



*ka zadiši po
kruhu*



zgodba o tradicionalni peki kruha

Center za zdravje in razvoj M. Sobota – februar 2012

Knjižico o tradicionalni peki kruha na območju Pomurja in Porabja z naslovom Ko zadiši po kruhu je izdal Center za zdravje in razvoj Murska Sobota, zanj Tatjana Buzeti, uredila Silva Nemeš, tekst Lili Šiftar, fotografije: Lili Šiftar, Silva Nemeš, Andreja Pohar, Magdalena Marton, arhiv CZR, grafično oblikovanje in tisk: Atelje za črko in sliko, naklada: 5000 izvodov, februar 2012.

Knjižica o tradicionalni peki kruha na območju Pomurja in Porabja z naslovom Ko zadiši po kruhu je nastala v okviru projekta Porabje in Goričko – povezana v kulturi, akronim Sosed k sosеду. Projekt delno financira Evropska unija, čezmejni program Slovenija-Madžarska 2007-2013.

nekaj malega iz zgodovine ...

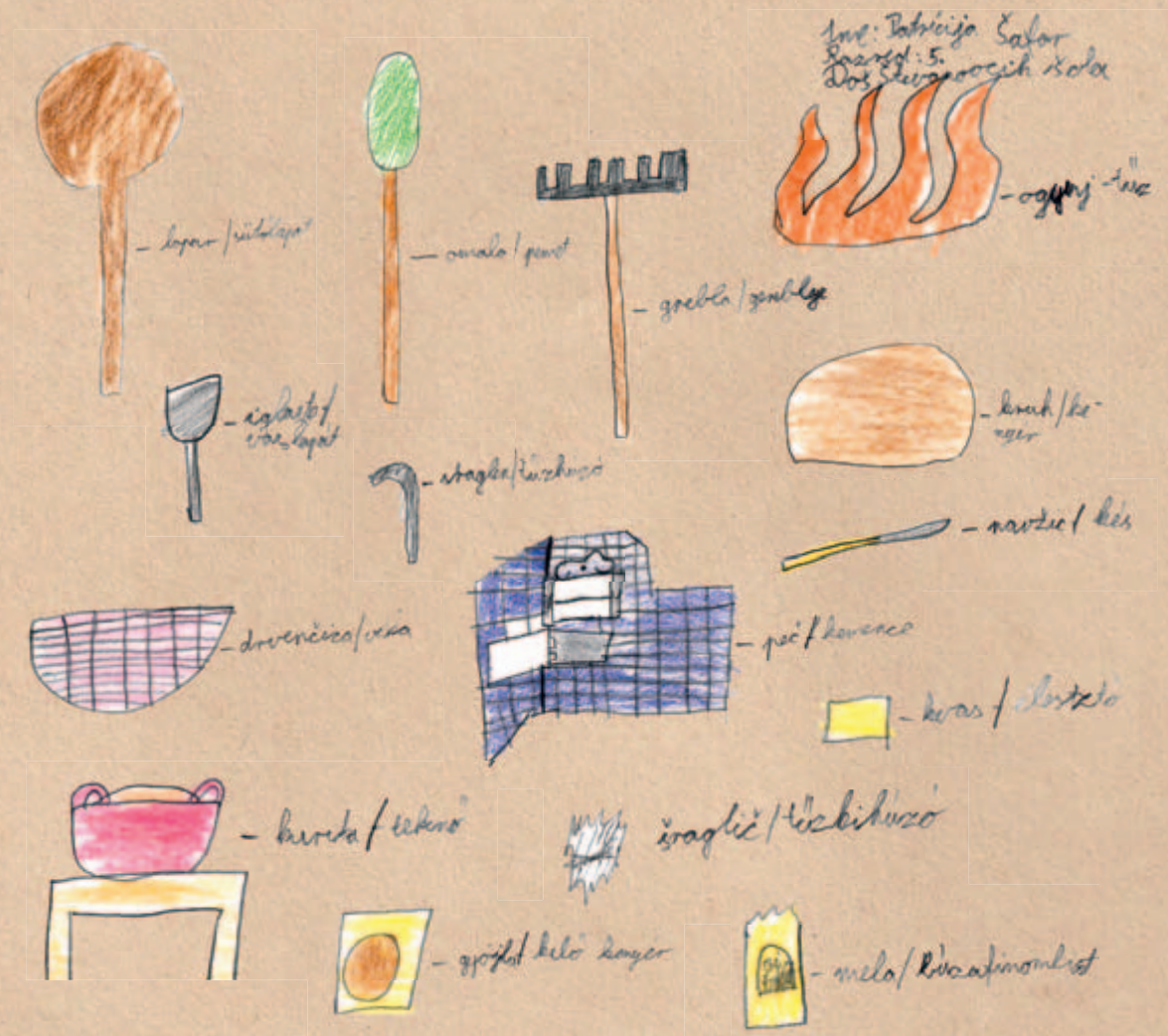
Zgodovinski viri pravijo, da človeštvo pozna kruh že 5000 let in skozi ves ta čas predstavlja simbol človekovega preživetja.

V slovenski prehrani, posebej v pokrajini med Muro in Rabo, je imel kruh v vsej zgodovini posebno mesto v prehranjevalnih navadah. Posebej med kmečkim življenjem se nanj nanašajo številne stalne navade in verovanja, kar dokazuje njegovo osrednje mesto v prehrani.

Jožef Košič, najstarejši poročevalec o navadah Prekmurcev, je napisal: »Kruh prekmurskih Slovencev je zelo slab, kakor tudi ostale jedi, pust in siromašen; ravninci ob Muri imajo lahko lepši kruh, ker so njihova polja boljša in morejo pridelati več žita; pri Goričancih pa le pri redkih hišah uživajo čist ržen kruh, marveč zmešajo vse: oves, koruzo, ajdo, ječmen, v hujših letih še lanene glavine, koruzne storže, grozdne tropine. Sicer pa pšenico in rž navadno prodajo, da si morejo kupiti obleko in plačati davke in s tem se zadovolji publicum, ne pa mlinarji.« Kot zanimivost naj omenim, da so v časih slabe letine v Porabju ljudje v krušno mešanico dodajali tudi krompir in mleto borovo lubje.

Ko so se mleli vsi omenjeni dodatki in zasilni nadomestki žita, je šla kar rdeča moka izpod kamna, pripovedujejo. Iz take moke niso mogli delati velikih kolačev, ki bi se pri vzhajanju dvignili, da bi jih mogli peči v krušni peči, temveč so jih pekli v »tepsiji«, nizkem okroglem lončenem pekaču. Tak kruh je bil nizek in ni dolgo obstal.

V času dobre letine in kasneje, ko so si ljudje že lahko privoščili kvalitetnejšo moko,



so kruh pripravljali pretežno iz ržene moke z dodatkom pšenične in koruzne moke. Tako se dela še danes. Posebej je potrebno poudariti, da so vse do konca 19. stoletja otrobe mleli skupaj z moko, kar se je v veliki meri opuščalo v drugi polovici 20. stoletja in se k temu danes ponovno vračamo, saj so ravno otrobi s svojo vsebnostjo vlaknin posebej pomembni za dobro presnovo kruha.

Za peko kruha so v tistem času uporabljali domači kvas, imenovan »drožje«, ki se ponekod, vsaj delno, uporablja še danes. Gre za košček testa zadnje peke, ki so ga posušili, ga ob naslednji peki namočili in ga pomešali z mlekom, da so se kvasovke ponovno aktivirale. Tako raztopljeno in premešano zmes so nad sitom precedili v pripravljeno moko.

Zelo pomembno je bilo, da so moko za peko kruha vsaj tri dni pred peko presejali v posebno »krušno« korito in postavili na peč, da ne bi bila »zebeča«. Večer pred peko so raztopljen kvas zlili v jamico ob rob korita in vse skupaj pokrili z debelim prtom, da je kvas čez noč vzhajal.

Običajno so kruh pekli vsakih štirinajst dni od 5 do 8 hlebov po 3 kg, odvisno od velikosti družine in moči gospodinje, saj umesiti tako velike količine testa zahteva veliko moči. Na vsak kolač kruha so vzeli žlico slane vode, nato so med mešanjem dodajali toplo vodo, dokler testo ni bilo pravilne trdote. Ko je testo odstopilo od rok, je bilo pripravljeno na delitev na kolače. Vsak kolač testa so položili v okroglo košarico ali »krbūlo«, pleteno iz slame in vrbe, ga pomokali, pokrili z laneno krpo in pustili vzhajati. Vzhajanje je trajalo približno 3 ure. Korito so postrgali s trikotnim železnim strgalnikom in iz tega ostanka testa spekli »postrüznjek«, ki so ga običajno dali najmlajšemu otroku v družini.

Ko so testo namestili v košarice, so začeli kuriti v peči. Uporabljali so bukova drva, ki dajejo najboljšo toploto. Čez nekaj časa se je žerjavica razporedila po vsej peči in

počakali so, da ogenj zamre. Del žerjavice so z železno grebljico odstranili v železno vedro, ostanek pa spravili na kup na notranjo stran pred vrata peči, da je »ščitil« toploto v peči, ko so se vrata med peko odpirala. Z omelom, na katerem je bila privezana mokra volnena krpa, so peč počistili in tako je bila pripravljena na peko.

Kolače vzhajanega testa so drug za drugim polagali na lopar, ki so ga prej posuli s koruznim zdrobom, da se testo ne bi prilepilo na lopar in kasneje na dno peči.

Z loparjem so kolače polagali v peč, drugega zraven drugega. Običajno so bile peči po velikosti primerne za peko petih ali šestih kolačev kruha, ponekod pa tudi do dvanajst.

Čez nekaj časa so kolače z grebljico premaknili, da se niso prilepili na dno peči, in da so enakomerno porjavili. Kruh se je pekel približno dve uri.

Pečen kruh so s pomočjo grebljice jemali iz peči in z vsakega hlebca najprej z mokro krpo obrisali odvečen pepel ter ga premazali z mrzlo vodo. Pečen kruh so polagali na velik bel laneni prt in ga z lanenim prtom tudi prekrili. Tako se je lahko lepo počasi ohladil.

V peči, kjer se je pekel kruh, so po peki sušili koruzo, krhlje ali drva. Ponekod so kar za čez noč vanjo potisnili muškatno bučo in zjutraj jih je presenetila s svojim odličnim sladko pečenim mesom.

Deli kruha se imenujejo: spodnja in zgornja skorja ter sredica.

Preden so kruh načeli, so ga najprej z nožem prekrižali – »naj ga Bog blagoslovi!«

Kruh so jedli samega ali namazanega z zabelo, dodajali so čebulo, česen, papriko, včasih orehe ali sadje. Postregli so ga kot dodatek k enolončnicam ali mesnim jedem.

Spoštovanje do kruha so izkazovali tako, da so ga obrisali in poljubili, če je padel na tla in ga pogosto imenovali kar »božji dar«.



dobra moka - dober kruh

Za pripravo kruha uporabljamo:

Krušne vrste moke:

- pol bela pšenična moka TIP 850
- pšenična bela moka TIP 500
- ostra bela pšenična moka
- polnovredna pšenična graham moka
- polnovredna pirina moka



Nekrušne vrste moke:

- ajdova moka
- koruzna moka
- koruzni zdrob
- ovsena moka
- ječmenova moka
- sojina moka
- riževa moka



Dodatki za vzhajanje:

Droži

Je tradicionalni in najbolj zdrav dodatek za vzhajanje testa. Naredimo ga tako, da od zadnje peke kruha odvzamemo kos testa in ga posušimo. Dan pred peko, suho testo namočimo, zamesimo testo in pustimo, da vzhaja čez noč. Še danes se v kmečkih hišah uporabljajo droži za peko kruha v krušnih pečeh. Kot zanimivost naj dodamo, da pri nekaterih kmečkih gospodinjstvih droži »živijo« že več generacij.

Kvas

Je najbolj razširjeno sredstvo za vzhajanje testa. Za pripravo testa iz enega kilograma moke je potrebno dodati od 2 do 4 dag kvasa. Lahko se uporablja tako, da ga raztopimo v malo mlačne tekočine in ga dodamo ostalim sestavinam ter zamesimo testo. Druga možnost pa je, da pripravimo kvasni nastavek ali kvasec. Naredimo ga tako, da kvasu dodamo mlačno tekočino, žličko sladkorja in malo moke. Premešamo, pustimo vzhajati in nato zamesimo testo.

Suhi kvas

Uporabljamo ga podobno kot sveži kvas in ga dodamo kar k moki ali raztopimo v mlačni tekočini.

Pecilni prašek

Je sodobnejše sredstvo za vzhajanje, ki je nadomestilo sodo bikarbono. Ko zamesimo testo s pecilnim praškom nastanejo kisline, ki sproščajo pline za vzhajanje testa.

načini peke kruha

Krušna peč

Peka v krušni peči je najstarejši način peke kruha, ki se je ponekod ohranil vse do danes. Običajna kurjava za krušne peči so bukova ali borova drva. Vsaka gospodinja ve, kako pomembno je, da je peč resnično dobro segreta, kajti v nasprotnem primeru se kruh ne speče kvalitetno. Če se med peko pokaže, da peč ni dovolj segreta, je ni možno dodatno segreti. Umetnost peke kruha v tradicionalni krušni peči je odvisna od dobre moke, pravilno vzhajanega kruha in dobro segrete peči.

Električna pečica

Vsako posamezno pečico pozna najbolje uporabnik sam, saj so termostati lahko zelo različni. Najbolje je, da pečico pred peko segrejemo na 200 °C, postavimo kruh vanjo in čez 5 minut zmanjšamo temperaturo na 180 °C. Dobro je, če v pečico ob začetku peke postavimo posodico z vodo, saj dodatek vlage dobro vpliva na peko kruha. Posodico z vodo lahko nadomestimo tako, da hleb testa pred peko premažemo z vodo.

Ventilacijska pečica

Peka v ventilacijski pečici je podobna kot pri električni pečici, segrejemo jo na 200 °C in čez 5 minut zmanjšamo na 180 °C. Posebnost teh pečic je, da je peka možna na dveh nivojih, vendar ima nižji nivo malo nižjo temperaturo, zato je priporočljivo, da proti koncu peke hlebce zamenjamo.

Plinska pečica

Deluje podobno, kot električna pečica, segrejemo jo na najvišjo možno temperaturno stopnjo (6) in jo po 5 minutah zmanjšamo na 3 ali 4. Tudi pri tej vrsti peke je dobro, če dodamo vlago tako kot pri električni pečici.

Strojčki za peko kruha

Kot novost se v zadnjih letih vse bolj uporabljajo strojčki za peko kruha. Značilnost le teh je, da vanje nasujemo vse sestavine hkrati. Ves proces od mešanja, vzhajanja in peke se odvija v samem strojčku neodvisno od uporabnika in traja približno 2 uri.

Zakaj je potrebno kruh pred peko zarezati po površini?

Kruh po površini zarežemo, da v pečici lažje še dodatno vzhaja. Med vzhajanjem pred peko se namreč povrhnjica delno zasuši, in ko pride v stik z visoko temperaturo, hitro zakrknje. Skozi zareze pride temperatura tudi do notranjih delov kruha in tako se kruh lepše zapeče. Če ga ne zarežemo, kruh običajno razpoka, kar je dobrodošlo pri določenih vrstah kruha, kot sta ajdov ali ržen. Preden kruh zarežemo po površini, se lahko testo po površini premaže z vodo, razžvrkljanim jajcem ali mlekom.





recepti za pripravo kruha

Ržen kruh

60 dag ržene moke

40 dag pšenične moke

2 dag soli

3 dag kvasa (ali 4 dag droži)

1 žlička sladkorja

5 dl tople vode

malo koruznega zdroba

Iz malo vode, kvasa in sladkorja pripravimo kvasec, počakamo da vzhaja, dodamo ostale sestavine in zamesimo testo. Pustimo vzhajati. Čez kakšno uro, ko je testa enkrat več, ga znova pregnetemo, oblikujemo hlebec in pustimo ponovno vzhajati. Pekač posujemo z koruznim zdrobom ali pomokamo in hlebček damo v pekač, ga premažemo z vodo in zarežemo po površini.

Pečico segrejemo na 200 °C, vanjo postavimo kruh in po 15 minutah temperaturo zmanjšamo na 180 °C. Pečemo še 40 minut. Pri ventilacijskih pečicah je priporočljivo, da je med peko v pečici posodica z vodo, ki zrak ovlaži.

Pečen kruh položimo na desko, ga premažemo z vodo in ga pokrijemo s prtičem, da se lepo počasi ohladi.

Pirin kruh

70 dag pirine moke

30 dag polnovredne graham moke

1 dl olja- lahko tudi brez

4 dag kvasa

1 žlička soli

približno 6 dl mlačne vode

Iz vseh sestavin zamesimo srednje gosto testo in pustimo da vzhaja. Ponovno ga pregnetemo in oblikujemo hlebček. Pustimo da vzhaja, ga namestimo v pekač, premažemo z mrzlo vodo, zarežemo po površini in postavimo v pečico, ki smo jo segreli na 200 °C. Čez 5 minut zmanjšamo temperaturo in pečemo 50 minut. Vročega premažemo z mrzlo vodo in ga zavijemo v prtič.

Ajdov kruh z orehi

50 dag ajdove moke

70 dag moke TIP 500

1 žlička soli

5 dag kvasa

skodelica orehovih jedrc

1 dl vrele vode

približno 4 dl mlačne vode

Ajdovo moko poparimo z vrelo vodo, jo ohladimo, dodamo sol, vodo, kvas in belo moko. Zamesimo srednje gosto testo in dodamo na koščke narezane orehe. Pustimo vzhajati, če testo postane mokro, mu dodamo malo moke. Oblikujemo hlebček in ga še enkrat pustimo vzhajati. Ker je pri ajdovem kruhu dobrodošlo, da popoka, ga ne zarežemo po površini, premažemo ga z vodo in spečemo.

Pečico segrejemo na 200 °C, postavimo kruh vanjo in čez 5 minut zmanjšamo temperaturo na 180 °C. Pečemo še 50 minut. Vročega še enkrat premažemo z mrzlo vodo, prekrijemo s prtičem in pustimo, da se počasi ohladi.

Kruh s koruznim zdrobom

80 dag domačega koruznega zdroba

20 dag ržene moke

40 dag pirine polnovredne moke

5 kuhanih in olupljenih krompirjev

4 dag kvasa

1 žlička soli

1 žlička kumine

približno 5 dl vode

Pomešamo koruzni zdrob, rženo in pirino moko s soljo, dodamo kumino, kvas, pretlačen krompir in vodo. Zamesimo mehkejšo testo in ga pustimo vzhajati. Pregnetemo, oblikujemo podolgovato štruco in jo položimo v pomokan podolgovat model. Počakamo, da vzhaja, jo premažemo z vodo in damo v pečico, ki smo jo segreli na 200 °C. Čez 5 minut temperaturo zmanjšamo na 180 °C. Kruh pečemo 50 minut, vzamemo ga iz pečice in položimo na prtič. Pečen kruh ne prekrivamo, dokler se ne ohladi.

Čebulni kruh

50 polnovredne graham moke

50 dag bele moke TIP 500

15 dag ocvrte čebule - lahko
tudi nekaj več

4 dag kvasa

1 žlička soli

približno 5 dl vode

Iz moke, ki jo posolimo, kvasa in vode zamesimo srednje gosto testo in dodamo ocvrto čebulo. Testo pustimo dvakrat vzhajati. Oblikujemo hlebček, ga premažemo z vodo, ga zarežemo po površini in spečemo.

Pečico segrejemo na 200 °C, čez 5 minut temperaturo zmanjšamo na 180 °C in pečemo še 50 minut. Vroč kruh še enkrat premažemo z vodo, prekrijemo s prtičem in pustimo, da se počasi ohladi.

Črni kruh s krompirjem in semeni

50 dag pirine polnovredne moke

50 dag graham moke

30 dag ržene moke

30 dag bele ostre moke

1 skodelica orehov, sončničnih semen
in sezama (narezanih in popraženih)

5 srednje velikih kuhanih krompirjev

5 dag kvasa

2 žlički kumine

2 žlički soli

8 dcl mlačne vode

Pomešamo moko, sol in semena, kumino, dodamo kvas, zmečkan krompir in vodo. Zamesamo srednje gosto testo in ga pustimo vzhajati. Oblikujemo podolgovato štruco in jo položimo v pomokan model. Premažemo z vodo, zarežemo po površini in damo pečico, ki smo jo segreli na 200 °C. Čez 5 minut zmanjšamo temperaturo na 180 °C in kruh pečemo še 50 minut. Kruh, ki vsebuje krompir, se po peki ne zavije v prtič, temveč se ga pusti nepokritega, da se ohladi.

Kruh z ajdovo kašo

50 dag krušne moke TIP 850

50 dag pirine polnovredne moke

30 dag kuhane ajdove kaše

5 dag kvasa
(ali dodamo 5 dag droži)

1 žlička soli

približno 6 dl mlačne vode

Vse sestavine pomešamo in zamesimo srednje gosto testo. Pustimo, da vzhaja, da nastane še enkrat večja količina testa. Znova pregnetemo, oblikujemo hlebček in ga ponovno vzhajamo. Premažemo z vodo, zarežemo po površini in damo v pečico, ki smo jo segreli na 200 °C. Čez 5 minut zmanjšamo temperaturo na 180 °C in kruh pečemo še 50 minut. Vročega premažemo z mrzlo vodo in ga zavijemo v prtič, da se počasi ohladi.

Kruh z bučnimi semeni

50 dag krušne moke TIP 850

40 dag koruzne moke

20 dag ržene moke

20 dag bučnega semena
(opraženega v ponvi)

5 dag kvasa

0,5 dl bučnega olja

1 žlička soli

približno 6 dl mlačne vode

1 dl vrele vode

Najprej koruzno moko poparimo z 1 dl vrele vode in jo ohladimo. Primešamo ostale vrste moke s soljo, vodo, zdrobljen kvas, bučno olje, oprazeno bučno seme, ki ga lahko narežemo ali pustimo celega. Zamesimo srednje gosto testo in pustimo da vzhaja. Oblikujemo hlebček in ponovno pustimo da vzhaja. Premažemo z vodo, zarežemo po površini, posujemo z nepraženimi bučnimi semeni in postavimo v pečico, ki smo jo segreli na 200 °C. Čez 5 minut zmanjšamo temperaturo na 180 °C in pečemo 50 minut. Vroč kruh ponovno premažemo z mrzlo vodo in ga zavijemo v prtič, da se počasi ohladi.

Vrtanek

1,5 kg bele gladke moke TIP 500

4 dag kvasa

2 dag soli

8 dl polnomastnega mleka

žlička sladkorja za kvasec

1 jajce za premaz

Iz kvasa, malo mleka, žlice moke in sladkorja pripravimo kvasec in ga pustimo vzhajati. Vzhajanega pomešamo z moko, soljo, preostalim mlekom in zamesimo srednje gosto testo ter pustimo, da vzhaja. Razdelimo ga na pol, iz vsake polovice oblikujemo valj, oba dela zavijemo v pletenico in ju spojimo v krog. Pustimo vzhajati, premažemo z razžvrkljanim jajcem, položimo v pekač in v pečico, ki smo jo segreti na 200°C. Čez 5 minut zmanjšamo temperaturo na 180°C in pečemo 50 minut. Ko je pečen, ga premažemo z mrzlo vodo in zavijemo v prtič.





Od kruha do krušnega peciva

Vrtanek ali vrtanik je na območju med Muro in Rabo tradicionalna oblika peke belega kruha. Na Goričkem so ga pripravljali samo iz bele moke, mleka, kvasa in soli, v Porabju so dodajali še jajca, tako da je že dobil okus krušnega peciva.

Z dodatkom jajc, maščobe, sladke ali kisle smetane, jogurta, sladkorja in začimb je krušno testo dobilo dosti možnosti za pripravo veliko vrst peciva. Ob večjih praznikih se pripravljajo potice, z orehi, makom ali skutu, sadni kruh s suhim sadjem, rogljiči, buhteljni, polnjeni z marmelado, makom ali orehi, krofi, flancati, pletenice, pecivo iz kvašenega listnatega testa, žemlje iz bele in polnovredne moke pa slano pecivo, ocvirkove pogache, potica z ocvirki in slani rogljiči. Vsaka posamezna pokrajina pozna tudi obredni kruh, v Prekmurju je primer obrednega kruha bosman.

Kruh je zelo hvaležna sestavina tudi posebnim jedem, kot so kruhovi cmoki, narastki, mlinci, testo za pico, lepinja, lahko pa iz njega izdelamo tudi skodelice s pokrovom, v katerih se postreže gostejša juha.





Tradicionalna peka kruha danes

Polpretekla doba je botrovala hitremu opuščanju tradicionalne peke kruha v krušnih pečeh. Obdržala se je samo v redkih kmečkih gospodinjstvih, kjer to gojijo le še starejše gospodinje. Tako občasno zalagajo s kruhom svoja gospodinjstva in domove otrok, ki so odšli v mesto za boljšim življenjem.

Vendar je treba omeniti, da se v zadnjih letih znova pojavlja želja za obujanjem te lepe in koristne veščine. Na kmetijah se v okviru dopolnilne dejavnosti obuja peka kruha na tradicionalen način. Tako nas ta na novo prebujena sposobnost in veščina navdajata z upanjem, da smo, kar se tiče oskrbe s kruhom, sposobni postati samozadostni, če bi nas seveda okoliščine v to prisilile.

Na območju Upravne enote Murska Sobota je dopolnilno dejavnost peke kruha na tradicionalen način do sedaj prijavilo 9 kmetij.

**Seznam nosilcev dopolnilne dejavnosti peke kruha
na tradicionalni način na kmetiji**

Fujs Zdenka, Pečarovci 97, 9202 Mačkovci

Grah Ema, Motovilci 29, 9264 Grad

Jeneš Emilija, Lipovci 81, 9231 Beltinci

Kardoš Valter, Šalovci 23, 9204 Šalovci

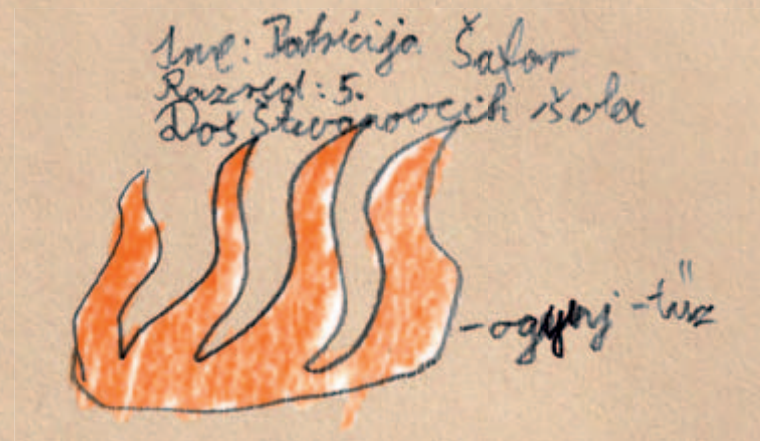
Kološa Gizela, Andrejci 23, 9221 Martjanci

Passero Nada, Tešanovci 17 a, 9226 Moravske Toplice

Semler Borut, Apače 128, 9253 Apače

Valerija Černjavič, Gradišče 17, 9251 Tišina

Vidonja Darinka, Bodonci 9, 9265 Bodonci





zaključne misli ...

Ljudska modrost je kruh poimenovala »božji dar« in glede na to, v kolikšni meri je z njim prepleteno življenje ljudi, bo to tudi držalo. Svojo vrednost je dobil že v predkrščanski dobi, vendar kljub častitljivi starosti predstavlja možnost ustvarjalnega navdiha v povezavi s spoznavanjem in spoštovanjem preteklosti ter s tem kulturne dediščine določenega prostora tudi v sodobnem času. Njegova na novo odkrita vrednota je velik izziv vsem tistim, ki želimo z njegovo pomočjo, tistim čudovitim vonjem sveže pečenega kruha, znova obuditi pozabljeno domačnost.

Dr. Janez Bogataj je o njegovi vlogi v sodobnem času zapisal:

»V naše pogosto odtujene, sprte, atomske, betonske vsakdanjike in praznike vnaša sestavino kakovosti, naša omizja z njim spet postajajo okolja obogatenih duhovnih spoznanj.«¹



¹ »v Goljat«



Viri:

Vilko Novak. Ljudska prehrana v Prekmurju, etnografska študija, 1947,
Slovenski knjižni zavod v Ljubljani, tiskala Mariborska tiskarna v Mariboru

Dr. Dražigost Pokorn: Zdrava slovenska kuhinja
Založba Marbona d.o.o., Ljubljana 2001

Andrej Goljat: Kruh
ČZD Kmečki glas 2004, Tisk: Euroadria,d.o.o., Ljubljana

Marija Ilc, sestra Vendelina v sodelovanju z Edvino Novak:
Zmeraj sestra Vendelina
VALE-NOVAK, Mladinska Knjiga, 2003

Upravna enota Murska Sobota
Kardoševa 2, 9000 Murska Sobota, http://www.upravneenote.gov.si/murska_sobota/



CENTER ZA ZDRAVJE IN RAZVOJ
CENTRE FOR HEALTH AND DEVELOPMENT
MURSKA SOBOTA

Naložba v vašo prihodnost
Operacijo delno financira Evropska unija
Evropski sklad za regionalni razvoj



Befektetés a jövőbe

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai
Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO**