

70^{let} žito



*Toplina in okus
doma že 70 let*





Pekarna in silos na Šmartinski cesti v Ljubljani v 70. letih 20. stoletja.



Na trdih temeljih tradicije razvijamo sodobna živila prihodnosti

Okus po dobrem v Žitu ustvarjamo že sedem desetletij. Zvesti so mu tudi potrošniki, ki cenijo naša prizadevanja za razvoj visokokakovostnih in inovativnih izdelkov. Njihovo ponudbo ves čas širimo in dopolnjujemo: od testenin, riža in čajev, vse do konditorskih izdelkov, čokolade pa do kruha.

Med njimi so tudi najbolj prepoznavni tipi kruha: Jelen, Hribovc, Ajdov z orehi, Stoletni ... Sinonim za različne tipe kruha so postali doma, vse bolj pa to postajajo tudi v tujini. Prepoznavnost in priljubljenost našega kruha gradimo in razvijamo na bogati tradiciji peke kruha v Sloveniji. Kruh je imel in še vedno ima pomembno mesto v prehrani Slovencev. S to zavestjo in temi izkušnjami ustvarjamo edinstvene izdelke, peko dopolnjujemo z novimi tehnologijami in s ponovnim uvajanjem tradicionalne priprave kruha, ki (p)ostaja sodobno živilo. Za njegovo pripravo skrbno izbiramo tradicionalna stara žita in visoko kakovostne žitarice.

Ob upoštevanju trendov in želja potrošnikov želimo s tehnološko dovršenostjo pri peki in inovativnem razvoju našo zgodbo graditi tudi v prihodnje. Kot proizvajalci kruha, sodobnega živila s kakovostnimi sestavinami, se želimo umestiti tudi v širši evropski prostor. Vse to delno uresničujemo že danes. Z vrhunsko kakovostjo na temeljih tradicije si bomo izdelke prizadevali graditi in inovativno razvijati tudi za sodobne prihodnje generacije kupcev.

KOLOFON

Avtorji besedil: mag. Rok Cankar, mag. Adela Pukl, Miha Špiček, Mojca Cepuš

Izdali in založili: Slovenski etnografski muzej; Žito, d. o. o.; Podravka, d. o. o.

Uredila: mag. Adela Pukl, Miha Špiček

Oblikovanje: Blaž Babič, Aleksandra Langenfus

Fotografije: Dokumentacija SEM (mag. Anja Jerin, Miha Špiček), Arhiv Žito, zasebna zbirka Mira Slane, zasebna zbirka Senada Heveševića

Jezikovni pregled: Irena Destovnik

Prevod: David Limon, Tanja Ostrman Renault

Tisk: Tiskarna Ozimek

Naklada: 1.200 kos, september 2018



SLOVENSKI ETNOGRAFSKI MUZEJ



Janez Bojc,
generalni direktor Žita, d. o. o.

ŽITO 70 LET: izbrane prelomnice v 70-letni tradiciji podjetja ŽITO

LJUBLJANA (splošno o podjetju)

- 1948:** ustanovijo Trgovsko podjetje Žito Ljubljana (Gosposka ulica 2, Ljubljana)
- 1958:** preimenujejo se v Trgovsko in predelovalno podjetje Žito (Čufarjeva ulica 2, Ljubljana)
- 1958:** priključijo podjetje testenin Pekatete
- 1961:** preimenujejo se v Živilski kombinat Žito Ljubljana
- 1962:** priključijo Združene pekarnе Moste
- 1963:** priključijo Pekarno Šiška in Pekarno Ajdovščina
- 1969:** priključijo podjetje Šumi skupaj z Gorenjko
- 1983:** priključijo Pekarno Center na Viču
- 1988:** začnejo program Natura
- 1993:** začnejo s proizvodnjo toasta
- 1998:** pripravijo prvi kruh za dopeko
- 2000:** uvedejo novo podobo Žita: stilizirano zrno ob napisu Žito in »Okus po dobrem«
- 2011:** začnejo izvažati kruh za dopeko po svetu
- 2015:** Žito spada pod skupino Podravka

LJUBLJANA - Šmartinska cesta 154

- 1961:** zgradijo novo Tovarno testenin
- 1963:** zgradijo upravno stavbo podjetja
- 1964:** zgradijo centralno skladišče za moko
- 1966:** zgradijo Silos za žito I
- 1967:** zgradijo prvo industrijsko pekarno
- 1968:** zgradijo Silos za žito II
- 1976:** začnejo proizvajati zamrznjeno hrano
- 1988:** uvedejo obrat za ekstrudiranje v Ljubljanskem mlinu
- 1989:** zgradijo prvo fazo proizvodnje prepečenca
- 2000 - :** investicije v proizvodne linije pekarnе, zamrznjene hrane, testenin in ekstrudiranja

LESCE

- 1958:** priključijo Mlinsko industrijo Lesce
- 1969:** priključijo Gorenjko
- 1971:** delovati začne Tovarna mehkega peciva Triglav Lesce

DOMŽALE

- 1958:** priključijo Mlinsko industrijo Domžale
- 1979:** na Viru pri Domžalah zgradijo silos za žito

ŠKOFJA LOKA

- 1958:** priključijo Mlinsko podjetje Škofja Loka

KROPA

- 1967:** priključijo Pecivo Kropa

KRANJ

- 1958:** priključijo Trgovsko podjetje Klasje Kranj

- 1967:** priključijo Pekarno Kranj
- 1992:** odprejo pekarno Jelen

RADOVLJICA

- 1966:** priključijo Pekarno in slaščičarno Radovljica

BLAD

- 1966:** priključijo Pekarno in slaščičarno Bled

JESENICE

- 1966:** priključijo Pekarno in slaščičarno Jesenice

TRŽIČ

- 1968:** priključijo Pekarno Tržič

TREBNJE

- 1968:** priključijo Pekarno Trebnje
- 1981:** zgradijo novo pekarno Trebnje

NOVO MESTO

- 1968:** priključijo Pekarno in slaščičarno Novo mesto
- 1969 - 1989:** prvič prevzamejo Dolenjske pekarnе
- 1999 - :** drugič prevzamejo Dolenjske pekarnе

METLIKA

- 1968:** priključijo Pekarno Metlika

KOČEVJE

- 1967:** priključijo Pekarno in slaščičarno Kočevje
- 1981:** zgradijo novo pekarno Kočevje

KAMNIK

- 1972:** priključijo Pekarno in slaščičarno Vesna Kamnik

LOGATEC

- 1974:** priključijo Pekarno in slaščičarno Logatec

ČRNOMELJ

- 1974:** priključijo Parno pekarno Črnomelj

KRŠKO

- 1971:** zgradijo novo tovarno žvečilnega gumija Imperial Krško
- 1971:** zgradijo novo Pekarno Krško
- 2008:** zgradijo tovarno Šumi

VRHNIKA

- 1976:** obnovijo mlin
- 1976:** zgradijo Pekarno Vrhnika
- 1985:** zgradijo prizidek

MARIBOR

- 1998:** ustanovijo center Maribor za štajersko območje
- 2006:** priključijo Kruh pecivo Maribor
- 2012:** koncentracija celotne Žitove mlinarske dejavnosti v Mariboru

BREŽICE

- 1979:** zgradijo novo pekarno Brežice

TRBOVLJE

- 1971:** zgradijo novo Pekarno Trbovlje

KOPER

- 1991:** odprejo pekarno v Kopru

GRADIŠČE pri MATERIJI

- 2009:** ponudbo razširijo z odkupom blagovnih znamk 1001 CVET, Zlato polje, Maestro

POSTOJNA

- 1998:** odprejo pekarno v Postojni



LEGENDA Obstoječe lokacije:

- MARIBOR
- KRŠKO
- LJUBLJANA
- TRBOVLJE
- LESCE
- NOVO MESTO
- VRHNIKA
- GRADIŠČE pri MATERIJI

ŽITO 70 LET

Toplina in okus doma že 70 let

Pisati 70-letno zgodovino podjetja, kot je Žito, ki se je od svoje registracije leta 1948 ves čas širilo, dopolnjevalo svojo dejavnost in sledilo trendom na tržišču, je, kot bi sestavljal nikoli dokončan mozaik, ki svojo podobo dopolnjuje z vedno novimi kamenčki. V nadaljevanju so zbrani le pomembni, zanimivi in do zdaj znani utrinki preteklih 70 let. Med nadaljnjim raziskovanjem se bo prav gotovo še marsikaj našlo; s temi izsledki bo, verjetno ob naslednjem jubileju, mozaik dopoljen.

Začetki Žita segajo v leto 1947, ko je 2. decembra 1947 Vlada LRS ustanovila Trgovsko podjetje Žito Ljubljana. Sedež podjetja so na začetku leta 1948 registrirali na Gosposki ulici 2 v Ljubljani. Prve poslovalnice so odprli tudi v Mariboru, izpostavo so imeli celo v Novem Sadu (Žitologija 1998: 4). Svojo prvotno dejavnost mlinarstvo so pozneje razširili še s pekarstvom in s testeninarstvom. V začetnem obdobju je za Žito mlelo 19 mlinov, ki so skupaj predelali 174 ton žit dnevno (prav tam: 5).



Zasaditev prve lopate za prvi objekt na Šmartinski cesti - novo tovarno testenin leta 1961.



Logotip podjetja Žito - Moka, 1958

Ob 10-letnici ustanovitve leta 1958 so se Mlinska industrija Lesce in Mlinska industrija Domžale, Mlinsko podjetje Škofja Loka, Trgovsko podjetje Klasje Kranj, Trgovsko predelovalno podjetje Žito Moka združili ter ustanovili Trgovsko in predelovalno podjetje Žito (To je Žito 2000/3: 17) s sedežem na Čufarjevi ulici 2. Konec leta so pripojili še podjetje testenin Pekatete.



Leta 1961, ko se je podjetje preimenovalo v Živilski kombinat Žito Ljubljana, je bil pomemben mejnik v Žitovi zgodovini. Konec leta je na Šmartinski cesti v Ljubljani začela obratovati nova tovarna testenin. Že po dveh letih so na Šmartinsko cesto

preselili sedež podjetja, naslednje leto, leta 1964, pa je na zemljišču ob Šmartinski cesti zrasel že tretji objekt – centralno skladišče za moko. V letih 1966 in 1967 so na lokaciji postavili še Silos za žito I in novo avtomatsko pekarno Šmartinska.

Šestdeseta leta 20. stoletja so bila v Žitu leta številnih širitev in posodobitev predvsem pekarske dejavnosti. Takrat so pod eno streho združevali pekarnice in slaščičarne. Priključili so Pekarno Šiška, Združene pekarnice Moste in Pekarno Ajdovščina Ljubljana (vse iz Ljubljane), pozneje Pekarno Kranj, Pecivo Kropa, Pekarno in slaščičarno Kočevje, Pekarno in slaščičarno Jesenice, Pekarno Bled, Pekarno Radovljica (Informacija o živilskem kombinatu »Žito« 1967: 1), Pekarno Trebnje, Pekarno in slaščičarno Novo mesto, Pekarno Metlika in Dolenjske pekarnice.

Program novogradenj v drugi polovici šestdesetih let je obsegal Pekarno v Lescah za celotno Gorenjsko, v Novem mestu za Dolenjsko, pa tudi v Krškem, Trbovljah in Kamniku. S celotno mrežo pekar so iz obrtne prešli v industrijsko proizvodnjo kruha.



Pekarna Vrhnika 1967.



Gorenjka, 70. leta 20. stol.



Šumi, 70. leta 20. stol.



Imperial, 70. leta 20. stol.

Živilski kombinat Žito je leta 1967 zadovoljeval 43 odstotkov potreb po mlevskih izdelkih v Socialistični republiki Sloveniji (Informacija o živilskem kombinatu »Žito« 1967: 1). Da bi Živilski kombinat lahko zadovoljeval vse potrebe po mlevskih izdelkih (oskrbovanje 43-odstotnega tržnega deleža), so morali leta 1968 zgraditi dodatni Silos (zmogljivost 12.000 ton). S pridružitvijo podjetja Šumi skupaj z Gorenjko leta 1969 in leta 1970 z Imperialom Krško je slovenska konditorska dejavnost specializirala svojo proizvodnjo. Leto pozneje so zgradili novo tovarno žvečilnega gumija Imperial Krško.

Da je bilo Žito vedno usmerjeno v razvoj novih tehnologij in modernizacijo, potrjuje tudi podatek, da so leta 1971 zgradili novi pekarni v Krškem in Trbovljah, kot tudi novo Tovarno mehkega peciva Triglav Lesce. Leta 1976 so obnovili mlin na Vrhnikih in hkrati zgradili Pekarno Vrhniko z zmogljivostmi 4,5 tone dnevno in s predvideno letno proizvodnjo 2.500 ton kruha in peciva (Žitopis 1998: 7).



Peka kruha v pekarni Center na Viču okoli leta 1990.

Istega leta so začeli proizvajati zamrznjeno hrano. Konec sedemdesetih let je Žito začelo poslovati z Vojvodino, ki je v naslednjih letih zagotovila 48 odstotkov kakovostne pšenice. Skupaj so namreč vlagali v silose v Zrenjaninu in Sremski Mitrovici. Obenem pa so s silosom, ki so ga z zmogljivostjo 16.000 ton zgradili na Viru pri Domžalah, povečevali kapacitete za shranjevanje pšenice, kar je omogočilo večji odkup domače pšenice. Zagotavljanje zadostnih količin pšenice je omogočalo tudi gradnjo novih pekarn: v Brežicah (1979), Trebnjem (1981) in Kočevju (1981). Leta 1981 so zgradili silose za skladiščenje moke pri Pekarni Vrhniko, Pekarni Center in Pekarni Brežice, ljubljanski mlin je dobil »terminal za transport moka, ki je omogočal transport moka v razsutem stanju od terminala do potrošnikov, pa tudi 20-odstotno povečanje proizvodnje moka« (Žitologija 1998: 8). Leta 1983 so priključili tudi Pekarno Center na Viču.

Pekarna Vrhniko je leta 1991 odprla novo pekarno v Kopru, leta 1992 v Kranju in leta 1998 v Postojni. Leta 1993 so v pekarni Bežigrad začeli proizvajati toast, konec devetdesetih let 20. stoletja je ljubljanski mlin dobil obrat za ekstrudiranje in začel izvajati program Natura (proizvodi iz naravnih sestavin), v pekarni Šmartinska Ljubljana pa je bila zgrajena prva faza za proizvodnjo prepečenca.

V obdobju Jugoslavije so se »v Sloveniji in na širšem geografskem področju osrednje Evrope v večini prodajale bele in polbele štruce ter hlebci, ki so bili tako generično tudi poimenovani. Kasneje pa se je na področju Slovenije začel edinstveni trend poimenovanja in celo brandiranja (znamčenja) kruha v tako veliki meri, kot ga ne pozna nobena evropska država. Eden takih prvih, vzorčnih in dobro poznanih primerov gradnje blagovne znamke kruha je Jelenov kruh« (Cankar 2016: 34), ki so ga leta 1992 razvili v Pekarni Jelen v Kranju (PE Pekarne Vrhniko).



Peka kruha v Pekarni Vrhniko leta 1983.

Leta 1998 so ustanovili center Maribor in v njem odprli Žitove diskont, pekarno, poslovne prostore in prostore za distribucijo proizvodov za štajersko območje. Modernizacija se je nadaljevala tudi na prelomu stoletja, leta 1999, ko so v Pekarni Center (Ljubljana) zamenjali dotrajane peči in vzhajalne komore ter avtomatizirali vsajanje testa z robotom. »Namesto linijskih peči, ki omogočajo peko velikih količin kruha, so se v Pekarni Vrhnika raje odločili za parne peči, ki so podobne krušnim« (To je Žito 2000/3: 14). V sistemu Žito pa sta prvi certifikat kakovosti po standardih ISO 9001 pridobili delniški družbi Gorenjka in Pekarna Vrhnika.



Ohlajanje kruha v pekarni Žito
- Pekarna Vrhnika, 1983.



Proizvodnja kruha v pekarni Žito
- Pekarna Vrhnika, 2018.



Proizvodnja v pekarni Žito - Pekarna Vrhnika, 1983.



Proizvodnja žemljic v Pekarni Vrhnika leta 2000.



Logotip Žita, 2000.

Novo tisočletje je prineslo novo celostno grafično podobo podjetja: stilizirano zrno ob napisu Žito in slogan »Okus po dobrem«.

Zadnja leta v svetu prevladuje trend dopeke kruha, ki omogoča, da sveže pečeni izdelki »kupce privabljajo s svojo hrustljivo skorjo, trenutno svežino in privlačno aromo« (Cankar 2016: 36); prvi kruh za dopeko so pripravili leta 1998. Leto 2011, ko so uspešno začeli izvažati kruh za dopeko tudi v druge države po svetu, je bilo v Žitu prelomno. Danes pekarska dejavnost skupaj z mlinarstvom obsega 61,5 odstotkov prometa (Letno poročilo družbe Žito za leto 2017), kruh namreč izvažajo v več kot 15 držav.

Ohlajanje kruha v pekarni Žito - Kruh pecivo Maribor, 2018.

Konec leta 2008 so svojo ponudbo razširili z odkupom blagovnih znamk 1001 CVET, Zlato polje in Maestro in jih še dodatno utrdili kot vodilne na regionalnem trgu.



MAESTRO
ŠČEPEC NAVDIHA



Od ustanovitve je bila mlinarska dejavnost razpršena po Sloveniji, leta 2012 pa so Žitovo mlinarsko dejavnost koncentrirali v Mariboru. Mlin so iz Ljubljane preselili v Maribor in ga posodobili. Leta 2015 je podjetje prvič prešlo v tuje roke, pod okrilje hrvaškega podjetja Podravka.



Po sedemdesetih letih razvoja, inovacij, širitev in osvajanj tujih tržišč je Žito še vedno vodilno podjetje prehranske industrije v Sloveniji, ki svoje novosti vedno znova črpa iz tradicije. Med pomembnejše dejavnosti skupine Žito ob 70-letnici sodijo: proizvodnja pekarskih, slaščičarskih in mlevskih izdelkov, zamrznjene hrane, bonbonov, žvečilnih gumijev, čokolade, biskvitnega peciva, testenin, začimb, čajev, riža in maloprodajna dejavnost.



Proizvodnja čajev - Gradišče.



Proizvodnja prepečenca - pekarna Šmartinska.



Testeninka Ljubljana.

Gorenjka Lesce.

Viri in literatura: Cankar, Rok: Prodajna zgodba kruha in trendi v prihodnosti. 2016. In store. Str. 34–37. I Informacija o živilskem kombinatu »Žito«. 1967. ZAL LJU 70/3, TE 23, AE 175. I Letno poročilo družbe Žito, d.o.o., za leto 2017. I Okus, revija za partnerje in delničarje Žita. 2000. I To je Žito. 2000. Ljubljana. Februar, št. 1. I To je Žito. 2000. Ljubljana. Junij št. 2. I To je Žito. 2000. Ljubljana. December, št. 3. I Žitologija. 1998. V: Žitopis, jubilejna publikacija ob 50. obletnici Žita. Str. 4–9. I Žitopis, jubilejna publikacija ob 50. obletnici Žita. 1998. I <https://zlatopolje.si/ljubzen-ki-traja-ze-90-let/> (14. 8. 2018).

JELEN

3 vami že 26 let

VIDEZ

Jelen je nizek hlebec z vrezanim križem, aromatično tanko skorjo in neenakomerno luknjičasto sredico ter svežino, ki traja več dni.

PRODAJNA USPEŠNICA

Ob lansiranju je v hipu postal lokalna prodajna uspešnica, danes pa predstavlja najbolj prodajan kruh in najbolj poznan brend med kruhi v Sloveniji. V 26 letih se je v slovenskih domovih pojedlo več kot 60.000 ton Jelenovega kruha.

O KRUHU

Kdaj in kje:
1992, Žito - Pekarna Vrhnika
Teža: 1kg
Družinski člani:
beli, polnozrnat in Jelen s semeni

PRIZNANJA

18 zlatih nagrad GZS

RAZVOJ

Jelenov kruh, pionir ročno izdelanega kruha, je dobil svoje ime po Jelenovem klanecu v Kranju, kjer ga je razvil Franc Nagode, ki se spominja, da so ga »kupci nagovarjali k posebnemu, črnemu kruhu, ki bi ostal svež več dni. Zato sem se odločil, da bom njihovi želji skušal ustreči in nastal je Jelenov kruh. Na samem začetku je pred pekarno na še vroč hlebec čakalo tudi po 50 ljudi hkrati.« (Drobtinice 4/2007, str. 5)

SESTAVINE

Pšenična polbela, pšenična črna in ržena moka.



HRIBOVČ

Grobega videza a mehkega srca

VIDEZ

Kruh z zelo hrustljivo in nekoliko bolj debelo, rustikalno skorjo in mehko sočno sredico polnega okusa.

SESTAVINE

Pšenična polbela, bela, ržena in krompirjeva moka, pinjenec.



PRODAJNA USPEŠNICA

Kruh najhitreje rastočega trenda rustikalnih in ročno oblikovanih kruhov v svetu.

O KRUHU

Kdaj in kje:
2007, Žito - Pekarna Vrhnika
Teža: 1kg
Družinski člani:
pirin, beli in Hribovč s semeni

PRIZNANJA

11 zlatih nagrad GZS

RAZVOJ

Kruh iz družine Hribovcev so razvili s ciljem, da poleg obstoječih nizkih, tradicionalnih vrst kruha ponudijo nekaj novega. Razvila sta ga Sonja Šebenik-Škof in Anton Kogovšek, ki sta ga zamesila iz več različnih vrst moke. S posebnim postopkom počasnega pečenja na nizki temperaturi kruh dobi rustikalno razpokano skorjo z mehko sredico.

AJDOV Z OREHI

Pregrešno najboljši

VIDEZ

Kruh, pečen v obliki ajdovega zrna s temnorjavo rustikalno skorjo, z vidnimi orehovimi jedrci in z gosto sredico odličnega okusa.

SESTAVINE

Ajdova moka najvišje kakovosti, najboljšo maslo, orehi.

SVETOVNA USPEŠNICA

Prava svetovna uspešnica. Prodaja se po celem svetu (Švica, Avstrija, Nemčija, Španija s Kanarskimi otoki, Češka, Slovaška, Madžarska, Hrvaška, Nizozemska, Danska, Slovenija, Italija, Francija, Belgija, ZDA in Savdska Arabija).

O KRUHU

Kdaj in kje:
2011, Žito - Pekarna Vrhnika
Teža: 400g
Družinski člani:
Ješprenjček z orehi

PRIZNANJA

7 zlatih nagrad GZS
3 nagrade Superior taste award

RAZVOJ

Izhodišče za razvoj ajdovega kruha z orehi so bile tradicionalne recepture za peko ajdovega kruha v različnih slovenskih pokrajinah. Kruh je razvil Rok Cankar, ko se je v Žitu leta 2011 začel projekt manjših premium trgovin s pekovskimi izdelki - Kruharjami.



STOLETNI

Bogat s semeni

SESTAVINE

Pšenična polbela, ržena moka, proso, ovseni in ječmenovi kosmiči, sojin drobljenec, semena (sončnice, lan, sezam in buče).

VIDEZ

Okrogel hlebček z večjo zarezo na križ, bogato posut s semeni, vidnimi tudi v rahli in okusni sredici.

ALI STE VEDELI?

Kruh so v Viški pekarni razvili z namenom, kupcem ponuditi kruh z veliko vsebnostjo semen. Za večjo prepoznavnost ga zarežejo na križ.

O KRUHU

Kdaj in kje:
1998, Žito - Pekarna Vič
Teža: 750 g
Družinski člani:
Stoletni pirin s chio

PRIZNANJA

17 zlatih nagrad GZS
1 Superior taste award

RAZVOJ

Stoletni kruh so razvili v Viški pekarni pod nadzorom Senada Haveševiča ob stotem rojstnem dnevu Leona Štuklja, slovenskega telovadca in olimpijca, in ga po njem tudi poimenovali.



KRUŠNIK

Pečen kot doma, v krušni peči



RAZVOJ

Krušnik je kruh mlajše generacije s poudarjeno tradicijo. Razvoj je temeljil na tradiciji in uporabi žit, ki so jih uporabljali že naši predniki. Kot ves Žitov kruh je tudi ta izdelan po postopku daljše fermentacije, pri kateri izdelava testa in kruha traja več kot osem ur. Pod taktirko Sonje Škof, Erika Rupnika in Zvonke Rajšp so razvili kruh, ki se vrača k tradiciji, pri tem pa upošteva sodobne prehranjevalne trende.

JUBILEJNI

Okus sedmih žit



RAZVOJ

Sedemdesetletna tradicija podjetja Žito temelji na izkušnjah odličnih pekov, okusnem kruhu in inovativnosti. Ob tem jubileju so v Žitu združili tradicijo, znanje in inovativnost ter spekli nov Jubilejni kruh iz sedmih žit in pšeničnega kislega testa. Temelj razvoja sta postavila Erik Rupnik in Sonja Šebenik-Škof.

ALI STE VEDELI?

Žitov kruh se v Sloveniji prodaja na 2469 prodajnih mestih. Z letno prodajo kruha Hribovca bi lahko tlakovali pot od Ljubljane do Dunaja.



V Žitu izdelava vsakega hlebca traja v povprečju več kot osem ur. Še danes se ves najboljši Žitov kruh izdeluje ročno.



Pred 10 leti so s kruhom oskrbovali zgolj lokalno okolje, danes pa Žito več kot eno tretjino kruha v obliki zamrznjenih polizdelkov za dopeko izvozi v 15 svetovnih držav.



V zadnjih 10 letih so v Žitu spekli več kot 300.000 ton kruha.



Nalepka na kruhu, ki označuje vrsto kruha in njegovo ime, je tako kot hostija iz moke in vode in jo kupci lahko pojedjo.



NUTRICIONISTKA ODGOVARJA



Mojca Cepuš,
nutricionistka

KAJ JE KRUH?

Kruh je živilo, bogato z ogljikovimi hidrati, ki so po prehranski piramidi v sodobni prehrani največji vir energije. V sodobnem svetu, kjer so ogljikovi hidrati dostopni na vsakem koraku, je dobro, da se jih naučimo pravilno uživati. Kdaj, koliko in v kakšnih kombinacijah.

ALI KRUH REDI?

Nobeno živilo ne redi samo po sebi, redi le preveč hrane. Zato lahko kruh redno uživamo tudi med hujšanjem, in sicer dnevno okoli 100 g. Še zlasti je priporočljiv kruh s semeni, polnozrnat in temnejši kruh, torej vse vrste kruha z več prehranskimi vlakninami (vsaj 6 g vlaknin/100 g kruha).

OGLJIKOVI HIDRATI, DA ALI NE?

Naše telo sicer deluje tudi z minimalnimi količinami ogljikovih hidratov, a je takšnih primerov na svetu zelo malo (npr. Masaji, Inuiti). Za optimalno prehrano in uspešno vzdrževanje teže je najbolje, da uživamo čim bolj nepredelano in raznoliko hrano, na kar je človeštvo genetsko prilagojeno že več tisoč let. Torej, da za ogljikove hidrate!

Z izločanjem ogljikovih hidratov iz prehrane obenem izločimo tudi druge bioaktivne snovi, med njimi nekatere vitamine, minerale ter druge biološko aktivne snovi in seveda prehranske vlaknine.

KOLIKO KRUHA DNEVNO?

Kruh je vir ogljikovih hidratov, ki naj bi jih v dnevnem vnosu pojedli polovico vse zaužite hrane, to pomeni okoli 1000 kcal. Če to količino porazdelimo na sadje, zelenjavo, stročnice, gomolje in žita, nam za kruh ostane 200–500 kcal, kar pomeni 100–200 g kruha dnevno.

KDAJ JESTI KRUH?

Kruh lahko jemo preko celega dneva. Da telesu zagotovimo dovolj dnevne energije in dovolj pestrih potrebnih hranil, ga je priporočljivo uživati s solatami, z juhami, zelenjavo in nemastnim mesom. Pri obroku, ki vsebuje tudi druga škrobna živila, pa se je kruhu bolje odpovedati, v tem primeru bi namreč hitro vnesli preveč kalorij, kar bi najverjetneje povzročilo utrujenost.

KRUH IN GIBANJE!

Kruh je živilo, ki ga je dobro uživati pred športno aktivnostjo in po njej. Zapolnil nam bo glikogenske zaloge, tako da bomo lahko bolj učinkovito trenirali oz. telesu zagotovili hitrejšo regeneracijo. Prav tako uživanje ogljikovih hidratov po treningu pripomore k boljšemu imunskemu odzivu telesa po vadbi in boljšemu spancu.

STAR ALI SVEŽ KRUH?

Odgovor se skriva v odpornem ali rezistentnem škrobu. Ob staranju v kruhu nastaja retrogradiran škrob, ki telesu ni več razpoložljiv kot vir energije. Tak obrok ima manj kalorij, nižjo glikemično obremenitev in vpliva na manjši ter enakomernjši porast glukoze v krvi.



Žito - Kruh pecivo Maribor.



Pekarna Šmartinska (Ljubljana).



Žito mlin Maribor.



Žito - Pekarna Vrhnika.



Gorenjka Lesce.



Šumi Krško.