KORVAAVIA AINEKSIA

Kun valmistaasi ruokaan tarvittaisiin aineksia, joita et voi käyttää, etsi ongelmallinen aines taulukosta vasemmalla, korvaava aines keskeltä ja sen vinkkejä oikealta.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| MAITOTUOTTEET | Korvaavat aineet ja vaihtoehdot  | Huomioita ja vinkkejä  |
| **Maito** | Soijamaito, riisimaito, kauramaito, kookosmaito tai notkea kookoskerma ja mantelimaito | Korvikkeet saattavat olla laimeampia tai niissä voi olla selvästi erottuva maku. Joissakin resepteissä voi käyttää hedelmämehuja ja- pyreitä ja liha- tai kasvislientä  |
| **Voi** | Leivontaan: soija-, aurinkokukka- ja oliiviöljy sekä kasvirasvapohjaiset levitteet. Muuhun ruoanlaittoon: öljyt, eläinrasvat, kuten laardi, ja kova kasvirasvat | Valitse rasva halutun maun mukaan. Joissakin maidottomissa levitteissä on liikaa vettä, jotta niitä voisi käyttää leivontaan.  |
| **Juustot pehmeät** | Soijapohjaiset tuorejuustot | Juustojen rakenne ja levittävyys vaihtelevat. Soijatuorejuusto kuorrutteessa tai päällysteessä on juoksevampaa kuin maitopohjainen juusto ja voi edellyttää säilyttämistä kylmässä |
| **Juustot kovat** | Soijasta, riisistä, tofusta ja pähkinöistä valmistetut korvikkeet  | Juustojen rakenne, maku ja suolaisuus vaihtelevat. Helposti sulavat vaihtoehdot sopivat pizzoihin ja muuhun kuorrutukseen |
| **Kerma/jogurtti** | Soijakerma, juokseva, kiinteä tai pehmeä tofu ja paksu kookoskerma. Tofujogurtti ja muut soijapohjaiset jogurtit | Soija- ja kookoskerma sopivat suolaisiin ruokalajeihin. Vaniljalla maustettu soijakerma on erinomaista kaadettavana vaniljakastikkeena. Voit myös tehdä itse vaniljavaahtoa. Jos soijajogurtti juoksettuu keittämisen aikana, sekoita joukkoon teelusikallinen jauhoja.  |
| **HUOMAA: ristireaktiivisuus on maitotuotteissa melko suurta, mutta jos ongelmana on vain lehmänmaito eivätkä maitotuotteet yleisesti, voit ehkä syödä vuohen- tai lampaanmaitoa ja niistä valmistettuja juustoja ja jogurtteja.**  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PÄHKINÄT  | Korvaavat aineet ja vaihtoehdot | Huomioita ja vinkkejä  |
| **Maapähkinät ja muut pähkinät**  | Pinjansiemenet ja muut siemenet, kuten seesamin-, kurpitsan- tai auringonkukansiemenet. Kakkuihin, murotaikinapaistoksiin tai curryihin: raastettu kuivattu kookos **(joka ei ole pähkinä vaan hedelmä)** | Paahtaminen voimistaa siementen makua |
| **Pähkinäpohjaiset öljyt** | Kasvi-, oliivi- tai siemenöljyt, jos siedät niitä. | Sekoitus neutraalin makuista öljyä ja paahdettua seesamiöljyä on maistuva vaihtoehto saksanpähkinäöljylle salaateissa |
| **Kuorrutteet, joissa on pähkinää** | Murennetut perunalastut, maissilastut tai riisikeksit tuovat rapeutta suolaisiin kuorrutteisiin. Seesamin-, kurpitsan-, pellavan- ja pinjansiemenet, jos siemenet sopivat; paahdetut isot kaurahiutaleet; suikaloitu kokoos.  | Kypsennettyjen kasvisten tai salaattien päälle hienoksi pilkotun valkosipulin kanssa paistettua murennettua leipää. Tee kylmiin jälkiruokiin makea murukuorrute (ks. Luumu-muropaistos), joka paistetaan uunissa ja annetaan jäähtyä  |
| **HUOMAA: Jos ongelmana ovat vain maapähkinät, voit mahdolliset syödä muita pähkinöitä ja päinvastoin. Monet ovat kuitenkin allergisia molemmille. Jotkut pähkinäallergikot voivat syödä pinjan- ja seesaminsiemeniä, eivätkä kuitenkaan kaikki.**  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GLUTEENI | Korvaavat aineet ja vaihtoehdot  | Huomiota ja vinkkejä  |
| **Jauhot**  | Käytä valmiita gluteenittomia jauhoseoksia tai tee oma seos riisi-, maissi-, peruna-, tattari-, kikherne-, linssi-, soija- tai kastanjajauhoista [https://www.vitalabo.fi/bioenergie/luomu-kastanjajauho](14%20KORVAAVIA%20AINEKSIA14.docx) | Gluteeniton taikina saattaa olla murenevaa, mutta älä lisää siihen vettä. Soija-, peruna-, kikherne- ja linssijauhoissa on selvä maku. Miedompia jauhoja leivontaan ovat riisi-, maissi- ja tapiokajauhot |
| **Leipä, pizzat , tortillat** | Saatavilla on erilaisia valmiita gluteenittomia leipiä, maissitortilloja, croissanteja, karjalanpiirakoita ja pizzapohjia varsinkin pakasteina | Käytä ohjeissa kananmunaa ja ksantaanikumia tai psylliumia, jos ne on mainittu, tai muuten leivästä puuttuu kimmoisuus. Tee vanhoista leivistä gluteenittomia krutonkeja ja korppujauhoja  |
| **Pasta ja nuudelit**  | Maissi- tai riisipohjaista gluteenitonta pastaa saa monen muotoisena ja kokoisena . Myös riisinuudelit ja kokonaan tattarista tehdyt nuudelit ovat gluteenittomia  | Käytä joissakin resepteissä muita runsaasti hiilihydraatteja sisältäviä aineksia, kuten riisiä, polentaa, jamssia, kassavaa, [https://fi.wikipedia.org/wiki/Maniokki](14%20KORVAAVIA%20AINEKSIA14.docx) bataattia tai palkokasveja.  |
| **Jauhosuurusteet** | Maissi- ja riisijauhot, arrowjuuri [https://fi.wikipedia.org/wiki/Arrowjuuri](14%20KORVAAVIA%20AINEKSIA14.docx), saago [https://fi.wikipedia.org/wiki/Saago](14%20KORVAAVIA%20AINEKSIA14.docx) ja tapioka  | Käytä 1 rkl maissitärkkelystä suurustamaan 2.5 dl nestettä. Lisää keittoihin suurusteeksi riisiä, perunakuutioita tai leipää ja soseuta keitto nopeasti monitoimikoneessa.  |
| **Aamiaishiutaleet**  | Riisi, maissi, hirssi, tattari hiutaleita tai ”pullistettuina” jyvinä. Tee näistä gluteenitonta puuroa. | Valmista omaa mysliä ja lisää siihen hedelmiä ja pähkinöitä maun mukaan |
| **HUOMAA:** **Jos ongelmana on vehnä eikä gluteeni, voit käyttää ruis-, ohra- ja kaurapohjaisia tuotteita.**  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KANANMUNA  | Korvaavat aineet ja vaihtoehdot  | Huomiota ja vinkkejä  |
| **Leivontaan**  | Kananmunakorvikkeet joko kokonaisen munien tai valkuaisten tilalle. Voit myös tehdä oman korvikkeen perunajauhoista ja vedestä. Käytä kakkujen ja pikkuleipien kohottamiseen tarvittaessa ylimääräistä leivinjauhetta tai hiivaa ja nestettä | Kananmunakorvikkeet saattavat kuivattaa taikinaa. Jos niin käy, lisää 1 tl öljyä ja maun vuoksi myös 1 tl vanilja-aromia. Korvaa muna lisäämällä 1 tl leivinjauhetta, 1 rkl viinietikkaa ja 1 rkl ylimääräistä nestettä tai 1 tl hiivaa ja 4 rkl lämmintä vettä.  |
| **Salaatti ja dippikastikkeet**  | Käytä pehmeää, juoksevaa tai kiinteää tofua, jotta saat kastikkeeseen kananmunamaisen rakenteen. | Käytä valmista tai kotitekoista munatonta majoneesia. Saoasta dippikastikeet yms. Lisäämällä 2-3 rkl tofua munaa kohti |
| **Sidosaineeksi suurustamiseen**  | Perunajauhoja sidosaineeksi. Vehnä-, riisi- tai maissitärkkelysjauhoja suurustamiseen | Saosta keitetyt kastikkeet jauhoilla tai lisää valmistuksen loppuvaiheessa joukkoon kermaa |
| **Kiiltäväksi kuorrutteeksi**  | Maito, kerma tai gelatiini **(ylimääräistä kiiltoa)** | Katso gelatiini käyttö kanapiirakan ohjeesta  |
| **Jälkiruoissa**  | Maissitärkkelystä vaniljakastikkeisiin ja maustekastikkeisiin. Paksua vatkattua kermaa ja/tai gelatiinia hyydytettäviin jälkiruokiin | Lisää ksantaanikumia maustekastikkeisiin antamaan täyteläisyyttä. Lisää vaniljakastikkeeseen sokeria ja vaniljaa. 1 tl gelatiinia liotettuna 2 rkl:seen nestettä vastaa hyytymisominaisuudeltaan yhtä kananmunaa |
| **Keitetty muna** | Käytä kiinteää tofua kuutioituna ja paistettuina; kampasimpukoita munaa sisältävissä kalaruoissa, kuten kedgereessä. | Kokeile aamiaiseksi tofukokkelia ja sieniä. Lisää nizzansalaattiin limanpapuja kananmunan tilalle  |
| **HUOMAA: Useimmat kananmunille allergiset ovat allergisia myös muiden lintujen munille.**  |