GLUTEENITTOMIA, KANANMUNATTOMIA JA MAIDOTTOMIA RESEPTEJÄ

ERIKOISEN Hyvää

SYKSYN JA TALVEN HERKKUJA

KRISTIINA RÄIHÄ TIINA KETTUNEN

ERIKOISEN

Hyvää

GLUTEENITTOMIA, KANANMUNATTOMIA
JA MAIDOTTOMIA RESEPTEJÄ

ERIKOISEN Hyvää

SYKSYN JA TALVEN
HERKKUJA

KRISTIINA RÄIHÄ TIINA KETTUNEN

© 2017 Kristiina Räihä
Reseptit: Kristiina Räihä
Kansi ja taitto: Tiina Kettunen

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-951-568-390-8

SISÄLLYS

Lukijalle 9
Raaka-aineista 13
Pakkausmerkinnöistä 17
Tärkeää muistaa kontaminaatiosta 20
Tekijät 137

I SYKSYISIÄ HERKKUJA

Vadelma-suklaakakku 25
Omenapiirakka 29
Mehevä porkkanakakku 31
Puolukkapiirakka 33
Omena-hasselpähkinäkakku 35
Omenainen puolukkakakku 37
Mokkapalat 39
Kurpitsapiirakka 41
Mango-lakritsikuppikakut 43
Kinuskikuorrutus ja -kastike 45
Kermainen vanilja-kookoskastike 47

SUOLAISET OHJEET

Tumma leipä 49
Vuokaleipä 51
Kasvisvoileipäkakku 53
Pizzapohja 57
Parsakaali-mozzarellapiirakka 59

II JOULUISIA HERKKUJA

Bataattimaustekakku 63
Apple pie 65
Appelsiinitäytekeksit 67
Minttu-suklaapiirakka 69
Joulupiparit tattarista 71
Kinuskipuolukkamaljat 73
Piparkakku-suklaamousse 75
Puolukka-cookiet 77
Fudge-kuutiot 79

SUOLAISET OHJEET

Riisipiirakat 81
Punajuurineliöt 83
Saaristolaisleipä 85
Marinoidut porkkanat 87
Mantelijuusto 89
Punajuurijuustosalaatti 91

III KEVÄTTALVEN HERKKUJA

Appelsiiniriisi 95
Pannukakut banaanilla 97
Kinuskidonitsit 99
Raakasuklaakakku 101
Kanelipullat 103
Vadelma-pannacotta 105
Kookoskakku 107
Mutakakku 109
Paistetut banaanit 111
Appelsiinikakku 113
Päärynäpiirakka kinuskilla 115
Runebergin tortut 117
Laskiaispullat 119
Mantelimassa 121

SUOLAISET OHJEET

Peltileipä 123
Levitteitä ja dippejä 125
Ruokaisa kasvispiirakka 129
Rustiikkinen perunapiirakka 131
Pastasalaatti 133
Pestoleipä 135

LUKIJALLE

Uunituore leipä, kanelipullan tuoksu, suklaisen leivonnaisen ihana täyteläisyys. Olen lapsesta saakka rakastanut leipomista. Leipominen on mielekästä toimintaa monella tasolla: se tarjoaa mahdollisuuden ilmentää luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä, leivonnaisten koristelu tuo toimintaan esteettisen ulottuvuuden, tuotos tuo onnistuessaan iloa ja käytetään lopulta ravinnoksi.

Herkulliset luottoleivonnaiset kuuluvat moneen arkiseen ja juhlavaan hetkeen. Miten toimia, jos ruoka-allergia tai -yliherkkyys tekee tavanomaisten raaka-aineiden, kuten maitotuotteiden, kananmunien tai vehnäjauhojen käyttämisestä mahdotonta? Kun lastemme ruoka-allergiapaletti alkoi selvitä, lähdin etsimään ja kehittelemään reseptejä tilanteessa, jossa poissa käytöstä olivat gluteeni, vehnätärkkelys, kaura, maitoproteiini, kananmuna, soija ja maissi.

Kirjan ohjeiden taustalla oleva Erikoisen Hyvää -leivontablogi syntyi monen muun allergialeivontaan keskittyvän sivuston tavoin tarpeesta löytää perheen ruokavalioon soveltuvia reseptejä ja kirjata niitä ylös. Reseptien kehittäminen ja kirjoittaminen blogiin tuntui hyvälle ajatukselle paitsi siksi, että ne ovat siellä kätevästi saatavilla jatkossa itselle, myös siksi, että niistä olisi mahdollisesti hyötyä myös toisille ruokarajoitteisille.

Blogin jäätyä tauolle sain runsaasti tiedusteluja ohjeista ja toiveita niiden julkaisusta. Halusin koota blogissa olleita ja uusia ohjeita helposti saatavilla olevaan muotoon, ja ajatus kirjan julkaisusta syntyi. Mukaan projektiin sain erikoisen hyvän kälyni Tiina Kettusen, jolla on ollut iso roolinsa blogin teknisessä rakentamisessa ja visuaalisen ilmeen hiomisessa.

Usein juhlatarjoiluja suunniteltaessa kaavaillaan jokaiselle erityisruokailijalle omaa leivonnaistaan, mikä nykyään ruokarajoitteiden ja -valioiden ollessa varsin moninaisia saattaa osoittautua hyvinkin työlääksi. Herkullisten tarjottavien valmistaminen on kuitenkin mahdollista myös useita rajoituksia yhdistäen, kuten käsissäsi oleva kirja osoittaa. Erikoisen Hyvää -ohjeiden kantava ajatus on, että samassa pöydässä yhteisesti jaettujen herkkujen yhdessä nauttiminen on merkityksellinen hetki.

Toivon sydämestäni, että tämä kirja tuo hyötyä ja iloa ruokarajoitteisille henkilöille ja heidän lähipiirilleen niin arkeen kuin juhlaan!

KIITOS

Kiitos Erikoisen Hyvää -blogin lukijoille. Teitä kertyi verrattain lyhyessä ajassa melkoinen määrä, joten saatoin päätellä, että ohjeille on tilausta. Kiitos palautteistanne! Ne motivoivat jatkamaan ja saattamaan reseptit kirjalliseen muotoon, jotta ohjeita on saatavilla blogin sulkeutumisenkin jälkeen. Jokainen viesti siitä, kuinka ohje on sopinut moniallergiselle ja todettu maistuvaksi, on luettu, ollut syvästi merkityksellinen sekä kannustanut jatkamaan reseptien kehittämistä.

Kiitos esikuvilleni, upeille, vahvoille ja lempeille naisille elämässäni. Kiitos jo edesmenneille isoäideilleni, jotka olivat taitavia ja pitkään ikään toimeliaita naisia, joiden leipomista herkuista ja hoivasta sain lapsena nauttia. Kiitos mestarileipuri äidilleni, mummille, joka leipoo pojille ne maailman parhaat riisipiirakat myös luontaisesti gluteenittomina, maidottomina, kananmunattomina, soijattomina ja maissittomina versioina. Sinulta olen saanut itse tekemisen mallin. Olet kannustanut, tukenut ja ideoinut sopivia leivonnaisia yhdessä kanssani. Kiitos serkkuni Eeva, moderni Martta ja luova diplomi-insinööri, jolle elämässä ei esittäydy niinkään esteitä, vaan ratkaistavia haasteita. Kuulevat korvasi ja apusi ovat korvaamattomia. Kiitos Tiina luovasta ja kärsivällisestä työotteestasi sekä innostavasta ja tuotteliaasta yhteistyöstä. Ilman apuasi ja osaamistasi, tämä olisi jäänyt tekemättä.

ERIKOISEN HYVÄÄ

SYKSYN JA TALVEN HERKKUJA

Erikoisen Hyvää -blogin ohjeista innoituksensa saaneen kirjan kantava ajatus on, että samassa pöydässä yhteisesti jaettujen herkkujen nauttiminen on merkityksellinen ja arvokas hetki, joka on mahdollinen myös, vaikka pöydän jakaisi useita ruokavalioita, ruoka-allergioita tai yliherkkyyksiä omaava joukko.

Tämän leivontakirjan kaikki ohjeet ovat vegaanisia, gluteenittomia, vehnätärkkelyksettömiä, kaurattomia, maidottomia, kananmunattomia, soijattomia ja maissittomia.

9 789515 683908