

Dr. Annette Kerckhoff, Felicia Kleimaier

Der Reis

Wissenswertes und Schmackhaftes
rund um das vielseitige Korn

Inhalt

Vorwort	1
Wissenswertes zum Reis	3
Zum Einstieg: Ein Besuch auf den Reisfeldern in Italien	3
Herkunft und Geschichte	9
Botanik	10
Reis als Symbol	11
Der Reis im Märchen	13
Das Märchen vom Schachspiel und vom Reiskorn	13
Prinz Reiskorn	14
Reis als Nahrungsmittel	17
Reissorten von A-Z	17
Basmatireis	17
Bomba-Reis	18
Grüner Reis	18
Jasminreis	18
Klebreis	19
Milchreis	19
Mochi-Reis	19
Nurreis	19
Nurreis, roter	20
Nurreis, schwarzer	20
Parboiled-Reis	22
Risotto-Reis	22
Sadri-Reis	23
Sadri Dudi-Reis	23

Sushi-Reis	23
Weitere Reisprodukte	23
Reisessig	23
Reisflocken	24
Reiskeimöl	24
Reiskleie	24
Reismehl	25
Reisnudeln	25
Reispapier	25
Reissirup	26
Reiswaffeln	26
Reiswein	26
Inhaltsstoffe	27
Tipps für die Zubereitung von Reis	29
Menge pro Person	29
Reis vor dem Kochen waschen	29
Unterschiedliche Garmethoden	30
Aufbewahrung	31
Schadstoffbelastung	32
Muss es Bio-Reis sein?	35
Fazit	37
Allergie und Unverträglichkeit	37
Der Reis als Heilmittel	41
Allgemeines	41
Wirkungsweise	41
Die wichtigsten Anwendungsformen:	
Gekochter Reis, Reisschleim und Reiswasser	43
Interessante Studien	43

Reis in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)	46
Eigenschaften und Anwendung	46
Reis-Congee	47
„Rotschimmelreis“ in der TCM	48
Reis: Ideal bei Glutenunverträglichkeit/-vermeidung	50
Praktische Anwendungen	52
Für mehr Vitalität und ein hohes Alter: Gekeimter Reis	52
Darmträgheit und mehr: Reis-Congee	53
Gesamtbefinden: Die Congee-Reiskur aus der TCM	55
Detox: Zitronenreis	55
Magen-Darminfekte: Reiswasser und Reisbrei	56
Rekonvaleszenz und Detox: Apfel-Reis mit Joghurt	57
Zur Stärkung: Süßer Reis mit Butter	58
Der besondere Tipp: Apfel-Reis-Kur vor Chemotherapie	59
Erfahrungen unserer Mitglieder	61
Reisschleim bei verdorbenem Magen	61
Reis bei Verstopfung	62
Reis als Frühstücksdrink bei empfindlichem Magen	63
Reis bei Schmerzen	64
Rezepte	65
Reisklassiker aus „Aller Welt“	65
Dolmades – gefüllte Weinblätter	65
Biryani mit Gemüse	66
Djuvec-Reis	68
Gallo Pinto	69
Iranischer Berberitzen-Reis	70
Nasi Goreng	71
Paella, vegetarisch	72

Risi e Bisi vegetarisch	74
Risotto Milanese	74
Sushi	75
Lieblingsrezepte unserer Mitglieder und Mitarbeiter	77
Hühnersuppe mit Zitronengras (Tom Khaa Gai)	77
Schnelle Tomatensuppe mit Reis	78
Wärmende Hühnersuppe – mit Reiseinlage	79
Calypso-Reis	80
Champagnerlinsen-Risotto	81
Gemüse-Paella	82
Gratin-Variationen mit Reis	84
Kürbis-Curry	85
Maghrebinischer Reiseintopf	85
Nordafrikanischer Spinat-Gewürzreis	87
Nussreis mit Rosenkohlgemüse	88
Paprika-Gemüse mit Naturreis	89
Reis mit Avocado und Tofu	90
Reis mit Azuki-Bohnen	90
Risotto mit Naturreis und Tomaten	91
Tomaten auf pikantem Reis	92
Reis-Auflauf, süß	93
Reis-Quark-Auflauf mit Äpfeln	94
Chili-Rub für Reisgerichte (Trockengewürz)	95
Rundum gesunde Reisrezepte	96
Curry-Kokos-Suppe mit Reisbandnudeln (vegan)	96
Reispapier Glücksrollen (vegetarisch oder mit Hähnchen)	97
Asia-Reisbandnudel Salat (vegan)	99
Picknick-Reissalat mit Pesto und Baby-Mozzarella	100

Sommerlicher Reissalat mit Gemüse, Kräutern und Ei	101
Reis-Kürbis-Quiche	102
Reis-Bratlinge marokkanischer Art	104
Einfaches Ratatouille mit Kapern und Wildreis (vegan ohne Parmesan)	105
Erdnusscurry mit Reisbandnudeln (vegan)	106
Kurkuma-Kokos-Köstlichkeit (vegan)	107
Lila Reis mit Butternut-Kürbis, Orange und Walnüssen (vegan)	108
Reisnudeln mit Kürbispesto	109
Reisspaghetti mit Haselnusspesto	110
Rote-Bete-Risotto mit Ziegenfrischkäse	111
Auberginensugo mit Koriander und Sesam (vegan)	112
Sommerliches Zucchini-Zitronen-Risotto mit Dill	113
Gefüllte Gemüse-Ofenpaprika mit Cheddar und Reis	114
Wärmende Gemüse-Reis-Suppe (vegan)	115
Kokosmilchreis mit Früchten	117
Sticky Rice mit Mango	117
Quellen	119
Bücher und Zeitschriften	119
Studien und wissenschaftliche Arbeiten	121
Natur und Medizin e.V. – Eine starke Gemeinschaft	124

Vorwort

Ernährung ist ein komplexes Thema, zu dem es viele Fragen gibt. Allergien, aber auch Lebensmittelunverträglichkeiten, allen voran die Glutenunverträglichkeit, greifen mehr und mehr um sich. Viele Menschen vertragen bestimmte Lebensmittel nicht, leiden unter Völlegefühl, Blähungen oder anderen Verdauungsbeschwerden. Andere entscheiden sich ganz bewusst – auch wenn keine Unverträglichkeiten oder Allergien vorliegen – auf bestimmte Nahrungsmittel wie zum Beispiel Fleisch und tierische Eiweiße zu verzichten oder diese zumindest zu reduzieren.

Bei all diesen Überlegungen wird schnell übersehen, dass es ein Lebensmittel gibt, welches fast alle Anforderungen erfüllt, ob nun nach veganer, vegetarischer oder vollwertiger, „cleaner“ und auch nachhaltiger Ernährung: Reis. Reis ist pflanzlich und damit geeignet für Veganer, ebenso für Vegetarier, aber auch Flexitarier und Vollköstler. Reis ist glutenfrei – und damit geeignet für all diejenigen, die Gluten nicht vertragen oder bewusst vermeiden oder reduzieren möchten. Auch Allergien auf Reis sind sehr selten. Und: Reis ist gut verträglich. Reis ist damit ein außerordentlich gesundes Lebensmittel, das zudem bewusst als Heilmittel eingesetzt werden kann.

All dies hat Natur und Medizin veranlasst, in unserer Reihe „Medizin aus der Küche“ einen Ratgeber zum Reis herauszugeben und damit das Augenmerk auf dieses unterschätzte Lebensmittel zu werfen.

Wir möchten Ihnen wissenswerte Informationen über den Reis liefern und kritische Fragen zum Reis klären. Und wir möchten Ihnen viele schmackhafte Rezepte mit Reis vorstellen. Das sind zum einen Gerichte aus aller Welt, die Sie vielleicht kennen – man denke an indische Currys, asiatische Reisgerichte, Sushi, jugoslawischen

Djuvec-Reis oder italienisches Risotto – zum anderen aber neue, rundum gesunde Reisgerichte, die zum Teil erst für diesen Ratgeber entwickelt wurden.

Als Autorinnen haben sich diesmal zwei Expertinnen zusammengesetzt:

Dr. Annette Kerckhoff ist den Lesern von Natur und Medizin seit Langem bekannt. Sie hat sich auf die laienverständlichen Aufklärung von Fachwissen und die Vermittlung von naturheilkundlichen Selbsthilfestrategien spezialisiert und dazu bereits umfangreich veröffentlicht. Von Annette Kerckhoff gibt es, z.T. mit Co-Autoren, in der Reihe „Medizin aus der Küche“ bereits die Ratgeber „Kohl“, „Kartoffel“, „Honig“ und „Apfel“.

Felicia Kleimaier, B.Sc. Komplementärmedizin und M.Sc. Gesundheitswissenschaften, hat sich in ihrer Masterarbeit intensiv mit dem Thema Glutensensitivität beschäftigt. Sie arbeitet in einer Praxis für Komplementärmedizin in München und bietet unter anderem Schulungen zum Thema Ernährung bei Glutenempfindlichkeit an.

Es würde uns freuen, wenn dieser Ratgeber dazu führt, dass der Reis in Ihrer Küche in Zukunft mehr Beachtung findet – das hat er verdient!

Dr. Dorothee Schimpf

Reis als Nahrungsmittel

Reissorten von A-Z

Heute geht man davon aus, dass es weltweit über 120.000 Reissorten gibt. Etwa 8.000 Sorten davon wurden kultiviert. Durch Züchtung wurden sie an die verschiedensten Klimaverhältnisse und Bedingungen angepasst.⁷ 90 % aller Reissorten stammen aus Asien.

Grundsätzlich wird in Langkornreis- und Rundkornreissorten unterschieden. Die unterschiedlichen Reissorten variieren nicht nur vom Aussehen und Anbau, sondern auch geschmacklich.

Die bekanntesten Reissorten im Überblick:

Basmatireis

Basmati oder auch Duftreis (Hindi „basmati“ = duftend) zählt zu den edelsten Langkornreissorten der Welt. Angebaut wird er hauptsächlich in Indien und Pakistan am Fuße des Himalayas. Basmatireis hat einen erdigen Geschmack und nach dem Kochen bleiben die Körner luftig und locker. Besonders guter Basmatireis erfüllt die Richtlinien des »Code of Practice on Basmati«, das heißt, er ist mindestens 6,5mm lang und enthält höchstens 7 % Fremdreis. Basmatireis gibt es auch als Bio- und Vollkornreis (aber auch als Bio-Basmati-Vollkornreis).

Passt zu: Gerade wegen seiner Lockerheit eignet sich Basmatireis sehr gut als Füllung, zum Beispiel in Gemüse wie Paprika. Aber auch zu Fleisch- und Fischgerichten passt Basmatireis hervorragend.

⁷ <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/reis/index.html>

Merke:

Basmatireis gilt als besonders arsenarm.

Bomba-Reis

Bomba-Reis kommt aus Spanien und wird in den Regionen von Valencia und Murcia, aber auch im Ebro-Delta angebaut. Bomba-Reis hat weniger Stärke als Risotto-Reis und behält beim Kochen seine Festigkeit und Körnigkeit.

Passt zu: Bomba-Reis wird traditionell für Paellagerichte genutzt.

Grüner Reis

Grüner Reis kommt aus Vietnam, wo das Korn per Hand aus der Rispe gedrückt und dann in der Sonne getrocknet wird. Durch die vorzeitige Ernte im unreifen Zustand hat sich der Zucker noch nicht in Stärke umgewandelt, so dass er keine Klebeeigenschaft besitzt und bestenfalls zu Brei verarbeitet werden kann. Grüner Reis hat eine intensiv grüne Farbe.

Passt zu: Grüner Reis wird nicht in Wasser gekocht, sondern nur gedämpft oder in etwas Fett gebraten. In Vietnam wird er auch zum Panieren von Fisch und Geflügel und als Dekorationsmaterial für Desserts verwendet.

Jasminreis

Jasminreis ist ein Langkornreis aus Thailand. Daher wird er häufig als Thai-Reis bezeichnet. Er wird jedoch ebenso in Laos, Vietnam und Italien angebaut. Da Jasminreis süßlich und blumig duftet, wird er auch Duftreis genannt.

Passt zu: Jasminreis kann durch sein blumiges Aroma vor allem gut zu Fisch- und Fleischgerichten, aber auch zu den meisten Gemüsearten (außer Kohl) serviert werden.

Sadri-Reis

Sadri-Reis hat ein sehr blumiges Aroma. Der persische Reis wird im Norden des Irans angebaut. Der Langkornreis unterliegt strengen Exportbedingungen.

Passt zu orientalischen Gerichten.

Sadri Dudi-Reis

Für Sadri Dudi-Reis wird der geerntete Sadri-Reis mehrere Wochen über Buchenholz geräuchert. Dadurch erhält er einen sehr intensiven, rauchigen Eigengeschmack. Sadi Dudi wird auch als „Räucherreis“ bezeichnet. Er wird ebenfalls nur begrenzt exportiert.

Passt zu aromatischen Gemüsegerichten.

Sushi-Reis

Sushi-Reis ist ein japanischer Reis. Heutzutage wird er aber auch in den USA angebaut. Durch seinen sehr hohen Stärkeanteil klebt er sehr stark.

Passt zu: Sushi-Reis lässt sich durch seine hohe Klebfähigkeit problemlos in Algenblätter zu Sushi rollen.

Weitere Reisprodukte

Neben dem Reis selbst gibt es eine ganze Reihe von Reisprodukten, die mehr oder weniger bekannt sind:

Reisessig

Reisessig wird aus fermentiertem Reis oder Reiswein hergestellt. Reisessig enthält nur 3–4 % Essigsäure und ist dadurch vergleichsweise

mild. Ein ganz bestimmter Reissessig, der in Steingutgefäßen heranreift, wird auch unter dem Namen „Genmai Su“ angeboten. Er kann für Salatsoßen oder Hülsenfrüchte verwendet werden.

Reisflocken

Reisflocken gibt es im Bioladen, in gut sortierten Drogeriemärkten oder im Internet. Reis wird gedämpft oder gekocht und dann gewalzt. Aus Reisflocken lässt sich schnell ein warmer Reisbrei herstellen, der insbesondere im Krankheitsfall gute Dienste leistet. Reisflocken sind nährstoffreich, leicht verdaulich und natürlich auch glutenfrei. Üblicherweise werden Reisflocken auf dem Herd gekocht. Andere Rezepte schlagen vor, die Reisflocken oder auch im Mixer zerkleinerte Reisflocken für eine schnelle Mahlzeit nur mit kochendem Wasser zu übergießen und kurz einzuweichen.

Reiskeimöl

Reiskeimöl wird nicht in der Küche verwendet, aber gerne Hautpflege- und Kosmetikprodukten zugesetzt, hier vor allem Sonnenschutzcremes, Seifen und Cremes zur Behandlung sensibler und spröder Haut.

Reiskleie

Reiskleie gilt als modernes „Superfood“ und wird als Nahrungsergänzungsmittel angeboten. Sie entsteht quasi als „Abfallprodukt“, wenn Naturreis poliert wird, d.h., sie besteht aus der äußeren Schutzschicht und dem Silberhäutchen, der nährstoffreichen Fruchthülle. Reiskleie enthält damit genau diejenigen Inhaltsstoffe, die den Reis so gesund macht. Reiskleie wird bislang gerne in der Pferdehaltung eingesetzt, aber auch unter Sportlern wird sie immer beliebter. Uns liegen jedoch zu wenig Erfahrungen vor, um eine Einschätzung geben zu können.

Der Reis als Heilmittel

Allgemeines

Wirkungsweise

Der Reis als Hausmittel? Seien wir ehrlich: Von Apfel, Kartoffel oder Zitrone gibt es bekannte Anwendungen, aber vom Reis? Es gibt keinen Reiswickel, keine Reisumschläge, keine Liste von Anwendungen bei bestimmten Problemen.

Nichtsdestotrotz ist es interessant, sich damit zu beschäftigen, wie Reis als Hausmittel eingesetzt werden kann. Dafür ist es günstig, zunächst die Wirkungsweise von Reis zu verstehen – so lässt er sich neben der Verwendung in der Küche auch ganz gezielt in erster Linie zur Gesunderhaltung, Kräftigung und Harmonisierung, in zweiter Linie zur Therapie bestimmter Erkrankungen einsetzen.

Was sollte man zum Reis wissen? Sie wissen bereits: Das Reiskorn enthält einen Keimling, aus dem eine neue Reispflanze wachsen kann. Dieser Keimling ist umgeben von dem kohlenhydratreichen Korn und dem es umschließenden, besonders nährstoffreichen Silberhäutchen. Für die Anwendung von Reis als Heilmittel sind die Kohlenhydrate, aber eben auch die vielen Nährstoffe, die den Keim selbst ernähren, von großer Bedeutung. Das heißt für seine Anwendung als Heilmittel: Der Reis hat etwas Nährendes. Er ist immer dann sinnvoll, wenn wir etwas sehr Mildes, sehr Sanftes brauchen, das gleichzeitig nährt und satt macht. Dabei finden sich die „leeren“ Kalorien im Inneren des Reiskorns, danach kommt die Hüllschicht mit den Nährstoffen und danach die Schutzschicht, die – wenn man sie verträgt – gute Dienste als Ballaststoff leistet.

Die wichtigsten Anwendungsformen: Gekochter Reis, Reisschleim und Reiswasser

In aller Regel wird Reis als Heilmittel nur in Wasser **gekocht**, je nach Verdauungssituation und Zweck mit oder ohne Salz. Bestehen starke Beschwerden, so wird das Kochwasser abgeseiht und nur dieses verwendet – man spricht dann von „**Reiswasser**“. Ein **Reisschleim** wird aus lange gekochtem Reis hergestellt, alternativ aus gemahlene Reiskörnern, also Reismehl. Reismehl kann man selber in einer Getreidemühle aus Reis herstellen, es gibt ihn aber auch im Handel. Wer keine Getreidemühle besitzt, der kann alternativ eine kleine elektrische Kaffeemühle oder einen kleinen Mixer verwenden. (Diese Mühlen sind immer wieder auf Flohmärkten zu finden, sie eignen sich auch sehr gut, um kleine Mengen an Gewürzen zu mahlen.) Wird Vollkornreis gemahlen, werden zusätzlich die Ballast- und Nährstoffe aus der Hüllschicht mitaufgenommen. Auch gibt es Reisflocken, aus denen sich schnell ein warmer Reisbrei herstellen lässt. **Reisflocken** sind im Bioladen erhältlich.

Interessante Studien

Insbesondere Naturreis gilt als sehr reich an Vitaminen und Mikronährstoffen. Zudem enthält er wertvolle Ballaststoffe und gesundheitsförderliche Aminosäuren.

Zum Thema Reis sind einige interessante Untersuchungen in den medizinischen Datenbanken zu finden – darunter viele Übersichtsarbeiten, aber auch (kontrollierte) klinische Studien, vorwiegend aus dem asiatischen Raum. Hier einige Beispiele:

- Gut erforscht ist der **gekeimte Naturreis** als wertvolle GABA (Gamma-Amino-Buttersäure)-Quelle. Der gekeimte Reis wurde in den letzten Jahren unter dem Begriff GABA-Reis bekannt und wurde in zahlreichen Studien als besonders gesundheitsförderlich eingestuft.