Product placementO výživě 23. 3. 2023 | redakce Vím, co jím

Přidejte pátou chuť a dotáhněte jídlo k dokonalosti

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pridejte-patou-chut-a-dotahnete-jidlo-k-dokonalosti__s10010x20526.html

Chuť je jedním z pěti lidských smyslů a umožňuje nám vnímat chemické látky rozpuštěné ve slinách nebo vodě. Běžně rozlišujeme čtyři základní chuti – sladkou, hořkou, slanou a kyselou. Existuje však i pátá chuť nazvaná umami.

Chutná to!

Napadlo vás někdy, co je tajemství lahodné chuti parmazánu? Proč jsou pokrmy obsahující sojovou omáčku tak oblíbené nebo proč je lepší podlévat jídlo vývarem než vodou? Odpovědí na tyto otázky je **umami**, chuť kterou zmíněné potraviny přirozeně obsahují. V roce 1907 ji objevil japonský profesor

Kikunae Ikeda, který od dětství miloval vývar z mořských řas pro svou jedinečnou chuť a chtěl zjistit, z čeho se tato chuť skládá. Nakonec z 38 kg sušených mořských řas extrahoval 30 g přírodního L-glutamátu sodného, který chuť umami vytváří.

Dobrák, nebo zločinec?

Chuť umami najdete v pokrmech, které obsahují kyselinu glutamovou nebo její soli, glutamany. Obecně se glutamany netěší příliš dobré pověsti, ale potraviny, ve kterých se glutaman sodný (sůl kyseliny glutamové) vyskytuje přirozeně, člověk konzumuje už několik tisíc let. Jedná se třeba o maso, pivo, víno nebo tradičně vyráběnou sojovou omáčku. Vyskytuje se také v zakysaných mléčných výrobcích. A překvapivě hodně je ho také v rajčatech nebo v hrášku.

Lidské tělo potřebuje kyselinu glutamovou při přenosech nervových vzruchů v mozku, důležitá je také při metabolických pochodech v játrech a ve střevech. K zajištění těchto funkcí si kyselinu glutamovou tělo dokáže dokonce vytvořit samo.

V syntetické podobě se glutaman sodný vyrábí už 50 let. Kvůli nadměrnému používání pro zvýraznění chuti levných, nekvalitních, průmyslově vyráběných potravin je spojován s nezdravým stravováním.

Při vaření se inspirujte přírodou

Výraz umami pochází z japonštiny a je odvozen z japonských slov umai (lahodný) a mi (chuť). Jak bylo napsáno výše, pokud neholdujete ochuceným, instantním nudlovým polévkám nebo chipsům nejrůznějších příchutí, nemusíte se umami bát. Když sáhnete po kvalitních, přírodních produktech, můžete si tuto lahodnou chuť dopřávat podle libosti.

Novinkou firmy Sonnentor, která se specializuje na výrobu biočajů a biokoření, je směs koření Umami, jenž získalo cenu Best New Product Award 2023 v

hlasování zákazníků a odborné poroty v kategorii produkty na vaření a pečení na největším světovém veletrhu biopotravin BioFach v Norimberku.

Tato směs je chameleonem mezi kořeními a zvýrazní chuť všech druhů pokrmů, ať už polévek, omáček, masa nebo zeleniny. V podání Sonnentoru samozřejmě v biokvalitě, z těch nejvybranějších druhů koření a dalších darů přírody. Směs obsahuje kousky rajčat, mrkve, hřiby, cubuli, řasu nori, 5 % uzené soli a další koření.

Recept s kořením Umami: Tataráček z lilku

Budete potřebovat:

- 300 g lilku, 2 lžíce olivového oleje, 2 lžíce Umami, špetku Ayurvédské kouzelné soli, 1 šalotku, 2 lžičky kapar, 4 kyselé okurky, 1/3 svazku čerstvé petrželky, 1 lžičku dijonské hořčice, 3 lžíce rajčatového protlaku, 1 lžíce sójové omáčky, 1 lžičku medu, pár kapek balsamica, trochu černého pepře, 1 lžičku sladké papriky, špetku chilli

Jako přílohu a na ozdobu si připravte:

- 6 krajíců toastového chleba, hrst čerstvých klíčků, trochu másla, pár kyselých okurek, trochu kapar

A jak na to?

Lilek omyjte a nakrájejte na malé kostičky nebo nasekejte v kuchyňském robotu. Na pánvi rozehřejte olivový olej a lilek na něm orestujte. Osolte a ochuťte polovinou koření Umami. Nechte vychladnout.

Šalotku oloupejte a nakrájejte nadrobno. Kapary a okurky nakrájejte nadrobno. Petrželku omyjte, osušte, otrhejte listy a nasekejte nadrobno. Vše dobře promíchejte s ostatními přísadami.

Smíchejte dijonskou hořčici, rajčatový protlak, sójovou omáčku, zbývající koření

Umami, med, balzamikový ocet, černý pepř, sladkou papriku a chilli a důkladně tuto pastu vmíchejte do ostatních ingrediencí.

Tatarák nechte hodinu odležet a v případě potřeby jej dosolte a opepřete.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; se svolením Sonnentor
Zdroj informací: Sonnentor

bio bylinky houby koření mořské řasy recept bez masa Sonnentor umami veganský recept zelenina

---

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