

## *Tamari Sojasoße* • Weizenfreie Sojasoße, glutenfrei, kbA-Qualität

Zutaten: Sojabohnen, Wasser, Meersalz, Shochu und Koji-Ferment (*Aspergillus oryzae*)

Ursprünglich ist Tamari ein traditionelles vollwertiges Nebenprodukt, das bei der Herstellung von Hatcho Miso entstanden ist. Bedingt durch die große Nachfrage wird Tamari seit langem im direkten Ansatz zur natürlich fermentierten Sojasoße hergestellt. Obwohl Tamari im Aussehen und Geschmack mit Shoyu vergleichbar ist, ist es im Aroma stärker, da es ausschließlich aus Sojabohnen und Meersalz hergestellt wird.

**Tipp** 🌀 Weizenfreies Tamari ist ein hochwertiges proteinhaltiges Gewürz.

- 🌀 Tamari kann in Suppen, Salaten, Eintöpfen, mit Getreide und Gemüse verwendet werden.
- 🌀 Tamari wird anstelle von Salz für verbesserten Geschmack und eingeschränkten Salzkonsum verwendet.

Shoyu und Tamari sind reich an organischen Säuren und Aminosäuren, gute Eiweißquellen und fördern die Verdauung. Sie enthalten zahlreiche Mineralstoffe, Proteine und Vitamine.

### Empfehlung

- 🌀 Shoyu zum Würzen am Ende des Kochvorganges zum entsprechenden Gericht dazugeben.
- 🌀 Tamari sollte möglichst mitgekocht werden.