

# Wywar z brązowego ryżu – azjatycka herbata

*Wywar z brązowego ryżu to popularny w Korei i Japonii napój, nazwany herbatą z brązowego ryżu (brown rice tea). Podobno to on jest sekretem pięknej cery Koreanek, bo oprócz walorów smakowych, ma wiele właściwości zdrowotnych (patrz poniżej). Pije się go w dużych ilościach i rozmaitych wersjach. Można pić sam wywar, ale zwykle dodaje się do niego ulubioną zieloną herbatę oraz inne zdrowe dodatki np. uprażony korzeń łożnianu albo skórki z pomarańczy. Polecam na zdrowie ☐*



*Brązowy ryż stanowią ziarenka, które zostały oczyszczone jedynie z twardych, zewnętrznych łupin, ale – oprócz znajdującego się w samym środku bielma – zachowały warstwę zwaną zarodkiem. Dzięki temu zachowuje się większość z ich cennych właściwości, zwłaszcza zawartość witamin i minerałów oraz błonnika. Brązowy ryż kryje w sobie przede wszystkim: fosfor, potrzebny do budowy kości i zębów; potas odpowiedzialny m.in. za prawidłową pracę serca; magnez chroniący nas przed stresem; żelazo niezbędne w procesie oddychania komórkowego oraz miedź, dbająca np. o kondycję naszej skóry i włosów. W ryżu tym znajdziemy ponadto nieco jodu, biorącego udział w procesie wytwarzania hormonów tarczycy. Wywar z brązowego ryżu wpływa korzystnie na układ nerwowy i krążenie oraz na kondycję skóry, włosów i paznokci.*

*Więcej o zdrowotnych właściwościach herbaty z brązowego ryżu możecie przeczytać [tutaj](#). Dodatkowo można wzbogacić jej smak i właściwości zdrowotne dodając uprażony [korzeń łopianu](#) (tani, dostępny w aptece lub przez internet), który jest stosowany*

*przy nieżytach przewodu pokarmowego, stanach zapalnych dróg moczowych oraz w przewlekłych chorobach skóry.*



Polecam również orzeźwiającą herbatę z bazylii – przepis [tutaj](#).

### **Składniki:**

- brązowy ryż

### *Dodatkowo:*

- suszony korzeń łożniany
- suszona skórka z organicznej pomarańczy
- suszone liście ulubionej zielonej herbaty

*Nie podaję konkretnych ilości, bo najlepiej przyrządzić tę herbatę według własnego uznania (ja używam około 3 łyżki uprażonego ryżu i 1/2-1 łyżeczki uprażonego łożniany na około 1 litr wrzątku).*

## Wykonanie:

W pierwszym kroku wsypujemy ryż do miski, zalewamy wodą i dokładnie myjemy w zimnej wodzie nacierając ryż między palcami (podobnie jak przy przygotowaniu [mąki z ryżu kleistego](#)). Przepłukujemy, odcedzamy i kilkakrotnie powtarzamy tę czynność aż woda będzie czysta – to oznacza, że pozbyliśmy się wszystkich zanieczyszczeń. Następnie, odcedzamy umyty ryż na sitku.

Na nieprzywierająca, suchą (bez tłuszczu) patelnię wysypujemy umyty brązowy ryż i prażymy go na niewielkim ogniu cały czas mieszając.



Innymi słowy chcemy wysuszyć ziarenka ryżu tak, żeby zmieniły kolor na ciemniejszy. Jednocześnie, nie chcemy, żeby ziarenka popękały (jak popcorn)! Jeśli zaczną pękać zanim zbrązowieją, należy zmniejszyć ogień. W zależności od ilości ryżu, cały proces prażenia może potrwać nawet kilkanaście minut. Gdy ryż jest ładnie uprażony odstawiamy go do przestudzenia. Ostudzony

przekładamy do szklanego pojemnika.



W podobny sposób prażymy korzeń łąpianu.



Ja kupuję go w postaci małych kawałków, więc tylko wrzucam na suchą patelnię i prażę na średnim ogniu aż zbrązowieje cały czas mieszając (ale pilnujemy żeby się nie przypalił!).



Zrobienie herbaty z brązowego ryżu polega na zalaniu kilku łyżek uprażonego ryżu wrzątkiem. Zwykle jednak Koreańczycy czy Japończycy parzą ją z zieloną herbatą oraz innymi dodatkami np. uprażonym korzeniem łożpianu albo skórkami z pomarańczy.

**Uwaga:**

1. Koreańczycy używają wywaru z brązowego ryżu nie tylko do przyrządzania herbaty. **Dodają go także do zupy i gotują na nim ryż zamiast na wodzie.** Wywarem z brązowego ryżu można również **przemywać twarz.**
2. Od siebie dodam, że ja pozostałe po wypiciu herbaty ziarenka ryżu po prostu zjadam ☐ #zerowaste!

Smacznego i na zdrowie!

- **Spodobał, Ci się przepis? To bardzo się cieszę ☐ Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał, szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**

- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**