



ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Pirkanmaa

Martat

## Ruoka-allergiapäivä 2022: Allergialapselle yhtä hyvät synttärit kuin muillekin!

Ruoka-allergiapäivää vietetään torstaina 13.10.2022. Tehdään yhdessä siitä näkyvä ja informatiivinen päivä! Vuonna 2022 päivän teemana on Allergialapselle yhtä hyvät synttärit kuin muillakin.

Ruoka-allergiapäivää ovat valmistelleet Allergia-, iho- ja astmaliitto, Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys sekä Martat.

### Järjestä yhdistyksessäsi ruoka-allergiapäivän leivontailta!

Yhdistysten kannattaa järjestää allergialeivontailta Ruoka-allergiapäivänä (tai muuna sopivana ajankohtana sen lähellä). Sillä voitte tavoittaa erityisesti lapsiperheitä, niin jäseniä kuin mahdollisia jäseniä. Tässä viestissä on ohjeet järjestämiseen.

Ideoita ja intoa allergialeivontaillan järjestämiseen saat ma 29.8. klo 17.00-17.45, kun Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys järjestää infotilaisuuteen Ruoka-allergiapäivän allergialeivontaillan järjestämisestä Teamsissa.

Ilmoittaudu Ilonalle: [ruoka-allergia@kolumbus.fi](mailto:ruoka-allergia@kolumbus.fi). Voitte myös muuten olla yhteydessä Pirkanmaalle, jos teillä on kysyttävää aiheen tiimoilta.

### Suunnittele, mainosta, leivo!

#### 1) Sopikaa tilaisuuden aika ja miettikää paikka

- Miettikää, mitä vaatimuksia tilalle on: Montako osallistujaa? Minkälaisia keittiövälineitä ja -koneita tarvitaan? Tuleeko lapset mukaan?
- Onnistuuko tilaisuuden järjestäminen yhdistyksen toimistolla tai löytyisikö sopiva tila jostain koulusta, leikkipuistosta, seurakunnalta...?
- Voitteko tehdä yhteistyötä esimerkiksi Martta-yhdistyksen tai -piirin tai MLL:n yhdistyksen kanssa?
- Idea: Yhdistä leivontahetki Ruoka-allergiapäivän verkkolähetyksen yhteyteen (to 13.10.2022 klo 18-19).

## 2) Valitkaa valmistettavat juhlaherkut

- Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksessä on suunniteltu **kuusi helppoa, edullista ja allergiaruokavalioon sopivaa herkkureseptiä**. Valitse resepteistä yksi tai useampi. Kolme resepteistä on suunniteltu toteutettavaksi ilman uunia (mikro tarvitaan) ja kolmeen reseptiin tarvitaan uuni. Lisää reseptejä löytyy osoitteesta [Erimenu.fi](http://Erimenu.fi).
- Kaikki reseptit ovat vehnättömiä, ilman ohraa, kauraa, ruista, maidottomia, munattomia, soijattomia ja pähkinättömiä. Jauhoina käytetään riisi- ja perunajauhoja. Makua näissä herkuissa kuitenkin riittää!

## 3) Mainostakaa tilaisuutta

- Voitte käyttää mainostuksessa **valmista ilmoitus pohjaa**, joka löytyy ohjeiden lopusta.
- Tapahtumaa kannattaa mainostaa niin jäsenille kuin potentiaalisille jäsenille.
- Laittakaa tietoa yhdistyksen jäsenille jäsenkirjeessä ja sähköpostilla.
- Hyödyntäkää yhdistyksen somekanavat ja nettisivut.
- Muistakaa hyödyntää paikalliset FB-ryhmät (puskaradiot, vanhempien ryhmät...).
- Tulosta tilaisuuden mainos ja vie se neuvolan, leikkipuiston ja avoimen päiväkodin ilmoitustaululle.
- Ilmoita tapahtuman tiedot liiton tapahtumakalenteriin ([anu.sauliala@allergia.fi](mailto:anu.sauliala@allergia.fi)).
- Kutsukaa lapset myös mukaan leipomaan!

## 4) Mieti ostoslista ja reseptit. Käy kaupassa.

- Kerätkää ilmoittautumiset tilaisuuteen (myös ruokavaliot).
- Huomioi osallistujien ruokavaliot: kysy vinkkiä ruokavalioiden kanssa Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksestä ([ruoka-allergia@kolumbus.fi](mailto:ruoka-allergia@kolumbus.fi))

## 5) Tapahtuman ohjelma

- Kerro yhdistyksestä ja Ruoka-allergiapäivästä.
- Kerro mistä löytyy lisätietoa allergiaruuanlaitosta ([allergia.fi](http://allergia.fi), [Erimenu.fi](http://Erimenu.fi), ruoka-allergianeuvonta) ja lapsiperheen arjesta [www.martat.fi/marttakoulu/lapsiperheet/](http://www.martat.fi/marttakoulu/lapsiperheet/).
- Vetäkää esittäytymiskierros osallistujien kesken.
- Leipokaa ja maistelkaa!
- Muista kutsua osallistujia yhdistyksen jäseneksi.

## 6) Ota kuvia leivontatunnelmista ja valmiista leivonnaisista ja jaa yhdistyksesi somessa. Muista käyttää Ruoka-allergiapäivän hashtagia #ruokaallergiapäivä.

## Minipizzat, banaanimuffinssit ja vaaleat täytekeksit (uuni käytössä)



ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Pirkanmaa

Martat

### Minipizzat (12 kpl)

[www.erimenu.fi/resepti/minipizzat](http://www.erimenu.fi/resepti/minipizzat)

2,5 dl	vettä
1 pussi	kuivahiivaa
2 tl	psylliumia
1 tl	sokeria
0,25 tl	suolaa
3 dl	hienoa riisijauhoa
25 g	maidotonta margariinia

#### Tätevaihtoehto 1:

140 g	tomaattipyrettä
2 dl	maidotonta ”juusto”raastetta
5	nakkia

#### Tätevaihtoehto 2:

150 g	maidotonta tuore”juustoa”
2 dl	maidotonta ”juusto”raastetta
300 g	jauhelihaa
0,5 tl	suolaa

1. Valmista taikina. Lämmitä vesi hieman yli kädenlämpöiseksi. Sekoita joukkoon hiiva, psyllium ja sokeri. Anna turvota 10 minuuttia.
2. Lisää suola ja puolet jauhoista. Sekoita yleiskoneella tai sähkövatkaimen taikinakoukuilla viisi minuuttia. Lisää loput jauhot ja sulatettu rasva. Taikina jää pehmeäksi.
3. Lusikoi taikinasta 12 kekoa kahdelle leivinpaperoidulle pellille. Taputtele palat vedessä kostutetuilla käsillä litteiksi pizzapohjiksi. Kohota peittämättä 30 minuuttia.
4. Levitä pohjille tomaattipyre tai tuore”juusto”. Levitä päälle ”juusto”raaste.
5. Jos valitsit täytteeksi nakkeja, pilko nakit ja levitä pohjille. Jos valitsit jauhelihan, paista liha kypsäksi ja mausta suolalla. Levitä pohjille.
6. Paista 250-asteisessa uunissa 10 minuuttia.

## Banaanimuffinssit (12 kpl)

[www.erimenu.fi/resepti/banaanimuffinssit](http://www.erimenu.fi/resepti/banaanimuffinssit)

Muffinssit valmistetaan ilman lisättyä sokeria. Kypsät banaanit ja hedelmäsose tuovat makeuden.

2,5 dl	hienoa riisijauhoa
3 tl	leivinjauhetta
3	kypsää banaania
75 g	maidotonta margariinia
1 dl	sokeroimatonta hedelmäsosetta (esim. persikka)
1 dl	vettä

**Voiteluun:** maidotonta margariinia

1. Sekoita kuivat aineet keskenään.
2. Soseuta banaanit haarukalla. Sulata rasva.
3. Sekoita kuiviin aineisiin banaanisose, rasva, hedelmäsose ja neste. Sekoita tasaiseksi.
4. Jos käytössäsi on muffinssipelti, voitele sen kolot. Jaa taikina koloihin. Voit myös voidella paperiset muffinssivuoat ja paistaa muffinssit niissä. Banaanisose tekee taikinasta tahmeaa, joten taikina saattaa jäädä hieman kiinni paperisiin vuokiin.
5. Paista 175-asteisessa uunissa 25 minuuttia.

## Vaaleat täytekeksit (24 kpl)

[www.erimenu.fi/resepti/vaaleat-taytekeksit](http://www.erimenu.fi/resepti/vaaleat-taytekeksit)

2 dl	hienoa riisijauhoa
2 dl	perunajauhoja
1 tl	psylliumia
1 tl	leivinjauhetta
125 g	maidotonta margariinia
1,5 dl	tomusokeria
1	banaani

### Keksien väliin:

2 dl	marmeladia (esim. vadelma)
------	----------------------------

1. Sekoita jauhot, psyllium ja leivinjauhe.
2. Vatkaa rasva ja sokeri vaahdoksi. Soseuta banaani ja lisää vaahdon joukkoon. Lisää kuivat aineet. Sekoita tasaiseksi.
3. Kääri taikina tuorekelmuun ja anna levätä jääkaapissa 15 minuuttia.
4. Kaulitse taikina hyvin jauhotetulla pöydällä levyksi. Paina muotilla keksejä. Voit käyttää muottina esimerkiksi juomalasia.
5. Paista 200-asteisessa uunissa n. 6 minuuttia. Jäähdytä.
6. Levitä puolelle kekseistä marmeladia. Paina päälle marmeladiton keksi. Siivilöi päälle tomusokeria ennen tarjoilua.

## Nakkimukikakut, riisimuropalat ja suklaiset hedelmätikut (ilman uunia)



ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Pirkanmaa

Martat

### Nakkimukikakut (8 kpl)

[www.erimenu.fi/resepti/nakkimukikakut](http://www.erimenu.fi/resepti/nakkimukikakut)

Valitse mukikakuille noin kahden desilitran vetoiset kahvikupit.

50 g	maidotonta margariinia
2 dl	vettä
4,5 dl	täysjyväriisijauhoja
0,25 tl	suolaa
riipaus	mustapippuria
4	nakkia
8	kirsikkatomaattia
2 dl	maidotonta ”juusto”raastetta

**Voiteluun:** maidotonta margariinia

**Koristeluun:** tuoretta basilikaa

1. Sulata rasva ja sekoita kulhossa veden kanssa.
2. Sekoita toisessa kulhossa keskenään jauhot, suola ja pippuri. Lisää rasva-vesiseokseen.
3. Viipaloi nakit. Huuhtelee ja viipaloi tomaatit.
4. Lisää nakki- ja tomaattiviipaleet sekä ”juusto”raaste taikinaan. Sekoita tasaiseksi. Taikina on melko kiinteää.
5. Voitele kahdeksan mukia rasvalla. Jaa taikina mukeihin ja painele pinta tasaiseksi.
6. Kypsennä mukikakut yksitellen mikroaaltouunissa ilman kantta 800 watin teholla 90 sekuntia. Anna jäähtyä hieman ennen tarjoilua. Koristele halutessasi tuoreella basilikalla.

## Riisimuropalat (n. 30 kpl)

[www.erimenu.fi/resepti/riisimuropalat](http://www.erimenu.fi/resepti/riisimuropalat)

Voit valmistaa herkut myös muista ruokavalioon sopivista muroista.

1,5 dl	tomusokeria
1 tl	vanilliinisokeria
3 rkl	tummaa kaakaojauhetta
3 dl	gluteenittomia riisimuroja
75 g	maidotonta margariinia

1. Sekoita sokerit, kaakaojauhe ja riisimurot.
2. Sulata rasva.
3. Yhdistä rasva kuiviin aineisiin. Sekoita hyvin.
4. Vuoraa jääkaappiin mahtuva pelti tai tarjotin leivinpaperilla. Lusikoi massasta pieniä nokareita leivinpaperille. Nosta jääkaappiin jähmettymään.

## Suklaiset hedelmätikut (16 kpl)

[www.erimenu.fi/resepti/suklaiset-hedelmatikut](http://www.erimenu.fi/resepti/suklaiset-hedelmatikut)

Tikkuihin sopivat myös pensasmustikat, mansikat, appelsiini ja erilaiset melonit.

300 g	viinirypäleitä
3	banaania
3	satsumaa
100 g	maidotonta tummaa suklaata
<b>Lisäksi:</b>	16 grillitikkua

1. Huuhtelee viinirypäleet. Kuori ja paloittele banaanit. Kuori satsuma ja irrota lohkot.
2. Pujota grillitikkuihin vuorotellen banaanipaloja, satsumalohkoja ja viinirypäleitä. Leikkaa tikut halutessasi lyhyemmiksi. Asettele hedelmätikut leivinpaperin päälle vierekkäin riviin.
3. Sulata suklaa varoen mikroaaltouunissa. Valuta lusikalla puolet suklaasta hedelmätikkujen päälle. Käännä tikut ympäri ja valuta loput suklaat hedelmille.
4. Pidä tikut hetki huoneenlämmössä tai jääkaapissa, jotta suklaa jähmettyy. Tarjoile.



## Tule allergialeivontailtaan!

Pohditko mitä tarjota allergialapselle synttäreillä? Tule mukaan leivontailtaan, jossa tehdään allergialapselle sopivia synttäritarjoiluja.

Aika \_\_\_\_\_

Paikka \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Lisätiedot \_\_\_\_\_

Järjestäjä \_\_\_\_\_