

Aktivacija Rudla (Anitinih droži) in začetek drožomanije

1. V večji stekleni kozarček s prostornino do 400 ml usujte vsebino vrečke, vrečko zavržite in si umijte roke, nato dodajte 40 g vode in 40 g bele pšenične moke. Enako razmerje vode in moke dodajte samo enkrat, nato hranite/dodajte malce več moke kot vode (npr: 20 g vode in 25 g bele pšenične moke ali 40 g vode in 50 g bele pšenične moke; pri rženi moki je razmerje lahko 1:1). Za hranjenje droži vedno uporabite isto vrsto moke.
2. Takoj po hranjenju naj bo zmes gosta, brez grudic, in ne tekoča, ne glede na to, katero moko uporabite.
3. Pustite na sobni temperaturi, da se vsebina kozarčka podvoji, od 8-16 ur.
4. Ene droži lahko uporabimo za pripravo kruha iz različnih vrst moke. Droži iz bele pšenične moke so najbolj univerzalno uporabne in se ne zakisajo tako hitro.
5. Preimenujte Rudla po svoje.

Gnetenje in peka

1. Uporabimo skoraj vse puhaste in narasle droži, v kozarčku jih pustimo le toliko, kolikor je umazanega v njem, pribl. 5 g ostane.

2. Zamesimo testo iz vseh sestavin hkrati (moka, voda, droži in sol) po receptu na spletni strani drozomanija.si ali v datotekah [FB-skupine Drožomanija](#). Za prvič priporočam 1, 2, 3 tako hitro se kruh naredi. 100 g droži, 200 g vode, 300 g bele pšenične moke, 6 g soli.
3. Posodo s testom nepredušno pokrijemo in pustimo na sobni temperaturi, da se testo približno podvoji, približno 4-10 ur.
4. Testo oblikujemo v hlebec ali štruco in ga damo v pomokano košarico in pokrijemo s kapo za prhanje. Če nimamo košarice, uporabimo samostoječe cedilo. Prekrijemo ga z bombažno krpo in jo dobro pomokamo, nato vanj položimo testo ter pokrijemo, da se ne izsuši.
5. Testo pustimo vzhajati na sobni temperaturi. Ko se testo podvoji, je živo, ga lahko spečemo. Lahko pa po 1-2 urah prestavimo testo s košarico/cedilom v hladilnik in ga spečemo naslednji dan. Zaradi daljše fermentacije bo tak kruh še lažje prebavljiv.
6. Pečemo ga v predhodno ogreti pečici pri 240 stopinjah, prvih 15 minut s paro (paro ustvarimo tako, da vlijemo 2 dcl vode v plitev pekač na dnu pečice), nato pa še brez pare, dokler skorja kruha ne porjavi.
7. Podrobna navodila za peko najdete na drozomanija.si pod zavihkom [Droži](#) (na desni strani) ali v [FB-skupini Drožomanija](#).

Spletni tečaj peke kruha in krušnih dobrot: shop.sourdoughmania.com



Kako ravnamo z drožmi, ki ostanejo v kozarcu

1. Droži nikoli ne smemo porabiti do konca. Preostanek v umazanem kozarcu nahranimo z 20 g vode in 25 g bele pšenične moke. Dobro premešamo, očistimo stene in pustimo na sobni temperaturi dobro uro, nato zaprt kozarček postavimo v hladilnik.
2. Droži zdržijo v hladilniku tudi 1 teden, ne da bi nam jih bilo treba vsak dan hraniti.
3. Droži moramo nahraniti 6-10 ur pred naslednjo uporabo, da se prebudijo, namnožijo in se znova podvojijo. Vzamemo jih iz hladilnika in jim dodamo npr. 40 g vode in 50 g bele pšenične moke, dobro premešamo in pustimo na sobni temperaturi, da se vsebina znova podvoji. Nato jih lahko uporabimo. Glejte zgoraj Gnetenje in peka.
4. Če droži predolgo mirujejo, ker jih ne potrebujemo, se lahko zakisajo. Ponovno jih oživimo tako, da odvmemo 5 g droži iz kozarčka, jih damo v nov kozarček in jim dodamo 20 g vode in 25 g bele pšenične moke ter pustimo na sobni temperaturi, da se podvojijo. Po potrebi postopek ponovimo. Zakisan preostanek droži pa lahko kompostiramo.
5. Droži morajo prijetno dišati po kefirju oziroma jogurtu in ne po kislu.
6. Če bomo uporabili več droži, kot je

navedeno v receptu, bo testo hitreje vzhajalo, če manj, pa počasneje. Uporabimo občutek in opazujemo testo ter pozabimo na uro.

Nadaljnja pomoč in podpora pri droženju

1. Včlanite se v **FB-skupino Drožomanija (peka z drožmi)**, kjer si drožomani pomagamo in delimo znanje. Skupina je bila ustanovljena za medsebojno pomoč pri peki z drožmi, za spodbujanje in širjenje drožomanije – ljubezni do peke boljšega kruha in drugih pekovskih izdelkov.
2. Recepte najdete tudi na moji spletni strani **drozomanija.si** in na Instagramu **@sourdough_mania**. Prav tako smo skupaj s podjetjem SPAR Slovenija v spletni seriji **ABC peke z drožmi z Anito Šumer** pripravili videorecepte, ki so na voljo na njihovem FB- in YouTube-kanalu, nekateri tudi v FB-skupini.
3. Še več informacij, receptov in nasvetov je tudi v najboljši knjigi o kruhu leta 2019, prodani v več kot 4500 izvodih, Drožomaniji – knjigi o peki kruha in peciva z drožmi. Na voljo je na **shop.sourdoughmania.com**. Z vsakim nakupom pomagamo deklici Lizi s cerebralno paralizo.
4. Prijavite se tudi na drožaste novice: **www.bit.ly/2uy4Eyb** ali na moji spletni strani **drozomanija.si**, da boste vedno na tekočem o vseh drožastih zadevah.

Želim vam veliko zadovoljstva in veselja ob peki z drožmi, podelite jih še s svojimi prijatelji in znanci, da tudi njih zagrabijo drožomanija, ob upoštevanju higienskih predpisov. Tako bomo vsi jedli boljši kruh! Bodite potrpežljivi in vztrajni, vse se vam bo bogato in dišeče poplačalo.

Topel drožasti pozdrav in naj droži,

Anita Šumer



ostanidomaindroži



drozomanija