



## Enkla knep till stor hjälp

---

Enkla knep till stor hjälp.

1) Om man har mycket svårt med matsmältningen så kan följande vara tänkvärt:

Undvik stärkelserika kolhydrater och protein vid samma måltid.

Ex: Potatis med baljväxter/kött/ägg eller fisk

(Proteiner behöver syra medan stärkelserika kolhydrater behöver de alkaliska safterna i saliv och tarm för nedbrytning. Om dessa blandas tar de ut varandra och varken eller smälts särskilt bra med gasbildning som följd.)

2) Mjöl av ris, majs, bovete och hirs bryts ned lätt av enzymer. Rör aldrig om i gröt eller sås med samma sked som du smakar av. Enzymerna i saliven gör beredningen flytande

3) Kyndel eller en bit alger kokt med bönor och linser tar bort gasbildande ämnen

4) Tillsätt saltet i slutet av koktiden när du tillagar bönor annars tar det längre tid

5) Kikärtsmjöl blandat med vatten kan ersätta ägg som bindemedel i t.ex kex eller bönlimpor

6) Bröd jäser bättre om man använder kikärtsmjöl i degen

7) Bröd blir mindre torrt om man använder råreven potatis, lecitin och eller melass i degen

8) Olja först sked eller mått vid mätning av honung eller sirap så glider det av bättre.

### Ersättningstips:

Blockchoklad	30 g	1-2 msk carobpulver och 1 msk olja eller 2 msk vätska
Bönor	2,5 dl torra	6,25 dl kokta bönor
Kakao		Carobpulver
Margarin/smör	100g	1 dl olja
Socker	1 dl	1,5 dl melass
		1,5 dl lönnsirap
		4 msk honung
		2 dl majssirap
Socker till bakverk	1 dl	1 dl melass
		1,15 dl lönnsirap
		1 dl honung
		1 dl majssirap

För varje deciliter socker som används i recepten minskas vätskan med hälften för lönnsirap, 1/4 för honung och 1/3 för majssirap

### Alternativa förtjockningsmedel för såser, kräm och stuvning

1 dl sås	1,5 tsk rismjöl
	1 tsk potatismjöl
	1,5 tsk maisena
	1 tsk arrowrot
1 dl kräm/stuvning	1 msk rismjöl
	1,5 tsk potatismjöl
	2 tsk maisena
	1,5 tsk arrowrot
1 l soppa	3 msk rismjöl
	2 msk potatismjöl
	2,5 msk maisena
	2 msk arrowrot

### Äggvita

1 msk linfrö/psylliumfrö  
2,5 dl vatten

Blötlägg i 1 tim, koka 10 min och sila. Låt det svalna och ställ i kylen. Vispa sedan som äggvita. Det går inte att baka med, men är mycket bra istället för maräng och i efterrätter som inte behöver värmas.

### Äggula som bindemedel 1

2,5 dl sojamjöl  
5 dl vatten  
2 msk olja  
1 krm havssalt

Koka mjöl och vatten över vattenånga i ca 10 min. Vispa i olja och salt. Förvaras i kyl. Använd 2-3 msk som bindemedel. Det jäser inte som ägg

### Äggula som bindemedel 2

4 msk mandelsmör  
2 msk citronsaft

Ett helt ägg kan ersättas med något av följande:

2 msk aprikosyllt  
2 msk vatten och 2 tsk bakpulver  
1 msk malet linfrö/psylliumfrö och 3 msk vatten

### Vinägersättning

Vinäger produceras genom fermentation. För att undvika jäst och mögel rekommenderas istället citron, lime eller askorbinsyra upplöst i vatten

### Dextrinering

Dextrinering av säd hjälper att korta ner kokningstiden och gör det också lättare att mala säd i mixer.

Skölj säden 3-4 ggr

Bred ut på torr långpanna och ställ i ugn uppvärmd till 60-80°. Sätt en kniv i lucköppningen så att ångan släpps ut.

Låt stå en timme eller tills grynen är torra.

Experimentera även med blötlagda linser och bönor.