



Sveikos mitybos specialistė Vaida Kurpienė pataria, kaip pasirinkti išpopuliarėjusį sojos padažą.

Dauguma namuose turime sojų padažą. Jis tinka gardinti įvairiausius patiekalus: žuvį, lapines salotas, morkų salotas ar net grikių košę. Skonis išties puikus. Bet... yra keletas „bet“.

Kam sojų padažas netinka?

Sojų padažas netinka, jei netoleruojate gliutimo ar esate alergiški kviečiams. Jei jūsų kraujo spaudimas per aukštas ar turite polinkį į tinimą, vartokite sojų padažą labai ribotai, nes jame nemažai druskos. Ir dar: labai svarbu mokėti atskirti, koks sojų padažas yra natūralus, o koks – padirbtas ir kupinas kancerogeninių medžiagų.



Kaip gaminamas natūralus sojų padažas?

Sojų padažas žinomas jau daugiau nei 2000 metų, ir jo tradicinė gamybos technologija išliko nepakitusi. Pirmiausia sojų pupelės nušlifuojamos, tuomet apdorojamos garais ir sumaišomos su maltais ir pakepintais kviečių grūdais. Gauta masė užpilama pasidėtytu vandeniu ir išmaišoma. Mišinys supilamas į maišelius, o pastarieji pakabinami saulėkaitoje. Prasideda natūrali fermentacija, trunkanti mėnesį ar ilgiau. Pramonei, siekiančiai kuo greitesnės apyvartos, tai per ilgas procesas, taigi buvo sugalvota technologija, paspartinanti sojų padažo gamybos procesą. Pirmiausia naudojama sieros ar druskos rūgštis, kuri paskatina sojos rūgštinę hidrolizę, po to šioms rūgštims

Sveika mityba

Sojų padažas: natūralus ar padirbtas?



kviečiai ir druska. Tokį padažą pirkite ir naudokite. Tiesa, minėtojo „Clearspring“ sojų padažo sušiams sudėtinių dalių sąrašas daug ilgesnis, bet visi ten naudoti produktai reikalingi. O jei sudedamųjų dalių aprašyme rasite dažiklių, gliukozės, konservantų ar kvapiklių – tai tikrai surogatas, jo venkite. Įprasta, kad natūralus sojos padažas brangesnis nei padirbtas, bet ne visada. Skiriasi ir šio pagardo spalva. Natūralus sojų padažas yra raudonai rudos spalvos, šiek tiek skaidrus, tuo tarpu pusfabrikačio spalva tamsi, jis drumstas, panašus į spiritą.

Jei nesate tikri, kurį padažą rinktis, galite rinktis, pavyzdžiui, ekologišką sojų padažą „Shoyu“, pagamintą tradicinio fermentavimo būdu. Skaitome šio sojos padažo sudėtinę dalis: vanduo, ekologiškos sojos pupelės, ekologiški pilno grūdo kviečiai, jūros druska. Beje, kaina šiuo atveju tikrai adekvati. Sojų padažą naudojame nedaug, taigi net ir sumokėję daugiau per ilgą laiką to nelabai pajusite. Be to, sertifikuotose ekologiškuose padažuose tikrai nėra GMO (genetiškai modifikuotos sojos). Tai ne tik gamintojų deklaracija – juos tikrina specializuotos institucijos.

Parengta pagal www.sulieknek.lt

to, kiek kviečių dedama į masę: kuo daugiau kviečių, tuo daugiau salsvo skonio. Saldumui išgauti būna dedama ir ryžių. Žinoma, gaminamas ir saldus sojos padažas, kurio sudėtyje yra cukraus. Dažnai jo būna daugiau įdėta sojų padaže sušiams, taigi pamačius užrašą „Sojų padažas sušiams“ reikėtų atidžiau perskaityti etiketę, ar jame nėra cukraus ar gliukozės. Tiesa, yra saldaus padažo sušiams ir be cukraus, pvz., pagaminto „Clearspring“.

Kaip pagreitinamas gamybos procesas?

Natūrali sojų padažo fermentacija užtrunka mėnesį ar net ilgiau. Pramonei, siekiančiai kuo greitesnės apyvartos, tai per ilgas procesas, taigi buvo sugalvota technologija, paspartinanti sojų padažo gamybos procesą. Pirmiausia naudojama sieros ar druskos rūgštis, kuri paskatina sojos rūgštinę hidrolizę, po to šioms rūgštims

neutralizuoti į sojos padažą pridedama šarmo. Šioms medžiagoms reaguojant sojos padaže susiformuoja kenksmingų priedų – kancerogeninių medžiagų, kurių tikrai nenorėtumėte rasti savo valgomoje maiste. Kai skaitome etiketę, dažnai atkreipiame dėmesį, kur produktas buvo pagamintas. Šiuo konkrečiu atveju tai neturi reikšmės, o svarbiausias kriterijus – sudedamosios dalys. Taigi verskite kitą buteliuko pusę ir skaitykite.

Kaip atskirti, kuris natūralus?

Natūralus sojų padažas atskiriamas labai paprastai. Ant tradicinio sojų padažo pakuotės surašytos tik keturios sudedamosios dalys: vanduo, sojų pupelės,

Tango kirpykla ir grožio salonas

- Visų rūšių plaukų kirpimas ir dažymas,
- Manikūras-pedikūras,
- Blakstienų priauginimas,
- Vakuuminis anticeliulitinis masažas,
- Kosmetologijos paslaugos,
- Sollariumai

Tel. 020 7474 5192
Adresas: 388a Prince Regent Lane, London E16 3DH.

AUTOSUPORTA
AUTOJŪVYKIŲ SPRENDIMAS

Per pastaruosius 3 metus

PATEKOTE Į AUTOJŪVYKĮ?!

ar nukentėjote kaip keleivis?

Visos paslaugos teikiamos
NEMOKAMAI

Pakeičtinis automobilis

Dokumentų tvarkymas

Advokatų paslaugos

Automobilio nutempimas ir taisyimas

100% kompensacija

TAIP PAT TVARKOME KOMPENSACIJAS NUKENTEJUS: DARBE, VIESOJE VIETOJE, NUO MEDIKŲ APLAUDIMO

☎ 0170352000! ☎ 07382156000 info@autosuporta.com

DENTAL HARMONY
Grazios išpaime pradžia!

1 SEVEN WAYS PARADE
WOODFORD AVENUE
GANTS HILL
IG2 6XH

LIETUVIŠKA ODONTOLOGIJOS KLINIKA LONDONE!

- ☐ PLOMBAVIMAS
- ☐ PROFESIONALI BURNOS HIGIENA
- ☐ ŠAKNIES KANALŲ GYDYMAS
- ☐ DANTŲ BALINIMAS
- ☐ VAIKŲ DANTŲ GYDYMAS
- ☐ ESTETINĖ DANTIES RESTAURACIJA
- ☐ DANTIES ŠALINIMAS
- ☐ LAMINATĖS
- ☐ PROTEZAVIMAS
- ☐ IMPLANTAI

02070181893 www.dentalharmony.co.uk