

Recept: Perencompote

Voedingsleer volgens de (Chinese) vijf elementen

Aanbevolen bij

- Yin-tekort
- Bevochtigt de longen
- Droge huid, droge keel
- Verdrijft Hitte
- Nervositeit en slaapgebrek



Effect

- Bouwt sappen op (Yin)
- Verfrist
- Ontspant
- Stilt de trek in zoetheid

Bereidingswijze

- Aarde : blokjes peren met schil (liefst biologische) in pan
Metaal : wat fijngesneden gember toevoegen
Water : snufje zout toevoegen
Hout : stukjes pruim en/of sinaasappelsap
Vuur : Snufje kurkuma (geelwortel) en/of rasp van sinaasappelschil

Je doet de ingrediënten in deze volgorde in de pan met enkele minuten tussen elke element. Daardoor is het een voedende cyclus en zal het ene element het vorige element krachtig maken.

Laat dit alles even koken op een heel klein pitje. Kijk af en toe in de pan en roer er met een (houten) lepel door.

Je kunt de compote kokendheet in potjes doen, meteen afsluiten en laten afkoelen. In de koelkast is de compote 2-3 weken houdbaar. Ze kan ook als broodbeleg of als smaakmaker voor zoete spijzen gebruikt worden.

Een lekker tussendoortje rond de klok van vieren in de middag. Smakelijk!