

# Ume



umeboshi pruim

Hoewel er altijd over umeboshi pruimen wordt gesproken zijn het in wezen abrikozen. De umeboshi geldt in China al sinds de oertijd als een krachtig genees- en voedingsmiddel. Het oudst bestaande medische werk van China verscheen meer dan 3000 jaar geleden en bevat de eerste vastgelegde waarnemingen over de enorme werkzaamheid van ume. En die beschrijvingen blijven zich door de eeuwen heen herhalen.

De Japanse umeboshi heeft door de invloed van het ander klimaat en de andere bodemconditie nog meer kracht ontwikkeld waardoor ook haar mineralengehalte en organische zuurgraad hoger ligt. Het eiwit-, mineralen- en vetgehalte is dubbel zo hoog als dat van andere vruchten. Calcium, ijzer en fosfor zijn in die mate aanwezig dat er wel sprake moet zijn van iets bijzonders.

In Japan wordt ume ‘de blauwe diamant’ genoemd, werkelijk een treffende naam. Er wordt gezegd dat het citroenzuur in ume het suikeroverschot in het bloed omzet in bruikbare energie. Picrinezuur dat eveneens rijkelijk aanwezig is in umeboshi sterkt de functie van lever en nieren om giftige afvalstoffen in het lichaam op te lossen en uit te scheiden. Bovendien zou ume werkzame stoffen bevatten die bacteriën doden.



umeboshi boom



Voor de Japanse samurai behoorden de umeboshi tot de dagelijkse uitrusting en ze werden aangemoedigd met de strijdkreet: "Daarginds valt een bos van ume bomen te veroveren"! Vaak zuigen atleten op stukjes verse citroen om citroenzuur binnen te krijgen. Dit zorgt ervoor dat het melkzuur gehalte in het lichaam lager wordt. Het citroenzuur in umeboshi is van betere kwaliteit dan dat van citroenen en heeft ook een hogere concentratie. Zwangere vrouwen hebben zuur voedsel nodig om dezelfde reden als atleten. Zij hebben ook calcium nodig om de baby sterke botten mee te geven. Volgens professor Akitani helpt het nemen van citroenzuur om radioactiviteit uit het lichaam te verwijderen. Strontium 90, dat gewoonlijk heel langzaam het lichaam verlaat, verdwijnt totaal uit het lichaam als het in contact komt met citroenzuur.

Als men een of twee umeboshi in gekookte rijst doet kan de rijst bijna niet zuur worden. Bedorven rijst wordt veroorzaakt door diverse sterke bacteriën die bij temperaturen van 100° C nog blijven leven. Als ze echter in aanraking komen met het umeboshizuur worden ze ogenblikkelijk vernietigd.

Umeboshi bevat veel meer ijzer dan ander fruit en het umeboshi concentraat bevat 7x meer ijzer dan verse ume abrikozen.



## Umeballetjes

Deze kleine ronde balletjes bestaan voor 50% uit geconcentreerd ume sap en voor 50% uit tot meel gemalen jinenjo wortel.

Jinenjo wortel geldt als sterk geneesmiddel bij de spijsvertering en behulpzaam bij de nier- en leverfunctie. De combinatie van beide geeft ons een zeer opwekkend natuurlijk voedings- en geneesmiddel.

Deze balletjes helpen vermoeidheid tegen te gaan, zuuroverschotten te neutraliseren en het zuur –base evenwicht in het lichaam in evenwicht te houden.

Regelmatig gebruik van ume balletjes behoedt zwangere vrouwen voor ochtendziekte. Bovendien bevorderen ze de spijsvertering en helpen ze bij verstopping en diarree. Het is dus een handig hulpmiddel om de gezondheid te verbeteren dat breed inzetbaar is.

## Umeboshi

Ume abrikozen worden een jaar in zoute pekelen ingelegd. Daarna zijn ze bijzonder behulpzaam bij maag- en darmproblemen en kunnen op vele manieren in de keuken worden toegepast.



umeboshi pruim

## Umeconcentraat



Over de werking van ume concentraat laten zich hele boekdelen vol schrijven en die zijn er dan ook in Japan.

Het is een welhaast universeel huismiddel.

Het bestaat eenvoudig uit het sap van de onrijpe ume vrucht die dan in 24 uur tot een dikke stroop wordt ingekookt.

Een potje ume concentraat (30g) wordt uit ongeveer 1.5 kg verse ume vruchten gewonnen, dus het is een hoge concentratie.

Aangezien het volledig zoutvrij is kan het ook indien nodig door kinderen gebruikt worden of bij streng natriumarme diëten. In feite werkt het bij alle kwalen die aan te hoge zuurgraad in het lichaam te wijten zijn zoals vermoeidheid, spierkrampen, spanningen, hoofdpijn.

Ook bij spijsverteringsproblemen in maag, lever en nieren kan het helpen.

Veel vrouwen helpt het bij menstruatieproblemen, vooral bij pijn en lichte krampen als gevolg van verharding van de weefsels.

Doe 1 maatlepel of 1-2 mespuntjes in een kop kukicha thee of water en roer het door. De gevreesde steken in de zij en spierkrampen bij hardlopers door ophoping van zuur door

inspanning kunnen door ume concentraat volledig vermeden worden mits ze geen dierlijk voedsel eten.

## Umepasta



umepasta

Umeboshi die niet zo mooi rond en groot zijn, worden ontpit en tot moes gemalen. Ze zijn daardoor minder geneeskrachtig maar gemakkelijker in de keuken te gebruiken, bijvoorbeeld in dressings en sushi.

## Umesnoepjes



Umesnoepjes zijn lichtzuur en zoet van smaak en hebben een excellente werking. Veel vitamine C natuurlijk maar bovendien geldt de umeboshi in Japan als een waar wondermiddel. Het is versterkend voor zenuwen en bloedvaten en is zacht voor de maag. Het is bijzonder verfrissend en verkwikkend.

## Umesu Umeazijn



Umeboshi's zijn Japanse ume abrikozen die samen met shiso blad in zout water gepickeld worden. Het extract uit de ume abrikozen en shiso bladen die alle voedingsstoffen van umeboshi bevat, heet ume su. Net als alle umeboshi producten versterkt het de darmfunctie en ondersteunt het de spijsvertering. Ume su, een zure kruidenrij van het sap van de gefermenteerde ume abrikozen, kan als azijn voor saladedressings worden gebruikt

bron: © [www.Terrasana.nl](http://www.Terrasana.nl)