

Anna-Maija Korhonen

Dosentti, erikoislääkäri
Asiantuntijalääkäri, Kansaneläkelaitos
anna-maija.korhonen@kela.fi



Maija-Liisa Kalliomäki

Dosentti, erikoislääkäri
Pirha, Tays, Anestesiatoiminta
Maija-liisa.kalliomaki@pirha.fi



Hapan harrastus

Vettä, vehnää, suolaa, (vuoka) ja uuni. Niistä on meidän leipämme tehty.

► Alkuun pääsee perustamalla juuren, ellei ole niin onnekas, että saa sellaisen. Hyvin hoidettuna juuri säilyy vuosia. Joillakin saattaa olla suvussa perintönä kulkenut kymmenien vuosien ikäinen juuri. Juurta voi kuivattaa tai pakastaa talteen ja herätellä takaisin toimintaan, jos elatukseksi tapahtuu jotain odottamatonta. Ruisjuurta voi ruokkia vehnällä ja näin päästä oikotietä vehnäjuureen. Kunnolliseen lopputulokseen päästäkseen kannattaa hankkia digitaalinen vaaka, kannellisia lasipurkkeja ja luomulaatuista jauhoja. Pääsääntöisesti juotavaksi kelpaava vesi käy leivontaan. Erilaiset mineraalipitoisuudet voivat vaikuttaa hapanjuuren aktiivisuuteen. Tärkeintä on poistaa liika kloori joko haihduttamalla yön yli tai kiehauttamalla. Kloori estää juuren mikro-organismien kasvua.

Kun juurta käytetään leivontaan, otetaan osa aina puhtaaseen lasipurkkiin ja ruokitaan se luomujauhoilla ja vedellä, aina samassa suhteessa, 1:2:2 (kuten päivänä 5). Tämä ruokkiminen

on syytä tehdä säännöllisesti, vaikka ei aina huvittaisikaan leipoa. Kun juuri on kuplinut hyvin (kuva 1), se siirretään jääkaappiin, kansi tiukasti kiinni viimeistään seuraavana päivänä. Nuorella juurella kannattaa leipoa ahkerasti, koska samalla se tulee ruokittua ja jokainen ruokinta parantaa juurta. Jos leivot muutaman päivän sisällä, (ruis)juuren voi jättää myös tiinuun happanemaan seuraavaa leivontakertaa varten (kuva 1). Loputtomiin juuri ei säily huoneenlämmössä, paitsi

Sopivan sitkon tunnistaa käsissään kuin spinaali- tai epiduraalitalaan pääsyn.

jos se saa kuivua esimerkiksi tiinun reunoille (kuva 1).

Ufoista uhkean muhkeiksi

Nuoren juuren kanssa leipominen voi olla sitä-sun-tätä. Juuri ei vält-

tämättä jaksa vielä kohottaa leipää riittävästi ja lopputuloksena saattaa syntyä ulkoavaruuden ufoja enemmän kuin uhkean muhkeita, ilmavia leipiä. Nuoren juuren lisäksi hallitsematon prosessikin vaikuttaa alkuvaiheiden lopputuotoksiin. Onneksi harjoitus tekee mestarin ja nuoresta juuresta kehkeytyy terhakka, joskus jopa räjähdysherkkä leipurin apuri! Kerran Anna-Maijan kyläillessä hänen kaverinsa mies luuli laukussa sampapanjapullon korkin poksahaneen, kun todellisuudessa juuripurkin kansi poksahati auki.

Onnistumisen edellytyksiä ovat jo aiemmin mainittu hapanjuuri ja sen "ruokkiminen" leivontakuntoon vedellä ja jauhoilla. 6–12 tunnin kuluessa huoneenlämmössä juuri kohoaa noin kaksinkertaiseksi ja on "moussemainen" koostumukseltaan. Mikäli juuri on uinunut jääkaapissa oikein pitkään leipomatta, voidaan puhua myös juuren "elvyttämisestä" leivontakuntoon (useita ruokkimiskertoja ja aikaa). Silmämääräisen tarkastelun lisäksi >>

Taulukko 1. Juuren tekeminen.		
	Aineet	Prosessi
Päivä 1	90 g vettä + 60 g luomuruisjauhoja	Sekoita, kansi löyhästi päälle, jätä huoneenlämpöön (ht)
Päivä 3	90 g vettä + 60 g luomuruisjauhoja	Lisää nämä edelliseen
Päivä 4	Kuten päivä 3	
Päivä 5	30 g juurta edellisestä + 60 g jauhoja + 60 g vettä	Sekoita, kansi löyhästi päälle, jätä ht. Heitä ylijäämää biojätteeseen (tukkii viemärit!)
Päivä 6	Kuten päivä 5	
Päivä 7	Kelluntatesti: nokare juurta ja vesilasi	Jos nokare kelluu, on juuri valmis, jos ei, palaa päivään 5.



Kuva 1. Juuren vaiheita. Kuva Anna-Maija Korhonen.

kannattaa myös nuuhkaista säilytyksessä ollutta juurta: hapan, etikkainen, jopa asetonin tuoksu on tavallista, mutta mikäli tuoksu on tunkkainen, paha tai vastenmielinen, voi exituksen todeta. Anna-Maijan juuri on kokenut tämän kohtalon kerran noin viiden vuoden aikana. Onneksi kyse on kuitenkin vain vedestä ja jauhoista. Leipossa käytetään noin 27–30 asteista vettä, jauhoja (tuoreita ja halutessaan luomujauhoja), suolaa ja aikaa. Hapanjuurella leipominen ei ole hätähousun hommaa. Toisaalta, kun prosessin on sitten oppinut ja osaa ”lukea” juuren ja taikinan vaiheita, pystyy aikataulua säätämään monin tavoin. Alkuun saattaa silti käydä niin, että kello kolme yöllä huomaa tuijottavansa uunin lasin taakse.

Tummaa vai vaaleaa?

Ruisleivän ja vaalean leivän leipominen eroavat hieman toisistaan. Molemmat aloitetaan juuren ruokkimisella, sitten sekoitetaan loppu vesi ja loput jauhot, vasta hieman myöhemmin suola. Ruisleipätaikinan voi sekoittamisen jälkeen jättää kohoamaan astiaan 1–2 tunnin ajaksi. Anna-Maijan mielestä ruisleivän leipominen on muutenkin hieman helpompaa. Ruisleivän muotoilu on yksinkertaisempaa, melko kosteaksi, suorastaan tahmaiseksi jätetty taikina muotoillaan jauhojen avulla keoksi ja jätetään vielä pöydälle kohoamaan 2–3 tunniksi. Ruista ei pidä vaivata samalla tavalla kuin vehnää, muutoin lopputuloksena voi olla kumimainen, sitkeäkin leipä. Erilaisia niksejä 100 %:n ruisleivän onnistumiseen löytää esimerkiksi Jeffrey Hamelmanin kirjasta kohdasta ”detmolder-tekniikka”. Ruisleivän juuressa on villihiivoja, etikkahappoa ja maitohappoa. Jotta jokainen koltimesta osatekijästä saa tehdä työtään herkkumme eteen, on niitä kohdeltava hyvin, jokaiselle ominaisella kosteusprosentilla, lämpötilalla ja maltilla. Riittävästi kohonneen ruisleivän pinta on täynnä pieniä halkeamia.

Vaalean leivän muotoilun tarkoituksena on aikaansaada pintajän-

nitys, sopiva sitko, jotta leipä pysyy kasassa kohotuksen aikana (kuva 2). Anna-Maija ei vaivaa vaaleaa hapanjuuritaikinaa vaan taittelee sitä noin 30 min välein 3–4 h ajan. Maija vaivaa venyttellen taikinaa lyhyen aikaa ja taittelee sitä muutaman tunnin ajan Anna-Maijan tapaan. Sopivan sitkon oppii tunnistamaan käsissään. Vaalean

Tärkeintä on poistaa liika kloori.

leivän esikohotettua taikinaa muotoiluun pyörittävin liikkein siten, että taikinapallon pinta hieman kiristyy, ilman että se repeää. Tämän jälkeen leipää kohotetaan kohotuskorissa 3–4 tuntia (tai jääkaapissa esimerkiksi yön yli). Ennen paistamista vaalea leipä vielä ”viilletään” (kuva 3), minkä jälkeen leipä paistetaan kuumassa (230–250 asteisessa) uunissa 40–60 min ajan. Mikäli käytössä on sisälämpömittari, asetetaan se 96 asteeseen. Paistovuokaa käyttäessä on se viisainta kuumentaa uunissa ennen leivän sinne saattamista. Viiltelyn ansiosta



Kuva 2. Vaalean taikinan pyörittys. Kuva Anna-Maija Korhonen



Anna-Maijan (vasemmalla) leipäkursilla Heli Leppikangas, Sari Karlsson, Pirjo Ravaska, Päivi Yläkolu, Johanna Happo ja Kirsimarja Metsävainio

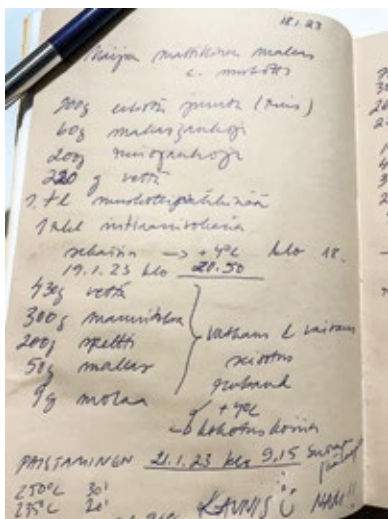
leipä kohoaa paistuessaan tasaisemmin, repeämättä pohjastaan. Kypsän leivän pohjasta kuuluu kumea ääni, jos sitä kopauttaa kädellä ja leipä tuntuu kevyeltä. Leivän kannattaa antaa hetki levätä ennen nauttimista. Mitä enemmän leivässä on ruista, sitä pidempään sen kannattaa antaa seistä ennen leikkaamista, aromit tasoittuvat ja makunautinto paranee.

Monessa mukana

Hapanjuurella leipominen on meditatiivista ja hyvinkin palkitsevaa puuhaa. Opittuaan perusasiat hapanjuurella leipomista voi soveltaa esimerkiksi taivaalliseen pizzaan, herkulliseen foccaciaan, hauskoihin bageleihin, rapeisiin blineihin ja amerikkalaisiin pannukakkuihin. Erinomaiseksi >>



Kuva 3. Erilaisia viiltoja jo paistetuissa, ihastuneissa, leivissä Kuva Anna-Maija Korhonen



Kuva 4. Maltillinen mallas matkalla maailmalle.
Kuva Maija Kalliomäki

Lisätietoa:

- [Breadtopia.com](https://breadtopia.com)
- Eliisa Kuusela. Leipävallankumus. [Readme.fi](https://readme.fi) 2018
- Eliisa Kuusela. Hapanjuurileipurien parhaat, 2020.
- Hackney Wild: Farm-to-loaf sourdough, cakes and other recipes from e5 Bakehouse.
- Hapanjuurileipurit-Facebookryhmä (myös Gluteenittomat hapanjuurileipurit -Facebookryhmä)
- Jeffrey Hamelman. BREAD: A baker's book of techniques and recipes.

nesteeksi ruisleipään tai saaristolaisleipään käy appelsiinimehu. Myös makeahkoa Japan Buddha -teetä kannattaa kokeilla.

Useimmiten perusleivästä tulee tumma tai vaalea leipä pienellä tvistillä- riippuen leipurin mielialasta ja jauhovalikoimasta. Vieraskielisen ohjeen käännösvirhepäholainen voi aikaansaada herkkua: Majjan maltilliset mallasleivät (kuva 4a ja 4b) ovat saavuttaneet suurta suosiota. Perusleivän makua voi säätää muutamilla helpoilla konsteilla. Jos haluat vähemmän hapanta leipää: ruoki juuri useamman kerran ennen leipomista, käytä lämpimämpää vettä (varo kuitenkin, ettei kuumuus tuhoa villihiivoja), kohota leipä huoneenlämmössä.

Jos taas toivot rotevampaa makua voi vaaleaa leipää kohottaa jääkaapissa, ruisleivän raskin voi antaa käydä jopa 48 tuntia. Kokeilemalla löydät parhaan vaihtoehdon. Aloittelijan leipä tahtoo olla enemmän liian hapan (ja tiivis) kuin sopivan maukas ja ilmava, mutta voi ufo laskeutua kokeneenkin leipurin

Ruista ei pidä vaivata samalla tavalla kuin vehnää.

keittiöön (kuva 5). Meidät on hapanjuurileivän hurmaavaa tuoksu, rustiikkinen ulkokuori ja ennen kaikkea vastustamaton ja vivahteikas maku vienyt täysin mennessään! ■



Kuva 5. Ei ihan ufo, mutta Packman. Kuva Maija Kalliomäki