

LÖFFELWEISE GESCHMACK

Eine beliebte Ingredienz der Spitzenköche erobert sich ihren Platz in der Alltagsküche: Miso. Expertin Claudia Zaltenbach erklärt, worauf es beim Kochen mit der fermentierten Paste ankommt. Esther Kern



Wer Miso sagt, denkt zuerst an Suppe. An diese trübe, heiße, wohltuende Bouillon, die oft zu Sushi gereicht wird. Doch: Wer Miso nur dafür einsetzt, dem entgeht eine ganze Geschmackswelt. Spitzenköche haben das schon länger entdeckt und setzen Miso in ihren Gerichten ein. Und so langsam findet man auch in Alltagsrezepten da und dort Hinweise darauf, dass man mit Miso würzen kann.

Ein ganzes Buch dazu hat Claudia Zaltenbach geschrieben. Die deutsche Food- und Reisebloggerin (www.dinnerumacht.de) befasst sich seit Jahren mit der fermentierten Würzpaste und reiste für ihre Passion auch mehrmals nach Asien. Einfach und einfach «Miso» heisst ihr Werk, in dem sie

Warenkunde, Reportagen und Rezepte gekonnt verbindet.

Wohl nicht zufällig ist eines der ersten Rezepte in ihrem Buch eine Miso-Mayonnaise. Einerseits ist sie sehr einfach zuzubereiten, andererseits mittlerweile in vielen Gourmetküchen quasi eine Geheimwaffe, um einem Gericht mehr Geschmack zu verleihen. Denn: Miso ist eines der Lebensmittel, mit denen man das viel diskutierte Umami ins Essen zaubern kann.

UMAMI

Umami steht für wohlschmeckend oder würzig und ist – neben süß, salzig, sauer, bitter – der fünfte Geschmack. Dafür verantwortlich ist vor allem die Glutaminsäure, die sich in Miso dank dem Fermentationsprozess in hoher Konzentration

Sojabohnen sind eine der Hauptzutaten, aus denen die verschiedenen Misopasten hergestellt werden.

PREIS-
AKTION

findet. Andere bekannte Umami-Vertreter sind beispielsweise Parmesan-Käse oder Tomatenkonzentrat.

Claudia Zaltenbach würzt mit Miso auch westliche Gerichte. Einen Cheesecake etwa. Oder eine Tomatensuppe. Eine solche war es auch, die sie vor fünf Jahren endgültig für Miso begeisterte. Zu Besuch an der Messe «Biofach» in Nürnberg verkostete sie 2013 eine mit Miso gewürzte Tomatensuppe und beschreibt in ihrem Buch, wie sich dieses Geschmackserlebnis in ihr kulinarisches Gedächtnis eingebrannt hat: «Als hätte etwas die Intensität der Tomaten auf eine völlig neue Ebene gehoben.» Fortan wollte sie mehr dazu wissen.

Mittlerweile stellt sie auch selber Miso her. Sie gibt in ihrem Buch Anleitungen, wie man das macht. Grundlage ist Koji, also gedämpfter Reis, der mit dem Edelschimmelpilz *Aspergillus oryzae* geimpft und fermentiert ist. Dieser Reis ist dann die Grundlage für verschiedene Spielarten von Miso. Ganz klassisch etwa wird Koji mit gekochten Sojabohnen vermischt und zu Miso fermentiert.

HAUSGEMACHT

Die Fermentation dauert für ein einfaches hausgemachtes Miso rund ein halbes Jahr. Man kann es bei Zimmertemperatur aufbewahren. Claudia Zaltenbach beschreibt in ihrem Buch, dass sie ihr Miso jeweils im Garderobenschrank lagert. Nutzt sie denn nun nur noch hausgemachtes Miso? «Nein, ganz und gar nicht», sagt sie. «Ich bringe von meinen Reisen stets auch wieder Miso mit. Und probiere gerne auch von lokalen Miso-Herstellern neue Kreationen, etwa solche mit Lupinen oder Hirse als Zutaten.»

Prinzipiell rät sie, eher Miso aus der Region zu kaufen. «Und wenn aus Asien, dann idealerweise Bio», fügt sie an. Wichtig für gutes Miso seien gute Grundzutaten. Und auf

die Frage, wie man gutes Miso beim Einkauf erkennen könne, erklärt sie: «Wichtig ist, dass etwa bei einem einfachen Shiro Miso nur drei Zutaten drin sind, nämlich Koji (bestehend aus *Aspergillus oryzae* und Reis), Sojabohnen, Wasser.» Steht beispielsweise Alkohol auf der Zutatenliste, so rät sie vom Kauf ab. Bei einigen Misos werde die Fermentation mit Alkohol gestoppt, «aber dann geht auch die gesundheitliche Wirkung der Pilzkulturen grösstenteils verloren». Alkohol als Konservierungsmittel ist gemäss Claudia Zaltenbach auch gar nicht nötig. Denn: Ist gutes Miso einmal fermentiert, hält es sich im Kühlschrank fast ewig.

FÜR ANFÄNGER

Miso-Novizen empfiehlt sie, mit heller Miso-Paste, dem klassischen Shiro Miso, zu starten, da diese geschmacklich nicht so intensiv ist wie dunklere, länger fermentierte. Und wie weiss sie, welches Miso zu welchem Gericht passt? Oder anders gefragt: Wie kommt sie auf die Idee, beispielsweise ein Rezept für eine Fenchel-Limetten-Suppe zu kreieren, die mit Miso aromatisiert ist? «Eine Suppe mit Fenchel ist ohne Würze aromatisch eher flach», sagt sie. «Also bringe ich dank Miso ein breiteres Aromenspektrum ins Gericht.» Zaltenbachs Soulfood aus dem Misofach: Nudeln mit Rahm, Pilzen und Miso. Wer so auf den Geschmack wie die Buchautorin gekommen ist, der kann auch bereits zum Frühstück mit Miso experimentieren. Sie schlägt als Morgenmahlzeit Reisflocken mit Orange Curd und Shiro Miso vor.

Die Frage liegt nahe: Gibt es bei Claudia Zaltenbach überhaupt noch Miso-freie Tage? «Ja, unbedingt», sagt sie. «Ich muss nicht zwanghaft alles mit Miso abschmecken. Manchmal nehme auch ich ganz einfach Salz.»

Isola Bio Mandel & Reis Drink Golden Reis Drink mit Kurkuma 1 l / 250 ml



Sonett Olivenwaschmittel & Wollkur 1 l / 300 ml



Anzeige



© Claudia Zaltenbach aus dem Buch «Miso», Hädecke Verlag

MISO-SORTEN UND ARTEN

Claudia Zaltenbach erklärt in ihrem Buch «Miso» (Hädecke Verlag) ausführlich, welche Misoarten wie hergestellt werden. Hier ein kurzer Auszug daraus, mit Informationen zu den wichtigsten Arten und Sorten.

Generell unterscheidet man zwischen drei Arten von Miso: Kome, Mugi und Mame. Zum Einsatz kommen bei Kome Miso, nebst dem Edelpilz *Aspergillus Oryzae*, Reis und Sojabohnen – oft spricht man auch von Reis-Miso. Beim Mugi-Miso wird Reis durch Gerste ersetzt. Mame Miso wiederum wird ausschliesslich aus Sojabohnen, mit dem Edelschimmelpilz *Aspergillus Oryzae* versetzt, fermentiert.

Innerhalb dieser Arten gibt es aber unzählige verschiedene Miso-Sorten. Folgende sind oft in hiesigen Läden und Biofachgeschäften zu finden:

SHIRO MISO (WEISSES MISO):

Helle Paste mit hohem Reisanteil.
Geschmack: eher süsslich und mild.
Eignet sich für Dressings, Suppen, Gemüse.

SHINSHU MISO (GELBES MISO):

Länger fermentiert als Shiro Miso.
Geschmack: salziger und kräftiger als Shiro Miso. Eignet sich für Suppen.

AKA MISO (ROTES ODER ROT-BRAUNES MISO):

Höherer Sojabohnenanteil als Shiro Miso, länger gereift. Geschmack: kräftig, würzig, teils mit hefigen Aromen. Eignet sich zum Marinieren von Fleisch und für kräftige Suppen. Dieses Miso ist der Allrounder.

MUGI MISO:

Hier wird statt Reis Gerste verwendet, wie nebenan beschrieben.
Geschmack: kräftig-malzig.
Eignet sich für Suppen und Eintöpfe.

GENMAI MISO:

Statt geschältem kommt hier ungeschälter Reis in den Topf.
Geschmack: angenehm würzig.
Eignet sich für Vinaigrettes, Suppen und Eintöpfe. Oder pur auf eisgekühlten Gurken.

HATCHO MISO:

Miso ohne Reis, nur mit Sojabohnen fermentiert.
Geschmack: vollmundig mit Schokoladenaromen, leichter Bitterkeit und Malzbiernoten.
Eignet sich für Dips, Fleisch und kräftige Suppen.



«Miso – Rezepte, Kultur, Menschen», von Claudia Zaltenbach, Hädecke Verlag, Weil der Stadt, ISBN 978-3-7750-0772-6, www.dinnerumacht.de



© stock.adobe.com

Der besondere Snack aus Schweizer Früchten



Foto: Knospe-Hof Oberzinggen

Anna und Thomas Joss gehen neue Wege: Mit ihrem Frucht Snack geben sie eine Antwort darauf, was man mit Früchten machen kann, die den optischen Ansprüchen der Kundschaft nicht entsprechen.

Tanja Hoch, Bio Suisse

Frau Joss, wieso sind Sie vom biologischen Anbau überzeugt?

Der Vater von meinem Mann war ein Pionier des biologischen Anbaus. Seinen Hof haben wir aus Überzeugung übernommen. Wir arbeiten nachhaltig, weil uns am Herzen liegt, dass auch zukünftige Generationen in einem gesunden Lebensraum wirtschaften und leben können. Und wir legen Wert auf Qualität und Genuss, das heisst, wir verarbeiten unsere Knospe-Rohstoffe schonend und achten auf einen hofinternen Kreislauf.

Welche Betriebszweige finden wir auf dem Biohof Oberzinggen?

Zu unseren Betriebszweigen gehören Milchwirtschaft, Ackerbau, Freiland-Pouletmast und Beerenanbau mit Erdbeeren, Sommer- und Herbsthimbeeren. Seit Herbst 2017 kultivieren wir «La Camerise», die Sibirische Blaubeere. In Kanada und Osteuropa wurde diese Beere als das neue

Superfood lanciert. Uns hat es mit seinem süsslichen und weichen Geschmack überzeugt. Seit einigen Jahren stocken wir zusätzlich unseren Hochstammbaum-Bestand wieder auf.

Welche Philosophie steckt hinter dem FruchtSnack?

Neunzig Prozent unserer Beeren gehen in den Direktverkauf und erfüllen die gewünschte Norm der Kundinnen und Kunden. Der Rest der Beeren fällt durch dieses Raster. Für mich ist es wichtig, diesen Rest sinnvoll zu nutzen. Bei einer persönlichen Marktanalyse habe ich gemerkt, dass viele FruchtSnacks oder Fruchtriegel nicht aus Schweizer Rohstoffen bestehen, obwohl dies möglich wäre. In unserem Frucht

Snack findet man regionale Hochstamm-Äpfel und hofeigene Beeren, insgesamt 200 Gramm Frischobst. So dürfen wir die Bio Suisse Knospe mit Schweizerkreuz verwenden. Das darf man nur, wenn mindestens neunzig Prozent der Zutaten aus der Schweiz stammen.

Die Idee ist sehr innovativ: Analog zu «Leaf to root» verwenden Sie die ganze Frucht. Wie stellen Sie die FruchtSnacks her?

Unser FruchtSnack ist ein FruchtMus aus Äpfeln und der jeweiligen Frucht. Nach alter Tradition dörren wir das Mus bei 42 Grad und schneiden es dann zu Plättchen. Weil wir das Mus pasteurisieren, ist der Snack nicht Rohkost-Qualität. Er ist aber hundert Prozent vegan, gluten- und laktosefrei und ohne Zusätze.

Was dürfen wir aus Ihrer Tüftlerstube künftig noch erwarten

Wir möchten noch mehr tolle FruchtSnacks lancieren. Wildobst ist für mich ein sehr interessantes Thema. Erste Versuche mit Sanddorn, Felsenbirne und Kornelkirsche haben wir schon unternommen. Es wird jedoch in unserem Hofsortiment keinen Apfel-Mango Snack oder Apfel-Ananas Snack geben. Das stimmt mit unserer Philosophie nicht überein. Die Schweiz hat genug wunderbare heimische und unförmige Früchte und Beeren. Diese wollen wir verarbeiten.



*Der Hof Oberzinggen der Familie Joss ist ein vielseitiger Knospe-Hof. Neben Milchwirtschaft mit Ackerbau und Freiland-Pouletmast in mobiler Stallhaltung werden auf 28 ha unterschiedliche Kulturen wie Mais, Winterweizen und diverse Beeren angepflanzt. 14 ha sind Grünland und Kunstwiese. 1,2 ha extensive Wiesen und 61 Hochstammbäume dienen dem Kerngedanken der Biodiversität.
<http://www.biohofoberzinggen.ch/>*