VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Jauhopussien vertailu yllätti

Eipä uskoisi, miten hankalaksi on mennyt niinkin yksinkertaisen tuotteen kuin vehnäjauhojen ostaminen. Vaihtoehtoja on kaupan hyllyssä metrikaupalla.

Korvapuusteja on tarkoitus leipoa, joten katsotaanpa hyllyä sillä silmällä. Tuolla on tuttu Sunnuntai-pussi ja sen kyljessä kuva korvapuusteista. Erikoisvehnäjauhon alkuperämaa on Suomi ja kilohinta kohtuulliselta tuntuva 88 senttiä.

Vieressä on kaupan merkillä paljon halvempi vaihtoehto. Siinä lukee Kotimaista. En epäile, etteikö näin olisi.

Maksaisinko kelpo tuotteesta 50 senttiä vai 88 senttiä kilolta? Haluanko kannattaa ostoksellani kauppaa vai ruokateollisuutta, tässä tapauksessa Ravintoraisiota?

Jos valitsen luomun, maksan jauhoista hitusen enemmän. Luomuakin saa kaupan merkillä edullisemmin kuin myllyjen brändeillä.

Vehnäjauhojen hinta alkoi kiinnostaa, kun Kuluttaja-lehti julkaisi viime numerossa hintavertailun. Kallein kotimainen maalaisvehnäjauho maksoi yhdeksän kertaa enemmän kuin halvin vaihtoehto Virosta.

Kannattaa siis vilkuilla sekä kilohintaa että tuoteselostetta. Edulliset kotimaiset vaihtoehdot pärjäävät hintakisassa hyvin virolaisille ja liettualaisille jauhoille: ne maksavat vain muutaman sentin enemmän kilolta.

Ei tämä mikään toivetilanne ole, että valintojen vaikutuksia pitää kauppareissulla tämän tästä mietiskellä. Olisi kiva vain ostaa huolettomasti yksinkertaisia tuotteita keittiön kaappeihin.

Mieleen hiipii kuin varkain vanha sanonta: Kenen leipää syöt, sen lauluja laulat.

Viljelijän puolesta ei kaupassa paljon lauluja lauleta. He saavat mitä saavat, Luonnonvarakeskuksen tutkija tiivisti lehtemme artikkelissa (MT 17.6.).

Onkin helppo ymmärtää, miksi entistä useampi reiluutta ajatteleva kuluttaja ostaa ruokaa suoraan viljelijältä.

TARJA HALLA

tarja.halla@mt1.fi

PEKKA TUURI

Keskimäärin suomalaiset syövät noin kilon kotimaista kirjolohta vuodessa.

Kirjolohesta tehtiin merkkituote

Raisioaquan rehuinnovaatiota hyödyntävä suomalainen kirjolohi tunnetaan jatkossa Benella kirjolohi -tuotemerkillä.

Tuotemerkillä brändätyt kalat kasvatetaan menetelmällä, jossa ne saavat suuren osa kasvuenergiastaan rehun sisältämästä rypsiöljystä.

Kaksivaiheisessa ruokintamenetelmässä kalat kasvatetaan alussa rehulla, jossa on aiempaa enemmän rypsi- kuin kalaöljyä. Vasta kalojen noin puolen kilon loppukasvatus 2,5–3 kilon kauppakokoon tehdään rehulla, jossa kalaöljyä on runsaammin kuin kasviöljyä.

Kalat pystyvät hyödyntämään rypsiöljyä rehussa käytetyn fytaasientsyymin avulla. Sitä on Raision kalarehuissa hyödynnetty vuodesta 2008 alkaen. Nyt rehukonseptia on kehitetty edelleen kalojen rasvahapposisällön optimoimiseen.

”Todennäköisesti Raisioaqua on edelleen ainoa maailmassa, joka kalankasvatuksessa hyödyntää kasviöljyn käytön mahdollistavaa fytaasientsyymiä”, sanoo johtaja **Tomi Kantola**.

Benella kirjolohi tulee ensimmäisessä vaiheessa myyntiin kokonaisena ja tuorefileenä Stockmann herkun kalatiskeille. Puputin mukaan se, miten tarjonta laajenee muualle, riippuu kuluttajista.

MAIKKI KULMALA

KEITTIÖMOKAT

Paahdettua uunihansikasta

Virheitä sattuu, paremmissakin piireissä.

Tukholmassa asuvan **Peter Niemen** tarina todistaa, että eleganteissa juhlissa keittiömokan voi kääntää voitoksi.

”Viime kesänä pidin kutsut ja laitoin päivällistä kahdeksalle hengelle.

Pikkupurtavien ja cocktailien jälkeen olikin aika siirtyä salongista ruokasalin puolelle ja nauttia eturuuaksi laittamaani vesikrassikeittoa sillä aikaa, kun paahtopaisti muhi kaasu-uunissa.

Vähän väliä kävin tarkistamassa paistin kypsymistä vetäen paistin uunista uunihansikkaalla.

Otimme rauhallisesti, kiirehtimättä ja seurasta nauttien, kunnes ruokasalin puolelle alkoi tupruta musta savu. Kiirehdimme juosten keittiöön tarjoilukäytävän (noin 12 metriä pitkä) läpi ja totesimme, että jotain on vialla uunissa.

Niinpä oli, ja syykin selvisi tuota pikaa: olin paistia tarkistaessa jostain merkillisestä syystä epähuomiossa jättänyt uunihansikkaan uuniin. Oli naurussa pitelemistä tuulettaessamme asuntoa.

Luulin jo, että paisti oli pilalla ja syömäkelvoton ja että olisi parasta soittaa vastapäiseen ravintolaan ja tilata take away -annos, mutta totesimme paistin herkulliseksi.

Siitä huolimatta en välttämättä suosittele uunihansikkaalla käristämistä.

Pieni lisäys: jälkiruuaksi olin laittanut vanilja- ja vadelmaparfaitia, mutta humoristisessa mielessä jatkoimme samaa rataa savutellen, eli toisin sanoen flambeerasimme joukolla myös lisäksi crêpes suzette.

Onnistuneet kutsut jatkuivat kello kolmeen saakka aamulla.”

TUULIKKI VIILO

JAANA KANKAANPÄÄ

Auringonkukkaleivät ja porkkanaciabatta ovat juurevia lämpimäisiä. Korissa nostatettu auringonkukkaleipä on saanut pinnalleen rapean siemenkuorrutteen.

Leivotaan juurevat lämpimäiset

Juuritaikinalla leipominen antaa lopputulokseksi aromikkaan ja rapeakuorisen leivän. Hiivaleipäänkin saa lisämakua pitkään muhineesta juuresta.

Juuritaikinan teko kannattaa aloittaa hyvissä ajoin ennen leipomista.

Kylmässä hiivaleivän juuri saa makua vuorokaudessa. Piimäpohjainen juuri valmistuu huoneenlämmössä muutamassa tunnissa.

Sadonkorjuuajan hiivaleipään lisätään porkkana- tai omenaraastetta mehevöittämään leipää entisestään. Myös jauhoja kannattaa vaihdella.

Leipiä pyörittäessä oppii kädellä tuntemaan oikean taikinan kovuuden. Vielä leivinpöydällä voi lisätä jauhoja, sillä juuritaikina löystyy helposti kohotessaan. Erilaisia jauhoja ja hiutaleita yhdistellen leivästä tulee joka kerta hiukan erilainen.

Piimäleipä

2 leipää
5 dl piimää
1/4 palaa tuorehiivaa
4 dl vehnäjauhoja
1 dl kaurahiutaleita
Lisää juureen
2 tl suolaa
1/2 dl siirappia
2 dl ruisjauhoja
noin 4 dl vehnä- tai hiivaleipäjauhoja

Liuota hiiva kädenlämpöiseen piimään. Sekoita 2 1/2 dl jauhoja sekä kaurahiutaleet joukkoon. Peitä kulho kelmulla ja anna juuren tekeytyä pari kolme tuntia, kunnes seos on kuohkeaa ja kuplivaa.

Lisää suola ja siirappi. Alusta joukkoon jauhot. Vaivaa kimmoisaksi. Anna taikinan kohota lämpimässä leivinliinalla peitettynä. Leivo taikinasta kaksi leipää ja kohota ne. Leikkaa leipien pintaan viillot. Paista 200 asteessa noin 40 minuuttia.

Koputa leivän pohjaan. Kumea ääni on kypsän leivän merkki.

Sadonkorjuuleipä

4 kpl
Juuri
1 l vettä
25 g (puoli palaa) hiivaa
3 dl spelttijauhoja
4 dl vehnäjauhoja
5 dl spelttihiutaleita
Taikina
1 rkl suolaa
2 tl pomeranssinkuorta
1 dl siirappia
3 dl porkkanaraastetta
1 dl omena- tai puolukkahilloa
3 dl kuorittuja auringonkukan siemeniä
4 dl spelttijauhoja
noin 15 dl vehnä- tai hiivaleipäjauhoja

Liuota hiiva veteen. Lisää spelttihiutaleet ja speltti- ja vehnäjauhoja. Jätä taikinajuuri peitettynä yön yli huoneenlämpöön.

Lisää mausteet, porkkanaraaste, hillo ja siemenet. Alusta joukkoon jauhot. Anna taikinan kohota kaksinkertaiseksi. Vaivaa kohonneesta taikinasta ilmakuplat ja jaa se neljään osaan. Leivo pyöreiksi leiviksi.

Tee kohonneen leivän päälle viiltoja ennen paistamista. Jos haluat tehdä korileivän, jauhota tiivis kori ja ripottele pohjalle auringonkukan siemeniä.

Pyöritä taikinasta leipä koriin ja anna kohota. Peitä ja anna kohota kaksinkertaiseksi, noin 1 1/2 tuntia.

Kumoa kohonnut korileipä leivinpaperin päälle pellille. Paista leipiä 175 asteessa noin 40 minuuttia. Kopauta leivän pohjaa. Kypsästä leivästä kuuluu kumea ääni.

Vinkki: Voit korvata spelttijauhot grahamjauhoilla ja spelttihiutaleet kaurahiutaleilla.

Porkkanaciabatta

1 leipä
Juuritaikina
2 1/2 dl vettä
1 tl tuorehiivaa
3 dl spelttijauhoja
Lisää
1/4 (noin 15 g) hiivapalasta
1/2 dl vettä
1 dl porkkanaraastetta
1 dl pähkinärouhetta
1 rkl sokeria
1 tl suolaa
noin 5 dl vehnäjauhoja

Liuota juuritaikinan hiivanokare huoneenlämpöiseen veteen. Sekoita jauhot joukkoon. Peitä kulho liinalla tai tuorekelmulla ja anna juuritaikinan käydä huoneenlämmössä 5–6 tuntia tai yön yli.

Lisää juuritaikinaan veteen liuotettu hiiva, porkkanaraaste, pähkinärouhe, sokeri ja suola. Alusta taikinaan jauhot. Muotoile taikinasta pitkulainen leipä. Käytä runsaasti jauhoja leipoessa, sillä rasvaton taikina tarttuu helposti sormiin. Leivo ciabattataikina saman tien ja kohota vasta valmiina leipänä.

Nosta leipä leivinpaperin päälle pellille. Taputtele noin 10 senttiä leveäksi leiväksi. Anna kohota peittämättä kaksinkertaiseksi. Paista 225 asteessa noin puoli tuntia.

Ciabatta on tyypillinen juureen leivottu sekaleipä. Suuret huokoset ovat tunnusomaista juurileivälle.

Hiivaleivän juuritaikina kuplii ja tuo samalla taikinaan lisääromia.

Ruisleivän juuri

1 dl kädenlämpöistä vettä
3 dl karkeita ruisjauhoja
1 omena
Neljäntenä päivänä
3 dl karkeita ruisjauhoja
2 dl kädenlämpöistä vettä

Kuori ja raasta omena. Sekoita vesi, jauhot ja omenaraaste kulhossa. Peitä muovikelmulla ja laita mielellään lämpimään paikkaan, lieden lähettyville tai jääkaapin päälle. Anna käydä noin kolme vuorokautta. Sekoita välillä.

Lisää neljäntenä päivänä ruisjauhoja ja vettä. Anna juuren käydä vielä vuorokauden verran. Nyt voit valmistaa leipätaikinan. Jätä juurta tai pala taikinaa seuraavaa leipomiskertaa varten. Säilytä pakastimessa.

Ruisleipä

3 leipää
2 dl kädenlämpöistä vettä
noin 1 dl hapanleivänjuurta
1 dl ruisjauhoja
Juuritaikinaan
6 dl kädenlämpöistä vettä
1 rkl suolaa
1,5 l ruisjauhoja

Sekoita vesi, juuri ja ruisjauhot tasaiseksi taikinaksi. Peitä muovikelmulla ja anna käydä lämpimässä paikassa yön yli tai kunnes kuplii kunnolla.

Lisää vesi ja suola ja sekoita niin, että suola sulaa hyvin. Lisää taikinaan jauhoja pikkuhiljaa. Vaivaa taikinaa voimakkaasti, vähintään 10 minuuttia käsin tai 5 minuuttia koneella tasaiseksi ja aika kiinteäksi taikinaksi.

Anna taikinan kohota liinalla peitettynä kaksinkertaiseksi lämpimässä paikassa. Kohottamiseen kuluu 3–6 tuntia sen mukaan, kuinka lämmin paikka on. Tärkeää on, että kohotat taikinan kunnolla.

Kumoa taikina hyvin jauhotetulle leivinpöydälle ja jätä juurta astian pohjalle seuraavaa leivontakertaa varten. Vaivaa muutama kerta voimakkaasti ja jaa taikina kahteen tai kolmeen osaan.

Pyörittele palat palloiksi ja laita leivät pellille ja peitä liinalla. Taputtele litteiksi, jos haluat reikäleipiä. Tee juomalasilla reikä keskelle. Anna kohota 2–3 tuntia sen mukaan, kuinka lämmin paikka on.

Kun painat leipiä kevyesti sormella, taikinan pitäisi kohota ennalleen nopeasti. Painele leipää hieman tasaisemmaksi tarvittaessa. Pistele leivät haarukalla.

Paista leipiä 225 asteessa, kunnes leivät ovat kypsiä eli noin tunti.

Vinkki: Juuri on aluksi lievästi hapanta, mutta voimistuu sitä mukaa kun valmistat hapanleipää.

Ruisleipäset

6–8 kpl
Pikajuuri
3 viipaletta vanhaa ruisleipää
3 dl vettä
Taikina
3 dl vettä
1 rkl suolaa
1/2 palaa hiivaa
noin 15 dl (vajaa kilo) ruisjauhoja

Leikkaa leivästä kuoret pois ja murenna kädenlämpöiseen veteen. Jätä juuri lämpimään paikkaan vähintään puoleksi vuorokaudeksi.

Lisää sitten osa hiivasta juureen ja anna tekeytyä pari tuntia. Lisää loppu hiiva, suola sekä kädenlämpöistä vettä. Sekoita.

Alusta ruisjauhoilla sen verran, että taikinasta tulee sopivan kiinteää. Leivästä tulee sitä maukkaampaa, mitä löysemmäksi taikinan voi jättää. Tarvittava määrä riippuu siitä, miten ne turpoavat.

Jauhot imevät vettä hiljalleen – lisää jauhoja vähän kerrallaan niin, että alustat taikinaa aina välillä. Löysältä vaikuttava taikina saattaa muutamassa minuutissa turvota riittävän kovaksi.

Vaivaa, kunnes taikina alkaa irrota astian reunoista ja käsistä. Tasoita taikinan pinta ja paina siihen kämmenselällä risti. Jätä taikina peitettynä vedottomaan paikkaan kohoamaan pariksi tunniksi. Lämpö edistää nousemista. Ristikuvio hälvenee, kun taikina on noussut leipomiseen sopivaksi.

Nosta taikina ruisjauhoilla jauhotetulle leivinalustalle. Pidä riittävästi jauhoja saatavilla leivonnan ajan. Painele taikina kiinteäksi kaksin käsin. Leivo taikina pyöreiksi, ohuiksi leipäsiksi. Anna kohota lämpimässä noin tunnin verran leivinliinalla peitettynä. Tee halutessasi keskelle reikä.

Paista palat leipästen kanssa. Pistele tai paina veitsellä leipästen pintaan ristiviillot ennen paistamista.

Paista 225 asteessa hetki ja alenna lämpötila noin 200 asteeseen. Jatka paistamista vielä reilu puoli tuntia. Ohuet leipäset voivat paistua jo parissakymmenessä minuutissa. Jos käytössä on kiertoilmauuni, voit laittaa leivät kylmään uuniin 200 asteeseen ja paistaa noin tunnin.

Anna leipien jäähtyä leivinliinaan käärittynä.

ANNELI PESSALA

JUURI

Ruisleivän juuri säilyy taikinatiinussa

Leipäjuuri eli raski kohottaa ruisleivän. Se valmistetaan leipomista edeltävänä päivänä.
Vellimäinen seos sekoitetaan vedestä, ruisjauhoista ja siemenjuuresta.
Juuri sisältää maito- ja etikkahappobakteereita sekä villihiivoja.
Hapattaessa syntyy maito- ja etikkahappoa, jotka antavat ruisleivälle tyypillisen happaman maun.
Ellei sinulla ole vanhaa leipäjuurta, sen voi valmistaa itse.
Juuri säilyy jääkaapissa pari viikkoa, tiinun reunoilla kuivana ja pakastimessa.
Tympeä haju paljastaa vieraiden bakteerien lisääntymisen ja juuren pilaantumisen.

Makua hiivaleipään

Myös sekaleipään kehittyy runsaasti makua, kun sen juuren annetaan käydä.
Esitaikina eli juuri saa käydä jopa vuorokauden. Käytä vettä nesteenä, jos annat juuren käydä pitkään.
Hiivaa tarvitaan vain pienenpieni nokare, koska sillä on aikaa toimia.
Piimäpohjaisessa juuressa happamuus lisääntyy jo parissa tunnissa ja taikina kuplii.
Peitä esitaikinan kulho tuorekelmulla, niin kuohuva juuri ei kuivu.