

MISO

Mi = pramen, zdroj. **So** = chuť

Miso je tradiční lahodně slané makrobiotické specifikum typu JANG. Má podobné použití, konsistenci i chuť jako náš polévkový Masox, avšak je vyrobeno 100 % z rostlinných zdrojů. Sójové boby (případně s některou obilovinou) fermentované podle požadovaného účinku 1 - 10 let (i více) v tlaku a se solí. Pro své unikátní léčebné, dietetické i chuťové vlastnosti má mnohostranné použití při přípravě základních pokrmů i účinných léčebných specifíků. Miso je bohatým zdrojem živých enzymů pro trávení, snadno stravitelných bílkovin, cenných minerálních látek, vitamínů a esenciálních olejů, to vše v dokonale vyvážených poměrech. Lidé miso odnepaměti nazývali rovněž zdrojem životní síly. Orientálci dodnes začínají svůj den teplou miso polévkou, což je vlastně běžná zeleninová polévka ochucená malou lžičkou misa (namísto Magi či Masoxu).

Při kvalitní dlouhodobé fermentaci se z misa uvolňuje temně hnědá hustá a chuťově velmi výrazná tekutina zvaná Tamari. Z ní se potom ředěním získává známá sójová omáčka.

Světlé (mladší) formy misa jsou vhodné i pro děti.

Miso náplast se tradičně používá při zácpách typu jin. Rozetřete ječné, sójové či rýžové miso v 1 cm vrstvě na bavlněnou látku a přiložte misem na kůži na postižené místo. Vhodným obvazem či utěrkou miso zajistíte na správném místě.

www.BobDvorak.cz