

Rijst is een basisvoedsel. Het levert een fijne energie. Het eerste belangrijke effect van rijst op de menselijke biochemie is dat het verkoelend werkt en weer vocht in het menselijk lichaam brengt. Dit is tegenstelling tot tarwe, die meer warmte aan ons systeem levert. In de zomer kan men dus meer rijst eten dan in de winter. Om dit verkoelende effect van rijst te neutraliseren, worden tijdens de bereiding verwarmende kruiden toegevoegd. In de hier opgenomen recepten zijn dat respectievelijk kruidnagelen, rode chili, kurkuma en saffraan. Een tweede kenmerk van rijst is dat het (soms) constiperend werkt. Om dit te vermijden wordt tijdens de bereiding iets 'smerends' toegevoegd. Dit kan in de vorm van geraspte kokos (bevat kokosolie), olie ...

WELKE RIJST GEBRUIKEN?

Zilvervliesrijst is de beste. Ze is handgepeld en bevat nog de belangrijke eiwitten en vitamines A en B. Basmati rijst is hierbij het rijkst aan geur, smaak en sporelementen, en het meest evenwichtige van alle rijstsoorten. Halfvolle rijst kan de zilvervliesrijst vervangen. Gepolijste rijst bevat enkel koolhydraten. Volle rijst heeft meer verteringsvuur en verteringstijd nodig. Hij wordt het best 12 a 24 uur geweekt. Hij levert veel vezels en doet de hoeveelheid ballaststoffen in de darmen toenemen. Voor vegetariërs - die reeds voldoende vezels tot zich nemen - is deze rijst minder verkieslijk.

COPYRIGHT: John Marchand, Belgium.

website: <http://www.yoga-ayurveda.org> email: ayurveda@pandora.be