



El kuzu és l'arrel elaborada de la Puerària Thumbergiana o la Puerària Hirsuta Matsum emprada, tradicionalment, amb la finalitat de combatre els trastorns intestinals, la febre, la debilitat i la fatiga.

DESCRIPCIÓ



Aquest aliment saludable prové de l'illa de Kyushu, concretament de la prefectura de Kagoshima, on s'ha cultivat des de fa més de 100 anys. Avui dia, el 90% del kuzu japonès es produeix en aquesta zona. El kuzu ecològic de Mimasa es prepara a partir d'arrels d'entre 5 i 10 anys i d'un pes d'uns 10kg, unes característiques idònies per a una producció de la millor qualitat.

És important assegurar la puresa del kuzu davant d'imitacions modernes a base de farines d'arrurussa, patata dolça o blat de moro, que resulten més barats, però que no produeixen els efectes del producte genuí. El nostre kuzu bio de Mimasa és de gran qualitat i textura ferma. A més, la seva puresa i el color blanc intens són exclusius del nostre kuzu ecològic, fruit de la qualitat de l'arrel i de les tècniques tradicionals utilitzades per a la seva elaboració.

Elaboració del kuzu

La preparació del kuzu actual no ha patit gairebé variació des de fa segles. Les arrels, que poden arribar fins a dos metres de longitud enfonsades a la terra, es recullen a l'hivern. Un cop es recol·lecten les arrels de kuzu, es molen i, posteriorment, es renten amb aigua freda diverses vegades per netejar-les d'impureses fins que l'aigua surt transparent. Finalment, cal deixar reposar el kuzu un mes i mig.





En resum, la seva elaboració consisteix a aïllar els midons, eliminant la fibra i les impureses, i assecant-lo finalment a l'aire lliure.

Aplicacions saludables del kuzu bio

La decocció de kuzu s'ha fet servir, tradicionalment, per afavorir la transpiració i alleujar la febre quan s'està constipat o amb grip. Els nens tenen una naturalesa yang, de manera que el caràcter neutre del kuzu és molt adequat.

Aquest aliment saludable extreu l'excés d'aigua dels intestins i els lubrica. També, afavoreix un bon nivell de flora intestinal, millora els símptomes de la diarrea i del restrenyiment, i restaura la força de l'intestí perquè recuperi els moviments peristàltics. Per aquest motiu, està especialment indicat per al restrenyiment de l'intestí dilatat a causa de l'excés de cafè, sucre, begudes artificials i fruita.

El kuzu procura un gran alleugeriment en casos de gastroenteritis o quan l'estómac no tolera cap líquid o sòlid. En casos d'úlceres d'estómac, la capa gelatinosa protegeix les parets de l'estómac i ajuda a cicatritzar l'úlceres unes setmanes després.

Poder relaxant del kuzu ecològic

Al Japó, el kuzu s'utilitza com a relaxant muscular i estimulador de la circulació sanguínia, alleujant així la tensió muscular. Aquest condiment conté isoflavonoides, per la qual cosa ajuda en problemes relacionats amb els vasos sanguinis cerebrals com el mal de cap, el cansament ocular, el bronzit a les orelles, la irritació, l'insomni, etc. A més, el consum contribueix a l'estabilització del sistema nerviós vegetatiu. El kuzu és també eficaç per disminuir les convulsions i els espasmes dels nens i la rigidesa en la gent gran, ja que relaxa el sistema nerviós parasimpàtic.

Les isoflavones del kuzu relaxen la tensió dels vasos sanguinis, cosa que comporta que, consegüentment, es redueixi la pressió arterial. També és eficaç en la prevenció d'atacs cardíacs, en relaxar l'artèria bucle, d'una banda, i activar la circulació sanguínia, de l'altra. Segons un estudi dels Proceeds of the National Academy of Science publicat el 1993, l'extracte de kuzu és una alternativa natural al tractament de l'addicció a l'alcohol i al tabac, frenant el consum de tots dos.

Arrels i altres plantes

Les arrels i altres plantes contenen múltiples propietats beneficioses per a l'organisme. Una preparació adequada de la manera més tradicional garantirà la màxima qualitat d'aquests aliments.

VALORS NUTRICIONALS



Kuzu Bio 100 g

EAN: 8436032153421 FABRICANTE: MIMASA



- Energia-kJ1433
- Energia (kcal)337
- Greixos (g)0,0
- Hidrats de carboni (g)84,1
- - Sucres (g)0,0
- Proteïnes (g)0,0
- Sodi (g)0,018
- Sal0,04

FORMA DE CONSUM

El kuzu de Mimasa es prepara diluint dues culleradetes en un got d'aigua freda i després bullent durant uns cinc minuts, fins que adquireix una consistència gelatinosa, incolora o rosada i gairebé transparent. Després, s'amaneix amb Tamari ecològic o Tamari-shoyu ecològic. En preparacions culinàries, s'utilitza com a espessidor natural a causa del sabor insípid. Així, es pot diluir igualment en aigua freda i afegir-lo durant els darrers minuts de cocció de sopes, verdures, patatges, pastissos de verdures o de pastissos (escampant-lo per la seva superfície abans de passar al forn).

INGREDIENTS

El kuzu és l'arrel de Pueraria Thumbergiana i Pueraria Hirsuta Matsum.

