Der Reis – Gesund, Lecker und Vielfältig

Inhaltsstoffe
Aber was ist eigentlich drin in so einem Reiskorn? Das hängt vor allem von der jeweiligen Sorte und den Anbaubedingungen.
Generell gilt jedoch, dass Reis zu einem Großteil aus Kohlenhydraten besteht. Dazu kommen noch Wasser, Eiweiß und wenig Fett sowie wertvolle Ballast- und Mineralstoffe. Neben Eisen, Zink und Magnesium ist auch ein hoher Kaliumgehalt vorhanden. Dieser Stoff hilft den Stoffwechsel anzuregen und den Körper zu entwässern. Außerdem enthält Reis auch Vitamine, insbesondere Vitamin E, sowie mit verschiedenen Vitaminen aus der B-Gruppe. Die Vitamine aus der B-Gruppe sind unter anderem dafür verantwortlich, dass unser Nervensystem reibungslos funktioniert.
Da Reis sehr viele Kohlenhydrate, aber nur wenig Eiweiß und Fett enthält, ist das Getreide gut bekömmlich und sein Verzehr belastet den Organismus kaum. Aufgrund der vielen komplexen Kohlenhydrate, die im Körper nur langsam verarbeitet werden können, sorgt Reis außerdem für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

Das Eiweiß im Reis ist für uns sehr wertvoll. Die essentiellen Aminosäuren werden aus den Proteinen im Reis aufgebaut, diese Aminosäuren kann der Körper nicht selber herstellen.

Alle Reissorten teilen sich in drei Reistypen unterteilt dazu gehören
Langkornreis (Indica)
Rundkornreis (Japonica)
Mittelkornreis (Javanica)

Es gibt unter anderem folgende Reissorten
Basmati Reis
Jasmin Reis
Natur Reis
Sushi Reis
Risotto Reis
Roter Reis
Paella Reis
Wild Reis
Kleb Reis
Sadri Reis

Sadri Dudi Reis
Schwarzer Reis
Milch Reis
Mochi Reis
und viele mehr. Es gibt weltweit mehr als 22.000 verschiedene Reissorten.

Auf der Seite: www.reishunger.de findet Ihr für alle hier aufgeführten Reissorten die genauen Inhaltsangaben.

Allgemein ist zu beachten, dass ungeschälter Reis einen deutlich höheren Nährwert hat als der weiße Reis, der am Ende der Produktionskette steht. Denn Vitamine in Reis kommen vor allem im Silberhäutchen vor, das beim Schleifen entfernt wird. Durch Kombination mit anderen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch oder Gemüse bleibt Reis ein wichtiges und fettarmes Nahrungsmittel.

Reis macht nicht dick!
100 gr. Gekochter Reis haben nur 100 Kalorien. Reis macht lange satt, daher ist Reis gut für Diäten gut geeignet. Durchschnittlich enthalten 100 Gramm Reis zwar über 300 Kalorien, die Kalorienangaben beziehen sich dabei jedoch auf rohen und nicht auf gekochten Reis. 100 Gramm gekochter Reis haben nämlich nur noch etwas über 100 Kalorien.
Meinen Reisvorrat kaufe ich immer wieder gerne bei Reishunger.de. Dort stimmt nicht nur das Preis-Leistungs-Verhältnis, sondern auch die Vielfalt.

Mein absoluter Favorit sind die Sorten Sadri- und Sadri Dudi Reis. Der Sadri Reis kommt aus dem Norden des Irans. Das wertvolle und über Jahrhunderte gezüchtete Sadri-Saatgut wird in den begrenzten Reisanbaugebieten der nördlichsten Provinz Irans »Gilan« am Kaspischen Meer angebaut und geerntet, wo aufgrund der warmen Sommer und des feuchten Klimas die perfekten Anbaubedingungen für Reis herrschen. Sadri Reis duftet wunderbar frisch und hat einen wahnsinnig aromatischen, leicht blumigen Eigengeschmack. Außerdem haben seine kurzen, kräftigen Körner einen tollen, weißen Glanz und nach der Zubereitung einen weichen, cremigen Kern. Sie passen perfekt zu jedem Gemüse-, Fisch- und Fleischgericht. Mit Butter oder Safran verfeinert, kann man ihn auch einfach pur essen. Zubereiten kann man ihn klassisch wie einen Jasmin Reis. Wichtig zu wissen ist, dass der Sadri Reis ein

reines Naturprodukt ist, das zum Teil per Hand sortiert wird. Deshalb kann er getrocknete Teile der Reispflanze enthalten, die sich aber leicht entfernen lassen, wenn man den Reis wäscht.

Und weil die Iraner genau wissen, wie unfassbar lecker ihr Reis ist, wird er nicht ins Ausland exportiert. Daher sind wir sehr stolz, dass wir Ihnen jetzt mitteilen können, dass unser Bauer für Reishunger eine Ausnahme gemacht hat und wir nun weit und breit die erste deutsche Reismarke sind, die den original Sadri Reis – wir wiederholen es gerne: den besten Reis der Welt.

Der Sadri Dudi Reis wird geräuchert. Und was heißt hier jetzt »geräuchert«? Der Räucherprozess ist mindestens genauso spannend wie der intensive Geschmack, den das Korn besitzt. Nach der Ernte wird der Sadri Reis mitsamt der ganzen Reispflanze in kleinen Hütten kopfüber an den Decken aufgehängt. Ein komischer Anblick: Es sieht so aus, wie als würde der Reis kopfüber aus den Dächern der Hütten wachsen. Die Reispflanzen werden dann mit Buchenholz einige Wochen geräuchert bis sie das typische Räucheraroma weitgehend angenommen haben. Der geräucherte Sadri Reis mit seinen kurzen, kräftigen Körnern und seinem kräftigen und wilden Räucheraroma passt perfekt zu jedem Fisch-, Gemüse- und Fleischgericht. Der Sadri Reis hingegen wird nicht geräuchert. Beide Reissorten duften herrlich, im rohen und im garen Zustand.

Diesen Reis bereite ich immer in meinem Reiskocher zu. Dabei kann ich einstellen ob mein fertiger Sadri Reis eine Kruste (Tahdig) bekommt oder nicht. Diese Kruste (Tahdig) könnt Ihr auf 4 verschiedene Stufen einstellen.

Reismehl

Reismehl verwende ich zum Brot backen, indem ich einen Teil meines Vollkornmehls durch einen Teil Reismehl ersetze.

Reispapier

Aus Reismehl wird auch Reispapier hergestellt, aus dem Ihr dann Wraps, Frühlingsrollen, Wan Tan´s usw. herstellen könnt.
Das Rezept:
125 gr. Reismehl,

750 gr. Wasser,
1/2 Teelöffel Salz
Alle Zutaten werden miteinander vermengt, dann portioniert Ihr den Teig. Aus den Portionen werden nun hauchdünne (Reispapier) oder etwas dickere (für die Wraps), runde Fladen ausgerollt.

Reismilch

Aus Reis könnt Ihr super Reismilch herstellen. Sie ist etwas süßlich, daher braucht Ihr keine Süßungsmittel, wenn Ihr die Reismilch in ein Müsli gebt.

Das Rezept
250 gr. Vollkornreis,
500 ml Wasser,
eine Prise Salz
Sobald das Wasser kocht, müsst Ihr die Hitze stark reduzieren, damit der Reis langsam quellen kann. Wenn das Wasser verdampft ist und der Reis gar ist, könnt Ihr mit einer Tasse mit warmen Wasser, alles mit einem Zauberstag pürerien. Dann alles 30 Minuten ruhen lassen und durch ein Mulltuch abgiessen. Und schon habt Ihr Eure Reismilch.

Quellen
www.Reishunger.de

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung