**VIR: http://sl.wikipedia.org/wiki/Kruh**

**Krùh** je osnovno živilo, spečeno iz testa, zamesenega iz moke, vode in vzhajalnega sredstva, navadno kvasa. Skoraj vedno je v testu prisotna tudi sol. 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, denimo 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. Nezavit kruh lahko shranjujemo v krušni škatli, da dalj časa ostane svež. Kruh otrdi hitreje pri nizki temperaturi hladilnika, vendar shranjen v tej napravi kasneje splesni. Primeren način shranjevanja kruha je tudi zamrzovanje, pri čemer je pomembno, da v skrinjo vlagamo svež kruh. Pri temperaturi -24 °C lahko kruh hranimo neomejeno dolgo.

**Zgodovina**

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 zrnu 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 draži. Pogosto so prihranili del testa, ki so ga nato dodali testu ob naslednji peki. Tako testo se je imenovalo kislo testo, postopek pa je do danes ostala podoben.

**Vrste kruha**

Glede na moko, iz katere je napravljeno testo, ločimo več vrst kruha:

* 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

**Rž** [ŕž] (znanstveno ime Secale cereale) je krušno žito iz družine trav, sorodno ječmenu in pšenici. Največji pridelovalki rži sta Evropska unija in Rusija. V Sloveniji, kjer je drugo najpomembnejše krušno žito, najbolje uspeva v severovzhodnem predelu in na višje ležečih površinah na Dolenjskem, Gorenjskem in Koroškem. Najbolje uspeva na peščeni in ilovnati podlagi, odporna pa je proti suši in zmrzali. Rž se uporablja predvsem za človekovo prehrano, vzhodno od nemško-francoske meje in severno od Madžarske pa je rž celo osnovno krušno žito. Poleg prehrane se uporablja tudi za živalsko krmo in kot industrijsko rastlino, saj iz nje izdelujejo nekatere alkoholne pijače in industrijski špirit. Velik del slame ponekod uporabijo za izdelavo celuloze za papir ali pa s sežiganjem pridobivajo bioetanol in bioplin. Med pšenico je rž sicer pogost plevel, kar zmanjšuje vrednost pridelka. V primerjavi z drugimi žiti je bolj odporna proti boleznim in škodljivcem. Kljub temu jo lahko prizadene npr. škrlatnordeča glavnica, ki je v preteklosti povzročala epidemije smrtonosne zastrupitve, imenovane ergotizem. V srednjem veku so zaradi nepoznavanja vzroka bolezen pripisovali čarovništvu.

**Korúza** (znanstveno ime Zea mays) je enoletna žitarica, izvira iz Amerike, s perujskega višavja v Andih, ki je nastala iz naravno rastoče divje koruze. Udomačili so jo v Mezoameriki. Največje pridelovalke koruze na svetu so ZDA, v Evropi pa jo predvsem prideljujejo jugovzhodne dežele.

Nekatere sorte koruze v nekaterih predelih zrastejo tudi do 7 m. Drugače pa je večina sort, ki se znajdejo na trgu, visokih do 2,5 m. Sladka koruza je po navadi nižja od poljske. Med žiti je koruza na tretjem mestu po razširjenosti, takoj za rižem in pšenico. Rastlina zahteva toplo podnebje in precej vlage. Klas je v obliki storža, obdan z ličjem.

**Ôves** (znanstveno ime Avena sativa) je žito, ki se večinoma uporablja za prehrano domačih živali. Le redko jo uvrstijo med krušne žitarice. Ovsena moka je precej siromašna z lepkom, vendar pa vsebuje specifično beljakovino avenin, ki pozitivno deluje na človeški organizem, zato so mnoge države v svetu uvedle v redno prehrano prebivalstva ovsene kosmiče. Kosmiči so primerni za pripravo ovsene kaše, ki je tradicionalna sestavina kuhinje Škotske in nordijskih držav. Ovsena moka vsebuje relativno malo vode (1 %) in precej beljakovin (14 %), maščob (6 %), celuloze (2 %), škroba (65 %) in pepela (2 %). Izjemoma jo uporabijo za pripravo kruha. Natančnega izvora besede Avena danes ne poznamo, predvidevajo pa, da ime izhaja iz besede »avi«, kar pomeni ovca, ali »avasa«, kar pomeni živilo. Beseda za oves pa ima skoraj v vseh jezikih nekaj opraviti z ovnom, zato ponekod danes ovsu pravijo tudi »kozja krma«.

Francoska štruca je bel kruh s trdo skorjo, spečen v obliki dolge in ozke štruce. Rogljički, makovke in podobni sladki kruhi so izdelani iz mlečnega testa. Žemlje in podobne izdelke, navadno pripravljene iz bele moke, imenujemo pekovsko pecivo. Zanimivo je, da je bilo do nedavnega v Sloveniji moč kupiti skoraj izključno nenarezan kruh v nepravilnih oblikah hlebcev in štruc, v tujini, posebno v ZDA in v Veliki Britaniji, pa je bilo tako z narezanim kruhom bolj ali manj pravilne oblike kvadra.

**Kruh in Slovenci**

Prebivalec Slovenije je v letu 2011 porabil v poprečju vsak dan 20 dag moke (za kruh, testenine in druge izdelke iz moke).

**Recepti (VIR: http://www.mojirecepti.com/kruh/)**

**Ajdov kruh**

|  |  |
| --- | --- |
| Sestavine |  |
| Kvas (svež) | 50 g |
| Sladkor (beli) | 1 čajna žlička |
| Pšenična bela moka | 500 g |
| Ajdova moka | 500 g |
| Sol |  |
| Maslo |  |

**Priprava:** V posodo damo kvas, malo mlačne vode, sladkor in malo moke. Pustimo vzhajati 15 minut. Ajdovo moko poparimo s slanim kropom, nato ji dodamo pšenično moko. Primešamo vzhajan kvas in sol. Testo dobro zgnetemo in vzhajamo 1 uro. Nato ga pregnetemo in oblikujemo hlebec. Položimo ga na pomokan prtiček in pustimo še 1x vzhajati. Pečemo ga približno 1 uro in 10 minut. Ko je kruh pečen, ga premažemo z maslom.

**Čebulni kruh**

|  |  |
| --- | --- |
| Sestavine |  |
| Kvas (svež) | 30 g |
| Pšenična bela moka | 500 g |
| Sladkor (beli) | 1 žlica |
| Voda | 3 dl |
| Čebula | 100 g |
| Olje (sončnično) | 1 dl |
| Ržena moka | 200 g |
| Sol |   |
| Jajce (kokošje, rumenjak) | 1 kos |

**Priprava:** V manjšo skledo damo kvas, dodamo mu žličko moke, žličko sladkorja in malo mlačne vode. Dobiti moramo gosto maso. Skledo pokrijemo in pustimo vzhajati na toplem 15 min.

Čebulo olupimo in sesekljamo. Prepražimo jo na žlici olja. V skledo damo obe moki, prepraženo čebulo, kvasec, olje, sol in toliko mlačne vode, da dobimo gladko testo. Testo rahlo pomokamo, pokrijemo in postimo vzhajati približno 30 min, da se testo podvoji. Testo še enkrat zgnetemo, oblikujemo ga v hlebec in ga položimo na pekač obložen s papirjem za peko. Testo pokrijemo in pustimo vzhajati še 20 min. Testo nato premažemo z rumenjakom. Na vrhu z nožem zarežemo 3 črte. Kruh pečemo 60 min na 180 °C.

**Čokoladni kruh**

|  |  |
| --- | --- |
| Sestavine |  |
| Pšenična bela moka | 450 g |
| Kakav v prahu | 25 g |
| Sol | 1 čajna žlička |
| Sladkor (rjavi) | 25 g |
| Kvas (svež) |   |
| Olje (sončnično) | 1 žlica |
| Voda | 3 dl |

**Priprava:** V posodo stresemo moko, kakav, sol, sladkor in kvas. Dodamo olje in mlačno vodo. Vse skupaj zgnetemo, da nastane lepo gladko testo. Testo pokrijemo in ga pustimo vzhajati približno 1 uro. Nato ga ponovno pregnetemo. Položimo ga na pekač obložen s papirjem za peko, pokrijemo in pustimo vzhajati še 30 min. Pečemo ga 45 min na 200 °C.

**Nasvet**: Preden damo kruh v pečico, ga lahko potresemo še s kakavovimi zrni.

**Focaccia**

|  |  |
| --- | --- |
| Sestavine |  |
| Pšenična bela moka | 260 g |
| Sol |   |
| Kravje mleko (polnomastno) | 75 ml |
| Kvas (svež) | 20 g |
| Maslo | 100 g |
| Paradižnik (suh, v olju) | 30 g |
| Pistacije | 15 g |
| Timijan |   |
| Olje (olivno) |  |

**Priprava:** V posodi zgnetemo moko, sol, mlačno mleko, kvas in maslo. Testo pustimo počivati 1 uro. Nato vgnetemo narezan suh paradižnik, narezane pistacije in timijan. Testo razvaljamo na nekaj cm debelo, premažemo z olivnim oljem in pečemo 20 minut na 200 °C.

**Kruh z olivami**

|  |  |
| --- | --- |
| Sestavine |  |
| Pšenična bela moka | 400 g |
| Sol | 1 čajna žlička |
| Olive (črne, vložene) | 50 g |
| Olive (zelene, vložene) | 50 g |
| Inčun | 25 g |
| Kvas (svež) | 20 g |
| Voda | 250 ml |

**Priprava:** V skledi pomešamo moko in sol. Dodamo izkoščičene in drobno sesekljane olive in drobno sesekljane inčune z oljem vred. V mlačni vodi razpustimo kvas, zlijemo ga v skledo k moki. Zamesimo gladko testo. Testo oblikujemo v hlebec in pokrijemo s kuhinjsko krpo. Na toplem naj vzhaja toliko časa, da se podvoji. Vzhajano testo ponovno pregnetemo in oblikujemo v podolgovato štruco. Damo jo v naoljen pekač škatlaste oblike. Pustimo, da vzhaja še 20 minut.

Pekač damo v ogreto pečico. Kruh pečemo 50 minut pri 225 °C. Pustimo, da se nekoliko ohladi v pekaču, nato ga zvrnemo na rešetko.

**Kruhki bagel**

|  |  |
| --- | --- |
| Sestavine |  |
| Kravje mleko (polnomastno) | 2,5 dl |
| Kvas (svež) | 20 g |
| Sladkor (beli) |   |
| Pšenična bela moka | 400 g |
| Sol | 2 čajni žlički |
| Maslo | 50 g |
| Mak |  |

**Priprava:** V posodi zmešamo mlačno mleko, kvas in malo sladkorja. Kvasec pustimo vzhajati 10 minut. V drugo posodo damo moko, sol, zmehčano maslo in kvasec. Dobro pregnetemo, pokrijemo in pustimo vzhajati 1 uro. Testo razdelimo na 12 kosov. Vsakega oblikujemo v kroglico. S pomokanim ročajem kuhalnice izvrtamo skozi vsako kroglico luknjo. Hlebčke za 1 minuto položimo v vrelo vodo. S penovko jih poberemo ven, odcedimo in potresemo z makom.

Položimo jih v pekač in pečemo 20 minut na 220 °C.

**Nasvet**: Namesto maka lahko uporabimo tudi sezam.

**Koruzni kruh**

|  |  |
| --- | --- |
| Sestavine |  |
| Pšenična polnozrnata moka | 500 g |
| Koruzna moka | 350 g |
| Kvas (svež) |   |
| Sol | 1 čajna žlička |
| Sladkor (rjavi) | 1 čajna žlička |
| Olje (olivno) | 2 žlici |
| Voda | 4,5 dl |

**Priprava:** V posodo stresemo polnozrnato pšenično moko in koruzno moko. Dodamo kvas, sol, sladkor, olivno olje, toplo vodo. Vse skupaj zgnetemo v gladko testo. Oblikujemo štruco in jo položimo na pomokan pekač. Po zgornji površini ga premažemo z olivnim olje. Vzhajamo ga na 40 °C, približno 1 uro. Nato ga pečemo 40 minut na 210 °C.

**Lepinja**

|  |  |
| --- | --- |
| Sestavine |  |
| Pšenična bela moka | 450 g |
| Jogurt (polnomasten) | 2 dl |
| Kvas (svež) |   |
| Sol |  |
| Sladkor (beli) |  |
| Olje (sončnično) |  |
| Voda |  |

**Priprava:** Moko stresemo v plastično posodo in ji dodamo kvas. Dodamo sol, sladkor, malo olja, jogurt in vodo. Testo dobro zgnetemo in pustimo vzhajati na toplem približno 30 min. Vzhajano testo pregnetemo in dodamo še toliko moke, da se testo ne lepi. Testo razdelimo na 4 dele. Vsako kepo razvaljamo v tanek krog. Lepinje položimo na peki papir in pečemo približno 15 min na 200 °C. **Nasvet:** Pri gnetenju testa lahko uporabimo tudi mešalnik. Lepinja lahko vzhaja tudi v rahlo ogreti pečici.

**Polnozrnat pirin kruh**

|  |  |
| --- | --- |
| Sestavine |  |
| Pirina moka (polnozrnata) | 500 g |
| Sol |   |
| Pecilni prašek |  |
| Sezam |  |
| Mak |  |
| Sončnično seme |  |
| Ovseni kosmiči |  |
| Bučno seme |   |
| Mineralna voda | 500 ml |

**Priprava:** V posodi zmešamo pirino moko, sol, pecilni prašek, sezam, mak, sončnično seme, ovsene kosmiče in bučno seme. Prilijemo mineralno vodo in mešamo toliko časa, da nastane lepo testo. Maso damo v namaščen pekač in pečemo 1 uro na 200 °C.

**Primorska pinca**

|  |  |
| --- | --- |
| Sestavine |  |
| Kvas (svež) | 40 g |
| Sladkor (beli) | 100 g |
| Pšenična bela moka | 500 g |
| Kravje mleko (polnomastno) | 4 dl |
| Jajce (kokošje, rumenjak) | 8 kosov |
| Limonina lupina |   |
| Koriander |   |
| Janež |   |
| Rum | 1 žlica |
| Kisla smetana | 1 žlica |
| Margarina | 100 g |

**Priprava:** V posodi zmešamo kvas, dodamo 1 žlico sladkorja, malo moke in približno 0.5 dl mlačnega mleka. Vse dobro premešamo in pustimo vzhajati približno 30 min. Moko presejemo in ji dodamo vzhajano zmes. 7 rumenjakov in sladkor penasto zmešamo, dodamo malo limonine lupinice, malo koriandra, malo janeža, rum, kislo smetano in zmehčano margarino. Prilijemo še preostalo mleko in dobro premešamo. Vse skupaj dodamo k moki s kvasom. Dobro pregnetemo da nastane gladko testo. Testo nato pokrijemo in pustimo vzhajati. Vzhajano testo radelimo na 3 dele in vsak del oblikujemo v hlebček. Hlebčke polagamo na pekač obložen s papirjem za peko. Nato hlebčke pokrijemo in pustimo vzhajati še približno 30 min. Premažemo jih s rumenjakom in od sredine navzven naredimo 3 zareze. Pečemo 45 min na 180 °C.

**Polnozrnat pirin kruh**

|  |  |
| --- | --- |
| Sestavine |  |
| Pšenična bela moka | 500 g |
| Kvas (instant) | 1 kos |
| Margarina | 40 g |
| Sladkor (beli) | 30 g |
| Sol | 1 čajna žlička |
| Kravje mleko (polnomastno) | 2,5 dl |
| Kisla smetana | 2 žlici |
| Jajce (kokošje, rumenjak) | 1 kos |
| Mak | 10 g |

**Priprava:** Moko zmešamo s kvasom, dodamo zmehčano margarino, sladkor, sol, mlačno mleko in kislo smetano. Vse skupaj dobro pregnetemo da nastane gladko testo. Testo oblikujemo v kepo, pokrijemo s kuhinjsko krpo in pustimo vzhajati toliko časa, da se podvoji. Nato testo na pomokani površini pregnetemo in ga razdelimo na 3 dele. Iz vsakega dela oblikujemo 30 cm dolgo klobaso. Spletemo kito. Kito položimo na pekač obložen s peki papirjem, pokrijemo in pustimo vzhajati 15 min. Medtem rumenjak zmešamo z 2 žličkama vode. Kito premažemo z rumenjakom, potresemo z makom in pečemo 30 min na 225 °C.