

Reis – Reissorten / Kochen

Informationen für Lehrpersonen



04 – Verschiedene Reissorten und Kochen

Auftrag	<p>Die SuS kochen zuerst kleine Portionen der beliebtesten Reissorten der Schweiz und degustieren sie danach. Dabei finden sie ihren Favoriten und lernen zudem noch unbekannte Reissorten kennen.</p> <p>Die SuS kochen drei verschiedene Reisgerichte und essen gemeinsam ein Mittagessen.</p>
Ziel	<p>Die SuS können verschiedene Reissorten voneinander unterscheiden.</p> <p>Die SuS können den Reis im Geschmack beschreiben.</p> <p>Die SuS kennen die Vielfältigkeit von Reis.</p>
Lehrplanbezug	<p>Die Schülerinnen und Schüler können die Artenvielfalt von Pflanzen und Tieren erkennen und sie kategorisieren. (NMG.2.4)</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können Vorstellungen zur Geschichte der Erde und der Entwicklung von Pflanzen, Tieren und Menschen entwickeln. (NMG.2.5)</p>
Material	<ul style="list-style-type: none">• verschiedene Reissorten• Kochgelegenheit• Teller und Besteck• Arbeitsblatt• Material gemäss den Rezepten• Handy / Digitalkamera für Foto-Logbuch
Sozialform	GA / Plenum
Zeitbudget	ca. ½ Tag

Weiterführende Informationen

- Lassen Sie die SuS für die Aufgabe 1 auf der Seite der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung www.sge-ssn.ch recherchieren. Hier erhalten Sie verlässliche Antworten.
- Kaufen Sie am Vortag mit den SuS zusammen die benötigten Lebensmittel ein.
- Weitere Rezeptideen unter: <https://www.riso.ch/de/ernaehrung/rezept-datenbank/?oid=1985&lang=de>

Reis – Reissorten / Kochen

Arbeitsmaterial






Unterschiedlicher Reis

Die weltweit über 10`000 Reissorten werden nach ihrem Aussehen in drei Gruppen unterteilt:

Rundkornreis, Mittelkornreis, Langkornreis


Rundkornreis ist oval bis rund. In der Schweiz ist der Milchreis die bekannteste Vertreterin. Langkornreis ist lang und dünn, wie zum Beispiel der Basmatireis. Mittelkornreis liegt irgendwo dazwischen. Risotto- und Paellareis gehören zu dieser Gruppe. Die folgenden Reissorten sind in der Schweiz am beliebtesten.


Parboiled-Reis	S. Andrea	Carmolino/Originario
		
Raffiniert, aus den USA, enthält, wie alle im Parboiling-Verfahren behandelten Reissorten, annähernd denselben Nährwert wie Vollreis. Wird beim Kochen schneeweiss und bleibt körnig.	Eignet sich für alle italienischen Reisgerichte. Sein Korn wird beim Kochen leicht klebrig.	Ideal für Suppen, Aufläufe, Milchreis und Desserts – nimmt beim Kochen viel Flüssigkeit auf und wird leicht klebrig.
Langkorn	Mittelkorn	Rundkorn
Kochzeit: 17 Min.	Kochzeit: ca. 18 Min.	Kochzeit: je nach Verwendung


Reis – Reissorten / Kochen

Arbeitsmaterial



Basmati-Reis

Die «Königin der Düfte» wird im Norden Indiens angebaut. Fruchtbare Böden und Wasser von mineralienreichen Bergbächen verleihen dem Reis sein Aroma. Klebt nicht, bleibt körnig. Passt ideal zu fernöstlichen Gerichten.
Langkorn
Kochzeit: ca. 15 Min.

Parboiled-Risotto

Gesellt sich mit seinem Korn, das dank dem Parboiling-Verfahren weniger klebrig wird, als neuere Variante zu den traditionellen Risottoarten.
Mittelkorn
Kochzeit: ca. 17 Min.


Ribe oder Baldo

ist der am meisten verwendete Risottoreis.
Mittel- bis Langkorn
Kochzeit: ca. 18 Min.

Parfumreis

hat nichts mit Parfüm zu tun. Sein gewürzreiches Aroma entsteht dank den stark mineralhaltigen Böden Thailands. Als Trockenreis für fernöstliche Gerichte.
Langkorn
Kochzeit: ca. 15 Min.

Vollreis

Der Reis ist nur entspelzt, nicht raffiniert. Er enthält praktisch alle wertvollen Inhaltsstoffe.
Mittel- oder Langkorn
Kochzeit: ca. 50 Min.

Wildreis-Mix

enthält ungefähr 85 % Parboiled-Reis, raffiniert, und 15 % Wildreis, der dem Reisgericht seine dekorative Note und einen einzigartigen Geschmack verleiht. Passend zu Fisch-, Geflügel- und Fleischgerichten.
Langkorn
Kochzeit: ca. 20 Min.

Reis – Reissorten / Kochen

Arbeitsmaterial



Dreifarbenreis (Reismischung)

Bestehend aus Langkorn-, rotem Camargue- und Wildreis. Ergibt eine fröhlich-bunte und geschmacksreiche Beilage zu verschiedenen Gerichten.
verschiedene Korngrößen
Kochzeit: ca. 18 Min.

Diese Reissorte(n) haben wir zu Hause:



Bilder und Quelle: Riso.ch



Reis kochen ist nicht schwer!

Reis kochen ist kinderleicht. Du kannst sogar zwischen zwei verschiedenen Zubereitungsarten wählen:

Reis quellen (Variante 1)

1. Schütte eine Tasse Reis und zwei Tassen kaltes Wasser in eine Pfanne.
2. Gib etwas Salz dazu und koche alles auf.
3. Lass den Reis bei kleinem Feuer etwa 20 Minuten ausquellen.
4. Am Schluss nimmst du den Deckel weg und lässt den Rest des Wassers ausdampfen.

Reis kochen (Variante 2)

Diese Variante ist vergleichbar mit dem Kochen von Teigwaren.

1. Fülle eine Pfanne mit Wasser.
2. Gib etwas Salz hinzu und koche das Wasser auf.
3. Schütte den Reis in das kochende Wasser.
4. Lass den Reis in der Pfanne etwa 12 Minuten leicht köcheln.
5. Wenn der Reis gar ist, schüttest du das restliche Wasser mit einem feinen Sieb ab.

Wie kochst du den Reis?

Reis – Reissorten / Kochen

Arbeitsmaterial



Protokollblatt



Nun bist du an der Reihe!

Bestimmt zuerst in der Klasse ein Versuchskriterium und schreibt es in die Tabelle. Dann kocht ihr gruppenweise verschiedene Reissorten und führt die Degustation nach euren beiden Kriterien durch. Vergesst nicht, den Reis in euren eigenen Worten zu beschreiben.

Welcher Reis schmeckt dir am besten?

Welcher Reis schneidet in der Klasse am besten ab?

Reis	Versuchskriterium:	Beschreibung in Worten:
	1 2 3 4 5 6	
	1 2 3 4 5 6	
	1 2 3 4 5 6	
	1 2 3 4 5 6	
	1 2 3 4 5 6	
	1 2 3 4 5 6	
	1 2 3 4 5 6	
	1 2 3 4 5 6	
	1 2 3 4 5 6	
	1 2 3 4 5 6	

Reis – Reissorten / Kochen

Arbeitsmaterial



Reis ist vielfältig



Reis gehört auf der Ernährungspyramide zur Stufe: «Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte». Was findest du über diese Stufe heraus? Recherchiere unter <https://www.sge-ssn.ch/>

Reis ist für die Hälfte der Menschen das wichtigste Grundnahrungsmittel. Es gibt kaum eine andere Pflanze, welche einen so hohen Nährstofftrag liefert wie der Reis. Das Reiskorn ist eine kleine Schatzkammer an lebenswichtigen Inhaltsstoffen für uns Menschen:

- **Reis ist ein fettarmes Lebensmittel.**
- **Reis enthält viele Vitamine und Mineralstoffe.**
- **Reis hält uns durch die Kohlenhydrate lange satt.**



Quelle: SGE



Rezeptideen

Genug der Theorie – nun kochen wir selbst ein feines Reis-Menü!

Du findest hier drei Rezepte: eine Vorspeise, einen Hauptgang und sogar ein Dessert.

Kocht gruppenweise einen Gang und haltet euren Kochvorgang mit Fotos fest.

Vorspeise: Reis-Tätschli (für mind. 4 Personen)

Tätschli:

- 300 g gekochter Wildreis-Mix
- 250 g gekochtes Gemüse, z.B. Rüebl in kleine Stücke geschnitten
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Bratbutter



Sauce:

- ¼ Lauch, gerüstet, in kleine Stücke geschnitten
- Salz
- Pfeffer
- Butter zum Dämpfen
- 1 dl Bouillon
- 1 dl Rahm
- 50 g Bergkäse, gerieben

Reis – Reissorten / Kochen

Arbeitsmaterial



Zubereitung:

Tätschli:

1. Reis kochen
2. Gemüse klein schneiden und bissfest kochen
3. Reis und Gemüse mit den Eiern verrühren
4. mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. Die Masse häufchenweise mit dem Löffel in die heisse Bratbutter geben, flach drücken und beidseitig goldgelb braten
6. die Tätschli im Ofen warm stellen

Sauce:

1. Lauch mit Salz und Pfeffer in der Butter andämpfen
2. Mit Bouillon und Rahm ablöschen
3. Bei kleiner Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen
4. Käse beifügen, schmelzen lassen

Quelle: swissmilk.ch

Reis – Reissorten / Kochen

Arbeitsmaterial



Hauptspeise: Birnen-Risotto (für 4 Personen)

Zutaten

- 4 reife, feste Birnen
- wenig Butter und Obstsaft für die Birnen
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 300 g Risotto
- 2.5 dl Obstsaft
- 7.5 dl Hühnerbouillon
- 150 g Gorgonzola*, zerbröckelt
- abgezupfte Thymianblättchen



* Anstelle von Gorgonzola kann auch Parmesan verwendet werden.

Zubereitung:

1. Zwiebeln kleinschneiden und im Olivenöl andünsten
2. Reis zufügen und mitdünsten
3. Obstsaft dazugeben und unter Rühren einkochen lassen
4. Mit der Hühnerbouillon auffüllen und bei mittlerer Hitze knapp weichkochen
5. Backofen auf 200 °C vorheizen
6. Birnen in kleine Würfel schneiden
7. Birnen auf ein Backblech stellen, mit Butter bestreichen und mit wenig Obstsaft begiessen
8. im Ofen bei 200 °C etwa 10 Minuten garen
9. Birnenkugeln unter den Risotto rühren
10. Gorgonzola unterrühren und schmelzen lassen
11. auf Tellern anrichten und mit Thymian garnieren

Tipp:

Der Risotto wird im Originalrezept in den ausgehöhlten Birnen serviert.

Quelle: riso.ch

Reis – Reissorten / Kochen

Arbeitsmaterial



Dessert: Beeren-Quark-Reis (für 4 Personen)

Zutaten

- Spitzen-Langkorn-Reis (250 g)
- 150 g Rahmquark
- 2 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 250 g frische Beeren, z. B. Himbeeren oder Erdbeeren
- Zucker nach Belieben



Zubereitung:

1. Reis kochen
2. währenddessen Quark, Zucker und Vanillezucker verrühren
3. Masse unter den Reis rühren
4. Beeren dazugeben (eventuell die Beeren leicht zuckern)

Tipp:

Zimt daruntermischen. Der Reis schmeckt warm oder kalt.

Quelle: unclbens.ch



Anregungen, wie die Aufgaben gelöst werden könnten

Ernährungspyramide



Welche Nahrungsmittel gehören auch noch zu dieser Stufe?

- *Getreide und daraus hergestellte Produkte: Brot, Teig, Flocken, Mehl, Teigwaren etc.*
- *Kartoffeln*
- *Reis*
- *Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen, Sojabohnen...*
- *weitere stärkereiche Pflanzen*

Wie viel sollst du täglich von dieser Stufe essen?

täglich 3 Portionen, möglichst verschiedene, mit Vorteil Vollkorn-Produkte

Weshalb ist diese Stufe für den Körper wichtig?

Lebensmittel dieser Gruppe versorgen den Körper vor allem mit Kohlenhydraten in Form von Stärke und sind damit wichtige Energielieferanten für Muskeln, Gehirn und andere Organe. Ausserdem liefern sie Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.