

SCHÄTZE DER JAPANISCHEN NATURKÜCHE



Querschnitte durch die Geschichte, Herstellung, Zubereitung
und Heilwirkung traditioneller japanischer Lebensmittel

John und Jan Belleme

Edition
LEBENSZEICHEN 

1.

KUZU

Die heilende Wurzel

Die Energie einer Pflanze ist in ihren Wurzeln gespeichert. Aus diesem Grund nehmen die Wurzeln vieler Pflanzen einen besonderen Platz in der Ernährung der Menschen ein und finden sich in jedem Medizinschrank. Weitverbreitete Wurzeln wie Ginseng, Klettenwurzeln, Radieschen, Rote Bete und Möhren werden wegen ihres hohen Nährwerts und ihrer Heilwirkung geschätzt. Kein Wunder also, daß die Kuzu-Wurzel (manchmal auch Kudzu geschrieben), die zu den größten Pflanzenwurzeln der Welt zählt, in Japan und in China als wichtiges Heilmittel gilt. Mit einem durchschnittlichen Gewicht von 100 kg ist die Kuzu-Wurzel ein orientalischer Riese. Neben ihrer bevorzugten Verwendung als traditionelles Hausmittel bei einer Vielzahl von Verdauungsstörungen gilt die Kuzu-Wurzel auch als der Welt edelstes Eindickungsmittel.

Die Kuzu-Wurzel hat auch ihre Schattenseiten. Mit ihrem Meer von grünen Blättern und Trieben, welche zwischen Mai und Oktober im Südwesten der Vereinigten Staaten gewaltige Flächen bedecken, droht die Kuzu-Pflanze Telegrafmasten, Bäume und Scheunen zu ersticken. Die üppig wuchernde Schlingpflanze verursacht dadurch jedes Jahr Schäden im Ausmaß von vielen Millionen US Dollar. Kein Wunder, daß Kuzu sich Spitznamen wie „pflanzliches Krebsgeschwür“ oder „das Unkraut, das Dixieland verschlang“ zugezogen hat.

Und - wie das Leben so spielt: Während erzürnte Bauern und die Postverwaltung der Kuzu-Pflanze mit Unkrautvertilgungsmitteln und Feuer zu Leibe rücken, importieren viele Amerikaner asiatischer Abstammung Kuzu-Wurzeln und Kuzu-Wurzelpulver, um sie als Heilmittel oder Eindickungsmittel zu verwenden. So kostet etwa ein Kilo Kuzu-Wurzelpulver bester Qualität in den Vereinigten Staaten und in Europa mehr als 30 Dollar.

DIE GESCHICHTE DER KUZU-PFLANZE IN AMERIKA

Die zwiespältige Existenz der Kuzu-Pflanze in Amerika begann kurz nach der Jahrhundertwende, als die Pflanze zum ersten Mal von Japan in die Vereinigten Staaten kam. Mit ihren violetten, dem Blauregen ähnelnden Blüten, die die sommerlichen Brisen mit ihrem Duft erfüllten, und den großen, eiweißhaltigen Blättern, an denen die Rinder weideten, schien Kuzu den Bauern in den Südstaaten eine Bereicherung der Vegetation zu sein. Insbesondere auch deshalb, weil das stark wachsende Wurzelgeflecht der Kuzu-Pflanze zusammen mit ihrer Fähigkeit, Stickstoff anzureichern, ideal war zur Bodenverbesserung und zur Verhinderung von Erosion.

Bereits 50 Jahre später waren die meisten Befürworter der Kuzu-Pflanze jedoch zu deren Gegner geworden. Es war die erstaunliche Vitalität der Pflanze, die das Problem verursachte. Ohne ihre natürlichen asiatischen Widersacher konnte sich Kuzu in den Südstaaten bester Wachstumsbedingungen erfreuen und geriet dadurch außer Kontrolle. Unter solchen Umständen, meint William Shurtleff, Ernährungsfachmann und Mitverfasser von „**The Book of Kudzu**“, kann die Kuzu-Pflanze bis zu 30 Zentimeter pro Tag wachsen. Ein Morgen* vernachlässigter Kuzu-Triebe kann so über einen Zeitraum von 100 Jahren 30 000 Morgen überwuchern!

In den sechziger Jahren wurde die Kuzu-Pflanze durch die zunehmende Beliebtheit aller Dinge japanischen Ursprungs teilweise rehabilitiert. Studenten der Makrobiotik, des Zen Buddhismus und der asiatischen Naturheilkunde bekamen Kenntnis vom Nährwert und der besonderen Heilwirkung dieser Pflanze. Es gab sogar Stimmen die zu wissen glaubten, Kuzu sei die Hauptnahrung der geheimnisvollen *Sen-Nin* gewesen, jener japanischen Berg-Einsiedler, die in größter Einfachheit und Bescheidenheit lebten, um durch Läuterung und Selbst-Reinigung das ewige Leben zu erlangen.

So wurde Kuzu unter gesundheitsbewußten Verbrauchern und Anhängern der makrobiotischen Ernährungsweise bald ein geachtetes Lebens- und Heilmittel. Kuzu-Creme (Grundrezept siehe DIE HEILWIRKUNG VON KUZU, Seite 12-13) stellte sich als sehr erfolgreiches Mittel bei Magenübersäuerung und Darmentzündung heraus. Ihr milder Geschmack, ihr schimmernder Glanz und ihre hervorragende Gelierfähigkeit machen sie zu einer beliebten Basis für Puddings, Soßen, Eintopfgerichte und Tortenglasuren (siehe KOCHEN MIT KUZU, Seite 15).

Die letzte Wendung in der amerikanischen Kuzu-Story trat vor kurzem in Alabama ein. Eine japanische Firma namens Sakae Bio kaufte 160 Morgen landwirtschaftlichen Grund in der Nähe von Opelika, Alabama, um Kuzu anzubauen. Die Firma plant dort den Anbau und die Ernte von Kuzu zur Weiterverarbeitung als Kuzu-Pulver für den Export nach Japan. Damit wird Kuzu zum ersten Mal für kommerzielle Zwecke kultiviert. In Japan werden nämlich nur wildwachsende Wurzeln geerntet.

* 1 Morgen entspricht etwa 0,4 ha

KUZU IM URSPRUNGSLAND JAPAN

In seinem Ursprungsland hat sich Kuzu immer eines besonderen Rufes erfreut. Die Menschen in Asien scheinen kein Problem damit zu haben, Kuzu so schnell zu verzehren, wie es wächst. Seit uralten Zeiten werden Wurzel und Blätter als Lebensmittel verwendet. Auch die zähen, faserigen Stengel wurden zu Geweben und Körben verarbeitet. Es war jedoch das Kochen mit Kuzu, welches sich in Japan zu einer hohen Kunst entwickelte. Erstklassiges Kuzu-Wurzelpulver wird von den Herstellern von Spitzenkonfekt genauso gesucht wie von den Chefköchen der feinsten Restaurants.

Robbie Swinnerton, ein britischer Journalist, der sich mehr als zehn Jahre lang mit den traditionellen Herstellungsverfahren japanischer Lebensmittel beschäftigt hat, vermutet, daß die Methoden der Kuzu-Verarbeitung von China nach Japan kamen. Bereits im zwölften Jahrhundert hatten die Bauern in der Umgebung von Kyoto eine Methode der Kuzu-Verarbeitung entdeckt, die es ermöglichte, die Stärke von den zähen, ungenießbaren Fasern zu trennen. Etwa von dieser Zeit an wurde Kuzu-Pulver in der Umgebung der Städte Kyoto und Nara für die Zubereitung von Speisen verwendet.

Die erste Produktionsstätte, in der Kuzu-Stärke für kommerzielle Zwecke hergestellt wurde, entstand Anfang des 16. Jahrhunderts in der Provinz Yamato am Fuße des Berges Yoshino. Später jedoch, mit der stetigen Ausbreitung der Zivilisation in die Bergregionen, wurde fruchtbares Land zu kostbar, um es den wildwachsenden Kuzu-Pflanzen zu überlassen. So waren die Hersteller von Kuzu-Wurzelpulver gezwungen, auf Japans entlegenere südliche Insel Kyushu auszuweichen. Heute kommt der Großteil des in Japan verwendeten Kuzu-Wurzelpulvers von einigen großen Herstellern auf Kyushu.

DIE HERSTELLUNG VON AKIZUKI KUZU

Der größte Hersteller von Kuzu-Wurzelpulver in Japan ist heute die Firma Hirohachido, mit ihrem Sitz am Rande der Kagoshima Bay im südlichen Kyushu. Diese Firma produziert jährlich eine Menge von 300 Tonnen Kuzu-Wurzelpulver, was etwa zwei Drittel der gesamten Produktion Japans ausmacht. Der Firmeninhaber des 1875 gegründeten Familienbetriebes ist Präsident Kazuhiro Taguchi, Mitglied der fünften Generation. Die ursprüngliche Produktionsstätte befand sich in Akizuki, einer kleinen Stadt im Norden von Kyushu. Im Jahre 1953 zwang der Vormarsch der Zivilisation die Familie Taguchi, weiter nach Süden zu ihrem gegenwärtigen Standort zu ziehen.

Das Klima und die Wasserqualität von Akizuki blieben jedoch nach wie vor ideal für die Herstellung von Kuzu-Wurzelpulver. Außerdem mußte Herr Taguchi auch feststellen, daß die moderne Ausrüstung, die er in seiner neuen Fabrik im Süden von Kyushu verwendete, die Qualität des Kuzu-Wurzelpulvers verändert hatte. Fest ent-

schlossen, das beste Kuzu-Wurzelpulver Japans zu erzeugen, ließ Taguchis Vater eine kleine Gruppe von Arbeitern in Akizuki zurück mit dem Auftrag, die arbeitsintensive, auf traditioneller Handarbeit beruhende Herstellungsweise fortzuführen. Daher verdient das von der Firma Hirohachido in Akizuki in Handarbeit hergestellte Kuzu-Wurzelpulver mit Recht den Namen Akizuki Kuzu. Es wird in Naturkostfachgeschäften in der ganzen Welt verkauft.

DIE HEILWIRKUNG VON KUZU

Die lindernde heilende Kraft der Kuzu Pflanze (pueraria lobata) ist in Japan und China seit über 1000 Jahren bekannt. Die Stärke, welche das Kuzu-Wurzelpulver zu einem so hervorragenden Eindickungs- und Geliermittel für die Küche macht, ist teilweise auch für die starke Heilwirkung verantwortlich. Einige der komplexen stärkeähnlichen Moleküle des Kuzu Pulvers breiten sich im Darm aus und lindern die Beschwerden, die durch Übersäuerung, bakterielle Infektionen und - bei Durchfall - durch überschüssiges Wasser entstehen. In vielen Fällen von Bauchschmerzen und Darminfektionen bringt eine Tasse Kuzu-Creme oder ein Kuzu-Pudding sofortige Linderung.

Dr. Subhuti Dharmananda, der Direktor des Institutes für Naturheilkunde und Gesundheitsvorsorge in Portland, Oregon, hat herausgefunden, daß die Wirkung von Kuzu auf den Verdauungsapparat die gleiche ist wie die des Heilkrautes Glatte Ulmenrinde. Die Pektine in Glatte Ulmenrinde, welche im chemischen Aufbau der Kuzu-Stärke ähneln, haben auch bei der Zubereitung von Speisen eine ähnlich gute Gelierwirkung. Wie Kuzu wird auch Glatte Ulmenrinde gegen Durchfall und Darm-entzündungen eingesetzt.

Obwohl es die Kuzu-Stärke ist, die traditionellerweise bei Verdauungsproblemen empfohlen wird, haben Wissenschaftler auch entdeckt, daß der außergewöhnlich hohe Gehalt an Flavonoiden von Kuzu eine starke Heilwirkung auf das Herz-Kreislaufsystem ausübt. Flavonine und eine verwandte Gruppe von Wirkstoffen - die sogenannten Bioflavonine - treten in natürlicher Form in vielen Pflanzen auf und helfen, deren Stoffwechsel zu regulieren. Sie haben jedoch auch einen Einfluß auf die Physiologie des Menschen, indem sie Blutgefäße erweitern, die durch die Einwirkung von Stress und Verspannungen verengt sind.

Die heilende Wirkung der in der Kuzu-Pflanze enthaltenen Flavonoide wird durch chinesische Forschungsergebnisse aus Beijing belegt. Bei Patienten, denen Kuzu-Wurzelpulver oder daraus extrahierte Flavonoide verabreicht wurden konnten

zu hoher Blutdruck gesenkt, chronische Migräne gelindert und Schmerzzustände im Schulter-, Nacken- und Kopfbereich gestillt werden. Kuzu-Flavonoide wurden ebenso erfolgreich gegen plötzliche Taubheit eingesetzt, die durch Kreislaufschwäche hervorgerufen werden kann. Neben der Erweiterung der Blutgefäße können Flavonoide auch helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und das Risiko von Blutgerinnselbildung zu reduzieren.

Es gibt zwei grundsätzliche Möglichkeiten, Kuzu-Wurzelpulver als Heilmittel einzusetzen: als cremiges Getränk, wie z.B. Kuzu-Creme (siehe Rezept Seite 16), oder in Kombination mit anderen Kräutern als Kuzu-Wurzeltee (in Japan als Kakkon Tee bekannt). Dabei wird der Kuzu-Wurzeltee üblicherweise zur Behandlung von Allergien, insbesondere Heuschnupfen, bei Bronchialasthma und Hautausschlägen eingesetzt.

Die Kuzu-Creme wird im Fernen Osten als kräftigende Nahrung für geschwächte und alte Menschen verordnet, die keine feste Nahrung vertragen. Erst vor kurzem wurde entdeckt, daß eine dicke Kuzu-Creme eine Alternative für Menschen mit Reis- oder Weizenallergie ist, um deren Bedarf an Kohlehydraten zu decken.

Besonders wirksam ist Kuzu-Creme, wenn sie mit Ingwersaft und gehackten Umeboshi veredelt wird. Der Ingwer fördert die Verdauung und stärkt den Kreislauf, während die Zitronensäure der vergorenen Salzpflaumen die Milchsäure neutralisiert und deren Ausscheidung aus dem Körper unterstützt. Nach heutigem Wissensstand führt ein Überschuß an Milchsäure im Körper zu vielen Kreislaufproblemen, insbesondere zur Arterienverkalkung.

In seinem Buch „**Healing Ourselves**“ empfiehlt der bekannte Makrobiotik-Lehrer Noboru Muramoto Kuzu-Creme besonders bei Erkältungen, Darmträgheit, allgemeinen Schmerzzuständen, Magenkrämpfen und Durchfall. Kuzu-Creme wird auch bei Magenübersäuerung und zum Lösen von Muskelverhärtungen empfohlen.

Da Kuzu-Creme einen längeren Kochprozeß erfordert, ist auch die Zubereitung von Kuzu-Wurzeltee zu empfehlen. Kuzu-Wurzeltee ist in Kräuterdrogerien und guten Naturkostläden erhältlich. Neben Kuzu-Wurzelpulver enthält dieser Tee verschiedene andere Heilkräuter wie Ingwer, Lakritze, Zimt und Mao - eine Wildgrasart aus der Mongolei. Muramoto empfiehlt Kuzu-Wurzeltee bei chronischen Kopfschmerzen, Verspannungen im Nackenbereich, Koliken, Übelkeit, Stillproblemen, Schleimhautentzündungen, Atembeschwerden, Mandelentzündung und „Kater“ Problemen.

Dieser Überblick zeigt, daß Kuzu im Fernen Osten einen festen Platz als Naturheilmittel hat. Man kann jedoch auch von der Wirkung von Kuzu profitieren, ohne krank zu sein. Kuzu-Creme schmeckt herrlich zum Frühstück, besonders wenn sie mit ein wenig Reismalz gesüßt wurde. Es ist ein köstliches vorbeugendes Hausmittel.

Der 120 Tage dauernde Herstellungsprozeß von Akizuki Kuzu beginnt im Dezember, wenn die Kuzu-Pflanze ihre ganze Energie tief unten im Boden gespeichert hat und die Wurzeln mit Stärke angereichert sind. Die mühsame Arbeit des händischen Ausgrabens der Wurzeln von Hand an den Berghängen und der anstrengende Transport per Rucksack zur nächsten Straße dauern bis in den Frühling hinein, wenn die Wurzeln bereits ihre ersten Triebe zeigen. In guten Jahren enthält die Kuzu-Wurzel etwa 13 Prozent extrahierbare Stärke. Wenn es jedoch zuviel Regen oder zuwenig Sonne gegeben hat, oder wenn die Blätter von den Herbststürmen beschädigt wurden, enthalten die Wurzeln weniger Stärke. Sinkt der Stärkegehalt unter 10 Prozent, w lohnt es sich für die Familie Taguchi nicht mehr, die Wurzeln zu verarbeiten.

Das Verfahren zur Trennung von Stärke und faseriger Kuzu-Wurzel macht es erforderlich, die Wurzeln zunächst zu reinigen, zu zerkleinern, zu zerstampfen und mehrfach in kaltem Wasser zu waschen. Nach dieser Grundbehandlung wird die grobe, graue Kuzu-Paste per Lastauto von der großen Hirohachido Fabrik im Süden von Kyushu in die alte traditionelle Produktionsstätte nach Akizuki gebracht.

Hier in Akizuki wird die grobe Paste wieder gewaschen und durch Seidenfilter gepreßt. Dieser Vorgang wird viele Male wiederholt, um alle Pflanzenfasern und Bitterstoffe zu entfernen. Nach dem Setzen wird die Kuzu-Paste wieder in kaltem Wasser aufgelöst und neuerlich filtriert. Das Waschen, Filtrieren und Setzen wird solange wiederholt, bis ein rein-weißer, lehmartiger Stärkeklumpen übrig bleibt.

Dieser Stärkeklumpen wird in etwa 15 Zentimeter starke Blöcke geschnitten und in mit Papier ausgelegte Kisten zum Trocknen gelegt. Die Trocknung dauert ungefähr 60 Tage. Dieser Trocknungsprozeß ist entscheidend für die Qualität. Kuzu darf weder unter direkter Sonneneinstrahlung noch in beheizten Öfen getrocknet werden, da die Reinheit der Farbe und die Gelierfähigkeit darunter leiden würden. Durch Ofentrocknung würde Kuzu auch spröde und zu hart werden, um es in Wasser auflösen zu können. Das sachgerechte Trocknen erfolgt in einem langen Holzschuppen mit großen Fenstern, die zur besseren Luftzirkulation geöffnet bleiben. Alle paar Tage wechseln die Kisten mit Kuzu ihren Platz, um sicherzustellen, daß jeder Block gleichmäßig trocknet.

Falls das Wasser, das zum Filtrieren verwendet wurde, nicht richtig kalt und sehr sauber war, beginnt das Kuzu während des Trocknungsprozesses zu fermentieren. Eine zu hohe Luftfeuchtigkeit verursacht bakterielle Fermentation und führt zu einer völligen Zerstörung des trocknenden Kuzus. Bei richtiger Trocknung enthält jeder Kuzu-Block noch etwa 16 Prozent Feuchtigkeit. Nach dem Ende der Trocknung wird das Akizuki Kuzu vorsichtig mit einem weichen Haarpinsel entstaubt, zerkleinert und abgepackt.

In Akizuki stellen 15 Arbeitskräfte pro Saison nur fünf bis sechs Tonnen traditionelles Akizuki Kuzu-Wurzelpulver her. In der großen Hirohachido Fabrik produzieren 45 Mitarbeiter die fünfzigfache Menge Kuzu.

„Akizuki ist mit einem Übermaß an sauberem Wasser und kaltem, trockenem Winterwetter gesegnet“, sagt Kazuhiro Taguchi, „ideale Voraussetzungen für die Herstellung

von Kuzu“. Das Ergebnis ist ein Kuzu-Pulver von einmaliger Reinheit, welches sich rasch auflöst, eine hervorragende Gelierfähigkeit aufweist und den Speisen einen wunderschönen silbrigen Glanz verleiht. Taguchi weist noch darauf hin, daß sich auch die molekulare Struktur des handgemachten Kuzu-Wurzelpulvers von der des automatisierten Fabrikproduktes unterscheidet. Dieser feine Unterschied verstärkt die Heilwirkung von Akizuki Kuzu.

Dennoch, auch die Herstellung von Kuzu-Wurzelpulver in einer automatisierten Fabrik dauert drei Monate und ist teuer. Auch hier müssen die Wurzeln von Hand ausgegraben und danach gewaschen, filtriert und getrocknet werden, um die Stärke zu gewinnen. Im Vergleich dazu läßt sich die Stärke der Süßkartoffel in drei bis vier Tagen extrahieren, wobei die Ausbeute doppelt so hoch ist wie bei Kuzu.

Wegen des hohen Preises von Kuzu verwenden viele Menschen Kartoffelstärke als Ersatz. Manche Kuzu Hersteller mischen ihr Kuzu-Pulver auch mit Kartoffelstärke. So kann Kuzu-Pulver, welches man in einigen Geschäften, die fernöstliche Spezialitäten anbieten, findet, auch eine minderwertige Mischung aus Kartoffelstärke und Kuzu-Stärke sein. Es ist daher ratsam, beim Kauf das Etikett genau zu lesen, um sicher zu sein, daß man 100 Prozent reines Kuzu-Wurzelpulver kauft. Das Kuzu, welches man in Naturkostfachgeschäften findet, ist normalerweise von sehr guter Qualität. Akuzuki Kuzu wird weltweit unter der Marke MITOKU MAKROBIOTIK vertrieben. Das Kuzu der Firma Hirohachido ist in den deutschsprachigen Ländern unter den Marken ARCHE, MITOKU MAKROBIOTIK, LEBENSZEICHEN und NATURGARTEN erhältlich.

KOCHEN MIT KUZU

Kuzu ist als Eindickungsmittel unübertroffen. Es läßt samtig glänzende Soßen entstehen, gibt Suppen einen leuchtenden Schimmer und erzeugt eine sämige Konsistenz, ohne nach Stärke zu schmecken. Versuchen Sie Kuzu zum Eindicken von Soßen und Tunken und zur Veredelung von Suppen und Brühen. Gemüse oder Fisch, welche vor dem Frittieren in Kuzu gewendet wurden, bekommen eine leichte, knusprige Kruste. Da Kuzu in der Lage ist, die Säure von Süßspeisen auszubalancieren, eignet es sich besonders für Nachspeisen wie Agar-Agar Gelees und Pudding. Es ist auch das perfekte Dickungsmittel für Glasuren und Tortencremes.

Kuzu sollte immer in einem verschlossenem Gefäß aufbewahrt werden. Wenn man es kauft, weist es kleine Klumpen auf. Diese Klumpen müssen vor dem Dosieren mit dem Löffel zerdrückt werden. Bei Soßen und Tunken reichen etwa 1 1/2 Teelöffel Kuzu für 1 Tasse Flüssigkeit. Für Gelees nimmt man etwa 2 Eßlöffel pro Tasse. Für die meisten Gerichte wird die notwendige Menge an Kuzu zuerst in etwas kaltem Wasser vollständig aufgelöst, bevor man es gegen Ende der Kochzeit den anderen Zutaten beimengt. Während das Gericht unter ständigem Umrühren leicht köchelt,

beginnt das Kuzu einzudicken und gibt der Speise eine sämig glasige Konsistenz.

Kuzu darf nicht mit Pfeilwurzelmehl, Kartoffelstärke oder Maisstärke verwechselt werden. Besonders Maisstärke ist nicht empfehlenswert, da sie einen hohen Verarbeitungsgrad aufweist und bereits mit chemischen Bleichmitteln und toxischen Extraktionsmitteln in Berührung gekommen sein kann. Kartoffelstärke ist ebenfalls ein Massenprodukt, bei dem der Extraktionsprozeß durch chemische Hilfsmittel beschleunigt wird. Pfeilwurzelmehl wird zwar durch einfache, natürliche Verfahren hergestellt, ist dem Kuzu jedoch hinsichtlich Gelierfähigkeit, Geschmack, Konsistenz und Heilwirkung weit unterlegen.

KUZU REZEPTE

KUZU-CREME

Dieser stärkende Trank ist besonders wirksam, wenn man ihn etwa eine Stunde vor den Mahlzeiten zu sich nimmt (wenn möglich gleich am Morgen, wenn der Magen noch leer ist). Das nachstehende Rezept ergibt eine dicke Creme. Wird eine dünnflüssigere, trinkbare Creme gewünscht, die Menge an Kuzu auf 1 gehäufte Teelöffel reduzieren. Mehr Information über die besonderen Vorzüge von Kuzu-Creme sind dem Abschnitt „Die Heilwirkung von Kuzu“ (Seite 12 und 13) zu entnehmen.

1 Tasse kaltes Wasser

1 1/2 Teelöffel Kuzu

*1 Umeboshi, entsteint und gehackt
oder 1 Teelöffel Umeboshi-Paste*

1/4 - 1/2 Teelöffel frischer Ingwersaft

1/2 - 1 Teelöffel Shoyu (nach Geschmack)

ergibt 1 Tasse Creme

1. Kuzu in einem kleinen emaillierten oder irdenen Gefäß gut in kaltem Wasser auflösen.
2. Umeboshi hinzugeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Umrühren zum Köcheln bringen. Sobald die Mischung an den Rändern des Topfes Blasen bildet, weiter gut umrühren, bis die Kuzu-Creme dick und glasig wird. 1 bis 2 Minuten bei kleiner Hitze weiterköcheln und vom Herd nehmen.
3. Mit Ingwer und Shoyu (nach Belieben) abschmecken.