

ZADROŽI IN PRIPRAVI SVOJE PRVE DROŽI

7 dni do puhaste in mehurčkaste sreče

**Si tudi ti želiš ustvarjati kruh, ki te bo nasitil?
In ki bo imel čudovit in poln okus in po katerem
te trebušček ne bo napejal?**

**Če je tvoj odgovor glasen DA, potem je tale kratek brezplačni
priročnik ravno pravšnji zate ;)**

**V njem najdeš preprosta navodila, kako ustvariš svoj domači kvas ali droži
samo iz moke in vode. In ne skrbi, s tabo bom delila tudi par svojih trikov in
napotkov, da bodo tvoje droži zagotovo uspele. Dam roko v droži.**

Prav tako pa dobiš tudi napotke, kako zanje skrbeti.

**Čaka pa te tudi še en dodaten slasten recept za drožalinke - najboljše
palačinke z drožmi. Da vidiš, kako so droži res vsestransko uporabne.**

Najbolje, da kar zadrožiš :)



Le kaj so droži in zakaj je tako pripravljen kruh bolj zdrav?

Čisto preprosta zmes moke in vode, ki ob primerni temperaturi in času prične vreti ali fermentirati. V tej zmesi se naselijo drobceni mikroorganizmi, mlečnokislinske bakterije in divje kvasovke.

So tudi najstarejše vzhajalno sredstvo, pred iznajdbo pekovskega kvasa so naše prababice pekle na ta način. Nato pa je ta peka skoraj utonila v pozabo. Z drožomanijo pa jo ponovno obujamo in ji vračamo mesto v naši družbi.

Resda peka z drožmi traja več časa, a je zaradi lažje prebavljivosti, daljše obstojnosti, boljšega okusa tudi zdravju prijaznejša. S fermentacijo namreč odklenemo koristne snovi v moki in telo nam bo hvaležno.

Pa zadroži

Potrebuješ:

- 1 večji stekleni kozarec z navojem (pribl. 400 ml),
- žlico,
- kuhinjsko tehtnico (toplo priporočam ;)*,
- vodo (najbolje bo postana, vsaj kakšnih 10-15 minut ali filtrirana),
- rženo moko (ali pšenično polnovredno, če gre, iz ekološke pridelave),
- čas in potrpežljivost.

1. dan

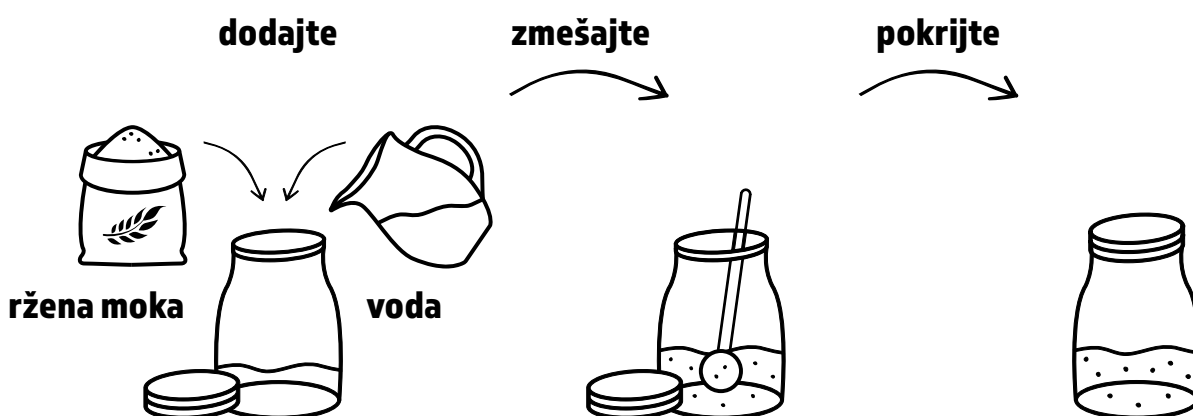
20 g ržene moke in 20 g vode dobro premešaš in pripreš kozarec, pustiš na sobni temperaturi.

2. dan

odaš 20 g ržene moke in 20 g vode, dobro premešaš in pripreš kozarec, pustiš na sobni temperaturi.

3. dan

Dodaš 30 g ržene moke in 30 g vode, dobro premešaš in pripreš kozarec, pustiš na sobni temperaturi. Če vidiš kakšne mehurčke ali zavonjaš kislino, je to dober znak :)



4. dan

Več kot polovico vsebine kozarčka odstraniš, uporabiš za drožalinke na str. 5. Preostanek nahraniš s 30 g ržene moke in 30 g vode, dobro premešaš in pripreš kozarec, pustiš na sobni temperaturi.

5-7. dan

Dodaš 30 g ržene moke in 30 g vode, dobro premešaš in pripreš kozarec, pustiš na sobni temperaturi.

NASVET:

Stene kozarca dobro očisti z ročajem žlice, uporabiš lahko tudi elastiko in si označiš, do kod sežejo droži.

*Tudi če ti tehtnica ni najbolj pri srcu, naj bo tvoja zmes gosta, ne tekoča. 1 žlica vode tehta pribl. 10 g in 1 zvrhana žlica moke 20 g.

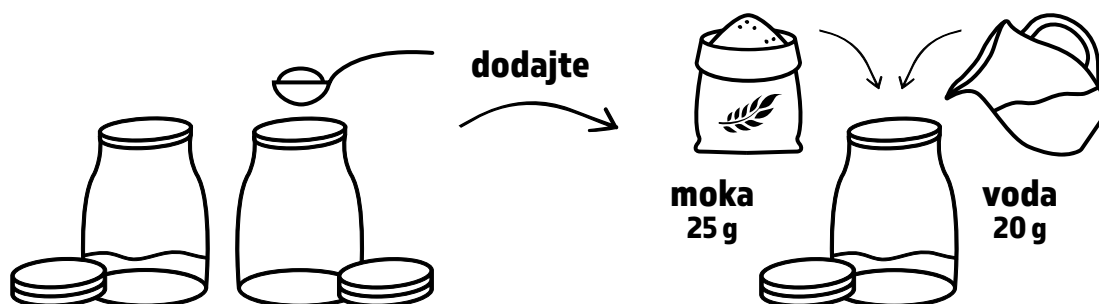
ŠE PAR DROŽTRIKOV IN NAPOTKOV:

Ko ta zmes enakomerno raste in pada, je polna mehurčkov in življenja.

In pa prijetno diši po kefirju, jogurtu morda, si na dobri poti. Svoje prve droži lahko že uporabiš. A tudi pri njih velja, starejše kot so, bolje delajo in vzhajajo testo. Zato se naj kakšen nižji kruhek ne potre preveč.

Če pa se ti vmes droži zakislijo ali dobijo kakšen čuden vonj ali pa dlje časa niso bile v uporabi?

Potem je čas za SOS-korak.



1 žličko te zakisane zmesi (pribl. 5 g) daš v nov kozarček, tam dodaš 20 g vode in 25 g moke. Po potrebi ponoviš postopek, da razkisiš in okrepiš svoje droži. Lahko dodaš tudi več vode in moke. Ko so te droži puhaste in mehurčkaste, se ponovno podvojijo ter dišijo, jih lahko uporabiš.

p.s. če se ti na površini naredi plesen, vsebino kozarčka zavrzi in prični znova.

ISKRENE DROŽČESTITKE, ustvaril/-a si svoje prve droži!

KAR TAKOJ JIH POIMENUJ, potem bodo zagotovo dolgo s tabo :)

Moje prve morda ravno zaradi tega niso uspele, kdo bi vedel ...



IME IZBRANO, KAKO PA ZDAJ SKRBIŠ ZANJE?

Če ti ržena moka ni najbolj pri srcu, lahko za hranjenje droži uporabiš tudi katero koli drugo moko. Svojim drožem prični postopoma dodajati drugo vrsto moke. Pri tem pazi, da bodo droži vedno goste. Če jih dlje časa ne boš uporabil/a, jih shrani v hladilniku, tam te bodo pridno počakale. Pred tem hladnim počitkom pa jih dobro nahrani.

MOJ NASVET:

Uporabim 5 g droži, 20 g vode in 25 g bele pšenične moke.

Dobro premešam ter po eni uri postavim na hladno.

Po hladilniku pa jih ponovno spravi k sebi in jih okrepi z novo porcijo moke in vode.

Če se zakislijo, pa glej zgornji SOS-korak.

Tukaj pa te čaka še en super recept za 4. dan priprave droži ali pa tudi kadar koli kasneje, ko ti zapaše nekaj sladkega in fino sfermentiranega ;)

Drožalinke - ta tanke palačinke

(iz moje 1. knjige Drožomanija)

Čas priprave: od 3 do 12 ur

Sestavine:

- 75 g aktivnih matičnih droži
- 130 g pšenične bele moke T 500
- 300 g mleka
- 4 g soli
- sadje in med

Vse sestavine zmešaš skupaj, pustiš na sobni temperaturi tako dolgo, da je vrh mase mehurčkast in masa nekoliko naraste. Na sobni temperaturi to traja vsaj od tri do sedem ur, lahko pa posodo kasneje postaviš čez noč v hladilnik.

Če želiš, lahko dodaš tudi jajca ali zmes razredčiš z mlekom pred peko. Spečeš na maslu, olju ali kokosovi maščobi.

Pa slasten drožotek ti želim!





Anita Šumer - ravno prav zapečena drožomanka ali zakaj mi brez droži živeti ni

mednarodna umetnica s kruhom in ambasadorica projekta spletne knjižnice Quest for sourdough

Zdaj sva se že nekoliko spoznala, kajne? A naj se ti vseeno predstavim :)

Sem navdušena in povsem zapečena ter združena drožomanka. Verjamem, da si vsi zaslužimo jesti boljši kruh in druge pekovske izdelke. In moj moto je droži v vsako slovensko družino.

Peka z drožmi je lahko tako zabavna in lahkotna, da se je lahko nauči čisto vsak. Lahko poveže vso družino, ki navdušeno mesi testo in oblikuje drožaste dobrote skupaj. Lahko ti je meditacija ali pa kot terapija, kakor koli želiš, samo da se sprostiš. Zagotovo pa te na koncu nagradi s slastno dišečim in okusnim kruhom.

Zakaj to pišem, ker vem iz lastnih izkušenj. Leta 2012 sem iz ljubezni do pokojnega moža Saša naredila svoje prve droži, ki pa niso uspeli. A nisem odnehala, pripravila sem druge.

No, te pa so uspeli in Rudl (tako je ime mojim drožem) me še danes razveseljuje. Malce kasneje ti ga podrobneje predstavim. Moji drožasti začetki so bili precej kisli in pridelala sem kar nekaj opek. Kljub temu sta me navdušenje in strast vlekla dalje.

Leta 2016 sem bila nato povabljena v Belgijo, kjer sem obiskala prvo knjižnico droži na svetu in postala tudi njena ambasadorica ter promotorka peke z drožmi. Od 2019 v tej knjižnici biva tudi moj Rudl kot št. 125.

Iz te moje ljubezni sta se do zdaj rodili 2 knjigi, prevedeni sta v angleščino, nemščino, francoščino, nemščino, hrvaščino in nizozemščino.

Ljubezen do boljšega kruha me je popeljala tudi na številna popotovanja po vsem svetu, kjer na delavnicah navdušujem ljudi nad peko z drožmi.

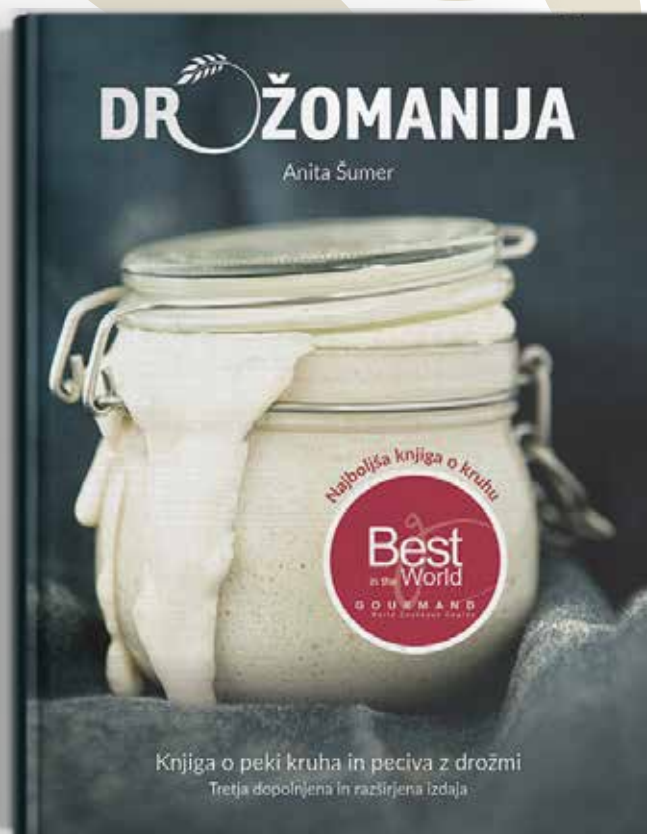
Verjamem, da bo drožomanija zgrabila tudi tebe in da si boš kaj hitro govoril/-a, brez droži mi živeti ni!

Topel drožasti pozdrav,

Anita Šumer

KNJIGA DROŽOMANIJA

1. Prva knjiga o peki z drožmi v slovenščini, našla pot v več kot 9000 domov.
2. Najboljša knjiga o kruhu na svetu 2019 (Gourmand World Cookbook Awards).
3. Na 320 straneh najdeš znanje o žitih, mokah, pripravi in skrbi za droži.
4. Več kot 45 receptov za kruh in krušne izdelke.
5. Poglavje SOS za droži, tukaj najdeš vse, kar koli lahko gre narobe pri drožeh, testu, peki, skrbi.
6. Diagram peke na pregleden in preprost način.
7. Dobrodelni namen: od vsake prodane knjige 2 € namenim Zavodu 13.



RUDL

Starost: 9 let

Najljubša hrana: v začetku ržena, nato ekološka pšenična bela moka

Karakter: poskočen, puhast in mehurčkast

Zdrožene delavnice: več kot 100

Potomci: več kot 4000

Obiskane države: 14

Moto: Droži v vsako drOžino!





Kje se lahko družimo in drožimo:



@drozomanija



stran: Anita Šumer -
drožomanija
skupina: Drožomanija
(peka z drožmi)



www.drozomanija.si



info@drozomanija.si

Še več znanja, receptov, trikov in nasvetov o drožeh najdeš v mojih knjigah:
Ob prvi knjigi *Drožomanija*, ki je super uvod v peko z drožmi, ti podarim še svoje droži: shop.sourdoughmania.com/knjige/knjiga-drozomanija-4-dopolnjena-in-razsirjena-izdaja/

Ob kompletu obeh knjig, 1. Drožomanije in njenega nadaljevanja ter poglobitve drožznanja *Slane in sladke drožomanije*, pa prejmeš poleg droži še brezplačni videoposnetek priprave sladkih droži:
shop.sourdoughmania.com/knjige/posebna-ponudba/

**Za konec pa ti želim le še veliko dobre volje, potrpežljivosti in vztrajnosti,
ki bodo bogato in dišeče poplačane, in ti kličem:**

Naj droži,

Anita Šumer