



Lutkovno gledališče
Maribor



Sijaj, sijaj, soncece



Kruh skozi čas

Kruh je ena najbolj razširjenih in najstarejših jedi. Poznala so ga že prastara ljudstva in jedli so ga na vseh koncih sveta. Recept za kruh, kakršnega poznamo danes, se je razvijal tisočletja – najprej je bil kot ploščica iz žitnih zrn, kasneje, z odkritjem vzhajanja, pa se je razvil vse do današnjih štruc, hlebcev in baget. Prvi pravi kvašen kruh izvira najverjetneje iz starega Egipta.

Znanstveniki predvidevajo, da je razvoj kruha opravil približno tako pot:

➤ Že v kameni dobi so prvi nabiralci in lovci zmešali zmleta semena divjih žit z vodo in pekli na vročem kamnu neke vrste ploščate kruhe. To je bil zelo preprost gost kruh – brez kvasa.

➤ Približno 9.000 let pred našim štetjem sta se z udomačitvijo pšenice in ječmena na Bližnjem vzhodu razvila mletje zrnja in peka kruha.

➤ Najverjetneje so (prvi) odkrili vzhajanje testa v starem Egiptu, okoli 3.500 let pr. n. št. – najbrž po naključju, ko je testo stalo dalj časa in je tako začelo fermentirati zaradi delovanja naravnih kvasovk iz zraka.

➤ V srednjem veku je kruh postal osnovna hrana, vsak sloj prebivalstva pa je imel svojo vrsto kruha – revni črni rženi kruh, bogati belega pšeničnega.

➤ Od srede 20. stoletja beli kruh ni več rezerviran

samo za bogate, saj je postal dostopen vsem.

➤ Danes večina ljudi kruha ne peče več doma, ampak ga kupujemo v trgovinah in pekarnah, kjer lahko izbiramo med različnimi vrstami in oblikami kruha.

Kako nastane moka

Glavna sestavina kruha je moka. Navadno jo kupimo v trgovini, pot do nje pa je dolga. Nekoč so do nje prišli tako, da so na polju pridelali pšenico, iz nje/žito, iz njega dobili zrnje, to so peljali v mlin, tam pa so zrnje zmleli v moko. Izdelavo moke sestavljata pridelava žita in mletje zrnja.

Pridelava žita

- Na polju s plugom ali traktorjem pripravimo zemljo za setev žitnih zrn.
- Iz zrn vzkljujejo bilke, ki nato potrebujejo za rast in za razvoj klasa, polnega žitnih zrn, približno pol leta.
- Ko je žito zrelo, se ga požanje; nekoč so to delali ročno, predvsem žanjice s srpi, danes pa se žanje najpogosteje z žitnimi kombajni.
- Ko se je žito še pridelovalo ročno, so po žetvi žitne snope odpeljali s polja, jih posušili, nato pa omlatili na tleh s cepci,

da so zrna dobili iz klasov in so se ločila od luščin. Zrnje so potem prevejali, da so ga ločili od plev, in ga spravili v vreče, slamo, ki je ostala, pa so najpogosteje uporabili za steljo za živino. Sodobni kombajni so narejeni tako, da ločijo zrnje, slamo in pleve že na polju.

- Vreče z žitom se spravi v mlin.

Mletje zrnja

- Zrnje se vsuje med mlinske kamne. Najprej ga grobo zmeljejo – obrusijo semenski ovoji in tako dobimo otrobe in jedro, ki vsebuje škrob, beljakovine in v kalčku tudi maščobe.
- V mlinu se na sejalnikih ločijo: bela moka (fino zmleta sredica zrn), otrobi (vlaknine iz ovoja zrn) in zdrob (večji delci, ki se lahko še dodatno zmeljejo), če pa ostane v moki vse to skupaj, dobimo polnozrnato moko.



Recept za kruh

Potrebne sestavine:

- 500 g pšenične bele moke (tip 500 ali 850)
- 1 vrečka suhega kvasa (7 g) ali 25 g svežega kvasa
- 1,5 čajne žličke soli
- 300 ml tople vode (ne prevroče!)
- 1 žlica olja (neobvezno – za mehkejšo testo)

Postopek priprave:

1. Priprava kvasa (če uporabljaš sveži kvas):
Sveži kvas raztopi v malo tople vode, dodaj žličko sladkorja in pusti stati 10 minut, da se začne peniti. (Če uporabljaš suhi kvas, ta korak odpade.)
2. Priprava testa:
V večji posodi zmešaj moko in sol, dodaj kvas (vzhajane svežega ali suhega) in nato postopoma prilivaj toplo vodo. Če želiš, dodaj na koncu še olje.

3. Gnetenje testa:
Gneti ga približno 10 minut – ročno ali s kuhinjskim robotom. Biti mora mehko, elastično in le rahlo lepljivo.
4. Vzhajanje testa:
Pregneteno testo pokrij s krpo in pusti na toplem vzhajati približno 1–1,5 ure, da naraste na dvojni obseg.
5. Oblikovanje štruce/hlebčka:
Ko testo naraste, ga rahlo pregneti in oblikuj v hlebček ali štruco. Tako oblikovanega položi na pekač, obložen s papirjem za peko.
6. Drugo vzhajanje:
Pred pečenjem pusti kruh še enkrat vzhajati, 30–45 minut.
7. Peka:
Pečico segrej na 220 °C (ventilacijsko pečico na 200 °C). Testo po želji po vrhu rahlo zareži z nožem. Peci ga 25–35 minut, da dobi zlato skorjo in da votlo zveni, ko potrkaš po njegovi skorji.
8. Hlajenje:
Pečen kruh ohladi na rešetki; hladi ga vsaj 30 minut, preden ga začneš rezati.

NASVETI

Za boljše vzhajanje kvasa lahko dodaš v vodo tudi malo medu.

Če hočeš, da dobi kruh hrustljivo skorjo, postavi v pečico med peko posodico z vodo (to ustvari paro).

Za temni kruh zamenjaj del bele moke z rženo ali pirino moko.

Pregovori o kruhu

Ali poznaš spodnje pregovore? Veš, kaj pomenijo?

Brez dela ni jela.

S trebuhom za kruhom.

Če kruhek pade ti na tla, poberi in poljubi ga.

Kruha ne naredi moka, ampak roka.

Kviz

Iz česa naredimo kruh?

- a) Iz kamenja
- b) Iz moke
- c) Iz vode iz pipe

Iz česa, kar zraste na polju, pridobimo moko?

- a) Iz rdečih rož
- b) Iz žita
- c) Iz drevesa

Kdo zmelje žito v moko?

- a) Pek
- b) Mlinar
- c) Zajec

S čim žanjemo žito?

- a) Z igračo
- b) S srpom
- c) Z dežnikom

Kdo peče kruh?

- a) Zdravnik
- b) Pek
- c) Voznik

Kaj dodamo moki, da nastane kruh?

- a) Barvice
- b) Vodo in kvas
- c) Pesek

Kakšne barve je zrela pšenica?

- a) Rumene oz. zlate
- b) Zelene

Kakšen je kruh, ko je svež?

- a) Mehek

- b) Trd
- c) Moker

Ali poznamo različne vrste kruha?

- a) Ne
- b) Da, poznamo beli, črni, polnozrnati, koruzni, brezglutenski ... kruh.

Ali lahko kruh delimo z drugimi?

- a) Ne, kruh moramo vedno obdržati samo zase.
- b) Ja, lepo je deliti, še posebej, če je kdo zraven nas lačen.

Dejavnosti

Od zrna do kruha

Pripravimo naslednje slike oz. fotografije:

1. Žito na polju
2. Pšenično zrnje
3. Moka
4. Testo
5. Peka
6. Kruh

Slike oz. fotografije premešamo, nato pa jih skupaj z otroki zložimo v pravilnem vrstnem redu, da prikažemo proces nastajanja kruha. Ob tem skupaj z otroki pripovedujemo zgodbo o nastajanju kruha.

Pekarna

Pripomočki: plastelin, valjarčki, modelčki, igrače (pekač, mlinček), predpasniki

Otroci dobijo plastelin (rjave, bele, rumene barve). Ustvarijo »testo«, oblikujejo svoje kruhke, žemljice, štručke. Nato si razdelijo vloge – eden je pek, preostali so kupci, ki so prišli v pekarno kupit kruh.

Slovarček

pšenica

vrsta žita, rastlina, ki raste na polju in jo gojimo zato, da iz njenega zrnja nameljemo moko za kruh in druga živila

klas

vrhnji del žitne bilke, ki vsebuje zrna

žitno zrno

delček pšenice in drugih žit, njihovo seme, namenjeno za setev ali prehrano

otrobi

zdrobljen zunanji ovoj žitnih zrn, stranski produkt pri mletju

pleve

neužitne lupine žitnih zrn, ki jih ločimo od zrnja z vejanjem

mlatev

postopek ločevanja zrnja iz klasov, običajno s pomočjo orodja ali strojev

cepec

ročno orodje za mlatev žita, sestavljeno iz dveh lesenih delov, povezanih s paščkom

srp

ročno orodje z ukrivljenim rezilom za žetev žita ali trave

žetev

dejanje ali obdobje pobiranja zrelega žita s polj

Režiserka

Brina Klampfer Merčnik je absolventka magistrskega študija gledališke režije in magistrica primerjalne književnosti. V gledališki prostor je vstopila najprej z dramskim pisanjem, zdaj pa deluje tudi kot režiserka, dramaturginja in producentka. Njena magistrska predstava *Paloma* (pod mentorstvom Tomija Janežiča) je bila po presoji žirije na 33. Dnevih komedije v Celju izbrana za žlahtno komedijo in je prejela hkrati še dve glavni igralski nagradi. Je ustanoviteljica in predsednica Društva KUD Krik, zavzema se za vzgojnost in za uprizarjanje slovenske dramatike (mlajših avtorjev), v gledališču jo zanima delo z različnimi skupnostmi (Nihče več ne žvižga, Glej, vitki študent) in ustvarjanje avtorskih projektov. Pisala je za portale Sigledal, Airbeletrina in LUD Literatura in delala na festivalih Borštnikovo srečanje in Mladi levi. Organizirala je večletno serijo literarnih večerov Mini večeri (v Mini teatru), bila ustanoviteljica in urednica oddelčne revije Ocvirk in soustanoviteljica Društva študentov primerjalne književnosti in Društva KUD Krik, v katerem je trenutno tudi predsednica. V okviru Via Negativa Lab, ki ga vodi Bojan Jablanovec, je ustvarila samostojni performans Psica. Sodelovala je pri projektih različnih gledališč (kot samostojna dramaturginja ali kot asistentka režije) – v SNG Drama, SNG Maribor, Mini teatru, Gledališču Glej, MGL in Šentjakobskem gledališču.

Soavtorica besedila in dramaturginja

Ana Duša je pedagoška in kulturna delavka – dramaturginja, pripovedovalka, prevajalka in besedilopiska. Končala je študij primerjalne književnosti na Filozofski fakulteti v Ljubljani, gledališko znanje pa je pridobila na Scuola internazionale di creazione teatrale Helikos v Firencah. Bila je vodja programa Mlado Mladinsko v Slovenskem mladinskem gledališču. Vrsto let je vodila Pripovedovalski variete, organizacijo za razvoj in promocijo sodobnega odrskega pripovedovanja. Med letoma 2015 in 2018 je bila članica izvršnega odbora mreže evropskih pripovedovalskih organizacij FEST in mednarodnega pripovedovalskega laboratorija pod vodstvom francoskega pripovedovalca Abbija Patricea. Je asistentka na oddelku za predšolsko vzgojo Pedagoške fakultete UL za področje lutkovnega, gledališkega in filmskega ustvarjanja.

Avtorica likovne podobe

Katarina Planinc je vizualna umetnica, scenografka, oblikovalka vizualnih podob za lutkovne predstave in lutkovna tehnologinja. Svoje izobraževanje na področju umetnosti in oblikovanja je začela

na Akademiji za likovno umetnost in oblikovanje v Ljubljani, in sicer na smeri Unikatno oblikovanje; diplomirala je leta 2018. Nato pa je na Akademiji za gledališče, radio, film in televizijo zaključila še študij scenografija z nalogo *Desetnica – Likovna podoba kot izhodišče lutkovne interpretacije*. Tehnološko znanje o oblikovanju in izdelavi lutk je tri leta pridobivala v delavnici Lutkovnega gledališča Ljubljana pod mentorstvom različnih lutkovnih tehnologov. Kot ustvarjalko jo močno zanimajo oblikovanje lutk in izrazne možnosti tega medija, pomembna pa je zanjo tudi lutkovna tradicija v povezavi s sodobnimi praksami.

Avtor glasbe

Branko Rožman piše glasbo za gledališče od leta 2001; v tem času jo je ustvaril za več kot sto predstav in zanjo prejel tudi številne nagrade festivalov doma in v tujini (od velikih nagrad/grand prix do nagrad za avtorsko glasbo), sedem Borštnikovih nagrad za glasbo ... Za Lutkovno gledališče Maribor je napisal glasbo za predstave *O kuri, ki je izmaknila pesem* (2005), *Ostržek* (2007), *Meso ali razodetje* (2010), *Kurent* (2011) in *Rdeča kapica* (2017).