

Peka kruha je preprosta.

Naj človek pol sveta obteče, najboljši kruh doma se speče.



Osnovne sestavine: moka

- Polnozrnata moka je mleta iz celih zrn. Zato je v njej ohranjenih največ hranljivih in zdravilnih snovi.
- Kvaliteto vseh vrst moke in s tem kruha povečamo, če moko zmeljemo neposredno pred mesenjem (npr. z namiznim mlinom).



Nasvet:

Pred mesenjem moko presejemo. S tem jo zrahljamo, obogatimo s kisikom, kar je pomembno pri vzhajanju testa.

Tekočina - voda

- Tekočina poveže vse sestavine v gladko zmes.
- Tekočina naj bo mlačna.
- Če je hladna, testo vzhaja počasneje. Ne sme pa biti toplejša od 40°C.
- Del vode lahko nadomestimo tudi z (rastlinskim) mlekom.



Namizni mlinček na kamen za moko.

Kvas - sredstvo za vzhajanje

- Uporabimo lahko sveži ali suhi kvas. Učinek je enak, le da se sveži kvas v kruhu bolj okusi.

Nasvet:

- Če testo zavijemo v plastično folijo in postavimo v hladilnik za en dan ali čez noč, se bodo kvasovke bolj razvile, zato bo manj okusa po dodanem kvasu.
- Ko ga naslednji dan vzamemo iz hladilnika, ga ponovno vzhajamo, dobro pregnetemo in ponovno vzhajamo.



Sol in dodatki

- Sol izboljša okus kruha.
- V Sloveniji vse krušne izdelke preveč solimo.

Nekateri recepti zahtevajo dodatne surovine:

- sladkor,
- maščoba,
- suho sadje,
- razne dišave (npr. kumino),
- semena in podobno.



Predpriprava za peko kruha

- Pripravimo vse potrebne surovine.
- Oblečemo predpasnik.
- Spnemo si ali pokrijemo lase.
- Očistimo delovno površino.



Za dva hlebčka kruha potrebujemo:

- 1 kocko svežega kvasa (ali pol male žličke suhega kvasa)
- 1 kg moke
- 600 ml tekočine (mlačne vode)
- 20 g soli
- 10 g sladkorja



Naše babice so kruh vzhajale v takšnih košaricah.

Kvasni nastavek



PRVI NAČIN

- Zamesimo vse sestavine naenkrat.
- Pazimo, da soli ne dodamo direktno v kvasno raztopino, saj sol ubija glivice kvasovke.

DRUGI NAČIN

- Najprej naredimo kvasni nastavek tako, da zmešamo kvas, malo moke, nekaj mlačne tekočine in sladkor ter pustimo vzhajati 10 ali 15 minut.
- Nato kvasni nastavek dodamo v moko in zamesimo testo.

Mesenje testa - 1

- Moki dodamo sol. Naredimo jamico in vanjo vlijemo kvasni nastavek in mlačno vodo. Z vilicami ali mešalnikom vmešamo vse sestavine in počasi dodamo še preostalo vodo.
- Ko se sestavine povežejo, začnemo **gnesti** testo z roko.
- Testo oblikujemo v kepo. Pokrijemo ga s plastično vrečko ali bombažno krpo in pustimo počivati **20 minut**.



Mesenje testa - 2

- Kruh razdelimo na dva dela in vsak del ponovno pregnetemo.
- Oblikujemo dve kepi. Pomokamo in ponovno prekrijemo s plastično vrečko ali bombažno krpo. Pustimo počivati **20 minut**.
- Pekač pomažemo z oljem. Iz testa ustvarimo poljubno obliko kruha. Testo naj vzhaja še **20 minut**.



Pečenje kruha

- Pred peko naj bo pečica ogreta na 200°C.
- Testo prebodemo z vilicami ali nožem.
- Postavimo ga v pečico in pečemo 20 minut.

Nasvet:

- Če na dno pečice vlijemo malo vode, se bo takoj naredila para in se bo kruh še dodatno dvignil.



Kruh je pečen.

- Ko je kruh pečen, ga zavijemo v bombažno kuhinjsko krpo, da se ohladi na sobno temperaturo.
- **Dober tek!**

Kdor jezika špara, kruha strada.

Ali znaš razložiti ta pregovor?



Literatura in viri



- Peka kruha je preprosta, <https://www.youtube.com/watch?v=ZBEyi63qXak&feature=youtu.be>
- Franci Planinc: Kruh in pecivo po domače. Krško, Neviodunum, 2010.
- Ica Krebar: Kuharica za dušo in telo, domače jedi po načelih makrobiotike. Laško, Leon, 2010.
- <https://odprtakuhinja.delo.si/kroznik/kuhamo-z-binetom-volcicem-namigi-da-bo-kruh-odlicno-uspel/>