



Heli Kuusipalo
DOLCE PATATA
– ja muuta ihanaa
kasviksista



into
taito

ISBN 978-952-264-068-0, kl 68.2, sid., 170 x 240 mm., n. 200 s., suositushinta 32 €, ilm. 10/2011

Dolce patata on iloinen keittokirja täynnä kasvisherkkuja Italiasta ja Suomesta. Mukana myös tietoiskuja ruoasta ja ilmastosta. Herkulliset kuvat.

Dolce patata kutsuu kokeilemaan Lohduttavaa yrttipastaa ja monta muuta leipää, suolapalaa, keittoa, paistosta, piirakkaa, salaattia, marjasosetta, mehua ja jälkiruokaa. Kirjassa on myös kattavat neuvot luonnonmukaiseen säilöntään.



Arkisilla ruokatottumuksillamme on maailmanlaajuinen merkitys. Syömisen osuus on yksilön ympäristövaikutuksista noin kolmannes, yhtä paljon kuin asumisen ja liikenteen.

Oikeiden valintojen tekeminen ei ole vaativaa. Perussäännöillä pääsee pitkälle: lisää kasvisruokaa, vähennä lihan ja maitotuotteiden käyttöä. Ilmastoystävällistä ruokailua on myös luomun suosiminen, pakkausmateriaalien välttäminen sekä kauppamatkojen pituuden ja ruoanjätteiden minimointi.

Dolce patata sisältää 80 ruokaohjetta ja 34 värikuvaa sekä sesongin vinkit:

- kevät: idätys, ruukkukasvatus, hapattaminen
- kesä: yrtit, villivihannekset
- syksy: säilöntä, keräily, marjastus
- talvi: tuonti (pähkinät, siemenet, pavut)

Herkkujen mukana tiukkaa ilmastoasiaa ja hyödyllisiä vinkkejä kaupunkiviljelystä ruokapiireihin.

Heli Kuusipalo on ravitsemusalan ammattilainen, joka on ohjannut ruokakursseja, valmistanut juhlapitoja ja kirjoittanut keittokirjoja. Ruoan arvostus on elämäntaitoa italialaisittain: tiedetään mistä raaka-aineet tulevat ja käytetään niitä sesongin mukaan. Leipätyökseen Heli Kuusipalo on kehitysmaiden ruokaturva- ja ravitsemusasiantuntija ja kehittää oikeudenmukaisia ja paikallisia ratkaisuja yhä kallistuviin ruoanhintoihin ja muuttuvaan ilmastoon.