Reisalternativen

Fokus: Problematik des Reis und Alternativen

Ernährungsrat Köln und Umgebung

Warum ist der Reisanbau problematisch fürs Klima?

Der heutige Reisanbau ist eine der klimaschädlichsten Formen der Landwirtschaft: Er verbraucht enorme Mengen Wasser, führt zum Absinken des Grundwasserspiegels und setzt große Mengen Methan frei, das etwa 25-mal klimaschädlicher ist als CO_2.

Besonders problematisch ist die vorherrschende **Nassanbaumethode**, bei der Reisfelder dauerhaft überflutet werden. Die daraus entstehenden sauerstoffarmen Bedingungen begünstigen Mikroorganismen, die Methan produzieren. Gleichzeitig entziehen moderne Bewässerungssysteme dem Boden wichtige Nährstoffe, was den Einsatz von Düngemitteln nötig macht – mit weiteren Umweltfolgen.

Doch nicht nur Klima und Böden leiden: In vielen Anbauregionen, vor allem in ohnehin wasserarmen Gebieten Asiens, wird durch den intensiven Wasserverbrauch auch die lokale Wasserversorgung der Bevölkerung gefährdet. Und obendrein kommt der Großteil des Reises über lange Transportwege zu uns – mit zusätzlichem CO_2-Ausstoß.

Kurz gesagt: Der weltweite Reisanbau belastet Umwelt, Klima und Wasserressourcen. Umso sinnvoller ist es, öfter auf regionale, Alternativen wie Dinkelreis oder Grünkern zu setzen.

Schäden der Gesundheit

Reis ist auch aus gesundheitlicher Sicht nicht unbedenklich. Laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) kann **anorganisches Arsen,** das im Reiskorn enthalten sein kann, akute Gesundheitsschäden verursachen und gilt als krebserregend. Eine unbedenkliche Aufnahmemenge konnte, Stand 2020, nicht festgelegt werden.

Reis und Reisprodukte können relativ hohe Arsenwerte aufweisen – besonders Vollkornreis, da sich das Schwermetall in den äußeren Schichten des Korns anlagert. Diese Schichten werden bei weißem Reis zwar entfernt, damit gehen aber auch wichtige Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe verloren.
Ein möglicher Kompromiss ist **Parboiled-Reis**: Durch eine Dampfbehandlung vor dem Schleifen wandern viele Nährstoffe ins Innere des Korns und bleiben erhalten – das macht ihn nährstoffreicher als normalen weißen Reis. Allerdings ist auch Parboiled-Reis nicht komplett unbedenklich.

Reisalternativen aus regionalem Anbau

Dinkelreis

- geschälte und leicht angeschliffene Dinkelkörner (zum besseren Quellen im Wasser)
- liefert viele Ballaststoffe, hochwertiges Eisen, Vitamin A, B und E, Magnesium, Eisen und Zink
- Zubereitung: mit der doppelten Menge Wasser 20-30 min köcheln, Weiterverarbeitung ähnlich wie Vollkornreis

Grünkern

- unreif geernteter, getrocknet und gerösteter Dinkel
- olivgrüne Farbe, würziger Geschmack
- Zubereitung: 30-40 min garen, zu Bratlingen, Aufläufen oder Risotto weiterverarbeiten

Graupe

- Getreideerzeugnis (meist aus Gerste, teils Weizen oder Dinkel)
- Hülsen werden entfernt, geschält, geschliffen, poliert => Verlust Nährstoffe und Mineralien
- liefert viele Ballaststoffe, Eisen, viel Magnesium, Kalium, Phosphor und Zink
- **Perlgraupe**: weiter zerkleinert
- Zubereitung: 20-30 min garen, zu Risotto, Salaten, Beilagen von Eintöpfen, Pfannengerichten oder süßen Desserts weiterverarbeiten

Reisalternativen aus nicht-regionalem Anbau

Bulgur und Couscous

- glutenfrei
- geschälter, vorgekochter Hartweizen
- unterscheiden sich im Zerkleinerungsgrad: Bulgur ist gröber und hat mehr Nährstoffe
- liefert viele Ballaststoffe, Eiweiß, B-Vitamine, Magnesium und Eisen
- Zubereitung: Bulgur 15 min kochen, Couscous mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen, zur Füllung von Gemüse, Salaten oder als Beilage von Gemüse weiterverarbeiten

Hirse

- glutenfrei
- liefert viel Eiweiß, Ballaststoffe, viel Eisen, Magnesium und B-Vitamine
- Zubereitung: mit der doppelte Menge Wasser 15-20 min köcheln lassen, als Basis für Salate, Eintöpfe oder süßen Frühstücksbrei weiterverarbeiten

Praktische Tipps

Gekochte Reisalternativen halten sich im Kühlschrank problemlos 3–4 Tage. Ideal also für Meal-Prep: Einfach zu Beginn der Woche eine größere Menge zubereiten und im Laufe der Woche vielseitig weiterverwenden, beispielsweise als warme Beilage, in Pfannengerichten oder als frischer Salat. Die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten machen die Vorbereitung besonders praktisch.

ungeschälter Dinkel