MONENLAISTA RUOKAA, JOSTA NAUTTIA

Olitpa intohimoinen tai käytännöllinen kokki, sinulle sopivia ruokia on hyvin paljon, jopa silloin jos joudut välttämään yhtä tai useampaa neljästä yleisimmästä ongelmia aiheuttavasta aineesta. Resepteissä käytetään kaikenlaisia kasviksia, tuoretta kalaa ja lihaa. Järjestä kekkerit aikuisille, kokkaa yhdessä lasten kanssa tai tee pieniä herkkupaloja itsellesi – leivontaosiosta löydät monia ehdotuksia muun muassa joukon suklaareseptejä.

Kasvislisukkeet ja salaatit ovat ilmeinen valinta silloin, kun laitetaan ruokaa allergikoille. Siksi olet ottanut niitä vain mukaan vain muutaman reseptin verran. Halusin keskittyä hankalimpiin ruokiin, kuten leipiin, piirakoihin, kahvileipiin ja jälkiruokiin. Ohjeissa on silti käytetty runsaasti kasviksia, samoin vinkeissä ja tarjoiluehdotuksissa. Poimi parhaat vihreistä vihanneksista, kirpeistä salaateista, joka paikkaan sopivista perunoista, juureksista, kurpitsoista, tuoksuvista yrteistä ja mausteista sekä tuoreista, kuivatuista ja kuluvan kauden hedelmistä.

Ellet ole allerginen kalalle tai äyriäisille, koko kalatiskin tarjonta on käytettävissäsi. Löydät kirjasta perinteisiä kalaruokia, kuten kalapaistoksen, tulevaisuuden klassikoita, esimerkiksi misomarinoitua lohta, tai grilliannoksia, kuten marinoitua miekkakalaa. [https://fi.wikipedia.org/wiki/Miekkakala](12%20MONENLAISTA%20RUOKAA%20JOSTA%20NAUTTIA%2012.docx) Sovella reseptejä niihin kaloihin, joita kalatiskiltä löytyy, olipa se sitten lohta, [https://fi.wikipedia.org/wiki/Lohi](12%20MONENLAISTA%20RUOKAA%20JOSTA%20NAUTTIA%2012.docx) kampelaa, [https://fi.wikipedia.org/wiki/Kampela](12%20MONENLAISTA%20RUOKAA%20JOSTA%20NAUTTIA%2012.docx) silakkaa, [https://fi.wikipedia.org/wiki/Silakka](12%20MONENLAISTA%20RUOKAA%20JOSTA%20NAUTTIA%2012.docx) kuhaa, [https://fi.wikipedia.org/wiki/Kuha](12%20MONENLAISTA%20RUOKAA%20JOSTA%20NAUTTIA%2012.docx) ahventa [https://fi.wikipedia.org/wiki/Ahven](12%20MONENLAISTA%20RUOKAA%20JOSTA%20NAUTTIA%2012.docx) tai siikaa. [https://fi.wikipedia.org/wiki/Siika](12%20MONENLAISTA%20RUOKAA%20JOSTA%20NAUTTIA%2012.docx)

Aterian keskipiste on usein liha, joten halusin mukaan ohjeita liharuoista, joiden teho säilyy – niin arkiruokana kuin kokeilujen innoittajanakin. Valitse nopeasti valmistuvaa sitruunalla ja timjamilla maustettua kanaa, hitaasti haudutettua ragu bolognesea, musakaa tai perinteistä paistia koko suvulle.

|  |
| --- |
| **SANKARIAINEKSET** Vaikka kärsiikin ruoka-allergiasta –tai intoleranssista, ei tarvitse jäädä mistään paitsi. Kirjan leivontareseptit ovat mahdollisia sankariruoka-aineiksi kutsumieni ainesten avulla. * MAIDOTTOMAT MAIDOT, kuten soijamaito, ovat jo tuttuja, mutta myös riisi-, kaura- ja pähkinämaidot ovat terveellisiä ja herkullisia sellaisenaan. Soijakerma on erinomaisen tavallisen kerman korvike.
* MAIDOTTOMAT JUUSTONKORVIKKEET toimivat hyvin kuorrutteissa ja kastikkeissa.
* KSANTAANIKUMI[[1]](#footnote-1) toimii gluteenin korvikkeena ja lisää leipään välttämätöntä kimmoisuutta sekä auttaa pitämään gluteenittoman taikinan koossa, sillä muutoin se saattaa olla helposti murenevaa ja vaikeaa käsitellä. Ainetta menee vain vähän kerrallaan, joten pakkaus kestää pitkään.
* MAISSIJAUHOT sopivat moneen tarkoitukseen, ja niissä on herkullinen väri ja maku. Käytä maissijauhoja leipiin ja tortilloihin ja hienoksi jauhettuja maissitärkkelysjauhoja suurustamaan kastikkeet, padat ja liemet.
* GLUTEENITTOMIA JAUHOSEOKSIA saa monista valintamyymälöistä. Useimpien pohjana ovat riisijauhot, mutta monien jauhojen seoksella leivonnaiseen tulee tasapainoisempi maku, rakenne ja paino.
* PERUNAJAUHOT ovat sidosominaisuuksiltaan ensiluokkaisia. Niillä voi myös nesteeseen sekoitettuna korvata munan leivonnassa. Kaupoissa saattavat KANANMUNAKORVIKEJAUHEET. Käytä niitä soveltaessasi kakku- ja piirakkaohjeita.
* TOFU –pehmeä, juokseva ja kiinteä – sopii dippi- ja salaattikastikkeisiin ja keitetyn kananmunan tilalle resepteissä.
* PINJANSIEMENET ovat pelastus pähkinöiden tilalla leivonnassa, päällysteissä ja kastikkeissa, samoin auringonkukkasiemenet, seesaminsiemenet ja muut siemenet.
 |

1. * [ksantaanikumi](https://fi.wikipedia.org/w/index.php?title=Ksantaanikumi&action=edit&redlink=1) (E 415) – Valmistetaan [sokerista](https://fi.wikipedia.org/wiki/Sokeri) bakteerikäymisen avulla. [↑](#footnote-ref-1)