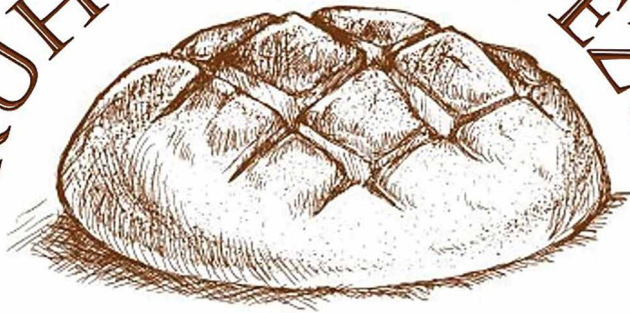


KRUH NAS POVEZUJE



DRUŠTVO UNIVERZA
ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO
OBDOBJE ILIRSKA BISTRICA

PESMICA O KRUHU

**Mamica bi kruhek pekla,
toda moke ni.
Teci, teci, mlinu reci,
žita naj zdrobi!**

**„Rad bi zlato mlel ti žito,“
mlinček ropota,
„Teci, teci, njivi reci,
naj pšenice da!“**

**Dala njiva bi pšenico,
toda zrela ni,
Teci, teci, soncu reci,
naj jo dozori!**

**Sonce žito dozorilo,
mlinček ga drobi,
oj že kruhek,
dobri kruhek
iz peči diši!**

(Vida Brest)

UVOD

S knjigo poimenovano »**Kruh nas povezuje**« se Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Ilirska Bistrica vključuje v istoimenski projekt, katerega nosilni partner je društvo VASCOM Zavod za informiranje in videoprodukcijo, Pivka, pridružena pa sta tudi partnerja Simon Urbančič, s.p. in Osnovna šola Miroslava Vilharja Postojna.

Projekt je bil izbran na podlagi javnega poziva za izbor operacij za uresničevanje ciljev Strategije lokalnega razvoja LAS med Snežnikom in Nanosom v letu 2021-2023, ki se financirajo iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj.

Zakaj kruh? Človek je do kruha vedno gojil spoštovanje, saj je že tisočletja simbol življenja. Zato številni narodi poznajo pravo obredje pri peki in uživanju kruha. Že same vonjave ob peki dajejo občutek slovesnosti.

V vsej zgodovini človeštva, od pradavnine naprej, je kruh pomenil srečo in blaginjo, pomanjkanje kruha pa bedo, revščino, vojno. Kruh je krojil usodo človeštva, zgodovino narodov, delil ljudi na revne in bogate, site in lačne, na gospodarje in podložnike.

Pred sto leti kruh ni bil nekaj tako vsakdanjega in samoumevnega, kot se zdi danes, ko smo prvič v zgodovini človeštva priča pojavu, da je hrane preveč in **veliko kruha tudi zavržemo**.

Namen projekta je oblikovati nove storitve in programe vključenih partnerjev, katerih povezovalna nit je kruh.

Cilj projekta je vključevanje nesnovne kulturne dediščine v turizem, obogatitev gostinske ponudbe z novimi vrstami kruha in drugimi pekovskimi izdelki, dopolnitev degustacij z različnimi vrstami kruha domačih žit, dopolnjevanje turistične ponudbe z delavnicami priprave in peke kruha, zgodbarjenje.

Turizem ni vedno samo počitek ali ogledovanje znamenitosti, ampak tudi kulinarika, ki ima veliko vlogo pri oblikovanju izkušnje nekega kraja. Hrana nam preko čutnih užitkov nudi vpogled v lokalno kulturo, navade in običaje. Hrana ima tudi ključno vlogo v ustvarjanju zapomnljive turistične izkušnje. Hrana lahko bolj kot ostale turistične izkušnje omogoči ne le osebno, ampak tudi družabno izkušnjo. Turisti, ki jih zanima hrana, so dovezetni za raziskovanje (odkrivanje novih stvari, lokalne zgodbe in dediščino) ter sproščanje (čas namenjen za uživanje).

Gostilna pri Matetu se v Ilirski Bistrici nahaja že vse od leta 1878. Nekoč je bilo to priljubljeno postajališče furmanov, ki so se tukaj okrepčali med potjo v Trst ali na Reko. Od leta 1887 do 1938 so imeli tudi **lastno pekarno**. Skozi generacije so ohranili ljubezen do priprave odlične hrane iz lokalnih sestavin in se trudili ohraniti stari šarm gostilne. Hkrati pa jih zaznamuje tudi odprtost in pripravljenost na sodelovanje v domačem okolju. V letih 1900 do 1922 je bila v teh prostorih tudi čitalnica. Med ostalim občasno organizirajo razne dogodke, oziroma nudijo prostor za organizacijo dogodkov lokalnim društvom. Tako so se stkale vezi tudi z Društvom Univerza za tretje življenjsko obdobje, ki v prostorih gostišča izvaja različne kuharske tečaje in delavnice.

V okviru projekta smo izdelali in v praksi tudi preizkusili **nov študijski program** katerega vsebina je namenjena kruhu. Program zajema zgodovino kruha, žita na območju LAS, običaje vezane na pripravo in uživanje kruha, odnos do kruha nekoč in danes. Praktični del je potekal v gostišču Pri Matetu, kjer se je uporabila oprema nabavljena v okviru projekta. S tem je tudi oblikovan vsebinski del delavnic, ki bo v prihodnje namenjen različnim ciljnim skupinam, med njimi turisti, otroci (tudi otroci s posebnimi potrebami), ženske/starejši in druga zainteresirana javnost.

S tem programom je bila razvita **nova turistična storitev**, doživljajska delavnica priprave kruha. Turisti si vedno bolj želijo storitve oz. produkte, ki zagotavljajo edinstveno izkušnjo in nagovarjajo čustva. Zato so delavnice podprte s pripovedovanju zgodb o kruhu, mlinih, običajih in drugih sorodnih zanimivostih območja. V gostišču načrtujejo tudi nadgraditi svojo gostinsko ponudbo z več vrstami kruha (npr. hamburgerje kot njihovo hišno specialiteto). Posebna tržna niša je kruh poimenovan »**Matetova štručka**«.

V aktivnosti projekta so bili vključeni predstavniki naslednjih ranljivih skupin:

- ženske in starejši so bili vključeni v izvedbo programa UTŽO, ki je bil v okviru projekta tudi pilotno izveden. Program je postal del ponudbe Univerze za tretje življenjsko obdobje. Univerza bo tudi v prihodnje sodelovali pri snovanju zgodb za izvedbo nove storitve v Gostilni pri Matetu;
- osnovnošolci, ki so sodelovali v anketi, ki so jo izvedli vključeni v študijski program UTŽO glede odnosa do kruha nekoč in danes;
- učenci OŠ M. Vilharja, Podružnična šola s prilagojenim programom z nižjim izobrazbenim standardom in posebnim programom vzgoje in izobraževanja otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami.

Izvedena je bila tudi pilotna doživljajska delavnica priprave kruha za turistične obiskovalce Gostilne pri Matetu, s katero je bila nadgrajena njihova degustacijska ponudba.

Koliko hrepenenja, koliko trpljenja, koliko žlahtnosti, gorja in domačnosti, bede in blaginje, koliko vsega je v zgodovini človeka pomenil kruh. Bil je svetost in merilo vsega dobrega, saj poznamo rek: »**Dober kot kruh**.«

Beli kruh iz pšenične moke je imel nekoč posebno vrednost, saj je bil merilo višjega socialnega statusa in blaginje. Revnejši ljudje so si ga lahko privoščili le ob posebnih priložnostih. Takrat je predstavljal najboljšo jed oziroma celo neke vrste "sladico". Danes pa si ga lahko privoščimo vsak dan!

Kruh je bil nekoč zelo spoštovan, če je **košček kruha padel na tla**, so ga pobrali in poljubili.

In kruh danes: **POTRUDIMO SE**, da nam kruh pomeni praznik, saj ima za človeka čarobno moč, je zdravilo, merilo blaginje, **naj postane predmet spoštovanja**.



ZGODOVINA ŽITA IN KRUHA

Žita

so pomemben spremljevalec človeka in s tem osnova kmetijstva že vsaj dobrih deset tisoč let. Človek se je v prazgodovini iz nabiralca in lovca počasi prelevil v kmetovalca. Prenehal je živeti nomadsko, se ustalil ob svoji njivi ter pričel gojiti užitne trave – žita. Na Bližnjem vzhodu so ljudje začeli vzgajati ječmen in pšenico, na Daljnem vzhodu riž, v Ameriki koruzo, v Afriki in na Kitajskem pa proso.

Pradžlovek je nabiral zrnje divje pšenice. Da bi zaščitil setev pred pticami, je seme prekril s prstjo. To delo je upodobil na risbah v svojih jamskih prebivališčih. Za setev je izbral najlepše in najboljše zrnje in tako ustvarjal vse boljše in boljše vrste te zahtevne rastline. Egipčani so že 6000 let pred našim stoletjem v grobove svojih faraonov polagali zrnje žita in krasili stene grobnic s slikami o peki kruha.

Žita ločimo na prava žita, med katera spadajo pšenica, rž, ječmen, oves, riž in koruza ter **psevdo (neprava) žita**, ki botanično ne spadajo v skupino trav. V to skupino spadajo ajda, kvinoja in amarant.

Po eni strani žito hrani človeka, po drugi strani pa po nekaterih raziskavah povzroča številne bolezenske težave.

Mnogi se zato v svoji prehrani ponovno zatekajo k pražitom (prvotnim oblikam žit), med katere spadajo pira, enozrnica – pirica, dvoznica, kamut, proso, navadna in tatarska ajda, divji riž, kvinoja, amarant, stare sorte koruze in druge.

Pšenica danes spada med najbolj pomembno krušno žito na svetu. Glede na lastnosti semena ločimo: navadno, ježasto, mehko, trdo (durum) in dolgo pšenico. Najbolj razširjena je navadna pšenica, dobro znana pa je tudi trda – durum pšenica, ki je osnova za izdelavo kakovostnih testenin.



Pira je prastara vrsta pšenice. Je zelo skromna rastlina, prilagojena težjim pogojem, hkrati pa izredno odporna na številne bolezni. Prav zaradi manjšega pridelka – hektarskega donosa, so domači kmetje v prejšnjih stoletjih skoraj popolnoma opustili njeno pridelavo. Danes se ponovno vrača na naše njive in tudi krožnike, saj se številni potrošniki zavedajo njenih prehranskih prednosti. V primerjavi s pšenico vsebuje mnogo višjo vsebnost beljakovin, ki so po sestavi tudi bolj kakovostne. Pomaga krepiti oslabiljen organizem, odpravlja kožne in prebavne težave, alergije, revmatska obolenja, presnovne bolezni ...



Kamut je starodavno žito, ki izvira iz Srednjega vzhoda – iz starodavne azijske regije Horasan. Spada v skupino mehkih pšenic. Prideluje se izključno ekološko in ni gensko spremenjen. Ima visoko prehransko vrednost, antioksidativne lastnosti (zaradi visoke vsebnosti selena), je lahko prebavljiv in



povzročča manj alergij. Kamut se v prehrani uporablja enako kot pšenica. Po obliki je vsaj dvakrat večji od pšenice, bogatega, sladkastega okusa, zelo primeren in enostaven za kaljenje.

Rž je bližnjevzhodnega izvora, je pa danes to predvsem žito severnih dežel. Rž je prehransko bogata, vendar težje prebavljiva. Primerna je predvsem v obliki moke kot dodatek ali pa celo samostojna pri pripravi hranljivih kruhov. Tak kruh nam nudi največ, še posebej če ga pripravimo s pomočjo mlečnokislinske fermentacije – kislega testa.



Oves je nastal s selekcijo iz divjega ovsa, ki je bil plevel v kulturah pšenice. Najprej so ga uporabljali le kot hrano za živali, kasneje pa ga je človek zaradi dobrih lastnosti vključil tudi v lastno prehrano. Oves skrbi za pravilno delovanje prebavil, možganov in živčnega sistema. Znižuje raven holesterola, saj vsebuje topne vlaknine, ki vežejo holesterol in ga izločajo iz črevesja. Zaradi visoke vsebnosti vlaknin je odlična prehrana pri hujšanju in pomaga pri čiščenju debelega črevesja.



Ječmen naj bi bil najstarejše žito. Iz njega so stolkli zdrob, pripravili gosto kašo in iz nje spekli nizek kruh. Po žetvi se mora podobno kot pira oluščiti. V prehrani ga uporabljamo brušenega v obliki ješprenja, največ pa ga pridelamo za pivovarsko industrijo. Iz ječmena namreč s pomočjo kaljenja pridelajo ječmenov slad, ki je osnova za alkoholno fermentacijo piva.



Koruza je južnoameriškega izvora, iz Peruja. V Evropo so jo prinesli španski pomorščaki. V Slovenijo je prišla v 17. stoletju iz Italije. Nekoč je veljala za žito revežev. Do sredine prejšnjega stoletja je bila pri nas razširjena le vrsta koruze trdinka, ki je danes razširjena le še na ekoloških kmetijah. Ima višjo prehransko vrednost in je bolj primerna za izdelavo koruznega zdroba. Gojenje trdinke se je moralo žal umakniti bolj donosnim koruzam zobankam, ki so prišle kot hibridi iz Amerike.



Proso so v naše kraje prinesli že stari Slovani, pomenilo jim je simbol rodovitnosti. Kot stara kmečka jed je prosena kaša že stoletja znana in dobro uveljavljena tudi v Sloveniji. V preteklosti so poleg navadnega prosa gojili še njegove sorodnike – bar, mohar in divje proso, katere je danes možno ponekod dobiti le še za prehrano ptic. Proso je edino žito, ki po teoriji zakisanosti pri presnovi ne povzročča kislih ostankov in ne vsebuje glutena. Predvsem prosena lupinica vsebuje ogromno silicija, ki je pomemben za rast las ter kožo in nohte.



Ajdo so naši predniki imenovali pogansko žito (ajd – pogan). Spada med živila, ki krepijo življenjsko energijo. Ima odlično prehransko vrednost. Njene beljakovine imajo namreč visoko biološko vrednost, saj vsebujejo vse esencialne aminokisliline. Vsebuje zdravilen flavonoid rutozid, zato ima močne



antioksidativne učinke. Ajdo uporabljamo v obliki mok večinoma pri pripravi kruhov (le kot dodatek pšenični moki), testenin, žgancev, štrukljev, številnih sladic in drugih jedi ali pa kot ajdovo kašo. V Sloveniji je doma le termično luščenje ajde v kašo s pomočjo pare. Taka kaša je temnejša in jo skuhamo hitreje. Ajda ne vsebuje glutena. Bližnja sorodnica ajde je tatarska ajda, ki je nekoliko bolj grenka, zato pa vsebuje mnogo več zdravnega rutozida. Že dobrih 200 let jo gojimo tudi v Sloveniji, v zadnjih letih proizvodnja močno narašča.

Kvinoja je rastlina, ki spada v družino metlikovk, med katere spadajo tudi špinača, blitva in rdeča pesa. Ker ne spada med žita, ne vsebuje glutena. Je odličen vir visoko vrednih beljakovin in številnih rudnin. Semena so v socvetju prekrita z grenkimi saponini, ki jih večinoma sperejo že pridelovalci. V kulinariki jo uporabljamo podobno kot ajdovo ali proseno kašo.



Amarant je prav tako prastaro (nepravo) žito inkovskega izvora. Zaradi njegove hranljivosti so mu pripisovali nesmrtnost. Na naših travnikih ima bližnjega sorodnika z imenom ščir. Ima odlično prehransko vrednost, vsebuje visoko vredne beljakovine z vsemi esencialnimi kislinami, ogromno mineralov in številne bioaktivne snovi. Uspeva tudi v naših podnebnihih razmerah. Večinoma je pridelan ekološko. Enako kot kvinoja ne zakisa telesa.



ŽITA NA NAŠEM OBMOČJU

Arheološka raziskovanja so odkrila, da na slovenskih tleh uspevajo žita že od prazgodovine dalje. Arheologi so našli ostanke zoglenele pšenice, ržene slame, ječmenovo, proseno, pšenično in rženo zrnje ter ostanke ovsa. Najstarejša najdišča s sledovi kulturnih rastlin so na mostiščih Ljubljanskega barja. Večja razprostranjenost sega v rimsko obdobje in čas pred preseljevanjem ljudstev (6. stoletje).

Vsem slovanskim jezikom skupna imena za žita dokazujejo, da so jih poznali v pradomovini in prepoznali pri staroselcih ob naselitvi v novo domovino. Konkretnih podatkov iz tega obdobja nimamo.

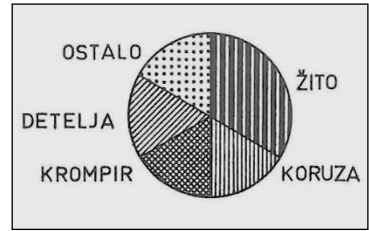
Iz urbarjev pa zvemo, da sta v vseh slovenskih deželah prevladovala oves in pšenica. Oves je bil tudi pri nas predvsem krmno žito, v visokih legah pa tudi del kmetove prehrane. V višjih in slabših predelih so pridelovali tudi rž. Tako tudi v Brkinih. Ječmen je bil zastopan v manjši meri. Iz praženega ječmena so pripravljali ječmenovo kavo.

Večji del naše občine je pripadal postojnskemu zemljiškemu gospostvu. Podatke najdemo v urbarjih iz let 1498, 1564, 1713.

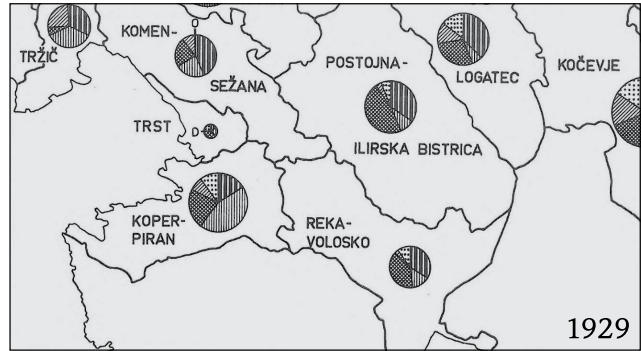
Naslednje podatke dobimo v terezijanskem katastru (18.stol.). Kmetje so pridelovali pšenico, rž, ječmen, oves, proso in ajdo (Trnovo).

Proso so poznali naši predniki že v pradomovini. Pomenilo jim je simbol rodovitnosti.

Ajdo prvi omenja že urbar iz leta 1426 (Gornji grad). Naši predniki so ajdo imenovali pogansko žito (ajd – pogan). Ajdovo moko so uporabljali večinoma pri pripravi kruhov (le kot dodatek pšenični moki), testenin, žgancev, štrukljev, številnih sladici in drugih jedi ali pa kot ajdovo kašo. Na celotnem slovenskem ozemlju jo omenjajo šele v 16. stoletju.



Iz njene moke so pekli kruh že v času Valvasorja (17. stol.), ki pravi, da je bil »črn kot zemlja«. Piše tudi, da so gojili tudi piro. Zaradi manjšega pridelka – hektarskega donosa, so domači kmetje v prejšnjih stoletjih skoraj popolnoma opustili njeno pridelavo. Danes se ponovno vrača na naše njive in tudi krožnike, saj se številni potrošniki zavedajo njenih prehranskih prednosti.



Koruzo so v zahodne pokrajine prinesli iz Furlanije (druga polovica 16.stol.), v vzhodne pa prek Balkana iz Turčije. V 17. stoletju je bila slabo zastopana (Valvasor). Rasla je le v vrtovih. Znano pa je, da so iz njene moke na Vipavskem že pekli kruh. V prvi polovici 19. stoletja se je pridelovanje koruze precej razširilo tudi v postojnskem in premskem okraju (največ v občini Trnovo in Ilirska Bistrica; Jasen, Koseze). Podatki o vsakdanjem jedilniku (Knežak) za ta čas jo pri nas še ne omenja. V drugi polovici 19. stoletja se na prvo mesto povzpne polenta in ostane vsaj do konca 2. svetovne vojne.

Moja mati kuha kafe

(Istrska ljudska)

Moja mati čuha kafe,
od same cikorje, od same cikorje.
Moja mati čuha kafe,
od same cikorje, ma samo da je.

Moja mati čuha kafe,
od sam'ga ječmena, od sam'ga ječmena.
Moja mati čuha kafe,
od sam'ga ječmena, ma samo da je.



Moja mati čuha kafe,
od same rži, od same rži.
Moja mati čuha kafe,
od same rži, da vsa hiša smrdi.



Žgali smo ječmen, zrnje vse,
ma je vinjalo, ma je vinjalo.
Žgali smo ječmen, zrnje vse,
ma je vinjalo, ma kuk'r kafe.

Naše tastari prav'jo tako:
da je mižerja, da je mižerja.
Naše tastari prav'jo tako:
da je mižerja, ma vse glih lepo.

Kruh

velja za eno najstarejših pripravljenih živil. Prvi dokazi o peki kruha segajo 30.000 let nazaj. V Evropi so na posebnih terilnih skalah našli ostanke škroba, za katere domnevajo, da so ostanki neke vrste moke za kruh. Žito je postalo osnovna surovina za kruh v neolitiku (okoli 10.000 let pr. n. št.), ko so ljudje začeli s poljedelstvom. Prve vrste kruha niso vsebovale kvasa, saj kruh rahlo vzhaja že s pomočjo kvasovk, ki se nahajajo na zrnju samem.

Plinij starejši je poročal, da so Galci in Iberci pri peki kruha testu dodajali pivsko peno, s čimer so »pekli lažji kruh od drugih ljudstev«. V krajih, kjer so namesto piva pridelovali vino, so ljudstva pri peki kruha moki dodajala vinske kvasovke in droži. Pogosto so prihranili del testa, ki so ga nato dodali testu ob naslednji peki. Tako testo se je imenovalo kislo testo, tehnologija pa je do danes ostala podobna.

Kruh je skozi zgodovino postal najbolj neposredna oznaka za razmerje med lakoto in izobiljem. Pomanjkanje kruha še dandanes pomeni **pomanjkanje hrane**. Nekdaj je kruh tudi določal razmerje med **vsakdanjkom** in **praznikom**. Revnejši ljudje so si ga lahko privoščili le ob redkih praznikih. Včasih je bil tudi **plačilno sredstvo in davčno merilo**. In zaradi njega so celo divjale vojne ... Vse pa se je začelo, ko je človek nekega davnega dne ugotovil, da lov ni edini način preživetja in postal je **poljedelec!**

Z odkrivanjem zgodovinskega spomina, povezanega s kruhom, vedno bolj ugotavljamo, da v preteklih stoletjih kruh sploh ni bil poglobitna ali glavna jed na Slovenskem in da ga v nekaterih območjih sploh niso poznali. Kljub temu pa je s kruhom v zadnjih stoletjih povezana vrsta oblik, načinov priprave ter predvsem njegova vloga v vsakdanjem življenju, šegah in navadah. Čeprav kruh ni bil vselej na mizi ob posameznih obrokih, je slovenski kmet vedno govoril o njem z vso spoštljivostjo. Pisni viri omenjajo kruh na Slovenskem že v 13. stoletju, a ga ne moremo šteti med najstarejše jedi. Mnogo kje ga sploh niso uživali vsak dan, kaj šele pri vseh obrokih. Kruh je bil ponekod neposredno povezan s stradanjem. Na teh območjih je pomenil posebno vrednoto, pogosto statusni simbol.

V nekaterih območjih je kruh nadomeščala polenta. Posebno vrednost je imel na Slovenskem beli kruh in razne pogače. Bel kruh je bil na Slovenskem vedno merilo in odsev višje ravni in neke blaginje. Meščani so se oskrbovali s kruhom s podeželja. Vaščanke so doma pekle kruh in ga nosile po hišah in prodajale po tržnicah.

S kruhom je povezana cela vrsta opravil, od setve do mlačve, uskladiščenja zrnja, mletja in same izdelave kruha ter peke. Posebno poglavje predstavlja njegovo uživanje in vloga v prehranskih obrokih, kar se je tudi spreminjalo in je bilo povezano z uvajanjem posameznih žit. Z vrstami žita so povezane tudi posamezne vrste kruha, njihova priprava, sestava in oblike.

Na Slovenskem smo v preteklosti poznali najrazličnejše vrste kruha. Razen belega je bil priljubljen tudi ržen kruh. V navadi so bile tudi zmesi kruha. Mešali so ga s krompirjem, fižolom, koruzo, z bučnimi in s sončnični-

mi pečkami, z mletimi smrekovimi storži, drevesnim lubjem (mokovnico), s sadnimi ali z grozdnimi tropinami, lanenimi in s konopljinimi glavicami in podobnim ...

Ajda se uveljavi sorazmerno pozno, šele v 15. stoletju, koruza pa se prvič omenja v drugi polovici 16. stoletja ...

Kruh in navade, ki so se vrstile okrog njega, so na Slovenskem izredno bogate (pregovori, pesmi in legende).

MLINARSTVO IN PEKARSTVO NA ILIRSKOBISTRIŠKEM

Mlinarstvo

Območje naše občine je bogato z vodnimi viri. Najpomembnejša vodna žila je reka Reka, ki je najdaljša ponikalnica v Sloveniji. Izvira kot Vela voda na Hrvaškem in po kilometru toka vstopi na ozemlje Slovenije. Glavni pritoki so Mola, Bistrica, Podstenjšek, Posrtev, Padež in Sušica. Reka ponikne v Škocjanskih jamah, se ponovno prikaže v nekaterih izredno globokih jamah pod Krašom in nazadnje, pred izlivom v Tržaški zaliv, kot Timava v Štivanu. V preteklosti je bila Reka izjemno pomemben vir vodne energije in je poganjala številne žage in mline, v katerih so mleli žito za bližnjo in daljno okolico. Veliko število mlinov je delovalo že v času Valvasorja (druga polovica 17. st.), v 18. stoletju je bilo tu 16 mlinov. Stoletje zatem že 21 mlinov. Nekoliko manj med obema svetovnjima vojnoma. Mlini so drug za drugim prenehali delovati predvsem po drugi svetovni vojni in večinoma počasi propadajo. Številne mline in žage so poganjali tudi pritoki Reke, predvsem Bistrica, Podstenjšek in Padež.

V Bistrici so mleli kmetje iz Pivke, Šavrinskih brd, Čičarije ter notranje Istre, Kastavščine, Postojne in Planine.

Mlinarji so imeli navadno stalne stranke, imenovane mlaje. Kot plačilo so si mojstri jemali mletvo, ki so jo izračunali glede na količino žita. Ko so stranke prinesle žito v mlin, so ga pretresli v polovnik (lesena posoda z dvema ročajema, katere volumen je znašal približno 15 litrov).

Na en polovnik so za plačilo vzeli dva litra žita. Nekateri mlinarji so svojim strankam poklanjali hlebček črnega kruha na en polovnik. Pozneje so usluge začeli plačevati z denarjem.



*Tječe, tječe bistra uoda,
bistra uoda Bistr'ca.
Po nji pa melje inu žaga
Ive, Hlist in pa Mehlin.*

Študentje skupine Spoznavajmo svet in domovino Univerze za tretje življenjsko obdobje Ilirska Bistrica so preverili kje in kateri mlini so delovali v preteklosti v naši občini.

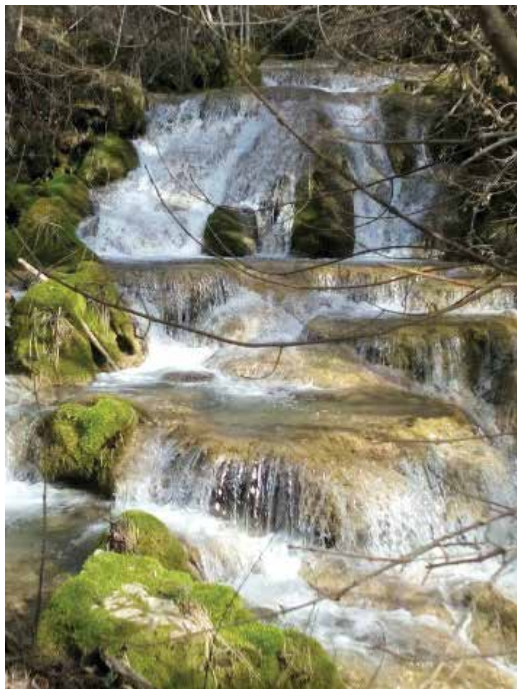
V BISTRICI:

Tržanov, Škrlov, Mehlinov, Bilčev, Hlistov, Hodnikov, Ivetov, Oblakov mlin.

V OKOLICI:

- v Podstenjšku, po domače v Malnah: Boštonov, Janezov, Brožičev, Bubčev, Hlepov in Velavčev;
- v Dolnji Bitnji Lunjov mlin;
- Samsov mlin na Dolnjem Zemonu;
- Novakov mlin v Jablanici;
- Jernakov mlin v Podgrajah.
- V Zalčah: Zalčov, Bridov in Lumpov mlin;
- Velika Bukovica: Madrgočev mlin.
- Mala Bukovica: Jerajev mlin.
- Med Vrbico in Jablanico: Mlin pri Kregarju.
- Sušak: Škrgatov, Videčev mlin.
- Jelšane: Z malina.
- Novokračine: Tomečkin mlin, Fabkin in Andričov.

Danes si lahko ogledate le obnovljen Hodnikov mlin v Bistrici in Novakov mlin v Smrjah.



Novakov mlin



Novakov mlin - notranjost

“

*Ob bistrem potoku je mlin, cin, cin,
a jaz sem pa mlinarjev sin. cin, cin.
Ko mlinček ropoče in voda šumlja,
srce mi veselo igra, igra.*

*Le teči mi voda lepo,
na veliko mlinsko kolo.
Ko kamen urti se in žito drobi,
že moka se v skrinjo praši, praši.*

*Če mlinček pri miru bi stal,
bi mlinar in kmet žaloval.
In otrok bi jokal ter tožil glasno,
kako je brez kruha hudo.*

”



Tomečkin mlin



Ostanki mlinov v Malnih (Podstenjšek)



Hodnikov mlin

MLIN NEMEC v Podstenjah

Leta 1992 je Bogdan Nemeč ustanovil mlinarstvo in odprl električni valjni mlin. Poleg moke: vsi tipi pšeničnih (bela moka TIP 500, bela moka TIP 400, polbela moka TIP 850, črna moka TIP 1000, polnozrnata moka, ostra moka TIP 400), durum moka, pirine (bio bela moka, bio polnozrnata, bio črna in bio pirini kosmiči), kamutova, ržene (ržena moka, polnozrnata, bio rženi kosmiči), ajdova, koruzna, prosena, ovsena, ječmenova in riževa moka, neoluščeno proso, bio ovseni kosmiči, mlinar pripravlja še kaše (bio prosena, bio ovsena, ječmenova, bio pirina kaša) ter več vrst zdroba: pšeničnega TIP 400, bio kamut, koruzni, pirin beli in pirin polnozrnat zdrob. Program se nenehno povečuje z novimi mlinarskimi proizvodi.



Pekarstvo

Že v preteklosti je bilo tako v samem mestu, kot okolici razvito tudi pekarstvo. Nekoč so delovale v Bistrici: Pekova pri Muhovih, Pekarna Belušič pri Šlenčevih in v Cankarjevi ulici (po vojni - Okrajni magazin, pozneje Ilirija, nazadnje ajdovski Mlinotest). V Trnovem: pri Brlekovih, Maričnikovih, Pekarna pri Marici (pri Cunjarjevih), večja pekarna (sedanje parkirišče Lidl), ki je pred vojno pekla za civilne potrebe, pozneje za potrebe vojske. Zelo znana je bila tudi Pekarna Slava.

Po vaseh: Pekarna »Mihelj« Knežak, Pekarna pri Mornarjevih v Šembijah, Pekarna v Dolenjah, Oštarjeva v Novokračinah, Pekarna Drobotnica na Mali Bukovici. V Podgradu: Schramakova pekarna, Slamič Josip, Pri Korenovih, Bratuličeva pri Mondetovih, Bridova, pekarna pri Cucičevih (najprej za civilne potrebe, nato do leta 1945 za potrebe vojašnice). Po vojni prevzame pekarno Kmetijska zadruga Podgrad, kjer pečejo dopoldan za vojašnico, popoldan za prodajo.

Sedaj obratuje le še pekarna Mlinotest Živilska Industrija d.d., Mini Pekarna Ilirska Bistrica (v prostorih bivše Pekarne Slava) in Mojčine dobrote peka kruha in peciva, Mojca Brožič s.p. v Jablanici.

VRSTE KRUHA

Kruh je najbolj razširjena oblika žitne hrane. Tradicionalno ga pripravljamo iz moke, soli, vode in kvasa. Vrste kruha se razlikujejo po uporabljeni moki oziroma mešanici mok in dodatkih k testu. Pomembno pa je, katero moko uporabimo, da bo kruh tudi zdrav.

Z dodatkom kvasa dobimo iz krušnih žit vzhajan kruh, poznamo pa tudi nevzhajane. Vzhajani kruh pripravljamo iz krušnih mok pšenice in rži, ki vsebujejo beljakovine, imenovane lepek ali gluten. V posebnih vrstah kruha osnovni moki lahko dodamo rženo, ovseno, ječmenovo, ajdovo, proseno, sojino ali koruzno moko, otrobe, cela zrna, pa tudi mleko, jajca ali maščobe.

Pri nekaterih vrstah kruha se osnovnim sestavinam pridružijo še začimbe in cela zrna, katera včasih služijo tudi okraševanju.

Kruh lahko jemo samega, pogosto pa ga uživamo z raznimi namazi, kot so maslo ali različni sladki namazi: čokoladna krema, marmelada, med, sladka smetana in podobno. Nepogrešljiv je tudi pri pripravljanju različnih sendvičev, pri katerih je kruh lahko hladen ali pa opečen. Opečen kruh posebne vrste se imenuje toast. Izraz prihaja iz angleščine.

Glede na vrsto moke, iz katere pripravimo kruh, ločimo:

- beli kruh (pšenična moka)
- polbeli kruh (delno bela in delno črna pšenična moka)
- črni kruh (pšenična moka iz neoluščenih semen)
- polnozrnati kruh (kruh iz različne moke in s celimi semeni)
- rženi kruh
- koruzni kruh



- ovseni kruh
- ajdov kruh
- pirin kruh
- ječmenov
- proseni

Glede na vrsto testa:

- mlečni kruh

Glede na dodatke v testu:

- sadni kruh

Francoska štruca je bel kruh s trdo skorjo, spečen v obliki dolge in ozke štruče.

Rogljčki, makovke in podobni sladki kruhi so izdelani iz mlečnega testa.

Žemlje in podobne drobne izdelke, navadno pripravljene iz bele moke, imenujemo *pekovsko pecivo*.

Glede na velikost delimo pekovske izdelke na kruh (več kot 250 g) in pekovsko pecivo (250 g in manj). Glede na obliko ločimo: hlebce, štruče, pekovsko pecivo in pakiran kruh.



“

KRUHEK

*Bela moka, lonček vode,
košček kuasa, ščep soli,
če to dobro skupaj zmešaš,
fino se testo dobi.
Že pripravljena je peč,
hlebček kruha – dobra reč!*

”

(Janez Bitenc)

PRIPOMOČKI ZA PEKO KRUHA

Danes

Da bi si olajšali delo pri peki kruha in pekovskih izdelkov ter izdelali vse vrste kruha, od ročno izdelanih žemljic, do kruha s potiskom, in lepih, reliefno oblikovanih hlebcev, potrebujemo naslednje pripomočke: kuhinjsko tehtnico, merilnik tekočin, večjo skledo za mesenje testa, košarico za vzhajanje kruha, kuhinjsko krpo, britvico za zarezovanje testa, plastično polkrožno strgalo, nož za razrez testa, pripomoček za odtisk, pekač, papir za peko, silikonsko podlago, pečico, jedilno žlico, predpasnik, pekovsko kapo, kuhinjske rokavice in prijemalke, mrežo za ohlajanje kruha.



Nekoč

Pri peki so uporabljali: mentrgo ali večjo posodo za mešanje, kuhalnico, nož za razrez, lopar za kruh, metlico za kruh, metlo, krušno peč, suha bukova drva, lopatko za žerjavico, grebljico za žerjavico, kovinsko smetišnico.



RECEPTI IN POSTOPKI ZA PEKO KRUHA IN PEKOVSKEGA PECIVA

BELI KRUH

SESTAVINE

- 1 kg pšenične bele moke tip 500
- 40 g svežega kvasa (1 kocka)
- 7 dl mlačne vode
- 20 g sladkorja (1 zvrhana žlica)
- 18 g soli (1 ravna žlica)



POSTOPEK

1. V večjo skledo presejemo moko in na sredini naredimo jamico. Moko po robu solimo, v jamico pa damo kvas, sladkor in mlačno vodo. Pustimo, da kvas vzhaja.
2. Začnemo mešati v sredini jamice in postopoma, ko se testo gosti, dolivamo mlačno vodo. Najprej ga premešamo kar s kuhalnico, nato z rokami. Mešamo toliko časa, da dobimo gosto in gladko testo. Nato pa testo prestavimo na pomokano desko, kjer ga gnetemo z obema rokama. Testo gnetemo toliko časa, da se lepo loči od deske in rok. Oblikujemo ga v kepo, prestavimo v pomokano skledo ali vzhajalno košarico, pomokamo, pokrijemo s prtičem in pustimo vzhajati 30 minut oziroma tako dolgo, da se prostornina testa za dvakrat poveča.
3. Očistimo pult in ga pomokamo, nanj zvrnemo vzhajano testo in ga na hitro premesimo. Pekač namažemo z oljem ali maslom. Oblikujemo štruco ali hlebec in pustimo, da ponovno vzhaja v peharju ali pekaču.
4. Pečico segrejemo na 220 stopinj Celzija.
5. Vzhajano testo po vrhu dvakrat ali trikrat zarežemo z nožem, postavimo v pečico in pečemo od 50 do 60 minut. Po približno 10 minutah temperaturo pečice znižamo na 180 stopinj Celzija.
6. Za lepši lesk in mehkejšo skorjo lahko testo pred peko premažemo z mlačno vodo ali pa na dno pečice postavimo manjšo nizko posodo z vodo.
7. Pečen kruh položimo na rešetko, pokrijemo s prtičem in počakamo, da se ohladi.

PEKOVSKO PECIVO

Žemlje in podobne drobne izdelke, navadno pripravljene iz bele moke oziroma iz testa za beli kruh.



POLBELI KRUH

SESTAVINE

- 1 kg krušne moke T 850
- 550 ml mlačne vode - po potrebi več
- 2 čajni žlički soli
- 1 kocka svežega kvasa



POSTOPEK

1. Moko premešamo s soljo in na sredini naredimo jamico, vanjo zdrobimo kvas. Dolijemo mlačno vodo, premešamo in pustimo vzhajati 15 minut.
2. Premešamo in pokrijemo s pokrovom. Pokrito posodo pustimo tako dolgo, da se pokrov sam odpre. Premešamo in postopek ponovimo še 4 krat.
3. Na pomokani podlagi zgnetemo v gladko testo in ponovno v posodi vzhajamo 30 minut.
4. Vzhajano testo prevrnemo na pekač s peki papirjem in pečemo v ogreti pečici na 230 stopinj 50 minut. Peko prilagodimo pečici. Za bolj hrustljivo skorjo postavimo na dno pekača lonček vode.
5. Pečenega ohladimo. Namig: na domač polbeli kruh se izvrstno prilega domača pašteta.

ČRNI KRUH

SESTAVINE

- 1 kg črne moke (tip 1100)
- 20 g soli
- 10 g sladkorja
- 30 g svežega kvasa (kar je približno $\frac{3}{4}$ kocke)
- 6-7 dl tople vode



POSTOPEK

1. V skledo nasujemo moko in nanjo nadrobimo kvas ter dodamo sol in sladkor.
2. Potem na sredino vlijemo 4 dl tople vode (topla, da bo kvas boljje vzhajal) in mesimo.
Če je testo med mesenjem presuho, je še veliko moke na dnu, dolijemo malo vode. Če je preveč pacasto, dodamo malo moke.
Ko dobimo gumijasto testo, ki se ne oprijema prstov, oblikujemo hlebec in ga pustimo počivat 10 minut. Nato malo pregnetemo in pustimo, da vzhaja. Vzhajati mora vsaj še za enkrat.
3. Pečico segrejemo na 210 stopinj. Vzhajani hlebec damo na peki papir in ga povrhu zarežemo v izbrani obliki.
4. Peče se 35-40 minut.

POLNOZRNATI KRUH

SESTAVINE

- 600 g polnozrnate moke (graham moke)
- 100 g ostre moke
- 1 zavitek kvasa v prahu
- dva ščepca soli
- 1 dl belega olja
- približno 4 dl mlačne vode
- 2 žlici bučnih semen
- 2 žlici sončničnih semen
- 2 žlici sezamovih semen
- 2 žlici lanenih semen



POSTOPEK

1. V moko dodamo kvas, sol, olje in zamesimo testo. Dodamo še skoraj vsa semena. Ščepce ali dva vsakega semena si pustimo, da jih pred peko potresemo po vrhu. Zamesimo rahlo testo. Pustimo počivati 30 minut.
2. Vzhajano testo damo v pekač, v katerega smo položili peki papir. Dlani namočimo z vodo in testo po vrhu lepo zgladimo. Potresemo s semeni. Pustimo vzhajati 50 minut. Kruh pečemo pri 220 stopinjah 10 minut, nato temperaturo znižamo na 185 stopinj in pečemo še 45 minut.

RŽENI KRUH

SESTAVINE

- 300 g ržene moke
- 700 g polnozrnate pšenične moke
- 20 g svežega kvasa
- 2 žlički soli
- 6 dl mlačne vode
- 2 žlici olja
- 1 žlička sladkorja



POSTOPEK

1. Pripravimo kvasec: v lončku z 1 dl mlačne vode razmešamo kvas, žličko sladkorja in žličko moke. Lonček pokrijemo, postavimo na toplo (vendar ne vroče!) mesto in pustimo, da kvas vzhaja 10 minut. Rženo in pšenično moko presejemo v skledo ter ju dobro premešamo. Moko po robu posolimo in pokapamo z oljem. Na sredini naredimo vdolbinico in vanjo zlijemo kvas, ki ga premešamo z malo moke, in pustimo vzhajati še 10 minut.
2. V loncu do mlačnega segrejemo 5 dl vode. Moki prilijemo mlačno vodo in zamesimo testo, nato pa testo prestavimo na pomokano desko, kjer ga gnetemo z obema rokama. Gnetemo ga tako dolgo, da postane gladko in da se z lahkoto loči od deske in rok. Oblikujemo ga v kepo, prestavimo v pomokano skledo, pokrijemo s prtičem in pustimo vzhajati na toplem 1 uro oziroma tako dolgo, da se prostornina testa za dvakrat poveča.
3. Testo ponovno pregnetemo in oblikujemo hlebec. Položimo ga v košarico in pustimo, da še eno uro vzhaja.
4. Vklopimo pečico in jo naravnamo na 220 °C. Pekač namastimo in potresemo z moko ali obložimo s peki papirjem. Hlebec po vrhu dvakrat ali trikrat zarežemo z nožem, položimo v pekač in pečemo 15 minut na 220 °C, nato pa znižamo temperaturo na 180 °C in pečemo še 40 minut. Pečen kruh položimo na rešetko, pokrijemo s prtičem in počakamo, da se ohladi.

KORUZNI KRUH

SESTAVINE

- 500 g koruzne moke
- 500 g pšenične moke
- 20 g svežega kvasa
- 1 žlička sladkorja
- 6 dl vode
- 2 žlici olja
- 1 ščepec soli



POSTOPEK

1. Pripravimo kvasec: v lončku z 1 dl mlačne vode razmešamo kvas, žličko sladkorja in žličko moke. Lonček pokrijemo, postavimo na toplo (vendar ne vroče!) mesto in pustimo, da kvas vzhaja 10 minut.
2. V kozici pristavimo 5 dl vode in počakamo, da zavre. V skledo presejemo koruzno moko, jo poparimo in premešamo. Počakamo, da se ohladi do mlačnega, nato dodamo pšenično moko, po robu posolimo, pokapamo z oljem in prilijemo preostanek vode. Na sredini naredimo vdolbinico in vanjo zlijemo kvasec, ga premešamo z malo moke in pustimo vzhajati še 10 minut.
3. Mešamo toliko časa, da dobimo voljno testo. Nato pa testo prestavimo na pomokano desko, kjer ga gnetemo z obema rokama. Testo gnetemo toliko časa, da se lepo loči od deske in rok. Oblikujemo ga v kepo, prestavimo v pomokano skledo ali košarico, pokrijemo s prtičem in pustimo vzhajati tako dolgo, da se prostornina testa poveča za dvakrat.
4. Testo ponovno pregnetemo in iz njega oblikujemo hlebec. Položimo ga v košarico in pustimo, da še eno uro vzhajata.
5. Vklopimo pečico in jo naravnamo na 220 °C. Pekač namastimo in potresemo z moko ali obložimo s peki papirjem. Vzhajano testo po vrhu dvakrat ali trikrat zarezemo z nožem, položimo v pekač in pečemo 15 minut na 220 °C, nato pa znižamo temperaturo na 180 °C in pečemo še 40 minut.

Pečen kruh položimo na rešetko, pokrijemo s prtičem in počakamo, da se ohladi.

OVSENI KRUH

SESTAVINE

- 200 g BIO ovsene moke
- 300 g BIO pšenične bele moke
- 15 g soli
- vrečka suhega kvasa ali pol kocke svežega kvasa
- 300 ml vode
- žlica poljubnega olja, npr. BIO sončnično olje



POSTOPEK

1. Obe moki zmešamo v posodi. Če uporabljamo sveži kvas, naredimo v moki jamico za kvas, žličko sladkorja ter 50 ml mlačne vode in pokrito pustimo 15 minut. Pri uporabi suhega kvasa ta postopek izpustimo. Dodamo sol, olje in ob gnetenju počasi dolivamo preostalo mlačno vodo.
2. Oblikujemo hlebec in ga damo na toplo za eno uro oziroma da naraste vsaj za 1-krat.

3. Pekač namastimo in potresemo z moko ali obložimo s peki papirjem.
4. Gornjo površino premažemo z mlačno vodo, da se naredi lepa skorja. Pečico ogrejemo na 220 °C in pečemo 10 minut, nato temperaturo zmanjšamo na 180 °C in pečemo še 30 minut.

Da je kruh pečen, mora dno zadoneti, ko po njem potrkamo.

AJDOV KRUH

SESTAVINE

- 200 g ajdove moke
- 300 g pšenične moke TIP 850
- 30 g (3/4 paketka) svežega kvasa
- 3 dl mlačne vode
- 1 žlica olja
- 1 žlička sladkorja
- 2 žlički soli
- 150 g orehov



POSTOPEK

1. Pripravimo kvasec: v lončku z 1 dl mlačne vode razmešamo kvas, žličko sladkorja in žličko moke. Lonček pokrijemo, postavimo na toplo (vendar ne vroče!) mesto in pustimo, da kvas vzhaja 10 minut.
2. V kozici pristavimo 2 dl vode in počakamo, da zavre. V skledo presejemo ajdovo moko, jo poparimo in premešamo. Počakamo, da se ohladi do mlačnega, nato dodamo pšenično moko, po robu posolimo in pokapamo z oljem. Na sredini naredimo vdolbinico in vanjo zlijemo kvasec, ga premešamo z malo moke in pustimo vzhajati še 10 minut.
3. Testo najprej premešamo kar s kuhalnico, nato z rokami in ga prestavimo na pomokano desko, kjer ga gnetemo z obema rokama. Oblikujemo ga v kepo, prestavimo v pomokano skledo ali v vzhajalno košarico, pokrijemo s prtičem in pustimo vzhajati 1 uro oziroma tako dolgo, da se prostornina testa za dvakrat poveča.
Testo ponovno pregnetemo in iz njega oblikujemo hlebec. Položimo ga v košarico in pustimo, da še eno uro vzhaja.
4. Vklopimo pečico in jo naravnamo na 220 °C. Pekač namastimo in potresemo z moko ali obložimo s peki papirjem. Hlebec po vrhu dvakrat ali trikrat zarežemo z nožem, položimo v pekač in pečemo 15 minut na 220 °C, nato pa znižamo temperaturo na 180 °C in pečemo še 40 minut.

Pečen kruh položimo na rešetko, pokrijemo s prtičem in počakamo, da se ohladi.

Za posebne priložnosti v testo vmešamo nekaj pesti prebranih in nasekljanih orehov.

PIRIN KRUH

SESTAVINE

- 1 kg polnozrnate pirine moke
- ½ zavoja svežega kvasa
- 7 dl vode
- piranska groba sol



Po želji:

- 1 pest sončničnih semen
- 1 pest bučnih semen golic, lahko tudi laneno seme

POSTOPEK

1. Kvas in sol stopimo v 7 dl tople vode. Vsebino zamešamo z moko in semeni. Po potrebi dodajamo vodo, dokler ni masa toliko razredčena, da počasi zdrsi z dlani. Običajno je bolj redka kot testo za polbeli ali beli kruh. Po želji dodamo še sončnična, bučna ali lanena semena.
2. V pekač damo papir za peko in nanj razporedimo testo. Postavimo ga v pečico, segreto na 60 stopinj Celzija. V pečici naj kruh vzhaja do ustrezne višine, nato povečajmo temperaturo na 200 stopinj brez vmesnega odpiranja pečice. Pečemo ga 65 minut.
3. Pečenemu kruhu, še vročemu, odstranimo papir za peko, ki se je verjetno prilepil nanj, ga zavijemo v prt in počasi ohladimo na mrežici, da lahko ustrezno diha.

JEČMENOV KRUH

SESTAVINE

- 300 g polnozrnate pšenične moke
- 200 g polnozrnate ječmenove moke
- 42 g kvasa
- 1 žlička sladkorja
- 2 zravnani žlički soli
- za noževu konico mletega janeža
- 1 zravnana žlička koriandrovih semen



POSTOPEK

1. Polnozrnato pšenično moko stresemo v skledo. Na sredi naredimo vdolbino, v katero nadrobimo kvas. Dodamo sladkor in nekaj žlic mlačne vode, oboje pa nežno zmešamo z vilicami. Posodo pokrijemo, kvas pa pustimo vzhajati 10 minut.
2. Pšenični moki primešamo ječmenovo moko, sol, janež, koriander in približ-

no 3,4 decilitra mlačne vode in mesimo. Testo pokrijemo s kuhinjsko krpo in pustimo, da vidno vzhaja.

Vzhajano testo na pomokani delovni površini na hitro pregnetemo in oblikujemo v hlebček. Skledo pomokamo in vanj položimo testeni hlebček, ki ga pokrijemo in pustimo vzhajati 30 minut.

3. Pekač namažemo z maslom in obložimo s peki papirjem. Nanj položimo vzhajano testo, potem pa ga potisnemo v pečico, ogreto na 180°C.
4. Pečen kruh vzamemo iz pečice in ohladimo.

PROSENI KRUH

SESTAVINE

- 300 g moke
- 150 g prosene kaše
- 3 žlice olivnega olja
- 1 žlička sladkorja
- 25 g kvasa
- 1 žlička soli
- 5 lističev žajblja
- 5,5 dl vode



POSTOPEK

1. Dan pred pripravo testa drobno sesekljam žajbelj in ga zmešamo z oljem in pustimo stati do priprave kruha.
2. Kvas raztopimo v 2 decilitrih mlačne vode.
3. V skledo presejemo moko. Na sredi naredimo jamico, v katero dodamo sol, potem vlijemo stopljeni kvas. Vgnetemo gladko testo, ki ga pokrijemo in pustimo vzhajati.
4. V posodi pristavimo 3,5 decilitra hladne vode, ko zavre, vanjo stresemo proseno kašo in kuhamo. Kašo pokrijemo, temperaturo znižamo in jo kuhamo, da se voda povsem ukuha. Kuhano kašo odstavimo in ohladimo.
5. Hladno proso stresemo na vzhajano testo. Dobro pregnetemo, pri čemer po potrebi dodamo malo moke, ker se testo navlaži.
6. Testo oblikujemo v štruco, ki jo postavimo v podolgovrat pekač (25 centimetrov), obložen s peki papirjem. Pekač pokrijemo s kuhinjsko krpo in pustimo vzhajati 45 do 60 minut.
7. Pečico segrejemo na 250 °C. Pekač za 10 minut postavimo v segreto pečico. Temperaturo v pečici znižamo na 220 °C, vse skupaj pa pečemo še 30 minut.
8. Pečen kruh vzamemo iz pečice in ohladimo.

MLEČNI KRUH

SESTAVINE

- 1 kg gladke moke T500
- 500 ml mleka
- 150 g zmehčanega masla
- 150 g sladkorja
- 1 jajce
- 1 zavitek vaniljinega sladkorja
- 1 kocka svežega kvasa
- 1 ščep soli
- 1 rumenjaka za premaz

POSTOPEK

1. Moko presejemo, dodamo sol, premešamo in vsujemo v posodo. Na sredini naredimo jamico in v njo zdrobimo kvas in čez prelijemo 1 dl mleka, ki smo ga predhodno segreti do mlačnega. Pustimo, da kvas vzhaja in nato dodamo stepena jajca s sladkorjem in vaniljinim sladkorjem, stopljeno maslo, preostanek mleka.
2. Zgnetemo v gladko testo. Testo pustimo vzhajati približno 45 minut. V kolikor je testo lepljivo, postopoma pri gnetenju dodajamo moko. Testo je mehko, zato je pečen kruh puhast.
3. Na delovni površini oblikujemo testo v štruco in jo položimo v pekač, ki smo ga predhodno obložili s peki papirjem. Po sredini naredimo nekaj zareza premažemo z rumenjacom in pustimo vzhajati približno 30 minut. Lahko pa oblikujemo testo v enakomerno velike kroglice in v pekaču med njimi pustimo približno 2 cm prostora, kajti med vzhajanjem se bo ta prostor zapolnil.
4. Pečemo v ogreti pečici na 180 stopinj približno 35 minut več ali manj, odvisno od pečice. Pečena je, ko dobi lepo zlatorjavo barvo.



ROGLJIČKI, MAKOVKE IN PODOBNI SLADKI KRUHI

so izdelani iz mlečnega testa.



FRANCOSKA ŠTRUCA

SESTAVINE

- 500 g ostre bele moke
- 1,25 žličke soli
- 1,25 žličke suhega kvasa
- 3 žlice oljčnega olja
- 1 žlica tekočega medu
- 300 ml mlačne vode
- 1 žlica ostre bele moke (za posip)
- 2 žlici olja (za namastitev pekača)



POSTOPEK

1. Pripravimo si večjo skledo, v katero stresemo moko in jo po robu posolimo. V sredini moke naredimo vdolbinico, v katero damo kvas in med. Med mešanjem postopoma prilijemo olje in toliko mlačne vode, da dobimo mehko testo. Testo zvrnemo na pomokano delovno površino in ga gnetemo približno 10 minut oziroma tako dolgo, da postane gladko in elastično. Dobro ugnetenno testo se ne oprijemlje rok in podlage. Testo položimo v skledo, prekrijemo z naoljeno folijo za živila in pustimo, da na toplem mestu vzhaja približno eno uro.
2. Vzhajano testo zvrnemo na pomokano delovno površino in ga ponovno dobro pregnetemo. Testo razdelimo na 3 približno enako velike kose. Vsak kos testa posebej zvaljamo v približno 30 cm dolgo štručko.
3. Pripravimo si večji pekač, ki ga dobro namastimo, nato pa nanj zložimo pripravljene štručke. V vsako štručko z ostrim nožem napravimo štiri poševne zareze v enakih presledkih. Štručke znova pokrijemo z naoljeno folijo za živila, nato pa jih pustimo na toplem še približno 30 minut, da lepo narastejo.
4. Pečico segrejemo na 200 stopinj Celzija. Štručke rahlo poprašimo z moko, nato pa pekač za 15 minut potisnemo v ogreto pečico. Štručke s paletnim nožem ločimo od podlage, nato pa jih preložimo na mrežico, da se ohladijo.

MATETOVE ŠTRUČKE

po original receptu none Ivanke Urbančič
iz leta 1928

SESTAVINE

- 80 dkg bele pšenične moke
- 20 dkg polnozrnatke moke
- 2 dkg soli
- 3 dkg kvasa
- 1 dcl mleka
- 3 dkg putra
- 2 dkg sladkorja
- 3 dkg orehovitih jedrc
- 5 dcl vode



POSTOPEK

- Moko stresi na desko in naredi jamico. Na zunanji strani posoli.
- V posodi pripravi kvasni nastavek (malo vode, kvas, moka, sladkor) in pusti, da malo vzhaja.
- V mleku posebej stopi puter.
- Moki dodaj kvasni nastavek in mleko ter zamesi.
- Vmes dodaj sesekljana orehova jedrca, dodajaj vodo in zamesi v lepo gladko testo. Oblikuj hlebček in ga vzhajaj približno 40 minut.
- Hlebček premesi in iz njega oblikuj šest podolgovatih štručk, katere pusti vzhajati še približno 30 minut.
- Ko so lepo vzhajane vsako pred peko trikrat zareži počez.
- Pečico segrej na 200 stopinj in vanjo položi pekač s štručkami ter peci 20 – 30 minut.
- Priporočljivo je na dno pečice položiti posodo z vodo, da se štručke lepše spečejo.
- Ko so pečene jih položi na leseno desko in malo pokrij.
- Priporočam jesti še tople.

Pa dober tek!

OBIČAJI IN NAVADE VEZANE NA KRUH

Kruh je že od nekdaj bil svetinja, pomenil je isto kot življenje, preživetje. To izraža tudi naš jezik, saj mora vsakdo priti do kruha in se pri tem boriti za kruh, nato mora še svojega otroka spraviti do kruha, saj ni vseeno kdo mu kruh reže.

Ob vsakem prelomnem času leta, ob oranju, setvi, žetvi, mlačvi, je naš kmet z raznimi čarnimi dejanji varoval svoja polja pred zlemi duhovi poganske davnine, se priporočal dobrim starim silam, se držal starih nenapisanih tabujev in verjel v čarobno moč kruha.

Kruh je vedno bil tudi osrednji del vsakega praznika in vseh življenjskih dogodkov – od krstnih do svatbenih pogač, od velikonočnih do božičnih kruhov, od pustnih do Martinovih dobrot. Kruh je prinašal srečo ob vseh prelomnih dogodkih v življenju. Oče novorojenca je s kruhom čakal vile rojenice, da bi otroku sodile srečno življenje. Kruh je bilo zadnje darilo, ki ga je dekle dobilo ob odhodu s svojega doma in prvo darilo, ki jo je čakalo na ženinem domu. Svatbeni kolač je mladoporočencema čaral srečo, krstna pogača je otroku prinašala zdravo rast in božični kruh je družini prinašal dobro letino.



Ob prazničnem kruhu si je naš človek znal najtežja dela spremeniti v praznik. Pri žetvi, mlatvi (spravljanje zrna iz klasja), metvi (teptanje), ličkanju je sosed pomagal sosedu in prijetno delo in druženje se je vedno končalo ob kruhu in pogači.

Na našem območju so **ob krstu** za darilo novorojencu prinesli polno košaro, pletenico kruha.

Poroka: Nevesta in ženin pred poroko organizirata zadnjo zabavo, ki simbolizira slovo od samskega stanu. Na nevestinem domu so spekli iz dobrega testa velik in bogato okrašen »kolač« za fantovščino, ki je bila teden dni pred poroko.



Ob poroki so spekli: potico, fin kruh, domače piškote, razno pecivo, šarkelj.

Družina, kjer so se pripravljali na poroko, je nesla ali celo peljala z vozom, kasneje avtobusom, vse potrebne sestavine za poročni kruh oziroma potico v sosednjo vas, kjer so imeli krušno peč. Tako so npr. iz Rupe pa tudi drugih okoliških vasi pekli v krušni peči v Sušaku. V Dolenjah je pekla teta Eni, ki je bila Pekova. Iz Trnova, Bistrice in okoliških vasi so pekli dobrote (potice, fin kruh,...) v Muhljevi pekarni v Knežaku, v samostanu Šolskih sester de Notre Dame v Trnovem, krušni peči tete Drage Žvirbove na Veliki Bukovici.

Kasneje, ko so peči ugasnile (70) leta, so nosili sestavine za peko v pekarno »Slava« v Trnovem (Novokračine...).

Še vse do 70-ih, celo 80-ih let, so pred poroko sosedje in sorodniki nosili kot darilo mladoporočencema: sladkor, olje, moko, maslo, jajca, orehe, rozine, redko steklenico pijače.

Po poroki so nosili po vasi pokušino sladkih dobrot: domači otroci, drugi družinski člani ali celo mladoporočenca.

Ob smrti, so tistim, ki so mrliča varovali, domači ponudili ali kozarček domačega žganja ali mošta. Ponekod so spekli tudi »fin« kruh.

PREGOVORI IN MISLI O KRUHU

Ker je kruh na slovenskem eno izmed najstarejših ter najbolj uporabljenih živil, se je na to temo razvilo tudi mnogo pregovorov. Nekaj primerov pregovorov:

Dober kot kruh!
Kruha ne naredi moka ampak roka.
Iz te moke ne bo kruha.
S trebuhom za kruhom.
Zarečenega kruha se največ poje.
Če kruhek pade ti na tla, poberi in poljubi ga.
Kruh brez skorje je kot pivo brez pene.
Prazna vreča ne stoji pokonci.
Tudi drobtine so kruh.
Mornarski kruh ima sedem skorij.
Up je kruh bednika.
Če je Velikeya travna lepo, je dobro za kruh in seno.
O božiču se spodobi malo snega in belega kruha.
Ljubezen brez poljubov je kot kruh brez soli.
Bolje črn kos kruha, kakor prazna torba.
Naslikanega kruha ne moreš pojesti.
Življenje brez globine je isto kot kuhinja brez dišečega hlebca.
Kdor jezika špara-kruha strada.
Če človek pol sveta obteče, najboljši kruh doma se peče.
Kdor zgodaj vstaja, temu kruha ostaja.
Zrno do zrna pogača, kamen do kamna palača.
Pridni najde dosti kruha, glad mori samo lenuha.
Hudo je, kadar se glad z žejo oženi.
Kruha je pijan.

Kruh pomeni toliko kot življenje in preživetje. Ljudstvo zna to misel povedati z malo besedami:

Priti do kruha	Živeti ob kruhu in vodi
Imeti kruh	Biti kruha sit
Biti kruha lačen	Kruha se preobjesti
Kruha stradati	Kruh je božji dar

IZVAJANJE PROJEKTA

Projekt »**KRUH NAS POVEZUJE**« se je pričel v mesecu marcu 2022, ko smo partnerji projekta: Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Ilirska Bistrica, Simon Urbančič s.p., Društvo VASCOM Zavod za informiranje in videoprodukcijo, Pivka in Osnovna šola Miroslava Vilharja Postojna pripravili vso potrebno dokumentacijo za prijavo na javni poziv za izbor operacij za uresničevanje ciljev Strategije lokalnega razvoja LAS med Snežnikom in Nanosom v letu 2021-2023, ki se financirajo iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj. Projekt se zaključuje v mesecu marcu 2023, s predstavitvijo javnosti o dosežkih realiziranih s tem projektom.

Partner **Simon Urbančič s.p. – Gostilna pri Matetu** je razvil novo turistično storitev, doživljajske delavnice priprave kruha in pekovskih izdelkov za turiste ter dopolnil obstoječo turistično ponudbo. S partnerji je sodeloval pri izvajanju delavnic z različnimi udeleženci pri peki kruha. V okviru delavnic za otroke s posebnimi potrebami je predstavil poklice v gostinstvu in turizmu (kuhar, natakar, pek). Vsak učenec je postavil svoj pogrinjek.

Praktični del programa je potekal v prostorih gostišča. Prostor ni namenjen le rednim gostinskim oziroma turističnim dejavnostim, ampak je v duhu nekdanje čitalnice namenjen dogodkom zainteresiranih društev (literatura, glasba in druge delavnice).

V gostilni je svojo redno gostinsko ponudbo obogatil z več vrstami različnih kruhov.

Nabavil je konvencijsko pečico za peko kruha in aparat za gnetenje kruha ter kogeneracijsko peč za soproizvodnjo električne in toplotne energije za celotno stavbo.



V sredo, 22. oktobra 2022 se je Simon preizkusil s prvo peko kruha ob uporabi novih aparatov in ob pomoči izkušenega peka Ivana Iskre.

Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Ilirska Bistrica je pripravilo vsebino za publikacijo in delavnice peke kruha ter nov študijski program K(r)uharije za slušatelje Univerze za tretje življenjsko obdobje. Program vključuje zgodbe o žitu in kruhu skozi čas, običaje vezane na pripravo in uživanje kruha, odnos do kruha nekoč in danes. Praktični del peke kruha je potekal v Gostilni pri Matetu, katere lastnik je Simon Urbančič. Z njim smo sodelovali



pri razvoju nove turistične storitve, doživljajske delavnice priprave kruha za turiste, ki iščejo storitve in produkte, kateri zagotavljajo edinstveno izkušnjo in nagovarjajo čustva. Delavnice, pri katerih zaživijo vsi čuti, bodo podprte tudi s pripovedovanjem zgodb o pripravi kruha nekoč, o obstoju mlinov na tem območju, običajih in navadah, drugih zanimivostih ter ogleda mlinov (Hodnikov, Novakov mlin) in vasice Malni.

Pri izvedbi novega študijskega programa so bili v štirih delavnicah peke kruha vključeni otroci s posebnimi potrebami podružnične šole Osnovne šole Miroslava Vilharja Postojna.

V izvedbi novega študijskega programa je bila organizirana tudi delavnica peke kruha iz kvašenega testa različnih vrst moke za starejše. Zanimivo, da so se nekatere članice prvič srečale s peko kruha.

V **mesecu novembru** je univerza organizirala v prostorih Gostilne Pri Matetu štiri delavnice za otroke s posebnimi potrebami podružnične šole Osnovne šole Miroslava Vilharja Postojna.

Delavnic so se udeležili otroci z lažjo motnjo v duševnem zdravju, ki obiskujejo šolo z nižjim izobrazbenim standardom in učenci z zmerno in težjo motnjo v duševnem zdravju, ki obiskujejo posebni izobraževalni program.

Koordinatorica delavnic je bila Nevenka Tomšič. To je bila zelo velika in bogata izkušnja za otroke in mentorice. Otroci so se predstavili, povedali, kaj



že znajo in vedo o kruhu in peki kruha. Z velikim navdušenjem so pristopili k pripravi testa za svojo slastno štručko. »Zavihajmo rokave«, je dejal učenec Urh Peter. In vsi učenci so veselo zavihali rokave, si umili roke, nadeli predpasnike in pekovske kape ter se lotili dela. Pri tem so jim pomagale mentorice Danijela Poročnik, Mirka Raspor, Nija Šircelj, Marija Gaberšnik in Ivanka Bratovič.

Pokazale so jim postopek in pomagale pri izdelavi kvašenega testa. Učenci so spretno zamесili testo in oblikovali svojo štručko. Ob delu so tudi zapeli pesmico »Ob bistrem potoku je mlin«. Mentorice so zapele bistriško himno »Tječe, tječe bistra uoda«. Zaplesala pa sta mentorica Mirka in učenec Blaž Stražišar iz Cerknice. Bilo je zelo lepo, veselo in prijetno.

Med vzhajanjem testa jim je Simon Urbančič predstavil poklic gostinca, natakarja in kuharja. Otroci se preizkusijo tudi v postavljanju pogrinjkov.

Po končani peki kruha so si učenci ogledali še Hodnikov mlin, katerega zgodovina sega v 16. stoletje. Mogočna mlinska stavba, zgrajena leta 1565, danes gosti obsežno in ogleda vredno etnološko zbirko.

Tu jih je čakala nagrada, pogostitev s sendviči, ki so jih pripravili v Gostilni pri Matetu. Za osnovo sendvičev so seveda uporabili štručke, ki so jih spekli otroci.







V mesecu decembru je bila v Gostilni pri Matetu organizirana delavnica peke kruha iz kvašenega testa različnih vrst moke za starejše. Udeleženke so pripravile in spekle bel kruh, ajdov kruh z orehi, ržen kruh, koruzni kruh, pirin kruh z orehi, mlečni kruh in brezglutenski kruh. Med pripravo kruha so se seznanile z različnimi vrstami mok in njih uporabo, vrstami kruha, pripravo kvasca in pomenu kvasa, načinu mesenja in gnetenja testa, vzhajanja testa, o pomenu temperature pri peki kruha.



V glavnem so udeleženke pekle kruh z moko, ki jo do sedaj še niso uporabljale. Ena izmed udeleženk pa se je celo prvič srečala s peko kruha.

Kot je dejala ena izmed udeleženk, še vedno velja rek: »**Kruha ne naredi moka, ampak roka.**« To so dokazale tudi vse udeleženke delavnice, saj so spekle prečudovit in okusen kruh. Vonju sveže pečenega kruha, se niso mogle upreti, zato so hitro narezale vse vrste še malo mlačnega kruha, sedle za mizo, kjer so jih čakale Simonove suhe mesnine in domač ovčji sir,



ter nazdravile s kozar-
cem dobrega vina.

Prečudovit večer
so zaključile v želji, da
se čim prej spet dobi-
jo in se preizkusijo pri
peki še ostalih različ-
nih kruhov še ostalih
različnih kruhov in
pekovskega peciva.





Osnovna šola Miroslava Vilharja Postojna je sodelovala pri delavnicah peke kruha z otroci s posebnimi potrebami ter predstavitvi poklicev v turizmu in gostinstvu, ki jih je organizirala Univerza za tretje življenjsko obdobje Ilirska Bistrica v prostorih Gostilne Pri Matetu. Vsak učenec je sodeloval tudi pri pripravi svojega pogrinjka.

Nabavili so opremo za gospodinjsko učilnico, in sicer ureditev enega kuhinjskega otoka, ki je namenjen uporabi učencem s posebnimi potrebami. Učenci obiskujejo šolo do 21 leta starosti in starejši učenci lahko izberejo izbirni predmet Kuhanje.

Društvo Vascom, Zavod za informiranje in videoprodukcijo, Pivka je skrbel za promocijsko aktivnost pri izvajanju projekta. Pripravil je dve petnajst minutni televizijski reportaži o aktivnostih operacije in njenih rezultatih ter posnel štirideset minutni dokumentarni film, v katerem so prikazane lokalne zgodbe v zvezi z mlini, žiti, običaji, priprave in uživanje kruha nekoč in danes.



V sklopu projekta je bila v gospodinjski učilnici šole opremljeni z novim kuhinjskim otokom organizirana delavnica peke kruha iz kvašenega testa različnih vrst moke z njihovimi učenci s posebnimi potrebami.



TA LJUBI KRUHEK – NEKOČ (povzetek vprašalnika)

Na anketni vprašalnik »**Ta ljubi kruhek – nekoč**«, ki so ga učenci OŠ MIROSLAVA Vilharja Postojna razdelili med svoje babice, dedke ali none in nonote je odgovorilo 23 anketirancev.

Na vprašanja so odgovarjali z veseljem, saj so jih spomnila na otroštvo in mladost. Kruha so se veselili, saj ga večina ni jedla vsak dan, celo za zajtrk ne. Spomnili so se, da so kruh pekli doma, občasno pa so ga kupovali. Največkrat so jedli polbel, črn kruh, ob posebnih priložnostih pa bel. Ker so naši predniki pretežno s podeželja, kmetje, so krušna žita, zlasti pšenico, sejali na svojih njivah. Mleli so ga v vaseh, kjer so delovali mlini: v Dolenji vasi, Vrtovinah, Nadanjem selu, Mali Pristavici, ena družina je imela svoj lastni mlin. Kruh so pekli doma v pečici (štedilnik), pri nekaterih so imeli tudi pravo krušno peč. Kako je dišalo po celi hiši! Mame niso dovolile, da bi jedli topel kruh. Moral se je popolnoma ohladiti, šele takrat je mama odrezala prvi košček, nekatere so ga celo zaklepale, da je bil koščka deležen vsak član družine. Pot od zrna do kruha je bila dolga in naporna, tega so se vsi zavedali, zato so ga cenili in spoštovali. Tako tudi danes. Na svoje vnuke prenašajo spoštljiv odnos do kruha. »Če pade košček kruha na tla, ga pobereмо, očistimo, poljubimo, prekrižamo in potem pojemo!« Večina non peče kruh še danes. Naučile so jih mame, stare mame, šele po poroki moževa mama, pri delu v pekarni. Rade prenašajo svoje izkušnje na najmlajše: od recepta do dišeče štruce ali hlebčka.

“ *Včasih je črn, učasih je bel,
kdor ni presit, ga je zmeraj vesel.
Zunaj je skorja, znotraj sredica.
Nima nadeva kakor potica.* ”

KAJ JE TO?



ZAKLJUČEK IN ZAHVALA

Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Ilirska Bistrica, Gostilna pri Matetu, Simon Urbančič, s.p., Društvo VASCOSM Zavod za informiranje in videoprodukcijo, Pivka in Osnovna šola Miroslava Vilharja Postojna so se povezali v projekt »**Kruh nas povezuje**«, ker so prepoznali izkušnje in potrebe posameznega partnerja in skupne cilje pri razvoju novih storitev in programov vključenih partnerjev, katerih povezovalna nit je kruh. V okviru univerze se je razvil nov študijski program **K(r)uharije**, v okviru katerega so raziskali lokalno zgodovino, običaje, navade povezane s pripravo in uporabo kruha ter izvedli delavnice peke kruha.

S projektom so bili realizirani zastavljeni cilji in dosežen namen operacije, s katerim so pri izvajanju aktivnosti vključene različne ranljive skupine z namenom njihove večje socialne aktivacije.

Vsem, ki ste kakorkoli pomagali pri izvajanju projekta in ustvarjanju te drobne knjižice, se iskreno zahvaljujemo.

Posebna zahvala Društvu VASCOSM Zavod za informiranje in videoprodukcijo, Pivka, Simonu Urbančiču s.p., mentoricam delavnic iz Društva Univerza za tretje življenjsko obdobje Ilirska Bistrica, spremljevalcem in učiteljem Osnovne šole Miroslava Vilharja Postojna, Svetovanje, izobraževanje in oblikovanje, Zdenki Žakelj s.p., odgovornim osebam posamezne partnerice: Aleksandru Kušlanu, Nevenki Tomšič, Simonu Urbančiču, Dragani Kosić Petrović in LAS med Snežnikom in Nanosom za izbor našega projekta, ki ga sofinancira Republika Slovenija, Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj.

VIRI:

- https://www.lokalne-ajdovscina.si/article/2015070220415426/psenica_se_zanje/
- <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/pira-pozabljena-in-zopet-odkrita-prijateljica/>
- <https://www.bolha.com/zita-zitarice/kamut-khorasan-oglas-9883921>
- <https://hr.blabto.com/7444-how-is-rye-different-from-wheat-in-appearance.html>
- <https://www.bolha.com/kmetijstvo-gozdarstvo-ostalo/oves-vecjo-kolicino-z-njive-prodamo-oglas-9631218>
- <https://www.hippopx.com/sl/barley-close-cereals-ear-grain-nourishing-barley-agriculture-94949>
- <https://www.dnevnik.si/1042635739>
- <https://www.greenhunt.sk/p/proso-siate/>
- <https://kmeckiglas.com/post/555610/ajda-pa-znova-cveti>
- <https://www.mojezdravje.net/kvinoja-popolno-beljakovinsko-zivilo/>
- <http://www.ognjic-logatec.si/zelisaron269a/amarant>
- <https://okusno.je/kuhinje-sveta/od-zrnja-do-kruha.html>
- <https://www.pomurski-muzej.si/pages/posts/crumb-in-august-coffee-992.php>
- <https://www.bolha.com/ostali-gospodnjijski-pripomocki-umetnine-starine/starinski-mlincek-kavo-oglas-1083490>
- <http://svetdobrot.naspletu.com/kruh/okruhu.html>
- <https://sl.wikipedia.org/wiki/Kruh>
- <https://www.mlinotest.si/nasveti/splosno-o-kruhu/>
- <https://okusno.je/recept/kruh-iz-psenicne-bele-moke>
- <https://pekarstvo-gorenc.si/ponudba>
- <https://stefkinedobrote.si/recepti/polbeli-kruh/>
- <https://trgovina.mercator.si/market/izdelek/1539751/polbeli-kruh-krajcar-pekarna-grosuplje-500-g>
- <http://kuharijada.blogspot.com/2018/11/domaci-crni-kruh.html>
- <https://www.kulinarika.net/recepti/kruh/polnozrnati-kruh/16765/>
- <https://okusno.je/recept/rzeni-kruh>
- <https://okusno.je/recept/koruzni-kruh>
- <https://vila-natura.si/blog/ovsen-kruh-za-zdravo-prebavo/>
- <https://www.sladki-dar.si/narocilo/kruh/ajdov-kruh-z-orehi/>
- <https://www.nasasuperhrana.si/recept/recept-za-pirin-kruh/>
- <http://pr-marset.si/pirin-kruh/>
- <https://www.gurman.eu/recepti/jecmenov-kruh-5414>
- <https://www.mokca.si/jecmenova-moka-eko.htm>
- <https://www.gurman.eu/recepti/proseni-kruh-6236>
- <https://stefkinedobrote.si/recepti/mlecni-kruh-z-rozinami/>
- <https://oblizni-prste.si/slastni-kruh/sladek-mlecni-kruh/>
- <https://receptek.si/recipe/kvaseni-rogljicki/>
- <https://okusno.je/recept/bageta>
- <https://www.gurman.eu/recepti/francoska-struca-9647>
- <https://okusno.je/recept/sadni-kruh>
- <https://www.kulinarika.net/recepti/sladice/pecivo/sadni-kruh/5926/>
- <http://www.sadjarji.eu/znamenitosti/>
- <https://www.facebook.com/DobraPot/photos/a.328167924236115/1242758252777073/?type=3>
- <http://www.primorske.si/novice/srednja/mlin-ki-ima-za-sabo-skoraj-pol-tisocletja>
- <https://www.zveza-kza-slovenije.si/blog-post/srecanje-posebne-vrste/>
- <https://old.delo.si/znanje/izobrazevanje/kabinet-cudes-iz-peci-se-kadi-in-po-kruhu-disi.html>
- <https://trhljen.si/izdelek/pripomocki-za-peko-v-krusni-peci/>
- <https://www.visitilirskabistrica.si/sl/a/hodnikov-mlin>
- dr. Stanislav Renčelj, Brkinske dobrote anbuat in denes, 2006
- <https://kunaver.com/product/car-kruha-v-slovenskem-ljudskem-izročilu/>
- Dušica Kunaver, Dober dan kruh, kruh v slovenskem ljudskem izročilu, 1991
- Študentje skupine Spoznavajmo svet in domovino pri UTŽO

KAZALO

UVOD	3
ZGODOVINA ŽITA IN KRUHA	6
Žita	6
Kruh	10
MLINARSTVO IN PEKARSTVO NA ILIRSKOBISTRIŠKEM	11
VRSTE KRUHA	15
PRIPOMOČKI ZA PEKO KRUHA	17
RECEPTI IN POSTOPKI ZA PEKO KRUHA IN PEKOVKEGA PECIVA	18
MATETOVA ŠTRUCA	28
OBIČAJI IN NAVADE VEZANE NA KRUH	29
PREGOVORI IN MISLI O KRUHU	31
IZVAJANJE PROJEKTA	32
TA LJUBI KRUHEK – NEKOČ (povzetek vprašalnika)	40
ZAKLJUČEK IN ZAHVALA	41
VIRI	42

KRUH NAS POVEZUJE

ZALOŽNIK

Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Ilirska Bistrica
Kidričeva ulica 15, 6250 Ilirska Bistrica

ZA ZALOŽNIKA

Nevenka Tomšič, predsednica društva

VSEBINSKA ZASNOVA

Svetovanje, izobraževanje in oblikovanje, Zdenka Žakelj, s.p.

UREDILI IN PREGLEDALI

Nevenka Tomšič, Marija Gaberšnik

FOTOGRAFIJE:

Nevenka Tomšič, Marija Gaberšnik, Ivanka Bratovič, Simon Urbančič,
Vesna Bunderla, Andrej Mihelič

PRVA IZDAJA, 2023

ŠTEVILO NATISNJENIH IZVODOV

300

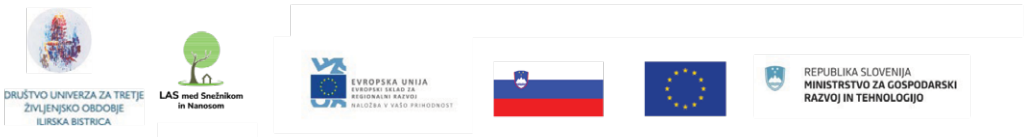
OBLIKOVANJE

Lucija Klanac (Tiskarna Mljač)

TISK

Tiskarna Mljač d.o.o.

Ulica Istrskega odreda 2c, 6215 Divača



Naložbo sofinancirajo Republika Slovenija, Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj.