Reis

oryza sativa

roz (arab.), mi (chin.), kome (jap.), riso (ital.), rice (eng.), riz (franz.), arroz (span.), pirinç (türk.)

Kategorie

Pflanzen, Commelinaähnliche (commelinidae)

Beschreibung



oryza sativa



Reis

Als Reis werden die Getreidekörner der Pflanzenarten Oryza sativa und Oryza glaberrima bezeichnet. Oryza sativa wird weltweit in vielen Ländern angebaut, Oryza glaberrima (auch »afrikanischer Reis« genannt) in Westafrika. Zur Gattung Reis (Oryza) gehören außer diesen beiden Reispflanzen noch weitere 17 Arten, die aber nicht domestiziert wurden.Reis
ist vor allem in Asien ein Grundnahrungsmittel und bildet damit die Nahrungsgrundlage eines großen Teils der Weltbevölkerung. Nur von drei Nutzpflanzen werden noch größere Mengen produziert: Zuckerrohr, Mais und Weizen, wobei Mais nur zu einem geringen Teil als Lebensmittel genutzt wird (Mais wird überwiegend an Tiere verfüttert). Bei der Weltgetreideernte zählt Reis daher zusammen mit Weizen zu den beiden wichtigsten Getreidearten für die Ernährung des Menschen.Dunkle
Getreidekörner, die im Handel und in der Gastronomie als »Wildreis« bezeichnet werden, gehören botanisch nicht zur Gattung Reis (Oryza), sondern zur Gattung Wasserreis (Zizania). Sie werden in diesem Artikel nicht behandelt.
Die Kulturreispflanze Oryza sativa kann bis zu 30 Halme ausbilden. Sie werden 50 bis 160 cm hoch und tragen je eine schmale überhängende Rispe, an der 80 bis 100 einblütige Ährchen sitzen können. Eine Pflanze kann damit fast 3000 Früchte tragen. Die Frucht besteht wie bei allen Getreiden aus Keimling, Mehlkörper, Aleuronschicht, Samenschale und Fruchtwand. Beim Reis bilden die drei letzten zusammen das sogenannte Silberhäutchen.
Grob wird Reis in drei Hauptgruppen eingeteilt: Rund-, Mittel- und Langkornreis. Allerdings gibt es auch die Einteilung nach Grad der Verarbeitung, also in weißen Reis, Naturreis und Parboiled Reis. Zu den wohl bekanntesten Sorten gehören Milchreis, Basmatireis, Naturreis, Langkornreis und Wildreis.
In Deutschland wird der Langkorn- und Rundkornreis in folgenden Qualitätsstufen in den Handel gebracht:

- Spitzen-/Premiumqualität: max. 5% Bruchreis
- Standardqualität: max. 15% Bruchreis
- Haushaltsqualität: max. 25% Bruchreis

© 2026 coquina.de

- Haushaltsqualität mit erhöhtem Bruchanteil: max. 40% Bruchreis

Bruchreis sind die beim Absieben anfallenden Bruchstücke. Der Anteil von Bruchreis an der Ernte liegt je nach Herkunftsgebiet, Sorte und Verarbeitungstechnik zwischen 18% und über 50%. Einige Ernten werden überhaupt nur zur Produktion von Bruchreis eingebracht.

DIE GEBRäUCHLICHSTEN REISSORTEN IM ÜBERBLICK

Avorio-Reis

Eine italienische Rundkornreissorte, dessen Körner etwas länger sind als beim herkömmlichen Rundkornreis und einen harten Kern haben. Avorio-Reis kocht daher weich mit bissfestem Kern. Er wird gerne für Risotto verwendet.

Basmati-Reis

Dieser Reis gehört zu den feinsten Langkornreissorten und kocht wie diese körnig und locker. Er stammt aus Indien. Übersetzt bedeutet Basmati übrigens »der Duftende«.

Langkornreis

Die Körner von Langkornreis sind etwa 7 mm lang. Sie sind hart und glasig und bleiben beim Kochen körnig und locker. Geschliffener Langkornreis wird auch Patna-Reis genannt.

Parboiled Reis

Vor dem Entfernen des Silberhäutchens wird das Reiskorn mit Wasserdampf und Druck behandelt. Dadurch wandern Vitamine und Mineralstoffe ins Korn und sind nach dem Entfernen des Silberhäutchens noch zu etwa 80% erhalten.

Rundkornreis

Rundkornreis hat etwa 5 mm lange, rundliche Körner, die beim Kochen Stärke verlieren und daher sehr weich werden. Bei uns wird überwiegend geschliffener Rundkornreis angeboten und als Milchreis gehandelt. Auch Roter Reis zählt zu den Rundkornreissorten und kocht daher eher weich. Er schmeckt leicht nussig und färbt beim Kochen das Wasser rötlich.

Wilder Reis

Botanisch betrachtet ist Wildreis kein Reis, sondern der Samen von wildwachsenden Wassergräsern. Noch heute wird Wildreis von Hand geerntet, was den hohen Preis erklärt. Die langen dünnen, fast schwarzen Körner mit ihrem ausgeprägten nussartigen Geschmack werden immer beliebter. Erschwinglicher als reiner Wildreis sind Mischungen aus Langkornreis mit wildem Reis.

WEITERE REISPRODUKTE

Reismehl: mifen (chin.), chaaval ka atta (ind.)

Reismehl ist ein feines Mehl, das vorwiegend in der asiatischen Küche oder als Futtermittel Verwendung findet. Reismehl wird entweder aus Bruchreis (auf Walzenstühlen und Siebanlagen) oder aus einer Mischung von Schleifmehl (Polishings) und feinem Bruch hergestellt.
Aus »Wachsreis« wird eine weitere Reismehlart hergestellt, die besonders für den Einsatz in der Gefrierkonservierung geeignet ist, da beim Auftauen der Produkte (Suppen, Soßen etc.) kein Absetzen von Wasser erfolgt, die übliche Phasentrennung also unterbleibt. Bei Vollkornreis entsteht das braune Reismehl und bei Verwendung von Klebreis Klebreismehl.

Verwendung

- In Japan wird Reismehl aus Rundkorn- oder Klebreis zur Herstellung verschiedener Süßigkeiten wie Mochi verwendet.

- In der thailändischen Küche wird Reismehl zur Herstellung der Reisnudeln verwendet.

- In der Koreanischen Küche werden aus Reismehl sogenannte Reiskuchen wie Tteok und Songpyeon hergestellt.

Da Reismehl zu fast 80% aus Reisstärke besteht, kann es wie Maisstärke (Maizena) oder Kartoffelstärke als Bindemittel zum Andicken von Saucen und Suppen verwendet werden.

Reismehl enthält wie Maismehl im Gegensatz zu anderen Getreidemehlen keinen Kleber (Gluten). Deshalb ist es nur bedingt für Gebäck und Brot geeignet. Es wird bei glutenfreien Diäten benutzt.

Nährwerte von Reis pro 100 Gramm

Kalorien	350
Eiweiß	7 g
Fett	0,6 g
Kohlenhydrate	78 g
Ballaststoffe	1,4 g

Herkunft

In mehr als 100 Ländern wird Reis angebaut. Zu den wichtigsten Ländern in Sachen Reisanbau gehören allerdings China, Indonesien und Indien, dicht gefolgt von Thailand und Vietnam. Auch in den USA, Südamerika und Europa wird mittlerweile vermehrt Reis angebaut.

Aroma

Der duftende Langkornreis, der für Pilaws verwendet wird, ist nach dem Kochen aromatisch, schön körnig und nimmt die Aromen der anderen Zutaten gut auf. Auf Arabisch heißt schlichter gekochter Reis ruzz mufalfal, was pfeffriger Reis bedeutet. Das bezieht sich nicht auf ein Würzen mit Pfeffer sondern darauf, dass die einzelnen Reiskörner nach dem Kochen getrennt sein sollen wie einzelne Pfefferkörner. Der hauptsächlich für Füllungen und Süßspeisen verwendete Rundkornreis hat weniger Geschmack und enthält mehr Kleber, besitzt aber nach dem Garen immer noch Biss.
Manche Sorten schmecken aber auch nussig und würzig.

Verwendung

Reis kann mit Safran goldgelb und mit Tomaten rosa gefärbt oder mit süßen Früchten und Gewürzen parfümiert werden. Er wird oft als einzelnes Gericht serviert oder als Begleitung zu einem Gericht. Eine klassische persische Spezialität, die zum Standardrepertoire jedes Haushalts gehört, ist der koresht, ein säuerliches dünnes Gemüseragout oder Früchtekompott mit manchmal etwas Fleisch, das zu gedünstetem Reis entweder getrennt serviert oder darüber geschöpft wird.
Fisch und Meeresfrüchte kommen auch im Persischen Golf in die Reisgerichte, die birian, die mit Kurkuma, Ingwer und Curry gewürzt eher einem indischen biriyani ähneln.
Die süßen Reispuddings des Vorderen Orients sind dick und sahnig und werden meist mit Safran, Rosenwasser oder Gewürzen aromatisiert und kalt serviert.
Den Reis gründlich waschen und eventuell einweichen, um die Stärke zu entfernen und mit Wasser bedeckt (im allgemeinen 1 Tasse Reis auf 2 Tassen Wasser) im offenen Topf kochen, bis die Körner al dente sind und fast alles Wasser aufgenommen haben. Danach die Hitze abschalten, den Topf mit einem sauberen Tuch und dem Deckel verschließen, und den Reis weitere rund 20 Minuten dämpfen.

Einkauf / Aufbewahrung

Je nachdem, für welche Reissorte Sie sich entscheiden, hält Reis richtig gelagert ein bis drei Jahre, er kann also auch auf Vorrat gekauft werden. Die unterschiedliche Haltbarkeit ergibt sich daraus, dass bei einigen Sorten beim Polieren und Schleifen der Keimling entfernt wird, der Fett enthält und unter Umständen ranzig werden kann. Bei Sorten, wo der Keimling entfernt wird, ergibt sich eine entsprechend längere Haltbarkeit.
Lagern Sie den ungekochten Reis dunkel, trocken und luftdicht verpackt, um eine möglichst lange Haltbarkeit zu garantieren.

Gesundheit

Vor allem Naturreis liefert mit 282 mg in 100 g reichlich Phosphor, ungeschälter Reis enthält immerhin auch noch 114 mg davon. Phosphor spielt zusammen mit Calcium eine wichtige Rolle für feste Knochen und für gesunde Zähne.
Speziell für ungeschälter Naturreis und für schwarzer Wildreis sind reich an Mineralsoffen. Beide enthalten mit rund 120 mg pro 100 g viel Magnesium. Diesen Mineralstoff braucht der Körper für

eine gesunde Muskel- und Nervenfunktion; außerdem sorgt Magnesium unter anderem für einen schnelleren Stoffwechsel.
Zu einer Schleimsuppe gekocht, mildert er die Symptome bei Entzündungen von Magen und Darm. Weil Reis frei ist vom Eiweißstoff Gluten, eignet er sich als Basislebensmittel für die glutenfreie Diät von Zöliakiekranken, die an einem speziellen, seltenen Stoffwechseldefekt leiden. Auch extrem allergische Menschen können Reis meistens gut vertragen: Er gehört zu den sogenannten hypoallergenen Lebensmitteln.

Geschichte

Es gab Reis bereits um 2000 v. Chr. in Nordindien, China und Südostasien, im Vorderen Orient sollte er erst sehr viel später auftauchen. Die alten Griechen und Römer importierten Reis, doch er war teuer und wurde hauptsächlich für Heilzwecke verwendet. Türkische Stämme brachten vermutlich vor 2000 Jahren bereits Reis nach Persien, doch in Ägypten wurde er bis zum sechsten oder siebten Jahrhundert n. Chr. nicht angebaut. In der osmanischen Zeit war die Nachfrage so groß, dass er importiert werden musste. Die Langkorn-Sorte kam über Land von Indien, während man Rundkornreis, nachdem die Osmanen 1517 Ägypten erobert hatten, auf dem Seeweg vom Nildelta herbeischaffte, wodurch er ein Luxusgut wie Zucker wurde, den man ebenfalls von Ägypten importierte.

Mythologie

Reis hat vor allem in Ostasien eine wichtige symbolische Bedeutung. Im alten Japan galt er als nahezu heilig. Reis durfte daher nie weggeworfen oder verschwendet werden. Reiskuchen sind in mehreren asiatischen Ländern eine traditionelle Speise zu festlichen Anlässen. In Korea wird vor kleinen Kindern bei einer speziellen Zeremonie ein Tisch mit verschiedenen Objekten aufgebaut, darunter eine Schüssel mit Reis. Wählt das Kind den Reis aus, dann gilt das als Vorzeichen für späteren Reichtum.
In China wird Reis auch symbolisch mit dem Tod verbunden. Gekreuzte Essstäbchen in aufgehäuften Reis zu stecken ist eine Geste, die für den Tod steht. Bei Familienfesten und Zeremonien wird in China stets auch eine Schale mit Reis für die verstorbenen Ahnen aufgestellt, die so symbolisch teilnehmen.
Reis ist in vielen Kulturen ein Symbol für Leben und Fruchtbarkeit. Der Brauch, ein Brautpaar mit Reis zu bewerfen, stammt ursprünglich möglicherweise aus China. Er soll Glück bringen und viele Nachkommen. In Europa wurde früher mit Weizen geworfen. Auch in Indien wird das Brautpaar mit Reis überschüttet, außerdem spielt Reis dort auch bei anderen Hochzeitsbräuchen eine Rolle. Wenn die Braut das Ja-Wort spricht, wird traditionell eine Handvoll Reiskörner in einen Zipfel ihres Saris eingewickelt. In Bangladesch gehören kleine Reiskuchen zur Hochzeitszeremonie. In einigen Ländern ist Reis ein traditionelles Geschenk nach der Geburt eines Kindes.

© 2026 coquina.de