



## Worauf Sie beim Reiskauf achten müssen!

## Worauf Sie beim Reiskauf achten müssen!

Bestimmt kennen Sie das Gefühl, sich mit einer langen Einkaufsliste und vielen guten Ideen durch die Regalreihen der Supermarktketten zu lavigieren und sich zu fragen: Welches Produkt nehme ich mit? Auch bei **Reis** gibt es mittlerweile eine schier unerschöpfliche Vielfalt von verschiedenen Produkten. Hier erklären wir kurz, worauf Sie beim Reiskauf achten sollten und welche Gütekriterien es gibt, um den richtigen Reis zu finden.

## Wie wichtig beim Reiskauf ist, welches Gericht Sie kochen möchten?

Es klingt vielleicht banal, aber doch beginnt beim Reiskauf alles mit der Frage: Was möchte ich überhaupt **essen**? Von der Wahl der **Sorte** hängt nämlich einiges ab! Für die Zubereitung von **indischen** und **thailändischen** Gerichten beispielsweise eignen sich die Sorten **Jasmin Reis** und **Basmati Reis** hervorragend. Sie sind vielseitig einsetzbar und ergänzen durch ihre leicht duftige Eigennote perfekt die Gerichte des (südost)asiatischen Raums. Auch wenn Sie **Reis als klassische Beilage** servieren möchten, greifen Sie am besten zu diesen Sorten – sie eignen sich hervorragend zu **Fisch**, **Fleisch** und **Gemüse**!

Vielleicht möchten Sie aber auch **Risotto**, **Milchreis** oder **Sushi selbst zubereiten** – hierfür eignen sich die **rundkörnigen Sorten** viel besser! Im Gegensatz zu den „Langkörnern“ Jasmin und Basmati sind sie cremiger, körniger und kleben beim Kochen leicht zusammen, was den Gerichten ihre typische Konsistenz verleiht! Sorten wie **Arborio** oder **Carnaroli** oder der Milchreisklassiker **Camolino** gehören dann in Ihren Einkaufswagen!

## Woran erkennt man beim Reiskauf gute Qualität?

Hier zeigt sich schon ein erstes Merkmal **guter Qualität** bei Reis: hochwertiger Reis ist nämlich **sortenrein**! Auf seiner Verpackung müsste genau zu lesen sein, **welche Sorte** verpackt wurde. So deklariert, darf nur ein minimaler Prozentsatz „Fremdreis“ zugesetzt werden, und die besten Reise, wie auch der RiiJii Bio Gourmet Reis, sind sogar bis zu **100% sortenrein**. In billigeren Produkten werden hingegen oft verschiedene Sorten gemischt und können demzufolge nicht deklariert werden.

## Wo kommt mein Reis her?

Vielleicht interessieren Sie sich für den Weg, den Ihr Reis bis zum Regal in Ihrem Supermarkt schon gemacht hat und wo er gewachsen ist und angebaut wurde. Viele Hersteller deklarieren mittlerweile Informationen zu Herkunftsland und Anbaumethode, die Transparenz solcher Angaben ist jedoch sehr unterschiedlich! Generell gilt: Je **genauer die Informationen** zu Ihrem Produkt sind, **desto hochwertiger** ist es! In den letzten Jahren sind die Forderungen von Verbänden wie zum Beispiel „demeter“ und „Bioland“ immer strikter geworden, die Herstellungskette von Anbau bis Verpackung und Transport **transparent** zu gestalten und nachvollziehbar zu machen! Wenn Sie sich für die Herkunft interessieren, schauen Sie, ob es auf der Verpackung Angaben zu **Herkunftsland**, **Region**, und eventuell sogar zum **Hersteller selbst** gibt. Möglicherweise gibt es auch eine Homepage, wo über Anbaubedingungen und -gebiete informiert wird und sie mit dem Hersteller **in Kontakt treten** können. Je transparenter, desto besser!

## Ist mein Reis Bio?

Die Diskussionen um „bio“, „regional“, „nachhaltig“, „vollwertig“ sind in den letzten Jahren rund um den Reiskauf immer wieder aufgeflammt und es gibt sehr unterschiedliche Meinungen dazu, welche Eigenschaften ein gutes und **nachhaltiges** Produkt aufweisen muss. Das **Bio-Siegel** ist **eine Möglichkeit** von vielen, die Qualitätsstandards für ein Produkt festzustellen und abzusichern. Inwieweit Sie sich für Bio entscheiden oder nicht, hängt sicher auch von Ihrer persönlichen Meinung und Ihrer Erfahrung mit der Biobranche und Bioprodukten ab. Fakt ist im speziellen Fall von **Reis** auf jeden Fall: In den meisten Fällen als **Wasserpflanze** angebaut, nimmt Reis die Stoffe seiner **Umwelt** **Dieses Rezept wurde zur Verfügung gestellt von [www.rii-jii.de](http://www.rii-jii.de). Viel Spaß beim Kochen!**



**intensiv auf.** Das bedeutet: Wird ein Reisfeld mit **synthetischen Düngern** oder **Pestiziden** behandelt, werden sich früher oder später definitiv **Rückstände** in den Reiskörnern finden, die Sie auf Ihrem Teller liegen haben. Welche Gütekriterien es genau für **Bio Reis** gibt, lesen Sie ? hier. Wieso **Bio Qualität** bei RiiJii noch nicht alles ist, lesen Sie ? hier.

## Wie möchte ich meinen Reis zubereiten?

Bestimmt kennen Sie die „Schnellvarianten“ für die Reiszubereitung, „parboiled“ Reis und Reis im Kochbeutel. Diese Produkte wurden beide entwickelt, um die Zubereitungszeit zu verkürzen und die Dosierung und Portionierung zu erleichtern. Als Reisliebhaber\*innen müssen wir jedoch zugeben, dass **nur loser Reis** unseren Qualitätsansprüchen genügt. Beim sog. **Parboiled** Verfahren wird der Reis **eingeweicht**, sodann werden die in Wasser löslichen Inhaltsstoffe **in die Mitte des Korns** gepresst und der Reis wird anschließend ein zweites Mal unter Hochdruck **gedämpft** und somit **vorgekocht** („parboiled“ = halb gekocht), bevor er zur Trocknung **aushärtet** und verpackt wird. Wie Sie sich sicher vorstellen, verliert der Reis bei einer solchen Behandlung sowohl seinen **Eigengeschmack** als auch **seine luftig leichte Konsistenz**. Wir verzichten deshalb auf diese Produkte und bieten unseren Reis ausschließlich als wenig bis gar nicht behandeltes **Naturprodukt** an. Auch der Einsatz von Kochbeuteln, die beim Erhitzen Schadstoffe freisetzen können, kommt für uns nicht infrage! Wie Sie Ihren Reis trotzdem zuverlässig und schnell **zubereiten** können, lesen Sie ? hier.

## Vollkornreis – eine gesunde Alternative?

Wenn Sie sich ein wenig zwischen den Produkten im Reisregal umgeschaut haben werden Sie festgestellt haben, dass es einige Reissorten auch als **Vollkornreis** gibt. Was genau verbirgt sich dahinter? Und schmeckt mein Essen auch mit Vollkornreis?

**Vollkornreis** bedeutet grundsätzlich einfach, dass der **Reis ungeschält** weiterverarbeitet wurde. Wie Äpfel, Birnen, Kiwis etc. kann man Reis als Getreidesorte nach der Ernte **schälen** und **polieren** oder man lässt ihn, bis auf die Entfernung der unverdaulichen **Spelze**, unbehandelt. Vollkornreis enthält also, abgesehen von seinem **Mehlkörper**, den jedes Reiskorn behält, noch seinen **Keimling** und sein **Silberhäutchen**. In diesen beiden Bestandteilen **steckt viel drin: Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und Proteine** sind **vor allem in der Schale** des Reises enthalten! Wenn Sie also ein **besonders gesundes** Produkt suchen, sind Sie mit Vollkornreis richtig beraten. Beachten müssen Sie, dass Vollkornreis **länger kocht** als weißer Reis (hier also mehr Zeit für die Zubereitung einplanen) und etwas **kräftiger schmeckt**. Dennoch ist er für die meisten Reisgerichte wunderbar geeignet und ersetzt eine vollwertige Mahlzeit wie zum Beispiel durch Vollkornbrot oder Nudeln! Warum nicht also auch mal Vollkornreis? Welche Gerichte Sie besonders gut mit Vollkornreis kochen können, lesen Sie ? hier (Link Rezepte).

## Ist mein Reis „fair“ gehandelt?

Wenn Sie sich für soziale Gerechtigkeit und weltweite Anbaubedingungen interessieren, ist „fairtrade“ („fairer Handel“) ein Kriterium, welches beim Reiskauf entscheidend sein kann. **Reis** wird zu 90% in Ländern des globalen Südens bzw. in China, Indien und Südostasien angebaut – überall dort, wo Menschenrechtsverletzungen, Ausbeutung und soziale Ungerechtigkeit leider nach wie vor nicht wegzudenken sind. Das **Siegel „fair gehandelt“** versucht dem etwas entgegenzusetzen und gewährleistet den Produzenten **höhere Löhne, stabilere Wirtschaftsbeziehungen** und **kontinuierliche Bildungs- und Sozialleistungen**. Produkte, die eins der fairtrade-Siegel tragen, bereichern also nicht nur unseren Gaumen, sondern verbessern die Lebensbedingungen der Hersteller und Bauern vor Ort. Wenn Sie sich mit Ihrem Reiskauf also nicht nur geschmacklich, sondern auch sozial engagieren wollen, sind Sie mit einem **fair gehandelten Produkt** richtig bedient. Warum wir uns von RiiJii für **fairen Handel** einsetzen und wie wir unsere Kooperativen unterstützen, erfahren Sie [hier](#).

**Dieses Rezept wurde zur Verfügung gestellt von [www.rii-jii.de](http://www.rii-jii.de). Viel Spaß beim Kochen!**