

Mozzarella



Název souvisí se slovem mozzare – odříznout, protože je formován nožem.

Druhy mozzarely:

Mozzarella di Bufala Campana DOP – což je chráněné označení původu, vyrábí se pouze v Kampánii z mléka buvolů.

Mozzarella con latte di Bufala – z buvolího a kravského mléka.

Mozzarella Fior di latte – z kravského mléka v Itálii.

Mozzarella – z kravského mléka v jiných zemích.

Mozzarella – preparát – výrobek Mozzarellového typu s rostlinným tukem. Není to sýr.

Vznikla mozzarella náhodou?

Italský sýrař zakopl a čerstvý sýrový tvaroh mu nešťastnou náhodou spadl do hrnce s vařící vodou, která tvaroh proměnila na neznámý sýr. Původně se začal vyrábět z mléka buvolů, které byly nejrozšířenější na italských pastvinách. **Dnes se při výrobě jednoho kusu kvalitní mozzarely zpracuje více než litr kravského mléka.**

Výroba není složitá. Do mléka se přidá výtažek ze žaludků telat, což mléko srazí. Směs se zahřeje, míchá, nakrájí a vloží do teplé vody. Na závěr se z ní tvarují bochánky nebo kuličky, které se vloží do studené slané vody. Nakonec mozzarellu koupíme v nálevu, který již není tak slaný. Ten udržuje mozzarellu čerstvou. Sýr mozzarella chutná skvěle nejen v různých **zeleninových a těstovinových salátech**, ale i **zapečený v pizze či s těstovinami**. Italové si ji připravují i v klasickém trojobalu namísto smaženého sýra.

Mozzarella je považována za sýr na vaření, protože jeho vazební vlastnosti a vlhká textura nemá schopnost taveniny. Mozzarella absorbuje chuť a šťávy z přísad, které ji obklopují, což je vynikající pro vaření.

Mozzarella patří mezi měkké nezrající sýry. Její energetický obsah není vysoký, můžeme ji řadit mezi dietní sýry s nižším obsahem tuku. Přínosem je zejména vysoký obsah vody, a díky tomu nižší obsah soli a fosforu, a přitom **vyšší obsah vápníku**. Mozzarella je tak vhodná pro lidi, kteří musí dodržovat dietu šetřící ledviny a játra. Díky nízkému obsahu soli a sodíku se pak hodí i pro ty, kdo dodržují dietu při vyšším krevním tlaku.

Její významnou složkou je vápník v přírodní, pro lidský organismus nejpříjemnější formě. **Sto gramů klasické mozzarely obsahuje průměrně 437,5 mg vápníku, což je až 83 procent doporučené denní dávky. Díky tomu působí preventivně proti osteoporóze.** Dále obsahuje 18 g bílkovin, 1 g sacharidů, 19 g tuků.

Mozzarella je velmi chutná a lehce stravitelná i v horkých letních měsících. Je vhodná ke konzumaci všemi věkovými kategoriemi spotřebitelů a zaujímá významné místo v zatím u nás ještě nedoceněné středomořské dietě! Využití Mozzarely v kuchyni je velmi široké. Nejčastěji se používá k přípravě předkrmů, obložených mís, pizzy a salátů. Umíte mozzarellu maximálně nakrájet s rajčaty? To je opravdu nejčastější použití - Insalata Caprese je čerstvá nakrájená mozzarella s rajčaty, bazalkou, olivami, zakápnutá olivovým olejem.

Ale i v teplé kuchyni je její uplatnění široké do jakýchkoliv zapékaných pokrmů, těstovin, na pizzu, dá se smažit nebo se z ní připravuje omáčka.

Mozzarella má být i po otevření ponechána v původním nálevu. Pokud se uchovává v mléce nebo vodě, ztrácí svoji chuť. Před vlastní konzumací by se měl sýr minimálně 30 minut ponechat při pokojové teplotě.

Mozzarella se nesmí zmrazit, sýr ztrácí velkou část svých vlastností deformací vláken při zmrazování.

Droždí



Droždí je nejen pozoruhodná ingredience, díky které lze v kuchyni kouzlit, ale také přírodní zdroj zdraví a krásy za pár korun. Droždí je základní surovinou pro výrobu nadýchaného pečiva. Údajně za ně můžeme být vděční **Egyptanům**, kteří ho objevili náhodou v 5. století př. n. l., když zapomněli dát již připravené těsto péct. Po několika hodinách zjistili, že těsto několikrát zvětšilo objem. Samotný objev kynutí byl vysvětlen o mnoho století později díky **Louisovi Pasteurovi**. Ten v roce 1857 dokázal, že kynutí je způsobeno živými organismy.

Čerstvé pekařské droždí lze definovat jako jednobuněčný mikroorganismus, který patří do druhu hub. V jednom gramu čerstvého droždí můžeme nalézt **až 12 miliard buněk**. Nejčastějším druhem kvasinek, který nalezneme v droždí, je *Saccharomyces cerevisiae*. Z latiny lze název přeložit takto: **saccharo** znamená cukr, **myces** houba a **cerevisce** pивní. **Kvasinky jsou schopny měnit cukr na oxid uhličitý a alkohol, který se během pečení odpaří.** Oxid uhličitý se v těstě rozptýlí a vytvoří **malé kapsičky vzduchu**, které způsobují vzdouvání těsta, díky němuž pak vidíme v pečivu bublinky.

Droždí však nevděčíme jen za kynutí. Taktéž pomáhá **při rozvoji chuti a vůně pečiva** a dokonce má vliv i na vytvoření křupavé kůrky. Nepoužívá se jen v pekařství, v závislosti na kmenu vybraného droždí a způsobu množení nachází uplatnění také **při výrobě vína a piva, v kosmetice a dokonce i v biopalivech**. A jelikož droždí **neobsahuje lepek**, mohou ho používat lidé, kteří musejí dodržovat bezlepkovou dietu.

Jak se droždí vyrábí?

I když je dnešní výroba droždí založena na vědeckých poznatcích a využívají se při ní moderní technologická zařízení, její princip je v podstatě velmi jednoduchý:

1. Proces výroby začíná v laboratoři, v malé zkumavce o objemu jen několika mililitrů.
2. V prostředí, které obsahuje cukr (z melasy), za přítomnosti kyslíku a přísady živin, kvasinková buňka velmi rychle roste a pomnožuje se.
3. Postupně se v několika fermentačních stupních získává požadované množství droždí (v objemu řádově m³).
4. Po skončení fermentace se zbytky melasy a živin z růstového prostředí oddělí na separátorech; získá se tím tzv. kvasničné mléko.
5. Z kvasničného mléka se odstraní část vody na vakuových filtrech a droždí se zabalí do velkoobdobratelských nebo maloobdobratelských balení.
6. Zabalené droždí je uskladněno v chlazeném skladě a následně expedováno k zákazníkům chladiřskými vozy.

Jak skladovat?

Čerstvé pekařské droždí bychom měli uchovávat nejlépe **při teplotách od 1 do 10 °C**, což je teplota, při které droždí (kvasinky) nejsou schopny pracovat. Vystavování droždí vyšším či nižším teplotám oslabuje následně jeho účinnost. Pekařské droždí lze také zmrazit, ale pouze pod podmínkou, že ho po rozmrazení spotřebujeme nejpozději do 24 hodin.

A jaký je rozdíl mezi čerstvým pekařským droždím a kypřicím práškem do pečiva? Kypřicí prášek obsahuje pouze minerální soli a bikarbonát, jsou to chemické látky, nikoliv živé buňky jako droždí.

Co droždí obsahuje?

Droždí je především **bohatým zdrojem vitaminů skupiny B**: **Thiamin** (vitamin B1): nepostradatelný především pro srdeční a nervovou činnost. **Riboflavin** (vitamin B2) a **niacin** (vitamin B3): tyto vitaminy jsou elixírem pro naši pokožku, nervy a správné trávení. Kromě vitaminů B obsahuje pekařské droždí ještě bílkoviny (především aminokyseliny) a minerální látky (zvláště chrom). Všechny druhy vitaminu B se mimo jiné podílejí na uvolňování energie ze sacharidů a tím příznivě ovlivňují lidský organismus. Trápí-li vás **nespavost či únava**, droždí vám může pomoci, jelikož niacin a vitamin B12 společně produkují serotonin, který má vliv na klidný spánek. Droždí je účinné při zvýšené tvorbě žluči, je **vhodné při nadýmání, při zácpě**, neutralizuje a pohlcuje kyseliny, zlepšuje trávení cukrů, odbourává hromadění kyseliny mléčné a octové, **pomáhá při problémech s trávením, neutralizuje játra, pomáhá při žaludečních vředech, zlepšuje stav pokožky, pomáhá při problematické pleti**.

Druhy droždí

Čerstvé pekařské droždí

Vyrábí se obvykle ve tvaru kostiček světle béžové barvy, které se snadno drolí. Pro jejich správné použití je potřeba voda. Jak s ním pracovat? Čerstvé droždí rozdrobíme nejlépe na malé kousky do misky. Poté přidáme trochu tekutiny a nezapomínáme míchat, dokud se droždí nerozpustí. Aby účinkovalo správně, musejí mít kvasinky, které droždí obsahuje, dostatek **cukru**. Přidáme-li do těsta cukr navíc, bude nám těsto kynout rychleji.

Instantní droždí

Ani toto droždí není nic neobvyklého, jedná se vlastně o usušené droždí čerstvé. Výhodou je hlavně delší trvanlivost a to, že ho není nutné před přidáním do mouky znovu hydratovat. Jinak se používá stejně jako čerstvé droždí. Jemné krystalky instantního droždí jsou baleny buď vakuově, nebo v ochranné atmosféře.

Tekuté droždí

Tento druh se prodával až do roku 1825, kdy bylo poprvé představeno droždí lisované. Návrat k tomuto druhu droždí je reakcí na poptávku od průmyslových pekáren.

Granulované droždí

Toto droždí najdeme v podobě drobných částeček, které jsou schopny snadno projít násypkami hnětacích zařízení. V průmyslových pekárnách je často mícháno s vodou za vzniku suspenze. Tu lze následně použít při automatickém dávkování surovin.

Aktivní sušené droždí

Lze zakoupit ve formě drobných válečků nebo kuliček. Je odolné vůči teplu, díky čemuž je vyhledáváno především v regionech s klimaticky nepříznivými podmínkami.

Mražené droždí s nízkým obsahem vody

Toto droždí je obvykle dostupné ve formě prášku a používá se většinou při přípravě nepředpečeného hluboce zmraženého pečiva.

Lahůdkové droždí

Jsou to sušené vločky droždí s výtažkem sladu. Jde o droždí, které se nepoužívá ke kynutí, ale k ochucování pokrmů, polévek, omáček a syrové i tepelně upravované zeleniny. Jde, stejně jako v případě pivovarských kvasinek, o jedlé droždí.

Ať už použijeme jakýkoliv druh droždí, musíme mít na paměti, že proces kynutí ovlivňuje nejen teplota použité tekutiny, ale i ostatních surovin, a také teplota v místnosti. **Všechny suroviny by tedy měly mít nejlépe pokojovou teplotu.** Pokud nemáme moc času, můžeme si kynutí urychlit díky předeřhřáté troubě, do které těsto po vypnutí trouby na chvíli vložíme.