REZEPT AUS DER TCM-ERNÄHRUNGSBERATUNG

Warmer Reis-Frühstücksbrei mit Apfel und Zimt

In der Chinesischen Medizin gilt ein warmes Frühstück als wesentlich: Es weckt die Verdauungskraft am Morgen sanft, statt sie mit kalten oder rohen Speisen wie Müesli oder Joghurt zu belasten. Dieser Reisbrei – in China «Congee» genannt – wärmt und nährt.

Zutaten für 1–2 Portionen

Basis

- 1 Tasse Rundkorn-Naturreis oder weisser Basmatireis (weisser Reis kocht weicher und ist besonders leicht verdaulich)
- 4 bis 5 Tassen Wasser – das Geheimnis eines guten Congee ist die lange Kochzeit mit viel Flüssigkeit

Wärmende Früchte und Gewürze

- 1 süsser Apfel, in kleine Würfel geschnitten
- 2–3 getrocknete rote Datteln (Jujube), entsteint und klein geschnitten
- 1 Prise Ceylon-Zimt
- 1 kleine Scheibe frischer Ingwer – wird mitgekocht und vor dem Essen entfernt

Nach Belieben

- 1 TL Sesammus (Tahini), Mandelmus oder etwas Butter bzw. Ghee
- Gehackte Baumnüsse oder Kürbiskerne

Zubereitung

1. **Reis ansetzen:** Den Reis gründlich waschen und mit der 4- bis 5-fachen Menge Wasser und der Ingwerscheibe in einen Topf geben.
2. **Sanft köcheln lassen:** Aufkochen, dann die Hitze auf die niedrigste Stufe stellen. Den Deckel leicht schräg auflegen und den Brei mindestens 45 bis 60 Minuten köcheln lassen. Traditionell kocht er oft noch länger – je länger, desto leichter ist er zu verdauen. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.
3. **Früchte zugeben:** Etwa 15 Minuten vor Ende der Kochzeit Apfelwürfel und Datteln dazugeben und weich kochen.
4. **Verfeinern:** Den Ingwer herausnehmen, den Brei in eine Schale füllen, mit einer Prise Zimt bestreuen und nach Wunsch mit Nussmus oder Nüssen garnieren.

Warum dieses Frühstück guttut – aus Sicht der TCM

- **Stärkt die Mitte:** Durch das lange Kochen ist das Getreide gewissermassen «vorverdaut». Magen und Milz müssen kaum eigene Energie aufwenden, um die Nahrung aufzuschliessen.
- **Wärmt:** Ingwer und Zimt unterstützen das Verdauungsfeuer (Yang) und vertreiben Kälte aus dem Bauchraum.
- **Nährt:** Datteln und Reis nähren Qi und Blut und geben am Morgen eine gute Grundlage für den Tag.

Tipp: Den Brei am Vorabend kochen und morgens mit etwas Wasser aufwärmen – so ist er in wenigen Minuten bereit. Dieses Rezept ersetzt keine persönliche Ernährungsberatung; welche Lebensmittel zu Ihnen passen, besprechen wir gerne in der Praxis.

TCM Scheer · Claude Scheer, Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom in TCM, Professional Master
Albisriederstrasse 290A, 8047 Zürich · 079 486 84 68 · info@tcm-scheer.ch · tcm-scheer.ch