



# 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. Das Haltbarkeitsdatum auf einer Miso-Packung kann also guten Gewissens ignoriert werden!

Der Bedarf bei unseren Kunden als auch Patienten ist hoch, deshalb haben wir ein sehr, sehr hochwertiges Bio-Miso in unser Sortiment aufgenommen. 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 guttun.

Bei jeder Krankheit, Schwäche (Burn-Out etc.), Regeneration, Überlastung und Stress kann Miso eine tolle Unterstützung sein. Die Misos, die man direkt bei uns (Solid Sol) erhält, werden noch mit einem Optimierungs-Sticker ergänzend informiert. Ähnlich wie dem Gütesiegel geht es um die Löschung der Soja-Eigenfrequenz, eine Stoffwechsel-betonte Verträglichkeit, Aufnahmefähigkeit und Verwertbarkeit, ist aber nicht zu vergleichen mit unseren Rostock-Gourmet Aufklebern, wo es um ganz andere Themen geht.





SOLID SOL HGMBH Austria  
Rostock Essenzen  
UID ATU 50230534  
[www.solid-sol.com](http://www.solid-sol.com)

Pirching an der Raab 95  
8200 Gleisdorf  
T +43 3112 / 36050  
M +43 6641884614  
F +43 3112 / 36050-40  
E [office@solid-sol.com](mailto:office@solid-sol.com)

Die **Zubereitung** ist denkbar schnell und einfach: Man kocht Wasser auf wie für einen Tee. Einen Kaffeebecher nehmen, 1 Teelöffel von der Mispaste 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. Miso kann natürlich jeder passenden Speise zugefügt werden, wichtig ist nur, dass die Speise danach nicht mehr aufgekocht wird! Suppen, Eintöpfen, Saucen etc. fügt man so am besten direkt bei Tisch das Miso zu (auf die Menge achten!).

Warum ist Miso gesund?

Medizinische positive Wirkungen sind bekannt bei Zellentartungen (Krebs), Osteoporose, Blutdruck, Verdauung, chronische Entzündungsprozesse, Zellaalterung, Hautkonstitution, Gehirntätigkeit, uvm.

Miso Verträglichkeit: Miso ist frei von Lactose, Fructose und normalerweise von Gluten (außer Gersten-Miso!). Allerdings enthält Miso Histamin, daher bei entsprechenden Problemen erst einmal in kleinen Dosen probieren! Wir haben bereits viele Rückmeldungen, dass Menschen, die eine bekannte Histamin Unverträglichkeit haben, die Misos von Arche & extra „Rostock“ Informierung vertragen (4 Becher / Tag). Am besten ist, Sie probieren es aus!

Miso gibt es in unzähligen Varianten – in Japan zählt man über 1000! Je heller das Miso, desto sanfter im Geschmack, je dunkler, desto würziger. Misos kann man miteinander auch mischen, frische Kräuter und die, typisch dafür verwendeten Algen (Wakame) peppen Ihr Miso geschmacklich so richtig auf 😊.

Rund um Ernährung, Nährstoffaufnahme, welche Nahrungsmittel bei welcher Blutgruppe etc. finden Sie bei den Rostock Essenzen, Globuli und Plaketten eine ganze Menge Ideen und hilfreiche Produkte. Nicht, weil wir großartige Ernährungsberater sind oder sein wollen, sondern weil wir gerne essen und gerne genießen ohne unangenehme Folgen zu haben.