

Koetoiminta ja käytäntö

Liite 19.3.2007 64. vuosikerta Numero 1 Sivu 2

Tattarikauraleipä on maistuvaa ja terveellistä

Sari Jantunen ja Tuula Sontag-Strohm, Helsingin yliopisto, Elintarviketieteiden laitos

Me kaikki haluamme leivältämme hyvää makua ja rakennetta. Gluteenittoman leivän laadussa on usein toivomisen varaa. Siksi uusi tattarikauraleipä on tervetullut vaihtoehto keliakikoille ja mahdollisesti myös muille erikoisruokavaliota noudattaville.

Tattarikauraleivän valmistuksessa hyödynnetään uutta leivontateknologiaa, perinteistä vehnätöntä leivontaa ja eriaromisten viljojen yhdistämistä. Näin saadaan maukasta ja hyvärakenteista leipää. Tattarikauraleipä on tasahuokoista ja kosteaa, eikä se kovettunut tai murentunut kolmen päivän seurannan aikana. Leipä on hyväaromista ja terveellistä, joten toivottavasti siitä nauttivat tulevaisuudessa myös keliakikot. Leivälle voi löytyä myös muita kohderyhmiä, kuten kakkostyyppin diabeetikot.

Gluteenittoman leivän pulmat

Myös keliakikoille sopivan gluteenittoman leivän pitää olla maukasta, kuohkeata ja säilyvää. Tämä on haastavaa, koska gluteenittomasta leivonnasta puuttuu taikinan sitko. Siksi taikina on tarttuvaa ja vaikeasti käsiteltävää, eikä se pidätä hyvin kaasuja nostatuksen ja paiston aikana. Niinpä monien gluteenittomien leipiä rakenne on heikko, huokokset erikokoisia, tilavuus pieni ja sisus leikatessa mureneva. Tällainen leipä vanhenee nopeasti, minkä vuoksi monet gluteenittomat leivät myydään pakasteina. Valitettavan usein gluteenittomat leivät ovat myös mauttomia.

Helsingin yliopiston elintarviketeknologian laitoksella kehitettiin osana MTT:n koordinoimaa tattarihanketta erikoisruokavaliota nauttiville tarkoitettu tattarikauraleipä. Tavoitteena oli tuottaa hyviä makuelämyksiä gluteenittomasta leivästä. Tässä hankkeessa tuotettua tietoa ja kehitettyjä menetelmiä tullaan markkinoimaan yrityksille.

Tattarin ja kauran parhaat palat

Tattaria käytetään gluteenittomassa leivonnassa, mutta haasteena on tattarin hyvin hallitseva maku. Tämän vuoksi tattari sai kaverikseen kauran. Kauran pehmeä maku yhdistettynä tattarin voimakkaaseen makuun tuotti uuden, maukkaan leivän. Tattarin voimakasta makua voitiin taittaa

edelleen käyttämällä leivonnassa fermentoitua eli maitohappobakteereilla hapatettua kauravelliä. Tämän ansiosta tattarikauraleivässä voi maistaa myös hieman hapanleivän happamuutta. Samalla leivän säilyvyyskin paranee. Jauhojen keittäminen parantaa taikinan käsiteltävyyttä ja leivän rakennetta.

Gluteenittomassa leivonnassa käytetään yleisesti vettä sitovia hydrokolloideja, jotka parantavat taikinan käsiteltävyyttä ja kaasunpidätyskykyä. Näin leivästä tulee kosteampi, tasahuokoinen ja vähemmän mureneva. Hydrokolloideja ovat muun muassa guargumi, pektiini ja karboksyyliimetyyliselluloosa. Niitä käytetään muissakin elintarvikkeissa sakeuttamaan tuotteita.

Verensokerit ja kolesterolit kuriin

Leivän valmistuksessa haluttiin käyttää myös tattarilesettä, jossa on runsaasti muun muassa fagopyritoleja. Ne muistuttavat rakenteeltaan ihmisen insuliinia.

Fagopyritoleista erityisesti *D-chiro*-inositolin on havaittu alentavan verensokeria ja vaikuttavan siten edullisesti diabeteksen hoitoon. Myös kauran liukoinen kuitu laskee verensokeria ja kolesterolia, koska niiden imeytyminen ohutsuoolesta hidastuu. Lisäksi sekä tattarin että kauran aminohappokoostumus on ihanteellinen, sillä nämä viljat sisältävät kaikkia ihmisen tarvitsemia aminohappoja.

Lisätietoja: sari.jantunen@gmail.com
puh. +44 7886 8411 55

Sari Jantunen



Täysjyväjauhoista leivottu tattarikauraleipä, jossa on lisäksi myös terveellistä tattarilesettä.