

## DROŽI

Pozdravljen/a! Si danes že bil/a zunaj? Gibanje na svežem zraku je nekaj najlepšega in preprosto najboljše za naše zdravje in počutje.

Danes boš pripravjal/a droži ali domači kvas. Kaj so droži?

Droži, to najstarejše vzhajalno sredstvo, ki so ga »iznašli« in uporabljali že stari Egipčani, je preprosta zmes moke in vode, ki prične zaradi mlečnokislinskih bakterij in divjih kvasovk fermentirati ali vreti (vir: <https://odprtakuhinja.delo.si/kroznik/pecemo-z-anito-sumer-izrazi-ki-jih-moramo-poznati-vsi-ljubitelji-peke-z-drozmi/> 16. 4. 2020).

SSKJ pravi: **droži** -í ž mn. (í ĩ)

1. nadomestek za kvas, navadno iz prosene moke in mošta: z drožmi pečen kruh ima poseben okus

// star. kvas: ne pozabi kupiti droži

2. usedlina v vinu ali pivu po končanem vrenju: kuhati žganje iz droži; vinske droži

Sestavine: moka, voda in čas ter potrpežljivost.

Pripomočki: steklen kozarec s pokrovom, lesena ali plastična žlica in po potrebi krpa z elastiko

Postopek:

Drože naredimo z moko in hladno vodo. Priporočam polnovredno moko, rženo moko ali domačo, bio moko, ker imajo v sebi več hranilnih snovi.

V kozarec daš enako število žlic moke in hladne vode. Zmes dobro premešaš in naj bo bolj gosta kot za šmoren.

Kozarec pokriješ s pokrovom, vendar ne zatesnjeno, ali pa s krpo in elastiko, tako da ima dostop do zraka. Lonček z drožmi postaviš na pult, polico, vstran od direktne svetlobe.

Vsak dan je droži potrebno nahraniti. Dodaš 1 žlico moke in 1 žlico hladne vode ter premešaš s plastično ali leseno žlico. Kozarec ponovno zapreš, vendar ne zatesniš, in ga postaviš vstran. Po nekaj dneh (4 do 10 dni) droži oživijo in so pripravljene na uporabo. Ko postanejo droži aktivne, kozarec tesno zapreš, saj fermentacija boljše poteka v okolju brez kisika. Kruh boš pekel/a naslednji teden, ko bodo droži pripravljene. Uspešno mešanje ti želim.

