

Grundrezepte

Allgemein die Mitte stärkende Mahlzeiten



Rainer Weber
Heilpraktiker • Gisiweg 6 • 79639 Grenzach-Wyhlen

Reissuppe Grundrezept (Congee)

Zutaten	Zubereitung
Reis Wasser	Den Reis und das Wasser kurz aufkochen, dann auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen. Je länger die Kochzeit, umso stärker ist die Qi und Blutstärkende Wirkung. Ideal 2-4 Std. Verhältnis: 1 : 4 bis 1 : 6 nach Vorliebe. Die Menge des Wassers bestimmt die Konsistenz des Breies.

Dieses Grundrezept bietet die Basis für weitere Rezepte. Die Reissuppe kann in Richtung süß (z.B. Frühstück) oder Richtung salzig/deftig (z.B. Mittag-/Abendessen) zubereitet werden. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Reissuppe kann einmal gekocht für einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. So kann sie kurz aufgekocht und nach Bedarf weiter zubereitet werden.

Buddhistische Reissuppe

Zutaten	Zubereitung
Reis/Wasser	Den Reis nach Grundrezept zubereiten.
Frische Vollmilch	Am Ende des Kochvorgangs etwas Milch, Butter und Honig zum Süßen dazugeben.
Butter oder Butterfett (Ghee)	Gewürze: Zimt, Vanille oder Kardamom können nach Belieben das Gericht verfeinern.
Honig	

Eine weitere Variante:

Anstelle der Milch, frische kleingeschnittene Früchte der Saison oder über Nacht in Wasser eingelegte Trockenfrüchte verwenden. Kurz 1-2 Min. mitkochen, ansonsten wie oben beschrieben zubereiten.

Reissuppe mit Gemüse

Zutaten	Zubereitung
Reis/Wasser	Den Reis nach Grundrezept zubereiten.
Frische Möhren, alternativ auch anderes Gemüse.	Kleingeschnittene Möhren (oder anderes Gemüse), ca. 20 Min. mit der Reissuppe kochen.
Butter oder Butterfett (Ghee)	Nach beliebigen Gewürze, etwas Butter und Sojasauce vor dem Servieren untermischen.
Sojasauce (Bio, Gentechnik frei)	

Stärkendes Getreidefrühstück

Zutaten	Zubereitung
Dinkel- oder Weizenschrot	Das Getreide geschrotet und die Trockenfrüchte (separat) über Nacht (ca. 8 Std.) in Wasser einweichen lassen.
Trockenfrüchte z.B. Rosinen, Aprikosen, Datteln. Oder frische heimische Früchte.	Das Getreide aufkochen und mindestens 15 Min. köcheln lassen. Dann für weitere 5 Min. die Früchte und Mandeln zugeben und mitköcheln lassen. Gewürze: Zimt, Vanille oder Kardamom nach Belieben.
Mandelsplitter/-raspeln	Etwas Honig, nur bei Bedarf, vor dem Servieren zusetzen.
Honig	

Diese Grundrezepte stärken vor allem Qi und Blut, was für die meisten Menschen positiv ist. Eine individuell auf Sie und Ihre momentane Situation ausgerichtete Ernährung kann ich Ihnen erst nach einer Untersuchung zusammenstellen.

Literatur zu dem Thema 5 Elemente-Ernährung und Ernährung nach der Asiatischen Medizin (Ayurveda und TCM Traditionell Chinesischer Medizin) sind im Buchhandel erhältlich.