

**DROÁ½DĀ•**

ĀšterĀ½, 09 Ā™Ā-jen 2018

Seznamte se s Ā°Ā¾asnĀ½m mikroorganismem, kterĀ½ v sobĀ½ ukrĀ½vĀ; obrovskĀ½ potenciĀ½l pro celĀ© lidstvo. Jeho vynikajĀ-cĀ- zdravotnĀ- a kosmetickĀ© Ā°Ā•inky lidĀ© pozorujĀ- uĀ¾ od pradĀ½vna. Dnes vĀ-me, Ā¾e tyto vlastnosti jsou dĀ½; biochemickĀ½m slo¾enĀ-m kvasinek.

DroÁ¾dĀ- je velmi bohatĀ© na biologickĀ© prvky (aminokyseliny, minerĀ½ly, vitaminy, enzymyĀ©), kterĀ© jsou nezbytnĀ© pro sprĀ½vnou Ā•innost lidskĀ©ho organismu (rĀst, bunĀ½nĀ½ metabolismus, imunitnĀ- systĀ©mĀ©!). Jsou to lĀ½tky, kterĀ© ale vĀ½tĀ½inou v ka¾dodennĀ- stravĀ½ nepĀ™ijĀ-mĀ½me v dostateĀ•nĀ©m mno¾stvĀ½-.

DroÁ¾dĀ- je pĀ™edevĀ½m bohatĀ½m zdrojem vitaminĀ½ skupiny B:

**Thiamin**  
(vitamin B1): nepostradatelnĀ½ pĀ™edevĀ½m pro srdeĀ•nĀ- a nervovou Ā•innost

**Riboflavin**  
(vitamin B2) a niacin  
(vitamin B3): tyto vitaminy jsou elixĀ½rem pro naĀ½i poko¾ku, nervy a sprĀ½vnĀ© trĀ½venĀ-

**VĀ½echny**  
druhy vitaminu B se mimo jinĀ© podĀ½lejĀ- na uvolĀ½ovĀ½nĀ- energie ze sacharidĀ½ a tĀ½m pĀ™Ā½znivĀ½ ovlivĀ½ujĀ- lidskĀ½ organismus. TrĀ½pĀ½-li vĀ½s nespavost Ā•i Ā°nava, droÁ¾dĀ- vĀ½m mĀ½ Ā¾e pomoci, jeliko¾ niacin a vitamin B12 společnĀ½ produkujĀ-serotonin, kterĀ½ mĀ½ vliv na klidnĀ½ spĀ½nek. NejĀ•astĀ½jĀ½m druhem kvasinek, kterĀ½ nalezneme v droÁ¾dĀ½, je *Saccharomyces cerevisiae*. Z latiny lze nĀ½zev pĀ™elo¾it takto: saccharo znamenĀ½ cukr, myces houba a cerevisce pivnĀ½. Kvasinky jsou schopny mĀ½nit cukr na oxid uhliĀ½itĀ½ a alkohol, kterĀ½ se bĀ½hem peĀ•enĀ- odpaĀ™Ā½. Oxid uhliĀ½itĀ½ se v tĀ½stĀ½ rozptĀ½lĀ½- a vytvoĀ™Ā½- malĀ© kapsiĀ½ky vzduchu, kterĀ© zpĀ½sobujĀ- vzdouvĀ½nĀ- tĀ½sta, dĀ½ky nĀ½muĀ¾ pak vidĀ½me v peĀ½ivu bublinky.

Ā©lovĀ½k pou¾Ā½val droÁ¾dĀ½- od pradĀ½vna Ā©“ dĀ½vno pĀ™ed vznikem pĀ½sma. ĀšdajnĀ½ za nĀ½ mĀ½ Ā¾eme bĀ½t vdĀ½Ā•nĀ- EgypĀ½anĀ½m, kteĀ™Ā½- ho objevili nĀ½hodou v 5. stoletĀ½- pĀ™. n. l., kdyĀ¾ zapomnĀ½li dĀ½t jiĀ¾ pĀ™ipravenĀ© tĀ½sto pĀ½ct. Po nĀ½kolika hodinĀ½ch zjistili, Ā¾e tĀ½sto nĀ½kolikrĀ½t zvĀ½tĀ½ilo objem. Tehdy vĀ½ak jeĀ½tĀ½ nerozumĀ½li procesu kva½enĀ½. Tuto chemickou reakci pova¾ovali za zĀ½zrak.

LidĀ© nejprve pĀ™ipravovali pokrmy na bĀ½zi obilovin: ka½½ nebo placky. Ty tvoĀ™ily zĀ½klad jejich ka¾dodennĀ- stravy. PozdĀ½ji zjistili, Ā¾e pokud tĀ½sto ponechajĀ- pĀ½sobenĀ½m kvasinek pĀ™Ā½-tomnĀ½ch ve vzduchu pĀ™irozenĀ½ zkvasit, placky zvĀ½tĀ½- objem a zĀ½skajĀ- novou strukturu a vĀ½ni. Tak polo¾ili zĀ½klad peĀ•enĀ- chleba.

Ā½-kĀ½ se, Ā¾e k peĀ•enĀ½- prvnĀ½-ho galskĀ©ho a iberskĀ©ho chleba v prvnĀ½m stoletĀ½- naĀ½ jeho letopoĀ½tu byla pou¾Ā½-vĀ½na pivnĀ½- sedlina. Ā½ lo v podstatĀ½ o kvasnice, kterĀ© byly pĀ™i hlavnĀ½m kva½enĀ½- piva vyneseny na povrch do pĀ½ny. PĀ™idĀ½nĀ½m kvasnic do tĀ½sta lidĀ© dosĀ½hli nejen toho, Ā¾e tĀ½sto

rychleji nakynulo, ale takto toho, 3/4 takto upečen 1/2 chleba byl kypějším a chutnějším. Samotná

objev kynutá - byl vysvětlen o mnoho století později díky Louisovi Pasteurovi.

Ten v roce 1857 dokázal, že kynutá je způsobeno živými organismy. Dokázal, že buňky kvasinek mohou žít jak za přítomnosti vzduchu, tak bez něho. Díky Pasteurovi a jeho objevem bylo rovněž zjištěno, že jsou to právě kvasinky, které při kvašení utvářejí v něm a chutí chleba.

- První pečivo droždí lze

definovat jako jednobuněčný mikroorganismus, který patří do druhu hub.

V jednom gramu prvního droždí má průměrně nalézt až 12 miliard buněk,

kteří jsou schopni bez přítomnosti vzduchu přeměňovat cukr na alkohol a oxid

uhlíkatý. První pečivo droždí bychom měli uchovávat nejlépe při teplotách od 1 do 10 °C, což je teplota, při které kvasinky (kvasinky) nejsou schopny pracovat.

Vystavování droždí vyjádřením níže uvedeným teplotám oslabuje následně jeho účinnost.

Pečivo droždí lze také zmrazit, ale pouze pod podmínkou, že ho po rozmrazení

spotřebujeme nejpozději do 24 hodin. A jaká je rozdíl mezi první a

pečivem droždí a kypěním prázdným do pečení? Kypěním prázdným obsahuje pouze minerální soli a bikarbonát, nikoliv živé buňky jako droždí.

- Instantní

droždí - jedná se vlastně o usušené droždí. První. Vhodou je

hlavně delší trvanlivost a to, že ho není nutné před použitím do mouky znovu

hydratovat. Jinak se používá stejně jako první droždí. Jemnější krystalky

instantního droždí jsou baleny buď vakuově, nebo v ochranné atmosféře. Lze

ho zakoupit ve formě drobných válečků nebo kuliček. Je odolné vůči teplotě, díky

čemuž je vyhledáváno především v regionech s klimaticky nepříznivými

podmínkami.

PLEŠŤOVÁ MASKA Z DROŽDÍ

ingredience:

jedna kostka droždí

sklenička

vody

jeden

citrón

Kostku droždí rozmělníme ve vodě a přidáme jí do vody z plešky

prvního citrónu. Vše dobře promícháme a vytvoříme kašičku. Je potřeba

zacházet opatrně s množstvím vody, aby maska nebyla příliš tekutá. Maska musí

být tuhá - konzistence, jinak nám z obličeje bude stákat.

### Než

začnete masku nanášejte, je nutné se důkladně odlišit a prokázat si obličej  
čistě - krémem.

### Svažte

si také vlasy, aby vám při nanesení nepekly. Masku nanášejte na celou obličej a  
nechte působit 10 až 15 minut. Na závěr procesu si naneste na  
obličej vyživující - denní - krém, aby pokožka po aplikaci byla hydratovaná.

### Maska

z droždí - má skvělé čistící - účinky. Je ideální pro směsí a mastnou  
pleť. Čistí a odstraňuje přebytečný maz a ucpané póry. Pomáhá také při  
záčinných procesech.

### Maska

pleti dodá potřebné vitamíny B. Takže lze místo vody použít heřmánkový odvar nebo  
mléko, a pokud máte suchou a citlivou pokožku, můžete vynechat citron a  
použít olivový olej.

### Pleťovou

masku bychom neměli používat častěji než dvakrát týdně. Pokud ji používáme  
na čistou pleť, měli bychom pozitivní efekty a změny vidět v krátké době.  
Už za pár dní pozorovat její působení po několika dnech.

Tak, a teď už musíme končit, aby mi to nepeklo. Budouhousťky... daniela