

## TOFU - měkký sýr ze sóji



Tofu je jednou z nejstarších potravin na světě a v poslední době o něm odborníci na výživu vedou vzrušené diskuze. Zatímco příznivci tofu poukazují na jeho prospěšnost pro zdraví a univerzálnost použití, odpůrci tvrdí, že se jedná o potravinu vyráběnou z geneticky modifikovaných surovin, o jejichž účincích na lidské zdraví toho mnoho nevíme.

Ať je to jak chce, faktem zůstává, že tofu se ve výživě používá již více než 2000 let a zejména v asijské kuchyni patří mezi jednu z nejoblíbenějších přísad, která se používá při přípravě řady pokrmů.

Sója, která obsahuje kvalitní oleje a tuky s obsahem lecitinu a vitamínu E se skládá z aminokyselin, které se za normálních okolností nacházejí pouze v masu. **Ne nadarmo sóju Číňané, kteří ji konzumují ve velkém už více než pět tisíc let, přezdívali „masem Asie“.** Věří stoprocentně i tomu, že omlazuje. Znájí a připravují si více jídel ze sóji, například tempeh, natto, miso či tamari. Sóju si mimořádně oblíbili i Japonci. Důvěrně známá však není jen Asiatům, přestože právě asijský kontinent se považuje za její domov. Dnes se pěstuje už i v USA, v Brazílii, Mexiku, Argentíně, ale i v Evropě.

Připomeňme, že **kdo má ve stravě nedostatek bílkovin, koleduje si o únavu, ztrátu motivace, nervozitu a pocity úzkosti, ale i ztrátu svalové hmoty.** Pokud mluvíme o sóji, nemluvíme jen o tofu. Sóju lze konzumovat i ve formě bobů, mléka, vloček, oleje, známé omáčky či mouky, ale nikdy ne syrovou, každopádně vyžaduje tepelnou úpravu. **I se samotným tofu, které se považuje za nejznámější sójový produkt, lze dělat cokoli (dokonce ho i opékat) a jíst v různých kombinacích.**

Občas se v souvislosti se sójou píše jako o malém zázraku. Neexistuje asi místo či orgán na těle, kterému by nepomohla nebo jej neléčila. **Ona totiž zvyšuje koncentraci a paměť, omlazuje a má protizánětlivé účinky.** Kromě toho **zlepšuje zrak a zvyšuje libido, odvodňuje organismus a pomáhá při hubnutí, chrání ledviny a dokáže vyrovnat hladinu dobrého a špatného cholesterolu. K jejím pozitivům patří i fakt, že rychle a spolehlivě zasytí.** Pokud sóju zkombinujeme s ovocem, zeleninou nebo obilovinami, takové složení na talíři představuje to nejzdravější, co našemu organismu můžeme dopřát. A začít ráno se sójou je podle mnoha odborníků na výživu záruka dokonalého dne. Díky sóji jsme totiž aktivní, svěží.

Velmi zjednodušeně se dá říci, že tofu je sójový sýr či tvaroh. Tofu se vyrábí podobně jako sýr s tím rozdílem, že se jako základní surovina vezme sójové mléko, respektive sójový nápoj získaný ze sójových bobů, který se vysráží různými syřidly (třeba pomocí mořské soli nebo sádry) a sójová bílkovina se nechá srazit. **Tofu je tedy rostlinného původu, a proto je tolik vyhledávané především lidmi, kteří maso či živočišnou stravu nejedí nebo lidmi, kteří se chtějí stravovat zdravě.** Tofu je potravina, která se stala obětí chuťových předsudků. Není divu. Jako polotovar je nevábny tvarem i barvou. Neupravený základ odradí mdlou, neutrální chutí a u mnohých tento fakt dokáže zpečetit osud tofu natolik, že při dalším nákupu potravin se mu už vyhýbají obloukem. **Přitom stačí už pár minut, abyste z nevýrazného sýra připravili stovky fantastických variací studené i teplé kuchyně, slaných jídel i dezertů. Tofu umí v okamžiku nasát chuť i aroma jakékoliv přidané přísady a vždy vás tak překvapí novou chutí.** Dejte tofu druhou šanci a občas je zařaďte do svého jídelníčku. Dnes už seženeme mnoho příchutí tofu: natural – přírodní neochucené, uzené, speciální technologií vyuzené tofu natural, česnekové, marinované, smažené, kořeněné, bylinkové ... Prodávají se i různé salámy, karbanátky, pomazánky nebo párky.

Vynikající vlastností tofu, kterou si všichni cení, je jeho úžasná schopnost přebírat chuť v pokrmech a především jeho vysoký obsah bílkovin. Proto je velmi vhodné i pro dietní plány. Tyto sójové bílkoviny jsou na rozdíl od ostatních luštěnin velmi dobře stravitelné. Proto se často o tofu mluví také jako o náhradě masa. **Výhoda tofu je také v tom, že neobsahuje nasycené mastné kyseliny a cholesterol jako živočišné maso.** A tak je pro zdraví mnohem vhodnější. Naopak obsahuje prospěšné nenasycené mastné kyseliny a vlákninu.

### **Kolik živin tofu obsahuje?**

Sójový sýr je zdrojem vysoce kvalitních bílkovin, které obsahují 8 z 9 esenciálních aminokyselin. Slovo **esenciální v medicíně znamená látku, která je pro tělo důležitá, ale neumí si ji vyrobit a musíme ji tak přijímat v potravě.** Mezi esenciální aminokyseliny patří lyzin, valin, leucin, izoleucin, metionin, treonin, fenylalanin a tryptofan. **Kromě bílkovin je tofu bohatým zdrojem tuků, vitamínů, minerálů i sacharidů (karbohydrátů).** **Tofu je dobrým zdrojem vápníku, manganu, mědi, selenu, bílkovin a fosforu. Navíc obsahuje velké množství omega 3 mastných kyselin, železa, hořčíku, zinku a vitamínu B1.** Sójové bílkoviny jsou považovány za nejlepší alternativu živočišných bílkovin z masa a ryb pro vegetariány. Ostatním lidem, kteří maso konzumují, pak tofu pomáhá snížit nadměrnou konzumaci masa, což může mít podstatný zdravotní přínos.

**Jak tofu připravit?** Příprava tofu je nenáročná a rychlá, což jistě ocení každý kuchař. Měkké tofu (které u nás stále není příliš běžné) se hodí na výrobu zálivek, omáček, zmrzlin a koláčů. Pevné tofu můžeme nakládat, opékat na tuku, grilovat, udit, péct. Uzené tofu je určeno i pro přímou konzumaci, ostatní stačí pouze napařit. Přírodní tofu

například marinujeme v nejrůznějších nálevkách (např. 2 lžíce sójové omáčky, 2 lžíce citronové šťávy, 3 rozetřené stroužky česneku, 1 lžíce oleje a hořčice) asi 15 minut nakrájené na plátky nebo kostičky, nebo jej povaříme ve vývaru ze zeleniny dochuceném sojovou omáčkou. Pokud použijeme ochucené tofu, nemusíme ho už marinovat ani vařit.

**Má tofu nějaké nežádoucí účinky?** Přestože se názory odborníků na zdravotní přínos tofu značně liší, je třeba poznamenat, že neexistují ŽÁDNÉ důkazy o tom, že by tofu způsobovalo závažné zdravotní problémy. Nicméně je potřeba si uvědomit, že ani to nejzdravější jídlo na světě není zdraví prospěšné, pokud ho budete konzumovat v nadměrném množství. Je proto dobré konzumovat sójový sýr tofu s mírou.

## Pohanka



Pohanka je znovu objevenou potravinou, která v kuchyni našich babiček byla docela běžná. Je chutná i zdravá, poskytuje užitečné a zdraví prospěšné látky v té nejlepší formě. Hodí se k přípravě polévek, kaší, pomazánek, rizot, lívanců, i jako příloha. A můžete ji i snadno pěstovat.

A jak vůbec vznikl název pohanka? Když v roce 1241 odvrátil král Václav I. vpád mongolských Tatarů do českých zemí, zůstaly po nich nejen pytle s uříznutými ušima nepřátel, ale také pytle se zrním, které bylo nazváno podle těch, kdo je přinesli, tedy podle pohanů.

### Původ

Pohanka pochází z oblastí střední Asie, odkud se postupně rozšířila do Japonska, Evropy i do Severní Ameriky. Prvními evropskými zeměmi, kde se pohanka začala pěstovat bylo Polsko a Německo. V současné době se pěstuje v severní Číně, v Severní Koreji a Japonsku. V českých zemích se začala pěstovat na přelomu 12. a 13. století, kdy sem byla přivezena z východu přes Rusko, a od 15. století se její užívání v kuchyni rozšířilo, zejména na Moravě. Hlavním zpracovatelem pohanky v současnosti je v České republice firma PRO-BIO, kde pohanku loupou za studena, mechanicky obrušováním, takže nedochází k ovlivnění kvality enzymů, vitaminů, aminokyselin apod..

### Nutriční vlastnosti

Pohanka je často užívanou surovinou ve zdravé výživě. **Neobsahuje lepek**, takže je na rozdíl od obilovin vhodná pro osoby trpící celiakií. Je **nejlepším přírodním zdrojem rutinu**, který **léčí problémy s cévami, hemoroidy i křečovými žilami**. Vhodná je také pro psychicky a fyzicky namáhané osoby. Z pohledu makrobiotiky stahuje a vysušuje, proto se doporučuje konzumovat hlavně v zimě, kdy prohřívá organismus. Pohanka je také důležitým zdrojem **zinku, mědi, selenu, manganu a jiných stopových prvků**. Z vitaminů jsou v plodech pohanky zastoupeny především **vitaminy B1 (thiamin), B2 (riboflavin), niacin, E a C**. **Velmi důležitým vitamínem v pohance je cholin, který regeneruje jaterní buňky po poškození chorobami a alkoholem**. Plody dále obsahují sacharidy, bílkoviny, zdraví prospěšné tuky, vlákninu, vitaminy skupiny B, velké množství vápníku, draslíku a fosforu. Jsou nutričně velmi hodnotné a zároveň dietní.

### Příprava a konzumace

Ideální je konzumovat pohanku namáčenou nebo naklíčenou. Není nutné ji tepelně upravovat i když její přednost je v tom, že se nemusí dlouho vařit, a tím si zachovává cenné látky. Chuťově je velice specifická a především ji poznáme podle typické aromatické vůně – zejména po jejím spaření, kdy se rozvine.

**Pohanková mouka** neobsahuje lepek a proto je vhodnou surovinou pro bezlepkovou dietu. Tuto mouku charakterizuje šedavá barva se zbytky otrub a mírně nakyslá chuť. V receptech je vhodné nahradit zhruba 1/3 mouky právě moukou pohankovou. Pohankové pokrmy jsou lehce stravitelné a nezatěžují žaludek.

Použité zdroje:

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Tofu>

<https://www.kucharkaprodceru.cz/tofu-recepty/>

<https://cs.medlicker.com/1100-co-je-tofu>

<http://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/tofu-a-zdravi-skryva-neskutecne-variace-chuti/>

<http://www.svetkolemnas.info/novinky/zdravi/3801-tato-zdrava-potravina-nici-mozek-a-vyvolava-rakovinu-prsu-nejzte-ji-rika-dr-daniel>

<http://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/pohanka-a-jeji-ucinky-na-zdravi/>

<http://www.ireceptar.cz/zdravi/jak-pripravit-pohanku-aby-byla-zdrava-i-chutna/>

<http://www.prostezdravi.cz/pohanka-jeji-ucinky-na-zdravi/>