

Brigitte Rühl-Preitler

Reis Vielfalt



PREISwert kochen

**Rezepte
für die
FairTrade-Aktion: Reis FAIRkochen
und
Weltladen-Aktion: REISePASS
Pfarre Gratkorn 2020**

Welt-Grundnahrungsmittel Reis

(aus Texten von Fair Trade Österreich und den Weltläden)

Reis ist das wichtigste Grundnahrungsmittel der Welt. Jedes Jahr werden fast 400 Millionen Tonnen produziert und konsumiert. Mehr als eine Milliarde Menschen - vor allem Kleinbauernfamilien in den sogenannten Entwicklungsländern - bestreiten ihr Einkommen hauptsächlich oder ausschließlich vom Reisanbau. Aber nicht sie, sondern Händler und Verarbeiter profitierten davon. Die schwache Position am Markt und Preisschwankungen schwächen die kleinbäuerlichen Strukturen.

Der Reisanbau steht vor **großen Herausforderungen**. Durch die **fortschreitende Klimakatastrophe** werden Ernten zerstört, Erträge sinken und die Arbeitsbedingungen auf den Feldern werden durch steigende Temperaturen immer schwieriger. Die Sortenvielfalt verringert sich durch **Konzentration auf wenige Hochertragssorten**. Hoher Einsatz von chemischen Düngemitteln und starke Übernutzung der Felder sind die Folge.

Faire Handelsbedingungen als Ausweg

Die Reisbauern und Bäuerinnen im FairTrade-Netzwerk gehen mit ihrer **ressourcenschonenden, ökologischen Anbauweise** einen Weg, um im Einklang mit der Natur dem Klimawandel entgegenzuwirken. Sie erhalten traditionelle Sorten und fördern lebendige Vielfalt auf ihren Äckern. Fairer Handel stärkt sie dabei.

Mit dem Kauf von FAIRTRADE-Reis tragen Sie zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen von Reis-Kleinbauernfamilien bei. Sie unterstützen beim Artenschutz und dem Kampf gegen den Klimawandel.

Reis in der Küche

Dieses Grundnahrungsmittel ist in der Küche vielseitig für alle Bereiche einsetzbar: Als Suppen, Hauptgerichte, Beilagen, Süßspeisen und Desserts. In der veganen, vegetarischen Küche wird er gerne zu Laibchen, Bällchen usw. verarbeitet und relativ neu zu Reisdrink, Reis-Schlagcreme.

Der Aufwand mit Reis zu kochen ist gering auch für Menschen „die nicht kochen können“.

Der Reis, den es zu kaufen gibt, ist das schon geschälte Korn dieser Getreidepflanze. Vollreis enthält noch Anteile der Schale. Er ist in der Verpackung gut haltbar und braucht wenig Platz und eignet sich daher hervorragend für die Vorratshaltung. Beim Kochen mit Flüssigkeit ergibt sich bereits aus einer kleinen Menge eine Speise mit einem vielfachen Volumen.

Reisspeisen haben daher meist einen geringen Wareneinsatz und man kann mit diesen beim Essen gut sparen. Da ist es „pREISwert“ guten Reis aus fairem Handel in Bio-Qualität zu kaufen.

Daher ist in meinem Projekt „Wir essen um zu leben“ (bzw. Buch: Essen um zu leben) auch 1 kg Reis dabei. Dieser wird in einem Monat für 16 Speisen verarbeitet. Es ist eines der Grundnahrungsmittel aus einem Einkauf für eine Person und einem Monat. Billigst ist dies um 30€ möglich.

Ein Vielfalt an Möglichkeiten an Reisgerichten kann teurere Gericht mit meist schlechterer Umweltbilanz ersetzen. Die Einfachheit der Reisrezepte kann das selber Kochen fördern und den Kauf von „Fertiggerichten“ reduzieren.

FairTrade Österreich hat ein Korb voller FairTrade-Artikel (in den Rezepten **türkis** markiert) geschickt, die ich für folgende Rezepte verwendet habe.

Reiscreme

30 g **Reis** in
100 ml Wasser und
100 ml **Kokosmilch** circa 1 Stunde einweichen. Das Ganze
 fein mixen und in einem Topf einige
 Minuten unter ständigem Rühren
 kochen. Mit

1 Prise Salz, ,
1 TL **Kristallzucker** und/oder
Vanillezucker und
Zimt abschmecken.

Die Creme in eine kalt ausgespülte Form füllen und über Nacht kalt stellen. Vor dem Servieren am Rand mit einem Messer lösen und auf einen Teller stürzen.

Mit geriebener **Schokolade** und **Kokoschips** anrichten.



Schaubild 1: Symbolfoto - mit Fruchtspiegel (aus dem Buch)

Reisauflauf

100 g **Reis** in
20 ml Salzwasser und
50 ml Kokosmilch kochen und abkühlen lassen.
1 EL **Kristallzucker** Eidotter und ,
1 TL Joghurt und
1 EL **Rosinen** mit dem Reis vermischen,

Eischnee unterheben. In einer gefetteten Auflaufform im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad circa 30 Minuten backen.



Schaubild 2: Reisauflauf

Gemüseeintopf mit Reis

30 g **Reis** in
100 ml Wasser kochen
60 g Knollensellerie und
30 g Karotten schälen und würfeln.
80 g Chinakohl klein schneiden.
40 g Zwiebeln hacken. Das Gemüse in
300 ml Wasser weich kochen (evtl. 1–2 Lorbeerblätter mitkochen).

Mit dem Reis vermischen und mit Salz, Majoran, Kümmel und Kräutern würzen.

Krautsuppe mit Reis

- | | |
|--|--|
| 120 g Weißkraut | in kleine Stücke schneiden, |
| 60 g Karotten | schälen und würfeln, |
| 40 g Zwiebeln | hacken. Gemeinsam mit |
| 20 g Reis | in |
| 400 ml | Wasser kochen. Eventuell mit |
| 1 TL Weizenmehl | eindicken. Mit |
| Salz, Pfeffer ,
Kümmel, Lorbeer
und Thymian | würzen und mit Wildkräutern
(Knoblauchrauke, Gundermann)
verfeinern. |



Schaubild 3: Krautsuppe mit Reis

Curryreis mit Kichererbsen

- | | |
|--------------------------|---|
| 50 g Kichererbsen | über Nacht in Wasser einweichen. Am
nächsten Tag weichkochen |
| 100 g Reis | in |
| 220 ml Salzwasser | mit |
| Curry | nach Geschmack kochen |

Fertigen Reis mit gekochten Kichererbsen als Hauptgericht zu Salat oder als Beilage servieren.

Gefüllte Zwiebeln

- 1 Zwiebel (ca. 160 g) halbieren und aushöhlen. Kurz in Wasser knackig kochen. Zwiebelwasser beiseite stellen.
- 30 g Reis in
- 70 ml Wasser kochen
- 60 g Karotten und
- 50 g Knollensellerie schälen, würfeln und gemeinsam weich kochen. Mit dem Reis vermischen, salzen und würzen.
- Für die Soße
- 1 TL Margarine schmelzen, darin die klein geschnittenen Zwiebelreste vom Aushöhlen zusammen mit
- 10 g Weizenmehl kurz rösten und mit
- 100ml Zwiebelwasser aufkochen.

Gemüsereis in die Zwiebelhälften füllen und mit Soße umgießen.



FairTrade Österreich

Der Verein FAIRTRADE Österreich setzt sich seit 1993 für fairen Handel mit Bauernfamilien und Beschäftigten auf Plantagen in Afrika, Asien und Lateinamerika ein. Er vergibt in Österreich das FAIRTRADE-Siegel.

Die Weltläden

Die Weltläden stehen für einen gerechteren, weltweiten Handel. Sie sind damit eine echte Alternative zu den bestehenden Welthandelsstrukturen. Die Mittel, um dieses Ziel zu erreichen, sind Warenverkauf, Informations- und Bildungsarbeit sowie politische Aktionen. Die Weltläden arbeiten vorrangig mit wirtschaftlich und politisch benachteiligten Partner*innengruppen zusammen.

Brigitte Rühl-Preitler

ist gelernte Köchin und lebt in Gratkorn. Ehrenamtlich arbeitet sie im Kostnixladen und Weltmarkt-Team der Pfarre Gratkorn mit. Sie ist

- Autorin des Blogs: „**Wir essen um zu leben** - Preiswert kochen um 30€/Person/Monat“
<https://grundnahrungsmittelpaket.wordpress.com/>
- betreibt die Facebook-Seite „Wir essen um zu leben“ und betreut die gleichnamige Facebook-Gruppe.
- Kochbuchautorin, des Buches „Essen um zu leben“, das aus dem Blog entstanden ist.

Sie schreibt gegen die Verschwendungen von Lebensmittel an, und schlägt den Einkauf von Grundnahrungsmitteln, das Selbst kochen - mit einfachen Rezepten erklärt- und die frei zugänglichen Schätze der Natur zu verwenden, vor.

Selbstbestimmung bei der Ernährung und somit bewusst für die eigen Gesundheit, für das Wohl aller und dem Schutz der Schöpfung beitragen zu können, ist ihr ein zentrales Anliegen.

