



Die Unterschiede der einzelnen Reissorten

Die Unterschiede der einzelnen Reissorten

Reis ist eines der meist verzehrten **Getreide** weltweit, und doch scheint die Vielfalt der erhältlichen Produkte beinahe unerschöpflich. Wir versuchen, ein wenig Ordnung ins Dickicht des Reisdschungels zu bringen und erklären, wie sich Sorten und Produkte voneinander unterscheiden und welche Details wichtig sind.

Es gibt weltweit mehr als 100.000 verschiedene Reissorten

gibt es weltweit, so sagt man, wobei die genauen Zahlen vermutlich nicht zu ermitteln sind. Die allermeisten Sorten werden dort verzehrt, wo sie angebaut werden, nämlich in Indien, China und im südostasiatischen Raum. 91% der Welternte wird in diesen Ländern erbracht. Die Reispflanze wird dort seit mindestens **8000 Jahren** kultiviert, und so, wie sich in unserer Region über hunderte alte, oft unbekannte, Apfelsorten finden ließen, gibt es dort unzählige **Reissorten**, die durch zahlreiche Züchtungen, Kreuzungen und Wildwuchs entstanden sind. Biologisch systematisiert werden die Reissorten zunächst in

Es werden drei Gruppen unterschieden

Oder, wie man es biologisch korrekter ausdrücken müsste: **Subspezies** (Unterarten) der Gattung **Reis**:

1) Oryza sativa indica bezeichnet die Gruppe der **Langkornreise**, seine Körner sind mindestens **6mm** lang, sie sind **bissfest, kernig** und werden bei der Zubereitung **locker** und körnig in der Konsistenz. Die berühmten Sorten **Jasmin** und **Basmati** Reis sind zum Beispiel **Langkornreis**.

2) Oryza sativa japonica bezeichnet die Gruppe der **Rundkornreise**, seine Körner sind **bis 5,2mm** lang und häufig sind die kleinen Getreidekörner genauso lang wie breit – sie sehen auch rund aus. **Rundkornreis** wird üblicherweise für **Milchreis, Risotto** und **Sushi** verwendet, er ist aber auch als normaler Kochreis im Handel erhältlich. Seine Körner sondern beim Kochen etwas **mehr Stärke** ab und kleben deswegen leicht bis deutlich zusammen. Seine Konsistenz ist eher **cremig**.

3) Oryza sativa javanica wird von manchen Biologen als eigenständige Gruppe der **Mittelkornreise** bezeichnet, er kann aber auch zur Gruppe der Japonica Reise gezählt werden. Seine Körner werden üblicherweise für Sushi Reis verwendet und sind zwischen 5,2 und 6mm lang.

Es gibt beim Reis eine unendliche Vielfalt

Wenn Sie sich nun fragen, welchen Reis Sie am besten für Ihr Gericht auswählen sollten, lesen Sie ? hier (Worauf Sie beim Reiskauf achten sollten) weiter. Grundsätzlich gilt: Für herkömmliche asiatische und traditionelle Reisgerichte aus Wok und Pfanne sind Sie mit einem **Langkornreis** immer gut bedient. Sie werden in Indien, China und im gesamten südostasiatischen Raum zu **Fisch, Fleisch, Gemüse**, aber auch zu Suppen und Salaten gereicht. Wenn Sie spezielle Vorhaben und Rezepte kochen möchten, wählen Sie am besten die dort empfohlene **Sorte** aus. Mehr über die bei RiiJii erhältlichen **Sorten** lesen Sie ? hier.

Wildreis, Naturreis, Vollkornreis? Was genau ist das?

Immer wieder liest man diese Begriffe im Zusammenhang mit **Reis**, insbesondere mit **gesundem Reis**. Doch was **Dieses Rezept wurde zur Verfügung gestellt von www.rii-jii.de. Viel Spaß beim Kochen!**

— Rii Jii —

genau verbirgt sich dahinter?

Wildreis ist streng genommen überhaupt **kein Reis**, sondern er gehört botanisch zur Familie der **Zizania**, der **Süßgräser**, die im Gegensatz zur Gruppe der **oryza** (Reis) eine echte Wasserpflanze ist, die vor allem in **Kanada** (Nordamerika) in Sümpfen, Teichen und an Flussufern wächst. Die **Früchte** einiger dieser Pflanzengruppen werden handelsüblich als **Wildreis** verkauft und in der Küche als Reisalernative verwendet.

Naturreis oder **Vollkornreis** ist die Bezeichnung für **ungeschälten Reis**, der nach der Ernte weniger verarbeitet wird und direkt, also **naturbelassen**, verpackt wurde. Er ist deswegen **Vollkorn**, weil alle **Kornbestandteile** bis auf die sog. **Deckspelze**, die unverdaulich ist, erhalten geblieben sind und mit verzehrt werden. Wieso Vollkornreis **gesünder** ist und wie genau sich **Vollkornreis** und „**weißer Reis**“ unterscheiden, lesen Sie ? [hier](#).

Dieses Rezept wurde zur Verfügung gestellt von www.rii-jii.de. Viel Spaß beim Kochen!