

## *Matka ideasta kirjan kansien väliin*

”Mulla ois sulle yks kysymys...” Kun yhdistyksemme puheenjohtaja Outi tammikuun lopulla eräänä sunnuntai-iltana soitti, olin enemmän kuin hämmennyksissäni. Eihän tällaista tapahdu – että joku nyt pyytäisi sinua kirjoittamaan kirjaa? Ja enhän osannut kieltäytyäkään.

Aloite kirjasta tuli alun perin kustantajalta. Kokonasvisruokavalio oli saanut jo hieman huomiota tiedotusvälineissä, ja ilmeisesti sitä myöten myös kustantaja oli löytänyt yhdistyksemme ylläpitämän Kokaru.fi-sivuston. Kokonasvisruokavalioista ei toistaiseksi vielä ollut suomenkielistä ruokakirjaa olemassa, ja siitähän ajatus sitten oli lähtenyt – sellainen pitäisi tehdä näistä sivuston resepteistä.

FALM:n hallitus sitten pohtiessaan yhdistyksen joukosta tekijöitä päätyi minua kirjan päätekijäksi kysymään. Hallituksen varapuheenjohtajana toiminut Ville lähti mukaan tuomaan projektiin tieteellisempää tietoa siihen enemmän perehtyneenä, sekä lisäksi omaa näkökulmaansa melko tuoreena kokonasvisruokailijana.

Helmikuussa pidimme kustantajan kanssa ensimmäistä palaveria, jolloin valkeni myös projektin tiivis aikataulu – kirja pitäisi saada syksyksi kaappoihin ja materiaalit siten valmiiksi kesäkuun loppuun mennessä. Onneksi sain kevennettyä töitani loppukevään ja alkukesän osalta niin, että sain vietettyä pari kuukautta melkein vain tämän projektin parissa.

Reseptien ja ajatusten kokoaminen kirjaksi oli yhtä aikaa sekä palkitsevaa että jossain määrin haastavaa. Ensinnäkin oli valittava, mitä reseptejä kirjaan sisällytettäisiin. Tokihan tämä listaus sitten eli työn mukana, ja joukkoon eksyi myös muutamia omia reseptejäni. Luovana ihmisenä halusin myös kehitellä hieman uutta, ja höystää reseptejä omilla kirjoituksillani. Jokainen ohje piti testata, mitata, pohtia ja koittaa kirjoittaa selkeästi, jotta myös vasta-alkaja onnistuisi. Kirjaa varten oli perehdyttävä hieman enemmän myös valokuvauksen maailmaan, sillä kuvausta oli tullut harrasteltua lähinnä omaksi iloksi, milloin mitäkin viherrystä lautaselta ja luonnosta ikuistaen. Aikataulusta johtuen hifistelyyn ei ollut mahdollisuuksia, ja kuvat otettiin ihan tavallisessa keittiössäni, arjen keskellä.

Kun itse ahersin keittiön puolella, Ville ansiokkaasti puuhasi kirjan tietopainotteisempaa osiota kokonasvisruoasta, perehtyen tutkimustietoon ja soveltaen sitä käytäntöön. Toista ja vapaa-ajasta oli nipistettävä hänenkin. Vaikka Ville päävastuussa tästä puolesta olikin, niin yhdessä sitäkin lopulta rakennettiin. Tässä kasvoi ymmärrys puolin ja toisin.

Heinäkuussa hetki hengähdettiin kirjan materiaalin ollessa taittajamme Annen käsissä. Lopputulos vaati vielä aika paljonkin viilausta, mutta lopulta saimme kirjan julkaisukuntoon. Sanoisin, että se on visuaalisesti kaunis, kokokasvisruokaa käytännöllisesti lähestyvä, tieteellisellä pohjalla höystettynä.

Kirjan julkaisua juhlistimme 3. syyskuuta Helsingissä kustantajamme isännöimänä. Paikalla oli pieni joukko kirjan kannalta olennaisia henkilöitä, meitä FALM:ssa innoittaneita, läheisiämme sekä hieman median edustusta. Pieni katettu sisäpiha sopi tilaisuudelle hyvin, ja tunnelma oli lämminhenkinen. Tilaisuudessa pitkän toimittajan uran tehnyt Lauri Karhuvaara haastatteli meitä kirjan eri aiheista, ja hyvää keskustelua syntyi myös vieraiden kommentteista ja kysymyksistä. Lämmin kiitos kaikille mukana olleille.



Olihan se aika huikeaa saada tuo kirja ensimmäistä kertaa omiinkin käsiin. Samanlainen hämmentynyt ja epätodellinen tunne kuin silloin, kun Outi minulle soitti kysyäkseni mukaan tähän projektiin. Edelleen tuntuu hassulta nähdä kirja omassa hyllyssä. Saati jonkun muun hyllyssä. Tätä kirjoittaessa kirjasta otetaankin jo toista painosta.

Toivottavasti kirjamme matka jatkuu jokaisen lukijan keittiössä. Kannustan kokeilemaan rohkeasti ja innostumaan!

*Pauliina Tervo*

*Kokaru – Kokokasvisruoka -kirjan toinen kirjoittaja*



## AAMUN VOIMAANNUTTAJAT

Täällä aamun breidiä kumpuavat aamunvoimakkuudet,  
makaaleista ohutleivästä. Waa ailaileva pöytä,  
aamunleivästä katoa leivästä pöytä. Leivä ja leiväpöytä,  
leivä ja leivä pöytä pöytä.

Waa leivästä leivästä ja leivästä leivästä  
leivästä leivästä leivästä leivästä.

Kuorinta on makuun viedä on vauvoja.  
leivä leivästä pöytästä se makuu ailaileva pöytä.

Kuorinta on makuun viedä on vauvoja.  
leivä leivästä pöytästä se makuu ailaileva pöytä.