

味噌

MISO

Miso ist eine japanische Paste, die hauptsächlich aus Sojabohnen und weiteren Variationen an Zutaten wie Reis, Gerste, anderem Getreide oder Pseudogetreide und Salz besteht.

In Japan soll es Läden geben, die bis zu 50 Miso-Varianten verkaufen, die sich in Aroma, Farbe, Konsistenz und Geschmack zum Teil erheblich unterscheiden. Der Klassiker, das reine Sojabohnen- oder Hatcho-Miso, ist dunkelbraun bis schwarz, relativ salzig und ziemlich fest. Bei uns am bekanntesten sind das aus Gerste und Sojabohnen hergestellte Mugi-Miso und das Vollreis- oder Genmai-Miso aus Naturreis und Sojabohnen. Als Faustregel gilt: Süßes Miso reift kürzer, hat eine helle Farbe, schmeckt mild und enthält mehr Koji-Ferment, aber weniger Sojabohnen und Salz. Das salzige Miso ist dunkel (rötlich, braun), reift länger, schmeckt kräftiger, hat einen höheren Sojabohnenanteil und braucht geringere Mengen der Starterkultur.

Wer beim ersten Kosten von Miso über den Salzgeschmack erschrickt, sollte bedenken, dass es sich um ein Würzmittel handelt, das stets verdünnt und nur sparsam verwendet wird. Bei richtiger Dosierung ist eine weitere Zugabe von Salz überflüssig. Die Einsatzmöglichkeiten in der Küche sind vielfältig. Miso eignet sich als Grundlage für Salatsoßen. Wenn man Übung darin hat, die zähe Paste mit Hilfe eines Schneebesens in etwas Öl oder Wasser aufzulösen, ist die Handhabung kein Problem mehr. Auch fast allen warmen Gerichten verleiht Miso eine pikante Note, nur sollte man es erst zum Schluss zugeben und nicht mit kochen, um die wertvollen Enzyme und Mikroorganismen nicht zu zerstören.

In der asiatischen Küche spielt Miso eine zentrale Rolle. So beginnt in Japan der Tag normalerweise mit einer Misosuppe. In den siebziger Jahren hielt das Produkt aus fermentierten Sojabohnen in deutschen Naturkostläden Einzug. Die japanische Mythologie betrachtet Miso als Geschenk der Götter an den Menschen und als Garant für Gesundheit, Langlebigkeit und Glück. Die "braune Butter Japans" wird in Liedern besungen und in Gedichten verewigt.

Bei der Miso-Herstellung findet, ähnlich wie beim Sauerkraut, durch Gärung eine qualitätssteigernde Umwandlung statt. Gekochte Sojabohnen (oder andere Getreidearten) werden mit Wasser und Meersalz vermengt und mit der Starterkultur Koji angesetzt. Ohne diese "Impfung" käme die Fermentation nicht in Gang. Man verwendet meist *Aspergillus Oryzae*, eine Edelpilzart, die für den Menschen völlig ungefährlich ist. Nach ein paar Tagen ist das Gemisch von einem Netz aus feinen Schimmelhärchen durchzogen. Die gärende Masse wird nun in große Holzfässer abgefüllt und der Reifung überlassen. Dabei wird die komplexe Struktur der schwer verdaulichen Sojabohnen in leichter resorbierbare Aminosäuren, Fettsäuren und Einfachzucker zerlegt. Der Reifeprozess dauert je nach Sorte und Qualität Monate bis Jahre.

Folgende Hersteller von Miso kann ich empfehlen:

www.schwarzwald-miso.de

www.limafood.com

www.mimiferments.com

<https://www.arche-naturkueche.de/de/produkte/asiatische-spezialitaeten/miso/uebersicht.php>

<http://www.terrasana.nl/de/Produkte/groep/800/>

Und hier mein bestes Miso-Rezept bisher. Viel Spaß beim nachkochen!

MAGISCHE WALNUSS-OLIVEN-SAUCE

Die „allround“ Sauce, sie passt aufs Brot, zu Nudeln, zu Salaten, zu Suppen, zum Risotto usw.

Statt Walnüsse, kann man auch Haselnüsse oder Pinienkerne verwenden; statt schwarze auch grüne Oliven nehmen. Es gibt einfach einen extra „Kick“, egal womit es gegessen wird!

10 kernlose Kalamata Oliven

1 - 3 Knoblauchzehen (je nach Größe und Stimmung)

250 ml gutes Olivenöl

100 g Walnüsse

1 ½ TL Miso

1 EL Tahini (Sesampaste)

½ TL getr. Oregano

Saft und geriebene Schale einer ½ Zitrone

Die Oliven grob hacken, Knoblauchzehen schälen und zusammen im Mörser zerquetschen.

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig rösten.

Das Olivenöl, die Oliven und die Knoblauchzehen in einen kleinen Topf geben und leicht erhitzen, bis es duftet - dauert ca. 1 bis 3 Minuten. Den Topf vom Herd nehmen und Walnüsse, Miso, Tahini, Oregano und Zitronenschale und –saft untermischen.

Die Sauce kann sofort verwendet werden.

Im Kühlschrank, in einem geschlossenen Behälter aufbewahrt, hält sie sich für einige Tage.