



Sollte man Reis waschen?

Sollte man Reis waschen?

Reis zuzubereiten ist in vielen Ländern ein ausgiebiges **Ritual**: der Reis wird **gewaschen**, gekocht, gewürzt und gesegnet – und ist vor allem im asiatischen Raum als Nahrungsmittel so weit verbreitet, dass die Bedeutung des Wortes „Reis essen“ eigentlich gleichzusetzen ist mit „eine Mahlzeit zu sich nehmen“. Hierzulande läuft die Zubereitung von Reisgerichten oft wesentlich pragmatischer ab, und dennoch ranken sich rund um die Zubereitung des kleinen Kornes eine Reihe von Fragen.

Reis waschen entfernt überflüssige Stärke

Will man **geschälten**, also weißen Reis zubereiten, so wurde dieser in der Regel nach dem Schälen und Ernten auch **poliert**. Hierbei werden winzige **Stärkepartikel** freigesetzt, welche rund um das Reiskorn anhaften und beim Kochen ins Kochwasser abgegeben werden: Der Reis wird während des Kochens **klebrig** und **cremig**. Wer also einen **bissfesten** und **körnigen Reis** genießen möchte, ist mit ein bis drei **Waschgängen** vor dem Kochen auf jeden Fall richtig beraten.

Wie wasche ich Reis richtig?

Um den Reis vor dem Kochen von überschüssigen Stärkeresten, aber ggf. auch von Verunreinigungen und Feinstaub zu befreien, hilft es, ihn mit **kaltem, klarem Wasser** gründlich zu spülen. Hierzu wird der ungekochte Reis in eine große Schüssel gegeben und mit reichlich klarem Wasser bedeckt. Nun werden die Körner mit kreisenden Bewegungen solange durchmischt, bis das Wasser milchig und trüb wird. Den Vorgang mehrmals wiederholen, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Anschließend den Reis durch ein Sieb oder über den Rand **abgießen** und in **frischem Wasser** kochen. Vorsicht: Möglicherweise verliert der Reis beim Waschen bereits wertvolle Nährstoffe, die ins Waschwasser abgegeben werden. Hier sollte man vorsichtig sein und nicht versuchen, den Reis bis zur völligen Klärung des Waschwassers zu spülen.

Müssen alle Reissorten gewaschen werden?

Einige Reissorten sind besonders aufgrund ihrer **klebrigen Eigenschaften** so beliebt: Risotto, Milchreis und Sushi Reis Sorten gehören zur Gruppe der **Rundkornreise** (*Oryza sativa* ssp. *Japonica*), welche spezielle Gerichte wie eben Milchreis und Sushi ihre ganz besondere Eigenart verleihen, dadurch, dass die kleinen runden Körner durch den Kochprozess aneinander haften bleiben. Um den typischen Geschmack und die Konsistenz dieser Gerichte nicht zu zerstören, sollte man solche Reissorten gar nicht oder nur sehr vorsichtig, und dabei höchstens einmal, waschen.

Reis einweichen?

Wer dennoch Sorge hat, der eigene Reis müsse durch mindestens einmaliges Waschen von unerwünschten Restbestandteilen oder überflüssigen Spelzen befreit werden, für den kommt möglicherweise auch die Methode des **Einweichens** infrage. Hierzu wird der Reis nach dem Waschen zusätzlich für ca. 30 Minuten eingeweicht. Hierbei quellen die Reiskörner bereits auf und die Gefahr, dass der Reis beim Kochen bricht, verringert sich. Für Reiskoch-Anfänger*innen und geduldige Profiköche ist diese Methode auf jeden Fall empfehlenswert – die Kochzeit verringert sich und der Reis gelingt mit Sicherheit!

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