EMBARGO 13.10. 2023

**Henri Alén: Suomalaiset raaka-aineet**

**loistavat italialaisessa kokkauksessa**

Italia on vienyt kokki **Henri Alénin** sydämen. Hän rakastaa italialaista, raaka-aineita arvostavaa ja konstailematonta ruoanlaittotapaa, sardelleja, peperoncino-chiliä ja jopa italopoppia. Niinpä hän on kirjoittanut yhdessä toimittaja **Annukka Oksasen** kanssa kirjan, jossa hän kertoo, miten Suomessa voi kokata mahdollisimman italialaisesti, ja opastaa, mitkä suomalaiset raaka-aineet loistavat italialaisissa resepteissä.

”Itsellenikin on ollut yllätys, kuinka hyvin suomalaiset kasvikset ja muut raaka-aineet taipuvat italialaisiin resepteihin ja ruoanlaittotyyliin. Toivottavasti kirja paitsi tutustuttaa lukijat italialaiskokkaukseeni myös inspiroi valmistamaan kotimaisia raaka-aineita uusilla tavoilla”, Henri Alén sanoo.

”Italialainen ruoka syntyy tyypillisesti muutamasta raaka-aineesta. Se on aina ollut myös periaatteeni reseptien suunnittelussa. Kun raaka-aineluettelo on lyhyt, annosten hinta pysyy kurissa, hävikki minimoituu ja itse ruoanlaitto sujuu”, Henri Alén kertoo.

”Kun tuntee muutaman raaka-aineen kunnolla, voi alkaa virittää omaa Italia-tyyliään ja kokeilla uusia aineksia.”

Kirjassa on 71 reseptiä, eikä niistä yhdessäkään ole käytetty jauhelihaa. Resepteissä painottuvat italialaisen keittiön luonteen mukaan kasvikset, mutta mukana on myös ohjeita, joissa muhitetaan häränhäntiä, keitetään kieltä ja marinoidaan kalaa.

Kirja sukeltaa myös italialaisen keittiön historiaan, opastaa raaka-aineiden käytössä ja kertoo, millaisille välineille italialaisessa keittiössä on tarvetta. Mukana on myös tarinoita tekijöiden Italian-matkoilta.

”Italialainen ruoanlaitto ei vaadi monimutkaisia eikä kalliita välineitä. Keittiön perusvarustus riittää. Suosittelen puisia lastoja ja kauhoja esimerkiksi risoton tekoon, koska metallinen väline rikkoo riisinjyviä puuta helpommin. Puulastat hierovat riisinjyviä hellävaraisesti ja irrottavat niistä tärkkelystä. Siksi risotosta tulee puulastalla sekoitettuna kermaisempi kuin metallilastaa käytettäessä.”

Henkan Italia -kirjaa saa kirjakaupoista viikosta 41 lähtien.

**Henri Alén** on helsinkiläinen kokki. Hän valmistaa italialaista ruokaa Fiasco?-ravintolassaan ja kotona. Hän on matkustanut paljon Italiassa ja myös työskennellyt saapasmaassa.

Kööpenhaminassa asuva **Annukka Oksanen** on ruokaan, talouteen ja politiikkaan erikoistunut vapaa toimittaja. Hän työskentelee myös *Viinilehden* toimituspäällikkönä.

Lisätiedot ja haastattelupyynnöt:

Henri Alén, p. 041 5368770 ja henrialen78@gmail.com

Annukka Oksanen, p. +45 28708206 ja annukka.oksanen@gmail.com