



Basmati Reis. Was macht ihn aus?

Basmati Reis – was macht ihn aus?

Basmati Reis ist wohl zur weltweit bekanntesten Reissorte avanciert und wird in nahezu jedem traditionellen asiatischen Reisgericht verwendet. Wie in den meisten Feldern sorgt aber auch hier die übergroße Fülle nicht nur für eine große Auswahl, sondern auch für **Unübersichtlichkeit** – welcher Basmati Reis ist nun eigentlich „**der echte Basmati**“? Und welchen kann ich bedenkenlos kaufen?

Basmati Reis - Herkunft und Anbau

Durch den weltweit extrem hohen Bedarf an Reis wurden die Kriterien für den Anbau Schritt für Schritt nach unten verlagert. **Ursprünglich** eine indische Duftreissorte, wird Basmati Reis mittlerweile auch in Italien, den USA und Südamerika angebaut. Dort allerdings finden sich klimatisch völlig andere Grundbedingungen, die den Geschmack der Sorte verändern. Sowohl die Beschaffenheit des Bodens als auch die Bewässerung durch die traditionellen indischen Reisterrassen bestimmen die Kultivierung des originalen Basmati. Fazit: **Echter Basmati** Reis wird in Indien und Pakistan am **Fuße des Himalaya** Gebirges angebaut und bietet die unvergleichlich **leicht körnige Konsistenz** und das **fein duftende Aroma**.

Basmati Reis – Sind alle Sorten gleich gut?

Ende des Jahres 2018 führte Stiftung Warentest die letzte große Untersuchung zum Thema **Basmati Reis** durch. Das Ergebnis: extrem unterschiedlich! Von wunderbar aromatischen Sorten bis hinzu wenig überzeugenden Produkten für die Mikrowelle war alles dabei! Nur fünf der getesteten **Basmati Produkte** wurden hierbei als „gut“ bewertet, sechs von ihnen sogar nur „mangelhaft“. Fazit: Beim Kauf von Basmati Reis ist unbedingt genau hinzuschauen. Wohin, zeigen wir Ihnen hier.

Basmati Reis: Es gibt nur zwei Ursorten

Auch „Basmati Reis“ ist nur ein Überbegriff für eine Vielzahl verschiedener Sorten, die alle zur Gruppe der Basmati Reise gehören. Basmati Reis ist ein **Langkornreis**, der am Fuße des Himalaya, in den Bergregionen von Indien und Pakistan, angebaut wird. Hierbei gibt es jedoch zwischen den Sorten große Unterschiede, denn nur [Taraori](#) und **368** sind sogenannte **Ursorten**, die ohne humangenetische Züchtung entstanden sind. Alle anderen Sorten sind **Hybridsorten**, die zwar als **echter Basmati Reis** gelten, jedoch durch menschliche Züchtung und Kreuzung von Sorten entstanden sind. Sie werden auch gemeinhin als Turbozüchtungen bezeichnet, da sie schnellwachsend sind und somit 2x im Jahr geerntet werden können, um den immer weiter wachsenden Bedarf zu decken. Ursorten dagegen wachsen langsam und geschmacksintensiv und werden nur 1x im Jahr geerntet und sind deutlich resistenter gegen Schädlinge.

Woran erkenne ich hochwertigen Basmati Reis?

Durch die massenweise Ausbreitung und den weltweiten Export von Basmati Reis im 20. Jahrhundert erlitten viele Basmati Reissorten starke Qualitätseinbußen und Mängel. Der ursprüngliche „Prinz des Duftreises“, der in Indien lange Zeit nur Königen und wohlhabenden Menschen vorbehalten war, avancierte zur Massenware. Dies ging so weit, dass die britische Regierung zu Kolonialzeiten den sog. „code of practice on Basmati“ einführte und genau definierte, welche Eigenschaften „echter Basmati Reis“ aufweisen müsse: Als **Langkornreis** muss sein **Korn mindestens 6,5 mm lang** sein und die Beimischung von „Fremdreis“ darf eine Quote von 7% nicht überschreiten. Zudem darf auch die Zugabe von **Bruchreis** höchstens 10% der Handelsmenge betragen. Unser RiiJii Basmati enthält nur 2% Bruchreis und ist ein waschechter Taraori. Erfahren Sie hier mehr über den [RiiJii Bio-Basmati](#).

Nährwerte von Basmarireis auf 100g

Brennwert 1470 kJ

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



Kalorien 351 kcal

Eiweiß 8,9g

Kohlenhydrate 76,1 g

Fett 0,7 g

Basmatireis zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an komplexen Kohlenhydraten aus, wobei der Gehalt an leicht verdaulichen Einfach- und Doppelzucker sehr gering ist. Für den ernährungsbewussten Reisfreund heißt das, dass der Reis nur sehr langsam verdaut wird und der Blutzuckerspiegel kaum beeinflusst wird. So ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass der Glykämische Index niedriger ist als bei vergleichbaren Nahrungsmittel.

Bio oder konventionelle Landwirtschaft beim Basmati Anbau?

Wie in mittlerweile beinahe jedem Sektor der Landwirtschaft wird auch beim **Reisanbau** die Frage nach **bio** oder **konventioneller Landwirtschaft** sehr unterschiedlich beantwortet. Wichtig zu wissen ist hierbei, dass die **Beschaffenheit der Böden**, der Einsatz von Pestiziden und die **Bewässerung** der Reisfelder eine riesige Rolle für die Qualität des Endproduktes spielt: So werden für 1kg Reis ca. **3000 – 5000 Liter** Wasser benötigt, mit welchem die Reisfelder geflutet werden. **Die Qualität des Wassers** und die geringst mögliche Belastung der Böden ist also entscheidend für einen hervorragenden (Bio) Basmati Reis. Lesen Sie mehr zur Methode des [Reisanbaus](#) und zur Gefahr der [Schadstoffbelastung](#) von Basmati Reis .

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