



Okara je drť ze sojových bobů (luštěnina), vznikající při výrobě sojového mléka. Užívá se v tradiční japonské, čínské i korejské kuchyni, v poslední době se užívá ve veganské kuchyni.

Sója původně pochází z východní Asie, kde ji již před čtyřmi tisíci lety pěstovali Číňané a má větší nutriční hodnotu než maso. Vzhledem se okara podobá vlhkým pilinám a chutí připomíná vlhký drcený kokos. Obsahuje velké množství železa, vápníku, vitamínů skupiny B, bílkovin a vlákniny. Má velmi nízký obsah tuku (2 %) a neobsahuje cholesterol. Stejně jako tofu (které se také vyrábí ze sojových bobů) je okara univerzální zdravou surovinou, která výborně absorbuje chuť použitých přísad. Neobsahuje nejběžnější alergen, jako jsou například laktóza či lepek, a je bez konzervantů a umělých barviv.

Výhodou okary je to, že váže vodu a tím zlepšuje kvalitu receptur (například záviny jsou díky ní nadýchanější a vyšší). Dalším kladem je její všestrannost: dá se použít do sladkých pokrmů (koláče, záviny, deserty...) i do slaných (nádivky, polévky...), každý pokrm nutričně vylehčí, zchladí a především sníží jeho cenu. Je to polotvar vhodný pro výrobu zdravých karbanátků (sýrové karbanátky), pomazánek a paštik, můžeme ji přidávat i do párků a klobás. Díky nízké energetické hodnotě je vhodná pro redukční dietu.