

WIE GUT IST REIS FÜR'S KLIMA?

Im Vergleich zu anderen Getreidesorten wie Weizen oder Dinkel hat Reis eine hohe Klimawirkung. Wie stark diese ist, hängt von der Anbauweise ab. Traditionell wird Reis auf großer Landfläche unter hohem Wasserverbrauch angebaut. So werden für ein Kilo Reis 3.000 bis 5.000 Liter Wasser verbraucht. Der Nassreisanbau macht etwa 75 % der weltweiten Anbaumenge aus.

Nassanbau besonders klimabelastend

Weil die Reispflanze unter Wasser steht, verfaulen organische Stoffe im Boden und setzen dabei u.a. das klimaschädliche Gas Methan frei, das in seiner Wirkung deutlich schädlicher ist als CO₂. Hauptanbaugelände liegen in Süd- und Ostasien. Auch in Europa wird Reis angebaut, so etwa in Italien, Spanien oder Frankreich. Doch auch dort wird der Reis vorrangig im Nassanbau-Verfahren gezogen.

Auf Reis besser verzichten

Alternative Anbaumethoden sind etwa der Trockenanbau, also der Anbau von Reis auf nicht gefluteten Feldern, der jedoch aufwendig ist und weniger Erträge liefert. Reis aus Trockenanbau ist daher teurer und wird – sofern nicht aus Bio-Anbau – oft unter hohem Pestizideinsatz geerntet. Meistens ist die Anbauart nicht auf der Verpackung gekennzeichnet.

WELCHE REIS-ALTERNATIVEN GIBT ES?



Regionale pflanzliche Alternativen sind ebenso gute Quellen für Energie, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

- ✓ Alternative Getreidesorten als ganzes Korn sind u. a. Dinkel, Grünkern, Hafer, Weizen, Hirse, Einkorn, Zweikorn (Emmer), Kamut. Nachhaltig und schmackhaft ist etwa Dinkelreis, der aus entspelzten und geschliffenen Dinkelkörnern besteht. Dinkelreis enthält doppelt so viel Eiweiß, mehr Vitamine und Mineral- und Ballaststoffe als Reis, kann aber genauso wie Reis zubereitet werden und hat die gleiche Kochzeit.
- ✓ Produkte aus Getreide: Graupen, Grieß, Couscous oder Bulgur (meist aus Weizen/Hartweizen)

Die Reis-Alternativen enthalten je nach Sorte mehr Eiweiß als Reis – in einer vegetarischen Küche sind sie also gute Proteinlieferanten! Sie sind darüber hinaus häufig preisgünstiger als Reis. Achten Sie beim Einkauf auf eine regionale Herkunft, das Getreide sollte mindestens aus Deutschland stammen. Sprechen Sie dazu Ihren Großhändler an oder schließen Sie sich einer regionalen Einkaufsgemeinschaft an.

- ✓ Pseudo-Getreidesorten wie Amaranth, Quinoa und Buchweizen sind ebenfalls eiweißreiche Reis-Alternativen. Amaranth und Quinoa werden hauptsächlich in Südamerika angebaut, Buchweizen auch in Osteuropa. Der lange Transportweg spricht eher gegen einen nachhaltigen Einsatz, deshalb sollte das Pseudogetreide nur gelegentlich auf den Tisch kommen. Aufgrund der großen Nachfrage nimmt der Anbau von Pseudogetreide auch in Deutschland zu, allerdings sind die Mengen derzeit noch gering und die Preise relativ hoch.

GENAUSO EINFACH WIE REIS

ZUBEREITUNGSHINWEISE FÜR REIS-ALTERNATIVEN

Couscous oder Bulgur sind bereits hydrothermisch aufbereitet, so dass ihre Zubereitung viel schneller geht – meist müssen sie nur mit kochendem Wasser übergossen werden und dann etwa 15 Minuten ziehen (Verhältnis 1 kg Bulgur/Couscous: 1,1 Liter Wasser).



Getreidekörner können genauso einfach wie Reis zubereitet werden, ggf. braucht es etwas mehr Wasser (Verhältnis 1:1,25) und aufgrund des Vollkornanteils eine geringfügig längere Kochzeit. Besonders einfach ist es für Küchen, die über einen Dampfgerar verfügen. Darauf achten, dass die Körner nicht matschig werden – Kinder mögen es lieber bissfest. Die Kochzeit kann durch vorheriges Einweichen (etwa drei Stunden) der Getreidekörner verkürzt werden.

In Rezepten mit Reis können die Reis-Mengen durch etwa 2/3 Reis-Alternative (Getreidekörner) ersetzt werden, weil diese in der Regel stärker sättigen.



EXPERTEN-TIPPS:

HEIKO MEZGER, KÜCHENCHEF IM FRÖBEL-KINDERGARTEN AN DEN CLOUTHWERKEN IN KÖLN

- ✓ Getreidealternativen oder Reis in Gemüsebrühe ohne Salz kochen, um von vorneherein für Geschmack zu sorgen. Gemüsebrühe stellt der Küchenchef aus Gemüseabfällen selbst her. Gekaufte Gemüsebrühe (ohne Salz) ist eine Alternative.
- ✓ Dem Kochwasser kann auch klassisch eine gespickte Zwiebel (Lorbeerblatt, Nelken) zugegeben werden oder alternativ Paprika- oder Tomatenmark für die frische Farbe. Immer erst nach dem Garen mit wenig Jodsalz salzen, ggf. kann auch auf das Salzen verzichtet werden.
- ✓ Bewährt hat sich in der Fröbel-Kita eine Mischung aus Reis und Dinkel im Verhältnis 1 kg Reis: 2 kg Dinkel. Auch Mischungen mit Bulgur und bissfest gegartem Quinoa oder Buchweizen sind beliebt. Kinder mögen verschiedene Strukturen im Mund, das ist die Erfahrung von Heiko Mezger.

DIESE MENGE EMPFIEHLT DER DGE-QUALITÄTSSTANDARD

Für Vollkornprodukte in der Mittagsverpflegung sind empfohlen:

✓ für Kinder von 1 bis 4 Jahren: 80 g je Portion
für Kinder von 5 bis 7 Jahren: 90 g je Portion

WENN REIS, DANN VOLLKORN- ODER NATURREIS



Der DGE-Qualitätsstandard empfiehlt, Reis nur gelegentlich anzubieten oder durch einheimische Alternativen wie Dinkel oder Grünkern zu ersetzen. Wenn Sie aber auf Reis nicht verzichten wollen, bieten Sie Reisgerichte maximal alle 2 Wochen, besser noch seltener, an. Achten Sie dann auf die richtige Qualität und wählen Sie Natur- bzw. Vollkornreis. Der etwas dunklere Reis ist die ungeschälte Variante von weißem Reis. Naturreis ist herzhafter im Geschmack und enthält mehr Vitamine und Mineralstoffe, die vor allem in der Randschicht des Reiskorns stecken. Die Kochzeit ist deshalb um einige Minuten länger, als bei weißem Reis. Beim Einsatz von weißem Reis ist der parboiled Reis die bessere Wahl, weil der Nährstoffgehalt höher ist.

ES DARF AUCH BIO & FAIR SEIN

Falls Sie sich für ein Reis-Angebot entscheiden, helfen Ihnen diese nachhaltigen Einkaufs-Tipps:

- ✓ Kaufen Sie Reis aus Bio-Anbau. Am Bio-Siegel können Sie zudem erkennen, ob der Reis aus EU-Landwirtschaft stammt oder nicht.
- ✓ Reis aus Fairem Handel: Zu einer nachhaltigen Entwicklung gehören auch faire Produktions-, Arbeits- und Handelsbedingungen. Viele Produkte aus Fairem Handel sind zudem ökologisch angebaut. So sieht Fairtrade außerdem eine Reihe von Umweltstandards für den Wasserverbrauch beim Reisanbau vor, auch wird der Einsatz wassersparender Reissorten mit höheren Preisen und Prämien gefördert. Fair gehandelter Reis ist auch in größeren Gebinden erhältlich.



Woran Sie Produkte aus Fairem Handel erkennen, lesen Sie [hier](#).

LANGE LAGERFÄHIGKEIT

AUF VERDERB UND SCHÄDLINGE ACHTEN

Getreidekörner sind meist über mehrere Monate lagerfähig. Wichtig ist, dass das Getreide kühl, dunkel und möglichst trocken bzw. bei niedriger Luftfeuchtigkeit gelagert wird, am besten in einem Lagerraum. Verwenden Sie dazu luftdicht-verschließbare Gefäße, um Schadinsektenbefall zu vermeiden.

Vollgetreide enthält noch einen Keimling, was die Gefahr des Verderbs erhöht. Wird das Getreide zu lange gelagert, kann das Fett im Keimling dazu führen, dass ein ranziger Geschmack entsteht. Dann sollte das Getreide nicht mehr verwendet werden.

Passen Sie die Einkaufsmenge immer Ihren Lagerkapazitäten an. So vermeiden Sie Verderb und sparen Kosten. Beachten Sie auch das First-In/First-out-Prinzip: Lebensmittel, die am längsten im Lager liegen, sollten Sie zuerst verbrauchen.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages