

# Miso



misopasta

Miso is een melkzuurbacterie rijke gefermenteerde pasta op basis van sojabonen, zout en meestal nog een graansoort.



sojabonen pasta

De smaak is delicaat en aromatisch en de kleurschakering gaat van geel, via oranje naar bruin. De gekookte ingrediënten worden met een bepaalde schimmelcultuur koji, geënt waarna men ze in cederhouten vaten, onder druk van zware stenen, minstens een jaar laat fermenteren. Daarbij vindt een complex fermentatieproces plaats waarbij diverse soorten micro-organismen betrokken zijn.

In het tijdperk van verrijkte voedingsmiddelen bevatten veel soorten miso tegenwoordig kleurstoffen en smaakstoffen, waaronder ook synthetische, zoals monosodiumglutamaat en conserverings-middelen.

Traditioneel vervaardigde, natuurlijk gefermenteerde miso stelt het zonder deze toevoegingen, is gewoonlijk donkerder en heeft een duidelijk eigen smaak.

De miso productie is een van de grootste branches in de levensmiddelenindustrie in het huidige Japan. Deze omvat honderden soorten miso, afhankelijk van de plaats waar ze vandaan komen, de samenstelling, het klimaat en de omgeving.

Als basisproduct binnen het Japanse voedingspatroon wordt miso in de eerste plaats in soepen gebruikt, in combinatie met zee- en tuingroenten.



misosoep

Miso soep verwarmt de maag en stimuleert de eetlust aan het begin van de maaltijd. Daarnaast zijn er talloze andere toepassingsmogelijkheden van miso, bijvoorbeeld in sausen, dressings, smeersels, deegwaren, stampotten, vis- en groentegerechten.



fermentatie van miso

De fermentatie van miso zorgt voor een volledige omzetting van de sojabonen en granen in licht verteerbare voedingsstoffen. Om te beginnen valt de eiwitstructuur in 18 verschillende aminozuren, waaronder alle essentiële aminozuren, uiteen, met als gevolg dat, zelfs bij spaarzaam gebruik van miso, de hoeveelheid bruikbaar eiwit in de voeding in zijn totaliteit aanzienlijk stijgt.

De door het fermentatieproces vrijgekomen enzymen ondersteunen de spijsvertering actief en stimuleren bovendien de afscheiding van maagsappen. Verder bevat miso bacteriën die de darmflora goeddoen en schadelijke bacteriestammen helpen weren.

De hoogwaardige chemische samenstelling en het alkaliserende effect op de spijsvertering alsook het verbeteren van de bloedkwaliteit zijn nog meer voortreffelijke hoedanigheden van miso.

De over de hele linie gezondheidsbevorderende eigenschappen van miso worden in Japan al heel lang onderkend en op waarde geschat