

ZA VAS
PIŠU KUHAJI

Andrej
BARBIERI

Marina
GAŠI

Petra
JELENIĆ

Ivan
PAŽANIN

David
SKOKO

Ante
UDOVIČIĆ

GO Story URMET

CIJENA 25 kn | BIH 6,5 KM | BROJ 12 | JESEN 3/2018.

Što je za chefove
COMFORT
food

28
receptata



EKSKLUZIVNI
INTERVJU
**NOBU
MATSUHISA:**

“ZA USPJEH NIJE
DOVOLJNO SAMO
DOBRO KUHATI”

PRIPREMA,
STARTER,
KRUH

ISSN 1849-8574



003.18
100708 648127
9 771849 857001

“S tijestom treba biti uporan i strpljiv”

Anita Šumer, slovenska kraljica kruhova od kiselog tijesta, otkrila je slastičarki Petri Jelenić sve tajne i tehnike pečenja, a upoznala ju je i sa svojim starterom Rudlom, koji je s njom proputovao cijeli svijet

Tekst: **Petra Jelenić** Fotografije: **Josip Regović, Primož Lavre**

S izradom kruha susrećem se cijeli život. Pekle su ga bake, pekla ga je mama, a kako sam postala slastičarka, često sam ga morala peći i sama, premda sam, kad je riječ o kruhu, imala samo osnovno znanje. Slastičarstvo i pekarstvo dva su različita zanimanja, iako nekako idu ruku pod ruku. Kad sam se prvi put susrela s kruhom i domaćim kvascima, takozvanim sourdough-kruhom, odnosno kruhom od kiselog tijesta, jedino što mi je bilo jasno jest da za to nemam vremena. Zanimala me tehnika, okusi, teksture, no nisam se toga ulovila, iako mi je ideja uvijek bila negdje u glavi začahurena. Kad je poznata slovenska pekarica Anita Šumer držala radionicu o kiselim tijestima u Zagrebu, znala sam da je to događaj koji ne smijem propustiti. Radionica je bila iznimno ugodna i poučna. Nakon toga sam znala da moram naći vremena i početi praviti takav kruh. Uхватила me manija.

Anitu sam počela pratiti na društvenim mrežama. Fascinirale su me njezine predivne štruce kruha, po kojima je i postala poznata. Naime, Anita ne samo da pazi na okus i teksture kruha nego ih i predivno ukrašava. Pratili

su je i veliki strani mediji, što je od nje stvorilo, sasvim zaslužno, drožo-zvijezdu. Skromna i radišna, Anita ne samo da nesebično dijeli znanje i svoj starter po cijelom svijetu nego i jako strpljivo odgovara na brojna pitanja.

GOURMET Anita, ti nisi po struci pekari- ca?

Tako je, nisam pekarica po profesiji, ali jesam srcem i dušom. Po zanimanju sam prevoditeljica, učiteljica te tumač engleskog i njemačkog jezika, no u posljednje vrijeme puno više vremena provodim u pečenju i podučavanju izrade kruha od kiselog tijesta. To je nešto u čemu jako uživam – u to unosim ljubav i strast te ne mogu ni zamisliti da ne pečem kruh – to je postalo dio mog života.

GOURMET Kako si se počela baviti kruhom, odnosno sourdoughom?

Sve je počelo prije šest godina, kada je moj muž Sašo morao na operaciju na kojoj su mu odstranili žuč i više nije mogao jesti komercijalni kruh – napuhavalo ga je i imao je želučane probleme. Počela sam proučavati mrežne stranice, knjige i nekako sam nabasala na sourdough. Napravila sam svoj prvi sourdough starter, no nažalost “nije preživio” jer se nisam znala

dovoljno dobro brinuti za njega. Ipak, nisam odustala pa sam napravila drugi. Rudl mu je ime. I on je otada sa mnom. Jednog sam dana napravila štrucu od kiselog tijesta koja je, doduše, bila tvrda kao cigla i kisela, ali moj je suprug taj kruh mogao jesti bez problema. U tom trenutku znali smo da je taj kruh nešto posebno.

GOURMET Kako je izgledao put do savršene štruce? Kakav si kruh željela napraviti?

Mislim da se osoba koja pravi kruh od kiselog tijesta ne treba usmjeriti na jednu savršenu štrucu – jer potraga ne prestaje. Pečenje takva kruha jest putovanje koje ima svojih uspona i padova. Meni je puno važnije da kruh ima dobar okus, da je zdrav, nutritivno kvalitetan i ukusan, a ako pritom i lijepo izgleda, to je samo šlag na tortu. Volim razne vrste kruha, nemam neki omiljeni. Jedan dan više volim teži raženi kruh, drugi dan laganiji bijeli kamutov batard, a često poželim pjenasti brioche s maslacem pa ga i napravim.

GOURMET Zašto upotrebljavaš naziv “droži” (domaći kvas), a ne kiselo tijesto?

Smatram da naziv kiselo tijesto ima negativne konotacije, što su mi, kada sam pitala druge ljude, uvijek to potvrdili. Kada čuju “kiselo tijesto”, odmah pomisle na težak kiseo kruh, uglavnom spravljen od raži. No nije neophodno da je kvasni kruh takav – može biti i lagan, pjenast i s hrskavom koricom. Kiselo tijesto (sourdough) izravan je prijevod s engleskog jezika ili njemačkog (sauerteig), dok Talijani imaju puno ljepši naziv “lievito madre”, Španjolci “massa madre”, a mi u Sloveniji imamo riječ “droži” – domaći kvasac. Ljudi u Sloveniji zaboravili su na taj naziv, no mi ih polako podsjećamo na nj, kao i na taj zaboravljeni način izrade kruha. A i zvuči puno više apetitnih od kiselog tijesta, zar ne?



“Nisam išla na tečajeve i radionice izrade kiselog tijesta. Potpuno sam samouka, sve znanje stekla sam pretražujući internet i čitajući mnoge knjige”

njih šest godina pečem kruh samo s domaćim kvasom, bez dodanog komercijalnog kvasca. Što sam više pekla, to sam više razumjela cijeli proces – svaki ispečeni kruh bude sve boljeg okusa, samo treba biti uporan i strpljiv.

GOURMET Kako je tekao proces učenja? Tko je najviše utjecao na tebe?

Cijeli proces imao je uspona i padova. Prvi je pad bio kada sam ubila svoj starter, moj prvijenac. Jednog dana je jednostavno prestao reagirati na hranjenje – bez obzira na to što sam mu davala brašno i vodu, nije reagirao, nije se dizao, nije bilo ni mjehurića. Možda sam koristila pogrešno brašno, davala mu vodu loše kvalitete ili ritam hranjenja nije bio dobar, tko zna?! Prvi kruh koji sam ispekla bio je kao cigla, kiseo i tvrd, no moj ga je muž svejedno pojeo. Imao je poštovanja prema tome što sam napravila, prema mom trudu, iako nije bilo baš dobra okusa. Polako sam počela promatrati procese koristeći se svim svojim osjetilima, što je jako važno što god radili. Treba se koristiti osjetilima mirisa, vida, opipa, okusa da vidite kako se starter i tijesto ponašaju. Sa svakim miješenjem postajalo je sve bolje i nisam odustajala kada bi moji kruhovi ispadali tvrdi kao cigle, plosnati ili pak kiseli. Nastavljala sam raditi dok se sve nekako nije posložilo. Na početku sam kupila slavnu knjigu o kvasnom kruhu “Tartine Bread” Chada Robertsona. Kako sam je čitala, tako sam po receptima i savjetima iz nje mijesila samo da shvatim kako ti recepti ne funkcioniraju s našim brašnom. Umjesto lijepog tijesta s fotografija dobivala sam smjese kao za palačinke. Nismo ih bacili, nego smo moj mužić i ja s tom smjesom ispekli fine palačinke. Trebalo mi je malo vremena da shvatim kako trebaš dobro poznavati brašno koje koristiš, a i sve ostale namirnice kao, uostalom, i cijeli proces.

Ima puno pekara s kojima sam prijateljica na društvenim mrežama koji su ostavili dojam na mene, a neke sam i osobno upoznala. Da nabrojim samo neke: Teresa L. Greenway moja je kolegica koja je ujedno ambasadorica sourdough-knjižare – ona je stvorila najveću englesku sourdough Facebook grupu “The Perfect Sourdough”; američki pekar Trevor Wilson; William Woo, profesionalni pekar iz Singapura. Tu je i Guy Frenkel, moj brat po kvasnom kruhu, plus svi ostali ambasadori takvog kruha kao što su Olivier Penet iz Belgije,

Svakako se s tim slažem. I meni je prva pomisao bila na one unaprijed narezane, vakuumirane šnite zbijenog zrnatoga kruha koji se može nabaviti u dućanima. A i svoje startere zovem mama.

GOURMET Kako si se educirala?

Samouka sam, pretraživala sam internet, puno sam čitala knjige. Bilo je tijekom učenja mnogo pokušaja i pogrešaka, no ako si uporan, sigurno ćeš uspjeti. Puno sam razgovarala sa svojim bakom. Sjećam se kako je pekla

kruh u peći na drva i kako bi ostavila mali komad tijesta, osušila ga i sačuvala za sljedeći put kad bi pekla. Tada bi ga uzela, namočila vodom i ostavila preko noći u staroj drvenoj posudi zajedno s vodom i brašnom da ga ponovno “oživi”. Sljedećeg jutra zamijesila bi tijesto i dodala sol.

GOURMET Jesi li išla na neki tečaj ili radionicu?

Ne, nisam išla na radionice ni tečajeve. Potpuno sam samouka pekarica kvasnog kruha, što znači da posljed-

Nakon što je u travnju bila na radionici Anite Šumer u Zagrebu, Petru Jelenić uhvatila je manija pečenja kruhova od domaćeg kvasca



U avanturu pečenja kruha od domaćeg kvasca Anita se upustila zbog zdravstvenih problema supruga Saše koji više nije mogao jesti industrijski kruh. Godinama poslije, Sašo joj pomaže u održavanju radionica



"MOJ STARTER RUDL NAPRAVLJEN JE S RAŽENIM BRAŠNOM MLJEVENIM U

KAMENOM MLINU I S FILTRIRANOM VODOM. ŠTO JE STARIJI, TO BOLJE RADI!"

Vanessa Kimbell iz Engleske, Beesham Soogrim i Manfred Enoksson iz Švedske, Johan Ferrant iz Španjolske, Ralph Nieboer i mnogi drugi. Instagram je prepun inspirativnih ljudi koji se bave kvasnim tijestima.

GOURMET Koje su razlike između komercijalnog kruha i "peke s drožimi"?

Ima ih dosta. Primjerice, proces fermentacije s komercijalnim kvascem temelji se na alkoholnom vrenju, što znači da se kao nusprodukt stvaraju ugljični dioksid, etanol i neki spojevi okusa, dok uz bazu od kiselog tijesta dolazi do mliječne fermentacije, produkt vrenja su mliječne i octene kiseline, ugljikov dioksid, etanol i neki spojevi okusa. U komercijalnom kvascu postoji jedna izolirana vrsta kvasca, *Saccharomyces cerevisiae*, koja je izabrana zbog svojih snažnih djelujućih svojstava, jer može proizvesti najveću količinu ugljikova dioksida u najkraćem roku, tako da se tijesto brzo diže. Za razliku od toga, u sourdough kvasu postoji simbioza bakterija mliječne kiseline i divljeg kvasca, oni rade zajedno i proizvode najkvalitetniji kruh. Divlji kvasac se brine o rastu i bakterijama mliječno-kiselog vrenja

za probavu, stvara okus i podiže kvalitetu. Divlji kvasci i bakterije mliječne kiseline ne natječu se za hranu, nego polako razgrađuju škrob u brašnu, puno sporije nego kod komercijalnog kvasca. Dobar kruh, kao i sve ostalo, traži vremena. A kako je danas vrijeme novac, proces proizvodnje kruha ubrzao se na štetu našeg zdravlja. Proces s kiselim tijestom traje dulje, ali na kraju je mnogo korisniji za naše zdravlje, puno bogatijih rafiniranih aroma. Kruh od kiselog tijesta bez sumnje je mnogo bolji.

GOURMET Koje su dobrobiti konzumiranja takva kruha?

Ima dosta benefita. Prva je probavljivost jer je većina sastojaka u tijestu već probavljena procesom fermentacije pa ga je našem tijelu lakše probaviti. Bioraspoloživost hranjivih tvari, minerala i vitamina puno je veća nego kod kruha na komercijalnom kvascu. Zrno prirodno sadržava fitinsku kiselinu, koja se vezuje za minerale i vitamine te tako sprečava da ih naše tijelo apsorbira. Ali fermentacijom otključavaju se u biodostupnost i naše tijelo može koristiti hranjive tvari. Bolji i složeniji okus je još jedan od čimbenika za-

što je kruh na domaćem kvascu bolja vrsta kruha. Kvaliteta čuvanja mnogo je dulja pa se kruh ne raspada zbog prirodno prisutnih mliječnih i octenih kiselina. Dugo fermentirani kruh od domaćeg kvasca ima niži glikemijski indeks pa ne podiže naglo razinu šećera u krvi kao kruh s komercijalnim kvascem. Sourdough-kruh je i zasitniji. Zasiti vas već jedna šnita, no kako je boljeg okusa, posegnete i za drugom.

GOURMET Kako je mene uhvatila tvoja drožomanija, pečem i do četiri kruha na dan pa dijelim prijateljima i susjedstvu. Kako si se ti rješavala viška kruha?

Razumijem te! Imala sam istu situaciju. Nakon što počneš s pečenjem, želiš peći sve više i znaš da uvijek postoji neki dobar susjed, obitelj i prijatelji. Čak ga daješ i osobama koje ne poznaješ kako bi promicala izradu kruha od domaćeg kvasca. Svatko voli dobar domaći kruh. A najbolje je što se on jede i dijeli.

Pogodite što dajem za rođendane? Da, kruh s domaćim kvascem! To je poklon koji se ne stavlja u kut, na njemu se ne nakuplja prašina. Dosad su svi bili sretni kad bi dobili kruh na dar! Vidjeti radost u očima osobe kojoj darujem kruh je neprocjenjivo! Darujući nešto u što ste uložili svoje vrijeme, ljubav i strast dajete dio sebe, a ljudi to znaju cijeliti.

GOURMET Suprug ti se pridružio na putu promocije "peke s drožimi". Peče li i on kruh?

Da, pridružio mi se, predivan je osjećaj kada možemo nešto učiniti zajedno. Kao što sam ti rekla, počela sam to zbog njega, a on sada meni pomaže voditi radionice, brine se da sve ide glatko. On je čovjek u pozadini, a kad nije u blizini, još više shvaćam koliko truda ulaže u svaku radionicu. Ono što me čini još sretnijom jest što vidim da sam ga inficirala drožomanijom. Kad sam kod kuće, ja sam ta koja peče kruh, ali kad putujem i držim radionice bez njega, on sam peče kruh. Kada vidim da objavljuje fotografije svojih štruca kruha na mojoj Facebook grupi

sam kuhati i peći kolače, ali kruh?! Zašto bih to činila?! Ali zbog suprugova zdravstvenog problema i naš se mentalni sklop promijenio, posvetili smo više pozornosti onome što kupujemo, kuhamo i jedemo. Sourdough i zdrav stil života za nas su način života. Sad uzgajamo i vlastito povrće, idemo izravno domaćim poljoprivrednicima i mlinarima kako bismo kupili hranu. Podržavanje lokalnih proizvođača je važno, samoodrživost je važna za jednu zemlju! Nema osobe kojoj sam poklonila kruh od domaćeg kvasca a da joj se nije svidio okus i doživljaj. Potrebno je malo vremena da se naviknu, ljudi su uglavnom upoznati samo s okusom kupovnog kruha, a ljudi od domaćega kvasca potpuno je nova kategorija. Nakon što ga probaju, jednostavno se zakvače i ne žele više jesti drugi kruh.

GOURMET Kako si stvorila svoj starter?

Moj Rudl je napravljen s raženim brašnom mljevenim u kamenom mlinu te s filtriranom vodom. On je taj koji je opstao. Za šest do sedam dana bio je spreman da s njim počnem peći. Tada

niti više puta u danu osim ako nemate veliku proizvodnju poput pekare. I možete napraviti izvrstan kruh s njim. Starter je kao kućni ljubimac, više član obitelji. Kad dodemo kući s putovanja, najprije, naravno, nahranim svoj starter. Jer, ako ga držim u dobrom stanju, moj kruh će se dobro dizati i biti boljeg okusa.

GOURMET Čula sam da si ga dala registrirati u banku kvasaca. Kako je tekao taj proces? Zahtijeva li puno birokracije?

Moj Rudl je registriran u online knjižnici za kisela tijesta www.questforsourdough.com. Uopće nema puno posla s registracijom, ispuniti potrebne detalje na mrežnoj platformi, datum stvaranja, brašno, profil okusa, boja, priložite fotografije pečenih kruhova... Prije dvije godine bila sam pozvana u posjet belgijskoj prvoj knjižnici kiselog tijesta na svijetu koju je otvorila tvrtka Puratos, globalni dobavljač proizvoda za pekarnice, kekse i čokolade. Čovjek s vizijom, Karl de Smedt, zajedno sa svojim iznimno posvećenim timom zaslužan je za stvaranje ove knjižnice. Cilj mu je očuvati biološku raznolikost

Drožomanija, jako sam ponosna na njega. Znaš, već je sudjelovao u mnogim radionicama, sigurna sam da je upio ponešto znanja.

GOURMET Kako je reagirala okolina kada si počela peći kruh?

Isprva su počeli postavljati brojna pitanja – kako to da pečete kruh bez kvasca, kako je to čak i moguće, što onda čini taj kruh, kakvu čaroliju koriste i slično. Prije kruha od kiselog tijesta uopće nisam pekla kruh. Voljela

sam ga polako počela hraniti bijelim brašnom da bude svestraniji.

GOURMET Zašto si mu dala ime?

Ako dajete ime svojem starteru, uspostavite ćete osobniju vezu s njim. Bolje se brinete o njemu. A što se bolje brinete, to on ili ona bolje radi. Mi smo svoj starter nazvali Rudl, što znači da je čvrst i jak momak iz Pohorja. Muž i ja smo iz Lovrenca na Pohorju, malog sela, no preselili smo se u Slovenj Gradec u Koruškoj.

GOURMET Koliko je sada star?

Ima više od šest godina i što je stariji, sve bolje radi. Bolje je predvidiv, iako je te male mikroorganizme u starteru teško kontrolirati. No možete ih ukrotiti, bez brige. Potrebno je samo vremena i strpljenja.

GOURMET Koliko često ga hraniš?

Pečem kruh dva do tri puta na tjedan, katkad čak i češće. Šest do dvanaest sati prije nego što zamijesim tijesto dobro ga nahranim. Ako ga ne koristim, držim ga u hladnjaku, no treba imati na umu da što dulje stoji na hladnom, postaje kiseliji.

GOURMET Je li to poput brige o kućnom ljubimcu?

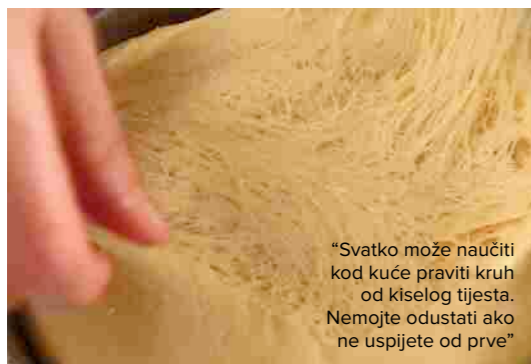
Malo, možda, ali ga ne morate hra-

naviti više puta u danu osim ako nemate veliku proizvodnju poput pekare. I možete napraviti izvrstan kruh s njim. Starter je kao kućni ljubimac, više član obitelji. Kad dodemo kući s putovanja, najprije, naravno, nahranim svoj starter. Jer, ako ga držim u dobrom stanju, moj kruh će se dobro dizati i biti boljeg okusa. **GOURMET** Čula sam da si ga dala registrirati u banku kvasaca. Kako je tekao taj proces? Zahtijeva li puno birokracije? Moj Rudl je registriran u online knjižnici za kisela tijesta www.questforsourdough.com. Uopće nema puno posla s registracijom, ispuniti potrebne detalje na mrežnoj platformi, datum stvaranja, brašno, profil okusa, boja, priložite fotografije pečenih kruhova... Prije dvije godine bila sam pozvana u posjet belgijskoj prvoj knjižnici kiselog tijesta na svijetu koju je otvorila tvrtka Puratos, globalni dobavljač proizvoda za pekarnice, kekse i čokolade. Čovjek s vizijom, Karl de Smedt, zajedno sa svojim iznimno posvećenim timom zaslužan je za stvaranje ove knjižnice. Cilj mu je očuvati biološku raznolikost

GOURMET Kakvo brašno najčešće koristiš?

Za Rudl koristim bijelo brašno od organskog pšeničnog zrna, mljevenog u kamenom mlinu iz lokalnog seljačkog mlina. Gotovo sve moje brašno je





“Svatko može naučiti kod kuće praviti kruh od kiselog tijesta. Nemojte odustati ako ne uspijete od prve”



organsko, a uglavnom je mljeveno na mlinском kamenu pa je većina hranjivih tvari sačuvana. Upotrebljavam sve vrste brašna koje mogu dobiti, volim puno eksperimentirati i isprobavati nove okuse, od drevnih zrna (kamut, emmer pšenica, pir) do kukuruza, heljde, raži i, naravno, pšenice. Izvrsno je što ih možete miješati kako biste stvorili željeni okus.

GOURMET Imaš li problem s nabavom kvalitetnog brašna? Koje kvalitete mora imati brašno?

To nije problem, imamo dovoljno dobra brašna u Sloveniji, a koliko sam kušala dosad, ima ga kvalitetnog i u Hrvatskoj. Kad god idem na odmor, a najčešće godišnji odmor provedemo u Hrvatskoj, kušamo lokalno brašno. Ove smo ga godine suprug i ja proveli na zadivljujućem otoku Braču, a prije ukrcajanja na trajekt kupili smo lokalno brašno u Splitu. Pokušala sam peći s njim i bila sam vrlo zadovoljna, moj Rudl je dobro odradio i na moru. Možda je na to utjecao i zrak, atmosfera, voda, tko zna. Domaće brašno je aromatičnije, putuje manje od onih uvezenih, pa manje gubi na kvaliteti. Volim koristiti brašna mljevena mlinским kamenom i organska, kad god je to moguće. Možda ne upije toliko vode kao, na primjer, američko, kanadsko ili englesko, ali vam vraća svojim izvr-

snim okusom. Brašno treba imati dobra svojstva pečenja – pritom mislim na vezivanje glutena. Preporučljivo je pomiješati brašna, neka slabija s jakim, integralna s bijelim pšeničnim i slično.

GOURMET Kakvu vodu koristiš za hranjenje Rudla i izradu kruha?

Za Rudl koristim filtriranu vodu, iz vrča s fitrima. Želim ukloniti što je moguće više klor iz vode jer on ometa fermentaciju. Može se i ostaviti voda da odstoji kako bi klor ishlapio.

GOURMET Koje ti je najdraže svojstvo kruha od kiselog tijesta?

Nevjerojatan i bogat okus, opuštanje pri izradi, za mene to je pravi meditativni proces. Smiruje me, povezuje me s prirodom, to je način na koji pronalazim samu sebe. Mogu izraziti svoju kreativnost kad isprobavam različite uzorke i ukrase. Ali najbolji mi je dio kako se ljudi okupljaju oko mene sretni, dok s njima dijelim kruh, kad vidim iskru u njihovim očima pri primitku i kušanju darova od domaćeg kvasca. To mi daje divan osjećaj zadovoljstva.

GOURMET Može li svatko naučiti kako se kod kuće pravi takav kruh?

Da, naravno, svatko to može naučiti. Samo trebate biti strpljivi i uporni. Nemojte odustati ako ne uspijete prvi put. Kad svladate taj proces, uživajte svim osjetilima, a vaša zaslužena na-

grada je štruga ukusnog, izvrsnog i zdravog kruha.

GOURMET Koja su tvoja iskustva, tko je najzainteresiraniji za izradu kruha od domaćeg kvasca?

Mislim da ne postoji određena skupina ljudi koja je zainteresirana više od druge. Ali sviđa mi se da se zanima sve više mladih ljudi, a i djeca koja kušaju ovaj kruh zavole ga.

GOURMET Držiš radionice po cijelom svijetu. Koja ti se zemlja najviše sviđela? Postavljaju li polaznici ista pitanja?

Dosad sam radionice održala u Portugalu, Rusiji, Jamajci, Singapuru, Tajlandu, Engleskoj, Belgiji, Nizozemskoj i Hrvatskoj. Svaka zemlja ima svoj šarm, volim ih sve i uživam u upoznavanju drugih kultura, osobito hrane jer volim jesti i eksperimentirati. Azija je pobudila nešto posebno u meni, ondje sam bila uronjena u njihovu bogatu kulinarsku pozadinu, puno novih i uzbudljivih stvari sam kušala. Oduševila me nevjerojatna gostoljubivost tamošnjih ljudi. Moj prijatelj i istražitelj kiselog tijesta, chef William Woo, organizirao mi je prvi dvodnevni masterclass u svojoj majstorskoj školi u Singapuru i trodnevni masterclass u Bangkoku u Tajlandu. Puno smo pekli kruhove, ali i tradicionalne slovenske slastice poput voćnog kruha, potica, buhtli, krafni i sličnog.

Dijeljenje kulinarske tradicije širom svijeta je privilegij, a vidjeti učenike širom svijeta da isprobavaju nešto što nikada prije nisu i kako uživaju u tome doista je neprocjenjivo.

GOURMET Kako različiti vremenski uvjeti djeluju na Rudl? Imaš li poteškoća s različitim brašnima?

Morate pripremiti svoj starter prije nego što putujete s njim i nikada ga ne stavljajte u prtljagu u kabini ili ga morate prijaviti. Napravim dosta gust starter, dosad nisam imala problema s time. Trebate dan ili dva da se Rudl aklimatizira u različitim sredinama, ali on se dobro obnavlja, bez obzira na to gdje se nalazi. Ponesem kilogram svog slovenskog brašna sa sobom, a zatim ga postupno hranim lokalnim brašnom. Nakon radionice mali dio Rudla ponesem kući i vratim ga natrag u staklenku onom koji je ostao kod kuće – to je neka vrsta rituala. Možda ću morati napraviti posebnu putovnicu

ljem Slovenije, ali i izvan njezinih granica, pridružuje se sve više ljudi, kao i u Facebook grupi Drožomanija koja je u jednoj godini narasla na više od 7800 članova.

Moje radionice posjećuju i profesionalci i amateri. U siječnju sam održala specijalni tečaj za kuhare s mnogim poznatim i izvrsnim slovenskim chefovima, Luka Košir je došao na moju radionicu u Ljubljani, kao i Matej Zupančič, a s kolegom Črtom Butulom provela sam cijeli dan posebno posvećen kruhu od kiselog tijesta. Bilo je puno zabave i veselja. U svakom dobrom restoranu treba biti dobrog kruha. Prvo što osoba dobiva na stol je kruh i s tim ne smijete pogriješiti.

GOURMET Planiraš li englesku verziju knjige?

Voljela bih to, ali zasad ću se držati slovenskoga, bilo bi mnogo lakše kad bih našla nekog stranog nakladnika koji bi preuzeo moju knjigu i objavio je

na engleskom. Ipak, imam dobre vijesti za moje drage hrvatske prijatelje – početkom sljedeće godine moja će knjiga izaći na vašem jeziku u suradnji s nakladničkom kućom VBZ. To će biti prvi prijevod moje knjige na bilo koji strani jezik i jako sam uzbuđena zbog toga. Nadam se da će se i vaši kolege iz zemlje zaraziti sourdoughmanijom, mislim da je to najbolja vrsta manije.

GOURMET Planiraš li otvoriti svoju pekarnicu?

Ne, to nije u planu, mnogo mi je draže podučavanje od rada u pekarnici. Uživam dijeliti svoje znanje, podučavati, susretati ljude i putovati svijetom. To je poput sna koji sam imala – uvijek sam željela vidjeti svijet, ali nikad nisam mislila da ću ga vidjeti zbog jednostavne mješavine brašna i vode. Ako nešto radite sa srcem, čuda se događaju. Volim kako nas tijesto od domaćeg kvasca sve povezuje, bez obzira na to gdje smo.

“OVAKVI KRUHOVI IMAJU NEVJEROJATAN I BOGAT OKUS, A NJIHOVA IZRADA ZA MENE JE MEDITATIVNI PROCES I POVEZUJE ME S PRIRODOM”

da zapišem gdje je sve dosad bio. Moj Rudl – svjetski putnik.

GOURMET Napisala si divnu knjigu “Drožomanija” koja je od pomoći svima, i početnicima i osobama s iskustvom. Držiš li radionice i profesionalcima u kuhinjama, ima li zainteresiranih? Jesu li zainteresirani i pekari koji se bave komercijalnom izradom kruha?

Počašćena sam što ti se knjiga sviđela! To je ujedno i prva slovenska knjiga o ovoj temi, koja je prvi put objavljena u prosincu 2017. i rasprodana u tri mjeseca, što je prilično iznenađenje za sve nas. Kad sam pisala knjigu, imala sam na umu da moram uključiti sve što mi nedostaje kad sam se prvi put susrela s kiselim tijestom. Prije šest godina nije bilo knjiga na slovenskom jeziku o toj tematici. Sve informacije koje sam pronašla bile su na internetu. Željela sam pružiti nešto i našoj zajednici, imamo izraz na slovenskom jeziku “biti dobar kao kruh” pa dva eura od svake prodane knjige damo za terapiju jedne djevojke s cerebralnom paralizom.

Napisala sam knjigu kako bi proces pečenja kruha od domaćeg kvasca svima bio bolje razumljiv te kako bih ohrabrila ljude da se i sami u tome okušaju, da vide da uopće nije teško. Čini se da se sourdoughmanija širi di-





IKUR

Ljudi su ga pravili 12 tisuća godina prije Krista, onaj s kvascem datira iz doba Egipćana, a upravo traje renesansa startera i domaćega kruha; Petra Jelenić i Ivan Pažanin istražuju što se to diže svuda oko nas

Tekst: **Ela Radić**
Fotografije: **Primož Lavre**



Stari su Egipćani otkrili da, ako tijestu od brašna i vode dodaju kvasac, kruh postaje mekši i većeg volumena. Čak su započeli i proizvodnju pekarskog kvasca

Vjeruje se da je kruh hrana čija priprema datira iz davnih dana. Iako se ne zna točno kad se napravio prvi kruh, utvrđeno je da su ga ljudi pripremali još 12 tisuća godina prije Krista, i to od vode i divljih žitarica koje su preteča današnje pšenice. Pretpostavlja se da su se divlje žitarice drobile i pekale na kamenim pločama u špiljama te da je ondašnji kruh više nalikovao na tortilje. Ipak, s vremenom se proizvodnja kruha razvijala pa možemo reći da je povijest kruha zapravo povijest civilizacije jer je kultiviranje žitarica omogućilo prijelaz iz lovačkog i nomadskog stila života prema poljoprivredi i formiranju gradova. Prvi oblik kruha kakav poznamo

danas, datira iz vremena Egipćana, koji su otkrili da, ako tijestu od brašna i vode dodaju kvasac, kruh postaje mekši i većeg volumena. Bili su toliko inovativni da su čak započeli i proizvodnju pekarskog kvasca te su uveli rafiniranje radi uklanjanja "nečistoća" a u kruh su dodavali sezam, med i voće. Grci su, pak, uživali u njegovim raznim oblicima te su mu dodavali ulje i med, a u rukama Rimljana kruh je doživio procvat jer su upravo u Rimu osnovani prvi pekarski cehovi te su pekari dobili zaseban obrt. Srednji vijek je, baš kao i u mnogim drugim područjima, bio crno doba i za proizvodnju i konzumaciju kruha. Peći za pečenje kruha imali su samo vlastelini i samostani, gdje su siromasi, za naknadu, mogli ispeći svoj kruh, i to od jeftinijih

žitarica poput zobi, raži i ječma. Takav se kruh teško dizao i bio je vrlo taman. Ipak, kako su stoljeća prolazila, kruh je ponovno postajao i lakše dostupan zahvaljujući vođama koji su, znajući da glad sa sobom nosi pobunu, nastojali da cijena kruha ostane stabilna. U modernim vremenima kruh se počeo sve manje jesti, ali se istodobno njegova proizvodnja potpuno industrijalizirala - mehanizacija i razvoj pomoćnih sredstava za proizvodnju kruha počeli su oko 1900. i kulminirali šezdesetih godina prošlog stoljeća u obliku automatiziranih tvornica kruha. Proizvodni sustavi zamijenili su biološke procese razvoja tijesta, koje se prije dizalo satima. Osamdesetih godina prošlog stoljeća konzumacija kruha opet je postala popularna, a jedan od uzroka tog trenda

"UZROK NOVOG TRENTA JEST PONOVRNO OTKRIVANJE TRADICIONALNIH KRUHOVA OD CJELOVITIH ŽITARICA, IZRAĐENIH SPOROM FERMENTACIJOM"



jest ponovno otkrivanje tradicionalnih kruhova izrađenih od cjelovitih žitarica, a okus se gradio dugotrajnom, sporom fermentacijom. Danas je u trendu i proizvodnja kruha od isključivo prirodnih sastojaka (bez dodatka aditiva) ili čak iz ekološkog uzgoja, kruh od kiselog tijesta, kruhovi obogaćeni omega-3 mastima, antioksidantima, fitoestrogenima, sterolima, vitaminima ili mineralnim tvarima poput kalcija i željeza... Uostalom, pustimo stručnjake da nam nešto više kažu o tome na sljedećim stranicama.

