# REIS



Redaktion und Foto: compactcook.com

## KURZ VORGESTELLT

Die beiden Getreide Weizen und Reis sind die wichtigsten Lebensmittel. 80 % der Weltbevölkerung nehmen täglich Reis zu sich: Ein enormes Themenfeld, dennoch einige Hinweise.

## INFORMATIONEN

- Der braune Vollkornreis enthält noch das Silberhäutchen und den Embryo, dadurch ist der Vitamin-, Spurenelement- und Eiweissgehalt höher als bei polierten Reisprodukten. Vollkornreis ist jedoch nur beschränkt haltbar.

- Ungeschälter Reis kann jedoch Arsen enthalten. Es ist darum empfohlen, diesen Reis vor dem Kochen auszuwaschen und in der 10fachen Wassermenge zu kochen. Es ist nicht ratsam, Kindern regelmässig Reiswaffeln als Zwischenmahlzeit zu geben.

- Dem Parboiled Reis werden die Nährstoffe durch ein Verfahren wieder zugefügt. Da die Oberflächen dadurch verkleistert werden, eignet er sich darum nicht für Risotto oder Sushi. Gegenüber Vollkornreis hat dieser Reis eine kürzere Garzeit. Die gelbliche Farbe verliert sich beim Kochen.

Welche Reissorte für welches Gericht:

- Reis als Beilage: Vollkorn-, Parboilled Reis
- Asiatische Gerichte: Basmati-, Jasmin-Reis
- Risotto, Reiseintöpfe: Arborio, Carnaroli, Sant’Andrea oder Vialone
- Paella: Bomba, Senia
- Milchreis: Arborio, Camolino