magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 1. 2018 | Barbora Novosadová

Inspirace japonskou kuchyní

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Inspirace-japonskou-kuchyni__s10010x7731.html

Pokud se přiučíme v úpravě jídla od Japonců, jistě to prospěje našemu zdraví - minimum tuku, ryby, rýže a zelený čaj, to je jen nepatrná část japonské kuchyně.

Jiný kraj, jiný mrav, ale také jiná kuchyně a jiné postupy přípravy pokrmů. I když často na naši národní kuchyni nedáme dopustit, je občas dobré a inspirativní podívat se, jak „to dělají jinde". V našem seriálu se zaměříme především na **zdravé způsoby přípravy stravy v různých kuchyních**, z nichž bychom si mohli vzít příklad pro naše sváteční i každodenní vaření.

V čem tkví tajemství japonské dlouhověkosti?

Na naši první cestu se vydáme do Japonska! Proč právě do Japonska? Možná vám trochu napoví fakt, že Japonci se mohou pyšnit jednou z nejdelších průměrných délek života obyvatel. Při návštěvě Japonska zjistíte, že japonské stařenky a stařečci jsou velmi vitální a houževnatí i ve velmi pokročilém věku. Domnívám se, že určitá souvislosti mezi stravou a dlouhověkostí v případě Japonců skutečně existuje.

Minimum tuku, rýže, zelenina, ale i evropská inspirace

K přípravě japonských pokrmů se používá **minimum tuku**. Základ jídelníčku Japonců tvoří již od dávných časů **rýže** (tomu napovídá i její japonský název „gohan“, který je zároveň výrazem pro slovo „jídlo“), **ryby a mořské plody**, nespočet druhů mořský řas („wakame“, „nori“ a další), **zelenina, sójové boby**, které jsou základem omáček, nápojů, ale i dezertů a také zelený čaj.

Pokud se vydáte do Japonska nyní, narazíte samozřejmě i na suroviny, které jsou typické v evropských krajinách – brambory, mléko, vepřové i hovězí maso a další. Již podle názvů, které pro ně domorodci používají, však lehce poznáme,

že tyto suroviny byly do japonské kuchyně zakomponovány v průběhu příjezdů cizích národů do Japonska – např. Portugalců, Holanďanů atd.

Ryby a mořské plody

Konzumace velkého množství ryb a mořských plodů je samozřejmě dána ostrovním charakterem Japonska a velmi starou tradicí rybářství a právě ona pomáhá Japoncům ochránit zdraví před nejrůznějšími onemocněními, zejména před nemocemi srdce a oběhového systému, ale například i před rakovinou. **Mořské ryby totiž mají nejen velmi zdravé, dobře stravitelné maso, ale jsou bohaté i na minerály jako je hořčík a draslík, které podporují činnost srdce, a obsahují i vápník a fosfor, důležitý pro stavbu kostí. Tuky mořských ryb jsou bohaté na omega-3 mastné kyseliny, které snižují hladinu cholesterolu v krvi.**

Sója kam se podíváš

Téměř **všudypřítomnou součástí japonské kuchyně jsou sójové boby** a výrobky z nich. Suši se může balit do smaženého tofu, japonská sójová omáčka „šóju“ je vyrobena čistým kvašením a lisováním sójových bobů. Sója sama o sobě je zásobárnou bílkovin i zdrojem biologicky aktivních látek, které chrání před možným vznikem rakoviny. Stejně jako ostatní luštěniny obsahuje i sója

nezanedbatelné množství vlákniny.

Antioxidanty i vitamíny ze zeleného čaje

Japonci pijí **čaj** k snídani, po obědě i po večeři. Po jídle se pije jako digestiv pražený zelený čaj „hódžiča“. Při příjemných setkáních třeba v japonské zahradě či při každodenních příležitostech k odpočinku a zastavení se pijí různé druhy japonských zelených čajů – „senča“, „banča“ či „mačča“, která se pije třeba při výjimečném odpoledni stráveném v čajovém domku či při významnějších příležitostech. Zelený čaj je bohatým zdrojem antioxidantů, vitamínů a mezi jeho blahodárné účinky patří i snižování hladiny cukru v krvi.

Střídmost v jídle je základem

Japonská kuchyně je velmi bohatá, ale spíše než na množství jídla je v ní kladen důraz na jeho kvalitu a estetickou úpravu.

Japonská kuchyně ale není jen suši, ryby a sója

Japonská kuchyně ale není jen o rýži, mořských řasách a sóje, známé je také japonské grilované maso „jakiniku“, mořské plody či zelenina obalovaná ve speciálním těstíčku a smažená „tempura“, velké množství **japonských nudlí**

(„udon“, „soba“, „rámen“ a další), výborné pokrmy vařené v kotlících, za všechny můžeme jmenovat třeba „sukijaki“ a celá řada dalších japonských pokrmů, které jsou u nás upozaděny především všudypřítomným suši.

Japonské cukroví je samostatným světem

Nesmíme zapomenout ani na japonské cukroví, které se však nejí většinou jako sladká tečka po jídle, ale především k čaji – „higaši“ a „wagaši“, tedy „suché“ a „mokré“ cukroví, které vás uchvátí důmyslnosti svých tvarů, barev i využitých surovin, a které je **sice velmi sladké, ale většinou neobsahuje žádný tuk** a je skutečně malou „jednohubkou“. O japonském cukroví by však stálo za to napsat samostatný článek, neboť je světem samo pro sebe.

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