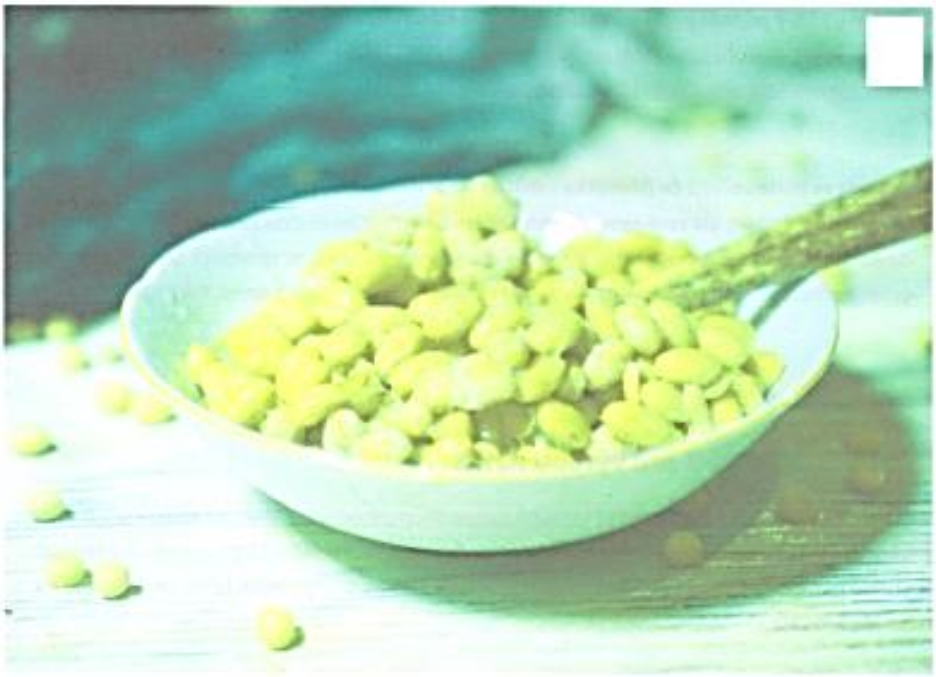
# Kompletní návod na natto, fermentovaný aromatický „sýr" podobný tvarůžkům

240



Je vám někdy těžko, býváte unavení, trávení nefunguje dle představ nebo kila jdou těžko dolů? Co takhle si odlehčit?

**Vyrobte si japonské tvarůžky. Typické asijské superfoods plné vitamínu K2, které se v Japonsku jí běžně na snídani nebo jako příloha k rýži.**

Natto je stejně jako sójová omáčka tradičním fermentovaným sójovým produktem japonské kuchyně. Jde v podstatě o jistou formu **fermentovaného „sýra" ze sójových bobů**, podobně jako tempeh. Na rozdíl od tempehu, je ale natto fermentováno jinou kulturou (*Bacillus subtilis natto*) a tudíž se jeho chuť i konzistence značně liší. Obojí je ale díky činnosti bakterií velmi dobře stravitelné a přináší nám výživové i zdravotní benefity.

## Jak vypadá typické natto...

**Natto je známé svou specifickou „slizkou" a „tahavou" konzistencí a silnou, aromatickou chutí i vůní** (čpavkovo sýrové aroma a jemná, nahořklá kvasnicová chuť). Můžeme ho přirovnat k našim českým tvarůžkům – někteří je milují, jiní nesnáší.

Zatímco Japonci natto běžně snídají s rýží nebo podávají spolu s nejrůznějšími dochucovadly jako kondiment k hlavnímu jídlu, pro nás Evropany, je stále neznámou potravinou.

## Zdravotní přínosy natta

Natto je zajímavé nejen svou specifickou konzistencí, chutí a vůní, ale také z nutričního hlediska. Obsahuje kvalitní a dobře stavitelné bílkoviny, vlákninu, vitamíny B6, B2, E a hlavně jako jedna z mála potravin i **nedostatkový vitamín K2** (vytváří ho z části i náš mikrobiom – tedy, pokud je v dobré kondici a zdravý, viz otestujte si, v jaké kondici je vaše střevo (https://superkvasaci.cz/kviz-jak-je-na-tom-me-strevo/#), ale z většiny ho musíme dodávat právě stravou nebo doplňky, např. v kombinace s vitamínem D, které se navzájem doplňují), **který je důležitý pro zdravé kosti, zuby a srdce.** Pro doplnění DOD vitamínu K2 (cca 180–200 mcg) nám **stačí sníst zhruba pouhých 20 g (tj. 1 lžíci) natta** (1 (https://www.margit.cz/vitamin-k2/)).

Natto obsahuje i nattokinázu, **vznikající činností natto bakterií (v Japonsku jim říkají nattokin), který působí proti vzniku a při léčbě kardiovaskulárních chorob** (omezuje srážlivost krve). (2 (https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0006291X83726240), 3 (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6043915/))

> **Nebojte se natto zařadit do jídelníčku – může vám přinést nejen jeho obohacení (chuť, konzistence, živiny), ale také spoustu zdravotních benefitů!** Jen to chce začít pomalu, po menších dávkách a ze začátku ho dobře ochutit. A možná brzy zjistíte, že jste si ho zamilovali. Dá se zakoupit v prodejnách zdravé výživy od firmy Sunfood, anebo celkem snadno vyrobit doma. Tak pojďme na to! 😊

## Úvod a klíčové věci pro výrobu natta

Natto je jednodušší na přípravu než tempeh (https://superkvasaci.cz/domaci-sojovy-tempeh-aneb-indonesky-hermelin/) (nemusí se odslupkovávat a balit do sáčků) a podobně jako tempeh, ani natto nemusí být pouze ze sójových bobů, ale lze vyrobit z jakýchkoliv luštěnin. Příprava natta zahrnuje 5 kroků:

1. namočení luštěniny
2. uvaření luštěniny
3. odkapání luštěniny
4. smíchání luštěniny se startérem a teplou tekutinou
5. fermentace za stálé teploty

K výrobě je třeba mít připravené dvě základní věci – startér a inkubátor. Zbytek už najdeme v kuchyni.

- **Startér (kultura) pro výrobu natta** – dá se koupit v malém množství v českých i zahraničních e-shopech (https://www.google.com/search?q=natto+start%C3%A9r&oq=natto+start%C3%A9r&aqs=chrome.0.69i59j0i22i30l9.3296j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8), anebo objednat třeba z ebay (https://www.google.com/search?

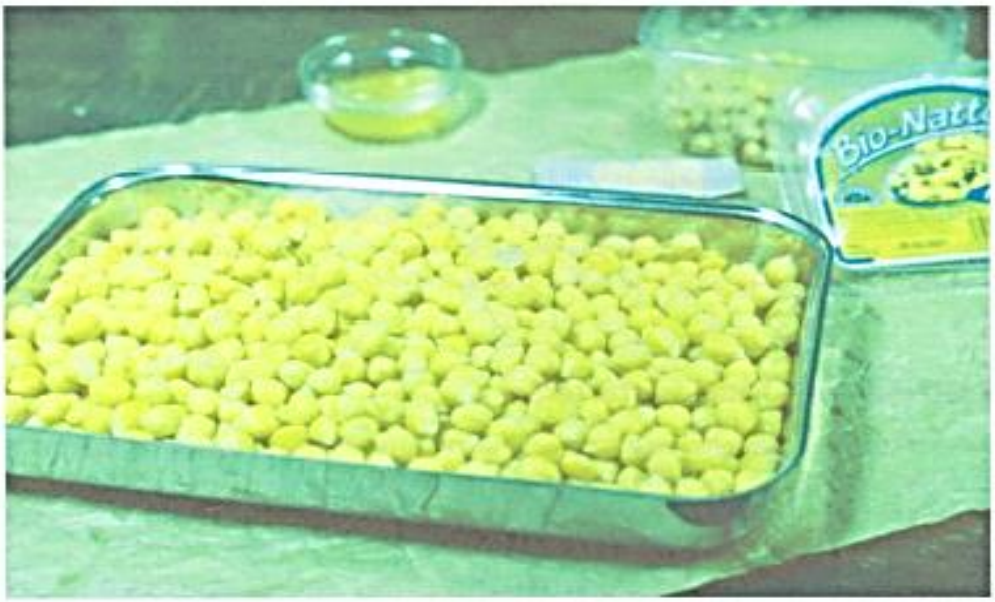
ve větším množství. Anebo můžeme použít již hotové natto (doma vyrobené nebo kupované), které si za tímto účelem můžeme uschovat v mrazáku.

- **Inkubátor** – místo, ve kterém budeme natto držet ve stabilní teplotě okolo 40 °C. Na internetu se dají sehnat přístroje, které teplotu udrží, jako například Sana pekárna, kvalitnější sušičky (Excalibur aj.) či nejrůznější fermentory a jogurtovače (Kuvings aj.). V Japonsku mají rýžovary s funkcí přímo na natto.

**Tip:** Startér na výrobu natta uchováváme na suchém místě.

## Ingredience:

- 200 g luštěnin (sójové boby, fazole nebo cizrna)
- 60 g hotového natto (vyrobeného nebo koupeného ve zdravé výživě, značky Sunfood), anebo špetku natto startéru (bacillus subtilis natto – dá se koupit na českých i zahraničních e-shopech (https://www.google.com/search?q=natto+start%C3%A9r&oq=natto+start%C3%A9r&aqs=chrome.0.69i59j0i22i30l9.3296j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8), nebo z ebay (https://www.google.com/search?q=natto+starter+ebay&biw=1536&bih=666&sxsrf=ALeKk01HTIxkDTI0TZwLMkxTy4LGyHLhdw%3A1618578709054&ei=Fwiz&ved=0ahUKEwjUxPnH64LwAhVLnqQKHYjgDqEQ4dUDCA4&uact=5))
- 2 lžice vody z vaření luštěnin

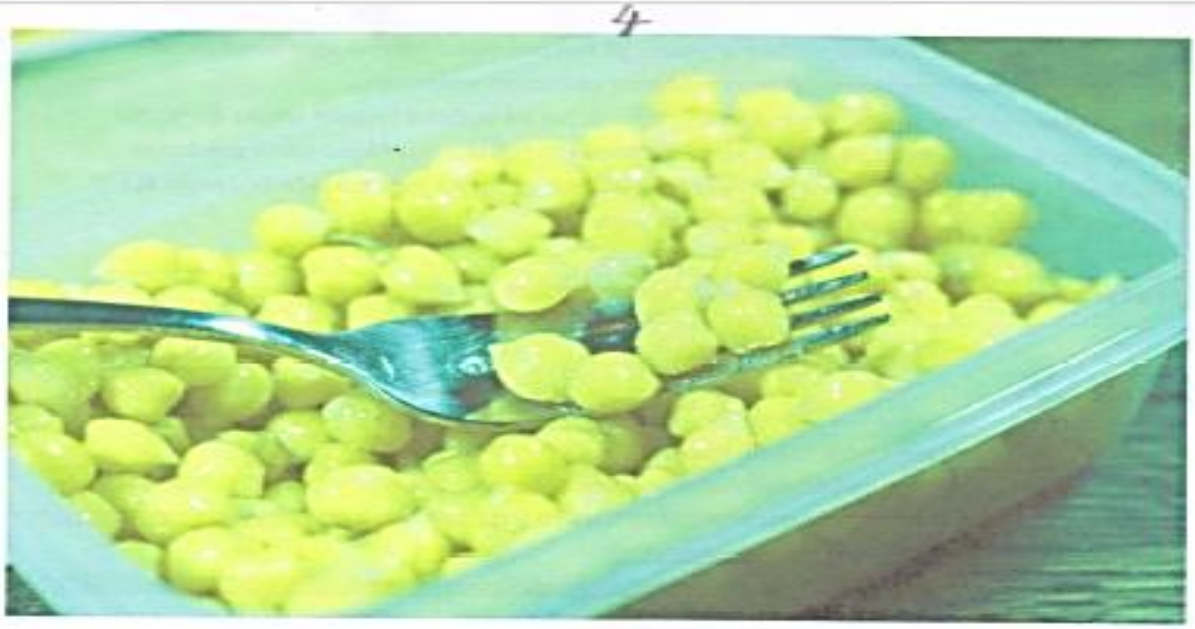



## 1. Luštěninu namočíme přes noc

Sójové boby nebo cizrnu zalijeme dostatečným množstvím studené vody a necháme namočit na min 12 hodin.

## 2. Dáme vařit doměkka

Vodu z namáčení luštěnin slijeme, luštěniny promyjeme a dáme je spolu s dostatečným množstvím čisté vody do tlakového nebo klasického hrnce. Vaříme do změknutí – luštěninu zmáčkneme mezi prsty a pokud se dá lehce rozmáčknout, je hotovo.



## 3. Necháme okapat

Luštěniny nalijeme do síta a necháme 5 minut okapat od přebytečné tekutiny. Část vody z vaření luštěnin ale uchováme.

## 4. Vydesinfikujeme pomůcky

Všechny pomůcky, které budeme používat (nerezovou nebo skleněnou širší nádobu na natto, lžíci na míchání a sahání do natta), si vydesinfikujeme – tj. pomůcky zalijeme vařící vodou, necháme pár minut působit a vodu vylijeme. Dodržujeme hygienu a do vydesinfikované nádoby a na luštěniny už nesaháme ničím jiným než naší vydesinfikovanou lžící.

## 5. Luštěninu smícháme se startérem

Do vydesinfikované nádoby přidáme 2 lžíce vody z vaření luštěnin (měla by být ještě dostatečně teplá; pokud není, přihřejeme ji, protože potřebujeme teplotou nastartovat kulturu). Pokud nemáme vodu z vaření luštěnin, ohřejeme si čistou vodu.

V této tekutině lžící velmi dobře rozmícháme natto startér nebo již hotové natto. Přidáme odkapanou luštěninu a velmi dobře rozmícháme se startérem.

**Tip:** Nádobu plníme luštěninou jen zhruba do 2 cm vrstvy, jinak by špatně prorůstala. Pokud máme více luštěnin, použijeme širší nádobu, nebo nádoby dvě.

## 6. Formu s nattem zabalíme do fólie

Hotové natto v nádobě zabalíme do fólie a pomocí párátka uděláme ve fólii hodně dírek. Tuto fólii povolíme a přitlačíme ji co nejtěsněji na luštěninu.

Formu obalíme ještě jednou vrstvou fólie a opět uděláme hodně dírek. Tuto fólii již necháme nataženou.

## 7. Necháme fermentovat na 40 °C 24 hodin

Obalenou formu vložíme do inkubátoru (např. Sana pekárničky, jogurtovače, sušičky, fermentoru aj.) a necháme fermentovat na 40 °C 22–24 hodin.

## 8. Hotovo!

Hotové natto přemístíme na noc do lednice a poté můžeme konzumovat. Vydrží minimálně týden či déle v lednici.

**Tip:** Můžeme jej i zamrazit a používat dle potřeby (takto zamražené domácí natto se dá použít i jako startér na další várku).

**Doporučená denní dávka natta je zhruba 1–2 lžíce na dospělou osobu.** Dětem natto podáváme zhruba podobně jako tempeh, v menším množství od 2,5 roku cca 1× do měsíce (MUDr. Strnadelová, Radost ze zdravých dětí). Ale například v Japonsku se natto dává už v prvním roku věku dítěte (4 (https://forums.egullet.org/topic/85627-what-do-japanese-babies-eat/)).

## Jak natto konzumovat?

Pro svou specifickou chuť a vůni je ze začátku vhodnější ho zkombinovat s výraznějšími dochucovadly – například zamíchat se sójovou omáčkou a pikantní hořčicí a podávat jako kondiment k hlavnímu jídlu. V Japonsku se natto prodává už přímo s pytlíčkem pikantní omáčky k zamíchání. Pokud vám chuť a vůně natta nevadí, dá se přidávat do polévek, do zeleninových směsí, tempur, omelet, curhi, rizet, salátů, podobně jako jiné luštěniny. Natto můžete vařit, nebo