Reis Congee - Shifan - Reisbrei

Reis Congee ist ein einfaches Rezept. Es läßt sich als Hausmittel bei verschiedenen Beschwerden und für eine Vielzahl von gesundheitlichen Zwecken ohne Gefahr einsetzen.

© by Matthias Eubel

Grundsätzliches
Reis Congee ist das Hauptgericht in der chinesischen Küche. Millionen von Chinesen nehmen es täglich mindestens einmal, in der Regel morgens zu sich.
Reis Congee ist einfach zuzubereiten und äußerst bekömmlich, schmeckt aber für europäische Zungen labberig und fade.
Wie der Name Reisbrei schon andeutet bestehen die Zutaten aus Wasser und Reis, der sehr lange gekocht wird.
Durch die Zugabe verschiedener Zutaten, oder Heilpflanzen kann Reis Congee bei einer fast unbegrenzten Zahl von Beschwerden hilfreich sein.

Wirkung
Reis Congee ist leicht bekömmlich und leicht assimilierbar (verstoffwechselbar).
Es wirkt entschlackend und entgiftend und stärkt bei Schwäche und in der Rekonvaleszenz.
Nach den Regeln der chinesischen Medizin tonisiert Reis Congee Qi und Blut im Körper, es stärkt den mittleren Erwärmer und fördert die Urinabsonderung.
Im Verhältnis: beanspruchte Verdauungskraft / gelieferte Energie - hat Reis Congee die beste Energiebilanz von allen Diätrezepten.
Reis Congee kann selbst von Säuglingen verdaut werden, wenn keine Muttermilch zur Verfügung steht und Kuhmilch nicht vertragen wird. Auch für Menschen, die wegen Krankheit oder Altersschwäche nichts anderes zu sich nehmen können bietet sich Reis Congee an.

Zubereitung
Vollkornreis (weißer Reis oder Basmatireis ist auch möglich) mit kaltem Wasser im Verhältnis 1:10 (100 gr. Reis auf 1 Liter Wasser) in einem großen Topf **ohne Salz** aufkochen und auf kleiner Flamme mit Deckel etwa 2 Stunden lang köcheln (Traditionell wird 4 Stunden gekocht, 2 Stunden reichen aber nach meiner Erfahrung auch aus).
Ein großer Topf (3 bis 4 Liter bei 1 Liter Wasser) ist notwendig, da der Reis beim Kochen schäumt.
Reis Congee kann für 3 bis 4 Tage vorgekocht werden.

Zugabe von Zutaten
Buddha hat Congee mit Milch und Honig zubereitet und als wichtigstes Gericht zur Erhaltung der Gesundheit betrachtet.
Im Vinaya Pitaka steht geschrieben, Buddha habe gesagt: „Congee schenkt zehn Dinge: Leben und Schönheit, Wohl-gefühl und Stärke, es vertreibt Hunger, stillt den Durst, regelt die (körperlichen) Gase, es reinigt die Blase und bringt die unverdauten Speisereste zur Verdauung. Der um das leibliche Wohl besorgte preist es als Medizin.“

Zur Gewichtsreduktion bzw. zur Entgiftung und Entschlackung sollte eine Mahlzeit täglich, (egal welche) durch Reis Congee ersetzt werden. Der Reis Congee sollte nicht gewürzt oder mit Honig zubereitet werden.

Honig nährt das Herz, beruhigt den Geist und macht die Därme gleitfähiger.

Frischer Ingwer fördert die Zirkulation von Qi und Blut, unterstützt Yang und wärmt den mittleren Erwärmer (sehr Magenfreundlich).

Rote Datteln können beruhigend und sedierend auf den Geist wirken und sie stärken die Verdauungsfunktion.

Walnüsse tonisieren das Nieren Yang und ernähren das Gehirn.

Kastanien tonisieren das Nieren Yin und stärken das Jing

Bei Fieber (ab 38°C) sollte Reis Congee mit Weizen aufgekocht werden. Weizen

Congee wirkt kühlend und nährend, fiebersenkend und beruhigend.
Bei Husten und Asthma kann Aprikosenkerncongee helfen. Es wirkt schleimlösend und Schleim austreibend.

Zur Behandlung von chronischem Durchfall und Blähungen (aufgrund einer Milz-Qi Schwäche) wird das Congee mit Karotten und Fenchel zubereitet.
Werden Karotten und Fenchel von Anfang an mitgekocht dienen sie der Bekömmlichkeit und fördern die Verdauung stärker, werden sie erst kurz vor Ende der Kochzeit zugegeben bleiben Geschmack und Vitamine erhalten.

Die Liste der Variationsmöglichkeiten wäre endlos fortzusetzen.
Zu medizinischen Zwecken lassen sich die verschiedensten Kräuter hinzufügen und vor dem Essen wieder herausnehmen. Es lassen sich mehrere Zutaten mit unterschiedlichen therapeutischen Eigenschaften mischen um verschieden Wirkungen miteinander zu kombinieren.
Da alle Rezepte und Zusätze auf Dauer eine spezifische therapeutische bzw. energetische Wirkung haben, sollten Sie eine längere Einnahme von Reis Congee mit ihrem Therapeuten absprechen.
Die Einnahme von Reis Congee bei Krankheiten und Beschwerden ist als begleitende Hilfe anzusehen und ersetzt insbesondere bei unklarer Herkunft von Krankheitszeichen nicht den Gang zum Arzt oder Heilpraktiker.

Kontraindikationen
Da Reis Congee harntreibend wirkt sollten Menschen die unter Mangel-Polyurie (vermehrte Harnausscheidung) oder unter nächtlichem Wasserlassen leiden darauf verzichten.

Naturheilpraxis Matthias Eubel

Donders-Ring 6
48151 Münster

Tel.: 02 51 - 9 74 28 72
Fax: 02 51 - 9 74 28 73

www.m-eubel.de
info@m-eubel.de