

SISÄLLYS

Kadonneen kasvisruokaperinteen jäljillä | 8

SOILTA, RANNOILTA JA METSISTÄ

Rantojen villit mausteet	12
Pähkinälehdossa	20
Valokki, kurjenmarja ja muita suon ihmeitä	30
Marjametsän viettelykset	38
Hellää metsästystä	46

RESEPTIT

Pikkalaka	17
Tyrni-mahla juoma	18
Vuohenputkikeitto	24
Nokkoslapsu	27
Kaprion tee maitohorsmasta	28
Liinajuustoa lakkahillon kera	34
Karpalokiisseli	37
Mustikkarättänä	42
Puolahuttu ja marjamämmi	44
Sienihepsa	50
Sienikantsikka	53
Metsäpata	54

KASKIMAILTA JA MUINAISPELLOSTA

Kaski syttyy	58
Naurishalmeen haltia	62
Ohra vanhin viljasista	70
Väkihava hampunsiemen	74
Ruisleipä, mustaleipä, pieruleipä	82
Härkäpapu, arjen liha	92
Kauramaito silloin ennen	102

RESEPTIT

Tattari puuro	60
Naurishaudikkaat	66
Naurisleipä	69
Ohraunipuuro	72
Hamppu voi	79
Liinajuusto	80
Saaristolaisleipä	86
Pellonpiimä	88
Idyt	91
Papuaapposet eli suolapavut	96
Pirana	99
Hansakaupungin härkäpavut	100
Kaurakiisseli	106
Talkkunapirtelö	109
Tsupukat	110

TARHASTA JA KAALIMAALTA

Pieniä palkoja, suuria soppia	114
Kaali, lanttu ja sipuli veivät talven yli	122
Siemenvoita paastoon ja juhlaan	134
Luostareista kotipuutarhoihin	136
Popsi, popsi porkkanaa	140
Hirssi ja tattari, ostoryynejä kyläkaupalta	150

RESEPTIT

Hapanrokka		117
Hernetuuvinki		118
Linssiliemi		121
Lanttusupikkaat		126
Räätikkäloora		128
Kaalipiirakka		130
Hapankaalikeitto		132
Syystarhan piirakka ja vaniljakastike		138
Talvinen porkkanasalaatti		145
Hölskytyskurkut		146
Rosolli		149
Keltapuuro		154
Hersryynipiirakat		156

MERELTÄ JA MEREN TAKAA

Perinteen suola	160
Keskiajan kurjuus ja gourmet	170
Kaffea, tsaikkaa ja vehnäsiä	182
Peruna valtaa perinteen	188
Lemmenomenaa, turkinpapuja ja tallintakasia	196
Riisiryynipuuron tuoksu	202
Rinkilä sulkeutuu	210

RESEPTIT

Sienisilakka		164
Sienisilakka kaurasmetanalla		166
Hapankurkut		168
Mämmi		176
Keskiaikainen mantelikeitto		179
Piparkakut		180
Sokeripullat		184
Kaneliässä		187
Mulgimaan puuro		192
Perunasalaatti		194
Paistetut tarhapavut		201
Karjalanpiirakat		204
Uuden ajan munavoi		206
Riisipuuro ja sekametelisoppa		208
Viipurinrinkeli		214

Reseptit vuoden kiertoon | 216

Kirjan tekijät | 218

Lähteet | 219