

## Leipä

Varhaiskeskiajalla leipää söivät enimmäkseen vain varakkaat henkilöt, mutta myöhäiskeskiajalla leipä oli jo koko kansan tavallista ravintoa. Yleistymisen syynä oli se, että jauhamismenetelmät tulivat nopeammiksi, joten leipää oli helpompi leipoa. Kaikkialla Suomessa, idässä ja lännessä, leivottiin kaikenlaisia leipiä, mutta Itä-Suomessa leipää paistettiin useammin, joten siellä syötiin enimmäkseen tuoretta leipää. Keskiaikaisen ihmisen ei siten tarvinnut pureskella kylmää, kovaa, epämääräisen muotoista kakkaraa, vaan taitava leipoja sai niin halutessaan leivästä kuohkean, hyvin kohonneen, maistuvan ja säilyvän.

Ohra ja ruis olivat yleisimmät leipäviljat. Varakkaat söivät ruisleipää, köyhemmät ja palvelijat ohraleipää. Vehnä oli melko harvinaista, joten siitä leivottua leipää syötiin lähinnä hyvin varakkaan isännän pöydässä. Kauraa syötettiin pääasiassa hevosille, tosin Karjalassa sitä käytettiin jonkin verran leivontaanakin. Kevättalvella varastojen huvettua jauhoja jatkettiin männyn nilalla eli leivottiin pettuleipää. Myös kuivattu, jauhettu herne oli yleinen leipäjauhojen lisä. Jauhojen jatkeena saatettiin käyttää myös marjoja, kuten pihlajan- ja ruusunmarjoja, sekä havupuiden neulasia. Norjassa ja Ruotsissa leipäjauhojen sekaan saatettiin jauhaa männyn kaarnaa.

Suomessa leivottiin kahdenlaista leipää: hapattua ja happamatonta. Hapatettu leipä tehtiin taikinajuureen, ja happamaton leipä leivottiin kohotusaineella tai kokonaan ilman kohotusta. Jälkimmäisessä tapauksessa se joko syötiin lämpimänä tai kuivattiin eräänlaiseksi näkkileiväksi. Kohotusaineena käytettiin hiivaa. Hiiva oli todennäköisesti samaa kantaa kuin talon oluthiivaakin, eli leivonnassa käytettiin kohotusaineena oluen sakkaa tai mäskiä. Euroopassakin keskiajan leipureiden tiedetään tilanneen hiivaa panimoilta.<sup>275</sup>

Myös hapanjuuria oli erilaisia. Pohjolassa erityisesti ruisleipä kohotettiin ilman hiivaa erilaisten hapanjuurien avulla. Hapanleipiä leivotaan ruisjauhoista edelleen samalla menetelmällä kuin keskiajalla. Hapanjuureen leivottu leipä säilyi hyvin ja myös maistui hyvältä, vaikka aineksina oli vain vettä ja jauhoja. Sitkoton ruis ja kaura tarvitsivat hapanjuuren. Ne piti paistaa korkeassa paistolämpötilassa, joten kypsentämiseen tarvittiin uunia, nuotion lämpö ei riittänyt. Vehnä taas muodosti hyvän sitkon, eli siitä leivottu leipä pysyi hyvin koossa eikä murentunut leikattaessa.



Alkujaan leipä syötiin ilman päällysteitä tai sen päälle lusikoitiin padasta varsinainen ruoka, jolloin leipää käytettiin lautasena. Myöhäiskeskiajan pidoissa käytettiin joskus kovia, varta vasten lautasiksi leivottuja leipiä, joita leivottiin Hämeen linnassakin 1500-luvulla.<sup>276</sup> Voileipä eli tapa syödä pala leipää ja laittaa voita ja muutakin sen päälle yleistyi vasta 1300-luvulla hansaliiton kaupungeissa. Se kuului silloin bremeniläisten käsityöläiskiltojen juhlaillallisille, joista se vähitellen omaksuttiin muualle ja muihin yhteiskuntaluokkiin. Hansakaupan ansiosta voileipä levisi Suomeenkin ja yleistyi vähitellen

Leipä oli myöhäiskeskiajalla tavallista ruokaa kaikissa yhteiskuntaluokissa. Ylhäisten pöydässä tarjottiin vaaleista, hyvin sihdatuista ja hienoiksi jauhetuista jauhoista leivottua, hiivalla kohotettua maalaisleipää (resepti s. 302).

kaupungeissa. Maaseudulla voita ei käytetty leivälle, vaan se säästettiin vielä hyvin pitkään verojen maksuun ja ostosten vaihtovälineeksi.

Makeutta, jota nykyisin lisätään hiivan ravinnoksi, ei tarvinnut lisätä hapattuun leipään. Hapantuminen kehitti makeutta. Joskus hunajasta voitiin leipoa makeita kakkaroita hedelmien tai marjojen sekä jauhojen kera. Rasva taas oli niin arvokasta, että se käytettiin pääasiassa ruokiin, mutta joskus saatettiin leipoa ihrleipää. Tällöin leipään leivottiin läskinpaloja ja se piti syödä pian, sillä rasva pilaantui nopeasti. Perinteisesti tällaista leipää syötiin nimenomaan laskiaisena ennen pitkän paaston alkua.<sup>277</sup> Leipäaikinaan lisättiin joskus myös pellavaa ja tattaria, koska ne sisältävät öljyä.

Leipä paistettiin kuperissa uuneissa tai pitkävartisella, laidattomalla paistinpannulla tulen yllä, tuhkassa tai hiilloksella. Tulen yllä paistetut leivät olivat ohuita teeleipiä, joiden taikinan ei tarvinnut kohota tai olla hapattua.

---

---

### *Hoviväen leipä*

Suurissa kartanoissa, linnoissa ja luostareissa oli leivintupa, jossa leipurit leipoivat leipää ja muita leipomuksia. Leipä kertoi syöjän aseman. Suomen 1400-luvun kuninkaankartanoissa tehtiin ja syötiin kolmenlaista leipää: voudinleipää, asemiehenleipää ja arki- eli renkileipää. Arkileipään käytettiin puoliksi ruisjauhoja ja puoliksi ohra- ja kaurajauhoja, kun taas ylempiarvoisten leivät tehtiin pelkästään ruis- ja vehnäjauhoista. Helsingin kuninkaankartanossa 1550-luvulla leivottiin puolestaan voudinleipää, palvelijanleipää ja työväenleipää. Samoihin aikoihin Espoon kartanossa voudinpöydässä tarjoihtiin moneen kertaan vaaleiksi seuloituista jauhoista leivottua vehnäleipää ja palvelijoille seulo-mattomista jauhoista leivottua leipää eli karkeaa täysjyväleipää, jonka joukossa saattoi olla myös epäpuhtauksia.

Leipä oli Hämeen linnan väen pääruokaa 1500-luvulla, joten uutta leipää oli leivottava viikoittain. Linnassa siis syötiin tuoretta, pehmeää leipää. Vuoden 1550 aikana leipää tehtiin yhteensä 920 tynnyriä. Jokainen linnan asukas kulutti päivässä noin 700 grammaa leipäjauhoja. Lisäksi linnan aittaan oli aina varattu vehnäjauhoja, joista leivottiin sämpylöitä, limppuja, kakkuja ja jopa rinkeleitä tärkeiden vieraiden kunniaksi järjestettyihin pitoihin. Hoviväen leipä paistettiin rukiista, ja arkena hoviväkikin sai pureskella leivässään jyvän kuoriosia. Juhla-aterioita varten hoviväelle leivottiin kuitenkin puhdistetuista ruisjauhoista niin sanottua lestyä leipää. Palkollisten päivästä toiseen syömä leipä oli kokojyvärukiista ja ohraujauhoista leivottua arkileipää.<sup>278</sup>

Uuniin työnnetyt leivät voitiin leipoa paksuiksi. Kovin pulleita limppuja nekään tuskin olivat, sillä leivät säilytettiin kuivaamalla. Ne ripustettiin puiseen orteen, joka oli katonrajassa kattopalkkien päällä. Leipää leivottaessa sen keskeltä tai reunan läheltä otettiin sarvella pois taikinapala, joka paistettiin erikseen ja syötiin tuoreena tai kuivattiin. Tuoretta, vastapaistettua leipää syötiin mielellään, mutta varsinkin Länsi-Suomessa isoa uunia lämmitettiin vain harvoin – sitten, kun niin tehtiin, leipiä leivottiin kerralla paljon. Kaikilla kansoilla, kuten saamelaisilla, leipä ei kuulunut tavanomaiseen ruokavalioon.

Hyvää leipää syntyy myös sähköuunissa. Makua voi vaihdella paistamalla leivän esimerkiksi tuohen tai kaalinlehden päällä, männyn- tai katajanoksien päällä tai olki- tai kanervapedillä.

Leipään ja leipomuksiin yhdistettiin uskomuksia varsinkin joulunajan yhteydessä. Joulupöytään leivottiin avaimella tehdyllä ristillä koristettuja kylvökakkuja, omenakakkuja sekä ihmis- ja eläinhahmoin muotoiltuja leipiä, ja tapanpäivänä tiernapojille leivottiin rinkeleitä. Erilaisia symboleja, kuten avainta, ristiä, rukousasentoa, pyhimysten tunnuksia ja kuvia sekä eläinhahmoja, käyttämällä pyrittiin turvaamaan oma onni ja toimeentulo tulevan vuoden aikana. Suomessa oli alkujaan omia tapoja, jotka kaupungeissa sekoittuivat eurooppalaisiin tapoihin. Osa näistä tavoista levisi vähitellen maaseudullekin.

KESKIAJAN RUOKATALOUDESSA TÄRKEIN merkitys oli hapatetulla leivällä. Perinteinen, hyvä leipä valmistettiin taikinajuuresta, ruisjauhoista ja haaleasta vedestä. Hapanjuurta voitiin valmistaa myös vehnä- tai kaurajauhoista. Nesteenä voitiin käyttää paitsi vettä myös piimää tai kotitaloudessa yli jäänyttä heraa, verta tai olutta. Piimä edisti taikinan hapantumista: juuri happani nopeasti, kun nesteenä käytettiin osittain tai kokonaan piimää.

Hapanjuuri nostatti leivän, eikä erillistä leipähiivaa tarvittu. Hapattaminen oli hidasta puuhaa: leipätaikinan nostatukseen kului vähintään vuorokausi, vaikka hapanjuuri olisikin ollut jo valmiina. Hyvää leipäjuurta arvostettiin, ja se oli emännän ylpeys – talon tytär saattoi miehelään mennessään ottaa

## HAPATETTU LEIPÄ

mukaansa kotitalonsa leipäjuuren siemenen. Hapanjuurta käytettiin myös ruoanlaitossa, kuten vanhoissa karjalaisissa ruoissa hapanhunnussa, hapanvellissä ja hapanrokassa.

Juurta voidaan edelleen hapattaa monella tavalla, ja kaikkia viljalajeja voidaan hapattaa. Erilaisia hapatustapoja ovat perinteinen ruisjuurinostatus, kaurajuurinostatus, hunajanostatus sekä suola-hunajanostatus. Myös humala ja vehka sopivat leivän hapattamiseen.<sup>279</sup>

*Ruisjuurinostatuksesta* kerrotaan tarkemmin *hapanleivän valmistaminen* -ohjeessa sivuilla 292–295.

---

### *Hapanjuuren etuja*

Hapanjuuri antaa leipään omanlaisensa maun, mutta sillä on myös monia muita hyviä ominaisuuksia. Hapanjuuri kohottaa leivän: hiivaa ei tarvita joko lainkaan tai sitä käytetään hyvin vähän. Se säilyttää leivän pitkään hyvänmakuisena. Se sisältää maitohappobakteereita, eli se edistää vatsan ja suoliston toimintaa. Hapanjuuri myös parantaa leivän pysymistä koossa eli leikkautuvuutta: siksi perinteisesti hapatetaan erityisesti ruista, jonka sitko on erittäin huono.

Hapattaminen tuottaa runsaasti aromiaineita ja antaa leivälle voimakkaan maun. Suolaa tai muita mausteita ei välttämättä tarvita. Jos hapanleipää halutaan kuitenkin maustaa, siihen sopivat esimerkiksi seuraavat perinteiset mausteet:

- silava
- kokonaiset liotetut viljanjyvät

- anis, kumina ja fenkoli (ehkäisevät epämiellyttävää kaasun muodostusta suolistossa, mitä hyvin happaman leivän syöminen saattaa aiheuttaa)
- pihlajanmarjat, ruusunmarjat ja karpalot
- pellavan ja hampun siemenet, pähkinät
- kuivattu omena
- hernerouhe
- nokkosen lehdet ja siemenet, valkoapilan kukat ja lehdet
- pettu
- valmiit mämmi- ja leipämaltaat.

Mausteita voidaan lisätä paitsi maun vuoksi myös säilyvyyden takia, vaikka happamat leivät säilyvät happamattomia paremmin ilman mausteitakin. Esimerkiksi käenminttu ja timjami ovat tehokkaita yrttejä tähän tarkoitukseen. Myös suola lisää leivän säilyvyyttä ja antaa makua.

### *Hapanleivän valmistaminen*

Hapanleipä valmistetaan tänäkin päivänä samalla tavoin kuin keskiajalla. Hapanleivän valmistaminen kestää 2–5 päivää: mitä kauemmin valmistaminen kestää, sitä happamampaa leivästä tulee. Taikinaa kannattaa valmistaa kerralla iso määrä, ja leipiä kannattaa paistaa varastoon. Tällä ohjeella tulee noin 6–7 litteää reikäleipää.

#### **1. Juuren valmistaminen**

Ks. reseptit *hapanjuuri* s. 296, *hunajajuuri* s. 297 ja *hapanleipä leipäviipaleista* s. 298.

#### **2. Juuren kasvattaminen**

Juuren kasvattamiseen tarvitaan seuraavia aineksia:

1–2 dl juurta

1 l haaleaa vettä (tai esim. heraa tai kasvisten keitinlientä)

noin 7 dl ruisjauhoja (tai täysjyvävehnäjauhoja)



Sekoita juuri ensin tiinussa tai muussa astiassa haaleaan, korkeintaan kädenlämpöiseen veteen tai muuhun nesteeseen. Lisää sen jälkeen jauhoja, kunnes seos näyttää paksulta velliltä. Huomioi, että sekaan ei saa lisätä suolaa. Peitä astia liinalla tai jätä sen kansi raolleen ja jätä se huoneenlämpöön.

Seuraavana päivänä seos ehkä kuplii hieman, on alkanut hapantua ja tuoksua ja on muuttunut löysemmäksi. Silloin prosessi on alkanut onnistuneesti. Lisää taikinaan jälleen jauhoja ja sekoita. Jos haluat leivästä oikein hapanta, jatka tätä vielä enintään kolmen päivän ajan (jolloin juuri on kasvanut yhteensä viiden päivän ajan). Juuri hapantuu joka päivä enemmän, mutta jos hapattamista jatketaan viittä päivää kauemmin, leivästä ei tule enää nykymaun mukaan syömäkelpoista.

Jos haluat hyvin hapanta leipää nopeammin kuin viidessä päivässä, voit kasvattaa juurta vain yhden tai kahden yön ajan ja käyttää taikinassa veden sijasta huoneenlämpöistä piimää tai muuta hapanta nestettä. Hapan neste nopeuttaa happanemisprosessia.

Kun olet kasvattanut juurta tarpeeksi, ota siitä osa (esimerkiksi 1–2 desilitran annos) erilleen seuraavia käyttökertoja varten (ks. juuren säilyttämisestä *hapanjuuren säilyttäminen* s. 296).

Juuren kasvattaminen: Juuri on sekoitettu nesteeseen, ja seokseen on lisätty jauhoja. Taikinan on annettu seisoa yön yli. Kuvassa on yön yli seissyt taikina ennen uusien jauhojen lisäämistä.

### 3. Taikinan alustaminen

Kun juurta on kasvatettu tarpeeksi, siitä otetaan talteen annos tai kaksi ja lopusta alustetaan taikina tätä käyttökertaa varten. Juureen lisätään seuraavia aineksia:

**1 rkl suolaa**

**1 l haaleaa vettä**

**noin 13 dl ruisjauhoja (tai täysjyvävehnä jauhoja)**

**1 rkl jauhettua kuminaa tai muuta maustetta**

Lisää taikinaan suola ja mausteet. Monet ovat sitä mieltä, että ruisleipä saa olla hieman tavallista suolaisempaa (reilu ruokalusikallinen suolaa yhtä jauhokiloa kohti), mutta tässä ohjeessa suolaa on hillitysti. Suolan lisääminen taikinaan katkaisee happanemisprosessin, joten suolaa tulee joka tapauksessa laittaa jonkin verran.



Lisää sitten taikinaan jauhoja ja vettä. Tässä vaiheessa taikina on raskasta, joten jauhot kannattaa alustaa taikinaan tukevalla puisella kepillä. Taikina on valmista, kun painat taikinan pintaa ja taikina irtoaa rystysistä ja vain hieman tiinun reunoilta. Hyvä taikina myös naksuu, kun painelet sitä kepillä. Ruis- taikinassa ei ole sitkoa, ja se käyttäytyy eri tavoin kuin esimerkiksi vehnätaikina, joten sen kuuluu jäädä löysäksi. Löysä taikina kohoaa paremmin. Jos käytät karkeita jauhoja, muista, että ne turpoavat enemmän kuin vastaava määrä hienoja jauhoja.

Jos käyttämäsi juuri ei ole hyvä tai leipomisessa on kiire, voit lisätä taikinaan alustamisen aikana valmista hiivaa. Silloin nostattamiseen ensin taikinana ja sitten leipinä riittää yhteensä 2 tuntia. Sekoita 50 grammaa hiivaa 1 desilitraan kädenlämpöistä vettä, sekoita seos taikinan joukkoon ja lisää sitten jauhot (jauhoja tarvitaan tällöin hieman enemmän kuin 13 desilitraa, koska nestemäärä kasvaa).

Taikinan alustaminen: Kun juurta on tarpeeksi, taikinaan lisätään suolaa, mausteita, vettä ja jauhoja ja taikinaa aletaan alustaa eli sekoittaa. Koska taikina on raskasta, jauhot kannattaa alustaa taikinaan tukevalla puisella kepillä.



Taikinan nostattaminen: Alustettu taikina jätetään tiinuun kohoamaan. Taikina saa nousta kolmanneksen tai jopa kaksinkertaiseksi.

#### 4. Taikinan nostattaminen

Vedä alustetun taikinan päälle kämmensyrjällä risti, peitä taikina liinalla ja jätä se nousemaan lämpimään. Ristillä varmistettiin keskiajalla talon onni ja se, että ruoka riittäisi koko vuodeksi. Anna taikinan kohota kolmanneksen tai jopa kaksinkertaiseksi. Tämä kestää 2–10 tuntia juuren tehokkuuden mukaan. Juuritaikinan kohoaminen kestää joka tapauksessa kauemmin kuin hiivataikinan, eikä taikina välttämättä edes kohoaa ihan kaksinkertaiseksi. Vaahto ja kuplat taikinan pinnalla ovat merkkejä aktiivisesta juuresta.

#### 5. Leipominen

Levitä leivinpöydälle tai pellille runsaasti ruisjauhoja. Kaavi kohonnut taikina tiinusta pöydälle tai pellille. Vaivaa sitä hetki. Käytä reilusti jauhoja, sillä ruistaikina on liimamaista ja tarttuu käsiin.

Ja sitten taikina 6–7 osaan. Pyöritä kukin pala käsien välissä sileäpintaiseksi paksuksi palloksi. Taputtele pallo jauhotetulla kädellä noin senttimetrin paksuiseksi pyöreäksi leiväksi. Paina jauhotetulla lehmänsarvella tai juomalasin suulla reikä leivän keskelle.

#### 6. Leivän nostattaminen

Peitä leivät liinalla ja anna niiden kohota. Kohoaminen voi kestää 2–12 tuntia juuren tehokkuuden mukaan. Leivät ovat kohonneet riittävästi, kun painat leivän pintaa sormella ja painalluksen jälki kohoaa pois miltei heti.

#### 7. Paistaminen

Pistele leipiin muutamia reikiä ohuella puutikulla. Paista leipiä uunin keskitasolla 250–275 asteessa noin 13 minuuttia tai ala-



tasolla 225 asteessa noin 40 minuuttia. Paista myös reikäpalat erikseen omalla pellillään, sillä ne ovat kooltaan leipiä pienempiä ja paistuvat nopeasti. Jos käytät leivinuunia, lämmitä se hyvin kuumaksi. Käytä uunin lämmittämiseen hieman tavallista enemmän polttopuita. Hyvässä leivinuunissa uunillinen leipiä saattaa kypsyä muutamassa minuutissa. Pidemmällä paistojalla ja miedommalla lämmöllä leivistä tulee jälkiuunileipiä eli rakenteeltaan hieman tiiviimpiä.

Leipä on kypsää, kun koputat leivän pohjaa rystysillä tai sormilla ja se kopisee. Myös leivän paino on keventynyt. Liian nopeasti paistettu leipä jää sisältä raa'aksi, ja liian matalassa lämmössä paistetun leivän kuoresta tulee liian kova. Jäähdytä leivät peittämättä niitä liinalla.

### 8. Säilyttäminen

Hapanleipä on parhaimmillaan seuraavina päivinä leipomisen jälkeen. Se säilyy huoneenlämmössä hiivalla nostatettuja leipiä kauemmin ja myös pakastettuna hyvin. Reikäleivät voi myös kuivata.

### Mahdollisia ongelmia

Hapanleivän valmistaminen kestää kauan ja on siksi riskialtista. Joskus taikina on vielä pelastettavissa, mutta joskus valmistaminen pitää aloittaa alusta.

*Paha haju tai ruskea väri juuren kasvattamisvaiheessa.* Jos taikina alkaa haista pahalta tai muuttuu ruskeaksi juuren kasvattamisen aikana, juuren sekaan on päässyt bakteereita ja se on pilaantunut. Lisäämäsi vesi on myös voinut olla liian kuumaa, jolloin juuri on alkanut imeltyä. Imeltynyt taikina ei nostata leipää. Heitä juuri pois ja tee uusi juuri.

*Sinisiä laikkuja taikinan pinnalla juuren kasvattamisvaiheessa.* Jos taikinan pinnalle ilmestyy sinisiä laikkuja juuren kasvattamisen aikana, juuri on homehtunut. Juuri ei ole toiminut, tai olet unohtanut lisätä jauhoja ja sekoittaa juurta joka päivä. Heitä juuri pois ja tee uusi juuri.

*Etikkainen haju juuren kasvattamisvaiheessa.* Jos taikina alkaa haista etikkaiselta juuren kasvattamisen aikana, taikinaan on muodostunut etikkahappoa ja se on pilaantunut. Heitä juuri pois ja tee uusi juuri.

*Taikina ei happane juuren kasvattamisvaiheessa.* Kun alat kasvattaa juurta, kuplinnan tulee alkaa ja vienon happaman tuoksun levitä 10–12 tunnissa. Jos näin tapahtuu, lisää taikinaan hieman hiivaa ja yritä uudestaan. Tee seuraavia taikinoita varten uusi juuri.

*Taikina ei kohoa.* Jos taikina ei kohoa lainkaan edes 10 tunnin nostatuksen jälkeen, juuri ei toimi tai se on liian hapan. Olet myös voinut tehdä juuresta liian ison taikinan, eli juurta on liian vähän (juuren tulee muodostaa vähintään kolmannes taikinan painosta). Lisää tällöin taikinaan hiivaa: sekoita 50 grammaa hiivaa 1 desilitraan kädenlämpöistä vettä, sekoita seos taikinan joukkoon ja lisää sitten jauhoja, koska taikinan nestemäärä kasvaa.

*Valmiista leivästä tulee liian tiivis.* Taikinassa on ollut liikaa jauhoja, eikä se ole jaksanut kohota. Alusta uusi taikina niin löysäksi, että se tarttuu voimakkaasti käsiin. Sen tulee kuitenkin naksua tai pulpahtaa sekoitettaessa eli olla paksua, hyvin kosteaa, savimaista seosta. Leipä on voinut myös kohota liian vähän aikaa tai juuri ei ole toiminut. Tee tällöin uusi juuri.