

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 sloĀ¾enĀ-m kvasinek.

DroĀ¾dĀ- je velmi bohatĀ© na biologickĀ© prvky (aminokyseliny, minerĀ½ly, vitaminy, enzymyĀ©), kterĀ© jsou nezbytnĀ© pro sprĀ½vnou Ā•innost lidskĀ©ho organismu (rĀst, bunĀ½Ā•nĀ½ metabolismus, imunitnĀ- systĀ©mĀ©!). Jsou to lĀ½tky, kterĀ© ale vĀ½tĀ½inou v kaĀ¾dodennĀ- stravĀ½ nepĀ™ijĀ-mĀ½me v dostateĀ•nĀ©m mnoĀ¾stvĀ½-.

DroĀ¾dĀ- 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 pokoĀ¾ku, nervy a sprĀ½vnĀ© trĀ½venĀ-

VĀ½echny druhy vitaminu B se mimo jinĀ© podĀ½lejĀ- na uvolĀ½ovĀ½nĀ- energie ze sacharidĀ½ a tĀ½m pĀ™Ā-znivĀ½ ovlivĀ½ujĀ- lidskĀ½ organismus. TrĀ½pĀ½-li vĀ½s nespavost Ā•i Ā°nava, droĀ¾dĀ- vĀ½m mĀ½Ā¾e pomoci, jelikoĀ¾ niacin a vitamin B12 společnĀ½ produkujĀ-serotonin, kterĀ½ mĀ½ vliv na klidnĀ½ spĀ½nek. NejĀ•astĀ½jĀ½m druhem kvasinek, kterĀ½ nalezneme v droĀ¾dĀ½, je *Saccharomyces cerevisiae*. Z latiny lze nĀ½zev pĀ™eloĀ¾it 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 pouĀ¾Ā½val droĀ¾dĀ½- od pradĀ½vna Ā©“ dĀ½vno pĀ™ed vznikem pĀ½sma. ĀšdajnĀ½ za nĀ½ mĀ½Ā¾eme bĀ½t vdĀ½Ā•nĀ½- 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 kvaĀ½enĀ½. Tuto chemickou reakci povaĀ¾ovali za zĀ½rak.

LidĀ© nejprve pĀ™ipravovali pokrmy na bĀ½zi obilovin: kaĀ½e nebo placky. Ty tvoĀ™ily zĀ½klad jejich kaĀ¾dodennĀ- stravy. PozdĀ½ji zjistili, Ā¾e pokud tĀ½sto ponechajĀ- pĀ½sobenĀ½m kvasinek pĀ™Ā½tomnĀ½ch ve vzduchu pĀ™irozenĀ½ zkvasit, placky zvĀ½tĀ½- objem a zĀ½skajĀ- novou strukturu a vĀ½ni. Tak poloĀ¾ili zĀ½klad peĀ•enĀ- chleba.

Ā½-kĀ½ se, Ā¾e k peĀ•enĀ½- prvnĀ½ho galskĀ©ho a iberskĀ©ho chleba v prvnĀ½m stoletĀ½- naĀ½eho letopoĀ½tu byla pouĀ¾Ā½-vĀ½na pivnĀ½- sedlina. Ā½ lo v podstatĀ½ o kvasnice, kterĀ© byly pĀ™i hlavnĀ½m kvaĀ½enĀ½- piva vneseny na povrch do pĀ½ny. PĀ™idĀ½nĀ½m kvasnic do tĀ½sta lidĀ© dosĀ½hli nejen toho, Ā¾e tĀ½sto

rychleji nakynulo, ale takto toho, 3/4 takto upečená 1/2 chleba byl kypěná a chutnější. 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 - k utváření - v ná - a chutí - chleba.

- První pečiva - 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 pečiva - 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 - m - teplotám oslabuje následně jeho účinnost.

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

spotřebujeme nejpozději do 24 hodin. A jaká je rozdíl mezi prvními

pečivy - droždí - a kypěná - příměsí? Kypěná - příměsí 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 přidáním 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 - rozmělněme ve vodě a přidáme ji 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.

Neč

začneme masku nanášet, je nutné se důkladně odlišit a prolistit si obličej čistě-m krémem.

Svačte

si také vlasy, aby vám při nanesení nepěkaly. Masku nanášme na celou obličej a necháme 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 smíšenou až mastnou pleť. Čistí- a odstraňuje přebytečnou maz a ucpané póry. Pomáhá také působit živitlivých procesů.

Maska

pleti dodá potřebné vitamíny B. Takže lze místo vody použít heřmánkovou 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 vlivem masky zaškrtnout pozorovat již po několika dnech.

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