

Ana Čubela

# HRONO PEČIVA

 izdavaštvo  
**vulkan**

Beograd, 2016.



# SA DRŽAJ

UVOD .....	7
TURSKE POGAČE .....	10
KORPICE S TUNOM .....	12
PERECE .....	14
GALETE OD HELJDE (BEZ GLUTENA) .....	16
SLANI KEKS S GOLICOM .....	18
POGAČA S KIMOM .....	20
LAVAŠ .....	22
POGAČICE S ČVARCIMA .....	24
LEPINJA S RUZMARINOM .....	26
ROLNICE SA SLANINOM .....	28
HRSKAVE LEPINJE .....	30
SUSAM KUGLE .....	32
ŠARENA PITA .....	34
TANAK HLEB S PESTOM .....	38
KIŠ LOREN .....	40
PLETENICE .....	42
MAFIN HLEB .....	44
HLEB S CRVENIM LUKOM .....	46
PICA MAFINI .....	48
TAHINI KIFLICE .....	50
HRSKAVE GRISINE .....	52
SELJAČKA PROJA S PRAZILUKOM .....	54

PALAČINKE S KAJMAKOM .....	56
HLEB IZ TIGANJA .....	58
INDIJSKI HLEB S FETOM I AJVAROM .....	60
BRZA PROJA S ČVARCIMA .....	64
HARMONIKA HLEB .....	66
SODA-HLEB .....	68
PALAČINKE SA ZELJEM I JAJIMA .....	70
MALI HLEB S GOLICOM I LANOM .....	72
HLEB S LANOM .....	74
KREKERI OD SEMENKI .....	76
ČIJIN HLEB .....	78
HLEB S KIMOM .....	80
FARINATA .....	82
PUŽIĆI S ROGAČEM .....	84
SKONSI SA SLANINOM I VLAŠCEM .....	86
STARINSKI HLEB .....	90
RAŽANI HLEB .....	92
VELIKI HLEB .....	94
LETNJA FILIJA .....	96
HLEB S BOSILJKOM .....	98
KREKERI SA SUSAMOM .....	100
POGAČICE SA SIROM .....	102
PITA OSETIJA .....	104
LEPINJE SA SUNCOKRETOM .....	106
MAFINI S KOZJIM SIROM .....	108
RAŽANI HLEPČIĆI .....	110
KIFLICE SA AJVAROM .....	112
PITA OD HELJDINIH KORA .....	114
SAVETI ZA DOBRO HRONO PECIVO .....	116





Od svih proizvoda koje koristimo u ishrani, hleb je verovatno najučestaliji na našim trpezama. I to u svim formama. Podaci govore da smo počeli da ga pravimo pre čak 30.000 godina. U početku su se pravili beskvasni hlebovi, koji su ostavljani dovoljno dugo da kvas počne sam da se pravi. Onda su u smese vode i brašna počeli da dodaju različite slatke dodatke kako bi se vrenje ubrzalo. Kasnije, mnogo kasnije, došli su industrijski dodaci i različiti aditivi.

Negde na ovom više hiljada godina dugom putu, hleb smo počeli previše da unosimo. I nije čudo što sve aktuelne dijetne i režimi podrazumevaju mnogo manji unos ugljenih hidrata nego ranije. Ali ga hrono ishrana, za razliku od nekih drugih režima, ne zabranjuje. Samo ga ograničava na doručak.

Iako ne postoji tačna ili zvanična definicija hrono hleba, on podrazumeva nekoliko stvari: da bude od integralnog brašna i bez kvasca, posebno industrijskog. Ne samo hleb, već i bilo koje drugo hrono pecivo. Koriste se sve vrste integralnog brašna, s tim što se najmanje preporučuje pšenično i kukuruzno. Dozvoljena su brašna od raži, spelte, heljde, ova, prosa, ječma... Ako ih do sada niste isprobali, uradite to. Svako od njih ima specifičan ukus i neke svoje specifične karakteristike. Nisu sva brašna zahvalna za pravljenje hlebova i peciva, ali je ponekad pravi izazov koristiti ih. I mislim da je taj izazov, kao i sva zabava koja ide uz pravljenje ovih peciva, zapravo presudan za uspešnost ovog režima.

Poznajem puno ljudi koji se hrane prema osnovnim pravilima hrono ishrane, neke lično, ali mnogo više njih virtuelno, preko društvenih mreža, i sasvim sam sigurna da je veliki broj njih istrajao na svom putu baš zbog tog izazova. Našli su malo zdraviju zabavu u životu. Pažnju sa pravljenja kolača prebacili su na pravljenje integralnih hlebova. Bravo!

Sva peciva u kuvaru napravljena su od integralnog brašna, osim ako nije drugačije naglašeno u samom receptu. Tamo gde se u malom delu pojavljivalo meko brašno, to je i naznačeno. Ima samo nekoliko recepata u koja ide i meko speltino brašno.

Upotrebljavala sam sva brašna koja mogu lako da se pronađu na našem tržištu. Jedino brašno od leblebija nije baš svuda dostupno, ali zbog farinate koja se nalazi u ovom kuvaru vredi ga potražiti.

Integralna brašna imaju mnogo više vlakana nego ona fino mlevena i zato ih treba koristiti. Ali integralna brašna imaju i svoju manu, a to je fitinska kiselina. Ona vezuje mnoge mineralne i čini ih nedostupnima za probavu. I zato bi sve cele žitarice, mahunarke, orašaste plodove, semenke i, naravno, brašna od celih žitarica trebalo natapati. Baš onako kako su to radili naši preci.

To nisam naglašavala u svakom receptu da se ne bih ponavljala, recepti su pisani kao da se hlebovi i peciva odmah mese i peku radi praktičnosti, ali imajte na umu da je uvek poželjno ostaviti testo da odstoji. Naravno, nemamo uvek vremena da ostavljamo smesu, ali trebalo bi da se potrudimo da to radimo u većini slučajeva.

Podizače testa, prašak za pecivo ili sodu bikarbonu sa limunovim sokom, trebalo bi da dodajemo tek pred pečenje. To neće biti problem kada su u pitanju hlebovi, jer su smese žitke i dovoljno retke da biste to uradili. Samo treba uzeti mikser sa nastavcima za testo i malo se više potruditi da se prah nađe svuda u testu.

Malo je veći problem kada se prave mekana i fina testa za kiflice, štapiće i slično. Tada rešenje može da bude sledeće: napraviti ređu smesu sa delom brašna, a deo ostaviti za kasnije dodavanje. Na primer, ako po receptu ide 200 g brašna, u smesu treba staviti 170, a preostalih 30 dodati nakon što se umešaju podizači testa. Kada su u pitanju palačinke i slične stvari, onda tu problema nema.

Smese uvek ostavljam na sobnoj temperaturi, osim ako nije u pitanju vrelo leto.

I ako pratite pravila restrikcije, onda samo peciva koja u sebi sadrže mlečne proizvode nemojte mešati za doručak sa drugim mlečnim proizvodom ili jajima.

Ostali neka puste maštu na volju.





# TURSKE POGAČE

## SASTOJCI:

- ◆ 370 g speltinog brašna (ili ražanog)
- ◆ 1 prašak za pecivo
- ◆ 1 kašičica morske soli
- ◆ 100 g zaleđenog putera
- ◆ 1 dl maslinovog ulja
- ◆ 160 ml hladne vode
- ◆ 1 belance, plus još jedno za mazanje
- ◆ 1 manja veza mirođije
- ◆ 40 g kozjeg sira ili fete



## PRIPREMA:

Hrskave spolja, mekane iznutra. Punjenje sa sirom nalaže originalna receptura, ali vi slobodno možete da smislite svoje. Na primer, uz ovo testo odlično bi išla i šunka, paradajz-sos, sveža mocarela ili ajvar.

Mirođiju iseckajte na sitno. Zaleđen puter izrendajte pa ga stavite još malo u zamrzivač da se stegne.

U činiju stavite brašno, so, prašak za pecivo, mirođiju, promešajte pa dodajte puter. Varjačom brzo mešajte da dobijete sipkavo testo koje podseća na pesak. A onda dodajte sve ostale sastojke osim sira, i formirajte testo. Zapakujte ga u najlon i stavite u frižider da odstoji, a možete i u zamrzivač ako želite da skratite vreme. Testo možete da ostavite u frižideru i preko noći, ali onda će prašak za pecivo malo izgubiti dejstvo.

Zagrejte rernu na 200°C. Testo podelite na osam delova i od svakog formirajte lopticu. Svaku lopticu pritisnite dlanom pa prstima rastanjite tako da formirate krug. U sredinu stavite komadiće sira (ili vaše punjenje po želji). Zatim preklopite testo kao za panceroće. Prstima prilepite ivice i malo ih podvucite ispod pogače.

Svaku premažite belancetom i stavite ih u pleh obložen papirom za pečenje. Pecite na 200°C između 40 i 50 minuta.







# KORPICE S TUNOM



## SASTOJCI:

### Za testo:

- ♦ 200 g ražanog brašna
- ♦ ½ praška za pecivo
- ♦ 1 ravna kašičica morske soli
- ♦ 2 kašike maslinovog ulja
- ♦ 140 ml mlake vode

### Za fil:

- ♦ 1 glavica luka
- ♦ 1 čen belog luka
- ♦ 2 kašike maslinovog ulja
- ♦ malo vode
- ♦ 200 ml paradajz-sosa
- ♦ ½ konzerve paradajza
- ♦ prstohvat soli, origana, bibera
- ♦ konzerva tunjevine
- ♦ 3 jaja



## PRIPREMA:

U činiju stavite brašno, so, prašak za pecivo i dobro promešajte. Dodajte ulje i vodu i zamesite testo. Izručite ga na pobrašnjavljenu radnu ploču i doradite malo. Razvucite testo oklagijom i širom šoljom ili čašom vadite krugove.

Kalup za mafine namažite puterom pa onda u njega stavljajte krugove tako da se formiraju korpice. Prstima pritisnite ka unutra, a zatim prilepите ivice za kalup.

Kada napunite kalup, stavite ga u rernu da se uhvati korica. Biće dovoljno desetak minuta.

Za fil iseckajte crni i beli luk. Stavite na malo maslinovog ulja da se dinsta i dodajte pomalo vode. Kada luk omekša, u šerpu stavite paradajz-sos, paradajz iz konzerve, začine, tunjevinu. Sve prokrčkajte malo pa stavite da se hladi. Onda umutite tri jaja i dodajte ih u sos.

Kada se uhvati korica na korpicama, izvadite ih iz rerne i napunite sosom. Vratite pleh u rernu i pecite 10 do 15 minuta na 210°C.





# PERECE



## SASTOJCI:

- ◆ 250 g speltinog brašna
- ◆ 1 kiselo mleko
- ◆ 0,5 dl vode
- ◆ ½ kesice praška za pecivo
- ◆ 1 ravna kašičica morske soli
- ◆ 3 kašike maslinovog ulja
- ◆ seme bundeve



## PRIPREMA:

U činiji promešajte brašno, so i prašak za pecivo. Dodajte kiselo mleko, vodu i ulje, pa umesite testo. Izvadite ga na pobrašnjavljenu ploču i malo doradite. Testo treba da bude mekano i glatko.

Podelite ga na jednake delove, pa od svakog dela dlanovima uvaljajte duguljaste trake. Umotajte ih u obliku perece, prebacite u pleh koji ste prethodno obložili papirom za pečenje. Svaku perecu ukasite semenkama golice. Stavite u rernu i pecite petnaestak minuta na 210°C.