Ceļvedis

Šis ceļvedis ir tapis ar mīlestību – kā dāvana Tev, kurš/-a meklē uzticamus, gardus un vērtīgus vegāniskus un bezglutēna produktus. Viss, ko šeit atradīsi, ir pārbaudīts manā ikdienā – gan testējot jaunus desertu variantus, gan rūpējoties par ģimenes veselību.

Izvēlējos dalīties ar šo pieredzi, jo zinu, cik laikietilpīgi un mulsinoši var būt veikalu plaukti. Lai šis ceļvedis kļūst par Tavu uzticamo palīgu – vieglākai izvēlei, drošākām sastāvdaļām un iedvesmai gardiem brīžiem!

Ar sirsnību,

Ksenija Svikle / @citada_kuka

Atgādināšu, ka labs kviešu miltu aizstājējs ir paštaisīts maisījums:

100g turku zirņu milti

100g kukurūzas milti

100g rīsu milti

300g tapiokas ciete

MILTI

SCHAR Bread Mix (Mix B) – vieni no labākajiem miltiem ikdienas pielietojumam – ar šo maisījumu var aizvietot kviešu miltus gandrīz jebkurās vienkāršās receptēm (pankūkas, mērces, pīrāgi).

Neiesaku aizvietot kviešu miltus 1:1, bet apmēram ar 0.8. Respektīvi, uz 100 g kviešu miltu nemt 80 g Schar Bread Mix.

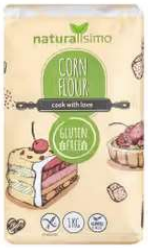
Laba cena ir internetaptieka.lv

VG | GF

Rīsu milti

Ja receptē redzat rīsu miltus, es iesaku izmantot šos no Cesars. Tiem nav pārāk smalka frakcija (ar ko grēko citi rīsu miltu veidi), tāpēc tie nepārvērš mīklu gumijīgā masā.

VG | GF



Kukurūzas milti

Šādus miltus es pērku Maximā un Rimi.
Nekādu lieko piegaršu, tīra krāsa, stabili sniedz sagaidāmo mīklas konsistenci (irdina, piebriestot).

VG | GF

Turku zirņu milti

Milti no Cesars. Turku zirņu specifika ir diezgan izteikta zirņu piegarša. Esmu izmēģinājusi vairākus, konkrēti šiem piegarša ir ievērojami mazāka.
Turku zirņi ir olbaltumvielu milti – dažu ražotāju milti padara mīklu vairāk viskozu, citi – mazāk. PaPa ražotājam ir optimālas īpašības, manuprāt.

VG | GF

Tapiokas ciete

Izmanto biskvītos, lai tie ir pufīgāki un elastīgāki.
Lētāk pirkt Cesars.

VG | GF

MAKARONI

Manā dzīvē labākie bezglutēna makaroni – maigi, mīksti un ar lielisku "klasisko" makaronu garšu. Nav plastmasīgi kā 95% citu makaronu.
Pērku Rimi, bet dažreiz nav pieejami. Tad Amazon.

VG | GF

Pieejami LIDLā, taču ne visos veikalos.
Vārot 10-12 min, kļūst patīkami mīksti.
Garša ir ļoti laba, cena patīkama.

VG | GF

Pieejami Rimi.
Salīdzināmi ar LIDL makaroniem, bet mazliet vairāk garšu nianšu.
Mīksti un garšīgi.

VG | GF

NE-PIENA PRODUKTI

Jogurts, kas pēc garšas pavisam neatšķiras no klasikas. Ļoti garšīgas augļu piedevas un fermentācijas skābumiņš.
Šim jogurtam es nespēju atrast tikpat garšīgu un kvalitatīvu alternatīvu.
Padārgs, pieejams Rimi.

VG | GF

Kulinārijas krēms – laba garša un nav nepieciešams izmantot papildu cieti vai miltus, lai padarītu mērci biezāku.
Auzu versija man patīk nedaudz vairāk, bet arī ar soju ir labi.

VG | GF (nosacīti, jo auzām mēdz būt krusteniskais piesārņojums ar glutēnu)

Šie sieriņi ir mans favorīts – laba garšu buķete, nav izlecošas tofu piegaršas, nav pārsaldināti.
Glazūra ar kakao sviestu, nevis kakao sviesta aizvietotājeļļām.

VG | GF

Sviests – lielisks, lietojot gan svaigā veidā, gan cepot.
Nav specifiskās avokadu piegaršas – derēs gan sviestmaizēm, gan smilšu mīklas kūkām.

VG | GF

Ir diezgan sarežģīti atrast vegānisku siera alternatīvu. Vienīgais ne-siers, kuru iesaku izmantošanai karstā veidā – uz makaroniem, picas, sacepumos. Kļūst elastīgs un ar izteikti sierīgu garšu.

VG | GF

Kokosriekstu piens un saldais putukrējums.
Iesaku tieši šo kokosriekstu pienu no Cesars – ļoti laba garša un konsistence, pieejama cena. Lieliski strādā desertu gatavošanā (kur nepieciešams trekns piens).

Ja vajag uzputot – paturam paku ledusskapī 1-2 dienas, noņemam augšējo biezo daļu un neilgi putojam ar cukuru (uz 400 g biezās daļas 60 g cukura, var pievienot arī vaniļu).

VG | GF

Dzērienpiens

Kad nepieciešams liess ne-piens, piemēram, pankūkās. Šim makadāmijas pienam ir ļoti maiga, neķīmiska garša, kā arī labs sastāvs.
Parasti dzērienpienos ir daudz stabilizētāju, kuri pie cepšanas aktivizējas un izmaina mīklas tekstūru. Ar šo pienu to neesmu novērojusi.

VG | GF

Majonēze

Salīdzinot ar Francis Provansas majonēzi, šī sākumā šķiet nedaudz asāka, etiķaināka. Tomēr pati par sevi ir ļoti veiksmīga un garšīga visos pielietojumos – gan svaiga veidā, gan ceptā.

VG | GF

Proteīna dzēriens

Lieliski proteīna dzērieni, kuri der gan ātrās maltītes vietā, gan pie stiprākām kakla sāpēm, kad grūti norīt cita veida pārtiku.
Nav specifiskās sojas piegaršas.

VG | GF

SĀĻĀS UZKODAS

Čipsi ar salīdzinoši labu sastāvu, viegli sagremojami. Man no tiem nekad nav slikti vēderā. Vienkārša, saprotama garša.
Nav garšas pastiprinātāju.

VG | GF

Veselīgāka čipsu versija, ja ir vēlme pēc kādām īpašām garšām. Nav trekni, garšvielu daudzums mērens (nededzina muti). Nav cieti (neskrāpē smaganas). Nav garšas pastiprinātāju.

VG | GF

Neparastie keila čipsi, ļoti garšīgi.
Kraukšķīgi un ar diezgan piesātinātu garšvielu aromātu.

VG | GF

Liepkalnu pesto standziņas – nedaudz līp pie zobiem, bet laba garša, nav pārspīlēti intensīvas garšvielas.

VG | GF

Schar Salinis sāļie kliņģerīši – garša kā bērnības salmiņiem. Kraukšķīgi un gardi!

VG | GF

PUSFABRIKĀTI

Pica ar plānu, garšīgu pamatni. Veiksmīgs garšu salikums.
Pieejama Hipokrāta Sky, bet iespējams, ka arī citur.

GF (bezlaktozes mocarella sastāvā)

Ļoti pufīga mīkla, daudz biezāka nekā picai.
Garša līdzīga, bet nav absolūti vegāniska (bezlaktozes mocarella sastāvā).
Pieejama Hipokrāta Sky, bet iespējams, ka arī citur.

GF

Bezglutēna vegāniskie pelmeņi cepšanai no Safīra L.
Es nebiju gaidījusi neko īpaši no dārzeņu pelmeņiem, taču šie ir vienkārši dievīgi bez pārspīlējuma.
Ļoti maiga un neuzbāzīga garša, mēreni daudz garšvielu – absolūtsbalanss starp pildījumu un mīklu. Legendāri pelmeņi.
Pieejami te.

VG | GF

Sojšliks "Maigais" no Nata Cafe.
Mans favorīts – nav ass, bet labi iemarinēts. Viegli un ātri izcept pat cepeškrāsnī.

VG | GF (nosacīti, jo sojas mērci fermentē ar kviešiem)

Dabas Dimantu pankūkas ar sieru – ļoti daudz pildījuma (mīksts, staipīgs siers), maiga mīkla.
Man uz pannas mēdz piedegt, iekšā paliekot aukstām. Tāpēc nedaudz apcepu līdz garoziņai un vēl 2 min sasildu mikroviļņu krāsnī.

GF (nav vegan, taču bez laktozes)

SALDĀS UZKODAS

Vegāniskas bezglutēna vafeles no Schar – garšo labāk par klasiskajām! Kraukšķīgas, nav treknas. Tiesa, ātri kūst siltākā temperatūrā. Es uzglabāju ledusskapī.

VG | GF

Lazdu riekstu kakao krēms VALSOIA – nekāda Nutella blakus nestāv.
Labs sastāvs un garša izcila – kā izkausētā piena šokolādes trifele!

VG | GF

Saldas, aromātiskas kanēļa standziņas no Liepkalniem.
Garšīgas, nedrūp pārāk.
Veiksmīgs produkts!

VG | GF

Garšīgi, maigi cepumi. Ērti sapakoti paciņās. Nav pārsaldināti.

GF (ir sviests no piena, tāpēc ne VG)

Schar cepumi ar apelsīna garšu – mīksti, aromātiski un ar spilgtu ne-ķīmisku apelsīna garšu.

GF (nav VG, jo olas sastāvā)

MAIZE

Maize Multigrain no LIDL FreeFrom. Ļoti laba cenas un kvalitātes attiecība.

VG | GF

Baltmaize, kura lieliski der cepšanai (karstmaizēm).
Padārga, bet veido smuku garoziņu, iekšā paliekot mīkstai.

VG | GF

Bezglutēna rīvmaize panēšanai (olas sastāvā, nav vegāniska).
Veiksmīga – garšīga, apcepas klasiski, kļūst zeltaina.

GF

DAŽI IETEIKUMI, IZVĒLOTIES VG | GF PRODUKTUS

VG | GF izstrādājumi grēko ar dažādu vielu pievienošanu pārāk lielos apjomos.

Kas	Kāpēc
Ļoti daudz cietes sastāvā	Padara izstrādājumu pufīgu un elastīgu, tomēr izraisa lielu glikozes pīķi asinīs.
Augu piesātinātās taukvielas kakao sviesta vietā	Samazina izmaksas
Glikozes sīrups, fruktozes sīrups, invertsīrups lielos daudzumos	Vajadzīgs konsistencei, lēti, bet nav veselīgi
Agaves sīrups	Vēlme izskatīties dabīgi un veselīgi, taču patiesībā tā pati tīrā fruktoze
Riekstu-dateļu maisījumi "cepumu" un "batoniņu" veidā	Nav nekas slikts, tomēr grūti sagremojams maisījums neadekvāti lielā cenā

CERU, KA BŪS NODERĪGI!

Pasūtīt desertus: citadakuka.lv

Receptes: skola.citadakuka.lv

IG profils: www.instagram.com/citada_kuka/