MLINARSTVO IN PEKARSTVO

Prva slovenska strokovna revija za mlinarstvo, pekarstvo in slaščičarstvo * Letnik 17 * Številka 103 Ljubljana 2016
ISSN 1408-581X

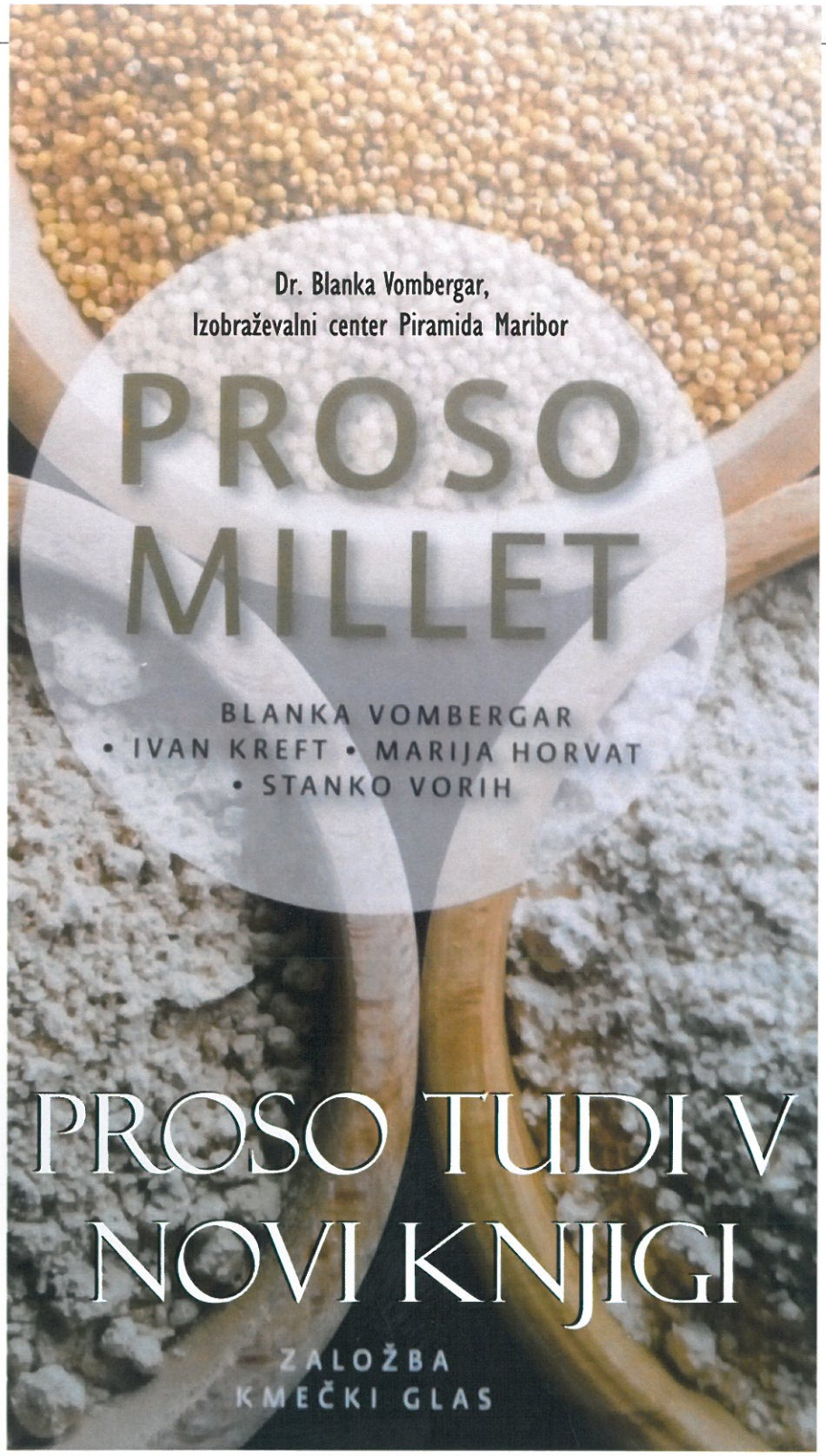
IC PIRAMIDA
VIŠJA STOKOVNA ŠOLA
KNJIŽ. PARK MLADIH 3
2000 MARIBOR

TISKOVINA - PORT PAYE

Vesele Božične praznike, V novem letu pa veliko sreče, zdravja in uspehov!

Dr. Blanka Vombergar,
Izobraževalni center Piramida Maribor

PROSO MILLET



PROSO TUDI V NOVI KNJIGI

O prosu knjig v naših knjigarnah ni veliko. Bralce pa raznovrstna žita in druge poljščine vedno bolj zanimajo. Knjiga PROSO/MILLET je izšla pri založbi Kmečki glas pred kratkim, junija 2016. Tako je bila knjiga o prosu nekako logična naslednica knjige o ajdi, ki je pri isti založbi izšla pred dvema letoma. Založba ima namero knjigo poslati tudi na svetovno tekmovanje Gourmet Award v Madrid, tako kot je poslala že knjigo o ajdi in z njo dosegla skupaj z avtorji zavidljive rezultate. Oblika knjige v trdi vezavi in srednje velikem formatu je prijetna za listanje in ogledovanje slik ter tudi branje.

VRHUNSKI AVTORJI

Avtorji knjige so dr. Blanka Vombergar, dr. Ivan Kreft, Marija Horvat in Stanko Vorih. Prva avtorica, dr. Vombergarjeva, je ravnateljica Višje strokovne šole za živilstvo in prehrano na Izobraževalnem centru Piramida Maribor, sicer pa predavateljica višje šole za področje prehrane, dietetike in gastronomije. Je predsednica Slovenskega društva za promocijo ajde, vodja projekta zdrave prehrane pri Društvu za zdravje srca in ožilje za Maribor in Podravje, ter podpredsednica Mednarodnega združenja za raziskave ajde IBRA. Marija Horvat je učiteljica praktičnega pouka slaščičarstva, Stanko Vorih pa učitelj praktičnega pouka pekarstva na Izobraževalnem centru Piramida Maribor. Sta tudi ocenjevalca izdelkov iz žit na Dobrotah slovenskih kmetij na Ptuju, oba izvajata tudi avtorske praktične pekarske in slaščičarske delavnice za otroke in odrasle. V skupnem razvojnem timu vsi trije omenjeni avtorji, ob izdatni pomoči mnogih sodelavcev iz Izobraževalnega centra Piramida Maribor, zadnjih petnajst let intenzivno razvijajo izdelke iz ajde in prosa ter preučujejo lastnosti različnih ajdovih in prosenih mok v tehnoloških postopkih. Svoje izsledke redno objavljajo na kongresih in v prispevkih doma in v tujini. Prof. dr. Ivan Kreft, tudi soavtor knjige, je svoje življenje in znanstveno raziskovalno delo na Biotehniški fakulteti v Ljubljani posvetil poljščinam, zlasti ajdi, njeni pridelavi, sortni raznovrstnosti ter preučevanju prehranske vrednosti. Ob tem je spremljal tudi slovensko kulinarično dediščino. Njegove raziskave segajo tudi na področje kulture prehranjevanja z ajdo v svetu. Sedaj je raziskovalec na Inštitutu za nutricionistiko v Ljubljani, sicer pa dolga leta profesor na Bioteh-niški fakulteti v Ljubljani, akademik, član Slovenske akademije znanosti in umetnosti. Je tudi predsednik (2013 – 2016) Mednarodnega združenja za razi-skave ajde (IBRA), ter glavni urednik znanstvene revije Folia biologica et geologica.

PROSA NE CENIMO DOVOLJ

V prvem delu knjige je v kratkih šestih poglavjih predstavljeno v lahkotnem in berljivem slogu vse, kar naj bi naključnega bralca zanimalo o prosu in še malo več, kar nekako začini zanimivo branje.

Proso je eno od prvotnih poljščin in živil, ki so jih gojili vse od Kitajske, Rusije, Ukrajine do srednje Evrope. Še zdaj ga pridelujejo tudi v Indiji, Turčiji, na bližnjem vzhodu ter v Evropi. Različna prosasta žita pridelujejo tudi v Afriki. Beseda proso (v angleščini »proso millet«) je slovanskega izvora. V svetovnem merilu so vsa prosasta žita skupaj (biserno proso, mohar, navadno proso) peta najbolj razširjena poljščina na svetu, skupja jih pridelujejo na okoli 30 milijonih hektarov. Avtorji posebno pozornost namenijo sorodnikom prosa, da bi bralcem osvetlili neprava žita s podobnimi zrnatimi plodovi kot prosasta žita. Posebno poglavje je namenjeno pridelovanju prosa s poudarkom na okolju in ljudem prijaznem pridelovanju. Zadnja stoletja je bilo proso, tako kot ajda in tatarska ajda, hrana revežev, zlasti kot kaša. Nekaj tradicionalnih jedi iz prosa je tudi omenjenih tudi v povezavi s šegami in navadami ljudi. Prosa ne cenimo dovolj. V primerjavi z drugimi žiti ima več olja (bogatega z nenasičenimi maščobnimi kislinami). Olja so predvsem v kalčku. Proso ima približno toliko beljakovin kot pšenica (okoli 12 %), vendar nima glutena, zato ga lahko uporabljamo tudi za prehrano ljudi, ki so preobčutljivi na pšenico in nekatera druga žita. V primerjavi s pšenico je proso bogato z neobhodnimi aminokislinami levcinom, izolevcinom in metioninom. Ima dobro sestavo mineralnih snovi, zlasti fosforja, železa, kalcija, magnezija, mangana, pomembno je, da ti niso vezani na fitinsko kislino, ki sicer otežuje rabo teh elementov v našem organizmu. Proso vsebuje tudi silicij in cink, ima tudi veliko vitaminov skupine B. Silikati prosastih žit naj bi imeli ugoden vpliv na zdravje ljudi, zlasti na trdnost skeleta, nohtov in na lase.

TRADICIONALNE PREHRANSKE NAVADE POVEZANE S PROSOM

V predstavitvenem tekstu so omenjene tudi nekatere tradicionalne prehranske navade povezane s prosom v Sloveniji, pa tudi drugod po Evropi in v svetu. Ob branju ves čas bralca spremljajo zanimive fotografije, povezane s tekstom, ki jih je prispevalo več fotografov, večino od njih pa fotograf Tomo Jeseničnik. Zanimive slike (fotografije) dajejo knjigi še posebno privlačnost.

V nadaljevanju so recepti o uporabi prosene kaše in prosene moke. V knjigi je 56 receptov. Avtorji začenjajo knjigo z recepti za kuhanje prosene kaše, saj je kašo možno kuhati na različne načine. Sledijo recepti za pripravo različnih kaš, z dodatkom sadja, medu, čokolade, mleka, jogurtov, sladoleda, muslijev, pa tudi priprava pečenih kaš (tudi mešanic prosene kaše, ajdove kaše, tatarske ajdove kaše z različnimi dodatki), itd. Sledijo recepti za pripravo žgancev, belih prosenih, rumene polente z dodatkom koruznega zdroba, uporabo kaš za različne vrste kruhov, tako iz navadne kot tatarske ajdove moke. V receptih opozorijo uporabnike da je na voljo več vrst prosene moke (bela, polnozrnata), proseni zdrob ter tudi oluščena in neoluščena prosena kaša. Ideje in domišljija, kakšen vse je lahko proseni kruh, po obliki okrogel hlebec, podolgovata štruca, kvader iz modela, majhni hlebčki različnih oblik, pleten, posut z različnimi posipi. Proseni moki dodajajo pšenično belo ali temno moko, pirino polnozrnato moko, rženo moko, pa tudi mešajo s koruzno ali ajdovo moko, ovsenimi kosmiči. Tako dobimo tudi pisane kruhe na prerezu, kar je seveda privlačneje za pogled. Avtorji namreč poskrbijo za nadgradnjo idej v povezavi s trendi v sodobni prehrani. Tako nam ponudijo tudi recepte za proseni kruh s kašo, s kvasom, s kvasnim nastavkom, s pecilnim praškom, praškom vinskega kamna in mineralno vodo.

Najdemo recepte za mešan pirin proseni kruh, rženi proseni kruh, ovsene prosene štručke, čokoladni temnorjav slan kruh, itd. Ideje so s ciljem, da kruhi niso preveč preprosti in enakih okusov.

PROSO TUDI V SLAŠČIČARSTVU

Proso pa je seveda možno uporabiti tudi v slaščičarstvu za pripravo različnih test in ponudbo različnih sladic.

Avtorji so se v receptih dotaknili biskvitnih, krhkih, kvašenih, vzhajanih, listnatih in drugih test ter ponudili recepte za izdelavo tort, biskvitov, gibanic, pit, keksov, medenjakov, mafinov, gibanic, zavitkov, potic, flancatov in kolačkov.

Avtorji so se zavedali, da doma v kuhinji ne pečemo samo kruha in slaščic, zato so v knjigi ponudili tudi več receptov za preproste prosene jedi tako za kosila, kot druge obroke.

https://www.organicfacts.net/health-benefits/cereal/health-benefits-of-millet.html

Med zanimivimi so slane palačinke, zelenjavne pite, testenine (rezanci), carski praženec, štruklji. V knjigi je tudi nekaj enostavnih receptov za pripravo jedi s kašo, na primer rdečega zelja s proseno kašo, pečenih bučk s kašo, košaric iz listnatega testa z nadevano kašo in klobas prosenic, kot jih delajo na Štajerskem.
Ponudijo tudi idejo za pico s prosenim testom.
In nenazadnje v tem neprestano drvečem svetu ne smemo pozabiti na prigrizke in pitje tekočin. V knjigi so ponudili kot enostaven prigrizek v obliki prosenih slanih palčk, ki lahko kot zdrav prigrizek nadomestijo tradicionalno popularne prigrizke, saj so nemastni in le zmerno soljeni in seveda brez sladkorja. Če niste vedeli, iz prosene kaše si lahko naredite tudi prosene kokice.
Kot konec zgodbe o prosu pa nam ponudijo še recept za bozo, fermentirano pijačo, ki jo pripravljajo

na Orientu in na Balkanskem polotoku. Je gosta bela tekočina, ki jo lahko jemo tudi z žlico. Če jo pripravljamo s proseno moko bo nežno rumene barve. Uporabimo proseno moko, vodo, sladkor ter eno čajno žličko kislega mleka ali kisle smetane. Bozo kisamo dva dni pri sobni temperaturi. Ker je knjiga PROSO / MILLET v celoti napisana v slovenščini in angleščini, je zanimivo branje zagotovo tudi za bralce in ljubitelje prosa po vsem svetu. In prve povratne informacije s pohvalami že prihajajo iz Koreje, Japonske, Švedske, Francije, Portugalske in tudi od drugod.

BABIČIN KRUH

Pekarne Grosuplje

Tradicija na vaši mizi

DON DON

Pekarna Grosuplje

Kruh kot so ga pekle naše babice, zamešan z veliko ljubezni pridnih rok in sestavin, ki so jih imele doma.

Najboljše stvari se ohranijo v prijetnih spominih in starih receptih. V Pekarni Grosuplje se dobro zavedamo vrednosti ohranjanja znanja in tradicionalnih veščin priprave testa, zato smo se odločili, da ponovno oživimo postopek priprave kruha s kvasnim nastavkom, ki so ga poznale in pripravljale naše babice. S ponosom vam predstavljamo Babičin kruh, ki ga z znanjem, skrbnostjo in najboljšimi sestavinami za vas pripravljajo naši izkušeni pekovski mojstri.

Skrivnost odličnosti tako pripravljenega kruha se skriva v posebni dolgotrajni pripravi testa. Najprej pripravimo kvasni nastavek (ali predtesto), ki ga skrbno zamešamo **iz moke, vode in ščepca kvasa** ter pustimo počivati vsaj pol dneva. Nato v kvasni nastavek zamešamo ostale sestavine kruha in oblikujemo končno testo. S tako pripravo testa je mogoče najbolje izkoristiti naravne danosti uporabljenih sestavin in ustvariti okusne hlebce kruha kot so jih poznale naše babice. Takšen je tudi Babičin kruh. **Odlikuje ga izjemna polnost okusa domačega belega kruha, izrazita aroma ter mehka in sočna sredica, obdana z mamljivo hrustljavo skorjo. Zaradi kvasnega nastavka, je za Babičin kruh značilna aromatičnost in dolgotrajna svežina. Da s takim postopkom priprave testa dosežemo čudovite in posebne čutne lastnosti kruha** (vonj, okus, mehkoba, svežina) dobro vedo tudi drugi narodi, ki uporabljajo kvasni nastavek za pripravo svojih najboljših tradicionalnih izdelkov. Tako se izdelujejo prave francoske baguette, italijanske ciabatte in kruh panettone, švicarske tradicionalne kmečke vrste kruha, uporabljajo pa ga tudi v Španiji in Veliki Britaniji.

Da bi podobo kruha zaokrožili z izjemnim okusom, smo Babičin kruh ovili v papirnato pasico, ki vsebuje tradicionalne slovenske ornamente s prtov. Tradicija priprave kruha s kvasnim nastavkom je tako skrbno ohranjena in v najboljših rokah. Naj Babičin kruh spet zadiši. Zaprite oči in se prepustite bogatemu okusu dehtečega kruha, ki si, tako kot včasih, zasluži osrednje mesto na mizi. Podelite ga s svojimi ljubljenimi in jim poklonite drobec čarobnosti, ki je skrita v bogatosti izvirnega okusa Babičinega kruha.

Slovenski etnolog prof. dr. Janez Bogataj navaja: "S postopno splošno prevlado krompirja kot živila na prehodu iz 18. v 19. stoletje se je začela povečevati njegova uporaba v vsakdanji in praznični prehrani. Postal je glavna jed, pogosto tudi koristen in okusen dodatek jedem. Ljudje so spoznali, da lahko **s pomočjo krompirja pripravijo celo okusen in sočen kruh. Vendar pa teh njegovih lastnosti ni omogočal le dodani krompir ampak dolgoletno znanje priprave kvasnega nastavka ali pred testa, s katerim so gospodinje zamesile testo za vsakdanji in praznični kruh ter ga spekle v pečeh.**"