



Associação de Agricultura Orgânica



**Missô**  
**Antídoto contra radiação**



# SOPA DE MISSÔ

Antídoto contra a radiação

Fonte:

<http://www.culturajaponesa.com.br/htm/misso.html>  
[www.culturajaponesa.com.br/htm/misso.html](http://www.culturajaponesa.com.br/htm/misso.html)

Muito utilizado na culinária japonesa para fazer sopa, o missô pode ser um poderoso antídoto contra a radiação. Pesquisadores da Universidade de Hiroshima concluíram que pessoas que consomem o alimento regularmente podem ser até cinco vezes mais resistentes à radiação do que aqueles que nunca o consomem.

A descoberta, embora ancorada em testes com animais, pode ser relevante também para os tratamentos com quimioterapia. As vítimas de Hiroshima e Nagasaki sofreram diarreia grave após a explosão das bombas atômicas, no fim da Segunda Guerra Mundial. Isto devido à destruição maciça de células intestinais responsáveis pela absorção de nutrientes e que são particularmente sensíveis à radiação.

O pesquisador Kazumitsu Watanabe investigou o efeito radioprotetor do missô testando estas pequenas células no intestino de ratos de laboratório. O grupo alimentado com sopa de missô apresentou 60% de resistências. Já o grupo que não recebeu o alimento apresentou apenas 9%.

Akihiro Ito, chefe de uma das equipes de investigação da universidade, descobriu que o missô ajuda a eliminar as toxinas do corpo através da estimulação dos sistemas circulatório e metabólico, o que pode, eventualmente, ser útil durante os tratamentos com quimioterapia.

No Japão, mais de 70% da população começa o dia com uma xícara de sopa de missô, em vez de café. A sopa pode funcionar como uma fonte permanente de energia e nutrição. (Márcia Guerra)

Autoridades japonesas disseram aos agentes de inspeção nuclear da ONU que estão preparando uma distribuição de iodo às pessoas que moram perto das usinas nucleares afetadas pelo terremoto de sexta-feira, segundo a agência da ONU em Viena.

---

## MISSÔ

Na tradição japonesa, missô é sinônimo de saúde e longevidade. Por ser fermentado longamente (no mínimo um ano, diz a receita clássica) tem uma grande quantidade de enzimas que contribuem decisivamente para a digestão da comida e eliminação dos resíduos. Limpa os pulmões e protege contra intoxicação por metais pesados e radiação atômica. Acrescenta energia *yang* ao organismo: calor, concentração, atividade.

Costuma ser feito com a soja, abundante no Japão bem como em toda a Ásia, mas fica igualmente bom com qualquer outro tipo de feijão, inclusive ervilha, lentilha e grão-de-bico. O fermento utilizado é o *koji*, produzido a partir de um cereal, geralmente arroz, inoculado com o fungo *Aspergillus oryzae*. As misturas variam em qualidade e quantidade, produzindo diferentes tipos de misso: muito escuro e forte, vermelho, clarinho bem suave, doce. Todos são benéficos.

Fazer o misso dá trabalho e exige paciência, por isso a maioria se contenta em comprar o misso pronto. As marcas comerciais raramente respeitam o tempo de fermentação; é uma sorte encontrar misso produzido artesanalmente.

### **sopa de misso**

Um caldinho quente, revigorante, que prepara o estômago para receber a comida: sopa de misso, ou *missoshiro*. A receita pode variar da mais simples à mais elaborada. O que não varia nunca é o modo de usar: primeiro dissolver o misso num pouco do caldo, ou da água, para acrescentar à sopa já na hora de servir. O misso não deve ser fervido, para não perder suas preciosas enzimas. Medida: uma colher de chá, cheia, por pessoa.

### **receita básica**

Água bem quente, misso e cebolinha verde picada. Pode incluir um punhadinho de brotos de feijão, acelga cortada bem fininha ou qualquer outra folha. O misso é muito yang e precisa de um complemento yin como as folhas.

### **caldo de vegetais com misso**

Junte vários vegetais com água numa panela, inclua alho, cebola, gengibre e ervas, deixe ferver uns 40 minutos, coe e guarde na geladeira. Quando for usar ferva uns 5 minutos para que ele recupere o calor, acrescente misso e cebolinha picada e sirva.

### **caldo de alga kombu com misso**

Este é um concentrado de clorofila e sais minerais que recupera a saúde de todos os órgãos e tecidos. Para duas pessoas, coloque de molho um pedaço de +-10 cm de alga kombu em meio litro de água. Três horas depois a água estará com uma espécie de limo verde. Retire a alga, reserve para usar com outra comida, aqueça o caldo sem deixar ferver, acrescente o misso e sirva.

### **sopa tipo refeição completa**

Ponha a água para ferver (250 ml por pessoa) e vá acrescentando alho, cebola, gengibre, ervas, algas picadas, raiz de bardana, cogumelos shiitake, repolho, sobras de arroz e até de feijão. No final do cozimento acrescente verdinhos como brócolis ou agrião, deixe ferver mais um minuto, apague o fogo e abafe.

### **molho de misso e tahine**

Misture misso e tahine (pasta de gergelim) em partes iguais, acrescente água para dissolver até chegar ao ponto desejado, pingue gotinhas de limão e sirva por cima de vegetais crus ou cozidos

### **conserva de misso**

Encha parcialmente com misso um vidro de boca larga e enterre nele pepino, nabo daikon, cenoura, raiz-de-lótus fresca, rabanete. Guarde no armário durante alguns dias e depois vá desenterrando a conserva para usar na salada.

<http://correcotia.com/soja/soja-receitas.htm>

## Missô-zuke

Colaboração de Célia Sayuri Yano

Utiliza-se da pasta de *missô* como base dos molhos para conserva.

### Ingredientes:

03 pepinos médios cortados em tiras grossas

03 berinjelas médias cortadas em tiras grossas

01 acelga pequena picada em pedaços médios

300 gr de sal

Recipiente para deixar de molho

Uma pedra para usar como peso – pedra comum, de tamanho médio e devidamente limpa, que caiba no recipiente utilizado para pôr as verduras

200 gr de pasta de *missô*

Pote com tampa para guardar a mistura

### Modo de preparo:

Lavar as verduras e legumes, picá-los e deixar escorrer bem.

Colocar sal e deixar de molho (para sair toda água das verduras) por 01 a 02 dias, sob um peso de pedra. Procure jogar a água que sair a cada doze horas. O ponto é quando eles ficarem bem murchos.

**Dica 1:** use um prato ou pires que se encaixe nesse recipiente e coloque a pedra sobre esse prato. Desejando algo mais moderno, em lojas de produtos japoneses existe um pote para este fim, que vem com uma tampa apropriada.

Depois do tempo de molho, escorrer novamente.

Misturar tudo num pote, com pasta de *missô* e deixar por 02 dias. Dependendo do legume, pode-se deixar por mais tempo e ir tirando apenas o que for consumir (ex.: berinjela).

### Dica 2:

- As verduras e legumes podem ser feitos juntos ou separadamente.

- Se houver possibilidade, pode-se secar as verduras e legumes ao sol (estendidos numa peneira), pois o sol ajuda a acentuar o sabor.

## Su-misso

Colaboração de Célia Sayuri Yano

Molho agri-doce de *missô* (para saladas)

### Ingredientes:

02 colher de sopa de *missô*

04 colheres de sopa de mel ou 05 colheres de sopa de açúcar

Uma pitada de *aji no moto*

Sumo de 02 limões médios ou 02 colheres de vinagre (branco ou de maçã)

Junte todos os ingredientes, misture bem e despeje sobre a salada de verduras cozidas ou legumes frescos. Usado como acompanhamento para cozidos de chuchu, inhame (*satoimo*), inhame d'água (*mizuimo*), beterraba; e para verduras cruas como pepinos em rodela, entre outros.

O molho pode ser guardado em geladeira por até 03 dias.

---

## Missoshiru - Sopa de *missô*

Colaboração de Célia Sayuri Yano

### Ingredientes:

04 copos americanos de água

½ cebola cortada em tiras

04 colheres de sopa de *missô* (como é utilizado no lugar do sal, pode ser à gosto)

½ porção de *tofu* (queijo de soja) cortado em cubos

Salsinhas e cebolinhas verdes picadas

Uma pitada de *aji no moto*

Ferver água numa panela, com a cebola cortada (não refogar), e cozer por 02 minutos. Dissolver *missô* em mais ½ copo de água e adicionar, juntamente com o *tofu* cortado em cubos de 1cm. Depois de apagar o fogo, acrescentar as salsinhas e as cebolinhas. Sirva quente, antes que as últimas verduras desbotem de cor.