

SISUKORD

| | | | |
|----------------------------|----|---------------------------------------|-----|
| Samliku Pekker | 7 | Seemneleib | 77 |
| Sissejuhatus | 11 | Võine kuklisai | 80 |
| Kuhu edasi? | 13 | Keerud | 85 |
| Haputaina ökosüsteem | 17 | Snäkk | 87 |
| Jahu | 18 | Tarallid | 87 |
| Teravili | 21 | Grissinid | 88 |
| Gluteen – kas pahalane? | 22 | Krutoonid | 91 |
| Päris algus | 27 | Hummus | 93 |
| Jahu + vesi = juuretis | 29 | Pesto | 94 |
| Samliku Pekkeri juuretised | 31 | ÜLEJÄÄNUD JUURETISEST | 95 |
| Vesi | 35 | Pannakad | 95 |
| Sool | 36 | Vahvlid | 98 |
| Meelespea | 37 | Banaanileib | 102 |
| Töövahendid | 41 | Muffinid | 104 |
| Hapusai samm-sammult | 45 | Rabarberi-Tosca | 105 |
| Vormileib samm-sammult | 55 | LEIVA PEALE | 109 |
| Kus läks valesti? | 58 | Ürdivõi | 109 |
| Hapusai | 58 | Soolalõhe, upumuna ja avokaadosonk | 112 |
| Vormileib | 59 | Tomat ja juust | 114 |
| RETSEPTID | 61 | Särjeäkis | 114 |
| Hapusaiad | 63 | Rostbiif | 115 |
| Samliku hapusai | 63 | Pasteet | 118 |
| Spelta hapusai | 66 | Sibulamoos | 119 |
| Rukki hapusai | 66 | Küpsetaja meelespea | 122 |
| Tatra hapusai | 69 | | |
| Seemnesai | 70 | | |
| Mesine rukkileib | 76 | | |

SAMLIKU PEKKER

Meie, Eva ja Raido, võime uhkelt öelda, et me oleme maakad.

Oleme kaks hingelt looduslast, kelle jaoks maal elamine on olnud teadlik valik. Maal, kus munadel pole templeid ja mahedal pole märki. Kus korilus ja isetegemine on igapäevane normaalsus ja peamiseks küsimuseks on „Kas tühje purke on piisavalt?”

Oleme aastaid elanud ja töötanud Tallinnas. Kahekümnendate eluaastate keskpaigas saime aru, et niimoodi enam jätkata ei taha. Pakkisime kaks seljakotti ja rändasime mõned aastad Austraalias ja Aasias. Ringiga jõudsime tagasi Eva vanaemate kodutallu Samlikule, kus oleme end tasapisi, ent põhjalikult sisse seadnud.

Oma reisidelt saime kaasa ka hapusaia valmistamise oskuse. Alguses endale ja rohkem lõbu pärast katsetades küpsetasime Samlikul esimese hapusaia 2018. aasta kevadel. Tegelikult oli asi ka selles, et tööstusliku pärmiga toodetud küpsetised Evale ei sobinud ja proovisime leida tervislikumat alternatiivi.

Tehes õiget asja, hakkab see iseenesest edasi arenema. Peale poolt aastat ainult enda tarbeks ja sõprade rõõmuks küpsetades hakkasid jutud levima. Soovis ka naaber, siis juba naaberküla mees ja peagi leidsime end saia-leiba küpsetamas kolm korda nädalas. Täna elab Samliku Pekker vaikselt oma elu. Küpsetame aeg-ajalt ja meil on oma kogukonnas tekkinud väga armas klientuur. Kõiges, mis seostub juuretise ja leiva küpsetamisega, oleme me praktikud. Aja jooksul ja küpsetamise käigus on tulnud teadmised, mida hea meelega jagame ja ka ükski retsept ei ole saladus. Meie soov on, et igaüks mõtleks natuke rohkem, kuidas ja millega oma keha toita.

HAPUTAINA ÖKOSÜSTEEM

Ameerikas preerias loomakarjasid juhtivad kauboid olid entusiastlikud hobipagarid või siis lihtsalt leidlikud ellujääjad. Enne pikka tööpäeva metsikul maastikul segasid nad endale hommikul jahust ja veest taina, pistsid selle nahast kotti ning ratsutasid terve päev tainas sadulaserva all. Õhtul laagrisse jäädes küpsetasid nad lõkke kohal pannil või lihtsalt rasvasel metallitükil kääritatud pannkooke, mis otse nahkkotist pannile pigistati. Pikast tööpäevast räsitud organism sai sealt ohtralt toitaineid lihtsalt kätte ja ratsanikud olid uueks päevaks taas valmis.

Eraldi juuretise hoidmist või kokku segamist ei olnud tarvis, kuna kogu kääritamiseks vajalik bakterite kogum oli nahkkottides ootamas. Kuigi selline nahast kott võib tunduda pigem räpane ja tervisele ohtlik, siis tegelikult on hoopis vastupidi. Kotti asustav pärmi ja piimhappebakterite koloonia tegi õhtusöögi mitte ainult lihtsasti seeditavaks, ülimaltksaks ja toitainerikkaks, vaid ka ohutuks, hoides eemal kõik patogeensed bakterid, kes võisid olla toore jahu sees või üritasid kotti muudmoodi sisse pugeda.

Tuleb meeles pidada, et kui me räägime juuretisest, siis me räägime miljonitest mikrokoopilistest elusorganismidest koosnevast ökosüsteemist. Juuretise elu seisneb käärimises. Käärimine ehk fermentatsioon on üks vanimaid toiduainete töötlemise ja säilitamise viise. Haputaina käärimise toimumiseks on vajalikud teatud mikroorganismid: pärmid ja piimhappebakterid. Käärimisprotsessi ajal toimub nende abil süsivesikute lõhustamine inimese organismile lihtsamini seeditavateks osakesteks, mille käigus saavad mikroorganismid energiat ja seeläbi paljuneda. Lisaks on üheks jääkproduktiks süsihappegaas, mis muudab leiva õhuliseks ja kergeks.

Piimhappebakteri peamine eesmärk on lihtne – toota hapet. Paljud bakterid ei saa happelises keskkonnas paljuneda ning nii moodustatakse kaitsebarjäär konkurentsi pakkuvate mikroorganismide levikule. Kõige olulisem on koostöö. Nii on

juuretise ja leiva tegemisel lisaks piimhappebakteritele vajalikud ka pärmseened. Juba meie muistsed esivanemad kasutasid veidi käärinud puuvilju alkoholsete jookide valmistamiseks, sealjuures teadmata midagi pärmist. Nende üherakuliste seente peamine ülesanne juuretises on jahu töötlemine lihtsamateks osakesteks. Tänu happelisele keskkonnale juuretises, mis pärmile hästi sobib, annab see võimaluse tal segamatult ja kiiresti paljuneda. Üheskoos saavad piimhappebakter ja pärm rahulikult süüa ja paljuneda, ilma et mõni kõrvaline mikroob segama tuleks. Oma väikese ökosüsteemi toimimiseks tuleb neil üheskoos tööd teha.

JAHU

Jahu tugevust hinnatakse teatud parameetrite järgi. Hapusaia küpsetamise puhul vaadatakse eelkõige proteiini sisaldust – mida suurem on proteiini sisaldus, seda tugevam on jahu ja seda siduvam on tainas. Seega on kõige lihtsam ja kindlam alustada küpsetamist jahuga, mille proteiinisaldus on 11–13%.

Teravilja tugevus sõltub paljudest asjaoludest, alustades mullast, milles ta on kasvanud, ja lõpetades sellega, kui palju päikesevalgust on kasvamise ajal saanud. Valides Eestis kasvatatud mahejahu, ei ole sa kindlasti teinud kõige lihtsama valiku, kuid see-eest kõige põnevama. Nii ka meie, kes me oleme algusest peale küpsetanud 100% mahedast Eestis kasvatatud ja jahvatatud jahudest. Arvestades Eesti kliimat ja kõiki raskusi, mis kaasnevad mahedalt kasvatamisega, jääb teravilja proteiinisaldus paratamatult soovitud madalamaks. Samuti on väiksem saagikus ja viljatera suurus.

Meie jahude valiku lugu on iseenesest väga loogiline, sest elades maal, saad sa üpris kiiresti tunda kõiki oma naabreid ja ka naaberküla inimesi. Nii leidsime maale kolides kohe viie kilomeetri kauguselt väikese Raismikuoja veski, kus toodeti kohalikust toorainest mahedaid jahusid. Tänapäevaks on kogu tootmine kolinud küll Viljandimaale Koksvere veskisse, kuid tegijad on samad ja jahud samuti.

Leides praktiliselt oma maja tagant jahutootja, oli see ühtlasi ainuõige valik, kust üldse jahusid võtta – tänu sellele valikule vähenes meie ökoloogiline jalajälk märgatavalt.

JAHU + VESI = JUURETIS

Meie juuretise lugu algab Kurgjalt, C.R. Jakobsoni talumuuseumist. Olles 2018. aasta kevadel oma reisidelt tagasi jõudnud, otsustasime hakata ise kodus leiba küpsetama. Tegelikult alustasime hoopiski hapusaiaga, millele aasta hiljem järgnes ka rukkileib. Tuleb tunnistada, et meie geniaalne plaan teha ilma suhkruta leiba ebaõnnestus. Tänu sellele sündis aga mesine rukkileib, mille üle oleme väga õnnelikud. Kõik head asjad sünnivad ikka kas kogemata või katsetades. Seega – head katsetamist!

Tulles tagasi juuretise juurde, kes on meie juures juba üle viie aasta elanud, siis Kurgja talumuuseumist me ta saime. Seega kõige lihtsam variant alustamiseks on küsida mõne tuttava käest või lähimast pagarikojast, kas nad jagaksid oma juuretist. Alati võib ka Samlikult läbi tulla. Juba kasutuses olev juuretis on tugev ja vastupidav. See kindlustab esimese küpsetamise parema tulemuse ja annab kindlasti indu jätkamiseks.

Kui keegi ütleb, et see kõik võtab ju nii palju aega, siis tegelikult on jutt prioriteetidest. Tõepoolest, juuretisega küpsetamine vajab tähelepanu, iga natukese aja tagant veidike pühendumist – sa pead olema tema jaoks olemas. Ta on nagu lemmikloom, aga selle erinevusega, et vajadusel saad juuretise panna külmkappi paariks nädalaks tallele.

HAPUSAI SAMM-SAMMULT

Juuretis (püülijuuretis)

Lähemalt loe püülijuuretise kohta lk 31. Sega retseptis ettenähtud juuretis, jahu ja vesi. Arvesta kõiki koguseid natuke rohkem, et peale kergitamist jääks juuretist ka järgmiseks korraks. Jäta kaetult lauale seisma 5–10 tunniks, kuni juuretis on saavutanud oma maksimaalse kerkimise.

Spelta hapusaia retsepti näitel segame kokku:

1 osa juuretist = 90 g

2 osa vett = 180 g

2 osa jahu = 180 g (90g nisu- ja 90 g speltapüülijahu)

Kokku saame 450 g juuretist, millest 340 g läheb hapusaia valmistamiseks ja ülejäänud umbes 100 g jääb järgmiseks korraks külmkappi ootele. Kasuta retseptis antud kogus taina sisse, ülejäänud juuretis hobia kaanega suletud purgis järgmiseks küpsetamiseks külmkapis.

Tainaga alustamine

Sega omavahel juuretis ja vesi, mille temperatuur võiks sõltuvalt aastaajast ja toatemperatuurist olla suvel umbes 22 °C ja talvel umbes 30 °C. Seejärel lisa jahud ja sega puulusikaga, kuni jahu on suurema osa veest endasse tõmmanud. Jätka käega sõtkumist, liikudes kausi seintest sissepoole, kuni tainas on ühtlane. Jäta tainas kaetult temperatuuril 26–30 °C seisma.



VORMILEIB SAMM-SAMMULT

Vormileiva tegemine on hapusaia tegemisest oluliselt lihtsam. Kui soovid maitsvat kodutehtud leiba, kuid küünarnukkideni ning aeg-ajalt varbaotsest pealaeni kleepuvas tainas mätserdamine pole sinu teema, siis see osa raamatust on just sulle. Täpsete kaalude järgimine on siin suurim edu võti, mis siiski ei tähenda, et raamatu retseptid sinu kasutatavate jahudega täpselt paika peavad, kuid tasub teha märkmeid tehtud muudatuste kohta, et heade tulemusteni viidud väikesi parandusi ka järgmisel küpsetamisel kasutada.

Silma ja käe järgi tehtud taina kohta ei ole isegi mõtet öelda: „Ma tegin kõik täpselt samamoodi nagu eelmine kord!”, sest see on suurim vale. Isegi 10 grammi vett vähem või rohkem ühe leivapätsi kohta teeb meeletu vahe. Siinkohal väike vihje, et rohkem vett on alati parem, kuid liig on liig.

Head avastamist!

Juuretis (täisterajuuretis)

Lähemalt loe täisterajuuretise kohta lk 31.

1 osa juuretist

2 osa vett

2 osa jahu, sellest 2 osa rukkitäisterajahu ja 1 osa rukkipüülijahu

Näide mesise rukkileiva baasil (retsept lk 76)

Vaja läheb 800 g juuretist. Teeme juuretist alati rohkem, kui retseptis ette nähtud, ja hoiame osa järgmiseks küpsetamiseks. Juuretist võiks alati külmkapis olla vähemalt 200 g, seega teeme juuretist kokku 1000 g.



HAPUSAIAD

Maitsva hapusaia valmistamiseks ei ole tarvis erilisi tarvikuid – kõik vajalik on ühes tavalises koduköögis kindlasti olemas. Sul ei ole vaja spetsiaalseid kergituskorve või kooriku lõikamise nuga. Need on asendatavad, oleme ise selle läbi katsetanud.

SAMLIKU HAPUSAI

2 x 830 g pätsi

Tegemisõpetust vaata: hapusai samm-sammult lk 45–53.

340 g juuretist

400 g + 120 g vett

310 g speltapüülijahu

310 g nisupüülijahu

200 g speltataisterajahu

24 g Himaalaja roosat soola

Samliku hapusai on edasiarendus spelta hapusaiaist, mõnusa krõbeda kooriku ja õhulise kerge sisuga. Nisujahu aitab kaasa õhulisema sisu küpsemisele, speltajahu aga annab hapusaiale mõnusa pähklise maitse. Garanteeritult laste lemmik.

GRISSINID

52 tk

440 g püülijuuretist
360 g vett
80 g külmpressitud õli (oliivi, rapsi)
500 g nisupüülijahu
130 g speltatäisterajahu
50 g linajahu
20 g soola

Järgi peatüki „Hapusai samm-sammult” punkte 1–5 (juuretisest voltimiseni). NB! Õli lisa samal ajal veega.

Lõika tainas 30 g tükkideks. Venita sõrmede vahel ahjuplaadi pikkusteks pulkadest. Proovi venitamise ajal ka paar keerdu sisse teha. Määri õliga ja jäta küpsetuspaberile 15 minutiks seisma. Küpseta ahjus 160 °C juures 40 minutit. Tõsta restile jahtuma.

