

Kuitua, siemeniä ja kananmunaa Karppaajan leivässä jauhoja puolet vähemmän

Karppausbuumin myötä leivän kulutus on laskenut Suomessa. Suunta on saanut leipomot kehittämään tilalle vähähiilihydraattisia vaihtoehtoja. Vähähiilihydraattista leipää voi leipoa myös itse. Näin varmistaa, että jauhon korvikkeet sopivat omalle vatsalle.

TEKSTI: ANNA PARTANEN

Rukiisen leivän, kuten leivänsyönteä ylipäänsäkin on kuulunut suomalaiseen kulttuuriin iät ja ajat. Hiilihydraatteja välttelevän karppauksen myötä leipä on vähentynyt ruokapöydistämme, siinä missä myös pasta, riisi ja peruna sekä valkoiset vehnätuotteet ja sokeri ovat saaneet väistyä proteiinipitoisemman ravinnon tieltä.

– Leivän kulutus laski viime vuonna keskimäärin nelisen prosenttia, arvioi Turussa toimivan Leipomo Salosen toimitusjohtaja **Juha Salonen**. Kasvava kiinnostus vähähiilihydraattista dieettiä kohtaan sai Leipomo Salosen aloittamaan tuotekehittelyä, jonka myötä markkinoille tuli viime kesäkuussa uusi Karppinen, paahtoleivän tyyppinen viipaloitu sekaleipä.

– Karppinen on tehty kuten normaali leipä, mutta viljan osuutta on korvattu lisäämällä taikinaan kananmunaa, öljyä ja siemeniä. Näin hiilihydraattipitoisuutta on saatu laskettua ja vastaavasti proteiini- sekä rasvapitoisuus ovat nousseet, Salonen kertoo.

Karppisen menekki yllätti ja palaute on ollut positiivista. Moni on iloinnut, että on saanut leivän takaisin ruokapöytänsä, ja makua on myös kiiteltä. Suosion myötä Karppisen tuoterperhe laajeni viime marraskuussa ruis- ja vaaleapaloilla sekä sämpylöillä. Moni muu leipomo on seurannut Salosen esimerkkiä. Vaasan & Vaasan Minihiilaria mainostetaan esimerkiksi sämpylänä, jossa on 70 prosenttia

vähemmän hiilihydraattia kuin tavallisessa vaaleassa sekaleivässä.

– Uskoisin, että jossain vaiheessa suurin karppausvimma taittuu, mutta vähähiilihydraattisempi ruokavalio on tullut jäädäkseen niin painonpudottajien kuin normaalia ruokavaliota noudattavienkin keskuudessa, Juha Salonen toteaa.

Ravintoterapeuttia epäilyttä

Karppaajille suunnatut leivät ovat saaneet osakseen myös kritiikkiä. Esimerkiksi ravintoterapeutti **Hanna Huttunen** suhtautuu teolliseen karppeileipään epäillen. Vaikka tuotteet sisältävät vastaaviin tavallisiin leipiin verrattuna vähemmän nopeita hiilihydraatteja ja enemmän kuitua sekä proteiinia, ne saattavat hänen mukaansa olla täynnä lisäaineita.

– Myös hiilihydraattien vähentämisessä voidaan harrastaa itsepetosta: Karppeipaahtoleipiä paahtellaan herkästi useampia, kun kuvitellaan ne terveellisemmiksi, ja pian on syöty enemmän hiilihydraatteja, kuin jos olisi otettu maltillisesti kunnon täysjyväruisleipä, Huttunen toteaa.

Eniten häntä huolestuttaa kuitenkin se, että suurimpaan osaan karppeileipiä on lisätty monille vatsavaivoja aiheuttavaa gluteeniä, jotta leivottavuutta saataisiin parannettua.

– Osa karppaajista on vähentänyt viljoja ja leivänsyönteä juuri vatsavaivojen takia ja heille nämä karppeileivät voivat olla askel ojasta allikkoon.

– Ylimääräinen gluteeni on tuotteissa korvaamassa viljaa. Sillä saadaan leipään lisää ilmaa ja näin myös vettä sitoutuu niihin enemmän. Tämä voi altistaa etenkin herkemmästä suolistosta kärsiviä vatsavaivoihin ja lisätty gluteeni voi johtaa jopa keliakian lisääntymiseen.

Huttunen suosittaa itse tehtyjä karppeileipiä, jotka voi leipoa vaikka mantelijauhoista, rouheista ja siemenistä. Ne onnistuvat myös esimerkiksi psylliumia apuna käyttäen ilman lisättyä gluteenia.

Leivotaan itse karppeileipää!

Turussa Forum Saunaa pyörittävä **Mervi Hongisto** ihmettelee myös teollisesti valmistettujen karppeileipien ainesluettelosta usein ensimmäisenä löytyvää lisättyä vehnän gluteeniä.

– Se aiheuttaa monille jo ennestään ongelmia, ja nyt sitä on vielä lisätty tuotteisiin.

– Luin taannoin *Turun Sanomista*, että karppeileivissä on gluteeniä 4–20 prosenttia, kun tavallisessa leivässä sitä on vain noin kaksi prosenttia.

Eriyisesti vähähiilihydraattitietoisella elämäntapaa noudattavia Mervi Hongisto kehottaa leipomaan itse oman leipänsä.

– Jos haluat kunnollista leipää, sen pitää olla valmistettu jostain muusta kuin kotimaisesta viljasta, Hongisto sanoo.

– Mantelileipä valmistuu tosi nopeasti ja helposti. Itse hankin kaikki sen raaka-aineet luomuna.



Puttaan näkkärissä runsaasti siemeniä

Pyhäjoen Pirttikoskella sijaitsevan hyvinvointikeskus Puttaan Kartanon ruokakirjasta löytyy karppaajille sopiva siemennäkkileivän ohje. Se ei sisällä gluteenilla terästettyjä kotimaisia viljoja.

– Leivän voi hyvin korvata pureskelemalla raakoja juureksia. Kotisivullamme puttaankartano.fi oleva tuorepuoresepti sopii myös karppaajille, kertovat Puttaan Kartanon isäntäpariskunta **Anneli** ja **Sakari Virkkala**. Heillä on parhaillaan kehitteellä myös oma välipala karppaajille.



Puttaan näkkäriin tarvitset:

7,5 dl vettä
2,5 dl karkeitä leseitä
2,5 dl pestyjä kuorettomia aurigongonkansiemeniä
2,5 dl jauhettua tai valmista rouhetta pellavansiemeniä
2 prk kermaviiliä
2 tl suolaa
1–2 tl kardemummaa
1 kpl kananmuna
Halutessa ripaus kuivattua chiliä ja/tai mustapippuria

Sekoita kaikki ainekset astiassa vellimäiseksi taikinaksi. Anna seoksen seistä vähintään 15 minuuttia.

Vuoraa uunipelti leivinpaperilla ja levitä seos ohueksi levyksi (noin 0,5 cm). Annoksesta tulee kaksi tavallista pellillistä.

Paista 180 asteessa noin 20–25 minuuttia ja leikkaa heti ruutuihin, kun levy on vielä kostea. Kuivata lopuksi uunissa noin 100 asteessa rapeaksi ”näkkileiväksi”.



◆ Karppausbuumi sai turkulaisen Leipomo Salosen kehittämään Karppinen-tuoteperheen. Leipomon mukaan tuotteissa gluteenin määrä on suurin piirtein sama kuin heidän tavanomaisissa leipätuotteissaan.

Mervin mantelileipä saa suolansa juustoraasteesta

4 kananmuna
2 dl juustoraastetta
2 dl mantelijauhoja
1–2 tl leivinjauhetta

Erilaisia siemeniä maun mukaan (esim. kurpitsansiemeniä, seesaminsiemeniä, pähkinärouhetta)

Ainekset sekoitetaan keskenään. Leivästä saa kauniita, kun silppuaa taikinan joukkoon tuoretta persiljää tai muuta yrttiä.

Leivän voi paistaa uunipellillä joko kokonaisuina tai muffinsivuoassa kuin sämpylöinä. Sydänmuotilla tulee kauniita muotoja. Paista 225 astetta noin 10 minuuttia.



◆ Karppausbuumi on vähentänyt leivän syönteä Suomessa. Viime vuonna kulutus laski arviolta nelisen prosenttia.