

Råris

Råris har alla kli lager intakta och därmed innehåller alla de naturligt förekommande näringsämnen. Råris är det mest näringsriktiga, fullvärdiga och naturliga av allt ris just därför att det värdefulla vitamin- och mineralrika innerskalet, den s.k. "silverhinnan" finns kvar. Dessa lager av kli verkar för att skydda kornet och för att bevara sina fettsyror. Råris innehåller det högsta värde av B-vitaminer av alla sädeslag. Dessutom innehåller järn, vitamin E, aminosyror, och linolsyra. Råris är hög i kostfiber, extremt låg natriumhalt och består av 80 % koncentrerade långsamma kolhydrater. Eftersom råris är en "whole food", tar det längre tid att smälta än vitt ris och när kroppen med hållbar energi hela dagen.

Fytinsyra är en naturligt förekommande organisk syra i det yttre skiktet eller kli. Alla sädeslag innehåller fytinsyra till en viss grad, men råris innehåller en relativt hög nivå. Det binder vissa mineraler (bl a. magnesium, kalk, zinc och järn) så kroppen har svårt att ta upp dessa. För att bryta ned fytinsyran behövs fukt, värme och tid. När råris med obehandlad fytinsyra kommer in i tarmarna, blandar fytinsyra med kalcium, magnesium, koppar, järn och zink. Den kemiska reaktion som äger rum hämmar dessa mineraler från att absorberas och tillgodogöras av kroppen. Vissa källor säger att äta spannmål med obehandlad fytinsyra gör att kroppen förlorar benmassa och kommer så småningom att leda till allmän mineralbrist. Däremot att blötlägga råris och andra sädeslag eliminerar följderna av fytinsyra genom att producera nyttiga enzymer och öka mängden näringsämnen i riskornet. Andra tror att råris som inte blötläggs är mer hälsosam, eftersom det stannar i matsmältningssystemet längre än blötlagda kornen, vilket ger mer energi.

Kännetecken

- genererar energi
- främjar god matsmältning
- släcker törst
- lindrar diarré orsakad av mjälte-bukspottkörtel obalans
- lindrar depression

Köpa och förvaring

Köp kvalitet råris som innehåller en liten mängd gröna riskorn. Jag rekommenderar att köpa högkvalitativa ekologiska råris och lagra den i lufttäta glasburkar i ett mörkt skåp.

Grundrecept för råris (4 portioner)

Förberedelse tid: 5 minuter (8-24 tim blötläggning)

Koktid: 45-60 minuter

Eftersvällning: minst 15 minuter

Ingredienser:

2 dl råris

4 dl vatten eller buljong

krydda efter smak (t ex. salt)

Beskrivning:

- Mät upp riset i en skål med kallt vatten.
- Blötlägg riset minst 8 timmar, helst 24 timmar och skölj.
- Lägg alla ingredienser i en kastrull med tättslutande lock.
- Koka upp och ta bort "smutsiga rester" som bubbla upp (viktigt!) och sänk värmen.
- Täck över och låt sjuda i 45 minuter utan omrörning. Om du inte har lagat råris tidigare, du kanske bör kontrollera riset 10 minuter innan den förväntade sluttid för att försäkra att den inte bränns. Om du bränna riset, det är okej, bara prova igen. Att sticka en kniv rakt ner i riset visar om den är torr eller blött. Knivet ska vara torr.
- Ta av från värmen och låt stå ca 15 minuter. Lufta med gaffel och servera.

Kan också framställas i en riskokare med samma förhållande av ingredienser.

Ris pilaff

Föreberedelse tid: 5 minuter

Matlagning tid: 55 minuter

8 personer

Ingredienser:

1 dl råris

2 tsk olja eller smör

2 dl buljong eller vatten

5 dl nötter eller frön

2 koppar färska grönsaker, hackad

örter och kryddor för att smaka

Beskrivning:

- Värm olja/smör i en tung stekpanna med ett tättslutande lock på medelvärme.
- Tillsätt ris, rör om ca 5 minuter eller tills alla riskorn är lätt rostade.
- Lägg buljong/vatten, täck ordentligt och koka i 45 minuter.
- Rör i grönsaker, nötter, örter och sätt på locket och fortsätta att koka i 5 minuter.

Pilafs innebär sautering av rå riskorn för att lägga till en nötaktig, rostad smak. Använd alltid en träslev att röra ris för att undvika att bryta kornen.

Krämig Rice Pudding

Föreberedelse tid: 5 minuter

Matlagning tid: 10-20 minuter

4 portioner

Ingredienser:

1 kopp amasake

½ kopp vatten eller äppeljuice

2 dl kokta ris (rester)

3 msk hackade russin

3 msk solrosfrön eller hackade nötter

1 tsk kanel eller rivet citronskal

1 tsk vaniljsocker

Beskrivning:

- Blanda alla ingredienser.
- Värme och låt sjuda i 10-20 minuter, ju längre du tillagar den, desto mjukare bli det.
- Servera varm eller kall.

Congee

Congee är produkten av kokande ris under en längre period på låg värme. Det gör det möjligt för kroppen att tillgodogöra sig och absorbera de medicinska egenskaper av ris. Congee är ett utmärkt första mat för spädbarn, konvalescenter, människor under stress eller de med en försvagad mag eller immunsystemet. Congee är mycket fördelaktigt för någon med en inflammerad mag-tarmkanalen eller extrem diarré.

Sjuda 2 msk ris i 2 koppar vatten över lägsta möjliga värme, eller i en Crock-Pot för 4 till 6 timmar. Lägg kryddor, bönor, grönsaker eller kryddor och njuta.