



KEKSITKÖ GLUTEENITONTA? ILAHDUTA YSTÄVÄÄSI!

KEKSITKÖ GLUTEENITONTA? ILAHDUTA YSTÄVÄÄSI!

Noudattaako ystäväsi, sukulaisesi tai työkaverisi gluteenitonta ruokavaliota, etkä aina oikein keksi, mitä voisit hänelle tarjota? Tästä esitteestä löydät vinkkejä siihen, miten tunnistat gluteenittomat tuotteet ja mitä gluteenittomassa leivonnassa tulee huomioida. Saat myös helppoja reseptejä, joiden avulla voit itse valmistaa gluteenittomia herkkuja ja ilahduttaa läheistäsi!

Valtaosa gluteenitonta ruokavaliota noudattavista sairastaa keliakiaa. Keliakia on hoitonsa puolesta erityislaatuinen sairaus, sillä siihen ei ole lääkettä, vaan sairautta hoidetaan tarkalla ruokavaliolla. Keliakian hoito liittyy siten monenlaisiin ruokailutilanteisiin, joissa ollaan usein yhdessä toisten ihmisten kanssa. Kun muistat ottaa huomioon erilaiset erityisruokavaliot, kuten gluteenittomuuden, osoitat läheisesellesi huolenpitoa ja välittämistä.

Gluteenittoman ruokavaliion huomioiminen voi aluksi tuntua vähän vaikealta, jos sinulla ei ole siitä aiempaa kokemusta. Tämä esite auttaa sinut alkuun! Lisäapua saat verkkosivuiltamme keliakialiitto.fi. Kannattaa myös kysyä suoraan gluteenitonta ruokavaliota noudattavalta läheiseltäsi.

Kokeile rohkeasti ja ilahduta gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevaa!



Marjo Aspegren
Järjestöpäällikkö

Tämä esite on tehty yhteistyössä seuraavien yritysten kanssa: Dr. Schär, Oy Moilas Gf Ltd, Oy Semper Ab, Vuohelan Herkku Oy ja Ravintorasio Oy.

GLUTEENITTOMAN TUOTTEEN MERKKI HELPOTTAA TUOTTEEN VALINTAA

Pakkausmerkintöjen tulkinta vaatii aikaa, tietoa ja perehtymistä. Gluteenittoman tuotteen merkki on helposti havaittava symboli, joka auttaa gluteenitonta ruokavaliota noudattavaa ja hänen lähipiiriään tunnistamaan luotettavasti gluteenittomat tuotteet kaupan hyllyiltä.

Merkin käyttöoikeus on luvanvarainen ja se takaa tuotteen gluteenittomuuden.

Keliakialiiton myöntämät Gluteenittoman tuotteen merkin käyttöoikeuden saaneet tuotteet löydät verkkosivuilta: keliakialiitto.fi



FI-123-123



OATS
FI-123-123

Gluteenittomuus varmistetaan ainesosaluettelosta

Jos tuotteessa ei ole merkintää gluteenittomuudesta, soveltuvuus ruokavaliioon selviää tuotteen ainesosaluettelosta. Siinä kerrotaan, mistä valmistusaineista tuote on tehty.

Tuotteen pakkausmerkinnöissä on aina ilmoitettu, jos tuotteessa on käytetty gluteenia sisältävää viljaa eli vehnää, ohraa, ruista tai tavanomaista kauraa. Tällaista tuotetta ei saa käyttää, kun noudattaa gluteenitonta ruokavaliota. Jos tuotteen ainesosat ovat gluteenittomia eikä tuotteessa ole varoitusta gluteenista, niin tuote soveltuu gluteenittomaan ruokavaliioon.

Lisätietoja ainesosien gluteenittomuudesta verkkosivuilta keliakialiitto.fi.

GLUTEENITON KEKSIJÄÄTELÖ MANSIKKAKASTIKKEELLA

4 ANNOSTA

1 pkt Schär Chocolate O's -keksejä
400 g vaniljajäätelöä

Kastike:
100 g mansikoita (pakastettuja)
2 rkl tomusokeria

Laita keksit muovipussiin. Murena keksit karkeiksi muruiksi lyöden pussia pari kertaa leikkuulautaa vasten. Sekoita hieman pehmennyt jäätelö ja keksimurut tasaiseksi seokseksi. Kaada jäätelöseos vuokaan ja laita vuoka pakastimeen vähintään tunniksi. Sulata mansikat. Sekoita mansikat ja tomusokeri tasaiseksi kastikkeeksi. Annostele jäätelö tarjoiluastioihin. Kaada jäätelön päälle mansikkakastiketta ja koristele keksinpaloilla.



GLUTEENITON KINKKUPIIRAKKA

NOIN 8 ANNOSTA

Pohja:

150 g voita tai margariinia

2 ½–3 dl Semper gluteenitonta jauhoseosta Tattari&Teff

1 dl juustoraastetta

1 rkl vettä

Täyte:

200 g palvikinkkua

½ punainen paprika

5–7 miniluumutomaattia

2–3 rkl persiljaa

pala punaista chilipaprikkaa

2 ½ dl ruokakermaa

3 kananmunaa

Sekoita pehmeän voin tai margariinin joukkoon Tattari&Teff -jauhoseos. Lisää juustoraaste ja vesi. Sekoita taikina tasaiseksi. Painele taikina voidellun, halkaisijaltaan 24 cm piirasvuolan pohjalle ja reunoille. Esipaista pohjaa 200-asteisessä uunissa noin 10 minuuttia. Leikkaa palvikinkku pieniksi kuutioiksi. Puolita miniluumutomaatit. Hienonna persilja ja pala chilipaprikkaa. Ripottele ainekset esipaistetun pohjan päälle. Sekoita kerma ja munat keskenään kulhossa. Kaada seos muiden ainesten päälle. Paista piirakkaa 200-asteisessä uunissa noin 30 minuuttia, tai kunnes pinta on hyytynyt ja kauniin värinen.

VINKKI!

*Voit korvata kinkun lämminsavulohella, kasviksilla tai katkara-
vuilla. Valmista piirakka etukäteen ja pakasta se jäähtyneenä.
Ota piirakka jääkaappiin sulamaan juhlia edeltävänä päivänä
ja lämmitä se ennen tarjoamista uunissa tai mikrossa. Koristele
esimerkiksi yrteillä ja kirsikkatomaatin puolikkailla.*

Kuva ja resepti: Hellapoliisi



GLUTEENITON MUSTIKKAPAI

Pohja:

200 g margariinia

1½ dl sokeria

1 kananmuna

4 dl Provena Gluteeniton Täysjyväkaurajauhoa

1 tl leivinjauhetta

Täyte:

200 g (4 dl) mustikoita tai muita marjoja

½–1 dl sokeria

2 rkl perunajauhoja

Vatkaa pehmeä margariini ja sokeri kulhossa vaahdoksi. Lisää joukkoon kananmuna hyvin vatkatun. Yhdistä kuivat aineet keskenään ja lisää ne taikinaan. Sekoita taikina tasaiseksi. Kääri taikina kelmuun ja laita tunniksi jääkaappiin. Painele noin puolet taikinasta voidellun irtopohjavuoan (halkaisija 24 cm) pohjalle ja reunoille. Sekoita täytteen aineet keskenään ja kaada piirasvuon pohjalle. Painele loput taikinasta mustikoiden päälle. Paista 200-asteisessa uunissa keskitasolla noin 30–40 minuuttia.



GLUTEENITON MUTAKAKKU

200 g tummaa suklaata

200 g voita

3 kananmunaa

1 ps (300 g) Farina Suklaakakkujauhoseosta

vuokaan:

rasvaa ja gluteenittomia korppujauhoja

Voitele ja jauhota kakkuvuoka (halkaisija 24 cm). Sulata paloitettu suklaa ja voi mikrossa. Vatkaa kananmunat kevyesti kulhossa ja sekoita joukkoon jauhoseos. Sekoita suklaa-voiseokseen. Levitä taikina vuokaan tasaisesti. Paista 200-asteisessä uunissa 25–30 minuuttia. Jos haluat kiinteämmän kakun, paista kakkua hieman kauemmin. Leikkaa kakku jäähtyneenä. Tarjoile kakku marjojen ja jäätelön kanssa.

VINKKI!

Jos haluat pehmeän sisuksen, kuumenna kakkupala nopeasti mikrossa (noin 10 sekunnin ajan täydellä teholla).



GLUTEENITTOMAT POROWRAPIT

1 pkt (4 kpl) Moilas Gluten-free Tortilloita
1 punasipuli
150 g poron kylmäsavurouhetta
200 g yrttituorejuustoa
riippaus mustapippurouhetta
salaattia

Sulata tortillat pakkauksen ohjeen mukaisesti. Hienonna sipuli. Sekoita sipuli, kylmäsavurouhe, tuorejuusto ja mustapippurouhe keskenään. Jaa täyte tortillaletuille ja levitä tasaiseksi kerrokseksi. Revi täytteen päälle salaattia ja rullaa wrapeiksi. Leikkaa wrapit kahteen samankokoiseen palaan hieman vinottain.



ILAHDUTA YSTÄVÄÄSI LEIPOMALLA ITSE

Gluteeniton leivonta on erilaista kuin tavanomainen leivonta, sillä taikinasta puuttuu gluteenin muodostama sitko. Kun muistat tietyt niksit, gluteenittomat leivonnaiset onnistuvat ja voit vieraasi kanssa nauttia tuoreista gluteenittomista leivonnaisista!

Tärkeintä on muistaa huolehtia gluteenittomuudesta. Ole leipoessasi tarkkana, jotta gluteenittomaan leivonnaiseen ei pääse vahingossa tavallista jauhoa tai gluteenia sisältäviä muruja.

Gluteenitonta ruokavaliota noudattava vieraasi arvostaa, kun olet valmistanut hänelle gluteenitonta. Hän haluaa kuitenkin terveytensä takia varmistaa, että olet huomioinut kaiken tarvittavan. Kerro vieraallesi käyttämistäsi raaka-aineista ja tarkkuudestasi leivonnassa, jotta hän voi luottavaisin mielin nauttia leivonnaisistasi.

Muista puhtaat pinnat ja välineet

- Tarkista leivonnassa käytettävien raaka-aineiden gluteenittomuus.
- Puhdista pinnat ennen gluteenitonta leivontaa. Leivo gluteenittomat leivonnaiset ensin, jos leivot samalla kertaa gluteenitonta ja tavanomaista.
- Käytä puhtaita astioita ja välineitä. Puhdista leivonnassa käytettävä sähkövatkain tai yleiskone huolellisesti jauhopölystä ennen leivontaa. Huomaa myös kaulimen ja pullasudin puhtaus.
- Käytä puhdasta esiliinaa. Käytä vain puhdasta leivinpaperia ja leivinliinaa gluteenittomille leivonnaisille.

Vinkkejä gluteenittomaan leivontaan

- Käytä huoneenlämpöisiä raaka-aineita ja mittaa ne huolellisesti. Toisiin gluteenittomiin jauhoseoksiin on lisätty psylliumia, joka sitoo nestettä ja siten jauhoja voi tarvita ohjetta vähemmän.
- Gluteeniton taikina jätetään löysäksi. Leivonnaisista tulee kovia, jos jauhoja käytetään liikaa.
- Vaivaa hiivataikinaa sähkövatkaimella tai yleiskoneessa muutaman minuutin ajan, niin lopputuloksesta tulee pehmeämpi ja kuohkeampi.
- Voitele vuoka huolella. Voit vuorata voidellun vuoan esimerkiksi siemenillä, kookoshiutaleilla tai pähkinärouheella.
- Annostele löysä hiivataikina lusikoiden avulla pellille leivinpaperin päälle. Taputtele ja muotoile leivonnaiset jauhotetuin, veteen tai öljyyn kastetuin käsin. Kohota gluteeniton hiivataikinaleivonnainen vain kerran ja voitele kananmunalla, maidolla, kahvilla tai siirappivesiseoksella ennen uuniin laittamista.
- Varaa gluteenittomille leivonnaisille oma puhdas tarjoiluastia ja oma otin.
- Säilytä valmiit leivonnaiset suljetuissa pusseissa tai astioissa ja merkkää tuotteet selvästi. Nauti tai pakasta jäähtymisen jälkeen, hiivataikinaleivonnaiset alkavat vanheta nopeasti.



Tietoa ja tukea Keliakialiitosta

Keliakialiitto ja keliakiayhdistykset järjestävät monipuolista toimintaa ja tapahtumia: gluteenittomia tapaamisia, luentoja, leivonta- ja ruoanvalmistuskursseja, retkiä ja matkoja.

Keliakiajärjestöön kannattaa liittyä jäseneksi! Saat silloin mm. viisi kertaa vuodessa ilmestyvän Keliakia-lehden sekä muut liiton ja oman yhdistyksen tarjoamat jäsenedut. Jäseneksi liitytään paikalliseen keliakiayhdistykseen, joita on 30 ja niissä yhteensä yli 22 000 jäsentä. Jäsenmaksu on 25 euroa vuodessa (2016). Voit liittyä jäseneksi Keliakialiiton verkkosivuilla (www.keliakialiitto.fi) tai soittamalla Keliakialiittoon, p. (03) 2541 300.

Keliakialiiton palvelut

- jäsenten ja heidän läheistensä neuvonta ja ohjaus
- ruokavalioiden neuvonta ja tuoteinformaatio
- Keliakia-lehti 5 kertaa vuodessa
- verkkosivut keliakialiitto.fi, gluteenitonsuunta.fi ja yhdistysten verkkosivut
- somekanavat: Facebook, Twitter, Instagram, YouTube
- lääkärin puhelinneuvonta joka toinen maanantai-ilta
- sopeutumisvalmennuskurssit, tuetut lomat
- leivonta- ja keittokirjat, oppaat
- jäsenmatkat ulkomaille



Gluteenittoman hyvinvoinnin verkkopalvelu Suunta tukee keliakikoiden ja gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevien henkistä hyvinvointia. Suunnassa on mm. tarinoita ja blogeja, psykologin näkökulmia sekä puhuttelevia sarjakuvia ja videoita (gluteenitonsuunta.fi) > Toisten kanssa > Ruoka ja tunteet -videosarja).



Keliakialiitto

Keliakialiitto ry
Hammareninkatu 7 | 33100 Tampere

p. 03 2541 300

info@keliakialiitto.fi | www.keliakialiitto.fi