

Informationspapier

Reis – ein kleines Korn, das die Welt ernährt

Reis gehört zu den wichtigsten Nahrungsmitteln der Welt und ist eine der ältesten bekannten Nutzpflanzen

Botanik

Reis gehört zur Familie der Getreidegräser. Heute existieren rund 8000 Reissorten, wobei sich die wichtigsten in zwei Gruppen unterteilen lassen: den Langkorn-Reis (Indica-Sorten) und den Rundkorn-Reis (Japonica-Sorten). Die unterschiedlichen Sorten zeichnen sich durch Geschmack, Herstellung und Farbe aus. Neben dem klassischen weissen Reis gibt es auch braunen, schwarzen und sogar roten Reis.

Ein weit verbreiteter Irrtum haftet dem so genannten Wildreis an. Botanisch betrachtet handelt es sich dabei nicht um Reis, da er mit dem Hafer sehr viel näher verwandt ist. Unmittelbar nach der Ernte wird der Wildreis in Säcke abgefüllt, in denen er zu gären beginnt. Durch diesen Prozess erhalten die Körner ihre dunkelbraune bis schwarze Farbe.

Anbau

Die Geschichte des Reisanbaus reicht in Südostasien, dem ältesten Reisanbaugebiet der Erde, bis zu 7000 Jahre zurück. Hier wird der Reis bis heute traditionell angebaut. Die Reis-Terrassen im Süden Chinas und im Norden der Philippinen sind dafür ein eindrückliches Beispiel. Zum Teil schon vor mehr als zweitausend Jahren angelegt, sind sie Zeugen einer Landschaftsarchitektur, die zu den schönsten kulturellen Leistungen der Bauernvölker dieser Welt zählen.

Auch in den USA wird Reis produziert. In ihrer mehr als 300-jährigen Reisanbaugeschichte haben die USA die weltweit fortschrittlichsten Anbaumethoden entwickelt, was heute einen Hektarertrag von sieben bis acht Tonnen ergibt. Doch auch in Europa wird Reis angebaut und verarbeitet. Spitzenreiter ist hier die Poebene in Italien.

Das weltweit nördlichste Reisanbaugebiet liegt übrigens in der Schweiz. Hier wird zwar verhältnismässig wenig Reis produziert, doch tut die nördliche Lage der Qualität keinen Abbruch.

Verarbeitung

Rohreis ist direkt nach der Ernte zum Verzehr ungeeignet. Erst nachdem die kieselsäurehaltige, harte Spelze vom Korn entfernt ist, entstehen Vollreis und nach weiterer Verarbeitung auch der gängige Weissreis.

Parboiled-Reis wird durch ein aufwendiges Verfahren hergestellt, bei welchem dem Reis zunächst alle Luft entzogen und sämtliche Vitamine und Mineralstoffe gelöst werden. Anschliessend werden mit Wasserdampf und hohem Druck die wasserlöslichen Inhaltsstoffe wieder ins Innere des Reiskornes gepresst. Nochmals heissem Dampf ausgesetzt, wird die Oberflächenstärke der Reiskörner versiegelt, wodurch die Nährstoffe im Korn bleiben.

Parboiled-Reis erreicht annähernd dieselben Nährstoffwerte wie Vollreis, hat aber den Vorteil, eine Kochzeit von nur rund 17 Minuten zu haben, während diese beim Vollreis bis zu 50 Minuten betragen kann.