

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon

Reis / Reismehl



Reis zählt zu den ältesten und wichtigsten Nutzpflanzen der Erde. Da er viele Kohlenhydrate enthält, macht Reis lange satt, hat aber trotzdem nur wenige Kalorien. Außerdem strotzt Reis nur so vor Vitaminen und Mineralstoffen.

Reis/Reismehl

Herkunft von Reis

Reis ist ein Getreide und gehört wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse und Mais zur Familie der Süßgräser. Es gibt insgesamt 19 Reissorten, wovon allerdings nur zwei der Erzeugung des Lebensmittels Reis dienen: *Oryza sativa* (asiatischer Reis) und *Oryza glaberrima* (afrikanischer Reis). Bei allen anderen Arten handelt es sich um wilden Reis. Reis zählt zu den wichtigsten Getreidearten und ist Grundnahrungsmittel für einen großen Teil der Menschheit.

Oryza sativa wird insbesondere in China, Indien und Südostasien angebaut – mehr als 95 Prozent des Ertrages wird im asiatischen Raum erbracht. Die in Afrika heimische *Oryza glaberrima* spielt auf dem Weltmarkt im Vergleich dazu nur eine untergeordnete Rolle. Reismehl wird durch das feine Zermahlen von Reiskörnern gewonnen. Von den Reissorten Langkornreis, Mittelkornreis und Rundkornreis sind vorwiegend die Langkornreis-Sorten für die Herstellung von Reismehl geeignet.

In den asiatischen Ländern gilt Reis als ein Symbol für Glück, Fruchtbarkeit und das Leben. Darauf deutet auch der inzwischen weitverbreitete Brauch hin, das Brautpaar mit Reis zu bewerfen und ihm dadurch Glück zu bringen.

Welche Sorten Reis gibt es?

Grob unterscheidet man heute zwei Hauptkulturformen: zum einen die Indica-Sorte mit ihren schmalen, langen Körnern und die Japonica-Sorte mit den charakteristischen ovalen bis runden Körnern. Japonica Reis nimmt beim Kochen viel Flüssigkeit auf. Dieser Reis quillt und wird leicht klebrig. Indica Sorten nehmen deutlich weniger Flüssigkeit auf und verkleben nicht.

Inhaltsstoffe von Reis

Abhängig von Anbaubedingungen aber auch Verarbeitungsprozessen ist die Menge der Inhaltsstoffe vor allem in Hinblick auf Mineralstoffe und Vitamine nicht in allen Reissorten gleich. Der braune Reis (ungeschälter Vollreis) hat einen deutlich höheren Nährwert als der geschälte Reis. Beim geschälten Reis werden der Keimling und auch das Silberhäutchen entfernt. Und gerade diese Bestandteile sind besonders reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und auch den ernährungsphysiologisch so wichtigen sekundären Pflanzenstoffen.

Parboiled Reis ist geschält aber dennoch reich an Inhaltsstoffen. Mit dem Parboiling-Verfahren werden Nährstoffverluste deutlich reduziert. Durch Behandlung mit Dampf und heißem Wasser werden die Inhaltsstoffe aus den Außenschichten gelöst und anschließend unter hohem Druck wieder in das Reiskorn hineingepresst. Der Parboiled Reis ist zwar geschält, enthält aber trotzdem noch etwa 80 % der Vitamine und Mineralien im Vergleich zum Naturreis.

Reis gilt als äußerst bekömmlich und belastet den Organismus nicht. 100 g ungekochter Reis haben durchschnittlich 350 Kcal, das sind pro Tasse gekochten Reis ungefähr 150 kcal. Reis besteht zu einem Großteil aus Kohlenhydraten. Dazu kommen noch Wasser, Eiweiß und wenig Fett sowie wertvolle Ballast-, sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralstoffe, wie Eisen, Zink und Magnesium. Vollkornreis ist ein wichtiger Vitamin-B-Lieferant. Er enthält – bis auf das Vitamin B12 und Folsäure – fast alle B-Vitamine in guten Mengen. Das Reiseiweiß ist von hoher biologischer Wertigkeit. Diese kann noch weiter gesteigert werden, wenn man den Reis mit Hülsenfrüchten kombiniert. Gerade für Vegetarier oder Veganer ist Reis somit eine ernährungsphysiologisch wertvolle Beilage.

Wirkung und Verwendung von Reis

Reis in der Medizin: Neben Eisen, Zink und Magnesium ist Reis reich an Kalium und wirkt dadurch sanft entwässernd. Herz und Kreislauf werden entlastet und ganz nebenbei purzeln die Pfunde. Um aber diesen Effekt auch voll nutzen zu können, darf der Reis nur in Wasser oder schwach konzentrierter Brühe gekocht werden. Anschließend wird die kalorienarme Beilage mit Obst, Gemüse, Gemüse oder magerem Fleisch kombiniert.

Zudem ist Reis reich an schleimbildenden Substanzen, er ist gut verträglich bei verschiedenen Verdauungsstörungen und dient als Heilnahrung bei Darmkrankheiten.

Reis in der Küche: Genau wie Nudeln, oder auch Kartoffeln, kann Reis eigentlich zu jedem Gericht als Beilage serviert werden. Beliebt ist Reis vor allem in der asiatischen Küche mit Hühnerfleisch, Ente, Gemüse oder Curry oder als typisches italienisches Risotto. Aber Reis lässt sich auch gut mit Meeresfrüchten kombinieren oder kann als Füllung für Gemüse wie Paprika oder Kohlrabi verwendet werden.

In Reismehl ist im Gegensatz zu anderen Getreidemehlen kein Gluten enthalten. Daher ist es nur bedingt für Gebäck und Brot geeignet. Umso beliebter ist Reismehl innerhalb Gluten freier Diäten bzw. Rezepten: Reismehl findet sich in erster Linie in der **asiatischen Küche**. In Japan werden aus Reismehl verschiedene Süßigkeiten gewonnen, unter anderem der Reiskuchen Mochi. In Thailand wird Reismehl als Bindemittel und zum Zubereiten von Teig benutzt. Aus Reismehl werden auch Reiskuchen zubereitet.

Reis-Tipp:

Gegarter Reis bleibt körnig, wenn nach dem Garen zwischen Topf und Topfdeckel ein Baumwolltuch, z. B. ein sauberes Geschirrtuch gelegt wird. Der aufsteigende Dampf wird von dem Tuch aufgesaugt. Es entsteht kein Kondenswasser und ein Übergaren wird verhindert.

Reis ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: **GEFRO Edelpilz Cremesuppe, GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe, GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe, GEFRO Sauce Bolognese, GEFRO Soße zu Braten, GEFRO Brotaufstrich »Tomate-Paprika«, GEFRO BIO Dunkle Soße, GEFRO BIO Helle Soße, GEFRO BIO Sauce Hollandaise, GEFRO BIO Tomatensoße und -Suppe, GEFRO BIO Sauce Bolognese, GEFRO Tomatensoße und -Suppe, GEFRO Helle Soße, GEFRO Jägersoße, GEFRO BIO Klare Brühe, GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«, GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«, Gemüse Paella, Steinpilz-Risotto, Basilikum-Nuss Risotto, Chili sin Carne**