



Itchi-go

Japanse acupunctuur
moxa

Yi Yi Ren (薏苡仁)

“Yi yi ren” wordt ook wel “parelgerst” genoemd. Dat is een nogal ongelukkig gekozen naam, want het is *geen* familie van gerst (!) al lijkt het een beetje op gerst waar de buitenkant vanaf geslepen is (en die dan in het Nederlands “gort” genoemd wordt).

De wetenschappelijke naam van Yi Yi Ren is *Coix lacryma-jobi*, en er zijn een paar nauw aan elkaar verwante soorten:

Ma Yuen 薏苡仁, Yi Ren 薏仁, en Yi Mi 薏米.
In het Engels wordt het Job's tears genoemd.
In de volksgeneeskunde wordt het al heel lang gebruikt.



Nogmaals: let op dat u Yi Yi Ren koopt, bijvoorbeeld in de Chinese toko, en geen echte gerst, dat is een heel andere plant. Neem dit formulier mee, en laat het in de Toko zien aan het personeel.

Recept:

Kook 100 gram Yi Yi Ren in 100 ml water voor 20 minuten. Eet het bij de maaltijd in plaats van rijst.

Of:

Meng 50 gram Yi Yi Ren met 50 gram witte rijst, en kook dit in 100 ml water voor 20 minuten.