

PEKA KRUHA Z DROŽMI

Študenti Živilstva in prehrane na BIC Ljubljana, Višji strokovni šoli, se pri predmetu Sestava in kakovost živil s tehnologijami seznanijo tudi z različnimi vzhajalnimi in rahljalnimi sredstvi. Med drugim spoznavajo tudi svet droži. Nekaj uporabnih informacij **o pripravi in uporabi droži** je pripravila naša diplomantka **Mateja Hriberšek Binter**, ki je na BIC Ljubljana zaposlena kot laborantka strokovnih predmetov v programu Živilstvo in prehrana.

Kako lahko spečemo kruh brez industrijskega kvasa?

Peka kruha je stara kot človeštvo. Način peke so iz Egipta prenesli med Rimljane, ki so pekli kruh že v okroglih krušnih pečeh. Današnja ponudba kruha je zelo raznolika. Izbiramo lahko med različnimi vrstami kruha, pekovskega peciva ...

Načinov priprave in peke kruha je veliko. Kruh lahko pripravimo s kvasom, pecilnim praškom, sodo bikarbono in z vinskim kamnom. Peka z industrijskim kvasom je res hitrejša, morda tudi enostavnejša.

Lahko pa pripravimo kruh tako kot v starih časih, v sodelovanju z naravo. Če moki dodamo vodo in vse skupaj pustimo na sobni temperaturi približno 24 ur, poteče spontana fermentacija (vrenje). In tako se začne življenjski cikel droži.

Kaj sploh so droži?

Droži so sestavljene iz dveh vrst mikroorganizmov: mlečnokislinskih bakterij in kvasovk. Bakterije proizvajajo organske kisline (mlečno in očetno), ki dajejo okus in prispevajo k daljšemu roku uporabe kruha. Kvasovke ustvarjajo ogljikov dioksid, ki omogoča vzhajanje testa.

Prednosti peke kruha z drožmi

Kruh pripravljen z drožmi je lažje prebavljiv, ima nižji glikemični indeks, bogatejši in polnejši okus in daljši rok uporabe ter večji izkoristek hranilnih in mineralnih snovi. V žitih najdemo že naravno prisotno fitinsko kislino, ki v telesu preprečuje absorpcijo posameznih mineralnih snovi, kot so kalcij, magnezij, cink in železo. Največ fitinske kisline vsebujejo ržena moka in različne polnozrnatke moka. Z daljšo fermentacijo oziroma uporabo droži nevtraliziramo omenjeno kislino.

Priprava droži iz ržene moke:

Priporočljiva je uporaba ekološke moke lokalnega izvora, mlete na mlin in neklorirane vode. Ržena moka zaradi velike vsebnosti prostih sladkorjev fermentira najhitreje. Pomešana z vodo ima specifičen zemeljski vonj.

Priprava:

V kozarcu zmešamo 40 g ržene moke in 40 g vode (postana voda). Zmes premešamo, pokrijemo in pustimo stati 24 ur.



Slika 1: Droži 1. dan

Če so droži podvojile prostornino in so ob straneh opazni mehurčki, jih prvič nahranimo. Dodamo 40 g ržene moke in 40 g vode. Zmešamo, obrišemo notranjost kozarca, pokrijemo in pustimo stati 24 ur.



Slika 2: Droži 2. dan

Droži ponovno nahranimo. V tem času bi se morala mešanica moke in vode stabilizirati. Droži naj bi imele vonj po žitu in prijetnih mlečnokislinskih aromah.



Slika 3: Droži 3. dan

Priprava drožnega nastavka:

V kozarcu zmešamo 50 g ržene moke in 50 g vode ter dodamo žlico matičnih droži. Dobro premešamo in pustimo stati čez noč. Droži bodo narasle, ob steni kozarca bodo vidni mehurčki. To je znak, da so droži pripravljene za v testo.

Priprava testa:

Sestavine:

400 g ržene moke

100 g polnozrnate moke

300 g vode (približno)

6 g soli

V posodo najprej nalijemo 300 g vode, dodamo drožni nastavek in vse skupaj dobro premešamo. Dodamo 400 g ržene moke in 100 g pšenične polnozrnate moke. Testo pustimo počivati 20 minut, dodamo 6 g soli in ponovno pregnetemo.

V ržen kruh lahko dodamo tudi kumino, koriander in janež ter še s tem bolj okrepimo njegov okus.



Slika 4: Ržena moka z drožmi

Vzhajanje



Slika 5: Vzhajanje testa v modelu

Model premažemo z maslom in ga dobro pomokamo.

Testo prenesemo v model in ga lepo razporedimo po pekaču. Kruh pustimo vzhajati toliko časa, da podvoji volumen.



Slika 6: Vzhajano testo v modelu

Čas vzhajanja je odvisen od več dejavnikov, in sicer od temperature prostora, kakovosti moke, droži ...

Peka

Pečico segrejemo na 230 °C. Ko je pečica primerno segreta, vanjo prestavimo model s kruhom in temperaturo pečenja znižamo na 200 °C. Kruh pečemo približno 30 minut.

Če želimo, da bo imel kruh hrustljivo skorjico, lahko v pečico postavimo pekač z vodo.

Ko je kruh pečen, počakamo najboljši 12 ur, da se ohladi.



Slika 7: Pečen kruh z drožmi

Vir zapisov:

- 1) Đurić N. (2018). *Kruh z drožmi*
- 2) Šumer A. (2018). *Drožomanija*