

MISO

Miso ist eine fermentierte Paste aus hauptsächlich Sojabohnen mit veränderten Anteilen von Reis oder Gerste.

Es sollte in einer gesundheitsbewussten Küche nicht fehlen, denn es ist eine rein pflanzliche Eiweißquelle, die alle essentiellen Aminosäuren enthält. Außerdem ist Miso ein reichhaltiger Vitamin- und Mineralienspender.

Regelmäßiger Genuss unterstützt durch die enthaltenen Enzyme die Verdauung und baut nach antibiotischen Therapien die Darmflora wieder auf.

misosuppe. Als Energiespender bei Erschöpfung und zur Unterstützung bei einer Genesung:

Wasser kochen; dann z.B. Karotten, Lauch, Kürbis, Zwiebel, vorzugsweise Wurzelgemüse dazu geben (kein Salz), bissfest kochen.

Ergänzen kann man die Suppe mit gewürfeltem Tofu, Algen oder auch mit gekochtem Reis, Bohnen, Linsen ...

Miso (1-2 EL für 1/2 l Suppe) wird mit etwas Wasser zu einer glatten Paste verrührt und in die fertige Suppe eingerührt. Ev. mit Frühlingszwiebel garnieren. Nach belieben würzen.

wichtig. Miso soll nicht mitgekocht werden, da sonst die wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen.

entgiftend. Miso ist gut um die Auswirkungen von zu starkem Rauchen oder zu viel Alkoholkonsum zu mildern.