

# Wissenswertes über Reis

Reis bietet mit über 120 000 Sorten eine immense Vielfalt wie kaum ein anderes Grundnahrungsmittel.



**Duftreis.** Z. B. Jasminreis – Duftet gegart sehr aromatisch. Ist weniger langkörnig als Basmati Reis und ist leicht klebrig. Eignet sich etwa als Beilage zu Curry-, Fleisch- und Fischgerichten.



**Basmati Reis.** Aus Indien stammender, sehr aromatischer Langkornreis, der beim Kochen ein nussig-milchiges Aroma entfaltet. Besonders geeignet zu Fisch, Geflügel und Meeresfrüchten.



**Wildreis.** Ist kein Reis, sondern ein in Nordamerika beheimatetes Wassergras, das aber wie Reis gekocht und verwendet wird. Nach der Ernte wird Wildreis getrocknet und bekommt so seine schwarz-bräunliche Farbe und den nussigen Geschmack.



**Roter Reis.** Ungeschliffener Mittelkornreis mit roter Aussenhaut. Auch **Schwarzer Reis** ist ungeschliffen, er hat eine schwarze Aussenhaut.



**Patna Reis.** Der am weitesten verbreitete Langkornreis hat einen festen Kern und bleibt auch nach dem Kochen relativ bissfest.



**Bomba Reis.** Rundkornreis mit weichem, jedoch bissfestem und leicht süsslichem Korn. Eignet sich für Paella, aber auch für Risotti oder Eintöpfe.



**Ribe Reis.** Cremig, sämig kochender Mittelkornreis, der für Paella und Risotto verwendet wird.



**Milchreis.** Der aus Italien stammende Rundkornreis wird vor allem in Süssspeisen verwendet.

## Pflanze

Die Reispflanze gehört zur Familie der Süssgräser, deren Rispen die Reiskörner als Früchte ausbilden. Reis ist vor allem in Asien Grundnahrungsmittel Nummer eins. Die wirtschaftlich grösste Bedeutung hat die Reiserart «Oryza sativa», die sich wiederum in die Indica-Gruppe (Langkornreis, nicht klebrig) und die Japonica-Gruppe (Mittel- und Rundkornreis, klebrig) aufteilt.

## Verarbeitung

Nach der Ernte wird Reis getrocknet und gedroschen. Anschliessend werden die Spelzen abgeschliffen bis die Reiskörner nur noch vom Silberhäutchen umschlossen sind. Dieser Reis heisst **Natur- oder Braunreis**. Er enthält wertvolle Vitalstoffe wie Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Mineralien und Vitamine. Bei der Weiterverarbeitung zum **weissen Reis** werden das Silberhäutchen und der nährstoffreiche Keim abpoliert. Bei sogenanntem **«Parboiled Reis»** bleiben jedoch die Nährstoffe zum grössten Teil erhalten.

## Eigenschaften

**Rundkornreis:** Er quillt beim Kochen stark auf und gibt einen Teil seiner Stärke an das Kochwasser ab. So entsteht ein klebriger, weicher Reis, der sich für Sushi, Risotto oder Milchreis bestens eignet. **Klebereis:** Hierbei handelt es sich um einen Mittelkornreis mit hohem Stärkeanteil, der nach dem Kochen zusammenklebt und sich gut zum Essen mit Stäbchen eignet. **Langkornreis:** Er nimmt beim Kochen nur wenig Flüssigkeit auf und behält so seine körnig-lockere Struktur. Geeignet als Beilage, für Aufläufe oder Füllungen.