

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju  
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“  
8. – 10. junij 2020

# KRUH Z DROŽMI

---



Viktorija Pirš  
Gimnazija in SŠ Rudolfa Maistra

# Namen projekta

---

- Predstavitev tradicionalne peke z drožmi in med dijaki prebuditi zanimanje za zdravo lokalno pridelano hrano.
- Dijaki aktivno sodelujejo na sejmu *Altermed*.

# Hipotezi

---

## Hipoteza št. 1

Kruh z drožmi je še dokaj nepoznan.

## Hipoteza št. 2

Pri obiskovalcih sejma Altermed bo vladalo zanimanje za peko kruha z drožmi.

# 1. PRIPRAVA DROŽI

---



---

- Prvi dan

V steklenem kozarcu pomešamo 20 g ržene moke in 20 g vode. Zmes narahlo premešamo dvakrat na dan.

- Drugi dan

Zmesi dodamo 20 g ržene moke in 20 g vode ter premešamo dvakrat na dan.

---

- Tretji dan

Zmesi dodamo 30 g ržene moke in 30 g vode ter premešamo dvakrat na dan.

- Četrty dan

Polovico naraslih porabimo za peko. Preostale droži v kozarcu naslednje dni hranimo z dodajanjem 30 g moke in 30 g vode. Droži hranimo v hladilniku.

## 2. OSNOVNI RECEPT ZA KRUH

---

Sestavine:

- 100 % moke
- 55 % do 60 % vode
- 30 % droži
- žlička soli

### 3. PEKA KRUHA

---

- Presejano moko in vodo zmešamo v homogeno maso. Počitek 30 minut.
- Dodamo droži in sol. Dobro pregnetemo. Testo še dvakrat ali trikrat gnetemo po dve minuti. V razmaku 20 ali 30 minut izvedemo nekaj serij potegov in prepogibov testa. Testo naj bo ves čas, ko počiva pri sobni temperaturi, pokrito.





- 
- Ko testo podvoji svoj volumen (od 3 do 6 ur), oblikujemo hlebec, ki naj počiva.
  - Nato ga dokončno oblikujemo, odložimo v pomokano košarico in pokritega pustimo, da še enkrat vzhajamo.



- 
- Pečemo ga v vnaprej ogreti pečici pri temperaturi 200 stopinj. Prvih 15 minut imamo v pečici posodo z vodo. Nato pečemo še približno 30 minut.



# Po projektu

---

- Dijaki so raziskali tradicijo peke kruha.
- Postali so pozorni na prehransko vrednost kruha in na kruh kot kulturno dediščino.
- Navdušenje so prenesli tudi na sošolce, mene kot njihovo mentorico v šoli in na obiskovalce sejma Altermed.
- Pridobili so dragocene izkušnje predstavitve izdelkov na sejmu.

# Rezultati projekta

---

- Hipoteza 1 je bila potrjena. Le nekaj obiskovalcev sejma je že slišalo za kruh z drožmi, le redki pa so vedeli kaj več o njegovi pripravi.
- Hipoteza 2 je bila prav tako potrjena. Pri obiskovalcih je vladalo veliko zanimanje za kruh z drožmi. Razdelili smo vse recepte za peko kruha z drožmi in vse sveže in suhe droži.

# Utrinek iz sejma Altermed

---

