**Ruokaohjeiden muokkaaminen**

Raaka-aineiden valinnoilla voit vaikuttaa ruoan ja leivonnaisten terveellisyyteen. Tässä tehtävässä havainnollistetaan, miten voit vaikuttaa rasvan määrään ja laatuun erilaisilla valinnoilla.

Lue koko ohjeistus ennen työn aloittamista

Leivo molemmat piirakat ohjeiden mukaan.

Mustikkapiirakka 1

Pohja:
250 g voita
200 g sokeria
3 munaa
250 g vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta

Täyte:
250 g maitorahkaa
200 g smetanaa
0,75 dl sokeria
2 tl vaniljasokeria
2 muna

2 rkl perunajauhoja
250 g mustikoita

1. Vaahdota rasva ja sokeri.
2. Lisää kananmunat hyvin vatkaten.
3. Yhdistä jauhot ja leivinjauhe keskenään. Lisää ne taikinaan.
4. Levitä taikina pellille leivinpaperin päälle.
5. Sekoita jäisten / tuoreiden mustikoiden joukkoon perunajauho.
6. Sekoita loput täytteen raaka-aineet keskenään, levitä seos mustikoiden päälle.
7. Paista torttua 225-asteisessa uunissa noin 15–20 minuuttia.

Mustikkapiirakka 2

250 g 60 % rasiamargariinia
200 g sokeria
3 kananmunaa

3 dl vehnäjauhoja

½ dl kauraleseitä
2 tl leivinjauhetta

Täyte:
250 g maitorahkaa
200 g kermaviiliä 2 %
0,75 dl sokeria
2 tl vaniljasokeria
2 kananmuna

2 rkl perunajauhoja
250 g mustikoita

1. Vaahdota rasva ja sokeri.
2. Lisää kananmunat hyvin vatkaten.
3. Yhdistä jauhot, kauraleseet ja leivinjauhe keskenään. Lisää ne taikinaan.
4. Levitä taikina pellille leivinpaperin päälle.
5. Sekoita jäisten / tuoreiden mustikoiden joukkoon perunajauho.
6. Sekoita loput täytteen raaka-aineet keskenään, levitä seos mustikoiden päälle.
7. Paista torttua 225-asteisessa uunissa noin 15–20 minuuttia.
8. Laske **rasvan** ja **kovan rasvan** määrä grammoina molemmista piirakoista (tuoteseloste)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | määrä | rasva  | kova rasva |
| voi | 250 g |   |   |
| kermaviili | 200 g |   |   |
| maitorahka | 250 g |   |   |
| YHTEENSÄ |   |   |   |
| margariini 60% | 250 g |   |   |
| smetana  | 200 g |   |   |
| maitorahka | 250 g |   |   |
| YHTEENSÄ |   |   |   |

1. Mikä muu vaikuttaa siihen, että kevennetty piirakka on terveellisempi?
2. Maista molempia piirakoita. Huomaako eron maussa? Onko piirakoiden koostumuksessa eroja? Kumpi on parempi?