

Raakakakku

□

Sisällys

- [1 Aiheeseen liittyviä Wikikko-sivuja](#)
- [2 Blenderi](#)
 - [2.1 Vitamix](#)
 - [2.1.1 Käyttöohje A3500i](#)
 - [2.2 Kulhon täyttöjärjestys \(Vitamix A3550i\)](#)
- [3 Välineitä](#)
- [4 Säilytys ja tarjoilu](#)
- [5 Raakakakku](#)
 - [5.1 Raaka-aineita](#)
 - [5.2 Banaaniraakakakku](#)
 - [5.3 Limeraaakakakku](#)
 - [5.4 Mustikkaraakakakku](#)
 - [5.5 Puolukkaraakakakku](#)
 - [5.6 Sitruuna-mansikkaraakakakku](#)
 - [5.7 Snickersraakakakku](#)
 - [5.8 Valion raakakakku](#)

Aiheeseen liittyviä Wikikko-sivuja

[Smoothie](#)

Blenderi

- Harkittavia asioita blenderiä hankittaessa: kulhon koko (suuaukon halkaisija) ja tyyppi, moottorin teho, säilytystila (blenderin koko), ääni (metallikuorinen hiljaisempi), minkälaista murskataan (banaani/jäiset marjat/pähkinät), valmiit ohjelmat, säätömahdollisuudet, kulhojen tiiveys, pesemisen vaikeus, blenderin kyky tehdä sileää laatua, blenderi lämmittää keiton jne.

Vitamix

Vitamix valmistaa monen mielestä parhaimmat blenderit. Vitamixin blenderit voidaan karkeasti jakaa nk. Smart System-blendereihin ja Classic-blendereihin. Ensimmäiseen kuuluu mm. vuonna 2017 myyntiin tulleet Vitamix Ascent A2500 ja A3500 ja klassikoihin mm. Vitamix 5200, Pro 750 ja E310. Legacy-blendereitä ovat C-sarja, G-sarja ja S-sarja. A3500i on tämän hetken (2018) viimeisimmällä tekniikalla varustettu noin 900 euron blenderi. Klassikot ovat taas mekaanisilla perussäätimillä varustettuja. Ehkä tunnetuinta Vitamix-blenderiä, 5200-mallia, alkaa olla vaikea saada (12/2018), mutta Pro 750 sanotaan olevan klassikoista parasta mitä tällä hetkellä saa ja E310 esim. yksin asuville hyvä valinta. A3500-mallia sanotaan parhaimmaksi ja A2500-mallin sopivan useimmille blenderiä tarvitseville. Tämän sivun ohjeissa käytetään harjattua teräskuorista A3500i, 2 l, 6 dl ja 2,4 dl kulhoilla. Ascent-sarjaan saa erilaisia kulhoja, kuten em. 600 ml ja 240 ml

sekoituskulhot (ostetaan kaksi 240 ml tai 600 ml kulhoa + terä -paketti ja kulhoja voi ostaa lisää erikseen, terä ja kannet sopii kumpaankin kulhomalliin). 600 ml kulhon mukana tulee pikakansi eli esim. smoothie tehdään kulhossa, vaihdetaan teräosan paikalle kansiosa ja otetaan mukaan. Kannattaa huomata, että vanhoja Vitamix-kulhoja ei voi käyttää Ascent-sarjassa, kone ei käynnisty. Kulhon pesu tapahtuu tiskialtaassa, astianpesukoneessa tai laittamalla vettä ja astianpesuainetta kulhoon ja käyttämällä blenderin omaa pesuohjelmaa. 10 vuoden takuu kertoo tuotteen laadusta. Uusimmat Ascent-sarjaan kuuluvat on merkitty esim. A3500i, ja laitetta voi ohjata esim. iPhone-sovelluksella Bluetooth-yhteyden kautta.

- Vitamixien myynti vaikuttaa olevan maakohtainen, joten tilaaminen ulkomaisista verkkokaupoista EU:n sisällä on hankalaa (2019). Suomen rajojen poistumista jonain päivänä maailman kartalta odotellessa kuitenkin laitetta saa parista liikkeestä Suomessa. Sama koskee myös kulhoja.

<https://vitamixsuomi.fi/vitamix-mallit/vitamix-ascent-3500i>

<https://lifeisnoyoke.com/which-vitamix-to-buy>

<https://joyofblending.com/vitamix-ascent-series-review>

- Esimerkiksi Smoothien tekeminen 600 ml kulhossa kestää pari minuuttia riippuen raaka-aineiden valmiusasteesta. Kone käy 38 sekuntia.

Käyttöohje A3500i

- Ohjelmat: Smoothie, jäiset jälkiruoat, keitot, dipit ja levitteet, puhdistus + lisäohjelmat kännykkäsovelluksella
- Ylikuumeneminen: Anna jäähtyä 20–45 minuuttia. Ylikuumenemisen estämiseksi älä käytä blenderiä alhaisemmalla tai suuremmalla nopeudella tai pitempään kuin kyseisen ruoan valmistukseen on suositeltu. Käytä sauvaa apuna ja ja varmista, että raaka-aineet liikkuvat kulhossa ja terän ympärillä.
- Sauva: Kulhon tulisi olla täynnä enemmän kuin 2/3 käytettäessä sauvaa. Älä käytä sauvaa kerralla pitempään kuin 30 sekuntia.
- Kulho 2 l: Kuumien nesteiden kohdalla käynnistysnopeus 1 ja hitaasti kohota nopeutta.
- Kulhot 240 ja 600 ml: 240 ml enintään 120 sekuntia (2'), 600 ml enintään 45 sekuntia. Jos kuppi lämpenee, steams or vents, pysäytä välittömästi. Ei saa käyttää kuumille raaka-aineille ja nesteille (kulhoon voi kehittyä painetta).
- Seos lakkaa pyörimästä: Sekoita sauvalla kannessa olevan aukon kautta koneen käydessä. Jos ei auta, sammuta kone, ota kulho irti koneesta, poista kansi ja sekoita kumilastalla terän läheltä poistaen ilmakuplat. lisää tarvittaessa nestettä. Pakasteet voivat myös tarttua 600 ml kulhon kapeaan osaan, joten ravista ne alas ennen käynnistämistä.
- Pesu kulho 2 l: 1) täytä kulho puolilleen lämpimällä vedellä ja lisää pari tippaa astianpesuainetta 2) sulje kannella 3) pese pesuohjelmalla 4) huuhtelee ja kuivaa.
- Valkaisu kulho 2 l: 1) pese ensin kulho pesuohjeen mukaan 2) täytä kulho puolilleen vedellä ja lisää 1,5 tl nestemäistä ainetta 3) sulje kannella 4) käytä pesuohjelmaa 5) anna aineen vaikuttaa 1,5 minuuttia 6) kaada vesi pois 7) anna kuivaa ilmassa, älä huuhtelee.

Kulhon täyttöjärjestys (Vitamix A3550i)

- Kulho 2 l: Pinnalle jäiset raaka-aineet.

YLIMPÄNÄ (lähellä kantta)

Jäiset ja pakasteiset raaka-aineet (painavia)

Hedelmät ja vihannekset

Salaatinlehdet yms.

Kuiva-aineet

Neste

ALIMPANA (lähellä terää)

- Kulho 24 ml ja 600 ml: Kulhon ollessa pöydällä, asetetaan ensimmäisenä jäiset raaka-aineet kulhon pohjalle. Kulho käännetään lopuksi ylösalaisin blenderiin.

YLIMPÄNÄ (lähellä kulhon teräkantta)

Neste

Kuiva-aineet

Salaatinlehdet yms.

Hedelmät ja vihannekset

Jäiset ja pakasteiset raaka-aineet (painavia)

ALIMPANA (pohjalla)

Välineitä

- Blenderi tai tehosekoitin, Esim. Vitamix Ascent
- Pakastin, jääkaappi
- Irtopohjavuoka 17 - 22 cm, esim. Zenker
- Leivinpaperia
- Mitta-astiat / Vaaka
- Kakkulaatikko

Säilytys ja tarjoilu

- Valmis kakku säilyy pakkasessa, joten valmistaminen voidaan tehdä hyvissä ajoissa ennen tarjoilua (vuorokausiakin ennen).
- Muista ottaa riittävän ajoissa sulamaan pakkasesta. Kakku on jäässä! Eli sulamiseen menee helposti pari tuntia.
- Säilyy myös jääkaapissa mutta tuppaa lässähtämään, joten se kakun "terävä" ulkonäkö syntyy pakkasesta otetusta.

Raakakakku



Ihmisten määrä, jotka terveydellisistä syistä tai muista periaatteista johtuen joko vapaaehtoisesti tai välttämättömyytenä kieltäytyvät valkoisesta sokerista on yhä enemmän. Kovin moni ei tiedä tai vähintään ei ole maistanut koskaan raakakakkuja, mutta yllättyy sen makeudesta. Raakakakkuja ei kypsennetä uunissa, siihen ei lisätä valkoista sokeria tai maitoa.

- Valmistusaika kokonaisuudessaan on usein useamman tunnin. Pähkinöitä liotetaan usein vähintään 5 tuntia ennen käyttöä.
- Terveysvaikutuksista: Kookosöljyn ja kaakaovoin terveysvaikutuksista keskustellaan puoleen ja toiseen.

Raaka-aineita

- Pähkinät: mantelit, cashew ym.
 - Esimerkiksi cashew-pähkinöitä tulisi liottaa runsaassa vedessä vähintään kaksi tuntia, mielellään yön yli.
- Siemenet
- Marjat: mansikka ym.
- Hedelmät: banaani, sitruuna ym.
- Kookostuotteet: kookosvoi
- Kylmäpuristetut rasvat
- Vaahterasiirappi, agavesiirappi
- Mantelijauho, esim. Risenta-valmistajan löytyy hyvin varustetusta K-Marketista (2019).

Banaaniraakakakku

- [Banaani-kookosraakakakku](#)
 - Hyvän makuinen, siis banaaninmakuinen. Helppo esimerkiksi ensimmäiseksi raakakakuksi.

Limeraakakakku

- <https://www.kinuskikissa.fi/ginger-key-lime-raakakakku>

Mustikkaraakakaku

- <https://www.kaksplus.fi/blogit/kotitalouskriisi/mustikka-valkosuklaa-raakakaku-terveellisempikaku-lasten-synttareille>
- <https://www.apetit.fi/fi/reseptit/resepti/mustikka-raakakaku>

Puolukkaraakakaku

- <https://www.lily.fi/blogit/iidan-matkassa/puolukkaraakakaku>

Sitruuna-mansikkaraakakaku

- <https://www.wellberries.com/2018/04/04/sitruuna-mansikka-raakakaku>
 - Hyvän makuinen ja kakusta syö monta!

Snickersraakakaku

- <https://blogit.terve.fi/palasiaarjestani/jumalaisen-hyva-snickers-raakakaku>

Valion raakakaku

<https://www.valio.fi/reseptit/raakakaku>