

**Gerstengraupen nach Art eines Risottos** kochen nach der TCM  
(Traditionellen Chinesischen Medizin)

250g Gerstengraupen (grob)	auf einem Tuch auslesen in ein Sieb füllen und abbrausen und
1 Prise Rohrzucker	in einen größeren Topf legen
3 Pfefferkörner	die Gerstenkörner einfüllen
1 Liter Wasser	in den Topf gießen
1 Spritzer Zitronensaft	und
2 Wacholderbeeren	der Reihe nach zufügen und auf mittlerer Hitze ca. 35-40 Minuten köcheln – den Deckel halb auflegen Die Graupen sollen noch Biss haben (Garprobe)
	In ein Sieb schütten – die Pfeffer- körner & Wacholderbeeren auslesen und warm abbrausen
¼ Tl. Chilipulver	in einen Topf geben
250 ml Gemüsebrühe	einstreuen - mit
Wasser	oder
1 Eßl. Zitronensaft	auffüllen
½ Tl. Paprikapulver	und
	zugeben und ca. 5 Minuten aufkochen biss der Sud eingekocht ist und auf einem Teller anrichten – mit
2 Eßl. Shiitake-Pilzpulver	und
2 Eßl. Olivenöl	begießen, mit
Mühlenspeck	würzen, wer mag gibt noch eine kleingeschnittene
Zwiebel	darüber und rundet das Ganze mit geriebenem
Pecorino-Käse	ab

Dazu schmecken **gebratene Shiitake Pilze**

Die Aminosäuren der Shiitake Pilze festigen das Bindegewebe und wirken einem Abbau von Knorpelmasse entgegen – da alle Pilze ihre Inhaltsstoffe kugelförmig in Chitinhüllen einkapseln ist die Verwendung von Pulver ratsam!

Die Polysaccharide = Betaglucane der Gerste wirken schmerzlindernd.