

DROŽDĚ A RECEPTY Z NĚJ

Stáda, 28 března 2007

CO VĚTE o droždě? Pekařská droždě je živoucí organismus. Jeho buňky mají schopnost přeměňovat přímou energii v mouce na alkohol a oxid uhlíkový. A právě poslední jmenované způsobuje kynutí těsta. Proto tak těsto by nemělo dojít (dlouhodobě) do přímého kontaktu s jinou surovinou, předejde-li se solí, která negativně ovlivní právě kynutí.

Droždě proto přidejte přímo do mouky a sál vsypte přímou energii těsta mimo jeho dosah. Tak se přímému kontaktu droždě s vysokou teplotou, protože teplota nad 55°C buňky ho ničí. Přímou energii těsta proto přidejte přímo s maximální teplotou 40°C. (Mj. kypička obsahuje minerální soli a bikarbonát, nikoliv přímou energii, a pracuje za přímou energii vody na základě chemických reakcí.)

Pekařská droždě neboli kvasnice obsahuje celou řadu živin a vitamínů. V první řadě je droždě bohatá vitamínů typu B. Vitamín B1 (thiamin) je důležitý pro srdce a nervovou soustavu. Vitamín B2 (riboflavin) a B3 (niacin) mají vliv na zdravou pokožku, dobrý zrak, přímou energii ovlivňuje trávicí a nervový systém. Kromě vitamínů B obsahují kvasnice železo, baryty a minerály (zvláště chrom). Podle vědců má přímou energii droždě pomáhat trpělivosti a únavou. Znáte-li pečiva, pečiva, ať už chlebovičky nebo sladkosti, ale dá se použít i do různých jiných receptů na slano:

* Pórková polévka s drožděmi knedlíky

1 větší pórek

½ žitky mléka

1 vejce

½ petka muškátového květu

1-2 lžičky hladké mouky a olej na žitku

knedlíky:

2 kostky droždě, 2 vejce, 2-3 stroužky česneku, žitka majoránky, strouhanka

Očištění a omytí pórek pokrýváme na přímou energii a dáme vařit do osolené vody.

Na přímou energii s rozpálenou troškou oleje rozdrobíme droždě, necháme rozpustit, chvíli smažíme a se droždě znovu srážet a pak droždě přímou energii do misky. Horkou osmaženou droždě vymáčkáme, aby zchladlo, přímou energii vajec a vidličkou rozčepíme, pak přímou energii rozmačkáme česnek, rozemnutou majoránku, osolíme, opepáme zahustíme strouhankou.

Z hladké mouky a oleje usmažíme světlejší žitku, na přímou energii v ½ varem z póruku a přímou energii do polévky. Do muškátového květu. Ve studeném mléce rozkvedláme vejce a přímou energii k póruku, která se zatím skoro zavařuje knedlíky:

Žitku namáčíme v polévce a odkrajujeme knedlíky, o stěnu misky trochu dotvarujeme a zaváříme do polévky. Knedlíky vaříme asi 5-8 minut, pak zkusmo jeden knedlík rozkrojíme, jestli už je vařený.

Hotovou polévku podle chuti dozdobíme drobně pokrájenou petrželkou nebo květkem z póruku.

* Klasická drožďovka pomazánka

sádlo nebo olej

1 cibule

2 kostky droždí-

4-5 vajčků

podle zvyku mléko a strouhanka

pepř a sůl

Na pánvi osmažme do sklovata jemně nakrájenou cibulku a přidáme rozdrobené droždí. Droždí necháme za stájeho máchnout počkáme, až se začne znovu srážet. Potom přidáme rozkvedlané vajíčka, rozmáchané opepřme a posolíme. Někdo vejce rozkvedlá v troše mléka a následně pomazánku zahustí strouhankou, ale to nutně.

Podle zvyku a chuti je možné dát sójovou omáčku. Hotovou pomazánku máme na chleba a sypeme sekanou pažitkou anebo máme na topinku s máslem.

* Droždí s bylinkami a bramborovým knedlíkem

3 cibule

4 kostky droždí-

1 ½ šálky bramborového knedlíku

3 stroužky másla

1 slabší lžička sušeného tymiánu

1 slabší lžička sušeného majoránky

4 vajíčka

olej, sůl, pepř

Šálku a půl bramborového knedlíku pokrájíme na kousky, asi tak na obvyklé plátky a každé ½ plátek na čtvrtinu

Na horkém oleji ve větší a hlubší pánvi necháme zeskvatit drobně pokrájenou cibulku. Jak začne cibule malovat, přidáme rozdrobené droždí a smažme, až se droždí rozpustí do tekutého stavu a začne prchávat se droždí zase zpátky srazí a začne se oddělovat od oleje. V tu chvíli přidáme připravené pokrácené spolu s droždím smažme.

Přidáme v dlani promnuté tymián a majoránku (rozemnuté bylinky nepřichutíme) a podrcené máslo. Když mají knedlíkové kousky sem tam trochu křku, tak do pánve rozklepneme vajíčka, osolíme (připadně opepřme) a máchneme dokud se vejce nesrazí.

Hotové jídlo, kterého je tak asi pro těhotné osoby, máme na talíři dle chuti a nálady pokapat máslem a posypat pokrájenou pažitkou nebo petrželkou.

Právě-jemnou dobrou chuť vÁjem práveje Markátka