



RUKKILEIB

RUKKILEIB

Tallinn 2011

Kordustrükk



Raamat on valminud Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoja ja Eesti Leivaliidu koostöös

RUKKILEIB





AUSTA LEIBA, LEIB ON VANEM KUI MEIE

Leib on ajast aega saatnud inimest hällist hauani. Leib on olnud igapäevane toit, mida on söödud kõikide roogade kõrvale, ja sellest on saanud põhitoiduse võrdkuju. Meie esivanemad tundsid leiva vastu sügavat austust, sest see tuli lauale üksnes suure töö ja vaevaga. Leiba peeti pühaks, sellega oli seotud palju uskumusi. Mõnel pool omistati leivale koguni üleloomulikke omadusi ja seda kasutati nõidumisel.

Leivategemine sai alguse juhuslikult: õue jäetud jahu segunes vihmaveega ja nii valmis esimene toorpuder ehk kört. Hiljem, kui avastati tuli, hakati körti keetma ja kui pudrupott kogemata üle ajas, küpsesid tule-asele kividel pudrust esimesed kakukesed. Leivaküpsetamine sai alguse Egiptusest ja ulatub tagasi aega kuni 5000 aastat e. Kr. Muistsete egiptlaste leivategemise kunsti võtsid üle heebrealased, neilt liikusid teadmised ja oskused edasi kreeklastele ning ligikaudu 170 aastat e. Kr. roomlastele.

Roomast levis leivaküpsetamisoskus üle kogu Euroopa. Eestis küpsetati pikka aega leiba peamiselt odrast. Leivategemiseks kasutati mitte üksnes teri, vaid taime kogu maapealset osa, sh sõklaid ja kõrrepuru, mõnikord lisati ka muid taimi. Kõik koostisained segati vee või piimaga tainaks, millest küpsetati tule paistel või kuuma tuha sees paistekakud. Valminud leib oli soojalt pehme ja maitsev, aga muutus jahtudes kivistumiseks. Alles siis, kui avastati taina hapendamine, saadi kohevam ja kauem pehmena püsiv leib. Tõeliselt suureks sammuks leivaküpsetamise ajaloos oli aga leivaahjude kasutuselevõtmine, sest ahjus küpses leiva sisu aeglasemalt ja ühtlasemalt ning leivale moodustus õhem ja krõbedam koorik.



MAAILM PÜSIB VILJATERAL

Rukis ei ole vana kultuurtaim nagu nisu ja oder. Aastatuhandeid tagasi kasvas rukis Lähis-Idas esialgu looduslikult ning seda peeti nisu- ja odrapõldude umbrohuks. Aegade jooksul muutus rukki tera suuremaks kuid leivaviljana ta veel lugupidamist ei saavutanud. Koos nisu levimisega Aasiast Euroopasse tuli sellega kaasa ka „umbrohi“ rukis. Jahedam kliima ning kehvem mullastik sobisid aga rukkile hästi ja nii sai sellest peagi Euroopa põhjaosas levinuim teravili.

Eesti ja teised läänemeresoome hõimud tundsid rukist juba esimese aastatuhande algusest. Üheteistkümnendal sajandil levis talirukis kogu Eesti alal. On arvatud, et rukist veeti meilt välja juba enne ristirüütlite vallutusi, kuid tõeliseks kaubaartiklikuks muutus vili 15.–16. sajandil, mil seda eksporditi kõikjale Euroopasse. Eesti oli teiste hansariikide hulgas kuulus oma kvaliteetse ja vastupidava rukki poolest. Oma osa vilja heas säilivuses oli terade kuivatamisel rehetoas. Ikaldused ja näljahädad 18.–19. sajandil viisid rukki väljaveo ajutise keelustamiseni. Hiljem keeld küll tühistati, kuid edaspidi jälgiti hoolsalt, et vilja müümine Euroopasse ei jätaks tühjaks viljakasvataja oma toidulauda.

Rukki lõikamine. Põllumees pidas rukki kasvamist hoolega silmas, sest sellest olenes järgmise talve leib. Leivavili tuli lõigata õigel ajal, see ei tohtinud põllul idanema ega kopitama minna – heal leivaviljal pidi olema puhas lõhn. Rukist lõigati vanal ajal külasepade valmistatud sirpidega, mis olid lühikese ja laia teraga. Hiljem võeti kasutusele vabrikus toodetud kergemad ja kaarjamad sirbid. Sirbiga lõigates saadi puhas vili, kuid päevas suudeti lõigata vaid 0,15–0,25 hektarit.

Üheksateistkümnenda sajandi keskel loobuti sirbist ja hakati kasutama vikatit, mis muutis viljalõikamise lihtsamaks ja kiiremaks. Sajandi teisel poolel jõudsid esmalt mõisa- ja seejärel ka talupõldudele hobuviljaniidukid, millega töö edenes hoopis jõudsamalt – päevas niideti 2–2,5 hektarit vilja.



Rehepeks. Lõigatud rukis seoti vihkudesse ja jäeti põllule hakkidesse järelküpsema. Mõne aja pärast veeti vihud rukkipoollult rehe alla ja tõsteti partele kuivama. Reheahju köeti jämedate lehtpuuhalgudega. Kui vihud olid soojas ruumis kuivanud, lasti need põrandale. Järgmisena võeti ette rehepeks – üks ajamahukamaid ja raskemaid talutöid. Partelt allalastud rukkivihke löödi kõigepealt vastu rabamispinki või tare seina. Rabamise tulemusena eraldus vaid osa teradest, ülejäänud tuli nuiade, vartade ja kootidega viljapeast sõna otseses mõttes välja peksta. Järelejäänud pikki rukkiõlgi kasutati õlgkatuse tegemiseks. Õlgedest punuti ka matte ja õlgkübaraid, rukkipoohku kasutati kartuli- ja juurviljakuhjade talvekattteks ning loomadele allapanuks.

Viljapeksmisele järgnes tuulamine. Seda tehti tavaliselt rehetoa, mille mõlemas otsas olevad uksed avati, et tekiks tuuletõmme. Tuul lennutas kergemad aganad ja muu prahi välja, terad kukkusid maha, kust need seejärel kokku koguti. Vanarahva uskumuste järgi ei tohtinud tuulamist alustada lõunatuulega, sest siis pidi vili salves kiiresti kahanema. Spetsiaalsed tuulamismasinad tulid Eestimaa mõisatesse 19. sajandi keskpaiku. Sajandi teises pooles hakati kasutama hobujõul töötavaid viljapeksumasinaid, sajandi lõpus ilmusid aurujõul ja 20. sajandi algul juba traktorite abil töötavad viljapeksumasinad. Väärtuslikku leivajahu saadi just sellisest rukkist, mille terad masindati välja viljapeksumasinaga.

Vilja jahvatamine. Rehepeks oli maamehele üks raskemaid töid, kuid ka teradest jahu saamiseks tuli vanal ajal palju vaeva näha. Kõige vanem „veski“ oli uhmer ja uhmrinui. Umbes 2500–2000 aastat tagasi võeti kasutusele jahvatuskivid ja muinasjutudest hästi tuntud käsikivid. Käsikivi kõrval kasutati veel tambilabidat ja -küna, kus rukkiterad ja aganad üheskoos purustati. Saadud jahust valmistati aganaleiba. Esimesed jahuveskid – vee jõul töötavad vesiveskid – rajati Eestisse 12.–13. sajandil. Saartel jahvatati jahu väikestes pukktuulikutes, kuna tasase pinnaga saartel ei olnud vesiveski tarbeks piisavalt veejõudu. Vaatamata asjaolule, et 16.–17. sajandil ehitati üle Eesti üha enam veskeid, kasutati veskitest kaugemale jäävates taludes kuni 19. sajandi lõpuni käsikivisid.

Leivajahu säilitati viljaaidas spetsiaalses kirstus või tünnis, et närilised sellele ligi ei pääseks. Jahu ei hoitud tagavaraks ülemäära, sest pika säilitamise peale võisid sinna sigineda koid. Ait, kus teravilja, jahu ja tangaineid hoiti, pidi olema puhas ja hästi õhutatav. Viimaseks otstarbeks oli aida ukse all nn kassiava ja tagaseina ülemises osas tuulutussava. Leivajahu pidi olema kuiv ja sõre, ilma ebameeldiva lõhna ja maitseta, ega tohtinud pihku võttes klimpi jääda.



Leivategemine oli väga tähtis sündmus. Enne taina sõtkumist pesi perenaine käed hoolega puhtaks, pani ette põlle ja sidus pähe rätiku – leiba ei tohtinud kunagi sõtkuda palja peaga.

Leivaküna. Leivanõu ehk -küna valmistati enamasti ühest puust. Kõige parema leivaküna sai lehtpuust, sest see ei andnud maitset ega pragunenud. Puupakk tahuti ühest küljest $\frac{3}{4}$ puu jämeduseni siledaks ja õõnestati seest tühjaks. Pikliku küna otstesse kinnitati samast puust käepidemed. Saaremaal, Muhus ja Läänemaal öeldi küna kohta *leivalöime*, Tartu-, Viljandi- ja Pärnumaal *mõhk*, Setumaal *ruih*, Sangastes

ka *ruhe*, Häädemeestes *leivamold*. Leivaküna oli umbes 1,5–2,5 m pikk, nõu suurus sõltus sellest, kui palju leiba oli vaja korraga teha.

19. sajandi lõpul hakati leiba tegema ümmarguses leivaastjas. Leivategemisel asetati küna puidust raamile, millel oli neli jalga. Künal oli samast puust kaas, paljudes peredes oli küna tarvis kootud riie, mida kasutati ainult leivategemisel. Leivategemise vaheajal hoiti leivaküna kas viljaaidas või rehetoas – kuivas puhtas kohas, et see hallitama ei läheks. Leivaküna ei tohtinud pärast leivategemist pesta, vaid see kaabiti nüri noaga puhtaks. Kokkukaabitud tainast tehti nn kaapekakk (minileib), mis pandi kaljatõrde kaljale rammuks ja maitseks.

KUS LEIBA, SEAL LEIVAKÕRVAST

Kui leivategemise vahe oli rohkem kui kaks kuud, tuli küna enne tarvitamist siiski põhjalikult keeva veega puhtaks küürida. Ka uus leivategemise nõu pesti enne kasutusele võtmist hoolega puhtaks. Leivategemise õhtul toodi leivanõu ja jahu varakult tuppa sooja, et tainas kiiremini käärima läheks. Sooja toodi ka juuretis – hapu tainas eelmisest küpsetamiskorrast.

Leivatainas. Pehme ja kohev leib ilmus meie toidulauale pärast seda, kui 11.–13. sajandil avastati taina hapendamine. Huvitav on see, et hapendamise kunst saadi selgeks veel enne, kui mõisteti, mis seda põhjustab. Ühe legendi järgi sai hapendamine alguse Egiptusest, kus orjad muude tööde kõrval ka leiba küpsetasid. Leiba küpsetati väikestes kogustes vaid ühe päeva tarbeks, sest leib muutus jahtudes kiiresti kõvaks. Kord oli üks ori taina kokku seganud, kuid siis tööle kiirustanud. Päev otsa palavas seisnud tainas läks hapnema, aga kuna iga suutäis toitu oli ääretult oluline, otsustas ori õhtul tainast siiski leiva küpsetada. Ja oh imet, valminud leib oli kohev ja maitsev ning see kuulutati kohe jumalate kingituks. Sellest ajast peale jäeti igast leivateost järele veidi tainast – juuretiseks järgmise leivateo jaoks.

Leivategemiseks valati leivakünasse kõigepealt toaleiget vett. Sellesse peenestati leivajuuretis ning lisati puumõla või -kulbiga segades hulka kuiva rukkijahu, kuni tainas muutus parajalt paksuks. Ühe liitri vee kohta kulus tavaliselt 1,5–1,7 kilo jahu, taina hulka segati sellest esialgu vaid pool. Valmis tainas siluti käega tasaseks, sellele riputati peale paks jahukord ning kaeti puhta rätiku või linaga. Küna kaeti kaanega ning tainas jäeti sooja kohta hapnema. Külmal ajal pandi kaanele veel sooje riideid, et tainas ei jahtuks. Mida soojem oli ruum, seda kiiremini tainas hapnes. Kes soovis magedamat leiba, lasi tainal hapneda lühemat aega. Mõni perenaine lisas kerkimiseks ka väheke pärmi. Hapnenud tainast hakati sõtkuma siis, kui see oli hästi kerkinud ja pealt pragunenud. Enne sõtkumist lisati eelkergitatud tainale ülejäänud jahu, maitse järgi veidi soola ja köömneid ning sõtkuti siis kiiresti parajaks tainaks. Kiiresti tuli sõtkuda sellepärast, et tainas ei jahtuks ja leib tuleks õhulisem. Sõtkumise ajal kasteti käsi aeg-ajalt leigesse vette ning tainas kergitati küna põhjast üles, et põhja ei jääks kuiva jahu. Tainast sõtkuti seni, kuni see muutus tihkeks ning sõtkuja käed jäid puhtaks. Seejärel siluti tainas pealt tasaseks, kaeti soojalt kinni ja jäeti kerkima.



LEIB ON VAESE MEHE SAI

Puruks hõõrutud teravilja ja vee segust kuumadel kividel või tule paistel osati leiba küpsetada juba nooremal kiviajal, leivaahi on hoopis hilisem leiutis. Eri kultuurides on aegade jooksul kasutatud mitmesuguseid leivaahjusid. Egiptlastel olid kõrged ümmargused Niiluse savist ahjud, mille välisseinal küpsetati kakkusid. Kreeklased arendasid küpsetuskunsti edasi ning küpsetasid leiba alt soojendatavates ahjudes. Sellised ahjud püsisid kauem kuumad, mistõttu leivale tekkis õhuke krõbe koorik.

Leivaahi. Eestis õpiti suuri leivaahje ehitama umbes tuhat aastat tagasi. Algselt olid taludes suured ümara või ovaalse põhjaga reheahjud, milles küpsetati suuri ümmargusi või ovaalseid leibasid. 19. sajandi lõpul muutusid ahjud väiksemaks ja nende põhi nelinurkseks. Et leib korralikult küpseks, tuli ahju kütta umbes kaks tundi. Leivaahju köeti enamasti kuusehalgudega, mis põlesid kiiresti ja ägeda tulega. Kui puud olid põlenud, söed kustunud või väheke hõõguvad, pandi ahjuuks kinni, et ahi ühtlaselt soojeneks. Mõne aja pärast uks avati ning ahi puhastati kiiresti sütest ja tuhast. Selleks tõmmati söed puust roobiga ahjust välja ahjusuu ees olevasse *leesse*, *koldesse* ehk *tuhkhauda*. Seejärel pühiti

ahju põrand ahjuluuaga puhtaks. Mandril kasutati kase-, Saaremaal ja Muhus kadaka-, Pöides hanepaju-, kuuse- ja männiokstest ahjuluuda. Talvel puhastati ahju niiske vihaga.

Ahju kuumusastme kindlaks tegemiseks visati ahjupõrandale peoga leivajahu. Kui jahu põlema süttis või tumedaks kõrbes, oli ahi liiga tuline ning sellel tuli lasta veidi jahtuda. Paraja kuumuse korral tõmbus jahu pikkamööda ilusaks tumepruuniks nagu leivakooruke. Leib pidi olema hästi kerkinud ja kobe ning kaetud õrna koorikuga. Selleks pidi ahjus olema kuumust vähemalt 250–300 kraadi. Hea leivaahi hoidis sobivat kuumust enam-vähem ühesugusena kogu küpsemise aja.

Leiva küpsetamine. Kui ahi oli köetud ja tainas kerkinud, vormis perenaine käte vahel ja rukkijahuga üle riputatud leivalaual tainast ümmargused või piklikud leivad. Pätsid siluti märja käega siledaks, vajutati peale rist või mõni muu maagiline märk ja pisteti puidust leivalabidaga ahju. Mõnel pool asetati päts kapsalehele, et leib jääks ahjus täiesti puhtaks. Leivanõusse jäänud tainariismed koguti kokku ja vormiti kaapekakuks, mis



pandi ahjusuule küpsema. Küpsemise aja määramiseks oli vanarahval huvitav meetod. Kui leivad olid ahju pandud, vormiti allesjäänud tainast rusikasuurune muna, mis lasti vette. Kui tainapall vee peale kerkis, oli paras aeg leivad ahjust välja võtta. Leibade küpsemiseks kulus tavaliselt 2–3 tundi.

Ahjust võetud leivad siluti enamasti üle leige veega, mõnel pool ka munakollasega ning rannapiirkondades kalasoolveega. Soojad leivad kaeti puhta käterätiku või linaga, et koorik jääks jahtudes pehmeks. Pärast leivategu oli talutuba meeldivat magusat

rukkileiva lõhna täis, kuid enamasti viidi jahtunud leib sahvrisse hoiule ja lasti seal enne tarvitamist nädal-paar seista, et leib oleks kõva ja peaks niimoodi kauem vastu. Seda ei tehtud siiski mitte alati, sest kõik pereliikmed armastasid süüa sooja, ahjust võetud leiba.

Leivapätsi suurus on aja jooksul oluliselt muutunud. Algselt, kui taludes olid suured reheahjud, küpsetati ümmargusi 5–12kiloseid leibasid. Pere suurusest olenevalt tehti korraga 6–15 leiba. Sügisel rehepeksu ajal, kui ahju tuli iga päev tugevasti kütta,

küpsetati mõnes peres leiba ette lausa nii palju, et seda jätkus kuni jõuludeni. Ikalduse ja nälja-aastatel lisati leivale kuivatatud sõnajalgu, noori ohakaid, marju, kaseurbi, sammalt ja muid taimi. Aganaleivast sai Eesti talurahva igapäevane toit 16.–17. sajandil ning veel 19. sajandi keskpaigaski lisati leivatainasse aganaid. Puhtast jahust leiba küpsetati ainult pulmadeks ja suurteks pühadeks.

Üheksateistkümnenda sajandi lõpul, kui leiba hakati küpsetama väiksemates kogustes, muutusid nii ahjud kui ka leivad väiksemaks. Pätsid olid nüüd piklikud või ovaalsed ja kaalusid 3–6 kilo. Taluperedes küpsetati leiba tavaliselt 1–2 korda nädalas ja see oli rituaalne tegevus. Leib oli toidulaua sedavõrd tähtis komponent, et mis ka ei juhtunud, leivategu ei tohtinud untsu minna. Umbes 150 aastat tagasi, kui viljasaagid suurenesid, hakati leiba küpsetama puhtast viljast valmistatud jahust. 1920.–1930. aastatel kaalusid suuremad taluleivad neli, väiksemad kaks kilo. Huvitav on asjaolu, et vilja hinna kõikumisel ei muudetud kunagi leiva hinda, vaid kaalu. Kui vilja hind tõusis, muutus päts väiksemaks, hinna langedes jällegi suuremaks.

Kirjalikes allikates mainitakse Tallinna pagarmeistreid esimest korda 1312. aastal seoses tsunftide tekkimisega. 1660. aastal küpsetasid linnas leiba ja saia juba 14 pagarit, kellel oli oma majas nii töökoda kui ka pood.

Eesti tööstusliku leivaküpsetamise rajajaks loetakse Julius Valentin Jaecksi, kelle pagaritöökoda alustas tegevust 2. novembril 1762. aastal, mil värske Tallinna linnakodanik ja pagarmeister asutas Tallinna vanalinna Laia ja Vaimu tänava nurgas asuvasse kahekorruselisse kivimajja oma pagaritöökoja. Tolle aja lehekuulutustest selgub, et pagarmeister valmistas leiba ja lihtsaia. Algul olid linna-leib ja -sai siiski omamoodi luksuskaubad, põhiline osa leivast valmis ikka taluahjudes. Jaecksi rajatud pagaritöökoda arenes aja jooksul edasi, 1881. aastal sai see aurujõul töötavad seadmed ning juba 1914. aastal läks tootmine üle elektrijõule.

Kui möödunud sajandi lõpukümnenditel oli Eestis kaheksateist leivatehast, siis tänaseks on pagaritööstuste arv mitmekordistunud. Enamik neist on väikeettevõtted, suuremaid leivatootjaid on paarikümne ringis. Meie poelettidelt võib praegu leida umbes 150 eri sorti leiba ja saia.



Mida kehvem oli aasta, seda rohkem lisati leivatainasse aganaid, et viljaga järgmise saagini välja tulla. Aganaleib oli nii rabe, et murenes söömisel puruks ja tuul kandis selle laiali. Nälja-aastail oli leivas aganaid nõnda palju, et leib võis peerutulest süttida. Kui ka aganaid ei enam jätkunud, lisati leivatainale sarapuu-urbi, tammetõrusid, sammalt, kanarbikku ja sõnajalgu, aga vahel muutus kevadel ka niisugune leib haruldaseks.

Magushapu leib ehk soojaveeleib.

Magushapu leib seisis kauem pehme ja maitstes paremini. Igal perenaisel oli selle valmistamiseks oma nipp. Tavaliselt aeti vesi keema ja sellesse segati nii palju rukkijahu, et tainas tuli parajalt paks. Siis riputati tainale korralik kiht kuiva jahu ja leivanõu kaeti puhta linikuga. Peale pandi

veel sooje riideid ning leivaküna asetati söögituppa soemüüri äärde, kus see seisis umbes 5–6 tundi. Seejärel segati taina hulka soojas vees lahustatud leivajuuretis ja jäeti käärima. Kui tainas oli kenasti käärinud ja parasjagu hapu, lisati maitse järgi soola ja köömneid, tainas sõtkuti hästi läbi, vormiti pätsideks ja tõsteti ahju küpsema.

Kalaleib. Hiiumaal tehti ka kalaleiba. Selleks pandi leivapätsi vormimisel pätsi sisse soolatud räimi. Kalaleiba söödi soojalt, eriti hästi maitstes see koduõlle kõrvale.

Lihaleib. Lihaleiva tegemiseks lisati leivapätsi vormimisel sellele kas soola-, suitsu- või praeliha tükke. Lihaleib oli eelistatud toidupoolis välitöödel.

HOMSEKS HOIA LEIBA, AGA MITTE TÖÖD

Kartulileib. Kehva rukkisaagi aastatel tehti õige tihti ka kartulileiba. Selleks valati leivakünasse keevat vett ja klopiti puumõlaga hulka nii palju rukkijahu, et saadi parajalt tihke tainas. Sellele riputati paks kiht kuiva rukkijahu ja kaeti puhta rätiku või linaga. Küna kaeti kaanega ja asetati soemüüri äärde päevaks sooja. Kartulid kooriti, keedeti pehmeks ja tambiti pudrunuiaga puruks. Pudrule lisati leivajuuretist ja segati siis taina hulka. Tainale riputati taas rukkijahu, kaeti riidega ja jäeti terveks ööks käärima. Järgmisel päeval, kui tainas oli hapuks läinud, klopiti see puumõla ja kätega hästi läbi, lisati veidi jahu ja sõtkuti nagu tavalist rukkileiva tainast. Maitseks lisati soola ja köömneid. Kartulileiva eeliseks oli see, et leib seisis kaua värske.

Rukkipüüli- ehk kolme-päevaleib. Püülijahust tehti leiba suurte pühade ja pidustuste puhul. Üks retseptidest oli järgmine: leivategemise nõusse kallati kuus toopi keevat vett ning sinna juurde segati nii palju rukkipüüli, et tainas jäi vedel. Tainast klopiti puumõlaga seni, kuni see oli hästi valge ja jahutükke enam ei olnud. Nõu kaeti kinni ja tainal lasti pool päeva soojas toas hapneda. Seisnud

tainas klopiti hästi hoolega läbi ja jäeti veel päevaks hapnema. Kui tainas ei olnud küllalt hapu, klopiti see uuesti läbi ning lasti veel seista. Seejärel lisati peotäis köömneid ja kuiva rukkipüüli. Tainast sõtkuti märgade kätega nii kaua, kuni tainas muutus sitkeks ja valgeks ning tuli käte küljest lahti. Pärast seda asetati leivanõu soemüüri äärde. Kui tainas oli kerkinud, vormiti pätsid ja pandi leivaahju küpsema. Umbes pooleteise-kahe tunniga valmis ilus helepruuni koorikuga väga maitsev leib. Kes soovis valgemat leiba, võis taina sisse ka nisupüüli sõtkuda.

Jõululeib. Traditsioonilised jõululeivad tehti enamasti rukkijahust. Tavalisest leivast erinesid nad oma kuju poolest. Jõululeib võis olla seakujuline, kuid tehti ka ümmargust jõululeiba, mis meenutas viljakuhja. Leivale vajutati mitmesuguseid kaitsvaid märke. Mitmesugused leivaga seotud rituaalid pidid tagama, et leiba jätkub kogu aastaks, kindlustama karjaõnne, edendama viljakasvu, ennustama perele tulevikku. Jõululeib jäeti kogu jõuluajaks lauale lahti lõikamata.



Leib on aastasadade vältel olnud eestlaste olulisim toit. Ega asjata nimetatud muud toitu leivakõrvaseks. Sadakond aastat tagasi sai eesti talupoeg leivast üle poole päevasest energiavajadusest ja põhilise osa eluks vajalikest toitainetest. Leiva järjepidev söömine oli väga tark tegu ja seda peaks silmas pidama tänapäevalgi, sest rukkileivas on rohkesti tervisele kasulikke komponente.

Rukkileib sisaldab rikkalikult kiudained, mis seovad soolestikus leiduvaid kahjulikke aineid ja kiirendavad seedimist, vähendades kantserogeensete ainete kokkupuuteaega soolestiku limaskestaga, mistõttu alaneb risk haigestuda pahaloomulistesse kasvaja-tesse, eelkõige jämesoolevähki. Kiudainete tarbimine aitab ära hoida ka kõhukinnisust. Kogu päevase kiudainevajaduse (20–30 grammi) katab 6–8 viilu täisteraleivast.

Peale kiudainete saame rukkileivast kuni 11% taimse valgu, 75–77% süsivesikute ja 1–2 % rasva päevas vajaminevast kogusest, lisaks mineraalaineid, eriti fosforit ja rauda, vähem ka magneesiumi ja tsinki. Rukkileivas sisalduvad mineraalained stimuleerivad ajutegevust ja annavad lihasjõudu, parandavad naha, luude, hammaste ja lihaste talitlust. Kuus kuni kaheksa viilu rukkileiba katab päevasest mineraalainevajadusest 60–80% ja vitamiinivajadusest 30–50%. Sama kogus jämedast rukkijahust küpsetatud leiba katab poole päevasest B1-vitamiini, kolmandiku B2-vitamiini ja foolhappe tarbest, aga ka 60–70% raua, fosfori, magneesiumi ja tsingi vajadusest. Vereloomeks vajalikku rauda on rukkijahus isegi rohkem kui lahjas loomalihas, peedis või tomatil. Kindlasti tuleks eelistada täisterajahust ja

LIHATA VÕID ELADA, EI LEIVATA

jämedama jahvatusena jahust valmistatud leiba.

Rukkileib on südamesõbralik toit, selles sisalduvad kiudained aitavad väljutada liigset kolesterooli, vähendades sel kombel riski haigestuda südame- ja veresoonkonna haigustesse. Toitumisteadlased on leidnud, et neil, kes söövad saia asemel rukkileiba, on kolesteroolitase veres oluliselt madalam. Praegu söövad eestlased rukkileiba ja saia pea võrdsetes kogustes.

Rukkijahul on nisujahu ees rida eeliseid. Rukkivalgud on oma aminohappelise koostise poolest nisuvalkudest täisväärtuslikumad, kuna sisaldavad rohkem aminohappeid. Rukkivalk kuulub tatra-, soja-, kartuli- ja aedoavalkude järel täisväärtuslikumate taimsete valkude hulka. Veelgi tervislikuma leiva saab, kui kroovimata ja jämedast jahust rukkileivale lisada valmistamise käigus kasulikke lisandeid: kliisid, idandeid, erinevaid seemneid ja terasid.

Leib on üsna kaloriterikas, päts leiba rahuldab keskmise päevase energiavajaduse. Kuue leivaviiluga saame umbes 1000 kcal, mis väheliikva eluviisi puhul on pool päevasest energiavajadusest. Siiski on vähetõenäoline, et kellelgi õnnestub ennast leivast paksuks süüa, pigem aitab paras kogus rukkileiba

vähendada peenjahutoodete ja maiustuste tarbimist. Paar leivaviilu annavad kiiresti täiskõhutunde, sest rohkesti rukkikiudu sisaldav toit seedub maos aeglasemalt. See väldib veresuhkru taseme kõikumist ja on abiks kaalu kontrollimisel.

Leiva soolasisalduse tõttu pole seda kõrgvererõhu ja neeruhaiguste korral mõistlik tarbida liiga suurtes kogustes. Viimasel ajal on siiski hakatud tootma ka selliseid leivasorte, kus tavaline keedusool (naatriumkloriid) on asendatud magneesiumi- ja kaaliumisooladega, nt Pansoolaga.

Värske, otse ahjust tulnud leib on küll ahvatlev, kuid vajab seedimiseks suuremat hulka seedefermente kui tahke leib. Seetõttu tasub teatud mao- ja sooletrakti haiguste korral eelistada eelmise päeva leiba või kuivikuid. Kuivanud leiva bioloogiline väärtus ei kahane, selle omastatavus aga isegi paraneb. Tahkest leivast oskab hea perenaine valmistada mitmesuguseid maitstvaid toite ja nii on võimalik leib täielikult ära tarvitada. Leiba võib kuivatada praeahjus ja saadud kuivikuid krõbistada küpsiste ja krõpsude asemel. Hallitanud leib on tarvitamiskõlbmatu, sest hallitusseente elutegevuse tulemusena tekkivad ained on tervisele ohtlikud.



Rukkileib – leib, milles üle 90% jahu kogusest on rukkijahu.

Rukkisegaleib – leib, milles rukkijahu on 50,1–89,9% jahu kogusest.

Peenleib – rukkipüülijahust magushapu keeduga leib.

Lisanditega leib – leib, mis sisaldab aedvilju, puuvilju, liha jm.

Tera- ja seemneleib – leib, mis sisaldab mitmesuguseid teri ja seemneid eri töötlustes ja jämeduses 8% jahu kogusest.

Nisusegaleib – leib, milles on nisujahu üle 50% jahu kogusest.

Sepik – tumedast nisujahust, nisujahude segust, nisujahust koos muude jahude või teraviljasaadustega (kliid, purustatud terad, helbed, idud, linnased vm) valmistatud toode.

TÄNAPÄEVA LEIVAD

Küllalt sageli esineb rukkileiva variante, kus rukkijahu kõrval on kasutatud ka nisujahu, mis muudab leiva kohevamaks, vähem hapukaks. Kui täpsustada erinevate nimetuste all olevate rukkileibade põhikomponente, siis rukkileib on rukkikroovjahu baasil toodetud, täisteraleiva valmistamiseks kasutatakse rukkitäisterajahu ning peenleib küpsetatakse rukkipeenleijahust.

Erinevate maade toitumispüramiididel kujutatakse teraviljatoodete segmenti erinevalt, kuid põhijooneks on siiski toitaineterikka täisteratoote eelistus. Kuna kestab on palju väärtuslikke vitamiine ja mineraalaineid, on täisterajahust valmistatud saia või leiva toiteväärtus üldiselt kõrgem tavajahust küpsetatud pagaritootest.

Rääkides mineraalainete sisaldusest leivas, siis 6 viilu (ca 300 g) katab päevasest vajadusest 69% fosfori osas, 73% raua, 57% magneesiumi ja 60% tsingi tarvidusest. Järgnevas tabelis on toodud erinevate leivatoodete toitaineline koostis võrdlusena:

	Ruk- kileib	Täister- aruk- kileib	Ruk- kileib linnas- tega	Sepik	Vormi- sai	Rösti- sai
Energia, kcal	227	232	223	228	248	245
Energia, kJ	950	973	934	956	1038	1025
Vesi, g	58.5	35	48.5	43	56.4	36
Valgud, g	7	7.3	6.7	7.9	6.9	8.6
Rasvad, g	1.8	1.4	1.5	1.5	3	3.1
Küll-tud RH, g	0.2	0.2	0.2	0.4	1.4	0.6
Küll-mata RH, g	1.0	0.8	0.9	1.1	1.1	1.9
Süivesikud, g	45.3	46.8	44.9	45	47.5	44.8
Tärklis, g	34.2	33.4	33.6	37.4	43.6	38.1
Sahharoos, g	0.7	0	1.1	0.1	1.2	0
Laktoos, g	0	0	0	0	0	0.2
Fruktoos, g	0.2	0.8	0.5	0.2	0.1	0.3
Glükoos, g	0.1	0.8	0.4	0.2	0.1	0.2
Kuidained, g	0.4	9.9	8.5	5	2.5	3.5
Ret.ekv, mkg	0.8	0	0.6	0	17	0
Vitamiin E, mg	1.1	1.1	1	0.8	0.3	0.6
Vitamiin B1, mg	0.1	0.2	0.1	0.3	0.1	0.3
Vitamiin B2, mg	0	0.2	0	0.1	0	0.1
Niatsiini ekv, mg	1.3	4.3	1.4	2.6	2.5	4.5
Vitamiin B6, mg	0.1	0.2	0.1	0.1	0	0.2
Foolhape	26.9	51	22.6	39	10	29
Pantoteenhape	0.6	0.6	0.5	0.6	0.2	0.3
Biotiin	2.7	6	2.3	6	1	1
Naatrium, mg	590	450	398	454	253	440
Kaalium, mg	348	380	315	230	107	140
Kaltsium, mg	22	31	21	34	9.7	34
Magneesium, mg	76	75	68	55	15	23
Fosfor, mg	251	230	224	190	72	110
Raud, mg	3.4	4.4	3.3	3.3	3.6	4.6
Tsink, mg	2.3	3.3	2	1.9	0.6	0.9
Seleen, mkg	3.6	3.2	4.1	12	9.8	14



LEIVAGA SEOTUD KOMBED

Rukis kasvab hästi ka kehva ilmaga ning leib on olnud laual isegi siis, kui muud põllusaadused ikaldusid. Seetõttu suhtusid meie esivanemad suure lugupidamisega nii leivavilja kui ka leiba. Leivaga seotud kombeid ei tohtinud keegi rikkuda, eksimusi seostati halbade tagajärgedega. Perenaised vajutasid enne leiva ahju panemist pätsile ristimärgi kaitseks halva silma eest. Ristimärgiga leiba ei antud kunagi laenuks.

Kui leivapäts oli küpsemisel pragunenud või õõnsaks muutunud, tähendas see halba – pere võis laguneda.

Sooja leiba ei tohtinud noaga lõigata, seda murti. Arvati, et sooja leiva lõikamine purustab leivaõnne.

Enne võõrale leiva pakkumist, lõikas perenaine pätsi otsa ära, et mitte oma leivaõnne ära anda. Söögiajal sisseastunud külalisele pakuti alati leiba.

Lugupidamisest leiva vastu ei tohtinud leiba pilduda ega leivaraasule peale astuda. Kui kellelgi juhtus leivatükk käest maha libisema, pidi ta selle üles võtma ja sellele suud andma. Usuti, et mahavisatud leivatükk nutab seitse aastat.

Naine, kes pühkis toiduraasukesed üle laua otsa maha, sai tunda leivapuudust ja jäi vanatüdrukuks.

Leivapätsi ei tohtinud lauale asetada selili, arvati, et see toob riiu majja. Samuti ei pandud leivapätsi lauale nii, et lõigatud ots oleks ukse poole – leib võis majast välja minna.

Leivaviilu ei tohtinud ühe käega murda ega leivapätsi lauale selili asetada, usuti, et see toob kaasa pereema surma. Leiva pidi alati lahti lõikama perepea, tavaliselt pereisa.

Kui söögilauas istus vaid oma pere, sai leivakannika peretütar, et tal kasvaksid ilusad rinnad.

Leivaviil asendas pidulauas tihti taldrikut, millele söömise ajal tõsteti liha, sülti, kaalikat, kapsast ja muud toitu. Leiba pidi jätkuma järgmise viljasaagini, seetõttu järgiti kombeid tähelepanelikult. Õhtul ei lõigatud uut leiba lahti, sest „õhtune leib kahaneb“. Hommikul lahti lõigatud leib pidi aga kasvama.

Leivaga seotud toimingute puhul ei tohtinud soovida jõudu või muud sellist. Ainus lubatud soov oli „jätku“, et leiba ikka jätkuks.

Leival on olnud oluline osa ka rahvakalendri tähtpäevades. Vastlapäeval pidi leiba küpsetama, et talus jätkuks karjaõnne. Tehti nii pikergusi leibu kui ka väikseid vastlakakke. Neid hoiti kuni kevadeni viljasalves ja anti karjalaskepäeval loomadele. Jõulude ajal küpsetati erilist leiba – see vormiti seakujuliseks ja kandis jõuluorika nime. Jõululeib jäi lauale pühadeaja lõpuni, viidi siis viljasalve hoiule ning jagati vastlapäeval või kevadel karja väljalaskmisel loomadele. Karjusele pakuti karjalaskepäeval värskelt küpsetatud leiba, see pidi karjaõnne tooma. Jõuluööl, uusaastaööl ja uusaasta hommikul jagati samuti loomadele leiba, et kariloomi ei ohustaks haigused, kuri silm ega hundid. Esimese või viimasena lõigatud viljavihust valmistatud leib hoiti alles jõuluni ning sellest loodeti maagilist abi, et kindlustada hea ja viljakas aasta.

Leib oli tähtsal kohal ka pulmakombestikus. Pulmadeks küpsetati pulmaleib – odrajahust karask, kakk või odraleib.

Leivapäts seisis kogu pulmaaja söögilaul, seda ei puutunud keegi. Nii loodeti kindlustada noorpaarile küllus. Levinud oli ka leiva kinkimine, nt pandi pruudile kodust lahkumisel leib kaasa. Mõnes kohas viis mõrsja või mõrsja ema peiu emale kingiks leiva. Ka uuemal ajal on leival pulmakommetes oma koht. Alates 1981. aastast tutvustab Eesti Põllumajandusmuuseum noorpaaridele vanu pulmakombeid ja kingib noorpaarile nende esimese ühise leiva, et kooselus oleks küllust ja viljaõnne ning et pere laual lõhnaks alati maitsev rukkileib.

Rukkileib on meie toidulaul olnud juba kümme sajandit ja me võime kindlalt väita, et see on eestlaste rahvustoit. Leivast ei tühine me kunagi, eriti maitsev on rukkileib aga siis, kui oleme pikemat aega kodust eemal viibinud.

TOIDUD LEIVAST





KODUNE TÄISTERARUKKILEIB

Kodune juuretisega valmistatud rukkileib on väga tervislik. Paljud lapsed, kes muidu on rohkem saiausku, on õpetatud leiba sööma just koduleivaga, sest see on nii maitsev ja hõrk. Kuna täisteraleib on veelgi kasulikum, tasuks hankida mõnelt talumehelt või ökopoest täisterarukkijahu, lisaks ka täisterarukkiihelbeid, mis leiva veelgi maitavamaks muudavad. Õpi algul küpsetama tavalist rukkileiba ning alles seejärel katseta uute maitsetega. Tainale võid lisada köömneid, lina-, päevalille- ja kõrvitsaseemneid, rosinaid ja muid kuivatatud puuvilju, aga ka päikesekuivatatud tomateid, suitsuliha, räimi, kartulit jne.

Leivateo puhul on oluline juuretis – see peaks olema piisavalt käärinud. Kui mõnelt tuttavalt leivaküpsetajalt ei ole võimalik juuretist saada, võid selle ise valmistada. Pea meeles, et uus juuretis ei jõua esimeseks küpsetuskorraks piisavalt hapneda, seetõttu ei pruugi esimesed paar-kolm leivategu väga hästi õnnestuda. Varu kannatust ning katseta algul väiksema kogusega.



LEIVAKALI

10 liitrit

400 g rukkileivakuubikuid

500 g suhkrut

1 dl tumedat suhkrusiirupit

15 g pärm

12 l vett

Külm ja karastav kali on palaval suvepäeval hea janukustutaja ning sobib suurepäraselt ka jaaniõhtul seltskonnajoogiks.

Rösti leivakuubikud ahjus. Jälgi, et leib kõrbema ei läheks, sest muidu tuleb kaljale mõrkjas maitse. Peenesta kuubikud köögi-kombainis ning vala peale 7 liitrit keedetud ning 80 kraadini jahutatud vett. Kata nõu kaanega ning hoia soojas 1–1,5 tundi, sega aeg-ajalt. Seistes settib leivapuru põhja ning peale jääb selge vesi. Vala vesi teise nõusse ja tõsta see kõrvale. Lisa leiva pudrule ülejäänud osa (5 l) 80 kraadini jahutatud vett ning lase taas 1–1,5 tundi seista. Vala selginud vedelik kõrvaletõstetud vedeliku hulka. Võta natuke selginud vedelikku, sega hulka pärm ning lisa see koos suhkruga ja siirupiga ülejäänud leivaveele. Pärm lisamisel peaks vesi olema käesoe. Hoia käärivat segu 8–12 tundi toatemperatuuril. Kui kali enam ei kihise, tuleb see kiiresti jahutada ning hoida soovitatavalt ööpäev külmas. Hea kali on pruuni värvi ja magushapu leiva maitsega.



KALA-LEIVAPALLID

16 tükki

300 g tahket leiba

1 soolaheeringafilee

1 suitsuheeringafilee

2 väikest marineeritud kurki

3 keedetud muna

50 g toasooja võid

80 g riivleiba

Leivapallidele annab meeldiva maitse soola- ja suitsuheeringas. Lihtsasti valmistatavad leivapallid sobivad peolauale eelroaks või veiniklaasi kõrvale suupisteks.

Murenda koorikuta leib köögikombaini. Lisa tükeldatud kalafi leed, kurgid, munad ja või ning töötle köögikombainiga ühtlaseks massiks. Vormi segust 2–3 cm läbimõõduga pallid ja veereta neid riivleivas. Aseta pallid erveerimisalusele ning kaunistame meelepäraselt maitserohelise või tomativiiludega.



LEIVARULLID

Neljale

4 viilu vormileiba

100 g toorjuustu

150 g krevette soolvees

100 g õrnsoolalõhet või -forelli

kaunistuseks maitserohelist

Tavaliste tikuvõileibade asemel võid oma külalisi üllatada rullikeeratud leivasuupistetega, mis on kui väikesed keerud. Kaunistamiseks sobivad peale kala ja krevettide ka lihatooted ja juust, kuidas sulle just parasjagu meeldib.

Eemalda leivalt õhuke koorik. Rulli käärud taina rulliga kergelt üle, siis on neid parem vormida. Haki veidi krevette hästi peeneks ja sega toorjuustuga. Määri leivaviilud toorjuustuseguga ning keera tihedalt rulli. Lõika rullid kolmeks rattaks ja kinnita need vajaduse korral tikuga. Kaunista kala, krevettide ja maitserohelisega. küüslauguküüs, murulauk, sool ja pipar. Serveeri leivalaastud koos kastmega.



PIDULIK LEIVATERRIIN

Kuuele

1 must vormileib (Fazer)

200 g külmsuitsuforelli või -lõhet

*200 g toorjuustu (eriti hea on krevettidega
toorjuust)*

1 dl vahukoort

2–3 želatiinilehte või 3 g želatiini

3–4 sl piima

See pidulik ja maitsev roog on ehteks igale peolauale. Must leib maitseb hästi koos külmsuitsutatud punase kalaga. Paku juurde värsket salatit või palsamiädikaga maitsetatud tomateid.

Vooderda piklik vorm toidukilega nii, et samast kilest jätkuks ka vormi katmiseks. Lõika leivaviiludelt ära õhuke koorik ning vooderda vorm võimalikult tihkelt leivaga. Vajadusel niisuta leiba veidi veega, et seda oleks parem rulli keerata. Kata leib kalaga. Jäta mõni viil kala täidise hulka lisamiseks ja selle katmiseks.

Täidise valmistamiseks vahusta toasoe toorjuust kergelt ja lisa peeneks hakitud kala. Vahusta koor tugevaks vahuks ning sega toorjuustu hulka. Leota želatiinilehti külmas vees ja lahusta seejärel kuumas piimas. Lisa piim peene nirena toorjuustusegule. Vala täidis leiva ja kalaga vooderdatud vormi, kata pealt kalaga ja keera rull toidukile abil korralikult kinni. Ole ettevaatlik, et täidis välja ei valguks. Tõsta roog külmkappi vähemalt 4–5 tunniks tarretuma. Serveerimisel lõika terriin viiludeks ja kaunistameelepärasel viisil.



HEERINGA-LEIVASALAT

Neljale

6 leivaviilu

100 g heeringafi leed

2 keskmise suurusega õuna

3 marineeritud kurki

1 pott meelepärast rohelist salatit

4 keedetud muna

2 dl majoneesi

1 dl hapukoort

2 sl hakitud tilli

pipart

Kerge salat, milles marineeritud kurk, soolane heeringas ja kergelt hapukas õun üksteist meeldivalt täiendavad. Maitseid tasakaalustavad muna ja majoneesikastme mahedus. Röstitud leivakuubikud muudavad salati toitvamaks, seetõttu sobib roog väga hästi kergeks eineks.

Lõika leib 1 cm suurusteks kuubikuteks ning rösti ahjus krõbedaks. Lihtsam on kasutada vormileiba. Lõika heeringafi leed, õun ja kurk suupärasteks kangideks, muna sektoriteks. Rebi salatilehed serveerimiskausi, lisa muud komponendid ja sega kergelt läbi. Kastme valmistamiseks sega omavahel majonees, hapukoor ja hakitud till, maitseta värskelt jahvatatud pipraga. Nirista kaste salatile, serveeri kohe.



LEIVAMUFFINID

Neljale

8 viilu vormileiba (Pärnu)

100 g sinki

1 dl hakitud rohelist sibulat

4 muna

4 sl piima

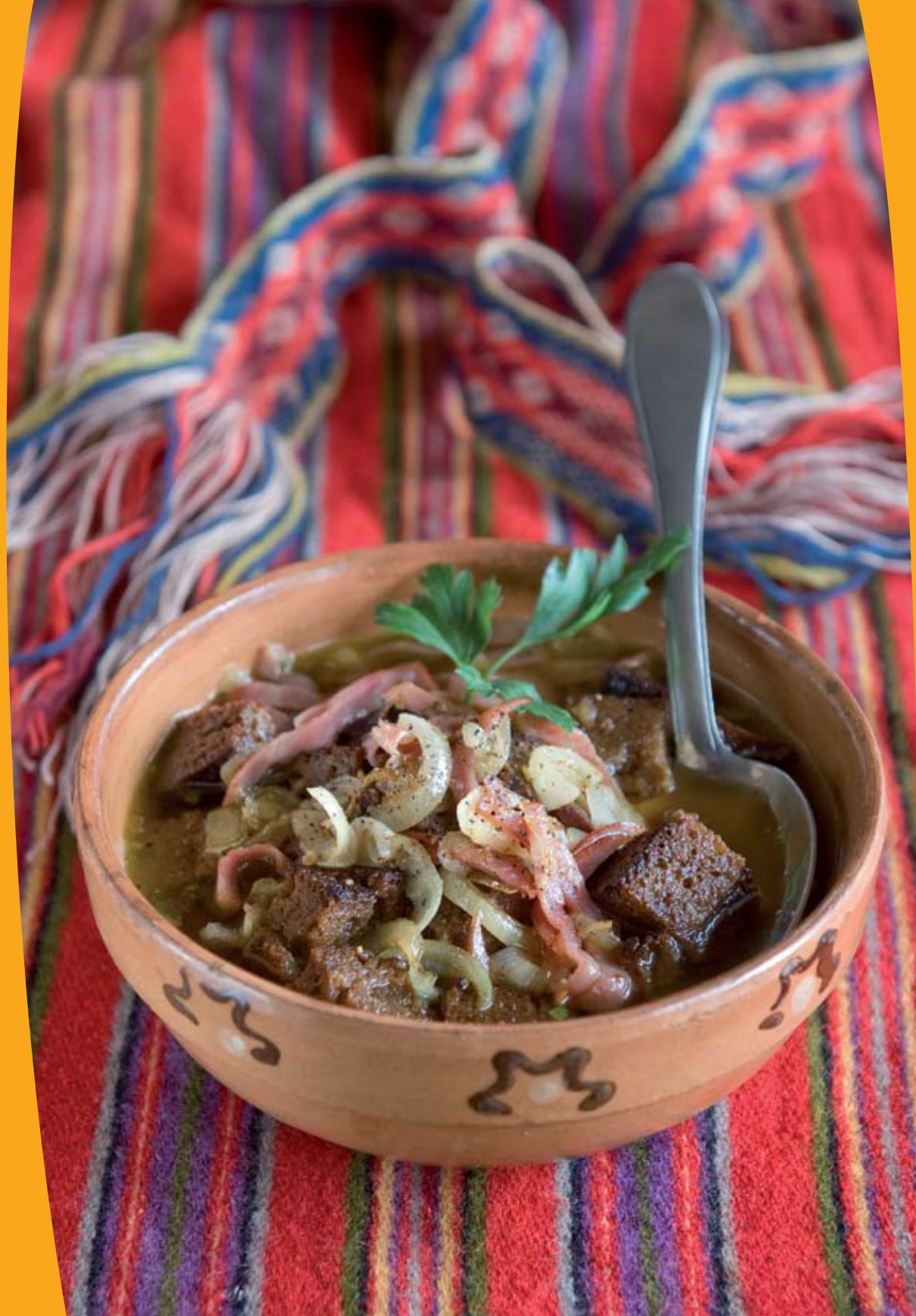
100g riivjuustu

soola

pipart

Mõnusalt soolased muffi nid maitsevad hästi suurtele ja väikestele. Küpsetised valmivad kiiresti ning sobivad nii hommikusöögiks kui ka muuks kergeks eineks. Täidisesse võid maitse järgi lisada hakitud paprikat ja kirsstomateid.

Rulli leivaviilud tainarulliga õhemaks ja suuremaks. Aseta leib võiga määratud muffinivormi nii, et tekiksid pesad. Klopi munad piimaga lahti, lisa roheline sibul ja hakitud sink ning maitsesta soola ja pipraga. Vala segu leivapesadesse. Küpseta 200kraadises ahjus 15 minutit. Riputa peale riivitud juust ja küpseta veel 2–3 minutit, kuni juust on kuldpruun. Serveeri soovi korral koos värskesalatiga.



SOOLANE LEIVASUPP

Neljale

200 g rukkileiba (Hiiumaa leib)

3 sl võid

1 l puljongit

soola

pipart

1 keskmise suurusega sibul

100 g peekonit või lübisvanud suitsu-

sinki

See toit oli populaarne taluperedes, kus küpsetati terve nädala jagu leiba korraga. Enne uut leivategu kasutati kõva leib ära supi valmistamiseks. Käesoleva raamatu jaoks on vana retsept muudetud veidi tänapäevasemaks.

Lõika leib kuubikuteks ja prae võis krõbedaks. Vala peale keev puljong ning lase kuumal pliidil 5 minutit seista. Haki sibul ja sink või peekon peeneks, prae võis kuldpruuniks ning lisa supile. Serveeri kohe. Soovi korral võid lisada veidi hapukoort. Kuna leib muutub supi sees väga pehmeks, tasuks suppi valmistada ainult selline kogus, mis kohe ära süüakse.



SUUR VÕILEIB

Neljale

*1 viilutamata vormileib (Borodino leib)
1 purk majoneesi (Salvesti Kerge)
2 marineeritud kurki
3 keedetud muna
1 dl hakitud rohelist sibulat
150 g sinki
pipart*

Suur võileib on üsna toekas kõhutäide, kuna leivakihtide vahel on kasutatud singi-muna-salatit. Salat lisab leivale mahlakust, seetõttu tasuks rooga enne serveerimist vähemalt 2–3 tundi külmas hoida.

Lõika leib pikkupidi 1 cm paksusteks viiludeks. Lõigu marineeritud kurk ja sink väikesteks kuubikuteks. Riivi keedetud munad. Sega kõik ained majoneesiga läbi ning vajadusel maitsesta pipraga. Määri segu leivale ja kata järgmise viiluga. Korda seda, kuni salatisegu on otsas. Pealmine leivaviil jäta salatiseguga katmata. Tõsta kokkupandud leib serveerimisalusele ning asetä külmkappi maitsestuma. Enne serveerimist viiluta leib ning paku koos värsketomatisalatiga.



SOE MUNA-KILULEIB

Neljale

4 Jassi seemneleiva viilu

4 muna

8 vürtsikilufi leed

pipart

praadimiseks õli

Seemneleivast valmistatud maitsev hommi-
kueine paneb alguse tõhusale päevale. Koos
kiluga küpsenud leib omandab meeldiva
vürtsikuse. Leivast väljalõigatud ümmar-
gused kettad hoia alles, neid saad hiljem
röstida ja niisama süüa.

Lõika väikese vormi või klaasi abil leivaviiludest välja ümmargused kettad. Kuumuta pannil õli ning aseta auguga leivaviilud pannile. Löö ettevaatlikult igasse auku muna, nii et see laiali ei valguks. Küpseta madalal kuumusel kaane all umbes üks minut, kuni muna hüübib. Aseta igale leivale kaks kilufi leed ning jätkka praadimist, kuni muna on soovitud küpsusega. Eriti maitstva toidu saad, kui jätad munakollase poolvedelaks. Serveerimisel jahvata peale veidi pipart.



PEKI-SIBULA-LEIVAPIRUKAS

Neljale

*1 suurem põrandaleib
5 keskmise suurusega kartulit*

250 g sibulat

150 g soolapekki

1 dl kohvikoort

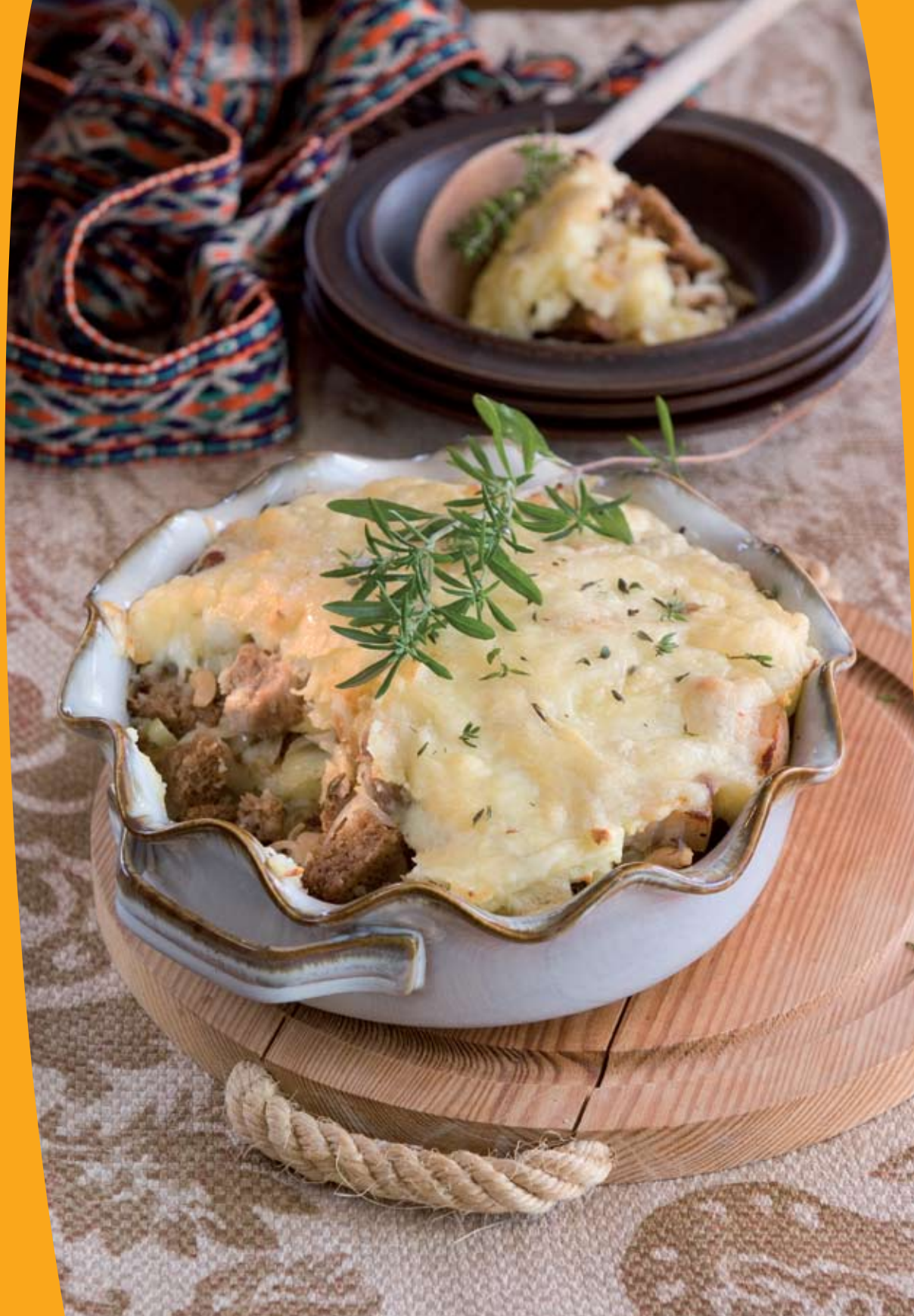
soola

pipart

*mitmesuguseid ürte (estragon, tüümian,
salvei)*

Hea võimalus kasutada ära veidi tahkeks muutunud põrandaleib on valmistada sellest soe ja maitsev pirukas. Soolapeki asemel võid lisada räime või muud soolakala, sest leib on küllaltki tugeva maitsega.

Keeda kartul soolaga maitsestatud vees pehmeks ning haki kuubikuteks. Pruunista hakitud soolapekk koos sibulaga. Lisa hulka kartul ja koor ning lase segu kuumaks. Lõika leivalt pealmine kiht, sellest saad hiljem pirukale kaane. Uurista leib lusikaga seest tühjaks. Lisa 1–2 dl leiva sisust täidisele, ülejäänust võid teha riivleiba. Tõsta täidis leiva sisse ja kata kaanega. Niisuta leib pealt vähese veega ja paki tihkelt fooliumisse, nii et fooliumi läikiv pool jääks sissepoole. Küpseta 200kraadises ahjus 20–25 minutit. Lõika leib viiludeks või sektoriteks ja serveeri soojalt. Lisandina võid pakkuda hapukurki.



LEIVA-KARTULIPUDRUVORM

Neljale

600 g kooritud kartuleid

100 g sibulaid

120 g soolapekki

250 g kamaraga sealiha

2 dl piima

4 viilu kuubikuteks lõigatud rukkileiba

(Rae leib)

100 g riivjuustu

värskelt jahvatatud pipart

soola

Tõeliselt toitev roog, mis sobib hästi sügis- ja talveõhtuteks. Selles toidus saavad kokku kõik kodused lemmikmaitseid.

Keeda kartulid soolaga maitsestatud vees pehmeks ja tambi pudruks. Lisa piim ja sega läbi. Maitsesta soola ja pipraga. Haki soolapekk ja kamaraga sealiha kuubikuteks ning prae pannil küpseks. Praadimise ajal lisa peeneks hakitud sibul. Määri ahjuvorm võiga. Tõsta kolm neljandikku kartulipudrust vormi põhja, laota peale leivakuubikud, liha- ja sibulasegu, kata ülejäänud kartulipudruga ning riputa peale riivjuust. Küpseta 200kraadise ahju alaosas 25–30 minutit, kuni juust on kuldpruun. Serveeri kohe koos värске salatiga.



LEIVAOMLETT

Neljale

6 viinerit või samas koguses sinki või vorsti

4 viilu rukkileiba

1 sibul

4 muna

0,5 dl piima

5 kirsstomatit

rohelist sibulat

basiilikulehti

pipart

soola

praadimiseks õli

Leivaomlett on tõhus kehakinnitus kiirel ajal, kui külmkapist eriti midagi võtta pole ja leibki on juba kõvavõitu. Siis tasub kõik olemasolev ühte patta panna ja kokku saab maitsva kõhutäie. Omletile võid soovi järgi lisada küüslauku, tšillit ja ürte.

Haki viinerid või muud lihatooted ja leib kuubikutes ning peenesta sibul. Klopi munad piimaga lahti. Prae lihatooted pannil koos sibulaga läbi ja lisa leivakuubikud. Tõsta kuumuskindlasse vormi ja vala munaseguga üle. Laota peale pooleks lõigatud tomatid ja maitseroheline. Jahvata peale veidi pipart ja soola ning tõsta vorm ahju. Küpseta 210kraadises ahjus 15 minutit, kuni roog on meeldivalt kuldpruun. Serveeri koos värskesalatiga või naudi niisama.



RUKKILEIVAS PANEERITUD RÄIM

Neljale

0,5 kg räimi

soola

pipart

2 muna

100–120 g riivleiba

praadimiseks õli

Eesti rahvuskala räim ja rukkileib sobivad imehästi kokku. Riivitud tahket leiba saad kasutada räime paneerimiseks – see küpseb maitsvaks ja krõbedaks koorikuks ning sobib kala maitsega. Paku juurde värskaid tomateid, kurke, rediseid ning kurgi-hapukoorekastet.

Maitsesta räimed soola ja pipraga. Klopi muna lahti ning lisa pisut soola. Kasta räimed esmalt munasegusse, seejärel riivleiva sisse ning prae kiiresti kuldpruuniks. Ära küpseta kala liiga kaua, sest üleküpsenuna muutub see tuimaks. Serveeri soojalt meelepäraste lisanditega.



LEIVAPITSA

Neljale

1 suur viilutamata vormileib

1 dl tomatikastet

150 g riivjuustu

100 g sinki

2 suurt tomatit

1 pall mozzarella't

soola

pipart

1 sl pitsamaitseainet või pune-, salvei- ja

basiilikusegu

Leivapitsa valmib kiiresti, sest ei ole vaja vaeva näha taina tegemisega. Mozzarella'ga küpsetis on mõnusalt mahlane, kuid võid kõiki pitsakattekomponente oma maitse järgi valida. Head katsetamist!

Lõika leib pikuti viiludeks ja aseta viilud küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Kata tomatikastme, riivjuustu ning õhukesteks ribadeks lõigatud singiga. Viiluta tomatid ja mozzarella. Lao tomati- ja juustuviilud vaheldumisi leivale ning jahvata peale veidi soola ja pipart. Puista üle meelepäraste maitseainete ja ürtidega ning küpseta 220kraadises ahjus 8–10 minutit, kuni juust omandab ilusa kuldpruuni värvuse.



SINGI-AVOKAADOVÕILEIVATORT

Neljale

*1 viilutatud vormileib
300 g hapukoort
200 g lahjat majoneesi
1 avokaado
2 keedetud muna
200 g viilutatud sinki
1 pott lehtsalatit
kaunistamiseks kirsstomateid,
värsket kurki ja murulauku*

Lihtsale võileivatordile annab hõrgu maitse avokaadokreem. Osta avokaado varakult valmis ja lase sellel toatemperatuuril küpseda, nii saad mõnusalt pehme konsistentsiga kreemi.

Hõõru pehme avokaado kreemjaks massiks, kõvema vilja võid eelnevalt riivida. Lisa majonees, hapukoor ja peeneks hakitud munad, sega hoolega. Jäta mõni singiviil ja salatileht kaunistuseks, ülejäänud lõika peenteks ribadeks. Eemalda leivaviiludelt koorik ning aseta neli viilu serveerimisalusele. Määri leivale kreemi ning puista peale singi- ja salatiribasid. Järgmised kihid valmista samamoodi. Pealmine kiht kata kreemiga ning kaunista meelepärasel viisil murulaugu, singiviilude, kurgi ja tomatiga. Lase tordil enne serveerimist külmkapis maitsestuda vähemalt viis tundi, veel parem üle öö. Kaunistamise võiksid jätta järgmiseks päevaks.



LEIVAKREEM

Neljale

*5–6 viilu tahket rukkileiba
1 l õunamahla (mitte väga haput)
1,5 dl suhkrut
0,75 dl mannat
0,5 sidruni mahl ja koor
4 sl rosinaid
4 sl hapukat keedist*

Neljale See hõrk ja õhuline magustoit meenutab mannavahu. Toidu valmistamiseks võid peale õuna mahla kasutada ka muud hapukat mahla või rabarbereid.

Suru leiges mahlas leotatud leib läbi sõela potti ja lisa mahl. Lase segul keema tõusta ning samal ajal segades sõrista hulka manna ja suhkur. Keeda tasasel tulel 6–7 minutit. Lisa keedis, rosinad, sidrunimahl ja -koor ning lase uuesti keema tõusta. Vahusta segu ning lase seejärel jahtuda. Serveeri külmalt piimaga.



KIRSI-LEIVAVORM

Neljale

*1 purk kirsimoosi (~400 g)
500 g rukkileiba (Saare põrandaleib)
3 muna
1 dl piima
3–4 sl võid
1 dl suhkrut
2 dl jämedalt riivitud leiba*

Tume rukkileib maitseb hästi koos hapuka moosiga. Ahjuvorm leiva ja kirsimoosiga on meeldiv magustoit, mida on hea süüa nii jäätise, vahukoore kui ka külma piimaga. Soovi korral võid kirsimoosi asemel lisada hapukat õunamoosi ja rosinaid.

Prae jämedalt riivitud rukkileib võis krõbedaks. Klopi munad moosi hulka. Laota võiga määratud ahjuvormi põhja kiht leiba ja niisuta piimaga. Määri leibadele moosi segu, tõsta peale järgmine kiht leiba ning kata see moosiseguga. Puista üle suhkru ja praetud riivleiva seguga. Küpseta eelkuumutatud 200kraadises ahjus 20–25 minutit. Serveeri kuumalt jäätisega või jahtunult vahukoore või piimaga.



LEIVA-KARAMELLI-AHJUÕUNAD

Neljale

4 õuna

2 dl riivitud rukkileiba

1 sl võid

0,5 dl suhkrut

0,5 dl fariinsuhkrut

serveerimiseks vanillijäätist

Suhkruga pruunistatud riivleib lisab ahjuõuntele meeldiva karamellise maitsenüansi. Soovi korral võid praadimisel lisada ka pisut kaneeli.

Poolita õunad ning eemalda südamik. Aseta õunad võiga määritud ahjuvormi. Prae riivleiba või ja suhkrutega, kuni segu on kuldpruun. Tõsta lusikaga igale õunale riivleivasegu ning küpseta eelkuumutatud 210kraadises ahjus 10–15 minutit. Serveeri soojalt jäätisega.



LEIVA-KOHUPIIMATORT

12 tükki

Põhi:

200 g riivitud musta rukkileiba

0,5 dl suhkrut

90 g võid

0,25 dl vett

Täidis:

800 g kohupiimapastat

3 dl vahukoort

2,5 dl suhkrut

1 tl vanillsuhkrut

poole sidruni mahl

1 dl kuuma piima

10 lehte želatiini (või 20 g)

Kaunistus:

valget šokolaadi

värseid marju

sidrunikoort

Pidulik kohupiimatort on kerge ja tervislik ning sobib ka figuurisõbra lauale.

Sega riivitud leib suhkruga ja sulatatud võiga ühtlaseks massiks. Vajadusel lisa pisut vett, et saaksid tihkema taina. Vooderda 24 cm läbimõõduga koogivorm küpsetuspaberiga. Suru leivasegu vormi põhja. Leota želatiinilehti külmas vees viis minutit ja lahusta seejärel kuumas piimas. Sega kohupiim suhkruga ja vanillsuhkruga. Lisa vahustatud koor ja sidrunimahl ning seejärel želatiinisegu. Vala täidis vormi. Lase koogil külmkapis tarretuda vähemalt kaheksa tundi. Kaunistuseks riivi peale valget šokolaadi ja sidrunikoort ning lisa värseid marju.



MARJA-LEIVAPUDI

Neljale

8 viilu tumedat rukkileiba

4 dl hapupiima

*4 kuhjaga supilusikatäit suhkrut
serveerimiseks vaarikaid või maasikaid*

Leivapudi maitseb hästi lastele, kes saavad selle valmistamises ka ise kaasa lüüa. Vana hea magusroa saab huvitavamaks muuta suvisel ajal, kui aiast ja metsast on võtta palju värskaid marju. Leivaga sobivad eriti hästi vaarikad ja maasikad, kuid proovida tasuks ka mustikaid.

Murenda leib kaussi ja sega suhkruga. Lisa hapupiim, sega läbi ning lase umbes 15 minutit külmkapis seista. Tõsta leivapudi pokaalidesse marjadega kihiti ja serveeri kohe.



LEIVATIRAMISU

Neljale

Põhi:

600 g puuviljaleiba

Täidis:

340 g maitsestatamata toorjuustu (Tere)

3 dl vahukoort

1,5 dl suhkrut

1 tl vanillsuhkrut

1 sl Amaretto likööri

2 munakollast

Kreem:

3 dl kanget kohvi

1 dl Amaretto likööri

2 sl suhkrut

kaunistamiseks kakaopulbrit

Seda Itaalia magusrooga saab imehästi valmistada tumedast puuviljaleivast. Mõnused puuvilja ning pähklitükid muudavad toidu maitavamaks.

Lõika puuviljaleib esmalt viiludeks ning seejärel kangideks. Kreemi valmistamiseks sega toasoe maitsestatamata toorjuust muna-kollaste, vanillsuhkru ja 1,5 dl suhkruga. Vahusta koor ja lisa 1 sl Amaretto likööri. Sega jahtunud kohvi hulka 1 dl likööri ning 2 sl suhkrut. Lao kohvis niisutatud leivakangid vormi põhja ning kata kreemiga. Lao peale uus kiht leiba ja kata see kreemiga. Jätka seni, kuni leiba ja kreemi jätkub. Kata pealt kreemiga. Lase külmkapis seista vähemalt kaheksa tundi, soovitatavalt üle öö. Enne serveerimist raputa peale kakaopulbrit.



KIHILINE ŠOKOLAADIKOOK

32 tükki

16 viilu musta vormileiba (Fazer)

2 dl hapukoort

1 sl suhkrut

0,5 tl vanillsuhkrut

1,5 dl mustasõstrakeedist

100 g tumedat šokolaadi (Fazer Block)

1 dl vahukoort

Paljude lemmiku, kihilise šokolaadikoogi, võib edukalt valmistada ka mustast leivast. Mahlaka koogi saamiseks tuleks lisaks moosile määrada kihtide vahele ka veidi kreemi, selleks sobib hästi vanillsuhkruga maitsestatud hapukoor.

Sega hapukoor suhkru ja vanillsuhkruga. Eemalda leivalt õhuke koorik. Määri alumine leivaviil kreemiga ja järgmine moosiga ning aseta moosi ja kreemiga määritud pooled vastakuti. Toimi järgmiste kihtidega samamoodi. Neljas kiht jäta pealt katmata. Aseta leivakoogid pooleks tunniks jahedasse vajutuse alla. Sulata šokolaad veevannis ja lisa aegamisi segades vahukoor. Määri glasuur koogikestele ning lase jahedas seista vähemalt tund aega. Lõika iga koogike pooleks ja kumbki pool omakorda neljaks – saad 32 tükki imehead maiust kohvi või musta tee kõrvale.



MESINE LEIVASUFLEE

Kuuele

400 g tahket leiba

4 muna

1,75 dl suhkrut

4,5 dl piima

2 sl toasooja völd

1 dl mandlilaaste

1 dl vedelat mett

Mesine leivasuflee mandlitega on õhuline magustoit, mida sobib pakkuda nii kodusel kui ka pidulikul õhtusöögil. Mandlite asemel võid kasutada rosinaid või kuivatatud aprikoose.

Eemalda leivalt koorik ning murenda leib peeneks. Hõõru munakollased suhkruga vahule ning lisa või. Jätka segamist, kuni saad läikiva massi. Lisa peenestatud leib, piim ja mandlilaastud. Viimasena lisa tugevaks vahuks klopitud munavalged ja sega kõik õrnalt läbi. Tõsta segu võiga määritud ja riivleivaga ülepuistatud suurde vormi või mitmesse väikesesse vormi. Soovi korral riputa peale veidi mandlilaaste. Küpseta 220kraadise ahju keskosas 30 minutit, kuni suflee on kuldpruun. Lase veidi jahtuda. Serveerimisel nirista peale vedelat mett. Roog maitseb hästi külma piimaga.



ÕUNA-LEIVATAGURPIDIKOOK

Neljale

*3 suurt õuna
100 g võid
1,5 dl suhkrut
0,5 tl kaneeli
1 dl riivleiba
1 must vormileib
1 dl piima
2 sl suhkrut*

Kuulsa tagurpidikoogi lihtne versioon musta leivaga. Küpsetis valmib ruttu ning sobib seetõttu sügisesel õunaajal ootamatutele külalistele pakkumiseks. Proovi kooki valmistada ka küpsete ploomidega – saad uue ja huvitava maitseelamuse osaliseks.

Koori ja tükelda õunad. Sulata pannil või ja suhkur, lisa õunatükid. Küpseta õunu tasasel tulel segades, kuni need on peaaegu pehmed. Lisa kaneel ja riivleib ning sega läbi. Vala õunad madalasse eelsoojendatud koogivormi. Eemalda leivaviiludelt koorik ja niisuta leiba piimas. Lao leivaviilud õuntele ja puista peale suhkur. Küpseta 200kraa-
dises ahjus 25–30 minutit. Serveeri soojalt jäätisega.

