



# Itchi-go

Japanse acupunctuur  
moxa

---

## Rijstsoep 米粥

In heel Azië staat mǐ zhōu (米粥), romige rijstsoep, bekend als hét *comfort food* bij uitstek, en wordt veel gegeten bij het ontbijt. In Japan noemen ze het okayu, Engelse kookboeken hebben het over congee. Mǐ zhōu is waarschijnlijk de gemakkelijkst verteerbare maaltijd ter wereld en helpt de kleintjes, ouderen en zieken aan te sterken. Het kalmeert onrustige magen, geeft energie en ondersteunt de spijsvertering. Mǐ zhōu bestaat uit witte rijst die heel lang gekookt wordt tot de rijst uiteen valt en de vloeistof dik en romig wordt. Op zichzelf heeft het weinig smaak, maar het kan gecombineerd worden met andere voedingsmiddelen en laat hun smaak goed uitkomen.



### Basingrediënten

- 1 kopje witte rijst
- Ongeveer 10 kopjes water, afhankelijk van hoe dik je het wilt hebben
- Toevoegingen (zie verderop)

De dikte van mǐ zhōu kan sterk variëren, afhankelijk van de verhouding rijst en water, en het soort rijst. Experimenteer en vind de dikte die je voorkeur heeft.

### Basismethode

Er zijn net zoveel manieren om mǐ zhōu te maken als er Chinese moeders zijn, hier drie voorbeelden: (Voor het koken de rijst eerst goed in water wassen!)

- Doe rijst en water in een schaal met deksel en zet het 4 tot 8 uur in uw oven op 80-95 graden.
- Doe rijst en water in een pan met dikke bodem en breng het aan de kook met het deksel erop, verlaag het vuur en zet de pan gedurende 30 tot 90 minuten op een sudderplaatje, afhankelijk van uw geduld en op hoe romig je de congee wilt hebben. Roer af en toe om te voorkomen dat het aanbrandt.
- Doe rijst en water in een pan, breng het aan de kook en zet het in een hoekist.

Je kunt ook gebruik maken van rijst die al eerder gekookt en weer afgekoeld is maar eindresultaat is een beetje anders, minder romig. Het is lastig om mǐ zhōu in kleine hoeveelheden te maken, gemakkelijker is het om een grotere hoeveelheid in een keer te maken, waar je dan voor iedere maaltijd met een schone lepel wat uitschept. Bij kamertemperatuur blijft het twee of drie dagen goed, in de ijskast zelfs nog wat langer.

### Lekkere toevoegingen en variaties

Er zijn grofweg drie manieren om de mǐ zhōu aan te kleden:

- Voeg ingrediënten toe aan het begin van de kooktijd, zoals kleine hoeveelheden vlees, granen of bonen of maak gebruik van bouillon in plaats van water.
- Voeg ingrediënten toe vlak voor de congee klaar is. Dit is geschikt voor kruiden en delicate ingrediënten zoals garnalen, vis, miso en fijngesneden groenten.
- Strooi ingrediënten bovenop de congee als hij al in een eetkom geschept is. Het contrast tussen de zachte en milde mǐ zhōu en knapperige, smaakvolle ingrediënten is geweldig. Denk aan gebakken vlees of vis, geroosterde zaden of noten, geroerbakte groenten, of wat je ook maar kunt bedenken.

Zoals u ziet kan je rijstsoep variëren, maar het is niet nodig er heel veel verschillende ingrediënten aan toe te voegen: een of twee kan al genoeg zijn. Een mǐ zhōu kan hartig zijn, of zoet, net naar je voorkeur.

### **Simpele hartige mǐ zhōu recepten**

- Voeg aan het eind van de kooktijd wat zout, sesamolie en geraspte gember toe. Serveer met fijngesneden bosui, een paar geroosterde pinda's en een klein scheutje zoute sojasaus.
- maak de mǐ zhōu, maar breek 5 minuten voor 1 ei per persoon in de massa, en geef er ieder een

### **Simpele zoete mǐ zhōu recepten**

- Voeg gedroogde abrikozen toe tijdens het koken, en serveer met stukjes amandel, boter en honing.
- Voeg wat stukjes verse appel of ander fruit toe, en serveer met kaneel.
- Voeg aan het begin van het koken gedroogde kokosnoot of kokosmelk toe, serveer met stukjes ananas, geroosterde kokos en gedroogde banaan.

De voedingsmiddelen die aan de rijstsoep worden toegevoegd kunnen het effect op het lichaam beïnvloeden, en de energie naar bepaalde organen sturen. Kies één tot vier ingrediënten uit de lijst die voor u aangekruist is, in het totaal ongeveer 50 tot 75 gram per maaltijd:

- Qi opbouwen: kip, rundvlees, kalf, garnalen, tonijn, wortel, erwten, yams, zoete aardappelen, kokos, vijgen, kersen, dadels, rozijnen
- Xue opbouwen: varkensvlees, rundvlees, bouillon getrokken van schenkel of bot, lever, zwarte bonen, mosselen, oesters, garnalen, spinazie, waterkers
- Qi en Xue bewegen: champignons, aubergine, ui, lente ui, saffraan, laurier, tijm, peper, gedroogde gember, bieslook, marjolein, perzik
- Koelend / Yin voedend: varkensvlees, konijn, eend, tofu, mosselen, oesters, krab, bouillon getrokken van schenkel of bot, ei, asperges, spinazie, zeewier, miso, mungbonen, tauge, erwten, komkommer, tomaat, pijnboompitten, pinda's, sesam, sesamolie, mango's, honing, ananas, citroen, peer
- Warm / Yang voedend: Lam, niertjes, garnalen, tonijn, kreeft, kastanjes, ui, gember, zwarte peper, chili vlokken, kaneel, kruidnagel, nootmuskaat, kappertjes, rozemarijn, walnoten, frambozen, kersen, perzik, kokosmelk, kokos, boter
- Damp-klarend: gebruik *in plaats van rijst* de helft "parelgerst" (Yi Yi Ren 薏苡仁, ook wel "Pearl Barley" genoemd, *geen* familie van de echte gerst), ansjovis, makreel, radijs, raap, pompoen, ui, koolrabi, champignons, selderij, knoflook, citroen, peterselie
- Slijmoplossend: mosselen, garnalen, zeewier, shii-take paddestoelen, champignons, ui, knoflook peper, marjolein, mosterdzaad, waterkers, amandelen, schillen van citrusvruchten, appelschillen, peer, zoethout
- ANDERE INGREDIËNTEN: .....

### **Voor verkoudheid en griep**

"Wind-koude" (loopneus, niezen, rillerig en koud): lente ui en veel verse gember, zorg dat je gaat zweten

"Wind-hitte" (zere keel, benauwd, hoofdpijnachtig, hitte gevoel): lente ui, een beetje gember en munt