



Sushi 寿司

1 Tasse Rundkornreis und

1 Tasse Süßreis, natur

1/4 TL Meersalz in einen Dampfdrucktopf geben.

Mit Wasser auffüllen, so dass dieses 2,5 cm über dem Reis steht. 40 Min. unter Druck kochen.

1 Gurke in 5 mm starke Stifte schneiden, auf die Länge der Sushi- Nori und in

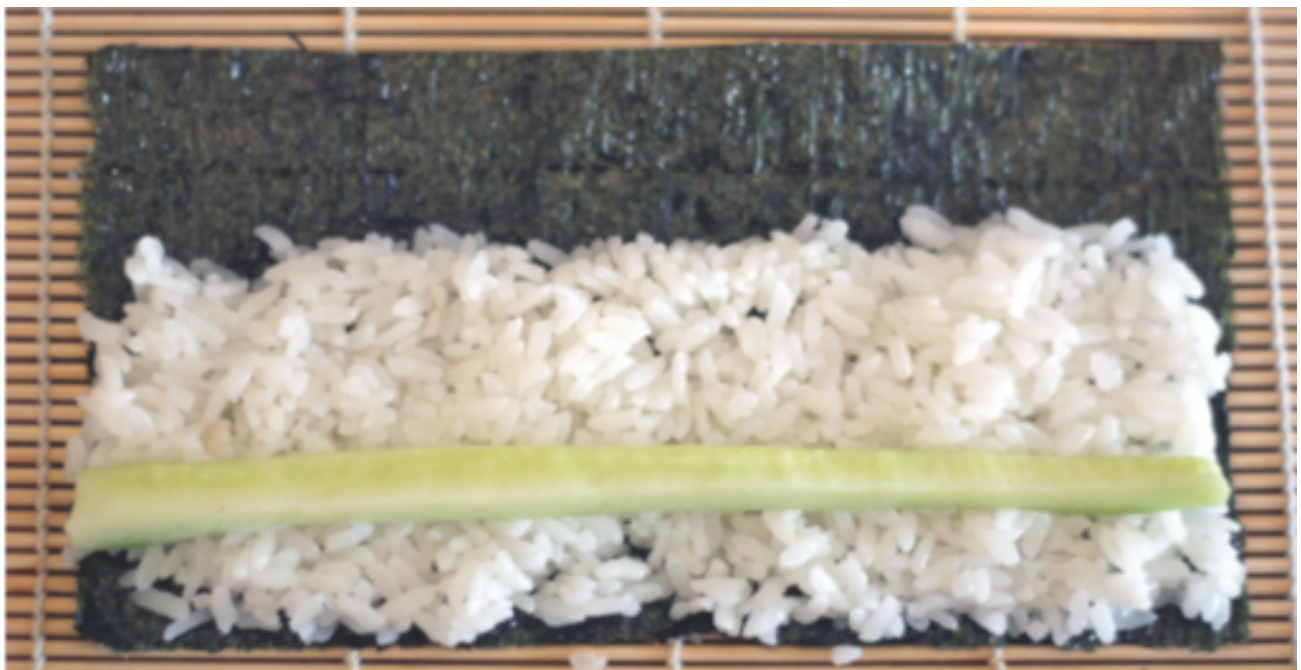
2 TL Ume Su einlegen.

2 Möhren in 5 mm dicke Streifen schneiden und in wenig Wasser al dente kochen, mit

Mirin abschmecken.



80g	Räuchertofu	in 5 mm dicke Streifen schneiden und in
	Rapsöl	anbaten, dann mit
	<u>Tamari</u>	würzen.
		Den Sushi- Reis mit
	GenmaiSu	und
	Mirin	abschmecken, bzw. mit der Marinade von Sushi-
		Ingwer
	<u>Sushi Nori</u>	mit der matten Seite nach oben auf eine
	Bambusmatte	legen, den Reis 1cm-dick auf die Nori streichen,
		dabei am Ende und Rand etwas Platz frei lassen
		2-3 Streifen Gemüse/ Tofu oder Sushi-Ingwer zu
		Beginn platzieren, siehe Foto, und fest nach innen
		einrollen und die Rolle zusammenpressen.



<u>Caddie</u>	Mit einem scharfen
	und wenig Druck in die
	typischen Scheiben schneiden.

100g Räuchertofu in 1cm dicke Stifte schneiden und in
Bratöl anschnitten, mit
Tamari würzen.

Die Wirsingblätter der Länge nach überlappend auf
1 Sushimatte legen und mit
Ingwerpickles, dem Räuchertofu und
Sauerkraut belegen. Straff einrollen die Rolle in der Matte gut
andrücken und mit einem scharfen Messer mit wenig
Druck schneiden.

Futo Maki Sushi 寿司

1 Tasse 1 Tasse 1/4 TL

1 2 TL 2

Mochi Reis Rundkornreis Meersalz

Gurke Ume Su Möhren Mirin

Räuchertofu Bratöl Tamari

Genmai Su Mrin

und

waschen und mit

in einen Dampfdrucktopf geben.

Mit Wasser auffüllen, so dass dieses 2,5 cm über dem Reis
steht. 40 Min. unter Druck kochen.

in 5 mm starke Stifte schneiden, so lang wie die Sushi- Nori
und in
einlegen.

ebenfalls in 5 mm dicke Stifte schneiden und in wenig Wasser al dente kochen. Mit abschmecken.

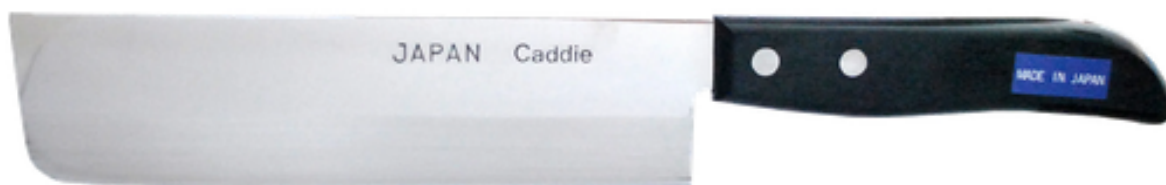
ebenfalls in lange, 5 mm dicke Streifen schneiden, in anbraten, dann mit würzen.

Variation: Anstelle von Wirsing können diese Gemüse-sushi ebenso gut mit Chinakohl hergestellt werden.

Die Kunst des Sushi Rollens beginnt mit der passenden Sushi-Matte, beim Belegen sollte man darauf achten die Einlage, hier Tofu und Sauerkraut, gleich vorne zu platzieren, und beim Rollen sollte die Matte samt Inhalt immer nach innen, also zu sich straff gerollt werden.



Nur ein richtig scharfes Messer ist dann zum Schneiden der Rollen geeignet.



Wirsing und Sauerkraut sind mit 49/47mg so reich an Vit C wie Orangen, zudem liefern sie reichlich Calcium.

Die Milchsäurebakterien im Sauerkraut sind sehr wertvoll für unser Darmmikrobiom in dem sich 80% unseres Immunsystems tummeln, und diese Mikroorganismen wollen gefüttert werden mit Ballaststoffen, die Wirsing und Sauerkraut reichlich liefern

Die entschlackende Wirkung von Löwenzahn macht ihn besonders zur Begleitung von Fasten- oder Entlastungstagen interessant. Dieses unverwüstliche selbst in der kleinsten Gehwegritze gedeihende Kraut liefert uns wichtige Vitalstoffe wie Vitamin A, Calcium, Magnesium, Eisen und Kalium.

Er unterstützt die Produktion der Gallenflüssigkeit und verbessert die Sekretion des Magensafts, was besonders für einen geregelten Fettstoffwechsel hilfreich ist.

Die Löwenzahnwurzel wird gern zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und wegen seiner harntreibenden Wirkung zur Reinigung der Nieren auch bei Infekten der Harnwege verwendet.

Die Bitterstoffe wirken kräftigend auf den Organismus und damit auch auf unsere Selbstwahrnehmung. Wenn man unter schwachem Selbstvertrauen leidet, Unlust oder Niedergeschlagenheit dominieren, dann kann Bitteres helfen, die organischen Grundlagen besser zu entwickeln, auf denen

Makrobiotik-Shop  **Martin Korzer**

www.makrobiotik-shop.de · Martin.Korzer@yahoo.de · © 07125-8113 · Neue Str. 24 · 72574 Bad Urach

emotionale Stabilität basiert. Näher erläutert hat Klaus Schubring dies in der Schriftenreihe „Nahrung und Psyche“.

Löwenzahn-Kaffee

1 TL	Dandelion	in der Kaffeemühle mahlen,
1 Tasse	Wasser	zugeben und kurz aufkochen und einige Minuten ziehen lassen.
		Über ein Sieb abgießen