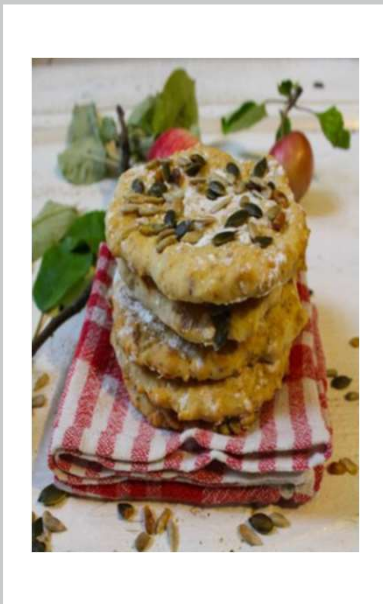




Leivotaan yhdessä gluteenitonta -Hiivaleivonnan niksejä

Keliakialiitto ry

1



Varmista gluteenittomuus raaka- aineista suuhun asti

- Pyyhi leivontapöytä aina puhtaalla pöytäpyyhkeellä ennen leivonnan aloittamista
- Varmista välineiden ja astioiden puhtaus
 - Puuhaarukka, pullasuti, leivinpellit, vuokat
- Suojaa pelti käyttämättömällä leivinpaperilla ja valmiit tuotteet puhtaalla leiviniinalla
- Säilytä gluteenittomat jauhot, mutta myös sokerit ym. ”tavanomaiset” tuotteet niin, ettei joukkoon joudu gluteenipitoisia muruja, jauhoja ym.
- Kiertoilmauniin ei yhtä aikaa paistumaan gluteenittomia ja tavanomaisia leivonnaisia

2

Gluteenittomat hiivataikinat

- Leipoutuvuus on erilaista koska taikinoista puuttuu sitko
 - Joustavuus, kimmoisuus
- Taikinat tarttuvampia, eivät kestä kovaa venytystä
- Leivonnaiset hauraita
- Pyrkimys samanlaiseen rakenteeseen muilla tavoilla
 - Esim. psyllium ja ksantaani ja valmiit jauhoseokset



3



Hiivataikinan niksit

- Valmista hiivataikinat vatkaamalla taikinaa sähkövatkaimella tai yleiskoneessa 5-10 min
- Lisää jauhot taikinaan parissa kolmessa erässä
 - Vaihda vatkain nuolijaan tai kauhaan, kun taikina alkaa olla puuromaista
 - Ohjeen koko jauhomäärää ei ole pakko käyttää
- Jauhot turpoavat kohottamisen aikana
 - Eri jauhot turpoavat eri tavalla
 - Jätä taikina pehmeäksi => kuohkeampi leivonnainen

4



Lepo ja kohotus tärkeää

- Anna hiivataikinan levätä alustuksen lopussa 5-10 minuuttia ennen kuin lisäät kaikkea jauhoa. Jääkaapissa taikina voi levätä 15-20 minuuttia, jopa tunnin
- Kohota vain kerran; muotoiltuna leivonnaisena
 - Vedoton paikka
 - Peitettynä

5



Yleisiä vinkkejä

- Hiivataikinat ovat yleensä helposti tarttuvia
 - käytä muotoilussa apuna lusikkaa, öljyä tai jauhota kädet
- Väriä leivonnaisiin saa voitelemalla
 - maidolla, munalla, siirappivedellä, kahvilla, ym.
- Kypsyyttä ei aina voi tunnistaa väristä
 - sämpylät, pullat ym. ovat kypsiä, kun niiden pohja on saanut väriä
 - Kopauta pohjaa, kumisee
 - Taikina irtoaa silikonivuoan reunosta

6



- Paistoaajat ovat ohjeellisia! Tunne uunisi
- Sumuta uuniin vettä paiston alussa, saat sämpylöihin rapeamman pinnan
- Nostele kypsät leivonnaiset pois kuumalta pelliltä
- Pakasta vastaleivotut leivonnaiset (muista merkitä) ja sulata huoneenlämmössä tai mikrossa *sopivasti* lämmitettyinä.

7



Kiitos

8