

Minna Ala-Kyyny  
Pro Luomu ry

# Luomun ja juuren maukas liitto

*Karhulan ja Haminan toreilla myydään leipää, joka loppuu yleensä puoleen päivään mennessä. Joku hakee sitä luomun vuoksi, toinen hapanjuuren takia, kolmas suosiessaan lähituotteita. Maun vuoksi lähes kaikki tulevat uudestaan.*



Kuva: Eliisa Kuusela.

**K**oskaan ei tiedä, millä tuulella se on ja ottaahan se myös helposti itseensä. Kyseessä ei ole leipuri vaan nelivuotias vehnähapanjuuri, jota kotileipomo Kipakkaa Kotkan Karhulas-pyörittävä **Kirsi Tanska** käyttää. Juuri on elävä sekoitus mikrobeja, villihiivoja ja maitohappo- ja etikkabakteereja. Se on Kirsi Tanskan mukaan myös kehittynyt ajan myötä, ja leipien maku on erilainen nyt kuin neljä vuotta sitten.

Kirsi Tanska käyttää myös lähes satavuotiasta ruisjuurta, jonka hän on saanut aikoinaan tädiltään, sekä tekee hiivaleipää teollisella hiivalla. Vehnähapanjuuri on näistä kolmesta oikukkain työkaveri.

Hapanjuurileivonnassa prosessiin menee huomattavasti pidempi aika kuin teollisella hiivalla leivottaessa. Kirsi Tanskalle tämä ei ole ongelma, koska leipomo on kodin yhteydessä ja määrät suhteellisen pieniä. Esimerkiksi edellisiltana herätelty juuri ruokitaan tänään toisen kerran ja sen jälkeen se vaatii jonkin verran seuraamista ennen kuin tehdään taikina. Taikinankin toimintaa vahditaan vielä ennen kuin päästään leipomaan. Toisaalta yrittäjän arkeen sopii hyvin, että taikinaa ei myöskään tarvitse leipoa minuutin päälle vaan se kestää jonkin verran odottelua.

Hapanjuuri kehittyi lämpimämmässä nopeammin, joten juuren määrässä ja veden lämpötilassa täytyy ottaa huomioon, kuinka paljon leipomossa on minäkin päivänä paistettu ja miten se vaikuttaa leipomon lämpötilaan. Kipakan juuri on nykyään myös nopeampi kuin aiemmin, ja leipurin on täytynyt muuttaa prosessia ja juurimäärää. Kylmästä juuri ei hätkähä, mutta vedosta se ei tykkää.

”Se, että juuri ei lähde toimimaan ollenkaan, vaatii huolimattomuutta. Mutta toki monta asiaa täytyy ottaa huomioon, ja kyllä vielä joskus itselläkin tulee vastaan jotain sellaista, mitä ei ollut osannut ajatella”, Kirsi Tanska sanoo.



**Kotileipomo Kipakan Kirsi Tanska.**  
**Kuva: Minna Ala-Kyyny.**

Kokonaan juuri kuolisi vain polttamalla, mutta Kipakan arvokkaasta aineesta on tietenkin olemassa varmuuskopio.

Kirsi Tanskan vehnähapanjuuri on alun perin syntynyt kouvolaalaisen Jalon Myllyn luomujauhoista. Luomujauhot sopivat muutenkin parhaiten hapanjuurileivontaan, koska niissä ei ole lisäaineita, jotka heikentäisivät prosessia.

”Jauho on kuin ihminen. Mitä vähemmän on häiritseviä tekijöitä, sitä luonnollisemmin se toimii”, Kirsi Tanska sanoo.

## **Luomua alusta asti**

Kipakan leivät ovat olleet alusta saakka kokonaan luomua, myös yli satavuotiaaseen ruisjuureen tehdyt leivät sekä hiivaleivät. Leipomoyrittäjä ei silti koe leipovansa erityisesti luomuleipää. Tai lähileipää tai hapanjuurileipää. Hän leipoo erinomaisen maukasta leipää, joka on samalla luomua, täysin kotimaisista raaka-aineista käsinteh-

tyä lähiruokaa.

Kirsi Tanska on pyörittänyt leipomoyritystä kohta neljä vuotta. Kotileipomo Kipakan uunista tulee leipää kolmena päivänä viikossa sadan leivän päivävauhdilla. Leipomon koko on noin 15 neliometriä. Silti sitä koskevat saman määräykset kuin isoa teollista leipomoa – myös luomuvalvonnan osalta.

Luomumerkkiä eli EU:n luomutunnusta saa käyttää tuotteessaan luomuvalvontaan liittynyt yritys. Kotileipomolle se tarkoittaa jonkin verran työtä luomusuunnitelman, kirjanpidon ja tarkastuskäyntien muodossa. Kirsi Tanskan mielestä luomuvalvonnasta on myös hyötyä, koska hän pystyy sen ansiosta kertomaan asiakkaalle raaka-aineiden alkuperän ja vaikkapa viljelijän nimen.

## Mylläri on leipurin kaveri

Kouvolan Liikkalassa sijaitseva Jalon Mylly on Kipakalle tärkeä yhteistyökumppani. Tuotteiden kehittelykin on lähtenyt yleensä myllyllä käynnistä ja erilaisten jauholaatujen tutkimisesta.

Kirsi Tanska myös noutaa tarvitsemansa jauhot itse myllyltä. Se helpottaa luomukirjanpitoa ja varastotilan hallintaa pienessä



**Kotileipomo Kipakan leivässä on rapea kuori, mehevä sisus ja paljon makua.**  
Kuva: Minna Ala-Kyyny.

leipomossa. Näin hänellä on myös koko ajan tieto erilaisten jauhoerien ominaisuuksista sekä Jalon Myllyn toimitusjohtajan **Erkki Jalon** ja muun henkilökunnan tietotaito apunaan.

Vaikka kaikki Kipakan leivät ovat luomua, ne kaikki eivät ole hapanjuurileipiä, vaan tuotteissa on myös hiivaleipää. Silti Kirsi Tanska on tarkka siitä, mitä kutsutaan hapanjuurileiväksi.

”Jos tuotteessa on hiivaa, niin ei sitä voi hapanjuurileiväksi väittää. Voisi ehkä sanoa, että hapanjuurella maustettu”, hän sanoo.

# Uusi vanha hapanjuuri

*Suomessa hapanjuuri yhdistettiin pitkään lähinnä ruisleipään, vaikka ennen teollista hiivaa se oli tavallinen tapa tehdä leipää. Nyt kotileipurit kuitenkin kokeilevat kilvan vehnähapanjuurta – ja vannovat luomujauhojen nimeen.*

”**H**apanjuurileivonta lisää myös arvostusta raaka-ainetta kohtaan ja kiinnostusta siihen, mitä se jauhe pussissa on. Että se kasvaa meidän pellossamme ja

on hyvin vahvasti kotimaista. Kiinnostutaan siitä, keitä ovat sen viljelijä, mylläri ja leipuri”, kertoo **Eliisa Kuusela**, Facebookin Hapanjuurileipurit-ryhmän perustaja ja Leipävallankumous-kirjan kirjoittaja.

Eliisa Kuusela voi sanoa hyvän leivän sanansaattajaksi. Hän on ollut koko aikuisiän tunnettu nimenomaan siitä, että on leiponut innokkaasti leipää. Kuten monelle muullekin, myös hänelle leipä on kuitenkin aiheuttanut erilaisia oireita, kuten turvotusta. Hän on ollut jopa gluteenittomalla

ruokavaliolla, vaikka keliakiaa ei ole todettu.

Oslossa asuessaan hän maistoi hapanjuurileipää ja huomasi, että se ei aiheuttanut vatsavaivoja ja oli jopa parempaa kuin hänen oma tekemänsä leipä. Nainen marssi leipomolle, josta tuomisina oli pieni opastus ja juuri. Tänä päivänä Eliisa Kuusela kirjoittaa ja kouluttaa työkseen hapanjuurileivonnasta.

## Luomun ja juuren liitto

Moni hapanjuuriharrastaja sanoo, että hapanjuurileipää ei voi muusta tehdäkään kuin luomusta. Eliisa Kuusela haluaa kuitenkin viedä leipomisen ilosanomaa kaikille, joten hän kehottaa aloittamaan ihan millä tahansa jauhoilla. Tärkeää on, että leipoo. Mutta itsekin hän käyttää luomujauhoja ja erityisen kovasti odottaa pääsevänsä leipomaan vastajauhetuista luomujauhoista, jotka ovat vaikkapa yksijyvvehnää (einkorn).

Hapanjuuri ja luomu kulkevat Eliisa Kuuselan mukaan käsi kädessä.

”Hapanjuurella leipominen on hyvin vanha tapa leipoa. Teollinen hiivahan on aika uusi keksintö, se yleistyi vasta sotien jälkeen. Sama pätee viljelyyn: silloin kun leivottiin hapanjuurella, vilja oli käytännössä luomua”, Eliisa Kuusela kertoo.

Hapanjuuressa tärkein asia on mikrobitoiminta, joka syntyy jauhojen ja veden käymisprosessissa. Eliisa Kuuselan mukaan mikrobikantaan vaikuttavat sekä viljelytapa, torjunta-aineet että jauhoissa käytetyt lisäaineet. Mitä vähemmän mukana on mitään turhaa, mikä voi haitata mikrobien toimintaa, sitä parempi.

”Jauhoissa käytetään lisäaineita, jotta voitaisiin tuottaa nopeasti tasalaatuisia tuotteita. Hapanjuurileivonnassa tarkoitus on tehdä leipää hitaasti. Hyväksytään, että juuri käyttäytyy välillä eri tavalla eikä leivistä aina tule samannäköisiä”, sanoo Eliisa Kuusela.



Eliisa Kuusela ja vaalittu vehnähapanjuuri.

Kuva: Ondrej Konrad.

## Vanhat viljat kiinnostavat

Luomu tukee myös monimuotoisuutta – niin pellolla kuin viljalajikkeissakin. Luomuviljelijät ovat luomuviljelyyn sopivia lajikkeita etsiessään olleet aktiivisia vanhojen viljojen ja lajikkeiden säilyttämisessä ja viljelyn elvyttämisessä.

”Odotan aina kuin kuuta nousevaa, että saan yksijyvää, joka on vanhin ihmisen viljelemä vilja. Siinä on pikkuisen ohraan viittaava maku ja kellertävä väri. Keltainen väri tulee luteiinista, joka on antioksidantti”, sanoo Eliisa Kuusela.

Kun Eliisa Kuusela aloitti hapanjuurileivonnasta puhumisen, hän ei puhunut vanhoista viljoista, koska niitä ei oikein saanut mistään. Nyt tilanne on jo parempi ja viljelijät ovat heränneet siihen, että kuluttajat ovat kiinnostuneita speltistä, emmeristä



**Kun juurta ruokitaan, läpinäkyvässä astiassa sen tarkkailu on helppoa. Kuva: Eliisa Kuusela.**

ja yksijyvistä. Vieläkin vanhoja viljoja on kuitenkin saatavilla hyvin rajoitetusti ja viljelijöiden täytyy käytännössä valita, kenelle viljansa myyvät. Esimerkiksi teollisuuden käyttöön näitä viljoja ei välttämättä tule kotimaasta ollenkaan.

## Hyvä leipä

Leivästä aiheutuvat vatsavaivat voivat olla monen tekijän summa. Esimerkiksi viljan antiravinteet, kuten fytiinihappo sekä fruktaani ja inuliini, joiden on arveltu joillekin aiheuttavan vatsavaivoja, eivät ehdi hajota teollisen hiivan mahdollistaman nopean leivontaprosessin aikana.

Nykyään moni välttelee leivän syöntiä joko vatsavaivojen tai turvotuksen pelossa. Hapanjuuri voi antaa leivälle synninpäästön.

”Hapanjuurileivässä antiravinteet hajoavat jo taikinakulhossa, eivätkä myllää vatsassa. Teolliseen leipään myös lisätään usein gluteiinia sekä lisä- ja apuaineita”, sanoo Eliisa Kuusela.

## //

### *Hapanjuuri ja luomu kulkevat käsi kädessä.*

Hapanjuureen syntyy villihiivoja eli siinä on samanlaisia hiivasoluja kuin teollisessa hiivassa. Mutta jos niitä teollisessa hiivassa on grammassa noin biljoona, hapanjuuressa on miljoona.

## Hapanjuuresta liiketoimintaa

Eliisa Kuusela on seurannut kehitystä myös muissa pohjoismaissa, esimerkiksi Ruotsissa ja Norjassa, jonne hapanjuuribuumi tuli jo 10 vuotta sitten. Muutamat myllyt, kuten ruotsalainen Saltå Kvarn ja norjalainen Holli Mølle ovat onnistuneet brändäämään tuotteita ja kurseja aiheesta kiinnostuneille kotileipureille.

”Kyllä voi sanoa, että hapanjuurileivonta on Suomessakin lähtenyt lentoon. Suomalaiset ovat hurauttaneet”, sanoo Eliisa Kuusela.

”Harrastajat sivuutetaan helposti teollisuudessa, mutta he ovat tärkeitä kuluttajia”, hän muistuttaa.

Kotileipomoille ja muille mikroleipomoille Eliisa Kuusela toivoo parempia tapoja löytää asiakkaita ja saada toimitusketju sujuvaksi. Esimerkiksi luomuleivän tai hiivattoman leivän mahdollisiin valikoima-aukkoihin mikroleipomot voivat olla yksi ratkaisu.

Kirjoittaja **Minna Ala-Kyyry** on Pro Luomu ry:n tiedottaja. Tämä artikkeli on toteutettu Luomu lentoon Kaakkois-Suomessa -hankkeessa, jota toteuttavat Pro Luomu ry ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk. Hanketta rahoittaa Kaakkois-Suomen ELY-keskus Euroopan maaseuturahastosta. ■