

Terveysleipä

Terveysleipä on hyväksi vatsalle ja suolistolle. Maku ei ole ruisleivän tapaan hapan vaan miedompi. Leipän valmistamisessa on kaksi vaihetta, jotka tehdään peräkkäisinä päivinä. Ensimmäinen vaihe sujuu nopeasti, mutta toisena päivänä valmistumisaika on 5-6 tuntia. Tämä resepti on mitoitettu kahden leivän tekemiseen (2 vuokaa).

1. päivä

1,5 dl taikinanjuurta (saatu kaverilta tai otettu edellisestä omasta taikinasta)

7,5 dl vettä (kädenlämpöistä $\approx 40\text{ C}^\circ$). Pehmeämmän leivän ystävä laittaa 8 dl vettä

4 dl ruisrouhetta, kokonaisista jyivistä jauhettu (käy myös kokonaiset jyvät)

1,5 dl pellavansiemeniä

1,5 dl auringonkukan siemeniä

5 dl vehnä jauhoja

2 dl ruisjauhoja

Tee taikina riittävän suureen (vähintään 2,5 l) kulhoon yllä olevista aineksista. Huomioi taikinan nouseminen. Anna nousta rauhassa huoneenlämmössä, vedottomassa paikassa pyyhkeellä peitettynä noin vuorokauden.

2. päivä

Lisää 2,5 - 3 dl kädenlämpöistä vettä, 1 rkl suolaa ja 7 dl ruisjauhoja. Sekoita hyvin. Ota tästä 1,5 dl taikinanjuurta seuraavaa kertaa varten. Juuri säilyy noin 4 viikkoa jääkaapissa. Juuren voi myös pakastaa, jolloin se säilyy pidempään.

Voitele 2 pitkänmallista vuokaa (noin 1-1,5 l) esimerkiksi voilla. Jaa taikina tasaisesti vuokiin. Tasoita pinta ja anna nousta noin 40 asteisessa uunissa noin 2-3 tuntia.

Taikinan kohottua pistele sen pintaan reikiä haarukalla ja painele varovaisesti, jotta liika ilma tulee pois. Paista uunissa 175 asteessa noin 2,5 tuntia. Oikea paistoaika voi hieman vaihdella uunin tehon mukaan. Aika on sopiva silloin, kun leivän kuori ei paistu liian paksuksi ja kovaksi.

Ota vuoat uunista, anna jäähtyä noin 0,5 tuntia. Ota leivät vuoista ja kääri ne puhtaisiin pyyhkeisiin ja laita muovipussiin.

Ota leivät seuraavana päivänä esiin. Poista pyyhkeet. Säilytä leipä muovipussissa. Ajan myötä leipä luonnollisesti vähän kovettuu. Leipä säilyy pussissa esimerkiksi jääkaapissa käyttökelpoisena hyvin. Voit myös pakastaa osan leivästä. Suosittelen pakastamista valmiiksi siivutettuna, koska pakastettu leipä murenee herkästi.

Pehmeys palaa, kun laitat siivut leivänpaahtimeen tai mikroon. Leipän pehmeyttä voi hieman säätää veden määrää lisäämällä (esim. 8 dl ensimmäiseen ja 3 dl toiseen vaiheeseen). Jauhoissa on eroja, toiset jauhot vaativat vettä hieman enemmän.

Leivän pinta tulee ”ruisleipämäisen rapsakaksi”. Leipän leikkaaminen ohuiksi viipaleiksi onkin helpompaa, kun leikkaat sen ylösalaisin.