



Reis

Botanik

Reis gehört zur Familie der Süßgräser (Poaceae). Diese Gräser wachsen mit langen Rispen und breiten Blättern und werden bis zu 160 cm hoch. Weltweit gibt es über eintausend Reissorten. Kultivierter Reis bildet bis zu 30 Halme aus. Pro Rispe sind ca. 80 bis 100 Körner enthalten. So können damit aus einem Saatkorn bis zu 3000 Reiskörner entstehen.

Das unter Wildreis gehandelte Getreide ist im botanischen Sinne ein Wassergras (Zizania Aquatica) und gehört nicht zur Gattung Reis.

Reissorten und Ernährungsphysiologie

Für mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung stellt Reis das Hauptnahrungsmittel dar. Reis besteht zu ca. 75% aus Stärke. Reis ist fettarm, enthält jedoch wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente wie Phosphor, Eisen und Magnesium sowie vor allem Vitamine der B-Gruppe.

Unter den vielfältigen Sorten im RAPUNZEL Reis Sortiment befinden sich brauner Naturreis, weißer Reis und Parboiled Reis.

Beim Natur- bzw. Vollkornreis wird nur der Spelz der Reiskörner entfernt. Die Körner sind, im Gegensatz zum weißen Reis, noch von dem so genannten Silberhäutchen und der Aleuronschicht umhüllt und enthalten den kostbaren Keimling. In diesen Schichten befinden sich viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralien, ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe. Der Gehalt an diesen wichtigen Nährstoffen ist daher bei Naturreis wesentlich höher als bei weißem Reis. Aufgrund der Ballaststoffe sättigt Naturreis länger als weißer Reis. Er benötigt jedoch auch eine längere Garzeit. Zur Herstellung von weißem Reis werden das Silberhäutchen und der Keimling von den braunen Reiskörnern abgeschliffen. Der entstehende Schleifstaub wird durch

anschließendes Polieren entfernt. Übrig bleibt das schnellkochende, stärkehaltige Nährkorn. Um bei weißem Reis die wertvollen Vitamine und Mineralien trotz des Entfernens von Silberhäutchen und Aleuronschicht zu erhalten, wurde das so genannte Parboiling-Verfahren entwickelt. Dabei werden die Nährstoffe des braunen Korns mittels Dampf und Druck von den äußeren Schichten ins Innere des Korns gepresst und im Korn „eingeschlossen“. Die Nährstoffe bleiben auch beim anschließenden Abschleifen bis zu 80% im weißen Korn erhalten. Der Parboiled Reis verbindet somit die Vorteile eines hohen Nährstoffgehalts mit einer kurzen Garzeit von knapp 20 Minuten.

Anbau und Herkunft

Reis stammt ursprünglich aus Südostasien, wo er vermutlich seit 7.000 Jahren kultiviert und angebaut wird. Da feuchtwarmes Klima für den Reisanbau optimal ist, liegen die Hauptanbauggebiete für die Weltreisproduktion in Asien, vor allem in China. Aber auch in Südeuropa, der französischen Camargue, der italienischen Po-Ebene, in Spanien sowie den USA hat sich in den letzten Jahrzehnten eine Tradition im Reisanbau entwickelt.

RAPUNZEL bezieht seine Reissorten je nach Sorte aus Asien oder Europa: Asiatische Reissorten wie Basmati oder Jasmin Spitzenreis kommen aus Indien und Thailand. Europäische Spezialitäten wie die Risottoreissorten werden in Italien angebaut, der rote Camargue Spitzenreis kommt aus Frankreich.

Das Besondere an RAPUNZEL Reis

RAPUNZEL kauft Reis immer über Direktimport ein. Das bedeutet, dass die jeweiligen Reissorten direkt im jeweiligen Ursprungsland und nicht über Zwischenhändler eingekauft werden.

Daraus haben sich intensive und langjährige Beziehungen zu den Lieferanten entwickelt. RAPUNZEL achtet bei der Auswahl der Lieferanten sehr darauf, dass diese langfristig mit denselben Bauern zusammenarbeiten und mit diesen langfristige Anbau- bzw. Abnahmeverträge haben. Bei den regelmäßigen Lieferantenbesuchen der Abteilungen Einkauf und Qualitätssicherung werden die Lieferanten und die Bauern vor Ort besucht. Somit ist ein intensiver und direkter Austausch über Anbau, Qualität der Rohwaren und Erntemengen möglich.

Reisqualitäten und Deklarationen

Reissorten werden nach der Richtlinie Reis des BLL (Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde) genau deklariert.

Reis wird nach der Korngröße und -form in drei

Reisklassen unterteilt: Rundkorn, Mittelkorn und Langkornreis. Als Langkorn wird z.B. Reis bezeichnet, dessen Körner länger als 6 mm sind. Rundkornreis ist bis zu 5,2 mm lang und das Verhältnis Länge zu Breite beträgt weniger als zwei (d.h. das Korn ist höchstens doppelt so lang wie dick).

Die Qualitäten werden zusätzlich in vier Kategorien unterteilt:

- Spitzenreis enthält maximal 5% Bruch
- Standardreis mit max. 15% Bruch
- Haushaltsreis mit max. 25% Bruchanteil
- Haushaltsqualität mit erhöhtem Bruchanteil bis zu 40% wird als Bruchreis bezeichnet

RAPUNZEL führt nur Reis der höchsten Qualität „Spitzenreis“.



FAQs – die häufigsten Fragen an uns:

Soll man Reis vor dem Kochen waschen?

Wir empfehlen grundsätzlich alle Getreide vor der Zubereitung zu waschen, da diese nur rein mechanisch gereinigt werden und dadurch noch Staub am Getreide haften kann. Bei weißem Reis passiert dies beim Schleifen der Reiskörner. Durch das Waschen wird der Staub entfernt.

Warum bildet sich manchmal ein grauer Rand im Topf beim Kochen?

Der graue, festklebende Rand nach dem Kochen entsteht bei vielen Naturgetreiden und Naturreis. Der beim Kochen auftretende Schaum kommt von der reiseigenen Stärke und von kleinen Partikeln aus der Schale. Diese Teilchen lösen sich während des Kochens vom Reiskorn und setzen sich dann ggf. am Topfrand fest. Dies ist ein Indiz dafür, dass es sich um ein naturbelastetes Produkt handelt.

Was versteht man unter Parboiling Verfahren?

Zur Herstellung von weißem Reis wird das Silberhäutchen vom Keimling des braunen Reiskorns abgeschliffen. Übrig bleibt der stärkehaltige Keimling, da bis zu 80% der Mineralien und Vitamine im Silberhäutchen enthalten sind. Um den Verlust dieser Mineralstoffe zu vermeiden und den Reis trotzdem schälen zu können, wendet man das Parboiling-Verfahren an. Mittels Wasserdampf und Druck werden die Nährstoffe in das Innere des noch ungeschälten Korns gepresst. Nach Härtung der Oberfläche durch nochmalige Behandlung mit heißem Wasserdampf gehärtet werden die Körner poliert, die Nährstoffe bleiben im Korn enthalten.

Asiatische Weisheit

„Willst du eine Stunde glücklich sein, betrinke dich.
 Willst du drei Tage glücklich sein, heirate.
 Willst du ein Leben lang glücklich sein, iss täglich Reis.“

Dieses Sprichwort drückt die Wertschätzung der asiatischen Bevölkerung für ihr Hauptnahrungsmittel, den Reis, aus. Schätzungsweise die Hälfte der Menschheit ernährt sich hauptsächlich von Reis.



Rohreis, der sogenannte Paddy-Reis im Lager vor der Weiterverarbeitung



Das Reisanbaugebiet für den thailändischen RAPUNZEL-Reis liegt fernab jeder Industrie



Terrassierte Reisfelder in Thailand



Einer der Reisbauern prüft die Reife der Reisirpen



Reisfelder in einem Tal der Provinz Chiang Rai in Thailand



Es gibt über 1.000 Reissorten, hier roter Reis aus Thailand