**Reis: Warum Sie eine alte Getreideart neu entdecken sollten**

von unseren Experten des Mayo Clinic Gesundheits-Brief

Reis ist die am häufigsten gegessene Getreidesorte der Welt. In den westlichen Industrieländern wird weißer Reis in gekochter Form bevorzugt. Weißer Reis hat einen relativ großen Nährstoffgehalt und kann auf vielfältige Weise zubereitet werden. Das ist jedoch nur ein Aspekt dieses facettenreichen Lebensmittels. Es gibt Tausende von Reissorten, die auf unterschiedlichste Art verarbeitet werden, sodass eine breite Palette an Farben, Geschmacksrichtungen und Konsistenzen entsteht.

Mit ein bisschen Übung können Sie den in Ihrem Supermarkt, in ausländischen und Naturkostläden angebotenen Reissorten mehr Nährstoffe und Geschmack entlocken, als Sie dachten.

**Was hält Reis für Sie bereit?**

Reis wird in den verschiedensten Formen angeboten. Eine davon ist der fast naturbelassene braune Reis, auch Vollkornreis genannt. Hier wird das Reiskorn nur von seiner harten, faserigen Hülle befreit. Dann gibt es den weiterverarbeiteten weißen Reis, bei dem die Spelzen (Deckblätter der Ähren) und die nährstoffreichen Silberhäutchen sowie Keimlinge entfernt wurden.

Weiterhin gibt es die Variante von teilweise poliertem Reis, bei dem nicht alle Silberhäutchen und Keimlinge entfernt werden. Beim sogenannten Parboiled-Reis (von partially boiled = teilweise gegart) wird Rohreis mit Heißdampf behandelt, wodurch die Nährstoffe in den Reiskern wandern. Parboiled-Reis nennt der Amerikaner auch „Converted Rice" (von to convert = umwandeln). Er wird nach der Heißdampfbehandlung wie weißer Reis weiterbehandelt, enthält jedoch noch die meisten Nährstoffe, ähnlich wie der Vollkornreis.

Ganz gleich, wie Reis verarbeitet wurde, er enthält sehr wenig Fett, einen hohen Anteil an wertvollen Kohlehydraten sowie einen hohen Protein-Anteil. Reis ist glutenfrei und löst in den seltensten Fällen Allergien aus. Weißer Reis hat gegenüber Vollkornreis folgende Vorteile: Längere Haltbarkeit, kürzere Garzeit und er ist leichter zu kauen. Um die bei der Verarbeitung verlorengegangenen Nährstoffe auszugleichen, wird weißer Reis in den USA mit Vitamin B1, B2, B3, Eisen und Folsäure angereichert.

Vollkornreis enthält die zuvor genannten Mineralien und Vitamine von sich aus. Zudem enthält er lösliche und unlösliche Ballaststoffe, einen höheren Protein-Anteil sowie eine Reihe von sekundären Pflanzenstoffen wie Antioxidantien.

**Profitieren Sie von der Sortenvielfalt**

Eines der Hauptunterscheidungsmerkmale unter den verschiedenen Reissorten ist die Kornlänge. Rundkornreis hat einen hohen Stärkegehalt, sodass der Reis in gekochter Form eine klebrige Konsistenz besitzt. Einige klebrige Langkornreissorten werden oft als Glutenreis bezeichnet, obwohl sie überhaupt kein Gluten enthalten. Normaler Langkornreis bleibt nach dem Kochen trockener und lockerer als Rundkornreis. Mittellanger Reis bildet hier eine Zwischenkategorie. Die Länge der Reiskörner beeinflusst jedoch nicht den Nährstoffgehalt.

Es sind viele weiße Reissorten erhältlich: Arborio-, Basmati- und Jasminreis. Hier gibt es interessante Geschmacksunterschiede. Diese Reissorten enthalten jedoch nicht die gleiche Nährstoffpalette, die Vollkornreis zu bieten hat. Vollkornreis ist nussiger und erdiger im Geschmack als weißer Reis. Er wird in drei Hauptkategorien eingeteilt:

* Brauner Reis - Jeglicher weißer Reis ist auch als unbehandelte Vollkornreissorte erhältlich.
* Roter Reis - Hierzu gehören Roter Himalaya-Reis, Roter Buthan-Reis, Aromareis und Roter Thai-Reis. Beim Roten Reis sind meist die Spelzen teilweise entfernt, sodass er aussieht wie weißer Reis mit roten Flecken.
* Schwarz- oder Purpur-Reis - Hierzu gehören Schwarzer Japanreis, Balinesischer Schwarz- und Purpurreis, Schwarzer Glutenreis und „Verbotener Reis".
* Bei Wildreis handelt es sich um eine in Nordamerika beheimatete Graspflanze, die zu den Süßgräsern zählt. Ihre Körner werden jedoch wie Reis verwendet.

Um Vollkornreis zu kochen, benötigen Sie mehr Wasser als bei weißem Reis. Deshalb sollten Sie stets die Hinweise bezüglich Wassermenge und Garzeit auf der Packung beachten.

**So können Sie Reis geschmacklich variieren**

Ob Sie nun die unglaubliche Vielseitigkeit des Reis für Pilaw-Gerichte, Suppen, Hauptgerichte, Burrito-Fladen, Pfannengerührtes oder einfach als Beilage nutzen - Sie können mit nachstehenden Tipps neue Geschmackserlebnisse zaubern:

* Wasserersatz - Ersetzen Sie das Kochwasser durch andere Flüssigkeiten, z. B. Hühnerbrühe, Apfel- oder Tomatensaft, oder nehmen Sie eine Mischung aus halb Wein/ halb Wasser. Sie sollten jedoch mit Milchprodukten und zuckerhaltigen Flüssigkeiten vorsichtig sein, da diese leicht anbrennen.
* Öl und Kräuter - Mischen Sie einen Teelöffel Olivenöl mit Kräutern oder Gewürzen nach Geschmack. Lassen Sie diese Mischung etwas ziehen und fügen Sie sie dem kalten Kochwasser zu.
* Anschwitzen - Bevor Sie das Kochwasser zugeben, können Sie den Reis in wenig Öl anschwitzen, bis die Reiskörner glasig werden. Fügen Sie gehackten Knoblauch, Karotten, Pilze, Kräuter oder Gewürze bei. Anschließend garen Sie den Reis wie gewohnt.