



PROGRAM EDUKACYJNY WARSZTATÓW PIECZENIA CHLEBA

DUONOS KEPIMO DIRBTUVIŲ EDUKACINĖ PROGRAMA

EDUCATIONAL PROGRAM OF BREAD BAKING WORKSHOPS



Wydawca:
Gmina Budry
Al. Wojska Polskiego 27
11-606 Budry
tel. +48 87 427 80 03

Tłumaczenie litewskie:
Birutė Burdinaitė - Ołów

Tłumaczenie angielskie:
Biuro Tłumaczeń Skrivanek

Nakład:
500 egz.

Druk:
drukarniaonline.pl

ISBN 978-83-950673-2-7

Budry 2022

Interreg 
Lietuva-Polska
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

Projekt „W drodze kultury i rzemiosła – Sakiai – Budry”
Współfinansowano ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego



PROGRAM EDUKACYJNY WARSZTATÓW PIECZENIA CHLEBA

Program warsztatów wypieku chleba wraz ze szkicem historycznym.

Oprac. Wojciech M. Darski

Historia pieczywa sięga czasów zamierzchłych cywilizacji Bliskiego i Środkowego Wschodu sprzed 120 wieków. Najwcześniejszą formą pieczywa były wypieki z ciasta nieukwaszonego, przyrządzane na rozgrzanych kamieniach lub w popiele. Takie pieczywo „plackowe” można wytwarzać praktycznie z każdej mąki, a proces jego wypieku jest bardzo szybki. Na terenie Bliskiego Wschodu i Azji Centralnej ten typ pieczywa do dzisiaj przewyższa spożycie klasycznego chleba. Chleb w bardziej rozpowszechnionej w Europie, dzisiejszej formie, zaczęto wypiekać około 5 tysięcy lat temu w starożytnym Egipcie. Tam również powstał tzw. piec kopułowy do wypieku chleba, który był pierwowzorem współczesnego pieca piekarniczego. Chleb stał się szybko podstawowym pożywieniem najstarszych ziemskich cywilizacji: Sumerów, Babilończyków, Asyryjczyków, Egipcjan i Izraelitów.

W starożytnej Grecji wypiekano już chleb o różnych kształtach i smakach, zależnych od danego regionu. Rzymianie przejęli sztukę pieczenia chleba od Greków około III wieku p.n.e. Za czasów Oktawiana Augusta w Rzymie funkcjonowało już około 330 piekarni. Z czasem utarło się słynne zawołanie obywateli rzymskich: *Chleba i igrzysk!* Wraz z chrystianizacją imperium rzymskiego chleb nabrał też wyrazistej symboliki religijnej. Nieprzypadkowo w najstarszej i najważniejszej modlitwie chrześcijańskiej „Ojcze nasz...” wybrzmiewają słowa: *Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj*, będące prośbą o najważniejszy pokarm ludzki. Z chlebem i winem wiąże się też ustanowienie przez Jezusa Chrystusa sakramentu Eucharystii, który dokonując tego aktu mówi o sobie: *Jam jest chleb życia* (J 6,48).

W średniowieczu spożywano chleb wypiekany z kilku gatunków mąki. Wśród tzw. pospółstwa powszechny był chleb ciemny, żytni, razowy, wyrabiany z mąki grubej, nieraz z dodatkiem otrębów. W okresach nieurodzaju wypiekano też chleb w połowie z mąki żytniej, a w połowie z jęczmiennej. W Polsce chleb żytni, ciemny, zwano – rżanym, od ówczesnej nazwy żyta – rż lub rża (stąd pochodzi stosowane do dzisiaj określenie ścierniska – rżysko). Na dworach spożywano tzw. pieczywo białe, przeważnie wytwarzane z mąki pszennej, zwane kołaczami lub bułkami. Najstarszymi obiektami handlowymi na rynkach średniowiecznych miast były tradycyjne – macella pistorum, czyli jatki piekarnicze, gdzie mieszczanie nabywali chleb.

W połowie XVII stulecia w Paryżu do fermentacji ciasta zastosowano po raz pierwszy drożdże piwne, miast zakwasu. Szybko upowszechniło się też we Francji spożycie pszenicznego chleba białego. Białe pieczywo dotarło do Polski wraz z armią Napoleona Bonaparte i upowszechniło się po 1806 r., wypierając o wiele zdrowsze pieczywo razowe (ciemne). Wprowadzenie na przełomie XIX i XX wieku nowych surowców energetycznych (np. węgla) i mechanizacji produkcji (silniki parowe, a później spalinowe i elektryczne) umasowiło produkcję piekarniczą. Pierwszy duży piec piekarniczy, w którym zastosowano parę i ogrzewanie wodą rozprządzaną rurami, uruchomiono w 1831 r. w Anglii. W 1854 r. w Londynie powstała pierwsza duża fabryka, produkująca chleb. Od tamtej pory produkcja podstawowego artykułu, jakim stał się chleb, zaczęła ulegać coraz większemu umasowieniu, przy wykorzystaniu coraz nowocześniejszych technologii. Przez owo umasowienie produkcji chleb utracił swą symboliczną i religijną funkcję i stał się dla większości ludzi zwykłym produktem spożywczym.

Na dawnych Mazurach, gdy w domostwach do gotowania stawy używano tzw. „czarnej kuchni”, chleb pieczono poza domem – w specjalnym piekarniku, stojącym z dala od wiejskich zabudowań i służącym wszystkim mieszkańcom wioski. Kiedy w połowie XIX w. władze pruskie zakazały powszechnego używania „czarnych kuchni”, Mazurzy lokalizowali w nich piece chlebowe. W mazurskich domach wypiekano raz w tygodniu 5 – 8 bochenków chleba o wadze ok. 3 – 4 kilogramów każdy. Po rozpaleniu i nagraniu wnętrza pieca chlebowego sprawdzano jego temperaturę – tzw. „kosiorem” pociągano po trzonie pieca i jeżeli sypały się iskry, to temperatura była wystarczająca, aby włożyć bochny chlebowe. Po wygarnięciu z pieca rozżarzonych węgli, wymiatano trzon do czysta i wykładano liśćmi kapusty, tataraku lub chrzanu, aby zabezpieczyć chleb przed zabrudzeniem i nadać mu odpowiedni zapach. Dzień wcześniej kawałek starego chleba zalewano w dzieźce ciepłą wodą z dodatkiem odtłuszczonego mleka i w ten sposób robiono zakwas. Ciasto urabiano w drewnianych dzieżach, sporządzonych z drewna liściastego. Zakwas mieszano z mąką żytnią (rżaną), wodą oraz kartoflami. Do smaku dodawano soli i sporadycznie jaj kurzych. Z wyrobionego ręcznie ciasta formowano duże, owalne lub okrągłe, bochenki i wkładano je na łopacie do nagrzanego pieca. Chleb razowy z grubo mielonej mąki musiał się piec około półtorej godziny. Pieczono również chleb z otrąb, który był tak kruchy, iż nie krojono go nożem, tylko łamano. Wypieczone, jeszcze gorące bochenki układano w izbie, aby ostygły, a następnie przenoszono do spiżarni i układano na drewnianych półkach. W całym domu roznosił się zapach świeżego chleba. Tę wyczekaną chwilę, kiedy w domostwie pojawiał się świeży, pachnący wypiek chlebowy, tak opisuje



w swojej książce „Moje Prusy Wschodnie” niemieckojęzyczny pisarz Hans Hellmut Kirst (1914 – 1989): *Na oświadczenie: „Mama jutro piecze!” zmagaliśmy się natychmiast, a potem zbiegaliśmy się w takim domu, otaczaliśmy kręgiem pachnące bochny, obwąchując je z zapątem i wyczekując chwili, kiedy już będzie można je pokroić. (...) Najpierw pochłanialiśmy – bez żadnych dodatków – specjalnie dla nas upieczone małe chlebki, zwane także podpłomykami. Potem przychodził czas na przylepki wielkich bochnów, Rozdzielano je pośród nas, a potem smarowano na przemian to masłem, to marmoladą, a w końcu i jednym, i drugim. Potem także smalcem – ale koniecznie ze skwarkami. Świeży chleb u nas to uczta dla dzieciarni.¹*

Na dawnych wsiach mazurskich chleb był pożywieniem niezwykle cenionym oraz szanowanym, co objawiało się w bogatej obyczajowości. Rozpoczynając każdy nowy bochenek, znaczyło się nożem na jego spodzie znak krzyża. Jeśli kawałek chleba upadł na podłogę, całowano go na przeprosiny po podniesieniu. Resztek chleba nie można było wyrzucać – należało je spalić, co wiązało się z pogańskimi jeszcze wierzeniami w oczyszczającą moc ognia. Nie wolno było oddawać lub pożyczać całego bochenka chleba, aby błogosławieństwo nie odwróciło się zupełnie od domu. Wcześniej należało koniecznie odkroić kawałek chleba i pozostawić go sobie. Chlebem i solą witano na progu domostwa parę młodą oraz osoby, którym chciano okazać szacunek. Rodzice chrzestni podczas ceremonii chrztu ofiarowywali dziecku chleb, aby nigdy w życiu nie zaznało głodu. Po wybudowaniu nowego domu, pierwsza jego próg przekraczała gospodyni, niosąca ogień i chleb – symbole dostatku i sytości. Jednakowoż, realizując współcześnie na Mazurach wypieki chlebowe, musimy mieć świadomość, iż na skutek zmian geopolitycznych oraz migracji ludności tradycyjne receptury i obyczaje mazurskie odeszły przeważnie w zapomnienie, zaś ich miejsce zajęła polska oraz ukraińska obyczajowość kresowa, która rozwinęła się tutaj za sprawą nowego, powojennego osadnictwa.

1) Tłumaczenie z języka niemieckiego – Barbara Przybyłowska

Najlepszy chleb żytni jest wypiekany z mąki ukwaszonej tzw. zakwasem, czyli rodzajem dzikich, naturalnych drożdży. Taki zakwas wymaga czterodniowego okresu przygotowania, więc do realizacji warsztatowych zajęć wypiekania chleba musimy przygotować go wcześniej. Pierwszego dnia mieszamy w dużym słoiku 100 g mąki żytniej razowej typu 2000 i 100 mililitrów przegotowanej, letniej wody. Słoik przykrywamy przepuszczającą powietrze tkaniną, albo folią spożywczą w której robimy kilka dziurek, a następnie odstawiamy słoik w ciepłe miejsce. Po 24 godzinach zakwas powinien już bąbelkować, więc dodajemy do niego kolejne 100 g mąki żytniej razowej oraz 100 ml przegotowanej wody. Mieszamy, przykrywamy słoik i powtórnie odstawiamy w ciepłe miejsce. Trzeciego dnia zakwas powinien mieć już dojrzałą strukturę z wyraźnymi bąbelkami, a jego objętość powinna się znacząco zwiększyć. Powinien też wydzielać lekko kwaśny zapach octowo-winny. Do takiego zakwasu dodajemy kolejne 100 g mąki żytniej razowej oraz 60 ml letniej, przegotowanej wody i słoik odstawiamy tym razem w chłodne miejsce, aby mikstura nie uległa tzw. przerośnięciu. Czwartego dnia zakwas powinien być już wyhodowany i posiadać wyrazisty zapach oraz bąbelkową, napowietrzoną strukturę. Dokarmiamy go ostatni raz, dodając kolejne 100 g mąki oraz 60 ml wody i po wymieszaniu odstawiamy. Po około 12 godzinach zakwas powinien być gotowy do wykorzystania, a jego ilość pozwala upiec dwa pyszne chleby. Do receptury potrzeba tylko 350 g zakwasu, dlatego należy odważyć taką właśnie porcję, a resztę podzielić na trzy części, przełożyć do małych słoików i schować do lodówki, jako tzw. starter zakwasu do kolejnych wypieków.

Aby upiec najprostszy chleb żytni, potrzebujemy: 350 g zakwasu, 200 g mąki żytniej razowej typu 2000, 600 g mąki żytniej typu 720, 650 ml wody oraz 20 g soli (dwie łyżeczki). Wszystkie te składniki należy dokładnie wymieszać w misie, a następnie przykryć tkaniną albo folią spożywczą i odstawić w temperaturze pokojowej na około 8 do 12 godzin do tzw. pierwszego wyrastania. Dokładny czas zależy od temperatury i od stężenia zakwasu, który wyhodowaliśmy. Młody zakwas zazwyczaj potrzebuje więcej czasu na spulchnienie ciasta. Warto ciasto obserwować i sprawdzać co jakiś czas, delikatnie odsuwając je palcem. Kiedy ciasto uzyska już gąbczastą strukturę, smarujemy masłem dwie keksówki, czyli dzieże do pieczenia o wymiarze 20 cm, i zwilżonymi dłońmi umieszczamy w każdej z nich połowę wyrośniętego ciasta, które dociskamy, wyrównujemy i przykrywamy tkaniną, po czym odstawiamy na noc (8 do 12 godzin) do tzw. garowania. Następnie wstawiamy keksówki z ciastem do piekarnika rozgrzanego do temperatury 220 stopni Celsjusza i pieczemy przez około 45 do 50 minut. Po tym czasie wyjmujemy wypieczony, pachnący chleb z piekarnika oraz z foremek i odstawiamy na kratki, aby odparował i ostygł. Następny krok to degustacja pysznego i zdrowego chleba, który sami przygotowaliśmy i wypiekliliśmy. Jak wynika z receptury, której należy przestrzegać, nawet jeżeli dużo wcześniej przygotowujemy zakwas i użyjemy gotowego startera (który można rozmnażać do kolejnych wypieków, praktycznie w nieskończoność), sam proces przygotowania i wypieku chleba zajmie nam od 16 do 24 godzin, dlatego warsztaty chlebowe powinny być co najmniej dwudniowe, połączone z innymi atrakcjami, z których uczestnicy mogliby korzystać w czasie, kiedy ciasto chlebowe będzie wyrastało i garowało.

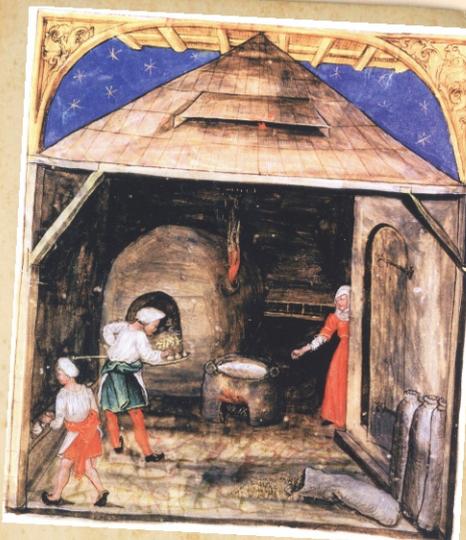
Do potrzeb warsztatów piekarniczych, przeprowadzanych z dziećmi i młodzieżą, którą charakteryzuje mniejsza cierpliwość, proponuję wypiek bułek Grahamek, przygotowanych nie na naturalnym zakwasie, a na podmłodzie drożdżowej.

Do przygotowania podmłody potrzebujemy:

10 g drożdży, 100 ml wody i 100 g mąki pszennej 750. Natomiast do samego ciasta potrzebujemy: 200 ml letniej wody, 100 g otrębów pszennych, 400 g mąki pszennej typu 750 oraz 10 g soli (jedna łyżeczka). W przeddzień realizacji wypieku mieszamy dokładnie wszystkie składniki na podmłodę, a następnie odstawiamy je do fermentacji w temperaturze pokojowej na czas 12 do 16 godzin. W dniu pieczenia mieszamy składniki na zaczyn i odstawiamy na około 30 do 60 minut, zaś otręby pszenne namaczamy w pozostałej wodzie. Następnie zaczyn mieszamy z namoczonymi otrębami i pozostałymi składnikami, tworząc jednolitą masę. Tak uzyskane ciasto przekładamy na oprószoną mąką stolnicę i zagniatamy przez około 5 do 7 minut, aż ciasto uzyska sprężystą konsystencję i przestanie się kleić do rąk. W początkowej fazie wyrabiania warto co jakiś czas podsypywać dłonie i stolnicę mąką, aby ciasto się nie kleiło. Urobione ciasto należy przełożyć do miski i odstawić do pierwszego wyrastania w temperaturze pokojowej na około 2 do 3 godzin. Można skrócić ten czas, ustawiając miskę z ciastem w ciepłym miejscu, ale jeśli ciasto wyrasta dłużej, to pieczywo jest bardziej puszyste i smaczniejsze. Ciasto jest gotowe, gdy co najmniej podwoi swoją objętość – wówczas przekładamy je na obsypaną mąką stolnicę, lekko zagniatamy i dzielimy na 9 równych bułek o wadze około 100 g każda. Formujemy bułki w okrągły kształt, układamy na obsypanej mąką blasze w trzech rzędach po trzy bułeczki i odstawiamy na około 30 do 40 minut do tzw. garowania. Następnie wstawiamy blachę do piekarnika rozgrzanego do temperatury 220 stopni Celsjusza i pieczemy przez 15 do 20 minut. Wypieczone bułki odstawiamy na kratkę do odparowania i studzenia, a następnie... pozostaje nam jedynie przyjemność degustacji świeżego i pachnącego wypieku.



Najstarszy zachowany bochenek rzymskiego chleba sprzed 2000 lat z British Museum w Londynie



Pieczenie chleba na miniaturze z XVI-wiecznego Kodeksu Behema



Wypiek chleba we wspólnym, wiejskim piecu w latach 20. XX stulecia



Współcześnie używany do domowych wypieków piec chlebowy w „Chlebowym Domku” Muzeum Indian w Spytkowie pod Giżyckiem

PROGRAM EDUKACYJNY „TAJEMNICE CHLEBA”

(lit. „Duonos paslaptys“)

W życiu człowieka chleb od czasów starożytnych miał szczególne znaczenie i zajmował bardzo ważne miejsce zarówno na stole codziennym, jak i świątecznym. Litwa i Polska nie są wyjątkiem, tu chleb ma głębokie tradycje wypieku, symbolikę kulturową i rytuały przekazywane z pokolenia na pokolenie. W obu krajach istniały specyficzne dla każdego regionu technologie wypieku. Wśród zwykłych ludzi powszechny był chleb ciemny, żytni, pełnoziarnisty wypiekany z mąki razowej, czasem z dodatkiem otrębów. Gdy zbiory były słabe, chleb wypiekano z pół na pół z mąki żytniej i jęczmiennej. W Polsce ciemny chleb żytni nazywano rżanym, od nazwy ówczesnej rośliny żytniej - rż lub rża (stąd litewskie określenie ścierniska - „ražiena”). Tymczasem na Litwie, w czasach pańszczyzny, chłopci wypiekali chleb z mąki z nieoczyszczonego zboża z plewami (po lit. mąka ta nazywana była „bėralas”), tego typu chleb Litwini nazywali „bėralinė duona”. W obu krajach chleby czysto żytnie wypiekano tylko na święta. W przeciwieństwie do Polaków, Litwini nadal mają tradycję pieczenia czarnego chleba. Nadal wypiekany litewski czarny żytni chleb jest uznawany za dziedzictwo narodowe Litwy.

Na Litwie chleb był spożywany od pierwszych wieków po Chrystusie. Na litewskiej wsi chleb żytni był głównym daniem aż do połowy XX w., choć od połowy XIX w. obok niego podawano dania ziemniaczane. W czasach pańszczyzny, chłopci wypiekali chleb z mąki z nieoczyszczonego zboża z plewami (po lit. mąka ta nazywana była „bėralas”), tego typu chleb Litwini nazywali „bėralinė duona”. Czysty chleb żytni wypiekano tylko na święta. Po zniesieniu pańszczyźniany chleb z mąki z nieoczyszczonego zboża zniknął z diety chłopów. W drugiej połowie XIX w. i w czasie I wojny światowej do ciasta dodawano mąkę z innych zbóż lub innych roślin.





Podczas tak długiej tradycji chleba ukształtował się nierozzerwalny związek człowieka z chlebem, który dla każdego Litwina stał się symbolem nie tylko życia codziennego, ale także kultury, etyki i moralności. Z chlebem związane są setki przysłów, bajek i opowieści, codzienne rytuały. Pieczeniu chleba od dawna towarzyszą różne zwyczaje, na przykład gospodyni zawsze wyciskała krzyż na pierwszym bochenku chleba, robiła nad chlebem znak krzyża, aby był pyszny, i wkładała go do pieca.

Chociaż skład chleba był bardzo prosty: żytnia razowa mąka, woda, sól, cukier i kminek, to jednak nie wszystkie gospodynie wiedziały, jak upiec pyszny chleb, a i składniki na chleb trzeba było samodzielnie przygotować. Przed wypiekiem chleba, piec zawsze oczyszczano ze starego popiołu, zwykle za pomocą gałązek sosnowych, ponieważ są one trwalsze od świerkowych, a igły nie odpadają przez długi czas. Bardzo ważne jest również nagrzenie pieca. Ciepło sprawdzano rozsypując szczyptę mąki. Jeśli mąka szybko się pali, piec jest zbyt gorący i trzeba go wywietrzyć. Jeśli mąka się nie pali, można zamknąć szyber, aby utrzymać ciepło i drewnianą łopatą wrzucić bochenki. Chociaż do sprawdzenia czy palenisko dobrze rozgrzane używano garści mąki, w przeszłości gospodynie wykorzystywały suszone liście klonu, tataraku, kapusty, a inne używały słomy, aby uniknąć używania mąki, ponieważ była ona bardzo droga.

Podczas programu uczestnicy zapoznają się z historią chleba, jego wpływem na rozwój cywilizacji, jego znaczeniem symbolicznym i praktycznym oraz z litewskimi bajkami, zagadkami, zwyczajami i powiedzeniami. Po zapoznaniu się z tradycjami wypieków obędzie się nauka rozpoznawania różnych zbóż i o sposobach ich wykorzystania w pieczeniu chleba. Na zakończenie programu uczestnicy upieką własny chleb, a podczas jego pieczenia odbędzie się interaktywna prezentacja dziedzictwem narodowego Suduwii.



Interreg
Lietuva-Polska
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



UNIA EUROPEJSKA

Współfinansowane ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach projektu

„W drodze kultury i rzemiosła – Sakiai – Budry”
realizowanego przez Gminę Budry i Muzeum Zanavykai”



DUONOS KEPIMO DIRBTUVIŲ EDUKACINĖ PROGRAMA

Duonos kepimo dirbtuvių programa su trumpa istorijos apžvalga.

Parengė Wojciech M. Darski

Kepinių istorija siekia prieš 120 amžių gyvavusių senovės Artimųjų ir Viduriniųjų Rytų civilizacijų laikus. Anksčiausi kepiniai buvo gaminami iš neraugintos tešlos, kepami ant įkaitintų akmenų arba pelenuose. Tokius „paplotėlius“ galima gaminti beveik iš kiekvienų miltų ir jie iškepami labai greitai. Artimuosiuose Rytuose ir Vidurio Azijoje panašių kepinų ir šiandien valgoma daugiau negu įprastos duonos. Tokią duoną, kuri šiandien labiau paplitusi Europoje, imta kepti prieš maždaug 5 tūkstančius metų senovės Egipte. Ten taip pat atsirado vadinamoji kupolinė krosnis jai kepti – šiuolaikinės kepimo krosnies prototipas. Duona greitai tapo seniausių žemės civilizacijų (Šumerų, Babilono, Asirijos, Egipto ir Izraelio) pagrindiniu maistu.

Senovės Graikijoje jau buvo kepama įvairių formų ir skonio (priklausomai nuo regiono) duona. Romėnai perėmė duonos kepimo meną iš graikų apie III amžių pr. m. e. Oktaviano Augusto laikais Romoje veikė jau apie 330 kepyklų. Ilgainiui paplito garsusis Romos piliečių šūkis: „Duonos ir žaidimų!“ Krikščioninant Romos imperiją duona tapo taip pat ryškiu religiniu simboliu. Neatsitiktinai seniausioje ir svarbiausioje krikščionių maldoje „Tėve mūsų...“ esą žodžiai: „Kasdienės mūsų duonos duok mums šiandien“, t. y. svarbiausio žmogaus maisto prašymas. Su duona ir vynu siejasi taip pat Jėzaus Kristaus įsteigtas Eucharistijos sakramentas. Jis šį sakramentą steigdamas apie save sako: „Aš esu gyvenimo duona“ (J 6, 48).

Viduramžiais buvo valgoma duona, kepama iš kelių miltų rūšių. Vadinamoji prastuomenė daugiausia valgė juodą rupią ruginę, gaminamą iš rupių miltų, neretai pridedant sėlenų. Nederliaus laikotarpiais duona taip pat buvo kepama pusiau iš ruginių ir miežinių miltų. Lenkijoje juodą ruginę duoną vadinta *chleb rżany* – nuo anų laikų rugių pavadinimo *reż* arba *rża* (iš čia kilęs iki šiandien vartojamas ražienos apibrėžimas – *rżysko*). Dvaro rūmuose buvo valgomi vadinamieji baltieji kepiniai, daugiausia gaminami iš kvietinių miltų, vadinami pyragais arba bandelėmis. Seniausi prekybos objektai viduramžių miestų turgavietėse buvo tradiciniai – *macella pistorum*, t. y. būdelės, kur miestelėnai įsigydavo duonos.

XVII šimtmečio viduryje Paryžiuje tešlai fermentuoti vietoj raugo pirmą kartą pavartotos alaus mielės. Greitai ir Prancūzijoje pradėta valgyti baltą kviečių duoną. Balti kepiniai pasiekė Lenkiją kartu su Napoleono Bonapartės armija ir paplito po 1806 m., išstumdami daug sveikesnius rupius (tamsius) kepinius. XIX ir XX amžių sandūroje ėmus naudoti naujas energetines žaliavas (pvz., anglį) ir mechanizavus gamybą (garo varikliai, vėliau vidaus degimo ir elektros), kepinius pradėta gaminti masiškai. Pirmoji didelė kepimo krosnis, kurioje panaudota garus ir šildymą vamzdžiais tekančiu vandeniu, pradėjo veikti 1831 m. Anglijoje. 1854 m. Londone įkurta pirmoji didelė duonos gamykla. Nuo to laiko pagrindine preke tapusią duoną imta gaminti vis masiškiau, panaudojant vis naujoviškesnes technologijas. Dėl to gamybos masiškumo duona prarado savo simbolinę ir religinę paskirtį ir daugumai žmonių tapo paprastu maisto produktu.

Senajoje Mozūrijoje namuose valgiui virti naudota vadinamoji juodoji virtuvė, o duona buvo kepama ne namie, bet specialioje krosnyje, stovinčioje toliau nuo kaimo pastatų ir tarnaujančioje visiems sodžiaus gyventojams. XIX a. viduryje Prūsijos valdžiai uždraudus visuotinai naudoti „juodąsias virtuves“, mozūrai jose įrengdavo duonkepes. Mozūrų namuose kartą per savaitę būdavo iškepami 5–8 duonos kepalai, kiekvienas sveriantis apie 3–4 kilogramus. Užkūrus duonkepę ir įkaitinus jos vidų buvo tikrinama temperatūra – vadinamuoju žarstekliu (lenk. *kosior*) būdavo braukiama per krosnies padą. Jeigu lėkė kibirkštys – temperatūra buvo pakankama duonos kepalams dėti. Ištraukus iš krosnies įkaitusias anglis, padas būdavo švariai iššluojamas ir išklojamas kopūsto, ajerų arba krienu lapais, kad duona nesusipurvintų ir atitinkamai kvepėtų. Diena anksčiau gabaliukas senos duonos būdavo užpilamas dubenyje šiltu vandeniu su trupučiu nugriebto pieno. Tokiu būdu gamintas raugas. Tešla maišyta duonkubiliuose, padarytuose iš lapuočių medienos. Raugą maišyta su ruginiais miltais (lenk. *mąka rżana*), vandeniu ir bulvėmis. Skoniui pagerinti būdavo įberinama druskos ir retkarčiais įmušama vištų kiaušinių. Rankomis išminkius tešlą buvo formuojami dideli ovalūs arba apskriti kepalai ir padėti ant ližės pašaunami į įkaitintą krosnį. Rupė duona iš stambiai sumaltų miltų turėjo kepti apie pusantros valandos. Duona būdavo kepama taip pat iš sėlenų. Ji buvusi tokia trapi, kad šio kepinio neraikyta peiliu, tik laužta. Iškeptus dar karštus kepalus palikdavo virtuvėje, kad atvėstų, o paskui nunešdavo į kamarą ir sudėdavo ant medinių lentynų. Visuose namuose pasklisdavo šviežios duonos kvapas. Tą laukiamą akimirką, kai namie atsirasdavo šviežias kvepiantis kepinys, savo knygoje „Mano Rytų Prūsija“ vokiečių rašytojas Hans Hellmut Kirst (1914–1989)



aprašo taip: „Pareiškus „Mama rytoj kepa!“ tuojau susitardavome, o paskui subėgdavome į tuos namus, ratu apsupdavome kvepiančius kepalus, su užsidegimu juos uostydami ir laukdami akimirkos, kada jau bus galima raikyti. (...) Pirmiausia suvalgydavome – be jokių priedų – specialiai mums iškeptas mažas duonytes, taip pat vadintas paplotėliais. Paskui ateidavo laikas valgyti didžiulių kepalų papentėlius. Jie buvo mums išdalijami, o paskui tepami pakaitomis tai sviestu, tai marmeladu, galiausiai – ir vienu, ir kitu. Paskui taip pat taukais – bet būtinai su spirgučiais. Šviežia duona pas mus – tai puota vaikams.“¹

Senosios Mozūrijos kaimuose duona buvo nepaprastai vertinama ir gerbiama. Apie tai bylojo daug papročių. Pradedant riekti kiekvieną naują kepalą, jo apačioje peiliu buvo žymimas kryžiaus ženklas. Jeigu duonos gabaliukas nukrito žemėn, pakėlus ir atsiprašant jis buvo bučiuojamas. Duonos likučių negalima buvo išmesti – juos reikėjo sudeginti. Tai siejosi dar su pagonių tikėjimu ugnies apvalomąja galia. Negalima buvo atiduoti arba paskolinti viso duonos kepalą, kad palaima visiškai nepaliktų namų. Anksčiau reikėjo būtinai atsiriekti gabaliuką duonos ir pasilikti sau. Duona ir druska prie namų slenksčio būdavo sveikinama jaunavedžių pora bei asmenys, kuriuos norėta pagerbti. Krikštėviai krikšto ceremonijos metu dovanodavo vaikui duoną, kad niekada gyvenime netektų badauti. Pastačius naują namą, pirmoji peržengdavo jo slenkstį šeiminkė, nešanti ugnį ir duoną – gausos ir sotumo simbolius. Vis dėlto šiandien Mozūrijoje kepdami duoną turime žinoti, kad dėl geopolitinių pokyčių bei gyventojų migracijos mozūrų tradicinės receptūros ir papročiai daugiausia buvo pamiršti, o jų vietą užėmė lenkų ir ukrainiečių paribio papročiai, čia paplitę po karo atsikėlus naujiems gyventojams.

1) Iš vokiečių kalbos vertė Barbara Przybyłowska.

Geriausia ruginė duona kepama iš miltų su vadinamuoju raugu, t. y. laukinių, natūralių mielių rūšimi. Tokiam raugui pagaminti reikia keturių dienų, taigi duonos kepimo dirbtuvėms turime jį paruošti anksčiau. Pirmą dieną dideliame stiklainyje sumaišome 100 g rupių 2000 tipo ruginių miltų ir 100 mililitrų virinto drungno vandens. Stiklainį uždengiame orui laidžiu audeklu arba maisto plėvele, kurioje padarome keletą skylučių, ir pastatome jį šiltoje vietoje. Po 24 valandų raugas turėtų jau burbuliuoti. Tada įberiamė į jį dar 100 g rupių ruginių miltų bei įpilame 100 ml virinto vandens. Sumaišome, stiklainį pridengiame ir vėl pastatome šiltoje vietoje. Trečią dieną raugas turėtų būti jau brandus, su aiškiais burbulais, o jo tūris žymiai padidėjęs. Jis turėtų būti rūgštoko (acto ir vyno) kvapo. Į tokį raugą vėl beriamė 100 g rupių ruginių miltų ir įpilame 60 ml drungno virinto vandens. Stiklainį šįkart padedame vėsioje vietoje, kad mišinys per daug nesubręstų. Ketvirtą dieną raugas turėtų būti jau subrandintas ir intensyvaus kvapo bei burbuluotas, prisisotinęs oro. Pamaitiname jį paskutinį kartą, įberdami dar 100 g miltų bei įpildami 60 ml vandens, ir sumaišę atidedame. Po maždaug 12 valandų raugas turėtų būti paruoštas. Jo pakanka dviem kepalams skanios duonos iškepti. Receptūrai reikia tik 350 g raugo. Tad atsveriamė būtent tokią porciją, o likusį padaliname į tris dalis, perdedame į mažus stiklainius ir padedame į šaldytuvą. Jis bus reikalingas kaip vadinamasis raugo starteris kitiems kepiniams.

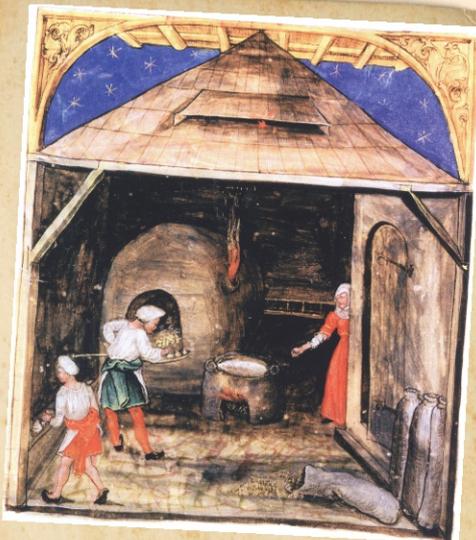
Paprasčiausiai ruginei duonai iškepti reikia: 350 g raugo, 200 g rupių 2000 tipo ruginių miltų, 600 g 720 tipo ruginių miltų, 650 ml vandens ir 20 g (dvių šaukštelių) druskos. Visa tai kruopščiai sumaišome dubenyje, paskui apdengiame audeklu arba maisto plėvele ir laikome kambario temperatūroje 8–12 valandų iki vadinamojo pirmojo kilimo. Tikslus laikas priklauso nuo temperatūros ir subrandinto raugo koncentracijos. Kad tešla su jaunu raugu taptų puri, dažniausiai reikia daugiau laiko. Verta ją stebėti ir kas kiek laiko tikrinti, švelniai pastumiant pirštu. Kai tešla jau tampa akyta, ištepame sviestu dvi 20 cm kepimo formas. Drėgnomis rankomis į kiekvieną įdedame po pusę pakilusios tešlos, prispaudžiame, išlyginame, pridengiame audeklu ir paliekame nakčiai (nuo 8 iki 12 valandų) vadinamajam kildinimui. Paskui formas su tešla sudedame į iki 220 Celsijaus laipsnių temperatūros įkaitintą orkaitę ir kepame nuo 45 iki 50 minučių. Po to išimame iškeptą kvėpiančią duoną iš orkaitės ir iš formų ir padedame ant grotelių, kad nugaruotų ir atvėstų. Kitas žingsnis – tai skanios ir sveikos pačių sumaišytos ir iškeptos duonos ragavimas. Kaip matyti iš receptūros, kurios reikia paisyti, net jeigu daug anksčiau paruošime raugą ir pavartosime gatavą starterį (kurį galima dauginti kitiems kepiniams neribotai), pats tešlos ruošimas ir duonos kepimas truks nuo 16 iki 24 valandų. Dėl to duonos kepimo dirbtuvės turi trukti mažiausiai dvi dienas, kartu pasiūlant ir kitų pramogų, kuriomis dalyviai galėtų naudotis tuo laiku, kai duonos tešla auga ir kils.

Rengiant duonos kepimo dirbtuves vaikams ir jaunimui, kurie turi mažiau kantrybės, siūlau kepti bandeles iš stambiai maltų kvietinių miltų (lenk. *bułka grahamka*) – ne su natūraliu, bet mielių raugu.

Jam paruošti reikia: 10 g mielių, 100 ml vandens ir 100 g 750 tipo kvietinių miltų. O pačiai tešlai reikia: 200 ml drungno vandens, 100 g kviečių sėlenų, 400 g 750 tipo kvietinių miltų ir 10 g (vieno šaukštelio) druskos. Dieną prieš kepimą kruopščiai sumaišome raugo sudedamąsias dalis. Paliekame jį fermentuoti kambario temperatūroje nuo 12 iki 16 valandų. Kepimo dieną maišome raugą ir atidedame 30–60 minučių, o kviečių sėlenas mirkome likusiame vandenyje. Paskui raugą sumaišome su pamirkytomis sėlenomis ir likusiomis sudedamosiomis dalimis taip, kad masė būtų vienalytė. Tokią tešlą perdedame ant miltais pabarstytos konditerijos lentos ir minkome 5–7 minutes, kol bus elastinga ir nustos lipti prie rankų. Minkant pradžioje verta kas kiek laiko apibarstyti rankas ir konditerijos lentą miltais, kad tešla neliptų. Išminkytą tešlą reikia perdėti į dubenį ir palikti 2–3 valandoms kambario temperatūroje pirmajam kildinimui. Galima tą laiką sutrumpinti, padedant dubenį su tešla šiltoje vietoje, tačiau kai ji kyla ilgiau, kepiniai būna puresni ir skanesni. Tešla yra paruošta, kai jos tūris bent padvigubėja. Tuomet perdedame ją ant miltais pabarstytos konditerijos lentos, lengvai paminkome ir dalijame į 9 lygias dalis (kiekviena bandelė turi sverti apie 100 g). Formuojame apvalias bandeles, sudedame ant miltais apibarstytos skardos trimis eilėmis po 3 ir paliekame 30–40 minučių vadinamajam kildinimui. Paskui skardą įdedame į iki 220 Celsijaus laipsnių temperatūros įkaitintą orkaitę ir kepame 15–20 minučių. Iškeptas bandeles paliekame ant grotelių, kad nugaruotų ir atvėstų, o paskui... belieka tik malonumas ragauti šviežių ir kvepiančių kepinį.



Seniausias (2000 metų) išlikęs romeniškos duonos kepalas iš Britų muziejaus Londone



Duonos kepimas XVI a. Behemo kodekso miniatiūroje



Duonos kepimas bendroje kaimo krosnyje XX a. trečiajame dešimtmetyje



Šiuo metu naminiams kepiniams naudojama duonkepe Indenų muziejaus „Duonos namelyje“ Spytkove prie Gižicko

EDUKACINĖ PROGRAMA „DUONOS PASLAPTYS“

Duona žmogaus gyvenime nuo seniausių laikų turėjo ypatingą reikšmę ir užėmė labai svarbią vietą tiek ant kasdienio, tiek ant šventinio stalo. Ne išimtis ir Lietuva su Lenkija, kur duona turi galias gamybos tradicijas, kultūrinę simboliką ir ritualus, kurie buvo perduodami duonos kepėjų iš kartos į kartą. Abiejose šalyse egzistavo kiekvienam regionui būdingos gaminimo technologijos. Tarp paprastų žmonių buvo paplitusi tamsi, ruginė, viso grūdo duona, kepta iš rupių miltų, kartais pridedant sėlenų. Kai derlius būdavo prastas, duona būdavo kepama iš pusės ruginių ir pusės miežinių miltų. Lenkijoje tamsi ruginė duona buvo vadinama rżanym (ruginė ražiena), kilusi nuo tuometinio ruginio augalo pavadinimo - rż arba rża (iš čia kilęs terminas ražiena). Tuo tarpu Lietuvoje baudžiavos laikais valstiečiai ją kepdavo iš nevėtytų grūdų miltų (bėralo), todėl vadino bėraline duona. Abiejose šalyse grynų rugių duoną kepdavo tik šventėms. Skirtingai nuo lenkų, lietuviai iki šiol yra išlaikę juodosios duonos kepimo tradicijas. Vis dar kepama lietuviška juoda ruginė duona yra pripažinta tautiniu Lietuvos paveldu.

Lietuvoje duona vartojama nuo pirmųjų amžių po Kristaus. Lietuvos kaime ruginė duona iki XX a. vid. buvo pagrindinis valgis, nors nuo XIX a. vid. greta jos plito ir bulvių valgiai. Baudžiavos laikais valstiečiai ją kepdavo iš nevėtytų grūdų miltų (bėralo), todėl vadino bėraline duona. Grynų rugių duoną kepdavo tik šventėms. Panaikinus baudžiavą, bėralinė duona iš valstiečių buties išnyko. XIX a. antroje pusėje ir per I pasaulinį karą į tešlą būdavo primaišomą kitų javų ar kitų augalų miltų.





Per tokią ilgą duonos gyvavimo tradiciją susiformavo neatsiejamas žmogaus ir duonos santykis, o kiekvienam lietuviui tai tapo ne tik buitines, bet ir kultūros, etikos, moralės simboliu. Su duona siejami šimtai patarlių, pasakų ir istorijų, kasdieninių ritualų. Duonos kepimą nuo seno lydėjo įvairūs papročiai, pavyzdžiui, į pirmąjį duonos kepaliuką šeimininkė visada įspausdavo kryžių, peržegno davė duonelę, kad skani būtų, ir pašaudavo į krosnį.

Nors duonos sudėtis buvo itin paprasta: rupūs ruginiai miltai, vanduo, druska, cukrus ir kmynai, tačiau skanią duoną iškepti mokėjo ne visos šeimininkės, o ir ingredientų duonai reikėjo pačioms pasigaminti. Prieš pradėdant kepti duoną, pečius visada būdavo išvalomos nuo senų žarijų, dažniausiai iššluojamos pušies šaka, nes jos patvaresnės už eglę, o spygliai ilgai nenubyra. Labai svarbus ir pečiaus karštis. Karštis buvo išbandomas pabėrus žiupsnelį miltų. Jeigu miltai greitai sudega, vadinasi, pečius per karštas ir reikia išvėdinti. Jeigu miltai nedega, galima užstumti krosniakaištį, kad laikytųsi karštis ir su liže pašauti duoną. Nors miltų sauja ir tikrindavo, ar gerai įkaitusi duonkepė, tačiau anksčiau šeimininkės padėdavo džiovintų klevų, ajerų, kopūstų lapų, kitos padėdavo ir šiaudų, kad tik nereiktų berti miltų, nes jie būdavo labai brangūs.

Edukacijos metu dalyviai susipažins su duonos istorija, jos įtaką civilizacijos raidai, jos simbolinėmis ir praktinėmis reikšmėmis bei lietuviška tautosaka: pasakomis, mįslėmis, papročiais, posakiais. Susipažinus su gamtinėmis tradicijomis, bus mokomasi atpažinti skirtingas grūdines kultūras ir kaip jos panaudojamos duonos gamyboje. Programos pabaigoje dalyviai patys iškeps duoną, o tuo metu, kol duona keps, vyks interaktyvioji pažintis su Sūduvos regiono tautiniu paveldu.



Interreg
Lietuva-Polska



EUROPOS SAJUNGA

Europos Regioninės Plėtros Fondas

Iš dalies finansuota Europos regioninės plėtros fondo
pagal Budri komunos ir Zanavykų muziejaus
vykdomą projektą
„Kultūros ir amatų keliu – Šakiai – Budry”



EDUCATIONAL PROGRAM OF BREAD BAKING WORKSHOPS

Bread-making workshop programme with an historical background.

Prepared by Wojciech M. Darski

The history of bread dates back to the ancient civilisations of the Middle and Near East 120 centuries ago. The earliest form of bread was baked from unleavened dough, cooked on hot stones or in ashes. Such “flatbread” can be made from practically any flour, and the baking process is very fast. In the Middle East and Central Asia, this type of bread still exceeds the consumption of classical bread today. The bread in its more widespread European current form began to be baked some 5,000 years ago in ancient Egypt. The so-called dome oven for baking bread, which was the prototype of the modern bakery oven, was also built there. Bread quickly became the staple food of Earth’s oldest civilisations: Sumerians, Babylonians, Assyrians, Egyptians and Israelites.

Already in ancient Greece, bread was baked in various shapes and flavours, depending on the region. The Romans took over the art of baking bread from the Greeks around the 3rd century BC. By the time of Octavian Augustus, there were already around 330 bakeries in Rome. Over time, the famous call of the Roman citizens became established: *Bread and circuses!* With the Christianisation of the Roman Empire, bread also acquired a distinct religious symbolism. It is no coincidence that the oldest and most important Christian prayer, the “Our Father...”, contains the words: *Give us this day our daily bread*, asking for the most important human food. The bread and wine are also associated with the institution of the sacrament of the Eucharist by Jesus Christ, who, in performing this act, speaks of himself: *I am the bread of life* (John 6:48).



In the Middle Ages, bread baked from several types of flour was consumed. Among the so-called common people, dark, rye, wholemeal bread made of thick flour, sometimes with the addition of bran, was popular. In times of poor harvest, bread was also baked using half rye flour and half barley flour. In Poland, dark rye bread was called 'rzany' from the name of the rye used at the time - 'reż' or 'rza' (this is where the term 'rżysko' [stubble], which is still used today, comes from). At the manor houses, so-called white bread was eaten, usually made from wheat flour and called kołacz or rolls. The oldest trading facilities in the market squares of medieval towns were the traditional - macella pistorum, or baker's shops, where the townsfolk purchased bread.

In the middle of the 17th century in Paris, brewer's yeast was used for the first time to ferment dough instead of sourdough. The consumption of wheat white bread also spread rapidly in France. White bread arrived in Poland with the army of Napoleon Bonaparte and became popular after 1806, displacing the much healthier wholemeal (dark) bread. The introduction of new energy sources (e.g. coal) and the mechanisation of production (steam engines, and later combustion engines and electric motors) at the turn of the 20th century made bakery production more extensive. The first large bakery oven, which used steam and piped water heating, was put into operation in England in 1831. In 1854, the first large factory producing bread was established in London. Since then, the production of the basic article, bread, has become increasingly massive, using ever more modern technology. Through this massification of production, bread has lost its symbolic and religious function and has become an ordinary foodstuff for most people.

In the old Masuria, when households used to cook food in a so-called "black kitchen," bread was baked outside the house - in a special oven, standing away from the village buildings and serving all the inhabitants of the village. When the Prussian authorities banned the widespread use of "black kitchens" in the mid-19th century, the Masurians located bread ovens in them. In Masurian homes, 5 to 8 loaves of bread weighing around 3 to 4 kilograms each were baked once a week. Once the oven was lit and heated, its temperature was checked by pulling on the cooker's shaft with a "scythe" and, if sparks were flying, the temperature was high enough to insert bread loaves. After the glowing coals had been removed from the oven, the shaft was swept clean and covered with cabbage, calamus or horseradish leaves to protect the bread from dirt and to give it the right aroma. The day before, a piece of old bread was poured into a bowl of warm water with skimmed milk to make a sourdough starter. The dough was kneaded in wooden bowls made of hardwood. The sourdough was mixed with rye flour, water and potatoes. Salt and occasionally chicken eggs were added to taste. Large, oval or round loaves were formed from the hand-kneaded dough and placed on a shovel into the preheated oven. Wholemeal bread made from coarse flour had to bake for about an hour and a half. They also baked bran bread, which was so crumbly that it was broken rather than cut with a knife. The baked, still hot loaves were placed in the room to cool down and then taken to the larder and placed on wooden shelves. The smell of fresh bread spread throughout the house. This longed-for moment, when fresh, fragrant bread appears in the house, is described by the German-language writer Hans Hellmut Kirst (1914 - 1989)



in his book „Moje Prusy Wschodnie” [My East Prussia]: *Per the statement: “Mum’s baking tomorrow!” we would immediately collude, and then we would converge on such a house, surround the fragrant loaves in a circle, sniffing them eagerly and waiting for the moment when they could be sliced. (...) At first, we ate - without any additives - small flatbreads baked especially for us. They were distributed among us and then spread alternately with butter and marmalade, and finally with both. Then also with lard - but necessarily with pork crackling. Fresh bread at our place was a feast for the kids.*¹

In the old Masurian villages, bread was a highly valued and respected food, which was reflected in the rich customs. Each new loaf was marked with a cross on its underside with a knife. If a piece of bread fell on the floor, it was kissed as an apology when picked up. Leftover bread could not be thrown away - it had to be burnt, which was connected with pagan beliefs in the purifying power of fire. It was forbidden to give or borrow a whole loaf of bread so that the blessing would not turn completely away from the house. Beforehand, it was necessary to cut off a piece of bread and leave it to yourself. The bride and groom, as well as people to whom respect was paid, were welcomed with bread and salt on the doorstep. During the baptism ceremony, the godparents offered the child bread so that he or she would never go hungry in life. When a new house was built, the first to pass its threshold was the housewife carrying fire and bread - symbols of abundance and satiety. However, when baking bread in Masuria today, we must be aware that as a result of geopolitical changes and the migration of the population, traditional Masurian recipes and customs have mostly been forgotten and replaced by Polish and Ukrainian borderland customs, which developed here as a result of the new post-war settlement.

1) Translation from the German language - Barbara Przybyłowska



The best rye bread is baked from flour leavened with so-called sourdough, a type of wild, natural yeast. Such a sourdough starter requires a four-day preparation period, so for the bread-making workshop we need to prepare it in advance. On the first day, mix 100g of 2000 type wholemeal rye flour and 100 millilitres of boiled lukewarm water in a large jar. Cover the jar with an air-permeable cloth or cling film in which we make a few holes, and then put the jar in a warm place. After 24 hours the starter should be bubbling, so add another 100 g of wholemeal rye flour and 100 ml of boiled water. Stir, cover the jar and set aside again in a warm place. On the third day, the sourdough starter should already have a mature structure with clear bubbles and its volume should increase significantly. It should also give off a slightly acidic vinegar-wine smell. To this starter add another 100 g of wholemeal rye flour and 60 ml of lukewarm, boiled water and this time leave the jar in a cool place so that the mixture does not overgrow. By the fourth day, the sourdough starter should be risen and have a distinct aroma and a bubbly, aerated structure. "Feed it" one last time by adding another 100 g of flour and 60 ml of water and set aside after mixing. After about 12 hours, the sourdough starter should be ready to use, and enough to bake two delicious breads. You only need 350 g of sourdough starter for this recipe, so weigh out this portion and divide the rest into three parts, put them in small jars and store in the fridge as a starter for future baking.

To bake the simplest rye bread, we need: 350 g sourdough starter, 200 g wholemeal rye flour type 2000, 600 g rye flour type 720, 650 ml water and 20 g salt (two teaspoons). Mix all these ingredients thoroughly in a bowl, then cover with a cloth or cling film and set aside at room temperature for about 8 to 12 hours for the so-called first rise. The exact time depends on the temperature and the concentration of the sourdough starter you have raised. Young sourdough usually needs more time to loosen. It is a good idea to watch the dough and check it from time to time by gently pulling it away with your finger. Once the dough has a spongy texture, grease two loaf tins, or 20 cm baking tins, with butter and, using wet hands, place half of the risen dough in each tin, press down, smooth out and cover with a cloth and leave to proof overnight (8 to 12 hours). Then place the loaf tins in a preheated oven at 220 degrees Celsius and bake for approximately 45 to 50 minutes. After this time, remove the baked, fragrant bread from the oven and from the tins and place on a wire rack to steam and cool. The next step was to taste the delicious and healthy bread that we prepared and baked ourselves. According to the recipe, which must be followed, even if you prepare the starter well in advance and use a ready-made starter (which can be multiplied for subsequent baking, practically indefinitely), the bread-making process itself will take between 16 and 24 hours, which is why bread workshops should be at least two days long, combined with other activities that participants can enjoy while the bread dough is rising and proofing.

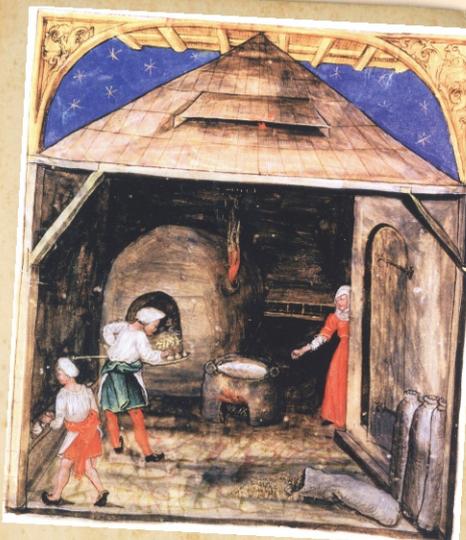
In order to meet the needs of baking workshops with children and adolescents who are less patient, I suggest baking Graham rolls not with natural sourdough, but on a yeast base.

To prepare the leaven we need:

10 g yeast, 100 ml water and 100 g wheat flour 750. However, for the cake itself we need: 200 ml lukewarm water, 100 g wheat bran, 400 g type 750 wheat flour and 10 g salt (one teaspoon). On the day before baking, mix all the leavening ingredients thoroughly and then leave to ferment at room temperature for 12 to 16 hours. On the day of baking, mix together the leavening ingredients and let stand for about 30 to 60 minutes, while soaking the wheat bran in the remaining water. Then mix the starter with the soaked bran and the remaining ingredients to form a smooth paste. Transfer the prepared dough onto a flour-dusted pastry board and knead for about 5 to 7 minutes until the dough becomes springy and no longer sticks to your hands. At the initial stage of kneading, it is a good idea to dust your hands and the board with flour from time to time to prevent the dough from sticking. Transfer the kneaded dough to a bowl and let it rise for the first time at room temperature for about 2 to 3 hours. You can shorten this time by setting the bowl with the dough in a warm place, but if the dough takes longer to rise, the bread is fluffier and tastier. The dough is ready when it has at least doubled in bulk - then transfer it to a floured pastry board, knead lightly and divide into 9 equal rolls weighing about 100 g each. Form the buns into a round shape, place on a floured baking tray in three rows of three buns each and set aside to proof for around 30 to 40 minutes. Then place the tray in an oven preheated to 220 degrees Celsius and bake for 15 to 20 minutes. Leave the baked rolls on the wire rack to steam and cool, and then... all that remains is the pleasure of tasting the fresh and fragrant bakery products.



The oldest surviving loaf of Roman bread from 2000 years ago in the British Museum in London



Bread baking on a miniature from the 16th century Behem Codex



Baking bread in a communal village oven in the 1920s.



A modern bread oven used for home baking in the "Chlebowy Domek" [Bread House] Indian Museum in Spytkowo near Giżycko



EDUCATIONAL PROGRAMME “MYSTERIES OF BREAD”

(lit. „Duonos paslaptys“)

Since ancient times, bread has had a special significance in human life and has played a very important role both on the daily table and on festive occasions. Lithuania and Poland are no exception, bread here has deep baking traditions, cultural symbolism and rituals passed down from generation to generation. In both countries there were baking technologies specific to each region. Among the average people, dark, rye, wholemeal bread baked from wholemeal flour, sometimes with bran added, was common. When the harvest was poor, bread was baked from half and half rye and barley flour. In Poland, dark rye bread was called 'rżany' from the name of the rye used at the time - 'reż' or 'rża' (this is where the term 'rżysko' [stubble], which is still used today, comes from). Meanwhile, in Lithuania, at the time of serfdom, peasants baked bread from flour made from uncleaned grain with chaff (in Lithuanian, this flour was called “*bėralas*”); Lithuanians called this type of bread “*bėralinė duona*.” In both countries, pure rye bread was only baked for holidays. Unlike Poles, Lithuanians still have the tradition of baking black bread. Still baked Lithuanian black rye bread is considered the national heritage of Lithuania.

In Lithuania, bread has been eaten since the first centuries after Christ. In the Lithuanian countryside, rye bread was the main dish until the mid-20th century, although from the mid-19th century potato dishes were served alongside it. At the time of serfdom, peasants baked bread from flour made from uncleaned grain with chaff (in Lithuanian, this flour was called “*bėralas*”); Lithuanians called this type of bread “*bėralinė duona*.” Pure rye bread was only baked for holidays. After the abolition of serfdom, bread made from flour made from uncleaned grain disappeared from the peasants' diet. In the second half of the 19th century and during World War I, flour from other grains or other plants was added to the dough.





During this long tradition of bread, an inseparable human relationship with bread was formed, which for every Lithuanian has become a symbol not only of everyday life but also of culture, ethics and morality. Hundreds of proverbs, fairy tales and stories, daily rituals are associated with bread. Baking bread has long been accompanied by various customs, for example the housewife always stamped a cross on the first loaf of bread, made a sign of the cross over the bread to make it delicious, and she put it in the oven.

Although the composition of the bread was very simple: wholemeal rye flour, water, salt, sugar and caraway seeds, not all the housewives knew how to bake delicious bread, and even the bread ingredients had to be prepared themselves. Before the bread was baked, the oven was always cleared of old ash, usually using pine twigs, as they are more durable than spruce twigs and the needles do not fall off for a long time. It is also very important to preheat the oven. The heat was checked by sprinkling a pinch of flour. If the flour burns quickly, the oven is too hot and needs to be aired out. If the flour doesn't burn, you can close the vent to keep warm and use a wooden shovel to drop the loaves in. Although a handful of flour was used to check that the hearth was well heated, housewives in the past used dried maple leaves, calamus, cabbage and others used straw to avoid using flour as it was very expensive.

During the programme, participants will learn about the history of bread, its influence on the development of civilisation, its symbolic and practical meaning, and Lithuanian fairy tales, riddles, customs and sayings. After learning about baking traditions, we will learn to recognise different grains and how they are used in bread baking. At the end of the programme, participants will bake their own bread and while it is being baked there will be an interactive presentation of Sudovia's national heritage.



Interreg 
Lietuva-Polska
European Regional Development Fund

Co-financed by the European Regional Development Fund
under the project
"On the way of culture and crafts - Sakiai - Budry"
implemented by the Budry Commune and the Zanavykai Museum



GMINA BUDRY
Al. Wojska Polskiego 27
11-606 Budry
Polska
tel. +48 87 427 80 03

ZANAVYKŲ MUZIEJUS
Beržų g. 3
Lukšiai 71184
Lithuania
tel. +370 650 85035

ISBN 978-83-950673-2-7



Projekt „W drodze kultury i rzemiosła – Sakiai – Budry”
Współfinansowano ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego