

TÄMÄ AINEISTO ON TUOTETTU MAA- JA METSÄTALOUSMINISTERIÖN RAHOITUKSELLE

# Ruisleipä- TALKOOT

*Riuskasti rukiin puolesta*



## Ruisleipätalkoot kutsuu

Ruisleivän leipominen on hitaan elämän luksusta. Pirteästi kupliva juuri ja kauniisti kohoava leipätaikina kertovat onnistuneesta valmistelusta. Leipätaikinan alustaminen on oikeaa taikinaterapiaa, jossa mieli lepää. Leivän leipomisen jaloa taitoa kannattaa vaalia - tai harjoitella, jollei sitä vielä osaa. Palkintona on unohtumattomia leivonta- ja makuelämyksiä, joita kannattaa jakaa myös perheen ja ystävien kanssa. Lopputuloksena saa nauttia vastapaistetun leivän lumoavasta tuoksusta ja mausta!

Entisaikaan emännät olivat taitavia leipojia, jotka taisivat taikinan teon näppituntumalla. Mittoja ei ollut, vaan taikina syntyi kourallisilla, kahmaloilla ja hyppysellisillä – kulloinkin juuri sopivaksi. Nykyisin leivonnan avuksi on saatavissa paitsi tarkempia ohjeita, myös esimerkiksi ruisleipäainesta, jossa juuri on valmiiksi mukana. Silti leipominen on käsityötä, jonka oppii parhaiten kokemuksen kautta. Oikeanlaisen taikinan ja riittävän vaivauksen tuntee sormissaan, ja sievimät leivät syntyvät leipojakonkarin käsissä. Myös juuri toimii paremmin, kun sitä käyttää usein. Kaikesta leivästä tulee kuitenkin maukasta ja leivonta tuoksuineen on aina upea elämys. Kokeile rohkeasti!

Tämä ruisleipäkurssi on osa Ruisleipätalkoot -hanketta, jonka tavoitteena on lisätä ruisleivän kulutusta, palauttaa leipomiskäytäntöä arkeen, lisätä ruisleivän ja ruuan tekijöiden arvostusta sekä kestäviä ruokavalintoja. Hanketta toteuttavat Maa- ja kotitalousnaiset yhteistyössä MTK:n kanssa. Hanketta ja aineiston tuottamista rahoittaa maa- ja metsätalousministeriö vuosina 2011–2012.



Tervetuloa nauttimaan!

Maa- ja kotitalousnaiset





## Neste

Ruisleipätaikinaan käytetään nesteenä yleensä vettä. Huolehdi siitä, että vesi on puhdasta ja raikasta. Makea saaristolaislimppu syntyy piimään tai sen voi tehdä myös mehuun.

## Jauhot

Hyvin leipoutuvat jauhot ovat tärkeitä. Ruisjauhojen leipoutuvuus riippuu rukiin hiilihydraateista ja niitä hajottavista entsyymeistä.

## Suola

Suola antaa leivälle makua ja vahvistaa taikinaa. Jos käytät karkeaa suolaa, hienonna se huhmareessa.

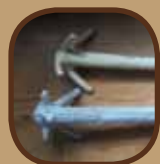
## Mausteet

Hapanleipään ei perinteisesti käytetä muita mausteita kuin suolaa. Ruissekalepiin sen sijaan sopivat muutkin mausteet kuten kumina. Myös erilaiset marjat ja siemenet tuovat mehevyyttä ja kaunista ulkonäköä.

# Leivontavälineet

## Astia

Paras leivonta-astia on puinen taikinakorvo tai -tiinu. Kerran käyttöön otettua ja hapanleivän valmistukseen jatkuvasti käytettävää korvoa ei pestä käytön jälkeen, vaan juuri jätetään kuivumaan tiinun reunoille. Leivontaan voi hyvin käyttää myös muovista tai teräksistä astiaa. Hapanleivän taikina kohoaa runsaasti, joten astian täytyy olla tarpeeksi tilava. Esimerkiksi 3 litraa vettä sisältävälle taikinalle on hyvä olla 10 litran astia.



## Hämmennin

Härkin eli hierin tai hierrin = puinen, nuoresta männystä tehty haarapäinen sekoitin. Perinteisesti käytettiin kuoritusta männynntaimesta tai latvasta tehtyä härkintä. Härkimen päässä on 4–7 oksahaaraa. Härkintäkään ei tarvitse pestä käytön jälkeen vaan kaavitaan ylimääräinen taikina pois. Taikinan voi sekoittaa myös puuhaarukalla.

## Uuni

Ruisleipää on perinteisesti leivottu leivinuunissa, mutta ei hätää – maistuva ruisleipä paistuu myös aivan tavallisissa sähköuunissa. Leivän kuori saattaa sähköuunissa muodostua hieman kovemaksi kuin leivinuunissa paistaessa. Lämmitä uuni sopivaan lämpöön leipien kohotessa. Kiertoilmauunissa voit laittaa leivät suoraan kylmään uuniin. Sähköuunilla leipoessa on viisasta tehdä riittävän pieni taikina.

Leivinuuneja on erilaisia. Esimerkiksi luukut, venttiilit, arinat ja tuhkapesät ovat erilaisia. Jokainen uuni on yksilö, jonka paistamisominaisuudet oppii parhaiten kokemuksen kautta.

Leivontaa varten uuni lämmitetään riittävän kuumaksi 1–2 täydellä pesällisellä. Hiilet vedetään pois ja sen jälkeen uunin lämpötilan annetaan tasaantua. Tasaantuminen kestää tunnin verran. Ennen paistamisen alkua uuni luuditaan. Luutimisen ajaksi savupellit avataan, jotta kevyt tuhkapöly pääsee kulkemaan hormiston kautta ulos eikä leviä keittiöön. Kun uunin kerran lämmittää, on viisasta hyödyntää kaikki vaiheet lämmityksen tulenehkusta jälkilämpöön asti ja valmistaa useita erilaisia ruokia.

Sopivan leivinuunin paistamislämpötilan voi selvittää kun uuniin arinalle (pohjalle) heittää jauhoja ja ne eivät välittömästi pala mustaksi. Jos arina kuumenee liian kuumaksi, kokeile laittaa sanomalehti uunin pohjalle puiden alle. Lehti palaa pienemmällä lämmöllä ja estää arinaa kuumenemasta liian kuumaksi. Taitojen karttuessa sopivan lämpötilan voi oppia tunnistamaan myös kädellä ilmaa koettaen.

Leivän paistaminen leivinuunissa vaatii harjoittelua. Sopivan lämpötilan löytäminen saattaa olla haastavaa, sillä ei riitä, että uuni on sopivan kuuma, sen täytyy myös pysyä riittävän kuumana riittävän pitkään. Oma taitonsa on uunin lämpötilan muutosten ennakointi ja lämmityksen ja leivän kohottamisen yhdistäminen niin, että uuni on oikeassa lämpötilassa silloin, kun leivät ovat sopivan kohonneita.

# Ruisleipä

4 limppua tai 5–6 reikäleipää

- 1,5 l haaleaa vettä
- 2 dl taikinajuurta
- n. 2 kg ruisjauhoja
- 3–4 tl suolaa

## 1. päivä

Sekoita kädenlämpöiseen veteen leivän juuri ja vatkaa sekaan ruisjauhoja niin paljon, että syntyy sakea velli. Peitä astia leiviniinalla. Jätä lämpimään (huoneenlämpö riittää), vedottomaan paikkaan käymään 1–2 vuorokaudeksi. Sekoita juurta käymisen aikana muutaman kerran ja lisää samalla hieman ruisjauhoja. Varaa riittävän iso astia, juuri kuplii voimakkaasti.

”Ruisleipä onnistuu paremmin, jos taikinajuurta platkutetaan niin kovaa, että se kuuluu naapuriin saakka”

## 2. päivä

Ota juurta talteen noin 2 dl ja laita jääkaappiin tai pakastimeen.

Lisää kulhoon jääneeseen taikinajuureen suola ja alusta ruisjauhoilla sen verran, että taikinasta tulee sopivan kiinteää. Monen mielestä leivästä tulee sitä maukkaampaa, mitä löysemmäksi taikinan voi jättää. Tarvittava määrä riippuu jauhojen laadusta ja siitä, miten ne turpoavat. Huomioi, että jauhot imevät vettä hiljalleen – lisää jauhoja vähän kerrallaan niin, että alustat taikinaa aina välillä. Löysältä vaikuttava taikina saattaa muutamassa minuutissa turvota riittävän kovaksi.



# Ohjeita



### Vinkkejä:

Lämmin paikka voi olla esimerkiksi pesuhuoneessa lattialämmityksen päällä. Pienen astian voi laittaa myös uuniin tai mikroaaltouuniin suojaan vedolta (älä laita uunia päälle). Myös lämmin vesihauide on hyvä lämmön lähde. Astian voi peittää useammalla leiviniinalla tai tarvittaessa muovikelmulla tai -pussilla vedon torjumiseksi.



## MUISTIINPANOJA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Alusta, kunnes taikina alkaa irrota astian reunoista ja käsistä. Ihan kokonaan taikina ei irtoa, sillä rukiin sitko ei ole aivan vehnän veroinen.

Tasoita taikinan pinta ja paina siihen kämmenselällä risti. Jätä taikina peitettynä vedottomaan paikkaan kohoamaan noin 1–2 tunniksi. Lämpö edistää nousemista. Ristikuvio hälvenee tai häviää, kun taikina on noussut leipomiseen sopivaksi.

Jos et muistanut ottaa juurivelliä talteen, ota tässä vaiheessa noin 2 dl taikinaa juureksi seuraavaa leivontakertaa varten.

Nosta taikinaa ruisjauhoilla jauhotetulle leivinalustalle. Pidä riittävästi jauhoja saatavilla leivonnan ajan. Painele taikina kiinteäksi kaksin käsin. Leivo taikina pyöreiksi limpuiksi tai reikäleiviksi, anna kohota noin tunnin verran leivinliinalla peitettynä. Pistele ennen paistamista.



#### Paistaminen sähköuunissa:

Paista 225–250 °C:ssa hetki ja alenna lämpötila noin 200 asteeseen. Jatka paistamista vielä reilu puoli tuntia. Ohuet reikäleivät voivat paistua jo parissakymmenessä minuutissa. Jos käytössä on kiertoilmauuni, voit laittaa leivät kylmään uuniin 200 asteeseen ja paistaa reilun tunnin. Anna leipien jäähtyä leivinliinaan käärittynä. Huom! Lämpötilat ovat ohjeellisia ja riippuvat uunista.

#### Paistaminen leivinuunissa:

Uunin on oltava riittävän kuuma, noin 250–300 astetta. Yleensä se vaatii kaksi pesällistä puita. Jos uunia on edellisenä päivänä lämmitetty runsaasti, pienempikin määrä voi riittää. Limppuleipiä paistetaan noin tunnin verran, haaleammassa jälkiuunissa voi paistaa reikäleipiä.

#### Vinkki:

Leipä on kypsä, kun se kumisee ontosti pohjaan koputettaessa.

#### MUISTIINPANOJA

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## Leipäpuuro

- 1 l vettä  
 300 g kuivuneita ruisleivän palasia  
 4 dl puolukoita tai 2 dl puolukkasurvosta  
 2 dl sokeria tai maun mukaan enemmän  
 (riipaus suolaa)

Keitä ruisleivän palasia hiljalleen vedessä kannen alla kunnes ne pehmenevät. Sekoittele välillä. Lisää puolukat. Anna hetki kiehahtaa. Jos leivät eivät hajoa riittävästi tai haluat aivan tasaista puuroa, soseuta sauvasekoittimella. Lisää sokeri ja tarkista suola.

### Vinkki!

- Leivän määrä voi vaihdella riippuen leivän kuivuudesta. Lisää puuroon vettä, jos se tuntuu liian paksulta.
- Tee kerralla marjapuuroa isompi annos. Se maistuu jäähtyneenä seuraavan päivän aamu- tai välipalana.

## Leipäressu

Leipäressulle löytyy monenlaisia ohjeita. Jotkut lisäävät joukkoon sipulia tai silavaa, toisten leipäressuun kuuluvat mm. puolukka, siirappi ja kaneli. Makuja ja perinteitä on monenlaisia. Tässä pari yksinkertaista ohjetta.

### Leipäressu 1

- kuivahtaneita leipäpaloja  
 maitoa  
 paistamiseen voita

Sulata voi pannulla ja kääntele leipäpalat voissa. Lisää pannulle maitoa niin, että leivät peittyvät. Kuumenna, kunnes leipäpalat pehmenevät.

### Leipäressu 2

- 1,5 dl vettä  
 0,5 tl suolaa  
 n. 100 g kuivahtanutta  
 ruisleipää

Kiehauta vesi ja lisää suola. Kuutioi ruisleipä ja laita kiehuvaan veteen. Sekoita niin kauan kuin vesi on imeytynyt leipiin ja on tullut puuromaiseksi. Tarjoa voisilmän kera.

