



POLETNA
DR**ŽOMANIJA**
Z ANITO ŠUMER

**Preprosto drožastični recepti
za poletno ustvarjanje brez pečice**





Toplo pozdravljeni, dragi (bodoči) drožomani in drožomanke,
veseli me, da ste tudi med poletjem močno zagreti za drožustvarjanje.
Za vas sem pripravila kratek pregled priprave droži ali domačega
kvasa, če droži morda še nimate.
Nato pa na vas čakajo kar **4 preprosti recepti**, pri katerih vam niti
pečice ne bo treba uporabiti, drožastično, kajne?
Pa kar začnimo in zadrožimo.

Drožasti pozdrav

P.S. Naj vam namignem, da je poletje res pravi čas za začetek droženja.
Drožem namreč prav godijo višje temperature, zaradi katerih se te
hitreje namnožijo.

P.P.S. Čakajo pa vas tudi namigi, kako droži krotiti, da vam ne
pobegnejo preveč.



stran: Anita Šumer
skupina za pomoč in droženje: Drožomanija

1. PA ZADROŽIMO ALI KAKO PRIPRAVIMO SVOJE PRVE DROŽI

Droži so naravno vzhajalno sredstvo. So preprosta zmes moke in vode, ki na toploti sčasoma začne fermentirati ali po domače vreti. Bolj preprosto res ne gre! Iz teh dveh sestavin lahko pripravimo domači ali divji kvas, ki povsem nadomesti pekovskega oziroma pivskega.

Kaj se skriva v drožeh, da testo zaradi njih vzhaja? Prav ste prebrali, testo lahko vzhaja tudi brez kvasa, kupljenega v trgovini! Vse, kar potrebujemo, sta moka in voda, ki, pomešani skupaj v pravem razmerju in ob primernih pogojih, fermentirata. Ta proces sprožijo naravno prisotni mikroorganizmi, in sicer mlečnokislinske bakterije in divje kvasovke.

Za kakovostne droži ali domači kvas potrebujemo kakovostne sestavine: ekološko moko in neklorirano vodo. Prvi teden in naslednjih nekaj mesecev bodo naše droži občutljive. Zato priporočam uporabo moke iz ekološko pridelanih žit, mletih na kamen, in neklorirano vodo. Klor je namreč tisti, ki uničuje bakterije in kvasovke, brez katerih ni naravne fermentacije. Uporabimo lahko filtrirano vodo ali postano, ekološko moko pa je najbolje kupiti v bližnjem mlinu ali na kmetiji. Droži lahko uspejo tudi iz navadne trgovinske moke, morda pa bo potrebnega več časa.

Katero vrsto moke uporabiti, da nam bodo droži uspele že prvič? Droži bomo najhitreje »vzgojili« z rženo moko, ki vsebuje več mineralov in mikroorganizmov kot navadna pšenična moka. Uporabimo lahko tudi polnovreradidno pšenično moko.

Vsem, ki se z drožmi šele spoznavate, svetujem: nikar ne obupajte prehitro! Potrpežljivo čakajte, da se v zmesi moke in vode prebudi življenje. Da droži oživijo!

Če bi se radi izognili tehtanju, lahko pripravite gostejšo zmes iz 1 zvrhane žlice moke (20 g) in 1 žlice vode (10 g).



NASVET ZA DRUGE VRSTE MOKE RŽENE: Naredite res gosto zmes, ta ne sme teči.

Za pripravo droži potrebujemo:

- čist steklen kozarec s pokrovom z navojem (do 600 ml),
- žlico,
- digitalno tehtnico,
- (rženo) moko in vodo,
- čas in potrpežljivost.

Prvi dan

V steklenem kozarcu pomešamo 20 g ržene moke z 20 g vode. Kozarec na pol zapremo in ga pustimo na kuhinjskem pultu.

Drugi dan

Zmesi dodamo 20 g ržene moke in 20 g vode ter dobro premešamo.

Tretji dan

Zmesi dodamo 30 g ržene moke in 30 g vode ter dobro premešamo. Tretji dan že opazimo, da se nekaj dogaja: zmes narašča in diši po kislem.

Četrty dan

Polovico narasle zmesi odvezamemo in jo porabimo za drožalinke ali drugo jed. Preostale droži v kozarcu naslednje tri dni hranimo enako, kot smo jih tretji dan. Preden jih uporabimo, okrepimo in namnožimo količino kvasovk in mlečnokislinskih bakterij.

Peti, šesti in sedmi dan

Zmesi znova dodamo 30 g ržene moke in 30 g vode. V kozarcu opazimo, da je zmes aktivna.

Ko nam uspe »vzgojiti« aktivne drože, jih imamo lahko za vedno, če zanje primerno skrbeti in jih redno hranimo. Droži, pripravljene iz ržene ali polnovredne moke, se najhitreje zakisajo. Ker je v teh dveh vrstah moke obilje hrane, imajo kvasovke in mlečnokislinske bakterije v njih pravo požrtijo. Kako hitro se bodo bakterije in divje kvasovke množile, je odvisno od hrane, ki jo imajo na voljo in od toplote v prostoru. Poleti zato droži hitreje delajo/jedo in se posledično hitreje zakislijo.

Če se v prvih sedmih dneh zmes podvoji prej kot v 24 urah, kozarec z drožmi do naslednjega hranjenja postavimo v hladilnik ali pa jih že prej nahranimo. Če zmes po četrtem ali petem dnevu enakomerno narašča in upada (opazimo, da se spreminja višina droži v kozarcu), jo že lahko uporabimo.



Ko so droži stabilne, ravno prav kisle in namnožene, jih postopoma lahko začnemo hraniti z drugo vrsto moke.

Zdrave droži imajo prijeten mlečni vonj z blagim mlečnokislím prídihóm, kot kakšen jogurt ali kefir.

SOS-korak

Če imajo vonj po kisu, nam je fermentacija ušla iz nadzora in imamo lačne ter zakisane droži. Ne zavržite jih, temveč vzemite eno žličko stran, umijte kozarec in tisto žličko droži ponovno nahranite, torej dodajte moko in vodo. Po potrebi ponovite, da bodo vaše droži ponovno v formi.

2. SKRB ZA DROŽI

Ko droži ne bomo uporabljali, jih shranimo na hladnem, kjer nas lahko počakajo res dolgo časa. Imejte pa v mislih, da dlje časa kot jih ne boste uporabljali, dlje bodo potrebovale, da pridejo ponovno k sebi.

Pred uporabo tako vedno preverite, kakšen je njihov vonj.

Če dišijo po kislém, naredite en korak SOS ali po potrebi več.

En teden brez skrbi počakajo v hladilniku brez vsakodnevnega hranjenja.

Pred uporabo v testu moramo droži nahraniti in okrepiti ter namnožiti. Primerne droži za uporabo morajo biti puhaste in mehurčkaste ter žive ter podvojene.

Preden jih bomo shranili v hladilnik, jih prav tako nahranimo.

Zdaj pa se kar lotimo poletnih drožastih receptov. :)



3. POLETNI DROŽASTI RECEPTI BREZ UPORABE PEČICE

DROŽALINKE (tanke ali puhaste)

Tako preproste, a tako slastne. Sama se jih nikoli ne naveličam. Najbolj mi prijajo s kakšno domačo marmelado, mmm, višnjeva se s svojo nežno kislostjo prav odlično prilega k tem drožastim palačinkam. Ali pa jih morda postrežete s kremastim jogurtom in svežim sadjem? Odločitev je povsem vaša.


OBIČAJNE TANKE DROŽALINKE

MASA:

- 75 g aktivnih matičnih droži
- 150 g pšenične polbele moke T 850
- 300 g mleka
- 4 g soli
- sadje in med

MASA: Vse sestavine razen soli damo v posodo in pomešamo z metlico, da se med seboj povežejo. Posodo pokrijemo in pustimo stati tako dolgo, da je vrh mase mehurčkast in masa nekoliko naraste. Na sobni temperaturi to traja vsaj od tri do pet ur, lahko pa posodo postavimo čez noč v hladilnik. Šele nato dodamo sol. Če se nam zdi masa pregosta, jo lahko razredčimo z mlekom do zelene gostote ali dodamo eno jajce ter dobro premešamo z metlico; tako bodo palačinke čvrstejše.

PEKA: Pečemo jih na kokosovi maščobi (olju), oljčnem olju ali prekuhanem maslu (ghee). Pečene palačinke prelijemo s tekočim medom in obložimo s sadjem.

 **NAMIG:** Za vegansko različico palačink nadomestimo mleko z rastlinskim napitkom. Polovico moke lahko zamenjamo z moko enozrnice ali kamuta, da bodo palačinke okusnejše. Če želimo sladke drožalinke, osnovnemu receptu dodamo sladkor ali med po okusu.





PUHASTE DROŽALINKE

DROŽNI NASTAVEK:

- 10 g puhastih in mehurčkastih matičnih droži
- 30 g vode
- 40 g bele pšenične moke T 500

V posodi zmešamo vse sestavine, nastavek pokrijemo in pustimo pri sobni temperaturi, da se podvoji.

GLAVNA MASA:


(za 2 zelo lačni osebi)

- 300 g bele pšenične moke T 500
- 170 g mleka
- 3 jajca
- 6 g soli

PEKA: maslo ali olje

MASA: Vse sestavine zmešamo v enotno maso. Približno 3 do 4 ure jo pustimo pokrito pri sobni temperaturi, potem jo prestavimo v hladilnik. Če jo potrebujemo prej kot naslednji dan, pa jo pustimo pri sobni temperaturi. Masa naraste in postane puhasta.

PEKA: Drožalinke pečemo v ponvi na maslu ali olju. Če imamo veliko ponev, pečemo v njej več kupčkov hkrati, popečemo jih na obeh straneh. Drožalinke so, ko se spečejo, puhaste in so podobne ameriškim palačinkam. Poljubno jih obložimo.

 **NAMIG:** Ko maso za puhaste drožalinke ulijete v ponvico, lahko po njej nadevate tudi sveže sadje, npr. borovnice, jagode, narezane marelice. Pustite, da površina dobro zakrknje, nato jih obrnete in spečete še na drugi strani.

Za vegansko različico uporabite rastlinski napitek in 1 zelo zrelo bananao.





DROŽTORTILJE

Rada preskušam nove jedi in recepte, kdaj me zanese tudi v mehiško kuhinjo. Tako so nastale te drožaste tortilje ali drožitilje, ki jih rada napolnim z različnimi nadevi, od mesnih do zelenjavnih in kombinacije obojega. A ne glede na nadev se bodo te tortilje zagotovo večkrat znašle na vaši mizi.

DROŽNI NASTAVEK:

- 10 g aktivnih puhastih in mehurčkastih matičnih droži
- 40 g vode
- 50 g bele pšenične moke T 500

V posodi zmešamo vse sestavine, jo pokrijemo in pustimo pri sobni temperaturi, da se nastavek podvoji.

GLAVNO TESTO:

(za 14 srednje velikih tortilj po 50 g)

- 400 g bele pšenične moke T 500
- 220 g vode
- 10 g oljčnega ali sončničnega olja
- 8 g soli

TESTO: Moko damo v posodo, drožni nastavek in sol raztopimo v vodi, postopoma prilivamo k moki in mešamo. Ugnetemo mehko testo brez grudic in vidnih ostankov moke. Pokrijemo in pustimo počivati vsaj 15 minut, nato prilijemo olje in še enkrat dobro pregnetemo. Testo pustimo pri sobni temperaturi tako dolgo, da naraste za približno polovico (od 4 do 6 ur). Nato ga lahko shranimo v hladilnik ali pa testo takoj razrežemo na 14 delov, vsak naj tehta približno 50 g. Oblikujemo hlebčke, ki jih nepredušno pokrite pustimo počivati še 30 do 40 minut. Nato jih na dobro pomokani delovni površini na tanko razvaljamo. Če se nam testo upira, ga pokrijemo in pustimo počivati. Sama jih najprej razvaljam do premera 12 cm, vsako tortiljo dobro pomokam, da se ne sprimejo, in zložim v 2 kupčka. Nato kupček obrnem in začnem valjati tortiljo, ki je bila na dnu, do premera 20 cm.

PEKA: Vsako tortiljo pečemo na srednje vroči ponvi brez maščobe približno 1 minuto na eni strani, nato jo obrnemo in pečemo še 30 sekund na drugi. Po peki polagamo tortilje v posodo, obloženo s krpo, in jih na koncu zavijemo vanjo. Krpo lahko občasno malce popršimo z vodo. Posodo pokrijemo s pokrovom, da ostanejo tortilje mehke.





PLOŠČATI KRUHKI IZ PONVICE

Saj poznate indijske ploščate kruhke z imenom naan, kajne? Čeprav Indijci navadno uporabljajo kvas ali pecilni prašek, so moji seveda pripravljene z drožmi. Ti kruhki so odlični tudi zato, ker za peko ne potrebujemo pečice, pečemo jih kar v ponvici.

DROŽNI NASTAVEK:

- 10 g aktivnih puhastih in mehurčkastih matičnih droži
- 40 g bele pšenične moke T 500
- 30 g vode

V posodi zmešamo vse sestavine, jo pokrijemo in pustimo pri sobni temperaturi, da se nastavek podvoji.

GLAVNO TESTO:

(za približno 8 kruhkov po 85 g)

- 300 g bele pšenične moke T 500
- 100 g polnozrnate pirine ali pšenične moke
- 150 g polnomastnega čvrstega jogurta
- 70 g vode ali več po potrebi
- 8 g soli

TESTO: Obe vrsti moke damo v skledo in dobro premešamo. Jogurt razmešamo, da se utekočini, prilijemo vodo in v tej tekočini raztopimo sol in drožni nastavek. Počasi prilivamo tekoči del in vmes nenehno mešamo. Ugnemo voljno, a malce čvrstejše testo. Pokrito pustimo počivati, da naraste za polovico. Nato postavimo pokrito posodo s testom na hladno čez noč.

OBLIKOVANJE: Naslednji dan počakamo, da se testo ogreje na sobno temperaturo. Na pomokani delovni površini testo razdelimo na 8 delov, vsak naj tehta približno 85 gramov. Oblikujemo kroglice, jih pokrijemo in pustimo počivati vsaj 20 minut. Kroglice nato na pomokani delovni površini razvaljamo v ovalno obliko.

PEKA: Polagamo jih v srednje ogreto ponev brez maščobe. Ko začnejo po vrhu nastajati mehurji in se rob testa začne vihati navzgor, kruhke obrnemo in spečemo še na drugi strani. Ti kruhki morajo pri peki dobiti značilne rjave pege. Kruhke po peki nato preložimo za minuto na rešetko, nato pa v zaprto posodo, da ostanejo prijetno mehki. Ponudimo še tople.







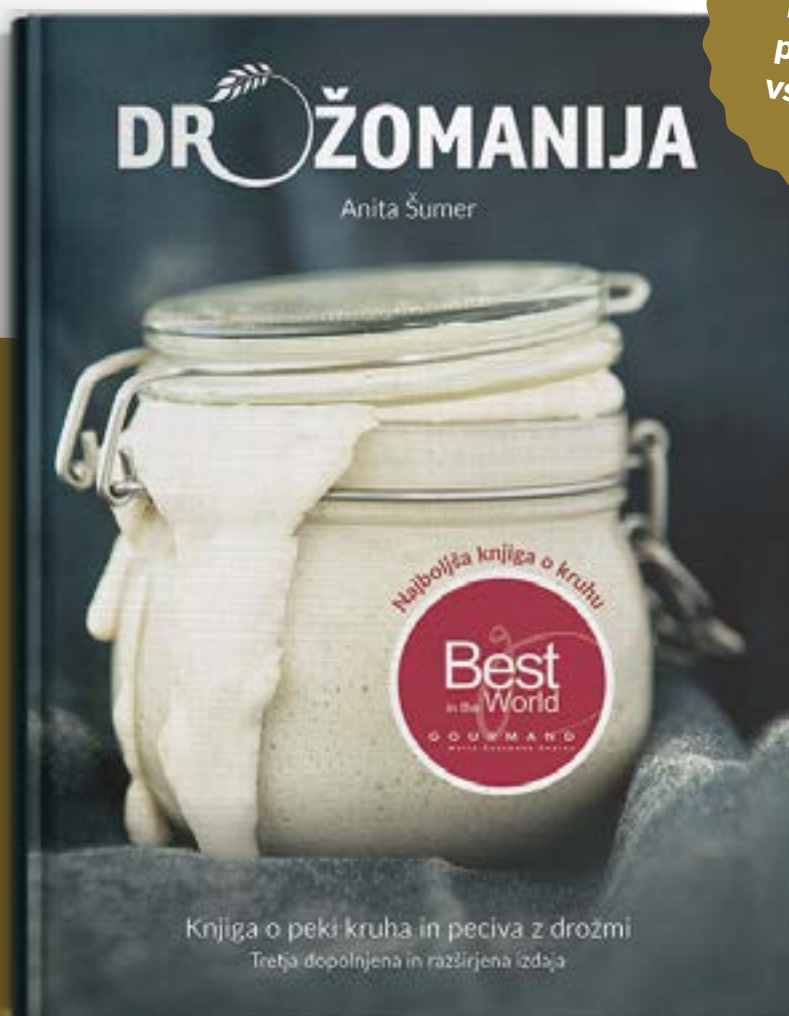
Takole ...

Mislim, da sem vam predala kar nekaj idej za poletno drožustvarjanje.

Če si želite še veliko več vsebin, receptov, nasvetov in seveda skrivnih trikov za uspešno droženje, vas vabim, da si naročite mojo prvo knjigo o peki kruha in peciva z drožmi Drožomanija, ki navdušuje že **več kot 5723 bralcev.**

Knjiga je med drugim prejela tudi uradni naziv **"Zmagovalka na tekmovanju Gourmand World Cookbook Awards"** v 2 kategorijah ("Najboljša knjiga o kruhu na svetu 2019" in "Prejemnica nagrade za dobrodelnost v Evropi").

Kliknite
tukaj ali sliko
knjige ter si
poglejte, kaj
vse se skriva
v njej >>



stran: Anita Šumer
skupina za pomoč in droženje: Drožomanija



Kdo sem Anita Šumer?

Sem neizmerno zaljubljena v droži in ta moja strast je postala tudi moje poslanstvo. Peko z drožmi poučujem po Sloveniji in po svetu, sem ambasadorka pobude Quest for Sourdough in avtorica mednarodne uspešnice Drožomanija, ki je zdaj na voljo že v 5 jezikih.

Prav tako sem pred kratkim tudi razpisala drožastično prednaročniško ponudbo za **svojo 2. knjigo Slana in sladka drožomanija**, ki je namenjena naprednim drožomanom in drožomankam.

Sicer pa sem univerzitetna diplomirana prevajalka in profesorica angleškega jezika, a to je samo moja formalna izobrazba. Od nekdanj sem rada ustvarjala in se ukvarjala s športom.


A samo sebe sem našla v peki z drožmi. To je moja meditacija, sprostitelj, možnost, da se umetniško izražam in hkrati delim svojo strast in navdušenje do te zdrave in slastne peke z drugimi.

Kruh in druge dobrote z drožmi pripravljam že od leta 2012. V svetu sem postala znana, ko sem svoje dobrote oktobra 2016 začela deliti na Instagramu **@sourdough_mania**, kjer imam po dobrih treh letih in pol več kot 82.300 sledilcev z vsega sveta (julij 2020).

Peka z drožmi me je popeljala tudi po svetu – poučujem jo doma in v tujini, kot na primer na Portugalskem, v Rusiji, na Jamajki, Tajskem, v Singapurju, na Hrvaškem, v Angliji, Belgiji, Franciji, na Kitajskem in na Nizozemskem.

Ustanovila sem tudi prvo slovensko **Facebook skupino Drožomanija (peka z drožmi)**, ki združuje že več kot 22.180 drožoljubov.

In še nekaj za na konec ...

Ko boste vse te poletne drožbrote zdrožili, bom vesela vašega deljenja fotografij. 
Označite jih z #drožomanija ali #drozomanija in podelite na svojih družabnih kanalih.

Pridrožite se mi tudi v največji slovenski **FB-skupini Drožomanija (peka z drožmi)** ali na **Instagramu** pod **@sourdough_mania**, da bom lahko vaše drožkreacije podelila tudi v svojih zgodbah.

In prijavite se na **drožaste novičke**, da boste vedno na drožečem z vsemi novostmi, recepti, triki in nasveti ter delavnicami drožomanije.

Naj droži!
Topel drožasti objem,



stran: Anita Šumer
skupina za pomoč in droženje: Drožomanija