

Fræðslumoli um krydd og aukaefni í mat. Tegund skiptir máli og af hverju við eigum að vera gagnrýnin. Nú tökum við fyrir soyjasósu. Af hverju skiptir máli hvaða tegund við veljum!

Orðið „soja“ kemur frá japanska orðinu fyrir soyjasósu, „shoyu.“ Reyndar var sojabaunin sjálf nefnd frá soyjasósu.

Sojasósa er gerjuð kryddsósa, notuð jafnt sem borðkrydd og við matargerð. Hún er gerð er úr vatni, sojabaunum, ristugu korni og salti. Sojasósa á uppruna sinn að rekja til Kína fyrir um 2.500 árum og á veigamikinn sess í matarmenningu flestra þjóða í austanverðri Asíu. Hún hefur einnig verið vel þekkt í vestrænni matargerð um all nokkurt skeið, en hún barst til Evrópu með hollenskum kaupmönnum á 17 öld.

Við hefðbundna soyjasósugerð er sojamjöl, ristugu korni (hveiti), salti og vatni blandað saman og bætt í soppuna slettu úr eldri lögun sem inniheldur gerið, en sojager er þráðlaga myglusveppur af *aspergillus* ættkvísl (ýmist *A. oryzae* eða *A. sojae*). Blandan er svo látin gerjast mánuðum, eða jafnvel árum saman. Áður fyrr fór gerjunin fram í stórum, opnum kerjum sem látin voru standa utandyra, helst á sólríkum stað. Nú á tímum er notast við aðferð í gerjunartönkum þar sem höfð er nákvæm stjórn á umhverfisaðstæðum.

En í dag er nútímalegri framleiðsluáðferð algengust. Sojamjöl og hveitiklíð er gerjað í aðeins þrjár vikur í stað nokkurra mánaða. Þessi aðferð skilar sér í mjög mismunandi bragði miðað við hefðbundna framleidda soyjasósu.

Það sem við þurfum að passa uppá við val á soyjasósu er:

Hágæða soyjasósa notar aðeins náttúrulega gerjun. Þessi afbrigði eru oft merkt „náttúrulega brugguð.“ Innihaldslistinn mun venjulega aðeins innihalda vatn, hveiti, soja og salt.

Efnaframleiðsla er mun hraðari og ódýrari aðferð til að búa til soyjasósu. Þessi aðferð er þekkt sem vatnsrofi síru og hún getur framleitt soyjasósu á nokkrum dögum í stað margra mánaða.

Hægt er að framleiða hóp eiturefna sem kallast klórprópanól við matvælavinnslu, þar með talið framleiðslu sojasósu. Ein tegund, þekkt sem 3-MCPD, er að finna í sýru-vatnsrofin jurtaþrótein, sem er tegund próteina sem finnast í efnafræðilega framleiddri sojasósu.

Monosodium glutamate (MSG) er bragðbætandi. Það finnst náttúrulega í sumum matvælum og oft notað sem aukefni í matvælum.

Sumar efnagerðar tegundir, hafa reyndist, inniheldur estrógenlík efnasambönd sem kallast ísóflavón. Og sumar niðurstöður bentu til þess að þessi efnasambönd gætu stuðlað að vexti sumra krabbameinsfrumna, skert frjósemi kvenna og haft slæm áhrif á starfsemi skjaldkirtilsins.

Í Japan er sojasósa sem er brugguð í eingöngu efnaferli ekki talin sojasósa og ekki er hægt að merkja hana sem slíka. Hins vegar má blanda því við hefðbundna sojasósu til að lækka kostnað. Í öðrum löndum er heimilt að selja efnafræðilega framleidda sojasósu eins og hún er.

Að borða sojasósu getur haft í för með sér heilsuáhættu. Það versta af þessu tengist þó efnafræðilega framleiddum afbrigðum og hægt er að forðast það með því að nota náttúrulega gerjuða sojasósu.

Þetta er oft sú tegund sojasósu sem þú finnur í litlu pakkunum sem gefnar eru með take-away máltíðum.

Á merkimiðanum er listi yfir „vatnsrofið sojaþrótein“ eða „vatnsrofið jurtaþrótein“ ef það inniheldur efnafræðilega framleidda sojasósu.

Verum gagnrýnin á vörutegund en á heildina litið, eins og flestir matvæli, er hægt að njóta sojasósu í hófi sem hluti af heilbrigðu mataræði.

Umamíbragð í matvælum

Það er form glútamínsýru, amínósýra sem stuðlar verulega að umamíbragði matvæla. Umami er ein af fimm grunnbragði í matvælum sem oft er að finna í því sem kallast „bragðmikill“ matur.

Glútamínsýra er framleidd á náttúrulegan hátt í sojasósu við gerjun og talið vera verulegan þátt í aðlaðandi bragði þess. Að auki er MSG oft bætt við efnafræðilega framleidda sojasósu til að auka smekk þess.

Árið 1968 tengdist MSG fyrirbæri sem kallað er „kínverskt veitingahúsheilkenni“ Einkenni voru höfuðverkur, dofi, máttleysi og hjartsláttarónot eftir að hafa borðað kínverskan mat, sem oft er ofarlega í MSG.

Endurskoðun 2015 á öllum rannsóknum til þessa á MSG og höfuðverk fannst 2015 ekki marktækar vísbendingar sem benda til þess að MSG valdi höfuðverk. Þess vegna leyfist þeim að bæta við MSG í sojasósar þar sem engar sannanir eru fyrir heilsutjóni. Hlustið á ykkar líkama hvernig ykkur líður af aukaefnum.

Sojasósa er mestmegnis salt og getur haft alvarlegar heilsufarslegar afleiðingar en góð sojasósa getur haft heilsufarslegan ávinning þegar hún er notuð í hæfilegu magni. Aukin inntöka natríums er tengt auknum blóðþrýstingi, sérstaklega hjá saltnæmu fólki, og getur stuðlað að hættu á hjartasjúkdómum og öðrum sjúkdómum eins og magakrabbameini.

Í Japan eru til margar mismunandi tegundir af sojasósu.

- **Dökk sojasósa:** Einnig þekkt sem „koikuchi shoyu“, þetta er algengasta gerðin sem seld er í Japan og erlendis. Hann er rauðbrúnn og hefur sterkan ilm.
- **Létt sojasósa:** Einnig kallað „usukuchi“. Þetta er gert úr meira sojabaunum og minna hveiti og hefur léttara yfirbragð og mildari ilm.
- **Tamari:** Framleitt úr aðallega sojabaunum með 10% eða minna hveiti, það skortir ilm og er dekkri á litinn.
- **Shiro:** Gerður næstum aðeins með hveiti og mjög fáum sojabaunum, það er mjög létt á litinn.
- **Saishikomi:** Gerð með því að brjóta niður sojabaunir og hveiti með ensímum í lausn af óupphituðri sojasósu í stað saltvatns. Það hefur þyngrri smekk og margir njóta þess sem dýfa sósu.

Í Kína er sojasósa-eini sojasósan, sem er aðeins tamari, algengasta gerðin.

Góðar tegundir:

Yamaroki KIKI Bisiho soy sauce

LEE KUM KEE dark soy sause

Kikkoman LESS sodium Soy Sauce



Sojasósa er bragðmikið krydd sem notað er í fjölbreyttum réttum og matargerðum.

Við munum bæta inn upplýsingum um góðar sojasósur á Íslandi. Ég kaupi í Heilsuhúsinu, lífræna og gerjaða á réttan hátt.

Munum að vera gagnrýnin á allt sem viðkemur sölu og framleiðslu. Næring skiptir máli.

Með bestu kveðjur

Albert og Beta

Heilsuskóli A&B