

Tuorepuuro *Yhdelle*

- 1 dl kaura- tai hirssihiutaleita
- 1 ½ rkl Hirvelän KauraKuitusta tai kauraleseitä
- 2 dl laktoositonta maitojuomaa tai mantelijuomaa
- ½ tl kardemummaa
- 8 mantelia
- 2 taatelia
- 1 pieni banaani

PÄÄLLE

kanelia maun mukaan

Sekoita ainekset banaania lukuun ottamatta syvässä kullhossa. Anna tekeytyä yön yli. Lisää banaani joukkoon aamulla ja soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi. Lisää halutessasi nestettä, niin että lopputulos on smoothiemainen. Kaada tarjoilukulhoon. Soseuttamisen sijaan voit viipaloida banaanin tuorepuuron joukkoon. Ripottele päälle kanelia. Koristele halutessasi marjoilla.

Pikagranola *Yhdelle*

- 1 ½ rkl öljyä
- kanelia
- jauhettua neilikkaa
- 1 dl kaurahiutaleita
- 2 tl Hirvelän KauraKuitusta
- 1 rkl pekaanipähkinöitä
- 1 rkl seesaminsiemeniä
- 1 rkl pellavansiemeniä
- riipaus sokeria tai loraus siirappia
- 1 rkl kuivattuja karpaloita

LISÄKSI

- 2 dl laktoositonta maustamatonta jogurttia
- (1 ½ dl marjoja tai pieni banaani)

Kuumenna öljytilkka paistinpannulla ja lisää mausteet. Sekoita joukkoon kaurahiutaleet, KauraKuitunen, pähkinät ja siemenet sekä sokeri tai siirappi. Anna paahtua kauniin ruskeaksi. Lisää lopuksi karpalot joukkoon. Tarjoa jogurtin ja halutessasi marjojen tai banaanin kanssa.

Murea näkkileipä *Puoli uunipellillistä*

5 dl kaurahiutaleita
½ dl kuorellisia seesamin-
siemeniä
½ dl pellavan- tai kurpitsan-
siemeniä
½ dl auringonkukan-
siemeniä
2 rkl siirappia tai hunajaa*
riipaus anista, fenkolia tai
murskattuja korianterin-
siemeniä
2 dl kiehuvaa vettä

Sekoita ainekset keskenään ja anna seoksen levätä puolesta tunnista tuntiin. Painele seos uunipellille leivinpaperin päälle ja paista 175-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia. Sammuta uuni ja pidä näkkileipää vielä jälkilämmössä. Murra levy sopiviksi paloiksi.

*Hunajassa on fruktoosia ylimäärin glukoosiin nähden, mutta näin pieni määrä sopii useimmille herkältä vatsasta huolimatta.

Marjainen smoothie *Yhdelle*

- 1 ½–2 dl laktoositonta maustamatonta jogurttia
- 100 g (1 ½ dl) tuoreita tai pakastepuolukoita
- 1 banaani
- 1 rkl Hirvelän uunitalkkunaa
- 1 rkl pellavansiemeniä tai pellavansiemenrouhetta

Laita ainekset korkeaan kulhoon ja aja sauvasekoittimella tasaiseksi tai soseuta tehosekoittimessa. Voit halutessasi liottaa pellavansiemeniä yön yli ja lisätä sitten smoothieen.

Pyttipannu *Yhdelle*

½ munakoisoa
jodioitua suolaa
½ isoa suippopaprikaa
kuutioituna
1 rkl silputtuja aurinko-
kuivattuja tomaatteja
sekä niiden öljyä
cayennenpippuria
1 dl pakastettuja leikkopapuja
2 keitettyä perunaa
kuutioituna
pippuria
ruohosipulia silputtuna
1 paistettu kananmuna

Viipaloi munakoiso noin 1 cm:n paksuisiksi kiekkoiksi ja ripottele päälle suolaa. Anna suolan imeytyä 15–30 minuuttia ja painele pinnalle kertynyt neste talouspaperilla pois. Kuutioi munakoisoviipaleet ja suippopaprika.

Kuumenna paistinpannu ja lisää pannulle ensin aurinkokuivatut tomaatit sekä cayennenpippuria. Aloita sitten kypsennys munakoisosta ja paprikasta. Paista kuutiot puolikypsiksi ja lisää perunakuutiot. Lisää lopuksi perunoiden ruskistuttua sulatetut leikkopavut. Mausta seos pippurilla ja ruohosipulilla. Siirrä pyttipannu lautaselle ja paista vielä kananmuna annoksen päälle.

Kvinoa-kasvispannu *Kahdelle*

- 4 dl (punaista) kvinoa
keitettynä
- 200–300 g (1 pkt) kiinteää
tofua
- seesamiöljyä paistamiseen
- 2 tl korianterinsiemeniä
- 1 tl chilihiutaleita
- 2 dl fenkolia silputtuna
- 3 dl kesäsipulia silputtuna
tai 1–2 ruukkua ruoho-
sipulia
- reilu 1 dl parsakaalin pieniä
kukintoja (pakaste tai
tuore)
- 3 rkl seesaminsiemeniä

PÄÄLLE

(juustoraastetta)

Keitä kvinoa pakkauksen ohjeen mukaan. Viipaloi tofu ja painele se kuivaksi talouspaperilla. Levitä viipaleet leivinliinalla tai talouspaperilla peitetylle leikkuulaudalle. Käännä päälle leivinliina tai peitä viipaleet talouspaperilla. Laita käärön päälle hetkeksi toinen painava leikkuulauta (puinen), jotta saat puristettua ylimääräisen nesteen pois.

Voit tällä välin paahata seesaminsiemenet kuumalla paistinpannalla. Siirrä siemenet syrjään jäähtymään.

Kun tofupalat ovat kuivuneet riittävästi (ainakin 10 minuuttia), leikkaa ne kuutioiksi. Kuumenna tilkka öljyä pannulla. Hienonna huhmareessa korianterinsiemenet ja chilihiutaleet. Lisää ne kuumentuneeseen öljyyn ja sekoittele, jotta ne eivät pala. Lisää tofukuutiot, fenkoli- ja sipulisilppu sekä parsakaalin kukinnot. Anna kypsyä 5–7 minuuttia.

Yhdistä lopuksi kvinoa, seesaminsiemenet ja tofu-kasvisseos. Halutessasi voit ripotella annosten päälle hieman juustoraastetta.

Kalaa ja kasvislettuja

150 g per henkilö tuoretta vaaleaa kalaa fileoituna (turskaa, ahventa, kuhaa)

FODMAP-ystävällisiä jauhoja, esim. riisijauhoja + suolaa

Kasvisletut 8–10 kpl

1 pieni kesäkurpitsa lohkoina
3 kananmunaa
3 rkl riisijauhoa
½ tl jodioitua suolaa
mustapippuria
60 g (1 ¼ dl) raastettua juustoa tai fetaa
1 ½ dl maissinjyviä
1 chili hienoksi silputtuna (tai saman verran silppua erivärisistä chileistä)
3 dl kesäsipulia silputtuna tai 1–2 ruukkua ruohosipulia
kourallinen lehtipersiljaa
hienoksi silputtuna
½ tl leivinjauhetta
öljyä paistamiseen

Kermaviilikastike

1 prk (200 g) kermaviiliä tai turkkilaista jogurttia
½ dl tuoretta minttua tai muuta mieleistäsi yrttiä silputtuna
1 tl kuminaa tai jeeraa jauheena
riipaus jodioitua suolaa

Valmista lettutaikina. Soseuta kesäkurpitsalohkot ja kananmunat tehosekoittimella tasaiseksi massaksi. Kaada seos laakeaan kulhoon ja sekoita joukkoon riisijauhot. Lisää muut ainekset ja nosta massa jääkaappiin tekeytymään 30 minuutiksi. Paista letut pannulla öljyssä keskilämmöllä kauniin ruskeiksi.

Valmista kermaviilikastike. Sekoita ainekset keskenään ja laita kastike vetäytymään jääkaappiin.

Kuivaa kalafileiden pinta talouspaperilla ja pyörittele fileet jauhoissa, joiden joukkoon on ripotettu hieman jodioitua suolaa. Paista pannulla muutama minuutti per puoli. Kypsästä kalasta ruoto irtoaa helposti ja näkyviin tulee kirkasta nestettä, kun kalaa painaa varovasti haarukalla.

Tarjoa ja nauti!

Appelsiinilohi ja palsternakkamuusi *Neljälle*

600 g lohifileettä
öljyä vuoan voiteluun

Appelsiinikastike

1 ison appelsiinin mehu
2 dl vettä
1 dl vähäsuolaista soijakastiketta
2 tl kuivattua inkivääriä jauheena tai tuoretta silputtuna noin peukalonpään kokoinen pala
2 rkl maissitärkkelystä
2 tl seesamiöljyä
2 tl valkosipuliöljyä
1 ½ dl seesaminsiemeniä
1 rkl kokonaisia korianterinsiemeniä hienonnettuna
appelsiinisivuja koristeluun

Palsternakkamuusi

1 iso palsternakka (200 g)
4 perunaa
2 dl laktoositonta maitojuomaa
1 rkl laktoositonta voita tai margariinia
1 dl palsternakan ja perunan keitinlientä
½ tl jodioitua suolaa tai yrtti-suolaa

Banaani-fenkolisalaatti

3 kiinteää mutta kypsää banaania viipaleina
6 dl fenkolia ohuina viipaleina
1 rkl öljyä (neutraalia tai sitruunalla maustettua)

Laita appelsiinin puristettu mehu, 1 dl vettä, soijakastike ja inkivääri kattilaan. Anna poreilla hiljalleen 5–8 minuutin verran. Sekoita maissitärkkelys loppuun veteen. Nosta kattila liedeltä ja kaada se os ohuena nauhana kattilaan samalla sekoittaen. Siirrä takaisin kuumalle levyllä ja anna poreilla muutama minuutti. Lisää öljyt. Siirrä kastike hetkeksi sivuun.

Pyyhi kala talouspaperilla ja laita se öljyllä voideltuun uunivuokaan nahka-puoli alaspäin. Lusikoi appelsiinikastike fileen päälle. Ripottele päälle reilusti seesamin- ja korianterinsiemeniä.

Paista 175 asteessa 20–30 minuuttia. Testaa kypsyyks painamalla kalaa hieman: jos irtoava neste on kirkasta, kala on kypsä. Voit myös hieman rikkoo kalan pintaa nähdäksesi, onko se raaka sisältä. Ota kala uunista, kun se juuri ja juuri kypsä. Peitä foliolla ja anna vetäytyä 10 minuuttia ennen tarjoilua.

Valmista muusi kalan kypsyessä. Keitä palsternakka ja perunat kypsiksi vedessä. Soseuta ne survimella. Kuumenna maitojuoma kattilassa tai mikrossa ja lisää se keitinliemen kera muusin joukkoon. Vatkaa sähkövatkaimella kuohkeaksi.

Valmista salaatti. Sekoita viipaloidut banaanit ja fenkolit keskenään ja lorauta joukkoon hieman öljyä.

Currykastiketta ja mausteriisiä 6–8 hengelle

Huom! Mausteriisi valmistetaan edellisenä päivänä.

Mausteriisi

- 1 rkl öljyä
- ruohosipulia silputtuna
(tai kevät- tai kesäsipulin
tai purjon vihreää osaa)
- 2 ½ dl pitkäjyväistä riisiä
- n. 5 dl vettä tai kasvis-
tai kanalientä*
- ¾ dl kuivattuja karpaloita
- ¾ dl porkkanaa kuutioituna
- 6 taatelia silputtuna
- 2 kanelitankoa
- 2 laakerinlehteä
- mustapippuria
- ¾ dl kuorittuja manteleita
- ½ tl jodioitua suolaa
tai loraus vähäsuolaista
soijakastiketta

Kuumenna öljy pinnoitetussa kattilassa ja freesaa sipulisilppua hetki. Lisää riisi ja neste sekä karpalot, porkkanakuutiot, taatelit ja mausteet. Anna kypsyä noin 20 minuuttia. Lisää joukkoon kuoritut mantelit. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa jodioitua suolaa tai vähäsuolaista soijakastiketta.

Vuoraa rengasvuoka kelmulla tai vuoraa kelmulla irtopohjavuoka ja aseta sen keskelle kelmulla vuorattu juomalasi. Painele mausteriisi tiiviisti vuokaan ja peitä kelmulla. Nosta riisi jääkaappiin tekeytymään yön yli.

* Monessa liemikuutiossa tai -hyytelössä on herkkävat-saiselle sopimattomia aineksia, mutta koska niitä tulee valmiiseen annokseen vain pieni määrä, moni pystyy kuitenkin käyttämään niitä. Markkinoilla on myös kasvisfondi, jossa on vain sopivia raaka-aineita, joten kannattaa tutustua pakkauselosteisiin.

Vinkki! Jos haluat miedompaa makua, valitse ruokakaupan peruscurry.

Currykastike

- 4 rkl madras-currya
- 1 tl chilihiualeita
- öljyä
- 2 pss (à 300 g)
quorn-rouhetta
tai 500 g jauhelihaa
- 6 rkl aurinkokuivattuja
tomaatteja silputtuna
paloiksi
- 1 punainen paprika
paloiteltuna
- 1 keltainen paprika
paloiteltuna
- 3 dl kesäkurpitsaa paloitel-
tuna tai parsakaalin
kukintoja
- 3 rkl riisijauhoa
- 5 dl laktoositonta maito-
juomaa
- muutama basilikanlehti

Lisuke

- 1 pss tuoretta pinaattia tai
2 pss pakastepinaattia
- 1 l lehtikaalia revittynä pie-
nemmiksi paloiksi
- tilkka öljyä

Kuumenna öljy pannulla ja lisää joukkoon madras-curry ja chilihiualeet. Jos käytät jauhelihaa, lisää se pannulle ja paista kypsäksi. Quorn on kypsää, joten se vaatii vain sulatuksen ja kuumennuksen. Lisää joukkoon aurinkokuivatut tomaatit ja kasvikset. Paista pannulla, kunnes kasvikset ovat pehmentyneet ja kypsyneet. Ripottele kypsien kasvien päälle riisijauho ja sekoita se tasaisesti joukkoon. Lisää maitojuoma ja anna kypsyä noin 5 minuuttia (jotta riisijauho kypsyy eikä enää maistu). Silppua joukkoon tuoreen basilikan lehtiä.

Valmista lisuke. Freesaa (eli kuumenna kevyesti öljyssä) pinaattia ja lehtikaalia, kunnes ne ovat kauriin vihreitä. Tarjoa kalan ja muusin kanssa.

Currykastike sopii mainiosti myös kurpitsan*, kesäkurpitsan tai paprikoiden täytteeksi. Leikkaa paprikoista hattu pois ja poista myös siemenkoti. Kurpitsasta kannattaa kuoria sisusta ulos, pilkkoa ja sekoittaa kastikkeeseen joukkoon. Täytä kasvikset currykastikeella ja paista niitä 200-asteisessa uunissa. Ripottele halutessasi juustoraastetta täytettyjen kurpitsojen päälle tai paprikoissa hatun ja muun paprikan väliin ja anna ruskistua.

* Vain joitain kurpitsoja on testattu FODMAPien osalta. Kokeile sopivuus itsellesi.

Äidin katkarapukasari *Neljälle*

300 g MSC-sertifikaatilla
merkittyjä katkarapuja
1 purjon vihreä varsi
silputtuna
1 punainen paprika
1 keltainen paprika
1 vihreä paprika
voi-öljyseosta tai öljyä
2 rkl currya
2 dl laktoositonta kermaa
5 tippaa tabascoa tai
¼ tl chilihiutaleita

LISÄKSI

keitettyä kvinoaa tai täys-
jyväreisiä
(porkkanaraastetta
ja ananasmurskaa)

Ota katkaravut sulamaan siivilään ja huuhtelee niitä välillä vedellä. Valmis-tele kasvikset katkarapujen sulaessa. Pese ja kuutioi kasvikset. Kuumenna voi-öljyseos tai öljy paistinpannulla ja lisää siihen reilusti currya paahtu-maan. Heitä joukkoon kasvikset, kun curry on saanut hieman väriä. Varo paistamasta liian kuumalla, jotta mausteseos ei pala. Kääntelee kasvik-
sia, kunnes ne ovat hieman pehmen-
neet.

Siirrä kasvikset uunivuokaan ja li-
sää kerma sekä tabasco tai chili. Laita
vuoka 10 minuutiksi 225-asteiseen
uuniin . Tee samoin sulaneille ja va-
lutetuille katkaravuille. Lyhyt kuu-
mennus pannulla öljyssä ja curryssa
riittää. Sekoita katkaravut kasvis-
kermaseoksen joukkoon ja kypsennä
uunissa vielä toiset 10 minuuttia.

Tarjoa keitetyn kvinoan tai
täysjyväreisiin sekä halutessasi
porkkana-ananasraasteen kera.

Nopea tuoretomaatti-fetapasta *Yhdelle*

3 kypsää tomaattia tai
4 säilyketomaattia tölkestä
1 dl fenkolia silputtuna
valkosipuliöljyä
korianterinsiemeniä huh-
mareessa hienonnettuna
(valmiiksi jauhettu käy
myös)
1 cm:n pala tuoretta chiliä
silputtuna
1 ½ rkl kurpitsansiemeniä
1 rkl appelsiinimehua tai
½ tl sokeria
½ rkl valkoviinietikkaa
jodioitua suolaa

LISÄKSI

1 rkl fetaa tai salaattijuus-
toa* murusteltuna
täysjyväriisi- tai kaurapastaa
keitettynä pakkauksen
ohjeen mukaan

Kuutioi tomaatti pieneksi ja leik-
kaa fenkoli ensin ohuiksi siivuiksi
ja sitten silpuksi. Kuumenna valko-
sipuliöljy ja lisää joukkoon koriante-
rinsiemenet ja chili sekä kurpitsan-
siemenet. Lisää tomaattikuutiot ja
fenkolisilppu pannulle. Anna nesteen
haihtua muutaman minuutin ajan.
Mausta appelsiinimehulla tai ripauk-
sella sokeria sekä etikalla. Kuumenna
kastike. Annostele lautaselle ensin
keitetty pasta, sen päälle tomaatti-
kastike ja vielä lopuksi feta.

* Voit valita halutessasi laktoosittoman juuston, mutta
useimmat laktoosi-intolerantitkin sietävät näin pienen
määrän tavallista fetaa.

Raikas mansikka-lohisalaatti

Huom! Valmista mansikkainen salaattikastike hyvissä ajoin etukäteen. Kastike säilyy jääkaapissa muutaman päivän.

150 g per henkilö kypsää savulohta tai paistettuja broilerisuikaleita erilaisia vihreitä lehtisalaatteja kurkkua kirsikkatomaatteja tuoreita mansikoita (tai hunajamelonia) limeä lohkoina

KASTIKE 4–6 hengelle

2 ½ dl mansikoita (tuoreita tai pakastettuja)
1 rkl balsamiviinietikkaa
1 tl tummaa sokeria, vaahterasiirappia tai siirappia
¼ tl jodioitua suolaa
2 rkl oliiviöljyä

Valmista ensin kastike. Marinoi mansikoita balsamiviinietikassa ja sokerissa useita tunteja jääkaapissa. Soseuta marjat ja lisää joukkoon muut kastikkeen raaka-aineet.

Viipaloi kurkku ja halkaise kirsikkatomaatit. Halkaise mansikat tai kuutioi hunajameloni. Sekoita ainekset keskenään ja nostele päälle savukalaa paloina. Voit koota salaatin myös annoksiksi. Tarjoa mansikkakastikkeen ja limelohkojen kera. Limelohkoista kannattaa puristaa mehua vasta hieman ennen syömistä, ettei salaatti muutu kitkeräksi.

Vinkki! Mansikkakastike antaa salaatille herkullisen maun, mutta voit käyttää myös valmista balsamicokastiketta sen sijaan.

Mustikka-mozzarellasalaatti *Kahdelle*

- 1 pss salaattisekoitusta
- 2 dl kurkkua tai kesäkurpitsaa kuutioina
- 1 nippu kesäsipulin varsia silputtuna
- 1 rasia (175 g) pensasmustikoita (talvella voit jättää mustikat pois)
- 1 ½–2 isoa laktoositonta mozzarellapalloa viipaleina
- noin 10 basilikan lehteä

MARINOIDUT TOMAATIT

- 3 tomaattia lohkoina
- 3 rkl öljyä
- 2 rkl balsamiviinietikkaa
- 1 tl siirappia tai ruokosokeria
- riipaus jodioitua suolaa
- mustapippuria myllystä rouhittuna

Sekoita marinoitujen tomaattien ainekset ja anna niiden maustua muutamasta minuutista useaan tuntiin. Maku muuttuu sitä voimakkaammaksi, mitä pitempään tomaatit saavat marinoitua.

Kokoa salaatti niin, että mozzarella ja pensasmustikat tulevat päällimmäiseksi. Rouhi päälle mustapippuria.

Vinkki! Tarjoa esimerkiksi juuressämpylöiden (ks. s. 172) ja laktoosittoman tuorejuuston kera.

Mieto ja maukas perunakeitto 4-6 hengelle

öljyä

- 1 tl korianterinsiemeniä
jauhettuna tai murskattuna
- 2 isoa kesäkurpitsaa
paloiteltuna
- 6 dl perunamuusia (tai 4 keitettyä
perunaa muussattuna ja laktoosittomalla maidolla ohennettuna)
- 2 laakerinlehteä
- ½ tl jodioitua suolaa
- 1-2 dl laktoositonta ruokakermaa ½ dl silputtua persiljaa
tai tuoretta korianteria

Hienonna korianterinsiemenet morttelissa. Kuumenna tilkka öljyä kattilassa ja lisää siemenet ja kesäkurpitsan palat. Kuulota miedolla lämmöllä muutamia minuutteja. Lisää perunamuusi ja ohenna tarvittaessa laktoosittomalla maidolla. Lisää myös laakerinlehdet ja suola. Keitä kunnes kesäkurpitsa on kypsä ja soseuta sitten sauvasekoittimella. Lisää ruokakerma ja silputtu persilja. Kuumenna liedellä kertaalleen.

Vinkki! Tarjoa alkukeittona tai ateriana esimerkiksi ruohosipulisarvien (s. 164) kera ja nauti jälkiruoaksi vaikkapa mustikkakukkoa (s. 158).

Karpaloposset 4–6 hengelle

- ½ dl karpalososetta kokonaisista karpaloista*
- 2 dl (1 tlk) laktoositonta vispikermaa
- ½ dl sokeria
- 1 tl vaniljasokeria tai ripaus vaniljatangon siemeniä

KORISTELUUN

kookoshiutaleita

Purista pakastekarpaloista (tai tuoreista) sosetta siivilän läpi, kunnes saat sitä ½ dl. Siirrä sose sivuun. Laita kattilaan kerma ja sokeri, kuumenna kiehuvaksi ja anna poreilla 3 minuutin ajan. Nosta kattila liedeltä ja sekoita 1 rkl kerma-sokerikeitosta karpaloseen joukkoon. Mausta vaniljalla. Sekoita joukkoon loppu kerma. Annostele pieniin lasseihin tai kuppeihin ja nosta hyytymään jääkaappiin muutamaksi tunniksi. Koristele ennen tarjoilua kookoshiutaleilla.

*Suuret määrät karpaloita saattavat aiheuttaa vatsavaivoja, mutta koska ne ovat niin kirpeitä, niitä harvoin syödään liian paljon.

Porkkanatiramisu *Kymmenelle*

1 pkt (200 g) gluteenittomia (tai tavallisia*) savoiardikeksejä

PORKKANASOSE

500 g porkkanoita

3 dl vettä

½ tl inkivääriä

1 tl kardemummaa

1 kanelitanko

1 dl hillosokeria

VALKUAIS-KERMAVAHAHTO

1 munanvalkuainen

1 dl laktoositonta kermaa

KOSTUTUKSEEN

2 appelsiinin mehu puristettuna (tai noin 2 dl valmista appelsiinimehua)

PÄÄLLE

luomuappelsiinin kuorta raastettuna

marenkia murusteltuna kanelia

Vinkki! Syö loppu porkkanasose puuron tai jogurtin kera. Voit myös tehdä tiramisun sijaan pelkän porkkana-vaahdon ja tarjota sen jälkiruokamaljoista.

Porkkanasoseen voi tehdä jo edellisestä iltana. Kuori ja paloittele porkkanat kattilaan. Lisää vesi ja mausteet ja keitä, kunnes palat ovat pehmeitä. Poista kanelitanko ja soseuta sauvasekoittimella. Lisää hillosokeri ja keitä vielä 5 minuuttia. Anna jäähtyä.

Vaahdota valkuainen erillään omassa kulhossaan ja kerma omassaan. Yhdistä vaahdot ja lisää 3 dl kylmää porkkanasosetta joukkoon.

Kokoa sitten tiramisu. Purista appelsiineista mehu ja kaada se syväle lautaselle. Kasta savoiardikeksit yksitellen mehussa ja asettele vuoran pohjalle. Levitä noin puolet porkkanavaahdosta kerroksen päälle. Tee sitten uusi kerros savoiardikekseistä. Peitä keksit lopulla vaahdolla ja koristele appelsiininkuoriraasteella, marenkimurulla ja kanelilla.

*Useimmat herkkävatsaiset sietävät pieniä määriä vehnää, joten voit myös ostaa tavallisia savoiardikeksejä tai esimerkiksi kaurakeksejä, joissa ei pakkauselosteen perusteella ole käytetty paljon vehnä jauhoja.

Raparperikiisseli ja inkiväärivaaho *Neljälle*

6 dl vettä
4 dl raparperia paloina
1 ½ dl (muscovado-)sokeria
kanelitanko
1 dl kylmää vettä
3 rkl perunajauhoa

INKIVÄÄRIVAAPHTO

¾ dl laktoositonta kermaa
1 rkl laktoositonta mascarponejuustoa tai tuorejuustoa
1 tl inkiväärijauhetta

Pilko raparperit kattilaan ja keitä palat pehmeiksi vedessä sokerin ja kanelitangon kanssa. Ota kattila liedeltä, poista kanelitanko. Sekoita perunajauhot kylmään veteen ja kaada seos ohuena nauhana kattilaan koko ajan sekoittaen. Nosta kattila liedelle ja anna kiisselin pulpahtaa muutaman kerran. Kaada hieman jäähtynyt kiisseli jälkiruoka-astioihin ja ripottele pinnalle sokeria, jotta pintaan ei muodostu kuorta. Tarjoa kylmänä inkiväärivaahdon kanssa.

Valmista vaaho vatkaamalla kerma ja sekoittamalla kermavaahdon joukkoon mascarpone- tai tuorejuusto. Mausta inkiväärijauheella.

Vinkki! Vaahdon sijaan voit myös lisätä kiisselin päälle vaniljajäätelöpallon ja ripotella pinnalle hieman inkiväärijauhetta.

Rommi-chiavanukas *Kahdelle*

3 dl laktoositonta maito-
juomaa tai mantelijuomaa
4 rkl chiansiemeniä
2 rkl kookoshiutaleita
1 kypsä banaani
2 rkl rommiaromia*
3 dl vadelmia tai ananasta
paloina (tuoretta tai
tölkkiänanasta)

Sekoita ainekset vadelmia tai ananasta lukuun ottamatta ja siirrä jääkaappiin ainakin puoleksi tunniksi. Soseuta seos sitten sauvasekoittimella. Laita tarjolle niin, että lasin pohjalla on vanukasta ja päällä marjoja tai hedelmää. Jos käytät ulkomaisia pakastevadelmia, muista keittää ne pakauksen ohjeen mukaan (tai katso ohje Eviran sivuilta evira.fi).

*Aromiaineita ei ole testattu FODMAPien osalta, mutta pieni määrä tuskin aiheuttaa oireita. Voit halutessasi jättää rommiaromin pois.

Punainen marjatalkkunapiirakka *Kymmenelle*

- 2 kananmunaa
- 2 dl (muscovado-)sokeria
- ½ dl Hirvelän uunitalkkunaa
- 1 ¼ dl Virtasalmen Viljatuotteen vaaleaa jauho-seosta
- 2 tl leivinjauhetta
- 1 dl sulatettua voita tai margariinia
- 5 dl (300 g) marjoja (esim. vadelmia, puolukoita ja mansikoita) tuoreena tai pakastettuna

Vatkaa kananmunat ja sokeri vaahdoksi. Lisää varovasti joukkoon keskenään sekoitetut kuivat aineet ja sulatettu rasva. Levitä taikina pyöreään vuokaan ja ripottele marjat pinnalle. Paista 200-asteisessä uunissa noin 30 minuuttia.

Vinkki! Jos haluat piirakkaan kivan kookoksen aromin, korvaa rasva sulatetulla neitsytkookosöljyllä.

Kaurainen mustikkakukko

TAIKINA

175 g laktoositonta voita tai margariinia sulatettuna
¾ dl ruokosokeria
4 dl kaurajauhoa
1 tl leivinjauhetta
öljyä tai pehmeää rasvaa
vuoan voiteluun

TÄYTE

1 litra mustikoita
½ dl hillosokeria
(½ dl perunajauhoja, jos
käytät pakastemustikoita)

LISÄKSI

(laktoositonta jäätelöä tai
kaura- tai soijajäätelöä)

Sekoita taikinaa varten rasva ja sokeri. Yhdistä kuivat aineet, lisää ne seokseen ja sekoita tasaiseksi taikinaksi. Sekoita hillosokeri (ja perunajauhot) mustikoihin. Voitele vuoka ja vuoraa sen pohja ja reunat taikinalla. Säästä taikinaa myös kantta varten.

Kaada mustikkaseos vuokaan. Kaada loppu taikina pöydälle leivinpaperin päälle ja kaulitse siitä vuoan kokoinen kansi. Nosta taikinakansi kukon päälle ja tee kanteen haarukalla reikiä. Paista 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia. Tarjoa kuumana ja halutessasi jäätelön kanssa.

Mustikka- pähkinämuffinit noin 20 kpl

- 150 g laktoositonta voita tai margariinia
- 1 dl muscovado- tai vaahterasiirappia
- 2 kananmunaa
- 2 ½ dl marjaisaa Yosa-kauravälipalaa
tai maustamatonta laktoositonta
jogurttia
- 1 ½ dl kaurajauhoja
- 1 dl Virtasalmen Viljatuotteen
tummaa jauhoseosta
- 1 dl riisijauhoja
- 1 tl leivinjauhetta
- 1 tl ruokasoodaa
- riippaus vaniljansiemeniä
tai 1 tl vaniljasokeria
- 3 dl tuoreita mustikoita
tai 2 dl pakastemustikoita
- 2 dl macadamiapähkinöitä rouhittuna

Vatkaa pehmeä rasva ja siirappi vaahdoksi. Lisää munat yksitellen koko ajan vatkatun. Sekoita joukkoon Yosa-kauravälipala tai jogurtti. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää joukkoon. Noste taikinaan myös mustikat ja pähkinärouhe. Jaa taikina noin muffinivuokiin ja kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia. Jos käytät isoja muffinivuokia, pidennä kypsymisaika 30 minuuttiin.

Banaanimuffinit noin 20 kpl

150 g laktoositonta voita tai margariinia	1 dl riisijauhoja
1 dl muscovado- tai vaahterasiirappia	1 tl leivinjauhetta
2 kananmunaa	1 tl ruokasoodaa
2 ½ dl maustamatonta jogurttia	2 dl auringonkukansiemeniä
1 ½ dl kaurajauhoja	1 iso kypsä banaani soseena
1 dl Virtasalmen Viljatuotteen tummaa jauhoseosta	¾ tl kanelia jauheena

Vatkaa pehmeä rasva ja siirappi vaahdoksi. Lisää munat yksitellen koko ajan vatkatellen. Sekoita joukkoon jogurtti. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää joukkoon. Noste-le taikinaan myös banaanisose ja auringonkukansiemenet. Jaa taikina muffinivuokiin ja kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia. Jos käytät isoja muffinivuokia, pidennä kypsymisaika 30 minuuttiin.

Raparperipaistos *Kuudelle*

- 6 dl raparperia
- öljyä tai pehmeää rasvaa
vuonan voiteluun
- 2 rkl vaahterasiirappia
- 3 dl kaurahiutaleita
- ½ dl riisijauhoa tai Virta-
salmen Viljatuotteen
vaaleaa jauhoseosta
- 1 dl ruokosokeria
- ½ dl hasselpähkinöitä tai
manteleita karkeasti hie-
nonnettuna ja pannulla
paahdettuna
- 2 tl paahdettuja aniksen
siemeniä morttelissa
hienonnettuna
- 75 g laktoositonta voita
tai margariinia

LISÄKSI

- laktoositonta jäätelöä,
vaniljakastiketta
tai jogurttia

Pilko raparperit ja asettele ne voidelun uunivuonan pohjalle. Kaada päälle vaahterasiirappia ja anna maustua kannen valmistelun ajan.

Valmista kansi. Sekoita hiutaleet ja jauhot sekä paahdettu pähkinärouhe ja anis keskenään. Nypi joukkoon pehmeä rasva. Taputtele kansi raparperien päälle. Paista 200-asteisessa uunissa 20 minuuttia. Tarjoa sellaisenaan tai laktoosittoman jäätelön, vaniljakastikkeen tai jogurtin kera.

Ruohosipulisarvet 16 kpl

TAIKINA

75 g laktoositonta voita
tai margariinia
6 dl Virtasalmen Vilja-
tuotteen vaaleaa jauho-
seosta
2 ½ dl vettä tai laktoosi-
tonta maitojuomaa
25 g tuorehiivaa
1 tl jodioitua suolaa
1 kananmuna

TÄYTE

200 g (1 prk) laktoositonta
raejuustoa
½–1 ruukkaa ruohosipulia
silputtuna
ripaus aromi- tai yrttisuolaa

VOITELUUN

rikottu kananmuna
ja seesaminsiemeniä

Nypi voi ja jauhot sekaisin. Liuota hiiva nesteeseen ja lisää nesteeseen suola. Sekoita nypitty jauho-rasvaseos ja neste keskenään ja lisää kananmuna. Anna taikinan kohota puolisen tuntia leivinliinan alla. Sekoita sillä välin täytteen aineet keskenään.

Ja kohonnut taikina neljään osaan ja kaulitse taikinapalloista litteitä ympyröitä jauhotetulla pöydällä. Jaa ympyrät neljään osaan taikinapyörällä ja laita keskelle lusikalla pieni määrä täytettä. Kääri sarveksi leveämmästä päästä lähtien. Nosta sarvet uunipellille leivinpaperin päälle.

Anna sarvien kohota vielä hetki leivinliinan alla. Voitele kananmunalla ja ripottele siemenet päälle. Paista 225-asteisessa uunissa kauniin ruskeiksi, noin 12 minuuttia.

Riisirieska *Uunipellinen*

- 2 dl riisiä
- 3 dl vettä
(tai 5 dl kypsää, ylijäänyttä riisiä)
- 1 dl (90 g) laktoositonta voita tai margariinia sulatettuna (tai 50 g voita ja 40 g öljyä)
- 3 dl kaurahiutaleita
- 4 dl laktoositonta maitojuomaa
- 1 ½ tl jodioitua suolaa
- 2 kananmunaa
- 2 dl laktoositonta kerma-
viiliä

öljyä tai pehmeää rasvaa
uunipellin voiteluun

Keitä riisi kypsäksi vedessä tai käytä 5 dl kypsää riisiä. Sekoita kulhossa kaikki ainekset keskenään ja kaada voidellulle syvälle uunipellille. Paista 200-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia, kunnes rieskan pinta on kauniin ruskea. Jaa rieska sopiviksi paloiksi esimerkiksi muovisella kakkulapiolla.

Tuulihatut *noin 30 kpl*

- 2 ½ dl vettä
- 100 g voita tai margariinia
- 2 ½ dl vaaleita jauhoja (riisi-
jauhot tai Virtasalmen
Viljatuotteen vaalea seos)
- 4 kananmunaa

*Huom! Liian lyhyt paistoaika
saa tuulihatut lässähtämään.
Paistamisen alkuvaiheessa
ei saa avata uuninluukkua.
Anna tuulihattujen jäähtyä
ja valmista täyte.*

KALATÄYTE

- 1 iso palsternakka (200 g)
- 200 g (1 prk) öljyyn
säilöttyjä savumuikkuja
- ruohosipulia oman maun
mukaan

KASVISTÄYTE

- 1 iso palsternakka (200 g)
- ½ prk säilöttyä grillattua
munakoisoa valutettuna
- ruohosipulia maun mukaan

Kiehauta vesi ja rasva keskenään. Lisää jauhot voimakkaasti isolla metallilusikalla sekoittaen. Jatka sekoittamista, kunnes taikina irttoa kattilan reunoilta. Anna jäähtyä ja lisää sen jälkeen kananmunat yksitellen joukkoon jälleen voimakkaasti sekoittaen. Nostelee taikinasta kahden teelusikan avulla leivinpaperin päälle hieman pingispalloa pienempiä kekoja. Paista 175-asteisessä uunissa 30–40 minuuttia.

Pilko palsternakka lohkoiksi ja höyrytä ne kypsiksi. Höyryttäminen säilyttää maun paremmin kuin keittäminen. Jäähdytä. Jos teet molemmat täytteet, jaa palsternakan palat eri kulhoihin. Yhdistä jäähtynyt palsternakka, savumuikut tai grillattu munakoiso sekä ruohosipuli. Soseuta täytteet sauvasekoittimella tai tehosekoittimella. Halkaise tuulihatut, mutta älä leikkaa hattua kokonaan irti. Täytä.

Vinkki! Jos täytettä jää yli, käytä se mehevien voileipien täytteeksi. Voit koristella valmiit tuulihatut halutessasi tuoreella persiljalla.

Borssipiirakka *Kahdeksalle*

POHJA

- 1 dl kaurajauhoja
- ½ dl Hirvelän uunitalkkunaa
- 1 ½ dl tummia jauhoja
- 150 g laktoositonta voita tai margariinia
- riipaus jodioitua suolaa (Huom! Talkkunassa on jo suolaa.)
- tilkka jääkylmää vettä
- öljyä tai pehmeää rasvaa vuolan voiteluun

TÄYTE

- 1 iso porkkana
- 1 iso palsternakka (200 g)
- 1 pieni etikkapunajuuri (pingispallon kokoinen)
- 1 suolakurkku
- 1 dl kevät- tai kesäsipulin tai purjon vihreää osaa silputtuna
- 2 dl (1 prk) laktoositonta smetanaa
- kuivattuja yrttejä
- mustapippuria

Vinkki! Sydänystävällisen ja vegaaniruokavalioon sopivan version saat, kun korvaat smetanan Yosa Naturell-kaurahapanteella ja valitset voin sijasta margariinin.

Yhdistä taikinan kuivat aineet ja ny-pi ne huoneenlämpöiseen rasvaan. Sekoita joukkoon nopeasti tilkka vettä. Taputtele taikina voidellun piirasvuolan pohjalle ja reunoille jauhotetuina tai vedellä kostutetuina käsin. Aseta pohjan päälle leivinpapereitä sekä astiaan sopiva kattilankansi, jotta taikina ei koho liikaa. Paista piirasvuolaa 225-asteisessä uunissa 10 minuuttia. Poista kansi ja paista pohjaa vielä 5 minuuttia.

Raasta porkkana, palsternakka ja punajuuri sekä suolakurkku. Kuulota porkkana- ja palsternakkaraastetta levyllä, kunnes ne ovat hieman kypsyneet. Sekoita joukkoon punajuuri- ja suolakurkkuraaste. Silppua sipulin vihreät osat hienoksi. Sekoita sipulisilppu kasvien joukkoon. Lisää smetana, yrtit ja mustapippuri. Suolaa ei tarvita, sillä suolakurkku ja smetanan happamuus riittävät antamaan makua. Levitä täyte esi-paistetun piirasvuolan päälle. Paista noin 20–25 minuuttia 225-asteisen uunin keskitasolla. Jos piiras alkaa tummua reunoilta, laita leivinpapereitä piirakan päälle.

Juuessämpylät

- 4 dl kädenlämpöistä vettä
- ½ pkt tuorehiivaa
- 1 rkl psylliumjauhetta
- 1 rkl chiansiemeniä
- 2 rkl öljyä
- 1 kananmuna
- 3–5 dl porkkana- ja/tai palsternakkaraastetta
- 1 rkl leivontasiirappia
- 4 dl tummia gluteenittomia jauhoja
- 2 dl kaurajauhoja
- 2 dl kaurahiutaleita
- 1 tl jodioitua suolaa

PÄÄLLE

kananmuna voiteluun sekä kolmea erilaista siementä (esim. auringonkukan-, seesamin- ja kurpitsansiemeniä)

Käytä monitoimikoneen taikina-sekoittajaa tai sähkövatkaimen taikinakoukkuja sekoittamiseen. Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää psyllium ja chiansiemenet ja anna turvota muutama minuutti. Lisää loput ainekset koneen käydessä. Anna koneen käydä lopuksi rauhalliseen tahtiin 5 minuutin ajan. Anna taikinan turvota leivinliinan alla noin 30 minuuttia.

Muotoile taikinasta vedellä kostutetuilla käsillä haluamasi kokoisia sämpylöitä leivinpaperin päälle uunipellille. Kohota leivinliinan alla lämpimässä pulleiksi. Voitele kananmunalla ja ripottele kolmenlaisia siemeniä päälle. Paista 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia. Kokeile kypsyyttä kääntämällä sämpylä ja koptauttamalla sen pohjaa. Kun ääni on kumiseva, sämpylät ovat kypsiä.

Kiitokset

Hyvälle ystävälleni ja ravitsemusterapeutti-kollegalleni Jenni Lapille, jota ilman elämäni olisi paljon murheellisempaa. Jenni on kirjaimellisesti pelastanut elämäni suoliston diktatuurilta. Olen ikuisesti kiitollinen.

Otavan upealle tiimille! Kustannuspäällikkö Mari Mikkolalle, joka tarttui aiheeseen innolla. Kustannustoimittaja Päivi Syrjäselle, joka on uuras-tanut esikoiskirjailijan kanssa kärsivällisesti ja aina ystävällisin mielin. Graafikko Pii Aholle upeasta visuaalisesta ilmeestä – ja erityiskiitos hie-nosta banaani-lenkkitosu -hymiöstä. Ruoka- ja henkilökuvista ja haus-koista kuvauspäivistä suuri kiitos valokuvaaja Mirva Kakolle.

Äidilleni Sointulle ja isälleni Erkille, jotka ovat kannustaneet ja tuke-neet läpi elämäni ilot ja surut. Terapeutin työtavoissani on paljon teiltä saatua ja opittua. Näitä oppeja löytyy paljon tämän kirjan elämäntapa-osiosta. Olen äärettömän onnellinen, että elämäni suurimmat idolit löy-tyvät näin läheltä.

Kaikille FODMAP-tutkijoille ja asiantuntijoille, erityisesti tohtori Jessica Biesiekierskille ja tohtori Jane Muirille. Sen lisäksi, että molemmat ovat taitavia ja viisaita tutkijoita ja tekevät tärkeää työtä, he ovat uskomatto-man hyväsydämissä ihmisiä. Molempien perheet toivottivat Suomesta tulleen harjoittelijan tervetulleeksi osaksi australialaisten perheidensä arkea ja juhlaa.

Potilailleni, joilta olen oppinut paljon niin vatsa- ja suolistovaivoista kuin niiden hoidosta.

Toivon, että tämä kirja tuo teillekin vielä lisävinkkejä vatsavaivojen kokonaisvaltaiseen hoitoon.

Ruoka- ja oirepäiväkirja

Pidä ruokapäiväkirjaa 5–7 päivän ajan. Ainakin yhden päivästä olisi hyvä olla viikonlopun päivä.

Kirjaa ruokapäiväkirjaan kaikki nauttimasi ruoat ja juomat, niin ateriat, välipalat kuin naposteltavat, sekä aika ja paikka, jossa nautit kyseisen ruoan tai juoman. Kamerakännykkä toimii tarvittaessa näppäränä ”kirjurina”.

Syötyjen ruokien ja juotujen juomien lisäksi on hyvä merkitä ylös myös vatsantoiminta ja oireilu. Pohdi näitä kysymyksiä kirjatessasi:

*Milloin tarvitsee käydä wc:ssä? Kellonaika, montako kertaa päivässä?
Onko kipuja, ilmavaivoja tai muita oireita?*

Päivämäärä				
Kellon aika	Syöty ruoka, juomat	Määrät (dl, g, kpl, siivu)	Oireet	Huomioitavaa