

Sójová omáčka bez zmatků

Jak poznat světlou, tmavou, japonskou, bezlepkovou a sladkou variantu - a použít každou tam, kde opravdu funguje.

Výběr za 60 sekund

Typ	Hlavní role	Nejllepší použití	Pozor
Světlá čínská	Dochutí bez výrazného ztmavení	Wok, nudle, marinády	Světlá ≠ méně soli
Tmavá čínská	Barva, tělo a lesk	Dušení, rýže, glazury	Používejte spíš jako doplněk
Japonský typ	Vyvážená vůně a umami	Vaření, dipy, polévky	Obvykle obsahuje pšenici
Tamari / bezlepková	Plnější sójová chuť	Dipy, marinády	Tamari není vždy bez lepku
Ketjap manis	Sladkost a hustá glazura	Nasi goreng, satay	Nenahrazuje běžnou 1 : 1

Nejdůležitější zkratka

Světlá čínská omáčka hlavně dochucuje. Tmavá hlavně barví a zaobluje. Japonský typ je univerzální a aromatický. Ketjap manis je sladká hustá omáčka. Pro méně soli nebo bezlepkové vaření hledejte výslovné označení na etiketě.

Etiketa ve třech krocích

1. Typ a účel Světlá, tmavá, japonská a sladká nejsou stupně kvality. Každá řeší jiný kuchařský úkol.	2. Alergeny Mnoho omáček obsahuje pšenici. Při bezlepkové dietě nestačí spoléhat na slovo tamari.	3. Sůl a cukr Porovnávejte stejné množství. Slovo light může popisovat barvu, nikoli nižší obsah soli.
---	---	--

Jak vzniká tradičně vařená omáčka

Sója + pšenice	Kóji	Kvašení moromi	Lisování a úprava
----------------	------	----------------	-------------------

Poměr surovin, délka zrání i finální úprava se liší podle stylu a výrobce.

Bezpečné dochucení ve třech krocích

1. Polovina dávky Sójová omáčka se liší slaností i intenzitou.	2. Promíchat a prohřát Chuť posuzujte až po spojení se zbytkem jídla.	3. Doladit na konci Další omáčku nebo sůl přidejte teprve po ochutnání.
--	---	---

Dávkování, náhrady a skladování

Začněte menší dávkou. Sójovou omáčkou nahradte část soli, přidejte ji ve dvou krocích a ochutnejte až po promíchání.

Použití	Výchozí dávka	Postup
Stir-fry pro 2	2-3 lžičky	Přidat k opečeným surovinám
Marináda na 500 g	1 lžíce	Doplnit olejem a aromaty
Polévka / vývar 1 l	1 lžíce	Přidávat po částech, potom dosolit
Dip pro 2	1-2 lžíce	Zjemnit octem, citrusy nebo vodou

Když chybí správný typ

Světlá místo běžné Obvykle funguje, ale může působit slaněji. Začněte menší dávkou.	Běžná místo tmavé Dochutí, ale nepřidá stejnou barvu ani lesk. Barvu nedohánějte množstvím.
Tamari místo shoyu Často lze použít podobné množství. Po výměně vždy ověřte slanost.	Ketjap manis Použijte jen tehdy, když recept snese výraznou sladkost a hustotu.

Pět chyb, které zkazí výsledek

1 Světlá = nízkosodná	2 Jedna lahev na vše	3 Sůl před ochutnáním	4 Dlouhé pálení	5 Stejná dávka po výměně
--------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------	-----------------------------

Po otevření

Vzduch a teplo urychlují tmavnutí a ztrátu vůně. Lahev dobře zavírejte a řiďte se pokyny výrobce; u klasického obalu bývá nejbezpečnější lednice. Speciální vzduchotěsné lahve mohou mít jiné doporučení.

Tip: Když omáčku používáte jen občas, menší balení udrží chuť lépe než dlouho otevřená litrová lahev.

Rychlá kontrola před vařením

Chci hlavně dochutit Sáhněte po světlé nebo běžné omáčce a začněte menší dávkou.	Chci tmavou barvu Použijte tmavou omáčku po troškách. Větší dávka není náhradou za správný typ.	Řeším sůl nebo lepek Rozhoduje výslovné označení na etiketě, ne světlá či tmavá barva.
---	--	---