

LAGERUNG VON REIS

Reis ist eines der am längsten haltbaren natürlichen Lebensmittel überhaupt. Worauf man achten sollte, damit das auch zuhause so bleibt, erfahren Sie im vorliegenden Text.

HINTERGRUND

Die Tatsache, dass Reis seit Jahrhunderten für einen Grossteil der Weltbevölkerung das wichtigste Grundnahrungsmittel darstellt, kommt nicht von ungefähr. Reis ist trotz seines geringen Eiweissgehalts – wobei neu gezüchtete Sorten bereits einen erheblich höheren Proteingehalt haben – ein guter Energielieferant. Er besteht zu über 75% aus Kohlenhydraten und ist reich an Mineralstoffen. In Kombination mit seiner überdurchschnittlich langen Haltbarkeit stellt der Reis damit ein ideales Lebensmittel für die Vorratshaltung dar.

HALTBARKEIT DER VERSCHIEDENEN SORTEN

Die verschiedenen Reissorten sind unterschiedlich lange haltbar. Grundsätzlich gilt: Je mehr Schichten abgeschliffen und poliert worden sind, desto länger bleibt der Reis haltbar. Beim Rohreis (Paddy) und beim braunen Reis ist die Haltbarkeit durch den erhöhten Fett- und Proteingehalt eingeschränkt. Beim weissen – oder polierten – Reis wurde das Silberhäutchen (Aleuronschicht) und der nährstoffreiche Keim abpoliert. Dadurch wird die Haltbarkeit erhöht, allerdings verliert der Reis dabei auch einen Grossteil seiner Nährstoffe. Beim Parboiled Reis versucht man diesen Verlust durch ein spezielles Verfahren zu verringern. Dabei wird der Paddy entspelzt, eingeweicht und mit Dampf behandelt. Auf diese Weise werden die in der Aleuronschicht enthaltenen, wasserlöslichen Nährstoffe, Vitamine und Mineralien mit Druck in das Innere des Korns gepresst. So bleiben die Vitalstoffe auch nach dem Polieren erhalten.

OPTIMALE LAGERUNG

Grundsätzlich gilt beim Reis dasselbe wie bei anderen Getreidesorten: Er sollte möglichst

- **KÜHL**
- **TROCKEN**
- **DUNKEL**

gelagert werden. Falls sich der Reis noch in der Originalverpackung befindet, belässt man ihn nach Möglichkeit auch für die Lagerung dort. Andernfalls sollte man ein trockenes, verschliessbares Gefäss wählen. Zu beachten ist dabei auch, dass Reis nicht in der Nähe von geruchsintensiven Gütern gelagert wird, da er diesen Geruch ansonsten sehr schnell annehmen könnte. Reis kann, je nach Sorte und unter Berücksichtigung der genannten Punkte, bis zu drei Jahre gelagert werden. Massgeblich ist in jedem Fall das Haltbarkeitsdatum auf der Verpackung.

