

# MISO POLÉVKY



Původ misa (a miso polévek) je v Japonsku nebo ještě přesněji ve staré Číně a používá se přes 2.000 let. Je oblíbené pro svoji chuť, trvanlivost a prospěšnost pro tělo. Základem jeho výroby je fermentace pomocí ušlechtilé plísně Koji (*Aspergillus oryzae*, česky Kropidlák rýžový). Díky Koji získá směs až neuvěřitelné množství různých enzymů, které jsou katalyzátory nejrůznějších biochemických reakcí. Během měsíců kvašení v našich sudech pomáhají štěpit složité bílkoviny, tuky a sacharidy na jednoduché, pro tělo lehce stravitelné látky. A jako bonus misu přidávají skvělou chuť umami. Tzv. pátou chuť, kterou svět gastronomie v posledních letech objevuje. Japonci si lžící misa zalévají horkou vodou a pijí ráno stejně jako my třeba kávu.

**My Vám nabízíme lokální variantu miso polévek inspirovanou v Asii, ale vyrobenou v Čechách – Miso polévky od Kojibakers. Kvašené předpřipravené (ne)instantní polévky.**

- **Instantní ve smyslu rychlé a nenáročné přípravy, kdy stačí pouze přidat vodu.**
- **Neinstantní proto, že v nich nenajdete glutaman sodný či jiné průmyslově vyráběné zvýrazňovače chuti, stabilizátory ani jinou chemii.**

Příprava je extrémně jednoduchá a vystačí si s varnou konvicí nebo termoskou horké vody.

**Polévkovou lžící miso polévky zalejte horkou vodou. A zamíchejte. To je vše.**



PRODUKT	SUROVINY	BIO	VEGAN	KOSHER	BEZ LEPKU	BEZ ALERGENŮ	STANDARDNÍ BALENÍ	POČET PORCÍ
miso polévka kimchi	shiro miso sójové, kimchi	✓	✓	✓	✓	sója	300g	6 - 8
miso polévka shiitake	shiro miso hrachové, shiitake	✓/✗	✓	✓	✓	✓	350g	6 - 8
miso polévka zelná	shiro miso hrachové, kvašené zelí a mrkev	✗	✓	✓	✓	✓	350g	6 - 8
miso polévka červená	shiro miso hrachové, kvašené červené zelí a červená řepa	✗	✓	✓	✓	✓	350g	6 - 8
miso polévka s řasami	shiro miso sójové, wakame, arame, nori	✗	✓	✓	✓	sója	350g	6 - 8
miso polévka česneková	shiro miso hrachové, pečený česnek	✗	✓	✓	✓	✓	350g	6 - 8
miso polévka cibulová	shiro miso hrachové, pečená cibule	✗	✓	✓	✓	✓	350g	6 - 8
miso polévka houbová	mugi miso hrachové, hřiby, lišky, žampióny	✗	✓	✓	✗	ječmen	350g	6 - 8
miso polévka kari	shiro miso cizrnové, kari	✗	✓	✓	✓	hořčice	350g	6 - 8
miso polévka chilli	shiro miso hrachové, chilli papričky	✗	✓	✓	✓	✓	350g	6 - 8

### Tipy na přípravu miso polévky od Kojibakers:

Na začátek vyzkoušejte jednu polévkovou lžičku na cca 3 dl vody. Pokud bude polévka moc slabá, přijďte miso polévku, pokud bude moc slaná, přidejte vodu.

Doporučujeme vodu o teplotě 60°C, abyste uchovali maximum cenných enzymů. Pokud Vám jde hlavně o chuť, teplotou se trápit nemusíte. I tak pro své tělo díky prebiotickým vlastnostem misa, minerálům a vitamínům učiníte hodně.

Pokud hledáte hodně vydatné jídlo, doporučujeme zalít vroucí vodou nejdříve kuskus nebo nudle, nechat pár minut zchladnout a poté rozmíchat lžičkou Vaší oblíbené miso polévky. Příprava je na 5 minut.