



Άκρως θρεπτικό προϊόν, το τυρί των χορτοφάγων

Η Διατροφική μαγιά είναι μη ενεργή μορφή του Σακχαρομύκητα *cerevisiae*, κίτρινες νιφάδες που προσδίδουν μια επίγευση τυριού στο φαγητό αλλά και να προσφέρουν πλήθος θρεπτικών συστατικών. Η Διατροφική μαγιά δεν έχει καμιά σχέση με τη μαγιά μπίρας που χρησιμοποιείται στη ζυθοποιία αλλά ούτε και στα αρτοποιασκευάσματα.

Αυτό συμβαίνει γιατί η μαγιά είναι ανενεργή η ανάπτυξη της γίνεται σε υπόστρωμα από μελάσα και όχι σε λυκίσκο όπως η μαγιά μπίρας αυτό την κάνει ελεύθερο προϊόν γλουτένης. Για να διευκολύνουν την ανάπτυξη της προστίθενται και βιταμίνες Β. Μετά από 7 ημέρες ανάπτυξης και ζύμωσης, πλένεται, παστεριώνεται και εκτίθεται σε υψηλές θερμοκρασίες ώστε να εξαλειφθεί η *Candida Albicans*. Συνήθως καλής ποιότητας διατροφική μαγιά είναι εμπλουτισμένη και με Βιταμίνη Β12.

Η Διατροφική μαγιά, απενεργοποιεί τις ζυμώσεις μέσα στο σώμα και για τον λόγο αυτό, μπορεί να καταναλωθεί ακόμη και από άτομα με προβλήματα δυσανεξίας. Είναι μια πλήρης πρωτεΐνη, πλούσια πηγή βιταμινών. Επίσης, είναι πολύ χαμηλή σε λιπαρά και σε νάτριο.

Γιατί να την εντάξουμε στην διατροφή μας;

Είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά αυτά είναι: βιταμίνες Β, (πλούσια σε Β1, Β2, Β6) φολικό οξύ (Β9), Νιασίνη (Β3), ειδικότερα το κίτρινο χρώμα της οφείλεται σε υψηλά ποσοστά βιταμίνης Β2. Β12 Πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία και ιχνοστοιχεία, μεταξύ άλλων σελήνιο, χρώμιο, φώσφορος, μαγνήσιο, κάλιο και ψευδάργυρος. Περιέχει 18 αμινοξέα, κάνοντάς την πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών." Στην πραγματικότητα, 3 κουταλιές σούπας περιέχουν 8 γραμμάρια πρωτεΐνη". Περιέχει βήτα-γλυκάνες, μια μορφή διαιτητικών ινών, αλλά και γλουταθιόνη, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, χρήσιμες ουσίες για τη μείωση της χοληστερόλης αλλά και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, αντίστοιχα. Είναι χαμηλή σε λιπαρά, δεν περιέχει γλουτένη, πρόσθετα σάκχαρα, αλάτι ή συντηρητικά. Μπορεί να προστεθεί μέσα στο φαγητό, στην σαλάτα, στις σούπες.

Η γεύση της είναι πολύ απαλή και θυμίζει την γεύση του τυριού. Την συναντάμε σε μορφή νιφάδων αλλά υπάρχει και σε σκόνη. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή, σαλτσών, dip, να μπει σε κριτσίνια ή άλλα αρτοποιασκευάσματα ή να την πασπαλίσουμε πάνω από το φαγητό και τη σαλάτα μας.

