magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 24. 5. 2018 | tla

Tekutá koření na nás útočí chutěmi a solí. Jak s nimi zacházet?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tekuta-koreni-na-nas-utoci-chutemi-a-soli.-Jak-s-nimi-zachazet__s10010x10962.html

Sojová omáčka, rybí, worchesterová, ústřicová nebo Maggi – tekutá koření, bez kterých dosáhnout libé chutě pokrmu je pro mnohé nemyslitelné a v řadě případů tradiční kuchyně dokonce nemožné. Jak si stojí ve zdravém jídelníčku? Mají v něm své místo, a nebo se jich máme v zájmu svého zdraví vzdát?

Čínská kuchyně se bez sojové omáčky neobejde. Rybí omáčka je zase typická pro Thajsko a Vietnam. Worchesterová pochází z Anglie. Všechno je to ale jen hra s našimi chuťovými buňkami. Výživovou hodnotu bychom v těchto omáčkách hledali marně. Všechny mají jediný úkol, a to zvýraznit chuť pokrmu.

Proto bychom s nimi měli nakládat s citem. Rozhodně bychom se měli vyvarovat přístupu „čím více, tím lépe“.

Omamná umami

„Většina těchto omáček se používá k dosažení takzvané páté chuti, což je chuť umami. Jedná se o specifickou chuť, které se také říká masová. V jejím pozadí stojí kyselina glutamová,“ vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá. Umami je většinou podpořena kyselou chutí.

- Určitým pozitivem je, že užitím některého z tekutých koření už **nemusíme dál solit**. **Můžeme také omezit tuk**, který je nosičem chuti.

Základem je fermentace

Základním technologickým pochodem, při kterém ve finále vzniká kyselina glutamová nebo její soli, je takzvaná fermentace, česky kvašení. **„Takže podkladem sojové omáčky je fermentace sojových bobů s následným použitím mikroorganismů aspergillus soyae nebo aspergillus oryzeae. Ke konci procesu se přidávají i mléčné bakterie a kvasinky,“** popisuje dietoložka.

- rybí omáčka zase vzniká fermentací ryb a ančoviček se solí
- worchesterová obsahuje fermentovanou soju, ocet a ančovičky

Nekořenit bezhlavě

- **omáčky samy o sobě škodlivé nejsou, problém ale je, že bývají velmi slané**

K těm méně slaným patří například worchesterová. Pokud tedy ochutíme pokrm tekutým kořením, už bychom neměli solit. Dříve bylo velmi oblíbené při dochucování polévek Maggi. Člověk si sedl ke stolu, ještě ani polévku neochutnal a už ho lil do talíře. **„Polévka bývá slaná sama o sobě, jelikož správný vývar se solí hned na začátku. Dolévat ji tedy na konec polévkovým kořením je velký nešvar,“** varuje Karolína Hlavatá. Maggi je charakterem podobné sojové omáčce, v původní podobě obsahovalo také sojové boby. Podle stávají receptury již tyto boby neobsahuje. Je v ní ale glutaman sodný.

Neochucovat na úkor potravin

Úskalím, které do přípravy pokrmu tekutá koření přinášejí není jen sůl. Jejich použití může svádět k tomu, že použijeme při vaření méně

základních potravin, například masa či zeleniny, a chuť pak doženeme právě některou ze zmíněných omáček. To je však na úkor výživové hodnoty výsledného pokrmu a pracujeme vlastně zbytečně s náhražkami. **„Nevýhoda je také v tom, že takto ochucená jídla nám prostě víc chutnají, a chceme víc a víc. Jednoduše řečeno nás to svádí sníst mnohem víc, než je optimální porce,“** varuje dietoložka.

Jak s tekutým kořením zacházet?

Jak tedy s tekutým kořením zacházet? Vaříme-li čínu nebo thajské jídlo, bez sojové či rybí omáčky se prostě neobejdeme. Jediné, co tedy můžeme pro své zdraví udělat, kromě vynechání běžné soli, je kupovat jen kvalitu. **„Neměli bychom hledět na cenu, ale vždy bychom měli vybírat jen kvalitní omáčky. Například v ústřicové by měly být skutečně ústřice a ne jen chemické aroma,“** radí Karolína Hlavatá.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz