

## Quinoa-Porridge mit Beeren

*Frühstücksbaustein oder klassisches Hausmittel*

*vegan*

Vorbereiten 5 Minuten

Garen 1/2 Stunde

### Für 4 Portionen

800 ml Wasser, fettarme Milch oder Hafermilch mit Kalzium

200 g Quinoa

*Für eine vollwertige Mahlzeit zusätzlich:*

200 - 400 g rote und blaue Beerenfrüchte

2-4 EL Walnüsse, gehackt

1-2 Scheiben frischer Ingwer oder 1 Msp. Kardamom

1. Quinoa und Wasser aufkochen und mit geschlossenem Topfdeckel 1/2 Stunde köcheln. Geschälter frischer Ingwer wird mit geköchelt und vor dem Servieren entnommen. Kardamompulver erst nach dem Garen unterrühren.
2. Je nach gewünschter Konsistenz Wasser nachgießen. Klassisch werden Reiscungee oder und Porridge ungewürzt und ungesalzen gegessen. Dann ist es kaliumreich und fördert die Wasserausscheidung.

### Tipps

- Alle Getreide lassen sich ganz oder zerkleinert als Porridge zubereiten, richten Sie sich bei der Garzeit nach den Angaben auf der Verpackung.
- In China wird Reiscungee ungewürzt mehrere Stunden mit viel Wasser gekocht. Wer eine körnige Konsistenz wie gegartes Couscous vorzieht, kann die Wassermenge auf das Verhältnis 2:1 reduzieren, mit einem Verhältnis von 3:1 entsteht eine dickflüssige Konsistenz wie bei Haferporridge.
- Obst oder Gemüse, Nüsse oder Milch machen aus diesen Getreidespeisen eine vollwertige kleine Mahlzeit, z.B. Haferporridge mit Milch, Äpfeln und Mandelblättchen oder Reiscungee mit roten Birne, Milch und Mandel. Auch eine herzhaftere Variante mit Möhren, etwas Rinderhackfleisch oder Bohnen und Petersilie schmeckt gut und kräftigt.
- 1-2 Scheiben frischen Ingwer mitkochen beugt Völlegefühl vor.

### Empfehlungen

- Bei Säftemangel durch starkes Schwitzen oder Durchfall muss Getreide mit natriumhaltigen Zutaten wie Salz, Sojasoße, Miso oder Käse gewürzt werden, um weiteren Flüssigkeits- und Natriumverlusten vorzubeugen.
- Congees aus Reis, Weizen, Bohnen und mit Heilkräutern sind hoch wirksame Hausmittel. Sie werden 1-2 x tägl. zusätzlich zu den normalen Mahlzeiten verzehrt.

### Rezeptwirkung nach TCM

Vermeht Qi (Magen, Milz, Lunge, Niere), nährt Körpersäfte (leicht gesalzen), stillt Durst, beruhigt und wirkt neutral (mit Rundkornreis oder Gerste) oder leicht wärmend (mit Quinoa oder Langkornreis).