



BEWÄHRTES DER NATUR: REIS

# KÖRNIGER *Lebensquell*

Das bekömmliche Getreide ist reich an wertvollen Nährstoffen

*Im Fernen Osten ist Reis seit alters her tägliche Nahrung und Objekt kultischer Verehrung. Über tausend Sorten sind im Handel. Auch bei uns sollte das Korn öfter auf den Tisch kommen.*



# Reis lat. *Oryza sativa*

**A**uf Bali wird noch heute mit aufwendigen Prozessionen der Reisgöttin gehuldigt. In China wünscht man sich zum neuen Jahr, dass der Reis nie anbrennen möge. Und eine alte vietnamesische Legende erzählt von der guten alten Zeit, in der die Götter die Süßgrasfrucht noch als Geschenk sandten. Diese Geschichte spiegelt besonders anschaulich wider, wie mühselig Anbau und Ernte des Getreides traditionell sind.

## Bio-Reis kommt vor allem aus dem südlichen Europa

Der Boden wird in Asien noch immer mit Hilfe von Wasserbüffeln, Ochsen oder Kühen dreimal gepflügt, bevor die vorgezogenen Pflanzen gesetzt werden können. Auch das ständig erforderliche Jäten und die Instandhaltung der Bewässerungsanlage geschieht dort seit Jahrtausenden in Handarbeit. Wenn das Korn reif ist, werden die gefluteten Felder wieder trockengelegt und die Ähren zum Dreschen gebracht.

Kultivierter Reis bildet etwa 30 Rispen aus, die bis zu 160 Zentimeter lang werden und jeweils 80 bis 100 Körner tragen. Aus einem einzigen Saatkorn können so 3.000 Reiskörner entstehen. Damit bringt Reis unter allen Getreidearten die höchsten

Hektarerträge. Und das ohne Schäden für das Ökosystem: Die in Monokulturen angebaute Sumpfpflanze steht fast die ganze Reifezeit im Wasser und zieht ihre Nährstoffe aus dem Nass statt aus dem Boden. Leider wird im konventionellen Reisanbau immer stärker mit Pestiziden gearbeitet. Gerade China produziert Insektizide zu niedrigen Preisen, die oft mangelhafte Ausbildung der Reisbauern führt zu einem unmäßigen Einsatz der chemischen Mittel, die Umwelt, Bauern und Konsumenten stark belasten. Der ökologische Anbau setzt dagegen auf die natürlichen Feinde der Schädlinge.

Feuchtwarmes Klima ist für das Wasser liebende Gras optimal, daher liegen die Hauptanbaugebiete für die Weltreisproduktion in China und Indien, das vor allem vom Monsun profitiert. Aber auch Südeuropa, Australien und die USA haben sich in den letzten Jahrzehnten zu großen Reisproduzenten entwickelt. In diesen jungen »Reisnationen« bietet sich freilich ein ganz anderes Bild: Schwere Traktoren bereiten die Felder vor, Saatmaschinen ersparen das Bücken. In den Vereinigten Staaten ist es sogar üblich, die Saat vom Flugzeug auszubringen.

Die anpassungsfähige Süßgrasgattung hat sich zu einer erfolgreichen Kosmopolitin entwickelt. In über 90 Ländern auf fünf Kontinenten fühlt sie sich mittlerweile zu

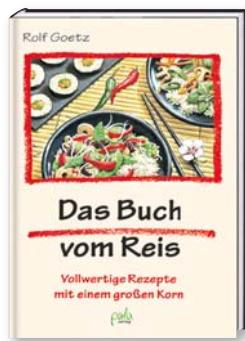
### ► BUCHTIPP

## Das Buch vom Reis. Vollwertige Rezepte mit einem großen Korn

Dieses Buch bietet neben mehr als einhundert vegetarischen Rezepten allerhand Wissenswertes und Unterhaltendes zum Reis: Herkunft und Geschichte, Anbau und Verarbeitung, Sortenvielfalt und Verwendung.

*Autor: Rolf Goetz. 173 Seiten | 9,90 €*

Online bestellen: [www.gesundbuchshop.de](http://www.gesundbuchshop.de)



## Natürlich nur das Beste!

„Hochwertige Vitalstoffe wie Folsäure sind in der Schwangerschaft besonders wichtig. Deshalb vertraue ich auf »WurzelKraft« von P. Jentschura.“

Jouica Vančan



**WurzelKraft** – das natürliche 100-Pflanzen-Lebensmittel für Mutter und Kind. Eine ideale Ergänzung zur Deckung des erhöhten Vitalstoffbedarfs der werdenden Mutter.

Jetzt Fan werden!

Infos, kostenlose Proben und Bezugsquellen anfordern:

Jentschura International GmbH  
Dülmener Str. 33 · D-48163 Münster  
Tel.: +49 (0) 25 36 - 33 10-0 · info@p-jentschura.de

Jentschura [Schweiz] AG  
Seestrasse 62 · CH-8806 Bäch  
Tel.: +41 (0) 44 - 784 79 31 · info@p-jentschura.ch

[www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)



# Verdauung ok!

Mit 100 % Indischen Flohsamen

Pflanzliche Hilfe bei

- ✓ Verstopfung
- ✓ Reizdarm
- ✓ Durchfall



## Linusit® Flohsamen:

Zur Behandlung von Stuholverstopfung; zur Bildung von weichem Stuhl, wenn eine erleichterte Darmentleerung erwünscht ist, z. B. bei Hämorrhoiden und in der Schwangerschaft; unterstützende Therapie bei Durchfällen unterschiedlicher Ursache sowie bei Reizdarm.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Natürliche Hilfe  
für Magen und Darm.

Bergland-Pharma GmbH & Co. KG  
D-87751 Heimertingen • [www.linusit.de](http://www.linusit.de)

**Geformte Landschaft.** Selbst jahrhunderte-langer Reisanbau laugt den Boden nicht aus.



**Siegfried Bäumler.**  
Kneippianum, Bad Wörishofen, Facharzt und Autor von »Heil-pflanzenpraxis heute«

## EXPERTENTIPP

### Bewährt in der TCM

Rotes Reismehl besitzt vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen, z. B. einen günstigen Einfluss auf Fettstoffwechselstörungen. Hinweise liegen vor, dass es durch fermentiertes Reismehl zu einem Absinken des Gesamt- und LDL-Cholesterins kommt. Beeinflusst werden auch erhöhte Triglyceridspiegel. Alle genannten Faktoren stellen ein Risiko für Arteriosklerose dar. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 2,5 Gramm.

Hause. Glücklicherweise, denn für mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung stellt Reis das Hauptnahrungsmittel dar. In vielen asiatischen Sprachen ist die Bezeichnung für die kleinen Körner gleichbedeutend mit »Nahrung« oder »Mahlzeit«.

## Sorte und Naturbelassenheit beeinflussen Nährstoffgehalt

Erscheint es uns Europäern auch eintönig, wenn jedes Gericht aus Reis besteht, ungesund ist es nicht. Im Gegenteil: Oryza sativa hat einen höheren Nährwert als alle anderen Getreidearten. Das stärkehaltige Korn ist ein hervorragender Lieferant der Mineralstoffe Kalium, Magnesium, Calcium und Phosphor sowie des Spurenelements Eisen. Auch die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und B<sub>3</sub>, Folsäure und das Zellschutz-Vitamin E kommen reichlich vor. Außerdem versorgt es uns mit wichtigen Aminosäuren. Darüber hinaus ist der fettarme Reis leicht verdaulich. Selbst bei Glutenunverträglichkeit ist er zu empfehlen. Bei Übergewicht und hohem Blutdruck wird die Getreidefrucht gerne zur Entwässerung genutzt, da sie wenig Natrium enthält. Aus Reis gewonnene Lebensmittel bewahren diese Vorteile. Beispielsweise hebt Reissirup sich von anderen Süßungsmitteln durch seinen natürlichen Mineralstoffgehalt ab.

Manche der über 1.000 im Handel erhältlichen Sorten können für unsere Gesundheit noch mehr leisten. So wird z. B. roter Reis, der durch natürliche Fermentation entsteht, nicht nur wegen des nussigen Geschmacks, sondern vor allem



## Legen Sie doch einmal einen unbeschwerter Reistag ein

- 1 Dr. Ritter »Bio-Reistag«: Vollkornreis in Flockenform. ([www.dr-ritter.de](http://www.dr-ritter.de)) 2 Rapunzel »Roter Camargue Spitzenreis I.G.P.«: Vollwertreis aus Frankreich. ([www.rapunzel.de](http://www.rapunzel.de))  
3 Werz »Reissirup-Mandel-Aufstrich«:

Reissirup mit Mandeln, Palm- und Rapsöl. ([www.vollwertcenter.de](http://www.vollwertcenter.de)) 4 Quickvital »Reis-Cracker Zartbitter«: Vollkornreis mit feinherber Zartbitterschokolade. ([www.schoenenberger.com](http://www.schoenenberger.com))



## TIPPS &amp; INFORMATIONEN

## Für jugendlich straffe Haut

**Wertvoller Rohstoff.** Reis ist eine ergiebige Quelle für pflanzliches Silicium, das sich gut auf den Feuchtigkeitsgehalt der Haut auswirkt. Fitne nutzt dies in seiner »Silicium Körperlotion«. [www.fitne.de](http://www.fitne.de)

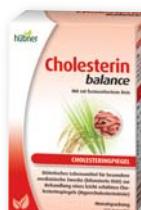
**Fettarmes Öl.** Der hohe Anteil an Linol- und Palmintinsäuren im Reiskeimöl bindet ebenfalls Feuchtigkeit. Das traditionelle japanische Schönheitsmittel ist außerdem reich an zellschützendem Vitamin E und Oryzanol. Heliotrop verwendet es in der Tagescreme »Moisture« für trockene Haut. [www.heliotrop.de](http://www.heliotrop.de)

**Wirksamer Extrakt.** Oryzanol filtert UVA- und UVB-Strahlung und bekämpft freie Radikale. Pflegeprodukte für die reife Haut, wie z. B. die »Tagescreme Exclusive Repair« von Arya Laya, enthalten häufig diesen antioxidativen Wirkstoff. [www.arya-laya.de](http://www.arya-laya.de)

wegen seiner cholesterinsenkenden Wirkung geschätzt. Neben der Sorte entscheidet auch die Verarbeitung über den Nährwert: Für eine kürzere Garzeit wird häufig nicht nur der ungenießbare Spelz vom Keimling entfernt, sondern auch das Silberhäutchen und die Aleuronschicht. Um die hauptsächlich in diesen Randschichten enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe zu bewahren, wurde das sogenannte Parboiling-Verfahren entwickelt, bei dem die Nährstoffe mittels Dampf und Druck in das Korn gepresst werden, bevor es geschält und poliert wird. Immerhin 80 Prozent der wertvollen Stoffe verbleiben so im weißen

Korn. Dennoch behält Naturreis die Nase vorn im Nährstoffvergleich. Durch seinen hohen Ballaststoffanteil sättigt er außerdem wesentlich länger als geschälter Reis.

Hält man sich die Bedeutung einer erfolgreichen Reisernte für die Landbevölkerung vor Augen, verwundert es nicht, dass sich im asiatischen Raum zahllose Mythen um das wertvolle Korn ranken. Vermutlich durch chinesische Einwanderer gelangte die Verehrung nach Amerika und schließlich auch zu uns. Oder haben Sie noch nie von dem Brauch gehört, Brautpaare mit Reis zu segnen? ☺ fre



5

6

7

**Bunte Hülle.** Camargue-Reis erhält durch Anbau auf tonhaltiger Erde die rote Außenhaut. Das Korn ist weiß.



- 5 Vitaquell »Reisdrink«: Ohne Zuckerzusatz, Milch und Soj eiweiß. ([www.vitaquell.de](http://www.vitaquell.de))
- 6 Pural »Risotto mit Steinpilzen und Tomaten«: Arborio-Risottoreis mit getrocknetem Gemüse. ([www.pural.de](http://www.pural.de))
- 7 Hübner »Cholesterin balance«: 60 Kapseln mit rot fermentiertem Reis. ([www.huebner-vital.de](http://www.huebner-vital.de))

Ihre Gesundheit ist kostbar

# Gelée Royale ImmunAktiv 800



800 mg kostbares  
**Gelée Royale**



Natürlicher **Vitamin B-Komplex** für Ihren Energiestoffwechsel



**Vitamin D** für Ihr Immunsystem



**Vitamin C** aus der Acerola-Kirsche



NEU!

