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 Gersten Miso in Bio-Qualität

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

Was ist das Besondere an unserer Mugi Miso Paste?

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!

Herkunft und traditionelle Herstellung unserer Misopaste aus Gerste

In Asien ist Miso seit Jahrtausenden 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 Edelpilz, 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.

Verwendungshinweise für naturreines Gerstenmiso

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.

Allgemeine Hinweise zum Mugi Miso

Zutaten: **Sojabohnen***, **Gerste***, Wasser, Meersalz, Koji*-Ferment (aspergillus oryzea). * = aus kontrolliert biologischem Anbau
Inhalt: 500 g.
Lagerung: Sauber, gut verschlossen und gekühlt lagern. Miso sollte als lebendes Produkt am besten im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Rezepte mit Gersten-Miso

Japanische Nudelsuppe - klassisch

Zutaten:

- 800 ml Hühnerbrühe
- 100 g Nudeln, japanische (Ramen)
- 2 Scheiben Schweinefleisch, in Sojasauce gekochter Bauch oder Schinken
- 2 EL Miso
- 2 Eier
- Noriblätter 2 Streifen 2 x 7 cm
- 50 g Mungobohnensprossen
- 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.
2. Den Knoblauch darin anbraten. Bevor der Knoblauch beginnt braun zu werden, das Miso und die Chiliflocken hinzugeben und mit etwa 75 ml Hühnerbrühe ablöschen. Gut durchrühren und anschließend auf zwei Suppenschüsseln verteilen.
3. In einem Topf einen Liter Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, die Ramen 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! Auf die zwei Suppenschüsseln aufteilen.
4. 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 Miso mit der Brühe vermischt. Mit Chashew, Frühlingszwiebelringen, Mungobohnensprossen, Nori und Ei garnieren.
5. Die Einlagen in diesem Rezept, also das 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 zum Beispiel Tofu oder Garnelen ersetzen oder ergänzen. Wir wünschen Ihnen guten Appetit. (Quelle www.chefkoch.de)

Weitere leckere Miso Rezepte finden Sie unter dem Reiter/Tab "Rezepte"!

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