VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILLA

KARI SALONEN

Kardemummaa tai ei, pullapitko maistuu aina, Hanna Salonen kirjoittaa.

Ainoa oikea pulla

”Kardemumman sää tästä olet unohtanu”, sanoi avomiehen isoisä ja mutusteli leipomaani pullaa.

Myöhemmin opin, ettei kardemumman määrällä ole niin väliä, kunhan taikina on ymmärretty muotoilla oikein.

Ainoa oikea pulla on pullanlonka eli pullapitko.

Se saa olla vähän tummempaa tai vaaleampaa. Laiskan vaivaamisen tai huonon nostatuksen aiheuttamat ratkeamat pitkossa eivät haittaa. Se on aina hyvää.

Lonkan leipomiseen löytyy aikaa, vaikka mökillä olisi puut pilkkomatta ja vene nostamatta.

Syyskuisena sunnuntaiaamuna pullataikinaa tehdessäni mietin, kuinka syvälle ihmiseen on rakennettu välittäminen ruuanlaiton kautta.

Onko makkarakeiton tekeminen helpompaa kuin halaaminen?

Mummot syöttävät lapsenlapsiaan liikaa sekä laadullisesti että määrällisesti. Harva asia saa äitini yhtä tyytyväiseksi kuin se näky, että kaikki lapset ovat ruokapöydässä samaan aikaan ja lautaset tyhjenevät.

Isäni lotraa joulun alla antaumuksella kinkun suolavesien ja suolattomien vesien kanssa.

Itse taistelin pitkään tuota mallia vastaan. Sitten sorruin laittamaan ruuan valmiiksi veljen tullessa yökylään ja harkitsemaan tarkkaan, uppoaako veljien lapsiin paremmin uunikala ja perunamuusi vai kinkku-perunalaatikko.

Hanna-tädin piparkakkuja leivoin heti, kun minusta tuli täti. Suuresta Ilves-purkista löytyy kaurakeksejä ipanoille, ihan kuin äidilläni.

Viimeksi mökkimaisemista palaaminen jäi iltamyöhään. Venekatoksen lisäksi piti tehdä myös pullanlonka.

Lähtiessä kurvattiin tuomaan reilusti kahdeksankymppisen tilaamia kauppatavaroita. Ylimääräisenä kassista kaivettiin siikagraavi ja pullapitko.

”Oleksää leiponu?” ilahtui avomiehen isoisä. ”Ostin joku päivä kaupan pullaa. Se oli oikein pahaa!”

Lähdin tyytyväisenä ajamaan kotiin.

HANNA SALONEN

hanna.salonen@mt1.fi

Uusia ideoita lettujen tekoon

Lettu, vohveli, kreppi. Oli nimi mikä tahansa, niitä syödään likimain kaikkialla maailmassa, ja jokainen ne varmasti tuntee. Ehkäpä juuri tästä johtuen tapoja valmistaa ja täyttää lettu tai vohveli on lukematon määrä.

Mikäli oma vohvelitaikinaohje tai iänikuinen hillo letun kaverina tympii, Ihanat letut ja vohvelit -kirjasta voi etsiä uusia ideoita.

Taikinaan voi perinteisen maidon ja vehnäjauhon sijasta käyttää esimerkiksi piimää, maitorahkaa tai perunaa. Myös olut, tattarijauho tai kaurahiutaleet antavat uutta ilmettä taikinalle.

Jos on jämähtänyt nauttimaan lettunsa aina vain hillon tai sokerin kanssa, kirjan parasta antia ovat täyteideat. Letut kun voi laittaa tarjolle vaikkapa rahka, kastike tai hedelmät ja kasvikset seuranaan. Jos ei muuta, kirja antaa vinkkejä lettujen tarjoiluun – aina ei tarvitse tyytyä perinteiseen pinoon.

Alun perin saksankieliseen teokseen on koottu monen maan reseptejä. Sieltä löytyvät esimerkiksi amerikkalaiset letut, venäläiset blinit, bretagnelaiset tattarikrepit ja Reinin kanelivohvelit.

Kirjan heikkoudeksi voidaan lukea se, että vain murto-osa ohjeista on suolaisille letuille. Myös jauho-, sokeri- ja muut vastaavat mitat on annettu ohjeissa ainoastaan grammoina, joten mikäli grammojen muuntaminen desilitroiksi ei suju kuin vettä vaan, kotitalousvaaka on toimiva apuväline kokkailupuuhissa.

ANNIINA KESO

Julia Voigtländer: Ihanat letut ja vohvelit. 240 sivua. Karisto.

Mantelivohvelit saavat syksyisen vivahteen, kun niiden kaveriksi valmistaa omenarahkaa.

Yhä harvempi juo oluensa ravintolassa

Suomessa oluen kulutus ravintoloissa on laskenut jo vuosia. Myydystä oluesta enää 16 prosenttia anniskellaan ravintoloissa. Euroopassa ainoastaan Puolassa, Virossa, Liettuassa ja Latviassa ravintolamyynnin osuus on alhaisempi.

Panimoliitto pitää kulutuksen siirtymistä kotioloihin alkoholipolitiikan suurimpana ongelmana.

”Kulutus pitäisi ohjata valvottuihin ravintolatiloihin laskemalla oluen verotusta ja purkamalla tiukkaa sääntelyä”, toteaa Panimo- ja virvoitusjuomateollisuusliiton toimitusjohtaja **Elina Ussa**.

Ravintola-ala voisi työllistää Suomessa 10 000 henkilöä enemmän, jos ravintola-anniskelun osuus kokonaiskulutuksesta kasvaisi kymmeneksellä ja matkustajatuonti alenisi vastaavalla määrällä.

MT

JAANA KANKAANPÄÄ

Hiivaleipä on kohonnut hyvin ja valmis uuniin.

Leipää kotiuunista ja lähikaupasta

Kaupan leipähyllyllä kannattaa viettää aikaa, sillä sieltä löytää uusia, mielenkiintoisia tuttavuuksia. Vaikka leipätarjonta on runsasta, ruisleivän makua kaipaamme eniten.

Perinteinen ruisleipä on pitänyt pintansa ja jopa lisännyt suosiotaan viime aikoina. Ruisleivän leipomiskursseilla on kysyntää samoin leipäjuurella. Vasta paistetun leivän rukiinen tuoksu on aivan sanoin kuvaamattoman hyvä. Samaa hyvää makua ja tuoksua saat, kun lisäät ruisjauhoja kotileipiin ja sämpylätaikinaan.

Hiivaleipä

2 kpl
Juuri
1 rkl hiivaa
5 dl vettä
3 dl kaurahiutaleita
3 dl vehnäjauhoja
Taikinaan
1 rkl hiivaa
1 dl vettä
1/2 rkl suolaa
1 dl omenahilloa
3 dl ruisjauhoja
6 dl vehnä-
tai hiivaleipäjauhoja

Sekoita hiiva kylmään veteen reilun kokoisessa kulhossa. Lisää kaurahiutaleet ja vehnäjauhot.

Anna juuren olla huoneenlämmössä seuraavaan päivään. Peitä kulho tiiviisti foliolla, sillä käydessään juuri voi kuohua kulhon reunojen yli.

Lisää seuraavana päivänä veteen liuotettu hiiva, suola ja omenahillo. Alusta jauhot taikinaan. Anna taikinan kohota lämpimässä tunnin verran.

Leivo kahdeksi leiväksi. Leikkaa terävällä veitsellä viillot pintaan. Kohota leivät ja paista 200 asteessa noin 40 minuuttia.

Vuokaleipä

2–3 kpl
5 dl vettä
25 g hiivaa
1/2 tl suolaa
2 rkl siirappia
4 dl ruisjauhoja
3 dl ruis- tai spelttihiutaleita
n. 6 dl hiivaleipäjauhoja
25 g voita sulatettuna

Liuota kädenlämpöiseen veteen hiiva, suola ja siirappi. Lisää hiutaleet ja anna turvota vähintään tunnin ajan.

Lisää jauhot ja voisula. Vaivaa taikina hyvin. Ruisjauhota kaksi tai kolme pitkulaista leipävuokaa ja leivo taikinasta vuokiin pötkömäiset leivät. Anna leipien kohota vajaa tunti.

Paista leipiä 175 asteessa noin tunnin ajan, kunnes ne ovat kypsiä.

Porkkanaleipä

2 kpl
5 dl maitoa
25 g hiivaa
2 tl suolaa
1 dl siirappia
2 dl porkkanaraastetta
2 dl kuorittuja auringonkukan siemeniä
2 dl ruishiutaleita
noin 13 dl vehnä-
tai hiivaleipävehnäjauhoja
50 g voita

Murenna hiiva ja sekoita suola sekä siirappi kädenlämpöiseen porkkanaraaste-maitoseokseen. Lisää auringonkukan siemenet ja ruishiutaleet. Alusta joukkoon jauhot ja pehmeä voi. Anna taikinan kohota kaksinkertaiseksi.

Leivo taikinasta kaksi pitkulaista leipää ja kohota ne hyvin.

Pistele leivät ja ripottele pinnalle vähän jauhoja. Paista 175 asteessa 30 minuuttia.

Pannuleipä

uunipannullinen
2 dl turkkilaista jugurttia
3 dl maitoa
1 pala (50 g) hiivaa
1/2 dl siirappia
2 tl suolaa
1 dl sokeroitua omenasosetta
75 g voita
2 dl kauraleseitä
2 dl ruisjauhoja
6 dl vehnäjauhoja
Pinnalle
kurpitsansiemeniä

Liuota hiiva kädenlämpöiseen jugurtti-maitoseokseen. Sekoita joukkoon siirappi, suola ja omenasose. Lisää lopuksi sulatettu voi, leseet sekä jauhot. Alusta taikinaksi. Levitä taikina leivinpaperilla vuoratulle uunipannulle. Peitä liinalla. Anna kohota 30–40 minuuttia.

Voitele leivän pinta vedellä. Ripottele pinnalle siemenet. Paista 175 asteessa 30–35 minuuttia.

Jäähdytä liinan alla. Leikkaa paloiksi.

Puolukkaiset sämpylät

20 kpl
4 dl omenatäysmehua
25 g hiivaa
1 1/2 dl siirappia
1 tl suolaa
2 dl puolukkasurvosta
10 dl vehnäjauhoja
3 dl ruisjauhoja
50 g voita
Pinnalle
auringonkukan siemeniä

Liota hiiva kädenlämpöiseen täysmehuun. Alusta kaikki aineet taikinaksi. Anna kohota leivinliinan alla ja leivo sämpylöiksi. Kohota.

Voitele vedellä ja ripottele auringonkukan siemeniä pinnalle. Paista 225 asteessa noin 12 minuuttia.

Ruis-puolukkapuuro

5–6 annosta
noin 400 g kuivahtanutta ruisleipää
1 l omenatäysmehua
4 dl puolukoita
1 1/2 dl sokeria
Tarjoiluun
maitoa

Liota leipää mehussa kattilassa useita tunteja, kunnes leipä on pehmeää. Kuumenna kiehuvaksi. Lisää puolukat ja sokeri. Hauduta noin tunti miedolla lämmöllä. Sekoita usein, jotta puuro ei pala pohjaan. Tarjoa kylmän maidon kanssa.

Lisää keittovaiheessa tarvittaessa vettä.

Leipävanukas

6–8 annosta
10 viipaletta rukiista paahtoleipää
2 dl puolukkahilloa
1 dl puolukoita
Munamaito
5 dl maitoa
2 munaa
1 rkl vaniljasokeria
2 rkl sokeria
Pinnalle
2 rkl fariinisokeria
1/2 tl kanelia
Tarjoiluun
vaniljakastiketta

Leikkaa hiukan kuivahtaneet leipäviipaleet kahteen osaan. Laita voideltuun uunivuokaan kerros leipäviipaleita. Sekoita puolukat ja puolukkahillo. Levitä seos astiaan. Peitä leipäkerroksella. Sekoita munamaito ja kaada astiaan. Ripottele pinnalle fariinisokeria ja kanelia. Paista 200 asteessa noin 20 minuuttia. Tarjoa lämpimänä vaniljakastikkeen kera.

ANNELI PESSALA

Kuivahtaneet leipäviipaleet hyödynnetään vaikkapa italialaiseen tomaattikeittoon.

Italialainen tomaattikeitto

6 annosta
1 iso sipuli
4 valkosipulin kynttä
2 rkl voita
1 prk (400 g) tomaattimurskaa
1 l vettä
1 kasvisliemikuutio (glutamaatiton)
4 paahtoleipäviipaletta
2 tl paprikajauhetta
1/2 tl mustapippurirouhetta
1/2 rkl sokeria
100 g valkosipulituorejuustoa
Tarjoiluun
yrttisilppua ja raejuustoa tai valkosipulivoissa paahdettuja leipäkuutioita

Hienonna sipuli ja valkosipulin kynnet. Hauduta voissa kuultaviksi, älä ruskista. Lisää tomaattimurska, vesi, liemikuutiot, veitsellä hienonnettu leipä, paprikajauhe, pippuri ja sokeri. Anna kiehua hiljalleen puoli tuntia. Soseuta keitto, jos haluat siitä tasaista. Sekoita lopuksi joukkoon tuorejuustoa ja kuumenna. Tarjoa keiton lisänä yrttisilppua ja raejuustoa.

Tai sulata voita pannulla, silppua joukkoon iso valkosipulin kynsi ja paista paahtoleivästä leikattuja leipäkuutioita rapeiksi ja tarjoa keiton kanssa.

OMINAISUUDET

Ruisleipä hoitaa vatsaa

Ruisleivässä on vähintään puolet ruista.
Ruispitoisuus on suurin jälkiuunileivissä, jopa 84 prosenttia.
Ruista ei voi olla sataa prosenttia, koska leivässä on myös vettä.
Tärkein leivästä saatava ravintoaine ovat hiilihydraatit, joita elimistö käyttää energialähteenä.
Kuidut hidastavat hiilihydraattien imeytymistä ja pitävät energiansaannin tasaisena.
Leipä on ylivoimaisesti paras kuidun lähde. Se parantaa vatsan toimintaa ja pitää suoliston hyvässä kunnossa.
Ruiskuidulla saadaan rukiin hyvät terveysvaikutukset vaaleaankin leipään.
5-6 viipaletta täysjyväruisleipää täyttää päivän kuidun tarpeen eli 25–35 grammaa.
Kuidun ohella leivästä saa lähes kaikkia B-ryhmän vitamiineja, E-vitamiinia, magnesiumia, rautaa, sinkkiä, seleeniä ja fosforia.

Pekan leivän Onnenpyörät edustavat näppäriä, valmiiksi halkaistuja leipäsiä.