



Virpi
Mikkonen

KIITOS HYVÄÄ

kesää

Helppoa ruokaa aurinkoiseen elämään

OTAVA

Lukijalle

TERVETULO AURINKOISTEN eväiden äärelle, sinä ihana! Tein kirjan sinulle, joka haluat nauttia kesäkaudesta kaikin aistein, voida hyvin, hyödyntää luonnon antimia ja syödä kauneutta myös silmilläsi.

Minulle kauneus on puoli ruokaa. Rakastan suunnitella ruuan sävyjä ja viimeistelyä ja luoda ruokahetkistä elämyksellisiä. Kesä on mitä parhain kausi juuri tähän puuhaan. Lomalla on enemmän aikaa ruuan laittamiseen ja luonto pursuaa upeita raaka-aineita ja elämänenergiaa.

Tämä kirja sisältää perheeni kesäsuosikkeja ja ohjeita, jotka saavat minut hymyilemään. Ruoka on mutkatonta, aitoa ja iloista. Sellaista, jonka tekemisestä jo tulee hyvälle mielelle ja jolla on ihana ilahduttaa ystäviä, perhettä ja itseään. Jos pelkkä annoksen katsominen tekee onnelliseksi, alkaa ruokailu juuri oikeassa tunnelmassa!

Olen halunnut tuoda ohjeisiini myös helppoja kikkoja luontomme suurten aarteiden, villivihannesten, hyödyntämiseen. Toivotavasti kirjan luettuasi innostut napsimaan pelloilta ja pientareilta huippu-terveellisiä ja söpöjä herkkuja kesäpöytäsi. Itse nappaan kesällä luonnossa kulkiessani tuon tuostakin jotain suuhuni: ruusun terälehtiä, voikukanlehtiä, koivunsilmuja tai apilankukkia. Olet mitä syöt, sanotaan. Miksi et siis söisi kaikkea kaunista ja elinvoimaista.

Koin tärkeäksi tuoda kirjaan mukaan reseptien lisäksi myös hieman kesähemmottelua ja kauneudenhoitoa. Ei ole mitään rentouttavampaa kuin kuljeskella luonnossa ja keräillä raaka-aineita jalkakylpyyn ja nautiskella sitten jalat lämpimässä ja kauniissa kukkaisvedessä. Elämä on kuitenkin nauttimista varten, eikä koskaan ole parempaa hetkeä nauttia kuin kesällä.

Toivotan sinulle kaikkea hyvää ja kaunista – ja elämyksiä lautasellesi. Voi hyvin, kesän lapsi!

♥ Virpi

PS. Tule moikkaamaan mua Instagramissa!
@vanelja #kiitoshyväkesää



Virpi Mikkonen / Vanelja

Virpi Mikkonen on Helsingissä asuva hyvän olon lähettiläs sekä Suomen kansainvälinen hyvinvointi- ja ruokavaikuttaja ja ruokakirjailija. Hänellä on 12 vuoden kokemus hyvinvointialasta ja taustallaan toimittajan ja health coachin tutkinnot. Mikkosen luoman Vanelja-brändin Instagram-tili on nostettu Instagramin *Suggested Users*-listalle, ja vanelja.com on palkittu arvostetun amerikkalaisen *Saveur*-lehden järjestämässä Food Blog Awardsissa. Mikkosen *Kiitos hyvää – Herkkuja ilman sokeria ja gluteenia* oli ensimmäinen suomalainen ruokakirja, jonka kustannusoikeudet on myyty Yhdysvaltoihin. Mikkosen kirjoja on julkaistu kuudessa eri maassa. *Kiitos hyvää kesää* on Mikkosen viides painettu ruokakirja.

VANELJA.COM

@vanelja

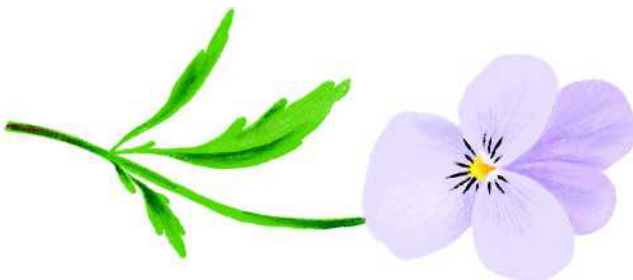


Aamuun

Herkulliset kaura-omenarenkaat	10
Kolmen marjan kesäpuuro	13
Vahvistava yrttimehu	14
Raparperi-ruusumehu	15
Aurinkolevite*	16
Kolmen raaka-aineen crêpesit	19
Kuusenkerkkäsmoothie*	21
Kesäinen banaanileipä	24
Vaniljaiset puolukkapannarit	26
Syreenimehu*	29
Päärynä-kvinoakulho	31
Aamupalakeksit	32
Kukkaiskasvovesi*	34
Suklaamousse-mustaherukkaparfait	36
Sadonkorjuumehu	38
Salakuljettajan mustikkasmoothie	39
Hyvän olon aamupalapizza	41
Helpot marjajogurttikuitiot	42
Kukkaströselit	43
Mansikka-basilikasmoothie ja chiavanukas	45
Metsäinen chai-latte*	46
Raikkaan aamun smoothiekulho	48
Mansikka-omenavisipuuuro	49
Ruusu-oxymel*	50
Lomalaisen aamupalakulho	53
Räiskäleet mansikkahillon ja kermavaahdon kera	54

Mukana villiyrttivinkkejä*

11 KPL





SISÄLLYS

Päivään

Energisoiva avokadopasta	59
Kesän kaunein lohturuokakulho	60
Täytetyt kesäleivät	63
Tuulian kesäkurpitsapitsat	64
Kukkiva ruohosipulivoi	66
Voikukkasämpylät	67
Puutarhurin 8 kasviksen pasta	68
Kukkaisjääpat*	70
Napostelupöytä	72
Mansikka-basilikasalaatti	73
Aurinkoinen poke-kulho	75
Richardin mansikkarisotto	76
Makuvedet	78
Kukkea perunasalaatti	80
Kesätacot	83
Päärynä-kaalisalaatti	84
Jennin maissintähkät ras el hanout	86
Apilajäätee*	88
Kukkasuitsuke	91
Porkkanaranskikset	92
Nokkossipsit*	95

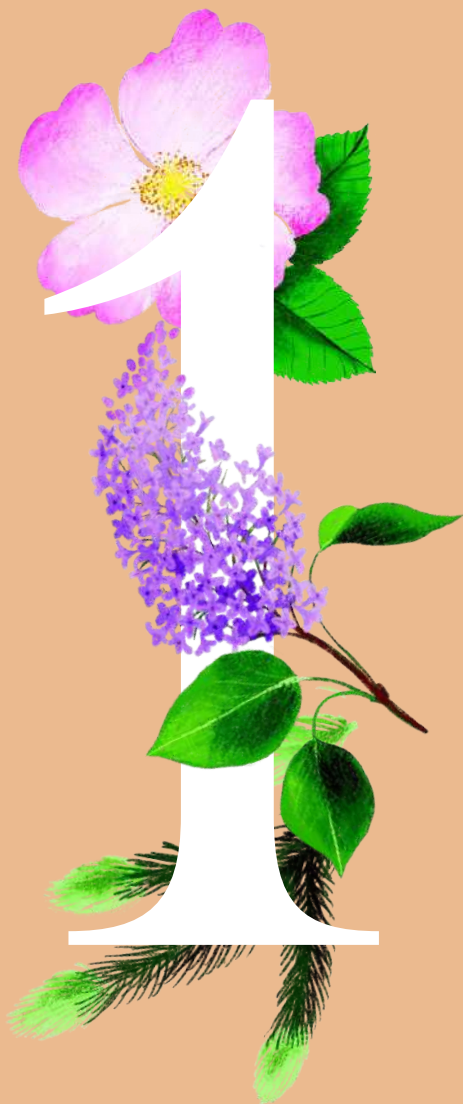


Makeaa

Himoherkuttelijan jäätelöpuikot	98
Raparperi-ruusupaistos*	101
Kesäsuukkoset	102
Grillatut kanelipersikat	105
Mustikkaunelmakakku	107
3 raaka-aineen	108
kaakao-banaanijädet	108
Kolmen raaka-aineen suklaapiiras	111
Vadelmakarkkiremmit	112
Mansikkamehujää	113
Päärynä-vadelmaunelmakakku	116
Ruusulassi	118
Mustikka-syreenipikajäätelö	119
Söpöilijän kuppikakut	121
Hannan raparperiremmit	122
Vesimelonijäätelö	124
Mansikka-vesimeloni-passionherkku	125
Hemmotteleva jalkakylpy*	126



* villiyrttivinkki



Annun

Herkulliset kaura-omenarenkaat

Paistetut omenarenkaat
kaurakuorrutteen kera ovat helppoa
luksusta perusraaka-aineista.

9–12 kpl

2–3 makeaa omenaa
2 dl kaurajogurttia
2 dl kaurahiutaleita
1 dl kaurajauhoja tai mantelijauhoja
½ tl leivinjauhetta
2–4 rkl kookossokeria
1 tl ceyloninkanelia

PINNALLE
kookossokeria

Poista omenista siemenkodat ja leikkaa omenat reilun 1,5 cm:n paksuisiksi siivuiksi. Lämmitä uuni 190 asteeseen. Annostele kulhoon kaurajogurtti, kaurahiutaleet ja jauhot sekä leivinjauhe, kookossokeri ja kaneli. Sekoita. Levitä omenasiivut uunipellille ja lusikoi jokaisen päälle reilu ruokalusikallinen tekemääsi seosta. Seos leviää uunissa hieman, joten jätä se paksuksi kerrokseksi omenasiivun päälle. Ripottele pinnalle kookossokeria. Paista omenarenkaita noin 20–25 minuuttia, kunnes ne saavat kauniin kultaisen sävyn. Ota renkaat uunista ja anna jäähtyä noin 10 minuuttia, jolloin ne myös hieman kiinteytyvät. Nostele omenat paistinlastalla tarjoiluvadille tai lautasille ja tarjoa ne mieluusti heti lämpimänä esimerkiksi jogurtin tai vaniljajäätelön kera.



