

Erityisruokavaliot leivonnassa

Maidoton ruokavalio

Maitoallerginen ei voi käyttää ravinnossaan maitoproteiineja. Ruokavaliosta on jätettävä pois maito, maitovalmisteet ja maitoproteiineja sisältävät elintarvikkeet. Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä tulee ilmoittaa, jos valmistukseen on käytetty vähäinenskin määrä maitoproteiinia. Tuoteselosteita tutkiessa on kiinnitettävä huomiota siihen, että maitoproteiini saattaa olla ilmoitettu pelkän nimensä avulla, esimerkiksi *herana* tai *kaseiinina*. Jos elintarvikkeen tuotannossa on kontaminaatoriski, pakkausmerkintöihin on sisällytettävä maininta ”saattaa sisältää maitoa” tai ”valmistettu tehtaassa, jossa käsitellään maitoa”.

Maitoallergian oireina ovat usein vatsa- ja iho-oireet ja vaikeasti maitoallergisilla jopa anafylaksia. Anafylaksia on useamman kuin yhden elimen äkillinen, mahdollisesti henkeä uhkaava yliherkkyysoire, joka vaatii aina välitöntä hoitoa.

Maitoallergia on erotettava laktoosi-intoleranssista, jossa on kyse laktoosin eli maitosokerin aiheuttamista ruoansulatuskanavan oireista. Laktoosittomat tuotteet eivät siis sovi maitoallergiselle. Leivonnan kannalta maidon ja sen ainesosien pois jättäminen on melko vaivatonta. Voin voi korvata kasvimargariineilla tai -öljyillä. Maidon ja kerman korvaamiseen on laaja valikoima erilaisia kasvipohjaisia tuotteita, kuten kaura-, soija-, riisi-, manteli- ja kookosmaidot ja -kermat. Myös jogurteista ja juustovalmisteista on olemassa maidottomia, kasvipohjaisia vaihtoehtoja.

Leivonnassa on otettava huomioon, ettei kontaminaatiota tapahdu valmistuksen missään vaiheessa. Hyviä vinkkejä työskentelyyn löytyy kirjan gluteenitonta leivontaa käsittelevästä osiosta (s. 130–135).



Kuvat: Kaslink

Kananmunaton ruokavalio

Kananmunille allergisen henkilön elimistö ei siedä ravinnossaan kananmunan proteiineja. Tällöin ruokavaliosta on jätettävä pois kananmunan keltuainen, valkuainen sekä kananmunaa sisältävät elintarvikkeet. Ristiallergian vuoksi kananmuna-allerginen henkilö joutuu usein jättämään ruokavaliostaan pois myös muiden lintujen munat. Allergian oireet ovat yleensä välittömiä: nokkosihottumaa, kasvojen turvotusta, ruoansulatuskanavan oireita, vatsakipua, oksentelua ja pahimmillaan hengenahdistusta ja anafylaksiaa.

Elintarvikkeiden pakkauksiin tulee merkitä, jos valmistukseen on käytetty vähäinenkin määrä kananmunaa. Jos elintarvikkeen tuotannossa on kontaminaatoriski, pakkausmerkintöihin on sisällytettävä maininta ”saattaa sisältää kananmunaa” tai ”valmistettu tehtaassa, jossa käsitellään kananmunaa”.

Leivonnassa kananmunalla on useissa tuotteissa tärkeä rooli, ja joitain tuotteita onkin lähes mahdoton valmistaa ilman sitä. Kananmuna muun muassa parantaa taikinan käsittelyominaisuuksia, jolloin siitä tulee venyvämpää. Se myös lisää taikinan kaasunpidätyskykyä ja nostatuskestävyyttä, parantaa värin muodostumista paistossa, antaa tuotteelle kiinteän rakenteen ja sitoo ilmaa kuohkeuttaen tuotteita.

Kananmunan voi korvata leivonnassa eri tavoin riippuen kaivatusta ominaisuudesta:

- **Banaani- ja omenasose:** Antaa rakennetta, kosteuttaa ja tuo tuotteeseen hieman makua. Sopii muun muassa kahvikakkuihin ja täytekakkupohjiin. 50 grammaa sosetta vastaa yhtä kananmunaa.
- **Etikka:** Kuohkeuttaa edistämällä kemiallisen nostatusaineen, kuten ruokasoodan, vaikutusta.
- **Kikherne- ja soijajauho:** Kiinteyttää ja antaa sitovuutta. 0,5 desilitraa jauhoa vastaa yhtä kananmunaa.
- **Kikherneiden säilöntäliemi:** Voidaan käyttää korvaamaan valkuainen valkuaisvaahtoa tarvitsevilla tuotteilla. Kikherneiden ja muiden papujen säilöntälientä (**aqua fabaa**) voidaan käyttää muun muassa marenkien valmistamiseen. Aqua faba korvaa valkuaisen suhteessa 1:1.
- **Pellavarouhe ja chian siemenet:** Tuovat taikinoihin sitovuutta ja käsittelyvyvyttä veteen sekoitettuna. 1 rkl rouhetta + 3 rkl vettä vastaa yhtä kananmunaa.
- **Soijajogurtti:** Kiinteyttää, kosteuttaa ja hydyttää. Sopii kakkuihin ja uunissa paistettaviin täyteriin kuten piiraisiin ja juustokakkuihin.
- **Tofu (pehmeä):** Kiinteyttää ja kuohkeuttaa. Sopii esimerkiksi kahvikakkuihin ja paistettaviin juustokakkuihin. 50 grammaa vastaa yhtä kananmunaa.
- **Tärkkelykset:** Peruna-, maissi-, ohra- ja tapiokatärkkelykset kiinteyttävät ja kuohkeuttavat. Sopivat kakkuihin, pikkuleipiin ja piiraisiin. 0,5 desilitraa vastaa yhtä kananmunaa. Kuohkean vaahdon saa aikaiseksi sekoittamalla 1 rkl tapioka- tai maissitärkkelystä, 1 tl leivinjauhetta, 1 rkl öljyä ja 2 rkl vettä. Vatkaa kuohkeaksi ja lisää massaansa. Seos vastaa yhtä kananmunaa.



”Kokeile valmistaa ranskalainen marenki kikherne-liemestä!”

Viljaton ruokavalio

Vilja-allergia on eri asia kuin keliakia. Vilja-allergia on autoimmuunisairaus, jossa tietyt viljat aiheuttavat suoli-, iho- tai hengitystieoireita. Usein vilja-allergia kohdistuu vehnään, ohraan ja rukiiseen, joskus myös kauraan. Vilja-allergian aiheuttaa herkistyminen viljojen proteiineille, ja tällöin allergiaa aiheuttavia viljoja tulee välttää kaikissa muodoissa.

Viljattomassa leivonnassa voidaan oireita aiheuttavien viljojen korvaamiseen käyttää muita yksilöllisesti sopivia aineita, esimerkiksi riisiä, maissia, tattaria, hirssiä, kvinoa, amaranttia, teffjauhoja ja perunaa. Vilja-allergiselle eivät välttämättä sovi gluteenittomat (tai erittäin vähän gluteenia sisältävät) tuotteet.

Haasteet ja onnistumisen avaimet viljattomassa leivonnassa ovat lähes samat kuin gluteenittomassa leivonnassa (ks. kirjan s. 130).



Kuva: Getty Images

Kuva 1 Viljattomassa leivonnassa käytettäviä jauhoja. Yläriivi vasemmalta: teff, amarantti ja tattari. Alariivi vasemmalta: riisi, kvinoa ja hirssi.

HARJOITUSTEHTÄVÄ

Suklaakakku

Harjoituksen tarkoitus: Tutustutaan erityisruokavaliolleivontaan. Ohjeen suklaakakku on maidoton, munaton, gluteeniton ja vegaaninen.

Huomioitavaa: Noudata hyvää työskentelyhygieniaa.



Kuva: Adobe Stock

Raaka-aine	Määrä (g)
Pohja:	
Gluteeniton jauhoseos	250
Kaakaojauhe	20
Ruokasooda	4
Suola	2
Vaniljasokeri	6
Sokeri	210
Rypsiöljy	60
Kahvi	220
Valkoviinietikka	15
Yhteensä:	787
Kuorrute:	
Aprikoosimarmeladi	400
Vesi	50
Sokeri	50
Maidoton margariini	100
Tumma suklaa (maidoton)	170

Työohje

1. Sekoita keskenään jauhot, vaniljasokeri, sooda ja suola.
2. Sekoita keskenään sokeri, öljy, etikka ja kahvi.
3. Yhdistä seokset ja sekoita tasaiseksi.
4. Kaada massa kevyesti öljyttyyn kakkuvuokaan (Ø 19 cm).
5. Paista 180 °C:ssa noin 20 minuutin ajan. Jäähdytä.
6. Leikkaa kakkupohja puoliksi, täytä ja päällystä koko kakku kauttaaltaan ohuella marmeladilla.
7. Valmista kuorrute: Kiehauta vesi, sokeri ja margariini. Kaada kuuma seos rouhitun suklaan päälle ja sekoita tasaiseksi.
8. Kaada kuorrute kakun päälle ja reunoille tasaiseksi kerrokseksi. Koristele haluamallasi tavalla.