

# Geschenk der Götter

Reis ist das Hauptnahrungsmittel für mehr als die Hälfte der Menschheit. Kein Wunder also, dass das Reiskorn als eine Gabe, ein Geschenk der Götter betrachtet wird.

Text: Heinz Knieriemen

In vielen asiatischen Ländern bestimmt immer noch die Reisernte über Wohl und Wehe der Bevölkerung. Trockenheit, aber auch Unwetter haben Hungersnöte und wirtschaftlichen Ruin zur Folge. In Indien gibt es zum Beispiel mehrere tausend Reissorten – eine Vielfalt der unterschiedlichen Regionen und Klimazonen, die das Überleben sichert. Deshalb reagiert auch gerade Indien sehr sensibel auf die Globalisierungstendenzen der grossen Saatgutmultis und eine Bevormundung durch Protagonisten der Gentechnologie. Dass solche Ängste konkrete Hintergründe haben, mag eine Zahl verdeutlichen: Im Jahre 2004, als die Vereinten Nationen das Jahr des Reises feierten, stieg die Zahl der umstrittenen Patente auf Reissorten auf über 1000 an. Die wichtigsten Patenteigner waren DuPont, Mitsui, Monsanto, Aventis und Syngenta.

## Reis, der eigentlich ein Hafer ist

Die schier unüberblickbare Vielfalt der Reissorten wird nach verschiedenen Kriterien eingeteilt: nach der Art der Behandlung, also Naturreis oder Parboiled-Reis, nach der Form des Korns, also Langkorn- oder Rundkornreis, oder auch danach, ob er ein Eigenaroma hat wie Basmati- und

Perfumed-Reis oder aus welcher Region er stammt wie etwa der rote Camargue- oder der Vialone-Reis aus dem Piemont.

Ein nur namentlich Verwandter ist der Wildreis oder Indianerreis (*Zizania aquatica*). Botanisch gesehen ist er kein Reis und mit diesem auch nicht näher verwandt, sondern ein Sumpfgras. Dieses einjährige mit dem Hafer verwandte Rispengras wächst an den Ufern von Seen und Flüssen in Nordamerika. Es wird gern noch das Bild von Indianern vermittelt, die in ihren schlanken Booten ausfahren, die Rispen ins Boot ziehen und die knapp reif gewordenen Körner ernten. Doch der im Handel erhältliche Wildreis wird heute in Feldern in Amerika und Kanada kultiviert.

Als Spezialitäten kommen noch die Reisflocken, in Indien Phoa genannt, sowie der Süßreis Mochi hinzu. Sie alle bieten ihre ganz speziellen Qualitäten für unterschiedlichste Gerichte an.

## Indiens Küche aus Persien

Viele der traditionellen Essgewohnheiten haben sich erst über die grossen Handelsstrassen, einige im Gefolge von Eroberern und Soldaten verbreitet. Zwei blutigen Kriegen verdankt Indien einen Teil seiner grossartigen Küche. Die Mongolen unter dem berüchtigten Timur hatten im 14.



Jahrhundert Persien erobert und geplündert. Timur brachte von dort Architekten, Künstler, Köche mit, die seine Hauptstadt Samarkand verschönern sollten. Dann fiel er in Indien ein, verwüstete plündernd und brandschatzend Delhi und Lahore. Seine Nachfolger, vor allem sein Urenkel Babur, regierten als Mogulherrscher – Mogul für Mongolen – in Indien und brachten Persisch als Hofsprache, persische Malerei und Dichtung, Kultur und Küche mit.

Viele der Gerichte, die für die indische Küche bekannt sind, stammen aus dieser Zeit: die Biryani's, mit Reis zusammen geschmortes Fleisch mit vielen Nüssen, Früchten und Ingwer, die Pulao-Gerichte, ebenfalls aus Reis und Fleisch, oder das berühmte Murg Masala, ein entbeintes, mit Nüssen und Reis gefülltes Hähnchen mit einer rassigen Joghurtsauce. Auf die Mongolen geht auch zurück, dass viele Gerichte von Fladenbroten, Chutneys, Pickles, Limonen und Salaten begleitet werden.

## Das Reiskorn und seine unglaubliche Vermehrung

Voraussetzung für Reiskulturen ist Wasser. Die Felder werden vor der Aussaat bis zu einer Höhe von etwa 20 Zentimeter eingeschwemmt, sodass sich ein Wasserbedarf von etwa 3000 bis 8000 Litern pro Kilo-



**Reis:**  
Mit Rispengras  
und nicht mit  
Getreide verwandt

gramm Reis ergibt. Die Reiskulturen haben sich daher auch hauptsächlich dort entwickelt, wo natürlich viel Wasser durch Flüsse oder Monsunregen vorhanden ist.

Reis bildet ähnlich wie Hafer und Hirse eine Rispe, nicht eine geschlossene Ähre. Je nach Sorte, Klima und Umweltbedingungen können die ausgesäten Körner schon nach vier Monaten geerntet werden, so dass zwei Ernten pro Jahr möglich sind. Aus einem ausgesäten Korn können 3000 neue Reiskörper entstehen, was etwa einer Mahlzeit entspricht. Bei den europäischen Getreidearten ist das Verhältnis von Ertrag zum Saatgut wesentlich geringer.

## Reisanbau: traditionell oder industriell

So vielfältig wie die Sorten sind auch die Anbaumethoden. In traditionellen Anbauländern wie Indien und Thailand kann man noch heute den Holzpfug antreffen, der von Wasserbüffeln gezogen wird. Der Reis wird dann in die vorbereiteten Felder von Hand ausgesät. In anderen wichtigen Anbaugebieten lässt man den Reis vorquellen. Die kleinen Setzlinge werden dann



Fotos: Robert Schmid / 3wimage



## 18 446 744 073 709 551 615 Reiskörner

Die immer wieder beeindruckende Geschichte vom Erfinder des Schachs, der bei König Sher Khan einen Wunsch offen hatte, darf in einem Artikel über Reis nicht fehlen. Der Erfinder des Schachspiels wünschte sich auf dem ersten Quadrat des Schachbretts ein Reiskorn, zwei auf dem zweiten Feld, vier auf dem dritten und so fort. Der König hielt den Wunsch für äusserst bescheiden und glaubte billig davonzukommen – bis sein Hofmathematikus ihm die Zahl der Reiskörner präsentierte...

nach etwa vier Wochen in die wasserbedeckten Felder umgepflanzt.

In den USA und anderen Industrieländern erledigen längst hoch technisierte Maschinen die Arbeitsgänge. In Amerika werden bei grösseren Feldern für die Aussaat Flugzeuge eingesetzt. Die vorgequollenen Körner sinken durch das Eigengewicht in den Schlamm der überfluteten Felder. Die Ernte erfolgt mit riesigen Mähdreschern.

### Mangel, der keiner ist

Reis weist einen geringeren Eiweiss- und Fettanteil auf als unser einheimisches Getreide. Doch gelten gerade das Reis-Eiweiss und der Stärkekörper als besonders gut verdaulich. Die starke Schleimbildung reinigt die Schleimhäute im Magen-Darm-Trakt, und Durchfälle und Verstimmungen lassen sich mit Reis schonend regulieren. Da Reis im Gegensatz zu den einheimischen Getreiden kein Gluten aufweist, ist er gerade für Kleinkinder in Form von Reisschleim zusammen mit Rüebli oder Fenchel besonders gut verträglich.

Doch bei allen Lobpreisungen auf die Nahrungsqualität bleibt auch das Reiskorn mit dem Makel von angeblichen Mangelkrankheiten wie Beriberi behaftet – zu Unrecht, wie Forscher in den 1960er-Jahren beweisen konnten.

Chargen aus dem Verkehr gezogen wurden.

### Vorgekocht und doch nicht Convenience

Das Reiskorn muss nach der Ernte von der Spelze befreit werden. Auf diese Weise entsteht Naturreis, der das Silberhäutchen und den Keimling mit wertvollen Vitaminen, Mineralien und empfindlichen Ölen enthält, die allerdings die Haltbarkeit beeinträchtigen. Deshalb werden heute in der Regel Silberhäutchen und Keimling entfernt, indem sie maschinell abgeschliffen werden. Da Reis – zumindest in den Industrienationen – praktisch ausschliesslich mit Beilagen wie Gemüse, Obst, Milchprodukten oder Fleisch – als Risotto, Paella oder Sushi – gegessen wird, sind Mänglerscheinungen durch einseitige Ernährung kaum zu befürchten.

Um Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten, wurde schon vor mehr als 100 Jahren in Indien das so genannte Parboiled-Verfahren entwickelt. Es handelt sich beim Anköchen (Parboiling) also ausnahmsweise nicht um ein Convenience-Verfahren der westlichen Industrieküche. Vor dem Schälen wird der Reis mit Dampf und Druck behandelt. Dadurch wird ein grosser Teil der Vitalstoffe ins Korninnere gepresst und bleibt so erhalten. Diese Behandlung hat zudem den Vorteil, dass die einzelnen Reiskörner fester werden, nicht so leicht zerbrechen und beim Kochen nicht zusammenkleben, sodass ein körniger, lockerer Reis entsteht.

Vielfältig:  
Reis gibt es in vielen  
Variationen



Foto: Heinz Klierfotografen

## Das ist drin

Zusammensetzung von Reis pro 100 Gramm essbaren Anteil:

		Vollreis	Polierter Reis
Energiegehalt	kcal	371	368
	KJ	1550	1540
Protein	g	7	7
Fett	g	2	1
Kohlenhydrate	g	75	79

### Mineralstoffe, davon:

Natrium	mg	10	6
Kalium	mg	150	105
Calcium	mg	25	6
Phosphor	mg	325	120
Eisen	mg	2,6	0,6

### Vitamine, davon:

A	mg	Spuren	Spuren
B1 (Thiamin)	mg	0,4	0,05
B2	mg	0,1	0,03
Niacin	mg	5,0	1,50
C	mg	Spuren	Spuren

## Reis mit grünen Linsen

1 EL Olivenöl; 2 Knoblauchzehen; 1 mittelgrosser Lauch; 1 grosses Rüebli; 200 g gekochter Langkorn-Vollreis; 100 g gekochte grüne Linsen; 2 EL Weisswein; 2 EL Rahm; 1 EL Hefeflocken; Salz; frisch gemahlener Pfeffer

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Lauch putzen,

längs halbieren und in etwa 8 Zentimeter lange Streichchen schneiden. Die Karotte schälen und klein würfeln.

Den Knoblauch und das Gemüse im Olivenöl andünsten, wenig Wasser zugeben, knackig dünsten. Reis, Linsen, Weisswein, Rahm und Hefeflocken unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Kopfsalat-Risotto mit Sbrinzspänen

2 EL Olivenöl; 2 Schalotten; 250 g weisser Mittel- oder Rundkornreis; 150 ml Weisswein; 500–600 ml Geflügelbrühe; 1 fester Kopfsalat; 30 g Butter; 3 EL geriebener Sbrinz; frisch gemahlener schwarzer Pfeffer; 100 g Sbrinz am Stück

Die äusseren Blätter beim Kopfsalat entfernen, die restlichen Blätter bis auf das Herz abbrechen, die Mittelrippen heraus schneiden und in feine Streifen schneiden. Das Herz in die einzelnen Blätter zer�flücken. Vom Sbrinzstück mit einem Sparschäler Späne abziehen.

Schalotten schälen, fein hacken, im Olivenöl andünsten, Reis zugeben und mitdünsten. Weisswein zugeben und offen bei schwacher Hitze einkochen lassen. Einen halben Liter Geflügelbrühe zugeben und aufkochen. Den Risotto auf der ausgeschalteten Wärmequelle etwa 10 Minuten zugedeckt ausquellen lassen. Den Kopfsalat in die restliche Geflügelbrühe geben und erhitzen. Die Butter mit dem geriebenen Sbrinz unterröhren und mit dem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit den Sbrinzspänen garnieren

## Grundrezept Perfumed Rice

Der Perfumed Rice mit seinen langen weissen Körnern passt mit seinem speziellen natürlichen Aroma besonders gut zu fernöstlichen Gerichten. Alle Rezepte sind für 3 bis 4 Personen berechnet.

250 g *Perfumed Rice*; ½ TL Salz; 6 dl Wasser

Den Reis mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Reis mit dem Wasser und dem Salz in eine Pfanne geben, während 5 Minuten sprudelnd kochen lassen und auf kleinsten Stufe etwa 6 Minuten ziehen lassen.

## Gefüllte Zucchetti mit rotem Camargue-Reis

Zwiebel fein und 2 Knoblauchzehen gehackt; 3 EL Olivenöl; 200 g roter Camargue-Reis; 400 ml Gemüsebouillon; 1 gelbe Paprika gewürfelt; 4 Zucchetti; 2 Tomaten gewürfelt; 50 g Parmesan; Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano

Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl kurz andünsten, den Reis zugeben und mit 300 ml Bouillon aufgiessen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 40 Minuten köcheln lassen. Paprika, Tomaten und Kräuter untermischen. Die Zucchetti längs halbieren und aushöhlen. Das Fruchtfleisch gewürfelt unter den Reis mischen. Den Reis in die Zucchettihälften füllen, in eine feuerfeste Form geben, mit dem Öl beträufeln und mit Parmesan bestreuen. Die restliche Bouillon zugießen und bei 200 Grad etwa 20 Minuten garen.

## Gemüse-Pilaw mit Perfumed Rice

Reis nach Grundrezept; 400 g Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt; 2 EL Öl; 350 g feine Bohnen, halbiert; 1 rote, entkernte feingeschnittene Chili; 2 Knoblauchzehen, feingehackt; 2 TL Curry; 12 feingehackte Pfefferminzblätter; 2 dl Gemüsebouillon

In einer Pfanne die Süßkartoffeln mit dem Öl anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. In der gleichen Pfanne die restlichen Zutaten kurz andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Gemüsebouillon ablöschen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die Süßkartoffeln beigeben und etwa 5 Minuten weiter garen. Am Schluss mit dem Reis nach Grundrezept mischen und anrichten.





## Riso dolce

(für 4 Personen als Dessert oder 2 Personen als Mahlzeit)  
100 g Rundkorn-Vollreis (Milchreis); 250 ml Wasser; 1 Prise Salz; 1 Vanilleschote, aufgeschnitten; 2–3 EL Honig; 1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale; 250 ml Rahm; 4 Portionen Fruchtsalat oder frische Beeren; gehackte Pistazien für die Garnitur

Reis, Wasser, Salz und Vanilleschote aufkochen, bei schwacher Hitze 35 Minuten köcheln lassen. Vanillemark abstreifen und unterrühren. Erkalten lassen.

Den Reis nach Belieben mit Honig süßen und mit Zitronenschale abrunden. Den Rahm steif schlagen und unterziehen.

Den Fruchtsalat oder die Beeren in tiefe Teller anrichten, den Reis mit einem Esslöffel portionieren, auf den Früchten anrichten und mit Pistazien garnieren

## Wildreissalat

150 g Wildreis; 300 ml Gemüsebrühe; 400 g Pouletbrustfilets; Salz; frisch gemahlener Pfeffer; Cayennepfeffer; 2 EL Olivenöl; 2 zarte Kohlrabi; 1 Rüebli; 1 mittelgrosser Lauch

**Sauce:** 3 EL Weissweinessig; 1 TL milder Senf; 8 EL Olivenöl; 1 Bund glattblättrige Petersilie; einige Zweiglein Basilikum und Estragon; 1 Zweiglein Salbei; Salz; frisch gemahlener Pfeffer

Wildreis mit der Gemüsebrühe aufkochen und bei schwacher Hitze 20 bis 25 Minuten kochen, dann in einem Sieb abtropfen lassen.

Pouletfleisch in kleine Würfel schneiden, im heißen Olivenöl rundum braten, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen.

Gemüse rüsten und in feine Streifen schneiden.

Für die Sauce Essig und Senf glatt rühren, Olivenöl unter kräftigem Rühren zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Sämtliche Kräuter fein hacken und zufügen.

Wildreis, Pouletfleisch und Gemüse mischen, Sauce darüberträufeln und vorsichtig mischen.



## Mochi mit Mandelblättern

200 g Süßreis Mochi; 2 EL Butter; 250 ml Wasser; 250 ml Milch; 1 Vanilleschote; ½ Zitronenschale gerieben; Zimt; Honig; 4 EL Mandelblätter

Butter erhitzen und den Reis darin kurz andünsten. Mit dem Wasser aufgiessen, aufkochen und köcheln lassen, bis das Wasser vom Reis aufgenommen ist. Milch zugießen, aufgeschnittene Vanilleschote und Zitronenschale dazugeben und den Reis fertig garen. Die Vanilleschote herausnehmen, mit Zimt und Honig abschmecken und mit Mandelblättchen servieren.

### Als Mochi-Auflauf

Unter den fertigen Reis fein geschnittenes Obst, 2 Eigelb, 2 Eiweiß steif geschlagen und Honig ziehen. Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 bis 30 Minuten backen.

### Infobox

#### Literatur zum Thema

- Meier: «Reis», Fona Verlag 2004,

ISBN: 3-03780-178-6, Fr. 38.–

Aus diesem Buch sind auch Rezepte und Rezeptbilder



- «Die Legende vom Reis – Die schönsten Volkssagen aus China», China Book Trading 2005, ISBN: 7-119-03829-X, Fr. 9.30
- Berweger/Erne-Bryner: «Reisgerichte aus aller Welt», Fona Verlag 2003, ISBN: 3-03780-158-1, Fr. 19.90
- Graf: «Gedanken und Rezepte zur Getreideküche», Michaels Verlag 1996, ISBN: 3-89539-443-2, Fr. 22.60

#### Internet

- [www.riso.ch](http://www.riso.ch)
- [www.foodnews.ch/x-plainmefood/20\\_lebensmittel/Reis.html](http://www.foodnews.ch/x-plainmefood/20_lebensmittel/Reis.html)
- [www.maxhavelaar.ch](http://www.maxhavelaar.ch)
- [www.lebensmittellexikon.de/roooo150.php](http://www.lebensmittellexikon.de/roooo150.php)
- [www.payer.de/hbiweltweit/weltw411.html](http://www.payer.de/hbiweltweit/weltw411.html)
- [www.gebana.com](http://www.gebana.com)
- [www.irri.org](http://www.irri.org) (auf Englisch)