



Gorenjska Gremogor.

Lokalna akcijska skupina
za razvoj podeželja
»GORENJSKA KOŠARICA«



Evropski kmetijski sklad
za razvoj podeželja
Evropa investira v podeželje

Kulinarična delavnica

PEKA KRUHA IN PEKOVSKIH IZDELKOV V KRUŠNI PEČI

Projekt LEADER LIN 2011

KULINARIČNO SREDIŠČE GORENJSKE

Kruh je prastara jed, ki je poznana že pet tisočletij, pečena na žerjavici. Pred približno dva tisoč leti pa si ga je človek izboljšal še s kvasom.

V naših krajih so poznali kvašen kruh mnogo prej, kot so začeli izdelovati industrijski pivski kvas. Že pred prvo svetovno vojno so naše kmečke gospodinje pekle kvašen kruh iz hlebčkov, ki so jih imenovali droži. Droži so hlebčki, ki so jih puščali od prejšnje peke in so z njimi zamesili novo testo. Tak kruh je kiselkast, a dolgo ostane svež. Domač kvas so na Dolenjskem naredili iz prosene ali koruzne moke in mošta. Iz tega so zamesili hlebčke, jih posušili, pred peko zmočili in zamesili v moko. Takemu kvasu so rekli kravajc.

KVASNO-SOLNA EMULZIJA

Pri teh besedah bo marsikateri naši babici zastal dih, kajti desetletja dolga zgodba, da kvas nikakor ne sme priti v stik s soljo je precej spremenjena. To je najnovejši postopek za izdelavo nekoliko mehkejših kvašenih test.

Kvas s soljo in tekočino razmešamo in pustimo čez noč na sobni temperaturi okoli 16°C (ne sme pa presegati 20°C). Emulzija naj počiva na hladnem najmanj 5 ur, običajno pa jo pustimo 24-48 ur. Za 1 kg belega kruha potrebujemo 2 dcl hladne vode 16°C, 4 dag kvasa in 2 dag soli.

Čeprav kvasovke odmrejo, encimi ostanejo aktivni in se moč vzhajanja ne zmanjša. Zmanjša pa se čas vzhajanja, kruh pridobi enakomerno luknjičavost, rahlost, testo pa ostaja dalj časa sveže.

TESTO

Iz sestavin (moke, kvasa, soli, sladkorja, maščobe, začimb in tekočine) zamesimo testo. Kvasa ni potrebno posebej vzhajati, le zaradi lažjega postopka kvas raztopimo v mlačni vodi, solimo, dodamo moko, maščobo in tekočino (le-ta naj ne presega 50°C). Zamesimo primerno gosto testo in pustimo vzhajati. Testo nam bo vzhajalo toliko hitreje, v kolikor bodo sestavine testa in ozračje v prostoru, kjer delamo, dovolj toplo (vendar ne več kot 50°C).

Kvasac pripravimo iz kvasa, moke in sladkorja zamešanega v dokaj gosto maso z mlačno vodo, ga pustimo vzhajati, potem pa dodamo testu. Kvasca nam ni potrebno pripravljati, kajti kvas, ki ga kupimo v trgovini je vedno svež, da nam testo lepo vzhaja. Kadar nismo prepričani, če je kvas svež, pa le pripravimo kvasac.

Testu lahko dodajamo različne dodatke, s katerimi izboljšujemo kakovost testa (maščobe, mleko, jajca, smetano) ali sestavine, ki spremenijo okus, izgled in celo poimenujejo testo oz. izdelek po dodatkih (mak, žafran, pehtran, orehe, krompir, suho sadje). Poznamo tudi nekatere vrste izdelave test, ki se nekoliko ločijo od opisanih. To so testa, kjer moko poparimo. Ta testa oziroma postopke bomo posebej opisali kasneje.

Testo, izdelano po teh recepturah, razdelimo na štiri dele – hlebčke in jih pečemo pri 180°C – 200°C samo 20 minut. Žemlje pečemo pri 220°C-230°C od 8 do 10 minut.

BELI KRUH

1 kg bele moke TIP 500
6 dag kvasa
2 dag soli
10 dag margarine
od 4 do 5 dl vode ali mleka
lahko dodamo 1 dag sladkorja

KRUH IZ POLNOZRNATE MOKE

70 dag polnozrnate moke
30 dag bele moke TIP 500
4 dag kvasa
2 dag soli
1 dl olja (masla, margarine)
od 4 do 5 dl vode ali mleka
lahko dodamo 1 dag sladkorja

PIRIN KRUH

70 dag moke pire
30 dag bele moke TIP 500
5 dag kvasa
2 dag soli
1 dl olja (masla, margarine)
od 4 do 5 dl vode ali mleka
lahko dodamo 1 dag sladkorja

ŽAFRANOV KRUH

100 dag bele moke TIP 500
5 dag kvasa
2 dag soli
10 dag margarine
od 4 do 5 dl vode ali mleka
lahko dodamo 1 dag sladkorja
1 kom žafranike – kozarček



MAKOV KRUH

100 dag bele moke TIP 500
6 dag kvasa
2 dag soli
25 dag maka v zrnju
1 dl olja
2 jajci
od 4 do 5 dl vode ali mleka
lahko dodamo 1 dag sladkorja

POLKORUZNI KRUH

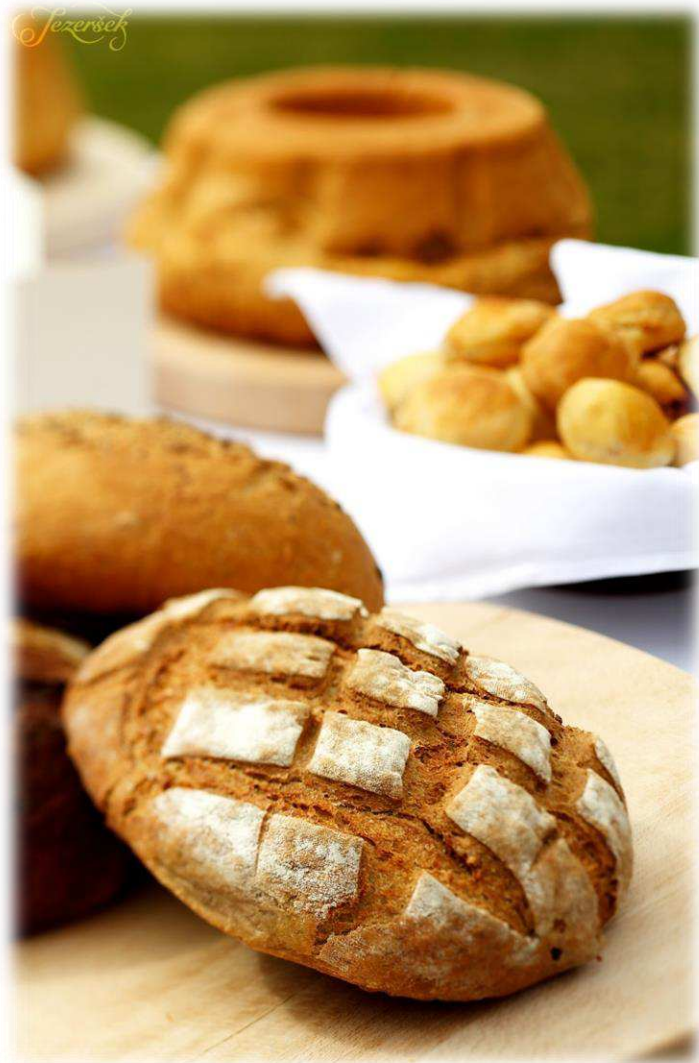
35 dag koruzne moke – POPARIMO
75 dag bele moke TIP 500
5 dag kvasa
10 dag margarine
2 dag soli
od 4 do 5 dl vode ali mleka
lahko dodamo 1 dag sladkorja

Priprava

1. Zavremo 2 dl vode in dodamo margarino.
2. Poparimo koruzno moko.
3. Med mešanjem ohlajamo.
4. Dodamo belo moko in ko je masa primerno mlačna, dodamo še ostale sestavine.
5. Vzhajamo.

POLRŽEN KRUH

70 dag ržene moke
30 dag bele moke TIP 500
5 dag kvasa
2 dag soli
1 dl olja
od 4 do 5 dl vode ali mleka
lahko dodamo 1 dag sladkorja



POLRŽEN KRUH S SUHIM SADJEM

50 dag ržene moke
50 dag bele moke
5 dag kvasa
2 dag soli
25 dag izkoščičenega narezanega suhega sadja
(ali 15 dag rožičeve moke)
1 dl olja
od 4 do 5 dl vode

DOMAČI KRUH

100 dag enotne moke TIP 850
2 dag kvasa – ga NADROBIMO MED MOKO
2 dag soli
od 4 do 5 dl vode
lahko dodamo 1 dag sladkorja

AJDOV KRUH Z OREHI

50 dag ajdove moke
25 dag ržene moke
12 dag bele moke TIP 500
5 dag kvasa
4 dag soli
15 dag krompirja – pire
25 dag bele moke TIP 500
5 dag margarine
20 dag orehovitih jedrc
od 4 do 5 dl vode
lahko dodamo 1 dag sladkorja

Priprava

1. Krompir olupimo, ga zrežemo in damo kuhat v malo vode (2 dl).
2. Z vrelo vodo poparimo ajdovo moko in nanjo pretlačimo krompir.
3. Med mešanjem ohlajamo in dodajamo rženo moko in prvo količino (12 dag) bele moke, kvas, sol, raztopljeno margarino, orehova jedrca ter tekočino.
4. Pustimo vzhajati. Testo se med vzhajanjem precej razvodi – postane mokro, zato imamo v recepturi še 25 dag bele moke, ki jo po potrebi dodajamo testu.



BELI KRUH Z OLIVAMI

100 dag bele moke TIP 500
5 dag kvasa
1 dag soli
1 dl olivnega olja
20 dag oliv v slanici
od 4 do 5 dl vode in slanice oliv
lahko dodamo 1 dag sladkorja
(ali 10 dag suhega paradižnika)



GRAHAM KRUH

100 dag graham moke
5 dag kvasa
2 dag soli
1 dl olja (za dieto – brez maščob!)
od 4 do 5 dl vode

PEHTRANOV KRUH

100 dag bele moke TIP 500
2 dag soli
5 dag kvasa
2 jajci
3 žlice sladkorja
šop pehtrana
10 dag margarine
od 4 do 5 dl vode ali mleka



ČEBULNI KRUH

100 dag bele moke TIP 500
4 dag kvasa
2 dag soli
10 dag pražene čebule
1 dl olja
od 4 do 5 dl vode ali mleka
lahko dodamo 1 dag sladkorja

OVSENI KRUH

30 dag ovsenih kosmičev, ki jih poparimo z 5 dl vrele vode

70 dag bele moke TIP 500 ali TIP 850

2 dag soli

4 dag kvasa

1 dl olja

lahko dodamo 1 dag sladkorja

1. Ohlajenim ovsenim kosmičem primešamo vse sestavine in zgnetemo mehko lepljivo testo.
2. Testo naj vzhaja, malo ga pregnetemo.
3. Pripravimo si modele, ki jih pomažemo z maščobo in obsujemo z ovsenimi kosmiči, vstavimo testo, močno vzhajamo.
4. Pečemo pri 230°C približno 40 minut.

PROJA – KORUZNI NARASTEK

9 žlic koruzne moke

6 žlic bele moke TIP 500

3 jajca

30 dag mladega belega sira ali skute

3 dl olja

2 žlici kajmaka ali kisle smetane

1 vrečko pecilnega praška

približno 3 dl kisle vode ali sifona

sol

1. Vse sestavine zmešamo, da dobimo gosto tekoče testo.
2. Ga vlijemo v pomaščen pekač.
3. Pečemo pri 180°C približno 30 minut.

Serviramo lahko toplega k pršutu, ribam v marinadi, pa tudi hladen nam gre dobro v slast.

ŽEMLJE

100 dag bele moke TIP 500

4 dag kvasa

1,8 dag soli

1 do 2 dag sladkorja

0,5 dl olja

približno 4 dl vode ali mleka

ZAMEŠANO TESTO STEPAMO



NAMAZI:

LEČINA PAŠTETA

Pripravimo sestavine:

20 dag zelene leče
20 dag čebule
2 stroka česna
koriander
baziliko
majaron
15 dag masla
sol, poper



1. Lečo skupaj z začimbami kuhamo v slani vodi.
2. Na maslu prepražimo drobno sesekljano čebulo in česen ter dodamo leči.
3. Kuhamo še 10 minut nato odvečno tekočino odlijemo.
4. Lečo z začimbami pretlačimo, po potrebi še solimo in popramo.
5. Dobljeni namaz ohladimo.

SKUTA Z BUČNIM OLJEM

Pripravimo sestavine:

polnomastno skuto
kislo smetano
bučno olje
sol, poper
bučna semena

1. Polnomastno skuto zmešamo s kislom smetano v razmerju 5:1.
2. Popramo in solimo ter dodamo bučno olje.
3. Vse skupaj dobro premešamo.

Po želji lahko dodamo še bučna semena – nasekljana v namaz ali pa cela posujemo po namazanem kosu kruha.

