

# NATTO

Slovo NATTO doslova přeloženo znamená „zabalující, obklopující boby“ či „uskładňující boby“. TO znamená „bob“, NA znamená „zabalující, obklopující, uskladňující“. NATTO je vysoce kvalitní a hodnotná fermentovaná potravina čistě rostlinného původu, jejíž malé množství každý den v našem jídelníčku reprezentuje to nejstarší a nejprimitivnější stádium biologického života. Obsahuje velmi užitečné enzymy a bakterie. Do stejné skupiny jako NATTO patří ještě miso, sójová omáčka tamari, koji, kysané zelí a celá řada dalších různě kvašených a fermentovaných zelenin a jiných potravin. NATTO lze podávat samostatně nebo v kombinaci s obilovinami, zeleninami či mořskými zeleninami. Rovněž se však může připravit i ve formě chutné pomazánky, nádivky, krému či polévky.

Nejnovější vědecké výzkumy začaly spojovat nadměrnou konzumaci bílkovin živočišného původu (a rovněž i odpadní zbytky z těchto bílkovin) se zvýšeným nebezpečím rakoviny, srdečních chorob a dalších degenerativních chorob. Přílišná konzumace živočišných bílkovin se již také dává do souvislosti se současnou (doslova) epidemií osteoporózy (řidnutí kostí) a zlomenin. Lékařské studie ukázaly, že příliš mnoho zvláště živočišných bílkovin přispívá k rychlejší ztrátě vápníku a s ním i dalších důležitých minerálů z těla.

Průměrný člověk sní denně zhruba 100 g bílkovin, převážně živočišného původu (maso, uzeniny, vejce, sýry, mléčné výrobky...). Denní dávka člověka, který se stravuje zdravým způsobem, je asi 40 až 60 g bílkovin, a to ponejvíce rostlinného původu. Doporučujeme konzumovat denně 1 až 2 pol. lžíce sýra NATTO. Z hlediska osazení střevní mikrobioty správnými kulturami není důležité množství, ale spíše pravidelnost, a to zvláště v náročnějších obdobích.

Následující tabulka názorně ukazuje, že člověk, který se stravuje zdravě a má ve svém jídelníčku pravidelně i celozrnné obiloviny, řasu Chlorella a sójové výrobky jako NATTO, tofu a tempeh, se naprosto nemusí obávat nedostatku kvalitních bílkovin. Doporučená průměrná denní dávka je 37 g pro muže a 29 g pro ženy.

## OBSAH BÍLKOVIN VE 100 g PŘI TYPICKÉ ÚPRAVĚ

Celozrnná rýže Natural (dle kvality)	7,4-7,5
Pšenice (dle kvality)	9,4-14,0
Oves (dle kvality)	13,0-14,0
Žito (dle kvality)	12,1-12,7

Jáhly (dle kvality)	10,0-12,7
Pohanka (dle kvality)	11,0-14,5
Kukuřice (dle kvality)	8,2-8,9
Azuki fazole	21,5-22,0
Mungo zelené fazole	23,0-24,2
Hrách (dle kvality)	21,7-24,1
Sójové boby (dle kvality)	34,1-34,3
<b>NATTO</b>	16,9-17,5
Tempeh (dle použité suroviny)	18,3-48,7
Tofu	7,8-8,2
Semena a ořechy (různé)	11,0-29,7
Hovězí maso (dle kvality)	13,6-21,8
Vepřové maso (dle kvality)	9,1-21,5
Kuře (dle kvality)	14,5-23,4
Vejce (dle kvality)	12,9-13,9
Sýry (dle použitých surovin)	13,6-27,5
Ryby (dle druhu a místa)	16,4-25,4
<b>Chlorella</b> sladkovodní řasa	69,0

**NATTO a vitamín B<sub>12</sub>**: Až donedávna se vědci domnívali, že tento velmi důležitý vitamín se nachází pouze v potravinách živočišného původu. Nicméně po tisíciletí žili lidé v tradičních společenstvích na rostlinné stravě a vitamín B<sub>12</sub> jim nechyběl. Doporučená denní dávka je 6 mikrogramů (µg). Následující tabulka ukazuje množství vitamínu B<sub>12</sub> ve 100 g, není-li uvedeno jinak.

## OBSAH VITAMÍNU B<sub>12</sub>

Tempeh (100 g)	3,9 µg
<b>NATTO</b> (100 g)	0,3 µg
Miso (1 polévková lžíce)	0,1 µg
<b>Chlorella</b> , sladkovodní řasa 100g (dodává Škola Shiatsu Ki, 731402242)	170,0 µg
Kombu, mořská řasa (100 g)	27,3 µg
Wakame, mořská řasa (100 g)	15,3 µg
Švýcarský sýr (100 g)	1,8 µg
Vejce (100 g)	2,0 µg

O mimořádné biologické a nutriční hodnotě NATTO svědčí následující tabulka udávající množství látek obsažených ve 100 g sýru NATTO:

Voda	Energie	Bílkoviny	Tuky	Vápník	Fosfor
62,7 %	167 cal	16,9 g	7,4 g	103 mg	182 mg

Železo	Sodík	Draslík	Vit. B <sub>1</sub>	Vit B <sub>2</sub>	Vit B <sub>12</sub>
3,7 mg	-	249 mg	0,07 mg	0,50 mg	<b>0,30 mg</b>

**Výroba NATTO:** Celé sójové boby se namáčejí a napařují. Dostatečně tepelně upravené boby se smísí s tzv. startérem, což je mj. sušená kultura bakterie *Bacillus Natto Sawamura* (objevena Dr. Makoto Sawamura). Takto ošetřené boby se vloží do vyhřátého inkubátoru, kde se při vhodné teplotě začnou žádané bakterie aktivovat a množit. Jak při tom rozkládají bílkovinu sójových bobů, zrníčka měknou, jakoby tála. Proces řízené fermentace trvá dva dny, celá výroba i s dozráním trvá čtyři dny. Po celou dobu výroby a fermentace je podmínkou úzkostlivá čistota, jinak se kultura zvrhne, je kyselá a na jazyku pálí. I nepatrné znečištění znamená vyhodit celou dávku.

### **Použití NATTO:**

- [ NATTO promíchejte se sójovou omáčkou tamari a nasekanou zelenou nařovou cibulkou nebo nastrouhaným syrovým daikonem (velká bílá ředkev). Podává se k běžnému jídlu nebo jen k rýži.
- [ NATTO můžete přidat do miso polévky, či použít jako pomazánku.
- [ Rozetřete NATTO v Suribachi (třecí miska), hmoždíří nebo pomelte na ručním masovém mlýnku, mírně naředte vlahým zeleninovým vývarem a můžete ho použít jako pomazánku k těstovinám, omáčku či zálivku.
- [ K takto upravenému NATTO přidejte trochou zbylé uvařené rýže, jáhel, kus kus či krup, dochuťte hořčicí, křenem, sójovou omáčkou tamari, nasekanou cibulkou, česnekem či některým vašim oblíbeným kořením a vznikne vám osvěžující a hodnotná pomazánka na cesty, do školy či do zaměstnání. Podává se sypaná sekanou petrželkou či pažitkou.

### **Vlastnosti NATTO:**

- [ NATTO je nanejvýš vhodné po ukončení léčby antibiotiky, neboť pomůže osadit střeva vhodnou **mikroflórou**, která byla antibiotiky poškozena. Osazení střevní mikroflóry znamená vyčištění a zlepšení až vyléčení většiny kožních problémů.
- [ NATTO je v prvních 2 - 3 měsících **nevhodné** používat při candidóze (zánět způsobený přemnožením kvasinky candidy), v závěru léčby je však vhodné ho použít ze stejných důvodů, jako u léčby antibiotiky.

- [ Vzácné bakterie NATTO se ničí při teplotách vyšších než 40 °C, tomu přizpůsobte styl úpravy. Rovněž přejídání se NATTO vede k horečce. Je to přirozená reakce těla, které si spalováním reguluje množství bakterií.
- [ NATTO pomáhá trávení, zlepšuje zažívání a změkčuje a zvláčňuje stolici. NATTO je proto velmi vhodné při zácpě, hemoroidech a varixech.
- [ NATTO zlepšuje funkce ledvin a tím upravuje sexualitu. Je to tradiční velmi lehké přírodní afrodiziakum pro muže i ženy.
- [ NATTO se užívá v případech nedostatečné vzrušivosti či nedostatečné sekrece žláz vnějších pohlavních orgánů (suchost pochvy při pohlavním styku atd.).
- [ Úprava střevní mikroflóry se velmi rychle projeví na zlepšení stavu pokožky (vč. ekzémů, vyrážek, vysušené rozpraskané kůže a akné).
- [ NATTO je možné uchovávat v chladu a temnu týden až 10 dní.
- [ Čím je NATTO slanější (JANG), tím vydrží déle, avšak příliš slané NATTO pozbývá svých léčebných schopností (léčit choroby typu JANG).
- [ Správné NATTO je měkké, má příjemnou, nikoli silně agresivní chuť, poněkud podobnou olomouckým syrečkům a táhne se jako med.
- [ Důrazně varujeme před nebezpečným a čpícím rádoby „natto“, které se netáhne, jehož boby nejsou spojeny velmi žádoucí slizkou lepkavou hmotou. Lepkává pavučinkovitě se táhnoucí hmota je znakem nejvyšší kvality a není-li přítomna, jedná se pouze o zkažené sójové boby.

### **NATTO SE SÓJOVOU OMÁČKOU A CIBULKOU**

Doba přípravy: 10 minut

Množství: 10 porcí

Natto se sójovou omáčkou a cibulkou skvěle pomáhá při celé řadě JANG chorob a problémů (zácpa, zánět vaječníků, sexuální a ledvinové potíže, bolestivá menstruace). Zvláště vhodné je při léčbě veškerých kožních problémů vč. lupénky, po chemoterapii a ozařování, vždy po antibiotikách.

- [ 1 šálek NATTO
- [ 1/8 čajové lžičky mořské soli
- [ 1 polévková lžice sójové omáčky tamari
- [ 2 plné polévkové lžice jemně nakrájené cibulky

Smíchejte NATTO, sůl a tamari. Přidejte cibulku a znovu dobře promíchejte. Podávejte v pokojové teplotě s rýží. Jezte pomalu, v klidu a pečlivě žvýkejte. Po jídle krátkou chvíli poseďte. Je to významné nejen pro žaludek, ale také pro vaše střeva.

Více informací, uvedená specifika, sýr Natto a odbornou zdravotní konzultaci poskytnete  
**Škola Shiatsu Ki, [bob.dvorak@dobruska.cz](mailto:bob.dvorak@dobruska.cz) ( 731402242**

