Miso (Reismiso, Genmai Miso) im 500g Glas, bio kbA, unpasteurisiert und bioaktiv

Bio Reismiso / Genmai Miso im Glas – unpasteurisiert – Rohkostqualität – vegan

Genmai Miso aus Reis in Spitzenqualität aus besten Bio Zutaten, traditionell in Japan in einer kleinen Manufaktur mit viel Erfahrung in Handwerksqualität hergestellt. Lange gereift und nicht pasteurisiert, ein lebendes Fermentprodukt mit einer Fülle wertvoller Enzyme. Reismiso (Rotes Miso) besteht aus Sojabohnen und Vollreis, sowie den entsprechenden traditionellen Bakterienkulturen. Dieses Miso hat ein besonders kräftiges und würziges Aroma.

Miso wird anstelle von Salz zum Würzen verwendet. Dazu wird Miso mit etwas Wasser zu einer cremigen Masse verrührt. Jetzt können Sie diese Creme zur Suppe oder Sauce rühren oder Marinaden, Brotaufstriche und Soßen damit zubereiten. Da unser Genmai Miso nicht pasteurisiert wird, möglichst erst zum Schluss zugeben, damit die maximalen Vitalstoffe erhalten bleiben.

Vorteile von Genmai Miso Paste

- fermentiertes Lebensmittel mit aktiven Probiotika
- 12 Monate fermentiert
- 100 % Natur, ohne Zusätze
- kontrolliert biologischer Anbau
- vegan, rein pflanzlich & glutenfrei

Vitalstoffaspekte von Reis Miso im Glas

Genmai Miso fördert durch natürliche Verdauungsenzyme, Milchsäurebakterien, salzresistente Hefe und Mikroorganismen den Stoffwechsel und eine gesunde Verdauung. Die im Reis Miso enthaltene Milchsäure regt den Stoffwechsel an und fördert den Entgiftungsvorgang im Organismus. Zudem ist Miso Paste ein pflanzlicher Lieferant von hochwertigem Eiweiß. Von den 21 Aminosäuren des Proteins sind alle acht essentiellen und noch zehn weitere enthalten. Es enthält die Vitamine B1, B2, B3, D, A und E sowie wertvolle Mineralien, darunter Calcium und Lecithin. Außerdem hilft Reismiso, saures Blut zu neutralisieren und stärkt so die Widerstandskraft des Körpers. **Als lebendes Produkt sollte unsere Genmai Miso Paste im Kühlschrank aufbewahrt werden.**

Herstellung von Genmai Miso in Bio-Qualität

Japanische Miso aus Tradition und Erfahrung. Die fermentierte Würzpaste ist in Asien seit Jahrtausenden ein bekanntes Grundnahrungsmittel. Hergestellt wird Miso aus Sojabohnen pur oder zusammen mit Reis bzw. Gerste. Die Hauptrohstoffe für unser Genmai Miso, die Sojabohne und der Vollkornreis, sind reine Natur und nicht gentechnisch verändert. Die natürliche Qualität der biologischen Rohstoffe erfordert viel Knowhow und Handarbeit, Gefühl und Erfahrung, um gleichbleibend hervorragende Produkte zu gewährleisten. Die Sojabohnen werden gedämpft und mit Koji (eine Mischung aus Reis, Salz und Edelpilz) versetzt. Bei der anschließend ca. 12-monatigen Fermentation reift unser Genmai Miso zu einem Lebensmittel, das durch seine Nähr- und Wirkstoffe einzigartig ist.

Wissenswertes zu Miso Paste

Miso in den Medien: Gesunde Paste für Genießer – Natur & Heilen Ausgabe 02/2012. Noch vor rund 2500 Jahren war Miso Paste das reinste Luxuslebensmittel. Die Sojabohnenpaste, auch bekannt unter den Namen Hisio oder Chian, stand nur auf dem Speiseplan wohlhabender chinesischer Aristokraten. Eine der vielen Legenden, die sich um dieses Sojaprodukt ranken, besagt, dass es ein besonderes Geschenk der Götter an die Menschen sei. Als vor etwa 1500 Jahren buddhistische Mönche die Paste nach Japan importierten, bekam sie den Namen ?Miso? und erfreute fortan die Geschmacksknospen der Menschen im Land der aufgehenden Sonne.

Die japanische Mythologie sieht in Miso einen Garanten für Langlebigkeit und Gesundheit. Die Paste wird in Liedern besungen und in Gedichten verehrt. Überraschend früh fand Miso seinen Weg nach Europa. Die ersten Aufzeichnungen stammen aus dem Jahr 1597. Der Florentiner Francisco Carletti, ein überaus gebildeter Weltreisender, lernte Miso während seines zweijährigen Aufenthaltes in Japan kennen, und schrieb in seinen Memoiren ebenso begeistert wie fundiert über dessen Herstellung.

Allgemeine Hinsweise zum Genmai Miso

Zutaten: **Sojabohnen***, Vollreis*, Wasser, Meersalz, Koji*-Ferment (aspergillus oryzea). *aus kontrolliert biologischem Anbau.
Inhalt: 500 g.
Lagerung: Sauber, gut verschlossen und gekühlt lagern. Eine Aufbewahrung im Kühlschrank wird unbedingt empfohlen.

Leckeres Rezept mit Genmai Miso – klassische Japanische Nudelsuppe

Zutaten für 2 Personen:

- 800 ml Hühnerbrühe
- 100 g Nudeln, japanische Ramen
- 2 Scheiben Schweinefleisch, in Sojsauce gekochter Bauch oder Schinken
- 2 EL Genmai Miso
- 2 Eier
- Noriblätter 2 Streifen 2 x 7 cm
- 50 g Mungbohnensprossen
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ¼ TL Chilipulver
- Sesam oder Rapsöl-Öl

Zubereitung:

1. Das Ei hart kochen, pellen und halbieren. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf zwei Esslöffel Öl auf mittlerer Hitze erwärmen. Den Knoblauch darin anbraten. Bevor der Knoblauch beginnt braun zu werden, das Genmai Miso und die Chiliflocken hinzugeben und mit etwa 75 ml Hühnerbrühe ablöschen. Gut durchrühren und anschließend auf zwei Suppenschüsseln verteilen.
2. In einem Topf 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, die Ramen Nudeln hineingeben und nach Packungsanweisung bissfest kochen. Dann in ein Sieb gießen und im Sieb hin und her rütteln, damit möglichst viel Wasser von den Nudeln abtropft. Auf keinen Fall die Nudeln abschrecken! Menge auf die zwei Suppenschüsseln aufteilen.
3. In der Zwischenzeit wurde die Hühnerbrühe in einem Topf auf mittlerer Hitze zum Kochen gebracht. Die Brühe vom Herd nehmen und auf die zwei Suppenschüsseln verteilen. Kurz mit Stäbchen durchrühren, damit sich das Reismiso mit der Brühe vermischt. Mit Chashew Nüssen, Frühlingszwiebelringen, Mungbohnensprossen, Nori und Ei garnieren.
4. Die Einlagen für diese Nudelsuppe mit Genmai Miso, Fleisch und Gemüse, lassen sich beliebig variieren. Wer mag, kann das Gemüse natürlich durch anderes Gemüse wie Spinat, Enokitake oder Bambussprossen und das Fleisch durch Tofu oder Garnelen ersetzen oder ergänzen. Quelle: www.chefkoch.de

Tipp:
Beim Kochen mit Genmai-Miso ist weiteres Würzen mit Salz überflüssig. Miso verursacht im Gegensatz zu Kochsalz kein Durstgefühl. Durch die in Miso enthaltenen Enzyme und Nährstoffe kann der Körper das Salz besser verarbeiten (Miso enthält im Schnitt zwölf Prozent Meersalz).

Weitere Rezepte finden Sie unter der Rubrik Rezepte! Wir wünschen guten Appetit.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Miso (Reismiso, Genmai Miso) im 500g Glas, bio kbA, unpasteurisiert und bioaktiv"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	682 kj
Brennwert kcal	163 kcal
Fett	6.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.9 g
Kohlenhydrate	10.5 g
davon Zucker	7.1 g
Ballaststoffe	6.7 g
Eiweiß	11.9 g
Salz	9.9 g