

EMMI-LIIA SJÖHOLM



VILJATON KATTAUS

UPEITA MAKUJA GLUTEENITTOMISTA RAAKA-AINEISTA



ATENA

Ensimmäinen painos, 2015

Teksti ja kuvat © Emmi-Liia Sjöholm

Sivujen 6 ja 219 kuvat: Riikka Kantinkoski

Graafinen suunnittelu: Jenni Ritamäki

Taitto: Ville Lähteenmäki

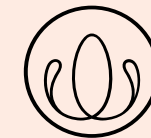
Atena Kustannus Oy

www.atena.fi

ISBN 978-952-300-126-8

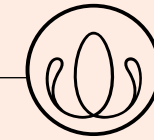
Painettu EU:ssa

2015



Sisällys

LUKIJALLE	7
AINEKSET	11
AAMULLA	19
SALAATIT	51
PÄÄRUOAT	67
LISUKKEET	99
KASTIKKEET JA TAHNAT	115
LEIVÄT JA MUUT SUOLAISET	141
MAKEAT	157
JUOMAT	187
KIIITOS	217

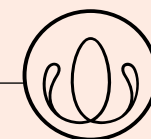


Aamulla

En käsitä, miten saatoin vuosia lähteä liikkeelle ilman aamupalaa, pelkän kahvin voimin. Nykyään uskon, ettei aamupalaa voi korvata aikaisella lounaalla. Kunnollinen aamupala estää napostelua ja hotkimista iltapäivällä ja illalla. Aamiaista voi mielestäni syödä koska vain, ja nämäkin reseptit taipuvat myös ilta- ja välipalaksi.

Pannarit (s. 24),
persikka-inkiväärihillaa (s. 25)
ja persikkamehua (s. 210).



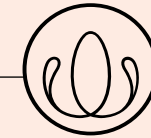


Salaatit

Kevyt ja kylmä ruoka tekee minut kiukkuseksi, ja siksi suosin vain ruokaisia salaatteja. Suosikkiresepteistäni löytyy riisinuudeleita, bataattia, kikherneitä ja juustoja. Mehevät hedelmät ovat mainio vaihtoehto vihreille lehdille. Jäävuorisalaatti jää minulta kauppaan, lehdissä pitää olla reilusti lehtivihreää. Lautasellani onkin yleensä tummanpuhuvia lajikkeita, kuten rucolaa, pinaattia, romainea ja lehtikaalia.



Persiljasalaatti (s. 60) ja munakoisolevite (s. 123).



Pääruoat

Yksinkertaiset ruoat ovat usein parhaita. Useimmat arkiateriani koostuvat myöhemmin esittelemistäni lisukkeista, joiden viereen paistan kalaa tai kanaa. Välillä on kuitenkin ihanaa valmistaa jotain erityistä. Silloin nämä reseptit ovat kovassa käytössä.



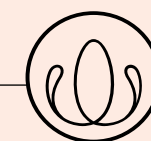
Ricottaraviolit (s. 75) ja katkarapupasta (s. 74).



Maissitacoja (s. 151) ja kalacevicheä (s. 83).



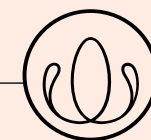
Bataatti-lehtikaalipizza (s. 87), valkoinen pizza (s. 86)
ja inkiväärilimonadi (s. 193).



Lisukkeet

Liian usein lisukkeet ovat tylsiä ja mauttomia riisi- tai perunakasoja lautasen reunalla. Arkiruoassani lisuke on yleensä ykkönen, jonka rinnalla yksinkertaisesti valmistettu kana- tai kalafilee on mieletön makuelämys. Jos lisukkeessa itsessään ei ole vihreitä kasviksia, täytän niillä lisäksi vähintään kolmanneksen lautasesta.

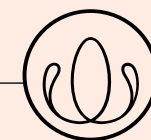




Kastikkeet ja tahnat

Kastikkeet ja tahnat ovat rakkaimpia reseptejäni. Ilman niitä moni ruoka maistuu tylsältä. Terveellisissä ruokavalioissa karsitaan usein ensimmäisenä kastikkeet. Itse en laske kaloreita, mutta ymmärrän, että hollandaise-kastiketta ei kannata pistellä poskeensa yhtä paljon kuin kevyttä limekastiketta. Mutta kun valitsee maukkaat raaka-aineet, kastiketta ei tarvita ylen määrin – itse kyllä voisin upottaa ruokani maistuviin liemiin milloin vain. Tahnat puolestaan sopivat leivän päälle juuston tai voin korvikkeeksi.

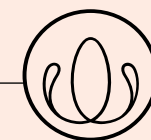




Leivät ja muut suolaiset

Moni on ihmetellyt, miten selviän ilman leipää. Ihme kyllä, en ole vuosiin edes kaivannut sitä, vaikka ennen saatoin syödä ruisleipäpaketin päivässä. Kaikki eivät kuitenkaan kykene aloittamaan päiväänsä ilman voileipää, joten gluteenittomien leipien suosikkireseptit lienevät paikallaan. Pizzahimosen sijaan iskee minuun useinkin. Meni vuosia ennen kuin löysin hyvän reseptin. Ja kun oikein tekee mieli näperrellä, voi pastankin tehdä itse.



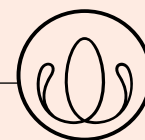


Makeat

Söin kerran nuorempana äkkimakean suklaapatukan ja muutuinkin kalpeanvihreäksi. Edelleen suolaiset herkut lyövät makeat mielestäni mennessäni, mutta olen myös löytänyt kookossokerilla, hunajalla ja taateleilla makeutetut jälkiruoat. Niistä ei tule huono olo, ja ravintoarvotkin ovat kohdallaan. En laske kaloreita, mutta joskus toki sekin on paikallaan. Muutama tuttu kertoi ihmetelleensä, miksi vyötärölle kertyi ylimääräistä, vaikka herkutteli vain terveellisinä pitämillään raakakakuilla. Helposti voikin unohtua, että paketillinen taateleita sisältää ainoan annoksen sokeria, joka ei vain ole teollisesti tuotettua. Kohtuus siis raakakakuissakin.

Rooboislatte (s. 202),
punaviinipäärynät (s. 171)
ja omenakeikautus (s. 170).





Juomat

Olen ollut kahvilakossa yli vuoden. Kahvia tärkeämpää on siihen liittyvä sosiaalisuus. Siksi olen kehittänyt kahville vaihtoehtoja. Vaikka moni juoma sopisi mainiosti ruoan rinnalle, suosittelen nauttimaan ne erillään. Join vuosia aterioilla jopa litran vettä ja ihmettelin vatsani reagointia. Sitten minua viisaammat kehottivat jättämään veden kokonaan pois aterioilta – vatsani oikuttelu väheni selkeästi. Selittämättömät vatsavaivat saattavat jopa kadota, kun et laimenna vatsahappojasi juomilla. Ruoka sulaa paremmin, ja keskityt pureskelemaan sen huolellisemmin. Aterialla voi juoda pienen lasillisen nestettä. Nauti herkulliset juomat omana tähtihetkenään vähintään 15 minuuttia ennen tai jälkeen aterian.



Suklaasmoothie (s. 199) ja vihersmoothie (s. 198).

Hakemisto

Appelsiini-kaakaosmoothie 195	Halloumipita 94	Lehtikaalikeitto 70	Omenakeikautus 170	Rakuunaranskalaiset 111	Tyrni Colada 207
Aprikoosiskonssit 144	Haudutettu spagettikurpitsa 108	Limekakku 182	Omenapiiraspirtelö 201	Ranskanleipä 143	Tyrnishotti 205
Avokado-mangoleipä 44	Hernetahna 127	Limekastike 119		Ricotta-raviolit 75	Täytetyt kesäkurpitsankukat 105
	Hiivaton siemenleipä 148	Luumu-fetasalaatti 57		Riisipaperirullat 78	
Basilikamehu 211	Hollandaise-kastike 117		Paistetut banaanit 82	Rooiboslatte 202	Uunipuuro 28
Bataatti-kikhernesalaatti 60	Hummus 129	Maapähkinäjäätelö 175	Pannarit 24	Rosmariinidrinkki 193	
Bataatti-lehtikaalipizza 87		Maapähkinävoikastike 118	Paprikahummus 130	Ruusunnupputee 188	Valkoinen pizza 86
Bataatti-mozzarellasalaatti 63	Indonesialainen kanakeitto 73	Maissitacot 151	Parsakaaliriisi 102		Vesimelonisalaatti 53
Bataattiburgeri 90	Inkivääri-suolasuklaa 165	Mansikka-kookoskermakakku 168	Persikka-inkiväärihillo 25	Salviavoi 134	Vihersmoothie 198
Bataattimuusi 101	Inkiväärilimonadi 193	Mansikkapuikot 160	Persikkamehu 210	Sellerimehu 212	Viikunakräkkeri 49
Bataattirieskat 145		Mansikkasalsa 137	Persiljasalaatti 60	Sitruunasiika 81	Vispipuuro 34
	Jäätelöt raakamaidosta 177	Mantelimaito 208	Pistaasipesto 124	Suklaa-banaanileivos 185	
Chai latte 202		Minttusuklaaneliöt 159	Pistaasipuikot 163	Suklaasmoothie 199	
Chia-puuro 33	Kalaceviche 83	Minttutee 189	Pitaleivät 152		
	Katkarapu-nuudelisalaatti 54	Mojito-sorbetti 180	Pizzapohja 152	Tofu ja paksoi 96	
Eggs Florentine 21	Katkarapupasta 74	Munakoisolevite 123	Porkkana-bataattikeitto 69	Tofulevite 133	
Energiapatukat 38	Kesäkurpitsa-minttuhöystö 113	Munakoisopurilaiset 93	Porkkanakräkkerit 150	Tomaatti-vuohenjuustoleipä 43	
	Kookoshirssi 104	Mustikkarahka 37	Puffetit 178	Tomaattihillo 138	
Fenkoli-tomaattihöystö 113	Korianterihummus 130		Punajuuri-vuohenjuusto-leipä 46	Tomaattisalsa 136	
Feta-shakshouka 22	Kvinoa-persikkasalaatti 64		Punajuurihummus 130	Tuorepasta 155	
Fetatahna 122	Kvinoamysli 41	Omenainen raakakakku 166	Punaviinipäärynät 171	Tuoretattaripuuro 31	



Maittavaa ruokaa viljoja välttäville

Chiapuuroa, viikunakräkkereitä ja gluteenitonta leipää. Munakoisopurilaisia, parsakaaliriisiä ja aprikoosiskonsseja. Maapähkinäjäätelöä ja inkiväärilimonadia. VILJATON KATTAUS tarjoilee yli 90 ruokaohjetta, joiden avainsanoja ovat gluteenittomuus, ruoan täyttyvyys, herkullisuus ja terveellisyys sekä kaunis kattaus.

VILJATTOMAN KATTAUKSEN ruoat on tehty laadukkaista raaka-aineista eri ainesosia rohkeasti yhdistellen. Monipuoliset lisukkeet, kastikkeet ja tahnat saavat kirjassa yhtä merkittävän osan kuin pääruoat. Viljat pystyy korvaamaan kirjan ohjeiden mukaan kekseliäästi ja terveellisesti.

Torkkuja ja nokkosia -blogistaan tunnettu toimittaja Emmi-Liia Sjöholm nousi suosioon upealla bataattiburgerillaan. Aistikkaiden reseptien kehittäminen, uusien raaka-aineiden ennakkoluuloton kokeilu sekä ruokien valokuvaaminen innostivat Emmi-Liian kokoamaan kauniit ja maukaat annoksensa kirjan kansien väliin.

ISBN 978-952-300-126-8

68.2

atena.fi



9 789523 001268