FERMENTÁRUM.CZ: NATTO

Poslední aktualizace 1.7.2025 11:06

PŘÍPRAVA INKUBÁTORU

Ještě dříve než začnete s rozpouštěním a oživováním kultury, musíte si připravit inkubátor s měřenou teplotou, bez teploměru se neobejdete! Nejlepší je digitální ponorný nebo kontaktní ve formě např. teploměrné jehly, která se používá při pečení masa.

Za inkubátor poslouží dobře účelové fermentory s nastavitelnou teplotou. Pokud chcete zkusit použít jogurtovač, tak se teploměrem nejdříve například ohřevem obyčejné vody ujistěte, že inkubátor funguje dobře a prohřívá tekutinu ve všech nádobkách stejnoměrně, a to jak u dna, tak u hladiny. Budete potřebovat teplotu **40 °C**.

Jako náhradní řešení se výborně osvědčila elektrická trouba zapnutá na minimální ohřev **pouze horním** topným tělesem, s vloženým plechem do střední části, a nádobou s ohřívanou tekutinou na dně. Tím zajistíte, že přímé tepelné záření bude odstíněno vloženým plechem a topné těleso bude ohřívat pouze vzduch, který bude přenášet teplo na kapalinu konvekcí. Dříve než se pustíte do samotné inkubace, vyzkoušejte si tento typ ohřevu na čisté vodě. Ohřívejte ji po dobu 24 hodin a průběžně teploměrem ověřujte, jestli po celou dobou teplota drží. Začíná se už s ohřátou kapalinou na 40 °C, ne se studenou. Experimentujte s nastavením trouby, umístěním plechu a umístěním nádoby s kapalinou tak dlouho, dokud si nebudete jisti, že je vše dlouhodobě v mezích tolerance.

Dalším řešením je pasivní lednice nebo dobře izolovaná krabice z pěnového polyuretanu, do které vložíte nádoby (např. PET lahve) se 40 °C teplou vodou, které v průběhu času měníte, zatímco teploměrem sledujete vnitřní teplotu.

PŘÍPRAVA POKRMU

Dostali jste zásilku se sáčkem sušené kultury na přípravu luštěninového pokrmu natto. Jedná se o jeden kmen bakterie *Bacillus subtilis* var. *natto*, pro snazší manipulaci a dávkování je nosičem sójová mouka, v balení je 10 gramů. Bakteriemi se zpravidla očkuje sója. Lze použít i jinou luštěninu, ale nemusí být dosaženo tak silného efektu tvorby slizu a vůně.

Náčiní je dobré mít běžně čisté. Není třeba se nějak zásadně zabývat sterilizací, stačí běžná kuchyňská čistota.

1. namočte ½ kg sóji na 12 hodin do 3 litrů vody, sója zvětší svůj objem 2×, pokrmu bude tedy 1 kg;
2. vyměňte vodu, **nesolte** a vařte boby doměkka; v obyčejném hrnci to trvá 3-4 hodiny (nezapomeňte dolívat odpařující se vodu). V tlakovém hrnci to trvá jen asi 30-45 minut, ale určitě si dejte pozor, abyste nenaplnili hrnec moc (maximálně do poloviny), uvolňující se slupky by mohly ucpat parní ventil. Luštěnina by se po správném uvaření neměla rozpadat, měla by držet tvar, ale měla by být natolik měkká, abyste ji rozmáčkli snadno mezi palcem a ukazováčkem;
3. 1 g (kolik se vejde na nehet malíčku) kultury v prášku rozmíchejte v polévkové lžíci teplé vody;
4. slijte veškerou vodu z uvařené sóji a když je ještě horká (80 °C), vlijte rozpuštěnou kulturu a velmi důkladně promíchejte. Boby nerozmačkejte, ale kultura se musí dostat všude. Zní to zvláštně, ale z vysoké teploty dají bakteriím v ochranných sporách signál, že se mají aktivovat, mají to rády.
5. naočkovanou luštěninu přesypte na plech nebo do zapékací mísy a přikryjte fresh fólií, alobalem nebo prostě víkem, vrstva by měla být spíše do šířky než vysoký sloupec, povrch by neměl osychat, ale určitý přístup vzduchu by měl být umožněn — kultura je totiž aerobní;
6. dejte inkubovat na 40 °C do připraveného inkubátoru na 6-24 hodin, čím delší doba, tím silnější transformace a odér;
7. hotové natto můžete rovnou konzumovat, anebo přesunout v nějaké dóze do ledničky, kde se proces kvašení zpomalí až zastaví;
8. v lednici můžete skladovat natto až několik týdnů, jeho chuť a výraz se stále vyvíjejí.

TIPY NA SERVÍROVÁNÍ

Zkuste uždibovat po malých soustech a kombinujte je s různými jinými podobnými potravinami a ochucovadly. Samotné natto připravené pomocí této dodané kultury nepáchne tak silně, jak praví legendy, chutná mírně oříškově, po několika dnech zrání v lednici je chuť nahořklá, což je normální.

Nejčastějším způsobem konzumace je smíchat natto se syrovým vaječným žloutkem, sójovou omáčkou, rýžovým octem a hořčicí. Tato směs se promíchá do lahodné emulze a podává s teplou rýží, čerstvou jarní cibulkou a mořskou řasou nori, která slouží jako obalový papír.

Natto lze schovat šikovně i do omelet, palačinek, placiček, suši rolek, salátů s octovou či majonézovou zálivkou, rozmačkat jej do kořeněných dipů nebo plnících past a zbavit se tak prvotního odporu k slizovité konzistenci. Nic vám nebrání dochutit miso pastou nebo oblíbenou chilli omáčkou. Další vaření není na škodu, protože bakterie umí přežít i vysoké teploty, ale primárně jde o výživové hodnoty samotné potraviny, ne o konzumaci živých organismů, ty už svou úlohu fermentace splnily.

Pokud vám natto zbude a už ho nebudete chtít jíst čerstvé, můžete ho buď zmrazit, anebo usušit. Usušené vydrží opravdu dlouho a bude postupně hnědnout a karamelizovat. Když usušené natto zalijete vodou a přidáte 10 % soli na hmotnost celého díla (vody i bobů), boby se opět napijí a bez přístupu vzduchu budou zrát jako miso, v Japonsku se tomu říká *hama natto,* v Čínsku *douchi*, krásný slano-umami výrobek bez slizu a zápachu.

DALŠÍ BĚŽNÝ CHOV A OPAKOVÁNÍ

Kultura není určena k soustavnému opakování, netvoří si ochranné kyselé prostředí a postupně se při přípravě potraviny kontaminuje běžnou mikroflórou vaší domácnosti. Není to vyloženě nebezpečné, ale varování Vám bylo vysláno.

Nejdříve zkoušejte připravovat pokrm vždy z čisté kultury, abyste zjistili, jak ve výsledku chutná a voní, když se povede. Jakmile si pokrm senzoricky osvojíte, můžete odebrat lžíci oslizlé luštěniny, tu rozmixovat či rozmačkat opět v troše vody a použít na naočkování další várky uvařených luštěnin. Vodu, lžíce i použité nádobky se opět pokuste mít co nejčistší, tzn. předem sterilizované varem.

Úspěšně inkubovaný vzorek hotového pokrmu si můžete schovat i do neprodyšného kontejneru do mrazáku na naočkování příští várky po delší době.

DOBA SPOTŘEBY A UCHOVÁNÍ

Doba spotřeby kultury je vyznačená na balení, ovšem je velmi pravděpodobné, že kultura bude fungovat i dlouho po deklarovaném datu. Dobu navíc prodloužíte, když dobře zabalený sáček umístíte v nějaké neprodyšné nádobce do mrazáku.