



MISO



Miso – der Nährstoffbooster

Miso ist eine fermentierte Paste aus Soja. Wie alle Soja-Produkte ist auch das Miso ursprünglich aus Asien. Es gibt verschiedene Arten von Miso, alle haben allerdings etwas gemeinsam: einen extrem hohen Nährstoffgehalt, der weit über allem anderen liegt, was uns von Seiten der Nahrung bekannt ist. Miso sollte mindestens drei Jahre alt sein, besser noch älter als fünf Jahre. Es wird nicht schlecht, schimmelt nicht, braucht weder in den Kühlschrank noch in den Tiefkühlschrank, wird permanent nur besser.

Der Bedarf bei unseren Kunden als auch Patienten ist hoch, deshalb werde ich sehr, sehr hochwertiges Miso in Zukunft in unser Sortiment aufnehmen. Soja an sich ist ja kein passendes Nahrungsmittel für Menschen, aber je älter Miso wird, desto mehr geht die Eigenschwingung von Soja selbst verloren, übrig bleibt eine Paste hochkonzentrierter Nährstoffe, die unserem Körper wieder sehr gut tun.

Die Zubereitung ist denkbar schnell und einfach: Man kocht Wasser auf wie für einen Tee. Einen Kaffeebecher nehmen, 1 Teelöffel von der Misopaste hineingeben und mit dem heißen Wasser aufgießen. Miso darf man nicht kochen, auch nicht aufkochen, da sonst die Nährstoffe zerstört werden. Je nach Gesundheitszustand kann man auch mehrere Becher Miso trinken. Da es nicht belastet kann man es in der Nacht ebenso trinken wie am Tag. Besser geht's gar nicht. (Mehr dazu in einem Blog in Kürze!).

Damit da nichts falsch laufen kann, habe ich eine Klebe-Plakette gemacht, die das entsprechende Produkt (den Inhalt des Glases / der Packung) für den Menschen noch optimiert. Hier geht es um eine medizinisch-betonte Verträglichkeit, Aufnahmefähigkeit und Verwertbarkeit ist aber nicht zu vergleichen mit unseren Rostock-Gourmet Aufklebern, wo es um ganz andere Themen geht.