



Le Kuzu est la racine transformée de Pueraria Thumbergiana ou Pueraria Hirsuta Matsum, traditionnellement utilisée pour lutter contre les troubles intestinaux, la fièvre, la faiblesse et la fatigue.

LA DESCRIPTION



Cet aliment sain provient de l'île de Kyushu, plus précisément de la préfecture de Kagoshima, où il est cultivé depuis plus de 100 ans. Aujourd'hui, 90 % du kuzu japonais est produit dans cette zone. Le kuzu biologique de Mimasa est préparé à partir de racines âgées de 5 à 10 ans et pesant environ 10 kg, caractéristiques idéales pour une production de la meilleure qualité.

Il est important de garantir la pureté du kuzu par rapport aux imitations modernes à base de farine d'arrow-root, de patate douce ou de maïs, qui sont moins chères, mais ne produisent pas les effets du produit authentique. Notre kuzu bio Mimasa est de grande qualité et de texture ferme. De plus, sa pureté et sa couleur blanche intense sont exclusives à notre kuzu biologique, résultat de la qualité de la racine et des techniques traditionnelles utilisées pour sa fabrication.

Préparation du kuzu

La préparation du kuzu d'aujourd'hui n'a pratiquement pas changé depuis des siècles. Les racines, qui peuvent atteindre jusqu'à deux mètres de longueur enfoncées dans le sol, sont récoltées pendant l'hiver. Une fois les racines de kuzu récoltées, elles sont broyées puis lavées plusieurs fois à l'eau froide pour les nettoyer des impuretés jusqu'à ce que l'eau soit claire. Enfin, il faut laisser reposer le kuzu pendant un mois et demi.





En résumé, sa préparation consiste à isoler les amidons, à éliminer les fibres et impuretés, et enfin à le sécher à l'air libre.

Applications saines du kuzu bio

La décoction de Kuzu est traditionnellement utilisée pour favoriser la transpiration et soulager la fièvre en cas de rhume ou de grippe. Les enfants ont une nature yang, le caractère neutre du kuzu leur convient donc très bien.

Cet aliment sain extrait l'excès d'eau des intestins et les lubrifie. En outre, il favorise un bon niveau de flore intestinale, améliore les symptômes de diarrhée et de constipation et restaure la force de l'intestin pour qu'il récupère les mouvements péristaltiques. Pour cette raison, il est particulièrement indiqué en cas de constipation de l'intestin dilaté due à un excès de café, de sucre, de boissons artificielles et de fruits.

Le Kuzu apporte un grand soulagement en cas de gastro-entérite ou lorsque l'estomac ne tolère aucun liquide ou solide. En cas d'ulcère de l'estomac, la couche gélatineuse protège les parois de l'estomac et aide l'ulcère à cicatriser au bout de quelques semaines.

Pouvoir relaxant du kuzu bio

Au Japon, le kuzu est utilisé comme relaxant musculaire et stimulant de la circulation sanguine, soulageant ainsi les tensions musculaires. Cet assaisonnement contient des isoflavonoïdes, il aide donc à résoudre les problèmes liés aux vaisseaux sanguins cérébraux tels que les maux de tête, la fatigue oculaire, les bourdonnements d'oreilles, les irritations, l'insomnie, etc. De plus, sa consommation contribue à la stabilisation du système nerveux végétatif. Le Kuzu est également efficace pour réduire les convulsions et les spasmes chez les enfants et la rigidité chez les personnes âgées, car il détend le système nerveux parasympathique.

Les isoflavones du kuzu détendent la tension dans les vaisseaux sanguins, ce qui réduit par conséquent la tension artérielle. Aussi, il est efficace pour prévenir les crises cardiaques, en relâchant l'artère de l'anse, d'une part, et en activant la circulation sanguine, d'autre part. Selon une étude des Proceedings of the National Academy of Science publiée en 1993, l'extrait de kuzu est une alternative naturelle dans le traitement de la dépendance à l'alcool et au tabac, en arrêtant la consommation des deux.

Racines et autres plantes

Les racines et autres plantes contiennent de multiples propriétés bénéfiques pour l'organisme. Une bonne préparation de la manière la plus traditionnelle garantira la plus haute qualité de ces aliments.

VALEURS NUTRITIONNELLES



Kuzu Bio 100 g

EAN: 8436032153421 FABRICANTE: MIMASA



- Énergie-kJ1433
- Énergie (kcal)337
- Graisse (g)0,0
- Glucides (g)84,1
- - Sucres (g)0,0
- Protéines (g)0,0
- Sodium (g)0,018
- Sel0.04

FORME DE CONSOMMATION

Le mimasa kuzu se prépare en diluant deux cuillères à café dans un verre d'eau froide puis en le faisant bouillir pendant environ cinq minutes, jusqu'à ce qu'il acquière une consistance gélatineuse, incolore ou rosée et presque transparente. Ensuite, il est assaisonné de Tamari biologique ou de Tamari-shoyu biologique. Dans les préparations culinaires, il est utilisé comme épaississant naturel en raison de sa saveur insipide. Ainsi, il peut également être dilué dans de l'eau froide et ajouté lors des dernières minutes de cuisson de soupes, légumes, ragoûts, tartes aux légumes ou gâteaux (en l'étalant sur leur surface avant de l'enfourner).

INGRÉDIENTS

Kuzu est la racine de Pueraria Thumbergiana et Pueraria Hirsuta Matsum.

