

Yhteinen leipämme - reseptit

Tasaus
Syksy 2022



SUOMEN 1859
LÄHETYSSEURA

Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Reseptit

- Paluu juurille:
 - Juuri
 - Juureen leivottu ruisleipä
- Ehtoollisleipä
- Chapati (Intia, Tansania)
- Injera (Etiopia)
- Naan (Intia, Nepal, Pakistan)
- Pita (Välimeri, Lähi-itä)



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA

Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Paluu juurille

- Juuri: ohje vaalean ja ruisleivän juurelle
- Resepti: juureen leivottu ruisleipä



Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Juuri: vaalea

Vaalea leipäjuuri

Vettä & vehnäjauhoja

Päivä 1: Sekoita kulhossa 0,5 dl vettä ja 50 g vehnäjauhoja. Peitä liinalla ja jätä huoneenlämpöön.

Päivä 2: Sekoita 0,5 dl vettä ja 50 g vehnäjauhoja ja lisää varovasti juureen. Peitä kelmulla ja jätä huoneenlämpöön.

Päivä 3: toista juuren ruokinta

Päivä 5: Voit käyttää osan juuresta leipätaikinaan, mutta lisää ensitaikinaan hieman hiivaa varmuuden vuoksi. Ota talteen 0,5 dl juurta ja siten voit leipoa joka päivä! Juuren voi myös pakastaa, mutta muista sulattaa se huoneenlämmössä, jotta se toimii taas kunnolla.



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA

Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Juuri: ruis

Ruisleipäjuuri

Vettä & ruisjauhoja

Päivä 1: Sekoita kulhossa 30 ml vettä ja 20 g ruisjauhoja. Peitä liinalla ja jätä huoneenlämpöön.

Päivä 2: Sekoita 0,6 dl vettä ja 40 g ruisjauhoja ja lisää varovasti juureen. Peitä kelmulla ja jätä huoneenlämpöön.

Päivä 3: toista juuren ruokinta

Päivä 5: Voit käyttää osan juuresta leipätaikinaan, mutta lisää ensitaikinaan hieman hiivaa varmuuden vuoksi. Ota talteen 0,5 dl juurta ja siten voit leipoa joka päivä! Juuren voi myös pakastaa, mutta muista sulattaa se huoneenlämmössä, jotta se toimii taas kunnolla.



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA

Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Juureen leivottu ruisleipä

Aineet:

- 1 dl ruisleipäjuurta
- 3 dl vettä
- 1 tl suolaa
- 3 dl ruisjauhoja
- 1 dl vehnäjauhoja
- 2 dl ruislesettä ja/tai -rouhetta

Leipominen

- Sekoita kaikki ainekset ja vaivaa hyvin.
- Anna taikinan kohota huoneenlämmössä. Voit myös kohottaa taikinan jääkaapissa yön yli.
- Muotoile leipä. Voit koristella sen tekemällä pintaan viiltoja veitsellä tai haarukalla. Ripottele jauhoja pinnalle ja kohota leipää peitettynä vielä tunnin.
- Paista leipä 200 asteen uunissa 35-45 minuuttia. Leipä on valmis, kun sen pohja tuntuu napakalta.



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA

Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Resepti: ehtoollisleipä

Tasaus
Syksy 2022



SUOMEN 1859
LÄHETYSSEURA

Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Ehtoollisleipä

Ehtoollisleipä kuuluu olennaisesti kristityn elämään niin Suomessa kuin maailmalla. Kuvassa oikealla näkyy ehtoollinen Senegalissa.

Alun perin ehtoollisleipä oli tavallinen leipä, jonka kristityt jakoivat yhteisten aterioiden aikana.

Tänä päivänä ehtoollisleipä on yleensä jumalanpalveluksen ehtoollisessa jaettu öylätti.



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA



Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Ehtoollinen Hongkongissa

Hongkongin evankelisluterilaisen kirkon 60-vuotisjuhlaalessa ehtoollinen jaettiin erityisellä tavalla:

- Kirkon vapaaehtoiset jakoivat kertakäyttöiset ehtoollisetit ympäri stadionia istuvalle kirkkokansalle.
- Ehtoollisettiin kuului pieni pikarillinen ehtoollisviiniä sekä ehtoollisleipä omassa suojaussissaan.
- Erittäin kätevää ja hygieenistä!



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA



Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Ehtoollisleipä Thaimaasta

Tasauksen ehtoollisleivän resepti tulee Thaimaasta, jossa ehtoollisleipä leivotaan usein itse.

Hunajalla makeutettu leipä taittaa happaman ehtoollisviinin maun.

Leivän isompi koko soveltuu symboliseen leivän murtamiseen alttarilla.



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA



Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Ehtoollisleipä-resepti

Aineet:

- 500g vehnäjauhoja
- 1 tl leivinjauhetta
- Ripaus suolaa
- 3 rkl kasviöljyä
- 2 rkl hunajaa
- 1 dl maitoa
- 2 dl vettä

Leipominen:

- Nesteet sekoitetaan keskenään ja kuiva-aineet lisätään.
- Taikinaa ei tarvitse vaivata.
- Taikina kaulitaan noin sentin paksuiseksi levyksi leivinpaperin päällä uunipellillä.
- Paistetaan 200 asteen uunissa 15 - 20 minuuttia.



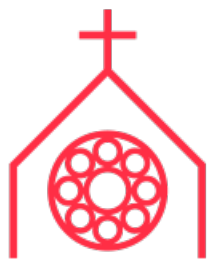
SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA

Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Ehtoollisleivän taikinaa ei tarvitse vaivata eikä kohottaa. Taikinan sekoittaminen riittää.

Taikinan kaulimista helpottaa leivinpaperi taikinan alla ja kelmu päällä.



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA

Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Ehtoollisleivän voi siunata ja siihen voi painella ristin merkin.

Tässä Tasaus-ehtoollisleivässä on mukana ristin lisäksi jotain muuta.

Tunnistatko kuvasta mitä?

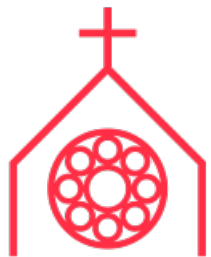


SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA

Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Valmis ehtoollisleipä!



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA



Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Resepti: chapati

Tasaus
Syksy 2022



SUOMEN 1859
LÄHETYSSEURA

Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Chapati (Intia, Tansania)

Chapati on keskeinen osa Intian ja Tansanian arkiruokaa.

Chapatit tehdään hiivattomasta vehnäleipätaikinasta, joka koostuu vehnäjauhoista, suolasta ja vedestä. Taikina vaivataan, nostatetaan ja kaulitaan letuiksi. Taikinan valmistukseen kannattaa käyttää 10 minuutista tuntiin, jotta taikina sitkostuu ja kohoaa hyvin.

Chapatit paistetaan nopeasti pannulla ja syödään currykastikkeen tai linssikeiton kanssa.



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA



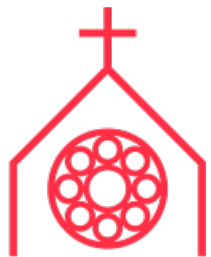
Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Chapati-resepti

Aineet:

- 4 dl vehnä jauhoja
- 2 dl vettä
- ½ tl suolaa
- 2 rkl voita tai öljyä paistamiseen



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA



Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Tee chapati näin:

- Sekoita jauhot ja suola kulhossa. Lisää vesi sekoittaen ja vaivaa taikina tasaiseksi. Taikinaan on tullut riittävästi sitkoa, kun se irtoaa kulhon reunoista. Jätä taikina tunniksi muovikelmun sisään vetäytymään.
- Tee taikinasta pieniä sämpylöitä ja kauli sämpylät aivan ohuiksi letuiksi.
- Kuumenna paistinpannu ja lisää nokare voita tai hieman öljyä. Paista letut molemmilta puolilta kypsiksi kuumassa pannussa.
- Chapatit ovat kypsiä, kun niihin tulee tummia laikkuja.
- Kasaa chapatit päällekkäin ja peitä pyyheliinalla, jotta ne eivät kuivu.
- Chapateja syödään yhtälailla aamupalalla kuin illallisellakin. Chapatit nautitaan erilaisten currykastikkeiden tai linssikeiton kanssa.



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA

1



2



3



4



Chapatin valmistus

Resepti: injera

Tasaus
Syksy 2022



SUOMEN 1859
LÄHETYSSEURA

Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Etiopia: jaettu injeraleipä

Anna meille tänä päivänä meidän jokapäiväinen injeramme

Isä meidän -rukous
etiopialaiseen tapaan



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA



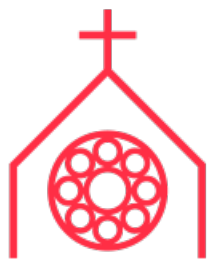
Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Injera (Etiopia)

Injera on keskeinen osa etiopialaista elämää. Se on sekä arki- että juhlaruokaa. Se ennen kaikkea tuo ihmiset yhteen, sillä se on tarkoitettu jaettavaksi.

Injera on hapatettua lettua muistuttava huokoinen leipä, joka tehdään perinteisesti teff-jauhosta. Suomessa teff-jauhon voi korvata esim. kaura- tai spelttijauholla.



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA

Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Injera-resepti

5 dl teff-jauhoja (vaihtoehto: speltti-
/kaurajauho)

2 dl vehnäjäuhoja

1 tl leivinjauhetta

1 tl suolaa

7 dl kivennäisvettä

1 dl maustamatonta jogurttia

2 rkl huoneenlämpöistä voita



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA



Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Tee injera näin:

1. Sekoita kuivat aineet (jauhot, leivinjauhe ja suola) keskenään isossa kulhossa.
2. Sekoita nesteet (kivennäisvesi ja jogurtti) toisessa kulhossa ja lisää neste vatkaton jauhoseokseen. Valmis taikina näyttää lettutaikinalta.
3. Kuumenna nokare voita isolla paistinpannalla.
4. Kaada reilu 1 dl taikinaa pannulle spiraalin ja paista puoli minuuttia.
5. Laita kansi päälle ja paista vielä toinen puolikas minuutti.



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA

Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Resepti: naan

Tasaus
Syksy 2022



SUOMEN 1859
LÄHETYSSEURA

Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Naan (Nepal, Pakistan)

Tandoor-saviuuni hehkuu kuumuutta. Naan-leivän taikina läiskäistään nopeasti uunin sisälle, polttavaan seinämään kiinni. Leipä valmistuu nopeasti, mutta näpsäkkä pitääkin olla ettei käsi pala kuuman uunin kanssa toimiessa.

Naan kuuluu perusateriaan. Siitä revitään palasia, joita käytetään eri kastikkeiden syömiseen. Käsin syödessä naan toimii aterimena.



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA



Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Naan-resepti

Resepti: 8 kpl

2 dl maustamatonta jogurttia

2,5 dl vettä

1 pussi (11 g) kuivahiivaa

1 rkl hunajaa

1 tl suolaa

6-7 dl vehnäjauhoja

3 rkl voita tai margariinia



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA

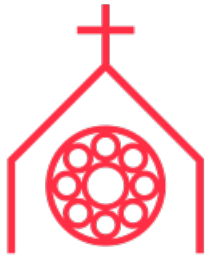


Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Tee naan-leipä näin:

1. Lämmitä uuni 250-asteiseksi.
2. Sekoita nesteet (jogurtti, vesi ja hunaja) kattilassa ja lämmitä seos kädenlämpöiseksi. Kaada seos isoon kulhoon.
3. Sekoita kuivat aineet (jauhot, kuivahiiva ja suola) keskenään toisessa kulhossa.
4. Sekoita nesteseos jauhoseokseen. Taikinaa ei tarvitse vaivata.
5. Taputtele taikinoista n. 0,5 cm paksuja soikeita leipäsiä.
6. Paista leipäsiä uunissa n. 5 min.
7. Voitele valmistuneet naan-leivät voisulalla ja esim. valkosipulimurskalla. Tarjoile currykastikkeen tai linsseikeiton kanssa.



SUOMEN ¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA

Valmis naan-leipä!



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA



Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Resepti: pita

Tasaus
Syksy 2022



SUOMEN 1859
LÄHETYSSEURA

Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Pita (Välimeri, Lähi-itä)

Pita-leipä on Välimeren ja Lähi-idän maissa hyvin suosittu litteä hiivaleipä, joka voidaan täyttää erilaisilla täytteillä.

Pita-sana tulee kreikankielisestä sanasta ΠΙΤΑ eli leipä, kakku, piirakka. Turkissa pita kutsutaan *pideksi*.

Pita paistetaan korkeassa lämpötilassa, jotta höyry nostattaa litteän leivän sisään ilmataskun. Tuore leipä voidaan siten halkaista ja täyttää helposti.



SUOMEN 1859
LÄHETYSSEURA



Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Pita-resepti

3 dl kädenlämpöistä vettä

1 pussi (11 g) kuivahiivaa

2 tl sokeria

1 tl suolaa

3 rkl öljyä

3 dl hiivaleipäjauhoja

3 dl vehnäjäuhoja



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA



Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

Tee pita näin:

- Liuota hiivaa haaleaan veteen. Lisää siihen sokeri, suola, öljy ja jauhoja niin paljon, että taikina on kiinteää mutta pehmeän notkeaa.
- Anna taikinan kohota pyyheliinalla peitettynä lämpimässä kaksinkertaiseksi.
- Vaivaa taikina jauhotetulla alustalla notkeaksi ja jaa 8 osaan. Pyöritä palat palloiksi ja kaaviloi litteiksi kakkaroiksi. Nosta leivät kahdelle pellille leivinpaperille ja anna kohota peitettynä kaksinkertaiseksi.
- Paista pitaleivät pellillinen kerrallaan 250 asteessa uuniin keskitasossa. Paistamisaika on noin 8 minuuttia.
- Halkaise leivät vähän jäähtyneinä ja täytä tasku esimerkiksi kebabille tai falafelpyöryköillä ja salaatilla.



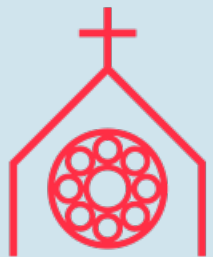
SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA

Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!

TASAUS,

*jotta maailma olisi
oikeudenmukaisempi,
valoisampi ja lempeämpi*



SUOMEN¹⁸⁵⁹
LÄHETYSSEURA

Tasaus

Tehdään yhdessä hyvää!