

KUOPION KANSALAI SOPISTO

KOTITALOUS

Gluteeniton leivonta

Syyskuu 2016

Leivotaan gluteenitonta



GLUTEENITTOMAN LEIVONNAN VINKIT

- Huoneenlämpöiset raaka –aineet
- Isot kulhot
- Leipovuutta parantaa proteiinin lisäys taikinaan; esim. maitoa, piimää, rahkaa, raejuustoa...
- Kasvisraasteet antavat väriä, makua ja lisäävät ravintoarvoa tuotteisiin (kuitu).
- Perunasose ja perunahiutaleet hyvä lisä suolaiseen leivontaan.
- Kuituja saa lisää hiutaleista, rouheista ja siemenistä.
- Psyllium ja ksantaani parantaa leivontaominaisuuksia ja parantaa leivonnaisten rakennetta.
- Noudata ohjeita ja mittaa jauhot tarkasti.
- Hiivataikinoille kunnon ”vaivaus” esim. sähkövatkaimella
- Hiivataikinat saavat olla löysähköjä.
- Leivo heti valmistuksen jälkeen.
- Kohotus vain kerran.
- Voitele leivonnaiset esim. siirappi – vesiseoksella, munalla, piimällä.
- Piirakka-kakku ja pikkuleipätaikinat; teon jälkeen vetäytyminen jääkaapissa n. ½ tuntia esim. kelmuun käärittynä.
- Jauhota vuoat hyvin esim. kookoshiutaleilla, pähkinärouheella, mantelirouheella, puhdaskaurahiutaleilla...
- Pakasta leivonnaiset välittömästi, kun ne ovat jäähtyneet.
- Jos sulatat mikrossa, älä kuumenna liian kauan, koska tuotteet sitkistyvät nopeasti.

LEIVONNAN APUAINEITA

Psyllium

Psyllium on intialaisen *Plantago ovata* -kasvin jauhettuja siemeniä. Siemenet ovat hyvin kuitupitoisia, (85%).

Psylliumsiemenkuorijauheella on samoja ominaisuuksia kuin gluteenilla, se antaa leivonnaisille sitkoa ja kuohkeutta. Leivonnaisten leipoutuvuus on parempi eikä taikina tartu käsiin. Leivonnaisesta tulee myös mehevä ja vähemmän mureneva. Psyllium lisätään hiivaleivonnassa haaleaan nesteeseen hiivan kanssa ja annetaan seistä 10 min. Kun seos on hyytelömäistä, joukkoon vatkataan sähkövatkaimella muut jauhot. Jauhoja käytetään 10-30 % vähemmän kuin ilman psylliumia leivottaessa. Leivinjauheella valmistettavissa leivonnaisissa psyllium sekoitetaan jauhojen joukkoon.

Psyllium on mauton ja hajuton, joten sitä ei erota valmiista leivonnaisesta. Jauhe lisätään leivonnaisiin pieniä määriä: hiivaleivonnassa 1-2 rkl/l taikinanestettä ja leivinjauheleivonnassa n. 1 tl/3 dl jauhoja. Tuotetta myydään esim. Farina Oy:n Psylliumjauheena sekä Reformi-keskuksen maahantuomana FiberHusk-jauheena.

Ksantaani

Ksantaani (ksantaanikumi, E415) on hyydykeaine, jota valmistetaan bakteerikäymisen avulla sokeriliemestä. Ksantaania käytetään sakeuttajana mm. konditoriatuotteissa, makeisissa ja salaatikastikkeissa.

Ksantaani sekoitetaan leivonnassa jauhojen joukkoon. Ohjeellisina annostusmäärinä hiivataikinoissa on 1 - 2 tl/jauhokilo, pizzataikinoissa 2-3 tl/jauhokilo kakkutaikinoissa 1 maustemittainen/ jauhokilo ja pikkuleipätaikinoissa 1tl/jauhokilo. Myydään esim. Farina Oy:n Ksantaani-jauheena.

HUOM! Psylliumia tai ksantaania voi lisätä taikinaa, vaikka sitä ei ohjeessa olisi mainittukaan. Psylliumia käytettäessä jauhomäärää voi vähentää 10-30 %. Valmiissa gluteenittomissa jauhoseoksissa on jo valmiina ksantaania tai psylliumia. Samaan taikinaan voi lisätä sekä psylliumia ja ksantaania.

Jotta gluteenittomat leivonnaiset säilyisivät tuoreina, leivonnaiset kannattaa pakastaa heti valmistuksen jälkeen sopivina annospakkauksina. Pakastetut leivonnaiset maistuvat parhailta juuri sulaneina ja lämmitettyinä. Lämmitettäessä on syytä olla kuitenkin tarkkana, ettei lämmitysaika ole liian pitkä ja leivonnainen sitkisty ja kuiva.

GLUTEENITON PATALEIPÄ

5 dl lämmintä vettä

1 tl psylliumia

1 tl suolaa

2 dl kaurahiutaleita

1 dl siemeniä

4 dl gluteenittomia jauhoja

1 tl kuivahiivaa

1 . Lämmitä vesi ja lisää siihen psyllium ja suola.

2. Anna tekeytyä n. 5 min.

3. Lisää kaurahiutaleet ja siemenet.

4. Sekoita gluteenittomat jauhot ja kuivahiiva keskenään.

5. Lisää ne kulhoon ja sekoita tasaiseksi.

6. Peitä kulho kannella tai tuorekelmulla ja anna kohota huoneenlämmössä vähintään 12 tuntia.

7. Kohotusajan jälkeen laita leivän paistopata kansineen kylmään uuniin ja lämmitä uuni 200 asteeseen.

8. Ota kuumentunut pata uunista ja kippaa taikina pataan. Käytä apuna nuolijaa tai lusikkaa.

9. Ripottele pinnalle siemeniä.

10. Peitä pata kannella ja paista uunissa 45 minuttia.

11. Poista kansi ja paista vielä 15 minuttia. Kypsä leipä on selvästi vähän vetäytynyt padan reunoista.

Voit käyttää pataleipään erilaisia jauhosekoituksia!!

GLUTEENITON PORKKANA PATALEIPÄ

4dl porkkanamehua (esim. biotta)

1tl psylliumia

1,5tl suolaa

2dl gluteenittomia kaurahiutaleita

4dl gluteenitonta jauhoseosta

1tl kuivahiivaa

1rkl rypsiöljyä

- 1.** Kuumenna porkkanamehu kädenlämpöiseksi. Sekoita joukkoon psyllium, suola ja gluteenittomat kaurahiutaleet.
- 2.** Lisää joukkoon gluteenittomat jauhot, kuivahiiva ja öljy. Sekoita taikina tasaiseksi, peitä kelmulla ja leivinliinalla ja anna tekeytyä huoneenlämmössä n.12 tuntia.
- 3.** Laita paiston kestävä vuoka uuniin ritilän päälle ja kuumenna uuni 200 asteeseen.
- 4.** Kun uuni on kuuma, ota vuoka pois ja ripottele pohjalle hieman gluteenittomia kaurahiutaleita ja kumoa taikina nuolijaa apuna käyttäen vuokaan. Ripottele taikinan pinnalle kevyesti gluteenittomia jauhoja ja kaurahiutaleita ja peitä vuoka foliolla tai kannella.
- 5.** Paista leipää 30 minuuttia, ota folio tai kansi pois ja jatka paistamista vielä noin 15-20 minuuttia tai kunnes leipä on saanut hyvän paistoväriin ja on pinnalta rapea. (Voit tarvittaessa nostaa leivän uunin ylätasolle)

Nesteenä voi käyttää myös esim. appelsiinimehua 2 dl ja vettä 2 dl ja taikinaan voi lisätä esim. erilaisia siemeniä n. 2 rkl.

GLUTEENITON JUURILEIPÄ

Juuri;

3 dl vettä
1 omena
2 dl tattarijauhoja

Leipä:

leivän juuri
2 dl vettä
20 g hiivaa
1 rkl siirappia
(½–1 tl kuminaa)
(½ tl fenkolia)
1 tl suolaa
4-5 dl gluteenitonta jauhoa

1. Tee juuri edellisenä päivänä.
2. Sekoita kädenlämpöinen vesi, omena raastettuna ja jauhot ja anna käydä huoneenlämmössä peitettynä seuraavaan päivään.
3. Seuravana päivänä lisää juureen haalea vesi, murennettu hiiva, (mausteet), suola ja jauhot ja alusta löysähkö taikina.
4. Voitele pitkänomainen vuoka ja leivo taikinasta leipä vuokaan.
5. Anna kohota voidellussa vuoassa reilu tunti.
6. Paista 200 asteessa n. 40 min.

JUUSTO-PELLAVANSIEMENSÄMPYLÄT

4 dl maitoa

25 g hiivaa

1 tl suolaa

1 rkl psylliumia

50 g juustoraastetta

1 rkl hunajaa tai siirappia

2 rkl pellavansiemeniä

½ dl sulatettua margariinia

1 dl tattarijauhoja

4 -5 dl gluteenitonta jauhoseosta

1. Lämmitä maito ja liuota hiiva siihen.
2. Lisää maidon joukkoon psyllium ja anna turvota viitisen minuuttia.
3. Lisää suola ja hunaja.
4. Lisää joukkoon tattarijauhot, pellavansiemenet ja juustoraaste.
5. Lisää jauhoja vähitellen koko ajan taikinaa vaivaten.
6. Vaivaa taikinaa n. 5 minuuttia yleiskoneella tai vatkaimella.
7. Pyörittele taikinasta sämpylöitä leivinpaperin päälle pellille.
8. Kohota lämpimässä liinan alla n. ½ h.
9. Sivele sämpylät maidolla ja ripottele päälle juustoraastetta ja hieman pellavansiemeniä
10. Paista 225 asteessa noin. 12-15 min.

TÄYTETYT KASVISPATONGIT

2,5 dl vettä

25 g hiivaa

2 tl psylliumkuorijauhetta

0,5 dl seesaminsiemeniä

4 dl gluteenitonta jauhoseosta 0,5 dl öljyä

Täyte:

8 dl kasvisraastetta (porkkanaa, purjoa, kesäkurpitsaa, paprikaa ym.)

2 valkosipulinkynttä

1-2 tl pitsamaustetta ja 1tl suolaa

3 dl juustoraastetta

Voiteluun: kananmuna

Pinnalle: seesaminsiemeniä

1. Valmista ensin täyte: Hauduta vihannessuikaleita ja valkosipulinkyntsiä paistinpannalla öljyssä muutama minuutti.

2. Lisää mausteet ja anna jäähtyä.

3. Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen ja lisää psyllium joukkoon ja anna turvota 10 minuuttia.

4. Lisää joukkoon muut aineet ja sekoita tasaiseksi.

5. Jaa taikina kahteen osaan ja kauli suorakaiteen muotoisiksi levyiksi jauhotetulla pöydällä.

6. Levitä päälle kasvisraaste ja juustoraaste ja kääri levy rullalle

7. Leikkaa sahateräisellä veitsellä patonkien pintaan vinot viillot.

8. Kohota n. 20 minuuttia ja voitele munalla ja ripottele päälle seesaminsiemeniä ja paista 225 asteessa n. 20 min.

GLUTEENITON SUOLAINEN PIIRAKKAPOHJA

100 g voita tai margariinia

2 dl gluteenitonta jauhoseosta

1 dl perunahiutaleita

1 tl suolaa

1 tl leivinjauhetta

½ tl ksantaania

0,5 dl vettä

1. Sekoita kuivat aineet keskenään ja nypi sekaisin rasvan kanssa.
2. Lisää vesi ja sekoita tasaiseksi.
3. Paineletaikina jauhoja apuna käyttäen piirakkavuoan pohjalle.
4. Pistele pohja haarukalla.
5. Esipaista 225 asteessa n.10 min.
6. Laita haluamasi täyte piirakka pohjan päälle ja jatka paistamista n. 20 min.

Täyte:

200 g savukalaa

½ purjoa tai

2 sipulia varsineen

1 prk ranskankermaa

1 dl ruokakermaa

2 munaa

1 tl sitruunapippuria

1 dl tilliä (tuoretta)

PIENET KASVISPIIRAAT

1 dl perunasosejauhetta
1,5 dl gluteenitonta jauhoseosta
75 g leivontamargariinia
1 dl vettä

Täyte;

150 g kesäkurpitsaa (paloiteltuna)
12 kpl kirsikkatomaattia (halkaistuna)
125 g mozzarellajuustoa
½ dl tuoretta basilikaa (silputtuna)

2 dl ruokakermaa
2 munaa
¼ tl suolaa
¼ tl mustapipuria
1 dl juustoraasetta

1. Yhdistä perunasosejauhe ja jauhot.

2. Sulata rasva ja lisää jauhoihin.

3. Sekoita joukkoon vesi. (Taikina on ensin vetistä, mutta neste imeytyy jauhoihin nopeasti).

4. Voitele muffinipellin kolot.

5. Jaa taikina 12 osaan ja painele taikinapalat kolojen pohjille ja reunoille.

6. Esipaista 200 asteessa noin 10 minuuttia. 7. Levitä esipaistetuille piiras pohjille kesäkurpitsaa ja tomaatteja. Revi päälle mozzarellaa ja lisää basilika.

8.Sekoita kermaan munat, suola ja pippuri ja jaa seos piirakoille.

9.Ripotele päälle juustoraaste.

10.Paista kasvispiirakoita 15–20 minuuttia, kunnes ne ovat kauniisti ruskistuneet.).

HELPPO PIZZA

2 kanamunaa

1 prk maitorahkaa (200 g)

1 dl gluteenitonta jauhoa

2 tl leivinjauhoja

½ tl suolaa

1.Sekoita keskenään munat ja rahka.

2.Lisää joukkoon jauhoihin sekoitettu leivinjauhe, leseet ja suola.

3. Lusikoi taikina leivinpaperilla vuorattuun pellille.

4.Paista pohjaa 225 asteessa noin 5-10 min.

5.Laita haluamasi täyte päälle ja ripottele lopuksi juustoraastetta täytteen päälle.

6.Kypsennä uunissa 225 astetta n. 15 minuuttia.

Tomaattikastike:

1 prk tomattipyrettä

1/2 dl ketsuppia

oreganoa

Täyte:

400 g jauhelihaa

50 g homejuustoa

1 pieni prk ananasrenkaita pilkottuna

3 tomaattia (viipaloituna)

n. 4 dl juustoraastetta

pizzamaustetta

KINKKU-FETAMUFFINIT

2 kananmunaa

1 prk kermaviiliä

0,5 tl suolaa

125 g voita tai margariinia

125 g kinkkukuutioita

½ - 1 punainen paprika

100 g fetajuustoa

3 dl gluteenitonta jauhoseosta

½ tl ksantaania

2 tl leivinjauhetta

Voiteluun; kananmuna

Pinnalle; Aura-juustoa tai juustoraastetta

1. Sekoita kananmunat, kermaviili ja suola keskenään.
2. Sulata rasva ja lisää se seokseen.
3. Kuutioi paprika, kinkku ja fetajuusto ja lisää edelliseen.
4. Sekoita leivinjauhe, ksantaani ja gluteeniton jauhoseos keskenään ja yhdistä kaikki aineet keskenään.
5. Jaa taikina muffinivuokiin ja voitele varovasti kananmunalla.
6. Ripottele päälle Aura-juustomurua tai juustoraastetta.

PULLAT

5 dl maitoa
50 g hiivaa
2 tl psylliumkuorijauhetta
1 muna
2 dl sokeria
1 tl suolaa
1 rkl kardemummaa
n.12-13 dl gluteenitonta jauhoseosta
150 g voita

Voiteluun: munaa
Pinnalle raesokeria

1. Murena hiiva kädenlämpöiseen maitoon taikinakulhossa. Lisää psylliumkuorijauhe. Sekoita ja anna turvota 10 minuuttia.
2. Lisää muna, sokeri, mausteet jauhoista 6 dl ja pehmeä voi.
3. Vaivaa taikinaa voimakkaasti, mieluiten koneessa tai sähkövatkaimella muutama minuutti. Lisää loput jauhot käsin. Vaivaa vielä taikinaa hyvin jauhotetulla pöydällä.
4. Leivo taikinasta pitkiä tankoja ja jaa tasakokoisiksi paloiksi. Pyörittele pulliksi ja kohota leivinpaperin päällä pellillä
5. Voitele kohonneet pullat munalla ja koristele mantelilastuilla.
6. Paista 225 asteisessa uunissa noin 10 minuuttia.

MAUSTEINEN PUOLUKKAKAKKU

4,5 dl gluceenitonta vaaleaa jauhoa

3 dl sokeria

2 tl inkivääriä

2 tl neilikkaa

2 tl kanelia

2 tl soodaa

½ tl ksantaania

2 dl puolukkasurvosta

2 munaa

2 dl kermaa

1 dl sulatettua voita tai margariinia

1. Sekoita kuivat ainekset keskenään.
2. Sekoita kosteat ainekset keskenään.
3. Yhdistä molemmat seokset.
4. Voitele ja jauhota kakkuvuoka esim. kookoshiutaleilla.
5. Kaada seos vuokaan ja paista 175 asteessa n. 60-70 min.

PUOLUKKA-HYYTELÖKAKKU

Pohja:

200 g gluteenittomia keksejä

75 g voita tai margariinia

Puolukkatäyte:

5 kpl [liivatelehteä](#)

2 dl [puolukkasurvosta](#)

1 ½ dl [sokeria](#)

2 tl [vanilliinisokeria](#)

250 g [maitorahkaa](#)

3 rkl [puolukkamehujuomaa](#)

2 dl [vispikermaa \(vatkattuna\)](#)

Kiille:

2 kpl [liivatelehteä](#)

1 1/2 dl [hyvänmakuista puolukkamehujuomaa](#)

1. Sulata rasva ja murskaa keksit murusiksi.

2. Sekoita keskenään rasva ja keksinmurut.

3. Vuoraa vuoka leivinpaperilla ja painele muruseos vuolan pohjalle.

4. Pane puolukkatäytteen liivateet pehmenemään kylmään veteen noin 10 minuutiksi.

5. Sekoita puolukkasurvoksen joukkoon sokeri, vanilliinisokeri ja maitorahka.

6.Kuumenna puolukkamehu joko kattilassa tai mikrossa.

7.Purista pehmenneistä liivatteista ylimääräinen neste pois ja liuota liivatteet kuumaan mehuun ja tarkista, että seos on tasaista.

8. Kaada hieman jäähtynyt liivate-mehuseos ohuena nauhana puolukka-rahkaseokseen koko ajan sekoittaen.

9. Sekoita seokseen lopuksi kermavaahto varovasti nostellen.

10.Kaada seos kakkupohjan päälle ja tasoita täytteen pinta ja nosta vuoka kylmään hyytymään.

Valmista kiille:

10, Pane liivatteet pehmenemään kylmään veteen noin 10 minuutiksi.

11.Kuumenna mehu kattilassa tai mikrossa.

12.Purista pehmenneistä liivatteista ylimääräinen neste pois ja liuota liivatteet kuumaan mehuun ja anna seoksen jäähtyä haaleaksi.

13. Kaada kiille varovasti hyytyneen puolukkatäytteen päälle.

14. Nosta vuoka kylmään ja peitä varovasti kelmulla.

15. Anna puolukkakakun olla kylmässä vähintään neljä tuntia.

Joulun aikaan kakun voi valmistaa gluteenittomista piparkakuista!

OMENAKEIKAUS

Vuokaan:

50 g pehmeää voita/margariina/juoksevaa margariinia
1 dl fariinisokeria
omenalohkoja

Taikina:

125 g pehmeää voita tai margariinia
1 dl sokeria
2 kananmunaa
3 dl gluteenittomia jauhoja
2 tl leivinjauhetta

½ tl ksantaania
1 dl kermamaitoa tai esim. ananasmehua

1. Vatkaa pehmeä voi ja sokeri vaahdoksi.
2. Lisää kananmunat yksitellen vatkatun.
3. Lisää puolet nesteestä .
4. Lisää pieneen määrään jauhoja sekoitettu leivinjauhe ja ksantaani.
5. Lisää loput nesteestä.
6. Sekoita loput jauhot taikinaan.

7. Kaada taikina omena-rasvaseoksen päälle vuokaan.
8. Paista 175 asteessa n.35-45 minuuttia uunin alatasolla.
9. Anna jäähtyä hetki ja kumoa kakku varovasi.

OMENAPIIRAKKA

3 kananmunaa

3 dl sokeria

4 dl gluteenittomia jauhoja)

1 tl ksantaania

2 tl leivinjauhetta

1 tl vaniljasokeria

1 dl vaaleaa mehua

100 g sulatettua margariinia

Täyte:

omenaviipaleita, sokeria, kanelia

1. Vaahdota kananmunat ja sokeri. Sulata rasva ja lisää siihen mehu

1. Sekoita leivinjauhe, vaniljasokeri, jauhot ja ksantaani keskenään.
2. Lisää vuorotellen rasva- ja jauhoseosta munavaahtoon.
3. Levitä taikina voideltuun vuokaan.
4. Leikkaa omenat kuorineen (kotimaiset) noin puolen sentin viipaleiksi ja lada taikinan päälle.
5. Ripottele sokeria ja kanelia päälle.
6. Paista 200 asteessa noin 30 minuuttia.
7. Seulo kylmän piirakan päälle tomusokeria.

GLUTEENITON MUSTIKKAKUKKO

Kuoritaikina:

150 g margariinia / voita

3/4 dl (fariini)sokeria

1 kananmuna

2 dl tummaa gluteenitonta jauhoseosta

1 dl tattarijauhoa

1 ½ tl leivinjauhetta

½ tl ksantaania

Täyte:

n. 8 dl mustikoita

n. 1 dl sokeria

n. ½ dl perunajauhoa

1. Vaahdota margariini ja sokeri. Lisää kananmuna vatkatun.
2. Sekoita kuivat aineet keskenään ja siivilöi rasva-sokeriseokseen. Sekoita kevyesti.
3. Taputtele $\frac{3}{4}$ taikinasta korkeareunaisen uunivuoaan pohjalle ja reunoille ohuesti.
4. Sekoita täytteen ainekset ja kaada taikinoituun uunivuokaan. Peitä kukko lopulla taikinalla. Pistele haarukalla.
5. Paista 200 asteisen uunin alaosassa n. 25 minuuttia, kunnes pinta ja pohja ovat saaneet kauniin ruskean värin.
6. Nauti haalean lämpimänä kermavaahdon, vatkatun vaniljakastikkeen tai jäätelön kera.

Kivoja pieniä kukkoja saat, kun käytät pieniä pieniä annosvuokia!

ANANAS -KOOKOSPALLEROT

50 g sulatettua voita tai margariinia

2 kananmunaa

1 dl sokeria

1 dl murskattua valutettua ananasta

200 g kookoshiutaleia

1. Kuumenna uuni 175 °C:een.

2. Sekoita keskenään kaikki ainekset. Anna seistä 10 minuuttia.

3. Lusikoi taikinasta pieniä pallerota leivinpaperille uunipellille.

4. Paista uunin keskiosassa noin 15 minuuttia, kunnes pallerot muuttuvat kullanuskeiksi.