



«Früher wurde die Misopaste in Japan vorwiegend aus Gerstenkörner und Sojabohnen hergestellt»

GERSTENMISO / MUGIMISO

Die gedämpften Gerstenkörner mit dem weissen Schimmelpilz duften blumig und süss,

1 | Die Gerstenkörner legen wir in Wasser und lassen sie während zwei Stunden quellen. Die abgetropften Körner dämpfen wir 40 Minuten lang auf einem Sieb über einer Pfanne oder aber im Steamer. Die Gerstenkörner sind jetzt weich, leicht durchscheinend und glasig.

2 | Die Körner dürfen nicht wärmer als 30°C sein, bevor wir die Sporen von Barley Yellow für die Bildung eines Kojipilzes darauf verteilen. Für eine gute Durchmischung kann die winzige Menge von Sporen mit einem Esslöffel Reis- oder Weizenmehl vergrössert und so einfacher unter die Gerste gemischt werden.

3 | Während 24–48 Stunden geben wir die geimpften Körner in eine gereinigte Schale und decken diese mit einem Gazetuch zu. Damit die Körner nicht austrocknen, schliessen wir die Schale mit einer Plastikfolie ab. In einer Umgebung mit einer Temperatur von ca. 25°C beginnt der Pilz zu gedeihen. Die warme Gerste gefällt jedoch nicht nur den Kojisporen, es würden sich gerne auch unerwünschte

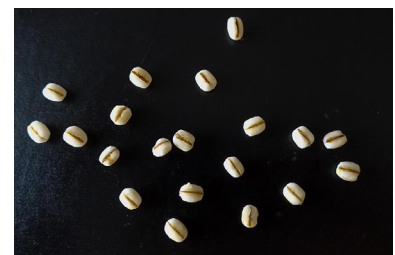
Für 2 kg Gerstenmiso

500 g Gerstenkörner

1 Msp Kojisporen Barley Yellow

2 EL Salz, unjodiert

500 g Sojabohnen



Gerstenkorn erkennt man an der feine Linie in der Mitte des Kornes. In Japan ist von einem Lendentuch im Gerstemiso die Rede.

Mikroorganismen auf dem idealen Nährboden ausbreiten. Deshalb muss mit sauberen Händen und sauberen Küchenutensilien gearbeitet werden.

Wird bei einem elektrischen Backofen lediglich die Beleuchtung eingeschaltet, erwärmt die Glühbirne den Ofen auf die ideale Temperatur für das Pilzwachstum.

4 | Die Gerste kontrollieren wir ein- bis zweimal am Tag. Feuchtigkeit ist wichtig, es darf jedoch kein Wasser in der Schale vorhanden sein. Mit einem Spray kann nach Bedarf etwas Wasser auf darüber zerstäubt werden. Kohlenhydrate aus der Gerste sind die Nährstoffe für den Pilz. Wasser und Wärme bilden das notwendige Klima. Jetzt kann ein feiner flaumiger Pelz gedeihen.

Nach 20-24 Stunden wird ein feiner Pelz auf den Gerstenkörnern sichtbar. Zu den ersten Zeichen der Fermentation zählt auch der süsse Duft. Jetzt wird die Stärke durch das Ferment Amylase aus dem Kojipilz zu Zucker umgewandelt. Der Zucker dient dem Pilz als Nahrung. Dieser Vorgang ist uns aus dem Mälzen von Gerste für die Bierherstellung bekannt. Aus dem Zucker wird sich dann im Bier der Alkohol entwickeln. Auch Sake entsteht so: In kojifermentiertem Reis entsteht Zucker, dieser wird dann zu Alkohol umgewandelt.

5 | Bei diesem Vorgang wird Energie frei, in der Gerstenschale steigt die Temperatur um einige Grad an. Die Temperatur soll 30°C nicht überschreiten, gegebenenfalls den wärmenden Standort der Schale wechseln.

6 | Über Nacht eingeweichte Sojabohnen werden in einer hohen Pfanne mit genügend Wasser sehr weich gekocht, das dauert 90 Minuten. Ab und zu umrühren, eventuell Wasser ergänzen, nicht sprudelnd kochen. Die Bohnen abtropfen, auskühlen und durch den Fleischwolf drehen oder im Cutter hacken.

7 | Die pelzige Gerste vermischen wir gründlich mit den gehackten Sojabohnen und dem Salz. Die Masse satt in ein passendes gereinigtes Gefäss füllen. Es dürfen keine Luftkammern in der Masse bleiben.

Die Oberfläche mit einem Stück Gazestoff oder Haushaltsfolie abdecken. Diese Oberfläche mit einem Tellerchen oder Deckel etwas beschweren. Es soll möglichst wenig Sauerstoff zur Paste gelangen. Jetzt werden Eiweiss und Fett der Sojabohnen durch Fermente und Hefepilze umgebaut, die empfohlene Temperatur ist 15-18 °C.



Im Döschen befinden sich die Sporen des Kojipilzes.



Eingeweichte und gedämpfte Gerste impfen wir mit dem Sporen des Kojipilzes.



Nach 24 Stunden wird der weisse Pilz sichtbar.



Gerstenmiso ist etwas grobkörniger und salziger als Miso aus Reis. Es benötigt eine längere Fermentationszeit als Reismiso: Dies kann bis zu drei Jahren dauern. Gerstenmiso bekommt mit der Zeit eine braunrötliche Farbe.

Eine Misopaste kann über lange Zeit an einem kühlen Ort (10-18 °C) vorrätig gehalten werden. Die Aromen werden mit der Zeit komplexer und tiefer. Miso kann jedoch auch schon nach 1-3 Monaten gekostet werden, Salz und Hefeschmack treten bei jungem Miso in den Vordergrund.