



Jasmin Reis, der geheime Star aus Asien!

Jasmin Reis, der geheime Star aus Asien!

Woher kommt Jasmin Reis?

Weltweit gibt es insgesamt beinahe 100.000 Reissorten. Die meisten kommen dabei aus China, Indien und Südostasien, wo ca. 91% der weltweiten Reisernte erbracht werden. Die ältesten Belege der Nutzung und Züchtung von Reis gehen dabei bis ins Jahr 7000.v. Chr. ins alte China zurück, wo bereits wilder Reis geerntet und domestiziert wurde. **Jasmin Reis** hingegen ist eine Sorte, die ursprünglich in der Region **Isan** (Thai: „Nordosten“), speziell in der Provinz Yasothon angebaut wurde. Mittlerweile findet man ihn auch in Laos, Vietnam und Kambodscha, vereinzelt sogar in Italien.

Gibt es Unterschiede beim Jasmin Reis?

Jasmin Reis ist ein sogenannter **Duftreis**, der vor allem in Thailand, Vietnam und Kambodscha angebaut wird. Er findet dort das notwendige Klima, um möglichst naturbelassen zu reifen: Auf eine Periode intensiver Trockenheit und Sonneneinstrahlung, zu welcher die Reispflanze in die Erde gesät wird, folgt eine intensive Bewässerung durch die Regenfluten der Monsunzeit im August und September jedes Jahres. Bei der Ernte **Mitte November** hat er sein **typisch blumiges** Aroma entfaltet und kann in den jeweiligen Regionen weiterverarbeitet werden.

Thai Hom Mali und kambodschanischer Duftreis

Die bekannteste Sorte des Jasmin Reises ist der sog. **Thai Hom Mali**, welcher in Thailand vor allem in den Regionen Nakhon Ratchasima, Chaiyaphum und Khon Kaen angebaut wird. Die thailändische Regierung hat hierfür extra ein Gütesiegel für den Export von thailändischem Reis entwickelt, welcher somit strengen Qualitätskontrollen unterliegt. Auch **Kambodscha** erntet und exportiert größere Mengen Jasmin Reis, unter anderem in den Sorten „phka rumduol“, „phka romeat“, und „phka rundeng“, welche alle Unterarten des kambodschanischen Duftreises bilden.

Nährwerte von Jasminreis auf 100g

Brennwert 1461 KJ

Kalorien 349 kcal

Eiweiß 7,2 g

Kohlenhydrate 74,1 g

Fett 0,7 g

Jasminreis 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 Nahrungsmitteln.

Der Unterschied von weißem Jasminreis und braunem Jasminreis

Grundsätzlich lässt sich Jasmin Reis, ebenso wie die meisten anderen Reissorten, nochmal in **zwei Ausführungen** unterscheiden: Wie jeden Reis gibt es auch Jasmin Reis als **weißen Reis** und als **braunen Reis**. Der Unterschied ist hierbei leicht zu erklären, und hat doch größere Auswirkungen auf den Nährstoffgehalt und den Geschmack des Reises. **Weißer Reis** ist sogenannter **geschälter** oder **polierter** Reis, der nach der Ernte

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

– Rii Jii –

von Schale, Silberhäutchen und seinem Keimling „befreit“ wird. Er erhält dadurch sein typisches **weißes Äußeres**, verliert aber gleichzeitig wertvolle Bestandteile, die vor allem in der **Schale** enthalten sind. [Erfahren Sie mehr hier.](#)

Brauner Reis hingegen **behält** nach der Ernte **Silberhäutchen** und **Keimling** und ist so an seiner bräunlichen Färbung und seinem etwas intensiveren Geschmack zu erkennen. Während früher in der europäischen Küche vor allem **weißer Reis** verwendet wurde, nimmt die Verbreitung und Bedeutung von **braunem Reis** immer mehr zu: Die in der Schale enthaltenen **Vitamine, Ballaststoffe** und **Proteine** begünstigen seinen Beitrag zu einer **gesunden** und **vollwertigen Ernährung** und machen so dem weißen Klassiker echte Konkurrenz.

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