

# Leivo kokojyväjauhoilla



Johdanto .....	3
Kokojyväjauhon perusominaisuudet .....	4
Reseptejä .....	6
Puurot ja myslit .....	6
Pikapuuro 2 henkilölle.....	6
Tuorepuuro .....	6
Marjapöperö .....	6
Mysli .....	7
Suolaiset leivonnaiset .....	8
Sämpylät .....	8
Siemenleipä .....	8
Foccacia.....	8
Vuokaleipä .....	9
Saaristolaisleipä.....	9
Ruisleivän juuri.....	9
Ruisleipä (8 leipää) .....	10
Näkkileipä .....	11
Makeat leivonnaiset.....	11
Pullat .....	11
Korvapuusti.....	12
Marjapiirakka .....	12
Mokkapalat .....	13
Pannukakku .....	13
Kääretorttu .....	14
Täytekakun pohja .....	14
Muffinit.....	14
Mistä vilja kannattaa hankkia?.....	15
Mistä viljamylyjä voi ostaa?.....	15
Lopuksi .....	16

## Johdanto

Monesti ajatellaan, että vain niin sanotuista vaaleista jauhoista pystyy leipomaan onnistuneita suolaisia taikka makeita leivonnaisia. Tämän "oppaan" tarkoituksena on kuitenkin kumota kyseinen harhaluulo ja antaa vinkkejä siihen, miten kokojyväjauhoilla leipomisessa onnistuu. Ja ennen kaikkea, miten pääsee paljon maukkaampaan ja terveellisempään lopputulokseen kuin vaaleilla jauhoilla leivottaessa.

Ensiksikin; unohda ennakkoluulosi ja yleiset käsitykset siitä, miltä leivonnan lopputuloksen kuuluisi näyttää. Sillä toki kokojyväjauhoilla leivottaessa lopputulos on tummempaa ja "littanampaa" kuin vaaleilla ja "jauhonparanteilla" höystetyillä jauhoilla leivottaessa. Eikö kuitenkin leivonnan lopputuloksen maku ja terveellisyys ole sinunkin mielestäsi tärkeämpää?

Mielestäni tärkein vinkki kokojyväjauhoilla leipomisessa on seuraavanlainen: **"Sovella ja kokeile, äläkä anna ennakkoluulojesi olla mielikuvituksesi rajana!"** Näin saatat löytää makuhermoja hiveleviä yhdistelmiä...

Tähän oppaaseen on kerätty helppoja perusreseptejä. Aina, kun reseptissä puhutaan jauhoista, tarkoitetaan nimenomaan kokojyväjauhoja ja mielellään vielä juurijauhettuja kokojyväjauhoja.

Tässä oppaassa ei ole tarkoitus mennä perusasioita syvemmälle kokojyväjauhon terveellisyyteen eikä siihen, miksi se kannattaisi jauhaa juuri ennen käyttöä vaan näistä asioista löydät lisätietoa osoitteesta [www.viljamyly.fi](http://www.viljamyly.fi) tai numerosta 019-338164.

Ennakkoluulotonta matkaa maukaalle makumatkalle toivottaa,

Energiansäästö Oy:n väki  
aro@energian.net

## Kokojyväjauhon perusominaisuudet

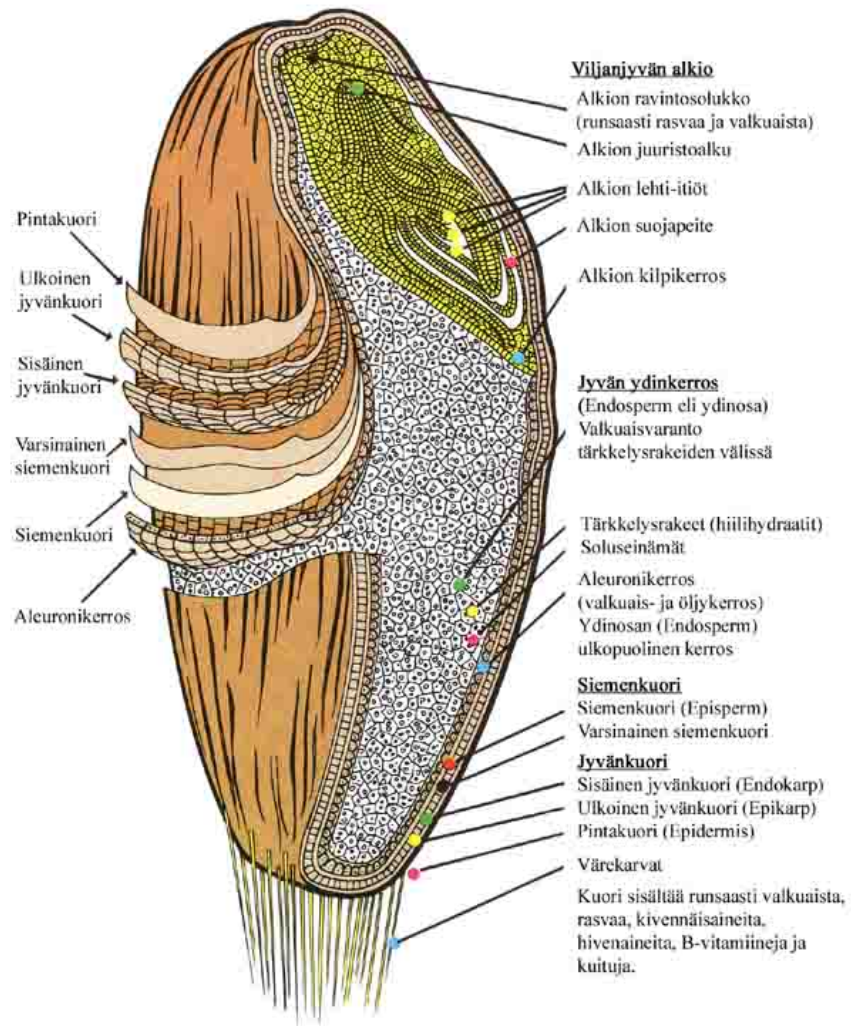
Kokojyväjauhoilla leipoessasi pystyt käyttämään hyväksesi viljan kaikki tärkeät vitamiinit ja hivenaineet. Miksi leipoisit vaaleilla jauhoilla, joissa on vain 10 % vitamiineja jäljellä verrattuna kokojyväjauhoon? Tankkaisitko autoosi 10-oktaanista bensaa, jos tarjolla on 98-oktaanista?

Vielä kun jauhat kokojyväjauhosi itse ja juuri ennen käyttöä, pääset nauttimaan viljan parhaista ominaisuuksista. Jauhot kannattaa jauhaa juuri ennen käyttöä sen takia, että kaikissa viljoissa on useammasta kerroksesta muodostunut suojaava kuori. Kun tämä kuori rikotaan (myllyllä jauhaessa tai muulla tavoin), alkaa viljan pilaantumisprosessi. Tämä prosessi alkaa valon ja hapen vaikutuksesta, on jauho millä tapaa hyvänsä säilötty. E-vitamiini häviää jauhoista nopeimmin, noin viiden tunnin sisällä jauhamisesta.

Itse jauhetuissa jauhoissa ei myöskään ole minkäänlaisia säilöntä- tai muita aineita. Näistä jauhoista leivotut tuotteet tulevat siis taatusti homehtumaan alle viikossa (ellet pakasta niitä). Mikäli haluat tietää mitä kaikkea tavallisista jauhoista löytyy, kannattaa hommata itselleen E-koodit kertova lista.

Perussääntö kokojyväjauhoilla leipomiseen on se, että tuoreita kokojyväjauhoja käytetään noin 10 % vähemmän kuin kaupan jauhoja. Voit siis käyttää kokojyväjauhoja mihin tahansa normaaliin reseptiin, mutta käytät niitä vain 10 % vähemmän mitä reseptissä neuvotaan. Kokojyväjauhoja käytetään vähemmän sen takia, että tuore jauho on ns. elävää jauhoa eli sen tilavuus muuttuu vielä leipomisen aikana. Kun käytät jauhoja vähemmän, ei leipomuksesta tule liian "tuhtia" tavaraa.

Vehnänjyvän pitkittäisleikkauskuva



# Reseptejä

## Puurot ja myslit

### Pikapuuro 2 henkilölle

Haluatko nopeasti valmistuvat puurot? Saat tehtyä ne hienoksi jauhetuista jauhoista, sillä mitä hienompaa jauhoa käytät, sitä nopeammin puuro sakeutuu kiehuvaan veteen. Jos puolestaan haluat hauduttaa puuroa pitkään, kannattaa jauhoista tehdä karkeampaa.

½ litraa vettä

2 dl hienoksi jauhettuja jauhoja

Kiehauta vesi kattilassa. Vispaa hienoksi jauhettut jauhot kiehuvaan veteen. Puuro sakeutuu välittömästi ja on valmista syötäväksi ilman sen pidempää haudutusta. Jos haluat puurosta kiinteämpää, käytä enemmän jauhoja, jos puolestaan vellimäisempää, käytä vähemmän jauhoja.

Lisää puuron päälle makusi mukaan jogurttia, maitoa, marjoja, hilloa, hedelmiä.. lista on loputon. Vain mielikuvituksesi on rajana. Kesällä loistava makea välipala on puuroannos jäätelön kera.

VINKKI! Pidä puuro lämpimänä styroksilaatikossa, johon mahtuu 3 litran kattila. Näin se henkilö, joka perheessä herää ensimmäisenä, voi tehdä puuron koko perheelle valmiiksi. Jokainen perheenjäsen voi syödä aamupuuronsa siihen aikaan, kun herää ja lähtee töihin taikka kouluun.

### Tuorepuuro

karkeita jauhoja  
vettä

Jauha eri viljalajeja makusi mukaan karkeaksi jauhoksi. Lisää jauhoihin vesi. Anna turvota n. 8 tuntia. Vatkaa kuohkeaksi. Lisää puuroon marjoja tai hedelmiä.

### Marjapöperö

marjoja  
banaania  
punaista maitoa  
jauhoa

Laita ainekset tehosekoittimeen ja sekoita. Valmista nautittavaksi. Mikäli haluat juomasta vielä kylmempää, lisää tehosekoittimeen muutama jääpala. Jos kaipaavat lisää makeutta, lisää pisara hunajaa.

Kalsium imeytyy 2%:sesta tai sitä rasvaisemmasta maidosta.

## **Mysli**

2 dl kauraleseitä tai karkeaa kaurajauhoa  
2 dl karkeaa vehnäjäuhoa  
2 dl karkeaa ruisjäuhoa  
2 tl mantelirouhe  
2 tl pähkinärouhe  
1 dl auringonkukansiemen  
2 tl pellavansiemen  
4 rkl vettä  
4 rkl öljyä  
1 dl hunajaa

kuivattuja hedelmiä  
rusinoita

Sekoita yllä olevat ainekset kulhossa keskenään. Lisää vesi, öljy ja hunaja. Sekoita. Voitele erillinen astia tai levitä seos leivinpaperin päälle uunipellille. Paista uunissa 200 asteessa noin 20-30 min myslisiä välillä sekoittaen. Paiston loppuvaiheessa tai uunista pois otettaessa, lisää kuivatut hedelmät ja rusinat.

Säilytä myslit kuivassa paikassa, ilmatiiviissä rasiassa.

Voit tehdä myslistä joka kerralla hiukan erilaista kokoamalla yllä olevista aineksista itsellesi mieluisan seoksen.

## Suolaiset leivonnaiset

### Sämpylät

100 g margariinia  
5 dl maitoa tai vettä  
50 g hiivaa  
1 ½ tl suolaa  
13 dl vehnä jauhoja

Lämmitä maito kädenlämpöiseksi ja lisää hiiva. Lisää sulatettu margariini ja suola. Sekoita joukkoon jauhoja koko ajan vaivaten kunnes se irtoaa kulhon reunoista. Anna taikinan kohota 15 min. Kaada taikina jauhotetulle pöydälle ja leivo siitä sämpylät. Kohota sämpylöitä vielä 15 min. Paista 250 asteessa noin 15 min.

### Siemenleipä

Lisää perussämpylätaikinan joukkoon haluamiasi siemeniä ja/tai pähkinöitä. Leivo taikinasta joko sämpylöitä tai levitä taikina kokonaisuena uunipellille. Paista 250 asteessa noin 15 min.

### Foccacia

50 g hiivaa  
4 dl vettä  
2 tl suolaa  
1 tl sokeria  
0,5 dl rypsiöljyä  
8 dl vehnä jauhoja  
kirsikkatomaatteja

Pinnalle:  
öljyä  
suolaa

Lämmitä vesi kädenlämpöiseksi ja sulata siihen hiiva. Lisää suola. Lisää 2 dl jauhoja ja vispaa 5 min. Anna levätä 10 min. Lisää 3 dl jauhoja ja vispaa 5 min. Lisää loput jauhot ja alusta taikina käsin. Sivele pellille öljyä ja kaada taikina pellille. Levitä taikina tasaiseksi ja painele puolitettyjä tomaatteja taikinaan. (Voit lisätä makusi mukaan myös valkosipulin kynsiä, oliiveja jne.) Anna taikinan kohota, voitele pinta öljyllä ja ripottele päälle hiukan suolaa. paista 225 asteessa noin 20 min.



## **Vuokaleipä**

10 dl vettä  
½ pkt hiivaa (25 g)  
1 tl yrttisuolaa  
5 rkl öljyä  
jauhoa sen verran, että saadaan helposti kaadettava seos

Leivän makua saa helposti vaihdeltua lisäämällä taikinaan oman maun mukaan esim. auringonkukan-, pellavan-, kurpitsan- tai seesaminsiemeniä, aurinkokuivattua tomaattia tai oliiveja. **Makean vuokaleivän** saat lisäämällä perustaikinaan kuivattuja hedelmiä.

Voitele leipävuoka ja kaada taikina vuokaan. Anna kohota rauhassa. Paista n. ½ tuntia 200 asteessa.

## **Saaristolaisleipä**

1 l piimää  
75 g hiivaa  
3 dl siirappia  
3 dl kaljamaltaita  
13 dl vehnä jauhoja  
3 dl ruisjauhoja  
1 rkl suolaa

Lämmitä piimä kädenlämpöiseksi ja sulata hiiva joukkoon. Sekoita muut ainekset joukkoon ja vaivaa taikinaa. Anna taikinan nousta liinan alla noin 1 ½ tuntia. Voitele kaksi leipävuokaa ja kaada taikina niihin. Paista uunin alimmalla tasolla 175 asteessa kaksi tuntia. Voitele leipiä paiston loppuvaiheessa vesi-siirappiseoksella.

## **Ruisleivän juuri**

1. päivä  
3 rkl hienoksi jauhettuja ruisjauhoja  
3 rkl haaleaa vettä

Sekoita puuroksi esim. korkeaan juomalasiin ja laita kelmu päälle. Anna seisoa kaksi vuorokautta esim. keittiön ylähyllällä lämpimässä. Vastajauhettujen jauhojen oma entsyymitoiminta kehittää luonnollisen hiivanmuodostuksen.

3. päivä

Kolmantena vuorokautena lisätään seokseen:

2 rkl ruisjauhoja

2 rkl vettä

Sekoita ja anna seisoa vielä vuorokausi lämpimässä.h

4. päivä

Seoksesta voi nyt tehdä leivän juuren eli raskin leivän leipomista varten.

Lähde: Jäntti-Olkinuora-Tähkää; Luomuleipojan käsikirja.

## **Ruisleipä (8 leipää)**

1. päivä

1 ½ dl ruisleivän juurta pakkasesta jääkaappiin sulamaan

5 dl rukiinjyviä kylmään veteen likoamaan

2. päivä

Juuri saa lämmetä tunnista kahteen huoneenlämmössä.

2,4 litraa lämmintä vettä

2 litraa ruisjauhoja

liotetut ja hyvin huuhdellut jyvät

Sekoita juuri pieneen määrään lämmintä vettä. Lisää sitten juuren joukkoon vuorotellen jauhoja, vettä sekä jyviä koko ajan sekoittaen. Kaada seos puutiinuun tai muuhun astiaan n. vuorokaudeksi lämpimään. Tänä aikana leipä hapantuu. Mikäli haluat leivästä vähemmän happamaa, pidä taikinaa vähemmän aikaa lämpimässä ja käytä silloin hienompia ruisjauhoja leivän tekoon.

3. päivä

Sekoita juureen litran verran ruisjauhoja ja aloita leivän alustus parin tunnin kuluttua.

Ota juurta talteen seuraavaa leivontakertaa varten. Laita se kelmuun ja pakasta, jotta juuri säilyy pidempään.

2 tl suolaa

lopun ruisjauhot

(hiivaa)

Vaivaa lopun ruisjauhot taikinaan ja jatka vaivaamista kunnes taikina alkaa irtotaamaan sormista. Kaada leipä jauhotetulle leivinpöydälle ja nostata tunnista kahteen tuntia. Jaa taikina kahdeksaan osaan. Yhdelle pellille saat neljä leipää kerrallaan mahtumaan, anna leipien vielä nousta pellillä n. puoli tuntia. Paista

leipiä 225 asteessa n. 15 min. Pienennä uunin lämpö 175 asteeseen ja paista vielä n. 1 tunti ja 15 min.

## **Näkkileipä**

1. päivä  
25 g hiivaa  
2 kukkurallista tl suolaa  
1 rkl hunajaa  
6 dl vettä  
6 dl ruisjauhoa

Anna taikinaseoksen nousta yön yli huoneenlämmössä.

2. päivä  
1 rkl kuminaa  
6 dl vehnäjauhoja

leipomisvaihe  
3 dl vehnäjauhoja  
1 dl seesaminsiemeniä

Jaa taikina pieniin osiin (16-20 kpl). Kauli taikina ohuiksi, pyöreiksi kakuiksi. Älä anna nousta, vaan paista heti 240 asteessa 8-12 min.

Ohje: Melita Tulikoura.

## **Makeat leivonnaiset**

### **Pullat**

100 g margariinia  
5 dl maitoa  
50 g hiivaa  
½ tl suolaa  
2 dl sokeria  
15 dl vehnäjauhoja  
(3 tl kardemummaa)  
voiteluun: 1 kananmuna

Sulata rasva ja lisää siihen maito. Jäähdytä kädenlämpöiseksi, jotta voit lisätä hiivan. Lisää suola, sokeri ja suurin osa jauhoista. Vaivaa taikinaa, kunnes se irtoaa kulhon reunoista. Nostata noin 30 min. Vaivaa taikinaa jauhotetulla alus-

talla kunnes se irtoaa alustasta. Sitten voit leipoa pullat. Anna pullien vielä nousta noin 15 min. Voitele pullat kananmunalla ennen paistamista. Paista 250 asteessa noin 6-8 min.

Näitä peruspullia pystyt helposti muokkaamaan erilaisilla täytteillä tai päällisillä. Lisää pullien päälle marjoja tai reasokeria. Tai tee pulliin kuoppa esimerkiksi voi- tai mantelimassaa varten.

## **Korvapuusti**

5 dl maitoa  
50 g hiivaa  
2 tl suolaa  
0,5 dl vaniljasokeria  
1,5 dl sokeria  
1 rkl kardemummaa  
1 kananmuna  
200 g voita  
14 dl vehnäjauhoja  
voiteluun: 1 kananmuna

täyte:

100 g voita  
½ dl sokeria  
2 rkl vaniljasokeria  
2 rkl kanelia

Lämmitä maito kädenlämpöiseksi ja lisää hiiva. Lisää suola, kardemumma, sokerit ja kananmuna ja sekoita ne hyvin keskenään. Lisää jauhot ja voi. Vaivaa taikinaa hyvin ja jätä sen jälkeen liinan alle kohoamaan. Kauli taikina 30x60 cm levyksi ja levitä sen päälle valmis täyte. Kääri levy rullaksi ja leikkaa siitä vinoittain paloja. (Leveämmältä sivulta 4 cm ja kapeammalta sivulta 2 cm.) Kohota korvapuusteja lämpimässä paikassa. Voitele korvapuustit kananmunalla ja paista 225 asteessa noin 15 min.

## **Marjapiirakka**

4 kananmunaa  
3 dl sokeria  
2 dl juoksevaa margariinia (tai sulatettua)  
2 dl maitoa  
6 dl vehnäjauhoja  
2 tl leivinjauhetta  
2 tl vanilliinisokeria  
marjoja

Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Lisää margariini ja maito. Sekoita joukkoon kuivat aineet. Kaada taikina leivinpaperin päälle uunipellille. Lisää taikinan päälle haluamasi marjat. Paista 200 asteessa noin 30 min.

### **Mokkapalat**

3 kananmunaa  
2 dl sokeria  
150 g margariinia  
5 dl vehnä jauhoja  
2 tl leivinjauhetta  
3 rkl kaakaojauhetta  
2 tl vanilliinisokeria  
2 dl maitoa

Kuorrutus:

5 rkl kuumaa kahvia  
5 rkl margariinia  
1 pkt (227g) tomusokeria  
2 tl vanilliinisokeria  
3 rkl kaakaojauhetta

Koristeeksi:

nonparelleja

Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Lisää joukkoon sulatettu rasva. Sekoita kuivat aineet ja lisää ne munasokerivaahtoon. Lisää maito. Vältä turhaa sekoittamista. Levitä taikina uunipellille leivinpaperin päälle tai voideltuun piirasvuokaan. Paista 200 asteessa noin 15 min.

Kuorrutus: kaada tomusokeri kulhoon ja lisää siihen kahvi ja sulatettu margariini. Lisää vielä kaakaojauhe ja vanilliinisokeri. Sekoita sopivan tahmeaksi tahnaksi. Levitä kuorrutus uunista tulleen ja jäähtyneen taikinapohjan päälle tasaisesti. Lisää koristeeksi nonparelleja.

### **Pannukakku**

1 l maitoa  
4 munaa  
5 dl vehnä jauhoja  
¾ tl suolaa

Vatkaa maidon joukkoon kananmunat. Sekoita joukkoon jauhot ja suola. Kaada seos uunipellille. Paista 225 asteessa noin 35 min.

## Kääretorttu

3 kananmunaa  
1 ½ dl sokeria  
2 rkl maitoa  
2 dl vehnä jauhoja  
1 tl leivinjauhetta  
2 dl haluamaasi marja- tai hedelmäsosetta

Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Sekoita joukkoon maito ja sitten jauhot. Levitä leivinpaperin päälle uunipellille. Paista 250 asteessa noin 5 min. Kumoa torttu sokeroidulle leivinpaperille ja poista tortussa kiinni oleva leivinpaperi. Levitä sose tortun päälle ja kääri kääretortuksi.

## Täytekakun pohja

2 kananmunaa  
2 d sokeria  
50 g voita tai margariinia  
1 dl maitoa  
3 dl vehnä jauhoja  
1 ½ tl leivinjauhetta  
2 tl vanilliinisokeria

Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Lisää sulanut rasva. Sekoita joukkoon kuivat aineet. Vältä turhaa sekoittamista. Kaada taikina voideltuun vuokaan tai leivinpaperin päälle uunipellille. Paista 175 asteessa noin 30 min, hiukan riippuen astian syvyydestä. Kostuta, täytä ja koristele kakku haluamillasi aineksilla.

## Muffinit

Yllä olevasta täytekakun pohjan reseptistä voit tehdä myös muffineita. Lisää täytteeksi taikinan joukkoon esim. marjoja sitruunamehua tai suklaata. Paista muffinit muffinivuoissa 200 asteessa noin 12 min.

## Mistä vilja kannattaa hankkia?

Viljan saanti ei todellakaan ole ongelma. Mikäli haluat hankkia sen kaikkein edullisimmin, osta se suoraan maatilalta. Maatilat myyvät viljaa suoraan kuluttajille ja etenkin luomutilat ovat valmiita myymään sitä pienissäkin erissä. Myös meiltä (Energiansäästö Oy) saat luomuviljaa. Mikäli me emme kuitenkaan ole sinua lähin maatila, saat meiltä taikka paikkakuntasi maakuntasihteeriltä yhteystiedot sinua lähimmälle tilalle.

HUOM! Helsingin keskustastakaan ei tarvitse lähteä kovin pitkälle, että löytää lähimmän maatilaa.

Suomessa myös kaikki vankilat viljelevät luomuviljaa ja niistäkin voi viljaa ostaa. Toki viljaa saa myös luontaistuotekaupoista sekä hyvin varustetuista päivittäistavara-kaupoista, mutta niissä viljan kilohinta on paljon kalliimpi kuin suoraan maataloilta ostettaessa. Maatilalta ostettaessa viljan kilohinta on noin 0,80 € kun taas kaupoissa hinta saattaa olla reilusti päälle 2 € / kg.

Vilja säilyy kuivassa paikassa, joten pienissä määrin (esimerkiksi viiden kilon säkeissä) voit säilyttää sitä vaikka ihan keittiön kaapissa. Mitä viileämmässä (mutta edelleen kuivassa) paikassa se on, sitä paremmin se säilyy. Säilytä vilja mieluummin hengittävässä kangassäkissä kuin ilmatiiviissä astiassa.

## Mistä viljamylyjä voi ostaa?

Energiansäästö Oy maahantuo ja myy itävaltalaisia viljamylyjä. Kyseisellä tehtaalla on yli 200 vuoden kokemus viljamylyjen valmistamisesta. Valikoimaamme kuuluu useita erilaisia viljamalleja (lähinnä teho- ja ulkonäköeroja) joista voit valita mieleisesi. Suurimmalla osalla malleista on viiden vuoden täystakuu. Viljamylyjen jauhinkivet ovat hyvin pitkäikäiset, joten viljamylyyn hankinta on käytännössä katsoen ikuinen hankinta.

Kuten monet asiakkaamme ovat sanoneet "Aluksi mietimme, että onhan se kallis, mutta sen jälkeen kun mylly oli hankittu, emme vaihtaisi sitä enää mistään hinnasta pois! Mausta ja tuoreen viljan mukana tuomista positiivisista terveysvaikutteista emme ole enää valmiita luopumaan!"

## Lopuksi

Resepteihin saat aina uutta makua jo pelkästään sillä, että kokeilet niihin eri viljoja eri suhteissa. Kaikissa viljoissa on oma ominaismaku, joka tulee todella hyvin esiin kun jauho on juuri jauhettu.

Tämän oppaan reseptejä saa ja kannattaa myös soveltaa oman mielensä mukaan. Älä siis esimerkiksi mieti menikö vaikkapa tiettyjen viljojen suhde täysin samalla tapaa kuin mitä reseptissä oli neuvottu. Meidän mielestämme kaikkein hauskinta on leipoa ilman tarkkoja mittoja, silmämääräisesti – ja aina on onnistunut erinomaisesti. Mikäli keksit jonkin hyvän reseptin, kerro siitä toki meillekin vaikkapa sähköpostilla osoitteeseen [aro@energian.net](mailto:aro@energian.net).