magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 21. 5. 2020 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Lahodná pomazánka či pleťová maska. Droždí využijete všude

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Lahodna-pomazanka-ci-pletova-maska.-Drozdi-vyuzijete-vsude__s10012x19695.html

Bez droždí si těžko představíme kynuté buchty nebo krásně vypečené housky. Droždím se rozumí kvasinky druhu Saccharomyces cerevisiae Hansen. Kvasinky jsou mikroskopické jednobuněčné houby a velikost jedné kvasinky bývá mezi 5-6 tisícinami milimetru, tudíž i malý kousek droždí obsahuje několik miliard těchto buněk. Hlavním úkolem kvasinek je kynutí těsta, což je umožněno jejich schopností přeměňovat cukry na alkohol a oxid uhličitý.

Stejná teplota surovin je základ

Příprava kynutého těsta vyžaduje jistou trpělivost, ale odměna je sladká (či

slaná). Základem je **stejná teplota používaných surovin**, to znamená, že bychom neměli přidat studené vejce právě vyjmuté z chladničky, ale nechat jej ohřát na pokojovou teplotu. Druhým krokem úspěchu je **příprava kvásku**. Některé recepty jej nevyžadují a stačí přidat droždí do těsta, jiné však ano.

- Opět je třeba si **hlídat teplotu** – mléko by mělo být vlažné, příliš studené nebo naopak horké mléko kvasinkám nesvědčí. Zvlášť citlivé na studenou vodu nebo chladné stěny nádoby je instantní droždí.

Klíčové je **následné zpracování těsta**. Vzhledem k tomu, že dosažení požadované konzistence – tj, hladké, vláčné, nelepivé těsto – vyžaduje čas, je nejlepší využít pomoc kuchyňského robota.

Nutričně významné benefity

Droždí je opředeno mnoha dietetickými benefity, nicméně pravda je, že v buchtě moc velký přínos nemá. Pokud si však připravíte **drožďovou pomazánku** nebo si uděláte drožďové knedlíčky do polévky, je to jiná písnička. Významný je především **obsah vitaminů B skupiny** (thiaminu, riboflavinu, niacinu, pyridoxinu, biotinu i kyseliny listové).

Z minerálních látek to je hlavně sodík, hořčík a selen. Zajímavý je i obsah bílkovin, tudíž pečivo připravené s použitím droždí bude mít vždy o něco vyšší obsah bílkovin než druhy připravené s práškem do pečiva.

Vitaminy B skupiny jsou pro správný chod organismu zcela nepostradatelné, příkladem je jejich úloha v energetickém metabolismu, podíl na správné činnosti nervů či na krvetvorbě.

Kvalita droždí

Jakostní droždí má mít světle šedou až světle hnědou barvu, nesmí být na povrchu pokryto plísní a musí se dobře rozpouštět na jazyku. Droždí špatně snáší výkyvy teplot, nejlépe se mu daří v rozmezí teplot 5-10 °C. Pozor, je také poměrně **náchylné k plesnivění**, proto pokud jej ihned nespotřebujete celé, zabalte jej pečlivě do obalu. Snadno také okorá a ztrácí na aktivitě, proto jej pak spotřebujte co nejdříve.

Na trhu se můžete setkat s několika variantami – **droždím čerstvým, sušeným a lahůdkovým**.

Sušené vitální droždí můžete uchovávat při teplotách do 20 °C a jeho výhodou je, že jej můžete mít doma v zásobě, a tedy i snadno po ruce.

Lahůdkové droždí je oblíbené především vegetariány a vegany, nicméně

mělo by zakořenit v každé domácnosti. Jedná se o neaktivní droždí, které má všestranné využití v kuchyni. Aktivita kvasinek Saccharomyces Cerevisiae je zastavena sušením do podoby vloček. Používá se k zahušťování polévek nebo omáček, do pomazánek, dodá chuť zapékaným pokrmům, hojně se používá spolu s kešu i na přípravu veganského parmazánu. Vyznačuje se vysokým obsahem **vitaminů B skupiny, minerálních látek i bílkovin**.

A pokud nemáte chuť na něco k snědku, můžete si **z droždí připravit prima pleťovou masku**.

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