

Rijst koken



zilvervliesrijst

Ingrediënten per persoon:

- 50-70 gram droge rijst
- 2x zoveel water, dus 1-1,4 dl.

Bereiding:

1. Spoel de rijst af in een zeef onder stromend koud water en laat het uitlekken.
2. Doe de rijst 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 het aan de kook en laat het 30 minuten op een zacht vuurtje doorkoken (vlamverdeler).
5. Ze de pan weg op een warme plaats (hooikist) en laat de rijst nog 30-45 minuten nawellen.

Giet de rijst niet af! Zo blijven alle voedingsstoffen behouden. Gekookt graan vormt een soort slijm laag, bij de ene soort is dit sterker dan bij de andere soort. Deze slijm laag, 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 is het hoofdvoedsel voor de halve wereldbevolking. In het verre oosten vindt het merendeel van de productie plaats. Het wordt ook verbouwd in Spanje en Italië.

Er bestaan talrijke soorten rijst, dit recept gaat over zilvervliesrijst zoals het in de natuurvoedingswinkel te koop is: de hele korrel en niet voorbehandelt, voorgedroogd of een snelkook variant. Rijst moet worden gepeld, het kaf is vergroeid met de korrel. Hierin wordt nogal eens doorgeschooten, 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 waterafdrijving in een dieet. Naast vochtafdrijvende heeft het ook een stoppende werking (darmen) en 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.

Voedingswaarde per 50 gram rauw gewicht:

Kcal	180
Vet (g)	1
Eiwit (g)	4
Koolhydraat (g)	37
Natrium (mg)	1
Kalium (mg)	130
Calcium (mg)	6
Magnesium (mg)	80
IJzer (mg)	0,7
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	0,4
Foliumzuur (mg)	18
Nicotinezuur (mg)	3
Vitamine A (µg)	-
Vitamine B1 (mg)	0,17
Vitamine B2 (mg)	0,02
Vitamine B6 (mg)	0,13
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	-
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	-
Voedingsvezels (g)	2