

demeter

SPIELBERGER
Mühle



Genussvolle Reis-Küche

Gesund und vielseitig

Reis ist ein äußerst gesundes Lebensmittel. Da er viele komplexe Kohlenhydrate enthält, macht er lange satt und hat dennoch nur wenige Kalorien. Abhängig von der jeweiligen Sorte enthält er wichtige essentielle Eiweiße. Dank seiner geringen Natrium- und hohem Kalium-Gehalte eignet er sich gut zur Entwässerung des Körpers.

Besonders gesund ist Naturreis, denn er enthält viele Ballaststoffe. Aber auch viele der Vitamine und Mineralstoffe im Reis finden sich in dem so genannten Silberhäutchen, das bei Naturreis erhalten bleibt.



Reis enthält kaum Fett aber viele Nährstoffe, die unser Körper braucht. Auch trägt er zur Entwässerung des Körpers bei. In der gesunden Ernährung sollte er deshalb nicht fehlen.

Weltweit soll es über 100.000 Reissorten geben. Da ist es nicht einfach, den Überblick zu bewahren. Unterschieden wird Reis zunächst nach der Kornlänge: rund, mittel oder lang. Daneben gibt es aber zahlreiche weitere Sorten, die sich in Geschmack, Verwendungsmöglichkeit und Herkunft unterscheiden.

Natureis

Beim Natureis wird das so genannte Silberhäutchen nicht abpoliert. Es enthält einen großen Teil der wertvollen Inhalts- und Ballaststoffe. Natureis ist in allen Kornlängen erhältlich. Sie unterscheiden sich nicht nur in ihrem Aussehen, sondern auch in ihrem Kochverhalten. Während Langkornreis eher körnig kocht und sich deshalb gut als Beilage eignet, gibt Rundkornreis beim Kochen viel Stärke ab und hat einen weicheren Kern. Deshalb klebt Rundkornreis nach dem Kochen und eignet sich eher für Risottos und Reispfannen. Mittelkornreis liegt optisch wie vom Kochverhalten her zwischen Lang- und Rundkornreis.

Parboiled Reis

Wer die langen Kochzeiten des Natureises scheut, aber dennoch möglichst vollwertigen Reis haben möchte, dem sei Parboiled Reis empfohlen. In einem speziellen Druckverfahren wird hierfür Natureis so behandelt, dass ein großer Teil der Vitamine und Mineralstoffe in das Innere des Korns wandern. Erst im Anschluss wird das Silberhäutchen abpoliert, so dass sich der Reis in ca. 10 Minuten zubereiten lässt.

Parboiled Reis in Demeter-Qualität ist eine einzigartige Besonderheit. Durch ein spezielles Druckverfahren bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe und die Vitalität des Getreides größtenteils erhalten.



Basmatireis eignet sich besonders für asiatische Gerichte. Mit seinem aromatischen Geschmack verleiht er den Speisen eine einzigartige Note.

Weißer Reis

Am häufigsten greifen Verbraucher dennoch zu weißem Reis, bei dem das Silberhäutchen abpoliert wurde. Neben der kürzeren Kochzeit besitzt er einen geringeren Eigengeschmack. Das besondere Kochverhalten spezieller Sorten kann sich zudem bei weißem Reis besser entfalten als bei Naturreis. So wird z.B. der besonders stärkehaltige Risotto-reis schön cremig und behält aber seinen Biss. Ähnliches gilt für Milchreis, der in der Regel süß und mit Milch zubereitet wird.

Duftreis

Aufgrund ihres besonderen Dufts und dem feinen Aroma erfreuen sich Duftreis-Sorten einer großen Beliebtheit. Neben Jasminreis, der in Italien angebaut wird, sei hier vor allem der aus Indien stammende Basmatireis genannt. Wir beziehen unseren Basmatireis von Kleinbauern in der indischen Provinz Taraori am Fuße des Himalayas. Diese aromatische Spezialität ist sowohl als Naturreis wie auch als weißer Reis erhältlich – ganz nach Ihrem Geschmack.

Spielberger Reis aus Italien: Die Riseria Masinari



Dr. Isabell Hildermann und Marco Zaffaroni

In der Lombardei, entlang der oberen Po-Ebene, liegt das Hauptanbaugebiet für Reis in Italien. Hier betreibt Marco Zaffaroni die Reismühle

Riseria Masinari, die er von seinem Schwiegervater übernommen hat. Schon seit 1980 wird hier ausschließlich Bio-Reis verarbeitet. Senior Masinari war zutiefst fasziniert von der Reispflanze. Er wirkte deshalb an mehreren Büchern über den Reis-Anbau und über die Anbauregionen mit. Dabei ging es ihm jedoch um höchste Qualität, weshalb er – im Gegensatz zu seinen konventionellen Kollegen – Quellwasser für den Reisanbau verwendete und nicht das Wasser aus dem Po. Dieses sei, so war er schon Ende der 70er Jahre überzeugt, durch die Pflanzenschutzmittel und Dünger der Kollegen verunreinigt.

Eigene Demeter-Farm

Die Basis für die Reismühle bildet ein eigenes landwirtschaftliches Demeter Gut, das Masinari auf biodynamische Landwirtschaft umstellte, weil dies seinen Vorstellungen einer ganzheitlichen Landwirtschaft entsprach und der Reis nach Demeter-Richtlinien angebaut höchsten Qualitätskriterien genügt. In der Aufbauzeit trug der enge Kontakt zu Hans Spielberger wesentlich dazu bei, dass in Deutschland ein Markt für biologisch und biodynamisch angebauten Reis aufgebaut werden konnte. Neben einer Reihe von Bio-Bauern liefern heute drei Demeter-Landwirte Reis an die Riseria. Wir sprechen gemeinsam jedes Jahr ab, welche Reissorten in welchen Mengen für die Spielberger Mühle angebaut werden.

Verarbeitet und vermarktet wird der Reis aller Landwirte gemeinsam über die Riseria, die seit 2006 an einem neuen Standort in modernen Räumen untergebracht ist. Sie verfügt über moderne Anlagen für die Reinigung und Aufbereitung des Roh-Reises, des sogenannten Paddy-Reises. Der Paddy-Reis ist von einem äußerst festsitzenden Spelz umschlossen, der für den menschlichen Verzehr nicht geeignet ist. Dieser Spelz wird entfernt, der Reis anschließend speisefertig gereinigt. Für weißen Reis wird das Reiskorn poliert, dabei wird die äußere Kornschale entfernt.

Seinen landwirtschaftlichen Betrieb - das Demeter Gut Bertolina - bewirtschaftet der gelernte Mediziner Zaffaroni nicht selbst, sondern ein Verwalter. Zaffaroni selbst ist neben seiner Arbeit in der Riseria vor allem als Bio-Berater weit über die Region hinaus engagiert.

Auf Bertolina werden neben Reis auch Mais, Soja, Gerste oder Alfalfa angebaut.

Eine bedeutende Rolle für den Erhalt der Bodenfruchtbarkeit spielen die Angus Rinder, die als Zuchttiere verkauft werden. Sie liefern wertvollen Dünger für die in unmittelbarer Nähe zum Hof liegenden Ackerflächen.

Die Landwirte von Bertolina achten ebenso wie die der anderen Demeter-Höfe in der Fruchtfolge darauf, dass der Reis glutenfrei geerntet werden kann. Das bedeutet: Im letzten Jahr vor der Reis-Aussaat wird eine Kultur ohne Gluten angebaut, wie beispielsweise Mais, Soja oder Alfalfa. Auch bei der Ernte und der Lagerung wird Sorge getragen, dass keine glutenhaltigen Produkte unter den Reis geraten können.

Gut zu wissen

In Italien wird Reis traditionell im April in den trockenen Boden gesät. Sind die Reis-Halme 10 cm lang gewachsen, wird das Feld mit Quellwasser geflutet und der Reis steht dann über die gesamte Anbauperiode bis September im Wasser. Geerntet wird der Reis mit noch etwas Feuchtigkeit im Korn. Sind die Körner zu trocken, werden sie spröde und brechen beim Dreschen. Der Reis wird daher nach der Ernte für die Einlagerung nachgetrocknet.

Reis wird mit einer Feuchte von 18-24% geerntet. Sind die Körner zu trocken, werden sie spröde und brechen beim Dreschen ab.
In der Riseria wird der Reis auf etwa 14% getrocknet.

In Asien wird Reis hingegen nicht gesät, sondern gepflanzt. Der Reis wird zuvor in Gewächshäusern als Jungpflanzen vorgezogen. Diese Jungpflanzen werden dann in die nassen Felder gepflanzt. Diese Technik bietet u.a. vor allem im biologischen Landbau den Vorteil, dass die jungen Reispflanzen bereits starke Wurzeln haben, wenn sie gepflanzt werden - sie verankern sich schneller im Boden, können schneller Nährstoffe aufnehmen und wachsen dann rascher und kräftiger.

Marco Zaffaroni hat sich intensiv mit dieser Anbautechnik beschäftigt und wendet sie seit wenigen Jahren nun erfolgreich auf seinem Betrieb an.



Jambalaya

400 ml Gemüsebrühe

200 g Naturreis
Rundkorn

1 große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote

2 rote Paprika

2 Stangen
Staudensellerie

2 EL fein gehackte
Petersilie

2 EL Öl

1 große Dose
geschälte Tomaten

1 EL Tomatenmark

1 Prise Nelkenpulver

Salz, Pfeffer und Tabasco

Reis mit Brühe aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 40 min garen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Gemüse waschen und putzen. Chilischoten längs aufschlitzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Sellerie in feine Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen, alle weißen Häute entfernen und in dünne Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl glasig schwitzen, Chili, Sellerie und Paprika zugeben und 3-4 min unter Rühren mitbraten. Tomaten mit Saft dazugeben, dabei die Tomaten zerdrücken. Das Tomatenmark unterrühren, mit Nelken, Pfeffer, Tabasco und Salz würzen. Das Gemüse offen 10 min kochen lassen, abschmecken.

Den fertigen Reis abtropfen, unter das Gemüse rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreut servieren.

Exotische Reispfanne



300 g Parboiled-Reis
1 große Zwiebel
500 g Putengeschnetzeltes
2 EL Curry
100 g grob gehackte
Cashewnüsse
4 EL Rosinen

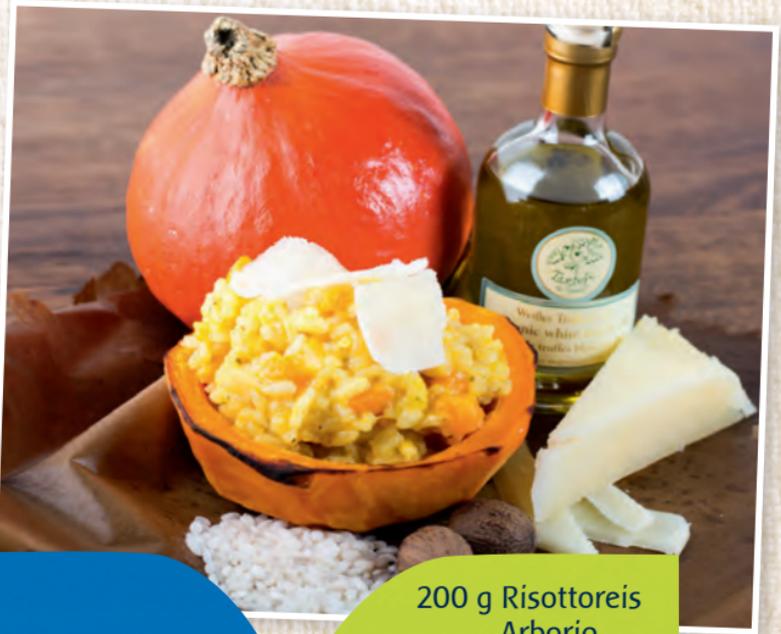
2 EL Kokosraspeln
1 Banane
Salz, Pfeffer, Sambal
Olek zum Abschmecken
Erdnussöl
zum Anbraten

Den Reis mit der $1\frac{1}{2}$ fach Menge Wasser aufkochen und ca. 10 min bei kleiner Hitze gar kochen.

Inzwischen Putengeschnetzeltes von allen Seiten anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Zwiebelwürfel glasig dünsten, Currypulver darüber streuen und leicht anschwitzen lassen.

Cashewnüsse, Rosinen und Kokosraspeln unterrühren. Einige Esslöffel Wasser zugeben und abschmecken. Banane in halbe Scheiben schneiden. Reis und Banane in die Pfanne geben und das Ganze nochmals abschmecken.

Kürbisrisotto



600 ml Gemüsebrühe
1 Msp Muskatnuss
Salz, Pfeffer

200 g Risottoreis
Arborio
4 Schalotten
220 g Hokkaido Kürbis
1/2 kleine Knolle
schwarzer Trüffel
2 EL Trüffelöl
70 g Pecorino

Die Schalotten in kleine Würfel schneiden und mit etwas Öl in einer tiefen Pfanne anbraten. Den ungekochten Reis mit in die Pfanne geben und dünsten bis der Reis leicht durchsichtig wird. Den Reis und die Zwiebeln mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Den Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden, unter das Risotto rühren und für ca. 20 min köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

Den Pecorino Käse fein reiben, den Trüffel hobeln und beides unter das Risotto rühren. Für ca. 5 min ziehen lassen und dann mit etwas Trüffelöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Khaow Pad - Gebratener Reis mit Möhren und Weißkohl



*Rezept und Bild von „köstlich vegetarisch“ zur Verfügung gestellt

- 350 g Parboiled Reis
- 400 g Weißkohl
- 400 g Möhren
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Zwiebeln
- 1 rote Chili
- 3 Lauchzwiebeln

- 1 Prise Salz
- 4 EL Kokosöl
- 100 g Cashewkerne
- 3 Eier
- 1 TL Rohrohrzucker
- 6-7 EL milde Sojasoße, z.B. Shoyu

Den Weißkohl putzen, waschen und vierteln. Den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die Chili waschen, längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Den Parboiled Reis mit $1\frac{1}{2}$ fachen Menge leicht gesalzener Wasser aufkochen und 10-15 min zugedeckt köcheln lassen. In einer großen Pfanne oder einem Wok 1 EL Öl erhitzen, Cashewkerne darin anbräunen, herausnehmen und abkühlen lassen.

Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Chili darin ca. 2 min anschwitzen. Eier verquirlen, zusammen mit dem Gemüse in die Pfanne geben und ca. 4 min unter Rühren bei starker Hitze anbraten. Zucker und Sojasoße untermischen, den Reis zufügen und das Ganze weitere 5 min anbraten. Dann die Lauchzwiebeln unterheben und mit etwas Salz abschmecken. Mit Cashewkernen bestreut servieren.

Gefüllte Paprika



4 Paprika

400 g Hackfleisch,
Rind oder gemischt

2 kl. Zwiebel

1 Tube Tomatenmark

200 g Langkornreis
Thaibonnet,
weiß

1 Bund Petersilie
oder gefrorene

1 Ei

$\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe

1 Knoblauchzehe

2 EL Öl

Salz, Pfeffer,
Paprikapulver

Den Reis mit der $1\frac{1}{2}$ fachen Menge leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 10-15 min köcheln lassen.

Die Paprika waschen, den oberen Teil für den „Deckel“ abschneiden und aushöhlen. Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben, eine Zwiebel und Knoblauch fein hacken und zugeben. Eier, gehackte Petersilie und gegarten Reis hinzugeben. Die Masse großzügig würzen und gut durchmengen. Paprika bis leicht über den Rand mit der Masse füllen und Deckel gut andrücken.

Restliche Zwiebel fein hacken und in einem großen Topf in Öl andünsten. Tomatenmark dazu geben, kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und abschmecken. Paprika in die Tomatensoße stellen und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel ca. eine Stunde kochen.

Sommerlicher Gemüse-Wok

350 g Basmati-Reis,
weiß
200 g Möhren
1 rote Paprika
250 g Brokkoli-Röschen
1 Knoblauchzehe
3 Frühlingszwiebeln
1 Stange Lauch
100 g Zwiebeln

250 g Cocktailtomaten
1 Chili
4 EL Kokos- oder Bratöl
Einige Stängel
glatte Petersilie
1 TL Rohrohrzucker
6-7 EL milde Sojasoße
Salz, Pfeffer, Paprika

Den Brokkoli putzen, waschen und die Röschen abschneiden. Kurz in kochendem Wasser blanchieren. Die Möhren schälen und in Streifen schneiden. Paprika waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Lauch und die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, entkernen und in halbe Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und klein schneiden.

Den Basmatireis in 500 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen und 10-15 min zugedeckt köcheln lassen.

Gleichzeitig das Öl im Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Lauch darin anschwitzen. Danach Möhren, Paprika und Chili dazugeben und 4 min unter Rühren andünsten. Anschließend Brokkoli-Röschen unterheben und kurz mitdünsten lassen. Zucker und Sojasoße untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer extra Pfanne die Cocktailtomaten mit etwas Öl leicht andünsten und als letztes unter das Gemüse heben. Mit Petersilie bestreuen und zusammen mit dem Basmati-Reis servieren.



Milchreispralinen



250 g Milchreis
 $\frac{1}{2}$ l Milch
200 ml Kokosmilch
1 Prise Salz
30 g Zucker
1 Päckchen
Vanillezucker

$\frac{1}{2}$ TL Zimt
 $\frac{1}{2}$ TL Schalenabrieb
einer Bio-Zitrone
100 g Kokosraspel
1 frische Mango
oder im Glas

Den Milchreis mit der Milch, der Kokosmilch und einer Prise Salz bei niedriger Hitze aufkochen. Die Mischung 30 min lang sacht köcheln lassen und dabei immer wieder rühren. Der Brei sollte eine feste Konsistenz haben. Gegebenenfalls etwas länger garen. Anschließend Zucker, Vanillezucker, Zimt, die abgeriebenen Zitronenschalen unterrühren und den Milchreis abkühlen lassen.

Währenddessen eine Pfanne erhitzen und die Kokosraspeln unter ständiger Überwachung (geht sehr schnell!) leicht bräunen. Anschließend auf einem großen Teller ausbreiten.

Die Mango schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Mit den Händen aus dem Milchreis kleine Kugeln formen und plattdrücken. Auf die Küchlein mittig einen Mangowürfel legen und schließen. Den Reis wieder zur Kugel formen und auf dem Teller mit den Kokosraspeln wälzen, bis sie von allen Seiten bedeckt sind.

Gebackener Apfel-Milchreis



300 g Milchreis
ca. 900 ml Milch
3 säuerliche Äpfel
1 Msp. Zimt
1 Prise Salz

1 EL Rohrohrzucker
2-3 EL Zimtzucker
etwas Butter
Zitronenschale

Den Reis mit der Milch und der Zitronenschale zum Kochen bringen und ca. 30 min weich köcheln. Dabei immer wieder umrühren. Eventuell noch etwas Milch nachgießen. Mit Salz, Zimt und Zucker würzen.

Äpfel schälen und vierteln, Kerngehäuse entfernen. 1 Apfel (4 Viertel) kleinschneiden und unter den Reis mischen.

Alles in eine flache Auflaufform oder kleine Förmchen geben. Die restlichen Apfel-Viertel auf der runden Seite längs einschneiden und mit der runden Seite nach oben auf den Reis geben. Mit Zimtzucker bestreuen und Butter in Flöckchen darüber geben.

Im vorgeheizten Backofen ca. 20 min backen bis die Äpfel gar sind.

Dazu passt Vanillesauce!

Sortimentsübersicht



Unser Naturreis

Mittelkornreis, natur demeter 500g, 1kg

Rundkornreis, natur demeter 500g, 1kg

Wildreismischung, natur demeter 500g
mit feinem Wildreis aus der kanadischen Provinz
Saskatchewan



Unser polierter Reis

Parboiled Reis, natur demeter 500g, 1kg

Langkornreis Thaibonnet, weiß demeter 500g, 1kg

Risottoreis Arborio, weiß demeter 500g

Milchreis, weiß demeter 500g



*Aus
Italien*



Unser Duftreis

Jasminreis, weiß bio 500g

*Aus
Indien*

Unser Duftreis aus dem Himalaya

Echter Basmatireis, weiß bio 500g, 1kg

Echter Basmatireis, natur bio 500g, 1kg





Spielberger GmbH
Burgermühle
D-74336 Brackenheim
www.spielberger.de
Tel. +49 (0) 71 35/98 15-51
info@spielberger-muehle.de