



Leivotaan yhdessä gluteenitonta  
-Hiivaleivonnan niksejä leivontaillan ohjaajille

---

Keliakialiitto ry

1

Tietoa leivonnan ja sen  
ohjaamisen tueksi

---

2



## Varmista gluteenittomuus raaka-aineista suuhun asti

*-ohjeista osallistujia kotileivontaan*

- Pyyhi leivontapöytä aina puhtaalla pöytäpyyhkeellä ennen leivonnan aloittamista
- Varmista välineiden ja astioiden puhtaus
  - Puuhaarukka, pullasuti, leivinpellit, vuokat
- Suojaa pelti käyttämättömällä leivinpaperilla ja valmiit tuotteet puhtaalla leivinliinalla
- Säilytä gluteenittomat jauhot, mutta myös sokerit ym. ”tavanomaiset” tuotteet niin, ettei joukkoon joudu gluteenipitoisia muruja, jauhoja ym.
- Kiertoilmauniin ei yhtä aikaa paistumaan gluteenittomia ja tavanomaisia leivonnaisia

3

## Jauhot ja jauhoseokset

- Gluteenittomia jauhoja valmistetaan
  - jauhamalla heinäkasvien ja vaeviljojen siemeniä: riisi-, maissi-, hirssi-, tattari-, amarantti-, kinoa-, teff-, durra- ja kaurajauho
  - erottamalla tärkkelys: perunatärkkelys, maissitärkkelys, riisitärkkelys, tapiokatärkkelys, gluteeniton vehnätärkkelys
  - jauhamalla muita raaka-aineita: mantelijauho, pähkinäjauho, kookosjauho, kikhernejauho, härkäpapujauho, soijajauho jne.
- Jauhoseoksia valmistetaan yhdistämällä erilaisia jauhoja, tärkkelyksiä, kuituja (omenakuitu, perunakuitu) ja leivonnan apuaineita (psyllium, ksantaani)

4

## Jauhoissa on eroja

- Paras lopputulos saadaan yhdistämällä useita eri jauhoja tai käyttämällä valmiita jauhoseoksia
- Jauhojen ja jauhoseosten raaka-aineet vaikuttavat käyttömäärään
- Vehnä-, ruis- tai ohrajauhoja sisältävän leivonnaisohjeen voi muuttaa gluteenittomaksi korvaamalla jauhot:

a) samalla määrällä gluteenitonta jauhoa (esim. riisi- tai maissijauho) tai gluteenitonta jauhoseosta: 1 dl vehnäjauhoja = 1 dl gluteenitonta jauhoa/ jauhoseosta

TAI

b) 1 dl vehnäjauhoja = 2/3 dl sellaista gluteenitonta jauhoseosta, joka sisältää psylliumia. Esim. Jytte-jauhot, Virtasalmen viljatuotteen jauhot, Lumina-sarja, Urtekram jne.

5

## Mittaaminen



- Käytä mittasarjaa tai vastaavaa, älä ruokailuvälineitä
- Mittaa erityisesti jauhot tarkasti: ei kukkupäisiä ruokalusikoita tai desilitroja vaan tasaa pinta veitsen kamarapuolella. Älä myöskään paina mittaa pussin kylkeä vasten ja tiivistä jauhoa
- Vinkki: Mittaa koko jauhomäärä ensin erilliseen astiaan
  - Jos käytät kuivahiivaa tai leivinjauhetta/soodaa, älä lisää niitä koko jauhomäärään, vaan esim. ensimmäiseen desiin, jonka lisäät taikinaan

6

# Hiiva



- Elävä mikrobi, tarvitsee toimiakseen ravintoa, kosteutta ja sopivan lämpötilan (25 – 38 C)
- Hajottaa taikinan sokeria ja tärkkelystä hiilidioksidiksi ja alkoholiksi
- Kohottaa taikinan ja antaa huokoisen rakenteen, samalla taikinaan syntyy aromiaineita

7

## Jos käytät

- Tuorehiivaa
  - nesteen lämpötila 25-38 C
    - Jos kylmempää => kohoaa hitaammin
    - Jos yli 50 C => hiiva kuolee
  - säilytä jääkaapissa
  - lietä tuorehiiva nesteeseen
- Kuivahiivaa (=tuorehiivaa, josta vesi puristettu pois)
  - nesteen lämpötila voi olla korkeampi, max n. 42 C
  - sekoita kuivahiiva pieneen määrään jauhoja
  - säilytä huoneenlämmössä, avattu pussi jääkaapissa

8

## Taikinanesteellä makua ja rakennetta

---

- Vesi, maito, piimä, jogurtti, gluteeniton kaurajuoma, soijajuoma ym. kasvipohjaiset juomat, gluteeniton olut tai kotikalja
- Maitotuotteilla lisää proteiinia => vaikuttaa rakenteeseen
- Piimä ja jogurtti => happamuutta ja täyteläistä makua leipään
- Gluteeniton olut ja kotikalja => "ruisleivän" makua leipään
- Vesi => rapea kuori



9

Onnistunut gluteeniton  
hiivaleivonta

---

10

## Gluteenittomat hiivataikinat

- Leipoutuvuus on erilaista koska taikinoista puuttuu sitko
  - Joustavuus, kimmoisuus
- Taikinat tarttuvampia, eivät kestä kovaa venytystä
- Leivonnaiset hauraita
- Pyrkimys samanlaiseen rakenteeseen muilla tavoilla
  - Proteiini (maito, muna, soijajauho)
  - Valmiit jauhoseokset
  - Kasvis- ja hedelmäsoseet
  - Psyllium ja ksantaani



11



## Hiivataikinan niksit

- Valmista hiivataikinat vatkaamalla taikinaa sähkövatkaimella tai yleiskoneessa 5-10 min
- Lisää jauhot taikinaan parissa kolmessa erässä
  - Vaihda vatkain nuolijaan tai kauhaan, kun taikina alkaa olla puuromaista
  - Ohjeen koko jauhomäärää ei ole pakko käyttää
- Jauhot turpoavat kohottamisen aikana
  - Eri jauhot turpoavat eri tavalla
  - Jätä taikina pehmeäksi => kuohkeampi leivonnainen

12



## Lepo ja kohotus tärkeää

- Anna hiivataikinan levätä alustuksen lopussa 5-10 minuuttia ennen kuin lisäät kaikkea jauhoa. Jääkaapissa taikina voi levätä 15-20 minuuttia
- Kohota vain kerran; muotoiltuna leivonnaisena
  - Vedoton paikka
  - Peitettynä
  - Kohotusaika riippuu taikinan ja tilan lämpötilasta
  - Tee kuoppatesti

13

## Yleisiä vinkkejä



- Hiivataikinat ovat usein helposti tarttuvia
  - käytä muotoilussa apuna lusikkaa, öljyä tai jauhota kädet
- Väriä leivonnaisiin saa voitelemalla
  - maidolla, munalla, siirappivedellä, kahvilla, ym.
- Kypsyyttä ei aina voi tunnistaa väristä
  - sämpylät, pullat ym. ovat kypsiä, kun niiden pohja on saanut väriä
  - Kopauta pohjaa, kumisee
  - Taikina irtoaa silikonivuoan reunosta

14



- Paistoajat ovat ohjeellisia! Tunne uunisi
- Sumuta uuniin vettä paiston alussa, saat sämpylöihin rapeamman pinnan
- Nostelee kypsät leivonnaiset pois kuumalta pelliltä
- Pakasta vastaleivotut leivonnaiset (muista merkitä) ja sulata huoneenlämmössä tai mikrossa *sopivasti* lämmitettyinä.

15

## Muita vinkkejä

---

16



## Mikä vikana

- Jos hiivataikina ei nouse?
  - Taikinaneste oli liian kuumaa => hiiva on kuollut
  - Liian lyhyt kohotusaika
  - Kohotuspaikka liian viileä
  - Jauhoja oli liikaa tai liian vähän (mittavirhe? eri jauho?)
    - Liian tiivis taikina ei jaksaa kohota
    - Liian löysä taikina kohoaa, mutta lässähtää viimeistään uunissa
  - Taikinassa liikaa rasvaa => ei jaksaa nousta
  - Kuivahiiva oli vanhentunutta



Kuva: Antipastaa blogi/Anna  
<http://antipastaa.blogspot.com/2015/10/ruokablogin-todellisuuttakootut.html>

17

## Modernit ajansäästäjät

- Valmiit taikinat
  - Pakasteita
  - Helppoja pitää varalla
- Leivontavalmiit jauhoseokset
  - Helppoa aloittaa gluteeniton leivonta
  - Täsmäleivontaa
- Helposti tuoretta ja maistuvaa & vastaleivotun tuoksu kotiin



18

Muista myös vinkata  
helpoista leivonta- ja  
arkiruokavideoista

- Pulla
- Ruskea kastike
- Marjapiirakka
- Liha-makaronilaatikko
- Pizza
- Sämpylät
- Jauhot ja jauhoseokset
- Joulutortut

<https://www.keliakialiitto.fi/kuluttajat/reseptit-ja-tuotteet/reseptivideot/>



19



Kiitos

20