

Löffelweise Geschmack

Eine beliebte Ingredienz der Spitzenköche erobert 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 – inzwischen mehrfach ausgezeichnetes – 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 schon mehrmals nach Asien. Simpel und einfach «Miso» heißt ihr Werk, in dem sie Warenkunde, Reportagen und Rezepte gekonnt miteinander 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 vieldiskutierte Umami ins Essen zaubern kann.

Umami – der fünfte Geschmack

Umami steht für wohlschmeckend oder würzig und ist – neben süß, salzig, sauer und bitter – der fünfte Geschmack. Dafür verantwortlich ist vor allem die Glutaminsäure, die sich in Miso dank dem Fermentationsprozess in hoher Konzentration findet. Andere bekannte Umami-Vertreter sind beispielsweise Parmesan oder Tomatenkonzentrat.

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



© stock.adobe.com (2)

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 bei 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 eingegraben 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 dazu. Grundlage ist Koji, also gedämpfter Reis, der mit dem Edelschimmelpilz *Aspergillus oryzae* geimpft und fermentiert ist. Dieser Reis bildet 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 immer 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 (beste-

hend 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.

Anzeige

natexpo

DIE ERSTE FACHMESSE DER BIOBRANCHE



MEHR ALS
1 000
AUSSTELLER

20-21-22 Okt. 2019 / Paris Nord Villepinte - Frankreich

-  Bio-Lebensmittel
-  Diätetische Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel
-  Kosmetika und Hygieneartikel
-  Zutaten und Rohstoffe
-  Produkte und Dienstleistungen für Haus und Personen
-  Dienstleistungen und Einrichtungen für Bioläden

ENTDECKEN SIE NEUESTEN BRANCHENTRENDS

- **Natexpo Awards** : Preise, mit denen die besten Bioinnovationen ausgezeichnet werden
- **Der Neuheitenstand** : Eine exklusive Möglichkeit, die Innovationen der verschiedenen Aussteller zu entdecken
- **Das Start-up Lab** : Dieses Lab ist eine Gelegenheit für Startups, ihre innovativen Ideen in Sachen Abfallbeseitigung, nachhaltige Kreislaufwirtschaft und technologischen Öko-Innovationen vorzustellen

Entdecken Sie hier die Biotrends von morgen

Ihre **BESUCHERBADGE** auf www.natexpo.com

EINE NATEXBIO-MESSE

NATEXBIO
Föderation des Interprofessionen der Bio-Branche

ORGANISIERT VON

Spas
Organisation



MISO: SORTEN UND ARTEN

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

Claudia Zaltenbach erklärt in ihrem Buch «Miso» (Hädecke Verlag) ausführlich, welche Misosorten 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 Bio-fachgeschäften zu finden:

SHIRO MISO (WEISSES MISO):

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

Anzeige

Wohl bekomm's!

Unbeschwerter Genuss ohne Koffein, dafür ausgewogen im Geschmack. Mehr als eine gesunde Alternative zu herkömmlichem Kaffee.

morga
suisse

«Von der Schnapsidee zum Futterkutter»

Georg Waldmüller weiß, wie aus einer Idee Wirklichkeit und aus einem Lastenfahrrad eine Suppenküche wird. Interview: Wilfried Oschischnig

Herr Waldmüller, wie kommt man auf die Idee, ein niederländisches Lastenrad, also ein sogenanntes «Bakfiets» zu einem kleinen Gourmettempel für Innsbrucker Feinspitze umzugestalten?

GEORG WALDMÜLLER: Das hat eine längere Vorgeschichte: Martin Schümberg, mein Geschäftspartner, hatte ein Restaurant mit Suppen im Sinn. Ich selbst habe eher in Richtung einer Bar tendiert. Nach einem Dreivierteljahr intensiver Immobiliensuche saßen wir bei einer Flasche Wein und überlegten uns, wie wir denn nun unser Essen am besten und innovativsten an den Mann bringen könnten. Da wurde aus einer Schnapsidee der Futterkutter.

Allerdings eine höchst innovative Schnapsidee! Der Futterkutter ist nicht nur ein Blickfang, sondern eine Premiere in der österreichischen Kulinarik.

Mussten Sie am Lastenrad viele Veränderungen vornehmen?

GW: Vom Rad her hatten wir das Grundgestell in Holland geordert. Die Konstruktion der Holzkiste war dann allerdings mit viel Tüftelei und Handwerk verbunden. Wir wollten den Kutter ja mit dem Leben einer betriebskonformen Küche füllen, was uns auch gelungen ist. Wobei wir nicht direkt vor Ort kochen dürfen und das Essen in einer anderen Küche zubereiten. Freilich gab es bei unserem Projekt auch einige bürokratische Hürden: Allein die Einreichung bei der Stadt hat fast ein Jahr gedauert.

Ihrem Angebot liegt ein umfassender Nachhaltigkeitsgedanke zugrunde.

Pfandgläser statt Einweg-Plastikverpackungen, Kooperationen mit lokalen Bauern und die Verwendung von «gereteten» Lebensmitteln. Wie gelingt das?

GW: Für die Hühnersuppen verwenden wir beispielsweise Geflügelkarkassen, die nicht nur die besten Suppen ergeben, sondern sonst auch im Lebensmittelkreislauf verloren gingen. Bei den Rinderknochen machen wir das ebenfalls. Wirtschaftlich und vor allem logistisch funktioniert es aber bei den meisten Lebensmitteln nicht. Wenn man für ein paar Gurken gleich mehrere Filialen abfahren muss, dann rechnet sich das unmöglich, auch nicht für die Umwelt. Und mit der Kundenzufriedenheit sind wir ebenfalls kollidiert: Die Leute möchten wissen, was sie in den nächsten Tagen beim Futterkutter erwartet. Dort, wo es geht machen wir es, und ansonsten setzen wir konsequent auf Nachhaltigkeit und Regionalität. Selbstverständlich arbeiten wir auch komplett ohne Fertigprodukte.

Sie stehen am Franziskaner Platz in der Innsbrucker Innenstadt.

Wer geht bei Ihnen an Bord?

GW: Quer durch die Bank, von Jung bis Alt. Die meisten arbeiten oder studieren in der Nähe und möchten zu Mittag etwas Gesundes und frisch Gekochtes essen. Und das, wenn möglich, schnell serviert. Denn viel Zeit hat heutzutage fast keiner mehr, aber immer mehr Leute wollen wissen, woher ihr Essen kommt und was drin ist.

Suppe hört sich für viele Menschen nach einer Vorspeise an. Gab es bei den Kunden auch skeptische Blicke?

GW: Ja, doch. Es war schon schwer, den einen oder anderen zu überzeugen, dass eine Suppe mehr sein kann als eine Vorspeise. Uns ging es daher von Anfang an

darum, zu zeigen, wie vielseitig und köstlich Topfgerichte sein können. Allein in den ersten sechs Monaten haben wir über 90 verschiedene Speisen angeboten. Ein Gericht wiederholt sich bei uns höchstens im 3-Wochen-Rhythmus.

Falls dann mittags doch einmal etwas vom Essen übrig bleibt, was machen Sie damit?

GW: Dann spenden wir es dem Jugendrotkreuz in Innsbruck, die sind nur ein paar Gehminuten von unserem Stand entfernt.

Umweltschutz beim Geschirr und Besteck ist Ihnen ebenfalls wichtig.

GW: Sehr sogar. Essen soll keinen Müll produzieren, schon gar keinen Plastikmüll. Deshalb gibt es unsere Suppen, Eintöpfe, Currys und Phos nur in Glaseinmachgläsern mit Metalllöffeln.

Sie fahren gleich mit den Speisen los.

Wie viel wiegt der vollbeladene Kutter?

GW: Mit allem Drum und Dran sind es gut 400 Kilogramm.

Na, Mahlzeit!

GW: ... und das ohne E-Motor. Die Gläser und Metalllöffel transportieren wir zusätzlich mit einem zweiten Fahrrad.

Der Tiroler Architekt Georg Waldmüller (31) und der Berliner Koch und Klima- und Gletscherforscher Martin Schümberg (35) servieren auf ihrem FUTTERKUTTER, einem Fahrrad mit Transportkiste, köstliche Topfgerichte. futterkutter-innsbruck.at

