

30 askelta

Askel 4 - Leipä

Mikä on tärkeää leivässä?

Syömme Suomessa määrällisesti valtavan paljon leipää. Tämän seurauksena leivän laadun parantamisessa tapahtuvilla muutoksilla on huomattavasti suurempi vaikutus kuin pienempiä määriä nautittaviemme tuotteiden kohdalla. Eilen kerroin sinulle, että valkaistusta vehnäjauhosta valmistetut tuotteet ovat kaikkea muuta kuin alkuperäistä ja kehomme toimintaa tukevaa ravintoa. Kiteytänkin leivän laadussa merkitsevät olennaisimmat tekijät yhteen lauseeseen: Suosi täysjyvävalmisteita ja ruisleipiä.

Täysjyväleipä sisältää enemmän ravinteita ja kuituja kuin "tavallinen", koska myös viljan arvokas kuoriososa käytetään valmistukseen. Luomulaatuinen ruisleipä on paras vaihtoehto. Pienimmistäkin kaupoista löytyy: Oululaisen luomu jälkiuuni 100% ruisleipä ja Perheleipureiden luomulimppu -niminen leipä. Laadukas leipä paistetaan matalassa lämpötilassa taikinanjuureen, eikä sen valmistamiseen käytetä hiivaa. Monen isoäiti tai äiti osaakin tämän taidon vielä valmistelemään huomattavasti paremmin. Suomalainen kotona paistettu ruisleipä on maailman mittapuulla katsottuna aivan leipien eliittiä!

Lupasin aiemmin kertoa lisää gluteiinista, josta mainitsinkin jo valkaistuista vehnäjauhoista puhuessani. Tietyt viljat sisältävät siis gluteiinia, joka on varmaan suurimmalle osalle meistä tuttu sana ja linkitämme sen yleensä keiliakiaan. Gluteiinia sisältävät viljat (erityisesti vehnä) muodostavat huonosti pilkkoutuessaan gluteo-morfiinia, joka voi jo sanana antaa monelle osviittaa aineen luonteesta. Jos morfiini on sanana tuttu - tietää sen olevan kovan luokan riippuvuutta aiheuttava huumausaine. Voivatko gluteiinipitoiset viljat olla siis jopa addiktoivia?

Bonus

Kannattaa etsiä ja suosia paikallisia luomuleipiä. Esim. Pääkaupunkiseudulla Samsara-merkin leivät tai Pirkanmaalla Rekolan biodynaamiset leivät, joita löytyy kauppahalleista ja isommista marketeista. Maku on aika eri luokkaa verrattuna perus ruisleipään. Leivän päälle vielä sipaisu luomu kirnuvoita niin monen suusta kuultu lause: "Nyt vasta tiedän miltä ruisleipä oikeasti maistuu!" on usein seurausta huippulaadun suosimisesta. Voista kuulet lisää huomenna!

Kotitehtävä: Ota seuraavalla kauppareissullasi käteesi Vaasan ruispalapussi ja tarkista kuinka paljon sen valmistukseen on käytetty ruisjauhoja ja paljonko vehnäjauhoja. Suomen suosituin ruisleipä on nimittäin pitkälti joitain muuta kuin ruisleipää.

Haaste

Kun käyt seuraavan kerran ruokaostoksilla, poimi leipäosastolta mukaasi Oululaisen luomu jälkiuuni 100% ruisleipä, joka muuten sattuu olemaan saman hintainen kuin muutkin Oululaisen ruisleivät. Nappaa ostoskoriisi samalla reissulla myös kotimaista luomuhunajaa tai Urtekram-merkkistä raakaruokosokeria.

