

Standaard basisbereiding congees

Neem:

- ✓ 1 kop gepolijste rijst*
- ✓ ½ kop Job's tears, coix, yi yi ren of Hato Mugi*
- ✓ ½ kop peulvrucht (mung-of adukibonen)*
- ✓ 25 gr. Hiziki*
- ✓ 2 volle eetlepels gerstmiso (mugi)*
- ✓ 12 koppen water of zelfgemaakte bouillon

Doe de rijst, de coix en evt. de peulvruchten in een zeef en was het geheel onder de kraan. Doe dit in een pan met een inhoud van minimaal 2 liter met deksel.

Voeg de hiziki of arame toe en de miso of bouillonblokjes (als u met zelfgemaakte bouillon werkt gebruik u dit in plaats van water).

Voeg de 12 koppen water of bouillon toe en week het geheel gedurende de nacht.

Zet tijdens het ontbijt de nieuw te maken congee op het gas en breng deze aan de kook. Mocht u al een congee hebben staan, warm deze dan eerst op en kook dan de nieuwe.

Laat deze 1 minuut doorkoken en zet deze vlam laag (5 min.) Verplaats daarna de pan naar de kleinste pit op het fornuis en gebruik een warmhoudplaatje (pruttelt het nog, neem twee plaatjes, maar houd wel tegen de kook aan).

Laat dit de hele dag op het vuur staan en voeg na de middagrust (leverpakking) de aan u voorgeschreven groenten, gewassen en gesneden, toe aan het mengsel, zet de vlam even hoog zonder plaatje tot het mengsel weer kookt en zet weer terug op het plaatje (**behalve harde groenten zoals wortel, ui en knolselderij, deze worden meteen nadat deze grondig zijn gewassen bij het kookproces toegevoegd**).

Schep bij etenstijd de hoeveelheid op die je denkt op te kunnen en laat de rest afkoelen.

Schep dit later in porties in af te sluiten bakjes en doe dit in de koelkast.

Varieer per congee de soort rijst (pandang, basmati, of andere mits gepolijst) gebruik de volle graankorrel en geen voorgedroogde of snelkook varianten. Ook is in overleg een andere graansoort mogelijk. Mocht u de peulvruchten weglaten dan zijn 9 koppen water voldoende

Varieer ook met de voorgeschreven groenten en gebruik maar 1 of 2 soorten groenten per congee die u kiest uit het voorgeschreven assortiment.

Mocht u behoefte hebben aan een zoete congee in de morgen kan een congee met 1 kop rijst, 1/2 kop parelgerst en 9 koppen water volstaan en voeg bij het opwarmen de in overleg gekozen soorten fruit en andere ingrediënten toe.

* Gebruik alleen biologische producten

Als u vragen heeft kunt u altijd mailen naar info@acupunctuurlingewaard.nl.

© Acupunctuur Lingewaard 2010

