

IIKAN KAKKU

Allergisen lapsiperheen reseptikokoelma

Tuija Ekholm

Opinnäytetyö, kevät 2010

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Länsi,

Pori

Hoitoalan koulutusohjelma

Diakonisen hoitotyön suuntautumis-
vaihtoehto

Sairaanhoitaja-diakonissa (AMK)

TIIVISTELMÄ

Tuija Ekholm. Iikan kakku. Allergisen lapsiperheen reseptikokoelma. Pori, kevät 2010, 47 s., 1 liite.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Länsi, Pori. Hoitoalan koulutusohjelma, Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja-diakonissa (AMK).

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa ruoka-aineallergiaa sairastavan tai heidän kanssaan tekemisissä olevien avuksi reseptikokoelma diakonisen hoitotyön arvojen ja arjen käytännön pohtimiseen innostavalta pohjalta. Ydinkysymyksenä oli pohtia, mitä tarkoittaa toisen ihmisen tarpeiden hoitava kohtaaminen.

Iikan kakku -reseptikokoelma toteutettiin joulukuussa 2009. Sen lähtökohtana oli Raamatusta Paavalin kehoitus Galatalaisille ”Kantakaa toistenne taakkoja” (Gal. 6:2). Reseptikokoelman suunnittelu pohjautui huomioille siitä, miten vähän diakoniatyössä, osastoilla, poliklinikoilla ja kirjastoissa työntekijät osaavat hakea tai tarjota ruoka-aineallergioita sairastaville peruseruoka-aineista valmistettavien ruokien ohjeita. Erilaisissa ammatillisissa sekä vertaistukiyhteyksissä vastaan tulleet mielipiteet vahvistivat ajatusta siitä, miten suuri tarve tällaisille tuotoksille on olemassa. Iikan kakku -reseptikokoelma oli mahdollista toteuttaa omakohtaisilla kokemuksilla lapsen ruoka-aineallergioista. Ruoka-aineallergiat rajattiin lehmänmaito-, kananmuna-, sitrus-, maapähkinä-, mansikka-, manteli- ja kiiviallergioihin.

Reseptikokoelman toteuttaminen antoi opinnäytetyön tekijälle mahdollisuuden ammatilliseen kasvuun. Prosessi kokonaisuudessaan oli haastava ja mielekäs. Tekijä sai käyttää omaa aiempaa ammattitaitoaan ja koulutuksiaan sekä laajentaa, täydentää ja syventää tietojaan niin ruoka-aineallergioista kuin sairastavan lapsen perheen hädän kohtaamisessa.

Reseptikokoelmasta hyötyvät lapsiperheiden ja heidän läheistensä lisäksi erilaiset vanhempainyhdistykset, seurakunnat, neuvolat, allergiayhdistykset ja -poliklinikat, sairaalan eri osastojen hoitohenkilökunta, erilaisia korvaavia ravintoainetuotteita valmistavat tahot, omaishoitajat sekä perhepäivähoitajat.

Perheen oma asiantuntemus tuen tarpeensa suhteen tulisi huomioida tukipalveluita suunniteltaessa. Tuottamalla enemmän tietoa sairastavien lapsiperheiden terveyteen liittyvistä arkielämän kokemuksista voidaan lisätä hoitoalan työntekijöiden valmiuksia monialaiseen yhteistyöhön perheiden tukemiseksi positiivisella tavalla.

Iikan kakku -reseptikokoelma on tallennettu sähköiseen muotoon DIAKin internetsivuille kirjasto- ja tietokantapalveluihin ammattikorkeakoulujen yhteiseen Theseus -tietokantaan.

Asiasanat: ruoka-aineallergia, vanhemmuus, kokemusasiantuntija, lapsen pitkäaikaissairaus, hoitava kohtaaminen, auttamisen tavoitteet, etsivä diakoninen hoitotyö, tuotos

ABSTRACT

Tuija Ekholm. Iikka's Cake. A Recipe Collection for Families with Allergic Children. 47 p. 1 appendix. Language: Finnish. Pori, Spring 2010.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Diaconial Nursing. Degree: Nurse + Diaconess.

A recipe collection called Iikka's Cake was collected to inspire those who meet a person suffering from foodstuff allergies and it is based on diaconial values in everyday life. The main idea was to consider, how it showed, when one took care of another in a way that included answering the needs the other one had.

The bottom line in the recipe collection is the suggestion written in Galatians 6:2 "Bear ye one another's burdens". The planning of the collection was based on the observations made in church social work, on wards, in all kinds of doctors' appointments and in libraries, how strongly the employees needed this kind of information. The collection was possible to produce because of personal experiences of a child suffering foodstuff allergies. Foodstuff allergies in Iikka's Cake include allergies to cow's milk, eggs, citrus fruits, peanuts, strawberries, almonds and kiwi fruit.

Carrying out Iikka's Cake gave an opportunity for personal growth as a professional. The whole process was both challenging and inspiring. Iikka's Cake is available for anyone who could benefit from the collection.

When planning the supporting services, the families' own experiences should be taken into account. By producing more information of the experiences that affect the health of the families with children suffering from the disease in ordinary everyday life, it is possible to increase the possibilities employees have for multidisciplinary co-operation to support the families with positive attitude.

Iikka's Cake is saved in electronic form in DIAK's Internet pages and can be found in Theseus data base.

Keywords: food stuff allergy, parenthood, expert through experiences child's long-term disease, nursing interaction, priorities in helping, searching diaconal nursing, production

SISÄLLYS

1 KANNETAAN TOISTEMME TAAKKOJA.....	5
2 LAPSEN RUOKA-AINEALLERGIOISTA.....	6
2.1 Maitoallergia.....	7
2.2 Kananmuna-allergia.....	9
2.3 Sitrus- ja muut ruoka-aineallergiat.....	10
3 ETSIVÄ DIAKONINEN HOITOTYÖ.....	10
3.1 Lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen turvaaminen.....	10
3.2 Perheen selviytyminen lapsen sairastumisen alkuvaiheessa.....	12
3.3 Auttamisen tavoitteet diakoniassa.....	16
3.4 Ihmisen tarpeiden hoitava kohtaaminen muutoksessa.....	21
4 RESEPTIKOKOELMAN SUUNNITTELU.....	25
4.1 Iikan kakku -reseptikokoelman suunnittelu.....	25
4.1.1 Iikan kakun sisällön lähtökohta ja kokoaminen.....	25
4.1.2 Reseptikokoelman nimi.....	27
4.2 Kohderyhmä ja hyödynsaajat.....	27
4.3 Allergiaperheen arjen tuntemisen merkitys.....	28
4.4 Tiedottaminen ja markkinointi.....	29
5 IIKAN KAKUN TOTEUTUS.....	29
6 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI.....	30
6.1 Iikan kakun arviointi.....	30
6.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	32
7 RUOKA VAI RUKOUS?.....	34
8 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	41
LÄHTEET.....	44

1 KANNETAAN TOISTEMME TAAKKOJA

Kun lapsi sairastuu, sairastaa koko perhe. Epävarma tulevaisuus, vastausten odottelu ja lapsen hyvinvointiin liittyvät vaatimukset selviytyä arjesta eivät anna äidille, isälle tai varsinkaan yksinhuoltajalle mahdollisuuksia istahtaa netin ääreen etsimään ruokareseptejä. Tämänkaltaiset odotukset ovat ylitsepäaseämmättömiä. Lapsen sairaus muuttaa kaiken. Lapsen sairaus murtaa vanhemman. Eri kunnissa asuvat perheet ovat suomalaisessa hyvinvointiyhteiskunnassa hyvin erilaisessa asemassa ja tuen lähteet ovat yksilöllisiä. Todellisessa arjessa perheen kokema tuki voi olla hyvinvointia murtavaa ja aiheuttaa ristiriitaisia tunteita. Mitä enemmän sairauksia on tai miten lopullisesta elämän muutoksesta on kyse, sitä yksinäisempää on perheen selviytyminen.

Iikan kakku -reseptikokoelman päätarkoituksena on innostaa ruoka-aineallergiaa sairastavan tai ruoka-aineallergisten kanssa tekemisissä olevia diakonia- ja hoitotyön ammattilaisia pohtimaan työnsä arvoja ja käytäntöä arjen tasolla. Teoreettisena lähtökohdana on pyrkimys ihmisläheisempään, eettisempään ja ammatillista kasvua edellyttävään lähestymistapaan kuin mitä puhtaasti kliiniseltä pohjalta nouseva teoreettinen pohdiskelu tarjoaisi. Iikan kakun arvopohjan tavoitteena on ihmisen aito kohtaaminen sellaisenaan ja sillä hetkellä ja niine yksilöllisine tarpeineen, kuin toisella juuri sillä hetkellä on. Luottaminen ja tukeutuminen pelkkään ammatillisuuteen ei yksinään takaa työn laadukkuutta. Fletcherin (2000) mukaan, ainoa toivomme on opettaa hoitajat jälleen välittämään, oikeasti hoitamaan. Välittäminen on välttämätöntä myös toivon näkökulmasta: toivo kytkeytyy välittämiseen. Ilman välittämistä hoito pelkistyy pelkäksi tekniikaksi. Välittäminen yhdistää ihmiset toisiinsa. (Kylmä & Juvakka 2007, 7.) Totisesti: kaiken, minkä te olette tehneet yhdelle näistä vähäisimmistä veljistäni, sen te olette tehneet minulle. (Matt. 25: 31-46) Kannetaan siis toistemme taakkoja. (Gal. 6:2)

2 LAPSEN RUOKA-AINEALLERGIOISTA

Pikkulapsilla ruokayliherkkyyden mekanismina on useimmiten allergia. Ruoka-allergia on varhaislapsuudessa tavallinen sairaus ja yleisin allergiamuoto. Merkittävää ruokayliherkkyyttä on noin 5-10 %:lla lapsista. On arvioitu jopa 27 %:lla kolmevuotiaista lapsista olevan ruoan aiheuttamia yliherkkyysoireita. (Terho, Isolauri, Juntunen-Backman & Hannuksela 1999, 325-328.)

Ruoka-allergia ilmenee yleensä ruoansulatuskanavan ja ihon oireina, hengitystieoireet ovat imeväisiässä harvinaisempia. Suolisto-oireista tavallisia ovat oksentelu, ripuli ja vatsakivut. Yksi varhaislapsuuden - tosin nykyään harvinainen - allergiaoire on krooninen ripuli, johon voi liittyä ravinteiden imeytymishäiriö ja kasvun hidastuminen. Toinen tyypillinen ja yleisempi varhaislapsuuden ruoka-allergian oire on atooppinen ihottuma. Noin 60 %:lla atooppista ihottumaa sairastavista lapsista jokin ruoka pahentaa ihottumaa tai ruoka on ihottuman ainoa syy. (Terho ym. 1999, 328.)

Mikäli toisella vanhemmista on IgE-välitteinen (atooppinen) allergia, on lapsella noin kaksinkertainen vaara ja jos molemmilla vanhemmilla on atooppinen allergia, hänellä on noin nelinkertainen vaara sairastua atooppiseen allergiaan verrattuna sellaisen perheen lapseen, jonka kummallakaan vanhemmalla ei ole atooppista allergiaa. (Terho ym. 1999, 80.) Perimän osuus taipumuksessa välittömään allergiaan on melko vahva. (Terho, Haahtela, Hannuksela & Kere 1999, 80; Vakkila 2007, 177.)

Ruoka-allergiaa sairastavat lapsipotilaat voidaan jakaa kolmeen ryhmään altistuksessa ilmenevän oireen ja reaktioajan mukaan. Välittömien reaktioiden (nokkosihottuma, oksentelu, ripuli) on kiistattomasti osoitettu liittyvän seerumin suurentuneisiin kokonais-IgE-arvoihin sekä allergeenispesifisiin IgE-arvoihin. Välimuotoiset reaktiot ilmaantuvat aikaisintaan tunnin tai korkeintaan vuorokauden kuluessa ja viivästyneet reaktiot myöhemmin kuin vuorokauden kuluessa altistuksesta. Välimuotoisia ja viivästyneitä reaktioita ovat ennen kaikkea suolisto-oireet ja ekseema. Lapsuusiän ruoka-allergian ennuste on hyvä. Valtaosa potilaista toipuu ruoka-allergiasta leikki-iässä,

viimeistään kouluikässä. Kuitenkin noin puolelle näistä potilaista kehittyy jokin muu allerginen sairaus. Atoopikoilla toipuminen riippuu myös allergian aiheuttaneesta ruoasta, sillä atooppisen ekseeman kliininen kulku on vaikeampi, mikäli etiologiana on kananmuna-, maito- tai vilja-allergia. Toipumisluvut vaihtelevat eri tutkimuksissa huomattavasti, mikä johtuu tutkittujen potilaiden sekä ruoka-allergian ja sen immunologisten mekanismien määritelmien erilaisuudesta. (Terho ym. 1999, 328-329.)

2.1 Maitoallergia

Lapsilla maito on ravitsemuksen kannalta tärkeä ruoka-aine. 1–2-vuotiaat suomalaislapset saavat maitotuotteista jopa 50 % energiastaan (Ahola, Isolauri, Laitinen & Nermes 2007, 4409-4416), minkä vuoksi maitoallergia on pikkulapsilla keskeinen ongelma ja ensimmäinen allergia. Maidossa on useita allergeeneja, joista tärkeimpiä ovat kaseiini, α -laktalbumiini ja β -laktoglobuliini. Maitoallergikot ovat yleensä herkistyneet useammalle kuin yhdelle lehmänmaidon valkuaisaineelle. (Terho ym. 1999, 328-329.)

Äidinmaitoon erittyy pieniä määriä lehmänmaidon valkuaisaineita äidin ravinnosta, mikä ainakin osittain saattaa olla syy sille, että herkistyminen voi tapahtua jo imetyksen aikana ennen korvikemaidon käytön aloittamista. Mikäli allergiaoireet alkavat varhain, jo pelkällä rintaruokinnalla, on lapsella muita suurempi riski sairastua monimuotoiseen ruoka-allergiaan ja astmaan. Näillä lapsilla on lähes poikkeuksetta ongelmia ruokavalion laajentamisessa ja erityistä huomiota on kiinnitettävä riskipotilaiden kasvuun ja ruokavalioon. (Mäkelä 2007; Terho ym. 1999, 329.) Prospektiivisten väestöpohjaisten tutkimusten perusteella 2–3 % lapsista saa lehmänmaidosta allergiaoireita ensimmäisten elinvuosien aikana ja ruoka-aineallergiat alkavat oireilla 3–6 kuukauden iässä. (Isolauri, Kaila, Savilahti & Vanto 2001; Mäkelä 2007 Vakkila 2007, 177.)

Maitoallergian hoito on välttämisruokavalio ja kiinteiden ruokien antaminen tulisi aloittaa normaaliin tapaan 4-6 kuukauden iässä. Maitoallergian hoidon tavoite on nopea allergisen tulehdusvasteen sammuminen, riittävä ja iänmukainen ravitsemus, laadullisesti ja määrällisesti, erityisvalmisteiden tukemana. Ruokien turhasta välttämisestä ja aloittamisen siirtämisestä ei ole hyötyä. Päinvastoin, kattava proteiinien ja energian saanti sallii erityisvalmisteiden käytön lopettamisen imeväisiän lopussa. (Ahola ym. 2007, 4414; Mäkelä 2007)

Imeväisten erityisvalmisteet ovat erityisruokavaliovalmisteita, joista säädetään kauppa- ja teollisuusministeriön asetuksessa kliinisistä ravintovalmisteista (406/2006). Imeväisen erityisvalmisteet on tarkoitettu käytettäväksi äidinmaidonkorvikkeen tai vieroitusvalmisteiden sijasta silloin, kun sairauden tai muun vastaavan syyn takia ei voida käyttää terveelle imeväiselle tarkoitettuja valmisteita. Allergisille tarkoitetuissa erityisvalmisteissa ei saa olla vieraita valkuaisaineita eikä proteiinihiydrosylaateissa saa olla merkittävästi jäämiä lehmänmaidon proteiineista, josta valmiste on pilkottu. Koska pienetkin antigeenimäärät voivat aiheuttaa allergisen reaktion, valmisteiden puhtausaste tulee mitata ja sen pitää pysyä vakiona eri valmistuserissä. (Ahola ym. 2007, 4412; Savilahti 2007, 4401.)

Yli kahdella kolmanneksella maitoallergikoista esiintyy iho-oireita. Nopeasti ilmenevät ihottumat ovat nokkosrokkomaisia tai pelkästään punoittavia läiskiä. Ne ovat laajuudeltaan ja esiintymisalueiltaan hyvin vaihtelevia mutta näkyvät useimmiten kasvoilla. Kroonisen atooppisen ekseeman paheneminen on tyypillinen hitaasti ilmenevä iho-oire. Ruoansulatuskanavasta peräisin olevia oireita esiintyy yli kolmanneksella potilaista. Tyypillinen nopeasti ilmenevä ruoansulatuskanavan reaktio on suihkumainen, pian syömisen jälkeen esiintyvä oksentelu ja ripuli. Viivästyneenä oireena esiintyy kroonista ripulia. (Isolauri ym. 1995; Terho ym. 1999, 329.) Suolisto-oireinen vauva on tuskainen ja kärsii vatsavaivoista, jotka saattavat erehdyttävästi muistuttaa niin sanottua kolmen kuukauden koliikkia. Myös ärtyneisyyttä, väsyneisyyttä ja unettomuutta saattaa liittyä oireistoon. Useimpien lehmänmaitoallergikkojen monet eri elinjärjestelmät oireilevat. Hengitystieoireista kärsii 6–36 % potilaista. Anafylaktinen reaktio on harvinainen, sitä esiintyy 1–2 %:lla.

Moniin ruokiin liittyvät (suolioireiset) allergiat vaikuttavat haitallisesti kasvuun (Isolauri ym. 1995). Huomattavalla osalla potilaista ilmenee eri elinsysteemeistä peräisin olevia oireita. (Isolauri ym. 2001; Terho ym. 1999, 329-330.)

Useimmilla lapsilla maitoallergia häviää ja jo kahden vuoden iässä 28–75 % maitoallergisista sietää maitotuotteita ja yli 50 % toipuu. Toisaalta yliopistosairaaloissa todetuissa maitoallergiatapauksissa noin neljännes lapsista on saanut oireita maidosta vielä 9–14 vuoden iässä. Maitoallergia paranee valtaosalla siis jo leikki-iän aikana, mutta muut atopiaoireet, kuten astma, ovat näillä lapsilla tavallisia. (Isolauri ym. 2001; Vakkila 2007, 177.) Maitoallergiadiagnoosi varmistuu altistuskokeella. (Isolauri ym. 2001)

2.2 Kanamuna-allergia

Maitoakin yleisempi allergeeni on kananmuna; HYKS:n Iho- ja allergiasairaalassa tutkituista ja hoidetuista lapsista joka kolmas on herkistynyt kananmunalle. Oireita aiheuttavat sekä kananmunan valkuainen että keltuainen. Muna-allergia alkaa kadota jo ensimmäisen ikävuoden loppupuolella, ja useimmat sietävät sitä jo kouluiässä muun ruoan joukossa. Aikuisilla muna-allergia on harvinaista. Noin 10 % alle 1-vuotiaista lapsista reagoi johonkin ruokaan, useimmiten kananmunaan, 1–2 % maitoon ja noin 1 % vehnään, ohraan ja rukiiseen. (Hannuksela 2008; Mäkelä 2007.)

Kanamunaa ei voi suoraan korvata muulla ruoka-aineella, mutta on keinoja valmistaa ruokaa ilman kananmunaa. Esimerkiksi laatikkoruoissa munamaitoa vastaa sekoitus 1 dl maitojauhetta ja 2 dl vettä tai 2/3 dl soijajauhoa ja 2 dl vettä. Kanamunankorvikejauhe (Loprofin®) on nostatusaineiden ja tärkkelysten sekoitus, jota voi käyttää leivonnassa ja ruoanvalmistuksessa. (Mäkelä 2007)

Imeväisiässä oireita aiheuttanutta kasvulle tärkeää ruoka-ainetta kokeillaan uudelleen ½–1 vuoden ja myöhemmin 1–2 vuoden välein. Kokeilu tehdään kuten taudinmääritysvaiheessa. Valvottuun altistukseen ryhdytään, jos edellisellä kerralla

ilmaantui vaikeita oireita. Lapsi, jolla on vaikeaoireinen tauti, vaikeuksia ruokavalion laajentamisessa tai kasvuongelmia, tarvitsee erikoislääkärin seurantaa. (Käypä Hoito -suositus 2004)

2.3 Sitrus- ja muut ruoka-aineallergiat

Sitruhedelmät eli appelsiini, mandariini, klementiini, greippi, sitruuna ja lime aiheuttavat varsinkin pikkulapsille iho-oireita ja niiden pahenemista. Sitrusyliherkkyys liittyy usein myöhemmin kehittyvään siitepölyallergiaan. Ruoka-aine voi vapauttaa soluista histamiinia suoraan ilman varsinaista vasta-ainereaktiotakin. Suurin osa sitruhedelmien, mansikoiden, tomaatin ja myös suklaan aiheuttamista oireista selittyy näin. Allergisen henkilön solut ovat herkempiä vapauttamaan histamiinia kuin ei-allergisen. Oireilevan henkilön kannalta oiremekanismilla ei ole suurta väliä: allergiaa aiheuttavat ruoka-aineet on paras jättää joka tapauksessa syömättä. Toisin kuin usein luullaan, elintarvikkeissa käytettävä sitruunahappo ei aiheuta sitruusherälle oireita. (Haahtela, Hannuksela & Turjanmaa 1999, 482-484.)

3 ETSIVÄ DIAKONINEN HOITOTYÖ

3.1 Lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen turvaaminen

Vauva on jo syntymästään aktiivinen ja vuorovaikutukseen valmis. Hän havaitsee herkästi vanhempiensa ilmeet ja sanattoman viestinnän, sisäistää kasvunsa aikana kokemansa asiat sekä jäljittelee käyttäytymismalleja. Vanhemmuus ja vauvan minuu rakentuvat vauvan tarpeisiin vastaavassa vuorovaikutuksessa, jonka luonne heijastuu vauvojen käytöksessä ja reagoinnissa ilmapiirin muutokseen jo parin kolmen viikon iässä. (Ikonen 2004, 359; Lehtimaja 2007, 236; Mäkelä & Mäkelä, 1999, 84; Mäkelä, 1999, 114-115)

Edellytys kommunikaatioon on yhteyden tunne ja pyrkimys vastavuoroisuuteen. Vakavasti sairaiden tai vammaisten lasten ja heidän vanhempiensa välinen varhainen vuorovaikutus on usein vaikeaa, sillä yliherkkä tai vammaisen lapsi ei ole viesteiltään selkeä ja ymmärrettävä. Herkistynytkään äiti ei aina ole oikeassa vauvan signaalien suhteen. (Ikonen 2004, 359; Mäkelä & Mäkelä, 1999, 84; Mäkelä, 1999, 116.)

Hoitohenkilökunnan voi olla vaikea ottaa vanhempien kanssa puheeksi huoli lapsen kehityksestä. Kielteisistä tunteista, pettymyksestä ja surusta huolimatta vanhemmat ovat useimmiten itsekin huolissaan lapsen tilanteesta ja vanhemmuus vaikeudessaan voi yllättää. Tällöin työntekijän aloite asian selvittämiseksi voi olla helpotus. (Mäkelä, 1999, 111; Satakunnan Aunehanke, Ylikoski 2007)

1.1.1984 voimaantullessa laissa säädetään, että lasta tulee kasvattaa siten, että lapsi saa osakseen ymmärtämystä, turvaa ja hellyyttä. Lasta ei saa alistaa, kurittaa ruumiillisesti eikä kohdella muulla tavoin loukkaavasti. Lapsen itsenäistymistä ja kasvamista vastuullisuuteen ja aikuisuuteen tulee tukea ja edistää. (Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 361/1983)

Vanhemmilla on ajatuksia ja haaveita omasta lapsestaan, suunnitelmia hänen tulevaisuudestaan. Tieto lapsen ongelmista herättää kysymyksiä ja pelkoja. Äidin ja isän ohella voivat kaikki muutkin lapsen kanssa läheisissä tekemisissä olevat aikuiset osallistua vanhemmuuteen sanan laajassa merkityksessä. On tärkeää, että työntekijä huolestuttavista havainnoista puhuessaan myös tarjoaa apuaan lapsen kehityksen tukemiseksi, sillä vaikka lapsi ei aina vastaisikaan vanhempiensa odotuksia, hän tarvitsee silti kipeästi heidän hyväksyntäänsä. Työajatus ”koskaan ei ole valmista” on tarpeen kuntoutustyössä. Samoin ”huonojakin aikoja tulee”, kunhan ei niin usein ja pitkäkestoisia. (Lehtimaja 2007, 235-237; Ikonen 2004, 351-363; Satakunnan Aunehanke, Ylikoski 2007)

Epäselvyyden sietokyky on olennaista mietittäessä eri ratkaisukeinoja ja kun on otettava huomioon eri näkökantoja. Myönteisten mielikuvien ja onnistumisen kokemusten avulla jokainen lapsi voi tuntea itsensä arvokkaaksi juuri sellaisena kuin hän on. Kultakin

lapselta voidaan vaatia asioita vain hänen kykyjensä mukaan ja jokaisesta lapsesta tulee huolehtia hänen yksilöllisten tarpeidensa mukaan. (Mäkelä & Mäkelä, 1999, 84)

Vanhempien päätehtävänä on antaa lapselle jokapäiväistä turvaa ja kypsän aikuisuuden esikuva. Vanhemmuuteen pitäisi liittyä lämpöä, läsnäoloa, leikkimielttä, puhetta, sadunkerrontaa ja ennen kaikkea aikaa ja halua olla lapsen kanssa ja omistautua hänelle. Molemminpuolinen kiintymys vanhemman ja lapsen välillä syntyy nimenomaan yhdessäolosta lapsen kanssa. (Lehtimaja 2007, 236.)

Oma arvomaailma peilautuu tavassa kasvattaa omaa lastaan. Kasvatukseen vaikuttavat omat lapsuudenaikaiset kokemukset ja ihmissuhteet, varsinkin omien vanhempien kasvatustavat. Kokemukset sekä niiden kautta omaksutut asenteet voivat olla joko tiedostettuja tai tiedostamattomia ristiriitoja, joita ei ole käyty tunnetasolla läpi. Moni asenne periytyy huomaamattamme, mutta terve aikuinen voi tietoisesti yrittää irrottautua niistä. (Lehtimaja 2007, 236; Mäkelä, 1999, 111.) Aloittaa voi pyrkimällä muuttamaan omia asenteitaan, esimerkiksi pohtimalla onko pienen, vaikeaa ruoka-aineallergiaa sairastavan lapsen huomioiminen tarjoilua suunniteltaessa todella niin tärkeää? Vai onko se juuri se, mikä on ihan oikeasti tärkeää? Laitanko osan jälkiruoasta erikseen, ennen kuin lisään kaikki loput aineosat, koska vain tämä yksi vieraista on allerginen osalle reseptin aineista, vai unohdanko, jälleen?

Eriarvoinen kohtelu loukkaa herkästi lapsen oikeudenmukaisuuden tajua. Lapselle on tärkeää, että vanhempi jokapäiväisessä elämässä osoittaa kunnioittavansa ja arvostavansa häntä. Kasvatustehtävässään vanhempi saattaa huomata tulevansa itsekin kasvatetuksi, oppivansa koko ajan uutta ja kypsyvänsä parempaan aikuisuuteen. Kysymys on kasvuprosessista, jota lapsi vie eteenpäin. (Lehtimaja 2007, 236-240.)

3.2 Perheen selviytyminen lapsen sairastumisen alkuvaiheessa

Diakonia taistelee oikeudenmukaisuuden puolesta menemällä, etsimällä ja auttamalla sellaisia ihmisiä, jotka muuten eivät löytäisi Jumalan luo, sillä Jumala syntyi jokaista

ihmistä varten, jotta ihmiset löytäisivät Hänen luokseen. Jumala löytää apua tarvitsevan tuttujen ja vieraiden ihmisten kautta. Jumala on toisten ihmisten kasvoilla, vaikka he eivät sitä näe. Jumala on jokaisen kasvoilla, vaikka sitä ei itse huomaa. (Luuk. 11:33-36) Kirkkojärjestyksen (KJ 4:3) mukaan seurakunnan ja sen jäsenen tulee harjoittaa diakoniaa, joka suuntautuu erityisesti niille, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta.

Collinsin (1990) mukaan diakonian tehtävälle on ominaista yhteyksien luominen ja rakentaminen niin, ettei kukaan jää osattomaksi seurakunnan yhteydestä. Diakoniatyöntekijä on heikkojen ja marginaaliin pudonneiden puolustaja, yhteyshenkilö, linkki ja sanansaattaja, joka välittää tietoa siitä, mitä ruohonjuuritasolla tapahtuu. (Ahonen 2002, 72.)

Rakkauden kaksoiskäsky (Matt. 22:37,39) ja kultainen sääntö (Matt. 7:12) muodostavat diakonian sisällön. Diakonia nousee yhteyden rakentamisesta, koska diakonia on olemukseltaan ilon, ahdistuksen ja surun jakamista sekä toinen toisensa taakkojen kantamista (Gal. 6:2). Jakaminen on toisen rinnalle asettumista, kuuntelemista ja paneutumista siihen, mikä on toiselle tärkeää. Apu on luonteeltaan hengellistä, ruumiillista ja aineellista. Diakoniatyössä Kristuksen esimerkin mukaisesti lähimmäinen kohdataan ja häntä autetaan mahdollisuuksien mukaan juuri siinä hädässä, mikä hänellä on.

Ihmisen oma vointi pohjautuu hänen läheisensä vointiin. Lapsen pitkäaikaissairaus vaikuttaa koko perheeseen. Haasteita vanhemmille aiheuttavat lapsen sairauden diagnoosivaihe ja sairauden muutosvaiheet, sairauden hoitaminen, sosiaalisen tuen tarve ja puute, sairauden aiheuttamat tunnereaktiot, perheenjäsenten asema ja muut samanaikaiset muutokset ja kriisit elämässä. Useimmat perheet sopeutuvat jollakin tavalla näihin stressitekijöihin, mutta monet fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja taloudelliset tekijät vaikeuttavat sopeutumista. (Jurvelin 2007, 423.)

Lazarus & Folkman (1984) määrittelevät selviytymisen jatkuvasti muuttuviksi kognitiivisiksi ja toiminnallisiksi ponnisteluiksi, joiden avulla perhe käsittelee lapsen

sairauden aiheuttamia vaatimuksia. Selviytyminen pitää sisällään kaikki selviytymiskeinot riippumatta siitä, millaiseen lopputulokseen ne johtavat. Selviytymiskeinot voivat olla ongelman minimoimista, välttämistä, sietämistä, hyväksymistä tai tilanteen hallintaa. Perheen selviytymisvoimavaroja ovat terveys, uskomukset, ongelmanratkaisutaidot, sosiaaliset taidot, sosiaalinen tuki ja materiaaliset resurssit. Terveys ja energia antavat resursseja sietää ongelmia ja stressaavia tilanteita. Positiivisten uskomusten kautta ylläpidetään toivoa ja jaksetaan ponnistella eteenpäin. Selviytymistä arvioitaessa tai havainnoitaessa tulee huomioida, mitä perheenjäsenet ajattelevat tai tekevät erona siihen, mitä he yleensä tekevät tai mitä heidän pitäisi tehdä. Arvioinnissa täytyy huomioida konteksti, josta perhe on selviytymässä, ja se, että tilanteen edetessä myös selviytymiseen liittyvät ajatukset ja teot muuttuvat. (Jurvelin 2007, 423-426.)

Vertaukset laupiaasta samarialaisesta (Luuk. 10:30-37) ja viimeisen tuomion perusteista (Matt. 25:31-45) osoittavat, miten suuri vastuu ihmisellä on lähimmäisestään. Tältä pohjalta diakonia vaalii lähimmäisenrakkautta ja ihmisyyttä. Ihmisen Poika ei tullut palveltavaksi, vaan palvelemaan (Matt. 20:28; Mark. 10:45). Vain Jumalan rakkaus on maailmassa täydellisen puhdasta ja pyyteetöntä ja rakkaudessaan Kristus on läsnä ihmisten keskellä. Diakonia tuo ihmisten elämään kosketuksen elävästä Jumalasta. Ahosen (2002) mukaan tekemällä Jumalan rakkauden töitä ihminen voi olla hetken toiselle ihmiselle "lähimmäisen Kristus". (Ahonen 2002, 77.) Vaaliessaan koko seurakunnan yhteyttä diakonia asettuu samalla yksittäisen ihmisen rinnalle tukemaan häntä tavoitteenaan yhteyden luominen ja vahvistaminen. Diakonian pyrkimyksenä on motivoida ja tukea ihmistä ottamaan vastuuta omasta elämästään ja samalla vahvistaa hänen itseluottamustaan ja uskoa tulevaisuuteen.

Diagnoosivaihe on perheille vaikea. Tieto lapsen sairaudesta tulee yleensä shokkina, vaikka siihen olisi koettanut varautuakin. Voi olla kuitenkin helpottavaa saada oireille ja sairaudelle nimi ja lapselle asianmukainen hoito. Ensitiedon saatuaan vanhemmat usein toivovat lapselle tuttua hoitajaa, jolla on kokemusta ja hyvä tilannetaju. Etäinen suhtautuminen ja yksin jääminen sairauteen liittyvissä muutostilanteissa kuluttavat vanhempien voimavaroja. Lapsen sairauden muutosvaiheessa epävarmuus lisääntyy

aina ja vanhempien on jaksettava ja kyettävä muuttamaan aina uudelleen. Sopeutuminen lapsen tilanteeseen alkaa heti, mutta diagnoosi on vasta prosessin alku. (Jurvelin 2007, 424.)

Gibsonin (1995), Rennickin 1995, Noyesin (1999), Santacrocen (2001), Steelen (2002) tutkimusten mukaan lapsen sairastuminen muuttaa perheen arkielämän. Sairastumiseen ja sairaalaympäristöön liittyvä epävarmuus sekä huoli lapsen selviämisestä tuovat koko perheelle ylivoimaisiltakin tuntuvia vaatimuksia ja lapsen kärsimyksen näkeminen saa vanhemmat kokemaan avuttomuutta. Sairastuneen lapsen perhe tarvitsee paljon tukea tällaisessa elämäntilanteessa. Lastenosastoilla työskentelevän henkilöstön sekä erilaisten vertais- ja tukiryhmien vetäjien tulisi ottaa perheen kokemukset ja tunteet entistä paremmin huomioon. (Halme, Rantanen, Kaunonen & Åstedt-Kurki 2007, 22; Jurvelin 2007, 423-430.)

Olisi hyvä miettiä, miten itse haluaisi toimittavan, jos itse olisi vanhempien asemassa. Jokainen tuo kohtaamistilanteisiin mukanaan omat tietonsa, kokemuksensa ja henkilöhistoriansa. Vanhempien käyttäytymiseen vaikuttavat kokemukset aiemmista tilanteista, joissa lapsen asiaa on käsitelty. Näistä on hyvä puhua ääneen. Vanhemmilla on aina joku syy, miksi he eivät halua tai vaikuta haluavan tehdä yhteistyötä. Joskus täytyy vain odottaa kärsivällisesti, järjestää tilaisuuksia keskusteluun, ottaa asiaa uudelleen käsittelyyn ja edetä pieni pala kerrallaan. Vanhemmuus on arkaa aluetta, jolla työntekijän tai vanhempien puhe tulkitaan helposti arvosteluksi, vaikka se ei olisi ollenkaan tarkoitus.

Cohenin (1995) ja Noyesin (1999) tutkimuksissa vanhemmat ovat kuvanneet lapsen sairastumisen alkutilannetta shokkina ja kriisinä. Normaali arkielämä on musertunut odottamattomalla tavalla ja vanhempien on kyettävä siirtymään sairaan lapsen vanhemman rooliin elämäntilanteen ollessa hyvin epävarma. (Halme ym. 2007, 22-23.)

Vanhemmat, etenkin äidit, ovat Gibsonin (1995), Fisherin (2001), Wardin ja Hayesin (2001) sekä Steelen (2002) mukaan kokeneet ajan antamisen, tiedon saannin ja lapsen tilanteen varmistamisen lievittävän pelkoja ja epävarmuutta ja lisäävän tilanteen

hallinnan tunnetta. Kain (1996) mukaan vanhempien voimattomuutta ovat lisänneet lapsen sairastumiseen liittyvä pelko ja epävarmuus sekä epäonnistuneet yritykset hallita lapsen terveyden tilannetta. (Halme ym. 2007, 23.)

Beal ja Quinn (2002) sekä Steele (2002) ovat tutkimuksissaan todenneet hoitohenkilöstön voivan omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, miten vanhemmat kokevat lapsen sairastumisen. Gibsonin (1995) mukaan vanhemmat ovat odottaneet, että hoitohenkilöstö ymmärtää lapsen sairastumisesta aiheutuvia huolia jopa niin, että olettavat hoitohenkilöstön kykenevän ratkaisemaan kaikki lapsen sairauteen liittyvät ongelmat. Toisinaan vanhempien luottamus hoitohenkilöstöön saattaa kuitenkin särkyä. Kain (1996) ja Steelen (2002) tutkimuksissa vanhemmat ovat kuvanneet tällaista tilannetta painajaismaiseksi, ja he voivat olla vihaisia, ahdistuneita sekä epävarmoja. Tämän jälkeen vanhempien voi olla vaikea enää luottaa hoitohenkilöstöön. (Halme ym. 2007, 23.)

Epäluottamuksen, pelon ja vihan keskelle ihmisarvon ja itseluottamuksen palauttaminen sekä elämän syvemmän merkityksen löytäminen ovat suoraan yhteydessä ihmisen sisäisen elämän uudistumiseen, jossa sovinnolla, katumuksella ja anteeksiannolla on suuri merkitys. Elämän syvemmän merkityksen ja toivon löytyminen voi merkitä askelta uuteen. Itseluottamuksen ja ihmisten välisen luottamuksen palautuminen rohkaisevat ponnistelemaan jonkin paremman puolesta. Diakonia luo edellytyksiä seisoa omilla jaloillaan huolehtien itse itsestään. Ja perheestään. Diakoniassa sanaa ja tekoa ei voi erottaa toisistaan.

3.3 Auttamisen tavoitteet diakoniassa

Madeleine Leininger esittää kulttuurilähtöisen hoitotyön teoriassaan, että pysyvistä ja luontaisista kulttuurisista tarpeistaan huolimatta potilaat eivät halua painostaa terveydenhuoltohenkilöstöä, eivätkä tämän vuoksi vaadi heitä ottamaan huomioon tai tyydyttämään kulttuurisia ja sosiaalisia tarpeitaan. Terveyttä ja hyvinvointia voidaan kuitenkin ennustaa hoitoa koskevan tiedon pohjalta. Tunnistettavat kulttuurien väliset ja

sisäiset erot hoitamiseen liittyvissä arvoissa ja hoitokäytännöissä johtavat erilaisiin odotuksiin hoitotyön suhteen ja sitä kautta ristiriitoihin ja ongelmiin. (Alexander, Beagle, Carolyn, Butler, Dougherty, Andrews Robards, Solotkin & Velotta 1994, 418-422.) Mitä tämä kaikki merkitsee auttajalle? Mitä häneltä pohjimmiltaan odotetaan? (Lindqvist 2006, 23).

Hoitajalla on suuri valta suhteessa hoidettavaan potilaaseen. Myös diakoniassa ammattitaito, -rooli ja -asema antavat työntekijälle velvollisuuksia, vastuuta, oikeuksia ja valtaa. Raamatun kultainen sääntö "Mitä toivotte ihmisten teille tekevän, tehkää te samoin heille" (Matt.7:12), niin sanottu luonnollinen laki, löytyy monista uskonnoista ja kulttuureista ja on kirjoitettu ihmisten sydämeen. Perehtyminen oman työyhteisön arvoihin auttaa arvioimaan asioita eettisesti, ehkäisee väärinkäytöksiä ja oman edun tavoittelua ammatin välityksellä.

Ilman eettistä ihmiskäsitystä hoidosta häviää sellainen inhimillinen ja persoonallinen piirre, jonka tulisi kuulua luonnollisena osana kaikkeen inhimilliseen olemassaoloon. Terveiden ja sairauden sisältö pohjautuu ihmiskäsitykseen. Koska hoitajan persoonallisuus on hoitajan tärkein työväline, ihmiskäsitys mahdollistaa työskentelyn oman persoonan tunnistamiseksi ja kehittämiseksi. Ihmiskäsityksen rakentaminen on matka omaan minuuteen ja silta arkielämän ja hoitoyhteisön välillä. (Lindqvist 1985, 68-71.)

Ihminen on toisen ihmisen peili. Jokainen jättää persoonallaan jälkensä tapaamiinsa ihmisiin. Ihmisenä oleminen on tarinan kertomista minusta ihmisenä. Tästä syystä hoito on asetettava aina ihmisen tarinan kehyksiin. Valintatilanteet ratkaistaan oman tahdon ja omatunnon perusteella. (Lindqvist 1985, 67-68.)

Elämä on kasvun ja luopumisen jännitteistä rytmiä. Joskus on nöyryyttävä elämän edessä. Joskus on löydettävä uusi tie. On oltava kykyä luopua, kun on luopumisen aika. On tarkasteltava itseään ja omaa elämäänsä uusista, avartavista näkökulmista. Ihmisellä on elämässään aina peruuttamaton mahdollisuus valintaan. Ihmiskäsitystä muodostettaessa etsitään vastausta ihmisen arvoa, päämäärää ja merkitystä koskeviin

kysymyksiin ja sen puitteissa otetaan kantaa siihen, mikä on tärkeää ja oikein ihmiselle ja mikä on hänen elämänsä idea. (Lindqvist 1985, 68-72.)

Kristillisessä ihmiskäsityksessä elämä on dialogia Jumalan kanssa, jossa ihminen voi löytää oman olemuksensa ja ainutlaatuisuutensa. Jokaisella on oma yksilöllinen tehtävänsä, jota hän toteuttaa. Jumala kutsuu ihmistä eettiseen vastuuseen esittämällä jokaiselle saman kysymyksen kuin ensimmäiselle ihmiselle: Missä sinä olet Aatami? Ihminen puolestaan lähestyy Jumalaa rukouksessa. (Lindqvist 1985, 73-77; Niemelä 2002, 89.) Kristillinen usko on pysymistä ja luottamista Jumalan rakkauteen. (Joh. 15)

Ihmiskäsitys heijastuu asenteissa ja elämäntavoissa. Selittäminen, ihmiskäsityksen rakentaminen valmiiksi ja lopulliseksi voi olla myös henkistä vallan käyttöä. Kuvittelemalla voivansa selittää toinen ihminen täydellisesti toinen/vastapuoli menettää kiinnostavuutensa persoonana ja toisen voi ajatusten tasolla alistaa omaan tahtoonsa ja manipuloidavaksi. Hoitosuhteessa syvin riippuvuus on tunnetasolla, joten vallan rajaaminen ja sen käyttäminen riippuu auttajan omasta suhtautumisesta ja arvomaailmasta. Tieteellinen selittäminen ja sen pohjalta kehitetyn tekniikan soveltaminen eivät ole sama asia kuin ihmisen kokonaisvaltainen hoitaminen. Autettavan on saatava hoitosuhteessa elää, kasvaa ja kertoa omaa tarinaansa yksilönä. (Alexander ym. 1994, 418-422; Lindqvist 1985, 77-79; Lindqvist 2006, 57-58.)

Ihminen jää itselleenkin aina osittain salaisuudeksi, joka on koko ajan tulossa ihmiseksi, ei valmis eikä pysähtynyt. Ihminen ei voi ohjailla elämäänsä tai valita mitä tapahtuu. Auttajalta tämä edellyttää avointa ihmiskäsitystä ja avointa identiteettiä (Grönroos, Lindholm & Lindström 1994, 505-506; Lee, Schumacher & Twigg 1994, 433; Lindqvist 1985, 79-80.), sillä ihmisyyys toteutuu suhteessa muihin. Koska myös toinen ihminen on Jumalan luoma, lähimmäisenrakkaus kuuluu olennaisena osana kristilliseen ihmiskäsitykseen. Rakastaessaan ja auttaessaan lähimmäisiään ihminen palvelee Jumalaa ja armo sekä anteeksiantamus ovat ihmisen arvon ja vapauden perusta. Niin kuin Jumala hyväksyy ja ottaa ehdoitta vastaan luomansa ihmiselämän, samoin ihmisyyden syvin taso on löydettävissä toisen ihmisen hyväksymisessä. (Lindqvist 1985, 73-77; Niemelä 2002, 89.)

Ihmisarvo on kaiken perusta. Se on ehdoton, kaikille sama ja kuuluu alkuperäisesti ihmisolemukseen. Ihmisiä ei voi asettaa arvojärjestykseen, eikä heitä tule alistaa välineelliseen asemaan. Diakoniatyön kannalta merkittävää on, että ihminen on sekä luotu että lunastettu palvelemaan. Ihmisarvoon sisältyy velvollisuus erityisesti niiden ihmisten suojeluun, joiden ihmisarvo on eniten vaakalaudalla. (Lindqvist 1985, 82; Niemelä 2002, 90-102.)

Sairaudelle on tyypillistä regression syntyminen. Ihminen menettää itsenäisyyttään ja tulee riippuvaiseksi toisista. Taantumien voimakkuus ja kesto vaihtelevat. Sairaus uhkaa myös ihmisen integriteettiä. Ihminen kokee jollakin tavalla hajoavansa, hän on rikki tai rikkoutumaisillaan. (Lindqvist 1985, 89-90.)

Sairas tai sureva ihminen taistelee myös usein syyllisyydentunteen kanssa. Ihminen tarvitsee avuttomaksi jouduttuaan välineitä oman itsensä ja elämänsä ymmärtämiseksi. On saatava tietoa niistä asioista, jotka vaikuttavat omaan elämiseen ja mahdollisuuksiin ja avuttomuuden tunteiden keskellä saatu tieto on pystyttävä ymmärtämään ja liittämään osaksi sitä kokonaiskuvaa, jonka on jo sisäistänyt itselleen omasta elämästään. Kaikki on monimutkaista, epäselvää ja kaoottista. Mitä enemmän selityksiä, sitä vähemmän ymmärtämistä. Pätevään ja eettiseen auttamiseen kuuluu myös kyky käsitellä syyllisyyteen liittyviä erilaisia tunteita. (Lindqvist 1985, 94; Lindqvist 2006, 21.)

Auttamistilanteissa autettavan elämä on mennyt jotenkin lukkoon ja hän on menettänyt yhteyden omiin energioihinsa sekä niihin voimalähteisiin, jotka hänen ympäristössään ovat. Auttamisen tavoitteena on avata tukkeutuneet kanavat ja päästää elämän energiat virtaamaan mahdollisimman vapaasti. (Lindqvist 2006, 21.)

Auttaminen on aina myös suostumaan opettelua. Ensimmäisenä siinä tulee vastaan autettavaksi suostuminen, joka voi olla vaikeaa, lähes mahdotontakin. Oma avuttomuus ahdistaa ja hävettää. Monien mielestä ensimmäinen avun hakemisen suuntaan otettu askel on kaikkein parantavin, vaikka auttajaa ei olisi vielä näköpiirissäkään. Sen kautta ihminen antaa tilaa tarvitsevuudelleen ja saa toivostaan kiinni. Auttamisen

lopputuloksessa olennainen puoli voi olla myös lopulta suostuminen sellaisiin rajoihin ja olosuhteisiin, joita vastaan on ennen kapinoinut. (Lindqvist 2006, 22.)

Kukaan ei tunne toisen surua paremmin kuin ihminen itse. Kukaan toinen ei voi tietää, mitä suru toiselle merkitsee tai millaista tietä toisen kuuluu jatkaa eteenpäin. Suru on ainoa opas, koska suru itse on tie. (Lindqvist 1999, 16-17.)

Auttaminen tähtää siihen, että autettava loisi positiivisen suhteen itseensä, oppisi olemaan ehdoitta itsensä puolella. Autettava on omassa maailmassaan se, jonka kanssa hän joutuu elämään viimeiseen päiväänsä asti. Siksi sovun syntyminen oman minäkuvan sisällä on syvästi eheyttävä kokemus. Elämän tärkein tapa uudistaa itsensä sisäisesti kulkee luopumisen kautta. (Lindqvist 1999, 18; Lindqvist 2006, 22.)

Kysymys on elämän asettaman haasteen hyväksymisestä. Ihmisellä on kaksi tapaa suhtautua eteen tuleviin asioihin. Hän voi valita katkeruuden tai nähdä tilanteensa uuden elämän alkuna. Onko elämä katkeruuden vai ilon lähde? Tällainen vapaus valita on pohjimmiltaan vapautta rakastaa. Ihminen voi valita ilon ja luottamuksen siihen, että hetket elämässä vievät aina lähemmäs elävää Jumalaa, joka on luvannut olla aina kanssamme kaikissa hetkissä, surussa ja ilossa. "Jotta teillä olisi minun iloni sydämessänne ja teidän ilonne tulisi täydelliseksi." (Joh. 15:11)

Mahdollisuus muutokseen tuo mukanaan kyvyn luopua tietystä osasta omaa minäkäsitystään. Vakava psyykinen kipu on tavalla tai toisella aina yhteydessä siihen, että henkilö aavistaa, ainakin alitajuisesti, sisäisen muutoksen mahdollisuuden ja tarpeellisuuden, mutta on samalla haluton tai kyvytön luopumaan lukkoon lyödystä minäkäsityksestään. On suostuttava, jotta voisi vapautua. On muututtava, jotta voisi muuttaa. (Lindqvist 2006, 22-23.)

3.4 Ihmisen tarpeiden hoitava kohtaaminen muutoksessa

Sairaanhoitaja on tunteva, kokeva ja ajatteleva, yhteisön jäsenyydessä uusiutuva oman alansa ammattilainen. Selkiytynyt ammatti-identiteetti antaa hoitajalle valmiuksia hallita omaa sisäistä ja ulkoista todellisuuttaan sekä tässä ja nyt -tilanteita. Samalla se auttaa muitakin löytämään perustehtäväsuuntautuneisuutensa sekä oman roolinsa, asemansa ja paikkansa yhteisössä. Kollegoille ja potilaille muodostuu läsnäolon kokemus, josta välittyy yhteisölle ja sen jäsenille turvallisuuden tunne. Kyky pohtia omaa työskentelyä, sen tehokkuutta ja merkitystä, kyky hyödyntää omaa mielikuvitusta ja intuitiota, mahdollisuus rakentavaan kriittisyyteen, mahdollisuus vaikuttaa omaan työskentelyyn ja työskentely-ympäristöön sekä esimerkiksi potilaan tunnetilojen seuranta ja kirjaaminen ovat uusiutumiseen välttämättömiä. (Kartano 2008, 10-12.)

Hoitotyö edellyttää yhteistä suhdetta toisen kanssa. Esittämällä miksi -kysymyksiä ja etsimällä niihin vastauksia on mahdollista synnyttää pohtiva, tutkiva ja kehitystä edistävä työilmapiiri. Tällöin syntyy myös toisen ihmisen ymmärtämisen tarve. (Heikkinen & Laine 1997, 9; Kartano 2008, 12.)

Karitatiivisessa hoitoteoriassaan Katie Eriksson puhuu myötäelämisestä (medlidande), joka Erikssonin mukaan on hoitamisen eettinen perusta, jonka kautta ihminen saa yhteyden omimpaan itseensä. Lindqvistin (1985) mukaan jokaisen on aika ajoin törmättävä omaan rajallisuuteensa, joskus kovinkin kipeästi. Tärkeää on oppia tunnistamaan ja tunnustamaan oma pienuutensa. Muuten uhkaavat paha olo ja kätkeyn pahan irtiriistäytyminen. (Grönroos ym. 1994, 508-509; Lindqvist 1985, 85.)

Yksi vaikeimmista asioista elämässä on suostua rakastettavaksi ja ottaa vastaan lahjana rakkautta ja hoivaa, ilman että voi tehdä mitään vastapalvelusta. Sen oppiminen on yksi elämän tärkeimpiä kotiläksyjä ja välttämätön kokemus kaikille ihmisille auttamaan joutuville henkilöille. Vain se, joka on suostunut rakastettavaksi ja autettavaksi, voi rakastaa ja auttaa muita. (Lindqvist 1985, 85-86.)

Hoitajan ja hoidon vastaanottajan käyttäytymisen välinen riippuvuussuhde näkyy asiakkaan hoitotuloksissa. Eri kulttuureista tulevat potilaat pystyvät erottamaan, milloin hoitajien käyttäytyminen ja asenteet ilmentävät huolenpitoa ja milloin eivät. Mitä riippuvaisempaa hoidon antaminen on tekniikasta, sitä enemmän potilaiden hoidossa ilmenee persoonattomia piirteitä. Potilaan ja häntä hoitavan ihmisen kohtaamisen luonne ja sen merkitys ovat hoitamisen ydintä. (Alexander ym. 1994, 419; Heikkinen & Laine 1997, 5.)

Hoitotyö on aina kaksinäkökulmaista. Diakoniassa hoitajan ja hoidettavan kohtaaminen ja vuorovaikutussuhde perustuu kristillisen ihmiskäsityksen pohjalta tapahtuvaan tasavertaiseen lähimmäisyyteen, jossa läsnä on jokin ihmistä korkeampi voima. Oleellista on hoitotyön auttamiskeinot sisältävä ihmisen kokonaisvaltainen palveleminen, toivon välittyminen ja pelkojen hälveneminen. Hoitotyöntekijälle kristillisen ihmiskäsityksen mukainen toiminta voi olla voimavara hoitotyössä. Autettavalle toivo antaa voimaa uskoa, että tänään asiat voivat olla edes hetken paremmin, ja voimaa jaksaa huomiseen. Diakonia antaa toivoa kohtaamalla ihmisen tarpeet, kun diakonisessa hoitotyössä kohdataan ihminen sen sijaan, että nähtäisiin ainoastaan hengelliset tarpeet palvelemisen kohteena. (Myllylä 2004)

Fenomenologinen lähestymistapa ja aineiston analysointi perhehoitotieteellisessä tutkimuksessa on Moustakasin (1994) ja Plagerin (1994) mukaan perusteltua, kun halutaan ymmärtää tietyn perheenjäsenen kokemuksia hänen näkökulmastaan vaativassa elämäntilanteessa. Useiden tutkimusten mukaan (Munhall 1994, Oiler Boyd 2001, Miller 2003, Paavilainen 2003, Paun 2003) kokemusten merkityksen kuvaus tuotetaan tulkinnan kautta, johon liittyy kiinteästi ymmärtäminen. Ymmärtäminen ja tulkinta mahdollistuvat vain, kun tutkijalla on tietoa perheen elämäntilanteen laajemmasta kokonaisuudesta. Sama koskee myös kokonaisvaltaista hoitotyön toteuttamista. Todellisuus on vain yksi osatekijä. Yhtä tärkeää on se, miten ihminen mieltää todellisuutensa. Yksilön käyttäytyminen on yleensä johdonmukaista sisäisen todellisuuden kanssa. (Blondis & Jackson 1998, 156; Halme ym. 2007, 23-24.)

Oikeanlainen psyykkinen tuki voi auttaa monella tavalla. Davis ja Fallowfield (1991) ovat kuvanneet seuraavanlaatuisia hyötyvaikutuksia: hoitohenkilökunnan stressi vähentyy ja työtyytyväisyys kasvaa, potilaat ovat tyytyväisempiä, diagnostiikka tarkentuu ja potilaita koskeva tieto lisääntyy, hoitomyönteisyys kasvaa, psykososiaalinen ahdinko lievittyy, hoitovaste paranee ja ehkäisytoimien teho kasvaa. (Davis 2003, 14.) Lindqvist mukaan auttaja pankoon itsensä peliin, sillä muu olisi liian vähän. Auttajan ja avustettavan henkilökohtaisessa kontaktissa on edellytettävä todellista kohtaamista ja jakamista. (Lindqvist 2006, 24.)

Parselle terveys on eletty kokemus. Se on arvojen synteesi, elämisen tapa, joka rakentuu ihmisen muodostaessa merkityksiä tilanteissa. Terveys on olemisen ja tulemisen prosessi. Martti Lindqvist on ehdottanut terveyden määritelmäksi, että terveys on syvimmillään kykyä olla itsensä lähellä, hyväksyä rajallinen elämänsä ja taistella sen puolesta. Erikssonille terveys olemisena merkitsee terveyden tilaa, jolle on ominaista jonkinlaisen sisäisen tasapainon tai sopusoinnun tavoittelu. Ihminen on jatkuvasti tulossa joksikin, hän muotoutuu tai hajaantuu, mutta ei koskaan ole valmis. (Grönroos ym. 1994, 504-507; Lee, Schumacher, Larry & Twigg 1994, 435-436 Lindqvist 1985, 95.)

Missiolla, diakonialla ja Jumalalla on erottamaton yhteys ja siksi kirkko on olemassa. Kirkko on Jumalan valtakunnan merkki ja instrumentti, joka todistaa sanoin ja teoin Kristuksesta. Kirkon perustehtävä ja uskon peruselementti on diakonia, joka ilmentää Jumalan itsensä uhraavaa rakkautta ja välittämistä, ilon ja surun jakamista toisen ihmisen kanssa.

Evankeliumin eli ilosanoman lahja ja tehtävä ihmisille on diakonia, jossa ihminen kaikkine puutteineen ja vammoineen on Jumalan parantavan toiminnan kohde. Evankeliumi merkitsee syntien anteeksiantamista ja uuden elämän lahjoittamista Kristuksessa. Uusi elämä liittyy erottamattomasti Pyhän Hengen työhön. Jumalan Henki luo jatkuvasti uutta. (Ps. 104:30).

Evankeliumi koskee koko ihmistä ja kaikkia hänen elämäänsä vaikuttavia tekijöitä. Työn lähtökohtana on Jeesuksen esimerkki ja opetukset. Hän kohtasi apua tarvitsevat, köyhät, sairaat ja syrjäytetyt, kuunteli, paransi, auttoi ja julisti anteeksiantamuksen sanomaa. Diakonia nousee niistä tekijöistä, jotka luovat Pyhän Hengen läsnäolosta ja siitä nousevasta keskinäisen rakkauden yhteydestä. Diakonia ilmentää toiminnassaan sitä, mikä on suurinta ja mahtavinta maailmassa - Jumalan rakkautta. Rakkaus on toisen rinnalle asettumista, läsnäoloa sekä kuuntelemista, välittämistä, ilon ja surun jakamista toisen kanssa. Täydellinen rakkaus karkottaa pelon ja vapauttaa elämään ja muutokseen. (Jesaja 58:5-8)

Koinonia ohjaa tavoittelemaan sellaista yhteiskuntaa, joka takaa jokaiselle ihmiselle heidän fyysisestä tai henkisestä kapasiteetistaan riippumatta mahdollisimman täysivaltaisen osallistumisen yhteisöjen ja yhteiskunnan toimintaan. Siksi diakoniassa on kiinnitettävä erityistä huomiota syrjäytymistä ja vieraantumista aiheuttaviin tekijöihin. Kokemus yhteisöön kuulumisesta tukee autettavan ihmisen sisäistä eheyttä ja antaa hänelle ja hänen elämälleen merkityksen ja voimaa muutokseen.

"No man in an island" (John Donne 1572-1631). Jos yksikin murtuu, murtuu osa suurempaa kokonaisuutta. Diakonissalla on kaksoispätevyys, joka laillistaa ammattihenkilöinä tekemään terveyden- ja sairaanhoitotyötä seurakunnan diakoniatyöhön kuuluvana tehtävänä. Aivan kuten hyvä paimen, joka elää, syö ja nukkuu laumansa keskellä, etsii eksyneen, tuo takaisin laumasta harhautuneen ja kaitsee laumaansa niin kuin sitä kuuluukin kaita. (Hes. 34:16)

Miten kohdata ihminen aidosti sellaisenaan ja sillä hetkellä ja niine yksilöllisine tarpeineen, kuin toisella juuri sillä hetkellä on? Fletcherin (2000) mukaan, ainoa toivomme on opettaa jälleen välittämään, oikeasti hoitamaan. Välittäminen on välttämätöntä myös toivon näkökulmasta. Ilman välittämistä hoito pelkistyy pelkäksi teknilliseksi suorittamiseksi. Välittäminen yhdistää ihmiset toisiinsa. (Kylmä & Juvakka 2007, 7.)

4 RESEPTIKOKOELMAN SUUNNITTELU

4.1 Iikan kakku - reseptikokoelman suunnittelu

Opinnäytetyön työstäminen alkoi todellisuudessa jo ennen opintojen alkua. Ajatus kirjoittaa reseptikokoelma allergikoille ja allergisen lapsiperheen käyttöön nousee puhtaasti omakohtaisesti koetusta tarpeesta tämäntapaiselle tuotteelle. Pohdintaa tuotti ongelma, kenen kanssa tehdä yhteistyötä sekä mikä taho edustaisi riittävän sopivaa ammattimaista näkökulmaa. Vaihtoehtoja olivat muun muassa lääkärit, ravintoterapeutit ja kotitalousalan ihmiset.

Reseptikokoelman suunnittelun taustana oli monta kasaa reseptejä, ei kuitenkaan ruoka-aineallergiaa sairastavan tarpeita vastaavassa muodossa. Suunnittelulle loi pohjaa oma arkielämä pienen vaikeita ruoka-aineallergioita sairastavan lapsen kanssa. Virallisen ja suunnitellun päiväkirjan sijasta ajatukset kerättiin muistilapuille, joita kirjoitettiin aina sopivalla hetkellä, kun sopivan tuntuinen ajatus tai tarpeelliselta vaikuttava resepti kävi mielessä.

Opinnäytetyön taustateorian kirjoittaminen oli työn vaativin osuus. Opintojen pakollinen venyminen ja välimatkan ottaminen omiin suuriin ja ulkoapäin tulleisiin, välillä painostaviksikin koettuihin odotuksiin auttoi. Oman ajatusmaailman selkeyttäminen ja eriyttäminen kohti päätarkoitusta eli opinnäytetyön diakonista arvoperustaa vei yhtä kauan aikaa kuin opinnot kokonaisuudessaan. Työn ydin alkoi aueta lausahduksesta kantakaa toistenne taakkoja. Siinä oli työn alkuperäinen lähtökohta ja siihen oli hyvä palata.

4.1.1 Iikan kakun sisällön lähtökohta ja kokoaminen

Kun reseptikokoelman kokoamista opinnäytetyöksi aloitettiin syksyllä 2007, koko maan kirjamarkkinoilta löytyi vain kaksi aihepiiriin liittyvää keittokirjaa. Aihepiiriä koskevien

yhdistysten lehdistä löytyy jonkin verran materiaalia, samoin internetistä erilaisilta sivustoilta. Niiden löytäminen vaatii oman aikansa. Pienen sairaan lapsen vanhemmille tämä luo oman haasteensa ja juuri siitä haasteesta ja sen mahdottomuudesta arjen keskellä nousi ajatus ruoka-aineallergiadiettiä noudattavan reseptikokoelman työstämisestä opinnäytetyöksi ja vertaistueksi.

Iikan kakun reseptien kokoaminen pohjautuu pitkälle tekijän omiin valintoihin niin ruokaohjeiden, ulkoisen suunnittelun kuin mahdollisen kuvituksenkin suhteen sekä perheen lähipiiriltä saatuun rakentavaan palautteeseen.

Muokattavia, ei sellaisenaan sopivaa materiaalia, oli suunnaton kasa lehtinä, kirjoina, omina reseptivihkoina, talteen otettuina lehtileikkeinä sekä elämän varrella saatuina lahjoituksina. Toteutus eteni kokeilevasta ruoanlaitosta omiin pohdintoihin ja valintoihin suttupaperityöskentelyn kautta. Taustamateriaalia ja ajatuksia karttui vieraillessa eri nettisivustoilla, esimerkiksi maitotuotteita korvaavien kasvipohjaisia tuotteita markkinoivien yritysten sivuilla ja erityisesti lukemalla toisten allergiaperheiden kotisivujen ja keskustelupalstojen kuvauksia arjesta ja sen keskellä selviytymisestä sekä niiden useiden keskustelujen kautta, joita käytiin ruoanlaitosta kiinnostuneissa ja sitä harrastavissa ystäväpiireissä. Saadut kommentit joko tuottivat lisää tavoitteita tai auttoivat vasta-argumentoimaan niitä.

Opintojen venymisen mukanaan tuoma pakollinen lisäaika toi lisää kysymyksiä ja pohdintoja alkuperäisten suunnitelmien toimivuudesta ja käyttökelpoisuudesta käytännön arjen tasolla. Kenelle reseptit todella kohdistuvat; lukijoille, ruoan valmistajille vai sille, joka syö? Mitkä resepteistä olisi juuri oikeat valittaviksi, jotta ne helpottaisivat sairastavan lapsiperheen" arkea? Minkälaista heidän arkensa on? Minkälaista sen toivoisi olevan? Miten reseptikokoelma voisi helpottaa sen tavoittelemisessa?

4.1.2 Reseptikokoelman nimi

Reseptikokoelman nimi vaihteli työnimestä toiseen tuskastuttavasti. Iskevän ja asian ytimeen osuvan ja sitä kuvaavan nimen keksiminen vei yllättävän kauan aikaa, kunnes ajatuksissa sai palattua työn "alkutilaisuuteen".

Reseptikokoelma sai todellisesti ja lopullisesti alkunsa loppuvuonna 2006 syntymäpäiväjuhlissa, jossa pieni poika kurkisteli kutsuvasti tuoksuvia herkkuja notkuvan ison pöydän antimia toisten syödessä ja nauttiessa. Hänelle ei ollut mitään. Sellaisen katseen näkeminen oman lapsen silmissä oli kestämatöntä. Päätös syntyi juuri silloin. Päätin opetella tekemään lapselleni oman kakun. Monta kakkua.

4.2 Kohderyhmä ja hyödynsaajat

Kokoelman reseptit on koostettu ja ohjeistettu ei paljoakaan ruokaa tehneille, mutta myös kokeilunhaluisille ruoanlaittajille, jotka ovat tekemisissä ruoka-aineallergiaa sairastavien ihmisten kanssa.

Lehmänmaito, kananmuna ja erilaiset sitrukset ovat vahva perusta suomalaisessa ruoanlaittoperinteessä ja monelle, varsinkin iäkkäämmälle, jo laktoosi-intoleranssin huomioiminen ruoanvalmistuksessa tuo omaa haastetta. Laktoosi-intoleranssi ja maitoallergia sekoitetaan yhä valitettavan usein toisiinsa. Yllättävän usein maitoallergia sekoitetaan myös maitorupeen.

Reseptikokoelmasta hyötyvät lapsiperheiden ja heidän läheistensä lisäksi erilaiset vanheimpainyhdistykset, seurakunnat, neuvolat, allergia-yhdistykset ja -poliklinikat, sairaalan eri osastojen hoitohenkilökunta, erilaisia korvaavia ravintoainetuotteita valmistavat tahot, omaishoitajat sekä vaikka perhepäivähoitajat. Iikan kakku -reseptikokoelma on kokonaisuudessaan ilman rajoituksia julkisessa käytössä. Ainoa toive on, että sitä myös käytettäisiin.

4.3 Allergiaperheen arjen tuntemisen merkitys

Vierailut vertaisryhmien nettisivuilla vahvistivat paluun työn alkuperäiseen lähtökohtaan. Koostaa allergiselle lapsiperheelle kohdennettu reseptikokoelma jokapäiväiseen käyttöön edellyttää sen arjen tuntemista, jota sairastavan lapsen perhe elää. Reseptikokoelma on tarkoitettu vertaisapua tarvitseville oman elämänsä kokemusasiantuntijoille. Työn ammattimaista näkökulmaa edustavat ne, jotka elävät todeksi sairaan lapsen perheen arkea. Siis perheet, joissa on ainakin yksi vaikeata ruoka-aineallergiaa sairastava lapsi.

Maitoallergiaa korvaavat apteekin tuotteet ovat erittäin kalliita ja perheet elävät taloudellisesti hyvin niukasti, kunnes saavat Kelalta lausunnon, joka korvaa apteekin tuotteiden hinnasta 75 %. Ennen Kelakorvauksen saamista saattaa korvaavan maitoliträn hinta olla 40 euroa.

Ruoka-aineallergioihin liittyy myös usein kehitysviive tai -häiriö sekä ainakin yksi pitkäaikaissairaus. Tämä osaltaan kertoo ruoanlaittoon ja syömiseen liittyvistä erityishaasteista. Esimerkiksi ruoan pureskeleminen ja nieleminen voi olla erityislapselle huomattavan vaikea, suorastaan pelottava kokemus ja hänen ruoansulatuksensa voi toimia eri tavalla ja hyvinkin kivuliaasti. Sairastavan lapsiperheen arki on pitkälle sidottu lapsen ehtoihin, vointiin ja hänen voimavaroihinsa. Perheen suunnitelmat saattavat muuttua hetkessä ja koko päivän ja lähipäivienkin aikataulujen on kyettävä muuntumaan lapsen tarpeiden mukaisesti. Arkea leimaa jatkuva epävarmuudessa eläminen ja ennakoimattomuus. Suunniteltu ja tarpeellinen kaupassakäynti voi jäädä tekemättä. Ilot ja haasteet sairastavan perheen arjessa ovat lasten sairauksien erilaisuudesta huolimatta hyvin samankaltaisia.

4.4 Tiedottaminen ja markkinointi

Iikan kakku –reseptikokoelmasta tiedotetaan Kirkkosanomissa. Kukin tuotoksesta tiedotettu taho voi mainostaa tuotosta itse valitsemillaan keinoilla tai valitsemissaan tilanteissa. Iikan kakku löytyy myös DIAKin internetsivuilta kirjasto- ja tietokantapalveluiden kautta ammattikorkeakoulujen yhteisestä Theseus -tietokannasta.

Reseptikokoelmasta tiedotetaan muun muassa Porin Kehitysvammanneuvolan avohuollonohjaaja Päivi Hietikkoa, Satakunnan Keskussairaalan lasten neurologian poliklinikkaa/osastoa, Satakunnan Allergia- ja Astmayhdistys ry:tä, Hoivatuki ry:tä, Porin seurakuntayhtymää, Porin Perusturvan neuvoloita sekä Leijonaemot ry:tä mahdollisten henkilökohtaisten käyntien lisäksi joko lähettämällä reseptikokoelma liitetiedostona tai lähettämällä DIAKin Theseus -tietokannan hakuohjeet ja osoitteet.

5 IIKAN KAKUN TOTEUTUS

Iikan kakku on reseptikokoelma lehmänmaito-, kananmuna-, sitrus-, maapähkinä-, mansikka-, manteli- ja kiiviallergiaa sairastaville.

Kokoelma on laajahko verrattuna alkuperäiseen suunnitelmaan, jonka tarkoitus oli vastata noin 30 päivän ateriatarpeeseen. Iikan kakun sisällys kattaa puuroja, salaatteja, lisukkeita ja salaattikastikkeita, kasvisruokia, kalaruokia ja kastikkeita, keittoja ja pataruokia, laatikkoruokia, jouluherkkuja, makeita ja suolaisia leivonnaisia sekä jälkiruokia ja juomia. Reseptit on tarkoitettu ei paljoakaan ruokaa tehneille, mutta myös kokeilunhaluisille ruoanlaittajille.

Iikan kakusta tuli tietoisesti tekijän ja sairaan lapsen äidin valintojen mukainen juuri tämän vaikeita ruoka-aineallergioita sairastavan pienen lapsen arjen tarpeisiin vastaava reseptikokoelma.

6 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

6.1 Iikan kakun arviointi

Kokoelman ruokareseptit edustavat pitkälti arjen peruskotiruokaa joista osa on perinnetuttuja, osa itse muokattuja. Joukosta löytyy muutama eri lähteistä tallennettua ohjetta unohtamatta niitä tarpeellisia herkutteluhetkiäkään.

Ruoanlaitossa mainiosti korvaavana aineena toimiva tofu jätettiin reseptikokoelmasta pois palautteenantajina toimineiden ruoanlaitosta kiinnostuneiden läheisten varautuneen suhtautumisen vuoksi. Leivontaosioon panostettiin herkutteluhetkien järjestämisen helpottamiseksi. Kaikki kokoelman ohjeet pyrittiin kirjoittamaan mahdollisimman selkeästi ja lyhyesti. Hintavuudestaan huolimatta pakasteiden käyttöä on suosittu niiden käsittelyn helppouden ja nopeuden vuoksi.

Pahin mahdollinen riski tuotosta koostettaessa oli, että reseptien koostaminen epäonnistuu. Riskit liittyivät muun muassa reseptien houkuttelevuuteen ja käytännöllisyyteen, siihen miten helpoksi niiden toteuttaminen ja kokeileminen koetaan sekä vastaavatko ne kokoelmalle asetettuihin tavoitteisiin riittävän kattavasti. Sama riski liittyy myös tuotteen ulkoiseen olemukseen. Onko työn jälki riittävän ammattitaitoinen, selkeälukuinen ja käytännöllinen, sopiiko mahdollinen kuvitus kokonaisuuteen ja kohderyhmälle?

Iikan kakku -reseptikokoelma annettiin jouluna 2009 neljälle eri taholle koekäyttöön sekä ohjeiltaan että ulkoasultaan palautteen saamiseksi. Kolme kokeilijoista on ruoanlaiton pitkänlinjan harrastajia, yksi ei juurikaan itse harrasta ruoanlaittoa. Yhdellä (Palaute 1) on kokemusta laktoosi-intoleranssin huomioimisesta arjessa, kahdella kala-allergiasta (Palaute 2 ja 3), yksi (Palaute 4) ei ole ollut ruoka-aineallergioiden kanssa missään tekemisissä. Kukaan kokeilijoista ei ole ollut tekemisissä Iikan kakkuun rajattujen ruoka-aineallergioiden kanssa. Vapaamuotoinen, epätieteellinen palaute liittyen (ehdotuksiin) tuotoksen sisältöön, sen ulkoasuun, reseptien helppouteen,

maustamiseen ja toimivuuteen saatiin puhelimitse, sähköpostin liitteenä tai kirjeenä.

Ruoka-aineallergioita ja esimerkiksi diabetesta sairastavien ruokavalio voi olla asiaan perehtymättömälle hankala asia. Kiusallisia tilanteita, joita voi toki välttää jos asioista on etukäteen juteltu. Kysymyshän on huomion osoittamisesta ja välittämisestä, (ja sitäpaitsi kuka haluaisi olla huono emäntä tai isäntä?)

(Palaute 1, läheisellä laktoosi-intoleranssi)

Reseptikokoelman ohjeiden joukossa oli myös aivan uusia tuotteita, joiden nimet ja käyttö arveluttivat. Kanamunankorvikejauhe ja amarantti tuntuivat yhtä vierailta niin tekijälle kuin koejäsenille.

Jos tarjolla olisi heti tarkat ohjeet, miten niitä voisi käyttää, tai joku jonka ravitsemuksessa ne tarvitsisi huomioida lähes päivittäin, tulisi niitä varmaan hankittua ja kokeiltua, kun tietäisi, että ne tulisi myös käytettyä. Ja erityisesti, jos voisi maistaa valmista versiota ennakkoon.

(Palaute 4, ei kokemuksia allergioista)

Huomiota kiinnitti, että reseptien joukossa oli monta ihan tavallista ruokaa.

Huomionarvoista on myös se, että moni ihan tavallinenkin ruoka sopii allergikolle.

(Palaute 2 ja 3, kokemuksia kala-allergioista)

(Palaute 1, läheisellä laktoosi-intoleranssi)

Kiitosta reseptikokoelma sai monipuolisuudestaan ja laajuudestaan. Lehdistä löytyy aina joskus pari ohjetta, mutta useampien etsiminen vie aikaa ja on hankalaa.

Sieltä löytyy koko menuu, kaikkea juhlaan kuin juhlaan.

(Palaute 4, ei kokemuksia allergioista)

Sitä paitsi ruoan tekeminen porukalla on hyvä tapa viettää aikaa yhdessä.

(Palaute 1, läheisellä laktoosi-intoleranssi)

Ajatus tuotoksen fyysisestä muodosta on vaihdellut eri tilanteissa ja työn eri vaiheissa julkaistavan kirjan ja omien internetsivustojen välillä. Iikan kakku on omakustanne, jonka budjetti on suhteellisen rajattu. Koehenkilöiden palaute-ehdotukset vaihtelivat vihon, CD-rompun ja kirjan välillä.

Koska terveydenhuolto ja diakonia ovat perusominaisuuksiltaan julkisia palvelualoja, valinta julkaisumuodosta päätyy perinteisen A4-kansion, sähköpostin liitetiedoston ja CD-levykkeen välille. Mikäli tuotos lahjoitetaan CD-levykkeen muodossa, se saattaa jäädä inhimillisiin tekijöihin vedottuna hyödyntämättä. Tietotekniikka on yhä monelle kompastuskivi. Vastaanottajatahoilla ei välttämättä ole mahdollisuutta käyttää työpaikan koneissa ulkopuolista diskettiä. Perinteinen A4-kansio olisi sitä vastoin helposti ojennettavissa selattavaksi, ellei päädy jonnekin laatikon perukoille tai hyllyn kätköihin.

Alkuperäinen ajatus reseptikokoelman painattamisesta DIAKin kirjastoon kovakantisen kierrevihon muotoon hylättiin lopulta myös samoista edellä mainituista syistä. Sen sijaan Iikan kakku -reseptikokoelma liitetään teoriaosuuteen CD-levyn muodossa. Koska lahjoituksen pohjimmaisena tarkoituksena on, että kukin tuotoksen kiinnostunut taho kopioi, monistaa ja hyödyntää reseptikokoelmaa vapaasti, tuotoksen lopullinen fyysinen muoto selviää kunkin vastaanottavan tahon omien toiveiden pohjalta.

Kokoelman eräänä tarkoituksena on osoittaa, että ruoka-aineallergioita sairastavalle voi hyvinkin pitkälle valmistaa ihan samaa kotiruokaa kuin terveillekin. Myös tarvittavia korvaavia ruoanvalmistustuotteita löytyy, kunhan vain etsii ja rohkeasti kokeilee.

Ruokareseptit eivät koskaan ole lopullisesti valmiita. Iikan kakun lopullinen ja tervetullut arviointi, miltä reseptit, ohjeet ja vinkit ovat vaikuttaneet sekä miten ne on otettu vastaan ja miten helppoja niiden toteuttaminen on ollut, tapahtuu aina käytännössä.

6.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Reseptikokoelman valmistuminen viivästyi opintojen venymisen takia keväälle 2010. Varsinaista kirjallista päiväkirjaa ei alkuperäisestä ajatuksesta huolimatta pidetty, vaan toteutus eteni kokeilevasta ruoanlaitosta omiin pohdintoihin ja valintoihin suttupaperityöskentelyn kautta. Opintojen venymisen mukanaan tuoma pakollinen lisäaika toi lisää kysymyksiä ja pohdintoja alkuperäisten suunnitelmien toimivuudesta ja

käyttökelpoisuudesta käytännön arjen tasolla. Välimatkan ottaminen omiin suuriin ja ulkoapäin tulleisiin, välillä painostaviksikin koettuihin odotuksiin auttoi. Työn ydin alkoi aueta lausahduksesta "kantakaa toistenne taakkoja". Siinä oli työn alkuperäinen lähtökohta ja siihen oli hyvä palata.

Tuotoksen kokoamiseen liittyvien mahdollisten riskien välttämisen olisi voinut varmentaa antamalla valmis kokoelma eri tahoille arjen kokemusasiantuntijoiden kokeiltavaksi ja arvioitavaksi ennalta laaditun kyselylomakkeen kera. Prosessiaikataulun kiristymisen vuoksi virallisesta testaamisesta luovuttiin. Sen sijaan kokoelma oli epätieteellisesti perheen lähipiirin tarkastettavana ja koekäytössä.

Omat internetsivut, joille resepteihin tutustuneet voisivat jatkossa antaa palautetta, hylättiin. Hoitotyö ja diakonia ovat osa julkista palvelusektoria, johon nykypäivänä väkisin liittyy omia sivuvaikutteitaan. Nettisivut myös harhautuivat liian pitkälle alkuperäisestä käytännön ajatuksesta, joka painotti nimenomaan ajan puutteen korvaamista. Reseptikokoelma on avuksi, kun se on esillä tässä ja nyt, kun tarve on, esimerkiksi lomamatkoilla, eikä vasta sitten joskus yön hiljaisina hämärinä hetkinä, kun teoriassa on aikaa selailla eri vaihtoehtoja.. Palautetta voi kukin reseptikokoelmaa kokeillut antaa sille taholle, josta apua on saanut. Ammattialan ja yhteyksien ansiosta palaute tulee varmasti perille näitä teitä.

Tutustuminen fenomenologiseen ajatteluun sekä Madeleine Leiningerin, Rosemarie Rizzo Parsen ja Katie Erikssonin hoitotyön teorioihin ja niiden rinnastaminen teologi Martti Lindqvistin pohdintoihin hoitotyön etiikasta vahvisti ja kehitti tekijän omaa ammatillisuutta, uskallusta ja kasvua diakonissana ja hoitajana käyttämään omaa tärkeintä työkaluaan, omaa persoonaa. Opinnäytetyön taustalla oleva teoreettinen pohja syvensi ymmärrystä ammatillisesti siitä, miten lapsen pitkäaikaissairaus vaikuttaa koko perheen selviytymiseen arjessa.

Syksyn 2007 jälkeen on allergiaan liittyvien ruokanettisivustojen määrä lisääntynyt kiitettävästi. Ne eivät kuitenkaan poista alkuperäistä ongelmaa, ajan puutetta. Opinnäytetuotos eli reseptikokoelma on yksi konkreettinen menetelmä ja vaihtoehto

helpottaa ja voimavaraistaa perheiden elämää näiden kamppaillessa arjen haasteissa. Tekona ruokaohjeiden antaminen ja tarjoaminen saattaa vaikuttaa pieneltä, mutta todellisuudessa se hyöty ja helpotus, jonka ravitsemuksesta vastuussa oleva henkilö valmiiden ohjeiden avulla saa, voi olla mittaamattoman, ehkä korvaamattomankin suuri.

Päätös luopua tuotoksen mahdollisesta julkisesta kustantamisesta liittyy henkilökohtaisiin kokemuksiin avun saamisesta erityisesti muutamina tiettyinä kertoina, kun usko omaan itseen ja kanssaihmiisiin on ollut koetuksella ja väsymys voittamassa. Apua on osattava ottaa vastaan, kun sitä tarjotaan. Erityislasten perheiden kohdalla se on valitettavan harvinaista. Saatu apu on ollut lahjaa, jota ei ole voinut korvata takaisin. Lahjan voi kuitenkin aina antaa eteenpäin. Siksi Iikan kakku -reseptikokoelma kokonaisuudessaan lahjoitetaan ilman rajoituksia julkiseen käyttöön. Ainoa edellytys on, että sitä myös käytettäisiin.

7 RUOKA VAI RUKOUS?

Allergiaperheissä todetaan usein jossain vaiheessa allergioiden lisäksi myös ainakin yksi muu pitkäaikaissairaus, joka verottaa perheen voimia monella eri tavalla ja tasolla. Kun lapsi sairastuu, sairastaa koko perhe. Ihmisen oma vointi pohjautuu hänen läheisensä vointiin ja lapsen pitkäaikaissairaus vaikuttaa koko perheeseen ja tuen tarpeeseen. Saatu tuki voi vaikuttaa positiivisella tavalla sairastavan lapsiperheen hyvinvointiin, mutta tuki voi olla myös perheen hyvää vointia murtavaa ja aiheuttaa ristiriitaisia tuntemuksia.

Äidille positiivinen tuki luo sisältä kumpuavaa voimaa, joka ”vetää selän suoraksi ja antaa näkevät silmät, kuulevat korvat sekä hereillä olevat aivot, kaikki valmiina toimimaan. Ja sydämen, joka jaksaa.” Vahvimmillaan tuki auttaa elämään tässä ja nyt, nauttimaan käsillä olevasta hetkestä ja keskittymään siihen, mikä on tärkeintä, omaan perheeseensä. Perheelle tuki luo mahdollisuuden keskinäiseen yhteyteen ja turvalliseen vuorovaikutukseen. Lapselle arjessa kannatteleva tuki antaa hänen tuntea itsensä

arvokkaaksi juuri sellaisena kuin hän on ja hänen ympärilleen turvallisen ja rakastavan perheen, jossa hänellä on itseoikeutettu osansa ja asemansa.

Positiivinen, rakentava tuki mahdollistaa perhettä saavuttamaan tunteen selviytymisestä, joka pitää sisällään kaikki selviytymiskeinot riippumatta siitä, millaiseen lopputulokseen ne johtavat. Itseluottamuksen ja ihmisten välisen luottamuksen palautuminen rohkaisevat ponnistelemaan jonkin paremman puolesta. Saadun avun tunteen lopputuloksessa olennainen puoli voi olla myös lopulta suostuminen sellaisiin rajoihin ja olosuhteisiin, joita vastaan on ennen kapinoinut. Parhaimmillaan auttaminen johtaa siihen, että autettava luo positiivisen suhteen itseensä ja oppii olemaan ehdoitta itsensä puolella. Oppia luopumaan on elämän tärkeimpiä tapoja uudistaa itseään.

”Tämä voima on meissä kaikissa, mutta monet asiat vievät sitä meiltä pois ja painavat hartiamme lyttyyn”, kuvaa eräs äiti tunnettaan. Tuen saanti merkitsee siis sairastavan lapsen perheelle sellaista avunsaannin kokemusta, joka kannattelee arjessa ja luo toivoa jaksaa huomiseen.

Iikan kakun kaltaisia keittokirjoja tai reseptikokoelmia ei ole lähellekään tarpeeksi tarjolla, kuten ei myöskään tietoa niistä. Allergiapoliklinikalla sairaanhoitajien, lääkärin ja ravitsemusterapeutin suhtautuminen riittävään tiedonsaantiin, kuten myös mahdollisuudet riittävään ajankäyttöön potilaskäyntiä ja sen sisällöllisiä tarpeita nähden, ovat erilaiset kuin mitä potilaat/omaistet vaikean ruoka-aineallergian diagnosoinnin jälkeen kokevat usein tarvitsevansa.

Kiireen ja allergiaa sairastavan lapsen kipujen keskellä arjen tärkeää ruoanlaittoa helpottaa erilaisten valmiiden pakasteiden käyttö. Esimerkiksi peruna-sipulisekoitus kypsyy tavalla kuin tavalla nopeasti ja on pienenkin lapsen suuhun sopivan kokoista pureskeltavaa. Pakasteisiin sijoitetun rahan saa takaisin ainakin ajansäästönä, jonka puolestaan voi kohdentaa tärkeään, lapsen kanssa vietettävään yhteiseen aikaan.

Keittojen valmistaminen nopeutuu, kun kiehauttaa liemeen tarkoitetun veden vedenkeitimessä. Allergisessa perheessä kannattaa panostaa myös riittäviin

kylmätiloihin. Ruoan valmistaminen suuremmissa erässä ja osan pakastaminen valmiina annoksena pelastaa kaoottisen päivän.

Allergisen lapsen herkkä vatsa tottuu vihanneksiin ja juureksiin lisäämällä niitä erilaisiin keittoihin, patoihin sekä laatikoihin ja antamalla niiden hautua riittävän pehmeiksi. Reseptien kasvien määrää ja laatua voi suhteuttaa allergikon elimistön vastaanottokyvyn mukaiseksi ja korvata ruoansulatuselimistöä ärsyttävä juures jollakin toisella tai vähentää sen osuutta reseptissä. Näin aistiyliherkkäkin lapsi voi totutella vähitellen erilaisiin makuihin ja ruokiin tavoiteltaessa karkeampaa ruoan koostumusta, jolla taas on merkittävä osuus esimerkiksi puheen motoriikan kehittämisessä.

Täytekalakuissa, joiden valmistuksessa on osattu ottaa huomioon lehmänmaito- ja munaallergia, on yleensä väistämättä koristeena kiiviä, mantelia tai pähkinöitä. Reseptikokeilman eri kakkupohjia vertailemalla löytää varmasti mieleisensä version ja täytteiden ja koristelun valinnassa vain mielikuvitus on rajana. Pursotettava vaniljakreemi pysyy tanakasti kakun kyljessä valumatta, kinuskia voi valmistaa itse ja pikkuleipiin ja piparkakkuihinkin löytyy ohjeita.

Tutustumalla opinnäytetyön taustalla oleviin allergioihin tiedot niiden synnystä, ilmenemismuodoista, diagnosoinnista ja ennusteesta paranevat. Samalla kehittyvät tiedot ja taidot allergisen ruokavalion toteuttamisesta käytännössä, kuten taidot, tahto, kyky ja ymmärrys ohjata ja tukea hoitajana ja diakonissana toisia vastaavassa tilanteessa olevia avuntarvitsijoita ja heidän omaisiaan. Ruoka on ihmisen perustarve ja polttoaine. Sitä ilman on vaikea elää. Lapsen tai vanhemman. Erityisesti lapsille osallistuminen syntymäpäiväjuhliin ja yleisiin suvun ja ystävien juhliin on tärkeää. Ja herkutellakin pitäisi joskus saada.

Kirkon mukaan diakonia on pyyteetöntä, kokonaisvaltaista, koko ihmisen palvelemista ja kunnioittamista, sielunhoidollista, yhteisvastuullista, ihmisiä erottelematonta ja ekumeenista, etsivää, liikkuvaa, ennalta ehkäisevää sekä yhteistyöhakuista. Kaiken tämän lisäksi diakonia on tilanteesta nouseva toimintatapa, jossa tutustutaan omaan

toimintaympäristöön avoimin, objektiivisin silmin ja eletään mukana ihmisten omassa arjessa sekä asetetaan oman työn painopisteet ja tavoitteet näin saadun tiedon pohjalta.

Aina syntyy tilanteita, joihin yhteiskuntarakennelmat ovat liian jähmeitä ja hitaita vastaamaan. Etenkin terveydenhuollossa.

Diakoniassa kirkko elää uskonsa näkyvällä tavalla todeksi. Kirkossa kukaan ei ole erehtymätön tai virheetön, mutta seurakuntalaisten tulisi kantaa toisiaan. Ei riitä, että kirkko on ihmisiä varten. Kirkon on tultava ja oltava kirkko, joka elää samaa arkea ihmistensä kanssa.

Nyky-Suomessa lapsiperheille suunnattuja tukia ja avustuksia on vähennetty entuudestaan. Omaishoitajien kulut ja työtaakka suhteessa yhteiskunnalta saatavaan taloudelliseen tukeen saati apuun ovat kestävämpiä verrata toisiinsa. Taloudellisen eriarvoisuuden lisääntyessä sairastavien lapsiperheiden pahoinvointi ja jaksamattomuus tulisi kohdata ja tunnustaa. Rärkeimmillään kysymys on ongelmien kasaantumisesta, jotka johtuvat taloudellisesta ahdingosta, mielenterveysongelmista sekä lasten hoidon puutteesta kunnan väistellessä lakisääteisiä velvollisuuksiaan, erityisesti äitien henkisestä painostamisesta jäädä kotiin huolehtimaan lapsesta tai jopa lasten ihmisarvon vastaisesta toiminnasta, jolloin loukataan lapsen oikeuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä turvallisuudentunteeseen ja -kokemukseen.

Hyvä ja aiheellinen kysymys on myös se, miten taloudellinen niukkuus sekä vanhempien väsymys ja pahoinvointi heijastuu suoraan arjessa lasten hyvin- ja pahoinvointiin. Vanhusten omaishoitajien kohdalla on jo kauan puhuttu väsymyksen mukanaan tuomasta väkivallasta. Koska tästä mahdollisuudesta aletaan puhua sairastavien lasten omaishoitajien kohdalla? Miten kirkon diakoniatyö ja terveydenhuoltoala aikoo toimia ehkäistäkseen yhdenkin tapauksen? Koska? Yhteiskunnan vaatimukset jäsentensä suhteen koventuvat ja raadollistuvat jatkuvasti. Pärjätäkseen kilpailussa joutuu antamaan aina enemmän. Miten sairaiden lasten vanhemmat saati yksinhuoltajat selviytyvät tässä joukossa tai edes jaksavat? Entä itse

lapset? Kenen ehdoilla säännöt luodaan ja määritellään? Kenellä on oikeus määritellä lapsen inhimillisestä elämästä tingittävässä olevat asiat ja oikeudet?

Diakoniassa on globaalissa maailmassa ja nykyisessä yhteiskunnan murroksessa haaste muuntua ja kehittyä riittävän joustavaksi kyetäkseen vastaamaan alati muuntuviin arjen haasteisiin. Vanhusten määrä lisääntyy ja huoli heidän hyvinvoinnistaan kasvaa. Se ei kuitenkaan saisi jättää tai antaa mahdollisuutta ummistaa silmiään toisille samanlaista ellei välillä vaikeampaa elämäntilannetta eläville. Diakonian tulisi herätä kantamaan vastuuta lapsiperheiden hyvinvoinnista, yksinhuoltajien jaksamisesta, kehitysvammaisten oikeuksista, omaishoitajien jaksamisesta, mielenterveyskuntoutujista ja pienten lasten turvallisuudesta kaiken tämän keskellä. Miksi? Koska lapset eivät ole osaansa voineet vaikuttaa, ei valita ja kaikenlaisissa lapsissa on meidän tulevaisuutemme.

Tämän päivän diakoniatyön erityishaasteena on löytää sellaiset mielenterveyskuntoutajat, jotka ovat jääneet palvelujen ulkopuolelle. Ja heitä on paljon. Osastoja suljetaan jälleen ja asiakkaita/potilaita ohjataan avoterveydenhuollon puolelle, josta todellista, kantavaa apua ei saa. Ei ole resursseja. Rahat kohdennetaan muualle. Kirkko elää yhä ydinperheä, joka ei tunne tai halua tunnustaa isä-tytär- ja äiti-poika-perheitä. Esimerkiksi Porissa ei ole tarjolla minkäänlaisia leirejä tällaisille perheille. Yksinhuoltaja-erityislapsiperhe ei välttämättä kaipaa yhteiselle leirille muiden niin sanotusti tavallisten perheiden keskuuteen.

Kokemus yhteisöön kuulumisesta tukee ihmisen sisäistä eheyttä ja antaa hänelle ja hänen elämälleen merkityksen. Erilaiset tuki- ja yhteistoimintaryhmät vahvistavat tunnetta osallisuudesta ja kuulumisesta jonnekin. Mutta jos edes kirkko ei vastaa tähän kutsuun, miten hädässä oleva ihminen jaksaa uskoa olevansa kuitenkin yhä Jumalan kuva, Jumalalle rakas ja siksi yhtä arvokas kuin kaikki muutkin? Porin seurakuntayhtymällä on lastenohjaaja, joka toimii Satakunnan Keskussairaalan lasten allergia- ja astmapoliklinikan yhteydessä. Missä ovat diakoniatyöntekijöiden yhteydet lasten neurologiseen osastoon? Yksi sairaalapappi ei repeä kaikkeen eikä kaikkialle.

Missä ovat diakoniatyöntekijöiden yhteydet Keskussairaalan lastentaloon tai neuvoloihin?

Vaikka ihminen olisi katkera, välinpitämätön, raivoissaan onnettomuuden tai menetyksen tai elämän kolhimana, tarvitsee hän, ja varsinkin juuri silloin, rohkaisua, lohdutusta ja tietoa siitä, että on olemassa edes yksi ihminen, joka ei katso pahasti tai käännä selkäänsä kiireittensä keskellä. Ja että on Jumala. Ja anteeksianto. Vanhemmat syyttävät aina itseään, oli siihen syytä tai ei.

Diakonian ja itse kirkon olisi muokattava toimintaansa sen mukaan, mikä kulloisessakin tilanteessa nousee tärkeäksi ja ajankohtaiseksi, ei kääntää sille selkäänsä; "Hyvä vain kun eivät tule, työtä on muutenkin tarpeeksi." Diakonian tulisi olla riittävän joustavaa ja ajan tasalla vastatakseen ihmisten hätään ja hädän syihin. Ensimmäinen askel on ongelmien esiin ottaminen puhumalla niistä niiden omilla nimillä, kysymällä esimerkiksi "Onko sinulla nälkä? Koska olet syönyt viimeksi? Mitä sinä söit?" Perheessä, jossa lapsi sairastaa, saattaa lapsi olla ainoa, joka saa ruokaa päivittäin.

Kun lapsi sairastuu, sairastaa koko perhe. Epävarma tulevaisuus, vastausten odottelu ja lapsen hyvinvointiin liittyvät vaatimukset selviytyä arjesta ei anna äidille, isälle tai varsinkaan yksinhuoltajalle mahdollisuuksia istahtaa netin ääreen etsimään ruokareseptejä. Tämänkaltaiset odotukset ovat sietämättömiä ja ylitsepäaseättömiä ajattelelattomuudessaan ja ymmärtämättömyydessään. Lapsen sairaus muuttaa kaiken. Lapsen sairaus murtaa vanhemman. Eri kunnissa asuvat perheet ovat suomalaisessa hyvinvointiyhteiskunnassa hyvin erilaisessa asemassa.

Porissa vanhuksilla on monia erilaisia palveluja saatavilla Kotihoitokeskuksen kautta. Erityislusten perheet eivät saa mitään. Mistään. Ilman omaa rahaa. Sairastavassa perheessä elämä on kuin näkymä kaleidoskoopissa, jota joku on omin luvlin vääntänyt ja sen rikkoutuneen, teräväreunaisen ja säröisen kuvan keskeltä täytyisi löytää tie eteenpäin. Mitä enemmän sairauksia on tai miten lopullisesta elämän muutoksesta on kyse, sitä yksinäisempi perhe on.

Diakonian kuuluu mennä sinne, missä hätä on suurin. Hätä on suuri perheessä, jossa lapsi on sairastunut. Vielä suurempi hätä on perheessä, jolla ei ole ketään lähellä, joka auttaisi. Pirkanmaan Allergiayhdistyksen nettiosoitteella ja muutamalla paperilla ei ruokaa valmisteta. Ilman ruokaa ei elä. Ilman ruokaa ei jaksaa.

Erityislapsen vanhemmat saavat kasvaa erilaiseen vanhemmuuteen. Monikaan asia vanhemmuudessa ei erityislapsen kanssa mene niin kuin etukäteen kuvittelee. Monet äidit joutuvat kasvamaan leijonaemon mittoihin. Äidinrakkaus on valtava voima. Sairaalan lapsen äidin rakkaus lapseensa vaatimuksessaan jatkuvaan valppauteen ja väsymättömyyteen on ehkä pelottavinta rakkautta, mitä voi olla. Sen voi kuitenkin valjastaa rakentavaan, hyvää kierrättävään muotoon. Johannes opettaa, että Jumala on rakkaus. Joka ei rakasta, ei ole oppinut tuntemaan Jumalaa. Mutta se, joka pysyy rakkaudessa, pysyy Jumalassa, ja Jumala pysyy hänessä. (1. Joh. 4:8-16)

Kirkkovuosi alkaa ja loppuu samaan viestiin: Jumala lähestyy meitä Kristuksessa ja asettaa meidät kasvojensa eteen. Ihminen on vastuussa teoistaan ja tekemättä jättämisistään. Totisesti: kaiken, minkä te olette tehneet yhdelle näistä vähäisimmistä veljistäni, sen te olette tehneet minulle. (Matt. 25:31-46) Jumala antaa rakkautensa ihmisille pyyteettä lahjana vanhurskauttamalla meidät.

Johannes Kastajan kuoleman jälkeen Jeesus vetäytyi veneellä kohti autiomaata yksinäisyyteen, mutta maitse häntä seurasi iso joukko ihmisiä. Jeesuksen kävi heitä sääli ja hän paransi kaikki sairaat. Illan tullen hän otti viisi leipää ja kaksi kalaa, katsoi ylös taivaaseen ja lausui kiitoksen. Jeesus mursi leivät, antoi palat opetuslapsille ja opetuslapset jakoivat ne ihmisille. Kaikki söivät kyllikseen, ja tähteitä kerättiin monta koria. Syömässä oli noin viisituhatta miestä ja lisäksi naisia ja lapsia. (Matt.14:13-21)

Viisi leipää ja kaksi kalaa. Kumpi oli suurempi ihme, koska ruoka riitti vai se, että ihmiset jakoivat sen mitä heillä oli, keskenään, ja vielä jäi ylikin?

Suomalaisen yhteiskunnan yksi ehkä suurimmista ongelmista on yksityisten ihmisten huono sitoutuminen toinen toisensa auttamiseen. Ihmissuhteita pidetään kuitenkin

yhtenä tärkeimpänä masennukselta suojaavana tekijänä. Mielen terveyden palautumisen kannalta on tärkeää, että on joku, jota voi itse auttaa. Diakoniassa sanaa ja tekoa ei voi erottaa toisistaan. Vain siten Pyhä liittyy arkeen ja arki Pyhään. Teot puhuvat aina enemmän kuin sanat.

Ihminen on aina itse oman elämänsä paras asiantuntija. Fletcherin (2000) mukaan, ainoa toivomme on opettaa hoitajat jälleen välittämään, oikeasti hoitamaan. Välittäminen on välttämätöntä myös toivon näkökulmasta. Ilman välittämistä hoito pelkistyy pelkäksi tekniikaksi. Välittäminen yhdistää ihmiset toisiinsa. (Kylmä & Juvakka 2007, 7.) Ihmisten tulisi ymmärtää ja luottaa taas siihen, että toisista välittäminen on luonnollista. Kannetaan toistemme taakkoja. (Gal. 6:2)

JOHTOPÄÄTÖKSET

Sairastavan lapsiperheen terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat monet yksilölliset ja elämäntilanteen tekijät, kuten esimerkiksi lapsen vaikeat ruoka-aineallergiat ja mahdollinen pitkäaikaissairaus. Eri kunnissa asuvat perheet ovat suomalaisessa hyvinvointiyhteiskunnassa hyvin erilaisessa asemassa ja tuen lähteet ovat yksilöllisiä. Mitä enemmän sairauksia on tai miten lopullisesta elämän muutoksesta on kyse, sitä yksinäisempää on perheen selviytyminen. Sairastuneen lapsen perhe tarvitsee paljon tukea tällaisessa elämäntilanteessa.

Sairastavassa lapsiperheessä eletään yleensä taloudellisesti niukasti. Perheen huonon taloudellisen tilanteen sekä koko perheen terveyden ja hyvinvoinnin välillä on olemassa yhteys. Tästä syystä perheen oma asiantuntemus oman tuen tarpeensa suhteen tulisi huomioida tukipalveluita suunniteltaessa, koska tuki voi vaikuttaa joko positiivisella tavalla sairastavan lapsiperheen hyvinvointiin, mutta tuki voi olla myös perheen hyvää vointia murtavaa ja aiheuttaa ristiriitaisia tunteita. Tuottamalla enemmän tietoa sairastavien lapsiperheiden terveyteen liittyvistä arkielämän kokemuksista voidaan

lisätä hoitoalan työntekijöiden valmiuksia monialaiseen yhteistyöhön perheiden tukemiseksi positiivisella tavalla. Tuen anto voi sinänsä vaikuttaa pieneltä tekona, mutta sairastavan lapsiperheen arjessa sen merkityksen arvioi parhaiten perhe itse.

Sosiaali-, terveys- sekä päivähoito- ja koulutoimen tulisi laatia yhteistyössä perheen kanssa kuntoutus- ja palvelusuunnitelma. Myös diakonialla ja muilla kolmannen sektorin edustajilla voisi olla tässä annettavaa. Perheitä on mahdollista voimavaraistaa ja tukea heidän tavoitellessaan terveyttä ja hyvää vointia kehittämällä yksilöllisiä, koko perheen elämäntilanteen huomioivia lähestymistapoja. Jotta tämä toteutuisi tarvitaan lisää tietoa eri elämäntilanteissa elävien sairastavien lapsiperheiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi näiden perheiden ja lasten omasta näkökulmasta. Resursseja kunnissa ja diakoniassa tulisi ohjata ennen kaikkea ennaltaehkäiseviin palveluihin, muun muassa avomuotoiseen perhetyöhön sekä riittävän kattavaan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennukseen.

Iikan kakku on yksi konkreettinen menetelmä ja vaihtoehto arjen tasolla voimavaraistaa ja tukea positiivisella tavalla sairastavan lapsen perhettä. Reseptikokoelman voi tulostaa Theseus -tietokannasta vaikka yhden sivun kerrallaan ja tarjota hakuohjeet kopioimalla suora hakusivu paperille kotiin mukaan. Reseptikokoelmasta hyötyvät lapsiperheiden ja heidän läheistensä lisäksi erilaiset vanheimpainyhdistykset, seurakunnat, neuvolat, allergia-yhdistykset ja -poliklinikat, sairaalan eri osastojen hoitohenkilökunta, erilaisia korvaavia ravintoainetuotteita valmistavat tahot, omaishoitajat sekä vaikka perhepäivähoitajat. Iikan kakku -reseptikokoelma on kokonaisuudessaan ilman rajoituksia julkisessa käytössä.

Jatkossa syventävää tietoa sairastavien lapsiperheiden todellisesta hyvinvoinnista saisi yhdistelemällä tämän työn aineistoon haastatteluja eri tavalla selviytymistään kuvaavilta ruoka-aineallergiaa sairastavien lasten perheiltä ja erityislasten perheiltä, koska tuen lähteet ovat yksilöllisiä. Mielenkiintoista olisi vertailla saatujen lakisääteisten tukien ja kolmannen sektorin tarjoamien tukien todellisia vaikutuksia perheiden kokemuksiin terveyttä edistävinä ja hyvinvointia vahvistavina tekijöinä. Sairastavan lapsen vaikutus vanhemman, erityisesti yksinhuoltajan työhönsä ja yksityiselämäänsä olisi myös

mielenkiintoinen aihe. Tukitoimien vertaileva realisoiminen eri kunnissa toisi alan ammattilaisille näkökulmaa perheiden arjen erilaisuuteen eri ympäristöissä. Suositeltavaa olisi, että hoito- ja sosiaali-alan ammattilaiset luottaisivat sairastavan lapsen vanhempien omaan kokemusasiantuntemukseen. Vanhemmat ovat lastensa kanssa arjessa joka päivä. Yksi haaste on myös siinä, miten auttaa ja tukea sairastavan lapsen vanhempia siirtymään ajattelussaan ja asenteissaan pois selviytymisestä kohti hetkessä elämisen ajattelun taitoa ja saavuttamaan ilon, onnistumisen ja ylpeyden tunteita elämäänsä.

LÄHTEET

- Ahola, Aila J.; Isolauri, Erika; Laitinen Kirsi & Nermes, Merja 2007. Äidinmaidonkorvikkeiden tuotevalikoima monipuolistuu - syntykö valinnanvaikeuksia? Suomen Lääkärilehti nro 47, 4409-4416.
- Ahonen, Risto A. 2002. Diakonia ja kirkon virka. Teoksessa Helosvuori, Koskenvesa, Niemelä & Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Alexander; Sr. Judith E.; Beagle, Carolyn J.; Butler Pam; Dougherty, Deborah A.; Andrews Robards, Karen D.; Solotkin, Kathleen C. & Velotta, Catherine 1994. Leininger, Madeleine: Kulttuurilähtöisen hoidon teoria. Teoksessa Ann Marriner-Tomey (toim.) Hoitotyön teoreetikot ja heidän työnsä. Helsinki: Sairaanhoidtajien koulutussäätiö, 410-431.
- Blondis, Marion N. & Jackson, Barbara E. 1988. Inhimillinen yhteys - sanaton viestintä potilaan kanssa. Juva: Sairaanhoidtajien koulutussäätiön julkaisu.
- Davis, Hilton 2003. Miten tukea sairaan tai vammaisen lapsen vanhempia? Helsinki: Suomen sairaanhoidtajaliitto ry.
- Grönroos, Judit; Lindholm, Lisbet & Lindström, Unni Å. 1994. Katie Eriksson: Karitatiivinen hoitoteoria. Teoksessa Ann Marriner-Tomey (toim.) Hoitotyön teoreetikot ja heidän työnsä. Helsinki: Sairaanhoidtajien koulutussäätiö, 501-516.
- Haahtela, Tari; Hannuksela, Matti & Turjanmaa, Kristiina 1999. Kasviperäiset allergiat. Teoksessa Haahtela, Hannuksela & Terho (toim.) Allergologia. Toinen painos. Helsinki: Duodecim, 477-494.
- Halme, Nina; Rantanen, Anja; Kaunonen, Marja & Åstedt-Kurki, Päivi 2007. Äidin kokemukset lapsen äkillisen ja vakavan sairastumisen alkuvaiheesta. Tutkiva Hoitotyö Vol.5 (3), 22-29.
- Hannuksela, Matti 2008. Ruoka-allergia. Lääkärikirja Duodecim 28.1.2008. Viitattu 7.3.2008.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti/http://www.ktl.fi/%5C%5Cwww.health.fi/tk.koti?p_artikkeli=dlk00482&p_ylataso=&p_osio=&p_haku=Ruoka-allergia

- Heikkinen, Riitta-Liisa & Laine, Timo (toim.) 1997 *Hoitava kohtaaminen*. Helsinki: Kirjayhtymä oy.
- Ikonen, Päivi 2004. Kehitysvammaisuus. Teoksessa Koistinen, Paula; Ruuskanen, Susanna & Surakka, Tuula (toim.) *Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja*. Hygieia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 353- 363.
- Isolauri, Erika; Kaila, Minna; Savilahti, Erkki & Vanto, Timo 2001. Maitoallergian diagnostiikka. *Duodecim* 117 (3), 318-323. Viitattu 11.1.2008. http://www.kaypahoito.fi/kh/kh_julkaisu.NaytaArtikkeli?p_artikkeli=duo92071
- Jurvelin, Tiina 2007. Pitkäaikaissairaana lapsen perheen selviytyminen. Teoksessa Armanto, Annukka & Koistinen Paula (toim.) *Neurolatyon käsikirja*. Hygieia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 423-430.
- Kartano, Maj-Lis 2008. Saako sairaanhoitaja tuntea ja ajatella työssään? *Sairaanhoitaja* 81 (1), 10-12.
- Kirkkojärjestys(1055/1993)4:3. Viitattu 20.12.2009. <http://kappeli.evl.fi/Kirkkolainsaadanto.nsf/a16399f0218eff85c2256e6d00473b03/4c7f6c892ff384d3c2256e40003de2c9?OpenDocument>
- Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Toivo hoitotyössä ja hoitotieteellisen tutkimuksen kohteena. *Tutkiva Hoitotyö* 5 (4), 4-8.
- Käypä hoito-toimitus 2004. Käypä Hoito -suosituksen tiivistelmä: Lasten ruoka-allergia *Duodecim* 2004;120(18):2217-8. Viitattu 16.1.2008. http://www.terveysportti.fi/terveysportti/Dlehti2.tunnista?a=Y&t=H&fname=duo_94526.htm
- Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 8.4.1983/361. Viitattu 9.10.2007. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830361>
- Lee, Richard E.; Schumacher, Larry P. & Twigg, Prudence 1994. Rosemarie Rizzo Parse: Ihminen-elämä-terveys. Teoksessa Ann Marriner-Tomey (toim.) *Hoitotyön teoreetikot ja heidän työnsä*. Helsinki: Sairaanhoitajien koulutussäätiö, 432-446.
- Lehtimaja, Irma 2007. Lapsen kasvatusta. Teoksessa Armanto, Annukka & Koistinen Paula (toim.) 2007 *Neurolatyon käsikirja*. Hygieia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 235-240.

- Lindqvist, Martti 1985. Ammattina ihminen. Hoidon etiikasta ja arvoista. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Lindqvist, Martti 1999. Surun tie. Toinen painos. Porvoo: WSOY.
- Lindqvist, Martti 2006. Auttajan varjo - pahuuden ja haavoittuvuuden ongelma ihmistyön etiikassa. Nidotun laitoksen ensimmäinen painos. Seven. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Myllylä Marjatta 2004. Diakonisen hoitotyön mallin rakentaminen. Väitöskirja. Olulun yliopisto. Hoitotieteen ja terveystieteiden laitoksen julkaisu. Viitattu 20.12.2009.
<http://herkules.oulu.fi/isbn9514273567/isbn9514273567.pdf>
- Mäkelä, Anna-Maija & Mäkelä, Jukka 1999. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys sairaan ja vammaisen lapsen elämässä. Teoksessa Erja Saarinen (toim.) Sairaan ja vammaisen lapsen hyvä elämä. Lastensuojelun keskusliitto & Pitkäaikaissairaiden ja vammaisten lasten vanhempainyhdistysten yhteistyöryhmä. Helsinki: Oy Edita Ab, 84-106.
- Mäkelä, Mika 2007. Allergisen imeväisen ruokavalio. Allergia. Duodecim Työterveyskirjasto. 17.10.2007. Viitattu 16.1.2008.
http://www.tyoterveyskirjasto.fi/tyoterveyskirjasto/tk.koti?p_haku=atooppinen%20ihottuma&p_artikkeli=alg00247
- Mäkelä Sinikka 1999. Kun vauvalla ja äidillä on paha olla - vauvaperhetyöstä tukea varhaiseen vuorovaikutukseen. Teoksessa Erja Saarinen (toim.) Sairaan ja vammaisen lapsen hyvä elämä. Lastensuojelun keskusliitto & Pitkäaikaissairaiden ja vammaisten lasten vanhempainyhdistysten yhteistyöryhmä. Helsinki: Oy Edita Ab, 109-124.
- Niemelä Pauli 2002. Diakonia ja ihmiskäsitys. Teoksessa Helosvuori, Koskenvesa, Niemelä & Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Toinen painos. Porvoo: WSOY.
- Satakunnan AUNE-hanke, psykologi Päivi Ylikoski. Viitattu 18.10.2007.
http://www.sataerityishuolto.fi/aune/apua_arkeen/huoli_puheeksi.php
- Savilahti, Erkki 2007. Ovatko äidinmaitokorvikkeet jo optimaalisia? Suomen Lääkärilehti nro 47, 4401.

- Terho, Erkki O.; Haahtela, Tari; Hannuksela, Matti & Kere, Juha 1999. Herkistymiseen ja sairastavuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Haahtela, Hannuksela & Terho (toim.) Allergologia. Toinen painos. Helsinki: Duodecim, 78-91.
- Terho, Erkki O.; Isolauri, Erika; Juntunen-Backman, Kaisu & Hannuksela, Matti 1999. Ruokayliherkkyys. Teoksessa Haahtela, Hannuksela & Terho (toim.) Allergologia. Toinen painos. Helsinki: Duodecim, 318-336.
- Vakkila, Jukka 2007. Lasten terveyteen liittyviä huolia ja akuutteja sairauksia. Teoksessa Armanto, Annukka & Koistinen Paula (toim.) 2007 Neuvolatyön käsikirja. Hygieia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 173-179.



IIKAN KAKKU

Reseptikokoelma lehmänmaito-, kananmuna-, sitrus-, maapähkinä-,
mansikka-, manteli- ja kiiviallergisille

Iikan kakku -reseptikokoelma sai lopullisesti alkunsa syntymäpäiväjuhlissa, jossa pieni poika kurkisteli herkkuja notkuvan ison pöydän antimia toisten syödessä ja nauttiessa. Hänelle ei ollut mitään. Päätin, että tuota katsetta en halua nähdä enää koskaan lapseni silmissä.

Käytettäessä maitoa korvaavia kasvipohjaisia tuotteita kannattaa lähteä kokeilemaan rohkeasti ja avoimin mielin. Soija- kaura- ja riisimaito samoin kuin kasvikermat toimivat reseptistä riippuen eri tavoin. Puuron, ruoan tai leivonnaisen rakenne saattaa yllättää jäähtyneenä maun kärsimättä. Esim. kauramaito tekee puurosta ja vellistä jäähtyneenä lohkeilevan koostumukseltaan. Itse suosin puuroissa ja velleissä soija- tai riisimaitoa. Soijamaitoa löytyy myös vaniljalla maustettuna, mikä tuo ruokaan oman mausteensa.

Tofureseptit jätettiin harkitusti pois. Se joka innostuu maitotuotteiden korvaamisesta vaihtoehtoisilla tuotteilla, uskaltautuu varmasti itse sitä kokeilemaan. Tofu voi vaatia avoimuutta ja runsaasti mausteita, mutta saattaa yllättää positiivisesti!

Maissiryynejä käyttäessä kannattaa huomioida, etenkin mikrossa, vaikka puuroa valmistettaessa, ne imevät todella runsaasti nestettä, liedellä vähemmän.

Tein lapselleni oman keittokirjan helpottamaan meidän ja läheistemme arkea. Nyt on lomamatkallekin lähtö huomattavasti helpompaa - väsyneenäkin. Toivottavasti tästä reseptikokoelmasta on samanlaista helpotusta ja iloa Teidänkin arkeenne. Iikan kakku on tallennettu sähköiseen muotoon DIAKin internetsivuille kirjasto- ja tietokantapalveluihin ammattikorkeakoulujen yhteiseen Theseus -tietokantaan. Reseptit ovat vapaasti käytettävissä ja muokattavista. Ja eikun tekemään ja syömään!

Motto: Onni on missä vain, kun on oikea avain.

Porissa, jouluna 2009

Tuija Ekholm

JAUHOJEN KORVAAVUUS

1 DL gluteenitonta jauhoseosta vastaa:

- 1 1/4 dl soijajauhoja
- 1 dl maissijauhoja
- 1 dl riisijauhoja
- 3/4 dl perunajauhoja
- 3/4 dl tattarijauhoja
- 2/3 dl luontaisesti gluteenittomia jauhoja

1 DL vehnäjäuhoja vastaa:

- 1 1/4 dl soijajauhoja
- 1 dl gluteenitonta jauhoseosta
- 1 dl maissijauhoja
- 1 dl riisijauhoja
- 1 dl vehnätkkelystä
- 2/3 dl perunajauhoja
- 2/3 dl luontaisesti gluteenitonta jauhoseosta

SUURUSTETTAESSA 1 RKL VEHNÄJAUHOJA VASTAA:

- 1/2 rkl perunajauhoja
- 1/2 rkl maissitärkkelystä
- 1/2 rkl arrowjuurta
- 1/2 rkl gluteenitonta jauhoseosta
- 1/3 rkl luontaisesti gluteenitonta jauhoseosta
- 2 tl tapiokajauhoja

KANANMUNAN KORVAAVUUS

Kananmuna on toiminnallisilta ominaisuuksiltaan monipuolinen elintarvike. Kuohkeuttavana ja sitovana aineena se mm. parantaa ruoan ja leivonnaisten rakennetta. Lisäksi kananmuna kosteuttaa, antaa makua ja väriä. Kananmunan korvaaminen onnistuuakin parhaiten, jos tietää sen tehtävän kyseisessä ruokaohjeessa.

Jos ohje vaatii vain yhden tai kaksi kananmunaa, voi kananmunat yleensä jättää kokonaan pois. Jotta taikinoiden kosteuspitoisuus säilyisi ennallaan, ohjeeseen kannattaa kuitenkin lisätä pari ruokalusikallista vettä jokaisen poisjätetyn munan tilalle. Ruoanvalmistuksessa sakeuttamiseen voi käyttää Loprofin -nimistä kananmunan korviketta, jolloin 1 tl valmistetta korvaa ruoanvalmistuksessa yhden kananmunan sakeuttajana. Seuraavia kananmunaa korvaavia vaihtoehtoja käytettäessä tulee huomioida mahdolliset muut allergiat.

Monista laatikkoruoista munan voi jättää kokonaan pois. Liha- ja makaronilaatikoiden nesteeksi käy kevyesti suurutettu liha- tai kasvisliemi tai soija-, kaura- tai riisimaitoon lisätään 2 rkl soijajauhoa. Munamaidon voi korvata maitojauhe-vesiseoksella: 1 dl maitojauhetta ja 2 dl vettä. Mureketaikinoissa voidaan käyttää peruna- tai kasvissosetta tai -raastetta, soijajauhoa, maitojauhetta tai maissitärkkelystä. Ohukais- ja pannukakkutaikinoissa voi käyttää peruna- tai kasvissoseita tai banaania, rahkaa tai maitojauhetta. Taikina saa turvota n. 30 min ennen paistamista. Pullataikinasta munan voi jättää kokonaan pois ja voiteluun käyttää esim. vesi-siirappiseosta tai sulatettua rasvaa. Allergikko tarvitsee oman pullasudin. Muroleivonnaisissa voi rasva-sokerivahtoon lisätä hedelmäsosetta.

Munamaito:

- 1 dl soijajauhoa ja 3 dl vettä
- 1 dl maitojauhetta ja 2 dl vettä (ei lehmänmaitoallergikolle)

Jauhelihataikina (500g):

- 2 keitettyä perunaa tai bataattia
- 2 rkl maissi-, peruna-, soija- tai arrow-jauhoa ja 1 dl nestettä
- 1 dl Fibrex sokerijuurikashiutaleita ja 1½ - 2 dl nestettä

Leivonta: 1 kananmuna vastaa

Sidosaineena:

- 1 dl perunasurvosta, porkkanasurvosta, banaanisosetta tai päärynäosetta
- 1½ rkl vettä + 1½ rkl ruokaöljyä + 1 tl leivinjauhetta
- 1 rkl aprikoosipureeta
- runsas ½ dl pehmeää tofua
- runsas ½ dl soijamaitoa

Kuohkeuttamisessa:

- 2 rkl soijajauhoja
- 1 tl hiivaa runsaaseen $\frac{1}{2}$ desilitraan lämmintä vettä liuotettuna
- 1 rkl soijajauhoja sekoitettuna 1 rkl vettä
- 1 rkl maissitärkkelystä sekoitettuna 3 rkl vettä
- 2 rkl grahamjauhoja + $1\frac{1}{2}$ tl maissiöljyä + $\frac{1}{2}$ tl leivinjauhetta + 2 rkl vettä
- runsas $\frac{1}{2}$ dl omenasosetta + $\frac{1}{2}$ tl leivinjauhetta

Valekananmuna sopii hyvin leivonnaisiin ja kekseihin:

1 tl leivinjauhetta

$\frac{1}{2}$ tl soodaa

2 rkl jauhoja

3 rkl vettä

Lisää aineet pieneen kulhoon ja sekoita hyvin. Seos kannattaa vatkata kuohkeaksi juuri ennen kuin se lisätään leivonnaisohjeeseen.

LÄHDE:

<http://keskustelu.plaza.fi/ellit/ideakeittio/erityisruokavaliot/1402939/muna-allergia/>

SISÄLLYSLUETTELO

I

PUUROJA

Vispipuuro	10
Mannapuuro	10
Suklaapuuro	10
Maissipuuro	10
Päärynä-riisipuuro	11

SALAAATTEJA, LISUKKEITA JA SALAATTIKASTIKKEITA

Peruna-retiisisalaatti	11
Marja-hedelmäsalaatti	11
Vadelmakastike	12
Marinoidut parsakaalit	12
Marinoidut porkkanat	12
Marinoidut herkkusienet	12
Porkkanoita kiinalaisittain	13
Broilersalaatti	13
Salvia-broilersalaatti	13
Basilikatomaatit	14
Simppele salaatti	14
Sipulilisäke	14
Porkkanaraaste	14
Ananas-öljykastike	15
Tyrni-öljykastike	15
Mustaherukka-öljykastike	15
Puolukka-öljykastike	15
Yrtti-öljykastike	15

KASVIS- JA KALARUOKIA

Peruna-lanttumuusi	15
Sienimuhennos Kaijan tapaan	16
Helppo ja tosihyvä uunikala	16
Ihanat kalanyytit	16
Markun uunikala	17
Paistetut silakat	17
Silakkapihvit	17
Mehevää lohta	18
Japanilaiset kalapullat soijamarinadissa	18
Inkiväärihauki pannulla	18
Kermanen kala	19
Valkosipulihauki	19
Simppele seifilee	19
Sei-pihvit ja tilli-sinappikastike	20
Uunisei tomaattikastikkeen kera	20
Grillikauden kalarullat ja punainen pesto	21

KASTIKKEITA

Jauhelihakastike	22
Makkarakastike	22
Marinoitu broilerkastike	22
Kalkkunakastike	23
Ihana mangokastike vaalealle kalalle	23
Poronkäristys	24
Lihapullat	24
Marin ihana kasviskastike -pohja	24

KEITTOJA

Kasvissosekeitto	25
Siskonmakkarakeitto	25
Tuijan tuhti saunapalvikinkukeitto	26
Purjo-peruna-linssisosekeitto	26
Välimeren keitto	26
Oma minestronekeitto	27
Hanna-mummun silakkakeitto	27
Tuijan kalakeitto	28
Gazpacho eli kylmä vihanneskeitto	28
Suloisesti lämmittävä kalkkuna/kanakeitto I	29
Kana/kalkkunakeitto II	29
Bataattisosekeitto	29

PATARUOKIA JA PIHVEJÄ

Merimiespihvi	30
Välimeren pata	30
Lihakasvispata	31
Talvinen pata	31
Helppo päärynä-broilerpata	32
Kinkkukiusaus	32
Pyttipannu	32
Kevyt Athena-mix	32
Ruokaisampi Toscana-jauhelihapata	33
Oma-mamman jauhelihaporkkanapihvit	33
Oma-mamman jauhemaksapihvit	33

LAATIKKORUOKIA

Jauheliha-perunalaatikko	34
Kesäkurpitsalaatikko	34
Makaronilaatikko	34
Kaalilaatikko	35
Tuijan jauheliha-palvikinkku-lasagne	35

JOULURUOKIA

Rosolli ja rosollin kastike	36
Maalaispatee	36
Bataattilaatikko	37
Lanttulaatikko	37

Imelletty perunalaatikko	38
Lipeäkalan kastike	38
Sinappikastike kinkulle	38
Karpalokastike kinkulle	39
Haudutettu punakaali	39
Lasimestarin silli	39
Jouluisia juureksia nopeasti	40
Jouluiset juurekset	40
Valkosipuliset lanttukuutiot	40

II

SUOLAISIA LEIVONNAISIA

Pehmeät kaurasarvet	41
Teeleivät	41
Nooran ja Tuijan ihanat sämpylät	41
Aamun hemmottelusämpylät	42
Peruna-kukkakaalirieskat	42
Broiler-kasviskukkaset	43
Banaaniletut	43
Iikan lähtytaikina	43
Amerikkalaiset pannukakut	44
Pasteijat	44
Luumutäyte	44
Lihatäyte	44
Porkkana-kaalitäyte	45
Piirakkapohja I	45
Piirakkapohja II	45
Lohitäyte	46
Pizzapohja	46
Napolilainen täyte	46
Pekoni-herkkusienitäyte	46
Sardiinitäyte	47
Mehevä pizzatäyte	47
Hawaijilainen täyte	47
Karjalanpiirakat	48

MAKEITA LEIVONNAISIA

Pullataikina	48
Korvapuustit	49
Tuijan joulupuustit	49
Oma-mamman pannupulla	49
Iikan piparkakut ja sokerivesikuorrutus	50
Rettigin piparkakut	50
Suklaapallerot	51
Ananaspritaukset	51
Munkit	51
Lili Lundbergin hyvät pikkuleivät	52
Pauliinan kakkuset Iikalle	52
Perinteiset lusikkaleivät	52

Runebergin tortut	53
Karpalokääretorttu	53
Pikku mustikkapiiraat	54
Puolukkapiirakatäyte	54
Hedelmätorttu	55
Banaani-suklaamuffinssit	55
Pikku muffinssit	56
Porkkanamuffinssit	56
Nekut	57
Johannan kuutamoleivät	57
Maustekakku	57
Toisensortin piimäkakku	57
Rusina-taatelikakku	58
Banaanikuivakakku/täytekakkupohja	58
Mausteinen banaanikakku	58
Mausteinen puolukatäytekakku	59
Maidoton kinuskikastike	60
Iikan kakkupohja	60
Täytekakkupohja II	60
Täytekakkupohja III	61
Täytekakkupohja IV	61
Annen kakkupohja	61
Jennin paras kakku- ja piirakkapohja	62
Pursotettava vaniljakreemi	62
Iikan suklaakakku	62
Suklaatortun kuorrute	63
Suklaakuorutus	63
Keksipohja kakulle	63
 JÄLKIRUOKIA JA JUOMIA	
Mehukiisseli	63
Rusinakeitto	64
Victoriakiisseli	64
Mustaherukkavaahto	64
Luumujälkiruoka	65
Omena-mannavaahto	65
Tuijan kevyt pashantyyppinen jälkiruoka	65
Keitetyt päärynät	66
Karpalopäärynät	66
Omenaherkku	66
Köyhät ritarit	66
Ananassima	67
Raparperisima I	67
Raparperisima II	67
Vadelmavoimajuoma	68

I

PUUROJA

VISPIPUURO

½ l vettä

2-3 dl musta- tai punaherukoita, karpaloita tai puolukoita, vadelmia tai aprikooseja

1 dl mannaryynejä

½-1 dl sokeria

Keitä marjoja ja sokeria vedessä 5-10 min. Vispilöi joukkoon hyvin sekoittaen mannaryynit. Keitä puuroa 5-7 min. koko ajan sekoittaen. Anna jäähtyä. Vatkaa halutessasi puuro vaahdoksi. Kaada tarjoiluastiaan. Koristele halutessasi marjoilla.

MANNAPUURO

1 l soija-, riisi- tai kauramaitoa (tai sekoitus)

1½ dl mannaryynejä

riipaus suolaa

(1 rkl maidotonta margariinia)

Vispaa ryynit kiehuvaan maitoon. Keitä n. 10 min koko ajan sekoittaen. Mausta suolalla. Lisää halutessasi margariini.

SUKLAAPUURO

1 l soija-, riisi- tai kauramaitoa (tai sekoitus)

1½ dl mannaryynejä

kaakaojauhetta (esim. Van Houten)

riipaus suolaa

(1 rkl maidotonta margariinia)

Vispaa ryynit kiehuvaan maitoon. Keitä n. 10 min koko ajan sekoittaen. Mausta suolalla. Lisää halutessasi margariini.

MAISSIPUURO josta Issu tykkää

1 l soijamaitoa

n. 1 dl maissirynejä (polenta)

riipaus suolaa

(1 rkl maidotonta margariinia)

Maissipuuro valmistettuna mikrossa imee itseensä huomattavasti enemmän nestettä kuin liedellä valmistettaessa. Kannattaa kokeilemalla etsiä itselle sopiva ryyni-neste -suhde. Valmista muuten kuten muutkin puurot.

PÄÄRYNÄ-RIISIPUURO

1 l vettä

1½ dl puuroutuvia riisiryynyjä

riipaus suolaa

3-5 päärynää

½-1 dl sokeria

riipaus kanelia

Kuumenna vesi kiehuvaaksi ja lisää riipaus suolaa, riisiryynit, kuoritut ja paloittelut päärynät ja riipaus kanelia. Hauduta miedolla lämmöllä puolisen tuntia välillä sekoittaen. Mausta puuro sokerilla.

SALAATTEJA, LISUKKEITA JA SALAATTIKASTIKKEITA

PERUNA-RETIISISALAATTI

4-6 keitettyä perunaa

nippu retiisejä

½ tuore kurkku

½ purjoa tai tuoreita sipulinvarsia

kirsikkatomaatin puolikkaita

Kastike:

½ dl öljyä

1 rkl viinietikkaa

2 rkl ananas- tai omenamehua

2-3 tl sokeria

riipaus suolaa

riipaus rouhittua mustapippuria

Keitä perunat kuorineen. Jäähdytä, kuori ja viipaloi. Pese retiisit, kurkku ja purjo, viipaloi nekin. Kokoa salaatti kerroksittain vadille. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään kannellisessa astiassa hyvin ravistaen. Kaada salaatin päälle. Anna maustua viileässä ennen tarjoilua. Koristele kirsikkatomaatin puolikkailla.

MARJA-HEDELMÄSALAATTI

(Allergia- ja Astma 2/1999 s. 27)

850 g säilöttyjä persikoita

227 g säilöttyjä ananaspaloja tai murskaa

20 g pakastevadelmia

100 g pakastemustaherukoita

Kuutioi persikanpuolikkaat. Kokoa ainekset kerroksittain tarjoilumaljaan. Lisää lopuksi persikka- ja ananastölkin mehu. Anna vetäytyä ennen tarjoilua, jotta jäiset marjat ehtivät sulaa.

VADELMAKASTIKE

½ l pakastevadelmia
sokeria

Sulata vadelmat ja soseuta sauvasekoittimella. Lisää sokeria. Tarjoa murojen, kasvijogurtin tai -jäätelön tai puuron kanssa.
Vinkki! Kokeile myös esim. persikoita.

MARINOIDUT PARSAKAALIT

(Allergia- ja Astma 2/1999 s. 26-27)

200 g parsakaalia
2 rkl balsamiviinietikkaa
2 valkosipulinkynttä
½ tl suolaa
1 rkl sokeria
1 tl timjampia
1 dl öljyä

Paloittele parsakaali pieniksi ruusukkeiksi, huuhtelee ja kypsennä tilkassa vettä kattilassa. Huuhdo kylmällä vedellä. Sekoita marinadi ja anna maustua muutama tunti.

MARINOIDUT PORKKANAT

(Allergia- ja Astma 2/1999 s. 26-27)

50 g porkkanoita tai bataattia
2-3 valkosipulinkynttä
½ tl suolaa
½ tl rakuunaa
½ tl timjampia
½ tl mustapippuria
(2 rkl sinappia)
1 rkl viinietikkaa
½ dl öljyä

Keitä kuoritut, paloitellut porkkanat puolikypsiksi. Jäähdytä ja sekoita marinadi porkkanoiden joukkoon. Anna maustua yön yli jääkaapissa. Sekoita muutaman kerran.
Vinkki! Kokeile myös bataattia.

MARINOIDUT HERKKUSIENET

(Allergia- ja Astma 2/1999 s. 26-27)

200 g tuoreita herkkusieniä
1 dl valkoviiniä
2 rkl öljyä
2 tl sokeria
1 tl rosmariinia

Puhdista ja viipaloi sienet ja sekoita marinadi joukkoon. Anna maustua muutama tunti.
Vinkki! Kokoa salaatti marinoiduista parsakaaleista, porkkanoista ja herkkusienistä.

Laita ison kulhon pohjalle jäävuori-, tammenlehti-, lollo rosso- tai keräsalaattia. Asettele kasvikset ja sienet keskellä tarjoiluvatia.

PORKKANOITA KIINALAISITTAIN

4 isohkoa porkkanaa ohuina siiivuina
1 sipuli tai 1 pieni purjo renkaina
öljyä
1-2 rkl soijakastiketta
sokeria

Kuullota sipulia muutama minuutti öljyssä pannulla, älä ruskista. Lisää porkkanansiivut ja anna pehmetä kannen alla n. 3 min. Lisää joukkoon soijakastike sekä sokeri ja anna hautua hetki.

BROILERSALAATTI

400 g paistettuja broilerin fileesuikaleita
1 jääsalaattiruukku
1 ruukkusalaatti
1 lollo-rosso
200 g maissia (pakaste)
1 pieni tlk ananaspaloja tai -murskaa
30 g viinirypäleitä
ruohosipulia

Huuhtelee salaatinlehdet, valuta ja revi laakeaan kulhoon. Kaada päälle maissit ja broilerin fileesuikaleet. Valuta ananaksesta liemi ja halkaise viinirypäleet sekä poista siemenet. Ripottele ananakset ja viinirypäleet salaatin päälle ja hienonna pinnalle ruohosipulia. Valmista öljy-viinietikkapohjainen salaattikastike tai tarjoile maidottoman ja munattoman majoneesin kera.

SALVIA-BROILERSALAATTI

(Ruokapirkka 47-48/19.11.2009 s. 3)

n. 300 g broilerin maustettuja fileesuikaleita
öljyä
salvian lehtiä murusteltuna
n. 250 g cantaloupe- tai vesimelonia
miniluumutomaatteja
100 g kurkkua
jääsalaattia
tammenlehtisalaattia
varovasti sopivaa viinietikkaa
oliiviöljyä
mustapippuria

Paista broilerin fileesuikaleet öljyssä. Mausta salvialla. Kuutio meloni, puolita tai pieni tomaatit, viipaloi kurkku ohuiksi viipaleiksi. Kokoa salaattiainekset kerroksittain

revittyjen salaattien päälle vadille. Pirskottele salaatin päälle viinietikkaa ja öljyä. Mausta pippurilla. Tarjoa tuoreen leivän kanssa.

BASILIKATOMAATIT

tomaatteja siivuina
yrttisuolaa
tuoretta basilikaa
oliiviöljyä
mustapippurirouhetta

Aseta tomaatit tarjoiluvadille. Ripottele siivujen päälle öljyä, mustapippuria ja basilikaa. Anna maustua hetken ennen tarjoilua.

SIMPPELI SALAATTI

1 kerä jäävuorisalaattia
2 tomaattia
1 pieni kurkku
1 pieni prk ananasmurskaa
1 pieni prk persikanpuolikkaita
persiljaa

Huuhtele ja valuta salaatti. Revi vadille. Pese ja lohko tomaatit ja kurkku. Lisää salaatinlehtien päälle. Valuta ananasmurskasta mehu pois, samoin persikanpuolikkaista. Siivuta tai paloittele persikat ja lisää ananaksen kanssa salaatin päälle. Ripottele pinnalle tuoretta persiljaa.

SIPULILISÄKE

200 g viipaloituja sipuleita
4 rkl maidotonta margariinia
2 rkl ruohosipulia
suolaa
pippuria

Kuori ja viipaloi sipulit. Kuumenna pannulla rasva. Kuullota sipulit, mutta älä käristä. Mausta maun mukaan suolalla ja pippurilla. Lisää ruohosipuli päälle juuri ennen tarjoilua.

PORKKANARAASTE

2-3 porkkanaa
1 pieni prk ananasmurskaa
Kuori ja raasta porkkanat, lisää joukkoon ananasmurska ja laita kylmään vetäytymään.

ANANAS-ÖLJYKASTIKE

2 rkl öljyä
 2 rkl ananasmehua
 1 tl viinietikkaa

Sekoita ainekset keskenään ja anna vetäytyä.

Seuraavat salaattikastikkeet valmistetaan kaikki samalla tavalla: Sekoitetaan keskenään hillo/sose/hunaja/yrtit tms. sauvasekoittimella. Lisätään tarvittava määrä nestettä ja sekoitetaan tasaiseksi. Öljy lisätään seokseen pieninä määrinä kerralla ja sekoitetaan hyvin.

TYRNI-ÖLJYKASTIKE

½ dl tyrnimehua
 2 dl tyrnisosetta
 2 dl öljyä

MUSTAHERUKKA-ÖLJYKASTIKE

½ dl mustaherukkamehua
 2 dl mustaherukkahilloa
 2 dl öljyä

PUOLUKKA-ÖLJYKASTIKE

½ dl puolukkamehua
 2 dl puolukkahyytelöä
 2 dl öljyä

YRTTI-ÖLJYKASTIKE

tuoreita yrtejä
 2 dl hunajaa
 2 dl öljyä

KASVIS- JA KALARUOKIA**PERUNA-LANTTUMUUSI**

valmista maidotonta perunasosetta (pakaste)
 lanttusurvosta (pakaste)
 kaura- tai soijamaitoa
 maidotonta margariinia

Laita mikrovuokaan perunasosetta, lanttusurvosta ja kaura- tai soijamaitoa. Sulata, sekoita. Lisää nestettä tarpeen mukaan. Kuumenna, kunnes seos on sopivaa koostumukseltaan. Lisää valmiiseen soseeseen rasva.

SIENIMUHENNOS KAIJAN TAPAAN (neljä annosta)

½ l kanttarelleja tai muita sieniä
 2 isoa sipulia
 maidotonta margariinia
 2-2½ dl soija- tai kaurakermaa
 valkopippuria
 suolaa
 rakuunaa

Hienonna sienet ja sipuli. Kuullota pannulla rasvassa pehmeiksi. Lisää joukkoon kasvikerma ja hauduta sopivan sakeaksi. Mausta ja tarjoa paistetun kalan tai grillipihvin ja kasvisten kanssa.

Jos valmistat muhennoksen suolasienistä (2-4 dl), liota ne hyvin tai keitä ja valuta ennen käyttöä. Jatka kuten edellä.

Jos käytät pakastesieniä (2-4 dl), pane sienet jäisinä pannuun tai kattilaan.

Sekoitele ja kääntele, kunnes sienet sulavat ja neste haihtuu. Jatka kuten edellä.

Jos käytät kuivattuja sieniä (20-30 g, 3-4 dl liotettuina), liota ne ensin muhennosnesteessä. Valuta ja ota neste talteen. Pane sienet kuumaan rasvaan ja jatka kuten edellä. Käytä liotusneste muhennosnesteenä.

Jos käytät tölkkisieniä, valuta ne ja korvaa halutessasi osa muhennosnesteestä tölkkiliemellä.

HELPPO JA TOSIHYVÄ UUNIKALA

puolikas kirjolohi tai lohi
 Kalaneuvoksen mausteseosta (reippaasti)
 öljyä
 foliota
 tilliä

Puhdista kala ja poista ruodot. Vuoraa uunipannu foliolla, öljyä folio. Aseta kala uunipannulle ja nostele foliota reunukseksi kalalle, mutta älä sulje foliota. Ripottele kalan päälle mausteseosta ja kalan sivuille ja päälle tillinoksia tai kuivattua tilliä. Paista 200 asteessa n. puoli tuntia.

IHANAT KALANYYTIT

kirjolohta tai lohta annospaloina
 Kalaneuvoksen mausteseosta (reippaasti)
 öljyä
 foliota
 ripaus suolaa
 pakastekasvisekoitus maun mukaan (esim. Bali)
 kaura- tai soijakermaa

Taita riittävän suuri pala foliota kaksinkerroin, jotta saat tehtyä foliosta "pesän" kalalle; nosta reunat ylöspäin ja taittele kulmat tiiveiksi. Laita kalat öljytyyn pesään, mausta ja lisää päälle pakastevihanneksia oman maun mukaan. Kaada päälle kasvikerma. Katso, että folion reunat nousevat riittävän korkealle, ettei neste pääse valumaan ulos nyyteistä. Paista 200-225 asteessa 30-50 min. riippuen käyttämistäsi vihanneksista.

MARKUN UUNIKALA

lohkottuja raakoja porkkanoita
mieleistäsi kalaa
porkkanoita paloina/lohkottuina/siivuina
suolaa
valkosipulisuolaa
mustapippuria
roseepippuria
tillipuntti
soija- tai kaurakermaa
(vettä)
uunipaistopussi

Avaa uunipaistopussi uunipannulle. Aseta lohkotut perunat pussin toiselle sivulle, päälle ripaus suolaa ja hieman valkosipulisuolaa. Aseta kala keskelle, ripottele sen päälle mustapippuria. Aseta kalan toiselle puolelle porkkanat. Ripottele kalan ja porkkanoiden päälle roseepippuria. Sujauta tillipuntti pussiin, lisää joukkoon kasvikerma ja ohenna tarvittaessa hieman vedellä. Sulje uunipaistopussi hyvin, leikkaa toiseen päätykulmaan höyryaukko ja nosta se ylöspäin, ettei pussin sisältö valu pannulle. Hauduta uunissa 170 asteessa 45-50 min.

PAISTETUT SILAKAT

500-600 g perattuja silakkafileitä
½ dl ruisjauhoja
suolaa
riipaus valkopippuria
maidotonta margariinia tai öljyä paistamiseen

Puhdista ja kuivaa silakat hyvin. Sekoita keskenään jauhot ja mausteet isolla lautasella. Kääntelee silakoita jauhoseoksessa ja paista miedolla lämmöllä pari minuuttia molemmin puolin.

SILAKKAPIHVIT

500-600 g perattuja silakkafileitä
1 dl ruisjauhoja
suolaa
riipaus valkopippuria
tilliiä täytteeksi

Puhdista ja kuivaa silakat hyvin, poista selkäruodot. Sekoita keskenään jauhot ja mausteet isolla lautasella. Levitä puolet silakkafileistä jauhoseokseen nahkapuoli alaspäin. Ripottele päälle vähän suolaa, pippuria ja tilliä. Nosta fileet leivinpaperille uunipellin päälle. Jauhota loput fileet samoin nahkapuoli alaspäin ja nostele fileiden päälle jauhupuoli ylöspäin. Paista uunissa 225 asteessa 10-20 min.

MEHEVÄÄ LOHTA

n. 250-300 g lohta
merisuolaa
öljyä

Puhdista kala ja poista ruodot. Leikkaa lohi sopivan kokoisiksi annospaloiksi. Kuumenna öljy paistinpannalla ja laita lohiviipaleet pannulle nahkapuoli alaspäin. Lohi on kypsää, kun neste nousee lihan pinnalle. Älä käännä paistamisen aikana!

JAPANILAISET KALAPULLAT SOIJAMARINADISSA

n. 200 g kalafilettä, ½-1 cm paksuista
4 dl keitettyä puuroriisiä
suolaa maun mukaan
pippuria maun mukaan
öljyä

Marinadi:

1 ½ dl soijaa
½ dl sokeria
½ dl vettä

Paista riisi kevyesti pannulla, mausta pippurilla. Nuiji fileesiivut kelmun välissä ohuiksi. Pyöritä riisipieniksi palloiksi, aseta fileen päälle ja kiedo kala riisipallon ympärille. Pyöräytä kuumalla pannulla. Lisää marinadi pannulle. Tarjoile kalapullat kuumina.

INKIVÄÄRIHAUKI PANNULLA

(Insinöörin keittokirja
<http://www.insinöörinkeittokirja.fi/>)

n. 1 kg hauki
2 tl inkiväärijauhetta
1 rkl sokeria
1 rkl soijakastiketta
50 g maidotonta margariinia
riipaus currya
vettä

Suomusta ja fileoi hauki. Kuumenna rasva ja mausteet pannulla, lisää soijakastike sekä haukifileet. Lisää hieman vettä. Anna hauen kypsyä kannen alla. Käänä fileet paistamisen puolivälissä. Fileiden paksuudesta riippuen paistoaika on noin 4-5 min/puoli.

KERMAINEN KALA

n. 600 g kirjolohta
 1½ tl suolaa
 2 tlk soija- tai kaurakermaa
 3 rkl ruohosipulia
 3 rkl persiljaa
 3 rkl tilliä
 1 tl rakuunaa

Poista kalasta nahka. Leikkaa kala annossiivuksi ja mausta suolalla. Hienonna maustevihannekset ja kiehauta ne sekä mausteet paistinpannulla kerman kanssa. Lisää kala annospaloina ja anna kastikkeen "hymyillä" 5-10 min., kunnes kala on kypsää. Tarjoa vaikka tilliperunoiden ja valkosipulipatongin kera.

VALKOSIPULIHAUKI

1-1½ kg hauki
 25 g maidotonta margariinia
 nippu persiljaa
 1 tl timjamia
 2 laakerinlehteä
 20 valkosipulinkynttä
 suolaa
 pippuria
 öljyä
 1 dl valkoviinietikkaa

Puhdista kala ja hiero kala kauttaaltaan suolalla, anna maustua hetki. Täytä kalan vatsa murskatuilla laakerinlehdillä, viipaloituilla valkosipulinkynsillä (säystä puolet pinnalle), timjamilla, persiljalla ja margariinilla. Pane kala kapeaan vuokaan vatsapuoli alaspäin. Ripottele loput kynnet pinnalle, sivele sille myös hieman öljyä. Paista 200 asteessa 30-40 min. Voitele paiston aikana muutaman kerran liemellä. Kaada vasta loppuvaiheessa viinietikka vuokaan ja valele kalaa. Kun selkäevä irtoaa helposti, kala on kypsää.

SIMPPELI SEIFILEE

150-200 g seifilettä/hlö
 vehnä jauhoja
 suolaa
 pippuria maun mukaan
 öljyä

Leikkaa sulaneet fileet sopiviksi annospaloiksi ja kuivaa hyvin. Kääntelee fileet jauhoissa ja ripottele päälle mausteet. Paista pannulla kypsiksi.

SEI-PIHVIT JA TILLI-SINAPPIKASTIKE

600 g seitä jauhettuna
 1 rkl vehnä jauhoja
 100 g hienonnettua sipulia
 2 rkl hienonnettua ruohosipulia
 3/4 dl soija- tai kaurakermaa
 suolaa
 pippuria maun mukaan
 maidotonta margariinia tai öljyä

Sekoita sei, vehnä jauhot ja sipuli kasvikerman kanssa tasaiseksi tahnaksi ja lisää mausteet. Paista kuumalla pannulla margariinissa tai öljyssä.

TILLI-SINAPPIKASTIKE

20 g maidotonta margariinia
 15 g vehnä jauhoja
 5 dl kaura- tai soijamaitoa
 1 rkl sinappia
 suolaa
 pippuria
 2 rkl hienonnettua tilliä

Ruskista vehnä jauhot sulassa rasvassa kuumalla pannulla. Lisää joukkoon maito pienissä erissä ja sekoita tasaiseksi voimakkaasti vispaten. Mausta sinapilla, suolalla ja pippurilla. Lisää tilli kastikkeeseen vasta juuri ennen tarjoilua.

UUNISEI TOMAATTIKASTIKKEEN KERA

150-200 g seifilettä/hlö
 pippuria
 oliiviöljyä

Kuorrutus:

100 g tuoretta ranskanleipää ilman kuorta
 2 rkl ruohosipulia
 2 rkl persiljaa
 ½ dl oliiviöljyä

Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi seokseksi. Paloittele kala sopiviksi annospaloiksi, kuivaa hyvin ja mausta. Asettele fileet voideltuun tai leivinpaperilla vuorattuun uunivuokaan. Kuorruta seoksella. Paista 170 asteessa.

TOMAATTIKASTIKE

3 rkl oliiviöljyä
 1 hienonnettu valkosipuli

250 g säilöttyjä tomaatteja paloittuna tai vastaava määrä tomaattimurskaa
 100 g kuutioitua kesäkurpitsaa
 100 g kuutioitua vihreää paprikaa
 100 g kuutioitua punaista paprikaa
 100 g kuutioitua sipulia
 2 rkl hienonnettua persiljaa
 suolaa
 pippuria

Pyöräytä valkosipuli öljyssä kuumalla pannulla, älä käristä. Lisää joukkoon puhdistetut, paloittellut vihannekset ja anna hautua hetken. Lisää tomaatit ja anna hautua n. 5 min. kannen alla alhaisella lämmöllä. Mausta kastike suolalla ja pippurilla. Lisää persilja juuri ennen tarjoilua.

Vinkki! Kastike sopii myös pastalle.

GRILLIKAUDEN KALARULLAT JA PUNAINEN PESTO

n. 600 g vaaleaa kalafilettä (kuhaa tms.)

riippaus suolaa
 ripaus pippuria maun mukaan
 1 tl rosmariinia
 1-2 rkl punaista pestoa
 n. 100 g ilmakeivattua kinkkua

Leikkaa kalafileet poikittain noin kolmen sentin levyisiksi viipaleiksi ja sirottele niille kevyelti suolaa ja pippuria. Sivele viipaleiden toiselle puolelle kevyesti pestoa (voimakasta!). Kiedo suikaleet rullaksi vatsapuolelta alkaen niin, että pestopuoli jää sisään. Halkaise kinkkuviipaleet pituussuunnassa kahteen osaan ja kiedo kalarullan ympärille kinkkusuikele. Pistä rullan läpi cocktailtikku tai pujota muutaman rullan läpi puinen grillitikku. Grillaa 3-5 min. kummaltakin puolelta.

PUNAINEN PESTO

(Elanto-lehti 2001

<http://www.herkut.net/resepti.php?id=515>)

1 pieni punainen chili puhdistettuna
 150 g säilöttyjä aurinkokuivattuja tomaatteja öljyineen
 2 valkosipulinkynttä kuorittuna
 vastarouhittua mustapippuria
 muutama tuore oreganon lehti
 öljyä
 (suolaa)

Mittaa ainekset korkeareunaiseen kulhoon ja soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi. Tarkista maku ja lisää öljyä ja suolaa tarvittaessa.

KASTIKKEITA

JAUHELIIHAKASTIKE

n. 300 g jauhelihaa
 1 sipuli
 2 rkl vehnä jauhoja
 n. 4-5 dl vettä
 suolaa
 pippuria
 (valkosipulia, basilikaa tai oreganoa)

Kuori ja hienonna sipuli. Kypsennä huoneenlämpöinen jauheliha pannulla ja lisää sipuli joukkoon kuullottumaan. Älä kääritä sipulia. Ripottele kypsän jauhelihan päälle vehnä jauhot ja sekoita ne hyvin jauhelihan joukkoon, anna ruskistua hetken. Lisää joukkoon vettä pienissä erissä, sekoita hyvin jotta kastikkeesta tulee tasainen. Mausta oman maun mukaan.

MAKKARAKASTIKE

400 g sopivaa makkaraa
 1 sipuli
 nokare maidotonta margariinia
 2 rkl vehnä jauhoja
 n. 5 dl vettä
 (loraus ketsuppia)
 (sinappia)
 (2-3 laakerinlehteä)
 (basilikaa)
 (tilkka soijaa)
 suolaa
 maustepippuria
 mustapippuri
 (1 maustekurkku)

Kuori ja hienonna sipuli. Poista makkarasta kuori ja kuutioi se. Ruskista makkara ja sipuli kevyesti rasvassa pannulla. Lisää joukkoon vehnä jauhot ja sekoita, kunnes jauhot ruskistuvat. Lisää joukkoon vesi, sekoita kastike hyvin. Mausta oman maun mukaan ja anna hautua n. 5 min. Tarkista maku.

MARINOITU BROILERKASTIKE nopea ja helppo

300 g marinoituja broilerin fileesuikaleita
 1-2 sipulia
 öljyä
 1 tlk kaura- tai soijakermaa
 1 prk persikka-passion-hedelmäsosetta (lasten)
 persiljaa
 ripaus valkopippuria

riipaus inkivääriä
 n. 1 rkl mangochutneyta
 loraus kaura- tai soijamaitoa

Ruskista huoneenlämpöiset broilerin fileesuikaleet paistokasarilla, lisää joukkoon kuorittu, silputtu sipuli. Kaada pannulle kasvikerma, hedelmäsose ja mausteet. Tarvittaessa lisää kasvimaitoa. Tarjoile esim. tumman riisin, porkkanoiden, parsakaalin ja maissin kera.

KALKKUNAKASTIKE

250 g kalkkunan jauhelihaa
 1 sipuli
 n. puolikas kesäkurpitsa
 oliiviöljyä
 1½-2 rkl vehnä jauhoja
 2-3 dl vettä
 mustapippuria
 pari lorausta ketsuppia
 ripaus kanelia
 rosmariinia
 soijakastiketta
 makeaa tulista chilikastiketta
 (suolaa)

Kuori ja hienonna sipuli. Pese ja suikaloi kesäkurpitsa. Ruskista huoneenlämpöinen jauheliha oliiviöljyssä kevyesti pannulla, lisää joukkoon sipuli ja kesäkurpitsa. Mausta liha rosmariinilla, lisää pari lorausta ketsuppia, ripaus kanelia, hieman soijakastiketta ja varovasti chilikastiketta. Ripottele päälle vehnä jauhot, sekoita hyvin ja lisää vesi. Hauduta 10-15 min. Tarvittaessa lisää suolaa.

IHANA MANGOKASTIKE VAALEALLE KALALLE

6 prk valmista mangosetta (lasten)
 ½ kalaliemikuutiota
 4 dl vettä
 1 tl valko- tai viherpippuria
 ripaus suolaa
 ripaus sokeria
 1 dl soja- tai kaurakermaa

Kuumenna kalaliemi, lisää joukkoon mausteet, mangosose ja kasvikerma. Anna kastikkeen kiehahtaa, tarkista maku. Ennen tarjoilua koristele halutessasi tuoreilla basilikan lehdillä.

PORONKÄRISTYS

poronkäristyslihaa (pakaste) tai hirvenlihaa
 sipulia
 (sieniä)
 maidotonta margariinia
 soija- tai kaurakermaa
 pippuria maunmukaan
 lihalientä
 vehnä jauhoja

Käristä jäisenä siivutettu liha margariinissa. Lisää sipuli ja anna hautua. Jos käytät sieniä, lisää ne tässä vaiheessa. Lisää joukkoon lihalientä. Ripottele kiehuvaan kastikkeeseen vehnä jauhoja, sekoita hyvin ja lisää lopuksi kasvikerma. Anna käristyksen hautua kypsäksi kannen alla parisen tuntia.

LIHAPULLAT

1 sipuli
 n. 500 g jauhelihaa
 1½ juurikeitettyä perunaa
 1 dl vettä
 1 tl suolaa
 oreganoa, timjamia, basilikaa maun mukaan

Survo keitetty lämmin peruna tasaiseksi soseeksi. Kuori ja hienonna sipuli ja lisää se ja mausteet perunasoseen joukkoon. Sekoita sose jauhelihan kanssa tasaiseksi tahnaksi. Tee soseesta kostutetuilla käsillä pieniä pullia leivinpaperille ja paista unissa 175 asteessa n. 45 min.

MARIN IHANA KASVISKASTIKE-POHJA

1-2 kesäkurpitsaa
 suolaa
 1 iso purjo
 valkosipulin kynsiä
 öljyä
 1 tlk kaura- tai soijakermaa
 basilikaa
 valkopippuria
 (suolaa)

Pese ja halkaise kesäkurpitsa pituusunnassa neljään osaan. Ripottele päälle suolaa. Halkaise ja huuhtelee purjo, leikkaa viipaleiksi. Kuori ja silppua valkosipulin kynnet. Kuullota purjo ja valkosipuli pannulla, älä käristä. Kun vesi on irronnut kesäkurpitsaista, huuhtelee ne vedellä ja leikkaa paloiksi tai siivuiksi. Lisää kesäkurpitsa sipuleiden joukkoon. Anna hautua. Lisää joukkoon kasvikerma ja mausteet. Tarkista suola.

Kastiketta voi jatkaa mieleisekseen. Esim:

½ kalaliemikuutio
tilliä
1 tl mangochutneyta
1 pieni pussi sulatettuja katkarapuja

Ota katkaravut ajoissa sulamaan, valuta hyvin vesi pois. Lisää mausteet kastikepohjaan ja vasta lopussa katkaravut. Kuumenna, mutta älä anna kiehua, etteivät katkaravut sitkisty.

KEITTOJA

KASVISSOSEKEITTO

(Allergia & Astma 1/1998 s. 11)

1 sipuli
2 rkl öljyä
5 porkkanaa
4 perunaa
30 g kukkakaalia
7-10 dl vettä
1 rkl maissi- tai vehnäjauhoa
suolaa
valkopippuria
rakuunaa
timjamia
riipaus muskottipähkinää

Kuullota viipaloitu sipuli pehmeäksi öljyssä, älä ruskista. Lisää kuoritut, paloitellut kasvikset ja 7 dl vettä. Keitä kasvikset kypsiksi ja soseuta ne. Suurusta keitto veteen sekoitetuilla jauhoilla. Mausta maun mukaan.

SISKONMAKKARAKEITTO

vettä
1 pss keittojuureksia
3 mustapippuria
3 maustepippuria
1 maidoton kasvisliemikuutio
persiljaa
riipaus valkosipuli-persilja-suolasekoitusta
peruna-sipulisekoitusta
n. 250 g siskonmakkaroita

Laita vesikattila kuumenemaan, lisää joukkoon jäiset keittovihannekset ja mausteet. Kun vesi kiehuu, lisää kasvisliemikuutio ja sekoita. Lisää joukkoon peruna-sipuli-suikaleet ja lypsä siskonmakkaroista pieniä sormenpään kokoisia palleraita. Anna kypsyä miedolla lämmöllä, kunnes vihannekset ja perunat ovat pehmeitä ja makkarat kypsiä.

TUIJAN TUHTI SAUNAPALVIKINKKUKUITTO

n. 1 l vettä
 1 kasvisliemikuutio (maidoton)
 1 pussi keittojuureksia
 200-250 g palvikinkkua
 ½ isohkoa naurista
 timjamia
 persiljaa
 4-6 mustapippuria
 3-4 maustepippuria
 n. 500 g peruna-sipulisekoitusta
 ½ dl punaisia linssejä
 1 laakerinlehti

Lisää kiehuvaan veteen liemikuutio, mausteet ja keittovihannekset. Valuta ja paloittele palvikinkku. Kuori ja lohko nauris. Lisää kinkku ja nauris keitinliemeen. Keitä kunnes vihannekset ovat puolikypsä. Lisää peruna-sipulisekoitus. Huuhtelee linsit hyvin vedellä. Lisää keiton joukkoon ja keitä vielä n. 10 min. Lisää tarvittaessa vettä.

PURJO-PERUNA-LINSSISOSEKEITTO

1 purjo
 (oliiviöljyä)
 n. 7 dl vettä
 1 lihaliemikuutio
 n. 500 g peruna-sipulisekoitusta
 kirveliä
 paprikaa
 ripaus valkosipuli-persilja-suolasekoitusta
 ½ dl punaisia linssejä
 kauramaitoa
 (valkopippuria)
 persiljasilppua

Halkaise purjo pituussuunnassa kahtia, huuhtelee hyvin ja suikaloi. Voit kuullottaa purjon kevyesti oliiviöljyssä, jos tahdot. Kuumenna vesi. Lisää liemikuutio, mausteet, purjo ja peruna-sipulisekoitus. Huuhtelee linsit hyvin. Jos haluat keitosta sileää, soseuta kypsät perunat sauvasekoittimella ja lisää vasta sitten linsit. Keitä vielä n. 10 min. Ohenna sosekeitto kauramaidolla, mutta älä enää keitä. Koristele tuoreella persiljasilpulla. Vinkki! Kokeile keiton joukossa raastettua kesäkurpitsaa.

VÄLIMEREN KEITTO

2 rkl oliiviöljyä
 300 g jauhelihaa
 150 g sipulia
 400 g tomaattimurskaa
 3 valkosipulinkynttä

7½ dl vettä
 250 g porkkanaa
 200 g perunaa
 250 g kesäkurpitsaa tai munakoisoa
 1 kasvisliemikuutio
 1 yrtiliemikuutio
 tuoretta persiljaa silputtuna

Kuori ja kuutio sipulit, porkkanat, perunat ja valkosipulin kynnet. Suikaloi huuhdottu kesäkurpitsa tai munakoiso. Kuumenna öljy paistinpannulla. Lisää jauheliha ja kypsennä rusehtavaksi. Lisää joukkoon sipuli ja kypsennä läpikuultavaksi. Siirrä ainekset kattilaan. Sekoita joukkoon vesi, tomaattimurska, valkosipuli, porkkanat ja perunat. Keitä 15 min. Lisää kesäkurpitsasuikaleet ja liemikuutio. Kiehauta pari minuuttia. Lisää tarvittaessa vettä. Murena joukkoon yrtiliemikuutio. Kuumenna, mutta älä keitä. Lisää tarvittaessa suolaa. Ripottele keiton pinnalle persiljasilppua. Tarjoa keiton kera tuoretta leipää.

OMA MINESTRONEKEITTO

100 g pekonia tai saunapalvikinkkua
 2 rkl öljyä
 1 sipuli
 2 porkkanaa
 2 purjoa
 2 perunaa
 pala kaalia
 n. 2 l maidotonta lihalientä
 1 pieni tlk tomaattisoseetta
 (1 pss pakasteherneitä)
 50-100 g spagettia
 1-2 valkosipulinkynttä
 mustapippuria
 suolaa maun mukaan

Suikaloi pekoni, kuoritut porkkanat, perunat ja kaali. Silppua sipuli, viipaloi huuhdellut purjot. Kuumenna öljy kattilassa, lisää joukkoon liha sekä kasvikset. Hauduta ja kääntele muutamia minuutteja. Lisää joukkoon lihaliemi ja tomaattisose ja anna porista n. puoli tuntia. Lisää pätkitty spagetti, silputtu valkosipuli ja mausteet. Keitä vielä n. 15 min. Keitto on maultaan vahva ja sakeaa.

HANNA-MUMMUN SILAKAKEITTO halpa ja hyvää

1 l kiehuva vettä
 1 rkl suolaa
 3-4 maustepippuria
 1 keskikokoinen hienonnettu sipuli
 1 pala lanttua kuutioina
 1 porkkana kuutioina

1 l perunalohkoja
 1-2 rkl maidotonta margariinia
 1 l soija- tai kauramaitoa
 1-2 rkl vehnä jauhoja
 ½ kg tuoreita silakoita
 persiljaa
 ruohosipulia

Keitä juurekset vedessä puolipehmeiksi. Suurusta keitto kylmään kasvimaitoon sekoitetuilla vehnä jauhoilla. Lisää keittoon rasva. Perkaa silakat, huuhtelee ne puhtaiksi ja paloittele. Lisää kala keittoon ja keitä n. 5 min. Ripottele valmiin keiton pinnalle persiljaa ja ruohosipulia.

TUIJAN KALAKEITTO

n. 500 g peruna-sipuli-sekoitusta
 1 l vettä
 1 pss keittojuureksia
 n. 300 g kylmäsavukirjolohta
 1-1½ kasviliemikuutiota
 tilliä
 mustapippuria
 maustepippuria

Kaada peruna-sipulisekoitus kattilaan, lisää joukkoon vesi, laita kiehumaan. Lisää joukkoon mausteet. Anna porista hiljalleen, kunnes vihannekset ovat puolipehmeitä. Paloittele kala ja lisää joukkoon. Tarkista maku ja nauti.

GAZPACHO eli kylmä vihanneskeitto

2 kurkkua
 1 punainen paprika
 1 vihreä paprika
 1 sipuli
 2 prk tomaattimurskaa
 ½ l tomaattimehua
 1 dl kasvislientä
 ½ dl oliiviöljyä
 tilkka viinietikkaa
 ripaus mustapippuria
 1 tl suolaa
 1 tl sokeria
 2-4 murskattua valkosipulinkynttä

Pese, kuori ja paloittele kurkku, paprikat ja sipuli, hienonna sauvasekoittimella. Kaada kaikki ainekset kulhoon ja sekoita vielä hetki. Laita keitto jääkaappiin kylmenevään. Tarjoa hyvän leivän kera.

SULOISESTI LÄMMITTÄVÄ KALKKUNA/KANAKEITTO I josta naapurin Noorakin tykkää

1 lihaliemikuutio
 timjamia
 persiljaa
 currya
 pieni loraus soijakastiketta
 ripaus chilimausteseosta
 pari tl mangochutneyta
 n. ½ l vettä
 1 pss herne-maissi-porkkana-sekoitusta
 n. 500 g peruna-sipulisekoitusta
 n. 250-300 g kalkkunan tai kanan jauhelihaa
 ½-1 dl soija- tai kaurakermaa

Laita vesi kattilaan, lisää joukkoon lihaliemikuutio ja mausteet. Paista jauheliha. Pyöräytä pannulla myös curry. Lisää keittoon jauheliha, herne-maissi-porkkana-seos ja loput mausteet. Kun kasvikset ovat puolikypsä, lisää peruna-sipuli ja vasta viimeiseksi kasvikerma.

KANA/KALKKUNAKEITTO II

250-300 g jauhelihaa
 Provencale mausteseosta
 ripaus mustapippuria
 n. 500 g peruna-sipuli-seosta
 n. 1 l vettä
 1 kasvisliemikuutio
 1 pss keittojuureksia
 (purjoo)
 (maissinjyviä)

Ruskista huoneenlämpöinen jauheliha. Kaada vettä kattilaan, lisää joukkoon jäiset keittojuurekset, liemikuutio ja mausteet. Lisää joukkoon kypsä jauheliha ja anna keiton hautua kypsäksi.

BATAATTISOSEKEITTO josta Issu tykkää

2 isoa bataattia
 n. 10 cm pala purjoo tai 1 sipuli
 ruhosipulia
 8 dl vettä
 1-1½ kasvisliemikuutiota
 kirveliä
 meiramia
 ripaus valkosipuli-persilja-suolasekoitusta
 valkopippuria
 2 dl soija- tai kaurakermaa
 tarvittaessa ohenna kauramaidolla

Kuori ja lohko bataatit. Huuhto purjo ja silppua se tai kuori ja hienonna sipuli. Kaada kattilaan vesi, bataatit, sipulit ja liemikuutio sekä mausteet. Keitä kunnes bataatit ovat pehmeitä. Soseuta keitto. Lisää vasta nyt kasvikerma ja anna kiehahtaa. Ohenna tarvittaessa lorauksella kauramaitoa. Tarjoile vaikka lämpimien uunivoileipien kanssa.

PATARUOKIA JA PIHVEJÄ

MERIMIESPIHVI

600-800 g naudan paistiviipaleita tai fileesuikaleita
 2-3 rkl maidotonta margariinia
 2 dl kuumaa vettä
 3-4 sipulia
 10-12 perunaa
 2-3 tl suolaa
 ripaus mustapippuria
 ripaus rosmariinia
 1 pullo olutta
 1 rkl soijakastiketta

Ruskista huoneenlämpöinen liha nopeasti rasvassa ja siirrä syrjään odottamaan. Huuhto pannu ja säästä vesi. Kuullota kuoritut, viipaloidut sipulit. Lado viipaloidut perunat, sipulit ja liha kerroksittain uunipataan, jätä päällimmäiseksi kerros perunoita. Ripota mausteet kerrosten väleihin. Sekoita liemi, olut ja soija keskenään ja kaada pataan niin että liemi ylettyy perunoiden pintaan saakka. Hauduta kypsäksi uunissa 175 asteessa ainakin 2 tuntia. Perunat saavat lähes soseutua padan joukkoon.

VÄLIMEREN PATA

500 g pakastettuja katkarapuja
 20 g herkkusieniä
 200 g sipulia
 1 punainen paprika
 1 vihreä paprika
 ½ dl öljyä
 1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
 2 dl kaura- tai soijakermaa
 2 rkl vehnäjauhoja
 1½ tl paprikajauhetta
 1½ tl currya
 suolaa
 mustapippuria
 ½ dl konjakkia tai viskiä
 1 dl hienonnettua persiljaa

Puhdista sienet ja paprikat, kuori sipulit ja viipaloi kaikki. Kiehauta sienet ja sipulit öljyssä, lisää mausteet. Lisää joukkoon tomaattimurska ja osa kasvikermosta. Sekoita

jauhot ja loppu kasvikerma. Suurusta liemi seoksella ja keitä miedolla lämmöllä n. 10 minuuttia. Lisää paprikat ja keitä taas pari minuuttia. Sekoita joukkoon viimeiseksi katkaravut ja konjakki. Seos ei saa enää kiehua, etteivät katkaravut sitkisty. Tarjoile keitetyn riisin ja leivän kera.

LIHAKASVISPATA

(Allergia ja Astma 4/1998 s. 15)

n. 700 g porsaan tai naudan paistia paloina tai suikaleina

3 rkl öljyä

2 rkl vehnäjäuhoja

1½ tl suolaa

mustapippuria

5 dl vettä

2 kyssäkaalia

2-3 sipulia

4-5 perunaa

1-2 punajuurta

2 porkkanaa

2 laakerinlehteä

rosmariinia

Ota liha lämpenemään huoneenlämpöön n. puoli tuntia ennen paistamista. Kuori ja paloittele kasvokset melko suuriksi paloiksi. Sekoita vehnäjäuhot, suola ja pippuri. Pyörittele liha jauho-mausteseoksessa. Kuumenna öljy paistinpannulla tai padan pohjalla ja ruskista liha. Lisää joukkoon vesi. Siirrä lihat pataan ja anna hautua kannen alla n. tunti. Lisää kasvokset ja loput mausteet. Anna kypsyä vielä tunti, kunnes liha ja kasvokset ovat pehmeitä.

TALVINEN PATA

n. 600 g suikalelihaa tai paistia

öljyä

valkosipulin kynsiä maun mukaan

2 sipulia

hillosipuleita maun mukaan

1 tlk oliiveja

1 punainen paprika

6 dl lihalientä

2 porkkanaa

pippuria maun mukaan

Ruskista huoneenlämpöinen liha pannulla, nosta uunipataan. Lisää kuoritut kokonaiset valkosipulin kynnet ja kuoritut, pilkotut porkkanat. Kuori ja hienonna sipulit ja lisää ne hillosipulien ja oliivien kanssa pataan. Lisää joukkoon mausteet, kaada päälle lihaliemi. Hauduta pataa uunissa 200 asteessa 1½-2 tuntia. Tarjoa perunamuusin ja salaatin kanssa.

HELPPO PÄÄRYNÄ-BROILERPATA

n. 4 marinoitua broilerin koipia tai broilerin fileesuikaleita
 1 tlk säilykepäärynöitä
 (vehnä jauhoja)
 (suolaa)
 (mustapippuria)

Öllyä vuoka. Ruskista koipia hetki uunissa, kunnes saavat väriä pintaan. Lisää vuokaan kuutoidut päärynät liemineen. Jos haluat, voit suurustaa lientä vehnä jauhoilla ja lisätä suolaa ja pippuria. Paista 200 asteessa n. tunnin verran. Tarjoile riisin ja salaatin kera.

KINKKUKIUSAUS

öljyä
 n. 500 g peruna-sipulisekoitusta
 n. 300 g palvikinkkua
 1 tlk soija- tai kaurakermaa
 pippuria
 ripaus basilikaa
 tarvittaessa kauramaitoa

Öllyä uunivuoka. Paloittele palvikinkku pieniksi paloiksi tai suikaleiksi, paista pannulla öljyssä. Lado paistettu kinkku ja peruna-sipulisekoitukset kerroksittain uunivuokaan, ripottele joukkoon mausteet ja kaada päälle kasvikerma. Lisää tarvittaessa kauramaitoa. Paista 175 asteessa reipas tunti.
 Vinkki! Vaihtelua saat helposti lisäämällä joukkoon hieman bataattia tai lanttua.

PYTTIPANNU

keitettyä perunaa
 keitettyä porkkanaa
 keitettyä bataattia
 1 silputtu sipuli
 nakkeja paloitetuna
 öljyä
 rosmariinia
 basilikaa
 valkopippuria

Paista ainekset öljyssä pannulla, lisää mausteet.

KEVYT ATHENA-MIX

n. 300 g peruna-sipulisekoitusta
 1 pss Athena-mix-vihannessekoitus
 basilikaa
 mustapippuria

1½ kasvis-/lihaliemikuutio
vettä
1 valkosipulin kynsi

Lado ainekset uunivuokaan. Paista 200 asteessa n. 45 min.

RUOKAISAMPI TOSCANA-JAUHELIIHAPATA

1 pss Toscana-vihannessekoitus
n. 300 g peruna-sipulisekoitusta
n. 150 g jauhelihaa
½ prk tonnikalaa vedessä
mustapippuria
1-1½ lihaliemikuutiota
vettä
1 valkosipulin kynsi
persiljaa

Paista huoneenlämpöinen jauheliha, sekoita joukkoon tonnikala. Lado kaikki ainekset uunivuokaan. Paista 200 asteessa n. 45 min. Laita lopussa kansi päälle, jos pinta tummuu liikaa.

OMA-MAMMAN JAUHELIIHAPORKKANAPIHVIT

250 g jauhelihaa
50 g raastettua porkkanaa
½ dl korppujauhoja
1 dl soija- tai kaurakermaa
¾ tl suolaa
valkopippuria
1 rkl ruoho- tai purjosipulia
öljyä tai maidotonta margariinia paistamiseen

Kuori ja raasta porkkanat. Sekoita kaikki aineet huoneenlämpöiseen jauhelihaan. Tee kostutetulla alustalla pihvejä. Paista pannulla kypsiksi. Tarjoa perunamuusin kanssa.

OMA-MAMMAN JAUHEMAKSAPIHVIT

500 g jauhettua maksaa
500 g raakaa raastettua perunaa
2 tl suolaa
1 iso sipuli
1 dl sulaa maidotonta margariinia

Kuori ja raasta perunat. Kuori ja hienonna sipuli. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Nosta taikinasta lusikalla kuumalle pannulle nokareita. Paista molemmin puolin. Tarjoa esim. kuullotetun sipulin kera.

LAATIKKORUOKIA

JAUHELIHA-PERUNALAATIKKO josta Issu tyk-kää

öljyä

n. 300 g sika-nauta jauhelihaa

mustapippuria

rosmariinia

persiljaa

1 valkosipulin kynsi

n. 400-500 g peruna-sipulisekoitusta

1½-2 kasvisliemikuutiota

vettä

Öljyä uunivuoka. Paista huoneenlämpöinen jauheliha pannulla. Kaada jauheliha ja peruna-sipulisekoitus kerroksittain vuokaan mausteiden kanssa. Murena joukkoon liemikuutio ja lisää vettä. Paista uunissa 175 asteessa n. 45 min. Tarkista kypsymisen aikana nesteen määrä. Jos pinta tummuu liikaa, laita kansi päälle.

Vinkki! Voit jättää yrtit pois, ja latoa vuoan päälle kylkisiivuja ruskistumaan.

KESÄKURPITSALAATIKKO

(Allergia ja Astma 4/1998 s. 16)

n. 500 g raastettua kesäkurpitsaa

½ tl suolaa

2 sipulia

1 rkl öljyä

2 murskattua valkosipulinkynttä

basilikaa

persiljaa

Ripottele suola raastetun kesäkurpitsan päälle ja anna seistä n. puoli tuntia, kunnes vesi erottuu. Huuhto kesäkurpitsaraaste ja purista ylimääräinen vesi pois. Hienonna sipuli ja hauduta sitä hetki öljyssä. Sekoita ainekset keskenään ja laita voideltuun uunivuokaan. Paista 200 asteessa 30-45 min.

MAKARONILAATIKKO

250-300 g jauhelihaa

1-2 sipulia

persiljaa

1-2 valkosipulinkynttä

mustapippuria

(basilikaa)

3 dl makaronia

vettä

1 tlk kaura- tai soijakermaa

kaura- tai soijamaitoa

Ota jauheliha huoneenlämpöön n. puoli tuntia ennen paistamista. Kuori ja silppua sipuli. Paista jauheliha pannulla, lisää joukkoon sipuli kuullottumaan. Lisää joukkoon ripaus mustapippuria, persiljaa ja 1-2 paloitetua valkosipulinkynttä. Anna hautua kannen alla. Keitä makaronit lähes kypsiksi väljässä vedessä välillä sekoittaen. Öljyä paistovuoka. Lado vuokaan kerroksittain jauhelihaa ja makaroneja. Kaada päälle tölkki kasvikermää ja lisää tarvittaessa kaura- tai soijamaitoa. Paista 175-200 asteessa n. 45 min. Jos haluat, ripottele laatikon päälle ennen uuniin laittamista maissisuurimoita ja nokare pari maidotonta margariinia. Lisää padan päälle kansi paistamisen aikana, jos laatikon pinta tummuu nopeasti.

KAALILAATIKKO

400 g jauhelihaa
1 pieni keräkaali
2 dl riisiä
1 sipuli
n. 4 dl vettä
suolaa
tilkka siirappia
(mustapippuria)

Kypsennä huoneenlämmiin jauheliha ja kaada voideltuun uunivuokaan. Kuori ja hienonna sipuli ja kuullota silputun kaalin kanssa vesitilkassa kannen alla 10-15 min. Kaada huuhdottu riisi pohjimmaiseksi isoon uunivuokaan, lisää joukkoon jauheliha, kaali, sipulinsilppu. Ripottele päälle suola ja halutessasi pippuri. Kaada päälle vettä niin, että se juuri ja juuri peittää ainekset. Kaada päälle lopuksi siirappi. Paista 200 asteessa runsas puoli tuntia. Tarjoa puolukkahillon kera.

TUIJAN JAUHELIHA-PALVIKINKKU-LASAGNE

1 sipuli
1-2 valkosipulinkynttä
150-200 g jauhelihaa
50-100 g palvikinkkua
riipaus suolaa
mustapippurirouhetta
1 tlk tomaattimurskaa
basilikaa
6 lasagnelevyä
1 tlk kaura- tai soijakermaa
kaura- tai soijamaitoa
oliiviöljyä

Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipulin kynnet. Valuta kinkusta suolavesi pois ja paloitele liha. Ruskista pannulla huoneenlämpöinen jauheliha kevyesti. Lisää joukkoon sipulit ja palvikinkku. Mausta seos ja jätä miedolle lämmölle hautumaan kannen alle. Öljyä uunivuoka. Asettele vuokaan kerroksittain tomaattimurska, lasagnelevyt, lihaseos ja valuta väliin kasvikermää. Lisää vuokaan hyvin ravisteltu kaura- tai

soijamaito niin, että lasagnen pinta juuri peittyy. Paista lasagnea 200 asteessa n. 40 min. Vinkki! Jos haluat, voit sekoittaa tomaattimurskan ja kasvikerman toisiinsa ja lisätä sitten tarvittava maito.

Vinkki! Voit raastaa lihan joukkoon porkkanaa, kesäkurpitsaa tms.

JOULURUOKIA

ROSOLLI JA ROSOLLIN KASTIKE

4 perunaa
1-2 bataattia
2 etikkapunajuurta
1-1½ maustekurkkua
1-2 päärynää
1 sipuli (hopea)

Keitä perunat ja bataatti kypsiksi, jäähdytä. Kuori juurekset ja päärynät, leikkaa pieniksi kuutioiksi. Kuutioi maustekurkku ja hienonna sipuli. Sekoita ainekset keskenään.

Perinteinen:

4 perunaa
3-4 porkkanaa
3-4 etikkapunajuurta
2 maustekurkkua
1 omena
1 sipuli

ROSOLLIN KASTIKE

1 dl soija- tai kaurakermaa
1-2 rkl etikkapunajuuren lientä
sokeria ja suolaa

Värjää kasvikerma vaaleanpunaiseksi sekoittamalla punajuuren liemi siihen. Mausta sokerilla ja suolalla.

MAALAI SPATEE

(Allergia ja Astma 6/1999 s. 13-14)

400 g jauhettua maksaa (broilerin tai naudan)
300 g jauhelihaa (nauta, sika, lammas)
1 sipuli
1 rkl maidotonta margariinia
1 rkl vehnä jauhoja
1½ dl soija- tai kaurakermaa tai kauramaitoa

½ tl mustapippuria
 1 tl suolaa
 1½ tl meiramia
 1 tl rosmariinia
 1 pkt pekonia

Voitele suorakaiteen muotoinen kakkuvuoka öljyssä. Vuoraa se pekoniviipaleilla. Hienonna sipuli ja kuullota öljyssä. Yhdistä kaikki ainekset ja sekoita tasaiseksi massaksi esim. sauvasekoittimella. Kaada massa vuokaan ja käännä reunojen yli jääneet pekoniviipaleet massan päälle. Peitä vuoka foliolla. Aseta vuoka korkeareunaiselle uunipellille. Kaada pellille vettä. Kypsennä 175 asteessa uunissa vesihautessa n. 1½ tuntia. Kaada pateesta ylimääräinen neste pois ja anna jäähtyä vuoassa hyvin. Patee on parhaimmillaan seuraavana päivänä. Tarjoa marjahyytelön kera.

BATAATTILAATIKKO

(Allergia ja Astma 6/1999 s. 13-14)

1 kg bataattia
 vettä
 4 dl keitinlientä
 2 dl puuroriisiä
 3 dl riisimaitoa
 1 rkl fariinisokeria
 2 rkl vehnä jauhoja
 2 rkl maidotonta margariinia
 2 dl riisimaitoa
 suolaa
 valkopippuria
 muskottipähkinää (riipaus)
 korppujauhoa

Kuori, pilko ja keitä bataatit kypsiksi. Ota 4 dl keitinlientä talteen. Soseuta bataatit. Keitä riisit bataattiliemessä, lisää 3 dl riisimaitoa. Keitä riisit melkein kypsiksi. Lisää loput aineet bataattisoseeseen. Ripottele päälle korppujauhoa ja margariinia. Kypsennä laatikko voidellussa vuoassa 175 asteessa n. 1½ tuntia.

LANTTULAATIKKO

1½ kg lanttua
 vettä
 2 tl suolaa
 3½-4 dl soija- tai kaurakermaa
 soija- tai kauramaitoa ohennukseen
 1-1½ dl korppujauhoja
 1 dl siirappia
 ¾ tl neilikkaa
 ¾ tl valkopippuria
 ripaus maustepippuria
 pieni ripaus muskottipähkinää

maidotonta margariinia
korppujauhoja

Kuori ja paloittele lantut kypsiksi. Soseuta ne keitinliemineen. Lisää joukkoon loput aineet ja sekoita tasaiseksi massaksi. Varo ylimaustamista. Kaada sose (n. 2,2 l) voideltuihin paistovuokiin. Ripottele pinnalle korppujauhoja ja painele pintaan lusikan avulla kuvioita. Paista uunissa 150 astetta n. 3 tuntia.

IMELLETTY PERUNALAATIKKO n. 4 litran vuokaa

2 kg jauhoista perunaa
100 g maidotonta margariinia
3 rkl vehnä jauhoja
n. 9 dl kaura- tai soijamaitoa
2-3 tl suolaa

Keitä perunat kuorineen kypsiksi. Kuori mahdollisimman kuumina ja soseuta. Sekoita soseen joukkoon rasva. Lisää jäähtyneeseen soseeseen vehnä jauhot kolmessa erässä hyvin sekoittaen. Anna soseen imeltyä lämpimässä paikassa yön yli. Soseesta tulee hyvin löysää. Jätä vuokaan kuohumisvara. Paista uunissa 150 asteessa 3-4 tuntia.

LIPEÄKALAN KASTIKE

1½-2 rkl maidotonta margariinia
3 rkl vehnä jauhoja
4-5 dl soja- tai kauramaitoa
riippaus suolaa
maustepippuria pöytään

Kuumenna rasva kattilassa. Älä anna ruskistua. Lisää jauhot rasvaan hyvin sekoittaen ja anna seoksen kiehahtaa. Lisää kylmä maito vähitellen koko ajan sekoittaen. Sekoita, kunnes kastike sakenee ja nestettä on riittävästi. Anna kastikkeen kiehua hiljaa 5-20 minuuttia. Mausta ripauksella suolaa. Lipeäkalan kanssa tarjottava kastike on sakeampaa kuin tavallinen peruskastike. Varaa kastiketta 1-2 dl ruokailijaa kohti. Varaa pöytään erikseen suolasirotin ja rouhittua maustepippuria.

SINAPPIKASTIKE KINKULLE

1½ dl paistolientä tai lihalientä
1½ dl vettä
1 dl soja- tai kaurakermaa
2 rkl vehnä jauhoja
1 tl soijakastiketta
2 rkl sinappia
suolaa

Mittaa ainekset kattilaan. Sekoita hyvin. Anna kiehua hiljalleen, välillä sekoittaen, kunnes kastike saostuu.

KARPALOKASTIKE KINKULLE

(Allergia ja Astma 6/1999 s. 14)

2 dl paistolientä
 2 dl karpaloita
 1 rkl vehnäjauhoja
 suolaa
 valkopippuria
 timjamia

Kiehauta liemi, karpalot ja mausteet. Siivilöi kuoret pois. Sekoita jauhot tilkkaan kylmää vettä. Sekoita liemeen ja kiehauta kunnes kastike saostuu.

HAUDUTETTU PUNAKAALI

(Allergia ja Astma 6/1999 s. 14)

600 g punakaalia
 2 hapahkoa omenaa
 1 sipuli
 ½ dl viinietikkaa
 ½ dl fariinisokeria
 ripaus suolaa

Suikaloi kaali, viipaloi sipuli ja kuoritut omenat. Kuullota sipulia ja omenoita hetki öljyssä. Lisää kaali, etikka, fariinisokeria ja suola, hetken kuluttua hiukan vettä. Hauduta kaalia kannen alla n. tunti.

LASIMESTARIN SILLI

2 (n. 600 g) kevytsuolattua Islannin silliä (tai valmiita fileitä)

Mausteliemi:

1 dl etikkaa
 1 dl sokeria
 1 dl vettä

Tölkkiin:

1 pieni porkkana
 1-2 punasipulia
 10 valkopippuria
 10 maustepippuria
 10 neilikkaa
 1 tl sinapinsiemeniä
 2 laakerinlehteä
 (pala piparjuurta tai inkivääriä)

Kiehauta liemi, anna jäähtyä. Poista silleistä sisälmykset, huuhtelee hyvin, kuivaa ja leikkaa n. 2 cm leveiksi paloiksi. Lado silliviipaleet päällekkäin tölkkiin ja kaada valmis liemi päälle. Anna maustua 2-3 vuorokautta. Valmis silli säilyy kylmässä parisen viikkoa.

JOULUISIA JUUREKSIA NOPEASTI

2-3 porkkanaa
 puolikas bataattia
 loraus vaahterasiirappia tai vaaleaa siirappia
 loraus balsamiviinietikkaa
 timjamia

Kuori ja leikkaa juurekset paloiksi tai tangoiksi. Keitä tai kypsennä mikroaaltouunissa puolikypsiksi ja siirrä paistinpannulle. Lisää pannulle siirappia ja balsamiviinietikkaa ja timjamia. Anna kypsyä miedolla lämmöllä, kunnes siirappi karamellisoituu.

JOULUISET JUUREKSET

(Ruokapirkka 47-48/19.11.2009 s. 3)

3-4 porkkanaa
 1 pieni lanttu
 1 palsternakka
 2 rkl maidotonta margariinia
 1 rkl siirappia
 3/4 tl suolaa
 1/4 tl kanelia
 1/4 tl kardemummaa
 1/4 tl inkivääriä
 n. 1½ dl vettä

Kuori ja leikkaat juurekset sopivan kokoisiksi paloiksi. Pehmennä juureksia pannulla rasvassa pari minuuttia. Siirrä pieneen uunivuokaan, mausta ja lisää joukkoon vesi. Kypsennä kannen alla 175 asteessa, kunnes juurekset ovat syöjälle sopivan pehmeitä. Voit myös kypsentää juurekset mikroaaltouunissa. Tarjoa kinkun ja kastikkeen kanssa.

VALKOSIPULISET LANTTUKUUTIOT

2-4 valkosipulinkynttä
 pala lanttua
 vettä
 maidotonta margariinia
 suolaa
 pippuria maun mukaan
 pieni loraus tummaa siirappia

Kuori ja viipaloi tai murskaa valkosipulin kynnet. Kuori ja paloitele lanttu pieniksi kuutioiksi. Siirrä pieneen kattilaan, lisää joukkoon vähän vettä, rasva ja anna hautua hetken. Kun lantut ovat lähes puolikypsiä, lisää joukkoon siirappi, suola ja pippuria maun mukaan.

II**SUOLAISIA LEIVONNAISIA****PEHMEÄT KAURASARVET**

(Allergia- ja Astma 5/ 1998 s. 61)

2½ dl vettä
 25 g hiivaa
 1 tl suolaa
 3 rkl
 öljyä
 1 dl kauraleseitä
 4-5 dl vehnä jauhoja

Liota hiiva kädenlämpöiseen nesteeseen. Lisää suola, öljy, kauraleseit ja vehnä jauhot. Vaivaa taikina tasaiseksi ja anna kohota. Jaa taikina neljään osaan ja kauli pyöreiksi levyiksi. Leikkaa jokainen levy neljään tai kuuteen osaan. Kääri kolmiot rulliksi. Anna kohota. Paista 225 asteessa n. 10 min.

TEELEIVÄT

1 tai 2 dl vehnä jauhoja
 1 tai 2 dl grahamjauhoja tai kaurahiutaleita
 1½ tai 3 tl leivinjauhetta
 ½ tai 1 tl sokeria
 ½ tai 1 tl suolaa
 25 tai 50 g sulaa margariinia
 1 tai 2 dl kaura- tai soijamaitoa

Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää joukkoon sula margariini ja maito. Taputtele taikinasta leivinpaperin päälle pyöreitä leipiä. Jaa kukin leikkuupyörällä neljään osaan. Paista 225 asteessa, kunnes leivät ovat kauniin ruskeita. Tarjoile kuumina. Vinkki! Voit sekoittaa taikinaan porkkanaa, omenaa, päärynää, marjoja, kuivattuja hedelmiä, tai korvata osan jauhoista polentaryneillä.

NOORAN JA TUIJAN IHANAT SÄMPYLÄT joista Issukin tykkää

1½ dl vettä
 1½ dl kaura- tai soijamaitoa
 1 tl suolaa
 1-1½ rkl siirappia
 2½ dl Myllärin sämpyläseosta
 1 pss kuivahiivaa
 2-3 porkkanaa raastettuna
 1½ rkl pellavansiemeniä
 5 dl vehnä jauhoja
 1½ rkl oliiviöljyä tms.

Sekoita keskenään kuuma vesi ja lämmitetty maito. Lisää nesteeseen suola ja siirappi. sekoita hyvin kuivahiiva jauhoihin ja lisää ne nesteeseen. (42 astetta! Katso ohje

kuivahiivapussipakkauksesta.) Vaivaa taikinaa hyvin, jotta saat hyvän sitkon aikaiseksi. Lisää joukkoon raastetut porkkanat, pellavansiement ja jauhot hyvin alustaen. Lisää öljy tai vastaava määrä huoneenlämpöistä maidotonta margariinia. Kohota taikinaa liinan alla n. puoli tuntia. Vaivaa taikina taas tasaiseksi, sitten pitkäksi pötköksi. Leivo taikinasta jauhoitetuin käsin pyöreitä sämpylöitä. Anna kohota liinan alla, kunnes sämpylän pinta tuntuu sormella painaessa kimmoisalta. Halutessasi voit voidella sämpylöiden pinnan vesiöljyseoksella tai siirappivedellä. Paista 200-225 asteessa n. 15 min.

Vinkki! kokeile porkkanan sijasta vadelmia, aprikoosia, auringonkukan siemeniä, purjosipulia, valkosipulia, omenasosetta.

AAMUN HEMMOTTELUSÄMPYLÄT

3 dl vettä
 1/3 pkt hiivaa
 1 tl suolaa
 1 rkl siirappia
 ½ dl pellavansiemeniä
 ½ dl auringonkukan siemeniä
 ½ dl seesaminsiemeniä
 1½ dl kaurahiutaleita
 5 dl vehnäjauhoja
 2 rkl öljyä

Murena hiiva kulhon pohjalle, sekoita joukkoon suola. Lisää joukkoon vesi, siirappi ja siemenet. Sekoita keskenään kaurahiutaleet ja vehnäjauhot. Lisää jauhoseos taikinaan vähitellen. Alusta taikina hyvin, lisää öljy loppuvaiheessa. Jätä taikina hieman löysäksi. Peitä kulho kelmulla ja nosta jääkaappiin yöksi. Ota taikina aamulla huoneenlämpöön. Vaivaa taikina uudelleen, leivo pitkä tanko ja viipaloi se annospaloiksi. Pyörittele taikinasta sämpylöitä ja laita uunipellille leivinpaperin päälle liinan alle kohoamaan kaksinkertaisiksi. Jos haluat sämpylöihin rapean pinnan, valele sämpylät vedellä. Paista 225 asteessa 10-15 min.

PERUNA-KUKKAKAALIRIESKAT 5 kpl (Allergia- ja Astma 4/1999 s. 31)

2 dl soseutettua perunaa
 1 dl soseutettua kukkakaalia
 1 dl perunan tai kukkakaalin keitinlientä
 1/4 tl suolaa
 ½ dl maissihiutaleita
 ½-1 dl maissijauhoja
 3 rkl öljyä

Keitä perunat ja kukkakaali kypsäksi vähässä vedessä. Ota liemi talteen. Soseuta kasvikset ja lisää liemi, suola, jauhot ja öljy. Sekoita taikina tasaiseksi. Muotoile leivinpaperille 5 pyöreää rieskaa. Paista 250 asteessa 15-20 min.

BROILER-KASVISKUKKASET 20 kpl

Sallitut leivonnaiset

<https://www.op.fi/op?cid=150585637&srcpl=3> 150808

10 lehtitaikinalevyä (pakaste)

Täyte:

200 g broilerisuikaleita (hunajamarinoitu tai maustamaton)

tilkka öljyä

1 sipuli silputtuna

1-2 valkosipulinkynttä

1½ dl punaista paprikaa kuutioituna

2 dl maissinjyviä

1 dl persiljasilppua

riipaus suolaa

mustapippuria

Koristeeksi: seesaminsiemeniä

Levitä jäiset taikinalevyt sulamaan leivinpaperin päälle pellille. Ruskista broilerisuikaleet öljytilkassa paistinpannalla. Kumoa leikkuulaudalle ja hienonna vähän jäähtyneinä. Lisää pannuun vähän öljyä ja kuullota sipulit. Lisää paprikakuutiot sekä maissit pannuun ja kääntelee hetken aikaa. Lisää mausteet, lisää broileri ja tarkista maku. Leikkaa sulaneet taikinalevyt kahtia ja tee terävällä veitsellä kaikkiin kulmiin parin sentin matkalta suorakulman muotoinen viilto. Lusikoi täytettä taikinaneliön keskelle ja nosta taikinaturkat keskelle. Nipistä tiukasti kiinni ja siirrä pasteijakukkaset pellille. Voitele kevyesti vedellä ja ripottele pinnalle seesaminsiemeniä. Paista 225 asteessa uunin alimmalla tasolla noin 20 minuuttia.

BANAANILETUT (noin 24 kpl)

2 kypsää banaania

4 dl soija-, riisi- tai kauramaitoa

2 dl vehnä jauhoja

1-2 rkl sokeria

1 tl leivinjauhetta

½ tl suolaa

Soseuta banaanit haarukalla laakeassa kulhossa. Lisää joukkoon kasvimaito. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää nesteeseen hyvin sekoittaen. Sekoita taikina tasaiseksi ja anna turvota jääkaapissa puolisen tuntia. Paista letut ohukaispannalla miedolla lämmöllä molemmin puolin.

IIKAN LÄTTYTAIKINA

5 dl kaura- tai soijamaitoa

1½ dl vehnä jauhoja

1½ dl ohrajauhoja

1½-2 tl suolaa

1 rkl sokeria

1 rkl öljyä

öljyä tai maidotonta margariinia paistamiseen

Sekoita kaikki aineet kulhossa tasaiseksi taikinaksi. Anna turvota puolisen tuntia. Paista lätyt. Tarjoile hillon ja vispatun sokerilla maustetun kaura- tai soijakerman tai vaniljanmakuisen kaurakastikkeen kanssa.

Vinkki! Voit ohentaa kasvikerman koostumusta myös vaniljanmakuisella jogurtilla.

AMERIKKALAISET PANNUKAKUT Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys <http://www.pirkanmaanallergia.fi/ruokaohjeet/munaton/jalkiruoka.htm>

2 dl maitoa tai vettä
1 rkl sokeria
½ tl vaniljasokeria
2½ dl vehnä jauhoja
1 rkl leivinjauhetta
½ tl suolaa
2 rkl öljyä
maidotonta margariinia tai öljyä paistamiseen

Sekoita maito ja öljy, sekoita joukkoon kuivat aineet. Paista pannulla paksuhkoja ohukaisia.

PASTEIJAT

(Allergia- ja Astma 6/ 1996 s. 16)

200 g maidotonta margariinia
2 dl maidottomia perunahiutaleita
3½ dl riisijauhoa
1-2 dl tattari- tai hirssijauhoja
1 tl leivinjauhetta
½ tl suolaa
2 dl vettä

Valmista koneella tai vatkaimella: mittaa kaikki ainekset kulhoon. Sekoita kunnes taikina on tasaista. Anna taikinan vetäytyä kylmässä pari tuntia. Pyöritä kylmä taikina tangoksi, jaa osiin. Taputtele tai kauli pyöreitä n. ½ cm paksuisia kakkuja. Laita ruokalusikallinen täytettä ja käännä puolikuun muotoon. Painele sormin reunat kiinni. Paista 200 asteessa 15-20 min.

LUUMUTÄYTE

150 g kivettömiä luumuja
1½-3 dl vettä

Laita luumut ja vesi kattilaan ja keitä n. 40 min. Lisää tarvittaessa vettä. Jäähdytä hyvin ennen pasteijoiden täyttämistä.

JAUHELIHATÄYTE

2 dl keitettyä riisiä
150 g jauhelihaa
100 g kiinankaalia

1 rkl perunajauhoja
 sipulia
 suolaa
 valkopippuria
 tilkka vettä

Ruskista jauheliha, hienonnettu kiinankaali ja sipuli. Lisää mausteet ja perunajauhot veteen sekoitettuna. Anna hautua hetki. Lisää keitetty riisi. Anna jäähtyä ennen pasteijoiden täyttämistä.

PORKKANA-KAALITÄYTE

(Allergia & Astma 3/1997 s. 10)

½ dl riisiä
 1 rkl öljyä
 1 porkkana (100 g)
 100 g kiinankaalia
 sipulia
 suolaa
 valkopippuria
 ½ rkl siirappia
 tilkka vettä

Keitä riisi kypsäksi. Raasta kuorittu porkkana. Huuhtelee kiinankaali ja silppua hienoksi. Kaada tilkka öljyä kattilaan ja sekoita kasviksia siinä hetken aikaa. Lisää mausteet ja tilkka vettä. Anna hautua muutama minuutti. Sekoita riisit joukkoon.

PIIRAKKAPOHJA I

100 g maidotonta margariinia
 2 dl vehnä jauhoja
 ½ tl suolaa
 3 rkl kylmää vettä

Nypi margariini ja jauhot, lisää suola ja vesi. Voitele piirakkavuoka ja painele taikina vuokaan. Lisää täyte. Paista 200 asteessa n. 45 min. Peitä piirakka foliolla, jos se tummuu liian nopeasti.

PIIRAKKAPOHJA II

75 g maidotonta margariinia
 2 dl vehnä jauhoja
 1 dl ruisjauhoja
 ripaus suolaa
 1 tl leivinjauhetta
 1 dl kauramaitoa

Sekoita kuivat aineet keskenään. Nypi jauhot ja rasva keskenään. Lisää joukkoon kauramaito. Levitä taikina vuokaan (pyöreässä halkaisija n. 24 cm) ja sen reunoille. Lisää täyte ja paista 200-225 asteessa n. puoli tuntia.

LOHITÄYTE

1 sipuli
 300 g kirjolohifileitä
 1 dl vettä
 1 tl kalafondia
 1 tl kuivattua tilliä
 2 dl keitettyä puuroriisiä
 öljyä

Kuori ja hienonna sipuli. Viipaloi kalafileet ja paista ne pannulla, lisää joukkoon sipulit kuullottumaan. Lisää vesi ja mausteet ja anna kypsyä miedolla lämmöllä n. 5 min. Lisää joukkoon puuroriisi ja anna hautua kypsäksi.

PIZZAPOHJA yhteen pizzaan

1 dl haaleaa vettä
 15 g hiivaa
 2½ dl vehnä jauhoja
 valkopippuria
 2 rkl öljyä

Sekoita hiiva haaleaan veteen. Jos käytät kuivahiivaa, käytä puoli pussia ja katso ohje pussin kyljestä. Lisää muut ainekset. Alusta taikina tasaiseksi. Kaaviloi taikina pyöreäksi levyksi, halkaisija n. 30 cm, ja anna kohota pellillä liinan alla n. puoli tuntia.

NAPOLILAINEN TÄYTE

3 rkl öljyä
 30 g tomaattia
 pieni rasia anjoviksia
 (suolaa)
 pippuria
 oreganoa
 timjamia
 juustoketta

Voitele taikina öljyllä. Levitä pinnalle tomaattiviipaleet, mausteet, anjovikset, sekä juustoketta. Paista 200 asteessa n. 20 min. Tarjoile rasvattoman majoneesin kera.

PEKONI-HERKKUSIENITÄYTE

3 rkl öljyä
 250 g tomaatteja
 suolaa
 pippuria
 oreganoa
 juustoketta
 1 tlk herkkusieniä
 5 viipaletta pekonia
 persiljaa

Hauduta tomaattikuutiot öljyssä, lisää mausteet ja juustoke. Levitä päälle silpottu pekoni sekä viipaloidut herkkusienet. Tarjoa rasvattoman majoneesin kera.

SARDIINITÄYTE

1 tlk tomaattisosetta
1 tl oreganoa
1 tl basilikaa
suolaa
2 rasiaa tomaattisardiineja
½ purjoa renkaina
juustoketta

Sekoita mausteet tomaattisoseeseen ja levitä kohonneelle pizzapohjalle. Lisää päälle sardiinit, purjorenkaat sekä juustoke tasaisena kerroksena. Paista 200 asteessa 15-20 min. Tarjoile rasvattoman majoneesin kera.

MEHEVÄ PIZZATÄYTE

(Allergia & Astma 3/1997 s. 10)

150 g jauhelihaa
1 raastettu porkkana
1 silpottu sipuli
valkosipulia
suolaa
valkopippuria
yrttejä
½ rkl perunajauhoja
1 pieni prk ananasmurskaa

Ruskista jauheliha, lisää raastettu porkkana ja sipulit. Anna hautua hetken miedolla lämmöllä. Ripottele seoksen päälle suola, mausteet ja perunajauhot. Anna seoksen kiehua ½ minuuttia ja lisää ananasmurska. Sekoita ja anna kiehua hetken aikaa. Tarkista maku, lisää tarvittaessa vähän nestettä. Täytteen tulee olla sopivan kosteaa, jotta se säilyttää mehevyytensä pizzapohjan päällä.

HAWAIJILAINEN TÄYTE

kinkkua
sipulia
1 pieni prk ananasmurskaa
pizzamaustetta
mustapippuria
valkosipulia
tummiä oliivirenkaita tai -murskaa
juustoketta
Tarjoa rasvattoman majoneesin kera.

KARJALANPIIRAKAT n. 20 kpl

2 dl kylmää vettä

1½ tl suolaa

5 dl ruisjauhoja

Täyte:

1½-2 dl puuroriisiä

1 l vettä tai riisi- tai soijamaitoa

30 g maidotonta margariinia

2 tl suolaa

Voiteluun sulatettua maidotonta margariinia.

Keitä pehmeä riisipuuro ja mausta se suolalla. Valmista piirakkataikina sekoittamalla ainekset keskenään. Leivo taikinasta patukka ja viipaloi se 20:een yhtä suureen osaan. Pyörittele annospalat palloiksi. Kauli jokaisesta pallosta ohut, pyöreä (halkaisijaltaan 15-18 cm) kuori. Nostele kuoret päällekkäin ja ripottele väliin jauhoja ja peitä muovilla kuivumisen ehkäisemiseksi. Levitä kuorelle runsas lusikallinen täytettä ja rypytä kuoren reunat osittain täytteen päälle. Paista 275 asteessa 15-20 min. Voitele kypsät piirakat sulalla rasvalla

Vinkki! Täytteenä voi käyttää myös peruna- tai porkkanasosetta.

MAKEITA LEIVONNAISIA**PULLATAIKINA**

josta voi leipoa pyöreitä pullia, pitkoja, korvapuusteja, täytepullia, laskiaispullia, munkkeja jne.

5 dl soija- tai kaura maitoa tai vettä

1 pussi kuivahiivaa tai 50 g tuorehiivaa

2 tl suolaa

1½-2 dl sokeria

1½-2 rkl kardemummaa

150-200 g juoksevaa maidotonta margariinia

n. 15 dl vehnäjauhoja

Pinnalle:

sulaa maidotonta margariinia

vaniljasokeria

sokeria

Lämmitä neste 42-asteiseksi. Lisää suola, kardemumma ja sokeri. Sekoita kuivahiiva pariin desiin jauhoja ja lisää hyvin sekoittaen vesi-sokeriseokseen, jotta saat hyvän sitkon aikaiseksi. Lisää loput jauhot ja margariini. Alusta taikina ja leivo heti pyöreiksi pulliksi. Anna kohota lämpimässä paikassa hyvin (30-60 min).

Jos käytät tuorehiivaa, liuota hiiva kädenlämpöiseen maitoon suolan kanssa. Lisää sokeri, kardemumma ja jauhot hyvin alustaen. Sekoita viimeisenä joukkoon pehmeä margariini. Anna taikinan kohota tilavassa kulhossa kaksinkertaiseksi hyvin peitettynä lämpimässä paikassa. Vaivaa taikina kevyesti jauhoitetulla alustalla kiinteäksi ja leivo

siitä pullia. Anna pullien kohota peiteltyinä vielä pellillä. Voitele pullat sulatetulla rasvalla tai kaura- tai soijamaidolla ja koristele sokerilla. Paista pienet pullat uunin yläosassa 225 asteessa ja pitkot uunin keskellä 200 asteessa.

Vinkki! Kokeile voiteluun siirappi-kasvimaitoa.

KORVAPUUSTIT

Väliin:

maidotonta margariinia

kanelia

sokeria

vaniljasokeria

(rusinoita)

Pinnalle:

sulaa maidotonta margariinia

sokeria

Anna taikinan kohota liinan alla lämpimässä paikassa 30 - 60 min. ja kauli levyksi.

Levitä päälle margariinia, kanelia, vaniljasokerilla maustettua sokeria. Ripottele vielä halutessasi rusinoita levyille. Kääri levy rullalle, jonka leikkaat korvapuusteiksi. Kohota puustit. Voitele pullat sulatetulla rasvalla tai kaura- tai soijamaidolla ja koristele sokerilla. Paista 225 asteessa 8-10 minuuttia.

TUIJAN JOULUPUUSTIT

Kauli pullataikina ohueksi levyksi ja levitä sille vähän maidotonta margariinia. Ripottele pinnalle sokeria ja kanelia. Taita levy kaksinkerroin ja leikkaa siitä n. 1,5 cm leveitä ja 15 cm pitkiä nauhoja. Ota molemmilla käsillä kiinni nauhan päistä ja kierrä niitä vastakkaisiin suuntiin. Tee pellille pyöreä kiekko taikinanauhasta ja kiepauta nauhan toinen pää pullan alle. Kohota, voitele kaura- tai soijamaidolla tai margariinisulalla ja aseta kiekon keskelle nokare paistonkestävää vadelmahilloa. Paista tavalliseen tapaan.

OMA-MAMMAN PANNUPULLA

75 g maidotonta margariinia

2½-3 dl kaura- tai soijamaitoa (+ hieman kasvikermää)

4 dl vehnä jauhoja

2 rkl perunajauhoja

2-3 tl leivinjauhetta

2 tl kardemummaa

1½ dl sokeria

ripaus suolaa

raesokeria pinnalle

Sulata margariini. Sekoita kuivat aineet keskenään, lisää niiden joukkoon vuorotellen vesi ja sula margariini. Kaada taikina tasapohjaiseen vuokaan. Ripottele pinnalle raesokeria. Paista n. 200 asteessa vajaat puolisen tuntia.

IIKAN PIPARKAKUT JA SOKERIVESIKUORRUTUS

1½ dl siirappia
 200 g sokeria
 250 g maidotonta margariinia
 3 tl kanelia
 3 tl inkivääriä
 3 tl neilikkaa
 3 tl pomeranssinguorta
 2 tl soodaa
 n. 7-8 dl vehnä jauhoja

Kaada kattilaan siirappi, sokeri, rasva ja mausteet. Kiehauta seos. Nosta kattila kylmään veteen jäähtymään. Lisää joukkoon jauhot. Älä sekoita taikinaa liikaa, muuten se sitkistyy. Nosta taikina kattilassa vetäytymään viileään ainakin seuraavaan päivään. Kauli taikinasta jauhoitetulla pöydällä mahdollisimman ohut levy. Ota taikinasta muoteilla piparkakkuja ja siirrä ne lastan avulla leivinpaperille uunipellin päälle. Paista 175-200 asteessa 5-12 min piparkakkujen paksuudesta riippuen. Jäähdytä piparit tasaisella alustalla. Koristele sokerivesikuorrutteella. Säilytä kannellisessa astiassa.

SOKERIVESIKUORRUTUS

3 dl tomusokeria
 3 rkl vettä
 (muutama pisara elintarvikeväriä)

Mittaa nokalliseen, yli 3 dl:n astiaan tomusokeri ja lisää vesi (ja elintarvikeväri). Sekoita ensin varovasti, ettei sokeri põlise liikaa. Sekoita sitten reippaasti, kunnes kuorrute on koostumukseltaan tasaista.

RETTIGIN PIPARKAKUT

Aune Könösen reseptin mukaan (Helsinki)

250 g maidotonta margariinia
 200 g sokeria
 1½ dl siirappia
 1 dl kaura- tai soijakermaa vaahdotettuna
 1 rkl kanelia
 1 tl kardemummaa
 ½ tl neilikkaa
 vajaa 1 rkl soodaa
 n. 650 g vehnä jauhoja
 n. 2 rkl konjakkia

Vaahdota huoneenlämpöinen rasva ja sokeri keskenään. Lisää joukkoon siirappi yhä vatkatien. Sekoita joukkoon kasvikerma-vahto ja mausteet. Sekoita sooda tasaisesti jauhoihin ja lisää jauhot taikinaan konjakin kanssa nopeasti sekoittaen. Anna taikinan jähmettyä peitettynä viileässä n. 12 tuntia. Kaaviloi taikina pieninä paloina jauhotetulla pöydällä useammassa erässä mahdollisimman ohuiksi levyiksi. Paista piparkakut 175-200 asteessa.

SUKLAAPALLEROT

2½ dl vehnä jauhoja
 ¾ dl perunajauhoja
 1 tl leivinjauhetta
 125 g maidotonta margariinia
 1 dl sokeria
 2 rkl maidotonta kaaojauhetta (esim. Van Houten)
 25 g tummaa maidotonta suklaata (esim. Dammenberg)

Sekoita jauhot ja leivinjauhe keskenään. Nypi joukkoon margariini. Lisää sokeri ja kaakaojauhe siivilän läpi, ettei taikinaan tule paakkuja. Sekoita taikina tasaiseksi ja anna sen kovettua jääkaapissa. Paloittele suklaa. Pyöritä taikinasta palloja. Pane jokaisen pallon sisälle pala suklaata. Kypsennä 20 asteessa 10 minuuttia. Anna pikkuleipien jäähtyä paperin päällä, jotta ne kovettuisivat.

ANANASPRITAUKSET

(Allergia- ja Astma 6/ 1998 s. 17)

150 g maidotonta margariinia
 3 dl vehnä jauhoja
 ¾ dl sokeria
 1 tl leivinjauhetta
 ¾ dl ananasmehua (ananasmurskapurkista)
 1 prk ananasmurskaa

Kuorrutus:

3 rkl sulatettua maidotonta margariinia
 1 dl sokeria
 1½ dl kookoshiutaleita
 2 tl vaniljasokeria

Vatkaa huoneenlämpöinen rasva ja sokeri vaahdoksi. Sekoita leivinjauhe vehnä jauhoihin ja lisää vahtoon. Lisää viimeiseksi kylmä ananasmehu. Nostele taikina muffinsivuokiin. Paista 180 asteessa 30-40 min. Puolivälissä kypsymistä lisää levonnaisten päälle ananasmurska ja kuorrutus. Paista kypsiksi.

MUNKIT (sama ohje kuin pullataikinassa)

5 dl soija- tai kauramaitoa tai vettä
 1 pussi kuivahiivaa tai 50 g tuorehiivaa
 2 tl suolaa
 1½ dl-2 dl sokeria
 1½-2 rkl kardemummaa
 150-200 g juoksevaa maidotonta margariinia
 n. 15 dl vehnä jauhoja

Valmista kuten pullataikina. Sillä aikaa, kun valmiit pullat kohoavat liinan alla, kuumenna öljy paksupohjaisessa kattilassa. Öljy on sopivan kuumaa, kun koepalan pinta ruskistuu kauniisti. Tee pullista munkkirinkilä työntämällä kaksi sormeaa pullan

läpi ja hieman pyörittelemällä. Laske munkit kattilaan reikäkauhan avulla. Paistamisen jälkeen nosta munkit valumaan talouspaperille. Sokeroi munkit lämpiminä tai kuorruta jäähtyneinä sokerivesikuorrutuksella. Voit halkaista munkit ja täyttää hillolla tai sokeroidulla soija- tai kaurakermavaahdolla.

LILI LUNDBERGIN HYVÄT PIKKULEIVÄT

250 g maidotonta margariinia
 200 g sokeria
 400 g vehnä jauhoja
 2 rkl siirappia
 1 tl inkivääriä
 1 tl kanelia
 1 tl kardemummaa
 2 tl soodaa

Vaahdota huoneenlämpöinen rasva ja sokeri keskenään. Lisää joukkoon siirappi. Sekoita mausteet ja sooda vehnä jauhoihin ja lisää ne massan joukkoon. Sekoita massa tasaiseksi seokseksi. Pyöritä taikinasta pieniä pyöreitä palloja uunipellille leivinpaperin päälle. Ripottele pinnalle raesokeria. Paista 200-250 asteessa. Valmistuvat nopeasti.

PAULIINAN KAKKuset IIKALLE

50 g maidotonta margariinia
 1 dl sokeria
 1½ dl vehnä jauhoja
 1 dl perunajauhoja
 ½ tl soodaa
 ½ dl kaura- tai soijakermaa (kauramaitokin käy, tulee vain vähän löysempää taikinaa)
 Sokerivesikuorrutus:
 1½ dl tomusokeria
 1½ rkl vettä
 (pieni pisara vaaleanpunaista elintarvikeväriä)

Sulata margariini ja jäähdytä se, lisää joukkoon sokeri hyvin sekoittaen. Sekoita keskenään sooda ja jauhot ja kaada seokseen. Lisää jauhot ja sekoita taikina tasaiseksi. Leivo taikinasta leivinpaperin päälle uunipellille samankokoisia palloja n. 20 kpl. Paista pikkuleipiä uunin yläosassa n. 10 min. Koristele sokerivesikuorrutuksella. Anna jäähtyä.

PERINTEISET LUSIKKALEIVÄT

200 g maidotonta margariinia
 1½ dl sokeria
 2 tl vaniljasokeria
 1 tl soodaa
 4 dl vehnä jauhoja
 Täyte:
 omana-, vadelma, aprikoosi-, persikka- tai puolukkamarmeladia tms.

Paloittele rasva kattilaan ja kuumenna, kunnes rasva alkaa sulaa ja vaahdota. Älä anna ruskistua. Kun vaahto alkaa laskea, kaada rasva kulhoon. Sekoita joukkoon sokeri ja anna seoksen jäähtyä. Sekoita tasaiseksi. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää rasvaseokseen nopeasti sekoittaen. Laita taikina hetkeksi viileään. Painele taikina soikeanmuotoiseen lusikkaan sormin tai veitsellä. Tasoita pinta ja kumoa taikina lusikasta leivinpaperilla päällystetylle uunipellille kupera puoli ylöspäin. Paista lusikkaleipiä 175 asteessa 12-15 min, kunnes ne ovat kauniin kullakeltaisia. Anna jäähtyä hetki. Levitä lusikkaleivän sileälle puolelle marmeladia ja paina vastakkain toisen kanssa. Tupruta pikkuleiville siivilän läpi pölysokeria juuri ennen tarjoilua. Vinkki! Taikinaa voi maustaa esim. kardemummalla ja kanelilla.

RUNEBERGIN TORTUT

150 g maidotonta margariinia

1½ dl sokeria

1 tl vaniljasokeria

1½ dl vehnä jauhoja

1½ dl korppujauhoja

1½ tl leivinjauhetta

½ dl omenasosetta

1 dl kaura- tai soijakermaa tai -maitoa
konjakkia

Koristeluun:

vadelmahilloa

2 dl tomusokeria

1½ rkl vettä

Vaahdota sokeri ja huoneenlämpöinen margariini. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää ne vaahtoon. Lisää joukkoon omenasose ja neste. Nostelee taikina kahdella lusikalla vuokiin. Paista 200 asteessa n. 15 min. Koristele vadelmahillolla ja sokerikuorrutuksella.

KARPALOKÄÄRETORTTU

(Allergia- ja Astma 6/1998 s. 16)

100 g maidotonta margariinia

1 dl sokeria

1 soseutettu banaani

2 dl perunajauhoja

1 tl leivinjauhetta

1 dl keitettyä amaranttia

Täyte:

3 dl karpaloita

1 dl sokeria

1 rkl perunajauhoja

Kostutukseen ananasmehua

Vaniljakreemi:

1½ dl ananasmehua tai muuta vaaleaa mehua
1 rkl perunajauhoja
2 rkl tomusokeria
1 tl vaniljasokeria
100 g maidotonta margariinia
karpaloita

Vaahdota huoneenlämpöinen margariini ja sokeri keskenään tehosekoittimella, lisää hyvin vatkatun soseutettu banaani. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää ne taikinaan. Lisää viimeiseksi keitetty amarantti hyvin vatkatun. (Amaranttisuurimoja saa luontaistuote- ja hyvin varustelluista ruokakaupoista.) Levitä taikina leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Paista 200 asteessa 5-10 min. Kumoa kypsä torttu sokerilla ripotellulle leivinpaperille.

Soseuta marjat ja keitä ne sokerin, perunajauhojen ja vesitilkan kanssa kokoon. Jäähdytä. Levitä jäähtynyt marjasose torttupohjalle. Kiedo kääretorttu rullalle kapeammasta reunasta aloittaen. Kostuta torttu mehulla. Anna tortun olla kylmässä muutama tunti tai seuraavaan päivään leivinpaperiin käärittynä.

Mittaa kattilaan kylmä mehu, perunajauhot ja sokeri. Kuumenna koko ajan sekoittaen, anna kiehahtaa. Jäähdytä hyvin ja mausta vaniljasokerilla. Vaahdota margariini kulhossa. Lisää jäähtynyt kiisseli pieninä erinä sähkövatkaimella hyvin sekoittaen vaahdotettuun margariiniin. Koristele torttu kreemillä ja marjoilla.

PIKKU MUSTIKKAPIIRAAT

(Allergia & Astma 3/1997 s. 9)

50 g maidotonta margariinia
½ dl fariini- tai tavallista sokeria
½ dl keitettyä amaranttia
1 dl vehnä jauhoja
½ dl perunajauhoja
1 rkl vettä

Täyte:

1 dl mustikoita (tai vadelmia)
1 rkl sokeria
1 tl perunajauhoja

Vaahdota huoneenlämpöinen margariini ja sokeri. Lisää keitetty amarantti ja jatka vaahdottamista, kunnes ainekset ovat sekaisin. Lisää jauhot ja vesi vuorotellen. Sekoita ja jaa taikina muffinssivuokiin. Painele keskelle pieni syvennys. Sekoita täyteen ainekset pienessä kulhossa. Laita täyte piiraiden syvennykseen. Paista piirakoita 225 asteessa n. 10 min.

PUOLUKKAPIIRAKKATÄYTE

(Allergia & Astma 4/1998 s. 16)

5 dl puolukoita
1 rkl perunajauhoja
1 dl sokeria

Sekoita perunajauhot ja sokeri puolukoiden joukkoon ja levitä ne esim. pullataikinasta tehdyn piirakkapohjan päälle. Kokeile myös vaikka karviaisia.

HEDELMÄTORTTU

(Allergia & Astma 2/1998 s. 25)

100 g maidotonta margariinia
 1 dl vettä
 2 tl vaniljasokeria
 1 soseutettu banaani tai 2 tl kananmunankorviketta
 1 tl leivinjauhetta
 1 dl perunajauhoja
 1 dl riisijauhoja
 ½ dl tattarijauhoja
 1 dl päärynä- tai muuta hedelmäsosetta

Päälle:

7-9 päärynäpuolikasta tai muita sopivia hedelmiä

Amaranttitosca:

1/3 dl keitettyä amaranttia
 1/3 dl sokeria
 25 g maidotonta margariinia
 ½ rkl perunajauhoja
 Laita tosca-ainekset kattilaan ja kiehauta.

Vaahdota huoneenlämpöinen margariini, sokeri ja vaniljasokeri. Lisää joukkoon hyvin soseutettu banaani ja jauhot hyvin vatkatun. Lisää viimeiseksi hedelmäsose. Levitä taikina voideltuun piirakkavuokaan ja laita päälle valutetut päärynäpuolikkaat. Paista 175 asteessa n. 20 min. Tiputtele toscaseos piirakan päälle ja paista vielä 15-20 min. Peitä torttu ja tarjoa jäähtyneenä.

BANAANI-SUKLAAMUFFINSSIT

<http://www.elisanet.fi/puutteenpera/leivonta.html>

3 dl vehnäjäuhoja
 1 dl vehnäleseitä
 runsas 1 dl sokeria
 3 tl leivinjauhetta
 ½ tl suolaa
 1-2 rkl kaakaota
 100 g tummaa maidotonta suklaata murskana
 4 rkl öljyä
 3/4 dl soija- tai kauramaitoa tai vettä
 2 isoa kypsää banaania
 1 rkl etikkaa

Yhdistä kulhossa kuivat aineet ja murskattu suklaa. Soseuta banaanit ja lisää soseeseen öljy ja vesi tai soijamaito ja kaada seos kuivien aineiden joukkoon. Sekoita varovaisesti.

Lisää lopuksi etikka. Jaa taikina paperisiin leivonnaisvuokiin tai muffinssipellille. Paista 200-210 asteessa n. 20 minuuttia.

PIKKU MUFFINSSIT

(Allergia & Astma 3/1997 s. 9)

50 g maidotonta margariinia
 ½ dl fariini- tai tavallista sokeria
 ½ dl keitettyä amaranttia
 1 dl vehnä jauhoja
 ½ dl perunajauhoja
 ½-1 tl vaniljasokeria
 1 dl ananaspaloja tai marjoja
 1 rkl vettä

Vaahdota huoneenlämpöinen margariini ja sokeri. Lisää keitetty amarantti ja jatka vaahdottamista, kunnes ainekset ovat sekaisin. Lisää jauhot ja vesi vuorotellen. Sekoita ja jaa taikina muffinsivuokiin. Paista 225 asteessa n. 10 min.

PORKKANAMUFFINSSIT

(Makuja)

http://www.mtv3.fi/koti/makuja/kysy_kokilta.shtml?734193

4 porkkanaa
 3 dl vehnä jauhoja
 2 dl grahamjauhoja
 2 tl leivinjauhetta
 1 tl kanelia
 2 dl sokeria
 100 g sulatettua maidotonta margariinia
 1 dl perunajauhoja
 1 dl ananasmehua

Kuorrutus 1:

2 dl tomusokeria
 1 rkl ananasmehua

Kuorrutus 2:

100 g tummaa maidotonta suklaata (esim. Dammenberg)
 ½ dl kasvikermää

Raasta porkkanat karkeaksi raasteeksi. Sekoita keskenään jauhot, leivinjauhe, sokeri ja kaneli. Lisää jauhoihin porkkanaraaste ja sekoita. Sekoita keskenään kananmunat ja jäähtynyt sula rasva. Kaada rasva-kananmunaseos kuiviin aineisiin ja sekoita varovasti nostelemalla. Jaa taikinamassa muffinivuokiin ja paista 200-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia.

NEKUT

(Allergia- ja astma 6/ 1998 s. 15)

4 rkl siirappia

4 rkl sokeria

1 tl soodaa

Keitä sokeria ja siirappia paistinpannussa n. 20 min., kunnes seos on sakeaa. Lisää joukkoon 1 tl soodaa. Kun seos kuohahtaa, kaada se välittömästi leivinpaperin päälle. Leikkaa neliöitä. Parhaiten onnistuu, kun leikkaa hieman jäähtyneeseen massaan leikkuuveitsellä ruudukon. Anna massan jäähtyä täysin ja taittele massasta neliöitä viiltokohtien mukaan.

JOHANNAN KUUTAMOLEIVÄT

250 g maidotonta rasvaa

250 g pölysokeria

125 g maidotonta kaakaojauhetta (esim. Van Houten)

7 kahvikupillista riisimuroja

1 tl vaniljasokeria

Sulata rasva ja sekoita muut ainekset joukkoon. Ota taikinasta lusikalla nokareita leivinpaperin päälle pellille ja vie kylmään kovettumaan.

MAUSTEKAKKU

(Allergia- ja Astma 1/ 1999 s. 26)

4 dl vehnä jauhoja

3 dl sokeria

3-4 dl kaura- tai soijamaitoa tai -kermaa tai -jogurttia

2 tl kanelia

½ tl pomeranssinguorta

2 tl soodaa

1½ dl päärynä-, omena- tai puolukkasosetta

1½ dl sulatettua maidotonta margariinia

Sekoita kuivat aineet hyvin keskenään, lisää joukkoon hedelmäsose, neste ja sulatettu margariini viimeiseksi. Sekoita taikina nopeasti tasaiseksi ja kaada voideltuun, korppujauhoitettuun vuokaan (2 l). Paista 180 asteessa n. 1 tunti.

TOISENSORTIN PIIMÄKAKKU

(Allergia- ja Astma 1/ 1999 s. 26)

6 dl vehnä jauhoja

1½ dl sokeria

2½ dl rusinoita

1½ tl soodaa

1 tl neilikkaa

3 dl vanilja- tai maustamatonta kasvijogurttia

2 dl siirappia

200 g maidotonta margariinia

Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää jogurtti ja siirappi, viimeiseksi sulatettu margariini. Sekoita mahdollisimman vähän. Paista 180 asteessa n. 1 tunti.

RUSINA-TAATELIKAKKU

(Allergia- ja Astma 6/1998 s. 16)

250 g maidotonta margariinia
 1 dl sokeria
 3/4 dl siirappia
 2 soseutettua banaania
 1½ dl perunajauhoja
 2½ dl vehnä jauhoja
 1 dl rusinoita
 1½ dl taateli sosetta
 Koristele kakku kahvi-tomusokeriseoksella:
 1 dl tomusokeria + 1-1½ rkl kahvia

Vaahdota huoneenlämpöinen margariini ja sokeri keskenään. Lisää soseutetut banaanit hyvin vatkatun vaahtoon. Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää suurin osa jauhoseoksesta taikinaan. Vatkaa koko ajan. Sekoita loput jauhoista rusinoiden joukkoon, lisää se taikinaan, viimeiseksi taateli sose. Voitele ja jauhoita kakkuvuoka korppujauhoilla. Paista 175 asteessa n. 50 min.

BANAANIKUIIVAKAKKU/TÄYTEKAKKUPOHJA

(Allergia & Astma
5/1998 s. 61)

1½ dl sokeria
 2 dl persikkalientä, mehua tai vettä
 5-6 dl vehnäjuhoja
 2 tl vaniljasokeria
 2½ tl leivinjauhetta
 ½ banaania soseena
 1 dl sulatettua maidotonta margariinia
 korppujauhoja vuoan jauhoittamiseen

Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää neste, banaaniso se ja sekoita. Lisää sulatettu rasva ja sekoita. Kaada taikina voideltuun ja jauhoitettuun vuokaan. Paista 175 asteessa n. 40 min.

MAUSTEINEN BANAANIKAKKU

150 g maidotonta margariinia
 1½ dl sokeria
 1 banaani
 2 tl leivinjauhetta
 1-2 tl jauhettua kardemummaa
 4 dl vehnä jauhoja
 1 dl kuumaa vettä
 maidotonta margariinia voiteluun
 korppujauhoja vuoan jauhoittamiseen

Vaahdota huoneenlämpöinen margariini ja sokeri keskenään. Lisää seokseen banaani. Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää vaahtoon vuorotellen jauhoseos ja kuuma vesi. Kaada taikina voideltuun ja jauhoitettuun vuokaan. Paista 175 asteessa n. tunti.

MAUSTEINEN PUOLUKKATÄYTEKAKKU

Sallitut leivonnaiset

3½ dl vehnä- tai hiivaleipäjauhoja <https://www.op.fi/op?cid=150585637&srcl=3>

1½ dl fariinisokeria

3 tl leivinjauhetta

1 tl vaniljasokeria

¾ tl kanelia

2 dl ananastäysmehua (tai muuta sopivaa mehua)

¾ dl maidotonta margariinia sulatettuna

korppujauhoja vuokaan jauhoittamiseen

Kostutus: n. ½ dl mehua

Täyte ja kuorrutus:

3 liivatelehteä

250 g maustamatonta soijajogurttia

2 dl valmista kinuskikastiketta

riippaus kanelia, neilikkaa ja inkivääriä

2 dl vaahtoutuvaa kaura- tai soijakermaa

1 pss (200 g) puolukoita (pakaste)

Koristeluun:

1-2 dl jäisiä puolukoita

Sekoita kuivat aineet hyvin keskenään. Lisää joukkoon mehu ja sulatettu, jäähdytetty rasva. Sekoita vain sen verran jotta ainekset sekoittuvat. Kaada taikina voideltuun ja jauhotettuun tasapohjaiseen kakkuvuokaan (halkaisija 24 cm) ja paista uunin alaosassa 175 asteessa noin 35 minuuttia. Anna jäähtyä hetki ennen kumoamista. Halkaise jäähtynyt kakku. Kostuta leikkuupinnat.

Pane liivatelehdet likoamaan kylmään veteen 10 minuutiksi. Sekoita kulhossa maustamaton kasvijogurtti, kinuskikastike sekä mausteet. Vatkaa kasvikerma kovaksi vaahdoksi ja kääntelee se täytteen joukkoon.

Liuota puristetut liivatelehdet kuumaan vesitilkkaan ja sekoita jogurttiseokseen. Sekoita joukkoon kohmeiset puolukat ja pane kulho vähäksi aikaa jääkaappiin, jotta hyytyminen pääsee vauhtiin.

Nosta kakun pohjalevy tarjoilulautaselle ja levitä sille puolet täytteestä. Nosta kansilevy päälle ja kuorruta lopulla täytteellä. Pidä kakku jääkaapissa tarjoiluhetken. Koristele jäisillä puolukoilla tarjolle tuotaessa.

Vinkki! Täytteitä vaihtelemalla saat aina uuden makuisen kakun. Yksinkertaisimmillaan kakun täytteeksi riittää hillosively sekä vaahdotettu sokerilla maustettu kasvikerma tai tiukka vaniljakasvikastike. Koristelussa voi käyttää mielikuvitusta ja runsain määrin "sallittuja aineita".

MAIDOTON KINUSKIKASTIKE

<http://www.hellapoliisi.fi/reseptit/reseptit/kastikkeet/maidoton-kinuskikastike.php>

2½ dl kaura- tai soijakermaa
1 dl fariinisokeria ja 1½ dl taloussokeria

Kaada kattilaan ruoanlaitto kasvikerma ja sokeri. Keitä miedolla lämmöllä usein hämmennellen 10-15 minuuttia, tai kunnes kastike on sopivan sakeaa (jää hieman venyväksi).

IIKAN KAKKUPOHJA

3½ dl vehnä jauhoja
1½ dl sokeria
3 tl leivinjauhetta
1 tl vaniljasokeria
2 dl mehua (esim. ananas)
¾ dl juoksevaa tai sulatettua maidotonta margariinia

Sekoita kuivat aineet hyvin keskenään. Lisää joukkoon mehu ja rasva (jäähdytynyt, jos käytät margariinia) ja sekoita vain sen verranjotta aineet sekoittuvat. Kaada taikina voideltuun tasapohjaiseen kakkuvuokaan ja paista uunin alaosassa 175 asteessa 35-45 minuuttia vuolan halkaisijasta riippuen. Anna jäähtyä hetki ennen kumoamista. Valmista täytekakku tavalliseen tapaan: halkaise kakku, kostuta, mutta vain vähän ja levitä täytteeksi ja pinnalle vaahdotettua kasvipohjaista vaniljakastiketta tai kasvikermaa, hedelmäpaloja, marjoja tms. Nesteeksi kakkutaikinaan sopii myös kasvijogurtti tai kasvimaito. Kun käytät hapanta nestettä, voit käyttää joko leivinjauhetta, jolloin kakusta tulee vaalea, tai soodaa (½ tl/2 dl jauhoja), jolloin kakusta tulee vähän rusehtava kuten piimäkakusta normaalistikin.

TÄYTEKAKKUPOHJA II

4½ dl vehnä jauhoja
3 dl sokeria
3 tl leivinjauhetta
2 tl vaniljasokeria
50 g (½ dl) maidotonta margariinia
2 dl soija- tai kauramaitoa
½ dl omenasosetta
korppujauhoja vuolan jauhoittamiseen

Voitele ja korppujauhot kakkuvuoka. Sekoita jauhot, sokeri, leivinjauhe ja vaniljasokeri kulhossa. Lisää sulatettu rasva, kasvimaito ja omenasose ja sekoita tasaiseksi taikinaksi. Kumoa vuokaan ja tasoita jauhotetuun käsin. Paista 200 asteessa n. puoli tuntia. Anna jäähtyä noin tunti ja kumoa.

TÄYTEKAKKUPOHJA III

(Allergia- ja Astma 1/1999 s. 26)

2 dl vettä
 50 g margariinia
 2½ dl vehnä jauhoja
 ½ dl perunajauhoja
 1½ dl sokeria
 2 tl leivinjauhetta
 (2 tl Loprofin-kananmunankorviketta)

Kuumenna vesi ja margariini jotta ne sekoittuvat keskenään. Jäähdytä vesi-margariiniseos. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää vesi-margariiniseokseen hyvin sekoittaen. Kaada taikina tilavuudeltaan noin 1 litran vuokaan. Paista 175 asteessa uunissa noin 40 minuuttia. Kumoa kakku vasta hieman jäähtyneenä.

TÄYTEKAKKUPOHJA IV

(Allergia & Astma 3/1997 s. 9)

100 g maidotonta margariinia
 1 dl sokeria
 1 tl vaniljasokeria
 1 banaania tai 1 dl keitettyä perunasurvosta
 1 dl perunajauhoja
 2 dl vehnä jauhoja
 1-1½ tl leivinjauhetta
 ¾ dl kuumaa vettä
 korppujauhoja vuokaan jauhoittamiseen

Vaahdota huoneelämpöinen margariini ja sokeri. Lisää joukkoon soseutettu banaani tai perunasurvos. Yhdistä jauhot ja leivinjauhe ja lisää jahoseos vuorotellen taikinaan kuuman veden kanssa. Voitele vuoka ja korppujauhota se hyvin. Kaada taikina vuokaan. Kypsennä 180 asteessa n. puoli tuntia.

ANNEN KAKKUPOHJA

<http://www.hellapoliisi.fi/reseptit/reseptit/taytekakut/maidoton-kinuskikakku.php>

3½ dl vehnä jauhoja
 2 dl sokeria
 2½ tl leivinjauhetta
 2 tl vaniljasokeria
 100 g juoksevaa margariinia
 1 dl omenasosetta
 2 dl vichyä tai kasvikermaa tms.

Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää joukkoon muut aineet varovasti nostellen. Kaada taikina vetoisuudeltaan 1,8 l vuokaan. Paista 175 asteessa n. 40 min.

JENNIN PARAS KAKKU- JA PIIRAKKAPOHJA

<http://www.hellapoliisi.fi/reseptit/reseptit/taytekakut/maidoton-kinuskikakku.php>

4 dl vehnä jauhoja
 3 dl sokeria
 2 tl leivinjauhetta
 ½ dl öljyä
 2 dl kahvia
 1 tl vaniljasokeria
 korppujauhoja

Sekoita kuivat aineet. Sekoita nesteet keskenään. Yhdistä seokset, älä vatkaa liikaa. Kaada voideltuun ja korppujauhotettuun vuokaan ja paista 175 asteessa n. 40 min.

PURSOTETTAVA VANILJAKREEMI

1½ dl ananasmehua, vettä tai riisi- tai soijamaitoa
 1 rkl perunajauhoja
 2 rkl sokeria
 1 tl vaniljasokeria
 100 g maidotonta margariinia

Mittaa kylmä neste, perunajauhot ja sokeri kattilaan. Kuumenna koko ajan sekoittaen puuhaarukalla. Kiehauta, mutta älä keitä. Jäähdytä ja mausta vaniljasokerilla. Vaahdota margariini riittävän isossa kulhossa. Lisää jäähtynyt kiisseli pienissä erissä sähkövatkaimella hyvin sekoittaen vaahdotettuun margariiniin.

IIKAN SUKLAAKAKKU

3½ dl vehnä jauhoja
 2 1/4 dl sokeria
 3 rkl kaakaojauhetta
 1½ tl leivinjauhetta
 ½ tl suolaa
 1 tl vaniljasokeria
 1 rkl etikkaa
 3/4 dl öljyä
 2 1/4 dl kylmää vettä
 korppujauhoja- tai mannasuurimoita vuoaan jauhoittamiseen

Yhdistä kuivat aineet. Sekoita etikka veteen ja lisää öljy ja vesi taikinaan. Sekoita taikina tasaiseksi. Paista voidellussa ja korppujauhoilla tai mannasuurimoilla jauhotetussa tasapohjaisessa kakkuvuoassa 190 asteessa 30-40 minuuttia. Kakun kypsyyttä voit kokeilla tuli- tai hammastikulla kakun keskiosasta. Jos tikkuun ei tartu taikinaa, on kakku kypsä. Ripottele valmiin kakun pinnalle tomusokeria. Sopii myös täytekakun pohjaksi.

SUKLAATORTUN KUORRUTE:

4 dl (225 g) siivilöityä tomusokeria
 5 rkl sulatettua maidotonta margariinia
 5 rkl vahvaa kahvia
 1 rkl siivilöityä kaakaojauhetta
 2 tl vaniljasokeria
 nonparelleja tai rae- tai tomusokeria päälle

Sekoita kuorrutuksen aineet keskenään liedellä kattilassa ja kaada jäähtyneen kypsän pohjalevyn päälle tasaiseksi kerrokseksi. Ripottele pinnalle koristeet ja anna kuorrutuksen kovettua viileässä.

SUKLAAKUORRUTUS:

3 dl sokeria
 hieman runsas 1 dl vettä
 250 g tummaa maidotonta suklaata (esim. Dammenberg)

Keitä sokeri, suklaa ja vesi, kunnes seos sakenee. Kaada kuorrutus kakun keskelle. Kääntelee kakkua rauhallisesti, niin kuorrute leviää tasaisesti.

KEKSIPOHJA KAKULLE

225 g hienoksi murennettuja keksejä
 3 rkl siivilöityä maidotonta kaakaojauhetta (esim. Van Houten)
 2 rkl ruskeaa sokeria
 90 g sulatettua maidotonta margariinia

Sekoita keksinmurut, kaakaojauhe ja sokeri keskenään. Kaada päälle sulatettu rasva ja sekoita tasaiseksi massaksi. Tasoita keksimassa vuolan pohjalle. Paista 180 asteessa n. 10 min. Jäähdytä ritilällä.

JÄLKIRUOKIA JA JUOMIA**MEHUKIISSELI**

3 dl tuoreita marjoja tai 1½ dl marjasosetta
 1 l vettä
 n. 4 rkl perunajauhoja
 1 dl kylmää vettä
 sokeria

Huuhtelee marjat ja survo ne. Laita marjat kylmän veden kanssa kattilaan ja keitä välittömästi. Siivilöi liemi ja tarkista, että sitä on 1 litra. Lisää desiin kylmää vettä perunajauhot ja sekoita hyvin koko ajan vispaten haaleaan mehuun, anna kiehahtaa hiljaa sekoitellen. Vähennä lieden lämpöä, ettei kiisseli kiehu. Mausta sokerilla ja kaada jäähtymään annosmaljaan. Sokeri pinta kevyesti.

RUSINAKEITTO

n. 250 g rusinoita
 n. 8 dl vettä
 1 kanelitanko
 1 vaniljatanko halkaistuna
 2 rkl sokeria
 2 rkl perunajauhoja
 tilkka vettä

Sekoita kaikki muuta ainekset keskenään paitsi perunajauhot ja anna liota n. neljä tuntia. Kuumenna liemi kattilassa ja lisää joukkoon tilkkaan vettä sekoitetut perunajauhot pienenä norona hyvin vatkatun. Anna kuumentua, kunnes kupla nousee. Sirottele valmiin keiton pinnalle sokeria.

VICTORIAKIISSELI

8 dl tähteeksi jäänyttä riisipuuroa
 n. ½ dl sokeria
 n. 2½ dl ananasmehua
 2 dl vaahdotuvaa kauravaniljakastiketta
 3 liivatelehteä
 ½ dl vettä

Mausta jäähtynyt riisipuuro sokerilla ja ananasmehulla. Liota liivatelehtiä runsaassa kylmässä vedessä 10 min., puserra niistä vesi pois. Kuumenna ½ dl vettä ja sulata liivakot siihen. Vaahdota kauravaniljakastike. Sekoita keskenään puuro, liivatevesi ja vahto. Kaada puuro matalaan tarjoiluastiaan ja anna hyytyä kylmässä. Vinkki! Lorauta ananasmehun joukkoon tilkka omenamehua terästykseksi.

MUSTAHERUKKAVAAHTO

(Allergia & Astma 3/1998 s. 22)

2½ dl mustaherukoita
 2½ dl vettä
 1 dl sokeria
 3 liivatelehteä
 1 dl mustaherukoita

Liota liivatelehtiä runsaassa kylmässä vedessä 5-10 min. Keitä mustaherukoita sokerin kanssa vedessä n. 15 min. Siivilöi mehu. Kuumenna mehu kiehuvaaksi, ota kattila pois liedeltä. Purista liivakoista vesi pois ja sekoita ne kuumaan mehuun. Anna jäähtyä kylmäksi, mutta ei kuitenkaan hyytyneeksi. Vatkaa seosta, kunnes se on kuohkeaa. Annostele tarjoilumaljoihin ja koristele herukoilla.

LUUMUJÄLKIRUOKA

150 g luumuja
1-2 dl vettä
½ dl sokeria
2 dl vaahdotuvaa kaurakermaa

Keitä luumut pehmeiksi sokerilla maustetussa vedessä. Vatkaa kasvikerma vahdoksi, lisää joukkoon jäähtynyt luumusose. Tarkista maku, lisää tarvittaessa sokeria.

OMENA-MANNAVAAHTO

(Ruokapirkka 34-35/20.8.2009 s. 3)

5 dl omenatäysmehua
1 kanelitanko
¾ dl mannasuurimoita
4 dl omenasosetta
1 tlk (2dl) vaahdotuvaa soija- tai kaurakermaa
sokeria
tuoreita marjoja

Kiehauta mehua ja kanelitanko kattilassa. Vatkaa joukkoon mannasuurimot ja anna kiehua n. 10 min. välillä sekoittaen. Ota kattila levyltä ja sekoita joukkoon omenasose. Anna jäähtyä. Poista kanelitanko. Huuhto kanelitanko ja anna kuivua, voit käyttää tankoa uudelleen. Vatkaa puuro kuohkeaksi vahdoksi. Lisää vatkauksen aikana kasvikerma, lisää tarvittaessa sokeria maun mukaan. Jaa vaahto annosmaljoihin ja koristele tuoreilla marjoilla.

Vinkki! Kokeile aprikooseja tai persikoita omenan sijasta.

TUIJAN KEVYT PASHANTYYPPINEN JÄLKIRUOKA

1 tlk persikanpuolikkaita (määrä maun mukaan)
n. 250 g maustamatonta soijajogurttia
1 tlk valmista lasten persikka-passionsosetta
½-1 dl rusinoita (hienonnettuina)
1 tlk vaahdotuvaa soijapohjaista vaniljakastiketta
1-3 rkl aprikoosimarmeladia
(sokeria)

Valuta hyvin ja pilko persikat. Pieni rusinat. Vaahdota vaniljakastike. Sekoita jogurtti ja vaahto keskenään, lisää persikat ja persikka-passionsose sekä (sokeria) rusinoita ja marmeladia makusi mukaan. Koristele esim. ananaskirsikoilla ja sitruunamelissan lehdillä.

Vinkki! Jos haluat jälkiruoasta kiinteämmän, lisää siihen 1-2 liivatelehteä käyttöohjeen mukaan ja laita jälkiruoka viileään hyytymään.

Vinkki! Kokeile jogurtin sijasta maidotonta vaniljavanukasta.

KEITETYT PÄÄRYNÄT

(Allergia & Astma 4/1998 s. 16)

5 päärynää
 5 dl vettä
 1½ dl fariinisokeria
 5 dl soija- tai kaurajäätelöä

Kuori päärynät ja poista siemenkodat. Leikkaa päärynät paksuiksi viipaleiksi. Kiehauta vesi ja fariinisokeri. Lisää päärynät liemeen ja keitä hiljalleen, kunnes päärynät ovat pehmeitä. Anna jäähtyä liemessä ja tarjoa kasvijäätelön kera.

KARPALOPÄÄRYNÄT

6 keskikokoista päärynää
 4 dl voimakasta karpalomehua
 sokeria
 2 tl perunajauhoja

Kuori päärynät, leikkaa kannat pois. Laita päärynät pieneen, korkealaitaiseen kattilaan ja kaada mehua niin, että ne lähes peittyvät. Lisää sokeri. Keitä varovasti miedolla lämmöllä, kunnes päärynät pehmenevät. Nosta jäähtymään tarjoiluastiaan. Sekoita perunajauhot tilkkaan kylmää vettä ja suurusta mehu voimakkaasti vispaten tasaiseksi. Anna mehun jäähtyä ja kaada päärynöitten päälle. Tarjoile sokeroidun kaura- tai soijakermavaahdon tai vaniljakaurakastikkeen kera.

OMENAHERKKU

3-5 siivutetua hapahkoa omenaa
 1½ dl kauraryynejä
 ½-1 dl sokeria
 ½-1 dl farinisokeria
 100-150 g maidotonta margariinia
 vaahtoutuvaa soija- tai kaurakermaa
 sokeria

Sulata kattilassa sokeri, fariinisokeri ja rasva keskenään. Lado voitelemattomaan vuokaan omenasiivut ja kaada seos siivujen päälle. Paista herkkua 220 asteessa 25-30 min. ajan. Tarjoa kuumana vispatun kasvikerman tai kasvipohjaisen jäätelön kanssa.

KÖYHÄT RITARIT

maidotonta ranskanleipää
 kaura- tai soijamaitoa
 vaniljasokeria
 maidotonta margariinia paistamiseen

Kuumenna rasva pannulla. Viipaloi ranskanleivästä siivuja ja kostuta ne kasvimaidossa. Paista kullanuskeiksi molemmin puolin. Ripottele pinnalle vaniljasokeria. Tarjoile esim. vadelmahillon ja vaahtoutuvan vaniljanmakuisen kasvikastikkeen kera.

ANANASSIMA

(Allergia ja Astma 3/1997 s. 9)

3 l vettä
 0.190 g fariinisokeria
 0,190 g sokeria
 1/5 tl kuivahiivaa tai puolikkaan herneen kokoinen pala hiivaa
 1 pieni prk ananasmurskaa
 Pullottamiseen: sokeria ja rusinoita

Kiehauta osa vedestä ja kaada astiaan sokereiden ja ananasmurskan päälle. Lisää loput vedestä. Jäähdytä seos kädenlämpöiseksi, jonka jälkeen lisää hiiva. Sekoita. Anna juoman käydä seuraavaan päivään. Siivilöi ja pullota. Lisää jokaiseen pulloon teelusikallinen sokeria ja muutama rusina. Ananassima saa valmistua viileässä paikassa muutaman päivän ajan, kunnes rusinat nousevat pintaan.

RAPARPERISIMA I

1½ l pieniksi pilkottuja raparperinvarsia
 3 dl sokeria
 2 dl siirappia
 2 cm pala tuoretta inkivääriä
 4 l vettä
 1/4 tl hiivaa

Huuhdo raparperit ja pilko kapeiksi viipaleiksi. Mittaa noin 5 litran astiaan raparperit, sokeri, siirappi ja ohueksi viipaloitu kuorittu inkivääri. Kiehauta 2½ l vettä ja kaada se astiaan. Sekoita, kunnes sokeri ja siirappi ovat liuenneet. Lisää loput vedestä kylmänä. Liuota hiiva kädenlämpöiseen nesteeseen. Huom! Ole tarkkana hiivan annostelussa: murunen riittää. Anna juoman seistä seuraavaan päivään peitettynä huoneenlämmössä. Siivilöi tai nosta reikäkauhalla raparperin- ja inkiväärinpalaset juomasta pois. Pullota sima. Lisää jokaiseen pulloon teelusikallinen sokeria hiilihappoa muodostavan käymisen tehostamiseksi. Kierrä korkit ensin tiukasti kiinni ja höllää sitten vähän takaisinpäin, jotta sima ei käydessään riko pulloa. Simapulloja ei tarvitse täyttää kaulaa myöten, koska simaa ei säilytetä pitkään. Sima on valmista noin kolmen päivän kuluttua. Säilytä sima kylmässä.

RAPARPERISIMA II<http://www.allergiarauma.net/ajankohtaista.shtml>

5 isoa raparperia, huuhdo, älä kuori
 2-2½ dl vettä
 4-5 dl sokeria
 ½ tl hiivaa

Pilko raparperit, keitä vedessä 10-15 minuuttia. Älä sekoita. Siivilöi, lisää sokeri ja anna liueta sekoittaen. Jäähdytä, lisää hiiva. Anna seistä 1 vrk huoneenlämmössä peitettynä. Kaada varovasti pulloon ja jätä laskeutunut hiiva käyttämättä. Säilytä viileässä.

VADELMAVOIMAJUOMA

3 dl maustamatonta soijajogurtia

2 dl vadelmia

1 dl kaurahiutaleita

1 rkl sokeria

1 tl vaniljasokeria

Sekoita kaikki aineet sekaisin sauvasekoittimella. Makeuta maun mukaan.
Vinkki! Vaihda vadelmat vaikka banaaniin.