

Recept na základnú ryžovú kašu (白粥 (bái zhōu))

- ryža svojou povahou je neutrálna, preto ak máte vo vnútri horko tak vás ochladí a naopak ak máte chlad tak vás zohreje
- kaša (zhou) sa dá samozrejme prispôbovať vašim potrebám a chuti a to aj pridaním iných obilnín (základ by ale vždy mala tvoriť z väčšej časti biela ryža) a príchutí (sladké či slané prísady)
- z pohľadu čínskej medicíny sú žalúdok a slezina podporované obilninami
- čím dlhšie sa táto kaša varí tým lepšie (min. 2 hodiny)
- varte kašu v otvorenom hrnci
- na začiatku nechať zovrieť a potom dať na minimálny plameň a nechať variť čo najdlhšie podľa potreby (samozrejme ak je to treba tak sa dá voda dopĺňať aj počas varenia)
- ideálne jesť na raňajky
- v čom je kaša (zhou) taká úžasná?
 - obilniny podporujú žalúdok a slezinu
 - udržuje hladinu cukru v krvi
 - dodá do tela potrebné tekutiny
 - ľahko stráviteľná



Takže základný recept na „bielu kašu“ (bai zhou):

- pomer biela ryža : voda je 1:30
- to znamená 1dcl ryže na 30 dcl (3l) vody (možno sa vám bude zdať, že je to príliš veľa vody, ale verte mi, že sa ryža rozvarí na kašu)
- kašu si uvarte večer, cez noc nechajte v ľadničke. Ráno si naberte potrebné množstvo kaše na vaše raňajky do menšieho hrnca a nechajte zohriať na plameni min 5-10 minút, aby sa eliminoval chlad v kaši spôsobený uskladnením v ľadničke
- ochuťte si kašu podľa svojej chuti:
 - na sladko: oriešky, hrozienka, kustovnica (goji), mandle, arašidy, čerstvé ovocie, kakao, med, sirup, ...
 - na slano: šunka, syr, vajíčka, sojová omáčka, varená či pečená zelenina, klíčky,...
- v ďalších PDF vám budeme postupne predkladať možné recepty zo starých spisov čínskej medicíny ale aj novodobej čínskej kuchyne.
- v prípade, že máte svoj obľúbený recept a chcete sa s ním podeliť, poprípade máte nejaké dotazy, prosím posielajte maily na info@inner-alchemy.eu