

1. Getreide

1.8. Reis

In vielen Kulturen bildet Reis seit jeher die Grundlage der Ernährung. Anders als bei uns wird Reis beispielsweise in Japan nicht als Beilage, sondern als Hauptbestandteil der Ernährung angesehen.

Herkunft

Ursprünglich stammt Reis aus dem asiatischen Raum. Unabhängig voneinander wurde nach Erkenntnissen der Wissenschaft die Pflanze sowohl im indischen als auch im südchinesischen Raum kultiviert. Der Anbau von Reis reicht womöglich bis auf die Zeit von 9.000 bis 8.000 v. Chr. zurück. Nach Mesopotamien kam die Kulturpflanze rund 400 v. Chr. und eroberte von dort aus die Balkanhalbinsel und Südeuropa.

Die SPIELBERGER-Mühle bezieht ihren demeter-Reis fast vollständig aus Italien, wo in der Poebene eine bedeutsame Anbauregion liegt. Hier hat das Unternehmen bereits in den 80er Jahren eine Demeter-Anbaugemeinschaft und eine Reismühle mit aufgebaut. Lediglich der Reis „Basmati Art“ stammt von der bio-dynamischen Sekem-Farm in Ägypten und Wildreis wird aus Kanada bezogen.

Verarbeitung

Nach der Ernte wird der Reis mit dem Spelz auf ca. 14 bis 16% Wassergehalt getrocknet. Erst danach wird der so genannte Paddy-Reis von den Spelzen befreit. Das das Reiskorn umgebende Silberhäutchen bleibt dabei noch erhalten. Dadurch erhält man **Naturreis**, der noch eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen enthält. Um **weißen Reis** zu gewinnen, wird nun das Silberhäutchen abgeschliffen (poliert). Bei diesem Verarbeitungsschritt wird auch der Keimling und somit ein hoher Anteil der wertvollen Inhaltsstoffe entfernt. Um den Vitamin- und Mineralstoffverlust zu begrenzen kann der Reis vor dem Polieren mit Heißdampf behandelt werden. Hierdurch diffundieren die Inhaltsstoffe in das Innere

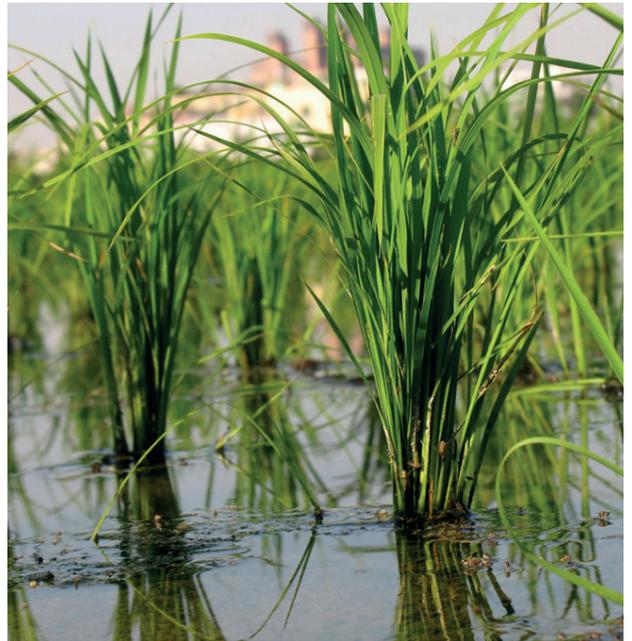
des Reiskorns. Durch diesen Verarbeitungsschritt erhält man **Parboiled Reis**, der je nach Bedarf anschließend poliert wird.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Reis enthält wenig Natrium, deshalb eignet er sich sehr gut für eine leichte Diät zur Entwässerung des Körpers bei Bluthochdruck oder Übergewicht. Naturreis ist darüber hinaus reich an Vitamin B₁ und B₂ sowie an verschiedenen Mineralstoffen.

Verwendung/Sorten

Entsprechend der Form des Reiskorns unterscheidet man Lang-, Mittel- und Rundkornreis. Wofür der Reis verwendet wird, hängt in erster Linie von der Reissorte ab. Die beiden wichtigsten Sorten sind die aus dem chinesischen/japanischen Raum stammenden **Japonica-Sorten** und die im indischen Bereich domestiziert und kultivierten **Indica-Sorten**. Für Risotto-Gerichte eignen sich vor allem die Sorten **Carnaroli** und **Arborio**.



Reis im SPIELBERGER-Sortiment

- **demeter** Mittelkornreis, natur
- **demeter** Rundkorn, natur
- **demeter** Langkornreis ThaiBonnet, weiß
- **demeter** Milchreis (Rundkorn poliert)
- **demeter** Risotto-Reis Arborio, weiß
- **demeter** Parboiled-Reis, (poliert)
- **demeter** Reismischung mit Wildreis