KUHAN KRUH

Skupaj si pripravimo soparjeni kruh, torej kruh, ki je pripravljan v loncu ali soparniku. Takšen kruh ne porjavi na vrhu. Morda se ta način priprave sliši nenavadno, vendar ponekod, npr. na Kitajskem, je priprava kruha s paro del tisočletne tradicije.

Praktično se je držati receptov, ki vključujejo rezanje pripravljenega testa na manjše koščke. Kuhanje (soparjenje) v tem primeru traja (samo!) 25 minut. Z recepti, ki narekujejo kuhanje večjih hlebčkov ni nič narobe, le kuhanje traja dlje.

Kar pa se tiče izbire sestavin za testo, lahko tisti, ki so navajeni peči kruh po določenem receptu, poskusijo tako, da obdržijo vse sestavine, spremenijo le postopek: pečenje zamenjajo s soparjenjem.

Za tiste, ki delajo prvič, je najlažje, da pri prvem poskusu uporabijo le moko iz krušne pšenice, ker je testo iz te moke najlažje oblikovati. Pri naslednjih ponovitvah se lahko doda še kakšno drugo, lahko tudi več različnih mok. Možno je seveda mešati raznorazne moke, a za osnovno moko je vedno treba dodati vsaj tretjino ali še bolje polovico moke ene izmed mnogih vrst pšenice, med drugim moko krušne pšenice, pire, kamuta, pšenice enozrnice, pšenice dvozrnice, durum pšenice, graham pšenice... Te namreč vsebujejo proteinsko zmes gluten ali lepek, ki zaradi elastičnosti in lepljivosti omogoča pripravo dobrega testa, torej takšnega, ki ne razpada in se primerno razteza, s tem pa omogoča izhajanje plinov, ki nastajajo tekom vzhajanja (fermentacije). Moke drugih žit in zrnja drugih skupin rastlin, ki ga lahko dodajamo v moko, glutena bodisi sploh ne vsebujejo bodisi vsebujejo drugačnega kot pšenica, zato druga žita za osnovno moko niso primerna. Pomembno je tudi opozoriti, da se različne zmesi moke različno obnašajo, torej ni vseh enako enostavno oblikovati. To je odvisno od vrste moke, razmerja med različnimi mokami v zmesi in od izbire osnovne moke. Dodate lahko moko kakšnega drugega žita (npr. riževo) ali psevdožita (ajdovo, kvinojino, amarantovo) ali tudi moke stročnic (npr. čičerikino ali grahovo). Lahko poskusite tudi s pšenično ali pirino belo moko, vendar te vsebujejo manj vlaknin, vitaminov in mineralov.

**Sestavine:**

- 300 gramov moke (od tega tretjino ali polovico moke katere izmed vrst pšenic)

- 170 gramov vode (Po potrebi jo dodamo, vendar po kapljicah, da testo ne bo premokro.)

- 1.5 žličke, oziroma 6.4 g kvasa (Pri uporabi neaktivnega (suhega) kvasa je treba tega najprej aktivirati, in sicer tako, da se ga predhodno da v toplo vodo in počaka 5 minut. Lažje je, če se kupi aktivni kvas, torej tisti iz hladilnika, obstajajo pa tudi t.i. instant kvasi v vrečki, ki so tudi suhi, a že aktivni. To je treba preveriti.)

- Ščepec, oziroma 1.5% soli glede na ostale sestavine, torej nekje 0.4 grame. (Za zdravo različico lahko sol izpustite ali je dodate minimalno.)

**Pripomočki:**

- Soparnik (emajliran/kovinski/bambusov/električni)

- Večja skleda, ki mora biti dovolj prostorna za gnetenje testa.

- Manjša skleda

- Kuhinjska tehtnica, ki kaže grame

- Rezalna deska

- Nož, ki je zelo oster (da je možno delati gladke reze v testo)

- Kuhalnica

- Dobro je imeti tudi majhen dozirnik za odmerjanje količine ene čajne žličke ter ene velike žlice. To ni nič drugega kot nekakšna žlica z označenimi enotami.

**Postopek:**

1. V manjši skledi odmerite 170 gramov vode, vanjo stresite odmerjeni kvas in tudi sol, če se zanjo odločite. Vse skupaj zmešajte s kuhalnico. V primeru, da uporabite suhi (neaktivni) kvas, treba sol dodati kasneje, torej v tem primeru zmešajte le vodo in kvas in pustite stati 5 minut.

2. V večji skledi odtehtajte 300 gramov moke, oziroma 300 gramov mešanice različnih mok. V sredini sklede naredite luknjo. V luknjo zlijte vsebino iz manjše sklede. Začnite mešati s kuhalnico do te mere, da moka popije vodo. Če ste uporabili neaktivni kvas, dodajte sol na tej točki. Nato v skledi gnetite z roko dokler ne nastane homogeno, gladko in mehko testo.

3. V kroglo oblikovano testo pustite v večji skledi in ga pokrijte s krpo. Vzhaja naj eno uro na toplem.

4. Čez eno uro testo odkrijte in v sredini naredite s prstom luknjo, da plini najdejo izhod iz testa. Nato kuhinjski pult narahlo posujte z moko in 3-4 minute ponovno gnetite do točke, ko testo spet postane gladko. Kroglo testa na rezalni deski prerežite na dva dela in ju zvaljajte v dva dolga valja (premera približno 2.5 centimetra) in ju na rezalni deski razrežite na približno 2 centimetra široke koščke.

5. V soparnik nalijte hladno vodo, na rešeto v njem pa preložite vsak košček posebej. Med njimi naj bo malo prostora. V pokritem soparniku jih pustite vzhajati še 10 minut, nato soparnik položite na največji ogenj. Ko zavre, pustite kuhati na večjem ognju, če uporabljate kovinski soparnik. V primeru bambusovega pa znižajte na srednji ogenj, saj ima ta večje luknje na rešetki in s tem bolje prepušča paro.

6. Kuhajte 25 minut, odstavite soparnik s štedilnika. Kruhki so gotovi, vendar jih morate pustiti v pokritem soparniku še 5 minut. Če bi jih vzeli ven takoj, bi se lahko sesedli. Ko jih jemljete ven, si pomagajte s tanjšo leseno lopatico ali žlico, ker se na rešeto lahko rahlo zalepijo.

**Namigi:**

- Za bolj aromatične kruhke je priporočljiva kar se da sveža moka.

- Pri uporabi koruzne moke dodajte v zmes vsaj polovico pšenične moke, ker koruzni kruh rad razpada.

- Če doma nimate soparnika, si ga lahko za silo sestavite: na večji kuhinjski lonec, do polovice napolnjen z vodo, namestite večje kovinsko cedilo in pokrijete s primerno pokrovko. Vendar v tem primeru manjši kruhki v okroglem cedilu ne bodo lepo stali, zato morate kuhati cel hlebček uro in pol.

Besedilo in fotografije: Suzana VGC