

HLEB OD PIVA

Recepti

Recept br. 1

Pogača sa integralnim brašnom

Sastojci:

2 šolje belog mekog brašna
2 šolje integralnog brašna
1 šolja raženog brašna
1 sveži kvasac
300 ml piva
2 kašičice soli
1 kašičica šećera
1 dl ulja
1 dl mlake vode
1 jaje
malo lana

Priprema:

Zagrejte pećnicu na 200 stepeni C. Pre nego što otpočnete mešenje, pripremite i podmažite pleh duguljastog oblika.

Svi sastojci od kojih se priprema pogača moraju biti mlaki, kako bi testo nadošlo.

U manju posudu sjediniti mleko, vodu, svež kvasac, kašičicu braša, kašikicu šećera, promešati i ostaviti na toplom da nadođe.

U posudu za mešenje sipati belo brašno, dodati nadošao kvasac, pivo, ulje i so. Zatim postepeno dodavati integralno brašno i raženo brašno i mesiti sve dok se testo ne počne odvajati od prstiju. Umešano testo ostaviti da naiđe u toplome.

Radnu površinu posuti brašnom, na nju izručiti nadošlo testo i stani na debljinu 1 cm, okruglom modlom izvaditi krugove testa prečnika 8 cm, a potom premazati umućenim jajetom.

U okruglu tepsiju obložiti papirom za pečenje, poslagati u nju pripremljene krugove od testa, jedan do drugog, tako da se na krajevima preklapaju i posuti lanom.

Staviti da se peče u zagrejanu rernu na 200 C dok ne porumeni.

Integralno brašno

Brašno od celog zrna (integralno) sadrži 100% sastojaka zrna. Dobija se mlevenjem celog zrna dobro oprane i očišćene pšenice bez prosejavanja i odvajanja mekinja. Hleb od ovog brašna je grublje strukture, ima sočan ukus i braon boju, a biološka vrednost mu je veća zbog obilja biljnih vlakana, vitamina i mineralnih sastojaka.

Zbog malog procentualnog sastava glutena preporučuje se mešanje ovog brašna sa belim kako bi se dobio hleb bolje strukture.

Recept broj 2

Hleb sa mešavinom bilja

Reč je o hlebu od piva u koji se dodaje sasvim originalna mešavina začinskog bilja i semena što hlebu daje nesvakidašnji, originalni ukus, miris i strukturu. Sušeni cvet lavande hlebu daje hrskavu teksturu.

Izvanredno ukusan hleb, egzotičnog mirisa, pravi "hlebožderci" mogu uživati i jedući ga samostalno. Dobro se slaže sa crvenim mesom, divljači i ribom. Može se servirati za večeru uz sireve, maslinovo ulje i crno vino.

Sastojci:

- 3 šolje brašna
- 1 sveži kvasac (1 kašika praška za pecivo)
- 330 ml (mala flaša) piva
- 1 kašika kristal-šećera
- 1 kašičica soli
- 1 kašičica svežih listova ruzmarina
- 1 kašičica sušenog cveta lavande
- 1 kašičica sušene, izmrvljene nane
- 1 šolja nekog tvrdog sira (pivničkog), sitno izrendanog
- 1 kašičica suncokretovog ili susamovog semena.

Priprema: Zagrejte pećnicu na 200 stepeni C. Pre nego što otpočnete mešenje, pripremite i podmažite pleh duguljastog oblika.

Pomešajte brašno, šećer, so, prašak za pecivo, biljke i rendani sir u posudi za mešenje. Dodajte pivo uz stalno mešanje dok se svi sastojci ne sjedine. Umešeno testo sipajte u ranije pripremljeni i podmazani pleh da naraste. Odozgo pospite semenkama ovejanog ovsa, sirovog suncokreta ili susama. Stavite da se peče. Pecite oko 45 minuta, dok korica ne dobije zlatno-smeđu boju. Hleb je potpuno pečen kada čačkalica ubodena u sredinu, izlazi sasvim suva i čista.

Ruzmarin

Ruzmarin potiče iz mediteranskih krajeva, zato i nosi latinski naziv "morska rosa". Drevni Grci ruzmarin su posvećivali boginji ljubavi i lepote Afroditi. Još u tom periodu grančicom ruzmarina ukrašavani su bračni parovi, a stavljao se i u klevke novorođenčadi.

Duže od hiljadu godina cenjen je kao začim i prirodni lek. Mnogo se koristi u južnoevropskoj kuhinji.

Ruzmarin je odličan izvor minerala (mangana, gvožđa, kalcijuma, bakra), vitamina C i A, a jak miris potiče od kanfora.

Staro je verovanje da miris ruzmarina blagotvorno deluje na pamćenje i koncentraciju, pored toga podstiče cirkulaciju krvi i pomaže kod glavobolje.

Recept 3

Popularni hleb

Ovo je kompaktan i sit hleb, može da se jede i vruć sa raznim mlečnim namazima. Dobro se slaže i uz crno vino.

Sastojci:

2 šolje brašna
1 sveži kvasac
200 ml piva
¼ šolje vode
2 kašike ulja,
1 kašičica soka od limuna
2 kašičice soli
1 kašika šećera

Priprema: Zagrejte pećnicu na 200 stepeni C, ukoliko ćete peći hleb na klasičan način, ili pripremite aparat za hleb, ako vam je tako jednostavnije i lakše. Namažite odgovarajući pleh za pečenje.

U veliku posudu sipajte prvo brašno, a potom sve ostale suve sastojke. Zamesite ih pivom i vodom i dobro umesite tako da se testo odvajava od posude. Zatim testo, stavite u pleh i čekajte da naraste na sobnoj temperaturi. Pecite na 200 stepeni C, dok gore ne porumeni, a donja kora ne postane čvrsta. Proverite da li je pečen tako što ga probodete čačkalicom, ako čačkalica ostane suva, hleb je spreman za poslužnje. Ukoliko se opredelite za pečenje u aparatu za hleb, onda sve sastojke stavite u aparat prema uputstvu proizvođača aparata.

Pšenično brašno

Pšenicu je čovek koristio još u praistoriji, negde između 6. i 5. milenijuma p.n.e. Smatra se da je poreklom iz Abisinije ili jugozapadne Azije. Drevni Egipćani nazvali su je *botet*, a Vavilonci *bututu*. Od toga perioda pšenica je zauzela centralno mesto među svim drugim žitaricama u ljudskoj ishrani. Antički Rimljani su razvili sorte pšenice i proširili žitna polja po Severnoj Africi i Evropi.

Pšenično brašno sadrži gluten i bogat je izvor ugljenih hidrata, biljnih proteina, masti, vitamina B i E, minerala i vlakana. Sadrži još i mangan, selen, fosfor, kao i gvožđe i cink. Pšenična brašna rade se od tri vrste pšenice - tvrde, meke i durum. Tvrde pšenice u svom sastavu imaju više proteina i daju najbolje brašno za hleb i druge pekarske proizvode.

Recept broj 4

Američki hleb

Hleb sa kukuruznim brašnom, veoma sličan našoj proji. Posebno je omiljen u Americi, uostalom kao i svi hlebovi sa kukuruznim brašnom. Ovo je kompaktan i veoma hranjiv hleb. U mnogim kuhinjama, posebno severnoameričkoj, servira se topao uz supu.

Sastojci:

1 šolja žutog krupnije mlevenog kukuruznog brašna
1 šolja belog brašna
1 prašak za pecivo
½ šolje piva
1 kašičica soli
2 umućena jaja
½ šolje mleka
¼ šolje ulja.

Priprema:

Pećnicu treba zagrejati na 200 stepeni C i pripremiti posudu za pečenje – pleh koji mora biti dobro podmazan. Svi sastojci moraju biti mlaki, kako bi testo nadošlo. U većoj posudi pomešati kukuruzno i obično brašno, prašak za pecivo, so i sodu. U drugoj posudi pomešati jaja, mleko, pivo i ulje i dodati ih u suve sastojke. Dobro izmešati dok se sve ne spoji. Sipati u pleh i odmah peći na 200 stepeni C oko 30 minuta ili nešto duže dok se sa svih strana ne uhvati rumena korica.

Kukuruzno brašno

Kukuruzni hleb posebno je omiljen u Americi. Evropski iseljenici zavolelu su ukus i miris "žutoga hleba", mnogo pre nego što su ga prihvatili rođaci iz Evrope. Kukuruzni hleb nikada nije silazio sa stola Benjamina Franklina, Džordža Vašingtona i Linkolna.

Posebno je Franklin voleo da jede kukuruz i bio je toliko sentimentalno, da je nastojao da i Francuze tome nauči. Čuveni su bili njegovi pokušaji, boraveći u Parizu krajem 18. veka, da ubedi razmaženu parisku intelektualnu elitu da koriste kukuruzni hleb. Poslednje, što je napisao u Evropi, bila je studija "Razmišljanja o kukuruzu".

I danas većina recepata za kukuruzni hleb vodi poreklo od Evropljana iz Severne Amerike. Kukuruzno brašno ne sadrži gluten i zato se u pripremanju hleba obično meša sa pšeničnim. Sadrži dosta minerala, vitamina E, kao i hranjive i lako svarljive ugljene hidrate.

Recept broj 5

Hleb od piva sa lanom

Ovo je hleb visokih nutricionističkih svojstava - veoma ukusan, sit, aromatičnog mirisa i ukusa (što zavisi od količine trava koje se dodaju). Kada je dobro pečen daje finu hrskavu strukturu i koricu.

Sastojci:

nedostaje brasno

3 šolje brašna

1 svež kvasac

330 ml piva na sobnoj temperaturi

1 kašike šećera

¼ šolje lanenog semena

2 kašičice soli

sušeni bosiljak, sušeni ruzmarin, majčina dušica

½ šolje neslanog semena suncokreta

1 kašika ulja

Priprema: Zagrejte pećnicu na oko 200 stepeni C, i podmažite pleh duguljaste forme. Sve suve sastojke prvo dobro izmešajte, a potom dodajte ulje i pivo. Dobro umesite testo i sipajte ga u prethodno podmazani pleh za pečenje.

Pecite na 200 stepeni C oko 45 minuta ili dok hleb ne dobije lepu smeđu koricu. Kada je hleb pečen izvadite ga iz pećnice i ostavite da se prohladi desetak minuta. Potom hleb izvadite iz pleha i ostavite da se ohladi, najbolje na rešetki.

Lan

Lan je poznatiji kao biljka od koje se dobija kvalitetno platno, a manje kao dodatak jelima. Poreklo ove biljke nije savim razjašnjeno. Međutim, postoje arheološki nalazi da se masno seme lana koristilo još pre 6000 godina. Drevni Egipćani nosili su odeću od lana, a slike biljke mogu se naći na zidovima grobnica.

Seme lana je jedno od najvažnijih izvora sušivih ulja, kao i belančevina, enzima i lecitina. Lekovito deluju na sprečavanje upala stomaka i ublažavanje stomačnih grčeva.

Recept broj 6

Pogača od soje

Ovo je težak, veoma kompaktan, malo gorak i vlažan hleb. Dobro se slaže sa tvrdim sirevima slanim sardelama, ribljim namazima i crnim vinom.

Sastojci:

4 šolje sojinog brašna
1 sveži kvasac (može i prašak za pecivo)

pivo po potrebi

100 ml sojinog mleka
2 jaja,
malo soli

Priprema: Prethodno pripremiti i podmazati pleh za pečenje okruglog oblika – tepsiju, i zagrejati pećnicu na umerenoj temperaturi (oko 175 – 180 stepeni C). Lagano spojiti sve potrebne sastojke i ostaviti testo da odstoji oko 15 minuta. Potom oblikovati pogaču, staviti je u tepsiju i u pećnicu i sve vreme peći na umerenoj temperaturi.

Soja

Soja vodi poreklo iz Kine i u ishrani čoveka koristi se duže od 5000 godina. Kao hrana značajno je doprinela razvoju i opstanku kineske civilizacije. U Evropi se prvi put pojavljuje 1740. godine u Botaničkoj bašti u Parizu. Novija istorija korišćenja soje u ishrani započela je u 19. veku u SAD odakle započinje širenje po celom svetu.

Sojino zrno izuzetno je bogato proteinima, a sadrži i vitamine iz grupe B i E, minerale i ulja. Soja ne sadrži holesterol i zasićene masne kiseline. Korišćenje sojinog brašna poboljšava hranljive osobine hleba i peciva.

Upotreba soje ima dijetetsko i preventivno delovanje i zato je korisna za osobe sa šećernom bolešću, visokim krvnim pritiskom i nekim oboljenjima jetre.

Recept broj 7

Hleb od piva sa sirom i senfom

Ovo je sit i hranljiv hleb, pomalo slatkast, ali lak za varenje. Dobro se slaže sa slatkim namazima - medom, džemom, marmeladom i puterom. Pravi izbor za doručak.

Sastojci

5 šolja brašna
1 sveži kvasac
1 šolja toplog piva
4 kašike šećera
250 gr ekstra jakog rendanog sira
2/3 šolje nemasnog mleka u prahu
1 kašičica soli
½ kašičica suvog senfa u prahu
2 umućena jajeta
1 belance
1 kašičica susamovog semena

Priprema: Ugrejte pećnicu na 200 stepeni C. Pripremite i podmažite jedan ili više manjih plehova.

U veliku posudu stavite šećer i kvasac rastopljen u toplom pivu, da kvasne oko 5 minuta. Izmešajte brašno, sir, mleko u prahu, so i senf u prahu i jaja u posebnoj činiji. Umešajte tu smešu u veliku posudu u kojoj je bio kvasac sa pivom i mesite sve dok ne dobijete glatko meko testo. Stavite testo na pobrašnjenu površinu i mesite dok ne postane sasvim glatko i elastično, oko 10 minuta. Dodajte preostalo brašno, prema potrebi, kako se testo ne bi lepilo. Podelite testo na željeni broj delova, obično na dva velika ili četiri mala, i svaki taj deo oblikujte kao okruglu veknu.

Stavite ih na dobro podmazan pleh, jedan veći ili više manjih. Gornje delove premažite četkicom umočenom u ulupano belance i pospite semenkama susama. Uzmite oštar nož i unakrsno zarezite hleb/hlebove. Pokrijte plehove čistom kuhinjskom krpom i ostavite na toplom mestu u kuhinji da hleb naraste i udvostruči svoju veličinu. Za to je potrebno oko 90 minuta.

Narastle hlebove pecite u pećnici zagrejanoj na 200 stepeni C i to tako što toplota prilikom pečenja ne sme biti viša od 200 stepeni C, ukupno oko 30 minuta ili dok ne porumene. Hlebovi su pečeni kada ih kucnete sa donje strane i oni zvuče šuplje. Dobro ih ohladite na rešetkama pre služenja.

Senf

Senf je gorko-slatkasto-ljutkast namaz koji se dobija od semena slačice (gorčice). Vrsta i ukusa senfova ima bezbroj, a najpoznatiji je iz Dižona (Francuska), odnosno to je tehnologija pravljenja senfa gde se koriste mlevena zrna braon gorčice za dobijanje senfa glatkog, harmoničnog ukusa. Nastao je 1856. godine. Odlične senfove, egzotičnih ukusa, tradicionalno prave i Nemci.

Mlevenjem semenki dobija se senf u prahu koji se koristi kao dodatak jelima i hlebu. Poboljšava cirkulaciju krvi i podstiče varenje, pre svega masnih jela.

Recept broj 8

Lekoviti hleb sa belim lukom

Ovo je kompaktan, sit hleb jakog mirisa na beli luk. Posebno se dobro slaže sa sirom, uz pečenje.

Sastojci:

3 šolje brašna
1 sveži kvasac
330 ml piva
1 kašika kristal-šećera
1 kašičica soli
1 kašičica sušenog ili 2 češnja seckanog belog luka
1 kašičica origana
1 kašičica bosioka
Za glazuru: 1 jaje i 2 kašičice vode

Priprema: Pećnicu prethodno zagrejte na 200 stepeni C, podmažite pleh za pečenje. Pripremite i jaje za glazuru u jednoj maloj činiji, tako što ćete ga ulupati i pomešati sa 2 kašičice vode.

U posudi srednje veličine izmešajte sve sastojke, osim piva, a zatim dodajte sastojke za aromu. Kada su svi ovi sastojci dobro spojeni, polako ih zamesite sa pivom. Kada je testo dobro umešeno, sipajte ga u pleh. Gornji deo hleba premažite glazurom kako bi se dobila lepa, rumena boja.

Prvih deset minuta pecite na 200 stepeni C, a zatim smanjite temperaturu na 175 stepeni C i ostavite da se peče još 35 minuta, ili sve dok čačkalica, ubodena u sredinu hleba, ne izlazi suva i čista.

Beli luk

Beli luk je pravo lekovito prirodno čudo - *car povrća*. Baštenski se uzgaja duže od 4.000 godina, a poreklo vodi iz Srednje Azije. Persijanci su ga preporučivali radi bolje cirkulacije, a stari Egipćani su ga smatrali svetom biljkom.

Beli luk, češnjak, razgrađuje masnoće, usporava razvoj bakterija, uništava viruse, pa se koristi za lečenje prehlade, protiv različitih virusa, gljivičnih obolenja, crevnih infekcija, ima antikancerogeno svojstvo, a smanjuje i nivo holesterola u krvi. Posедуje mnoga lekovita svojstva, jer je prirodni antiseptik i antibiotik. Koristan je i za lečenje astme, šećerne bolesti, reume i bolesti srca. Poznato je, posebno među ženama, da usporava starenje organizma i pomaže u očuvanju mladosti ćelija.

Recept broj 9

Hleb sa ostrva Granvil

Ovo je hleb delikatesnog ukusa, savršen za posebne trenutke kao što su uzbuđljive subotnje večeri kada se igraju fudbalske utakmice ili za seoske svečanosti sa nezaobilaznim domaćim sirevima i kobasicama. Reč je o hlebu koji se ne seče na klasične kriške i tako služi. U ovom hlebu se uživa! Ukoliko se opredelite da spremite baš ovaj recept, poslužite ga sa pivom i nikada se nećete pokajati!

Sastojci:

4 do 4 i ½ šolje brašna
300 ml piva
¼ šolje maslinovog ulja
3 supene kašike sušenog crnog luka (može i sitno iseckani sveži luk)
1 kašika soli
½ kafene kašičice mlevenog bibera
¼ šolje šećera
1 ½ šolja domaćih ljutkastih kobasica
2 do 3 šolje tvrdog seoskog žutog rendanog sira

Podkvas

1 sveži kvasac
1 kašičica soli
1 kašičica šećera
malo mleka

Priprema:

Prvo pripremite kvasac i ostavite da kvasne oko 60 minuta. Kada je kvasac pripremljen u jednu posudu dodajte bocu piva koja je stajala na sobnoj temperaturi. Zatim dodajte maslinovo ulje i pahuljice sušenog crnog luka, potom šolju brašna i kvasac, so i biber. Dodajte i šećer i sve sastojke dobro izmešajte drvenom varjačom. Potom dodajte još jednu i po šolju brašna i dobro mešajte.

Na ravnu površinu pospite malo brašna i izlijte testo i dobro ga mesite dodajući stalno po vrlo malo brašna, sve dok ne postane glatko. Stavite malo ulja u posudu i onda testo unutra, da naraste dok ne dobije dvostruku zapreminu. Obavezno pokrijte posudu čistom kuhinjskom krpom.

Kada je prošao sat vremena, ili kada je testo dvostruko naraslo, pospite malo brašna na ravnu površinu, izlijte testo iz posude i dodajte predviđenu količinu domaćih ili barenih kobasica i oko jednu šolju sira. Mesite dok se kobasice i sir je sjedine s testom. Potom testo pokrijte i ostavite da se odmori oko 15 minuta. Kada to vreme prođe, isecite testo na pola, u obliku hleba, i stavite ga na papir za pečenje posut kukuruznim brašnom. Zatvorite posudu plastičnim poklopcem i ostavite testo da se odmori jedan sat.

Oštrim nožem zarežite hlebove po površini i pospite ostatkom rendanog sira. Pecite u prethodno zagrejanoj pećnici na 200 stepeni C i to oko 30 do 35 minuta. Izvadite iz pećnice ispečeni hleb, ostavite da se ohladi, najbolje na rešetkastom stalku.

Recept broj 10

Hleb od piva sa parmezanom

Ovo je masniji, teži hleb, tvrde korice, ali veoma ukusan i mirišljav. Poseban ukus daje mu mešavina sira parmezana, origamija i bosioaka.

Sastojci:

2 ½ šolje. brašna
1 sveži kvasac
300 ml mlakog piva
1 kašičica origamija
1 kašičica bosioaka
3 kašike kukuruznog brašna
1 kašika šećera
1 kašika timnjana
½ šolje rendanog parmezan sira
1 kašika putera
1 kašičica soli
1 kašika maslaca

Priprema:

Pećnicu zagrejati na 200 stepeni C. Pripremiti i kratak pleh za pečenje i dobro ga podmazati i posuti kukuruznim brašnom.

Svi sastojci moraju biti topli, na sobnoj temperaturi. U velikoj posudi umešati brašno, šećer, sir i sušeno bilje. Dobro spojiti i izmešati, a potom dodati pivo tako da se dobije čvrsto testo. Staviti testo u pleh za pečenje. Peći na temperaturi od 200 stepeni C oko 65 minuta, odnosno dok ne porumeni sa svih strana. Najbolje proveriti da li je dovoljno pečen sa čačkalicom.

Pečeni hleb namazati četkicom umočenom u otopljeni maslac i dodatno posuti sa još malo kukuruznog brašna. Izvaditi iz pleha i dobro ohladiti.

Parmezan

Sir parmezan dobio je naziv po italijanskoj regiji Parma gde se od 13. veka prvo i počeo proizvoditi. Parmezan ili "grana Parmigiano Reggiano" je jedan od svakako najpopularnijih sireva u svetu i spada u izuzetno tvrde sireve masnog oštrog i reskog ukusa. Ime parmigiano ili parmezan postalo je sinonim za sve talijanske tvrde sireve svuda u svijetu, ali samo sir iz regije Emilija Romanija može nositi ime parmezan. Dobar parmezan ne sme da bude mlađi od 12 meseci, a prosečna težina jednog koluta teška je oko 38 kilograma.

Bio je omiljeni sir Molijera i Napoleona.

Recept br. 11

Hleb sa ribizlom

Pravi hleb za gurmane koji vole crna mesa, guste i vlažne strukture, slatkastog ukusa na med i aromatične ribizle. Odlično se slaže sa mesom od divljači, pačetinom i ćuretinom.

Sastojci:

3 šolje brašna
1 sveži kvasac (2 kašičice praška za pecivo)
300 ml piva
½ kašičice soli
2 kašike šećera
3 kašike meda
½ šolje smrznute ribizle (borovnice)

Priprema:

Prethodno zagrejte pećnicu na 180 stepeni C i namažite mašću ili margarinom pleh za pečenje duguljastog oblika koji će hlebu dati formu vekne.

U veoma veliku činiju zajedno umutite brašno, prašak za pecivo, so i šećer. Kada to dobro umutite u centralni deo sipajte med i pivo. Dobro umutite. Mešajte dobro dok se sve brašno ne upije, a onda odmah, brzo, dodajte borovnice i sipajte testo u ranije pripremljeni pleh.

Pecite 55 – 60 minuta, sve dok čačkalica koju ubacite u središnji deo ne bude izlazila potpuno suva i čista iz testa. Vekna bi trebalo da ima svetlo ili srednje zlatastu boju. Kada je pečena, prohladiti, izvaditi iz pleha i ostaviti da se na rešetki hleb potpuno ohladi, pa ga tek tada seći i služiti.

Hladan hleb se može dobro očuvati u profesionalnoj, hermetičkoj posudi za čuvanje hleba.

Ribizla

Poreklo ribizle je Severna Evropa i Azija. Bobica ribizle je multivitaminska bomba, a najviše sadrži C vitamina, jabukovo i limunske kiseline, tanina, etarska ulja i enzime. Boja u plodu sadrži karoten iz kojih metabolizam proizvodi vitamin A – izuzetno važan za naš imunološki sistem. Lekovito dejule na iskašljavanje, pročišćavanje krvi, protiv malokrvnosti i zapaljenja pluća.

Recept br. 12

Hleb sa orasima

Desertni hleb, svežeg ukusa i mirisa na orahe, može se jesti i kao desert uz crno vino. Odlično ide uz razne slatke prelive, sa pekmezom, medom ili slatkim od trešanja, šljiva...

Sastojci:

2½ šolje brašna
1 sveži kvasas (1½ kašika praška za pecivo)
300 ml svetlog piva
1 šolja sirovih oraha
1 kašika meda
½ šolje smeđeg šećera
½ kašičice soli

Priprema:

Pripremite pećnicu na 200 stepeni C, kao i plehove za tri veknice hleba. Kada budete testo hleba sipali u te plehove, ono ne bi smelo da ispuni više od 2/3 takvog pleha. Tri manja duguljasta pleha dobro podmažite i tek tada krenite u pripremu hleba. Izmešajte sve suve sastojke, osim piva. Polako dodajte pivo, dok ne dobijete testo hleba. Testo podelite u tri dela i sipajte u plehove, tako da nikako ne ispune više od 2/3 svakog pleha. Po gornjoj površini pospite sa malo badema. Pecite ih u centralnom delu pećnice na temperaturi od 200 stepeni C, oko 25-30 minuta. Kada su pečeni, izvadite plehove i prohladite, a potom izvadite i hlebove iz plehova i dobro ih ohladite.

Orasi

Tačno poreklo oraha nije poznato, veruje se da potiče iz mediteranskog regiona ili Irana. U svakom slučaju, široko je rasprostranjen. Iz južne Evrope ka severu se naglo proširio kada je u 8. veku nemački car Karlo Veliki naredio sadnju lekovitog bilja. Orah je jedinstven i najbolji predstavnik biljnog sveta. Od davnina je poznat kao odlično lekovito sredstvo.

Jezgro oraha najviše sadrži ulja, zatim viskosnih belančevina, ugljenih hidrata, a bogato je i kalijumom, magnezijumom, fosforom, gvožđem, gorkim materijama i vitaminima B i C.

Lekovita svojstva oraha deluju na smanjenje hipertenzije, anemiju, bolove u stomaku, ishranu srca, protiv glavobolje, nesaniče i skleroze.

Recept broj 13

Hleb sa medom

Hleb izuzetnog mirisa i ukusa na med, podseća na ruski uskršnji "kulič". Odličan hleb za doručak, a može i kao desertno posluž enje uz crno vino i sir.

Sastojci:

3 šolje brašna (može i raženog brašna)
1 sveži kvasac (ili $\frac{3}{4}$ praška za pecivo)
300 ml piva
 $\frac{1}{2}$ kašičice soli
2 kašike meda

Priprema: Zagrejte pećnicu na 180 stepeni C. Duguljasti pleh za pečenje namažite maslacem, margarinom ili uljem.

U većoj posudi pomešajte brašno, so i prašak za pecivo i zamesite ovu mešavinu dodajući lagano pivo i med. Dobro umesite testo, a potom ga stavite u već pripremljeni i podmazani pleh da naraste. Pecite u zagrejanom pećnici na temperaturi od 180 stepeni C, oko 45 minuta, dok ne dobije braonkastu koricu i ne odvoji se od zidova pleha. Kada je hleb pečen, izvadite ga iz pleha i ostavite na rešetki ili stalku da se ohladi. Secite i služite samo dobro ohlađeni hleb.

Med

Prvi pisani podaci o korišćenju meda javljaju se na klinastom pismu u sumerskim tekstovima. Drevni Grci su prirodni nektar koji nam pripremaju pčele smatrali darom bogova. Med se spominje i u svetim knjigama Bibliji i Kuranu. Stari Sloveni bili su veliki pčelari i med su koristili kao zaslađivač za pravljenje čuvenog pića medovine.

Danas postoji oko 300 jedinstvenih vrsta meda. Med je idealan izvor energije. Pored proteina sadrži i esencijalne aminokiseline, zatim 37 mineralnih materija, vitamine grupe B, folnu kiselinu, organske kiseline, aromatične materije, polenova zrna, alkaloide, koloide, biogene stimulatore, biljne antibiotike, fitohormone.

Med je "čudo prirode", bogatstvo njegove lekovitosti na ljudski organizam je nemerljivo.

Recept br. 14

Hleb sa kiselim kupusom

Ovaj hleb bi se mogao nazvati i "zimskim hlebom". Za sve koji vole kiseli kupus ovo je idealan hleb. Sit je, prijatnog osvežavajućeg ukusa, dobro se slaže uz pečeno meso i sa jakim pićima kao što je rakija.

Sastojci:

3 šolja brašna
1 ½ šolja ražanog brašna
1 kašika praška za pecivo
300 ml piva
300 grama kiselog kupusa
¼ šolje smeđeg šećera
¾ kašičice soli
¾ kašičice kima
2 kašike neslanog, rastopljenog putera

Priprema: Ugrejati pećnicu na 180 stepeni C. Podmažite masnoćom pleh za pečenje. Ispirite kiseli kupus u hladnoj vodi, ocedite ga dobro rukama od viška vode i ostavite po strani.

Pomešajte brašno, šećer, prašak za pecivo, so i kim u jednoj velikoj posudi za mešenje. Dodajte puter i pivo. Mešajte drvenom varjačom dok se svi sastojci ne spoje. Potom dodajte kiseli kupus i dobro umešajte.

Sipajte tako pripremljeno testo u ranije podmazani pleh. Pecite u ugrejanoj pećnici na 180 stepeni C oko 45 minuta, odnosno sve dok ne bude tako pečeno da čačkalica ubodena u sredinu testa izlazi suva i čista. Tada izvadite hleb iz pećnice, prohladite, stavite na rešetku za hlađenje i još malo prohladite. Ovaj hleb se služi dok je još topao.

Kiseli kupus

Kupus je poreklom iz mediteranskog regiona. Antički Grci i Rimljani voleli su da jedu kupus zbog njegovih lekovitih svojstava. Rimski botaničar Katon Stariji napisao je: "To je kupus koji prevazilazi sve drugo povrće"

U našoj kulinarскоj tradiciji posebno je cenjen kiseli kupus i svaki domaćin se hvali da ostavlja najbolji kiseli kupus na svetu. On je prava apoteka zdravlja, sadrži i mlečne kiseline, a posebno je bogat C vitaminom, indolima i azotnim materijama, koje imaju protektivnu ulogu.

Mnogi smatraju da je najbolji za kišljenje kupus iz Futoga, koji je zaštićen kao marka sa geografskim poreklom.

Recept br. 15.

Hleb sa bosiljkom

Aromatičan hleb prijatnog ukusa, dobro se slaže sa salatama, čorbama i raznim mlečnim namazima, a može da se jede i uz lake, bele sireve.

Sastojci:

3 i ¼ šolje brašna
1 sveži kvasac
350 ml piva
1 kašičica soli
¾ šolje rendanog parmezana
brašno za mešenje testa na dasci
½ šolje iseckanog svežeg ili osušenog bosiljka
maslinovo ulje za pečenje

Priprema: Ugrejte pećnicu na 200 stepeni C. Podmažite pleh za pečenje.

U činiju stavite brašno, kvasac, so, biber i parmezan.

Dodajte lagano pivo sve dok se testo dobro ne sjedini i umesi. Stavite testo na pobrašnjenu dasku za mešenje. Pospite pripremljenim bosiljkom i mesite sve dok se ne sjedini sa testom i dobro ne umesi. Oblikujte testo u okruglu veknu i stavite je u ranije pripremljeni pleh za pečenje.

Pecite oko 40 do 45 minuta, dok vekna ne dobije smeđu boju i dok čačkalica ubodena u središnji deo testa ne izađe suva i čista. Tada izvadite hleb iz pećnice, prohladite, okrenite na rešetku za hlađenje i ohladite još najmanje 10 minuta pre nego što servirate hleb.

Bosiljak

Pradomovina bosiljka je Indija ali je njegovo lekovito svojstvo bilo poznato još drevnim Egipćanima pre 5000 godina. Hipokrit, koji je savetovao da hrana bude lek a lek hrana, preporučivao je bosiljak kao lek protiv mučnine.

Od svih lekovitih biljaka bosiljak je možda najviše povezan sa našom tradicijom i kulturom.

Miris bosiljka prati nas od rođenja do smrti, a struk se obavezno stavlja na slavski hleb.

Bosiljak sadrži etarsko ulje, koje ima jako antiseptičko dejstvo, zatim tanina i gorkih materija.

Njegova lekovitost se još uvek istražuje, ali je poznato da blagotvorno deluje na živce, želudac, mokraćne kanale, bubrege, astmu ...

Recept br. 16

Hleb od piva sa sirom i žalfijom

Neobičan hleb pomalo nesvakidašnjeg mirisa i gorkastog ukusa, koji mu daje žalfija. Ovo je pravi hleb za one koji vole neobične kulinarske kombinacije. Dobro pristaje uz čorbe, pasulj i ovčije meso.

Sastojci:

2 ½ šolje brašna,
1 sveži kvasac (prašak za pecivo)
330 ml piva
2 kašike šećera,
1 kašičica soli
1 kašičica sušene žalfije
1 šolja iseckanog tvrdog masnog žutog sira (tip Gaude, Pivničkog i sl.)

Priprema: Prethodno zagrejte pećnicu na 180 stepeni C. Podmažite duguljasti pleh za pečenje.

Pomešajte sve suve sastojke, a potom lagano dodajte pivo i sir, sve dok se dobro ne spoji. Ravnomerno sipajte u ranije pripremljeni i podmazani pleh.

Pecite na 180 stepeni C oko 50 do 55 minuta. Prohladite i servirajte.

Žalfija (kadulja)

Žalfija je jedna od najstarijih medicinskih biljaka. Njena lekovita svojstva navode još antički pisci. Antički Rimljani su mislili da je poreklom iz Egipta. Latinski naziv za žalfiju znači "lečiti". Poznato je da je od sveg lekovitog bilja kralj Karlo Veliki najviše cenio žalfiju. To se vidi i po onom njegovom strogom istorijskom zakonu, u kojem naređuje svim državnim imanjima (a to su uglavnom bili manastiri) da moraju gajiti stotinak raznih vrsta lekovitog bilja od kojih je na prvom mestu bila žalfija.

Bogata je taninom, smolama, etarskim uljem i gorkim materijama.

Njena upotreba poznata je i u kulinarstvu. Utiče na varenje i lučenje žuči. Pozitivno deluje i na relaksaciju, kod nervoze, napetosti i vrtoglavice. Etarsko ulje žalfije ima antiseptička svojstva.

Recept br. 17

Hleb sa pomorandžom

Hleb veoma neobičnog gorko-slatkastog ukusa i mirisa. Dobro se slaže sa slatkim namazima.

Sastojci:

5 šoljica pšeničnog brašna

5 šoljica ražanog brašna

1 sveži kvasac

3 šoljice piva

1/3 šolje maslaca

½ šolje smeđeg šećera

½ šolje svetle melase

1 ½ kašike soli

½ šolje vode ugrejane na oko 50 stepeni C

2 kašike narendane pomorandžine kore

Priprema:

Pripremite pećnicu na 200 stepeni C i podmažite jedan veći ili četiri manja pleha za pečenje. Ugrejte pivo u šerpi da bude mlako. Ubrzo dodajte smeđi šećer, melasu, so, koru od pomorandže i kim. Ta mešavina ne bi smela da bude previše topla, kako se ne bi ubile gljivice kvasca, već mora biti mlaka.

U maloj posudi otopite kvasac u mlakoj vodi. Sačekajte da naraste, oko 5 minuta, a potom ga dodajte u mlaku mešavinu koju ste već pripremili na gore opisani način.

Dodavanjem ražanog i belog brašna napravite meko testo. Mesite koristeći mikser, a potom testo iznesite na pobrašnjenu površinu i mesite ga rukom sve dok ne postane glatko i elastično, oko 10 minuta. Stavite testo u podmazanu posudu, pokrijte plastičnim pokrivačem i dobro ušuškajte i ostavite na toplom mestu oko dva sata, dok dvostruko ne naraste.

Istresite testo i podelite ga na četiri dela. Svaki deo premesite i oblikujte u okruglu ili duguljastu veknicu i stavite u podmazani pleh za pečenje. Zasecite na vrhu oštrim nožem dugačku crtu. Prekrijte testo krpom i ostavite da ponovo naraste, da se udvostruči, oko 45 minuta.

Potom stavite hleb da se peče u prethodno ugrejanoj pećnici na 200 stepeni C. Peći oko 40 do 45 minuta, proveriti da li je pečen, potom prohladiti, izvaditi na rešetku za hlađenje i kasnije servirati.

Pomorandža

Pradomovina pomorandže je u jugoistočnoj Aziji. Uzgajanje pomorandži u Indiji staro je oko 7000 godina. Među Evropljanima, Rimljani su prvi okusili ove sočne plodove. Danas je to jedno od najomiljenijih voća u svetu. Sama reč *pomorandža* (narandžast) potiče iz sanskritskog - *narange*, *nagru*, što znači *mirisna*. Kora pomorandže koristi se u mnogim kulinarskim receptima, sveže izrendisana ili kandirana. Gornji deo kore miriše na sok, dok beli deo kore, koji gorči, izvor je pektina i ima istu količinu vitamina kao i sama unutrašnjost.

Recept br. 18

Hleb sa paradajzom

Svežinu i miris ovom hlebu daje paradajz, svež i kao sok. Odlično ide uz pršutu i druge suhomesnate proizvode, a može i uz teže sireve.

Sastojci:

3 ½ šolje brašna

1 sveži kvasac

330 ml piva

60 grama suvog paradajza (ili svežeg)

¼ šolje paradajz soka

1 jaje

¼ šolje šećera

Priprema:

Zagrejte pećnicu na 200 stepeni C.

Spojite šećer sa brašnom. Dodajte pivo, jaje, paradajz sok i sve zajedno brzo promešajte. U testo dodajte suvi paradajz i kašikom za testo sipajte masu u podmazani duguljasti pleh za pečenje. Pecite 50 do 60 minuta.

Ovaj hleb vrlo lepo naraste i ima vrlo neobičan ukus. Odlično ide uz supu ili salatu i posebno je ukusan kada se namaže maslacem.

Paradajz

Ovaj sočni crveni plod potiče iz Južne Amerike, negde sa padina peruanskih planina. Od Evropljana prvi ga je probao Kristifor Kolumbo, 1493. godine. U Evropu paradajz je doneo španski konkvistador Korteza. Najraniji pisani zapisi u evropskoj literaturi potiču iz 1544. godine, od italijanskog lekara i botaničara Pjetra Andrea Matiolijskog, koji je biljku nazvao *pomo d'oro*, što znači "zlatna jabuka". U prvo vreme je gajen kao ukrasno bilje i smatran je otrovnim (stabljika i list).

Crveni plod bogat je vitaminima, mineralnim solima, karotinom, manganom, gvožđem, kobaltom i bakrom. Posebno sadrži veliku količinu kalijuma, koji snižava krvni pritisak i povećava izlučivanje stomačnih sokova, što olakšava varenje. Pozitivno deluje na srčani mišić, a poseduje i likopen, jedan od najkorisnijih antioksidanata. Svi ovi sastojci čine paradajz izuzetno korisnim i lekovitim povrćem.

Plod paradajza se upotrebljava u svim kuhinjama širom sveta.

Recept br. 19

Hleb sa travama

Mirišljiv, pomalo "vlažan" hleb prijatnog ukusa. Ovaj hleb se služi topao, tako da lekovite trave puste svoje mirise. Može se i zamrznuti i kasnije podgrejati pre služenja. Dobro se slaže sa mesnim rolnicama, pljeskavicama i drugim jelima od mesa.

Sastojci:

7 šolja brašna

1 sveži kvasac (1 paketić suvog kvasca)

330 ml mlakog piva

½ šolje mlake vode

¼ šolje šećera

1 kašika soli

2 umućena jajeta

1 kašičica žalfije

2 kašičice majčine dušice

1 kašičica šafrana

1 mali rendani crni luk

Priprema: Zagrejte pećnicu na 200 stepeni C i pripremite i podmažite dva pleha za pečenje duguljastog oblika.

Kvasac prelijte sa malo mlake vode da se rastvori. Pomešajte i spojite toplo pivo, šećer, so i rastopljeni puter sa prethodno rastvorenim kvascem. Dodajte umućena jaja, žalfiju, majčinu dušicu, rendani crni luk i 4 šolje brašna, sve dok se ne dobije glatko testo. Potom dodajte preostalo brašno i dobro umesite testo.

Okrenite testo na pobrašnjenu dasku i umesite ga rukom, stalno dodajući po malo brašna. Mesite sve dok ne dobijete glatko i elastično testo.

Stavite testo u podmazanu činiju, pokrijte vlažnom krpom i ostavite na toplom mestu da naraste. Trebalo bi da se testo udvostruči, a to je oko sat i po vremena.

Kada testo dovoljno naraste, okrenite ga na dole i ostavite još 10 – 15 minuta. Podelite testo na 2 dela i svaki oblikujte u veknu. Svaku veknu stavite u posebne, unapred podmazane plehove i ostavite da ponovo narastu. Kada se dvostruko uvećaju stavite ih u prethodno zagrejanu pećnicu na 200 stepeni C i pecite 35 minuta.

Izvadite hleb iz pećnice, kratko prohladite, izvadite iz plehova i ostavite da se ohlade na rešetki.

Majčina dušica

Majčina dušica pripada rodu timijana i poreklom je iz Evrope i Severne Afrike. Prema grčkoj mitologiji biljke iz ovog roda nastale su iz suza lepe Jelene, koje je ona prolila za vreme trajanja Trojanskog rata. Srpski naziv - majčina dušica, povezan je sa starim – praslovenskim božanstvom Majke Zemlje, odnosno kultom predaka, jer u ovom slučaju reč majka je u stvari naziv za pramajku.

Majčina dušica je omiljeno lekovito bilje u našoj narodnoj medicini. Ukus joj je osvežavajući i pomalo gorak, a miris intenzivan i prijatan zbog obilja eteričnih ulja koje sadrži. Posebno je korisna za organe za varenje i disanje. Povećava apetit, pomaže kod lučenja želudačnih sokova i olakšava varenje masnoća. Deluje i antiseptično tako da je korisna kao preventiva protiv zaraznih bolesti.

Recept br. 20

Hleb sa crnim lukom

Hleb izvanrednog mirisa, za sve koji vole luk. Odličan hleb za sendviče, roštilj, a dobro ide i uz ovčiji sir.

Sastojci:

3 šoljice brašna
1 sveži kvasac
300 ml piva, *Carlsberg*
1 pakovanje supe od luka
1 kašika sušenog bosiljka
½ kašičice luka u prahu
2 kašičice svetlo smeđeg šećera
1 šolja rendanog tvrdog žutog sira (gauda, ementaler ili pivnički)
1 glavica iseckanog luka

Preliv:

1 iseckani mladi, zeleni luk
2 kašike parmezan sira
¼ šolje izrendanog tvrdog žutog sira (gauda, ementaler ili pivnički)

Priprema: Prethodno zagrejte pećnicu na 200 stepeni C i podmažite duguljasti pleh za pečenje. Za rendanje sira koristite rende sa malim rupama.

U velikoj posudi za mešenje sjedinite brašno, kvasac, sadržaj pakovanja supe od luka, bosiljak, beli luk u prahu i šećer, zatim dodajte rendani sir i iseckani zeleni luk.

Postepeno dodavati pivo i sve vreme mešati varjačom dok se smeša ne izjednači. Dobro sjedinjeno testo sipajte u podmazani pleh i ostavite da naraste. Pre nego što stavite pleh u pećnicu po površini ravnomerno pospite iseckani zeleni luk (ukoliko nemate zeleni, mladi luk, možete ga zameniti tanko isečenim koturovima crnog luka) .

Pecite na 200 stepeni C oko 50 do 55 minuta ili dok čačkalica zabodena u sredinu testa ne izađe potpuno suva i čista.

Izvadite pečeni hleb iz pećnice, pomešajte rendani tvrdi žuti sir sa parmezanom i time pospite gornju koricu još uvek vruće vekne. Hleb bi trebalo da odstoji bar još desetak minuta u plehu, da se prohladi, potom ga izvadite iz pleha i još malo ohladite (oko 5 minuta) pre nego što ga poslužite.

Ovaj hleb možete pripremiti i znatno ranije pre služenja, ali ga onda umotajte u foliju i pre nego što ga iznesete na sto i poslužite stavite u pećnicu na oko 180 stepeni C oko 15 minuta. Biće vrlo ukusan kao da je ispečen tog momenta.

Crni luk

Potiče iz južne Azije i u kulinarstvu se koristi već duže od 5000 godina. U Evropu je prenesen u Srednjem veku preko Italije. Danas se gaji širom planete i veoma je prisutan u svim kuhinjama sveta. Ima oštar ukus, pošto sadrži eterično ulje bogato sumporom, a za jelo se koristi preko cele godine.

Pored velikog prisustva mineralnih soli, bogat je i vitaminima, a sadrži i karotin, eterična ulja, biljne hormone slične insulinu i baktericide.

Pozitivno utiče na jačanje srca, smanjenje krvnog pritiska, otklanja nesanicu i nervozu, bolesti disajnih organa, reguliše šećer u krvi. Zbog svoje lekovitosti kod Slovena postoji izreka da je luk "lek od sedam bolesti."

Recept br. 21

Hleb sa mirođijom i sirom

Mirišljiv hleb, veoma ukusan vlažan, odlično se slaže sa salatama, dimljenim mesom ili ribom. Može se jesti i sa jogurtom i pavlakom.

Sastojci:

3 šolje brašna
1 kašika praška za pecivo
300 ml piva
1 kašika smeđeg šećera
1 kašičica soli
2 kašičice sušene mirođije
1 šolja zrelog, sitno rendanog sira

Glazura: 1 umučeno jaje pomešati sa 2 kašike vode

Priprema: Pećnicu ugrejte na 190 stepeni C. Pripremite i podmažite posudu za pečenje, koja može biti jedan pleh ili teflon posuda sa 12 udubljenja za isto toliko malih hlebova/zemički, prema želji.

Prosejte brašno u veliku posudu, potom dodajte šećer, so, prašak za pecivo, mirođiju i sir. Postepeno dodavati pivo i polako mešati sve dok se svi sastojci dobro ne spoje. Ovo je bolje raditi ručno, varjačom, nego mikserom.

Sipajte testo u podmazani pleh ili u gore opisanu teflonsku posudu, četkom nanosite glazuru i stavite u prethodno zagrejanu pećnicu. Pecite na 190 stepeni C oko 30 do 35 minuta, sve dok gornja korica ne dobije zlatastu boju. Korica hleba trebalo bi da bude hrskava, a čačkalica zabodena u sredinu da izađe suva i čista. Tada je tek hleb dobro pečen.

Pošto izvadite pleh iz pećnice ostavite da se prohladi nekoliko minuta, potom hleb izvadite i stavite na rešetku za hlađenje. Ovaj hleb ipak ne bi trebalo sasvim da se ohladi pre služenja, jer je najukusniji dok je topao.

Napomena: Ukoliko ovaj hleb pečete ipak samo kao jednu veknu, ili kao dve veknice, u limenom plehu, tada ga pecite malo duže, oko 45 minuta, probajte čačalicom, prohladite i služite takođe dok je još topao.

Mirođija

Potiče iz centralne Azije. Strukovi mirođije pronađeni su i u grobnici egipatskog faraona Amenhotepa Drugog, a spominje se i u Bibliji. Danas se najviše gaji u južnim delovima Evrope.

Mirođija izuzetno prijatno i aromatično miriše i veoma je pristupačan začin za mnoga jela, zato je i nastala izreka "kao mirođija u svakoj supi".

Sva lekovita svojstva nisu nam još poznata, ali se zna da ima eterična ulja koja sadrže karvan. Mirođija je korisna protiv nadimanja i teškoća u varenju.

Recept br. 22

Nemački ražani hleb sa kimom

Ovo je hleb izuzetno kompaktan sa dovoljno vlage i jakog mirisa, na kim. Dobro se slaže sa težim jelima, posebno zimskim. Zbog izuzetno aromatičnog mirisa ovaj hleb se slaže i sa raznim slanim i slatkim namazima, a bio bi dobra podloga i za sendviče sa mesnim prerađevinama. Pravi gurmani ovaj hleb mogu probati sa puterom i kavijarom.

Sastojci:

2 šolje ražanog brašna
3 šolje crnog brašna
1 sveži kvasca
330 ml toplog piva
1 šolja tople vode
2 kašičice soli
2 kašike kima

Priprema: Prethodno zagrejte pećnicu na 180 stepeni C i podmažite pleh za pečenje. Stavite kvasac i vodu u veliku posudu. Posle oko pet minuta dodajte toplo pivo. Dodajte ražano brašno i lagano mešajte dok ne dobijete glatko testo. Potom dodajte kim. Pokrite posudu i ostavite sat vremena da testo naraste. Naraslo testo krenite da mesite dodajući malo po malo crno brašno. Dobro mesite i dodajte još malo brašna ako osetite da je testo suviše lepljivo. Stavite testo u podmazanu posudu i ostavite da dvostruko naraste. Izručite i oblikujte dve veknice. Veknice stavite u dva dobro podmazana pleha. Premažite veknice žumancetom umućenim sa 2 kašičice vode. Zasecite ih vrhom oštrog noža po gornjoj površini i ostavite da odstoje desetak minuta. Potom ih stavite u pećnicu prethodno zagrejanu na 180 stepeni C i pecite 15 minuta. Zatim nastavite pečenje, ali na temperaturi od 200 stepeni Celzijusa, još oko 25 minuta. Kada su veknice pečene, izvadite ih iz pećnice, prohladite i ostavite na rešetki za hlađenje.

Kim

Kim je poreklom iz severne i centralne Evrope i zapadne Azije i jedan je od najstarijih poznatih začina, nađen je u iskopinama iz 3000 godine p.n.e. Danas se najviše uzgaja u Holandiji, Nemačkoj, Rusiji, Mađarskoj, Rumuniji i drugim zemljama. Ni nakon dužeg vremena plodovi kima ne gube na kvalitetu i aromi.

Kim sadrži eterična ulja koja pomažu da hrana bude lakše svarljiva, odnosno blagotvorno deluje na stomačne tegobe.

Odlično pristaje uz teška jela i kao dodatak pecivu. Svima su nam dobro poznate kiflice (štapići) sa kimom. Plodovi su omiljeni naročito u jevrejskoj, severnoevropskoj i istočnoevropskoj kuhinji, kao začim u pecivima od raži.

Recept br. 23

Puter hleb

Ovo je kompaktan hleb neutralnog mirisa i ukusa. Posebno je dobar za doručak i odlično se slaže uz razne slane i slatke namaze (krem sir, riblje i druge paštete, džemove).

Sastojci:

3 šolje brašna
1 kašika praška za pecivo
330 ml piva na sobnoj temperaturi
3 kašike šećera
1 kašičica soli
¼ šolje neslanog, rastopljenog putera

Priprema: Prethodno zagrijati pećnicu na 200 stepeni C i pripremiti i podmazati duguljasti pleh za pečenje.

U posudu za mešenje staviti sve suve sastojke. Pivo dodati odjednom i mešati što je moguće manje, kako bi se dobilo „pijano testo“.

Sipati tako pripremljeno testo u pleh za pečenje prethodno podmazan puterom. Peći u rerni oko 35 do 40 minuta, ili dok čačkalica iz središnjeg dela hleba ne izađe potpuno suva i čista. Hleb izvaditi na rešetku za hlađenje, prohladiti i služiti.

Puter

Istorija putera stara je preko 4000 godina, mnogi arheolozi smatraju da se puter za ishranu koristio i mnogo hiljada godina ranije. Biblija takođe spominje puter: "Ona izvede maslac u posudu gospodarski" (Sudije 5:25). Puter se prvo pravio od ovčijeg i kozjeg mleka. Pre nego što je postao isključivo hrana, puter je služio i kao novac. U periodu antike puter je korišćen i kao zamena za ulje u lampama. Rimski istoričar Plinije Stariji naziva puter "najdelikatesnijom hranom među varvarima", što znači da su ga najviše koristili nomadski narodi severne Evrope. U Indiji puter je bio simbol čistoće i prinosiso se na dar bogovima vatre.

Kao kulinarski specijalitet plemići su počeli da ga koriste od početka 16. veka. Posebno je Francuska postala poznata po puteru, najbolji je bio iz Normandije i Bretanje. Proizvodnja putera se industrijalizovala, ali se tehnološki nije značajnije promenila od njegovog otkrića do danas.

Puter sadrži više od 80 odsto masnoće i zato ga mnogi nutricionisti smatraju izvorom holesterola.

Danas se puter koristi u svim savremenim kuhinjama u svetu, kao namaz ili u receptima.

Recept br. 24

Hleb sa groždicama

Ukusan slatkast hleb, kojem suve groždice daju lakoću i vlažnost. Tipičan hleb koji ide uz slatke namaze, džemove, med ili marmeladu. Ako volite neobične kombinacije možete ga poslužiti i uz tvrde sireve i crno vino.

Sastojci:

1 šolja brašna

1 sveži kvasac

250 ml piva

1 šolja suvog grožđa

¼ šolje šećera,

½ kašičice soli

½ kašičice struganog oraščića

3 dobro umućena jaja

½ šolje rendanog sira

2 šolje oraha

Priprema: Pećnicu prethodno umereno zagrejte, na oko 170 – 175 stepeni C.

Podmažite i pleh za pečenje.

Zagrejte pivo do tačke ključanja i prelite ga preko suvog grožđa, neka stoji dok se ne ohladi i dok groždice ne nabubre. Pomešajte brašno sa šećerom, sodom, soli i rendanim oraščićem. Umešajte u pivo sa groždicama, dodajte jaja, rendani sir i orahe. Dobro promešajte dok ne postane glatko testo, a onda ga sipajte u prethodno podmazan pleh i pecite u pećnici već zagrejanom na umerenoj temperaturi (170 – 175 stepeni C) oko 45 minuta ili dok čačkalica ubačena u sredinu testa ne bude suva i čista.

Servirajte toplo ili hladno, sam hleb ili uz namaze – sa puterom, krem sirom, marmeladom, tvrdim sirom i drugim specijalitetima.

Od ove količine testa možete dobiti dve velike vekne.

Suvo grožđe

Sušenje grožđa počelo je istovremeno kada se počelo sa gajenjem samog grožđa oko 6000. godine p.n.e i to u predelima današnje Jermenije, Azerbejdžana i Gruzije. U Bibliji se spominje suvo grožđe i to u periodu vladavine kralja Davida, 1000. godine p.n.e.

Narodi drevnih vremena, posebno Feničani, od suvog grožđa proizvodili su slatko desertno vino. Feničani su bili i čuveni pekari, posebno u vreme antičkog Rima i koristili su suvo grožđe za pripremanje slatkog hleba i peciva.

Samo određene sorte grožđa mogu da se suše. Groždice su izuzetno hranjive jer sadrže visoki procenat fruktoze. Jedna šolja groždica ima istu količinu kalorija kao osam šolja svežeg grožđa. Pored šećera značajan su izvor kalijuma, selena i biljnih vlakana.

Korisne su za regulisanje visokog krvnog pritiska i anemije, zadržavanje tečnosti, a sadrže i značajne antioksidante, koji usporavaju proces starenja tela i mozga.

Recept br. 25

Rustični hleb

Hleb izvanrednog ukusa, pomalo "slatkast" sa dovoljno vlažnosti tako da zadržava svežinu i do nekoliko dana. Pravi izbor za doručak uz lake sireve, paštete, a posebno se slaže sa slatkim namazima uz mleko.

Sastojci:

1 ¼ šolje hlebnog brašna

1 paketić suvog kvasca

¾ šolje piva

2 kašičice meda,

1/3 šolje + 4 kašičice vode na sobnoj temperaturi

1 i ¾ + 2 kašičice brašna,

½ kašičice suvog kvasca

1 i ½ kašičica soli

kukuruzno brašno za posipanje

Priprema: Ovaj hleb se peče na 230 stepeni C, ali priprema i narastanje testa traje dovoljno dugo da imate vremena da pećnicu tek kasnije zagrejte i pripremite za pečenje.

Mikserom umutite prvo sastojke za dizanje testa – hlebno brašno, kvasac, med, pivo i vodu. Mutite oko 2 minute, da dobije što više vazduha. Potom napravite mešavinu brašna: u posudi srednje veličine umutite zajedno hlebno brašno i kvasac. Nežno dodajte kašičicu brašna kako bi postalo sunderasto i sve zajedno ostavite pokriveno plastičnim poklopcem na toplom mestu, na sobnoj temperaturi, da raste 1 – 4 sata. Ne brinite ako se u mešavini počnu da razvijaju mehurovi, to je dobro.

Potom krenite da mesite testo, možete i mikserom, ukoliko dodate specijalne mešalice za testo. Uključite na manju brzinu dok se ne formira grubo testo. Prevrnite ga nadole, ponovo pokrijte plastičnom pokrivkom i ostavite oko 20 minuta. Potom dodajte so i mesite srednjom brzinom oko 7 minuta. Testo bi trebalo da postane glatko i elastično, da se odvaja od prstiju. Ako je suviše lepljivo, dodajte malo brašna, a ako uopšte nije lepljivo – dodajte vrlo malo vode.

Stavite testo u lagano nauljenu činiju, pokrijte plastičnom pokrivkom i čvrsto umotajte, da naraste, oko jedan sat. Tada izvadite testo iz posude na blago pobrašnjenu podlogu/dasku, nežno mesite ukrug i ponovo vratite u podmazanu posudu. Ponovo pokrijte plastičnom pokrivkom, zamotajte i ostavite još oko 45 minuta do sat vremena, da dvostruko naraste. Ponovo izvadite testo iz posude na pobrašnjenu dasku i ponovo dobro mesite. Oblikujte okrugli, loptasti hleb. Stavite tako oblikovani hleb na list pergament papira (za pečenje) prethodno posutog kukuruznim brašnom. Poklopite plastičnim poklopcem ili plastičnom posudom i ponovo ostavite da dvostruko naraste (za to vam je potrebno još najmanje 45 minuta do 1 sat i 15 minuta vremena).

Tek jedan sat pre pečenja zagrejte pećnicu na 230 – 235 stepeni C. Potrebno je da u rerni imate dve police – jednu u središnjem, a drugu u donjem delu pećnice. Hleb ćete peći na polici u središnjem delu pećnice, a u donjem delu stajaće posuda u koju ćete sipati pola šolje leda u kockicama.

Pre nego što hleb stavite u pećnicu, zarezite vrhom noža crtu na gornjoj površini i nežno ga ovlažite. Istovremeno stavite hleb na srednju rešetku i brzo sipajte pola šolje leda u kockicama u posudu ispod hleba i odmah zatvorite vrata pećnice. Posle 10 minuta smanjite temperaturu pećnice na 210 stepeni C. Pecite još 20 – 30 minuta, sve dok hleb ne porumeni i čačkalica ubačena u sredinu hleba ne izađe suva i čista. Tada je ovaj retko ukusni hleb pečen. Izvadite ga iz rerne, prohladite na rešetki i servirajte.

So

U ljudskoj ishrani so se koristi još iz perioda neolita. Jedna od najstarijih sačuvanih solana nalazi se u dolini reke Jangcekiang u Kini i stara je preko 6000 godina. Drevni Egipćani, Grci i Rimljani prizivali su svoje bogove nudeći im so i vodu. U Bibliji se so spominje na četrdeset i jednom mestu. Mnogi narodi, posebno slovenski, kao izraz visokog poštovanja, gosta simbolično dočekuju sa solju i hlebom. Koliko je so važna za život potvrđuje da se u antičkom, hebrejskom i arapskom jeziku u korenu reči *rat* i *mir* nalaze reči *so* i *hleb*. Još iz perioda drevnog Egipta trgovina solju bila je unosno, ali i opasno zanimanje. Prodaju soli vladari ili države posebno su opterećivali porezima.

Nekada se hrana najbolje konzervirala usoljavanjem, a danas se so uglavnom koristi kao obavezni dodatak jelima. So, pre svega sadrži natrijum neophodan organizmu za održavanje vitalnih funkcija. Pored natrijuma tu su još kalijum, magnezijum i kalcijum. Previše ili premalo soli u ishrani može dovesti do grčeva mišića, vrtoglavice i poremaćaja elektrolita u organizmu, što zna biti i fatalno.

Recept br. 26

Hleb od tri vrste sira

Ovo je vrlo ukusan hleb koji odlično ide uz ljuta jela spravljena u kotliću, ili uz pečena juneća i teleća rebra, jela na roštilju, domaće kobasice. Sirevi daju ovom hlebu čaroban ukus i meku teksturu. Hleb od tri vrste sira i piva je najukusniji leti i najbolje se uklapa u letnju atmosferu.

Sastojci:

6 ½ šolja brašna
1 sveži kvasac
330 ml piva na sobnoj temperaturi
1 kašičica soli
2 kašičice suvog senfa (može i običan senf)
1 kašika sušenog italijanskog bilja
1 i ½ šolja kisele pavlake
½ šolje paradajz soka
1 kašika Vorčester sosa
2 umućena jajeta
2 šolje narendanog žutog sira „ementaler“
1 šolja parmezana
2 šolje belog sira (odlična zamena je „pivnički“ sir)

Priprema: Zagrejte pećnicu na 175 – 180 stepeni C i pripremite i podmažite dva duguljasta pleha u koje ćete kasnije smestiti dobijene vekne.

U velikoj činiji pomešajte brašno, prašak za pecivo, sušeni senf i italijansko bilje.

Od unapred pripremljene količine sireva, izdvojte ½ šolje belog ili Cheddar sira (u našem slučaju „pivničkog“ sira), ½ šolje „grojer“ sira („ementalera“ i ¼ šolje parmezana. Pomešajte ih brašnjavim prstima, tako da deluju rastresito, to će kasnije poslužiti za posipanje vekni.

U posebnoj činiji pomešajte pivo, kiselu pavlaku, sok od paradajza, umućena jaja i Vorčester sos i dobro ulupajte. Ovu tečnost sipajte u činiju sa suvim sastojcima i sve dobro izmešajte varjačom. Nemojte previše mešati, samo do momenta dok se sastojci dobro ne spoje.

Sipajte testo u dva ranije pripremljena i podmazana pleha za pečenje. Poravnajte ih lopaticom s gornje strane. Pospite onom rastresitom mešavinom od tri vrste rendanog sira. Stavite plehove u ranije zagrejanu pećnicu i pecite na istoj temperaturi od 180 stepeni C oko 50 – 55 minuta, ili do momenta dok vekne ne budu lepo pečene. Kada je hleb pečen, izvadite plehove, prohladite kratko, potom ih izručite na rešetku za hlađenje.

Sir

Sir je drevna hrana mnogo starija od nastanka pismenosti. Tačno vreme pojave sira nije poznato. Najraniji zapis o siru potiče iz Sumerske kulture i star je preko 5000 godina. Homer spominje sir u *Odiseji* u delu kada Kiklop pravi sir i stavlja ga u korpe od pletenog pruća. Antički Rimljani postaju pravi majstori u spravljanju različitih vrsta sireva koji postaju obavezan sadržaj svakodnevne trpeze u patricijskim kućama. U Srednjem veku monasi po manastirima nastavljaju tradiciju spravljanja sira. U jednom periodu Srednjeg veka sir se smatrao nezdravom hranom. Za neke klasične sireve, koje i danas jedemo, kao što su *bri* i *kamember*, dugujemo umeću srednjovekovnih monaha. Mnogi, danas čuveni, tipovi sira nastaju krajem Srednjeg veka – parmezan 1597, gauda 1697. godine...

Prva fabrika za industrijsku proizvodnju sira otvorena je u Švajcarskoj 1815. godine. Industrijska proizvodnja sireva se razvija početkom 20. veka, a prvi TV oglas za sir emitovan je 1968. godine. Prema sastavu sir je, u suštini, koncentrisano mleko, koje sadrži kalcijum, proteine, fosfate i mlečne masti.

Recept br. 27

Holandski hleb

Ovo je pravi lekoviti hleb, pogotovo za one koji vole peršun i crni luk. Svežeg je i aromatičnog ukusa i mirisa. Može se služiti i uz jaču hranu, a dobro pristaje i sa mekim i tvrdim sirevima.

Sastojci:

3 šolje brašna
1 sveži kvasac
330 ml svetlog piva
3 kašičice šećera
1 kašičica soli
½ šolje pahuljica suvog crnog luka
¼ šolje suvog ili svežeg peršuna

Priprema: Pripremite ranije pećnicu, zagrejte je na najviši mogući stepen, i dobro podmažite pleh za pečenje.

Pomešajte sve suve sastojke. Sipajte u tu mešavinu jednu čitavu konzervu svetlog piva i umesite dobro ovo testo. Nemojte dodavati više brašna, jer ovaj hleb treba da ima veću vlažnost od uobičajene.

Sipajte testo u pripremljeni pleh i stavite u već dobro, maksimalno zagrejanu pećnicu. Pecite 35 – 40 minuta. Hleb je pečen tek kada dobije lepu koricu i kada dobijete tup zvuk ukoliko ga kucnete rukom sa donje strane.

Kada je hleb pečen, izvadite ga iz rerne, prohladite, stavite još malo na rešetku za hlađenje i uživajte u vrlo, vrlo ukusnom hlebu koji je još ukusniji ako ga premažete tankim slojem putera.

Peršun

Kod starih Grka peršun je sveta biljka kojom su kitili olimpijske pobednike. Rimljani su peršun servirali kao poboljšivač hrani. Gladijatori su jeli peršun pre ulaska u arenu jer su smatrali da im daje snagu, lukavost i pooštrava reflekse.

Svoju popularnost u kulinarstvu zadobio je zahvaljujući bogatstvu vitamina koje sadrži, posebno vitamina C i B12, kao i sadržaju minerala.

Peršun čisti krv, rastvara naslage na zidovima vena, održava elastičnost krvnih sudova, sprečava osteoporozu, pojačava apetit, pozitivno utiče na bubrege i unutrašnje organe.

Danas je peršun nezamenjiv začin u gotovo svim kuhinjama sveta.

Recept br. 28

Proja sa pivom

Proja je kukuruzna pogača, debljine oko 2 do 3 santimetra, pečena u plehu u pećnici i u Srbiji se smatra domaćim specijalitetom. Napravljena je od mešavine kukuruznog i pšeničnog brašna (najbolje je ako je mleveno u vodenici). Izuzetno je ukusna, posebno ako se jede sa kajmakom ili belim sirom. Proja napravljena sa pivom dok je još vruća može se i preliti pivom tako da postaje vlažna, mekana i veoma prijatnog ukusa.

Sastojci:

1 šolja krupnije mlevenog kukuruznog brašna

1 šolja običnog brašna

1 prašak za pecivo

125 ml piva

$\frac{3}{4}$ kašičice soli

2 umućena jaja

$\frac{1}{4}$ šolje ulja

Priprema: Zagrejte pećnicu na 220 stepeni C i dobro podmažite četvrtasti pleh.

U činiji pomešajte kukuruzno brašno, brašno, prašak za pecivo, so i sodu za peciva. U drugoj činiji pomešajte umućena jaja, mleko, pivo i ulje. Tečnost sipajte u prvu činiju sa suvim sastojcima i dobro izmešajte varjačom, može i mikserom.

Sipajte dobijeno testo u već pripremljeni pleh i stavite u već zagrejanu pećnicu na 220 stepeni C. Pecite 15 minuta ili nešto više, dok ne budete sigurni da je proja pečena. Najbolja provera je uz pomoć čačkalice koja mora biti suva i čista.

Malo prohladite proju i servirajte još toplu, najbolje sa čilijem ili uz supu.

Kukuruz

Kukuruz se kod Evropljana prvi put spominje u dnevniku Kolumba 5. decembra 1492.

godine, gde je zapisano da je »ukusan i da svi ljudi u toj zemlji od njega žive«.

Međutim, Evropljani su odbijali da ga koriste za ishranu, tako da je kukuruz više decenija bio zaboravljena biljka. U vreme kasnog Srednjeg veka ogromno Otomansko carstvo nije moglo da prehrani stanovnike, tako su lukavi venecijanski trgovci kupili seme kukuruza od Španaca, podigli plantaže kukuruza, prvo na Kritu, i prodavali žetvu Turcima. Od tada kukuruz se masovno počeo gajiti na prostorima Turske (sam klip podseća na lepo smotani turban) i postao je nacionalna prehrambena biljka, posebno na Balkanu, a odatle se proširio dalje Evropom. Zato Italijani i danas kukuruz nazivaju "grano Turco" (tursko seme), iako su upravo oni to seme otkrili Turcima.

Narodna kuhinja jugoistočne Evrope od 17. veka ne može se više ni zamisliti bez kukuruznog brašna kao sadržaja jednostavnih i popularnih jela..

Recept br. 29

Hleb sa cimedom

Hleb izuzetnog mirisa i ukusa na cimet. Dobro se slaže uz slatke namaze, posebno pekmezom ili marmeladom od jabuka. Izuzetan ukus daje kriška ovog hleba namazana puterom, ili nekim drugim namazima. Gurmani mogu probati ovaj hleb i uz bečku šniclu.

Sastojci:

3 šolje brašna
1 sveži kvasac
300 ml svetlog piva
5 kašičice šećera
1 kašičica soli
1 kesica cimeta
¼ šolje putera

Priprema:

Zagrejte pećnicu na 175 – 180 stepeni C i pripremite i podmažite dva duguljasta pleha u koje ćete kasnije smestiti za pečenje dobijene vekne.

Izmešajte u posudi sve suve sastojke. Potom sipajte celu konzervu piva i mesite hleb dok ne dobijete glatko testo. Ukoliko primetite u testu vlažne grudvice brašna, to je znak da hleb nije dovoljno dobro umešen, pa mesite dalje sve dok i poslednju grudvicu ne razbijete.

Kada završite mešenje, hleb formirajte u obliku kugle i stavite u podmazani pleh pa u vrelu pećnicu. Pecite bar 35 – 40 minuta. Hleb je pečen kada udarac rukom u donju koru daje tup zvuk. Izvucite hleb iz pećnice, ostavite da se ohladi.

Cimet

Poreklo cimeta je Cejlon, tako je i nastao naziv za biljku. Prvi put se spominje u jednom herbarijumu 2800. godine p.n.e. Cimet je bio poznat antičkim Grcima i Feničanima, a spominje se i u Starom zavetu. U Solomonovim pesmama ljubavnikov krevet namirisano je cimetom, a voljena ima miris cimeta.

U prošlosti bio je tražen i skup kao "zlato". U prvom veku nove ere rimski prirodnjak Plinije Stariji zapisao je da 350 grama cimeta vredi kao pet kilograma srebra.

Upravo to je bio jedan od važnih razloga što su pomorske sile Evrope tražile nove puteve do Indije. Portugalci su 1500. godine okupirali Cejlon. Međutim, cena cimeta kao začina bila je toliko visoka da su Portugalci i Holanđani sto godina vodili rat za prevlast nad Cejlonom. Holanđani uspevaju 1658. godine da oteraju Portugalce sa ostrva, ali Englezi preuzimaju kontrolu nad ostrvom 1798. godine. Tek pri kraju 19. veka trgovina cimetom prestala je da bude engleski ekskluzivitet i proširila se po celom svetu.

U Srednjem veku lekari su koristili cimet u lekovima protiv kašlja, promuklosti i bola u grlu. Korišćen je i protiv truljenja mesa, odnosno sprečavanja neprijatnog mirisa starog mesa.

Cimet poseduje antioksidanse i antimikrobna svojstva.

Poznato je da deluje protiv prehlade, stomačnih oboljenja, ubrzava disanje i rad srca, a time utiče na povećanje temperature tela i samim tim ubrzava sagorevanje masti.

Danas se cimet široko koristi kao začini i aroma u kulinarstvu.

Pogača sa sirom

5 šolja mekog brašna

1 sveži kvasac

100 ml piva

200 ml mleka

300 gr svežeg sira

4 jajeta

1 kašika šećera

2 kašičice soli

20 gr susama

2,5 dl ulja

Hleb za 6 osoba

Priprema:

Zagrejte pećnicu na 200 stepeni C. U odgovarajuću posudu sjediniti svež kvasac, mleko, šećer, dve kašike brašna, 1 kašikica soli te dobro izmešati i ostaviti na toplom da nadođe. U veću posudu za mešanje sipati 3 šolje brašna, pivo, nadošao kvasac, 3 jajeta, ostatak soli, sir, 2,5 dl ulja. Pripremljene sastojke sjediniti, pa postepeno dodavati ostatak brašna i mesiti sve vreme dok se ne dobije ujednačeno testo.

Umešano testo ostaviti da nadolazi 40 minuta, a zatim ga razvući oklagijom na debljinu od 1,5 cm.

Čašom ili modlom bilo kog oblika vaditi krugove ili trokute, svaki krug premazati razmućenim jajetom kuharskom četkicom i slagati ih u okruglu tepsiju tako da se krajevi preklapaju. Ovako pripremljenu pogaču ostaviti još malo da nadođe, posuti sa susamom. Hleb se peče u zagrejanoj rerni 40 minuta na 180 stupnjeva C, dok ne porumeni i suha čačkalica ne izlazi iz njega.

Recept br. 31

Danski hleb

Poslovice kaže da je hleb - car na stolu. Danci se ne odriču ove važne namirnice, štaviše njihovo glavno i najomiljenije jelo su razni sendviči, a njih je nemoguće napraviti bez hleba. Pokušajmo da napravimo pravi danski hleb - od piva. Naravno, uvek je najbolje uzeti dansko pivo, danas bar više nije problem da se kupi "Karlsberg" ili "Tuborg". Ovo je hleb prijatnog neutralnog ukusa i odlično se slaže sa paštetama, kajmakom, puterom, a može i za sendviče sa lososom.

Sastojci:

2 šolje pšeničnog brašna
3/4 šolje ražanog brašna
1 paketić običnog kvasca ili jedna kašičica suvog kvasca
500 ml piva
1/2 kašičice šećera
1 kašičica soli
3 kašike crne melase
1/5 šolje tople vode

Priprema:

Tehnologija pripreme ovog hleba počinje na tradicionalni način - potrebno je podići kvasac - pomešajte toplu vodu, šećer, kvasac i jednu kašiku brašna. Stavite ovu smešu na neko toplo mesto. Čim se kvasac digne, a to je od 10 - 20 minuta, možete početi da spremate testo. Obe vrste brašna bilo bi dobro da prosejete, potom ga sipajte u posudu za mešenje i dodajte podignuti kvasac. Tada dodajte melasu i pivo. Pažljivo umešajte sve sastojke, i mesite testo dok ono ne postane meko i glatko, elastično. Tada odvojte testo od činije, pokrijte ga i ostavite da raste, da dostigne bar 2 - 3 puta veću zapreminu. Tada ga premesite. Pošto ste ga drugi put premesili, formirajte veknu ili okrugli hleb, zarežite nekoliko crta na vrhu, pokvasite ga vodom i ostavite da još jednom naraste. Zagrejte pećnicu do temperature 200 - 220 stepeni C, stavite hleb u pećnicu i pecite bar 40 minuta. Kada hleb bude pečen, izvadite ga iz rerne i prohladite. A onda možete da napravite lepe, maštovite sendviče.

Melasa

Melasa je nuzprodukt u preradi šećerne repe ili šećerne trske. To je gusta tečnost, tamnosive boje, otužnog slatkog ukusa. Reč melasa potiče od latinskog korena za med (*mel*). Pojam se u štampanoj formi prvi put pojavljuje u portugalskim zapisima iz 1582. godine. Upravo usled njene široke upotrebe Engleska je Zakonom iz 1733. godine nametnula visoke poreze na melasu. Melasa je bila najpopularniji i najjeftiniji zaslađivač u SAD sve do 1880. godine. Danas se melasa retko koristi, uglavnom u pekarskoj industriji i dva puta je skuplja od šećera. Melasa sadrži uglavnom saharozu, ali i značajne količine glukoze i fruktoze.

Recept br. 32

Ruski hleb sa korijanderom

Ovaj sve popularniji hleb u Rusiji, iako se pravi prema staroj recepturi, u novoj, savremenoj verziji doživeo je neke male izmene. Na primedbu mnogih obožavalaca ovog hleba, ali i arome piva, da se u hlebu napravljenom sa pivom ne oseća mnogo miris ovog drevnog napitka, pojavio se savet jednog iskusnog gastronom: sveže ispečen ruski hleb od piva sa korijanderom još dok je topao prelijte po gornjoj površini sa malo piva i sve vreme osećaćete čarobnu aromu! Sasvim jednostavno i vrlo ukusno!

Sastojci:

2 šolje brašna
1 paketić kvasca (1 kašičica suvog kvasca)
250 ml piva
1 kašika maslinovog ulja
2 kašike senfa (gorčice) u zrnu
1 kašika mlevenog korijandera
1 kašika mleka u prahu
1 kašičica soli
2 kašičice šećera

Priprema:

U posudu za mešenje stavite sve suve sastojke, promešajte, a potom dodajte maslinovo ulje i pivo i lagano zamešajte u testo. Testo je dosta vlažno, zbog čega je dodato čak 400 do 420 grama brašna. Ukoliko se priprema u aparatu za hleb, uključite na skali programa "običan beli hleb" i "tamnu koricu". Ali, isto tako, ovaj hleb možete peći u klasičnoj pećnici, zagrejanom na oko 230 stepeni C, i to oko 40 minuta, zapravo dok ne bude pečen, gornja korica tamna, a sredina pečena tako dobro da drvena čačkalica izlazi suva i čista.

Korijander

Korijander se gaji od davnina, a poreklo mu je sa Bliskog istoka. Pominje se u egipatskim papirusima i u Bibliji. Jevreji su korijander stavljali u kolače. Tokom Srednjeg veka, sve do Renesanse, bio je jedan od najčešće korišćenih začina. U Srednjem veku koristili su ga i za spravljanje ljubavnih napitaka.

Korijander sadrži eterična ulja, proteine, šećer i vitamin C, kao i nešto organskih kiselina. Lekovito deluje na buđenje apetita, poboljšanje varenja i ublažavanje grčeva i želudačnih tegoba. Blagotvorno deluje i na izlučivanje nagomilanih otrova iz ćelija.

Danas se najviše upotrebljava u pripremanju raznih peciva i drugih proizvoda od hlebnog testa.

Recept br. 33

Ruski hleb sa kefirom

Ovo je vrlo aromatičan hleb, koji je podjednako ukusan i kada je topao i svež, ali i sledećih dana, jer dugo zadržava svežinu i vlažnost. Odlično ide uz usoljenu ribu, haringu i sva druga severnjačka predjela, uz puter i prave, čuvene ruske domaće krastavce, sveže ili iz turšije.

Sastojci:

2 šolje pšeničnog brašna

2 šolje ražanog brašna.

1 paketić kvasca (2 kašičice suvog kvasca,)

200 ml crnog ili svetlog piva,

120 ml kefira,

1 i 1/2 kašičice soli,

1 kašika šećera,

1 kašičica meda,

1 jaje,

1 kašika ulja,

Za hrskaviji ukus ovog hleba moguće je dodati i jednu šaku mlevenih ili tucanih oraha, ali nije obavezno.

Priprema:

I ovaj hleb se danas često priprema u aparatu za hleb ili, ako se opredelite za tradicionalni način pečenja, pripremite i zagrejte pećnicu na 230 stepeni C.

Spojte sve suve sastojke, ali ostavite malo brašna za ručno mešenje testa. Promešajte sve suve sastojke i lagano dodajte prvo ulje, pa med, potom umućeno jaje i kefir, a tek onda lagano sipajte pivo i zamesite glatko testo. Testo potom izvadite na pobrašnjenu dasku i rukom dobro umesite. Ostavite da naraste, premesite, formirajte duguljaste veknice ili okrugli hleb i pecite u pećnici oko 40 minuta. Kada je pečen, izvadite ga, malo prohladite, premažite gornju koru pivom i odložite na rešetku za hlađenje. Ukoliko želite da hleb ima tamniju boju, u proces mešenja dodajte malo tamnog čaja ili kafe.

Kefir

Kefir je fermentisani mlečni napitak koji potiče od dugovečnih pastira sa Kavkaza. Posebno je cenjen zbog svojih hranjivih i lekovitih svojstava. Još od 1887. godine važi kao najbolje sredstvo protiv plućnih bolesti.

Bogat je vitaminom B, a pozitivno deluje i na želudačne i crevne poteškoće, neke bubrežne bolesti i nadražaje jetre, a ima svojstvo i antioksidanta.

Recept br. 34

Hleb sa šunkom i ljutim papričicama

Ovaj aromatični i po svemu poseban hleb od piva najbolje se slaže, verovali ili ne, sa pivom! Količina piva koju će konzumirati vaši gosti u neposrednoj je vezi sa količinom ljutih papričica koje ćete upotrebiti u pripremi hleba. Inače, to je do te mere sito, aromatično i ukusno jelo, da je sasvim dovoljno kao posluženje uz pivo ili neko drugo piće čak i za zahtevne goste.

Sastojci:

2 šolje belog brašna

1 paketić kvasca

300 ml piva

1 kašičica soli

100 grama putera

250 grama šunke (praške, ili neke druge, kuvane, pa čak i dimljene šunke što će hlebu dati egzotičan ukus)

1 do 2 ljute, sitno seckane papričice prethodno ispečene na roštilju i očišćene malo biljnog ulja

Priprema:

Brašno i raskvašeni kvasac stavite u činiju za mešenje zajedno sa jednom kašičicom soli.

Napravite udubljenje u sredini, dodajte puter i 300 mililitara piva. Zamesite meko testo.

Prebacite testo na pobrašnjeni sto ili dasku za mešenje. Mesite najmanje pet minuta, dok ne dobijete meko testo. Vratite ga u činiju, premažite uljem i pokrijte. Ostavite da odstoji najmanje 30 minuta, dok ne dostigne dvostruku veličinu.

Za to vreme propržite listiće šunke oko 5 minuta, dok ne porumene.

Uzmite ponovo testo i u njega umesite proprženu šunku i malo ljutih papričica (vodite računa o ukusu gostiju, neki vole ljuće, a neki sasvim blago ljuti ukus...) Sve dobro umesite.

Uzmite ranije pripremljeni i podmazani pleh sa osam malih kalupa (kao za projice) ili jedan veći pleh za hleb od oko 900 grama. Oblikujte testo u 8 malih hlebčića/zemički ili kao jedan veći hleb. Stavite hlebčice/hleb u kalupe. Pokrijte folijom koju ste namazali puterom i ostavite da stoji jedan sat dok dvostruko ne naraste.

Zagrejte pećnicu do 220 stepeni C. Pospite hlebčice sa malo brašna. Pecite ih oko 20 minuta (ako je reč o malim hlebovima/zemičkama) ili najmanje 35 minuta ako je reč o jednom većem hlebu. Ovaj hleb je pečen kada dobije zlatastu koricu. Izvadite pleh iz pećnice, prohladite, potom izvadite hleb i ostavite na rešetki da se potpuno ohladi.

Ljute papričice

U sva gurmanska jela u Srbiji obavezno se dodaju ili jedu kao prilog ljute papričice, u svežem ili pečenom stanju. Tradicionalno se koriste i kao narodni lek, a savremena medicina je dokazala lekovita svojstva ljutih papričica.

Stimulišu cirkulaciju krvi, podstiču rad želuca, imaju antibakterijsko i antiseptičko dejstvo.

Međutim, nije zdravo preterivati u potrošnji ovih malih ljutih "đavolčića", jer mogu da izazovu gastroenteritis i oštete jetru.

Recept br. 35

Pereci

Perece su jednostavno, pomalo zaboravljeno slano posluženje, odlične grickalice, a mogu biti i dobra osnova za maštovite sendviče. Zanimljivo je da u receptu koji predstavljamo nema holesterola, a količina šećera je zanemarljivo mala. Možete ih peći u klasičnoj pećnici, električnoj ili na gas, ali se mogu pripremiti i u aparatu za hleb.

Sastojci: (15 komada)

3 šolje boljeg brašna
1 paketić kvasca,
300 ml svetlog piva
¼ kašičice đumbira
¼ kašičice šećera
2 kašike glutena
1 kašičica soli
1 belance
1 kašika biljnog ulja
¼ šolje ugrijane vode

Priprema

Zagrejet pećnicu na 200 C.

U odgovarajuću posudu sjediniti svež kvasac, vodu i malo šećera i ostavite 5 minuta da kvasne. Sa preostalim sastojcima zamesite testo i dodajte nadošlikvasac. Zatim ostavite da testo nadođe. Kada testo dovoljno nadođe istanjiti testo klagijom na debljinu od 1 cm i modlom vaditi perece premazati ih razmućenim belancetom i slažiti u tepsiju.

Nakon toga stavete ih u zgrejanu pećnicu na 200 C i peći oko 15 minuta.

Đumbir

Đumbir je tropska biljka poznata kao začin, ali i kao lek već 3000 godina. Poreklom je iz Azije, a najviše se gaji i koristi u Indiji. Aromatičan je i veoma prijatnog mirisa na limun i slatkasto-pikantnog ukusa.

Od korisnih sastojaka sadrži belančevine, biljna vlakna, biljne masti, enzime i eterična ulja. Đumbir ima antiseptičko dejstvo i smiruje kašalj. Stimuliše perifernu i opštu cirkulaciju, funkcije jetre i snažan je antioksidans.

RECEPT BR.36

Pogača jabukama

Ova pogača je kao kolač, laka, osvežavajuća, mirišljava na jabuke. Odlično pristaje za doručak, a može biti i laki dezert za večeru.

Sastojci:

1 kg mekog brašna tip 400
1 sveži kvasac
200 gr svežeg sira
1 slatka pavlaka
malo naribane limunove kore
300 gr narendanih kiselih jabuka
1½ kašikica soli
½ kašikice šećera
1 dcl mleka
1 dcl ulja
4 jajeta
4 dcl piva

Priprema:

U odgovarajuću posudu sjediniti mleko, svež kvasac, šećer, 2 kašike brašna, 1 kašikicu soli, te dobro izmešati i ostaviti na toplom da nadođe.

U veću posudu za mešanje sipati ½ kg brašna, dodati nadošao kvasac, tri jajeta, ostatak soli, sir, i ulje. Pripremljene sastojke sjediniti i umesiti testo sa preostalim brašnom, tako umešeno testo ostaviti da nadolazi 40 minuta. Stavite ga u okruglu pobrašnjenu tepsiju, izbockajte ga i kuharskom četkicom premažite sa umućenim jajetom.

Peći u zagrejanjnoj rerni na 230 stepeni C dok ne porumeni i dobije zlatno žutu boju.

Svi sastojci za ovaj hleb moraju biti mlaki (ostavljeni da se zagreju na sobnoj temperaturi).

Jabuka

Geografsko poreklo jabuke nalazi se negde u šumama istočnog Kazahstana. U ljudskoj ishrani koristi se još iz perioda nomadstva oko 8000. godine p.n.e. Od tada gajenje jabuka se brzo širilo, preko plodnih dolina reka Tiogra i Eufrata do svih predela Evrope. Najstariji arheološki nalazi jabuke iz 6500. godine p.n.e. pronađeni su u Jerihonu u Jordanu.

Od samog početka nastanka civilizacija jabuka je simbolizovala ljubav, lepotu, sreću, zdravlje, seksualnost i plodnost.

Mnogi klasični i antički pisci, filozofi i prirodnjaci pišu o lekovitim svojstvima jabuke - Homer, Ksnofon, Horacije, Ciceron, Plinije, Galen i Hopokrat. Danas je svakako najčuvenija jabuka koju je Eva dala Adamu, a zatim su oboje bili isterani iz raja. Savremena verzija priče o raju mogla bi se povezati sa danas najmoćnijim gradom u svetu, Njujorkom, koga još zovu "Velika jabuka".

Danas je poznato preko 7000 različitih vrsta jabuka, mada se gaji svega stotinjak.

Izreka - jabuka dnevno drži lekara daleko, potpuno je tačna. Plod jabuke sadrži znatne količine kalijuma, fosfora, kalcijuma, sumpora, magnizijuma i gvožđa. Pored toga bogata je karotinom, vitaminima E, C i B, penktinima, taninom, enzimima i organskim kiselinama.

Jabuke pozitivno deluju na bolesti arterioskleroze, reumatizma i gojaznosti. Jabuke pospešuju izlučivanje mokraće i čisti krv, pa se preporučuje osobama koje imaju poteškoća s jetrom i bubrezima.

Recept br37

Manastirske pogačice

Izvanredno ukusne, mirišljave na susam, posebno kada su tople. Hrskavu koricu daje kukuruzno brašno. Mogu sa se služiti samostalno, a dobro pristaju uz tipično srpsko predjelo - kajmak, beli sir i pršutu.

Sastojci:

½ kg pšeničnog brašna

½ kg kukuruznog brašna

20 gr kvasca

300 ml piva

2 kašike meda

so

susam

Priprema:

Zagrejte pećnicu na 220 stepeni C i pripremite i podmažite pleh za pečenje.

Rastopiti kvasac u malo mlake vode, dodati mu kašičicu šećera, malo soli i brašna i pustiti ga da zapeni. Zatim ga prebaciti u vanglu, dodati med, pivo i so pa sve zamesiti mešavinom pšeničnog i kukuruznog brašna. Prekriti krpom i ostaviti testo da naraste. Rastanjiti koru debljine 2 cm i vaditi pogačice, koje pre pečenja premazati sa malo ulja i posuti susamom. Ostaviti ih u plehu pola sata da narastu a zatim peći 20 minuta na 220 stepeni.

Susam

Poreklo susama su predeli tropske Azije i Afrike. Ima izuzetnu aromu i posebno se koristi u orijentalnoj kuhinji. Susam je bogat kalcijumom i gvožđem, vitaminom E, fitosterolima, moćnim antioksidantima. Odavnina je poznato da susam usporava starenje, a pozitivno deluje na jetru, reumatičnog artitisa, kao i u prevenciji tumora i smanjenja holesterola.

Recept br38

Korpice od piva

Veoma su uksune posebno. Pečene korpice mogu se puniti ruskom salatom, kajmakom, ajvarom, salatom od tunjevine, salatom od pečuraka. Mogu se služiti kao deo ponude na "švetskom stolu" ili kao predjelo pre ručka ili večere.

Sastojci:

900gr brašna,
1 prašak za pecivo,
2 00 ml piva,
100 gr prepečenog susama,
3 male šoljice suncukretovog ulja.

Priprema: Sve sastojke izmešati i uraditi glatko testo. Odvajati komadiće, rastanjiti i oblagati metalne modle, prethodno dobro nauljene.....

Suncokretovo ulje

Suncokret je poreklom iz Centralne Amerike, gde je kultivisan negde oko 2600. godine p.n.e. Za mnogi starosedeoce američkog kontineta, Inke i Asteke, sunoukret je bio simbol solarnog božanstva. Španski konkvistador Pisaro preneo je suncokret u Evropu početkom 16.veka. Korišćenje sucokretovog ulja postalo je voma rasprostanjeno u Evropi tokom 18. veka. Posebno je bilo prihvaćeno od strane Ruske pravoslavne crkve, jer se ulje smelo koristiti za ishranu i za vreme posta. Dnas je u kulinarstvu najrasprostranjenije upravo sucukretovo ulje, mada postoje i druge vrste jestivog ulja - maslinovo, od kukuruza, uljane repice, semene iz grožđa, semena bundeve i druga.

Kod nas se ulje još naziva i zejtin, što je reč turskog porekla.

Kvalitet ulja zavisi od tipa semena, načina ceđenja, boje i zdravstvenih karakteristika.

Suncokretovo ulje je odličan izvor esecijalnih masnih kiselina, sadrži kombinaciju monozasićenih i polinezasićenih masti, kao i vitamina E.

Recept br. 39

Zobeni hleb

Hleb izuzetno bogate strukture, aromatičan i ukusan, pomalo podseća na kolač. Izvanredno se slaže sa slatkim namazima, a za one koji vole raznovrsne ukuse može da se jede uz bečku šniclu, možda divljač ili neku drugu neobičnu kombinaciju.

Sastojci:

2 šolje brašna
1 i ¼ šolje valjanog ovsa (zob)
1 sveži kvasac
330 ml piva
1 kašičica soli
1 kašičica smeđeg šećera
1 kašika meda
¼ šolje rastopljenog putera

Priprema: Prethodno zagrejati pećnicu na 190 stepeni C i podmazati pleh za pečenje. U srednje veliku posudu zajedno pomešati brašno, zob, prašak za pecivo, so i smeđi šećer. Sipati med u mešavinu ovih suvih sastojaka, a potom naliti pivo i polako sve zamesiti. Kašikom pažljivo presuti mešavinu u podmazani pleh i odozgo prelići rastopljenim puterom. Staviti pleh u ranije ugrejanu pećnicu i peći oko 25 do 30 minuta, sve dok hleb ne porumeni. Vrhom oštrog noža ili čačalicom ubosti pečeni hleb u središnji deo i ako površina noža ili čačalice izađe suva i čista – hleb je pečen. Prohladiti i servirati.

Ovas (zob)

Ovas ili zob poreklom je iz Azije i uglavnom se koristio kao stočna hrana, iako se ubraja u žitarice. Još su drevni Grci sa prezirom gledali na Skite koji su jeli zob kao i njihovi konji. Isto tako s nipodaštavanjem gledali su antički Rimljani na Germane koju su pravili kašu od zobi. Takav odnos prema zob nastavio se i u kasnijim vremenima. U 18. veku Englezi su nipodaštavali Škote govoreći da jedu zob kojom oni hrane svoje konje. Na to su im Škoti odgovorili da je Engleska čuvena po svojim konjima, a Škotska po izvrsnim muževima. Danas se zob smatra izuzetno korisnom žitaricom pogotovo u dijetalnoj ishrani bolesnika. U sebi sadrži sve važnije minerale - kalcijum, fosfat, jod, kalijum, gvožđe, bakar, kao i vitamine gupe B.

Zob ima izuzetno lekovita dejstva. Koristi se za lečenje malokrvnosti, šećerne bolesti, upale bubrega, čisti krvne sudove od masnih naslaga i reguliše krvni pritisak, kod raznih upala probavnih organa, a deluje i na regeneraciju celog organizma.

Recept br. 40
Hleb sa čvarcima

Sastojci:

½ namenskog brašna

1 sveži kvasac

1 kafena šoljica naribanog parmezana

1 kašikica šećera

1½ kašikica soli

1 šolja piva

½ dcl mlakog mleka

1½ šolje domaćih čvaraka

Postupak za pripremu ovog hleba je isti kao i prethodnog. Pripremi se kvasac i preostale namirnice se ujedine, formira hleb u duguljastoj tepsiji. Vreme pečenja na temperaturi od 230 stupnjeva C je 30 minuta.

Namirnice moraju za sve hlebove biti mlake tj. sobne temperature.

Recept br. 41

Ražani hleb sa kimom

Ovo je dobar dnevni hleb, aromatičnog ukusa i mirisa na kim, može da se jede uz svako jelo. Posebno dobro pristaje ako se uz jelo pije pivo.

Sastojci:

5 šolja ražanog brašna
4 šolje običnog brašna
2 paketića kvasca
2 i ½ šolje piva
½ šolje tople vode
½ šolje maslaca
1 šolja melase (tamne, ako je moguće)
1 kašičica soli
1 kašičica kima
2 jajeta

Nedostaje tečnost - pivo

Priprema:

Od ove količine testa moguće je napraviti 2 dugačke vekne ili 3 nešto manja hleba. Ovaj hleb se peče u prethodno zagrejanoj pećnici na oko 175 – 180 stepeni C, ali pećnica se može zagrejati i neposredno pre nego što se završi priprema mešenja hleba, jer ona dugo traje. Obavezno ranije pripremite i podmažite odgovarajuće plehove za pečenje.

Kvasac rastvorite u mlakoj vodi, promešajte dok se ne rastvori. Zagrejte pivo, a potom u pivo dodajte melasu, so i kim i sve dobro promešajte. Malo prohladite, a potom u mlaku tečnost dodajte ranije rastvoreni kvasac i promešajte. Dodajte, malo po malo, ražanog brašna, a potom običnog, belog brašna, sve dok ne dobijete čvrsto, glatko testo.

Premestite testo na pobrašnjenu podlogu, dasku, i dobro ga mesite rukama najmanje 6 do 10 minuta. Stavite testo u činiju podmazanu maslacem. Gornju površinu testa takođe namažite maslacem. Poklopite i ostavite da testo naraste na nekom toplom mestu, sve dok se ne udvostruči, a za to je potrebno otprilike sat i po vremena. Na pobrašnjenoj podlozi premesite naraslo testo, dok ne bude ponovo glatko. Oblikujte testo u dve dugačke vekne, ili u tri manja okrugla ili duguljasta hleba i oštrim nožem zasecite nekoliko puta te hlebove po gornjoj površini. Premažite hlebove umućenim jajima u koja ste dodali jednu kašiku vode. Ostavite ih da dvostruko narastu.

Još jednom premažite umućenim jajetom, a onda stavite da se peku u pećnici ugrejanoj na 175 – 180 stepeni C.

Ovaj ražani hleb bi trebalo peći bar 40 do 45 minuta, ili dok ne budu sasvim pečeni a to ćete proveriti čačkalicom ili kucanjem po donjoj korici hleba. Zvuk dobro pečene unutrašnjosti hleba je uvek tup.

Raž

Nakon pšenice, raž je najvažnija žitarica. Smatra se da potiče iz predela Zakavkazja. Raž je žitarica koja se vekovima takmiči za prevlast u proizvodnji hleba sa pšenicom. Posebno uspeva u severnim predelima gde je klima suviše oštra za rast pšenice. U Sibiru raž nazivaju "crnom pšenicom". Poznato je i lukavstvo seljaka sa severa Rusije, oni pomešaju seme

pšenice i raži i obe žitarice poseju. Ako klima bude blaga rodiće pšenica, ako pak bude oštra – rodiće raž! "Valjda sam ipak pametniji od njih obe", kaže ruski seljak. Bogata je vitaminima B, odličan je izvor ugljenih hidrata, belančevina, masti i minerala, kao i vitamina iz grupe B. Raž je nešto kaloričnija od pšenice. Lekovita je i deluje protiv šećerne bolesti, anemije, Bazedove bolesti, migrena, a blagotvorno deluje i na poboljšanje krvi i nervnog sistema.

Recept br 42

Hleb u konzervi

Izuzetno ukusan hleb, neobičnog mirisa i oblika. Podseća na slatki kolač, izvanredan za doručak, uz margarin, slatke namaze, belu kafu. Pravi gastronomi mogu da ga probaju i uz žute sireve. Može da se jede svež, ali je veoma ukusan i sledećeg dana.

Sastojci:

4 šolje brašna,
1 sveži kvasac ili 2 kašike praška za pecivo

2 šolje piva,

1 šolja urmi,
3 kašike maslaca,
1 šolja javorovog sirupa,
1 kašika ekstrakta vanile,
2 jajeta,
1 šolja oraha

Priprema:

Ugrejte pećnicu na 175 – 180 stepeni C.

Uklonite specijalnim otvaračem poklopce sa 8 praznih limenki piva. Blago ih nauljite iznutra, pospite sodom za peciva i stavite sa strane. Na drugoj strani ugrejte pivo do tačke ključanja i ostavite da se prohladi. Maslac, javorov sirup, ekstrakt vanile i jaja promešajte. Dodajte to u brašno i zamešajte s pivom. Na kraju dodajte orahe i urme i sve lagano promešajte. Testo sipajte kašikom, polako, u pripremljene i podmazane konzerve od piva, ali samo do polovine. Stavite limenke na gotove, fabričke jestive podloge (osnove) za kolače i pecite ih na 175 – 180 stepeni C, između 15 i najviše 30 minuta.

Kada je hleb u konzervama pečen, ostavite ih da se dobro ohlade, najbolje čitav jedan dan. Jer, ako budete otvarali tople konzerve i odmah rezali hleb, on će se raspasti i kruniti. Ovakav hleb može dugo da traje i ne mora se sav odjednom upotrebiti.

Urme

Urme ili datule, plod su jedne vrste palmi i smatra se da su nastale u predelima oko Persijskog zaliva. Postoje arheološki nalazi da su urme gajene u istočnim predelima današnje Arabije 6000 godina p.n.e. Sigurno je da su plantažno gajene u periodu starog Egipta i Mesopotamije verovatno 4000 godina p.n.e. Stari Egipćani su ih smatrali simbolom plodnosti, dok su ih Grci i Rimljani koristili za ukrašavanje svojih proslava. Drevni Egipćani su urme koristili i u proizvodnji piva. U kasnijim vremenima Arapi su širili Mediteranom korišćenje urmi u ishrani - severnoj Africi, Španiji i Italiji. Urme se spominju i u Kuranu.

Urme ili kako su ih zvali "hleb pustinje", sadrže smeđi šećer, oleanske kiseline, minerale (najviše kalijum), fluor i selen. S obzirom na njihovu veliku medicinsku i hranljivu vrednost, smatra se da su datule najbolja hrana budućnosti.

Pošto sadrže velike količine minerala, soli i vitamina, datule znatno utiču na rad mozga i njegovu vitalnost što dovodi do, danas, izuzetno neophodne psihičke stabilnosti čoveka. Datule blagotvorno deluju na trudnice neposredno pred porođaj.

Recept 43

Srpska pogača sa ružicama

Tipična ukusna bela pogača, meka i sočna, pristaje uz svako jelo.

Sastojci:

5 šolja brašna
1 pakovanje svežeg kvasca
500 ml piva
jedna kašika šećera
2 kašičice soli
1 pakovanje margarina od 250 gr
1 jaje

Priprema:

Pripremite i podmažite okrugli pleh-tepsiju za pečenje, pećnicu na 250 stepeni C zagrejte tek kasnije, kada se proces nadizanja testa i mešenja bliži kraju.

U maloj porculanskoj šolji za čaj izmrvite pakovanje kvasca, dodajte malo mlake vode, jednu kašiku brašna i kašiku šećera, lagano promešajte da se sastojci spoje i ostavite poklopljeno da kvasac nadode.

U veliku činiju sipajte 2/3 predviđenog prosejanog brašna, dodajte so, potom kvasac i lagano sa pivom zamesite testo. Kada se dobije glatko i meko testo, posipajte ga sa po malo brašna i rukom izradite još oko deset minuta. Formirajte kuglu i ostavite u istoj posudi, pokrivenoj čistom kuhinjskom krpom, da nadode i dvostruko se uveća. Tako pokriveno testo mora stajati na toplom mestu u toploj prostoriji, ali nikako na mestu gde je previše toplo ili vruće, jer će se proces time zaustaviti i testo neće moći da naraste.

Posle nešto više od sat vremena, naraslo testo premesite rukom, podelite na 3 kore debljine oko 2 cm i svaku koru razvucite oklagijom. Svaku koru premažite debelim slojem omekšalog margarina i preklopite na četiri dela. Namazano i preklopljeno testo stavite u istu onu činiju i ponovo, pokriveno kuhinjskom krpom, ostavite na toplom mestu da naraste. Posle oko pola sata, ili malo više vremena, naraslo preklopljeno testo oklagijom razvucite u koru, urolajte svaku koru i secite je poprečno na svakih 5 cm. Tako dobijene komade poredajte uspravno u pripremljeni pleh-tepsiju, pokrijte kuhinjskom krpom i ostavite kraće vreme da narastu.

Tada uključite pećnicu na 250 stepeni C. Kada testo u tepsiji naraste, a pećnica je već dobro urejana, premažite gornji deo testa jajetom umućenim sa malo tople vode i ulja. Stavite da se peče. Ova pogača će još malo narasti u samoj pećnici, a sa gornje strane dobiće zlatnožutu boju i površinu koja podseća na buket ruža. Pogača se mora peći najmanje 30 – 40 minuta, u zavisnosti od jačine pećnice, a ukoliko postoji opasnost da gornja korica postane suviše tamna, treba je prekriti papirom za peciva. Kada je pečena, izvadite pogaču iz pećnice, ostavite da se prohladi, potom je izvadite iz tepsije i stavite na neku rešetku. Služite dok je još topla, uz sva variva, razne vrste mesa i namaze.

Srpska pogača sa ružicama se ne seče već lomi, zapravo ona se sama odvaja na sastavima svojih „ružica“. Vrlo je atraktivna i lepa za različita slavlja i prilike u kojima se, tradicionalno, nosi hleb na darivanje.

Margarin

Jedan francuski kemičar uspeo je da napravi jeftinu zamenu za puter 1869. godine. Reč margarin dolazi iz grčkog jezika od reči koja označava "biser" jer je prvobitni margarin bio tvrd, beo i sjajan. Verovatno i ne tako ukusan kao današnji jer je bio napravljen od govedeg sala, mleka, naseckanog ovčijeg želuca, kravljih iznutrica. Na početku proizvodnje margarin je bio mesna prerađevina zavisna od goveđe i mlečne industrije, a glavna atrakcija bila je cena - jeftiniji je bio od maslaca. U tom razdoblju kupovali su ga isključivo siromašni. Počekom 20. veka otkriven je način na koji je moguće stvrdnuti tekuće masti - u prisustvu metalnih katalizatora i toplote dolazilo je do reakcije s vodonikom. Od tog trenutka sirovine za proizvodnju margarina postaju tečna biljna i riblja ulja. Proizvođači su kupovali najjeftinija ulja koja su mogli naći na tržištu i stvrdnjavali ih u margarin - koji je i dalje ostao hrana za siromašne.

Recept broj 44

Bugarska pogača od pet vrsta brašna sa semenkama

Sastojci:

1 šolja integralnog pšeničnog brašna

1 šolja ražanog

1 šolja sojinog

1 šolja pirinčanog brašna

1 šolja heljdinog brašna

2 šolje piva

malo maslinovog ulja

po jedna šoljica semenki suncokreta, bundeve, susama i lana

Oni koji vole slano mogu dodati 1,5 kašičicu soli, ali je ova pogača podjednako ukusna i aromatična kada se pravi bez trunke soli.

Priprema:

Pećnicu zagrejte na 200 stepeni C, a široki, po mogućstvu okrugli pleh ili tepsiju podmažite sa malo ulja. Umesto pleha moguće je uzeti i debeli papir za pečenje koji takođe treba dobro podmazati margarinom, puterom ili uljem.

Sve suve sastojke stavite u veću posudu, promešajte varjačom, a potom dodajte pivo i varjačom lagano umešajte dok se ne dobije veoma meko i lepljivo testo koje podseća na gustu kašu. Po potrebi dodati još malo ražanog i pšeničnog brašna i tada testo lako izradite rukama. Ovim se dobija testo koje mora biti čvrsto, ali nikako previše. Pošto u testu nema kvasca, ukoliko bi se suviše tvrdo zamesilo onda bi pečena pogača bila takođe tvrda i ne bi se mogla jesti.

Vlažnim rukama oblikujte testo u pogaču debljine oko 2 cm i stavite je na nauljeni, podmazani papir za pečenje. Ovaj papir se lagano spusti u podmazanu tepsiju ili okrugli pleh, ili se pogača na papiru može staviti direktno u pećnicu na rešetku za pečenje. Pre nego što stavite pogaču u pećnicu, zasecite je nožem sa gornje strane, praveći romboide ili trouglove. Temperaturu pećnice posle petnaestak minuta smanjite sa 200 na 180 stepeni C i pecite ukupno oko pola sata do 40 minuta. Pošto je reč o tankoj pogači, s vremena na vreme proveravajte da li je i ranije pečena, jer u jačim pećnicama može da pregori i postane suviše tvrda.

Ispečenu i vruću pogaču uvite u čistu kuhinjsku krpu da korica malo omekša. Služite sa svim slanim i slatkim jelima, a posebno kada je topla sa sirom i kajmakom, letnjim salatama od paradajza, paprike, krastavaca.

Heljda

Heljda je poreklom iz planinskih predela severoistočne Azije. Uspeva na nadmorskim visinama iznad 1000 metara. U Kini se plantažno gajila još od pre 10 vekova, a u Evropu su je doneli Mongoli krajem 16. veka. U kuhinji Kine i Japana korišćenje heljde ima dugu tradiciju i ona je bila osnovna hrana seljaka.

Heljda je riznica esencijalnih aminokiselina, lizana, vitamina iz grupe B i biljnih vlakana. Ima značajna lekovita svojstva, smanjuje poroznost kapilara i tako pomaže normalizaciju krvnog pritiska, pozitivno utiče na pamćenje i koncentraciju.

Recept br. 45

Seljački hleb

Klasični seljački hleb sa velikim rupama, savršenog ukusa i mirisa. Može da se jede u svakoj prilici, a odlično se slaže sa suhomesnatim naresecima, sjajna podloga za čuveni specijalitet – hleba-masti-soli i paprike.

Sastojci:

3 šolje brašna, prema izboru (to može biti samo belo pšenično, ili kombinacija pšeničnog i integralnog brašna)

1 sveži kvasac ili kašičica suvog kvasca

1 i 1/2 šolja piva

2 kašičice sitne soli

Priprema:

Brašno, so i kvasac stavite u veću činiju, najbolje ne metalnu, i promešajte drvenom kašikom - varjačom. Dodajte čašu i po piva, ili malo više da sve brašno bude umešano. Na brzinu promešajte varjačom. Ostavite da pokriveno odstoji 12 sati.

Ponovo promešajte varjačom.

Ostavite da odstoji još 7 do 12 sati, ili duže, dok se ne jave mehuri na površini testa. Prevrnite testo na pobrašnjenu površinu (najbolje na čistu krp) i sa svake strane preklopite, kao kada se rastvorena koverta ponovo sastavlja; tako sklopljeno testo opet prevrnute i pokrijte krpom.

Ostavite da odstoji još sat-dva. Stavite posudu u kojoj će se hleb peći u pećnicu da se zagreje, i to oko pola sata pred pečenje, na 250°C.

Testo prevrnute u tu posudu i poklopite folijom ili poklopcem za šerpu. Pecite pola sata, a onda skinute poklopac i pecite još 15-20 min. Dužina pečenja ovog hleba zavisi zapravo od jačine pećnice. Ako korica hleba nije dovoljno tamna, pecite još 5-7 min.

Gotov hleb izvrnite iz šerpe i ostavite da se ohladi oko sat vremena.

Posebno je zanimljivo da će ovaj hleb "pevati" dok se hladi, zapravo njegova kora krcka, a to je znak da je savršena! Hleb ne treba uvijati u krpe ili kese, treba da se hladi na vazduhu.

Predlog: započeti testo prethodne večeri, ujutru pred odlazak na posao promešati i peći po povratku sa posla.

Kvasac

Kvasac nije običan sastojak hleba. Kvasac je "duša hleba", kvasne spore pomažu da testo naraste, a hleb postane ukusniji i hranjiviji. Kvasac su otkrili stari Egipćani oko 1500. godine p.n.e.! Mnogi istoričari smatraju da je u nekoj staroegipatskoj pivari slučajno pomešano testo sa pivom i čudo se dogodilo. Međutim, pre će biti da je kvasac nastao u hemijskim eksperimentima po kojima su drevni Egipćani, koji su sebe nazivali "sinovima crne zemlje" bili dobro poznati. U faraonovim pekarama postojali su posebni majstori koji su se nazivali mešačima kvasca. Proces kvasanja testa Grci su preneli iz Egipta. Rimski istoričar Plinije ostavio je nekoliko recepata za dobijanje kvasnog testa. Od kada je pronađen kvasac, kvasni hleb je postao tema brojnih teoloških rasprava, zabrana, sukoba i hrišćanskog raskola. U XVI veku doneta je odluka kojom se zabranjuje upotreba pivskog kvasca za pravljenje hleba.

Tokom fermentacije kvasne gljivice oslobađaju ugljen dioksid koji daje elastičnost testu i stvara sinterastu strukturu hleba, a alkoholni proces tokom pečenja utiče na ukus i miris hleba.

Recept br. 46

Hleb od šargarepe i suncokreta

Ovo je aromatični hleb u kojem će podjednako uživati i ljubitelji autentičnih, integralnih hlebova, ali i svi drugi koji vole hleb. Vrlo je zdrav, a odlično se slaže sa raznim slanim i slatkim namazima, pravljenim od belog sira, ribljih pašteta, pavlake, kajmaka. Odličan je i kada se jede bez namaza, kao svojevrsni hleb-kolač.

Sastojci:

2 šolje integralnog brašna

1 šolja ražanog brašna ili ovsenih mekinja

1 sveži kvasac

1 šolja piva

4 šargarepe

1 šolja prepečenog i očišćenog semena suncokreta

4 kašike maslinovog ili suncokretovog ulja

kašičica soli

malo cimeta i struganog muškarnog oraščića

Priprema:

Pećnicu zagrejte na 180 stepeni C, a pripremite i podmažite i duguljasti pleh za pečenje.

Šargarepu očistite, operite i izrendajte. Stavite da se dinsta na zagrejanom ulju sa malo vode da omekša. Pomešajte brašno, so i začine, pa dodajte ohlađenu šargarepu i - po potrebi - pripremljenu, ili malo manju, količinu piva.

Zamesite testo, pa u njega ubacite suncokret i oblikujte hleb.

Pecite u pećnici zagrejanom na 180 stepeni 45-60 minuta. Prohladite i poslužite.

Šargarepa

Poreklo šargarepe verovatno je iz Avganistana. U literaturi prvi put se spominje u 1. veku, a početak gajenja u Evropi datira negde između 8. i 10. veka. Šargarepa narandžaste boje pojavila se u Holandiji u 17. veku.

Karakterističnu boju dobija od betakarotina, koji se u organizmu metabolizuje u vitamin A. Pored toga, šargarepa sadrži i vitamin B, alkalioide, eterična i masna ulja i organske kiseline. Takođe je bogata vlaknima, antioksidansima i mineralima (kalijumom, jodom, cinkom, kobaltom).

Šargarepa - štiti od raka, srčanih oboljenja i visokog pritiska. Šargarepa je izvanredan izvor betakarotina koji organizmu pomaže u borbi protiv raka. Posebno se preporučuje deci, jer podstiče telesni razvoj, jača kosti i povećava otpornost prema infekcijama, zatim mladima, rekonvalescentima, trudnicama i starijim osobama.

Recept br 47

Hleb sa pivom

Odličan je dodatak uz namaz od mekog sira, i namaz sa čvarcima uz sveže rotkvice, papriku ili paradajz.

Sastojci:

500 grama pšeničnog brašna

5 grama praška za pecivo

250 ml piva

pola kašičice soli

pola kašičice kima i još malo za posipanje

kašičica slatke crvene paprike

3 kašike rastopljenog margarina

krupnija so.

Priprema:

Zagrijte pećnicu na 180 °C i namažite četvrtasti pleh za pečenje.

Prosejte brašno, dodajte prašak za pecivo, so, kim i papriku, i pomešajte. Pomalo dolivajte pivo i varjačom mešajte sve dok ne dobijete glatko testo. Stavite testo u podmazani pleh i malo poravnajte površinu. Prelijte ga rastopljenim margarinom ili maslacem, i pospite kimom i solju. Stavite hleb u zagrejanu pećnicu i ostavite da se peče oko 60 minuta, dok ne dobije lepu, zlatnožutu boju.

Crvena paprika

Paprika je poreklom iz Amerike i u Evropu ju je doneo Kolumbo. Paprika se koristi u ishrani već duže od 5000 godina. Lekovita svojstva paprike prvi je opisao španski lekar Alvarey Chanca 1494. godine. Od tog perioda paprika se gaji u celom svetu, a začinska paprika, ljuta i slatka, postala je sadržaj mnogih kuhinja u svetu. Prevažodno se nađe na trpezama naroda Srednje Evrope, Mediterana, Balkana, Južne Amerike i Azije.

Slatka i ljuta začinska paprika sadrži veliku količinu C vitamina, karotina i vitamina E, kao i antioksidanse.

Sprečava aterosklerozu, otklanja holesterol iz krvi, ubrzava metabolizam, sprečava razvoj mikroba u crevima.

Recept br. 48

Hleb sa kajsijama

Aromatičan slatkast hleb, izuzetno ukusan. Može se jesti svež, ali dobar je i posle nekoliko dana. Izvanredan hleb za doručak i večeru, odlično ide uz čaj i mleko.

Sastojci:

3 šolje brašna
1 sveži kvasac (2 kašičice praška za pecivo)
330 ml piva,
½ kašičice soli
½ šolje šećera
3 kašike biljnog ulja
½ šolje sušenih kajsija

Priprema:

Prethodno zagrejte pećnicu na 180 stepeni °C i lagano podmažite duguljasti pleh za pečenje. U veoma velikoj činiji spojite brašno, prašak za pecivo, so i šećer. U centralni deo sipajte ulje i pivo. Promešajte dok se sve dobro ne spoji, zatim dodajte iseckane suve kajsije i sipajte testo u podmazani pleh.

Pecite 55 – 60 minuta, sve dok čačkalica ubačena u srednji deo testa ne izađe potpuno suva i čista. Boja ove vekne trebalo bi da bude svetla ili zlatasto smeđa. Kada je hleb pečen, izvadite ga iz pećnice, potom iz pleha i ostavite na rešetki za hlađenje. Hladan hleb čuvajte u hermetički zatvorenoj posudi, kako se ne bi osušio.

Kajsija

Geografsko poreklo kajsije nije utvrđeno. Predpostavlja se da je poreklom iz Kine. U ishrani ljudi pojavila se nege oko 3000. godina p.n.e. Evropom se proširila zahvaljujući Rimljanima oko 70. godine p.n.e, mada neki istoričari misle da su je Evropljani upoznali zahvaljujući osvajanjima Aleksandra Makedonskog.

Kajsije su pune betakarotina, biljnih vlakana, tanina, limunske kiseline, a bogate su vitaminima C i A, antioksidantima i kalijumom.

Blagotvorno deluju na rad srca, smanjenje holesterola, poboljšanje vida.

Recept br. 49

Šljive i badem u testu od piva

Izvanredno ukusan osvežavajući dezert, može se služiti uz čaj, kao i uz desertno vino bermet.

Sastojci:

100 gr brašna
150 ml piva
250 gr krupnih šljiva (oko 25 komada)
40 gr oljuštenog badema
1 jaje, malo soli
1 prepuna kašika šećera
50 gr čokolade za kuvanje
1 puna kašičica šećera
kora od limuna
malo masnoće za pečenje

Priprema:

Šljive i limunovu koru kuvajte u četvrt litre vode, oko 40 minuta. Odlijte vodu i povadite koštice iz šljiva. U svaku šljivu ubacite po 1 oljušteni badem. Brzo umutite pivo i brašno. Dodajte žumance, so i šećer. Lagano mešajući dodajte čvrsto ulupano belance. Zagrejte masnoću za pečenje na 180 °C. Šljive umakajte u pripremljeno testo, propržite na vreloj masnoći i spustite na papirnu salvetu da se ocede. Ocedene uvaljajte u naribanu čokoladu izmešanu sa sitnim šećerom.

Suve šljive

Smatra se da je evropska šljiva otkrivena pre oko 2.000 godina u predelu Kaspijskog mora, a u doba Starog Rima već je bilo oko 300 različitih sorti. Domaća šljiva nastala je ukrštanjem između vrsta trnjine i džanarike. Danas se u svetu gaji oko 2000 različitih vrsta šljiva. Šljive su bogate kalijumom i vitaminima, a imaju nisku energetska vrednost. Suve šljive imaju mnogo više minerala, vitamina i fitohemikalija od svežih, a posebno su bogate antioksidansima.

Šljive popravljaju apetit, pomažu u borbi protiv visokog holesterola i kod oboljenja bubrega, bolesti jetre i pojave reume. Kada se redovno konzumiraju, odlične su u prevenciji raka, podmlađuju i regenerišu organizam i sprečavaju pojavu bora. Sto grama šljiva obezbeđuje dnevnu potrebu zaštitnih antioksidanata.

Recept br. 50

Hleb sa maslinkama

Pravi mediteranski hleb, ukusan, aromatičan, lepe strukture i lak za jelo. Odlično ide uz ribu i razne sireve.

Sastojci:

600 gr integralnog brašna,
300 gr oštrog brašna,
1 sveži kvasac (14 gr suvog kvasca)
500 ml piva,
1 dl maslinovog ulja,
3 ravne kašičice soli,
200 gr crnih maslinki,
1 kašika mlake vode,
1 kašika brašna

Priprema:

Pećnicu zagrejte na 220 stepeni C i podmažite veći pleh za pečenje. Brašno pomešajte sa kvascem, dodajte so, ulje i pivo i zamesite glatko testo. Oblikujte poluloptu, pokrijte je čistom kuhinjskom krpom i ostavite na sobnoj temperaturi da naraste. Razvucite testo na debljinu od 2,5 – 3 sm i poređajte prosušene i iseckane maslinke. Pospite sa malo brašna, blago pređite oklagijom, preklopite testo na 4 dela i na sobnoj temperaturi ostavite da odstoji još pola sata. Testo potom premesite, oblikujte hleb, premažite ga mlakom vodom, izbodite viljuškom na nekoliko mesta i stavite u pripremljeni i podmazani pleh. Stavite da se peče na 220 stepeni C oko 15 minuta, a potom smanjite toplotu na 200 stepeni C i pecite još 20 minuta. Pečen hleb poprskajte vodom, zavijte u salvetu i ostavite da se ohladi. *Savet plus:* U ovo testo možete dodati i začinsko mediteransko bilje, bosiljak, origano, ruzmarin ili žalfiju. Hleb će time dobiti još aromatičniji ukus i miris, gotovo neodoljiv. Ako ga poslužite uz namaz od mocarele u koju ste umešali nekoliko kapi maslinovog ulja i malo sitno seckanog belog luka, ili uz riblju paštetu, pa uz paštetu od paradajza, maslinovog ulja i trava, - gosti vas nikada neće zaboraviti! Uz čašu-dve lakog belog vina – biće to prava mediteranska večera, koja podjednako greje i telo i dušu i zimi i leti.

Maslinovo ulje

Proizvodnja ulja za jelo od maslinki poznata je u Istočnom Mediterano već duže od 5000 godina. Egipćani, Jevreji, Grci i Rimljani bili su veliki potrošači maslinovog ulja. Egipćani su ulje uvozili sa Krita i Sirije. Arheolozi su pronašli u jednom grobova krčak sa uljem starim

oko 4000 godina. Antički istoričar Plinije zapisao je da u Rimu ima odličnog maslinovog ulja po razumnoj ceni. U gradu Baru, Crna Gora, još uvek raste maslina stara preko 2000 godina. Maslinovo ulje je prirodni "sok" koji čuva ukus, aromu, vitamine i sva svojstva maslina. Bogato je mononezasićenim mastima i antioksidativnim supstancama. Blagotvorno deluje na srce, kontroliše nivo holesterola u krvi, aktivira lučenje žuči i hormona pankrease, sprečava pojavu čira i gastritisa..