

Reis-Infos

- **Welche Reissorten?** Es gibt tausende Reissorten auf der Welt, die allerdings immer mehr von wenigen Standardsorten verdrängt werden. Wir führen nur traditionelle und lokal angepasste Reissorten und tragen damit zum Anbau und Erhalt dieser Sorten bei. Wir unterstützen damit die Kleinbauern-Organisationen in ihrem Kampf gegen die Agrar-Großkonzerne, die versuchen, die Bauern von ihren hochgezüchteten, viel Chemie und Dünger verbrauchenden Sorten abhängig zu machen.
- **Öko? Logisch!** Green Net ist eine thailändische Organisation, die den ökologischen Anbau von Reis fördert, die Bauern berät und den Verkauf von Bioprodukten in eigenen Naturkostläden ermöglicht. Der Hom Mali-Reis ist von der thailändischen Zertifizierungsorganisation ACT als Bioprodukt zertifiziert. In Deutschland darf der Reis noch nicht als Bio-Produkt verkauft werden, weil die Anerkennung der thailändischen Unterlagen eine komplizierte und langwierige Angelegenheit ist.
- **Was ist Vollwertreis?** Nach dem Dreschen ist der sogenannte Mehlkörper des Reiskornes noch mit einem Silberhäutchen umgeben. Darin sind neben Fetten auch Vitamine und Mineralien enthalten. Deshalb ist Vollwertreis ernährungsphysiologisch wertvoller, aber auch weniger lange haltbar, denn Fette können ranzig werden.
- **Was ist „teilgeschliffener Reis“?** Nach dem Dreschen wird das Silberhäutchen nur zum Teil abgeschliffen. Dies ist beim Basmati-Reis ein guter Kompromiss zum weißen Reis. Denn der Basmati-Reis duftet erst nach dem Schleifen, und trotzdem bleibt ein Teil der wichtigen Stoffe erhalten.
- **Was ist Duftreis?** Manche Sorten, z.B. der Hom Mali aus Thailand oder der Basmati aus Indien duften von Natur aus besonders gut und werden deshalb als Duftreis bezeichnet. Die Körner werden also nicht, wie man von der Bezeichnung her vermuten könnte, im Nachhinein mit einem Duft versehen. Der Hom Mali wird wegen seines Duftes, der an Jasminblüten erinnert, auch Jasminreis genannt.
- **Was ist Basmati-Reis?** Er wird in seiner indischen Heimat als „Königin des Duftes“ bezeichnet. Unser Basmati-Reis ist eine Spezialität für Feinschmecker. Die Gepa bezieht ihn von der Navdanya-Stiftung aus Dehra Dun (der für den Anbau von Basmati-Reis am meisten geschätzten Gegend). Die Stiftung setzt sich dafür ein, die traditionellen Reissorten zu erhalten. Sie unterhält spezielle Samenbanken, von denen die Bauern das traditionelle Saatgut bekommen können.
- **Was ist Lila Reis?** Es gibt Reissorten von verschiedenen Farben, z.B. auch rosa oder rot. Lila Reis wächst in Laos. Nach dem Kochen ist er vollständig lila. In seinem Ursprungsland wird er hauptsächlich zu festlichen Anlässen gegessen. Er hat einen hohen Anteil von Klebreis und ist daher gut für Risotto zu verwenden.
- **Was ist Wildreis?** Er stammt nicht von einer wild wachsenden Reissorte, sondern ist der Samen eines Wassergrases. Von Ernte und Verkauf leben die Ojibway-Indianer. Manomin bedeutet übersetzt: „der Leckerbissen, den der große Geist uns gab“. Wildreis ist eine absolute Spezialität, die von den indianischen Sammlern mühsam vom Boot auf kanadischen Seen geerntet wird und daher ihren Preis hat. Leider wird Wildreis heutzutage in Nordamerika auch in großem Stil angebaut und maschinell geerntet, was zum Preisverfall geführt hat.
- **Welche Kochzeit?** Unser weißer und der teilgeschliffene Reis brauchen nur ca. 10 Minuten Kochzeit, der Vollwertreis und der Wildreis brauchen ca. eine halbe Stunde. Der lila Reis kann unterschiedlich gekocht werden; mit mehr Wasser und einer längeren Kochzeit wird er besonders klebrig.
- **Weitere Kochtipps und Rezepte** siehe das Gepa-Faltblatt „Reis-Rezepte“. Sehr gut ist auch die spezielle Gewürzmischung „Reisgewürz“, die dem Reis beim Kochen zugegeben wird. Zusätzlich eine Handvoll geröstete Cashewkerne, nach dem Kochen über den Reis gestreut, macht das Grundnahrungsmittel Reis zum Leckerbissen.