

Hätten Sie es gewusst?

### **Paddy, Vollreis, geschliffener, polierter oder parboiled Reis?**

Reis ist weltweit das wichtigste Nahrungsmittel und wird rund um den Erdball angebaut: zwischen dem 53. Breitengrad im Norden und dem 40. Breitengrad im Süden; in Berggebieten bis auf 2.600 m (Nepal) und bei genügend Wasser auch in den Wüsten von Pakistan und Ägypten, in feuchtheißen Sümpfen des Senegal wie in den kühlen Regionen am Fuß des Himalaya sowie in Italien, Frankreich, Peru und den USA.

Reis ist ein einjähriges Rispengras der Gattung ‚oryza‘. Die Pflanze wird zwischen 50 und 130 cm hoch, die Halme mit 30 – 50 cm langen Rispen enthalten bis zu 300 Körner. Die Reispflanze ist frostempfindlich. Geerntet wird je nach Sorte und Klima nach 90 bis 150 Tagen.

Es gibt dreierlei Anbaumethoden:

- **Trockenreis** wächst ohne Überflutung und nur durch Regen befeuchtet. Der Ertrag ist gering.
- **Nassreis** wird in Wasserbassins von 5 – 50 cm Tiefe angebaut und künstlich bewässert oder mit natürlichem Regenfall. Es sind mehrere Ernten jährlich möglich.
- **Tiefwasserreis** kann in bis zu 6 m tiefem Wasser gedeihen.

Der Reisanbau ist sehr arbeitsintensiv.

### **Xxx**

Die meist in Handarbeit gedroschenen und getrockneten Reiskörner sind noch von der ungenießbaren Spelze umgeben, heißen **Paddy** oder Rohreis. Rohreis ist vor Schädlingen geschützt und kann auch als Saatgut verwendet werden. **Auf Rohreis fallen niedrigere Einfuhrzölle an, so dass meist Rohreis zur weiteren Verarbeitung in Deutschland importiert wird.**

Rohreis wird in der Reismühle entspelzt. Dann heißt er Halbrohreis, **Vollreis**, Naturreis oder Cargo Rice und hat eine braune Farbe.

Weißer oder **geschliffener** Reis: Beim Schleifen des Reiskorns werden Silberhäutchen und Keimling entfernt. So kann der Reis länger gelagert werden, allerdings reduziert sich der Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen um 50 – 90 %.

**Polierter** Reis entsteht, wenn die Schleifspuren an den Reiskörnern in einem weiteren Arbeitsgang entfernt werden.

**Parboiled Reis:** Um die Nachteile von weißem Reis zu verringern, wurde das Parboiling-Verfahren entwickelt. Dem Rohreis wird unter Vakuum die Luft entzogen. Die Körner werden in lauwarmes Wasser eingeweicht, so dass sich die im Silberhäutchen und Keimling enthaltenen Nährstoffe lösen. Sie werden mit Wasserdampf unter hohem Druck wieder ins Innere des Reiskorns gepresst. Die Oberfläche des Reiskorns wird mittels Dampfwäsche versiegelt. Silberhäutchen und Keimling werden nach dem Trocknen entfernt. Ca. 20 % der weltweiten Reisernte werden zu Parboiled-Reis verarbeitet. Beim Parboiled-Verfahren bleiben 80 % der im Vollreis enthaltenen Nährstoffe erhalten.

### **Reissorten**

Die Grundtypen sind **Langkorn** (ca. 6 mm lang, lang und schmales Korn), **Mittelkorn** (5,2 – 6 mm lang, lang und breites Korn) und **Rundkorn** (ca. 5 mm lang, kurzes, gedrungenes Korn).

**Wildreis** gehört nicht zur Reisfamilie. Das Korn ist dunkel, ca. 1,5 cm lang und an den Enden spitz zulaufend. Wildreis war Grundnahrungsmittel der indigenen Bevölkerung in Nordamerika. Heute wird Wildreis kommerziell angebaut.

**Parfümreis** wächst in Thailand und Nordindien. Es ist ein reines Naturprodukt und wird nicht mit ätherischen Ölen behandelt.

### **Klebereis xxx**

Reis enthält die Vitamine B1, B, B und E sowie die Mineralstoffe Magnesium, Kalium, Phosphor, Eisen, Fluor und Mangan.

Außer der Verwendung als Körnerreis kann Reis vielfältig weiterverarbeitet werden: Reismehl, Reispapier, z. B. als Hülle von Frühlingsrollen, Reismudeln, Reiswauffeln, Reiscracker, Reisflocken, Reiswein (Sake), Reissessig, Amazake (Süßmittel), Reismilch/Reisdrink, Arrak und Reiskbier.

Die Abfallprodukte werden verwendet, z. B. das Reisstroh zum Dachdecken und Flechten von Hüten, Körben und Schuhen. Aus Kleie/Keimling werden Speiseöl und Seife hergestellt. Die Spelze dient als Einstreu oder Brennmaterial und wird auch mit Tierfutter vermischt.

**Im Weltladen bekommen sie sowohl Naturreis als auch geschliffenen Reis in Form von Duftreis und Lila Reis.**

### Sieben gute Gründe für Reis aus fairem Handel

1. Gerechtigkeit im Welthandel
2. Schutz vor Landflucht
3. Ernährungssouveränität
4. Nachhaltige Landwirtschaft
5. Keine Gentechnik
6. Lobbyarbeit bei der Welthandelsorganisation und der Europäischen Union
- 7. Fairer Reis ist gesund und schmeckt.**