REIS

Der Reis ist Grund- und Hauptnahrungsmittel für mehr als die Hälfte der Menschheit. Es gibt wohl mindestens so viele Reissorten wie Völker auf der Erde. Er wird herzhaft, scharf oder auch süß zubereitet. Vermutlich gibt es etwa 100.000 Reissorten. Erfahre hier mehr darüber und auch, warum Wildreis mit Reis nicht so viel zu tun hat.

[Die wichtigsten Nutzpflanzen der Erde 1](#_Toc18933551)

[Geschichtliches und Internationales 1](#_Toc18933552)

[Vorkommen, Botanik, Anbau und Ernte 2](#_Toc18933553)

[Einteilung, Handelsformen, Sorten 3](#_Toc18933554)

[Inhaltsstoffe und Energiegehalt 4](#_Toc18933555)

[Reis und Gentechnik 4](#_Toc18933556)

[Einsatzmöglichkeiten, Bedeutung, Lagerung 5](#_Toc18933557)

[Reisvielfalt international 5](#_Toc18933558)

[Reisrezepte, Tipps, Infos 7](#_Toc18933559)

[Garmethoden, Kochvorschriften 8](#_Toc18933560)

[Wildreis 11](#_Toc18933561)

[Lexikon einiger Fachbegriffe 12](#_Toc18933562)

[Quellenangaben und Hinweise 13](#_Toc18933563)

Die wichtigsten Nutzpflanzen der Erde

und ihr Anteil an der Welternte

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zuckerrohr | Mais | Weizen | Reis | Kartoffeln |
| 28% | 17% | 12% | 12% | 6% |

[Quelle: wikipedia.de, Stichwort Reis]

restliche Nutzpflanzen machen somit ca. 25% der Welternte aus

Geschichtliches und Internationales

älteste Reisfunde

in Nordthailand in Speisegefäßen [ca. 9.000-12.000 Jahre alt]

Herkunft

Pflanze stammt aus Vorderindien; vermutlich vor mehr als 8000 Jahren in China domestiziert; wildwachsende Formen nutzte man noch früher

im Südosten Chinas dämpfte man Reis, Weizen, Gerste oder Bohnen schon vor tausenden Jahren und nannte das fàn

Wortherkunft

abgeleitet aus dem lateinischen Gattungsnamen Oryza, der aus dem Altgriechischen stammt

basierend auf dem altindischen vrīhí

weltweite Verbreitung

* Emigranten aus dem Norden verbreiteten Reis um den Äquator
* *holländische Plantagenbesitzer brachten die koloniale Leibspeise nasi goreng später nach Europa*
* vor 3.500 Jahren erwähnte man in Indien mehrere Arten
* seit 2.000 Jahren baut man nach dem System der überschwemmten Nassreisfelder an

Reis international

米 🠢 chinesisch (mí), ungegarter Reis

飯 🠢 chinesisch (fàn), Reis gekocht, Mahlzeit

米飯 🠢 chinesisch (mífàn), gekochter Reis

அரிசி 🠢 Tamil (arissi), Reis

riso 🠢 italienisch, Reis

nasi 🠢 indonesisch, gekochter Reis

padi 🠢 indonesisch, noch nicht gedroschener Reis [siehe paddy, engl., Reisfeld]

rice 🠢 englisch, Reis

riz 🠢 französich, Reis

ориз 🠢 bulgarisch, Reis

ris 🠢 dänisch, Reis

Vorkommen, Botanik, Anbau und Ernte

Hauptanbauländer heute

fast überall in Asien, seltener in Afrika

*in kleinerem Stil auch in Südeuropa [z.B. Italien] und Süddeutschland*

Reisproduktion

Welternte 2016 741 Mio. Tonnen [Hauptanbauländer sind China, Indien, Indonesien, Bangladesch und Vietnam]

Systematik

zählt zur wie alle Getreidearten zur Pflanzenfamilie der Süßgräser [Poaceae]; einkeimblättrige Pflanze [wie anderes Getreide auch]; mehrere Arten und sehr viele Sorten

als Reis bezeichnet man die Samen der Arten Oryza sativa und Oryza glaberrima [17 weitere Arten wurden bislang nicht domestiziert, man nutzt aber Wildformen]

von Oryza sativa ist keine Wildform mehr bekannt, sondern nur noch Zuchtformen

*zur Gattung Reis [Oryza] gehören noch weitere Arten, die nicht genutzt werden*

alle heutigen Arten gehen vermutlich auf eine einzige domestizierte Wildform zurück

Pflanze

1-2 m hoch; Früchte in Ährchen mit 20-30 cm langen Rispen; kann jahrelang auf gleichem Feld angebaut werden

Nass- und Trockenreis

|  |  |
| --- | --- |
| Nassreis | Trockenreis |
| die ersten Etappen der Pflanzenentwicklung finden im Wasser stehend statt  | gedeiht im Prinzip wie einheimisches Getreide ohne Wasserzufuhr |
| größere Erträge als Trockenreis | geringere Erträge |
| benötigt mindestens 20°C und viel Feuchtigkeit | Anspruchsloser hinsichtlich Feuchtigkeit |
| in tropischen Gebieten Asiens und anderswo | auch in Süddeutschland und Südeuropa |

Reisanbau

* Boden wird mit Hakenpflügen, die z.B. von Wasserbüffeln gezogen werden, vorbereitet
* oft terrassenartig an Hängen angeordneten Felder sind von 50 cm hohen Wällen umgeben und [bei Nassreis] mit Wasser bis kurz vor der Ernte geflutet
* vorgequollene Reiskörner steckt man in besondere Saatbeete
* erst 15 cm hohe Pflänzchen steckt man zu zweit oder dritt [gegenseitiger Halt] in ein Pflanzloch auf dem Reisfeld
* Reisanbau ist aufwändig und entscheidend vom Wasserfaktor abhängig
* *jahrelang auf dem gleichem Feld anbaubar*

Reisernte

* nach 4-5 Monaten sind die Rispen mit Körnern gefüllt und können traditionelle mit Sicheln geerntet werden
* Trockenreis und größere Felder teilweise auch per Mähdrescher geerntet

Einteilung, Handelsformen, Sorten

bekannteste Handelsformen

diverse Reisarten und -sorten wie Basmati-Reis, Duftreis, Jasminreis, Lila Reis, roter Reis, schwarzer Reis, Milchreis etc.; verschiedene Kornformen [Rundkorn-, Kurzkorn-, Mittelkorn-, Langkornreis]; verschiedene Grade der Klebrigkeit [Klebereis in Südostasien wegen des Essens mit Stäbchen bevorzugt, in Europa eher seltener]; daneben existieren geschälte [teils auch polierte] und naturbelassene Reistypen [Vollkorn- bzw. Naturreis]

Grobeinteilung nach der Kornform

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Rundkornreis | Mittelkornreis | Langkornreis |
| *Oryza sativa ssp. japonica* | *Oryza sativa ssp. javanica* | *Oryza sativa ssp. indica* |
| Kornlänge < 5,2 mm | Kornlänge 5,2 – 6 mm | Kornlänge > 6 mm |
| nach dem Kochen klebrig (typischer Klebreis) | nach dem Kochen leicht klebrig | nach dem Kochen körnig und locker |
| z.B. Milchreis, Risotto-Reis, Sushi-Reis | z.B. schwarzer Reis | z.B. Patna-, Jasmin-, Basmati-Reis, Roter Reis |

Klebrigkeit

in Abhängigkeit vom Stärkegehalt verschiedene Grade der Klebrigkeit

Klebereis in Südostasien und Arabien wegen des Essens mit Stäbchen oder der Hand bevorzugt, in Europa eher seltener

Schälung

geschälte [teils auch polierte] und naturbelassene Reistypen [Vollkorn- bzw. Naturreis]

Inhaltsstoffe und Energiegehalt

Inhaltsstoffe von gekochtem Reis

Kohlenhydrate, darunter vor allem Stärke [in geschältem Reis sonst fast nichts Anderes, in ungeschältem Reis auch einige Mineralien und Vitamine, die aber beim Kochen nach der Wassermethode meist ausgeschwemmt werden]

*Reis enthält kein Klebereiweiß ist also glutenfrei und ist so eine Alternative bei der glutenfreien Ernährung bei Zöliakie [Gluten ist ein Gemisch verschiedener Proteine in den Samen von einigen Getreidearten]*

Reis, Mais, Amaranth, Hirse, Quinua, Kichererbsen, Wildreis oder Buchweizen sind glutenfrei

Nährwert und Gesundheit

400 g Reis liefern so viel Energie wie eine Tafel Schokolade [allerdings enthält Reis kaum Vitamine und Mineralien, so dass bei ausschließlichem Verzehr von maschinell geschältem Reis Mangelerscheinungen die Folge sind; z.B. Beriberi [Vitamin B1-Mangel] in Asien – dies kann durch Mischen von geschältem Reis mit Reiskleie oder Sesam ausgeglichen werden oder man wählt einfach Vollkornreis bzw. Naturreis]

100 g Basmatireis gekocht enthalten 364 kJ [88 kcal]; *roher Reis hat einen Energiegehalt von etwa 1460 kJ [349 kcal]*

Reis und Gentechnik

Probleme durch zunehmenden Gentechnikeinfluss sind u.a.

* Verschwinden alter Sorten durch gentechnisch verändertes Saatgut
* Abhängigkeit der Bauern von Saatgut und Pestiziden der großen weltweit agierenden Chemiekonzerne
jährlich müssen die Bauern neues Saatgut bestellen [da es oft nur einjährige Züchtungen sind, die sich nicht durch Samen vermehren lassen]
das Saatgut ist genau auf den Einsatz der Düngemittel, Pestizide etc. des gleichen Konzerns abgestimmt gezüchtet worden
* keiner weiß bislang genau, was Gen-Food in unserem Körper anrichtet

Einsatzmöglichkeiten, Bedeutung, Lagerung

Verwendung von Reis beispielsweise...

* Beilage zu Fleisch, Fisch, Gemüse usw.
* für Süßspeisen [z.B. Milchreis, Reisküchlein, Reispudding]
* Reismilch [Alternative zu Kuhmilch]
* Reissirup [Alternative zu Zucker, aber ähnlich ungesund]
* aus Reismehl stellt man hauchdünnes Reispapier her [in Asien z.B. zum Umhüllen von Frühlingsrollen]
* Reiswein [in Japan als Sake lauwarm getrunken oder als süßer Mirin]
* Reisessig und Reisbranntwein [Arrak\* in vielen asiatischen Ländern; erzeugt aus Reismaische und Palmsaft oder Zuckerrohr]

nicht verwechseln mit Arak, einem arabischen Anisschnaps

Lagerung von ungekochtem Reis

dunkel, luftdicht und trocken sowie gut verpackt [Glasbehälter, nicht Folie] ca. 2 Jahre; Vollkornreis 1 Jahr lagerfähig

Lagerung von gekochtem Reis

lässt sich bis zu 2 Tagen im Kühlschrank aufbewahren

in der Gastronomie ist dies aus Hygienegründen nicht erlaubt *(siehe Bakterien- und Schimmelbefall durch große Oberfläche)*

Reisvielfalt international

Basmati-Reis

Langkornreis aus Nordindien, der berauschend nussig duftet, dabei leicht, locker, zartkörnig gart [nicht klebrig]

eine der ältesten Reissorten [Einwanderer fanden ihn vor 3000 Jahren im Kaschmirhochland]; diese königliche Reissorte wächst an den Himalayahängen, wo Tauwasser die Talterrassen flutet

*sehr aromatisch und stark duftend [Basmati bedeutet so viel wie duftend]*

Oryza sativa-Sorte

Duftreis

Langkornreis aus Südostasien, der blumig duftet und locker gart, aber leicht haftet; Jasminreis ist ein Duftreis

Oryza sativa-Sorte

Patna-Reis

typischer Langkornreis [ursprünglich aus Indien], den man bei uns oft als Beilage verwendet, da er recht locker gart und wenig klebt

Oryza sativa-Sorte

Risotto-Reis

italienischer Rundkornreis, der cremig bis suppig mit Biss [al dente] gegart wird

einige populäre Sorten sind Arborio, Avorio, Vialone, und der aus Vialone und Sushi-Reis gekreuzte Carnaroli

relativ klebriger Rundkornreis [daher auch **Klebreis** genannt]

* typische Risotto-Varianten sind z.B. Safran-Risotto, Steinpilz- oder Champignon-Risotto sowie Tomaten-Risotto
* Risotto muss cremig [„schlotzig“] sein
* *Tipp: Risotto kann man z.B. auch aus Graupen, Quinua oder Kartoffeln [mit Tomatensaft und Aivar] sowie aus Fregula sarda [angeröstete Nudelkügelchen, typisch auf Sardinien] machen.*

Sushi-Reis

klebriger Rundkornreis aus Japan, ideal für das Sushi-Formen; kann auch Beilage sein und durch Risotto-Reis ersetzt werden

wird normalerweise mit Reisessig gesäuert und zu Sushi verarbeitet

Klebreis

verschiedene asiatische meist Rund-, teilweise auch Langkornreis-Sorten

Stärke [ca. 95% Amylopektin und nur 5% Amylose] bewirkt beim Dämpfen das Verkleben, dass die Körner breiig zusammenkleben; z.B. gut für Süßspeisen und Sushi

*Klebreis wird nicht gekocht, sondern gedämpft*

geeignet auch für Essstäbchen und zum Essen mit der Hand

oft Oryza sativa var. glutinosa oder japonica

Milchreis

Rundkornreis, der eher breiig kocht; für Süßspeisen; ähnlich wie Risotto-Reis

Naturreis

brauner Reis; geschälter, aber ungeschliffener Reis mit vollem Keim; kocht länger; hat noch einige Mineralstoffe und Vitamine [aber nicht viele]

Vollkorn-Reis

Reiskörner werden nach der Ernte  nicht weiter geschält  [Silberhäutchen noch erhalten – daher mehr Mineralien und Vitamine, aber auch mehr Schadstoffe, z.B. Arsen]

Auch hier gilt also: Bio-Reis bevorzugen

Parboiled Reis

Körner, die mit heißem Dampf und Druck bearbeitet wurden [z.T. Vakuum], so dass sie trotz des Schleifens noch 80 % der Nährstoffe behalten; beim Parboiling presst man so die Vitamine und Mineralstoffe aus dem Silberhäutchen ins Korn

Aber: Chemikalien [z.B. Pestizide] auf der Oberfläche des Reiskorns werden so schnell in das Reiskorn aufgenommen! Also am besten nur Bio-Reis nutzen.

Bio-Reis

kontrolliert-biologisch angebauter Reis; Alternative vor allem zu asiatischem Reis, der auf den nassen Feldern oft großzügig mit Düngemitteln und Schädlingsgiften behandelt wird

Wilder Reis

...hat nichts mit Wildreis zu tun [Gattung dort auch Zizania]!

wildwachsende Reisarten wie z.B. Oryza rufipogon [einjährig] oder Oryza nivara [mehrjährige Pflanze]

Domestikation 🠢 2011 fand man heraus, dass die Kulturreis-Art *Oryza sativa* vor etwa 8200 Jahren aus dem wilden Reis Oryza rufipogon durch Züchtung hervorging

Reisgenuss in Arabien

Araber kombinieren Reis gern mit Rosinen o.a. Trockenfrüchten und Mandeln

Reisgenuss in Italien

hier liebt man das mit Brühe, Wein und Parmesan gekochte und cremige Risotto; hierfür nimmt man einen Rundkornreis; meist wird auch noch Parmesan-Käse hinzugefügt

Rice and Curry

heißt z.B. in Indien, Bangladesch und Sri Lanka so viel wie Reis mit Beilage und hat nicht unbedingt [zumindest nicht automatisch] etwas mit dem Zusatz von Currypulver zu tun

Essen mit Essstäbchen

|  |  |
| --- | --- |
| Reis.jpg | Ein Bild, das Text enthält.  Automatisch generierte Beschreibung |

Reisrezepte, Tipps, Infos

Nasi goreng

gebratener Reis, Indonesien

Für 4 Personen kocht man 250 g Reis. In einer Pfanne etwas Kokosöl [o.a.] erhitzen. Den Reis darin anbraten. Gegarte Hühnerfleischstücke und Krabben oder Garnelenfleisch zufügen und mit dem Reis erhitzen. Kräftig mit Kejap [kein Ketchup, sondern eine sehr würzige Paste; erhältlich in vielen Supermärkten] oder Sambal Oelek [eine dicke Chili-Würzsauce] würzen.

Gemüse-Safran-Reis

Für 4 Personen 400 g Basmati-Reis waschen und abtropfen lassen. 2 Döschen Safran [ca. 0,2 g] mit 3 EL kochendem Wasser in einer Schüssel übergießen. 25 g Cashewkerne kleinhacken. In einem großen Topf 6 EL geklärte Butter oder Öl erwärmen und darin 2 Zimtrinden [á 5 cm Länge], 5 grüne Kardamomkapseln, 5 Gewürznelken und 3 Lorbeerblätter 2 min anbraten. Den Reis sowie 20 g Rosinen und 250 g tiefgefrorenes Möhren-Erbsen-Gemüse ca. 3 min mitbraten. Den Safran, 25 g Mandelstifte, die Cashewkerne, Salz und 2 EL Zucker hinzufügen und alles gut mischen. Nun 1 L Wasser angießen und schnell zum Kochen bringen. Temperatur reduzieren [oder gar ganz abschalten] und den Reis 15 min bei geschlossenem Topf quellen lassen, bis er weich ist und alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

Oyako domburi

Huhn mit Ei, Japan

Du brauchst 250 g Reis, 200 g Hähnchen-brustfilets, 100 g Pilze [Matsutake oder Shiitake werden in getrockneter Form angeboten oder man nimmt Steinpilze, Maronen o.ä.], 2 Tassen Dashi [hergestellt aus Bonito, getrocknetem Fisch, und Kombu, getrockneter Blatt-Tang; als Saucen- und Suppen-grundlage; hier auch durch Hühnerbrühe ersetzbar], 3 EL Sojasauce, 3 EL Sake [Reiswein], Mirin [süßer Reiswein] oder Sherry, 2-3 Eier, 2-4 Lauchzwiebeln, Salz und 20 g Nori [getrocknete Rotalgen, Purpurtang; nur, falls vorhanden, sonst weglassen]
Und so geht's: Den Reis kochen und warmhalten. Die Hähnchenbrust würfeln. Dashi [oder Hühnerbrühe], Sojasauce und Sake [bzw. Mirin oder Sherry] zum Kochen bringen, das Fleisch dazu geben und erneut aufkochen [Fleisch muss gar werden]. Eier leicht schlagen, salzen und zusammen mit Zwiebeln sowie Pilzen zum Fleisch geben. Wieder aufkochen, aber nicht umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze simmern lassen [das Ei sollte noch weich sein]. Eintopf über den Reis geben.

Tipp

Viele Kochtipps und auch Infos über Reis findest Du auf der Homepage www.reishunger.de.

Garmethoden, Kochvorschriften

Die richtige Reismenge

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| als Beilage | als Hauptgericht | als Suppeneinlage |
| 60 – 80 g pro Person | 80 – 100 g pro Person | 20 – 30 g pro Person |

Reis-Grundrezept

ohne weitere Zutaten 1 Teil Reis und 2 Teile Wasser ca. 10 bis 20 min [je nach Sorte; immer die Packungsaufschrift beachten] bei recht kleiner Flamme kochen [quellen]

Quellmethode

Wenn weiße Reissorten mit der Quellmethode gekocht werden sollen, dann beträgt das Reis-Wasser-Verhältnis 1 zu 2. Wichtig ist, dass der Reis vor dem Kochen gründlich gewaschen wird. Überflüssige Stärke wird entfernt, die Körner kleben nicht zusammen und brennen nicht an. Für die Quellmethode werden Reis und Wasser zusammen aufgekocht. Kocht das Wasser, stellt man die Hitze auf die kleinste Stufe (der Reis quillt) und der Deckel ist aufgelegt. Der Reis saugt das gesamte Wasser (oder Brühe) auf.

1. als Hauptgericht für 2 Personen 1 Teetasse Basmati Reis (ca. 200g) in einen Kochtopf geben (Packungsaufschrift beachten)
2. Reis zweimal durchwaschen
3. doppelte Menge Wasser (= 2 Teetassen) und eine Prise Salz hinzugeben
4. 10 Minuten einweichen lassen
5. Herd auf die höchste Hitzestufe stellen, bis es kocht (ca. 1min)
6. Herd auf eine kleine Hitzestufe stellen (eventuell abschalten), Reis ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen/verdampft ist
(Dauer siehe Verpackung; weißer Reis eher 15-20 min, Naturreis bis zu 45 min)
7. eventuell ein Stück Butter hinzufügen

*Wenn es besonders schnell gehen muss, das Einweichen und die Butter weglassen. Beachte, dass die benötigte Wassermenge und Kochdauer je nach Reissorte variiert.*

Wassermethode

Der Reis wird hierbei wie Nudeln in viel Wasser gekocht. Diese Methode eignet sich für alle Reissorten [z.B. schwarzer und roter Reis], auch für solche, die nicht so gut quellen. Hierbei gibt man den Reis in das kochende Wasser.

1. für 2 Personen 1 Teetasse Basmati Reis (ca. 200g) in einen Kochtopf geben
2. Reis zweimal durchwaschen
3. etwa die 6-fache Menge Wasser (= 1,2 Liter) und eine Prise Salz hinzufügen
4. Wasser auf höchster Hitzestufe zuerst zum Kochen bringen
5. erst jetzt Reis hinzufügen, nochmals aufkochen
6. Herd auf mittlere Hitzestufe stellen, ca. 15 min ohne Deckel köcheln lassen
7. Reis durch Sieb gießen, abtropfen lassen
8. Reis zum Abdampfen nochmals kurz in den Topf geben
9. bei Bedarf ein Stück Butter hinzufügen

*Beachte, dass die Garzeit von der gewählten Reissorte abhängt. Vollkornreis braucht länger.*

Welche Methode ist besser?

Die Wassermethode ist einfacher, da sie schon vom Nudeln kochen bekannt ist. Beim Abgießen schüttet man aber leider alle Nährstoffe weg. Bei der Quellmethode wird kein Wasser abgeschüttet und die Nährstoffe bleiben erhalten. Allerdings blieben auch mehr Schadstoffe im Reis [sofern es kein Bio-Reis ist]. Immer Packungsangaben beachten!

*Viele Reissorten sowie auch Wildreis lassen sich durch Quellen schlecht oder gar nicht zubereiten. Packungshinweise beachten!*

Vorher einweichen?

Das Einweichen von Reis in kaltem Wasser [einige Minuten oder gar Stunden] kann die Kochzeit verkürzen.

Risotto-Methode

Bei der Risotto-Methode wird der Reis in Fett angeröstet und z.B. mit Weißwein abgelöscht. Dazu muss man einen speziellen Rundkornreis (Risotto-Reis oder eventuell auch Milchreis benutzen.) Dann wird heiße Flüssigkeit (meist Brühe) nach und nach (im Gegensatz zu Pilaw) dazu gegeben und vom Reis aufgesaugt. Bei der Zubereitung kann man viele Variationen vornehmen. Man kann dabei natürlich Gemüse (z.B. Tomaten), Gewürze (z.B. Safran), und Kräuter (z.B. Petersilie), aber auch Fleisch oder Pilze (z.B. Pfifferlinge, Steinpilze) hinzufügen. Hier nur ein mögliches Grundrezept ...

1. fein gewürfelte Zwiebeln (Schalotten) im Topf glasig anschwitzen (ohne Deckel)
2. Risottoreis hinzufügen und glasig anbraten
3. mit etwas kaltem Weißwein (oder Traubensaft) ablöschen *(Achtung, spritzt)*
4. Herd auf mittlere oder kleine Hitzestufe stellen
5. nach Belieben Gewürze hinzufügen
6. heiße Brühe Schritt für Schritt zugeben (um den Kochvorgang nicht zu stoppen), keinen Deckel verwenden, sodass Flüssigkeit verdampfen kann (dann wieder neue Brühe ergänzen)
7. etwa nach 20-25 min so weit eingekocht haben, dass der Reis schön cremig ist, aber auch noch Biss hat
8. nach Belieben geriebenen Parmesan und frische Kräuter unterheben (nicht mehr erhitzen)

Pilaw-Reis

Die Pilaw-Reis-Methode ist historisch eine sehr alte Kochtechnik und wird von Gegend zu Gegend unterschiedlich gehandhabt. Manchmal wird der Reis über Nacht eingeweicht oder der Reis nach dem Anbraten und Aufgießen gar im Backofen zu Ende gegart. Letztlich hängt das auch von der gewählten Reissorte ab. Bei Pilaw soll die Stärkefreiwerdung gehemmt werden, so dass der Reis am Ende schön locker ist.

Am besten wählt man Basmati-Reis o.a. Langkornreis (also Reis mit geringem Stärkeanteil und kein Klebreis). Zudem wählt man eine passende schwere Gusspfanne (Alu oder Eisen) mit passendem Deckel. Die Zubereitung erfolgt so ...

1. Zwiebeln (und eventuell Knoblauch) in Öl oder Butter anbraten
2. Reis hinzufügen und goldgelb anbraten
3. gewünschte Menge Brühe in einem Schritt hinzufügen (Brühe kann viele weitere Zutaten wie Gewürze, Kräuter, Gemüse, Pilze, Fleisch, Fisch enthalten)
4. mit Deckel ca. 30 min bei geringer Hitzezufuhr garen (quellen) lassen (Deckel nicht abnehmen)
5. Topf vom Herd nehmen und etwa 10 min geschlossen stehen lassen
6. Reis mittels Gabel auflockern und servieren

Wildreis

Wildreis ist kein Reis

Wildreis [auch Wasserreis genannt; Korn des Wassergrases] sind Samen wildwachsender Wassergräser vor allem in Kanada und hat mit asiatischem Reis eher nichts zu tun

es handelt sich um die Pflanzengattung Zizania in der Familie der Süßgräser *und nicht um eine Wildform des Reises [Gattung dort Oryza]*

Geschichtliches

traditionell spielte Wildreis bei der Ernährung der Indianer Nordamerikas eine große Rolle, vermutlich schon vor 3.000 Jahren

sie nannten ihn Manomin [sinngemäß übersetzt heißt das „Leckerbissen, den Manitu uns schenkte“]

Wildreis wird aber auch in China seit dem 10. Jahrhundert angebaut

Arten

z.B. Zizania aquatica [einjährig, USA]; Zizania palustris [einjährig, Kanada], Zizania latifolia [mehrjährig, Ostasien]

Hauptanbaugebiete heute

je nach Art Nordamerika [Kanada, USA], außerdem Ostasien [u.a. Indonesien]

Botanisches

die ein- oder mehrjährigen krautigen Pflanzen sind Wasser- oder Sumpfpflanzen mit [je nach Art] 1,5 bis 3 m langen Halmen und rispenförmigen Blütenständen

Samen

nadelförmig; braun bis schwarz

Ernte von kanadischem Wildreis

mühsam, aufwändig und meist per Hand, oft vom Boot aus – daher ist er auch recht teuer

Inzwischen züchtet man ihn auch in Bassins, aber oft mit Chemikalienunterstützung. Industriell erzeugter Kanadareis ist nicht so hochwertig. Bio-Ware ist also besser.

Geschmack

wesentlich geschmackvoller als Reis; sehr nussig und aromatisch

*nach der Ernte wird er meist geröstet, was den nussigen Geschmack verstärkt*

Inhaltsstoffe

[im Gegensatz zu Reis] sehr viele Vitamine [z.B. B-Gruppe], Mineralien [u.a. Kalium und Magnesium] und doppelt so viele Proteine mit vielen essenziellen Aminosäuren

Wildreis richtig verarbeiten

mehrfach waschen und im Sieb abtropfen, dann ggf. Steinchen auslesen und [je nach Produkt] etwa 45–55 min bei kleinerer Flamme in Salzwasser kochen lassen

ohne Salz gekocht gart er schneller – Salz dann kurz vor Kochende hinzugeben

*Einige Produkte soll man vorab einige Stunden einweichen. Generell gilt: Packungsbeilage beachten! Die Quellmethode funktioniert mit Wildreis nicht, sondern man kocht ihn nach der Wassermethode.*

Nährwert

etwas energiereicher als Reis; roh ca. 1420 kJ/100g [340 kcal],
gekocht 565 kJ/100g [135 kcal]

Verwendung

gemischt mit Reis oder noch viel besser pur absolut lecker [wenn auch ziemlich teuer]; passt super zu Fisch [z.B. Wildlachs], Fleisch, Wild und Geflügel, er ist aber auch vegetarisch/vegan lecker kombinierbar

Lexikon einiger Fachbegriffe

Welternährung und Hunger

auf unserer Homepage www.eineweltladen.info haben wir eine Sonderseite zu diesen Themen zusammengestellt

Material zur gesunden Ernährung

umfangreiche Informationen, Poster etc. findest Du unter www.sge-ssn.ch

domestizieren

Haustiere oder Kulturpflanzen aus Wildformen züchten und nutzen [lat.; demesticus = häuslich]

Oryza

Pflanzengattung Reis

Poaceae

Pflanzenfamilie Süßgräser, der alle Getreidearten angehören

Quinua [Quinoa]

keine Getreideart, sondern ein Pseudogetreide, d.h. wir ähnlich genutzt, ist aber ein südamerikanisches Fuchsschwanzgewächs [Amaranthaceae]; das Wunderkorn der Inka; lässt sich ähnlich wie Reis einsetzen, schmeckt aber nussiger und aromatischer

weitere Pseudogetreide sind z.B. Amaranth und Bucheizen

Zöliakie

Glutenunverträglichkeit [fehlgeleitete Reaktion des Immunsystems auf Klebereiweiß Gluten; Darmerkrankungen mit Schmerzen, Durchfall und Blähungen

Gluten

Stoffgemisch verschiedener Eiweiße; z.B. in einigen Getreidearten wie Weizen, Dinkel [jedoch nicht in Reis und Mais]; bildet mit Wasser z.B. beim Backen Klebereiweiß

Quellenangaben und Hinweise

Die Inhalte dieser Webseite wurden urheberrechtlich durch den Autor zusammengestellt und eigenes Wissen sowie Erfahrungen genutzt. Bilder und Grafiken sind ausschließlich selbst angefertigt.

Für die Gestaltung dieser Internetseite verwendeten wir zur Information, fachlichen Absicherung sowie Prüfung unserer Inhalte auch verschiedene Seiten folgender Internetangebote: **wikipedia.de**, **gepa.de**, **el-puente.de**, **fair4you-online.de**, **fairtrade.de**, **fairtrade-deutschland.de**, **lebensmittellexikon.de**, **openclipart.org,** **reishunger.de**, **planet-wissen.de**. darüber hinaus nutzten wir als Informationsquelle folgende weitere Materialien:

* Produktinformationen der GEPA, von El Puente und DWP sowie von Rapunzel [Flyer, Broschüren aus verschiedenen Jahren, Infos auf Produktverpackungen]
* Kann ich die Welt retten?, Katrin Schüppel, Verlag an der Ruhr 2009, Unterrichtsmaterial
* Be my guest, Cornelsen Verlag Berlin 2012, Arbeitsmaterialien zur Nachhaltigkeit
* Die internationale Speisekammer, Lebensmittelkunde von A-Z, Dorling Kindersley Ltd. London, SDK Verlags GmbH Stuttgart 1991
* Astrid Steidl, Iss dich schlau!, Clevere Ernährung für Kinder und Teenager, Nymphenburger in der F.A. Herbigs Verlagsbuchhandlung GmbH München, 2014
* Lebensmittel-Warenverkaufskunde [Rebholz, Birk u.a.; Verlag Dr. Max Gehlen, Bad Homburg, 1994
* Exotisches Gemüse, Verlag Edition XXL GmbH 2002
* Indisch kochen, Gräfe und Unzer GmbH München 1994

Zitate oder Kopien erfolgten nicht bzw. wurden in diesem Skript entsprechend vermerkt.

Dieses Skript wurde speziell auf dem Niveau der Sekundarstufe I erstellt.