



Vrtec Ivana Glinška Maribor
Gledališka ulica 6
2000 Maribor
<http://www.vrtec-ivanaglinška.si>
splet.ig-maribor@guest.arnes.si
tel.: 02/ 23 47 432 fax.: 02/23 47 431



V vrtcu bo zadišalo po praznični peki



V Vrtcu Ivana Glinška Maribor **vključujemo na jedilnik tudi tradicionalne slovenske jedi** upoštevajoč letne čase in praznike. Pred nami so božično - novoletni prazniki z značilnimi sladicami, kot so medenjaki, potica in sadni kruh.

V naši centralni kuhinji bo prijetno zadišalo po peki **PRAZNIČNEGA SADNEGA KRUHA IZ BIO SUHEGA SADJA IN BIO OREHOV**, ki ga bomo **ponudili otrokom za zajtrk, 24. 12. 2015** skupaj s sadnim čajem. Praznični sadni kruh bo nastajal iz pod rok glavne kuharice Betke, kuharic Jelene, Justine, Darinke in kuharja Mateja.

Odločili smo se, da se za peko sadnega kruha uporabi samo BIO suho sadje brez aditivov in polnovredna moka. BIO suho sadje je na oko manj privlačno, vendar bolj zdravo. **Namesto sladkorja bomo uporabili ekološki med in namesto pecilnega praška, vinski kamen.** Tudi otrokom s prehransko občutljivostjo bomo spekli ustrezen praznični sadni kruh, ki ga bo spekla kuharica Petra.



V Sloveniji je znanih več vrst kruha.

Nekoč je bil na Štajerskem sadni kruh osrednja sladica božičnega časa.

V starih časih so gospodinje redno pekle kruh v kmečkih pečeh in ob praznikih v hlebček ali dva zamešale namočeno suho sadje in morda malo medu. To je bila poslastica za otroke. Takšni so bili začetki prazničnih sadnih kruhov pri nas.

Osnova za sadni kruh, kot ga poznamo danes, je kvašeno testo, pripravljeno podobno kot za potico, le da vsebuje nekaj več maščobe. Običajno je pripravljeno iz bele pšenične moke ali krušne moke. Sadni kruh se danes zaradi časovne stiske pripravlja namesto s kvasom z zdravju prijaznim vinskim kamnom.





PRAZNIČNI SADNI KRUH IZ BIO SUHEGA SADJA IN OREHOV

Recept

Uporabili smo osnovni recept za sadni kruh po knjigi Marje Božič: *Božanske sladice* (šola zdrave kuhinje), 2. dopolnjena izdaja, Naravna pot, 2007 in ga dopolnili.



Sestavine:

- ✱ 700 g naribanih jabolk s kmetije, ✱ 100 g BIO suhih marelic, ✱ 100 g BIO suhih sliv, ✱ 100 g BIO suhih rozin, ✱ 1/2 žličke cimeta, ✱ 1 noževa konica mletih klinčkov. Vse sestavine zmešamo in pustimo stati 2-3 ure.

Opozorilo:

- pred uporabo suho sadje temeljito operemo.

Dodamo:

- ✱ 200 g BIO orehovitih jedrc, ✱ 500 g polnovredne moke, ✱ ščepec soli, ✱ 1,5 vrečke vinskega kamna, ✱ 3 žlice ekološkega medu, ✱ voda po potrebi.

Zmes nadevamo v 2 manjša namazana in z moko potresena podolgovata pekača. Pečemo 10 min. pri 200°C in 50. min. pri 170°C oziroma po potrebi.



Narejeno z ljubeznijo

Zapisala:

OP IN ZHR v Vrtcu Ivana Glinška Maribor

Irena Elbl, prof.