

i

Välj rätt soja

Soja är ursprungligen en östasiatisk sås som framställs av jästa sojaböner, vete eller korn, socker, salt och jäst.

Soja används främst för att krydda kött- och fiskrätter samt som ingrediens i marinader och såser.

Det finns två huvudtyper av sojasås: mörk och ljus.

Mörk soja (även kallad tjock soja)

Denna soja har mörkbrun färg, lätt trögflytande konsistens och sötare smak än ljus soja. Ger färg och mustighet och används framför allt till såser, soppor och gryträtter på kött, fågel och svamp.

Ljus soja (även kallad lätt soja)

Ljus soja har tunn, rinnig konsistens, är ljusst gulbrun och ganska salt i smaken. Används framför allt till ljust kött, fisk, grönsaker och soppor.

Svampsoja

En soja som förutom grundingredienserna också innehåller svampextrakt.

Användningsområden

I många asiatiska matlagingskulturer används soja flitigt sedan mycket länge, och såsen är numera en välkänd och vanlig krydda även i Sverige.

Soja passar till det mesta, så oberoende av om du lagar kött, fisk, fågel, risotto, grönsaker eller svamp kan du använda soja för att sätta färg och smak.

Soja förhöjer de flesta såser, soppor, marinader och grytor, och det går utmärkt att blanda olika sorters soja.

Soja- och glutenintolerans

Sojaintolerans beror på överkänslighet mot sojabönans proteiner, och glutenintolerans beror på överkänslighet mot gluten, ett protein som finns i flera vanliga sädeslag, bl.a. korn och vete.

Livsmedelsverket har analyserat olika sojasåser och resultaten visade att de varken innehöll gluten eller sojaprotein, men är man allergisk kan det ändå vara klokt att undvika soja för säkerhets skull.