

MEREN MAKU ALOITTAU RUOKAKIRJASARJAN

Meren Maku – parhaat herkut maalta, mereltä ja metsästä on ruokabloggaaja **Sari Spåran** esikoisteos.

Meren Maku on ensimmäinen osa Sari Spåran kirjoittamasta ruokakirjasarjasta. Sarjan toinen osa **Talven maku** ilmestyy 2015 syksyllä. Meren maku kirjasta löytyy kattava kokoelma maistuvia reseptejä kevään ja kesän puitteissa, ruokaa rakastavan perheen kotikeittiöistä. Reseptien kulmakivenä ovat itse kasvatetut yrtit ja vihannekset. Myös meren- ja luonnonantimet otetaan talteen ja valmistetaan niistä herkullista ja konstailematonta kotiruokaa. Kirjassa yhdistyvät kodikas lapsiperheen arki ruokineen ja kaikkea kehystää suuri ja alati vaihteleva meri. Kirjan reseptit ja tarinat ovat syntyneet pienessä rannikkokylässä Myrskylahdella jossa perheen koti sijaitsee.

Lukija pääsee kirjan tarinoiden ja kuvien sekä maukkaiden reseptien avulla mukaan maistamaan meren suolaiset tyrskyt ja rantakalliolle katetun aterian.

Kevät ja kesä ruokapöydässä

Yksinkertaisista ja satokaudenmukaisista raaka-aineista valmistuu konstailematonta ja herkullista kotiruokaa. Kirjaan mahtuu mukaan myös monta perittyä reseptiä, jotka ovat hioutuneet vuosien saatossa, kuin kivet meressä. Mukana on keväeseen ja kesään sopivat kasvis, -kana, -liha ja jälkiruokareseptit sekä lisäksi juomat, sokerit, suolat ja öljyt, voit ja levitteet sekä säilöntä osionsa. Leivonta osiosta taas löytyy reseptejä niin leipiin ja sämpylöihin, että makeisiin herkkuihin.

Lähiruokaa ja luonnonantimia

Luonnonantimet kerätään talteen ja niistä valmistetaan maistuvia herkkuja. Lukija löytääkin kirjasta monta reseptiä, jossa luonnonantimia on hyödynnetty uudella ja maistuvalla tavalla. Myös villiyrtilt ja syötävät kukkaset koristavat ja maustavat kirjan reseptejä.

Tilamyynti on viimeaikoina kasvattanut suosiotaan ympäri Suomen. Nykyään lähiruoka kiinnostaa ihmisiä kasvavassa määrin yhä enemmän. Monet tilat tarjoavat nykyään mahdollisuuden myös kylmäkuljetukselle, jolloin ruoka on helppo tilata suoraan kotiin, vaikka tilalle ei asioimaan pääsisikään. ”Läheltämme löytyy monta ruoantuottajaa ja meillä onkin tapana ostaa kerralla suurempia määriä ruokaa myös pakkaseen.

Myös erilaiset ruokapiirit ovat ottaneet tuulta siipiensä alle. Niissä lähiruoantuottajat tulevat suoraan meidän kuluttajien luokse ja näin me voimme olla suorassa yhteydessä toistemme kanssa ilman välikäsiä”, Spåra kertoo.

Ruokaa rakastavalta kotikokilta toiselle

”Olen elänyt tämän kirjasarjan todeksi kansien väliin. Olen suunnitellut, valmistanut, kuvannut, syönyt ja kirjoittanut. Kaikki kirjan reseptit on kuvattu juuri ennen niiden nauttimista, monesti pienokainen mukani kainalossa ja kaksi vanhempaa lastamme ruokapöydän ääressä odottamassa nopeasti kylmenevää ruokaansa”, Spåra naurahtaa. Kirjan ajatuksena on saada lukija innostumaan ruoanlaitosta ja kokkaamaan kirjan reseptit omikseen.

LINKIT

Tarina jatkuu osoitteessa:

<http://www.sweetfoodomine.com>

<https://www.facebook.com/sweetfoodomine>

Instagram [@sweetfoodomine](#)

Twitter [@sweetfoodomine](#)

Lataa Meren Maku kirjan kansikuva:

<http://readme.fi/media/index.php?isbn=9789522209825>

LISÄTIEDOT, HAASTATTELUPYYNNÖT JA YHTEISTYÖ

Sari Spåra

sari@sweetfoodomine.com

+358 442846455

Meren Maku – Parhaat herkut maalta, mereltä ja metsästä, Sari Spåra

Kustantaja Readme.fi, ovh 38 € 352 sivua

Arvostelukappaleet:

Minna Auvinen

Readme.fi

Tel: +358 (0)400 220092

minna.auvinen@readme.fi

Sari Spåra on suosittu Sweet Food O`Mine ruokablogin kirjoittaja. Blogi on muodostunut Sari Spåran reseptikätköksi, jossa hän jakaa niin itse kehittelemänsä, että perityt reseptit lukijoidensa iloksi. Sweet Food O`Minen reseptit löytyvät niin suomen-, että ruotsinkielellä.

Kirjailijalta on lisäksi ilmestynyt 27.4.2015 Hellapoliisin kanssa yhteistyössä toteutettu Makeita herkkuja kirja.

Sari Spåra

+358442846455

sari@sweetfoodomine.com

www.sweetfoodomine.com

facebook.com/sweetfoodomine

instagram.com/sweetfoodomine

twitter.com/sweetfoodomine