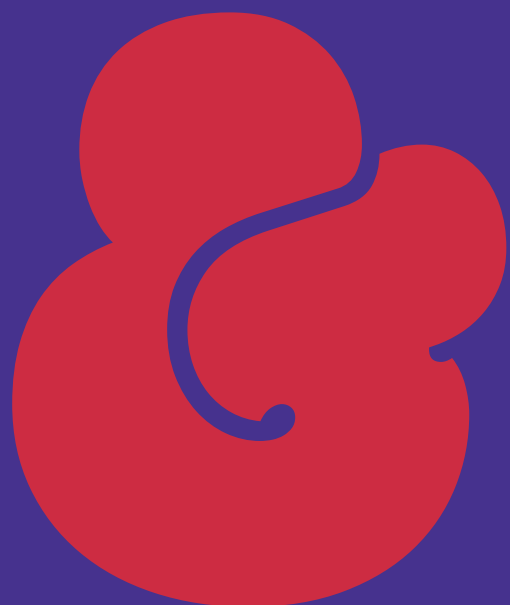


IMAN GHARAGOZLU & LEENA AHOKAS



IMAN
AHOKAS

LEENA
GHARAGOZLU

ARKI-
SAFKAA

WSOY

© Iman Gharagozlu, Leena Ahokas ja WSOY 2023
Werner Söderström Osakeyhtiö

Valokuvat Agency Leroy
Graafinen suunnittelu ja taitto Agency Leroy

ISBN 978-951-0-49339-7

Painettu EU:ssa

Iman ja Leena

ARKI- SAFKAA

Iman Gharagozlu ja Leena Ahokas

WSOY Helsinki



ESIPUHE

Iman & Leena

s. 9

AVUKSI

Kirjasta ja kokkaamisesta

s. 10

Arjen peruspilarit

s. 14

Työvälineistä (lyhyesti)

s. 17

Arjen pelastuspaketti

s. 190

RESEPTIT

Syksy

s. 22

Talvi

s. 64

Kevät

s. 102

Kesä

s. 138

Lisukkeet

s. 170

LOPPUUN

Hakemisto

s. 204







Iman

Synnyin Tehranissa, ja ensimmäiset rakkaat ruokamuistoni ovat jo varhaisesta lapsuudesta. Jäin angiinan takia koulusta kotiin ja tylsistyneenä katselin, kun äitini valmisti valtavia määriä ruokaa keittiössä.

Lapsuudessani ruoka oli vahvasti läsnä, ja se oli niin paljon muutakin kuin vain polttoainetta. Ruoan äärelle kokoonnuttiin koko suvun voimin, ja ruokaa valmistettiin äitini ja tätieni toimesta tuntitolkulla – usein patojen hauduttelu aloitettiin jo edellisenä päivänä. Lapsuudestani lähtien äitini on ollut suurin esikuvani ruoan suhteen, ja kysyn häneltä edelleen usein neuvoa. Harmillisesti aikuisiällä minulle selvisi, ettei äiti ole koskaan pitänyt ruoanlaitosta. Silti hän on parhaita ja vaativimpia kokkeja, joita tunnen. Usein kun vien tekemääni ruokaa äidilleni, hän kehuu sitä ensin. Sen jälkeen hän antaa palautetta: enemmän sitä, vähemmän tätä. Yksi asia, joka ei jää häneltä koskaan huomaamatta, on, onko ruoka tehty sydämellä vai suorittaen.

Arjessa on epärealistista odottaa, että kaikki ruoka olisi tehty rakkaudella ja jokaista pataa olisi hauduteltu tuntikaupalla. Haastan teidät siitä huolimatta ajattelemaan äitini tapaan ja lisäämään ripauksen rakkautta jokaiseen ruokaan, oli se ripaus kuinka pieni hyvänsä.

Leena

Lapsuuteni rakkaimpia muistoja ovat yhdessä ruoan ja herkkujen äärellä vietetyt ajat, niin kotona äidin kanssa kuin mummolassa. Rakkauteni ruoanlaittoon syttyi kuitenkin kunnolla vasta aikuisena, kun tapasin Imanin hänen perheensä kuppilassa. Iman tutustutti minut monien eri ruokakulttuurien maailmaan, ja pian yhteinen intohimo syttyi. Siitä lähtien ruoka ja illanvietot ystävien ja perheen kanssa ovat olleet valtavan iso osa elämäämme, oli arki tai juhla.

Meille ruoka ja kokkaaminen ei ole pelkästään arjen pakollinen paha, vaikka on tietysti myös päiviä, jolloin ruoanlaitto ei kiinnosta tai sille ei ole aikaa. Ruoka voi kuitenkin tehdä huonostakin päivästä aavistuksen paremman. Sen ei tarvitse tarkoittaa tuntien huhkimista, vaan hetken hengähdystä keittiössä. Se voi olla vaikka valmistortellinit ja loraus suosikkioliiviöljyä.

Toivottavasti kirjan värit, kuvat ja herkulliset reseptit tuovat iloa harmaaseenkin päivään. Unelmissamme lisäsimme vielä kirjan kanteen napin, josta kaikuu arjen piristykseksi Imanin hersyvää naurua. Toivottavasti pystymme välittämään samaa iloa, rentoutta ja rakkautta ruoanlaittoon kaikkien teidän kotikeittiöihin, edes ripauksen verran <3

Kirjasta ja kokkaamisesta

Kirjan resepteissä on tarkat ainesosamäärät, jotta kuka tahansa voi kokea onnistumisen tunteen keittiössä osaamistasosta riippumatta. Kannustamme kuitenkin kokeilemaan ja maistelemaan – kasvattamaan omaa makukirjastoa ja muokkaamaan ohjeita sen mukaan, mitä tekee mieli ja mitä omasta kaapista löytyy. Kun teet toistoja keittiössä, opit pikkuhiljaa luottamaan omaan makuusi ja uskallat rohkeammin poiketa tarkoista resepteistä.

Kirja on rakennettu sesonkien mukaan, jotta kauppalaskusi olisi pienempi, kuormitus ympäristölle vähäisempi ja lopputulos mahdollisimman maistuva. Raaka-aineilla on äärettömän suuri vaikutus, ja parhaita makuja saat tietenkin, kun kokkaat sesongissa olevista raaka-aineista. Raaka-aineiden makeus ja kypsyys vaihtelee kuitenkin myös sesonkien sisällä, joten joskus saattaa olla tarpeen lisätä vähän enemmän suolaa tai sokeria. Tai ehkä pidätkin hapokkaammasta? Lisää silloin vaikkapa sitruunan mehua.

Alla on muutamia vinkkejä, joiden avulla teet kokkaamisesta huomattavasti mukavampaa ja välttyt viime hetken kaaokselta keittiössä.

1. Lue koko resepti aina ensin. Näin saat käsityksen tarvittavista välineistä ja raaka-aineista ja tiedät, mitä odottaa. Pystyt myös suunnittelemaan ajankäytön mahdollisimman tehokkaasti ja esivalmistelemaan tai vaikkapa siivoamaan sillä välin, kun pata porisee pannulla puolisen tuntia.

2. Kerää tarvittavat ainekset esille ja esivalmistele. Kun käyt reseptien ainesosaluettelon etukäteen läpi, voit pilkkoa, hienontaa ja jopa mitata raaka-aineet valmiiksi. Reseptiemme ainesosaluetteloissa on kerrottu, jos esimerkiksi sipulit tarvitsee hienontaa tai pähkinät murskata. Kun esivalmistelet ainekset ainesosaluettelossa mainitulla tavalla, itse kokkausvaihe sujuu lähes leikiten. Näin välttyt myös viime hetken kaaokselta, jossa liesi käy jo kuumana ja huomaat, että sipulit ja valkosipulit ovat edelleen pilkkomatta.

3. Siivoa keittiö ennen kuin aloitat ruoanlaiton. Tyhjennä tiskikone ja puhdista keittiön tasot ylimääräisistä tavaroista. Jos kokkaat kerralla isomman satsin esimerkiksi seuraavalle viikolle, tyhjennä myös roskakorit.

4. Nosta biojätekulho pöydälle. Ota kulho tai tyhjä biojätepussi valmiiksi pöydälle leikkuulaudan viereen. Säästyt roskiksella ramppaamiselta, kun voit tyhjentää kuoret ja kannat leikkuulaudalta suoraan pieneen astiaan.

5. Ei hätää. Kun homma menee pieleen, ei hätää, niin käy meillekin. Saku Tuomisen sanoin: ”On kokeiluja, jotka onnistuvat paremmin kuin kuvittelin, kokeiluja, jotka onnistuvat juuri niin kuin kuvittelin, ja kokeiluja, jotka onnistuvat huonommin kuin kuvittelin. Kuitenkin vain ja ainoastaan kokeilemalla voi oppia uutta.”







Arjen peruspilarit

Kun keittiön kaapeista löytyy aina muutamia perusaineksia ja mausteita, voi maittavan ja mieltä ravitsevan aterian loihkia hetkessä. Jos jääkaapissa on lisäksi valmiina paria eri kastiketta, on arkiruokien ja etätyöpäivälounaiden ylevöittäminen vaivatonta. Muutamasta kaapin perusraaka-aineesta kuoriutuu minuuteissa mieletön lounas täynnä maailman makuja, kun kruunaat sen pestolla, rapealla chiliöljyllä tai raikkaalla minttutsatsikilla.

Myös pakkanen on arjen sankarin parhaita apureita. Kun olet kokannut kerralla isomman satsin vaikka karamellisoituja sipuleita tai pastakastiketta ja pakastanut osan, valmistuu arjen herkkueilallinen vartin vaivalla.

Psst.

Riko sääntöjä ja unohda välillä vanhat tottumukset: täyttävän, ravitsevan ja maittavan aterian ei tarvitse aina sisältää lautasmallin jokaista osasta, vaan riisi, pasta tai pavut voivatkin näytellä aterialla pääroolia. Syö illalliseksi vaikka kaksi kulhollista pastaa ja seuraavana päivänä iso kulhollinen salaattia, pannulla höyrytettyjä vihreitä papuja tai kokonainen kala sellaisenaan. Niin mekin teemme, sillä emme halua ottaa ruoanlaittoa tai syömistä liian vakavasti.

Jos elät mieluummin ihan vain päivän kerrallaan etkä ole valmistelevaa tyyppiä, pötkit kuivakaapin tuunaamisellakin jo todella pitkälle. Hanki siis ainakin seuraavia aineksia:

- riisiä, esim. basmati-, jasmiini- ja puuroriisiä
- muutamaa erilaista pastaa, esim. spagettia, pappardellea ja penneä, sekä lasagnelevyjä
- nuudeleita ja pikanuudeleita
- ohrasuurimoita, kuskusta tai bulguria
- linssejä, papuja ja kikherneitä
- tomaattimurskaa, kokonaisia kuorittuja säilyketomaatteja, paseerattua tomaattia, tomaattipyreetä ja paprikapyreetä
- oliiveja, kapriksia ja sardelleja
- säilykekaloja, esim. järvikalaa ja tonnikalaa
- kananmunia
- erilaisia pähkinöitä, esim. saksan-, pekaani- ja cashewpähkinöitä
- erilaisia siemeniä, esim. pinjan-, auringonkukan- ja kurpitsansiemeniä
- oliivi-, rypsi- ja seesamiöljyä
- puna- ja valkoviinietikkaa
- dijonsinappia
- soijakastiketta

Lisäksi meiltä löytyy lähes poikkeuksetta:

- sitruunaa
- valkosipulia ja sipulia
- erilaisia yrttejä
- parmesaania tai pecorinoa
- turkkilaista jogurttia

Kattavan maustekaapin taas rakentaa jo seuraavilla mausteilla:

- hienoa merisuolaa, karkeaa merisuolaa, sormisuolaa
- mustapippuria
- timjamia, basilikaa, rosmariinia, oreganoa, tilliä
- Provencen yrttisekoitusta
- valkosipulijauhetta
- kurkumaa, currya, garam masalaa
- fenkolin- ja korianterinsiemeniä, juustokuminaa
- kuivattuja chilihiutaleita, paprika- ja savupaprikajauhetta
- paahdettuja seesaminsiemeniä
- etnisistä kauppoista pul biberiä eli turkkilaista miedompaa chilirouhetta, mustakuminansiemeniä, kuivattua (marokon)minttua



Kirjamme reseptejä varten et tarvitse sen kummempia laitteita, mutta listasimme alle muutamia suosikkivälineitämme, joiden avulla kokkaamisesta tulee huomattavasti nautinnollisempaa.

Terävät veitset

Kaapista on hyvä löytyä pari erilaista terävää veistä eri käyttötarkoituksiin. Meidän suosikkejamme ovat pieni vihannesveitsi, tomaattiveitsi sekä isompi kokinkeitsi tai santoku-veitsi. Pienemmillä veitsillä pilkot näppärästi muun muassa sipulit ja kurkut. Tomaattiveitsen sahalaita varmistaa, että tomaatin mehut eivät pursua pitkin leikkuulautoja. Isommalla veitsellä taas käsittelet kätevimmin vaikkapa kurpitsat, bataatit ja pitkät munakoisot.

Muista myös pitää veitsien terävyydestä huolta. Tylsä veitsi on vaarallinen ja tekee kokkaamisesta kankeaa.

Leikkuulauta

Pari hyvää leikkuulautaa ovat laatuveitsen ohella kokin parhaat kaverit. Kun kokkaat kunnolla, valitse aina mahdollisimman iso leikkuulauta, jotta mahdut työskentelemään, eikä yhden sipulin pilkkominen valtaa koko leikkuulaudan pinta-alaa. Aamupalaleivän kurkut taas voit hyvin pilkkoa pienellä näppärällä laudalla, jonka tiskaamiseen ei kulu montaa sekuntia. Puisen leikkuulaudan lisäksi on hyvä olla muovinen leikkuulauta lihalle ja kalalle. Sen voit pestä näppärästi astianpesukoneessa.

Jos leikkuulauta liukuu edestakaisin keittiön tasolla, aseta sen alle märkä liina tai rätti. Leikkaaminen on sujuvampaa ja turvallisempaa, kun lauta pysyy varmasti paikallaan.

Työvälineistä (lyhyesti)

Kattilat ja paistinpannut

Jokaisesta keittiöstä olisi hyvä löytyä muutama erikokoinen kattila ja paistinpannu. Pienessä kattilassa valmistat kätevästi kastikkeet ja keitöt kananmunat vähemmällä vedellä, lämmöllä ja tiskillä. Keitot, pastat ja isommat satsit ruokaa on taas huomattavasti mukavampaa valmistaa isossa kattilassa, ilman reunan yli lenteleviä roiskeita.

Sama pätee paistinpannuihin. Jos pystyt, investoi pannuihin, jotka voi laittaa myös uuniin. Säästyt monen astian tiskaamiselta ja nopeutat kokkausprosessia.

Raastimet

Ei ole montaa annosta, joiden valmistuksessa emme käyttäisi lempiraastintamme eli mikroraastinta! Pieniteräisellä mikroraastimella saat kätevästi raastettua niin juustoja, pähkinöitä, valkosipulia kuin sitruunan kuorta. Se on huomattavasti näppärämpi kuin iso kartioraastin, sillä hienoksi raastettu raaka-aine ei jää jumiin raastimeen ja kaiken kukkuraksi säästät myös raaka-aineen määrässä: ison kuohkean kasan parmesaania saa aikaiseksi huomattavasti pienemmällä juuston määrällä kuin tavallisella raastimella raastettaessa.

Mikroraastimen ihanuudesta huolimatta joka keittiöstä on hyvä löytyä myös isompiteräinen (kartio)raastin niihin hetkiin, kun tarvitset isoa, karkeaa raastetta, esimerkiksi porkkanaraastetta.

Mandoliini

Mietitkö aina, millä välineellä saa ihania ja tasalaatuisia ohuen ohuita viipaleita nopeasti? Vastaus on: mandoliinilla. Sillä saat siivutettua parissa minuutissa ison kasan perunoita, kesäkurpitsia, fenkolia, kurkkua ja muita kasviksia. Se toimii myös loistavasti, kun haluat tehdä raastesalaattia. Mandoliinin avulla säästät keittiössä paitsi aikaa myös hermoja.

Kuorimaveitsi

Hyvällä kuorimaveitsellä kuorit kätevästi vihannekset, mutta saat myös raastettua kauniita ohuita koristeita drinkkien tai kakkujen päälle. Keittiömme luottopelaaja on kuorimaveitsi kääntyvällä terällä – se nopeuttaa tekemistä ja on ihanan kevyt kädessä.

Keittiövaaka

Keittiövaaka on loistava kumppani niin ruoanlaitossa kuin leivonnassa. Saat mitattua tarkat määrät pienellä vaivalla ja varmistut siitä, että raaka-aineita on todellakin oikea määrä. Hanki ohut, litteä vaaka, joka sujahtaa keittiön vetolaa-tikkoon ja vie tilaa vain pienen leikkuulaudan verran.

Pihdit

Meidän keittiöstämme löytyy muutamia eri atulaa, joilla on kätevää kääntää erilaisia ja eri paksuisia raaka-aineita pannulla. Leveillä pihdeillä saat pastan nätisti kattilasta lautaselle, pitkillä ja terävillä taas esimerkiksi parsat tai silakat käännettyä helposti pannulla. Pienet pihdit ovat loistavia työvälineitä koristelemisessa tai kalanruotojen poistamisessa.

Mortteli

Morttelilla saat aikaiseksi elämäsi parhaan peston ja hienonnat pähkinät ja erilaiset mausteseokset hiljaisuudessa, ilman kovaan ääneen metelöivää tehosekoitinta.

Vispilä

Hanki vähintään yksi iso ja yksi pieni vispilä. Pienellä vatkaat helposti muun muassa ihanan vinegretin ja isolla käsivoimin kuohkean muusin, jos et omista sähkövatkainta.

ARKISAFKAA



Arkisafkan ei tarvitse olla mautonta eikä sen kokkaamisen työstä uurastusta. Arjen sankareiden Imanin ja Leenan resepteillä loihdit monipuolisia, sesongin mukaisia ja edullisia ruokia mausta tinkimättä. Kirjan yli 70 vuodenaikojen mukaan jaoteltua reseptiä helpottavat arkea, mutta tekevät myös vieraat ikionnellisiksi viikonlopun illanistujaisissa.



9 789510 493397

www.wsoy.fi

68.2

ISBN 978-951-0-49339-7