

Buddhas Reissuppe



Grundrezept Reissuppe / Congee:

Wir brauchen Reis (zur Auswahl gibt es mittlerweile eine Vielzahl zur Wahl) und Wasser in einem **Verhältnis von etwa 1:6** und dann kochen wir beides. Die Menge des Wassers bestimmt die Dicke des Breis bzw. der Suppe. Wir nehmen nicht zu viel Reis, weil er stark aufquillt. Wir geben den Reis in einen Topf mit guter Isolierung und einem schweren Deckel. Wichtig ist es, den Reis nach kurzem Aufkochen nur **auf kleinster Flamme, dafür 2 - 4 Stunden köcheln zu lassen**. Auf diese Weise brennt er nicht an. Je länger die Reissuppe kocht, desto mehr stärkt sie das Qi und das Blut. Für das Frühstück könnte man die Suppe schon am Vorabend zubereiten.

Zusätzlich brauchen wir für dieses Rezept **frische Milch, Butter oder Ghee** (geklärte Butter) und **Honig**. Die Menge, die wir nun für eine Portion brauchen geben wir in einen separaten Topf, erhitzen mit ein wenig Wasser und geben die restlichen Zutaten dazu. Mit Honig, Kräutern oder Gewürzen schmecken wir ab.

Honig nährt das Herz, beruhigt den Geist und macht die Därme gleitfähiger. Walnüsse fördern die Ur-Energie. Ingwer wärmt und fördert die Zirkulation von Qi und Blut.