Miso

miso (jap.)

Kategorie

Fertigprodukte, Würzmittel

Beschreibung

Miso ist eine traditionelle Japanische Würzpaste aus Sojabohnen, Getreide (Reis, Gerste, Weizen oder Roggen) und Salz. Die Fermentation wird mit einem Edel-Schimmelpilz in Gang gesetzt.
Je länger der Fermentationsprozess dauert, desto dunkler und würziger ist die fertige Paste. Die fermentierte Mischung wird zu einer dicken Paste püriert. Bei der Produktion von Misoentsteht Tamari. Das bekannteste japanische Miso basiert auf Reis. Es kann verschiedene Farben und Konsistenzen haben, je nach Zutaten und der Dauer des Fermentationsprozesses. In China gibt es ähnliche Produkte, z.B. die Bean Paste (Bohnenpaste). Miso wird als Salzersatz angesehen, denn es enthält Mineralstoffe und Spurenelemente wie Zink, Mangan und Kupfer, außerdem Enzyme. Der Vitamin-B 12-Gehalt ist umstritten.

MISO-SORTEN IM ÜBERBLICK

Mugi-Miso

Wird aus fermentierten Sojabohnen und Gerste hergestellt. Die Paste ist relativ dick, dunkel undschmeckt kräftig, salzig und reichhaltig. Zum Würzen von gehaltvollen Suppen, Eintöpfen und Saucen.

Kome-Miso

Aus Sojabohnen und Reis. Etwas flüssigere Paste mit leicht fruchtigem und nussigem Geschmack. Weißes Miso (Shiro) ist süßer, das dunklere rote Miso (Aka) kräftiger. Für Suppen, Eintöpfe und Marinaden.

Hatcho-Miso

Wird nur aus Sojabohnen hergestellt. Es schmeckt kräftiger als die anderen Miso-Sorten und wirdhäufig zum Würzen eingesetzt, hauptsächlich jedoch für Misosuppe.

Herkunft

Es wird angenommen, dass Miso als fermentiertes Lebensmittel im alten China entstanden ist und höchstwahrscheinlich im Asuka-Zeitalter während des 7. Jahrhunderts über das Festlandchina und die koreanische Halbinsel nach Japan eingeführt wurde.

Aroma

Miso verleiht Soßen und Marinaden, Ramen, Suppen oder Gemüsegerichten ein einzigartiges Aroma. Es ist schwer zu beschreiben, aber es hat einen salzigen, nussigen und erdigen Geschmack.

Verwendung

Miso kann auf verschiedene Arten in der Ernährung verwendet werden. Miso wird zum Würzen vieler Speisen verwendet, wie Saucen, Dips, Salat-Dressings, zum Glasieren, und Marinaden. Es eignet sich besonders zum Aromatisieren von Saucen und Suppen, Gemüsepfannen, Dressings und Marinaden für gegrilltes Gemüse, Fleisch und Fisch, ebenso für Pfannengerichte und Eintöpfe.Sie können Miso auch mit heißem Wasser mischen und die Brühe mit einer Einlage Ihrer Wahl ergänzen. Miso ist reich an essentiellen Mineralien und eine gute Quelle für verschiedene B-Vitamine, Vitamine E, K und Folsäure. Als fermentierte Nahrung versorgt Miso den Darm mit nützlichen Bakterien.

Einkauf / Aufbewahrung

Helle Misopasten schmecken im Allgemeinen schwächer als süße, dunkle. Möglichst kein

© 2026 coquina.de

Misokaufen, das Glutamat enthält.
Miso fest verpackt im Kühlschrank aufbewahren. Bis auf die sehr hellen Pasten hält Miso 1 Jahr und länger. Im Tiefkühlgerät kann es noch länger lagern.

Ersatz

Es gibt mehrere Alternativen zu Miso-Paste. Einige davon sind Fischsauce, Sojasauce und Gemüsebrühe. Wenn Sie eine kleine Menge Miso benötigen und viele andere Zutaten enthalten sind, kann ein wenig Salz ausreichen. In Suppen kann eine vollmundige Gemüsebrühe anstelle von Miso wirken.

Gesundheit

Miso hat mehrere gesundheitliche Vorteile. Es kann das Risiko einer koronaren Herzkrankheit reduzieren, den Cholesterinspiegel senken und die Blutgefäße offen und flexibel halten. Miso wirkt sich auch positiv auf die Darmflora aus und reduziert Verdauungsprobleme. Es enthält probiotische Bakterienkulturen, die gut für den Körper sind. Miso kann auch das Immunsystem stärken und die Gefahr von Infektionen reduzieren.

Geschichte

Miso ist seit über 1.000 Jahren Teil der japanischen Kultur und Küche. Es wird angenommen, dass Miso in Japan zum ersten Mal während der Nara-Periode (710-794 n.Chr.) eingeführt wurde, als buddhistische Mönche Sojabohnen aus China mitbrachten². Die genaue Entstehungsgeschichte von Miso ist jedoch unklar. Es wird auch behauptet, dass der Ursprung von Miso auf das alte China zurückgeht.

© 2026 coquina.de