Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

Heft: 2: Aufs Korn genommen : Reis

Rubrik: Die praktische Seite

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wildreis

Trotz gleichen Familiennamens ist Wildreis nur ein ganz entfernter Verwandter des weissen Reises. Als eine der teuersten Beilagen der Welt erscheinen die Samen des wilden Reises auf dem Teller als dunkle, schmale Körner, deren Aussehen an braune Tannennadeln erinnert. Doch was auch als «Schwarzer Reis» bezeichnet wird, ist ein wildwachsendes Wassergras (Zizania aquatica), dessen Körner ursprünglich milchig-grün sind. Die Grassamen enthalten doppelt soviel Protein, fünfmal soviel Eisen und deutlich mehr Vitamin B1 und B 2 als weisser Reis. Wildreis kommt nur in Kanada (Ontario, Manitoba, Saskatchewan) und den USA (Wisconsin, Minnesota) vor. Allerdings wachsen die würzigen Körner des «Manomin», wie das Gras in der Sprache der Indianer heisst, längst nicht in allen Seen und Wasserläufen, sondern nur dort, wo das Wasser absolut klar und nicht tiefer als anderthalb Meter ist. Bei der mühseligen Ernte fahren die Indianer mit Kanus durch die Wasserläufe, biegen die oft mehr als drei Meter hohen Halme über den Bootsrand und schlagen mit Holzprügeln auf die Ähren, bis die Körner ins Boot fallen. An Land wird das Korn enthülst, gereinigt, getrocknet und leicht geröstet (daher die dunkle Farbe und der zarte Rauchgeschmack). Mittlerweile wächst Wildreis nicht nur wild, sondern auch kultiviert in riesigen Wasserbassins, vor allem in Kalifornien. Dieser sehr viel billigere, mit Dünger und Pestiziden gepäppelte Wildreis konkurriert mit dem teuren, aber natürlichen Manomin-Wildreis (in Bio-, Reform- oder Weltläden). • IZR

Der GN-Wandertip

Neubulacher Wanderweg im Schwarzwald

Rund um den Luftkurort mit Heilstollen-Kurbetrieb Neubulach im Schwarzwald führt der etwa 25 Kilometer lange «Randweg». An schönen Tagen bietet er eine herrliche Aussicht über das östliche Schwarzwaldvorland inkl. Teinach- und Nagoldtal bis hin zur Schwäbischen Alb. Wer sich zudem für die Heilstollen-Therapie (Speläotherapie) interessiert, ist hier genau richtig und kann einen Abstecher zum Hella-Glück-Stollen machen (Hinweis auf Veranstaltungen siehe S. 5).

Ausgangspunkt für die etwa sechsstündige Wanderung – die man an beliebigen Stellen abkürzen kann – ist entweder der Parkplatz bei der Minigolf-Anlage oder beim Bergwerk. Der Wanderweg besitzt keine grösseren Steigungen und eignet sich auch gut für ältere Personen.

Naturreis quillt allein zu Haus

Normalerweise hat Naturreis längere Zubereitungszeiten als polierter weisser Reis, was eilige oder berufstätige Köchinnen und Köche oft davon abhält, ihn zu kredenzen. Eine schnelle und bequeme Variante, die fast keine Anwesenheitszeit beansprucht, ist folgende Methode: Bereiten Sie den zuvor eingeweichten Vollreis im Dampfkochtopf (1 Teil Reis, 2 Teile Einweichwasser) zu, lassen Sie den Dampfdruck-Knopf bis zum zweiten Ring hochsteigen, schalten Sie die Heizquelle ab, lassen den Topf aber darauf stehen. Über Nacht (oder vom Morgen bis zum Mittag) wird der Reis gar und kann nach Bedarf gewärmt werden.

Natur in Miniatur (5)

Nesselblattrüssler (Phyllobius urticae)