



OPAS

Gluteenittomasta kaurasta lisäarvoa terveellisiin välipaloihin

Rakennetta, makua ja
terveellisyyttä kauralla



KASVAVA KYSYNTÄ TERVEELLISILLE JA GLUTEENITTOMILLE KAURAVÄLIPALOILLE

Maailmanlaajuinen välipalatuotteiden markkina jatkaa kasvuaan, kun kuluttajat etsivät helppoja välipaloja aterioiden välille. Terveellisyys porskuttaa edelleen megatrendinä, vaikka elinkustannusten nousu vaikuttikin tilapäisesti sen priorisointiin. Virkoavan talouden myötä myös terveelliset valinnat ovat jälleen yleistyneet. Samalla kasvaa kysyntä terveellisille välipaloille, kuten patukoille, kekseille, granolalle ja puurolle.

Kauran käyttö välipalatuotteissa on yleistynyt, sillä kaura parantaa sekä tuotteen ravitsemuksellisia että aistinvaraisia ominaisuuksia. Lisäksi kauran suosio on noussut kasvipohjaisten ja vegaanisten ruokavalioiden myötä. Samalla gluteenittomat tuotteet kiinnostavat muitakin kuin keliakikkoja, koska yhä useampi valitsee gluteenittomuuden osaksi elämäntapaansa. Tämä puolestaan kannustaa kehittämään gluteenittomia kauravälipaloja.

Tämä opas esittelee gluteenittoman kauran käyttöä terveellisissä välipaloissa ja auttaa valitsemaan parhaat Raision kaura-ainesosat juuri sinun tarpeisiisi ja tuotteisiisi.

**Hyvinvointi ja ruoan
terveellisyys on
megatrendi, joka
näkyvä välipaloissa**

**Kauran suosio
terveellisenä raaka-
aineena kasvaa**

**Gluteenittoman
ruokavaliion
kiinnostavuus
ulottuu yli
allergioiden**

Kaura tuo välipaloihin rakennetta, makua ja terveellisyyttä

Hyvässä välipalassa yhdistyy kolme keskeistä ominaisuutta: herkullinen maku, miellyttävä rakenne ja terveellinen ravintokoostumus. Kun välipalasta halutaan tehdä gluteeniton, näiden ominaisuuksien tasapainottaminen voi olla haastavaa. Kaura tarjoaa tähän ratkaisun, sillä sen ominaisuudet soveltuvat erinomaisesti terveellisten, gluteenittomien välipalojen kehitykseen.

KAURAN EDUT VÄLIPALOISSA

Luontaisesti gluteeniton

Luontaisesti gluteenittomana kaura sopii erinomaisesti gluteenittomiin välipaloihin. Ne maistuvat niin keliakikoille kuin muillekin kuluttajille.

Eri kokoja eri tarpeisiin

Kauran eri muodot ja koot, kuten rouheet, hiutaleet ja jauhot, tarjoavat monipuolisia vaihtoehtoja kaurapohjaisiin tuotteisiin. Ei ole olemassa välipalaa, johon kaura ei sopisi.

Runsaskuituinen

Kuitupitoisen kauran, ja sen sisältämän liukoisen kuidun, beetaglukaanin, on tieteellisesti todistettu edistävän ruoansulatuksen toimintaa sekä auttavan kolesterolin hallinnassa ja verensokerin tasaamisessa. Kauran kuitu tuo juuri niitä terveyshyötyjä, joita kuluttajat terveellisiltä välipaloilta odottavat.



Pitää kylläisenä pitkään

Kauran proteiini ja kuitu tekevät kauravälipaloista täyttäviä. Ne pitävät nälän loitolla aterioiden välillä – tai jopa korvaavat aterian. Tämä puolestaan parantaa kauravälipalan hinta-laatusuhdetta.

Miellyttävä maku

Kauran mieto maku antaa tilaa muille makua tuoville raaka-aineille, mutta yhtä hyvin välipalan voi rakentaa kauran puhtaan maun varaan – ja tätä vaihtoehtoa suosittelemmekin lämpimästi.

Erinomainen sakeuttaja

Kaurasta on saatavilla raaka-aineita, joilla on hyvä vettä ja rasvaa sitova kyky sekä erinomaiset sakeuttamisominaisuudet. Kauran lisääminen seokseen auttaa halutun rakenteen muodostamisessa. Luonnollisena raaka-aineena kaura voi toimia välipalatuotteissa rakennetta parantavana Clean label -ainesosana.



Kauran käyttö suosituissa välipalatuotteissa

Kauraa voidaan hyödyntää välipalatuotteisiin monin eri tavoin. Raaka-aineen valinta vaikuttaa tuotteen rakenteeseen, makuun ja ravintoarvoihin. Tutustutaan seuraavaksi kauran käyttöön eri välipaloissa.

Vinkit:

- Kuitupitoisuutta voi nostaa käyttämällä täysjyväjauhoa tai leseistä valmistettua kuiturikastetta.
- Täysjyväjauho kestää sekoittamisen paremmin kuin ydinjauho.
- Eri kokoisilla kaurajakeilla on erilainen vedensidontakyky; toiset sitovat vettä nopeammin ja suurempia määriä kuin toiset.



Kaurapatukat ja -keksit

- Patukoihin ja kekseihin sopivat useat eri kauralaadut. Valinta kannattaakin tehdä halutun rakenteen ja suutuntuman mukaan. Jauhoista saadaan hieno koostumus, kun taas litisteet ja rouheet tuovat pureskeltavuutta. Täysjyväjauho nostaa patukoiden ja kekseiden kuitumäärää ydinjauhoa enemmän.
- Patukoilla ja kekseillä on keskenään samanlainen valmistusprosessi: ensin sekoitetaan massa, jonka jälkeen se muotoillaan, paistetaan ja jäähdytetään. On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, milloin kaura lisätään massaan, sillä pitkä sekoitus veden kanssa voi aiheuttaa kauran liisteröitymisen. Lyhyemmällä sekoituksella saadaan aikaan mureampi lopputulos.

Granola

- Granolassa kauraa käytetään hiutaleina. Sen rakenteeseen ja palakokoon voidaan vaikuttaa erikokoisilla kaurahiutaleilla.
- Granolan valmistuksessa paahtaminen antaa kauralle täyteläisen maun ja siirappi herkullisen karamellisoidun vivahteen.

Aamiaismurot

- Murojen rakenteeseen vaikuttaa suuresti tärkkelys, ja runsastärkkelyksinen kaura sopiikin erinomaisesti niiden valmistukseen. Muroissa voidaan käyttää pääasiallisena raaka-aineena täysjyvä- tai ydinjauhoja. Täysjyväjauholla voidaan lisätä murojen kuitupitoisuutta, ja leserikasteet ovat oivia kuitu- ja proteiinilisiä.
- Kaura mahdollistaa gluteenittomat murot ja tekee niistä ravitsevampia, kun kauralla korvataan esimerkiksi vehnää. Kaikki kaura-ainesosat toimivat hyvin murojen ekstruusiossa.
- Kaura tuo muroihin kuluttajien odottamaa viljaista makua, mutta kauran mieto maku antaa tilaa myös muille ainesosille, kuten kaakaolle.

Puuro

- Kaurapuuro on tunnetuin kauratuote. Kermaisen rakenteen sekä miellyttävän maun ansiosta kaurasta valmistuu herkullinen puuro. Eri kokoisten ja paksuisten kaurahiutaleiden käyttö vaikuttaa puuron rakenteeseen ja kypsymisaikaan, mikä mahdollistaa erilaiset koostumukset ja maut.

Maidottomat tuotteet

- Kaura on vakiinnuttanut asemansa myös maidottomien tuotteiden ainesosana ja se onkin noussut yhdeksi suosituimmista vaihtoehdoista. Hienot kaurajauhot ja hiutaleet sopivat erinomaisesti esimerkiksi kaurapohjaisiin välipalajuomiin ja lusikoitaviin gurtteihin. Kauran partikkelikoolla on olennainen vaikutus tuotteen koostumukseen.



Raision tuotteet gluteenittomiin kauravälipaloihin

Gluteeniton Kauraleserikaste N15



- Luonnollinen ratkaisu kuidun (32 g/100 g) ja proteiinin (21 g/100 g) lisäämiseen
- Hyvä liukoisen beetaglukaanikuidun (15 g/100 g) lähde
- Hienojakoinen ja miellyttävän makuinen
- Sopii hyvin patukoihin, kekseihin ja muroihin, mutta myös muihin välipaloihin
- Rasvansitojana erityisesti patukoissa ja kekseissä

Gluteeniton Täysjyvä kaurajauho



- Hienorakenteinen ja miellyttävän makuinen kaurajauho
- Erinomainen ravintolisä muroihin, patukoihin ja maidottomiin välipaloihin
- Täydellinen vaihtoehto vehnäjäuhon korvaamiseen

Gluteeniton Pieni Täysjyväkaurahiutale



- Pienikokoiset hiutaleet sekoittuvat tasaisesti massaan ja tuovat pehmeän suutuntuman
- Sopii puuroihin, patukoihin ja kekseihin sekä monenlaisiin leivonnaistuotteisiin

Gluteeniton Täysjyväkauralitiste



- Erinomainen valinta granolaan, patukoihin, kekseihin ja muihin leivonnaisiin
- Pitää muotonsa hyvin valmistuksen aikana, mikä on tärkeää, kun tuotteen ulkonäkö ja purtavampi suutuntuma ovat olennaisia

Muistilista kaura-ainesosan valintaan

- 1. Ravitsemus:** Kauraraaka-aineen valinta vaikuttaa välipalatuotteen kuidun, beetaglukaanin ja proteiinin osuuksiin.
- 2. Rakenne:** Eri partikkelikokoja hyödyntämällä voidaan hienosäätää tuotteen suutuntumaa, olipa tavoitteena sitten pehmeä tai rouhea rakenne.
- 3. Terveellinen imago:** Kauran korkea ravitsemuksellinen laatu antaa aina vahvan positiivisen imagon – riippumatta siitä, mitä kauramuotoa käytät.





Raisio – Kumppanisi kauraan

Raisio on erikoistunut vastuullisesti tuotettuihin elintarvikkeisiin sekä raaka-aineisiin. Tuotteissamme yhdistyvät terveellisyys ja herkullinen maku. Raisio tarjoaa elintarviketeollisuudelle laajan valikoiman huippulaatuisia suomalaisia kaura-tuotteita sekä yli 20 vuoden kokemuksen gluteenittomasta kaurasta.

Olemme ylpeitä voidessamme tarjota:

- **Huippulaatuisia kauraa** vastaamaan laatuvaatimuksiasi.
- **Yli 20 vuotta gluteenittoman kauran asiantuntemusta** takaamaan kauran puhtauden sekä turvallisen ja varman toimitusketjun.
- **Tietoa kauran hyödyntämisestä eri tuotteisiin** tukemaan kehitystarpeitasi.

Valitse Raisio

Ota yhteyttä ja hyödynnä suomalaisen, puhtaan kauran edut terveellisissä välipaloissasi.

Marjo Lehtinen
Myyntipäällikkö
marjo.lehtinen@raisio.com

Petri Liimatainen
Avainasiakaspäällikkö
petri.liimatainen@raisio.com