



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 23. 2. 2017 | tla

# Miso nahradí polévkovou kostku. Nejen...

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Miso-nahradi-polevkovou-kostku.-Nejen...\\_s10010x10195.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Miso-nahradi-polevkovou-kostku.-Nejen..._s10010x10195.html)

Miso pastě se přezdívá podle země jejího původu japonský zázrak. Nejčastěji se v zemi vycházejícího slunce používá při přípravě tradiční polévky, kterou Japonci začínají den. Konzumují ji však nejen ke snídani, ale často k většině denních jídel. Co za tajemným slovem stojí?





Zdroj: [Tradiční japonská miso pasta](#) ze Shutterstock

## **Fermentované sojové boby**

**Základem pro výrobu miso pasty jsou sójové boby, sůl a houba *aspergillus oryzae*.** Boby se uvaří, rozdrtí, prosolí a naočkují speciální houbou, která nastartuje fermentaci. Ta trvá podle druhu od dvou týdnů po tři

roky. Při ní dochází k přeměně obsažených látek podobně jako při výrobě jogurtů, nebo kvašeného zelí.

**„Při fermentaci se rozkládají sacharidy a bílkoviny obsažené v bobech, případně dalších surovinách na rychle a snadno stravitelné živiny. Například bílkoviny se rozštěpí na několik druhů aminokyselin, z nichž jsou některé takzvaně esenciální, tedy takové, které musíme přijmout z potravy, tělo si je neumí samo vyrobit. Zároveň vzniká i řada enzymů,“** popisuje [nutriční terapeutka Zuzana Douchová](#).

Podle délky zrání je výsledkem miso různých barev – **červené, hnědé, žluté, bílé**... Kromě doby fermentace záleží i na dalších surovinách, často se přidává rýže nebo ječmen. Miso pasta proto existuje nejen v různých barvách, ale především chutích, od velmi výrazných po jemné.

Pokud jste dosud neznali miso pastu, možná jste již někdy vyzkoušeli **sójovou omáčku tamari**, která vzniká při její výrobě jako vedlejší produkt.

## **Jaké má plusy a mínusy**

**„Miso pasta je bohatá na bílkoviny, kterých obsahuje průměrně 20 až 24 gramů na 100 gramů výrobku. Z vitamínů je dobré zmínit zástupce**

**skupiny B - B6 a B12, dále je bohatá na draslík, vápník a hořčík,“** vypočítává Zuzana Douchová. Jak už to však bývá, nic není jen dobré. **„Miso obsahuje i velký podíl soli, uvádí se že jde průměrně o devět gramů na 100 gramů pasty,“** upozorňuje Zuzana Douchová. Při jejím používání je proto na tuto skutečnost myslet a pokrmy nesolit, ochutí je miso. **„Zároveň stačí opravdu jen malé množství pasty,“** uvádí nutriční terapeutka.

## **Jak se používá?**

Nejčastěji se miso používá při přípravě polévek, lze ji však využít při ochucení obilných kaší, dušené zeleniny, luštěninových jídel, pomazánek a samozřejmě řady jídel asijské kuchyně. **„Aby se zachovaly všechny biologicky aktivní látky, musí se miso pasta přidávat až na konci přípravy pokrmů a již se nemá nevařit,“** doporučuje Zuzana Douchová s tím, že se nejprve rozmíchá v troše vody a následně do jídla přidá.

## **Mrkvová miso polévka - certifikovaná logem Vím, co jím**

I z klasické mrkvové polévky vykouzlí pasta miso výraznou chuť a hlavně dodá polévce enzymy, vitamíny a minerály, které na jaře posílí naši imunitu a dodají

potřebnou energii.

Oblíbený recept naleznete : [zde](#)



Zdroj: Víím, co jím - foto: Tomáš Martíínez

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)