

Miso (Gerstenmiso, Mugimiso) im 500g Glas, Bio, unpasteurisiert und bioaktiv, traditionell

Gersten Miso (Mugi Miso) im Glas - Spitzenqualität aus besten Bio Zutaten - traditionelle Fermentation

Unser Premium Gersten Miso Bio wird in japanischer Manufaktur traditionell mit viel Erfahrung in Handwerksqualität hergestellt. Mugi Miso Paste besteht aus Sojabohnen und Vollkorngerste. In Kombination mit Wasser, Salz und einer Fermentationskultur wird daraus die traditionsreiche Misopaste. Enthält natürliche, lebende Mikroorganismen, welche unsere Darmflora pflegen und positive Effekte auf die Verdauung haben. Unser Gersten Miso schmeckt "umami", das ist die fünfte Geschmacksrichtung (herzhaft bis würzig). Mugi Miso ist ein milderes und farblich helleres Miso. Es eignet sich deshalb besonders zur Verwendung in Gerichten, wo man die dunklere Farbe und den kräftigeren, etwas salzigeren Geschmack des Reismiso nicht haben möchte. Unser Gerstenmiso Paste kaufen Sie im hochwertigen Glas zur praktischen Aufbewahrung – vielseitig verwendbar in herzhaften Gerichten (z.B. Miso Suppe, Sauce oder als Marinade).

Vorteile von Topfruits Gersten Miso auf einen Blick

- 100 % reines Gersten Miso, aus kontrolliert biologischem Anbau
- hochwertig, natur & laktosefrei
- auf traditionelle Weise ca. 10 Monate fermentiert
- bioaktiv, nicht pasteurisiert
- gut für Darm & Verdauung
- vegan, rein pflanzlich
- vielfältig einsetzbar in der kalten & warmen Küche

Was ist an der Topfruits Mugi Miso Paste besonders?

Als fermentiertes Lebensmittel enthält Miso aktive

Milchsäurebakterien und aufgeschlossene, gut bioverfügbare Mikronährstoffe.

Durch natürliche Verdauungsenzyme, Milchsäurebakterien, salzresistente Hefe und Mikroorganismen fördert Miso-Paste den Stoffwechsel, die

Entgiftung des Organismus und eine gesunde Verdauung. Miso enthält auch andere Vitamine wie z. B. B1, B2, B3, D, A, E, sowie wertvolle Mineralien, darunter Calcium und das Phospholipid Lezithin. Dank seiner basischen Eigenschaften hilft Mugi Miso, saures Blut zu neutralisieren und stärkt so die Widerstandskraft des Körpers.

Weiterhin ist Gerstenmiso ein pflanzlicher **Lieferant von hochwertigem Eiweiß**, da von den 21 Aminosäuren des Proteins alle acht essentiellen und noch zehn nichtessentielle enthalten sind. Unsere biologische **Gersten Miso Paste ist 100 % Natur** – andere Miso-Würzmittel enthalten oft künstliche Zusätze, wie z.B. Aromen, Farb- oder Konservierungsstoffe. Das kommt uns nicht ins Gersten Miso Glas!



Verwendungshinweise für naturreines Gersten Miso

Gersten Miso lässt sich prima anstelle von Salz zum Würzen verwenden. Dazu wird Miso mit etwas Wasser zu einer cremigen Masse verrührt. Jetzt können Sie diese Creme zur Suppe oder Sauce rühren, als Brotaufstriche nutzen oder eine klassische Miso Suppe daraus zubereiten. Ideal auch zum Marinieren von Fisch, Fleisch oder Gemüse. Unser Miso ist nicht pasteurisiert wie die im Naturkosthandel meist angebotenen Miso's. Deshalb bitte möglichst erst zum Schluss zugeben, damit die maximalen Vitalstoffe erhalten bleiben.

Rezepttipp mit Gersten Miso: Miso-Tahini-Gemüse-Bowl

Zutaten:

- 1 EL Gersten Miso
- 1 EL Tahini
- 1 TL [Agavendicksaft](#)
- Saft einer halben Zitrone

Example Company

- 1 EL [Olivenöl](#)
- 200 g gemischtes Ofen-Gemüse (z.B. Brokkoli, [Süßkartoffeln](#), Karotte, Zucchini)
- 100 g gekochter [Quinoa](#) oder [Vollkornreis](#)
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Koriander)
- Optional: [Sesam](#)- oder [Kürbiskerne](#)

Zubereitung:

1. Gemüse im Backofen bei ca. 200 °C etwa 20–25 Min. garen, bis es weich und leicht gebräunt ist.
2. In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel das Gersten Miso mit Tahini, Agavendicksaft, Zitronensaft und Olivenöl verrühren, bis eine glatte Sauce entsteht.
3. Quinoa oder Vollkornreis portionieren und das gebackene Gemüse darauf verteilen.
4. Die Miso-Tahini-Sauce über die Bowl geben und alles leicht vermengen.
5. Mit frischen Kräutern und Kernen bestreuen.
6. Sofort genießen.

Wissenswertes zum Gersten Miso

Herkunft und traditionelle Herstellung von Mugi Miso aus Gerste

In Asien ist Miso seit Jahrtausenden ein bekanntes Grundnahrungsmittel - vor allem in China, Korea und Japan. Hergestellt wird Miso aus Sojabohnen pur oder zusammen mit Reis bzw. Gerste. Die Sojabohnen werden gedämpft und mit Koji, einer Mischung aus Reis/Gerste, Salz und Edelschimmel, versetzt. Anschließend folgt eine mindestens 10 Monate lange Fermentation, das ist länger als bei vielen anderen Miso-Produkten. Während dieses Prozesses reift ein hochwertiges und naturbelassenes Lebensmittel heran, das durch seine Nähr- und Wirkstoffe einzigartig ist. So liefert Topfruits Mugi-Miso durch das Fermentieren nicht nur ein breites Spektrum an wertgebenden Mikronährstoffen, sondern ist auch leichter verdaulich und pflegt die Darmflora mit wertvollen Bakterienkulturen.

Jetzt Bio Gersten Miso kaufen & bewusst genießen!

Ergänzen Sie Ihre naturbewusste Ernährung mit unserem Bio Gersten-Mugi-Miso - ein unverfälschtes Lebensmittel, das Handwerkskunst, Bio-Qualität und vielseitige Einsetzbarkeit verbindet. Profitieren Sie von gesundheitsbewusster Ernährung ohne Zusatzstoffe. Jetzt bei Topfruits bestellen"

Allgemeine Informationen zum Topfruits Mugi Miso

Zutaten: Sojabohnen*, Gerste*, Wasser, Meersalz, Koji*-Ferment (*aspergillus oryzae*) *aus kontrolliert biologischem Anbau

Lagerung: Sauber, gut verschlossen und gekühlt lagern. Miso sollte als lebendes Produkt am besten im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Inhalt: 500 g

Verpackung: Glas

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Miso (Gerstenmiso, Mugimiso) im 500g Glas, Bio, unpasteurisiert und bioaktiv, traditionell"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	606 kj
Brennwert kcal	145 kcal
Fett	5.6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.7 g
Kohlenhydrate	9.5 g
davon Zucker	5.6 g
Ballaststoffe	5.1 g
Eiweiß	11.6 g
Salz	11.5 g