

Testaa tietosi – totta vai tarua?

1. FAKTA: Suositeltu kuitumäärä päivässä on 25–35 grammaa.

VÄITE: Päivässä tulisi syödä 6-9 leipäviipaletta. Totta vai tarua?

2. FAKTA: Täysjyväleipä on hyvä kuidun lähde.

VÄITE: Kahdessa täysjyväleipäviipaleessa on enemmän kuitua kuin kilossa salaattia (lehtisalaatti-kurkku-tomaatti). Totta vai tarua?

3. FAKTA: Pehmeä rasva kuuluu ruokavalioon.

Siitä saadaan A-, D- ja E-vitamiineja sekä välttämättömiä rasvahappoja.

VÄITE: Margariini on paras vaihtoehto leivän päälle. Totta vai tarua?



Kuva: Teppo Johansson

Kaikki väitteet ovat totta.



www.leipätiedotus.fi

www.maajakotitalousnaiset.fi

Tämä kampanja on rahoitettu osin MMM tuella.



VILJASTA VIRTAA



Hyvinvointia ja elinvoimaa – luonnollisesti leivällä!

Täysjyväleipä on viljapeltojemme antimista leivottu aarre. Se ravitsee, antaa virtaa arkeen ja tarjoaa makuelämyksiä. Monipuolinen leipä on arjen ja juhlan kumppani.

Täysjyväleivän kuidut huoltavat elimistöä monin tavoin. Ne hellivät vatsaa ja suojelevat sydäntä. Erityisesti kuiduista rikas ruisleipä on ladattu täyteen luonnon omia tehoaineita. Ravinteikkaat leivät ja leipäruuat ovat myös edullisia ja ympäristön ystävän viisas valinta.

Leipä on verratonta ruokaa. Ruislimpusta veistetyt muhevut viipaleet täydentävät ruuan ateriaksi. Rullalle kietaitu lohileipä hurmaa juhluvieraat, ruisleipänachot yllättävät ystävät. Paikalliset herkut vievät makumatkalle alueen historiaan ja kulttuuriin.

Tuoksuva, maukas nautinto ja terve, hyvä olo
– ne saat luonnollisesti leivällä!

Leipätiedotus ry
Maa- ja kotitalousnaisten Keskus ry



Kuva: Myllyn Paras Oy

Täysjyväleipä – täysipainoista ravintoa

Täysjyväleipä on terveellistä ja täysipainoista ravintoa, josta saadaan paljon ravintoaineita. Leipä onkin laadukas hiilihydraatin lähde, koska samassa paketissa tulee

- proteiineja
- hyviä rasvahappoja
- B-ryhmän vitamiineja
- kivennäisaineita
- kuitua
- bioaktiivisia aineita.

Täysjyväleipää parempaa kuitulähdettä on vaikea löytää. Suositusten mukaisen kuitumäärän saavuttamiseksi riittää 6–9 palaa täysjyväleipää päivässä.

Bioaktiiviset yhdisteet ovat tehoaineita, jotka vaikuttavat suotuisasti terveyteen. Etenkin täysjyväruukiin sisältämien yhdisteiden uskotaan ehkäisevän lihavuutta, sydäntauteja, diabetesta ja ruoansulatuskanavan syöpiä.



Omena-sandwichit

4 annosta

8 viipaletta täysjyväpaahto-leipää tai pikkurieskaa
1 omena paksuhkoina viipaleina
4 viipaletta emmental-juustoa tai sulatejuustoa

Asettele neljän leivän päälle ensin omenaviipaleet ja niiden päälle juustoviipaleet siten, että juusto pysyy leipiä reunojen sisäpuolella.

Laita toiset neljä viipaletta kansiksi.

Grillaa sandwichejä miedolla lämmöllä molemmin puolin niin kauan, että juusto ehtii sulaa.

Ruisleipä-nachot

Paahdettua ruisleipää tai varrasleipää kolmioiksi paloitteltuna

- Salsakastike:**
 400 g jauhelihaa
 2 valkosipulinkynttä hienonnettuna
 1 sipuli silputtuna
 1 punainen paprika kuutioituna
 500 g tomaattimurskaa
 1 jalapeno hienonnettuna
 rouhittua mustapippuria
 ripaus suolaa
 ripaus cayennepippuria
 1 tl timjamia
 1 tl oreganoa
 pinnalle juustoraastetta

- Avokadotahna:**
 1 avokado
 1 rkl sitruunamehua
 ripaus suolaa

Ruskista jauheliha ja kuullota sipuli, valkosipulinkyntset sekä paprika. Lisää tomaattimurska ja mausteet. Kaada salsakastike uunivuokaan. Asettele vuoaan reunuille paahdettuja leivän paloja. Ripottele pinnalle juustoraaste. Laita vuoka uuniin 250 asteeseen kunnes juusto sulaa. Tee avokadosta tahna ja mausta. Syö sormin. Tarjoa lisänä kurkkua, tomaattia ja jäävuorisalaattia.

Vilja on kuitupitoisin kasvis

Vertaile kuidun lähteitä.



Jokaisessa on 5 g kuitua

Kerää päivittäin 25–35 g kuitua monipuolisesti eri kuidunlähteistä.
 Testaa kuidunsaantiasi www.leipätiedotus.fi/testit

Kuidusta terveyttä

Täysjyväleivässä ovat mukana jyvän parhaat palat! Syömällä 6–9 palaa täysjyväleipää päivässä saat riittävästi kuitua.

Kuiduista ei tule juurikaan kaloreita, mutta niillä on paljon terveystuottoja.



Vinkki! Voit halutessasi valmistaa myös lihaisen pororullan. Korvaa kylmäsavulohti viipaloidulla poronpaistilla ja pinaatti 100 grammalla varsiselleriä. Koristeluun voit käyttää ruohosipulia.



Lohirulla

12 viipaletta grahamleipää
 200 g pinaattia
 ½ dl kermaa
 200 g + 200 g kylmäsavulohta

maustettua tuorejuustoa suolaa
 valkopippuria
 kasvislientä tai kalalientä

pinnalle ja koristeeksi:
 kylmäsavulohta
 majoneesia
 rosepippuria
 tilliä
 pinaatinlehtiä
 sitruunalohkoja

Höyrytä pinaattia kattilassa, lisää tilkka kermaa maun pehmentämiseksi ja hauduta muutama minuutti. Mausta valkopipurilla ja ripauksella suolaa. Jäähdytä. Leikkaa savulohesta ohuita viipaletta tai irrota valmiit viipalet toisistaan. Leikkaa leipäviipaletta kantit pois niin, että niistä tulee tasareunaisia. Levitä työpöydälle noin ½ m pala leivinpaperaa ja sen päälle tuorekelmua. Aseta kelmun päälle leipäviipalet suorakaiteen muotoon, 4 x 3 viipaletta. Kustota leipiä reunointa kasvisliemellä.

Levitä leipien päälle pinaattimuhennos sekä tuorejuustoa ja asettele sen päälle puolet savulohiviipaleista. Kierrä leivät kelmun avulla tiukaksi rullaksi. Leivinpapereita tekee rullan tukevaksi. Siirrä lohirulla jääkaappiin tekeytymään mieluusti yön yli.

Viimeistelet rulla. Levitä rullan ympärille ohut kerros majoneesia pohjaksi. Päällystä pinta savulohiviipaleilla. Leikkaa torttu siisteiksi viipaleiksi ja asettele tarjolle tillin ja sitruunalohkojen kanssa.

Pakkausmerkinnät kertovat

Leivän viljaraaka-aineet

Viljaraaka-aineita ovat ruis, vehnä, kaura, ohra, maissi, tattari, hirssi ja niistä saadut jyvät, rouheet, litisteet, hiutaleet, erilaiset jauhot sekä maltaat.

- Ruisleipä = leipä, jossa rukiin osuus viljaraaka-aineiden määrästä on vähintään 50 %

Kuitu

- Runsaskuituinen leipä = kuitua vähintään 6 grammaa sataa leipägrammaa kohti

- Kuidun lähde = kuitua vähintään 3 grammaa sataa grammaa kohti

Suola tuo leipään makua ja rakennetta.

- Vähemmän suolaa sisältävä ruokaleipä = suolaa enintään 0,9 painoprosenttia
- Vähemmän suolaa sisältävät näkkileivät ja hapankorput = suolaa enintään 1,2 painoprosenttia
- Voimakassuolainen leipä = suolaa yli 1,2 %
- Voimakassuolaiset hapankorput ja näkkileivät = suolaa yli 1,6 %



Hiilihydraatit

Ruoan sisältämät hiilihydraatit ovat sekoitus ravintokuituja, tärkkelystä ja yksinkertaisia sokereita. Tärkein hiilihydraattien ja kuidun lähde ovat täysjyväviljavalmisteen, kuten leivät, puurot, pastatuotteet, riisi ja hiutaleet. Hiilihydraatteja ja kuitua on myös kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa, mutta ne sisältävät selvästi vähemmän kuituja kuin viljavalmisteen.

Hiilihydraattien tärkeät tehtävät

- Tuottaa energiaa perusaineenvaihduntaan, kehon lämmöntuotantoon ja liikkumiseen. Yli puolet päivittäisestä energiasta tulisi saada hyvistä hiilihydraattien lähteistä, kuten täysjyväviljasta.

- Turvata vakaa sokeritaso verenkierrossa. Verensokeritason vakuus on oleellista aivojen energiansaannin ja toiminnan kannalta, koska normaalisti aivot käyttävät vain glukoosia (hiilihydraatti) energiakseen. Myös kaikki muut solut voivat käyttää glukoosia energianlähteenään.

Suosi siis täysjyväviljaa, mutta vältä sokeria ja sellaisia elintarvikkeita, jotka sisältävät runsaasti sokeria. Valitsemalla täysjyväleivän turvaat laadukkaiden hiilihydraattien saannin!

Testaa sokerinsaantisi www.leipätiedotus.fi/testit

Kuinka monta sokeripalaa kussakin tuotteessa on?



Tee se itse -mysli

2–3 annosta

- 4 näkkileipää
- 3 viipaletta kuivattua omenaa
- 3 kuivattua luumua
- 1 rkl ruishiutaleita
- 1 rkl kauraleseitä
- pähkinöitä tai manteleita

Rouhi näkkileipä tehosekoittimessa. Leikkaa omenat ja luumut palasiksi saksilla. Sekoita kaikki ainekset. Nauti rasvatoman maidon tai jogurtin kanssa.

Vinkki! Vaihtelee hedelmiä makusi mukaan.



Vinkki! Voit korvata lohen kalkkunaleikkeellä ja tillin esimerkiksi ruohosipulilla. Kasvistäytteen saat korvaamalla kalan viipaloituilla porkkanoilla.

Leipäsushi

Rieska
Margariinia
Wasabitahnaa

Täytteeksi:
Graavilohta
Kurkkua
Avokadoa
Salaattia
Tilliä

Viipaloi kasvikset ohuiksi suikaleiksi. Levitä rieskan päälle margariinia. Sipaise wasabitahnaa ohut raita siten, että rullattaessa raita on rullan suuntaisesti. Asettele täytteet rieskan toiseen reunaan. Rullaa rieska varovasti. Leikkaa rullasta sopivan kokoisia suupaloja ja kiinnitä reuna cocktailtikulla.

Kalakukko

Taikinakuori
 7–8 dl ruisjauhoja
 1,5 dl vehnä jauhoja
 (1,5 dl ohrajauhoja)
 4 tl suolaa
 4–5 dl vettä
 0,5 dl voisulaa
Täyte
 750 g muikkuja tai pieniä, perattuja ahvenia (kalojen päät saavat jäädä)
 400 g siankylkisiivuja
 voinkareita

Taikinakuoren valmistus:
 Sekoita jauhot keskenään. Lisää vesi varoen, ettei taikinasta tule löysä. Lisää suola ja voisula. Muotoile taikinasta pyöreä tai soikion muotoinen levy halkaisijaltaan 20–30 cm ja paksuudeltaan keskeltä 1,5 cm ohentuen reunoihin päin. Taikinalevyn keskelle voi ripotella ruisjauhoja ehkäisemään kaloista ja sianlihasta valuvan nesteen vuotaminen kuoren läpi.

Kukon kokoaminen:
 Asettele puhdistetut, kuivatut kalat huolellisesti taikinalevyn keskelle tiiviiksi keoksi (pienet kalat, kuten ahven, muikku, särki ja kuore kokonaisina, iso kala fileinä). Ripottele kalakerrosten väliin suolaa ja voinkareita. Peitä kalakeko sianlihan kylkisiivuilla (sianlihan kylkisiivuja voi asetella kalojen väliinkin) ja ripottele päälle 1 tl suolaa.

Kalakukon ummistaminen:
 Käännä taikinalevyn reunat täytteen päälle sivuilta. Tiivistä sauma kostutetuin sormin. Tämän jälkeen käännä taikinalevyn päädyt keon päälle. Silottele kukko veistä ja vettä apuna käyttäen pyöreäksi tai soikioksi. Pieni nokare taikinaa kannattaa jättää varalle kukon mahdolliseen paikkaukseen.

Paistaminen:
 Paista kalakukkoa 250–300 asteisessa uunissa 15–20 minuuttia tarkkaillen, ettei kuori halkea. Paikkaa taikinalla tarvittaessa. Ota kalakukko uunista ja laske uunin lämpötila 150 asteeseen. Voitele kukko voisulalla tai laskein palalla ja kääri folioon. Anna täytteen kypsyä 4–4,5 tuntia. Kääri kalakukko hautumisen jälkeen vielä villavaatteeseen tai sanomalehteen, jonka sisällä se jälkikypsyä 2–3 tuntia.

Rikas leipäkulttuuri

Monipuolinen leipäkulttuuri antaa mahdollisuuden valita oman maun mukaisen leivän arkeen ja juhlaan.

Yhdistä maakunta ja leipä

Pirkanmaa	Rieska
Etelä-Karjala	Naurisleipä
Varsinais-Suomi	Rievä
Satakunta	Varilimppu
Lappi	Lepuska
Etelä-Pohjanmaa	Kakko

Oikeat vastaukset www.leipätiedotus.fi

Leipä on ekologinen valinta

Täysjyväleipä on maukas osa ympäristöystävällistä, kasvisvoittoista ruokavaliota. Eri elintarvikkeita vertaillaessa painon, energiasisällön tai ravintosisällön suhteen on leivän hiilijalanjälki suhteellisen pieni. Leivän hiilijalanjälki muodostuu viljelyn, myllyn, leipomom ja kuluttajan osuuksista.

Kuluttaja voi vaikuttaa leivän aiheuttaman hiilijalanjäljen suuruuteen omilla valinnoillaan:

- kulkemalla kauppamatkat jalan tai pyörällä
- syömällä leivän tuoreena, välttämällä pakastamista
- pyrkimällä käsittelemään leipää mahdollisimman vähän, välttämällä paahtamista
- vaihtamalla kotitalouden sähkö päästöttömään sähköön
- ehkäisemällä hävikin syntymistä.

Vinkkejä kuivahtaneen leivän käyttöön löydät tämän esitteen resepteistä.



Tiesitkö? Kalakukko paistettiin ennen vanhaan leivinuunin jälkilämmössä, jossa se sai hautua koko yön.

Kuva: Pekka Sipola



Rukiinen jälkiruoka vaniljakastikkeella

Kuivahtaneita ruisleivän palasia

Puolukoita

Hunajaa, sokeria tai muuta makeutusainetta oman maun mukaan.

Vettä sopivasti sen mukaan miten paksua jälkiruoasta haluaa.

Laita kaikki ainekset kattilaan ja kiehuttele niitä niin kauan, että leipäpalaset ovat pehmentyneet. Soseuta seos sauvasekoittimella. Tarjoa vaniljakastikkeen tai vaniljajäätelön kanssa. Koristele tomosokerihuurretuilla kokonaisilla puolukoilla.

Mansikka-passion-ritarit

5:lle

10 viipaletta pullaa tai vaaleaa leipää

3 dl maitoa
1 muna
30 g tomusokeria
50 g tuorejuustotäytettä
50 g mansikkahilloa
passionhedelmän sisus
½ dl hilliosokerilientä
voita paistamiseen
kermavaahtoa

Tuorejuustotäyte

200 g maustamatonta tuorejuustoa
30 g tomusokeria
½ sitruunan raastettu kuori

Sekoita ainekset keskenään.

Hillosokeriliemi

150 g hilliosokeria
130 g vettä
1 rkl sitruunan mehua

Yhdistä hilliosokeri ja vesi
Keitä seosta n.3–5 min.
Lisää lopuksi sitruunan mehu.

Sekoita keskenään maito, muna ja tomusokeri. Levitä tuorejuustotäytettä ja mansikkahilloa viipaleiden väliin, kostuta ne munamaidossa ja paista voissa kauniin ruskeiksi. Yhdistä mansikka lohkot, passionhedelmät ja hilliosokeriliemi. Tarjoa kerma-vaahdon kera.

Viljatuotteista valmistuu ihania herkkuja

Ruokavalion ollessa monipuolinen ja tasapainoinen myös herkkupäivät kuuluvat elämään. Kun herkuttelet, tee se nautiskellen ja hyvällä mielellä ilman syyllisyyden tunnetta. Jos kiellät itseltäsi kaikki herkut, voi normaali mieliteko kasvaa hallitsemattomaksi. Hyvä jälkiruoka kruunaa aterian ja antaa hyvän mielen.

Vinkki! Voit korvata kermavaahdon herkullisella jogurttimoussella.

Jogurttimousse

400 g bulgarian jogurttia
75 g tomusokeria
150 g kuohukermaa
1 vaniljatanko

Vatkaa tomusokeri ja kerma vaahdoksi. Yhdistä vanilja ja valutettu jogurtti Lisää kerma jogurtin joukkoon.

Keliakiaakikon viljavalinnat

Keliakia on elinikäinen vehnän, ohran ja rukiin sisältämän valkuaisaineen, gluteenin, aiheuttama sairaus. Sen hoito on keliakiaruokavalio.

Myös keliakikon ruokavalioon kuuluvat maukkaat leivät ja leivonnaiset, kun raaka-aineiksi valitaan gluteenittomat viljat. Keliakiaruokavalioon soveltuvia viljoja ovat tattari, riisi, maissi, hirssi ja gluteeniton kaura.

Keliakikoilla kuidun saanti jää usein alle suosituksen. Riittävän kuitumäärän saannin varmistamiseksi viljavalmisteita, kuten leipää, puuroa, riisiä ja pastaa, on hyvä syödä päivittäin usealla aterialla. Keliakikolle soveltuvista viljoista runsaskuituisinta on kaura. Riittävän kuidunsaannin voi turvata valitsemalla täysjyvävaihtoehdon sekä syömällä monipuolisesti kasviksia, marjoja ja hedelmiä.

Blinit

noin 10 kpl

4 dl bulgarianjogurttia tai kermaviiliä
20 g hiivaa
2,5 dl tattarijauhoja
1 tl sokeria
1,5 dl kuumaa maitoa
1 tl suolaa
1 rkl voisulaa
1 keltuainen
1 valkuainen

Lisäksi

mätä (tai savulohta), sipulisiipua ja smetanaa

Lämmitä jogurtti tai kermaviili kädenlämpöiseksi, liuota siihen hiiva ja sekoita joukkoon tattarijauhot ja sokeri. Anna taikinan kohota parisen tuntia huoneenlämmössä tai pidempäänkin viileämmässä (jääkaapissa).

Sekoita ennen paistamista taikinaan kuumaa maitoa, suola, voisula, keltuainen ja viimeisenä vaahdoksi vatkattu valkuainen. Paista taikinasta blini- tai ohukaispannalla voissa miedolla lämmöllä paksuhkoja blinejä.

Tarjoa kuumana mädin, smetanin ja sipulin kanssa. Myös graavista tai kylmäsavustetusta kalasta tehdyt täytteet sopivat hyvin, kuten myös katkarapu-salaatti. Kala-allergisille tai kasvisyöjille voit tarjota blinien kanssa sienisalaattia tai silputtua suolakurkkua.



Vinkki! Voit valmistaa blineistä myös bliniburgereita: laita kaksi bliniä päällekkäin ja täytä välit lisukkein.