

NARAVOSLOVNI DAN – PEKA KRUHA

Doma boste s pomočjo odraslih spekli kruh.



Kruh: pečeno živilo iz moke, vode, kvasa. (SSKJ)

Vzhajati: dvigati se, razširjati se zaradi plina, nastalega v notranjosti ob delovanju kvasovk: testo vzhaja / kruh, kvas vzhaja (SSKJ)

1. Najprej si oglej potek peke kruha na spodnji povezavi.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZBEyi63qXak>

2. Kaj misliš, katera od sestavin povzroči, da kruh vzhaja? Moka, voda, olje, kvas ali sol?

3. Na spodnji povezavi poslušaj odgovor ali si ga preberi spodaj.

<https://4d.rtv slo.si/arhiv/sreco-kuha-cmok/174407098>

Kvas je organska snov, ki jo sestavlja ena ali več vrst glivic kvasovk. Pri kruhu kvas povzroča vzhajanje. V krušnem testu lahko kvas pretvori sladkor ali škrob (glavna sestavina v moki) v ogljikov dioksid in alkohol, ki med peko izpari. Ogljikov dioksid – plin, ki se sicer nahaja v zraku – se razleze skozi testo in naredi v njem zračne prostorčke, ki se raztezajo, kar povzroča, da se testo dviga in da v kruhu nastanejo mehurčki.

4. Pripravite sebe in svoj delovni prostor, kot ste videli na posnetku. Umijte si roke.

Pripomočki: skleda, lonček, predpasnik, žlica

Sestavine: moka, kvas, sladkor, sol, voda, olje

5. Zamesite testo in specite kruh.

Recept za kruh *(lahko uporabite tudi svoj recept)*

- 750 g moke
- 25 g svežega kvasa (pol kocke)
- 1 čajna žlička sladkorja
- 3 čajne žličke soli
- približno 0,5 l mlačne vode
- 1 jedilna žlica olja

Postopek dela:

- V skodelico nadrobimo kvas, dodamo žličko sladkorja in malo mlačne vode. Premešamo in pustimo, da na toplem kvas vzhaja.
- V skledi zmešamo moko in sol. V sredini naredimo jamico, vanjo vlijemo olje in kvas, malo premešamo in dolijemo mlačno vodo. Točna količina vode je odvisna od moke same.
- Testo ročno gnetemo toliko časa, da dobimo elastično testo, ki samo odstopi od sklede in tvojih rok. Če imaš občutek, da je testo pretrdo še dodaj vode.
- Nato testo pustimo vzhajati v skledi. Skledo pokrijemo s kuhinjsko krpo. Vzhaja naj toliko časa, da naraste na dvojno količino.
- Ko je dovolj vzhajano, ga stremo na pomokano površino in še enkrat na roke dobro pregnetemo. Oblikujemo hlebček in ponovno damo v pomokano skledo. Skledo ponovno postavimo na toplo, da testo še enkrat vzhaja.
- Vzhajano testo na vrhu tri krat prerežemo, ga postavimo v predhodno ogreto pečico in pečemo pri temperaturi 180 stopinj približno 45 minut.
- Če testo, tik preden gre v pečico, malo omočimo s toplo vodo, je skorjica še bolj okusna in hrustljava.

6. Medtem, ko se kruh peče pripravite delovni prostor.

7. Kruh takoj, ko ga vzameš iz pečice zavij v večjo bombažno krpo in počakaj, da se ohladi. Ko se kruh ohladi, ga doma postrezite. Dober tek.

8. Del peke ali končni izdelek slikaj in mi pošlji, da vidim, kako ti je uspelo. 😊

Če te zanima, si lahko pogledaš še, kako se kruh peče v krušni peči:

<https://www.youtube.com/watch?v=l5yJytjRCVQ>

ali v pekarni:

<https://www.youtube.com/watch?v=7WkzODXzbsM>