

KRUH

BITI



Zbirka knjižic BITI nastaja v okviru istoimenskega projekta. Loteva se vprašanj trajnostnega razvoja in bivanja v najširšem pomenu besede. Tematska področja raziskovanja so hrana, naravni viri, energija, reciklaža, zdravje, različne oblike onesnaževanja ipd.

Namen projekta in knjižic BITI je ozaveščati mlade o resnosti izpostavljene problematike na globalni ravni ter jih animirati za trajnostni način življenja in odgovorno potrošnjo v vsakdanjem življenju in lastnem okolju.



KOLOFON

Teksti: Marija Gerdej Poljanšek in Drago Pintarič

Urejanje: Vera Kraševac

Oblikovanje: Atej Tutta

Produkcija: BITI in KruhArnica

Sofinacer projekta: Mestna občina Ljubljana

Izdajatelj: KUD Pozitiv in Dijaški dom Ivana Cankarja, 2009



HRANA

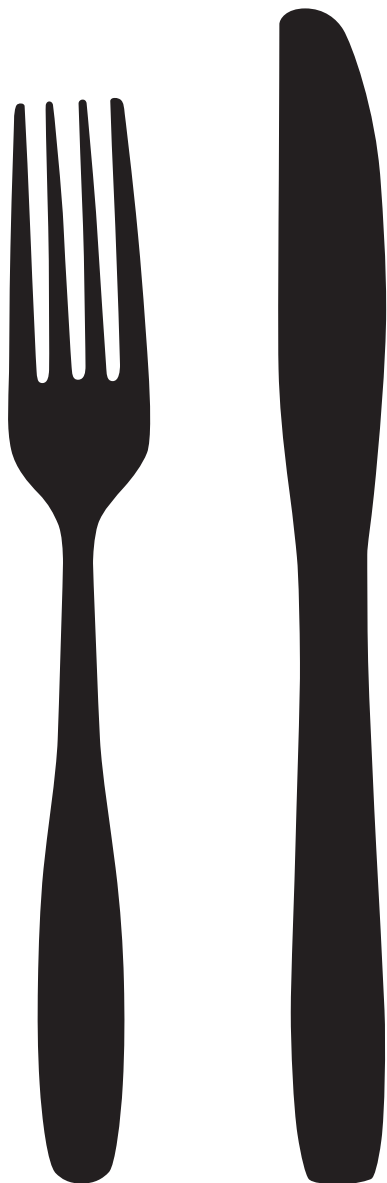
Veliko ljudi živi v zmotnem prepričanju, da planet ne proizvaja dovolj hrane za vse. To zmotno prepričanje temelji na dejstvu, da je danes na svetu lačnih 800 milijonov ljudi. Pravi razlog je v neenakomerni porazdelitvi hrane.

Primer brezsrčnega nasprotja je razsipavanje s hrano, ki je v razvitih državah pogosto. Vse hrane se nikoli ne poje; vseh za žetev primernih kmetijskih kultur nikoli ne pride na krožnik. Posledice pa niso le finančne, takšno razmetavanje s hrano povzroča tudi številne resne okoljske težave:

- potratno rabo kemikalij kot so umetna gnojila in pesticidi,
- večjo porabo goriv za transport,
- več gnijoče hrane, ki tvori dodatne količine metana, enega izmed najnevarnejših toplogrednih plinov.

Star pregovor pravi, da je zdravje naše največje bogastvo. Danes se čedalje več ljudi odloča za bolj zdrav način življenja. Paziti na svoje zdravje pomeni paziti tudi na zdravje planeta, saj spremembe v načinu življenja lahko koristijo tako ljudem kot planetu. Hrana je ključna povezava med obema. Veliko ljudi izbira bolj zdravo hrano, pridelano na način, ki okolju povzroča kar najmanjšo škodo in ki z živalmi ravna humano.

Odločitve o tem, da bodo uživali ekološko pridelano hrano oziroma hrano brez mesa, ljudje sprejemajo kot način življenja ali pa je to del njihove kulture. Tako se odločijo tudi zato, ker si želijo biti bolj zdravi. Take odločitve hkrati koristijo tudi okolju, saj ima pridelava mesa večji učinek na okolje in zahteva več zemlje kot pridelava zelenjave. Sinonim za hrano predstavlja kruh. V resnici pomeni še veliko več - je simbol resnične hrane. Človek ne živi samo od hrane, s kruhom pogosto poimenujemo tudi njegovo duhovno hrano. Opredeljuje človeka ter njegov odnos in spoštovanje do življenja in okolja v katerem biva.





KRUH

Osnova za kruh so mlete žitarice (moka), voda in kvas. Žitarice so ljudje uživali že od mlajše kamene dobe naprej. Sprva so nabirali zrnja divje rastoče pšenice in ječmena in v bližini teh rastišč postavljali svoja naselja. Zrnje so grobo mleli na kamnitih žrmljih in dobili nekakšen zdrob z otrobi, ki so mu kasneje primešali vodo in dobili gost močnik. Temu je podobna »tsampa«, jed iz pražene ječmenove moke in močnega čaja s koščkom jakovega masla, ki jo še danes pripravljajo v Tibetu.

Prvi kruh naj bi nastal, ko se je na gostem močniku, politem po razgretim kamnu, naredila skorja, ki je bila še posebej slastna. Bolj verjetno kruh ni le rezultat naključnih spoznanj. Te so ljudje nadgradili z mnogimi poskusi, da so uspeli iz moke in vode zgnesti testo, ki so ga sušili na soncu, ali pekli v žerjavici. Taki prvotni nekvašeni kruhi iz mladokamene dobe so se ohranili do danes kot mlinci, mehiške tortille, škotski oatcake, kitajski pao ping, etiopske injere, indijski papad in poppadamus.

Z razvojem poljedelstva in pridobivanjem žita se je razvijala tudi peka kruha. Predelavo žit in peko kruha so upodobljali na reliefih starega Egipta. Božanstvo Oziris in njegova žena Isis naj bi prinesla prebivalcem zemlje žito in srečno družinsko življenje. Znameniti Ptah naj bi bil prvi kuhar žit, ki je postavil bogove v nebo in skrbel za njihov daritveni kruh. Kruh, sprva namenjen le bogovom, je bil dodeljen tudi ljudem. Tudi daritveno, obredno vloga kruha poznamo še danes tako v liturgiji kot osebnem življenju. Lep primer so naši božično-novoletni poprtniki, ki jih pečejo tudi v drugih deželah s krščansko tradicijo. Naši sosedi sprejmejo goste s kruhom in soljo. Kruh živi v številnih pregovorih in ima vzvišen pomen. Je sinonim za dobroto, blaginjo, hrano nasploh, kot vir človeškega preživetja.

Egipčani so pekli že na desetine vrst kruha. Recepti so se širili prek Izraela do Rimljanov, ki so pekli kruh že v okroglih pečeh. Peka kruha se je spremenila šele po tisočletjih z iznajdbo droži, kasneje pivskega kvasa in po prvi svetovni vojni pekovskega kvasa. Slednji je zaznamoval sodobni kruh, ki je postal mehkejši, bolj bel. Zdrav način prehranjevanja nas ponovno vrača v uporabo polnovrednih mok, namesto kvasa droži, brez kemičnih dodatkov. Nazaj k izvornosti.

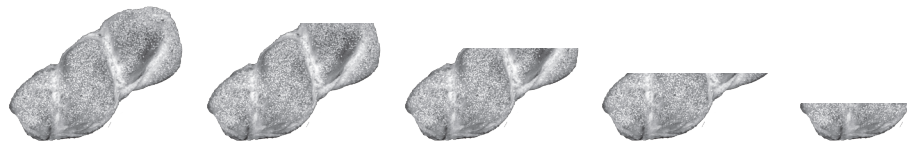


KRUHARNICA

V šolskem letu 2005/06 je začela delovati v domu kulinarčna delavnica KuArnica. Dijaki so tedensko pripravljali pestre obroke hrane. Osnovno vodilo, ki ga spoštujejo še danes so domači, preizkušeni recepti in zdrave, sezonske sestavine.

Preteklo leto so se posvetili sladicam. Izbor je bil smiselno prilagojen prazničnim obdobjem in tradiciji.

Letos se je dejavnost KuhArnice vključila v projekt BITI, ki osvešča in spodbuja k zdravemu in naravi prijaznemu načinu življenja. KuhArnica je postala KruhArnica. S peko različnih kruhov želijo obuditi spomin na čase, ko je kruh predstavljal statusni simbol, peka pa svečan obred, ki se je prenašal iz roda v rod. V gnetenju testa so postali pravi mojstri. Spekli so božični poprtnik, bobole z olivami s Primorske, ajdove hlebčke z orehi s Koroške, mlečno in sezamovo štruco, slovito lepo okrašeno velikonočno šunko v testu ... Omamni vonj ob peki vselej pričara posebno domače vzdušje v hiši in nobena drobtina spečenega kruha ni zavržena.



AKCIJA

– KRUH NAŠA SLABA VEST VSAKDANJA

V DIC-u je dijakom pri vsakem obroku na voljo več vrst kruha, ki ga lahko vzamejo kolikor želijo. Vsak dan pa več kilogramov ostane na servirnih pladnjih in ga moramo zavreči. Maja 2008 smo opravili meritve. Dnevno povprečje zavrženega kruha je bilo 13 kilogramov. To pomeni 65 kilogramov v enem tednu, v enem mesecu 260 kg!

Podatek je bil zaskrbljujoč, zato smo iskali rešitev. Eden od ukrepov je bila nabava novega rezalnika kruha (tanjše rezine), ponudba različnih vrst kruha ter nov način razdeljevanja: samopostrežno v jedilnici. Izhajali smo iz predpostavke (»oči so bolj lačne kot želodec«), da bodo dijaki jemali enako število kosov kruha, tistih vrst, ki jih imajo radi, rezultat pa naj bi bil manj zavrženega kruha.

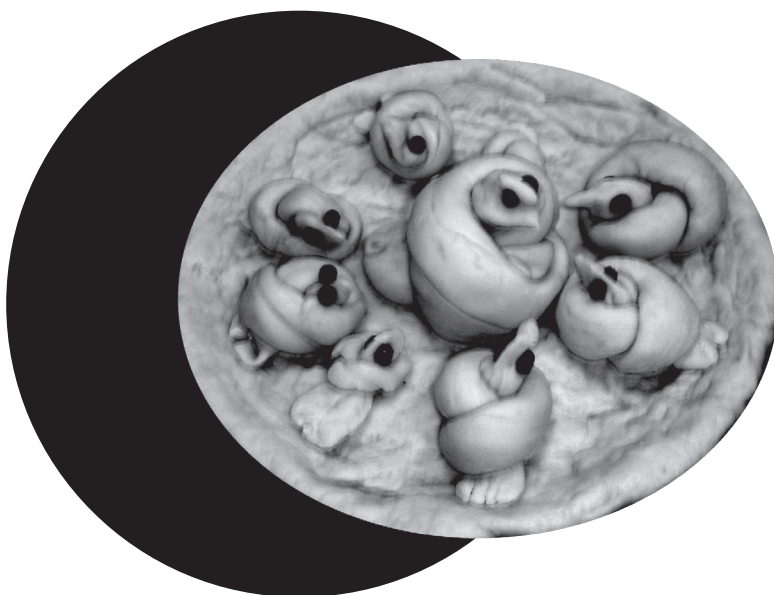
Vpeljava teh novosti je obrodila sadove. Spremljanje količine ostankov kaže, da se je ta malodane prepolovila. Ne glede na to, pa je količina kruha, ki ostaja in ga je potrebno zavreči, prevelika. Rezerve za izboljšanje tega rezultata so pri nas. Rešitev je zelo enostavna: pri obroku vzemimo naenkrat samo toliko kruha kot ga bomo lahko pojedli!

VIRI:

Youthxchange, izobraževalni priročnik publikacija Združenih narodov, Ljubljana, 2007

dr. Boris Kuhar, predgovor h knjigi Jedi iz žitaric, Olga Markovič, Domus, 1989





BOŽIČNI, NOVOLETNI POPRTNIK (BOŽIČNIK, ŽUPNIK)

SESTAVINE:

1 kg bele moke
4 dag kvasa
2 dag sladkorja
10 dag masla
2 rumenjaka
3 dcl mleka
nastrgana lupina neškropljene limone
ščepl soli
jajce za premaz

POSTOPEK:

V presejano moko dodamo sol, limonino lupino, razmešano maslo, sladkor, rumenjaka, kvasec in mleko. Zamesimo testo in ga pustimo vzhajati, da naraste za dvojno maso in ga nato še enkrat pregnetemo. Iz treh četrtn testu oblikujemo hlebec in ga damo v model, da ponovno vzhaja. Vzhajanega okrasimo s ptički, zvezdicami, kitkami, jasicami, ki smo jih naredili iz preostale četrtnine testa. Hlebec premažemo s stepenim jajcem in pečemo v ogreti pečici pri 180. stopinjah 1 uro.



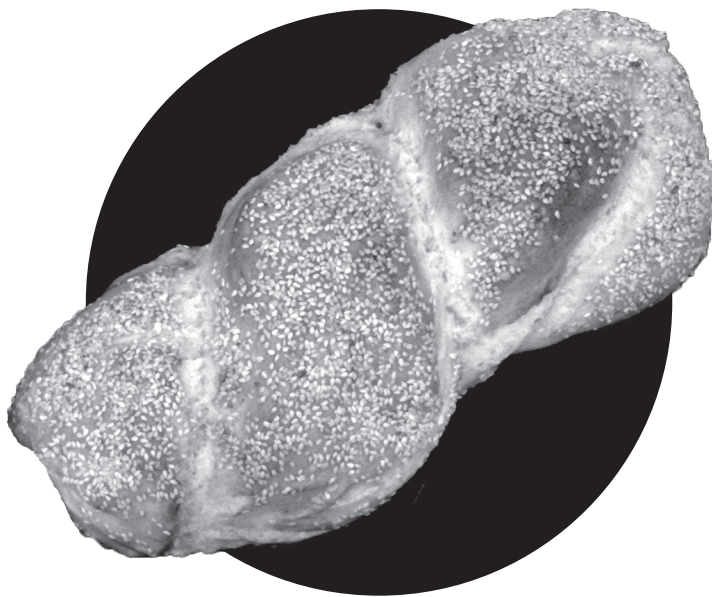
PLETENICA S SEZAMOM

SESTAVINE:

1 kg bele moke
12 dag sladkorja
15 dag masla
5 dcl mleka
nastrgana lupina neškropljene limone
žlička soli
3 jajca

POSTOPEK:

V presejano moko naredimo jamico, vanjo zlijemo kvasec, potresemo z moko in pustimo, da vzhaja. Dodamo sol, mlačno mleko z raztopljenim maslom, stepenimi jajci in zgnetemo testo, pokrijemo z vlažno krpo in pustimo vzhajati. Vzhajano še enkrat pregnetemo in naredimo tri trakove, ki jih spletemo v kito. Pustimo, da še enkrat vzhaja, premažemo s stepenim jajcem, potresemo s sezamom in potisnemo v ogreto pečico. Pečemo pri 180. stopinjah približno 1 uro.



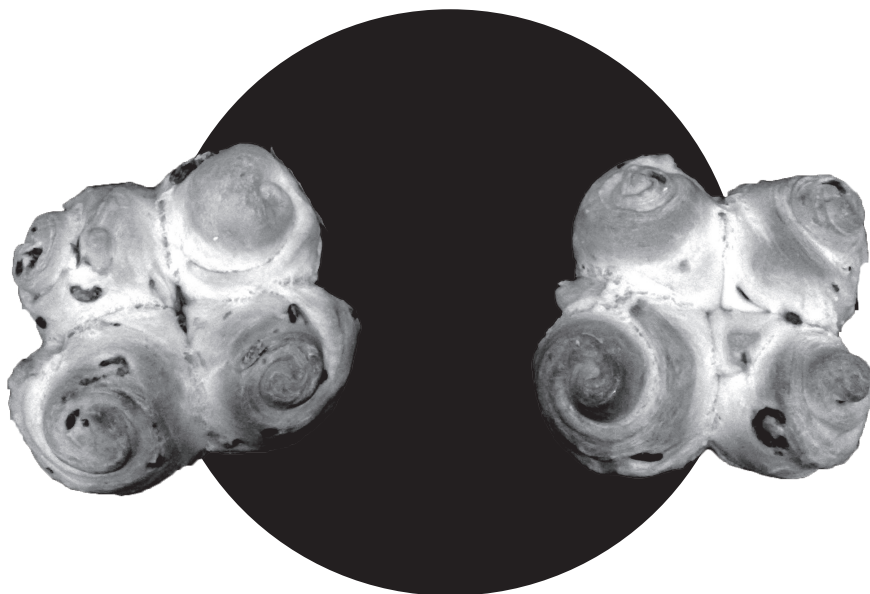
BOBOLE Z OLIVAMI

SESTAVINE:

1 kg pšenične moke
3 dag kvasa
1 žlička sladkorja
2 žlici olivnega olja
približno ½ l vode
250 dag oliv

POSTOPEK:

Kvasec: kvas zdrobimo v deciliter mlačne vode, ki smo ji dodali žličko sladkorja, zlijemo v presejano moko, da naraste. Primešamo ostale sestavine in zamesimo testo. Pokrijemo z vlažnim prtom in pustimo na toplem, da vzhaja. Vzhajano še enkrat pregnetemo, razvaljamo in narežemo na trakove, ki jih zvijemo in pokonci polagamo v pekač tesno drugega ob drugem. Pustimo vzhajati in potisnemo v ogreto pečico. Pečemo pri 180. stopinjah približno 1 uro.



AJDOVI HLEBČKI Z OREHI

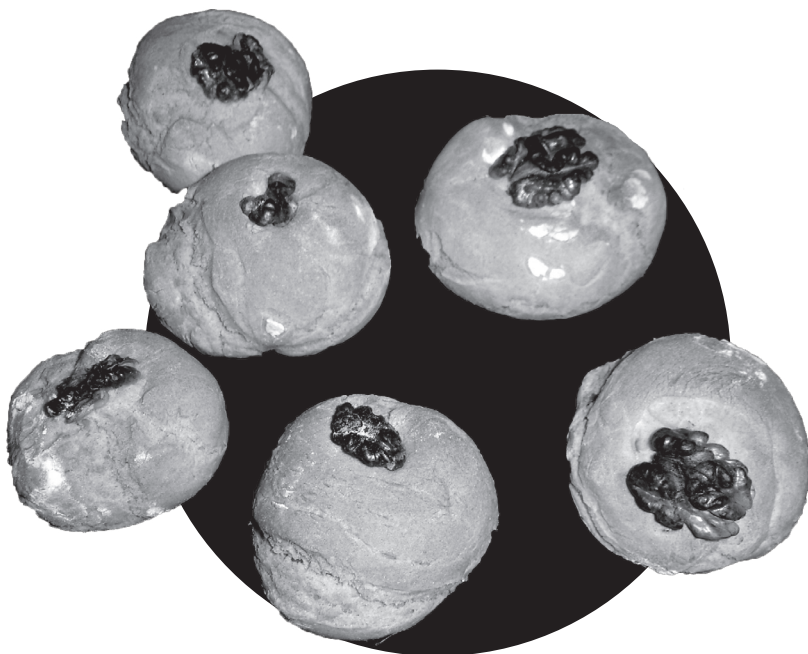
SESTAVINE:

1 kg ajdove moke
4 dag kvasa
žlička sladkorja
5 dcl vode
žlička soli
30 dag orehovitih jedrc

POSTOPEK:

Pripravimo kvasec: v dcl tople vode damo žličko sladkorja, nadrobimo kvas in pustimo, da naraste. Zamešamo v moko, prilijemo slano toplo vodo in najprej dobro stepamo, nato testo še zgnetemo. Pokrijemo in pustimo počivati, da počasi vzhaja. V vzhajano testo, ko se masa približno podvoji, stresemo orehova jedrca (mi smo jih pred tem poparili in rahlo popražili) in ponovno pregnetemo. Oblikujemo hlebčke, jih naložimo v pekač in pustimo vzhajati.

Pečemo v ogreti pečici pri 180. stopinjah približno ½ ure (odvisno od velikosti).



OCVIRKOV KRUH

SESTAVINE:

1 kg bele moke
3 dcl mlačnega mleka
2 rumenjaka
žlička sladkorja
žlička soli
30 dag ocvirkov

POSTOPEK:

Pripravimo kvasec: v dcl toplega mleka damo žličko sladkorja, nadrobimo kvas in pustimo, da naraste. Iz moke, slanega toplega mleka, rumenjakov in kvasca zamesimo testo, pokrijemo, pustimo na toplem, da vzhaja. V vzhajano testo stresemo pogrete ocvirke, ponovno pregnetemo, oblikujemo hlebček ali štruco, položimo v pekač in pustimo na toplem, da še enkrat vzhaja. Pečemo v ogreti pečici pri 180. stopinjah približno 1 uro.



ŠUNKA V TESTU

SESTAVINE:

1 kg prekajene šunke

ZA TESTO:

50 dag moke

1dag soli

2 dag kvasa

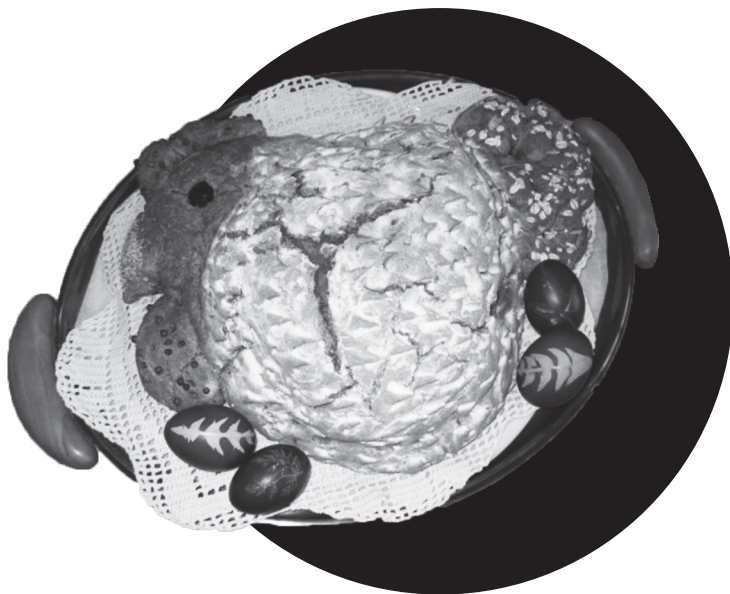
50 ml olja

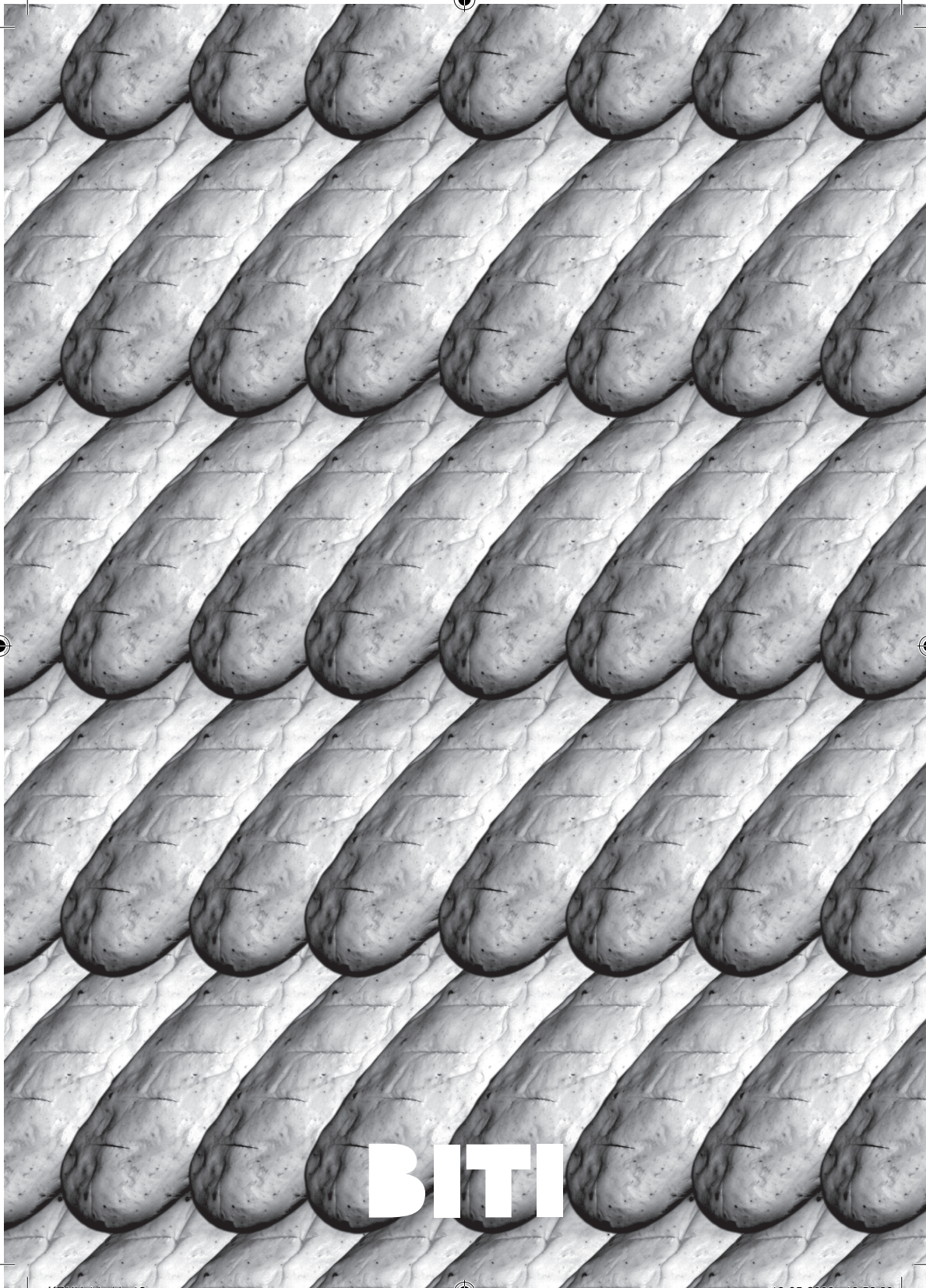
35 dl mlačne vode

½ žlice sladkorja

POSTOPEK:

kvas raztopimo v skodelici tople vode in pol žličke sladkorja. Vzhajanega dodamo moki in primešamo ostale sestavine. Gnetemo tako dolgo, da postane gladko in se loči od posode. Pokritega pustimo vzhajati, nato ga zvaljamo in vanj zavijemo šunko, lepo oblikujemo okrasimo s testenimi okraski. Še enkrat pustimo malo vzhajati. Preden jo damo v pečico, jo namažemo z rumenjacom in mlekom. Pečemo pri 160. stopinjah dobro uro.





BITI