PERUSAINEKSIA KAAPPIIN

Vaikka elää allergikon elämää, ei tarvitse luopua kaikista rakastamistaan ruoista. Tässä on muutama vinkki, joiden avulla täytät kaapit turvallisilla perusaineksilla. Käytä ruoanlaiton apuna korvaavuustaulukkoa.

Tässä on perusainekset gluteenittomaan ruokakaappiin. Jos olet allerginen vehnälle, mutta et ole gluteenille, voit hankkia lisäksi gluteenia tai gluteeninkaltaisia proteiineja sisältäviä tuotteita, jotka eivät liity vehnään, esimerkiksi kaura-, ruis- ja ohratuotteita.

AAMIAINEN: Gluteenittomia leivonnaisia saa tuoreina, vakuumipakattuina, pakastettuina ja esipaistettuina. Hanki varastoon gluteenittomia kuivajauheita, kuten muffini- ja lettujauhoja ja leipäjauhoseoksia, sekä gluteenittomia hiutaleita, esimerkiksi mysliä. Voit valmistaa mysliä myös itse. Jos voit syödä kauraa, valitse tavallista kaurapuuroa. Hirssi- ja tattaripuuro ovat hyviä vaihtoehtoja.

ALKOHOLI: Viinat, viinit, siideri sekä viini- ja viinapohjaiset liköörit ovat yleensä gluteenittomia, mutta tarkista etiketistä, että juomaan ei ole lisätty mallasta tai gluteenia sisältäviä aineita. Osta gluteenitonta olutta.

LEIPÄ JA LEIPÄJAUHOT: Gluteenittomat leivät ja leipäjauhoseokset paranevat koko ajan, ja niitä on entistä helpommin saatavilla. Valmista omaa leipää ja hanki kaappiin maissi-, riisi-, peruna-, tapioka-, soija-, tattari- ja kikhernejauhoja tai osta valmista gluteenitonta jauhoseosta. Ksantaanikumi ja psyllium – gluteenin korvikkeet, jotka antavat leipään kimmoisuutta – ovat tärkeitä aineksia, samoin kananmuna ja hiiva.

PASTA, PIZZA JA VALMISRUOAT: Pastaa löytyy myös maissista, riisistä, tattarista ja kikhernejauhoista valmistettuna. Gluteenittomat pastapohjaiset valmisateriat ja valmiit pizzapohjat tai valmispizzat ovat hyvä vaihtoehto pika-ateriaksi.

PIKKULEIVÄT, KAKUT JA MUUT LEIVONNAISET: Makeisiin leivonnaisiin tarvitset gluteenittomia vaaleita jauhoja, kuten maissi-, riisi, ja perunajauhoja. Ksantaanikumi, psyllium ja kananmunat ovat tärkeitä aineksia. Hanki kaappiin polentajauhoja, manteleita ja pähkinöitä. Monia herkullisia gluteenittomia pikkuleipiä ja kakkuja saa nykyisin kaupoista.

KASTIKKEET, HÖYSTEET JA KEITOT: Maissitärkkelys, arrowjuuri [https://fi.wikipedia.org/wiki/Arrowjuuri](13%20PERUSAINEKSIA%20KAAPPIIN%2013.docx) ja riisijauhot ovat hyviä suurusteita kastikkeille. Hanki valikoima gluteenitonta soijakastiketta, ketsuppia sekä muita mausteita ja höysteitä. Sillä niitä ei aina ole helposti saatavilla. Pidä salaatinkastiketta varten kaapissa turvallista, ei-maltaista viinietikkaa. Osta gluteenittomia säilykekeittoja ja liemikuutioita.

VILJA JA PALKOKASVIT: Hanki kaappiin valkoista ja tummaa riisiä, villiriisiä, maissi- ja polentajauhoja, kvinoaa, tattaria ja hirssiä. Kokeile myös esimerkiksi durraa [https://fi.wikipedia.org/wiki/Kirjodurra](13%20PERUSAINEKSIA%20KAAPPIIN%2013.docx) ja punaista riisiä. [https://fi.wikipedia.org/wiki/Punainen\_riisi](13%20PERUSAINEKSIA%20KAAPPIIN%2013.docx). Perunat sekä tuoreet, kuivatut tai säilötyt pavut, herneet ja linssit ovat hyviä hiilihydraattien ja proteiinien lähteitä.

VÄLIPALAT JA PIKKUNAPOSTELTAVAT: Maissilastut, papadum-leivät [https://fi.wikipedia.org/wiki/Papadum](13%20PERUSAINEKSIA%20KAAPPIIN%2013.docx), riisikakut, siemensekoitukset ja perunalastut sopivat nautittavaksi sellaisenaan tai juuston tai dippikastikkeen kanssa.

Helpota ruoanlaittoa ja ruokailua ja pidä käsillä korvikkeita kananmunalle ja munaa sisältäville aineksille, kuten majoneesille. Osta erikoisruokia nettikaupoista tai luontaistuotteita myyvistä liikkeistä.

LEIVONTA: Pidä varastossa hyvä valikoima nostatusaineita: kananmunankorvikkeita, leivinjauheita, ruokasoodaa, viinikiveä [https://fi.wikipedia.org/wiki/Viinikivi](13%20PERUSAINEKSIA%20KAAPPIIN%2013.docx) ja kuivahiivaa. Vaniljalla voi saada ”munamaista” makua leivonnaisiin. Öljyt ja säilykemaito **(tiivistemaito)** antavat mehevyyttä kakkuihin. Soija- ja perunajauhot ovat hyödyllisiä sidonta-aineita.

JÄLKIRUOAT: Maissijauhopohjaiset kananmunattomat vanukas- ja kiisselijauheet ovat hyviä. Pidä kaapissa maissi- tai tapiokatärkkelystä, sillä niillä on hyvä suurustaa kastikkeita. Pitkään säilyvät valmisjälkiruoat ovat käteviä. Hyydytettäviin jälkiruokiin tarvitset liivatejauhetta tai –lehtiä.

SUOLAISTA: Hanki valmista, kananmunatonta majoneesia voileiville, dippikastikkeisiin ja salaatteihin. Tofu tuo munamaista rakennetta kotitekoisiin dippeihin, majoneeseihin ja lämpimiin ruokiin.

PASTA: Käyttökelpoisimpia ovat erilaiset munattomat pastat, joita löytyy nuudeleita, spagettina sekä monimutkaisempina muotoina, monivärisinä kuvioina ja lasagnelevyinä.

VÄLIPALAT: Jos muu perhe syö säännöllisesti munaa sisältäviä leivonnaisia, pidä kaapissa muna-allergiselle sopivia herkkuja, esimerkiksi suklaata, hedelmäjälkiruokia ja pähkinöitä.

Maidottomia perusaineksia ovat maitoa sisältämättömät maidonkorvikkeet, levitteet, jogurtit, juustot ja jäätelöt. Jos olet allerginen lehmänmaidolle, myös vuohen- ja lampaanmaidosta tehdyt tuotteet voivat olla yhtä ongelmallisia.

JUOMAT: Perusjuoma on soijamaito eri muodoissaan: makeutettuna, maustettuna, vitamiineilla ja kalsiumilla rikastettuina, säilykkeenä tai tuoreena. Luonnostaan makea riisimaito on hyvää soija-allergikoille. Kokeile vaihtelun vuoksi myös kauramaitoa. Saatavilla on myös maidottomia äidinmaidonkorvikkeita.

KERMAT, JOGURTIT JA KASTIKKEET: Kookosmaito ja –kerma ovat välttämättömiä kaakkoisaasialaisissa ruoissa. Ne sopivat maidon ja kerman korvikkeiksi myös monissa jälkiruoissa. Kaada soijakermaa piirakoiden ja torttujen päälle. Jos haluat tukevampaa kastiketta, hanki maidottomia vanukkaita ja juoksevaa tofua. Hedelmänmakuinen soijajogurtti sopii välipalaksi ja maustamaton kermamaisiin salaattikastikkeisiin ja dippeihin.

LEVITTEET, RASVAT JA DIPPIKASTIKKEET: Tarkista margariinin tuoteseloste, sillä joissakin maidottomissa margariineissa on maidosta peräisin olevia aineksia. Osta leivonnaisia varten kovia kasvirasvoja. Neutraalin makuiset öljyt, kuten rypsiöljy, sopivat leivontaan ja paistamiseen. Käytä suolaisiin ruokalajeihin oliivi-, siemen- ja pähkinäöljyjä kompensoimaan voimaisen maun puuttumista. Maidottomat levitteet, esimerkiksi hummus, guacamole, tofu ja pähkinäpohjaiset levitteet, ovat erinomaisia väli- ja alkupaloina.

JUUSTO: Soija-, riisi- tai pähkinäpohjaiset korvikkeet ovat yllättävän hyviä, ja niitä kannattaa etsiä käsiinsä. Maitoallergiselle eivät sovi mitkään maidosta valmistetut juustot, mutta laktoosi-intlerantti voi syödä kypsytettyjä juustoja, kuten emmentalia. Muussa tapauksessa voit lisätä ”juustoisuutta” ja väriä kastikkeisiin hiivahiutaleilla [https://minska.fi/kauppa/foodin-ravintohiivahiutale-b12-100-g/?gclid=Cj0KCQjwpdqDBhCSARIsAEUJ0hMHPAQIOwLOvDwVgEVqsqRQfW9Nz2Qf\_twvo0HbA\_5Qdk349DI\_ue8aAurhEALw\_wcB](13%20PERUSAINEKSIA%20KAAPPIIN%2013.docx), ja myös dijoninsinappi ja sinappijauhe ovat hyödyllisiä lisiä.

JÄÄTELÖT, JÄLKIRUOAT JA HERKUT: Varaa pakastimeen maidotonta jäätelöä ja jälkiruokia. Pidä kaapissa maidotonta suklaata. Maidottomia pikkuleipiä, muffineita ja pitkään säilyviä kakkuja on myös saatavilla.

Pähkinäallergian kanssa on hankala elää, mutta se ei aiheuta kovin paljon ongelmia kotona, missä ristikontaminaatiosta ei ole suurempaa huolta, kunhan tuoteselosteet on tutkittu tarkkaan. Jos olet allerginen joko maapähkinöille tai muille pähkinöille, on turvallista olla säilyttämättä kaapissa mitään pähkinöitä.

AAMIAINEN: Varaa kaappiin aamiaishiutaleita: pähkinättömiä maissihiutaleita, riisimuroja, vehnäpohjaisia tuotteita ja puurohiutaleita. Etsi pähkinätöntä mysliä tai tee omaa. Useimmat tavalliset leivät ovat pähkinättömiä ja turvallisia. Jos teet leipää itse, investoi leipäkoneeseen ja täytä hyllyt jauhoilla, siemenillä ja hiivalla.

VÄLIPALAT JA LEVITTEET: Hyviä välipaloja ovat esimerkiksi kuivatut hedelmät, hedelmäpatukat, ja siemenet. Pidä kaapissa turvallisia herkkuja, kuten kuivattuja hedelmiä, suklaata ja pikkuleipiä niitä tilanteita varten, kun muut syövät pähkinää sisältäviä kakkuja ja suklaata. Alkupalanaposteltavaksi ennen ruokaa sopivat oliivit, kaprikset, korput, juurekset ja perunalastut, samoin japanilaiset riisikeksit ja cocktailpalat.

KASTIKKEET JA PÄÄLLYSTEET: Jos pinjansiemenet eivät ole ongelma, lisää pastakastikkeiden joukkoon pestoa. Paahdetut pinjansiemenet ovat hyvä korvike pähkinäpaloille kaikenlaisissa ruokaohjeissa. Pidä kaapissa valikoima siemeniä leipien ja jälkiruokien päälle ripoteltavaksi, esimerkiksi auringonkukan-, kurpitsan- ja unikonsiemeniä, sekä seesaminsiemeniä wokkiruokia ja itämaisia ruokia varten tai pähkinöiden tilalla käytettäväksi . Investoi pieneen pullolliseen puhdasta seesamiöljyä, sillä tippa sitä antaa makua salaatteihin ja muihin ruokiin, jotka kaipaavat kiellettyä pähkinäöljyä.