

5.04.23.

05 група

Методи мікробіологічних досліджень

## **Тема: Основні поняття про дріжджі пресовані**





Склад пресованих дріжджів, їх корисні властивості і шкоду для людського організму. Які рецепти з їх участю користуються найбільшою популярністю серед кулінарів?

Свіжі або пресовані дріжджі — це абсолютно живий продукт, що складається з різних мікроорганізмів. Він виготовляється у формі брикетів. Використовується для замісу пишного тесту на хліб, булочки та інші види випічки. Даний вид дріжджів незамінний для приготування квасу та інших освіжаючих напоїв. Продукт володіє масою корисних властивостей, проте деяким категоріям споживачів слід утриматися від його вживання.

## **Склад і калорійність пресованих дріжджів**



Державою розроблений ГОСТ пресованих дріжджів. Їх отримують шляхом бродіння певних різновидів грибів, які містяться в ізюмі, хмелі, сироватці і не тільки. Такий продукт вважається низькокалорійним і дуже корисним. Він багатий на органічне залізо, білок і вітаміни.

**Калорійність пресованих дріжджів на 100 г становить 109 ккал, з них:**

- Білки — 12,7 г;
- Жири — 2,7 г;
- Вуглеводи — 8,5 г;
- Харчові волокна — 0 г;
- Вода — 74 г.

Співвідношення білків, жирів і вуглеводів: 1:0,2:0,7. Енергетичне співвідношення (б/ж/у): 47%:22%:31%.

**Вітаміни в 100 г пресованих дріжджів:**

- Вітамін В1, тіамін — 0,6 мг;
- Вітамін В2, рибофлавін — 0,68 мг;
- Вітамін В5, пантотенова кислота — 4,2 мг;
- Вітамін В6 піридоксин — 0,58 мг;
- Вітамін В9, фолати — 550 мкг;
- Вітамін Е, токоферол — 0,8 мг;
- Вітамін Н, біотин — 30 мкг;
- Вітамін РР, НЕП — 14,3 мг.

**Макроелементи в 100 г продукту:**

- Калій, K — 590 мг;
- Кальцій, Ca — 27 мг;
- Магній Mg — 51 мг;
- Натрій Na — 21 мг;
- Фосфор, P — 400 мг;
- Хлор, Cl — 5 мг.

#### **Мікроелементи в 100 г пресованих дріжджів:**

- Залізо, Fe — 3,2 мг;
- Йод, I — 4 мкг;
- Марганець, Mn — 4,3 мг;
- Мідь, Cu — 320 мкг;
- Молібден, Mo — 8 мкг;
- Цинк, Zn — 1,23 мг.

На замітку! В 1 чайній ложці міститься 5 г пресованих дріжджів, а в 1 столовій ложці — 18 г.

### **Корисні властивості свіжих дріжджів**



Користь пресованих дріжджів для організму людини не викликає сумнівів, адже продукт багатий на біологічно активні мікроорганізми та вітаміни. Дріжджі активно використовуються в народній медицині. Вважається, що їх вживання здатне знизити рівень холестерину в крові, позбавити людину від проблем з ШКТ і невритів.



Пресовані дріжджі активно застосовуються в сучасній косметології. Вони входять до складу живильних і оздоровчих масок для шевелюри. Вважається, що після такої терапії волосся стає пишним і блискучим.

Вчені виділяють такі основні корисні властивості дріжджів пресованих:

1. **Нормалізація роботи ШЛУНКОВО-кишкового тракту.** Здійснюється завдяки підтримці правильної мікрофлори кишечника. За рахунок цього кишечник всмоктує більше корисних речовин з їжі. Молочні свіжі дріжджі часто призначають людям в якості складового елементу комплексної терапії виразки, виразкового коліту або гастриту.
2. **Боротьба з малокров'ям, зайвою вагою.** Дріжджі, змішані з висівками, сприяють очищенню кишечника, швидко насичують організм, тому незамінні при низькокалорійній дієті. В свіжому продукті міститься маса біологічно активних речовин, які сприятливо впливають на організм людини при недокрів'ї.
3. **Поліпшення стану шкірних покривів.** Дріжджі активно використовують дерматологи для лікування вугрів, фурункулів та інших шкірних захворювань.

**Дивіться також [Перець халапеньо: склад, калорійність, користь, рецепти](#)**

Цікаво! В одному брикеті дріжджів міститься не менше 70% вологи.

## Протипоказання і шкоду пресованих дріжджів



Незалежно від складу дріжджів пресованих їх безконтрольне вживання може спровокувати розвиток молочниці у жіночому організмі. Тому перед початком такої терапії слід проконсультуватися з гастроентерологом або гінекологом.

Протипоказано розпочинати самолікування набором живих мікроорганізмів людям з подагрою, нетравленням, патологіями нирок та ендокринної системи.

Очевидний шкоду дріжджів пресованих для людей з індивідуальною непереносимістю складових компонентів продукту.

Господині на замітку! Пресовані дріжджі мають короткий термін придатності і швидко псуються. Щоб відрізнити свіжий продукт від зниклого, необхідно оцінити його зовнішній вигляд: колір свіжих дріжджів рожево-кремовий, їх консистенція досить пружна, при цьому вони можуть кришитися.

## Як приготувати свіжі дріжджі?



Купити дріжджі пресовані можна в будь-якому продуктовому магазині. Однак багато кухарі воліють виготовляти цей продукт самостійно. Щоб отримати дріжджі в домашніх умовах, потрібно мінімум інгредієнтів і вільного часу. Їх консистенція буде відрізнятися від продукту, який продається в магазині, проте якісні характеристики і корисні властивості співпадуть з аналогом заводського виробництва.

**Поетапна інструкція про те, як зробити пресовані дріжджі з пива:**

- Розведіть 1 ст. ложка пшеничного борошна з 1 ст. теплої води. Залиште масу настоюватися у теплому місці на 6 годин.
- Додайте до борошна 1 ст. пива, 1 ст. л. цукру і перемішайте. Наполягайте дріжджі до готовності.
- Готову масу спрессуйте і залиште зберігатися в холодильнику до запитання.

**Свіжі дріжджі не завжди повинні мати спресований вигляд. Вони можуть бути рідкими і використовуватися у вигляді закваски. Приготувати такі домашні дріжджі можна з солоду. Для цього дотримуйтесь простим алгоритмом дій:**

1. Купіть солод в магазині або приготуйте його самостійно. Його отримують з хлібного зерна, яке залишають в теплі і волозі, щоб воно проросло. Далі зерно висушують і мелють. Солод готовий!
2. З'єднайте і перемішайте 1 ст. ложка пшеничного борошна, 0,5 ст. цукру і 3 ст. солоду.
3. Додайте суху суміш 5 ст. води.
4. Варіть кашоподібну масу на повільному вогні близько години.
5. Теплу клейковатую масу розлийте по пляшках і злегка прикрийте пробками.
6. Залиште дріжджі в теплому місці на добу.
7. Переставте пляшки в холодне місце для зберігання.

Щоб приготувати хліб з таких дріжджів, необхідно використовувати їх у такій пропорції: 1/4 ст. дріжджової маси на 1 кг. борошна.

**Ще один рецепт, як приготувати пресовані дріжджі, але вже зовсім іншого продукту — з родзинок:**

- Позбавте 200 г родзинок від домішок і промийте.
- Помістіть його в пляшку з широким горлом і залийте теплою рідиною з додаванням невеликої кількості цукру (1-2 щіпки).
- Зав'яжіть шийку посудини марлею в 4 шари.
- Поставте пляшку в темне місце на п'ять діб.
- По закінченню терміну дріжджі почнуть бродити і будуть готові до використання. Підбийте їх (тобто відокремте від основної маси) і зберігайте в холодному місці.

**Дивіться також Шефердия срібляста: користь і шкода червоної обліпихи, рецепти страв**

Кожен кухар повинен знати, як розводити пресовані дріжджі. Робити це слід у теплій воді, але не занадто гарячою, інакше корисні мікроорганізми просто зваряться. Воду слід підсолодити кількома грамами цукру.

**Цікаві факти про свіжих дріжджах**



Про те, як використовувати пресовані дріжджі в кулінарії, людині стало відомо близько 8 000 років тому. Перші згадки про продукт були знайдені на території Стародавнього Єгипту. Описи і характеристики були досить докладними, автори акцентували увагу на корисних властивостях продукту.

Офіційно дріжджі були відкриті мікробіологом Пастером в XIX столітті.

В даний час в світі регулярно створюються нові рецепти пресованих дріжджів — на даний момент відомо більше 1,5 тисячі їх різновидів. Незважаючи на настільки широке видове різноманіття, більшість людей по всьому світу звикло користуватися тільки кількома видами цього продукту, в числі яких дріжджі:

- для випікання хліба;
- для живого пива;
- для вина;
- для молока.

До речі, винні дріжджі можна зустріти в природному середовищі — наприклад, саме вони утворюють наліт на ягодах винограду, який ще не зірваний з лози.

Дріжджі хлібопекарські пресовані не рекомендовано вживати в чистому вигляді. В іншому випадку вони можуть суттєво погіршити роботу травної системи людини і навіть змінити склад крові.

д\з Опрацювати тему.