



Arsen im Reis. Was Sie wissen müssen!

Arsen – Was ist das eigentlich?

In den letzten Jahren ist immer wieder über eine erhöhte Arsenbelastung von Reis berichtet worden. Kritische Stimmen wurden laut, man solle den Reiskonsum reduzieren und verstärkt auf Herkunft, Anbau und Garmethode des bevorzugten Reises achtgeben. Wir möchten Ihnen hier Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um das Thema Arsen geben und zeigen Ihnen, inwieweit die veröffentlichten Bedenken für RiiJii Reis relevant sind.

Grundsätzlich tritt das Element Arsen (As) in **organischen** und **anorganischen** Verbindungen auf. Die **organischen** Verbindungen von Arsen sind generell **unbedenklich** und kommen in Lebensmitteln wie Fisch und Meeresfrüchten natürlich vor. **Anorganisches** Arsen ist Bestandteil der Erdkruste und gelangt zusätzlich durch die Verbrennung von fossilen Brennstoffen, die Förderung von Erdöl und Kohle, Abbauprozesse der Metallindustrie, aber auch durch Waldbrände und Überdüngung des Bodens mit Phosphat und Pestiziden in die Atmosphäre und ins **Grundwasser**. Industriell geprägte Länder wie beispielsweise **Indien, China und Thailand** sind tendenziell für eine erhöhte Arsenbelastung im Boden gefährdet. Und darum muss man immer maßgeblich auf den Gehalt des **anorganischen Arsens** im Reis achten. Wer dazu mehr vom Bundes Umweltamt lesen möchte, kann sich hier [direkt](#) informieren.

Wieviel Arsen ist erlaubt?

Ausgehend von den zahlreichen Hinweisen hat die EU am 01.01.2016 neue Höchstwerte für das Vorkommen von anorganischem Arsen in Nahrungsmitteln herausgegeben. Diese lauten wie folgt:

- Reis für Säuglings- und Kleinkinderprodukte: 0,1 mg/kg (100 µg/kg)
- Weisser Reis: 0,2 mg/kg (200 µg/kg)
- Vollkorn- und Parboiled-Reis: 0,25 mg/kg (250 µg/kg)
- Reiswaffeln und anderes Reisgebäck: 0,3 mg/kg (300 µg/kg)

Wie schädlich ist Arsen im Reis?

Die Belastung durch arsenhaltige Produkte hängt zunächst einmal stark von der Häufigkeit des Verzehrs und der entsprechenden Menge ab. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), welches 2015 den hier zitierten Bericht für die Arsenbelastung von Reis vorlegte, rät vor allem davon ab, große Mengen von **Reisgebäck** oder **Reisprodukten** zu verzehren bzw. Kinder und Säuglinge ausschließlich mit Reis zu ernähren. Die Belastung ist also erheblich höher, wenn man Reis, wie im asiatischen Raum üblich, tatsächlich als Grundnahrungsmittel mit einer Quote von mehr als 50% verzehrt. Es kommt außerdem auf die **Sorte** an: Gegenüber anderen Sorten wurden zum Beispiel im **Jasmin** und **Basmati** Reis, obwohl sie in „Risikoländern“ angebaut werden, **weniger Arsenrückstände** gefunden, da diese Sorten zumindest während der Monsunzeit auch mit **Regenwasser** versorgt werden. Dennoch wurden auch hier zum Teil Rückstände gefunden. Mögliche Risiken in Verbindung mit einer permanent zu hohen Arsenkonzentration im Blut sind Veränderungen an Haut und Gefäßen, Nieren- und Leberschädigungen sowie ein erhöhtes Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs zu erkranken. Die hierfür erforderliche Menge an Arsen liegt jedoch deutlich über der seit 2016 gültigen Höchstgrenze.

Wie gelangt das Arsen in die Reispflanze?

Reis ist eine Wasserpflanze! ...jedenfalls der Großteil des Reises, der beispielsweise in Indien angebaut wird, wird als **Wasserreis** kultiviert. Dies bedeutet, dass die Felder mit Grundwasser **geflutet** werden und der Reis so jede Menge Zeit hat, sämtliche Nähr-, aber leider auch Schadstoffe des Bodens in sich aufzunehmen. Durch den **Dieses Rezept wurde zur Verfügung gestellt von www.rii-jii.de. Viel Spaß beim Kochen!**



hohen Anteil von klassischer Landwirtschaft in Indien, China und Thailand ist das Grundwasser stark belastet. Durch die Flutung der Felder gelangen die Schadstoffe inklusive des **anorganischen Arsens** in die Reispflanze. Selbst bei rein biologischem Anbau kann es also sein, dass durch das Grundwasser hohe Arsenwerte in Bio-Reisprodukten gemessen werden.

RiiJii Reis enthält kein anorganisches Arsen

Hierfür haben wir von RiiJii nach einer Lösung gesucht und ebensolche gefunden: Statt mit möglicherweise schadstoffbelastetem Grundwasser wird RiiJii Bio-Basmati Reis aus der [Kooperative Ramnagar](#) in den Bergen des Himalaya in 1000m angebaut und ausschließlich mit **Quellwasser** bewirtschaftet. Dieses stammt direkt aus den Gebirgsflüssen der umliegenden Berge und ist somit den Schadstoffausstößen der Industrie und der umliegenden Fabriken noch nicht in Berührung gekommen. Wir sind stolz, sagen zu können, dass unser Reis frei von anorganischem Arsen ist und somit unbedenklich in großen Mengen gegessen werden kann. Überzeugen Sie sich in unseren [Rückstandsanalysen](#).

Dieses Rezept wurde zur Verfügung gestellt von www.rii-jii.de. Viel Spaß beim Kochen!