

Co víte o sójové omáčce?



Co je sójová omáčka

Sójová omáčka je nejrozšířenějším dochucovadlem v čínské kuchyni, ale široké využití má i u nás. V Číně se používá více než 2 500 let a je tak jedním z nejstarších koření na světě.

Je třeba si uvědomit, že výrobek, který je běžně k sehnání v našich obchodech, se od **původní omáčky liší**. Sójové omáčky mohou být vyráběny podle **starých přírodních postupů či průmyslově**. Jistě si nemusíme říkat, které jsou kvalitnější.

Jak se vyrábí sójová omáčka?

Přírodní sójová omáčka se vyrábí kvašením uvařených sójových bobů a pražené rozdrčené pšenice v solném nálevu. Ke zrání napomáhají speciální **přírodní plísňové kultury**. Kvašení **probíhá zhruba rok** a poté se směs **vylisuje**. Vylisovaná tekutina se ještě vaří, což je nutné kvůli **zastavení kvasícího procesu**.

Nejnámější **přírodně fermentované sójové omáčky jsou Shoyu, Tamari či Kikkoman**.

Kromě tohoto procesu se využívá i urychlené produkce, v rámci které se proces kvašení nahrazuje chemií. Přidávají se také **barviva** a celý **proces výroby probíhá v rámci hodin**. Konzumace této průmyslově vyrobené sójové omáčky se **nedoporučuje dětem**.

Využití sójové omáčky

A jaké využití tedy sójová omáčka má? Samozřejmě byste ji měli mít po ruce, pokud jste **milovníky asijské kuchyně** a rádi vaříte její **typické pokrmy**. Ovšem jako dochucovadlo ji oceníte, i když **nebudete připravovat zrovna asijské jídlo**. Hodí se **do různých omáček či polévek**.

Oblíbená je také **přimarínování masa**, ochucování mas **přípečení** a lidé sójovou omáčkou dochucují i **restovanou zeleninu, salátové dresinky** atd. Dále je využijete, připravujete-**livývar**. Díky sójovce bude mít **výraznější chuť**.

Pokud však přidáváte toto dochucovadlo, **dejte si pozor na solení**. Sójovka **jesama o sobě slaná**.

Zajímavým tipem je **přimíchat ji do zmrzliny**. Nechte ji povolit, přidejte trochu uvedeného ochucovadla (zhruba jednu lžici na litr zmrzliny) a poté znovu zmrzlinu zmrazte. Získá tak příjemnou **karamelovou příchuť**.

A jak vy využíváte v kuchyni sójovou omáčku? Je vaším častým pomocníkem, nebo ji přidáváte do pokrmů jen sporadicky, případně vůbec?