

Rijst koken



Vol van smaak en voedingsstoffen

Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 kopje droge rijst
- 1,5 kopje water (1:1,5)

Bereiding:

1. Spoel de rijst af in een zeef onder stromend koud water en laat het uitlekken.
2. Doe de rijst in een ruime pan met een dikke bodem en voeg het water toe.
3. Rijst kan voor een optimale vertering 2 tot 3 uur geweekt worden, maar het is niet noodzakelijk.
4. Breng de rijst aan de kook en laat het 30 minuten op een zacht vuurtje doorkoken (vlamverdelers).
5. Zet de pan weg op een warme plaats (hooikist) en laat de rijst nog 15-30 minuten nawellen.

Giet de rijst niet af! Zo blijven alle voedingsstoffen behouden.

Gekookt graan vormt een soort slijm, bij de ene soort is dit sterker dan bij de andere soort.

Deze slijm, ook wel graanslijm genoemd, is erg nuttig voor de darmen en dus voor de vertering.

Voeg het evt. zout pas toe na het nawellen.

Rijst

Rijst is het hoofdvoedsel voor de halve wereldbevolking. Het merendeel van de productie vindt in het verre oosten plaats. Rijst wordt ook verbouwd in Spanje en Italië.

Er bestaan talrijke soorten rijst, dit recept gaat over zilvervliesrijst of bruine rijst zoals het in de natuurvoedingswinkel te koop is.

Kooktijd 30-45 minuten.

Rijst die sneller gaar is, is altijd voorgekookt of te ver geslepen, waardoor er verlies van voedingswaarde plaatsvindt.

Rijst moet na de oogst worden gepeld, het kaf is vergroeid met de korrel. Met het pellen wordt nogal eens doorgesloten, zozeer dat men in de gangbare voeding de rijst alleen nog maar kent als een witte korrel.

Rijst bevat geen gluten, alleen een licht verteerbaar eiwit dat weinig aanleiding geeft tot allergieën.

Rijst staat meestal met zijn wortels in het water, het bezit geen krachtig wortelgestel zoals de andere granen. Rijst stimuleert de vloeistofhuishouding in het lichaam en kan worden gebruikt voor vochtafdrijving in een dieet. Naast vocht afdrijvende heeft rijst ook een harmoniserende invloed op de bloeddruk.

Rijst laat zich goed verwerken in zoete en hartige gerechten. Het kan krachtig worden gekruid met bijvoorbeeld gember, kaneel, vanille of kerrie, kurkuma, tijm en lavasblad.