

»DOBER KOT KRUH«

INTERNO GRADIVO ŠTUDIJSKEGA KROŽKA





Predgovor

Tradicija peke kruha sega globoko v človeško zgodovino, ko so ljudje pekli kruh na vročih kamnih. Na Slovenskem kruh ni bil del vsakdanje prehrane. Prvi zapisi o njem segajo v 13. stoletje, ko je bil kruh privilegij bogatih in le ob posebnih priložnostih prisoten na mizah revnih kmetov in delavcev. Kruh kot simbol obilja, moči in blaginje, pomanjkanje le-tega pa je pomenilo lakoto, revščino,...

Najprej razjasnimo, zakaj ta tema in zakaj prav študijski krožek.

Študijski krožek je ena izmed oblik neformalnega izobraževanja odraslih. Dovoljuje prilagajanje, raziskovanje, sprotno odkrivanje znanja. Udeležencem nudi priložnost, da se razvijajo, rastejo, nudi jim priložnost brezplačnega odkrivanja novega znanja, in kar je mogoče najpomembnejše, študijski krožek nudi druženje.

Kruh je bil in je ponekod še danes povezan s pomembnimi dogodki in praznovanji v našem življenju. Ob božičnih praznikih je iz kuhinje dišalo po potici, v velikonočnih še po žegnanci in menihih, ki jim pri nas, na Šentviški planoti, pravimo »cuntamihe«. Pustni čas brez doma pečenih krofov ne bi bil pust. Velik hlebec sladkega kruha je bil v času poletnih počitnic redno za zajtrk. Sedem kolačev, ki smo jih dobili za birmo. In še in še bi lahko naštevali...

Ali je kruh danes, ko imamo obilo vsega, izgubil pomen? Ali je tradicija orehove potice, žegnance in drugih prazničnih dobrot še prisotna ali že povsod prevladujejo čokoladni velikonočni zajci in xxi kinder jajca? Vse to nas je zanimalo, ko smo z udeleženkami snovale glavne teme študijskega krožka »Dober kot kruh«. Le-te so bile po večini praznično obarvane, posvečene največjim prazničnim dobrotam, kot so birmanski kolači in





velikonočne »cuntamihe«, pustni krofi in seveda, kraljica vseh praznikov, orehova potica. Ker pa brez osnov tudi pri kruhu ne gre, smo eno prvih srečanj posvetile pšeničnemu kruhu in kruhu z drožmi, ki so ga včasih gospodinje pripravljale, ker ni bilo kvasu, danes pa se tradicija pripravljanja droži in peke kruha iz njih ponovno obuja.

Nekatere od udeleženk se še spominjajo, kako so včasih otroci namesto v šolo šli po hišah premožnejših kmetov iskat t.i. »prešce«. »Prešce« so majhni hlebčki kruha. Podobna navada je še danes prisotna po vaseh nad Mostom na Soči (Kanalski Lom, Tolminski Lom).

Kot smo ugotovile, je ena bolj ohranjenih tradicij peka velikonočnih »cuntamih« in žegnanc, ki se jih po navadi nese k sobotnemu blagoslovu jedi in poje na velikonočno nedeljo zjutraj. Kljub temu, da se v dandanašnjih košarah, ki jih nesemo k blagoslovu, sveti papir čokoladnih jajc, se dobrih domačih »cuntamih« še vedno razveseli vsak otrok.

Ena najbolj pomembnih tradicij, ki se je ohranila do danes, in kljub različnim variacijam še vedno nosi krono slovenske narodne sladice, je vsekakor orehova potica in priprava le-te po tradicionalnem receptu. Variacij potice je nešteto in kot pravi Gabrijela Levpušček, dobitnica večih zlatih priznanj za orehovo potico, lahko en recept izpade pri vsaki gospodinjki drugače.

Misel in sam duh študijskega krožka lepo povzame znan slovenski pregovor:

»Kruha ne naredi moka, ampak roka.«

V nadaljevanju predstavljamo recepte, ki smo jih preizkusile na srečanjih študijskega krožka. Recepte so z nami delile udeleženske oziroma gospe, ki so nam prišle pokazati pripravo določenega izdelka. Ob tej priliki bi se zahvalila Mariji Lapanja za prikaz peke pustnih krofov in Gabrijeli Levpušček za prikaz peke orehove potice.

Nika Kikelj Maver, mentorica študijskega krožka



RECEPTI S SREČANJ ŠTUDIJSKEGA KROŽKA »Dober kot kruh«

KRUH Z DROŽMI

Droži

5 dag moke

5 dag vode

Nastavek

pripraviš iz 5 dag ržene moke in 5 dag vode.

V kozarčku zmešaš moko in vodo, ga pokriješ (ne zapirati pokrovčka) in pustiš stati 24 ur. Kozarec postavi nekam na toplo, da bo zmes prej začela delati. Po 24 urah (lahko tudi več – odvisno od temperature), se bodo ob robu kozarčka pojavili mehurčki in zmes bo narastla. Vanjo dodaš enako količino moke in vode, premešaš in pustiš vzhajati na toplem. Postopek ponoviš tretji in četrti dan. Če droži po vsakem hranjenju narastejo, so pripravljene za peko.



Testo

1 kg moke (npr. pirina)

cca. 6 dcl tople vode

sol

Približno polovico vaze nastavka dodaš kilogramu moke, dodaš toplo vodo, sol in vzhajaš testo.



POLNOZRNATI KRUH

1 kg moko
2 kocki kvasa
7 dcl vode
2 žlici kisa in malo več kot 2 žlici
olja



Za peko pšeničnega kruha je udeleženka najprej zmlela moko v prenosnem mlinu.

Na 1 kilogram moko daš 2 kocki kvasa in pustiš, da kvas vzhaja. Nato dodaš sol, 7 dcl vode ter 2 žlici kisa in malo več olja. Če testu dodamo kis, kruh ostane dalj časa svež.



KROFI

1 kg moke (pol ostre, pol mehke)
10 dag sladkorja
8 rumenjakov
6 dag kvasa
1 dag soli
7,5 dag masla
2 žlici ruma
1 vanilin
pol limonine lupine
približno 4 dcl mleka (Mirica ga je dala cca. 7 dcl)
olje za cvrtje
marmelada (ne sme biti pretrda)



Osnovna navodila: V skledo nasipamo presajeno moko, v njo napravimo vdolbino. V 1 dcl toplega moka raztopimo kvas, dodamo žličko sladkorja in zmes vlijemo v vdolbino. Zmes pomešamo z moko, da dobimo gosti kvasni nastavek. Tega pokrijemo s tanko plastjo moke in vse skupaj postavimo na toplo. Ostalo mleko, rumenjake, sol, rum, vanilin sladkor, limonino lupino in raztopljeno maslo dobro premešamo in segrejemo na 30°C - 35°C. Ko nam je moka na kvasnem nastavku močno razpokala, pričnemo s strani vlivati pripravljeno mešanico dodatkov. Po potrebi še dodamo mleko in testo stepemo s kuhalnico ali mešamo stroju. Testo počiva na toplem cca. 30 min. Pečemo v fritezi na 160°C, 7 minut (4 + 3 minute).

Opomba: Mirica je od kg moke vzela proč 20 dag, testo zamesila bolj na mokro in potem dodala preostanek moke. Ko je testo vzhajano, je vzela 10 dag testa in ga oblikovala v krof. Krofe je položila na leseno ploščo, potlačila

in jih pustila vzhajati. Ko jih pečeš, jih najprej 4 min peci na eni strani (pokrito) in nato še tri minute na drugi strani (odkrito).



POGOSTA NAPAKA: Krofi brez roba – nepravilno vzhajanje, testo se ne sme ohladiti med vzhajanjem. Moko dan prej postavi na toplo, da se ne »prehladi«.

BIRMANSKI KOLAČI in VELIKONOČNE »CUNTAMIHE«

Recept 1

50 dag mehke bele moke TIP 400 ali 500
3 dag svežega kvasa
2-2,5 dcl mleka
3 cela jajca
5 dag sladkorja
1 vaniljin sladkor
1 dag soli
7 dag masla



Navodila: V moko daš kvas z malo toplega mleka in pustiš, da vzhaja. Dodaš preostanek mleka, jajca, sladkor, vanilin sladkor in malo soli. Maslo najprej stopiš in ga dodaš drugim sestavinam. Testo pustiš, da počiva. Iz testa lahko oblikuješ kolače, žegnanco. Pečeš na 180°C.

Recept 2

1 kg moke
6 dag kvasa
½ l mleka
20 dag sladkorja
12,5 dag masla
1 žlička soli



2 jajci

1 žlica ruma

pol naribane limonine lupine

1 jajce za premaz

Navodila: V moko daš kvas z malo toplega mleka in pustiš, da vzhaja. Dodaš preostanek mleka, jajca, sladkor, rum, naribano limono in malo soli. Maslo najprej stopiš in ga dodaš drugim sestavinam. Testo pustiš, da počiva. Iz testa lahko oblikuješ kolače, žegnanco ali samo sladek mlečni kruh. Pečeš na 180°C.



OREHOVA POTICA

Testo

1 kg moke
0,8 dag kvasa + 0,5 dcl
mlačnega mleka+žlička
sladkorja →kvasni nastavek
3 cela jajca
4 rumenjaki
10 dag masla
malo olja
15 dag sladkorja
2 vaniljeva sladkorja
limonina lupina
2-3 dcl mleka (približno, odvisno od moke)
1,5 dag soli
lahko 2 žlici ruma (po želji)

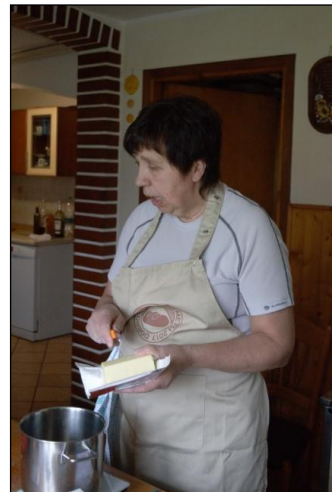


Nadev

cca. 5 dag masla
2 do 3 žlice drobtin
1 do 1,2 kg mletih orehov
25 dag piškotnih drobtin
30 dag sladkorja
25 dag rozin
3 vaniljevi sladkorji
limonina lupina

1. 1, 5 l mleka zavreš na začetku in pustiš, da se ohlaja.

2. V moki pripravi kvasni nastavek in pusti, da vzhaja, iz sestavin nato pripravi testo in ga daj počivati.



3. Nato se loti nadeva: Suhe sestavine zmešaš skupaj, in sicer najprej stopiš maslo in na njem malo prepražiš drobtine. Ko zadišijo, dodaš piškotne drobtine, zmlete orehe in sladkor. Fino premešaš in paziš, da nadev ohranja toploto.

Rozine zaliješ z rumom, da so pokrite, dodaš 2 vaniljeva sladkorja, 1 naribano limono in 1 sok limone ter pustiš, da zavre.

4. Iz preostalih beljakov stolci sneg, lahko dodaš tudi še eno jajce. S snegom premažeš razvaljano testo.



5. V kozici stopi maslo, da z njim potem dobro premažeš pekač.



6. Testo razvaljaj na tanko, pazi, da je spodnji del ožji, kot pa zgornji (ne sme biti kvadrat). Nadev položi po testu, pazi, da je povsod, razen centimeter ali dva zgornjega dela ne smeš. Nato ga dobro poškropiš s toplim mlekom.

7. Ko testo zviješ v potico, jo prepikaj in iztisni iz nje zrak. Položi jo v pekač, pokrij in pusti počivati, da vzhaja.



8. Potico peci na 170°C, približno 45 minut. Pazi, če testo v 15 minut preveč porjavi, znižaj temperaturo. Če pa testo premalo porjavi v 15 minutah, temperaturo povišaj.



ZAPISKI

[illegible]

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT







Udeleženske v študijskem krožku:

Anica Murovec

Boža Kikelj

Dragica Lapanja

Mateja Božič

Metoda Pagon

Milojka Štrukelj

Vera Kenda

Zofija Kranjc

Izdajatelj: Posoški razvojni center

Zbrala in uredila: Nika Kikelj Maver

Fotografije: arhiv študijskega krožka

Tolmin, 2019



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT**





REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT**

