

Erimenu.fi on ruoka-allergisen reseptikirja verkossa

Jos kokilla menevät jauhot suuhun ruoka-allergiaa tai keliakiaa sairastavasta vieraasta, avuksi voi ottaa Erimenu.fi –palvelun. Määrittele Erimenussa oma tai vieraasi ruokavalio. Palvelu etsii sopivat tuotteet ja ammattilaisten kokeilemat ohjeet. Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen maksuton verkkopalvelu on kerännyt puolessatoista vuodessa laajan suosion.

– Erimenu.fi sopii arkeen ja juhlaan. Allergisten lasten vanhemmat, perhepäivähoitajat, koulujen ja työpaikkojen keittiöhenkilökunta saavat palvelusta ohjeita erityisruokavalioon. Ruokaohjehaun voi tarkentaa esimerkiksi munattomiin, maidottomiin tai gluteenittomiin, Erimenun projektipäällikkö Tarja Heimolehto kertoo.

Erimenussa on yli 300 ohjetta. Valtaosa niistä on testattu ravitsemusalan ammattilaisten voimin Erimenun koekeittiössä Tampereella.

Jos tallennat palvelussa itsellesi profiilin, saat seuraavilla hakukerroilla heti poimittua ruokavalioosi sopivia ohjeita. Profiilin avulla voit myös rakentaa keittokirjatyyppisen listauksen. Profiileja voi tehdä useampiakin, vaikka omansa jokaiselle perheenjäsenelle tai allergiselle ystävälle.

Lähipiirissä ripaus sosiaalista mediaa

Lähipiiri-toiminnon avulla voit jakaa ruokavalioita ja suosikkiohjeitasi ystävillesi muun muassa yhteisiä kutsuja tai lapsenhoitoa ajatellen. Lisäksi voit tehdä ohjeisiin merkintöjä, joista on apua isovanhemmille tai muille, jotka harvemmin valmistavat ruokaa allergiselle.

Ruokaohjeiden lisäksi Erimenuun on koottu lähes 500 ruokatuotteen tiedot.

– Tuotetiedot auttavat ostoksilla varsinkin, jos ohjeessa on mukana jokin tuntemattomampi tuote. Erimenu on avoin kaikille elintarvikkeita myyville yrityksille, mutta erityisruokavaliotuotteet näkyvät palvelussa paremmin. Palvelua on markkinoitu erityisesti tuottajille, jotka valmistavat myös erityisruokavalioon soveltuvia tuotteita, Tarja Heimolehto kertoo.

Tuhansia palvelun käyttäjiä kuukaudessa

Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys lanseerasi Erimenu.fi –palvelun puolisentoista vuotta sitten. Verkkosivustolla on 11 000TM2 000 kävijää kuukausittain. Rekisteröityneitä käyttäjiä eli oman ruokaprofiilinsa tehneitä on jo yli 4 000. Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys kehitti palvelun yhteistyössä Allergia- ja Astmaliiton, Keliakialiiton, sekä Tampereen teknillisen yliopiston hypermedialaboratorion kanssa. Erimenu.fi toimii Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella.

– Allergia- ja Astmaliitto on ollut mukana palvelun kehittämisessä, jotta mukaan saataisiin laaja joukko erikokoisia tuottajia Suomesta. Palvelussa on myös yrityksiä, joiden olemassaolosta moni ei ole aikaisemmin ollut tietoinen. Tämä lisää kuluttajien ja tuottajien tietoisuutta erityisruokavaliota noudattaville sopivista ruokatuotteista, kertoo viestintäpalvelujen johtaja Niki Alanko Allergia- ja Astmaliitosta.

Mangohyytelökakkua kesän juhliin

Erimenun keittiö ehdottaa kevään ja kesän juhliin Mangohyytelökakkua. Sillä herkuttelevat myös maidotonta, munatonta, laktoositonta ja puhdas kaura –lisällä gluteenitonta ruokavaliota noudattavat! Lisäohjeita arkeen ja juhlaan: www.erimenu.fi

Mangohyytelökakku

Valmistusaika: Melko nopea (alle 1 h)

Annosten määrä: 12

Pohja:

Valmistusaineet:

200 g gluteeniton keksi (esim. Semper Kauradigestive).

60 g maidoton margariini (esim. Sininen Keiju laktoositon kasvirasvavalevite 70%)

Täyte:

Valmistusaineet:

400 g maustamaton soijavalmiste (esim. Alpro soya maustamaton luomusoijavalmiste)

450 g mangosäilyke (2 tölkkiä)

2 dl vahtoutuva vaniljakastike (esim. Oatly Vaniljakastike)

0,5 dl sokeri

1 tl vaniljasokeri (valmistusaine voidaan tarvittaessa jättää pois ohjeesta)

10 kpl liivate

2 rkl sitruunamehu

Päällinen:

Valmistusaineet:

3 prk mangosose (esim. Bonne tai Semper)

4 kpl liivate

1 rkl sitruunamehu

Valmistusvaiheet:

Pohja:

1. Murena keksit ja lisää joukkoon sulatettu rasva. Vuoraa vuoan pohja leivinpaperilla ja painele keksiseos vuokaan. Laita pohja jääkaappiin odottamaan.

Täyte:

1. Valuta maustamaton soijavalmiste (esim. suodatinpussissa tai harsossa) noin 15–20 minuuttia tuotteen tiivistämiseksi.

2. Soseuta säilykemangot sauvasekoittimella soseeksi.

3. Vatkaa vaniljakastike vaahdoksi ja laita liivateet kylmään veteen.

4. Yhdistä kulhossa valutettu soijajogurtti, soseutetut mangot, vaahdotettu vaniljakastike, sokeri ja vaniljasokeri ja sekoita tasaiseksi seokseksi.

5. Kuumenna sitruunamehu mikrossa kiehuvaaksi ja sulata siihen liivateet. Lisää seos ohuena nauhana täytteen joukkoon koko ajan sekoittaen. Kaada täyte vuokaan ja laita kakku jääkaappiin hytytymään. Anna täytteen hytyä mielellään vähintään 2h ennen päällisen lisäystä.

Päällinen:

Laita liivateet kylmään veteen. Kuumenna sitruunamehu mikrossa kiehuvaaksi ja sulata siihen liivateet. Lisää liivate ohuena nauhana mangososeen joukkoon koko ajan sekoittaen ja kaada seos kakun päälle. Anna hytyä jääkaapissa.

Lisätiedot toimituksille

Erimenu

– Erimenu.fi –palvelu: projektipäällikkö Tarja Heimolehto, gsm 050 442 880, erimenu@kolumbus.fi

– Ruoka–allergiat ja Erimenu reseptit: Tuula Jokinen, Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen ruoka–allergianeuvoja, gsm 045 235 2861, sähköposti allergia@kolumbus.fi

Allergia- ja Astmaliitto

Tiedottaja Elina Demir, puh. 09 4733 5317, tiedotus@allergia.fi