

Descobrim el MISO

Quan el fred comença a treure el nas un brou calent suposa un reconstituent corporal deliciós i si a més en aquest brou hi afegim una cullerada de miso aleshores el benefici ja és complet



Què és el miso?

El miso és un producte de la fermentació de soja sola o de soja amb un cereal i sal marina. L'agent fermentador és l'*Aspergillus oryzae*, un fong filamentós altament utilitzat en la cuina japonesa i xinesa destinat a aquesta finalitat.

El fet que el miso sigui un aliment fermentat augmenta la digestibilitat de la soja i ajuda a **repoblar la flora intestinal**, entre altres. Així mateix el contingut en àcid linoleic i lecitina ajuden a **dissoldre el colesterol adherit a les parets dels vasos sanguinis**.

És un producte amb un percentatge de sal important de manera que els hipertensos ho han de tenir en compte.

Tipus de miso:

Hatcho miso: Pasta de soja sense cereal fermentada durant tres anys amb *Aspergillus oryzae*. La soja és molt rica en proteïnes i el fet que sigui fermentada n'augmenta la digestibilitat. Tanmateix com que no es barreja amb cap cereal fa que sigui apte per celíacs o persones sensibles al gluten.

Mugi miso: Fermentat de soja i ordi (?cebada?). Té un gust més dolç que el hatcho miso tot i que conté també sal marina.

Genmai miso: Fermentat de soja i arròs integral. De gust més suau que els dos que em vist anteriorment.

Com incorporem el miso a la cuina?

Generalment s'afegeix a la sopa de miso, al brou o a les cremes de verdures. Una cullerada petita per ració. Sempre s'afegeix un cop cuinat, quan ja hem tancat el foc.

També es pot barrejar amb tahín (crema de sèsam) per preparar un paté per untar.

Heu de tenir en compte que com que és un fermentat, un aliment que conté organismes vius NO ES POT BULLIR si volem que mantingui les seves propietats.

Cal adquirir-lo SENSE PASTEURITZAR.

On el comprem?

El podeu aconseguir a les botigues especialitzades en productes de macrobiòtica o productes ecològics.

Apa, atreviu-vos a tastar un gust nou i a experimentar els beneficis del miso. Bon profit!