

Japanischer Reis

Was macht ihn so gut?



JAPAN RICE AND RICE INDUSTRY
EXPORT PROMOTION ASSOCIATION



Bereichern Sie Ihr Leben mit japanischem Reis

Die Ernährungsfunktion von Reis

Reis ist ein fettarmes Lebensmittel, das den Körper mit Kohlenhydraten, Proteinen, Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen versorgt.

Die besonderen Qualitäten von japanischem Reis



Geschmack

Auch erkaltet köstlich

Weich

Süß

Eines der hervorstechendsten Merkmale von japanischem Reis besteht darin, dass er seinen besonderen Geschmack auch im abgekühlten Zustand über lange Zeit bewahrt. Mit seinen dichten und festen Körnern verliert er auch dann nie seine Konsistenz und bleibt aromatisch.

Im Vergleich zu Reis aus anderen Ländern ist japanischer Reis ergiebig und locker, mit einer Konsistenz, die sowohl stabil wie auch weich ist. Beim Kauen wird der Reis immer süßer. Diese Süße ergänzt die Mineralien, das Eiweiß und andere wertvolle Nährstoffe und sorgt so für Gesundheit, die man auch schmeckt.

Ausgezeichnete Qualität

Gleichkörnigkeit

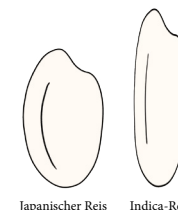
Transparent und prall

Durch den Einsatz moderner Mahltechniken, bei denen nur Überflüssiges entfernt wird, ohne den nährstoffreichen Teil des Reises zu beeinträchtigen, bleibt die einheitliche Größe der Körner erhalten. Dadurch kommt der Geschmack beim Kochen noch besser zur Geltung.

Jedes der Körner hat eine gerundete elliptische Form, einen transluzenten Glanz und fühlt sich beim Kauen prall an.

Unterschiede zu Reis aus anderen Ländern

Japanischer Reis hat viele Attribute, die ihn von dem in anderen Teilen der Welt abheben. Indica-Reis, der bevorzugt in Indien und in südasiatischen Ländern, wie Indonesien oder Thailand, angebaut wird, hat Langkörner, die in der Regel nicht zusammenkleben. Er eignet sich für gebratenen Reis, Curry, Suppe und andere Gerichte mit Gewürzen aus diesen Regionen. Im Gegensatz dazu hat japanischer Reis eine eher gerundete, ovale Form und eine satte und stabile Gesamtkonsistenz. Seine Kaubarkeit (Chewiness) sorgt für ein größeres Wohlbehagen und Sättigungsgefühl, und seine Saftigkeit (Juiciness) macht ihn ideal für Gerichte wie Reisbällchen oder Sushi, bei denen er mit anderen Zutaten in die entsprechende Form gebracht wird. Durch sein dezentes Aroma passt er darüber hinaus zu einer Vielzahl anderer Gerichte.





01 | Technologie



02 | Natur



02 | Beharren auf Qualität

Was macht den japanischen Reis so gut?

01 Technologie

Die japanischen Reissorten wurden über viele Jahre durch die Nutzung neuester Technologien kontinuierlich verbessert. Neben der Bestimmung der Sorten, die für die Böden in den einzelnen Regionen geeignet sind, und der Nutzung der Naturräume sowie des Wechsels der Jahreszeiten entwickelt man auch Sorten mit erhöhter Erosions- und Schädlingsresistenz. Um den immer vielfältigeren Bedürfnissen zu genügen, werden unter Berücksichtigung der regionalen Besonderheiten Hunderte von Sorten entwickelt. Ihre unterschiedlichen Eigenschaften in Bezug auf Klebrigkeit, Süße, Konsistenz, Größe usw. ermöglichen eine Auswahl entsprechend den jeweiligen individuellen Vorlieben und Wünschen.

02 Natur

Japan ist von Meer umgeben und hat ein warmes, feuchtes Klima. Fast 70 % des Landes sind von Wäldern bedeckt. Die dort produzierten Nährstoffe lösen sich im Regenwasser und gelangen in die Flüsse. So entsteht ein enormer Reichtum an hochwertigem Wasser, das für den Reisanbau unentbehrlich ist. Außerdem sind die vier Jahreszeiten sehr unterschiedlich ausgeprägt. Es gibt eine große Temperaturdifferenz zwischen Sommer und Winter, was viele als bestes Umfeld für den Anbau von robustem und ertragreichem Reis betrachten.

03 Beharren auf Qualität

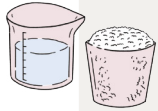
"Köstlichen Reis gewinnt man, wenn die opulenten Segnungen der Erde fleißig genutzt werden." Das Besondere am japanischen Reis besteht darin, dass er als Naturreis direkt aus den einzelnen Anbaugeländen geliefert und erst kurz vor dem Verpacken in der Reismühle geschliffen wird. Das Schleifen des Reises zum letztmöglichen Zeitpunkt verhindert, dass sich seine Qualität verschlechtert. Darüber hinaus ist die Reiserzeugung

in Japan mit endloser Ausdauer und enormen Anstrengungen während des ganzen Jahres verbunden. Im Frühjahr wird das Saatgut für die Setzlinge ausgebracht, und im Frühsommer, nachdem das Unkraut entfernt wurde und Boden sowie Umgebung vorbereitet sind, beginnt das Reispflanzen. Später im Sommer, wenn das Wasser abgelassen ist und die Reisfelder austrocknen, zeigen sich die

Ähren und die Blüten entfalten sich. Die Reispflanzen schimmern dann in goldenen Farben. Gegen Ende des Sommers, wenn die Pflanzen dicht gewachsen und ausgereift sind, beginnt die Ernte. Im Herbst schließlich wird der Reis geschält und verschickt. In Vorbereitung auf das nächste Jahr werden den Reisfeldern nach der Ernte Dünger und Kompost beigemischt, um sie zu pflegen und fruchtbaren Boden zu gewinnen.

Japanischer Reis, noch schmackhafter gemacht

Kochen im Reiskocher



1 | Dosieren

Verwenden Sie einen Messbecher, um die Menge des zu kochenden Reises zu bestimmen.



2 | Spülen und waschen

Spülen und waschen Sie den Reis behutsam, um die Kleie auf der Oberfläche zu entfernen. Diesen Vorgang unter leichtem Rühren etwa dreimal wiederholen, bis das Wasser nicht mehr trübe ist.

*Bei waschfreiem Reis ist dieser Vorgang nicht erforderlich.



3 | Wässern

Den abgetropften Reis in den inneren Topf des Reiskochers geben und eine der Reismenge entsprechende Menge Wasser hinzufügen.

30-minütiges Wässern gibt dem Reis beim Kochen einen vollen Geschmack und pralle Körner.



4 | Kochen und dämpfen

Schalten Sie den Reiskocher ein und lassen Sie den Reis, sobald er gar ist, noch 5 bis 10 Minuten im Topf dämpfen, damit sich die Feuchtigkeit in den gekochten Reiskörnern gleichmäßig verteilt.



5 | Rühren

Rühren Sie den Reis behutsam, um die Körner nicht zu beschädigen. Indem man kalte Luft mit den Reiskörnern in Berührung bringt, um den Oberflächendampf zu beseitigen, entsteht ein glänzender und transluzenter Reis mit fester Konsistenz.

Hinweis: Passen Sie die Wassermenge sowie die Quell- und die Dämpfzeit entsprechend der Funktionsweise Ihres Reiskochers an.



Aufbewahrung von Reis

Da Reis ein leichtverderbliches Nahrungsmittel ist, sollte er möglichst nicht bei Zimmertemperatur, sondern an einem relativ dunklen und kühlen Ort (10° bis 15°C) mit geringer Luftfeuchtigkeit und ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.

Um den Geschmack noch länger zu erhalten, ist eine Temperatur von etwa 5°C optimal.

Rezeptanleitung

“Onigiri” Reisbällchen



Den Reis separat auf eine Plastikfolie legen.



Drücken Sie Ihre Lieblingszutaten in den Reis und formen Sie ihn zu einem Bällchen.



Zum Schluss einen Seetangstreifen vertikal auf die Mitte des Reisbällchens legen.

“Onigirazu” Reis-Sandwich

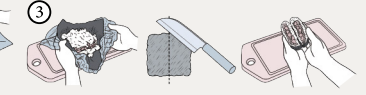
Eine weiterentwickelte Version der Reisbällchen. Die Zubereitung ist ganz einfach: Der Reis wird eingewickelt, anstatt ihn zusammenzudrücken. Außerdem sehen Onigirazu durch die Vielfalt der Zutaten sehr stilvoll aus.



Legen Sie ein Seetangblatt auf die Plastikfolie, danach den Reis und die gewünschten Zutaten.



Mehr Reis zugeben und ihn flach und ebenmäßig formen.



Die vier Ecken des Seetangblattes zur Mitte hin quadratisch falten, dann die Plastikfolie schließen und abschneiden.

Beispiele für Zutaten



THUNFISCH & MAJO



FRÜHSTÜCKSFLEISCH

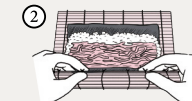


AVOCADO

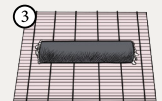
Makizushi



Mischen Sie den Reis mit Sushi-Essig zu Essigreis. Die Menge des Sushi-Essigs sollte etwa 45 ml auf 350 g gekochten Reis betragen.



Den Seetang auf einer Sushi-Rollmatte (oder einem sauberen Handtuch) ausbreiten und den Essigreis lang und schmal darauf auslegen. Die Zutaten (Sashimi, Rührei, Avocado usw.) und den Seetang platzieren und fest einrollen.



Die Rolle in Stücke schneiden – fertig!

Japanischer Reis, noch schmackhafter gemacht

Jederzeit verzehrbarer, vorgekochter Reis



Der vorgekochte Reis wird komplett in Japan hergestellt. Er wird nicht nur auf fruchtbaren Böden mit frischem, klarem Wasser angebaut, sondern auch mit heimischen Wässern gekocht. So können Sie japanischen Reis wie frisch gekocht genießen, indem Sie ihn einfach in der Mikrowelle erwärmen.

Diese bequeme Art, hochwertigen japanischen Reis zu nutzen, ist eine Weiterentwicklung der japanischen Reiskultur, die ideal für einen modernen Lebensstil ist.

Zubereitung



Öffnen Sie die Verpackung bis zur gestrichelten Linie.

Etwa 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen.

Fertig!

*Erhitzen Sie nicht über direktem Feuer.

*Achten Sie darauf, sich an dem heißen Behälter nicht zu verbrennen.

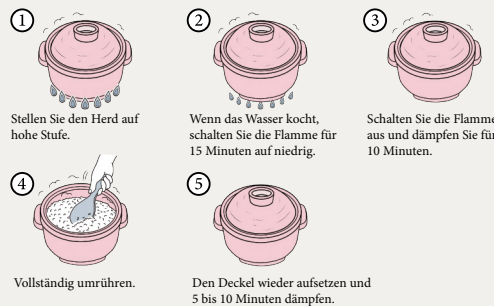
Öffnen Sie die Packung nicht, wenn Sie sie in heißem Wasser erhitzen. Legen Sie die Packung mit der rechten Seite nach oben in den Topf und stapeln Sie nicht mehrere Packungen übereinander. Erhitzen Sie den Topf für etwa 14 Minuten ohne Deckel.

Maximierung des Reisaromas



In gehobenen japanischen Restaurants und Sushi-Lokalen wird der Reis in einem Tontopf namens "Donabe" gekocht. Wenn dieser erhitzt wird, breitet sich die Hitze langsam und gleichmäßig im gesamten Topf aus. Durch den allmählichen Temperaturanstieg werden die geschmacksgebenden Bestandteile des Reises herausgezogen, wodurch er seine perfekte Körnigkeit und seinen großartigen Geschmack gewinnt.

Zubereitung



Stellen Sie den Herd auf hohe Stufe.

Wenn das Wasser kocht, schalten Sie die Flamme für 15 Minuten auf niedrig.

Schalten Sie die Flamme aus und dampfen Sie für 10 Minuten.

Vollständig umrühren.

Den Deckel wieder aufsetzen und 5 bis 10 Minuten dampfen.

Andere Erzeugnisse aus japanischem Reis



SAKE "Wundertropfen" aus Reis

Japanischer Sake ist ein traditionelles alkoholisches Getränk, das ähnlich wie Wein hergestellt wird.

Da er aus Reis gemacht ist, schmeckt Sake süß und kaum säuerlich. Er dient dazu, den Geschmack der Speisen eines Essens zu bereichern.

Japanischer Sake wird aus dem Reis einer Region hergestellt, der sich am besten für die Zubereitung eignet. Außerdem wird nur das spezielle Wasser dieser Region verwendet. Je nach Region, Hersteller und Güteklasse entwickelt sich dadurch ein ganz charakteristischer Geschmack.

REISCRACKER

Hier wird Reis für die Herstellung dieser traditionellen japanischen Snacks verwendet. Von dezent süß bis salzig und von knusprig bis weich und zart haben die verschiedenen Sorten dieser Cracker eine Fülle von Geschmacksrichtungen und Konsistenzen, die man genießen kann.



KOMEKO Reismehl

Für die Herstellung von Reismehl wird der Reis zu feinem Pulver zermahlen. Japanische Mahlmaschinen können Reis feiner und mit weniger Stärkeschäden polieren, so dass ein sehr feines Reismehl entsteht.

Die Ölabsorption ist im Vergleich zu Weizenmehl geringer, was dieses Reismehl zu einer gesunden Alternative macht. Man kann es zur Herstellung von Brot, Kuchen, Nudeln und vielem mehr mit reicher und fluffiger Konsistenz verwenden.

Da Reis außerdem glutenfrei ist, findet er zunehmend Verwendung als Nahrungsmittel für Allergiker.

Japanischer Reis | Was macht ihn so gut?



Im Jahr 2013 fand "Washoku", die japanische Küche, Aufnahme in die UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes.

Seitdem hat Japan auf dem internationalen Lebensmittelmarkt immer wieder köstliche, qualitativ hochwertige Lebensmittel präsentiert.

Seit 2015 wird im Ausland ein einheitliches Logo für Reis, Sake, Reiscracker und vorgekochten Reis aus Japan verwendet, um zu belegen, dass es sich um authentische japanische Produkte handelt.