

REISKOCHER



Der Reiskocher

Das nützliche Hilfsmittel in der Küche ...

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Reis – ein gesunder Allrounder

- Geschichte

Reis kochen: Methoden und Techniken

- Quellen lassen
- Dämpfen mit Kochbeutel
- Dämpfen mit Reiskocher

Reis Sorten

- Langkornreis
- Rundkornreis
- Mittelkornreis
- Wildreis

Reis und sein Zubereitungsarten

Warum sollte ich mir einen Reiskocher anschaffen?

- Gut, praktisch und Zeit sparend
- Anbrennen ist ausgeschlossen
- Zeitsparend

Funktionsweise eines Reiskocher

Reiskocher und meine Anforderungen – deine Wahl !?!

- Mikrowellenreiskocher
- unkomplizierter, kompakter Reiskocher
- ultimativer Reiskocher

Die besten Reiskocher laut Stiftung Warentest

Rezepte mit Reis

- Warme Gerichte
- Salate

Anhang, Rechtliches und Impressum

Vorwort

Wer schon einmal in Asien war – sei es in Thailand, Japan, Vietnam oder Indien – erinnert sich oft mit einem Lächeln an die unvergleichlichen Reisgerichte. Der Duft von frisch gedämpftem Jasminreis, das leise Zischen aus der Garküche, die dampfenden Schalen mit Currys, Gemüse oder gebratenem Fleisch – all das ist mehr als nur kulinarischer Genuss. Es ist ein Lebensgefühl.

Reis ist in vielen Kulturen nicht nur eine Beilage, sondern ein Symbol für Fülle, Gemeinschaft und Achtsamkeit im Alltag. In Thailand zum Beispiel sagt man nicht „Was möchtest du essen?“, sondern fragt: „*Möchtest du Reis?*“ – so tief ist das Getreide im Alltag verwurzelt. Auch in anderen Teilen Asiens wird Reis mit Ehrfurcht behandelt. Er ist Lebensgrundlage, Traditionsgut und täglicher Begleiter in einem.

Mittlerweile hat der Reis längst seinen Weg in die Küchen der ganzen Welt gefunden. Von Paella über Risotto bis hin zum persischen Safranreis – die Möglichkeiten sind so vielfältig wie die Kulturen selbst. Dennoch bleibt der asiatische Einfluss besonders stark spürbar. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen auch zu Hause versuchen, Reis nicht nur „irgendwie“ zu kochen, sondern ihn wirklich *perfekt* zuzubereiten.

Doch genau hier beginnt das Problem: Reis ist ein sensibles Lebensmittel. Zu wenig Wasser – hart. Zu viel Wasser – matschig. Herd zu heiß – angebrannt. Wer glaubt, Reis wäre „schnell gemacht“, landet oft bei Beilagen, die weder fluffig noch aromatisch sind, sondern bestenfalls mittelmäßig.

Und genau an dieser Stelle kommt der **Reiskocher** ins Spiel – ein unscheinbares, aber großartiges Küchengerät, das in vielen asiatischen Haushalten längst zur Standardausstattung gehört. Dort steht der Reiskocher nicht im Schrank, sondern auf dem Ehrenplatz in der Küche – immer einsatzbereit. Und das aus gutem Grund: Mit einem Reiskocher wird die Zubereitung von Reis plötzlich kinderleicht – unabhängig von Reissorte, Mengen oder Herdkenntnissen.

Doch ein Reiskocher kann mehr als nur weißen Reis zubereiten. Er kann Vollkornreis garen, Quinoa fluffig dämpfen, Sushi-Reis auf den Punkt bringen und sogar kleine Gerichte wie Reisporridge, gedämpftes Gemüse oder Eier Reis liefern. Dieses Gerät ist ein Alleskönner – und ein Gamechanger für alle, die Reis nicht nur als Beilage sehen, sondern als Hauptdarsteller.

In diesem Ratgeber möchte ich dich einladen, den Reiskocher in seiner ganzen Vielfalt kennenzulernen. Ich zeige dir, worauf du beim Kauf achten solltest, welche Modelle sich für deinen Bedarf eignen und – ganz wichtig – wie du unterschiedliche Reissorten darin perfekt zubereitest.

Denn wenn der Duft von frisch gedämpftem Basmatireis durch deine Küche zieht, wirst du spüren: Das ist mehr als nur Kochen. Es ist ein Stück Fernweh zum Löffeln.

Lass dich inspirieren, probiere aus – und genieße Reis auf einem ganz neuen Level.

Reis – ein gesunder Allrounder

Reis ist ein Getreidekorn das sich sehr vielseitig einsetzen lässt. Es hat hervorragende Geschmackseigenschaften und wird als sehr gesundes Nahrungsmittel mit den besten Eigenschaften, die ein Getreidekorn aufweisen kann, bezeichnet.

Geschichte - Reis und die Gesundheit

Reis ist eines der ältesten und am weitesten verbreiteten Grundnahrungsmittel der Welt. Seine Geschichte reicht Tausende von Jahren zurück und ist eng mit der Entwicklung von Zivilisationen, Landwirtschaft und Ernährung verbunden. In diesem Artikel werden wir die historische Bedeutung von Reis, seine gesundheitlichen Vorteile und die Rolle, die er in verschiedenen Kulturen spielt, untersuchen.

Die Ursprünge des Reises

Die Domestizierung von Reis begann vor etwa 10.000 Jahren in den Regionen des heutigen China und Indien. Archäologische Funde deuten darauf hin, dass Reis in diesen Gebieten als Nahrungsmittel kultiviert wurde. Die ältesten bekannten Reisfelder wurden in der Yangtze-Region in China entdeckt, wo Reis als Hauptnahrungsmittel für die dort lebenden Menschen diente.

Im Laufe der Jahrhunderte verbreitete sich der Anbau von Reis in andere Teile Asiens, einschließlich Japan, Korea und Südostasien. Reis wurde nicht nur als Nahrungsmittel geschätzt, sondern auch als kulturelles Symbol. In vielen asiatischen Kulturen gilt Reis als Geschenk der Götter und spielt eine zentrale Rolle in religiösen Zeremonien und Festen.

Reis in der Antike

In der Antike war Reis ein wichtiges Nahrungsmittel für viele Zivilisationen. In Indien wurde Reis als heilig angesehen und war ein Grundnahrungsmittel für die Bevölkerung. In China wurde Reis nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch als Zahlungsmittel verwendet. Die Bedeutung von Reis in der chinesischen Kultur zeigt sich in Sprichwörtern und Redewendungen, die seine zentrale Rolle im täglichen Leben betonen.

Reis und Gesundheit

Reis ist nicht nur ein Grundnahrungsmittel, sondern auch eine wichtige Quelle für Nährstoffe. Die gesundheitlichen Vorteile von Reis hängen von der Sorte und der Zubereitung ab. Hier sind einige der wichtigsten gesundheitlichen Aspekte von Reis:

Nährstoffgehalt

- **Kohlenhydrate:** Reis ist eine hervorragende Quelle für komplexe Kohlenhydrate, die dem Körper Energie liefern. Diese Kohlenhydrate sind wichtig für die Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels und die Bereitstellung von Energie für körperliche Aktivitäten.
- **Ballaststoffe:** Vollkornreis, insbesondere brauner Reis, enthält mehr Ballaststoffe als weißer Reis. Ballaststoffe sind wichtig für die Verdauung und können helfen, das Risiko von Herzkrankheiten und Diabetes zu senken.
- **Vitamine und Mineralien:** Reis enthält wichtige Vitamine und Mineralien wie B-Vitamine (z. B. Thiamin, Niacin), Eisen und Magnesium, die für verschiedene Körperfunktionen unerlässlich sind.

Glutenfrei

Reis ist von Natur aus glutenfrei, was ihn zu einer idealen Wahl für Menschen mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit macht. In vielen Kulturen wird Reis als Hauptbestandteil in glutenfreien Diäten verwendet.

Energiequelle

Reis ist eine leicht verdauliche Energiequelle, die schnell vom Körper aufgenommen wird. Dies macht ihn zu einer beliebten Wahl für Sportler und Menschen, die eine schnelle Energiequelle benötigen.

Reis in verschiedenen Kulturen

Reis hat in vielen Kulturen eine besondere Bedeutung und wird auf unterschiedliche Weise zubereitet und konsumiert. Hier sind einige Beispiele:

- ✓ **Asiatische Küche:** In vielen asiatischen Ländern ist Reis das Hauptnahrungsmittel. Er wird oft gedämpft, gekocht oder gebraten und mit verschiedenen Beilagen serviert. In Japan wird Reis häufig zu Sushi verarbeitet, während in Indien Biryani und Risotto beliebte Reisgerichte sind.
- ✓ **Mediterrane Küche:** In der mediterranen Küche wird Reis in Gerichten wie Paella und Risotto verwendet. Diese Gerichte kombinieren Reis mit Gemüse, Fleisch und Gewürzen und sind reich an Aromen und Nährstoffen.
- ✓ **Lateinamerikanische Küche:** In vielen lateinamerikanischen Ländern ist Reis ein Grundnahrungsmittel, das oft mit Bohnen, Gemüse und Fleisch serviert wird. Gerichte wie Arroz con Pollo (Reis mit Hähnchen) sind in der Region sehr beliebt.

Die Geschichte von Reis ist eng mit der Entwicklung der menschlichen Zivilisation verbunden. Als eines der ältesten und am weitesten verbreiteten Nahrungsmittel hat Reis nicht nur die Ernährung von Milliarden von Menschen geprägt, sondern auch eine wichtige Rolle in der Kultur und Tradition vieler Länder gespielt.

Die gesundheitlichen Vorteile von Reis, insbesondere in seiner Vollkornform, machen ihn zu einer wertvollen Ergänzung einer ausgewogenen Ernährung. Trotz der Herausforderungen, die mit dem Anbau und der Verarbeitung von Reis verbunden sind, bleibt er ein unverzichtbarer Bestandteil der globalen Ernährung und wird auch in Zukunft eine zentrale Rolle in der menschlichen Ernährung spielen.

Gekörntes Multitalent

In erster Linie wird der Reis zum Essen verwendet. Doch es gibt noch mehr Einsatzmöglichkeiten, die der Reis zu bieten hat. Sollte das Handy nicht wasserdicht sein und einmal baden gehen, so lege es in Reis. Der Reis zieht die Feuchtigkeit aus dem Handy heraus und mit ein bisschen Glück kannst du es dann weiter benutzen.

Teekannen, Kaffeekannen oder wieder verwertbare Flaschen von der Getränkezubereitung sind meistens schwer zu reinigen. Dabei kann eine Hand voll Reis sehr hilfreich sein. Diese in das Gefäß geben, Spülmittel dazu und heißes Wasser drauf gießen. Das ganze dann ein bisschen Schütteln und danach Staunen. Der Reis unterstützt den Reinigungsvorgang und hinterlässt dein Gefäß wieder sauber und gereinigt.

Um einen angenehmen leichten Raumduft zu erzeugen, nimm 50 bis 100 Gramm Reis und tropfe 10 bis 20 Tropfen ätherisches Öl darauf. Je nach Intensität des Öls, wird sich der Duft im Raum verteilen. Allerdings sollte der Raum nicht zu groß sein oder die Menge an Reis und Öl muss erhöht werden. Durch den Reis und das aufgenommene Öl verteilt sich der Duft langsam, aber stetig. Wenn der Duft in dem Raum nachlässt, reicht es wenn du den Reis umrührst. Dadurch werden die Düfte wieder freigesetzt, die sich unter der ersten Reis Schicht befinden. Dieses ist drei bis fünf mal möglich, bevor Reis und Öl gewechselt werden muss. So gibt es noch viele Beispiele mehr, die man durch die Anwendung von Reis nutzen kann. Doch wir wollen uns hier auf das Wesentliche beziehen und bitten somit um Verständnis, dass wir nur drei Beispiele aufgeführt haben.

Reis kochen – Methoden und Techniken

Reis ist ein Grundnahrungsmittel, das in vielen Kulturen auf der ganzen Welt geschätzt wird. Die Zubereitung von Reis kann jedoch eine Herausforderung darstellen, insbesondere wenn man die verschiedenen Methoden und Techniken berücksichtigt, die zur Verfügung stehen. In diesem Ratgeber werden wir verschiedene Methoden zum Kochen von Reis untersuchen, einschließlich Dämpfen mit

Kochbeuteln und Dämpfen mit einem Reiskocher. Jede Methode hat ihre eigenen Vorzüge und kann je nach Vorliebe und Verfügbarkeit von Geräten ausgewählt werden.

1. Methoden, um Reis zu kochen

Es gibt zahlreiche Methoden, um Reis zuzubereiten, und jede hat ihre eigenen Vorzüge. Hier sind einige der gängigsten Methoden:

- **Kochen auf dem Herd** - Das Kochen von Reis auf dem Herd ist die traditionellste Methode. Dabei wird der Reis in einem Topf mit Wasser gekocht. Diese Methode erfordert etwas Aufmerksamkeit, da der Reis regelmäßig überwacht werden muss, um ein Überkochen oder Anbrennen zu verhindern.

Schritte:

1. Reis abmessen und gründlich abspülen, um überschüssige Stärke zu entfernen.
2. Reis in einen Topf geben und die entsprechende Menge Wasser hinzufügen (in der Regel das 1,5- bis 2-fache des Reisolumentens).
3. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und den Topf abdecken.
4. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser absorbiert ist.
5. Vom Herd nehmen und einige Minuten ruhen lassen, bevor man den Reis auflockert.

- **Dämpfen** - Das Dämpfen von Reis ist eine gesunde Methode, die den Nährstoffgehalt des Reises bewahrt. Diese Methode kann sowohl mit einem Dampfgarer als auch mit einem Reiskocher durchgeführt werden.
- **Mikrowelle** - Das Kochen von Reis in der Mikrowelle ist eine schnelle und einfache Methode, die besonders für kleine Portionen geeignet ist.

Schritte:

1. Reis abmessen und in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben.
2. Wasser hinzufügen (Verhältnis 1:2).
3. Abdecken und in der Mikrowelle auf hoher Stufe für etwa 10-15 Minuten kochen.
4. Nach dem Kochen einige Minuten ruhen lassen und dann auflockern.

- **Dämpfen mit Kochbeutel** - Das Dämpfen von Reis in Kochbeuteln ist eine praktische Methode, die besonders für Menschen geeignet ist, die wenig Zeit haben oder eine einfache Reinigung wünschen.

2. Dämpfen mit Kochbeutel

Das Dämpfen von Reis in Kochbeuteln ist eine einfache und bequeme Methode, die in vielen Haushalten beliebt ist. Diese Methode erfordert keine speziellen Geräte und ist ideal für Anfänger.

2.1. Vorteile des Dämpfens mit Kochbeuteln

- **Einfachheit:** Die Verwendung von Kochbeuteln macht die Zubereitung von Reis unkompliziert. Man muss sich keine Gedanken über das Abmessen von Wasser oder das Überwachen des Kochvorgangs machen.
- **Sauberkeit:** Da der Reis in einem Beutel gekocht wird, bleibt der Topf sauber, und es gibt weniger Geschirr zu reinigen.
- **Portionskontrolle:** Kochbeutel sind in verschiedenen Größen erhältlich, sodass man die Menge an Reis, die man zubereiten möchte, leicht anpassen kann.

2.2. Schritte zum Dämpfen von Reis in Kochbeuteln

1. **Reis auswählen:** Wählen Sie die gewünschte Reissorte (z. B. Langkornreis, Basmati oder Jasmin).
2. **Beutel vorbereiten:** Nehmen Sie einen Kochbeutel und fügen Sie die gewünschte Menge Reis hinzu. In der Regel reicht ein Beutel für 1-2 Portionen.
3. **Wasser hinzufügen:** Füllen Sie einen Topf mit Wasser und bringen Sie es zum Kochen. Die Menge an Wasser sollte ausreichen, um den Kochbeutel vollständig zu bedecken.
4. **Beutel ins Wasser geben:** Legen Sie den Kochbeutel vorsichtig in das kochende Wasser. Achten Sie darauf, dass der Beutel vollständig eingetaucht ist.
5. **Kochzeit:** Lassen Sie den Reis je nach Sorte 10-20 Minuten kochen. Überprüfen Sie die Verpackung des Reisbeutels für spezifische Kochzeiten.
6. **Beutel herausnehmen:** Verwenden Sie eine Zange oder einen Löffel, um den Kochbeutel vorsichtig aus dem Wasser zu nehmen. Lassen Sie ihn kurz abtropfen.
7. **Servieren:** Öffnen Sie den Beutel vorsichtig, um den Dampf entweichen zu lassen, und servieren Sie den Reis.

3. Dämpfen mit Reiskocher

Ein Reiskocher ist ein praktisches Küchengerät, das speziell für die Zubereitung von Reis entwickelt wurde. Diese Methode ist besonders einfach und erfordert nur minimale Aufsicht.

3.1. Vorteile des Dämpfens mit einem Reiskocher

- **Benutzerfreundlichkeit:** Reiskocher sind einfach zu bedienen. Man muss nur den Reis und das Wasser hinzufügen und den Kocher einschalten.

- **Konsistenz:** Reiskocher sorgen für gleichmäßiges Kochen und verhindern, dass der Reis anbrennt oder überkocht.
- **Vielseitigkeit:** Viele Reiskocher verfügen über zusätzliche Funktionen, mit denen man auch andere Lebensmittel dämpfen oder sogar Gerichte wie Risotto zubereiten kann.

3.2. Schritte zum Dämpfen von Reis mit einem Reiskocher

1. **Reis abmessen:** Messen Sie die gewünschte Menge Reis ab und geben Sie ihn in den Reiskocher.
2. **Reis abspülen:** Spülen Sie den Reis gründlich unter fließendem Wasser ab, um überschüssige Stärke zu entfernen. Dies hilft, den Reis lockerer zu machen.
3. **Wasser hinzufügen:** Fügen Sie die entsprechende Menge Wasser hinzu. Das Verhältnis von Reis zu Wasser variiert je nach Reissorte, beträgt jedoch in der Regel 1:1,5 bis 1:2.
4. **Reiskocher einschalten:** Schließen Sie den Deckel des Reiskochers und schalten Sie ihn ein. Der Kocher wird automatisch die Kochzeit überwachen.
5. **Kochzeit abwarten:** Warten Sie, bis der Reiskocher signalisiert, dass der Kochvorgang abgeschlossen ist. Dies dauert in der Regel 10-30 Minuten, abhängig von der Reissorte und der Menge.
6. **Reis auflockern:** Lassen Sie den Reis nach dem Kochen einige Minuten ruhen, bevor Sie den Deckel öffnen. Verwenden Sie eine Gabel, um den Reis aufzulockern und zu servieren.

4. Fazit

Die Wahl der richtigen Methode zum Kochen von Reis hängt von persönlichen Vorlieben, der verfügbaren Zeit und den verwendeten Geräten ab. Ob Sie sich für das Dämpfen mit Kochbeuteln oder die Verwendung eines Reiskochers entscheiden, beide Methoden bieten eine einfache und effektive Möglichkeit, köstlichen Reis zuzubereiten. Durch das Verständnis der verschiedenen Techniken und deren Vorzüge können Sie sicherstellen, dass Ihr Reis immer perfekt gelingt. Experimentieren Sie mit verschiedenen Reissorten und Zubereitungsmethoden, um herauszufinden, welche Ihnen am besten gefällt. Letztendlich ist Reis ein vielseitiges und nahrhaftes Lebensmittel, das in vielen Gerichten verwendet werden kann und sich leicht an verschiedene Geschmäcker und Küchen anpassen lässt.