

Sos sojowy

Sos sojowy to jeden z podstawowych składników kuchni azjatyckiej. Produkuje się go ze sfermentowanej soi z dodatkiem prażonych ziaren ryżu lub pszenicy, wody i soli. Ziarna sojowe rozdrabnia się na jak najmniejsze kawałki, a następnie gotuje w połączeniu z prażonym ryżem lub pszenicą. Po tym wytwarzają się w nich grzyby *Aspergillus soyae*, które wywołują fermentację. Do spożycia jest on przeznaczony po około pół roku (najlepsze odmiany dojrzewają przez dwa lata). Następnie filtruje się go i rozlewa do butelek.

Występuje on w sklepach najczęściej w czterech rodzajach: jasny, ciemny, sojowy-grzybowy i o obniżonej zawartości soli. Sosy sojowe różnią się zależnie od swojego kraju pochodzenia. Jest jednym z najstarszych sosów przyprawowych w dziejach gastronomii i najpopularniejszym produktem azjatyckim.

Sos sojowy - właściwości

Sfermentowana soja zawiera przeciwutleniacze, które są około dziesięciokrotnie skuteczniejsze od tych w winie. Sos sojowy zaliczany jest do grona produktów o największym potencjale przeciwnowotworowym. **Podstawowym źródłem, z jakiego pochodzą pozytywne właściwości soi i jej przetworów jest zawartość izoflawonów, czyli związków fitochemicznych należących do polifenoli.** Najważniejsza jest genisteina, która hamuje rozrost guzów nowotworowych dzięki blokowaniu enzymów zaangażowanych w jego powiększanie się. Wiąże się ona z receptorami estrogenów, co zmniejsza ryzyko zachorowania na raka.

W fermentowanych produktach z soi wytwarza się witamina B12. Taki sposób przetwarzania żywności wpływa również korzystnie na sposób jej przyswajania. Zarówno białko, jak i inne składniki obecne w sosie sojowym, są już wstępnie strawione przez bakterie i drobnoustroje, dlatego organizm w łatwiejszy sposób może z nich skorzystać.

Warto wspomnieć, że sos sojowy jest bardzo słony, a więc wystarczy dodać kilka kropel tego produktu, aby móc zrezygnować całkowicie z dodatku soli. Można znaleźć produkty bez dodatku pszenicy, a więc bezglutenowe. Jedna łyżka sosu sojowego zawiera 8 kalorii, z czego 1% to tłuszcz, 54% – węglowodany, a 45% białko.

Sos sojowy - zastosowanie

Sosy sojowe nie tylko doskonale nadają się do wszelkiego typu dań kuchni orientalnej, ale są również wymarzonymi dodatkami do marynaty. Nadają zarówno mięsu, jak i warzywom doskonały, głęboki smak. Z równą skutecznością zastosować go można do dań kuchni polskiej. Jasny sos sojowy dodaje się pod koniec gotowania. Natomiast ciemny może gotować się dłużej. Sos sojowy jest elementem wielu dressingów, na przykład występuje w amerykańskim sosie barbecue.

Popularność sosu sojowego wynika bezpośrednio z jego zawartości glutaminianu sodu, który rozpoznawany jest przez organizm jako smak umami. Jest to piąty smak, uznawany za najpełniejszy, a tym samym – najlepszy. Warto pamiętać, że po otwarciu sos sojowy należy przechowywać w lodówce i zużyć w przeciągu trzech miesięcy. Z

tego powodu jest sprzedawany w małych butelkach. Po upływie tego czasu zaczyna tracić swój aromat. Warto zwrócić uwagę na skład produktu na opakowaniu. W sosie nie powinno być żadnych dodatków, poza czterema wcześniej wymienionymi. Glutaminian sodu wytwarza się w nim w sposób naturalny. Niektórzy producenci dodają do niego alkohol, którego zadaniem jest przyspieszenie procesów fermentacji, ale nie jest to właściwy składnik.

Author: Bonavita.pl

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/sos-sojowy>

