



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 26. 5. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Lahůdkové droždí: nenechte se zmást názvem

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Lahudkove-drozdi:-nenechte-se-zmast-nazvem__s10010x20573.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/Lahudkove-drozdi:-nenechte-se-zmast-nazvem__s10010x20573.html)

To, že je lahodné, určitě o této potravíně platí. Co vás ale může – pokud jde o lahůdkové droždí - zmást, je název „droždí“. Mnozí si pod tímto označením představí takzvané čerstvé, klasické nebo chcete-li obyčejné droždí používané při pečení. Omyl! Lahůdkové droždí vám s kynutím nepomůže. S mnoha dalšími věcmi ale ano.



Lahůdkové droždí se získává z pivovarských kvasnic, které se suší do podoby jemných vloček. Druh kvasinek je přitom stejný jako v případě vaření piva nebo pečení. Vzhledem k tomu, že se lahůdkové droždí při výrobě ohřívá, dochází k takzvané deaktivaci, tedy stavu, kdy kvasinky později nezpůsobují kynutí ani

kvašení.

Lahůdkové droždí dodá vitamíny i bílkoviny

V angličtině se pro lahůdkové droždí používá termín „**nutriční droždí**“. To proto, že je bohaté na základní živiny včetně vitamínů a minerálních látek. Tělo díky němu konkrétně získá:

- energii;
- bílkoviny;
- aminokyseliny;
- [vitamíny skupiny B](#);
- vitamíny A, C a E;
- chrom;
- [zinek](#);
- selen;
- mangan;
- fosfor.

Lahůdkové droždí je skvělé jako zdroj látek, které často chybí ve veganské stravě.

Jeho zařazení do jídelníčku snižuje u veganů riziko nedostatku zinku, bílkovin a dalších látek. V případě veganského jídelníčku je vhodné volit obohacené varianty lahůdkového droždí, ve

kterých najdete přidané vitamíny skupiny B, případně další zdraví prospěšné látky.



Lahůdkové droždí je zároveň **skvělou alternativou i při bezlepkové dietě** – zde jen sáhněte po lahůdkovém droždí nedoslazovaném sladem.

Na co je dobré lahůdkové droždí

Lahůdkové droždí je skvělou součástí zdravého a vyváženého jídelníčku s dostatkem **bílkovin, vitamínů a minerálních látek**. Kromě výše uvedeného obsahuje lahůdkové droždí také **silné antioxidanty**. Ty mají obecně pozitivní

vliv na snížení oxidačního stresu a pomáhají náš organismus chránit mimo jiné před srdečně-cévními i nádorovými onemocněními.

Další z látek obsažených v lahůdkovém droždí pak **aktivují střevní mikrobiom, podílí se na aktivaci imunitních buněk, přispívají ke snížení hladiny cholesterolu v krvi a mají antibakteriální a protiplísňové účinky**, které mohou chránit tělo před infekcemi.

Během 2. světové války byl u mnoha lidí v zimních měsících zaznamenán nedostatek vitamínu B vyskytující se společně s řadou neurologických poruch. Léčba vitamínem B3 přitom nepomáhala. Úlevu od neurologických poruch přinesly až pivovarské kvasnice. To vedlo lékaře k závěru, že neurologické projevy nebyly způsobeny nedostatkem vitamínu B, ale deficitem i dalších látek.

Jak chutná lahůdkové droždí?

Chuť lahůdkového droždí je možné přirovnat k sýru, například parmazánu. A právě sýrová chuť určuje často jeho využití v kuchyni. V obchodech je možné koupit lahůdkové droždí obohacené o výtažek sladu. Ten mu dodává nasládlou a výraznější chuť. Lahůdkové droždí můžete vyzkoušet **pro**



dochucení polévek, pomazánek, salátů i těstovin.

Recepty s lahůdkovým droždím

Lahůdkové droždí se hodí téměř při každém způsobu stravování. **Je bez cukru, tuku, lepku, má nízký obsah sodíku** a splňuje zásady veganského i bezlepkového jídelníčku.

Lahůdkové droždí byste měli uchovávat na chladném a tmavém místě kvůli zachování obsahu vitamínů. Nádobu pevně uzavřete, aby se do ní nedostala vlhkost. Při správném skladování mohou lahůdkové kvasnice vydržet až 2 roky.

Rychlý recept pro sportovce

S pomocí lahůdkového droždí můžete připravit skvělý **energetický proteinový nápoj**. Použít ho můžete v kombinaci s proteinovým práškem, džusem nebo ovocem.

Zdravá grilovačka

Připravujete grilovačku a čekáte hosta, který jí podle zásad veganského jídelníčku? Připravte mu **vegan dip s lahůdkovým droždím**. Potřebovat budete 600 g čerstvé papriky, 200 g avokáda, 20 g rostlinného oleje, 20 g lahůdkového droždí, citronovou šťávu, česnek, sůl a pepř. Půlky paprik pečte v troubě na 200 °C po dobu 20 až 30 minut. Nechte papriky zapařit v míse přikryté talířem a poté je oloupejte. Rozmixujte do hladka spolu s dalšími přísadami.

Vyzkoušejte i **další recepty Víím, co jíím**, díky nimž si užijete zdravou, a přitom chutnou večeři nebo oběd.

- [Zeleninové špagety s lahůdkovým droždím](#)
- [Brokolicovo-fazolové karbanátky](#)
- [Cizrnová omeleta se špenátem a houbami](#)

Lahůdkové droždí je další z méně známých surovin, které skvěle zapadají do

zdravého a vyváženého jídelníčku. Pokud jste ho zatím nevyzkoušeli, teď je nejvyšší čas. Najdete ho nejčastěji v sáčku v oddělení zdravé výživy v supermarketech i ve specializovaných prodejnách se zdravou výživou.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/40976>

[https://huhs.edu/literature/Nutritional Yeast & Liver.pdf](https://huhs.edu/literature/Nutritional%20Yeast%20&%20Liver.pdf)

<https://www.healthline.com/nutrition/nutritional-yeast>

[bez cukru](#) [bez lepku](#) [bezlepková dieta](#) [bílkoviny](#) [cholesterol](#) [droždí](#) [lahůdkové droždí](#) [střevní mikrobiom](#) [vegan](#) [vitaminy skupiny B](#) [zdroje selenu](#) [zdroje zinku](#)

Copyright © 2023

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