

MARTAN VAALEA HAPANJUURILEIPÄ

300 g kädenlämpöistä vettä (3 dl)
450 g puolikarkeaa vehnäjauhoa (noin 5,5 dl)
50 g täysjyväjauhoa, esim. ruis tai spelt (noin 1 dl)

150 g ruokittua hapanjuurta (ruoki juuri 4-12 tuntia ennen leivontaa)
5-10 g suolaa (1-2 tl)

hieman (karkeita) vehnäjauhoja tms. leivinliinan jauhotukseen

1. Varaa raaka-aineet ja välineet: reseptin ainekset mitattuina omiin astioihinsa, ylimääräistä vettä pari dl kulhossa, hieman leipomisjauhoja, digitaalinen vaaka (tai tl ja dl mitat), taikinakulho, puuhaarukka tai vispilä, leipurin lasta tai jäykkä nuolija, uusi partakoneenterä tai viiltoveitsi (oman keittiön terävin ja ohuin veitsi hätävarana), leivinliina, nostatuskori tai lävikkö tai laakea vati, mahdolliseen jääkaappisäilytykseen kannellinen iso muovirasia, hieman rypsiöljyä, leivinpaperia, (kannellinen pata tai pitsakivi paistamiseen). Varaa aikaa noin 1,5-2 tuntia taikinan tekemiseen ja 2-3 tuntia kohotukseen. Siinä vaiheessa voit laittaa leivän jääkaappiin kylmäkohoamaan.

2. Aloita autolyysistä. Sekoita kädenlämpöiseen veteen isossa kulhossa vehnä- ja täysjyväjauhot. Taikinaa ei tarvitse vaivata – riittää, kun ainekset menevät sekaisin. Peitä kulho, jotta taikina ei kuivu. Anna taikinan levätä 30–60 minuuttia. Tätä vaihetta kutsutaan autolyysiksi. Sen aikana jauhot imevät nestettä ja sitkon muodostuminen alkaa.

VINKKI: Taikina voi levätä kauemminkin. Voit sekoittaa suurimman osan jauhoista ja veden, peittää astian lämpimään paikkaan ja lisätä loput jauhot samalla kun lisäät juuren esim. työpäivän tai yön jälkeen.

3. Lisää taikinaan hapanjuuri, jonka olet ruokkinut vähintään muutamaa tuntia aiemmin. Sekoita juuri käsin taikinaan. Lisää suola. Sekoita taikinaa venyttelemällä ja vaivaamalla sitä, kunnes suola ja juuri ovat sekoittuneet taikinaan. Jätä taikina lepäämään vähintään 10 minuutin ajaksi.

Ruoki sillä aikaa jäljelle jäänyt juuri säilytysastiassaan ja jätä se 30-60 minuutiksi huoneenlämpöön. Laita se tämän jälkeen jääkaappiin odottamaan seuraavaa leivontakertaa.



Joensuun seutu maaseutupalvelut



4. Taikinan leväytyä tee taikinalle ensimmäiset taittelut. Irrota taikina kulhon pohjasta muoviraapalla. Kuvittele taikinaan neljä yhtä pitkää reunaa. Venytä sitten taikinan alta keskeltä hellästi yhtä reunaa niin pitkäksi kuin voit taikinasäikeiden katkeamatta. Taita venytetty osuus taikinapalan päälle. Toista venyttely ja taittelu loppuilla kolmella reunalla. Peitä taikina ja jätä se lepäämään. Voit tehdä taittelun myös kevyesti jauhotetulla pöydällä, tämä tapa näytetään kurssilla. Jos taikina tarttuu käsiin, älä käytä jauhoja vaan kostuta kädet vedellä tai rypsiöljyllä.

5. Toista taittelut 20-30 minuutin välein vielä kolme kertaa (yhteensä 4 taittelua). Taikinan venyttäminen ja taitteleminen (stretch and fold -tekniikka) vahvistaa sitkoa.

6. Jätä taikina lepäämään viimeisten taitteluiden jälkeen 2-3 tunniksi tai kunnes se on kohonnut kaksinkertaiseksi.

Mikäli et käytä nostatuskoria, voit nostaa kohonneen taikinan jääkaappiin yön yli kannellisessa, öljytyssä astiassa. Voit myös siirtyä suoraan taikinan esimuotoiluun ja kohottaa leivän korin sijaan jauhotetulla pöydällä tai leivinpaperin päällä. Peitä tällöin leipä esimerkiksi ylösalaisin käännetyllä isolla kulholla.

7. Esimuotoile leipä. Kaavi taikina kulhosta kevyesti jauhotetulle pöydälle. Nosta taikinaa jauhotetuin käsin ja taittele taikinaa itsensä alle niin, että taikinan päälle muodostuu tasainen pyöreä pinta. Jätä taikinapallo lepäämään n. 10 minuutin ajaksi.

8. Muotoile leipä joko pyöreäksi tai pitkäksi leiväksi. Pyöreän muodon saat toistamalla esimuotoilun. Mikäli muotoilet leivän pitkäksi, käännä esimuotoiltu taikinapallo tasainen puoli alaspäin hieman jauhotetulle pöydälle. Rullaa sitten taikina kireälle rullalle.

Nosta taikina jauhotetulla liinalla vuorattuun nostatuskoriin sauma ylöspäin. Sujauta kori muovipussiin ja anna leivän kohota, kunnes se täyttää koko korin (3-4 t). Mikäli et käytä nostatuskoria, jätä leipä kohoamaan esimerkiksi isolla kulholla peitettynä 3-4 tunnin ajaksi.

Voit nostattaa leivän myös yön yli jääkaapissa. Laita tällöin nostatuskori muovipussissa jääkaappiin. Taikina kohoaa jääkaapissa huoneenlämpöä hitaammin, joten kylmäkohotus kestää vähintään 12 tuntia. Taikinakori on hyvä nostaa huoneenlämpöön tuntia ennen leivän paistoa.

9. Lämmitä uuni mahdollisimman kuumaksi (250-300 astetta). Anna myös pellin tai paistokiven lämmetä uunissa. Aseta uunin pohjalle metallinen kulho, johon voit



Joensuun seutu

maaseutupalvelut



kaataa kuumaa vettä antamaan höyryä paiston aluksi. Kiehauta vedenkeittimessä vettä valmiiksi.

10. Jauhota korissa olevan kohonneen leivän pinta hyvin. Kumoa se sitten leivinpaperin päälle. Mikäli käytät paistokiveä, et tarvitse leivinpaperia.

Viillä leipä haluamallasi tavalla.

Siirrä leipä leivinpapion tai esim. puisen leikkuulaudan avulla uunissa lämmenneen pellin päälle. Kaada uunin pohjalla olevaan astiaan n. 2 dl kuumaa vettä ja sulje luukku mahdollisimman nopeasti. Varo kuumaa höyryä.

HUOM! Leivinpaperille korkein sallittu lämpötila on yleensä 250 astetta. Ole varovainen, jos käytät leivinpaperia tätä kuumemmassa uunissa.

11. Paista leipää 10 minuutin ajan uunin kuumimmalla lämmöllä. Laske sen jälkeen uunin lämpötila 225 asteeseen ja paista vielä 30 minuutin ajan. Älä käytä kiertoilmatoimintoa.

Uunin luukkuu kannattaa raottaa pari kertaa paiston loppuvaiheessa, jotta ylimääräinen kosteus poistuu uunista. Höyryä tarvitaan vain paiston alkuvaiheessa varmistamaan leivän mahdollisimman hyvä kohoaminen ja kaunis repeäminen. Mikäli haluat leipään paksumman ja tummemman kuoren, jatka paistamista 40 minuutin jälkeen vielä 10-20 minuuttia.

Leivän paistaminen kannellisessa uunivuoassa. Siirrä kohonnut leipä varovasti leivinpaperin päälle, muotoiltu puoli jää ylöspäin. Tee leipään viillot. Nosta leipä leivinpaperin avulla uunissa etukäteen kuumennettuun vuokaan, laita kansi päälle. Paista leipää kannen kanssa 250 asteessa noin 25 minuuttia, ota kansi pois ja jatka paistamista 225 asteessa 20-25 minuuttia kunnes leivässä on hyvä väri. Tällöin et tarvitse vesiastiaa uuniin eikä uunin luukkuu tarvitse avalla ylimääräisesti katsomisen lisäksi.

12. Nosta leipä uunista jäähtymään rutilän päälle. Malta mielesi – leivän kypsyminen jatkuu vielä uunista oton jälkeenkin, joten leikkaa tuore leipä vasta, kun se on täysin jäähtynyt.

Tämä ohut- ja rapeakuorinen hapanjuurileipä säilyy huoneenlämmössä monta päivää. Mikäli syöt leivän parin päivän sisään, säilytä leipä leikkuupinta alaspäin



Joensuun seutu

maaseutupalvelut



leikkuulaudan päällä muuten sitä peittämättä. Parin päivän jälkeen leipä kannattaa sujauttaa paperipussiin tai kääriä se puhtaaseen liinaan, jotta leipä ei kuivu liikaa.

Vinkkejä!

Voit muunnella leipää käyttämällä erilaisia jauhoja. Jauhojen määrästä 2/3 tulisi olla aina vehnä jauhoja, jotta leipään muodostuu riittävästi sitkoa.

Voit käyttää taikinassa myös siemeniä, hiutaleita ja leseitä. Liota niitä kuitenkin taikinaneesteessä vähintään tunnin ajan ennen muiden aineiden lisäämistä. Keitä suurimot ja karkeat rouheet etukäteen. Pähkinöitä ja mantelia voit lisätä oman maun mukaan hienonnettuina. Vähennä hieman jauhojen määrää. Kokeilemalla löydät omat suosikkijyhdistelmäsi.

Taikinaneesteenä olevan veden voit korvata osittain tai kokonaan esimerkiksi oluella, vihannesmehulla tai maitotuotteilla.

Voit käyttää Martan vaalean hapanleivän taikinaa myös pizzapohjana. Yksinkertaisesta leipätaikinasta saat kaksi pizzaa.



Joensuun seutu

maaseutupalvelut



VEHNÄPATONGIT (3 kpl)

600 g	puolikarkeaa vehnäjauhoa 100%
400 g	huoneenlämpöistä vettä 67%
100 g	ruokittua hapanjuurta 17%
12 g	suolaa 2%

Sekoita jauhot ja vesi. Anna seoksen levätä 60 minuutin ajan.

Sekoita joukkoon ruokittu hapanjuuri ja suola. Venytä ja taittele taikina neljä kertaa 30 minuutin välein. Katso tarkemmat ohjeet Martan vaalean hapanjuurileivän ohjeesta.

Anna taikinan kohota jääkaapissa 12-48 tunnin ajan. Vaihtoehtoisesti voit nostattaa taikinan huoneenlämmössä n. 4-6 tunnin ajan.

Jaa kohonnut taikina kolmeen yhtä suureen osaan. Tee taikinapaloille esimuotoilu. Nosta taikina jauhotetuin käsin ja taittele taikinaa itsensä alle niin, että taikinan päälle muodostuu tasainen pyöreä pinta. Jätä taikinapallot lepäämään n. 10 minuutin ajaksi.

Muotoile patongit. Käännä esimuotoiltu taikinapallo tasainen puoli alaspäin hieman jauhotetulle pöydälle. Rullaa sitten taikina kireälle rullalle. Pyöritä rulla pöytää vasten pitkäksi patongiksi. Nosta patongit leivinpaperille kohoamaan sauma alaspäin. Peitä patongit kohoamisen ajaksi, jotta ne eivät kuivu. Kohota noin tunnin ajan.

Vaihtoehto: Muotoile patongit kiertämällä. Jaa kohonnut taikina kolmeen yhtä suureen osaan. Venytä jokaista palasta hieman pidemmän malliseksi. Kiepauta sitten paloja muutaman kerran päistä eri suuntiin niin, että taikina menee kauniille kierteille. Nosta patongit leivinpaperin päälle ja kohota noin tunnin ajan.

Lämmitä uuni niin kuumaksi, kuin mahdollista. Voit lämmittää samalla myös pellin. Noudata muuten Martan vaalean hapanjuurileivän paisto-ohjetta, mutta paista patonkeja vain 25-30 minuutin ajan.



Joensuun seutu

maaseutupalvelut



HAPANJUURIVOHVELIT

Muutamaa tuntia aiemmin:
2,5 dl heräteltyä hapanjuurta
5 dl maitoa tai piimää
5 dl vehnä jauhoja

Sekoita hapanjuuri, neste ja vehnä jauhot yhteen. Peitä ja jätä huoneenlämpöön muutamaksi tunniksi hapantumaan.

Sekoita esitaikinaan:
0,75 dl voisulaa
2 munaa
¾ tl suolaa
1 tl leivinjauhetta

Paista vohveliraudalla ja tarjoa haluamiesi suolaisten tai makeiden täytteiden kanssa.

Taikinasta voi paistaa myös pieniä paksuja lättöjä.

Vinkki! Samalla ohjeella valmistat myös hapanjuuriblinnit. Korvaa tällöin vähintään puolet vehnä jauhoista tattarijauhoilla. Blineihin kananmunat kannattaa erotella, sekoita keltuaiset taikinän joukkoon ja vaahdota valkuaiset ennen niiden nostelemista taikinän sekaan.

SUOLAINEN TÄYTE:

1 prk (120 g/160 g) Pielisen kalajaloste Luonnonkalaa rypsiöljyssä
180 g maustamatonta tuorejuustoa
n. 1 rkl piparjuuritahnaa (esim. Felix)
riippaus mustapippuria
ruohosipulia hienonnettuna

Valuta kalasta öljy pois. Poista ruodot tarvittaessa. Notkista tuorejuusto ja sekoita kala joukkoon. Mausta täyte piparjuuritahnalla ja pippurilla. Hienonna ruohosipulia täytteeseen ja koristeeksi.

Ohje muokattu: www.k-ruoka.fi/reseptit/luonnonkala-ruisnapit.



Joensuun seutu maaseutupalvelut



SANASTO JA VÄLINEET

Hapanjuurileivotaan liittyy paljon erikoissanastoa ja -välineitä. Tärkeintä kuitenkin on, että leivot usein ja löydät oman, omiin rutiineihisi sopivan leivontatyylin. Myös ilman erikoisvälineitä voi leipoa maistuvaa ja hyvin säilyvää hapanjuurileipää!

Ruokittu hapanjuuri: Jääkaapissa levännyt hapanjuuri kannattaa ruokkia 4-12 tuntia ennen leivontaa. Tällöin hapanjuuri on aktiivinen ja nostaa taikinan hyvin.

Autolyysi: Autolyysi on hapanjuurileivonnassa käytetty taikinantekotekniikka. Jauhot ja neste sekoitetaan toisiinsa ja seos jätetään lepäämään 20-60 minuutin ajaksi. Autolyysin aikana jauhot vettyvät ja taikinan gluteeniverkon muodostus alkaa. Taikinajuuri ja suola lisätään yleensä vasta autolyysin jälkeen.

Leipurin prosentit: Hapanjuurileivonnassa näkee usein käytettävän niin kutsuttuja leipurin prosentteja. Taikinaan tulevien erilaisten jauhojen yhteispaino muodostaa 100%, johon muita raaka-ainemääriä verrataan.

Esimerkki Martan vaaleasta hapanjuurileivästä:

450 g vehnäjauhoa + 50 g ruisjauhoa = 100%

Tällöin esim. suolan määrä taikinassa (10g) = $10/500 = 0,02 = 2\%$.

Levain, poolish, biga, sponge, raski: Erilaisia nimityksiä esitaikinoille, joita voidaan valmistaa joko hiivalla tai hapanjuurella. Esitaikina syventää leivän makua ja antaa samoja etuja (esim. säilyvyys) kuin hapanjuuren käyttäminen.

Nostatuskori: Leipien nostattamiseen tarkoitettuja koreja saa ruoanlaittoon erikoistuneista liikkeistä. Ne on yleensä valmistettu ohuesta taipuisasta rimasta tai puristemassasta. Jauhota nostatuskori aina hyvin ennen käyttöä. Voit myös vuorata korin jauhotetulla liinalla. Nostatuskori on erityisen hyvä löysille korkean vesiprosentin taikinoille, koska se tukee taikinaa tämän kohotessa. Nostatuskorina voi hyvin käyttää mitä tahansa koria tai siivilää, kunhan vuoraat sen jauhotetulla liinalla.

Paistokivi (pizzakivi): Voit paistaa leivät esilämmitetyn pellin sijaan myös paistokiven päällä. Paistokiviä ja -levyjä valmistetaan erilaisista materiaaleista. Niiden ideana on matkia arinauunia, jossa lämpö kerääntyy uunia lämmittäessä arinaan eli uunin paksuun pohjakiveen. Eri materiaaleista valmistetut kivet kestävät eri lämpötiloja, joten lue aina käyttöohje huolellisesti. Väärin käytettynä paistokivi voi haljeta.



Joensuun seutu maaseutupalvelut



Raappa eli leipurinlasta: Leipurin paras ystävä, joka sopii niin taikinan käsittelyyn kuin siivoamiseen. Pyöreäreunainen muovinen raappa sopii taipuisuutensa vuoksi hyvin esimerkiksi taikinan irrottamiseen kulhosta. Metallinen raappa taas on omiaan taikinan paloitteluun ja pöydän siivoamiseen.

Stretch and fold: Vaivaamattomia taikinoita kannattaa venyttää ja taitella, jotta gluteeniverkko vahvistuu. Taitteluun on monia eri tekniikoita, mutta kaikissa on sama perusajatus: taikinaa venytetään varovasti niin, ettei se repeä. Tämän jälkeen venytetty osuus taitetaan takaisin taikinan päälle. Venyttelyä tehdään yleensä 2-4 kertaa taikinalevon aikana.

Taikinalämpötila: Hapanjuurileipätaikinoiden tavoitelämpötila on n. 25 astetta. Käytännössä taikinalämpöä voi säädellä taikinanesteen lämpötilalla – mikäli kotonasi on hyvin lämmintä (esim. kesällä), käytä hieman viileämpää vettä. Mikäli kotonasi on viileää, nosta vastaavasti taikinanesteen lämpötilaa.

Vesiprosentti (hydraatio): Leipätaikinoissa on leipurin prosenteissa laskettuna yleensä 60-80% vettä. Korkean vesiprosentin taikinat (jopa 100%) ovat vaikeampia käsitellä mutta tuottavat suurireikäisen, maukkaan ja mehevän leivän.

Viiltoveitsi tai lame: Leivän viiltämiseen käy mikä tahansa terävä sahaterveitsi. Hyviä ovat esimerkiksi pienet tomaattiveitset. Voit hyvin käyttää myös leipäveistä. Voit myös käyttää irtopartaterää tai erityistä lame-veistä, joka on varrellinen partaterä. Partaterällä saat tehtyä erityisen tarkkoja koristeviiltoja. Viiltämiseen löytyy paljon ohjeita esimerkiksi Youtubesta hakusanalla 'bread scoring'.

Kurssiohje on muokattu Uudenmaan Martat ry:n aineistosta, kiitos heille!



Joensuun seutu

maaseutupalvelut

