magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 2. 2018 | tla

Obyčejné droždí blahodárně působí na zrak, pleť i nervy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Obycejne-drozdi-blahodarne-pusobi-na-zrak,-plet-i-nervy__s10010x10819.html

Bez droždí neboli také kvasnic se čas od času neobejde žádný kuchař, zejména pak pekař. Co zdravého nám droždí přináší? Kdy bychom si naopak měli dát na potraviny, v nichž je obsaženo, pozor?

Droždí jsou živé buňky kvasinek druhu sacharomyces cerevisie. Aby se mohly rozmnožovat, potřebují cukr. Přirozené cukry z mouky přeměňují na alkohol a oxid uhličitý, a tím dochází k efektu, kvůli němuž je nejčastěji používáme, tedy ke kynutí těsta.

Víte, že …

- Kostička droždí o váze 42 g, kterou si běžně koupíte v obchodě, postačí většinou pro vykynutí těsta z jednoho kilogramu mouky?
- Velikost jedné kvasinky nepřesahuje 6 až 8 tisícin milimetru? 1,5 g droždí obsahuje 10 miliard živých buněk?
- Droždí je živý organismus, a tak bychom s ním měli zacházet s citem, aby neztratilo svou kvalitu. **Skladovat je ho třeba při teplotách od 1 do maximálně 10 °C**. Při nich nepracuje a uchová si kvalitu po celou dobu trvanlivosti. Výhodu v tomto ohledu má instantní droždí, které může mít při ruce mimo lednici až dva roky.

Jsou napěchované „béčky“

Když opomineme praktické využití kvasnic při kynutí, patří samy o sobě ke zdravé výživě. **„Kvasnice se vyznačují vysokým obsahem vitamínů B skupiny, hlavně B1, B2, B6, a kyselinu listovou,“** říká dietoložka Karolina Hlavatá. Abychom ale získali zdravý efekt pro sebe co nejvíce, záleží na tom, jak droždí využijeme. Pro pečení jsou skutečně spíše „technickou“ záležitostí. **„V pečivu je množství vitamínů zanedbatelné. Mnohem lepší efekt v tomto ohledu budou kvasnice mít, když z nich uděláme například**

knedlíčky do polévky nebo drožďovou pomazánku,“ doporučuje dietoložka. Kromě vitamínů obsahuje pekařské droždí i bílkoviny a minerální látky, především chrom.

- **Posilují srdce, nervy i zrak**

Díky obsaženým vitamínům a minerálním látkám má **droždí pozitivní vliv na činnost srdce, nervové soustavy i správnému fungování trávicího ústrojí. Blahodárně působí na zrak, pleť a pokožku vůbec.** Kvasnice tak pomáhají lidem, které trápí nespavost, únava či deprese.

Kynutého pečiva pomálu

Kynutá těsta mají svá negativa. **„Osobám se zažívacími potížemi může vadit nadýmavý efekt,“ upozorňuje Karolína Hlavatá. Vhodná nejsou ani pro lidi, kteří bojují s nadváhou. „Důvodem je, že tato těsta, a tedy i pečivo z nich obsahují větší množství tuku,“** dodává.

Kvas není kvásek

Kvásek děláme při přípravě zejména sladkého kynutého těsta, a to tak, že droždí rozdrobíme většinou do vlažného mléka, přidáme lžičku cukru. Pak

počkáme, až kvásek vzejde. Obvykle to trvá tak 10 minut. Nakonec ho smícháme s moukou a dalšími přísadami do těsta.

„Naopak kvas se dělá z vody a žitné mouky a používá se při pečení chleba. Obsahuje více mikroorganismů. Chléb je pak déle vláčný. Vyžaduje však větší technologickou kázeň a hlavně přesný čas na kynutí těsta,“ říká Karolína Hlavatá. Jeho založení trvá několik dnů. Odborníci doporučují přidat do kvasu malý kousek droždí. Chléb prý bude chutnější.

Není droždí jako droždí

- Čerstvé pekařské droždí jsou **živé kvasinky**, které způsobí, že těsto kyne.
- **Pivovarské kvasnice** jsou jiné kmeny stejného druhu droždí. Jsou známé zejména v sušené formě jako jedlé droždí, které nezpůsobuje kvašení a je zdrojem látek důležitých pro organismus. Lze jimi dochucovat pokrmy.
- **Lahůdkové droždí** jsou sušené vločky droždí s výtažkem sladu. Nepoužívá se ke kynutí, ale k ochucování pokrmů, polévek, omáček a syrové i tepelně upravované zeleniny.
- **Cukrářské droždí**, neboli hydrogenuhličitan amonný se používá pro výrobu rakviček.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz