

味噌 - Il miso



Il miso è un alimento molto noto all'interno della cucina giapponese. E' il prodotto che deriva dalla fermentazione della soia. Viene tradizionalmente usato per integrare l'alimentazione con proteine ben assorbibili (contiene 8 amminoacidi essenziali), perfetto nelle diete vegetariane. È ottenuto dalla lunga fermentazione dei fagioli di soia gialla in acqua e sale marino, a volte con l'aggiunta di cereali come riso o orzo. Il miso di sola soia è detto Hacho miso, consumato tradizionalmente dalla famiglia imperiale. La fermentazione avviene sotto pressione in botti di legno di cedro, al riparo dall'aria. Durante i successivi 12-24 mesi è sottoposto a due o tre travasi che hanno la funzione di ossigenare la massa in fermentazione. Al termine della lavorazione si ottiene una pasta scura, dall'aroma e dal sapore caratteristici, contenente un buon 12-14% di proteine già in parte "digerite" (e quindi più assimilabili), sali minerali, oligoelementi, vitamine (del gruppo B) ed enzimi. I sali minerali come il calcio e il magnesio, contenuti nel miso, hanno proprietà alcalinizzanti: aiutano a combattere l'acidità. In unione con i cereali, le proteine del miso completano quelle del cereale stesso (e in particolare quelle del riso), rendendole molto più utilizzabili. Se si consuma un piatto di cereali accompagnandolo a del miso, la quantità di proteine che il nostro organismo assume cresce anche del 30 - 40%. Oltre che per l'apporto proteico, questa salata crema di soia, è preziosa per la salute globale dell'organismo, proprio per il suo notevole contenuto di elementi vitali molto spesso carenti

nell'alimentazione odierna. Infatti a livello nutrizionale è ricco di enzimi fondamentali per l'equilibrio della flora intestinale, tra cui i preziosi Lattobacilli simili a quelli che troviamo nello yogurt fresco. Aiutando a riequilibrare la funzionalità intestinale, il miso favorisce la produzione di vitamina B12 da parte dell'intestino (quest'ultima è molto importante per prevenire l'anemia, ma è poco reperibile nei cibi). Il miso migliora la digestione, rinforza il tubo digerente, le difese immunitarie, aiuta a disintossicare il fegato e migliora la salute di pelle e capelli. Apporta lecitina e acido linoleico che dissolvono il colesterolo e ripuliscono i vasi sanguigni (utile in caso di arteriosclerosi e ipertensione). Per mantenere intatte le sue proprietà non deve essere bollito; si può consumare sciolto in poca acqua calda ed aggiunto a fine cottura nella tradizionale zuppa di miso, ma può essere anche gustato tal quale, insieme a delle verdure, sopra delle gallette, può essere miscelato a della salsa di soia per creare una gustosa e saporita salsa. Insomma, ci si può sbizzarrire ! Il miso originale non è pastorizzato e questo aspetto è molto importante per preservare tutti i fermenti così preziosi. Martin Halsey, biologo nutrizionista allievo per tanti anni della scuola di Michio Kushi (riconosciuto come uno dei fondatori della macrobiotica) scherzosamente illustra gli effetti del miso nell'organismo così: "Immaginate un esercito di piccoli giapponesi con spazzole e spugne che puliscono tutto il tratto intestinale con grande vigore, rimettendo a posto l'intestino e l'intero tratto digestivo".

Ricetta tradizionale giapponese per la zuppa di miso:

La zuppa di miso rappresenta uno dei cardini fondamentali di ricerca quotidiana di equilibrio attraverso l'alimentazione, tipica giapponese. In verità è molto più di un piatto tipico, è il cibo "di casa" di ogni famiglia, preparato in modo diverso da ogni mamma, presente in tutti i pasti come fosse una "medicina" utile a mantenersi sani e vitali. La zuppa di miso viene preparata con tre verdure: una radice allungata (per esempio la carota), una verdura tonda (come la cipolla) e delle foglie verdi (come quelle del cavolo cinese, della catalogna, delle foglie di ravanello o di carota). A queste tre verdure si aggiungono il miso, l'alga wakame e un tocco finale a scelta: del cipollotto fresco, del prezzemolo oppure del succo di zenzero. Secondo la macrobiotica, la presenza di tre verdure dalla forma e dalla direzione di crescita differenti, rende la zuppa di miso vitale, carica di energia in movimento: l'energia della radice si muove verso il basso, quella della verdura tonda in tutte le direzioni e quella delle foglie verdi si muove verso l'alto. Questo crea grande movimento nel nostro corpo, completato dai vitali fermenti del miso e dai sali minerali dell'alga.

Ingredienti per 2 persone

1 cipolla piccola

1 carota piccola

1-2 foglie verdi (di broccolo, di ravanello, di porro, di sedano, di prezzemolo, di insalata, di cipollotto, di cavolo cinese, cime di rapa, catalogna, ecc.)

3 cm di alga wakame

2-3 tazze d'acqua

1 cucchiaino di miso (o più a piacere)

Aromi (cipollotto, prezzemolo, basilico, erba cipollina, succo di zenzero, di limone, ecc.)