

Schwanengasse 5+7  
Postfach 7675, 3001 Bern  
Telefon 031 328 72 72  
Telefax 031 328 72 73  
info@riso.ch  
www.riso.ch

## Reis in der Gourmetküche – kleines Korn ganz gross

### Referat von Frau Tanja Grandits, Restaurant Thurtal, Eschikofen (TG) Gault Millau Köchin des Jahres 2006

anlässlich der Generalversammlung der réservesuisse vom 21. Juni 2006 in Lausanne

Reis ist ein faszinierendes Produkt. Reis ist viel mehr als nur ein Lebensmittel. Die Uno hat das Jahr 2004 zum internationalen Jahr des Reises deklariert. Zum ersten Mal wurde ein Jahr einem einzigen Lebensmittel gewidmet. Wer sich intensiver mit der Reispflanze beschäftigt, realisiert sehr schnell, wie bedeutsam diese Pflanze für die Erde und deren Bevölkerung ist. Allein in Asien nehmen mehr als 2 Milliarden Menschen 60 - 70 % ihrer Energie aus der Reispflanze. Mehr als 1 Milliarde Menschen in Entwicklungsländern ernähren sich nicht nur hauptsächlich von Reis, ihr Einkommen kommt auch aus dem Anbau oder der Verarbeitung von Reis und dem Reishandel.

Eine nachhaltige Bewirtschaftung der weltweiten Reisfelder kann einen wichtigen Beitrag leisten zu einer intakten Natur. Reis ist auch kulturelles Leben. Die kulturelle Wichtigkeit spiegelt sich in der Symbolik des Reises. Er steht für Fruchtbarkeit, Glück, Reichtum. Das chinesische Zeichen für "Frieden" liest sich wörtlich übersetzt «Die Reiskörner gleichmässig auf jeden Mund verteilen». Besonders spiegelt sich dieser kulturelle Reichtum in den Speisen, die mit diesem Korn aufgetischt werden können.

Womit wir beim eigentlichen Thema sind:

### Reis in der Gourmetküche – kleines Korn ganz gross Ein kulinarischer Dialog zwischen Asien und Europa

Die Kochkunst unserer Zeit orientiert sich neu. Die Küchen Asiens erleben einen Boom und mit ihnen der Reis. Die Jahrtausende alte Geschichte vom Reis, mit seinem Ursprung in China, ist so alt wie die Vollwertigkeit der Asiaküche mit all ihren wertvollen diätetischen Errungenschaften. Durch Reisen haben wir Europäer die originalen Landesküchen kennen und lieben gelernt, und die wirtschaftliche Präsenz liess auch bei uns Restaurants mit wirklich authentischer Küche entstehen. In Läden und auf Märkten ist die Auswahl asiatischer Lebensmittel fast grenzenlos. Man lässt sich begeistern von den vielen neuen und spannenden Produkten.

In Kalifornien begann man zuerst damit, östliche Küchentradition mit westlichen Geschmacksbildern zu verschmelzen. Sie haben unsere europäische Küche mit asiatischen Prinzipien und Zutaten angereichert und eine eigene, moderne vollwertige, würzige, anregende und elegante Art zu Kochen entwickelt. Eine kulinarische Einheit aus den wissenschaftlichen Erkenntnissen des Westens und dem überlieferten Wissen des Ostens. Das ist auch die Küche, die teure Luxusprodukte nicht höher schätzt als erstklassige Lebensmittel des Alltags.

Und so ein erstklassiges Lebensmittel ist Reis.

Für seine untergeordnete Rolle in der gehobenen Küche gab es verschiedene Gründe. Reis galt sehr lange als zu simpel, gar langweilig und geschmacklich eher fad. Hinzu kommt, dass er schlecht präsentiert und seine herumfliegenden Körner einen kunstvoll angerichteten Teller ruinieren können. So blieb es oftmals einfach bei einer Portion Trockenreis "à part".

Die Auswahl an Reissorten war sehr beschränkt und in unseren Breitengraden mit Risottoreis, normalem Langkornreis und Milchreis schon fast ausgeschöpft. Als banal schwirrten gängige Reiskreationen in unseren Köpfen herum wie Risi Bisi, reisgefüllte Krautwickel oder der Reising. Auch die Assoziation mit Schon- oder Krankenkost schreckte die Anhänger der Nouvelle Cuisine eher vom kleinen Korn ab.

Doch vor einigen Jahren kam die Wende. Die Sortenvielfalt hat drastisch zugenommen und somit die Arten der Zubereitung. Durch den Trend "Kochen + Experimentieren" ist auch das Interesse am Produkt Reis gewachsen.

Auch die Tatsache, dass sich immer mehr Menschen vegetarisch ernähren, trägt dazu bei, dass Reis zu eigenständigen, fantasievollen Gerichten "veredelt" wird. Die Vielseitigkeit des Reises ist perfekt für die Zubereitung mit allen Gemüse-, Pilz- und Kräutersorten, sogar in Kombination mit Sauerkraut, als Sauerkraut-Reisraviolis sehr schmackhaft.

Der gesundheitliche Aspekt des Essens ist für einen Grossteil der Bevölkerung ein immer wichtiger werdendes Thema. Auch die Gourmetküche muss diese Tatsache in die Speisengestaltung miteinbeziehen. Reis ist leicht verdaulich und enthält eine Vielzahl an wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen und zudem in einer besonders günstigen Kombination. Also ein richtiger "Powerpack" in harter Schale. Je mehr von dieser allerdings entfernt wird, desto weniger von all den gesunden Inhaltsstoffen bleiben erhalten. Zudem zählt Reis zu den allergenarmen Lebensmitteln. Menschen die allergisch auf Nahrungsmittel reagieren, können mit Reis als Basiskost allfällige Unverträglichkeiten ausgleichen. Reis ist ein guter Getreideersatz für Menschen die an Zöliakie leiden, da er frei von Gluten ist. Reis ist reich an komplexen Kohlenhydraten und sehr fettarm.

Auch die Tatsache, dass die Bio-Küche immer wichtiger wird, und sehr aromatische und spezielle Naturreisorten auf dem Markt sind, mag dazu beitragen, dass Reis zur Zeit so populär ist.

Doch der absolute Hauptgrund für mich ist, dass Reis ein perfektes Produkt mit einer Schlüsselrolle für die Crossover-Küche ist. Eine Brücke zwischen Asien und Europa. Ein Produkt, welches sich so kreativ in alle Küchen der Welt einbringt.

Schauen wir uns die verschiedenen Küchen mit ihren Reisspezialitäten etwas genauer an:

Da hätten wir also die Südeuropäische bzw. Mediterrane Küche. Ihr Star ist eindeutig der Risotto mit seinen drei Hauptsorten Arborio, Carnaroli und Vialone Nano. Die Risotto Variationen reichen vom klassischen Safran-Risotto über den schwarzen Tintenfisch-Risotto bis hin zum Erdbeer-Risotto mit altem Parmesan. Eine wichtige Rolle in der südlichen Küche spielen auch die Paella, knusprig frittierte Reiscroquetten und die griechische Reissuppe mit Zitrone. Spezielle Reissorten aus dem Süden Europas stellen roter Reis aus der Camargue und schwarzer Venere-Reis aus Italien dar.

In der Japanischen Küche ist eine Schale Reis immer dabei, egal aus was die Mahlzeit besteht. Japanischer Reis ist ein Rundkornreis und die Japaner sind sehr heikel in der Auswahl "ihres Reises". Eine japanische Freundin von mir schwört auf Reis, der im Herbst geerntet wurde. Die Zubereitung des Reises erstreckt sich über Sushi, Onigiri (das sind kleine gefüllte Reisbällchen), kalten marinierten Reis und Mochi, den traditionellen Reiskuchen, ohne den das Japanische Neujahrsfest undenkbar wäre.

Basmatireis, Jasminreis, Duftreis: diese Namen verbinden wir mit der frischen hocharomatischen Thaiküche. Die filigranen Reissorten werden zu Currys oder kurzgebratenen Wokgerichten gereicht oder als Fried Rice zum selbstständigen Gericht gemacht.

Nicht wegzudenken auch der Klebreis in Weiss oder Schwarz mit Kokosmilch zu Desserts verarbeitet oder all die wunderbaren Rezepte mit Reismudeln oder Reispapierblättern.

In der indischen Küche wird der duftende Reis bei der Zubereitung weiter aromatisiert mit Gewürzen wie Zimt, Kardamom und Koriander, und veredelt unter anderem mit Rosinen, Pinienkernen und Linsen.

Dies sind also die Regionen bzw. Länder, die unseren Kochstil heutzutage stark beeinflussen. Um nun von all dem etwas zu schmecken, sind wir wieder bei meiner heiss geliebten Weltküche mit ihren Gegensätzen von heimisch und exotisch.

Neben den verschiedenen Reissorten - man spricht von über 8'000 - gibt es noch die aus Reis hergestellten Produkte, die sehr interessant sind für die moderne Küche.

Das sehr fein ausgemahlene Reismehl eignet sich gut zum Binden von Saucen und Suppen, sowie für die Zubereitung spezieller Nudel- und Knödelteige. Bei den Reismudeln reicht das Angebot von zentimeterbreiten Bandnudeln bis zu den haarfeinen Suppennudeln.

Für die Reispapierblätter ist Reismehl das Ausgangsprodukt. Man kennt die hauchdünnen Blätter vor allem als Hüllen von Frühlingsrollen oder anderen knusprigen Köstlichkeiten.

In der Vollwertküche und bei Desserts spielen die Reisflocken eine grosse Rolle.

Für die Reismilch wird Reismehl mit Wasser angesetzt. Durch eine enzymatische Reaktion wird die Stärke in Maltose umgewandelt. Die natursüsse Reismilch findet unter anderem in der Patisserie Verwendung.

Diese Vielfalt an Reissorten und Reisprodukten ist so gross, dass sie natürlich auch von den modernsten Köchen unserer Zeit, den Vertretern der so genannten Laborküche genutzt wird. Der Spanier Ferran Adrià zaubert im Restaurant "elBulli" bei Barcelona Kreationen wie aromatisierten Puffreis, Schokoladenreispulver, oder Reisschaum aus dem Rahmbläser. Reis also in ganz neuen Formen und Konsistenzen.

Reisrezepte, die ich zu den Lieblingen aus meinem Repertoire zähle sind: Sushi-Reisburger, Thai-curry-Risotto, Wildreisgaletten und Reisglace. Die spannendste Kreation, die ich kürzlich geniessen durfte, war ein Reis-Tiramisu mit Grüntee; einfach herrlich.

Man sieht also, Reis spielt für mich eine grosse Hauptrolle in der modernen Gourmetküche. Einer Küche der unbegrenzten Kreativität: die west-östliche Weltküche - die Küche der Zukunft - mit viel Potenzial, das kleine Korn ganz gross rauszubringen!