

Luomuagavesiirappi 275 g

Agavesiirappia (agavenektari) kutsutaan Meksikossa myös hunajavedeksi. Agavesiirapin maku muistuttaa jonkin verran hunajaa ja nestemäisen koostumuksensa vuoksi sitä voi käyttää hunajan tavoin sokeria korvaamaan. Agavesiirapin glykeeminen indeksi on matala, noin 11-19 kun puolestaan hunajan GI on noin 55 ja pöytäsokeerin noin 68. Agavesiirappi ei siten nosta verensokeriarvoja yhtä nopeasti ja lisäksi siinä on myös kivennäis- ja hivenaineita. Kasvikunnan tuotteena agavesiirappi sopii myös vegaaneille. Agavesiirappi on täysin luonnollinen makeuttaja. Agavesiirappi on sokeria hiukan makeampaa, joten pienempikin määrä riittää antamaan makua.

Kuinka käyttää?

Agavesiirappi on hyvin monikäyttöinen. Voit lisätä sitä juomiin, salaattikastikkeisiin, kastikkeisiin, jälkiruokiin ja smoothieihin. Raakakaakaon valmistamiseen agave sopii erinomaisesti. Leivonnassakin agavesiirappi on toimiva vaihtoehto, joskin sen käytössä tulee ottaa muutama asia huomioon sen nestemäisen rakenteen vuoksi. Monet reseptit taipuvat hyvin agavesiirapilla tehtäviksi erityisesti, jos korvaat esimerkiksi puolet kiinteästä sokerista agavesiirapilla. Pyri mahdollisuuksiesi mukaan suosimaan myös kiinteissä sokereissa terveellisempiä vaihtoehtoja, kuten palmusokeria.

Agavella korvaaminen:

- 1 dl hunajaa tai vaahterasiirappia = 1 dl agavea
- 1 dl riisiirappia tai maissiirappia = ½ – 1/3 agavea ja lisää reseptin muuta nestemäärää n. 2 rkl verran
- 1 dl valkoista sokeria, turbinado-sokeria, raakaruokosokeria tmv. = 2/3 dl agavesiirappia ja vähennä koko reseptin nestemäärää 1-3 rkl verran

Huomaathan myös, että agave saattaa ruskistaa leivonnaiset normaalia nopeammin, joten tarkkaile uunin lämpötilaa ja paistoaikaa. Keinotekoisin makeutusaineisiin nähden agavesiirappi on edukseen sen luonnonmukaisuuden sekä monikäyttöisyyden vuoksi. Keinotekoisia makeutusaineita ei esimerkiksi voi käyttää karamellisoimiseen, eivätkä niillä leivotut leivonnaiset useinkaan ruskistu. Ne eivät myöskään sovellu hiivataikinoihin eivätkä säilö esimerkiksi hilloja. Agavella puolestaan saat aikaan kauniita ja herkullisen värisiä ja makuisia leivonnaisia ja hilloja.

HUOM! Siinä missä sokeri koostuu lähestulkoon kokonaan glukoosista ja hunaja glukoosin ja fruktoosin sekoituksesta, on agavesiirappi pääosin fruktoosia. Agavesiirappia, kuten muitakaan makeuttajia ei kannata syödä suuria määriä. Normaaleissa määrin käytettynä agavesiirappi on sokeria terveellisempi vaihtoehto.

Bioterran luomutuotteet

Productores de Almendras, S. A. T. on espanjalainen vuonna 1990 perustettu maanviljelijöiden yhteenliittymä, jossa on mukana hieman yli 600 maanviljelijää.

Tuotannossa noudatetaan EU:n direktiivin 889/2008 säännöksiä ja tuotteilla on myös Extremaduran (Espanja) ekologisen maanviljelyn komitean (CAEX) myöntämä sertifikaatti.

Korkealaatuisen laadun takeena on ISO 9001-sertifikaatti. Tuotannossa on myös sitouduttu ympäristönsuojelun periaatteisiin ja yhteiskunnallisen vastuun huomioimiseen.

Kaikilla tuotteilla on korkealaatuinen EU-alueen luomusertifiointi.

Tuotannossa on sitouduttu perinteiseen viljelytapaan, jossa alueen maaperä, maisemointi ja eläinlajit on pyritty säilyttämään alkuperäisenä. Tärkeätä on säilyttää viljelyalueiden luonnollinen tasapaino.

Päämääränä on korkealaatuisen ja puhtaan ruoan tuottaminen ympäristöä kunnioittaen ja viljelmien luonnonalueen biologisen monimuotoisuuden lisääminen.

Käännä, ole hyvä >>



Agave-reseptejä

Kahden aineen piirakkapohja

(gluteeniton, rasvaton, matala GI, munaton, maidoton, hiivaton)

- 2,5 dl mantelijauhoja
- 2 rkl agavesiirappia

Sekoita ainekset keskenään ja anna levähtää jääkaapissa. Kauli kahden muovikelmun välissä ja "kipppaa" se ilman muovikelmuja voideltuun piirakkavuokaan. Täytä haluamallasi täytteellä ja paista normaalin piirakan tapaan.

Goji-kaakao -energiapatukat

Runsaasti proteiinia, sinkkiä, kalsiumia, E-vitamiinia, B-vitamiineja, kaliumia ja rautaa. Pellavansiemenistä saa runsaasti omega-3 -rasvahappoja, goji-marjoista antioksidantteja ja aminohappoja, kaakaosta mineraaleja ja magnesiumia. Nämä patukat lujittavat luustoa, hellivät sydäntä ja voimistavat hermoston toimintaa!

- 2 dl Kookosravinnon mantelirouhetta
- 2 dl kurpitsansiemeniä
- 3 dl vettä
- 3/4 dl Kookosravinnon agavesiirappia
- (1 rkl kanelia)
- 1 dl goji-marjoja
- 1 dl kaakaonibsejä

Laita mantelit ja kurpitsansiemenet tehosekoittimeen ja sekoita hyvin, mutta ei ihan hienoksi soseeksi kuitenkaan. Lisää agave ja kaneli pulsitoiminnolla. Kaada seos isoon kulhoon ja lisää loput ainekset.

Kaada taikina leivinpaperille noin 1 cm paksuiseksi levyksi ja kuivata kuivurissa tai uunissa luukku hieman avoimena 45 asteessa. (kokonaiskuivatusaika noin 6-7 tuntia, puolessa välissä ota levy pois uunista/kuivurista ja leikkaa paloiksi, ja jatka sitten kuivatusta) Voit sulattaa pinnalle hieman raakaa suklaata (ks. ohje alla tai sulata valmiista raakasuklaapatukasta).

Raakasuklaakuorrutus:

- 2 dl raakakaakaovoita
- 1 tl vaniljajauhetta
- 3 rkl VIRILO-neitsyt-kookosöljyä
- 2 rkl Kookosravinnon agavesiirappia
- 3/4 dl raakaruokosokeria
- n. 200g raakakaakaojauhetta

Sulata kaakaovoita ja kookosöljy kuuman veden päällä vesihautteessa. Laita ne tehosekoittimeen vaniljan kanssa. Ota puolet tästä seoksesta erikseen. Lisää toiseen puoleen rasvaseoksesta puolet kaakaojauheesta ja sekoita hyvin. Lisää sokerit ja agave sekä toinen puoli rasvaseoksesta. Lisää lopuksi loput kaakaojauheesta ja sekoita hyvin tasaiseksi seokseksi. Seoksen tulisi olla melko juoksevaa vielä tässä vaiheessa. Se kovettuu jäähtyessään.

Suklaamousse

Tämä vegaanille ja maitoallergisille sekä keliakikoillekin sopiva suklaamousse on mitä terveellisin ja herkullisin jälkiruoka, jota voi nauttia hedelmien ja marjojen kera tai käyttää vaikkapa kakun kuorrutteena (jolloin kannattaa valmistaa kaksinkertainen annos).

- 2 hyvin kypsää avokadoa
- 1-1 1/2 dl Kookosravinnon agavesiirappia
- 2 rkl VIRILO-neitsyt-kookosöljyä
- 1 rkl vaniljajauhetta
- raakakaakaojauhetta maun mukaan (mitä enemmän sen suklaisempaa!)
- ripaus Himalajan vuorisuoalaa (riipaus kanelia) (muutama tippa balsamiviinietikkaa, joka terästäää makua)

Blendaa kaikki samettimaiseksi soseeksi sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa. Säilytä jääkaapissa ilmatiiivissä rasiassa.

Mustapapu-mutakakku

(jauhoton, gluteeniton, runsaskuituinen)

- 120 g tummaa suklaata tai raakakaakaomassaa
- 2,5 dl sulatettua voita tai VIRILO-neitsyt-kookosöljyä tmv.
- 5 dl kypsiksi keitettyjä mustapapuja tai muita papuja hyvin valutettuna
- 2,5 dl Kookosravinnon mantelirouhetta
- 1/2-1 rkl vaniljajauhetta
- 1/2 dl kahvia tai kahvinkorviketta (esim. TheHuoneen www.thehuone.com chai-teet sopivat erinomaisesti, mikäli et halua käyttää kahvia; Huom! Monet kahvinkorvikkeena käytetyt viljakahvit sisältävät gluteenia!)
- 1/4 tl Himalajan vuorisuoalaa
- 4 isoa munaa
- noin 3,5 dl Kookosravinnon agavesiirappia

Laita uuni kuumenemaan 180 asteeseen ja vuoraa pieni piirakkavuoka leivinpaperilla tai voitele hyvin.

Sulata suklaa ja voi (tai öljy) liedellä vesihautteessa välillä sekoittaen.

Laita puolet mantelirouheesta, pavut, vaniljajauhe ja muutama lusikallinen suklaaseosta tehosekoittimeen ja blendaa muutaman minuutin ajan samettimaiseksi soseeksi.

Laita toiseen kulhoon loput mantelirouheesta, loput suklaaseoksesta, kahvi ja suola. Sekoita hyvin.

Vatkaa munat kovaksi vaahdoksi ja lisää sekaan agavesiirappi.

Sekoita keskenään papu-suklaaseos sekä kahvi-suklaaseos varovasti sekoitellen. Lisää munavahto ja sekoita varovasti tasaiseksi taikinaksi. Mikäli haluat leivonnaiselle marmorimaisen pinnan, ota noin 1 dl munavaahdosta erilleen ja vaahdota sitä vielä voimakkaasti noin 1 minuutin ajan. Lorauta vaahdosta nokareita kakun pinnalle ja kuljeta hammastikkua kakun päällä siten, että valkea vahto sekoittuu tumman taikinan joukkoon hieman muodostaen marmorimaisen kuvion. Paista kakkua noin 30-40 minuuttia ja anna jäähtyä kokonaan vuoassaan ennen paloiksi leikkaamista. Säilytä jääkaapissa, jossa ne kovettuvat hieman (tämä mutakakku saa jäädä hieman veteläksi tai pehmeäksi sisältä).

MAAHANTUOJAN YHTEYSTIEDOT:

Kookosravinto ME Avoin yhtiö
puh. 045-677 8677, 03-3453374
info@kookosravinto.fi

Lisää tietoa tuotteistamme: www.kookosravinto.fi

