

## **KUZU**

Kuzu ist die Stärke einer sehr verhärteten wilden Wurzel mit gewaltiger Energie - sie kann im wahrsten Sinne des Wortes durch Felsen hindurch wachsen.

Kuzu stärkt und reguliert die Verdauung. Es ist leicht verdaulich und wird schnell von den Därmen absorbiert.

Es ist eine sehr konzentrierte Stärke (Bindemittel) und hat einen hohen Gehalt an langsam verbrennenden Kalorien.

**kuzu tee.** schmeckt eigenartig – wirkt aber, es ist quasi ein natürliches Energy-Getränk.

1 Teelöffel Kuzu in wenig kaltem(!) Wasser gut auflösen, gemeinsam mit einer halben zerkleinerten Umeboshi (oder Umeboshi-Mus) in Wasser (ca. eine Tasse) aufkochen, gut umrühren und etwas geriebenen Ingwer oder ein paar Tropfen Ingwersaft dazu geben, weiter kochen und rühren bis es halb transparent ist.

**hilft bei.** Erschöpfung, Vitalitätsmangel, Durchfall, Erkältung, Fieber und Darmschwäche.

**zum kochen.** Als Bindemittel eignet es sich auch herrlich zum Bereiten von Pudding, Saucen und Suppen. Da reicht kurzes Aufwallen!

**tipp.** Um die Misosuppe noch reichhaltiger zu machen, kann man etwas Kuzu begeben.