

Klein, aber oho!

Vera Sohmer | [Ausgabe 06 - 2012](#)

Ob süss oder salzig zubereitet, als Schnaps, als Nudel oder gar zu Öl weiterverarbeitet: Reis ist ein echter Alleskönner. Das Korn wird seit über 5000 Jahren kultiviert und auch in der Schweiz angebaut.



Reis ist für gut die Hälfte der Menschheit eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Schätzungen zufolge gibt es auf der ganzen Welt mehr als 10 000 Sorten. Jene, die bei uns in den Handel und auf den Tisch kommen, sind bloss eine winzige Auswahl. Nur ein Bruchteil gelange in den internationalen Handel, weil vor allem in Asien der grösste Teil der Ernte für den Eigenbedarf verwendet werde, heisst es in einer Broschüre der

Vereinigung Riso. In den Jahren 2003 bis 2005 betrug die Weltproduktion zirka 602 Millionen Tonnen. 90 Prozent davon entfallen auf Asien. In den Export kamen 27 Millionen Tonnen, das ist gerade mal ein Zwanzigstel. Die wichtigsten Exportländer sind Thailand, Vietnam, die USA, Indien und Pakistan.

Surftipps

Hier erhalten Sie weitere interessante Informationen zum Thema

- [riso](#)
- [foodnews](#)
- [Die Deutschen Reismühlen](#)
- [Reismühle Brunnen](#)



Die Schweiz bezieht ihren Reis bevorzugt aus den USA und Thailand – und aus Italien: Von dort kommen 11 600 Tonnen pro Jahr. Auch in Frankreich und Spanien wächst Reis. Und sogar im Maggia-Delta zwischen Locarno und Ascona wird seit 15 Jahren der «Riso Nostrano Ticinese» angebaut. Grösstes europäisches Anbaugebiet ist jedoch Italiens Poebene. Dort sieht man auf ausgedehnten Flächen die typischen von Wasser bedeckten Reisfelder.

Schweizerinnen und Schweizer essen pro Jahr im Schnitt 5,7 Kilogramm Reis. Der Konsum sei konstant, heisst es bei Riso. Die Konsumenten probieren gerne neue Sorten mit «speziellem Genusswert» oder bringen aus fernen Ländern Ideen mit, die sie daheim nachkochen. Es muss nicht

immer weisser Beilagenreis, Risotto oder eben Riz Casimir sein. Es darf auch mal roter Reis

aus Bhutan aufgetischt werden. Oder schwarzer Reis, der ursprünglich aus China stammt und, so die Legende, dem Kaiser vorbehalten war.

Beliebte Reissorten

- **Karolina-Langkornreis:** Rohreis wird eingeweicht, mit heissem Dampf behandelt, getrocknet und anschliessend geschält und poliert. So werden Vitamine und Mineralstoffe ins Innere des Reiskorns gepresst. Der Parboiled-Reis enthält annähernd denselben Nährwert wie Vollreis. Beim Kochen wird der Reis schneeweiss und bleibt körnig.
- **Arborio:** Eine typische Rundkornsorte, die sich besonders gut für Risotto eignet. Sein Korn wird beim Kochen leicht klebrig.
- **Sushi-Reis:** Mittel- oder Rundkornreis, der sich besonders gut für Sushi-Gerichte eignet.
- **Roter Reis:** Der mittelkörnige Reis stammt ursprünglich aus Indien, bei uns bekannt ist vor allem der rote Camargue-Reis. Erhält seine Farbe durch die rotbraune Aussenhaut des Korns. Sie kommt durch den Anbau auf tonhaltiger Erde zustande.
- **Basmati-Reis:** Die «Königin der Düfte» wird im Norden Indiens angebaut. Fruchtbare Böden und Wasser von mineralienreichen Bergbächen verleihen dem Langkornreis das typische, feine Aroma. Klebt nicht, bleibt körnig.
- **Vollreis:** Die Mittel- oder Langkorn-Sorten sind nur entspelzt, nicht raffiniert. Vollreis enthält alle wertvollen Inhaltsstoffe.
- **Klebreis:** Dieser besonders stärkehaltige Lang- oder Rundkornreis klebt nach dem Garen zusammen und ist deshalb besonders gut formbar. In China und Asien werden damit Reisbällchen, Kuchen und Desserts zubereitet.
- **Venere:** Schwarzer Parboiled-Reis, der aus einer Kreuzung mit einer chinesischen Sorte entstand. Die Farbe verdankt er den Silberhäutchen. Ideal für Risotto und mit Meeresfrüchten.
- **Parfümreis:** Er hat nichts mit Parfüm zu tun. Sein gewürzreiches Aroma entsteht durch die stark mineralhaltigen Böden Thailands. Nach dem Kochen weiss und locker.
- **Wildreis:** Eigentlich handelt es sich hier nicht um einen Reis, sondern um die schwarzen, nadelförmigen Samen eines amerikanischen Wassergrases. In der Regel wird der Reis anderen Sorten beigemischt.

Gut gelagert soll er sein

Aktuell steht der italienische Riso Venere auf der Beliebtheitsskala weit oben, er entstand aus einer Kreuzung mit dem chinesischen schwarzen Reis. Mit etwas rezentem Käse abgeschmeckt eignet er sich als Hauptgericht, weiss Urs R. Christoffel von der Reismühle Brunnen im Kanton Schwyz. Der Betrieb veredelt rund 12 000 Tonnen Rohreis pro Jahr. Das heisst, der Reis wird von Schilfreiten, Steinchen, Staub, unreifen oder verfärbten Körnern sowie Bruchreis befreit. In den Mühlen wird die Ware dann geschliffen und poliert, ehe sie in Silos zwischengelagert und später für den Verkauf verpackt wird.

Erstklassiger Reis ist übrigens oft «aged»: Er kommt nach der Ernte nicht gleich in den Handel, sondern wird mehrere Monate gelagert. Insbesondere beim Risotto und Basmati wirkt sich das günstig auf den Geschmack aus. Apropos schmack: Guter Reis riecht aromatisch frisch, schlechter hingegen muffig.

Tipps für Kauf, Lagerung und Zubereitung

- Kaufen Sie bei asiatischen Reissorten jene mit Fair-Trade-Siegel. Mit den Produkten, das versprechen die Labels, leistet man einen Beitrag für faire Arbeitsbedingungen und umweltschonenden Anbau.
- Reis hält sich am besten an einem trockenen, lichtgeschützten Ort bei Temperaturen möglichst nicht über 20 Grad. Angebrochene Packungen in einem dicht schliessenden Gefäss oder wiederverschliessbaren Beutel lagern.
- Richtig gelagert kann Reis praktisch nicht verderben, man kann ihn im Prinzip über das Ablaufdatum hinaus verwenden. Aber aufgepasst: Wegen seines natürlichen Fettgehalts kann Reis, speziell Parboiled-Reis, ranzig werden. Verlassen Sie sich auf Ihre Nase.
- Kochen Sie immer etwas mehr: Aus Reisresten können Sie prima Reissalat, Fried Rice, Reisgratin oder Reisbratlinge zubereiten. Die Reste lassen sich bis zu drei Tage abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Tiefgekühlt sind sie bis zu sechs Monate haltbar.
- Rundkornreis wird vor dem Kochen nicht gewaschen. Langkornreis hingegen schon, damit er beim Kochen nicht zusammenklebt. Dazu die Körner in eine grosse Schüssel mit reichlich kaltem Wasser geben. Mit den Fingern durchmischen. Dabei wird die Stärke vom Reiskorn gespült und das Wasser milchig. Das Wasser durch ein Sieb abschütten. Den Reis nochmals wässern. So lange wiederholen, bis das Wasser klar bleibt.
- Sich einen Reiskocher anzuschaffen, kann sich lohnen: Der Reis brennt nicht an, kocht nicht über und bleibt, fertig gegart, bis zu einer Stunde warm.

Fotos: Bill Bachmann, DanitaDelimont.com