Kuitua koululaiselle näkkileivästä

Kiireisen koulupäivän jälkeen koululaisen vatsa huutaa välipalaa. Kun läksyjen pariin kaartaa keittiön kautta, virtaa riittää vielä illan harrastuksiinkin. Terveelliseen välipalaan kuuluu kasviksia, vähärasvainen maitovalmiste ja täysjyväviljaa.

Täysjyväviljaksi kutsutaan viljaa, jossa on tallessa kaikki jyvän syötäväksi kelpaavat osat, eli ydin, alkio ja kuorikerrokset.

– Mitä enemmän leivässä on täysjyväviljaa, sitä monipuolisemman ravintoainepaketin se tarjoaa. Täysjyvässä on ravintokuitua, E- ja B-vitamiinia sekä rautaa, magnesiumia ja monia muita kivennäisaineita, kertoo tuoteryhmäpäällikkö **Jenni Suvanto** Vaasan & Vaasan Oy:ltä.

Yksi hyvä täysjyväviljan lähde on näkkileipä. Perinteisesti näkkileivässä on totuttu rukiiseen makuun, mutta uusinta uutta on täysjyvävehnän käyttö. Täysjyvävehnästä leivotussa näkkileivässä on miedon viljaisia, rouskuva maku. Kuitua täysjyvävehnästä valmistetussa näkkileivässä on peräti 13 prosenttia.

Kuitupitoisen täysjyväviljan hiilihydraatit sulavat vatsassa hitaasti ja imeytyvät elimistöön pitemmällä aikavälillä. Siksi täysjyvä kohottaa verensokeria rauhallisemmin ja pitää hyvin nälän poissa.

Näkkileipä maistuu mainiosti pelkän levitteenkin kera, mutta ruokaisuutta lisäävät erilaiset päälliset. Näkkileivän voi tuunata esimerkiksi lihapullilla ja broilerileikkeellä, kasviksia unohtamatta.

Lihapullaleipä pikkunälkään

4:lle

4 VAASAN PIENI PYÖREÄ 100 % Täysjyvävehnä -näkkileipää
50 g tuorejuustoa
8−12 valmista lihapullaa
1 paprika viipaleina
12 viipaletta maustekurkkua

Voitele leivät tuorejuustolla. Viipaloi lihapullat ja asettele leiville. Nosta päälle paprika- ja maustekurkkuviipaleet

Pesto-broilerleipä

4:lle

4 VAASAN PIENI PYÖREÄ 100 % Täysjyvävehnä -näkkileipää
8 siivua broilerileikkelettä
50 g maustamatonta tuorejuustoa
2 rkl valmista pestokastiketta
2 tomaattia
tuoretta basilikaa

Sekoita pesto ja tuorejuusto ja voitele leivät seoksella. Asettele päälle broilerileikkeleet ja tomaattiviipaleet. Koristele basilikalla.

Lisätietoja: Jenni Suvanto, tuoteryhmäpäällikkö, Vaasan & Vaasan Oy, puh. 040 7045 175, sähköposti jenni.suvanto@vaasan.com.

Kuvat resepteihin löytyvät kuvapankista osoitteesta www.vaasan.com hakusanoilla ”lihapullaleipä pikkunälkään” ja ”pesto-broilerleipä”.

Vaasan & Vaasan -konserni on kansainvälinen leivonnan edelläkävijä. Konserniimme kuuluvat johtavat leipomoalan yritykset Suomessa ja Baltiassa. Olemme suurin hapankorppujen ja toiseksi suurin näkkileivän valmistaja maailmassa sekä johtava pakasteleivonnan toimija Pohjoismaissa. Vuonna 2008 liikevaihtomme oli noin 416 miljoonaa euroa. Työllistämme noin 3 200 henkilöä Suomessa, Virossa, Latviassa, Liettuassa, Ruotsissa ja Norjassa. Suomessa leivomme monet suomalaisten suosikkileivistä, mm. VAASAN RUISPALAT ja VAASAN KOULUNÄKKI -leivät, VAASAN MUHKU -sämpylät sekä VAASAN KOTIUUNIN -leivonnaispakasteet. www.vaasan.com.

Leipoo suomalaisten suosikkileivät