



Ratgeber Selbsthilfe

# Der Reis

Wissenswertes und Schmackhaftes  
rund um das vielseitige Korn

Dr. Annette Kerckhoff, Felicia Kleimaier

Dr. Annette Kerckhoff, Felicia Kleimaier

Der Reis

Wissenswertes und Schmackhaftes rund um das vielseitige Korn

Dr. Annette Kerckhoff, Felicia Kleimaier

# Der Reis

Wissenswertes und Schmackhaftes  
rund um das vielseitige Korn

Natur und Medizin e.V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Telefon (0201) 56305 70, Fax (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Kerckhoff, Annette; Kleimaier, Felicia**

Der Reis – Wissenswertes und Schmackhaftes rund um das vielseitige Korn

**Wichtiger Hinweis:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

© Natur und Medizin e.V., Essen 2019

© Titelfoto: lcrribeiro33@gmail - Fotolia.com, © New Africa - Fotolia.com, © Diana Taliun - Fotolia.com, © colnihko - Fotolia.com (Rückseite), © barmalini - Shutterstock.com, © Dragon\_Fly - Shutterstock.com (Innenteil)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach

# Inhalt

Vorwort	1
<b>Wissenswertes zum Reis</b>	<b>3</b>
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
<b>Reis als Nahrungsmittel</b>	<b>17</b>
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
<b>Der Reis als Heilmittel</b>	<b>41</b>
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
<b>Rezepte</b>	<b>65</b>
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
<b>Quellen</b>	<b>119</b>
Bücher und Zeitschriften	119
Studien und wissenschaftliche Arbeiten	121
<b>Natur und Medizin e.V. – Eine starke Gemeinschaft</b>	<b>124</b>

## 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

## Reisorten von A-Z

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

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

Die bekanntesten Reisorten im Überblick:

### *Basmatireis*

Basmati oder auch Duftreis (Hindi „basmati“ = duftend) zählt zu den edelsten Langkornreisorten 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.

---

<sup>7</sup> <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 Reisessig, 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 gemahlener 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.

## *Risi e Bisi vegetarisch*

Aus Italien

Zutaten (4 Personen):

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 50 g Butter
- 250 g Risotto-Reis
- ½ l Gemüsebrühe
- 300 g Erbsen (TK)
- Salz, Pfeffer
- 50-100 g Parmesan

Zubereitung:

Butter zerlassen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Reis dazugeben, unter Rühren 5 Minuten mitbraten, nach und nach Brühe angießen, dabei immer wieder umrühren. Kurz vor Ende der Garzeit TK-Erbsen dazugeben. Abschmecken. Parmesan unterheben.

## *Risotto Milanese*

Aus Italien

Zutaten (4 Personen):

- 300 g Risotto-Reis
- 1 Zwiebel, kleingeschnitten (am besten Schalotte)
- 1,5 l Brühe, am besten frischgekocht
- 40 g Butter
- 100 ml Weißwein
- 1 EL Safranfäden

## *Reis-Bratlinge marokkanischer Art*

Zutaten (2 Personen/ 8 Bratlinge):

- 100 g Reis
- 2 Möhren, geraspelt
- 1 Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- ½ Chilischote
- 2 Eier
- 2 TL Raz el Hanout
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- Saft von ½ Limette
- Semmelbrösel zum Binden
- 4 EL Reismehl zum Binden
- 300 g griechischer Joghurt
- 1 Bund Minze
- Granatapfelkerne
- Blattsalat als Beilage

Zubereitung:

Reis nach Packungsangabe kochen.

Gemüse und Kräuter und Limette waschen.

Zwiebeln, Chili und Ingwer sehr fein würfeln, Möhren fein raspeln, Knoblauch pressen und zusammen mit dem Reis in eine Schüssel geben. Raz el Hanout Gewürz, Eier, Limettensaft, Semmelbrösel und Reismehl hinzugeben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Masse sollte teigartig werden und zu Bratlingen formbar sein.

In einer großen Pfanne die Bratlinge in Öl auf mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten.

Minze hacken und zusammen mit dem griechischen Joghurt, Pfeffer und Salz einen Dip herstellen.

Bratlinge mit Minzdip und wahlweise Salat auf Teller verteilen und mit Granatapfel als Topping servieren.

### *Einfaches Ratatouille mit Kapern und Wildreis (vegan ohne Parmesan)*

Zutaten (2 Personen):

- 150 g Wildreis
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Aubergine
- 1 gelbe Paprika
- 2 Karotten
- 3 Tomaten
- 2 EL Kapern
- Thymian, Rosmarin, Oregano
- Salz, Zucker, Cayennepfeffer zum Würzen
- Parmesan als Topping

Zubereitung:

Wildreis nach Packungsangabe zubereiten.

Gemüse und Kräuter waschen. Zwiebeln, Knoblauch, Aubergine, Paprika, Karotten und Tomaten in feine Würfel schneiden.

In eine Pfanne Öl geben und Zwiebeln darin glasig dünsten.

Dann nach und nach Gemüse und Knoblauch hinzugeben. Beginnend mit dem Gemüse mit der längsten Garzeit: Karotten, dann Paprika dann Aubergine. Gemüse braucht insgesamt etwa 15–10 Minuten, je nach gewünschter Bissfestigkeit.

Mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Zum Schluss Kräuter, Kapern und Tomaten unterheben und erwärmen.

Ratatouille zusammen mit dem Wildreis auf Teller verteilen und mit Parmesan als Topping servieren.

### *Erdnusscurry mit Reisbandnudeln (vegan)*

Zutaten (2 Personen):

- 250 g Reisbandnudeln
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chili
- 2 cm großes Stück Ingwer
- 1 EL gelbe Currypaste
- 1 rote Paprika
- 50 g Zuckerschoten
- 5 Champignons
- 1 Limette (Saft)
- 1 EL Honig
- 1 großen EL Erdnussbutter
- 1 Handvoll gehackte Erdnüsse als Topping
- Koriander, Thai-Basilikum zum  $\frac{2}{3}$  Mitkochen,  $\frac{1}{3}$  davon zum Bestreuen

Zubereitung:

Reisbandnudeln nach Packungsangabe zubereiten.

Gemüse und Kräuter waschen. Limette auspressen. Kräuter hacken. Erdnüsse hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, dann beiseitestellen.

### *Kokosmilchreis mit Früchten*

Zutaten (2 Personen, Nachtischportion):

- 75 g Milchreis
- 175 ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosraspel
- 20 g Mandelblättchen
- 1 Bio-Zitrone
- ½ Mango
- 2 Kiwis
- Salz, Zucker, Thymian

Zubereitung:

Milchreis auf mittlerer Temperatur mit Kokosmilch, dem Zitronenabrieb und Zucker je nach gewünschter Bissfestigkeit der Reiskörner etwa 25–30 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen. Der Reis sollte nach dem Kochen nicht zu dick sein, bei Bedarf einfach noch etwas Kokosmilch nachgießen. Anschließend den Milchreis in Nachtischgläsern füllen und für etwa 15 Minuten zum Erkalten in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit Mango und Kiwi in mundgerechte, feine Stücke schneiden und mit einer Prise Salz, Zucker und Thymian abschmecken.

Milchreisgläsern aus dem Kühlschrank holen und mit Fruchtmischung, Mandelblättchen und Kokosraspel als Topping servieren.

### *Sticky Rice mit Mango*

Zutaten (4 Personen Nachtischportion):

- 200 g Klebreis (erhältlich im Asialaden)
- 400 ml cremige Kokosmilch

# Der Reis

## Wissenswertes und Schmackhaftes rund um das vielseitige Korn

Ist Vollkornreis tatsächlich besser als polierter Reis? Muss es immer Bio-Reis sein? Wie bereite ich Reis zu? Der neue Ratgeber von Natur und Medizin widmet sich all diesen Aspekten und beantwortet offene Fragen. Darüber hinaus gibt er Tipps, wie und wann man den Reis als Heilmittel verwenden kann. Denn: So bekannt Reis auch ist – wenig bekannt ist, dass es sich hier auch um ein hervorragendes Heilmittel handelt, insbesondere bei Störungen des Verdauungstraktes von Darmträgheit bis Durchfall.

In einem umfangreichen Rezeptteil finden Sie nicht nur bekannte Reisgerichte aus aller Welt, sondern auch Lieblingsrezepte unserer Mitglieder sowie neue vegane und vegetarische Rezepte, die speziell für diesen Ratgeber entwickelt wurden, von Reisspaghetti mit Haselnusspesto über Rote-Bete-Risotto mit Ziegenfrischkäse bis hin zu Kokosmilchreis mit Früchten.

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



**Carstens-Stiftung : Natur und Medizin**

[www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de)