

Pozdravljeni učenci izbirnega predmeta NPH!

Smo v tednu pred velikonočnimi prazniki. Pošiljam vam recept za pripravo potice in ričeta.

Recepte prepiši na lis, ki jih bomo vložili v mape za predmet.

V kolikor doma pripravljate potico, pomagaj!

Ričet bi lahko pripravil sam, pod nadzorom staršev.

Predstavljene imaš vzhajalna sredstva.

Za več:

Poskušaj vzgojiti svoje drože. Opiši potek. Ta zapis boš lahko uporabil v 9. razredu biologija (takrat boste morali pripraviti fermentiran izdelek – jogurt, pri snovi biotehnologija).

Predstavljene imaš rastline: rž, ječmen, pehtran, oreh. Preberi njihov opis in znanje poveži z znanjem naravoslovja.

Bodi uspešen!

Vzhajalna sredstva: pecilni prašek, suhi pekovski kvas, sveži pekovski kvas, vinski kamen, soda bikarbona, droži.



PEKA Z DROŽMI

(uporabljali so ga že pred 5000 leti)

Peko z drožmi imenujemo tudi kislo testo. To je fermentirana zmes vode in moka. V zmesi oživijo (aktivno živijo – predno dodamo moki vodo in toploto so mikroorganizmi neaktivni, ugodne življenjske razmere čakajo v sporah (neaktivno življenje) mikroorganizmi in kvasovke.

droži, kvasec, kislo testo, divji kvas (slovensko)

– **sourdough (angleško)**

– **sauerteig (nemško)**

– **levain (francosko)**

– **lievito madre (italijansko)**

– **massa madre (špansko) –**

fermento natural (portugalsko)

Droži so divji kvas, združba mlečnokislinskih bakterij in kvasovk iz naravnega okolja, s katerimi pripravljamo kvašeno testo. Kultura droži je različna po državah. V zadnjem času pri nas uporabljamo droži s 100% hidracijo (en del vode in en del moka), včasih pa smo uporabljali gostejše droži, ki so bile podobne italijanskim lievito madre s 50% hidracijo (en del vode in dva dela moka).

Kako droži naredimo?

Vodo pustimo, naj stoji 10 minut, da izhlapi klor.

Rabimo svežo moko in hladno vodo. V steklen lonček (uporabljamo steklen lonček za vlaganje, plastični lončki se navzamejo vonja) damo 30 g moke in 30 g vode. Drugi in tretji dan jih nahranimo: 20g + 20g hladne vode. Dobro premešamo z žlico.

Četrty dan pol zmesi odvzamemo in ga lahko uporabimo za palačinke.

Preostanku zmesi v lončku dodamo 20 g moke in vode zmešamo v pasto.

Ko droži začnejo delati pomeni, da kvasovke in mlečnokislinske bakterije pričnejo rasti in se množiti.

To, da oživijo in so pripravljene za uporabo, lahko traja od 4 - 14 dni. Droži so puhaste, mehurčkaste.

Ržena moka reagira hitreje, vendar je nastavek tudi bolj kiselkast. Najboljše so "domače" moke, sveže moke, zmlete v mlinih. Te moke imajo v sebi še veliko življenja in niso pobeljene, preparirane s kemijo, suhe.

Spore kvasovk tako bolj preživijo.



Masa za droži naj bo gosta kot masa za šmorn. Kasneje, ko droži ojačajo, delamo gostejšo maso.

Vsak dan droži nahranimo: dodamo žlico moke + malo vode in premešamo, masa naj bo gosta- pasta.

Lonček z drožmi hranimo na pultu, vstran od direktne svetlobe, pokrit s pokrovčkom, ne zaprt popolno.

Direktni sončni žarki uničujejo nekatere bakterije, kvasovke in tako uničujejo pravilen razvoj nastavka-droži. Lonček naj ne bo zatesnjen, vsaj na začetku drožiranja, ker bo nastavek bolj kisel. Hkrati ga pa moramo pokriti, da ne leti vanj prah, mušice...

Ko nastavek oživi, izgleda mehurčkast in vedno, ko dodamo moko in vodo, se njegov volumen skoraj podvoji, po 12 urah pa začne spet upadati. Pripravljen nastavek diši. Nima vonja po kislem (samo rahlo po kiselkastem). Ko skozi njega potegnemo žlico, se vidijo značilne niti "vlečenega testa".

Včasih je mehurčkov več, včasih jih je manj. Tam 4 ali 5. dan zadeva začne zadeva vonjati. Po kislem - po alkoholu. Vrhno plast vsakič, ko droži dohranjujemo, odstranimo.

Ovisno od letnega časa, toplote prostora, izbrane moke, bodo droži različno oživele, se razživele. To se lahko zgodi že drugi dan, lahko šele 4. ali 5. dan.

Vsakič, ko se na vrhu lončka pojavi tekoča plast in droži vonjajo po kislem, to plast vedno najprej odstranimo, pustimo samo spodnji del droži in tiste droži ponovno nahranimo. Žlica moke + malo hladne vode in dobro premešamo z leseno ali plastično žlico. Gostejše droži imajo več hrane in zato običajno ne vonjajo po kislem.

KVAŠENO TESTO:

V lonček zmešaj 4 žlice mlačnega mleka, 30g kvasa in košček sladkorja. Postavi na toplo, da vzhaja (kvasec). Kvas razdrobimo, dodamo žlico sladkorja in toplo mleko, odkrito naj se dvigne, oziroma vzhaja.

V skledo daj 1l moka, v sredo napravi jamico in vanjo vlij vshajani kvas. Narahlo potesi čez malo moka.

Pusti, da vshaja.

V skledi žvrkljaj $\frac{1}{4}$ l mlačnega mleka, 100g zmehčanega surovega masla, 80g sladkorja, naribano lupino 1 limone ali vanilijo, 5 rumenjakov.

Vlij h kvasu in moki in dodaj pol žlice soli. Testo stepaj, da postane gladka zmes, ima mehurčke in se loči od kuhalnice (stepaj 20 minut).

Testo pokrij s krpo in daj na toplo vzhajat. (1 $\frac{1}{2}$ - 2 uri).

.

Na gladki površini valjamo, oblikujemo paket ter ponovno valjamo. Postopek ponavljamo, dokler testo ne prične "pokati". Približno 3-4 krat. Testo naj nato ponovno vzhaja pol ure.

Testo razvaljamo na cm debeline ter poljubno nadevamo.



PEHTRANOV NADEV

V posodi na maslu prepražimo 5 žlic drobtin, primešamo $\frac{3}{4}$ l sladke smetane, 3 žlice sladkorja, 2 rumenjaka in 2 žlici narezanega pehtrana. Rahlo primešamo sneg beljakov.



Sneg beljakov: Najpomembnejša je dosledna higiena. To pomeni, da mora biti skleda, v kateri delamo sneg, povsem čista, ne smemo uporabiti na primer tiste, v kateri smo mešali rumenjake in jo potem le na hitro oplaknili. Prav tako morajo biti čiste metlice za stepanje, rumenjaki pa moramo ločiti tako, da ne bo v beljaku nobenih rumenih sledi

Z mešalnikom, pri čemer začnemo s srednjo hitrostjo in jo stopnjujemo do najvišje. Pri tem metlice pomikamo sem ter tja po skledi..

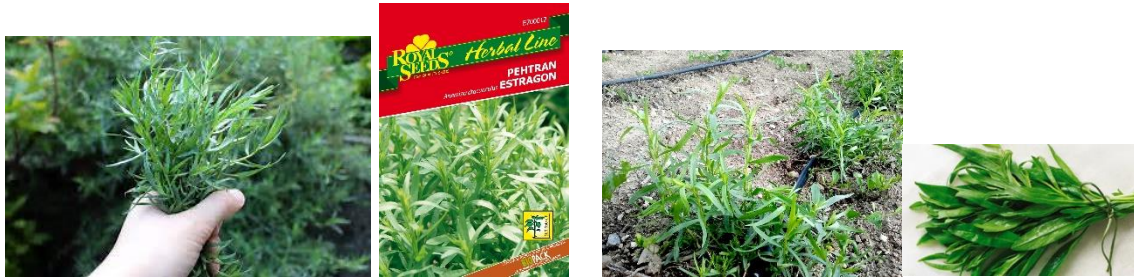
Beljakom je treba pred pričetkom stepanja dodati ščepec soli, ki pomaga utrditi beljakovine. Nato pričnemo s stepanjem in ko smo skoraj na polovici, dodamo kislino – kapljico ali dve limoninega soka ali kisa. Kislina sneg stabilizira in preprečuje, da bi se zračni mehurčki po koncu stepanja razpočili.

Sladkorja beljakom ni potrebno dodajati, uporabimo pa ga, če bomo sneg uporabili za sladico in smo ga preveč stepli (torej je že pričel »padati skupaj«). Takrat dodamo žličko sladkorja in stepamo zgolj še 15 sekund, da se pena ponovno utrdi. Takšne beljake moramo porabiti hitro, saj ne bodo dolgo držali oblike.

V ogreti pečici na 180 - 190 stopinjah pečemo 50-60 minut.

Pečemo v potičnici ali v ožjem višjem pekaču.

PEHTRAN



Pehtran je nadvse uporabno zelišče z močnim okusom oziroma vonjem.

Vsebuje veliko vitaminov in mineralov: magnezij, železo, kalcij, mangan, baker, kalij in cink, vitamin C.

Je trajnica z dišečimi listi, ki zraste kot grmiček od 60 do 120 centimetrov v višino. Za kulinarične in zdravilne namene uporabljamo največ ozke liste, ki jih lahko nabiramo skozi celo leto.

Pečemo v potičnici ali v ožjem višjem pekaču.

Orehova potica



nadev:

Penasto vmešaj 70g surovega masla, 3 rumenjake, 200g sladkorja, dodaš malo cimeta in nastrgano lupino pol limone. Dodaj štiri žlice sladke smetane, $\frac{1}{2}$ l zmletih orehov in primešaj sneg dveh beljakov.

Vzhajano testo razvaljaj, namaži z nadevom (pasta) in potresi z $\frac{1}{2}$ l suhih zmletih orehov. Testo zvito vloži v pomaščen pekač (ali potičnico) in postavi na toplo, da še enkrat vzhaja. Namaži z jajcem in speci.



Navadni oreh je drevo, ki ima spiralasto razvrščene liste. List je sestavljen iz 7 - 9 lističev. Lističi so brez dlak in imajo cel rob. Mladi listi so sprva rdečkasti, pozneje zeleni.

Oreh nosi tako ženske kot moške cvetove na isti rastlini, ob čemer moški cvetovi cvetijo pred ženskimi.

Rastlina je vetrocvetka.

Plod je koščičast in ga imenujemo tudi oreh. Zunanji del plodu je zelen, ki se jeseni rjavo obarva in razpre, osrednji del plodu pa otrdi.

Navadni oreh je heliofit, saj rad raste na sončnih legah, ne ustrezajo mu pomladanske zmrzali, hladne vetrovne lege in preveč vlage v tleh.

Lepo uspeva na strmih in skalnatih rastiščih.

Lepo raste skupaj s travo, saj črpa vodo iz globin, trava pa zgolj iz zgornjega dela. Pod tem drevesom uspeva malo rastlin.

RIČET ali JEŠPRENJ



Zelo je dober in zdrav. Ričet je jed iz ječmena. To pa je zelo staro in trpežno žito. Za pridelavo je nezahtevno in vremensko zelo odporno



Današnje gojeno žito je prilagojeno z gensko mutacijo, saj je prvotno divje žito imelo izredno krhke in lomljive rese.



Oluščen ječmen spremeni ime in postane ješprenj

Ječmen uporabljajo pri pridelavi piva in viskija. Iz ječmena pridobivajo slad, ki je osnova v pivovarski industriji. Prav tako iz njega delajo kvas. Pražen ječmen pa se je nekoč uporabljal kot kavni nadomestek. Ječmenova kava pa se ponovno dobi na trgovskih policah. Njena prednost je, da ne vsebuje kofeina in je primerna tudi za otroke in bolnike.

Prav tako se ječmen uporablja kot krmno žito. Zelo radi ga imajo konji. Vemo pa, da so to izredno plemenite in močne živali.

Izvira iz JV Azije in Etiopije. Omenjajo ga že viri stari 9000 let. Prvi recept za Ječmenovo vino je opisan 2800 let pred našim štetjem. Rimski atleti in gladiatorji so ga uživali za moč. Na Kitajskem pa je veljal za simbol moškosti zaradi številnih semen v klasu.

Ravno zaradi visoke energijske vrednosti, je dobro, da se na naših krožnikih znajde pogosteje. Z njim namreč zaužijemo manjšo količino hrane, ki nas pusti dalj časa site. Energijska vrednost ječmena na 100g surovega živila: 354 Kcal, glikemični indeks 45, 73 g ogljikovi hidrati (od tega 0,8g sladkorja in 17g vlaknin), 12g beljakovin (primerjava s špinačo, ki ima 6-8g), 2,3g maščob (te nas nasitijo za dalj časa). Prav tako ječmen vsebuje vse vodotopne vitamine in številne minerale v idealnih razmerjih. Vsebuje tudi visok nivo klorofila, ki poskrbi za čiščenje in razstrupljanje telesa.

SLOVENSKA NARODNA JED RİČET

Sestavine:

količina: za 4 osebe

30 dag ješprenja

cel [poper](#)

kumina

korenje: 1 rumen, 1 rdeč

lovor

sol

4 suha svinjska rebrca

1 jogurt lonček fižola

2 žlici olja

1 čebulo

1 por

1/4 rumene kolerabe

2 krompirja

[zelena](#)

[peteršilj](#)

POSTOPEK:

Ješprenj namočimo v tolikšni količini vode, da je komaj prekrit že en večer prej. Naslednji dan mu dodamo vse naštete sestavine, vključno z rebri, ki se tudi kuhajo v ješprenu.:

Ješprenj kuhamo 30 minut v slani vodi, dodamo poper, kumino, lovor, rumeno kolerabo. Posebej na olju pražimo nasekljano čebulo, ko postekleni, dodamo na koleščka narezan koren in por, sesekljano zeleno in peteršilj. Posolimo in dušimo 10 min. Dušeno zelenjavo dodamo ješprenju. Dodamo še na majhne koščke narezan krompir in fižol. Kuhamo še 30 min.

Ko se ješprenj kuha 1 uri, ga poizkusimo glede slanosti. Ker je prekajeno meso kar slano, po navadi ne solimo. Če je ješprenj pregost, mu dolijemo še kakšen dl vode in potem še pustimo kuhati 10 minut.