

FERMENTÁRUM.CZ: KOJI RÝŽE

Poslední aktualizace 18.12.2019 10:35

Koji (čti kodži) rýže je kulatozrná rýže, která byla uvařena v páře, naočkována kulturní jedlou plísní *Aspergillus oryzae* (kropidlák rýžový) a po 2 dnech inkubace usušena. Tím byla plíseň deaktivována a rýže od plísně získala velké množství trávicích enzymů, díky kterým lze rozkládat škroby na cukry, bílkoviny na jednoduché aminokyseliny a tuky na jednoduché mastné kyseliny. Pro inspiraci následují tři základní recepty, ve kterých tuto rýži upotřebíte.

SLANÁ KODŽI (SHIO KOJI)

Nejjednodušší způsob, jak použít kodži rýži, je smíchat ji se solí a s vodou a vyrobit z ní tekutou kašičku, která postupně zraje díky laktobacilům. Taková se používá na přínos umami chuti do omáček či na marinování kousků masa či zeleniny před smažením a pečením – krásně se pak vypéká zlatavá kůrka.

Na přípravu postačí jednoduchý postup: smíchejte 1:2 sušenou rýži kodži s vodou a na celkovou hmotnost přisypte 20 % soli (ano, má to být hodně slané). V případě 250 g kodži to znamená 500 g vody a 150 g soli. Promíchejte, uzavřete do sklenice bez přístupu vzduchu a nechte den či dva rozmočit. Když rýže nasákne vodu a změkne, rozmixujte ji na hladkou kaši tyčovým mixérem, znovu uzavřete do sklenice bez přístupu vzduchu a průběžně používejte.

Před pečením třeba ryb nebo zeleniny potraviny potřete touto pastou a několik desítek minut nechte působit (hodinu, přes noc). Poté přebytečnou pastu setřete a můžete jídlo opékat. Použitou pastu nevracejte do své sklenice, ale použijte ji třeba do příští polévky či omáčky. Vše obsahuje chuť a tu je škoda vyhazovat!

Další tipy na použití určitě získáte vyhledáním hesla „shio koji“ pomocí Google.

MISO

Nejlépe se sladovaná rýže hodí na výrobu miso pasty, což je směs právě kodži, kaše z nějaké uvařené luštěniny a soli. Enzymy vyprodukované předem plísní *Aspergillus oryzae* pak pomaloučku rozbíjejí škrob na cukr a bílkoviny na aminokyseliny, takže po měsících zrání se chuť zázračně promění. Druhů miso past je spousta, dá se použít jakákoliv luštěnina – sója, hrášek, fazole, cizrna. Někdy se přidávají i ořechy či houby. Výsledná chuť je sladko-slaná, plná umami, pasta se používá všude tam, kde byste použili zeleninový či masový vývar, výborně si rozumí s tuky (máslo, arašídové máslo, tahini) jako emulze do těstovin.

SLADKÉ SVĚTLÉ MISO

Pokud do miso pasty naložíte více sladované rýže a méně luštěnin, bude zrání probíhat docela rychle (za tři měsíce se můžete těšit), pasta bude výrazně sladká, světlá a bude vonět trochu po kvasnicích. Budete potřebovat:

- 400 g žlutého hrachu púleného v suchém stavu,
- 500 g kodži rýže,
- 50 g soli a něco na posyp,
- sklenici odpovídající velikosti, pasty bude asi litr.

Hrášek namočte na půl dne do dvojnásobného objemu studené vody. Poté ho slijte a půl hodiny vařte, až je úplně měkký a jde snadno rozmáčknout mezi prsty. Po uvaření slijte přes cedník vodu, kterou si schovejte, a ještě horký hrášek rozmačkejte mačkadlem na brambory, popřípadě umelte v mlýnku nahrubo. Nezkoušejte to rotačním robotem nebo tyčovým mixérem, to moc nefunguje. Výsledná kaše by měla být jakási polohrubá, klidně se čtvrtkami a půlkami zrn.

Při čekání vychladnutí si uvařte vodu a naplňte s ní nádobu, ve které budete mít naloženo.

Když luštěninová kaše vystydne, vmíchejte sůl a kodži. Pracujte v dostatečně velké nádobě, ať se pěkně vejdete, a míchejte rukama. Je to velmi příjemná práce. Úroveň vlhkosti by měla připomínat písek na stavění hradů – když zmáčknete směs silou v pěsti, neměla by z ní kapat voda. Když pěst otevřete, měla by zmáčknutá směs držet tvar, který by měl jít rozlomit. Jelikož je rýže suchá a je jí ve směsi hodně, tak nějakou tekutinu vypije, je možné, že ještě 3-4 dl vody z vaření spolkne.

Vylijte vodu, se kterou jste sterilizovali nádobu na nakládání. Do nádoby vsypte na dno trochu soli a rozprostřete ji po dně. Poté začněte vkládat ve vrstvách směs, ze které vymačkávejte prsty pečlivě všechny vzduch. Měli byste tvořit kompaktní hmotu bez bublinek. Jakmile máte všechno naloženo, nasypte na povrch ještě vrstvičku soli (stačí 1-2 mm), nádobu buď uzavřete víčkem nebo přetáhněte potravinovou fólií s gumičkou, a dejte při pokojové teplotě do temna.

Za tři měsíce bude sladká pasta připravená.

Pokud pasta bublá, tvoří se v ní kapsy CO₂, je cítit výrazně alkoholem a posléze acetonem, pak byla směs moc mokrá a moc v teple, takže se za pomoci kvasinek vydala spíše alkoholovým kvašením. Není to na závadu, lze ji sníst i tak, jde jen o to, jak vám chutná.

Pokud se na pastě objeví loužička šťávy, sbírejte ji a používejte do vaření. V loužičkách se ráda uchytává plíseň nebo kvasinková mázdra – zpozorujete-li první ostrůvky, seberte je, vrchní vrstvu pasty seškrábněte, opět zasoďte a nechte zrát dál.

SLANÉ ČERVENÉ MISO

Červené miso má větší podíl luštěniny, tudíž bílkovin, a po dlouhém zrání chutná jako sójová omáčka. Červenou, hnědou až černou barvu způsobují bílkoviny rozkládající se na lahodné aminokyseliny.

Na červené miso budete potřebovat:

- 0,5 kg suché cizrny,
- 0,5 kg kodži,
- 100 g soli,
- sklenici odpovídající velikosti, pasty bude asi litr.

Postup je stejný jako výše. Cizrnu je potřeba máčet 24 hodin a do měkka vařit asi 1,5 hodiny.

Při míchání pasty nepřilévejte moc vody, je jí dost v luštěnině a suché rýže je jen malý podíl, takže nemá tolik nasákové schopnosti. I při nejsilnějším zmáčknutí směsi v pěsti by neměla vykapávat voda.

Soli je záměrně více, aby byla pasta odolnější při dlouhém zrání. Pastu umístěte klidně někam do příjemného tepla, například do skříňky kuchyňské linky a nechte zrát 12-18 měsíců. Průběžně kontrolujte na přítomnost plísní na povrchu. Ostrůvky bílé plísně ve slaných loužičkách nevadí, odstraňte je i s tenkou vrstvou pasty a povrch znovu zasoďte. Špatné je, když plísně opanují celý prostor a kapsy uvnitř hmoty.

Barva se bude vyvíjet při zrání od okrově žluté, přes medovou, až do červených a hnědých tónů.