



Izvajalec: **LJUDSKA UNIVERZA JESENICE**

Projekt: Center vseživljenjskega učenja Gorenjska

Točka vseživljenjskega učenja:

Dom Dr. Janka Benedika Radovljica

Šercerjeva ulica 35

4240 Radovljica

Gradivo za delavnico Ljudsko izročilo:

OD ZRNA DO POGAČE

Pripravila: Nada Trošt

Radovljica, 21. marec 2012



OD ZRNA DO POGAČE

Skrb za preživetje, za »vsakdanji kruh«, je človeka spremljala že od pradavnine.

Do kruha so ljudje od nekdaj imeli spoštljiv odnos na vsej njegovi poti, od zrna do hlebca na mizi.

ŽITO

Žito je skupno ime za rastline s klasjem ali lati. Je pomembna kulturna rastlina povsod po svetu. Žito so začeli pridelovati že v dobi Egipčanov in je vse do danes ostal pomembna surovina. Žita je več vrst. Pri nas se prideluje največ pšenica, koruza, ječmen, rž, ajda, oves, proso.

Beseda žito lahko pomeni tudi plod teh rastlin.



Žita so bila od nekdaj pomemben del človekove prehrane. Brez njih si še danes skorajda ne znamo predstavljati življenja. Na različnih koncih sveta gojijo in uporabljajo različna žita, glede na zahtevnost pridelave in drugih pogojev, vendar so nam dostopna prav vsa, tudi tista manj znana. Med seboj se pa razlikujejo tudi po hranilni vrednosti.

Žita kot so pšenica, ajda, rž se običajno predela v moko iz katere se peče vse pekarske izdelke, največ kruha, peciva itd. Ostala žita kot so koruza, ječmen, oves pa se prideluje tudi za krmo živali. Ker je žito tako pomembna surovina je od njegove cene odvisen ves svet.

Glede na uporabo delimo žita na:

- KRUŠNA
- KAŠNATA

Krušna so tista, ki jih največ meljejo v moko iz katere lahko zamesimo testo za kruh (pšenica,rž).

Kašnata žita so tista, ki jih ne meljejo ampak le luščijo v kaše. Iz njihove moke težko zamesimo testo, mešati jo moramo s krušno moko.



Žitarice, ki vsebujejo gluten:

- pšenica, ječmen, rž in oves.

Brezglutenske žitarice :

- koruza, riž, proso, ajda.

Žitarice sodijo med najbolj zdravo hrano, vendar le, če jih uživamo nepredelane.

OPIS NEKATERIH VRST ŽIT

- Pšenica
- Pira
- Oves
- Ječmen
- Rž
- Proso
- Ajda
- Koruza



➤ PŠENICA



Pšenica je kulturna rastlina, ki zraste v višino do 1,5 m. Je ena najstarejših rastlin na svetu. Pridelovali so jo že Egipčani, izvira pa iz Mezopotamije od koder se je razširila po svetu. Danes je pšenica pomembnejša surovina v mlinarstvu. Poznamo 27 različnih vrst pšenice. Zahteva zmerno klimo. Neugodne so močne zmrzali, dolgotrajna snežna odeja in revna tla. Primerna je humusna, globoko segajoča ilovnata prst z dosti hranilnih snovi. Ozimno pšenico sejejo v oktobru in novembru, jaro pšenico pa v februarju in marcu. Klasje dozori julija ali avgusta, iz njega pa se izluščijo zrna, ki so v svetovnem merilu eden največjih prehrabnih virov. Pšenico prištevamo **med žita, ki jih s postopki** obdelave (mletje) spreminjamo v moko in posledično služi kot sestavina enemu najpomembnejših prehrabnih proizvodov v Evropi: kruhu.

➤ PIRA



Pira je rastlina, ki spada med prve gojene žitarice. Po nekaterih podatkih so jo pridelovali že pred 9.000 leti, omenjajo jo tudi v bibliji. Kot druga žita izvira iz Prednje Azije.

Njene izredne kvalitete ponovno odkrivajo danes, ko je vse manj zdrave hrane in je postalo nujno pridelovanje hrane na okolju prijazen način. Ponovno odkrita pira je plevnata zvrst pšenice z beljakovinami, vlakninami in vitamini bogatim zrnjem. Uporabniki iz pirine moke pripravljajo posebne vrste kruha in peciva. Zrnje pira se tudi kuha, celo ali zdrobljeno za dietetično pripravljene jedi, ki naj bi jih uživali oslabeledi ljudje s prebavnimi težavami in bolečinami v sklepih. Tudi pirina slama je iskan pridelek v pletarstvu, je trpežna, dovolj dolga in prožna ter se lahko uporabi za celo vrsto okrasnih izdelkov.



➤ OVES



Ôves je žitarica, katero redko uvrstijo med krušne žitarice. Oves je skromen, zahteva rahlo zemljo z zimsko vlago. Večinoma se uporablja za prehrano domačih živali. Ovsena moka je precej siromašna z lepkom, vendar pa vsebuje specifično beljakovino imenovano avenin, ki ima zelo pozitivno delovanje na človeški organizem, zato so mnoge države v svetu uvedle v redno prehrano prebivalstva ovsene kosmiče. Sestavine ovsa ugodno učinkujejo na sluznico prebavil. V zrnu je tudi kalcij, fosfor in železo (pomembno za razvoj kosti, nastajanje krvi in pospeševanje rasti) ter cink in mangan (za nastajanje hormonov). Nezanemarljiv je tudi vitamin B1.

➤ JEČMEN

Jêčmen (znanstveno ime *Hordeum vulgare*) smatrajo za zelo staro žitarico. Prenaša precej ostrejšê klimatske pogoje kot pšênica. Kemijska sestava ječmena je slična ostalim žitaricam, vendar v primerjavi z pšeničnim zrnjem vsebuje nekaj manj beljakovin (10 %), nekaj več pa maščob (2,5 %). Ječmenovo moko običajno v manjši količini dodajajo pšenični, sicer pa ječmen uporabljajo za pripravo piva, kvasa, slada, sladnega ekstrakta, praženega pa za nadomestek kave Franck in Proja.



Je zelo prilagodljivo žito, razširjeno daleč na sever in v gore, odporno proti pozebi, slanosti tal in suši, nujno potrebna pa je zimska vlaga. Ozimni ječmen sejejo v sredini septembra; jari ječmen pa od sredine marca do aprila. Ječmen žanjejo od začetka do sredine julija. Uporablja



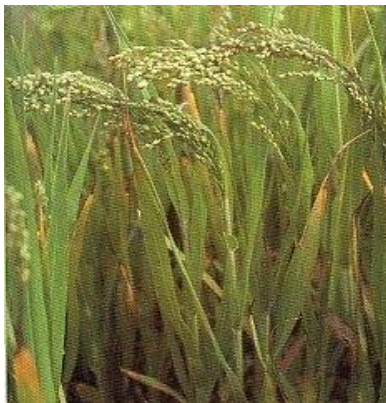
➤ RŽ



Rž (znanstveno ime *Secale cereale*) je krušno žito. V Evropi jo gojijo največ v področjih s hladnim podnebjem. V Sloveniji to žito bolj malo gojijo.

Ržena moka se največkrat uporablja kot dodatek pšenični moki za peko kruha. Takšen kruh ostane namreč dalj časa svež kot kruh iz same pšenične moke. Rž skriva v sebi veliko zdravilnih sestavin. Ugotovljeno je, da ržen kruh v zelo kratkem času obogati kri z železom. Ugodno vpliva pri sladkorni bolezni, za izboljšanje krvi, proti težavam v meni, proti migreni in za izboljšanje delovanja živčnega sistema.

➤ PROSO



Proso je dobro prilagojeno na rast v različnih prsteh in podnebnih pogojih. Ima kratko rastno sezono in dobro prenaša sušo. Proso ima izmed vseh žit verjetno najnižje potrebe po vodi. Zaradi tega je odlična poljščina za sušna področja in primerno za kmetijstvo brez obdelave tal. Proso je enoletna rastlina, ki v višino zraste približno 100 centimetrov. Klasje zraste v šopkih. Semena so majhna (premer 2-3 milimetre) in so lahko kremne, rumene, oranžno-rdeče in rjave barve. Proso sejejo od aprila do sredine maja, žanjejo ga v avgustu in septembru.

Proso luščijo v posebnem postopku; zato uporabljajo mlinske kamne iz mehkega peščenca. Zrnje brez plev se melje za kašo in kruh ter mlince; zrnje vse več uporablja polnovredna kuhinja. Proso se uporablja za krmljenje ptic in kokoši, zeleno pokošeno ali posušeno proso pa za živinsko krmo.

Proso je žito brez glutena, zato ga lahko vključimo v prehrano ljudi s celiakijo.



➤ AJDA



Ajdo prištevamo k žitom, čeprav je v resnici sadje in celo sorodnica rabarbare. Ime ajda je prevzeto iz staronemškega Heiden, ki je v zvezi z nem. Heide 'ajd, pogan'. Ajda zahteva zmerno toplo podnebje; zadostuje kratka vegetacijska doba, rastlina pa je zelo občutljiva na mraz. Sejejo jo v sredini maja, v začetku junija, kot naknadni posevek pa do sredine julija. Ker zori zelo neenakomerno, čas žetve ni enoten. Traja lahko od konca avgusta do sredine oktobra.

Pri ajdi uporabljamo predvsem njena semena, iz katerih z luščenjem naredimo ajdovo kašo, z mletjem pa ajdovo moko. Ajda ne vsebuje glutena, zato jo lahko uživajo tudi bolniki s celiakijo. Z ajdovimi luščinami polnimo vzglavnike. V času cvetenja je bila ajda odlična paša za kranjsko čebelo, imela je tudi zelo lep vonj.

➤ KORUZA





Koruza (znanstveno ime *Zea mays*) je enoletna žitarica, izvira iz Amerike, s perujskega višavja v Andih, ki je nastala iz naravno rastoče divje koruze. Udomačili so jo v Mezoameriki. Največje pridelovalke koruze na svetu so ZDA, v Evropi pa jo predvsem prideljujejo jugovzhodne dežele.

Nekatere sorte koruze v nekaterih predelih rastejo tudi do 7 m. Drugače pa je večina sort, ki se znajdejo na trgu, visokih do 2,5 m. Sladka koruza je po navadi nižja od poljske. Med žiti je koruza na tretjem mestu po razširjenosti, takoj za rižem in pšenico. Rastlina zahteva toplo podnebje in precej vlage. Klas je v obliki storža, obdan z ličjem. Koruzo sejejo aprila in maja, pobirajo pa septembra in oktobra. Za človeško prehrano uporabljamo koruzno moko in zdrob. Sladka koruza je priljubljena prikuha, otroci pa imajo raje pokovko.

KMEČKO ŽIVLJENJE JE BILO NEKDAJ TESNO

POVEZANO Z ŽITNIM ZRNOM.

- Obdelovanje polja
 - Setev ozimnih žit
 - Oskrba posevka med rastjo
 - Žetev
 - Mlačev
 - Metev
 - Mletje žita
 - Peka kruha v peči
-
- **OBDELOVANJE POLJA**
 - gnojenje
 - oranje
 - brananje

Vprežne živali v poljedelstvu so bili voli in konji. Gnoj so na njivo zapeljali z garami. Orali so s starim lesenim ali železnim plugom, nato so površino zrahljali z brano. Če je bilo potrebno, so zdrobili še kepe in pobrali kamne z njive.



V praksi še vedno prevladuje oranje pred setvijo. Osnovno oranje opravimo vsaj teden dni pred načrtovano setvijo, da se ornica primerno sesede. V primeru uporabe organskih gnojil, hlevskega gnoja oz. gnojevke, te raztrosimo neposredno pred oranjem.

• SETEV OZIMNIH ŽIT

Za dobro žitno seme večinoma kmečki gospodarji še vedno poskrbijo sami doma, nekateri kmetje pa ga tudi kupujejo. Tako že med rastjo nekateri skrbneje negujejo žito, ki je namenjeno za setev - dobro ga oplevejo in požanjejo nekaj kasneje kot ostalo, da res dozori oziroma prezori. Za setev namenjeno žitno zrnje tudi skrbneje posušijo in shranijo posebej.

Pred setvijo tudi danes žito očistijo, večinoma s strojem, v navadi pa je tudi še vejanje žita z rešetom. Predvsem ječmen, proso in pšenico so ponekod še med obema vojnama razkuževali, in sicer tako, da so jo osmodili (Gorenjsko), palili (Bela krajina) ali pražili (Prekmurje) ter tako odpravili smetnjavost. V ta namen so običajno zažgali otep ržene slame; eden ga je držal, drugi pa je v primerni razdalji spuščal zrnje skozi plamen.

Kjer sejejo na roke, še danes nosijo žito v okrogli ali podolgovati in navadno bokom prilegajoči se košari, v katere nasujejo 20 kg žita. Ponekod namesto košare uporabljajo platneno rjuho. Revnejši in tudi manjši kmetje pa so še med obema vojnama sejali kar iz predpasnika. Sejanje je razmeroma zahtevno delo, saj je od enakomernega sejanja odvisna rast in pridelek žita. Način setve se je prilagajal tudi načinu oranja.



Sejalec – Ivan Grohar



Za setev koruze so potrebna tla, ogreta vsaj na 10°C. Semena sejemo v vrste okoli 60 cm narazen, med rastlinami v vrsti pa naj bo vsaj 20 cm prostora. Sejemo oz. sadimo jo tudi posamič ob robovih gred.

- **OSKRBA POSEVKA MED RASTJO**

- dognojevanje
- odstranjevanje plevelnih rastlin
- varstvo semenskih žit pred boleznimi in škodljivci
- čiščenje netipičnih rastlin in drugih sort ter vrst žit iz semenskega posevka

- **ŽETEV**

Žetev se običajno začne konec julija, ob prazniku Sv. Jakoba (25. 7.) in Sv. Ane (26. 7.), čas žetve pa je bil odvisen tudi od vremena in od lege polja, saj je na sončnih legah žito dozorelo prej. Najprej so želi ječmen, nadaljevali so z ržjo na koncu pa so poželi še pšenico.

Žetev je bila vse do konca 50. let 20. stoletja ročno opravilo. Sprva so s srpom žele samo ženske. Na začetku 60. let so začeli uporabljati koso z lokom in žetev je postala tudi moško delo. Konec 60. let so začeli žeti z motornimi kosilnicami (*bečeeskami*), s katerimi so posamezniki hodili kosit žito po vaseh in zaračunali le toliko, da so si pokrili stroške goriva. Okoli leta 1985 so začeli žeti s kombajni.



Dokler so želi s srpi, sta bili tako žetev kot vezanje snopov žensko delo, ko pa so v 60. letih 20. stoletja začeli uporabljati koso z lokom, je prišlo do delitve dela – moški so želi, ženske pa so vezale snope pri čemer so jim pomagali tudi starejši otroci. Snope so moški nato naložili na voz in jih peljali do kozolca na kmetiji.



Moški so izmenično, pomagala pa je večkrat tudi gospodinja, snope zatikali med late tako, da je klasje vedno gledalo ven in viselo navzdol. Tako so se snopi hitreje posušili.



Podajanje in devanje snopov ovsa v kozolec.

Žito, še posebno pšenica, je bilo izredno dragoceno. Tako pri žetvi kot pri mlačvi so pazili, da so pobrali vsak klas in vsa zrnja. To delo so opravljali predvsem otroci. Ko so snope dajali v kozolec in ko so posušene jemali ven, so navadno na tla pognili rjuho, da ne bi izgubljali zrn.

Ob koncu žetve so se družili in plesali, saj so gospodarji povabili tudi vaške godce, ponavadi pa so v vas k dekletom prišli tudi fantje, ki so svoj prihod najavili s petjem.

• MLAČEV

Snopi so se v kozolcu sušili približno dva do tri tedne. Sledila je mlačev. Snope so iz kozolca prepeljali »na pôd« in začeli z mlačvijo. Pri delu so sodelovali vsi družinski člani, če jih ni bilo dovolj so pomagali tudi sosedje. Mlačev je lahko trajala tudi cel teden.



Koroški pokrajinski muzej Slovenj Gradec

Po mlačvi so morali zrnje še očistiti in ločiti od plev. Za čiščenje so uporabljali vetrnik (pajkl), kjer so z vrtenjem ustvarjali veter, ta pa je iz zrnja odpihnil slamo in pleve. Po čiščenju v vetrniku so žito dodatno očistili še na rešetu.



pajkl

• METEV

Ko so proso poželi so pazili, da se ni osulo. Pripeljali so ga domov in ga razprostrli po *podu*, kjer je nekaj časa ležal, »se mehčal«. Snopce so nato postavili pokonci drug zraven drugega in naredili kopico, v kateri je bilo lahko tudi do 60 snopov. Ko je bila kopica pripravljena so začeli z mlačvijo prosa – metvijo.

V gospodarskem posloju, *pôdu*, so pripravili ob steni drog (žrd), za katerega so se držali menci. To so bili ponavadi mladi fantje. Delali so skupaj v paru z dekletom. Prijeli so se za žrd in najpogosteje z bosimi nogami, menciali ali »meli« snop pod nogami in ga odpravili od stene. Ženske so snop vrtile in ga porivale moškemu nazaj pod noge.



• MLETJE ŽITA

Mlevno žito so včasih s konjem ali volom zapeljali v mlin ob vodotoku, kjer so ga zmleli v moko.

Žitna zrna lahko zdrobimo do zaželene velikosti delcev, kar je odvisno od kakovosti mlina. Meljemo lahko z mlino na vodo ali z električnimi mlino.

Do konca 19. stoletja, do iznajdbe valjčnih mlinov, so žita mleli izključno na mlinske kamne, pri čemer je sveže zmleta moka vsebovala vse, kar je bilo v zrnju, s kalčkom vred. Pomembno je vedeti: ko z mletjem razderemo strukturo zrna, pa čeprav gre samo za grobo mletje, se začne proces oksidacije. Zaradi nenasičenih maščob taka moka ni dolgo obstojna in hitro postane žarka. Zato so bili prisiljeni takoj speči kruh oziroma mleti manjše količine, kolikor so moke sproti rabili.



Mlin na vodni pogon

Ker so valjčni mlino nekaj stokrat bolj zmogljivi kot mlino na kamne in je tudi ekonomičnost terjala veliko industrijsko proizvodnjo, je bila mlinska industrija prisiljena že na začetku procesa odstraniti kalčke in s tem glavnino beljakovin, vitaminov in mineralov iz žitnega zrnja. Ostal je skoraj dobesedno samo še – redilni škrob. Taka moka se na policah naših trgovin lahko ohrani leto dni. Zato pravim, da se je v 20. stoletju, zlasti še v drugi polovici z dokončnim propadom klasičnih mlinov, zgodila ena najhujših "katastrof", če lahko tako rečemo, na področju prehrane.



• PEKA KRUHA V PEČI



Peka kruha v zidani peči je bila eno od najpomembnejših opravil v kmečkem gospodinjstvu. Kmečke hiše v območju Karavank so nekdanj imele črno kuhinjo z odprtim ognjiščem, v katerih so za pečenje pripravljene, shajani kruh, pa tudi pogačo vsajali v peč.

OŽIVLJANJE STARIH KMEČKIH OPRAVIL

Žanjice na Lešanskem polju



Nina Bohinc (v sredini) je prvič žela, česar jo je naučila prababica Francka.

ZANIMIVE BESEDE, POVEZANE Z ŽITI IN NJIHOVO PREDELAVO

- CEPEC - orodje, s katerim so omlatili snope.
- KAŠČA - majhno, navadno spodaj zidano, zgoraj pa leseno gospodarsko poslopje, v katero so kmetje jeseni spravljali pridelke.
- OTEP - je omlaten snop žita.



- OTROBI - grobo zdrobljene lupine žitnega zrnja. Po mletju jih s sejanjem ločimo od moka. Čim manj otrobov vsebuje moka, tem bolj bela je.
- PAJKELJ (VETRIK) - lesena priprava, v kateri z vrtenjem ločijo zrnje od plev. (glej sliko)
- PLEVE - suhi luskasti lističi, ki sprva obdajajo žitne cvetove, kasneje pa seme, oziroma zrnje. Preden žito zmeljejo, morajo pleve odstraniti.
- POD (GUMNO, SKEDENJ) - zaprt prostor v lesenem gospodarskem poslopju, v katerem so mlatili ali mleli žito.
- POVESMO - poravnan šop slame, s katerim je povezala žanjica snop žita.
- SNOP - šop požetega žita, povezan s povesmom.
- SRP - orodje z ukrivljenim rezilom, s katerim so želi žito.
- STRNIŠČE - požeta žitna njiva z ostanki suhih žitnih bilk.



KRUH POMENI SREČO IN BLAGINJO, ČE GA JE DOVOLJ.

Viri:

Na podeželju : Šege in navade (Maruška Markovčič, Barbara Dolničar): etnološke raziskave v vzhodnem delu Mestne občine Ljubljana/Zavod za razvoj podeželja CIZA, 2006

<http://nasice.org/novosti/obrazovanje/stranica-15?tmpl=component&type=raw>

<http://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%BDito>

<http://www.mikavna.si/2010/08/zitarice-ki-ne-bi-smele-zgresiti-vasega-kroznika>

<http://www.krtina.com/Pomembno/zita.asp>

<http://sl.wikipedia.org/wiki/Pira>

<http://sl.wikipedia.org/wiki/Oves>

<http://sl.wikipedia.org/wiki/Je%C4%8Dmen>

<http://sl.wikipedia.org/wiki/Ajda>

<http://sl.wikipedia.org/wiki/Koruza>

<http://sl.wikipedia.org/wiki/Je%C4%8Dmen>

http://www.mavrica.net/ajda-jecmen-oves-rz-koruza_clanek_109.html

<http://www.zito.net/>

<http://www2.arnes.si/~jutro18/setev.htm>

Slike:

<http://www.zito.si/index.php?id=28>

<http://www.vitafit.si/wp-content/uploads/2011/01/June1808.jpg>

http://www.premiumgroup.co.in/product/Maize-/-Corn/Y2F0ZWdvcnlpZD0xMyZwcm9kdWN0aWQ9NTk=

<http://www.slovenia.info/?muzej=8613&lng=1>