

# Všeobecné otázky o droždí

## Čo je droždie?

Droždie (v niektorých oblastiach Slovenska nazývané aj kvasnice) tvoria mikroskopické jednobunkové živé organizmy (kvasinky) patriace do taxonomickej triedy "Huby".

Kocku droždia tvorí veľké množstvo jednobunkových organizmov viditeľných len pod mikroskopom. Malá 1 cm kocka droždia váži asi 1 g a obsahuje približne 10 miliárd živých kvasiniek.

## Z čoho sa skladá kvasinka?

Kvasinky sa skladajú len z jednej bunky. Je to úplne prirodzený, žijúci jednobunkový organizmus.

## Aké sú výhody používania droždia?

Droždie spôsobuje kvasenie (fermentáciu/kysnutie).

Fermentácia je kľúčovým procesom v ľudskej výžive, umožňuje, aby boli potraviny lepšie stráviteľné a chutné vďaka tvorbe špecifických chuťových vlastností. Droždie taktiež prispieva k nutričnej hodnote potravín.

Droždie je nevyhnutné taktiež pre výrobu vína a piva tým, že premieňa cukry prítomné v použitých surovinách na alkohol. Okrem toho najväčší prínos spočíva v tvorbe aróm počas fermentačného procesu.

Droždie je taktiež významným výživovým doplnkom – je bohaté na bielkoviny, vlákninu, vitamíny skupiny B a minerálne látky.



### **Ktoré produkty obsahujú kvasinky?**

Kvasinky sú všade. V podstate všade tam, kde sa nachádza zdroj sacharidov (cukru), nájdete pravdepodobne aj kvasinky. Ich vlastnosti boli prvýkrát pozorované v neolitickom období, a preto kvasinky možno považovať za najstarší domestikovaný mikroorganizmus. Dnes je dobre známe, že kvasinky sú kľúčovou zložkou chleba a pečiva. Ich úloha však ďaleko presahuje tieto hranice a mnohé ďalšie produkty obsahujú takisto kvasinky: kvasené nápoje ako sú alkoholické nápoje (pivo, víno alebo destiláty), šalátové dresingy, korenie, polievky a slané krémy, probiotické výrobky, diétne doplnky pre ľudí a zvieratá, atď.

### **Aký je rozdiel medzi droždím a kvasom?**

Droždie tvoria jednobunkové huby (kvasinky) používané na fermentáciu v procese výroby chleba a pečiva. Najpoužívanejším kmeňom kvasiniek pri výrobe chleba a pečiva je *Saccharomyces*

cerevisiae. Droždie v ceste premieňa cukor na oxid uhličitý (spôsobuje nárast objemu cesta) a alkohol (vyparí sa počas pečenia).

Kvas je výrobok, ktorý taktiež obsahuje kvasinky. Kvas je výsledkom dlhého kvasenia niekoľkých zložiek, a to štartovacej kultúry (obsahujúcej kvasinky a baktérie mliečneho kvasenia), múky a vody. Prítomnosť a pôsobenie baktérií mliečneho kvasenia dodáva konečnému produktu charakteristickú mierne kyslú chuť.

Droždie spoločne s kvasom dávajú konečnému výrobku špecifickú vôňu, chuť a textúru.

Používanie droždia pri výrobe chleba a pečiva umožňuje pekárom dosiahnuť želanú fermentáciu, ktorú je možné mať pomerne jednoducho pod kontrolou v porovnaní s používaním kvasu. Taktiež vo všeobecnosti platí, že „kváskový chlieb“ vyžaduje dlhšiu fermentáciu (kysnutie).

### **Aký je rozdiel medzi droždím a hydrogénuhličitanom sodným (prášok do pečiva)?**

Prášok na pečenie je vyrobený z hydrogénuhličitanu sodného. Je to chemické kypriace činidlo, ktoré, podobne ako droždie, vytvára oxid uhličitý. Je to prídavná látka v potravinách (E500). Droždie tvoria mikroskopické jednobunkové živé organizmy (kvasinky) patriace do taxonomickej triedy "Huby". Používa sa v lisovanej, tekutej alebo sušenej forme. Na rozdiel od prášku do pečiva, droždie nielenže tvorí oxid uhličitý (spôsobuje nárast objemu cesta), ale podieľa sa aj na tvorbe charakteristických chuťových vlastností chleba a pečiva a taktiež ovplyvňuje vlastnosti kôrky a striedky konečných výrobkov.

### **Je droždie vhodné pre vegetariánov/vegánov?**

Droždie patrí do taxonomickej triedy "Huby", a preto je vhodné pre vegetariánov a vegánov. Výrobný proces čerstvého droždia

nezahrňa žiadne živočíšne produkty. V skutočnosti je droždie veľmi obľúbené u vegetariánov a vegánov, pretože je skvelým zdrojom bielkovín: obsahuje až 45 – 55 % bielkovín. To môže vyvážiť vegetariánsku stravu tým, že poskytne vysokokvalitný zdroj živín a bielkovín bez živočíšneho pôvodu.

### **Je droždie vhodné pre halal a kosher stravovanie?**

Áno, droždie je vhodné pre halal a kosher stravovanie, pokiaľ je výrobný proces takto certifikovaný.

### **Je droždie organické („bio“)/eco-friendly?**

Áno, môžeme povedať, že droždie je eco-friendly! A to z troch hlavných dôvodov:

- Výroba droždia nevyžaduje pesticídy.
- Hlavné suroviny použité v procese výroby droždia sú poľnohospodárskeho pôvodu: cukrová repa a cukrová trstina.
- Výrobcovia droždia deklarovali dlhodobý záväzok chrániť životné prostredie a starať sa o prírodné zdroje a aktívne podporujú vývoj nových metód s cieľom neustále znižovať spotrebu vody, energie a tvorbu odpadov.

Pre tých, ktorí chcú vyrábať organický („bio“) chlieb, je k dispozícii organické („bio“) droždie.