
Drożdże pitne

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3648 razy.

Drozdze lepiej zalac mlekiem niz woda, sa wtedy mniej niesmaczne. Mleko nie cieple a gorace!!! - temperatura musi byc dostatecznie wysoka aby drozdze zabic. A to dlatego, ze gdyby tak sie nie stalo to w organizmie zyly by sobie dalej i odzywialy sie witaminami z grupy B, ktorych przeciez maja dostarczyc. Witaminy nie zdaza byc zniszczone przez temperature - bo stygnie to dosyc szybko. Jesli chodzi o proporcje to nie ma chyba jakis ustalonych - chodzi po prostu o to aby mleka (wody) bylo dostatecznie duzo zeby drozdze rozpuscic i _odpowiednio_ podgrzac. Nie za duzo bo dobre to raczej nie jest (przynajmniej dla mnie). Jesli chodzi o pore to mozna i pomiedzy posilkami, wtedy wszystkie "rzeczy" w drozdzech zawarte nie beda "sumowaly" sie z tymi z posilkow i tym samym latwiej sie wchlona a nie zostana z powodu nadmiaru wydalone. A jesli cos z tych drozdzy jest rozpuszczalne w tluszczach to dostatecznie duzo tluszczu jest w mleku.

Pozdrowki

From: "Krzys" <krzys@imr.ar.wroc.pl>

Nalezy je zalac gorazym mlekiem lub woda (niektorzy tez slodza). chodzi o to aby definitywnie drozdze zabic. Sporzywanie zywych drozdzy jest niezdrowe, bo mimo ze sa bogate w witamine B to zywe te wlasnie witamine pochloniaja w przewodzie pokarmowym.

From: Patton <robal@uoo.univ.szczecin.pl>