

GLUTEENI- JA PIIMAVABA TOITUMINE KUI PÕNEV VÄLJAKUTSE

Kertu-Liis Oruste, toitumishõustaja

Selleks, et paremini oma kliente nõustada ja mõista, katsetasin iseenda peal piima- ja gluteenivaba toitumist kaks nädalat. Kirjutan oma kogemusest lootuses, et need, kes peavad terviseprobleemide tõttu piimast ja gluteenist loobuma, saavad sellest abi ning innustust, et uue olukorraga edukamalt toime tulla. Muutunud söömisviis võib tunduda võõras ning vahel ka hirmutav, kuid inimene on loodud kohanema. Esialgu eeldab menüümuutus rohkem tähelepanu ja läbimõtlemit, kuid aja jooksul saab õpipoistest meister ning teadlikust toitumisest elu loomulik osa.

Gluteeni- ja piimavaba toitumist alustades seadsin esmalt sammud poodi, et leida alternatiivseid toiduaineid leiva- ja piimatoodetele, mida oleme igapäevaselt harjunud tarbima. Pidin aga toiduainetööstuses pettuma, kuna häid asendusi ma ei leidnud. Kas oli siis hind üüratu, suhkrusaldus liiga kõrge või ei olnud koostis muus mõttes kaugeltki nii tervislik, kui oleksin soovinud. Seetõttu otsustasin, et õpin endale ise kodus erinevaid tervislikke alternatiive valmistama ja muudan väljakutse põnevamaks.

Üheks maitsvaks avastuseks oli kookospiimast valmistatud jogurt, mille kokkusegamine võtab vaid mõne hetke – pikem aeg kulub ootamisele, et jogurt valmiks. Koostisosad on hõlpsasti kättesaadavad ning kodus on järgnevat retsepti lausa lust kasutada.

KOOKOSJOGURT 5 min + 24-48 tundi



- 1 purk/karp täisrasvast kookospiima
- 1 probiootilise kapsli sisu
- (vahtrasiirupit/kookossuhkrut/mett)
- kaanega klaaspurk

Esmalt steriliseeri purk: pese see, asetage põhi ülespidi praehju restile ning kuumuta 100 kraadi juures 20 minutit. Vala kookospiim puhtasse purki, ava probiootikumikapsel ning vala selle sisu kookospiima hulka. Sega läbi. Soovi korral lisa veidi kookossuhkrut või muud looduslikku magustajat – see aitab ka bakterikultuuril oma tööd paremini teha, kuid suhkur pole kohustuslik. Kata purk kaanega ning asetage mahajahtunud praehju, kus jäta põlema valgus, mis jogurtile fermenteerumiseks parajalt sooja keskkonna tekitab. Jogurt on valmis 24-48 tunni pärast. Valmis jogurtit säilita külmkapis, tarbi nädala jooksul.

* Jogurti valmistamiseks vali alati täisrasvane kookospiim, mille koostisesse kuuluvad vaid kookos ja vesi.

* Paksema jogurti saamiseks kasuta vaid kookospiima tahkemat osa ja/või lase jogurtil kauem fermenteeruda.

* Jogurti maitset ja tekstuurit mõjutavad nii probiootikum kui kookospiim. Võid katsetada erinevate tootjate toodanguga.

* Veelgi lihtsam on jogurtit teha jogurtimasinaga.

Suurimaks katsumuseks oli loobumine juuretisega rukkileivast, mida olen aastaid kodus küpsetanud. Õnneks leidsin ka sellele põneva alternatiivi – taasavastasin kunagi leitud idee hapendatud tatrалеivast ning proovisin järele. Ausalt öeldes olin leiva õnnestumise osas esmalt skeptiline ja seejärel meeldivalt üllatunud, kui ahjust väljus korralik leib, millel oli ilus tekstuur ja hea maitse. Loomulikult ei ole tegemist rukkileivamaitselise küpsetisega, nagu ei ole ka kookosjogurt n-ö päris jogurt, kuid inimese maitsemeeled harjuvad ning esmapilgul võõras võib hiljem olla „vana hea“! Toortatroleib kujunes suureks hitiks ka minu lähedaste seas ning on jätkuvalt minu menüüs.

HAPENDATUD TOORTATROLEIB

1 vormileib



400-500 g toortatratangu

1-1,5 tl meresoola

kookosõli vormi määrimiseks

soovi korral kanepiseemneid, köömneid või muud meelepärast

Loputa toortatratang ning leota vees vähemalt 6 tundi. Nõruta kergelt sõelal, vala köögikombaini ja töötle koos vähese veega ühtlaseks massiks (peentangu kasutades pole vee lisamine oluline.) Vala segu plastmass- või klaaskaussi (metall segab hapnemist), kata rätikuga ning pane sooja kohta 12-24 tunniks hapnema. Hapnev tainas peaks olema veidi kerkinud ning on spetsiifilise lõhnaga. Sega puulusikaga taignasse sool ja soovi korral seemned/

köömned või muu meelepärane. Vala tainas kookosõliga määratud leivavormi (ära kasuta metallvormi), lase leival veel 1-2 tundi kerkida, et saavutada õhulisem tekstuur, või pista leib kohe ahju. Küpseta leiba 175 kraadisel temperatuuril umbes 40-45 minutit.

* Leib maitseb kõige paremini värskelt ning säilib külmkapis kuni 7 päeva.



SUVIKÖRVITSALEIB

1 vormileib

- 5 dl riivitud suvikõrvitsat (pigista liigne vedelik välja)
- 100-120 g sulatatud kookosrasva
- 6 muna
- 2 spl õunaäädikat
- 2 kuhjaga spl kookosjahu
- 1/2 tl meresoola
- 1 tl soodat
- 1 spl kuivatatud ürte (rosmariin)



Sega suuremas kausis omavahel kuivained ning võta teine kaus, et segada kokku suvikõrvits, munad, kookosõli ja õunaäädikas. Nüüd lisa muna-suvikõrvitsasegu kuivainetele ning sega võimalikult väheste liigutustega ühtlaseks tainaks. Vala tainas küpsetuspaberiga vooderdatud leivavormi ning küpseta 180 kraadi juures 50-60 minutit. Katsu küpsust kergelt peale vajutades - leib on valmis, kui see kenasti vetrub. Vastasel juhul jätka küpsetamist. Lase leival enne vormist väljavõtmist täielikult jahtuda.

Kuna olen köögitöö taustaga ja aktiivne küpsetaja, siis teistmoodi leibade ja toitude valmistamine pakkus mulle rohkem põnevust kui tülid. Samas on selge, et inimesele, kes ei ole toiduvalmistamisest vaimustunud, tekitab pidev vaaritamise korraliku peavalu, kuid ega kõike peagi ise valmistama. Minu menüüsse tulid mitmed uued road ja toiduained ning avastasin enda jaoks põneva maailma paljude uute maitsete ja võimalustega. Mul ei ole isiklikku probleemi piimatoodete või gluteeniga, kuid neile, kes peavad mõne toiduaine oma menüüst välja jätma, soovitan samasugust suhtumist. Tuleb julgelt proovida ja uute retseptidega katsetada, nähes tekkinud olukorras pigem positiivset väljakutset, millel on ka hea mõju sinu tervisele. Sain oma kogemusest piisavalt innustust, et jätkata uute retseptide katsetamist.