

Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 33 (1960)

Heft: 7

Artikel: Der Reis und seine Bedeutung

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-517385>

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: 05.02.2026

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

Fachwissen und seinen Kenntnissen des Gastlandes überlassen, diese Unterlagen richtig auszuwerten und zu interpretieren. Seine Aufgabe besteht im Sehen, Hören, Beobachten und Kombinieren, nicht jedoch im Herumspionieren oder gar im Betreuen eines eigenen Nachrichtendienstes oder Spionagenetzes im fremden Land. Militärattachés, die sich nicht an die anerkannten Regeln des diplomatischen Verkehrs halten und ihre Stellung als Diplomaten missbrauchen, sind im Gastland unerwünscht; leider haben wir in den Jahren nach dem Krieg auch bei uns gegen derartige Missbräuche ausländischer Staaten einschreiten müssen. Dagegen darf gesagt werden, dass sich unsere schweizerischen Militär- und Luftattachés durchwegs der Achtung und des Entgegenkommens der militärischen Stellen des Gastlandes erfreuen; darin liegt die erste Voraussetzung für ihr fruchtbares Wirken im Dienste der schweizerischen Landesverteidigung. Kurz

Der Reis und seine Bedeutung

Der Reis wird oft als das Brot des gelben Mannes genannt.

Genau so wie wir in unserem Sprachgebrauch unter dem Begriff «Brot» nicht nur den Laib meinen, sondern alles, was schlechthin zur Ernährung gezählt wird, so sagen die Asiaten «Reis» und fassen in diesem Wort alles zusammen, was zur Nahrung gehört.

Auf der Erde ernähren sich heute mehr als eine Milliarde Menschen von Reis oder sollten wenigstens davon satt werden.

Reis wird überall dort angebaut, wo die elementaren Grundlagen für sein Wachstum vorhanden sind.

Er gehört zur wichtigsten Getreidesorte, verlangt die grösste Pflege durch menschliche Arbeitskraft, weshalb er in grossen Mengen dort angebaut wird, wo billige Arbeitskräfte zur Verfügung stehen.

In Nordamerika, an den Seen in Wisconsin und Minnesota, finden wir heute noch wilden Reis, welcher vom Boot aus geerntet wird und dort als Delikatesse gilt.

Wilden Reis finden wir auch in Australien, Südasiens und im tropischen Afrika. Jeder Bauer fürchtet ihn als übles Unkraut.

Niemand vermag heute zu sagen, welchem Volk die Ehre gebührt, den ersten Reis angebaut und kultiviert zu haben.

Man nimmt aber an, dass es wohl Indien oder Südchina gewesen sein mag. Nach historischen Dokumenten soll in China Kaiser Shen-nung bereits im Jahre 2800 vor Christus beim Frühjahrsfest neben Soja, Weizen, Hirse, Gerste auch Reis angepflanzt haben.

Am Jangtsekiang liess der Kaiser Jao um 2356 vor Christus grosse und kostspielige Bewässerungsanlagen bauen, um die Reiskulturen zu erleichtern.

Von hier aus kam der Reis nach Korea und Japan. Von Hinterindien gelangte er nach Indien, dann weiter auf die Philippinen und schliesslich nach Ceylon.

Japan hat seinen Reisausbau soweit getrieben, dass es 1950 eine Produktion von zwölf Millionen Tonnen aufwies und nur noch eine halbe Million Tonnen hinzukaufen musste.

Auf Formosa wird zweimal im Jahr Reis geerntet. Auf den philippinischen Inseln hatten die Altmalaien schon vollendete Reisterrassenkulturen angelegt. Dort wird wie übrigens auch in Japan pro Einwohner und Jahr 143 kg Reis gegessen, was fast ein halbes kg täglich ausmacht.

Der Reisweg führte dann weiter über Persien an den Euphrat. Die dortige Niederung war durch den Wasserreichtum wie geschaffen zum Reisanbau.

Von hier kam der Reis erst viel später in die Mittelmeerländer und zwar wie die Geschichtsschreibung festgestellt, durch Alexander den Grossen, etwa 325 vor Christus.

Erst in der Mitte des 17. Jahrhunderts kam der Reis nach Nordamerika und später nach Südamerika.

In Europa gehört Italien zu den wichtigsten Anbaugebieten. Hier ist es die Poebene mit ihrer Fruchtbarkeit und Wasserreichtum, welche dem Reis die besten Wachstumsbedingungen bietet.

Die Schweiz findet ihren Reis sozusagen vor der Haustüre.

Ein Blick auf die Statistik lehrt uns, dass der durchschnittliche Reisverbrauch des Schweizers $3\frac{1}{2}$ bis 4 kg jährlich beträgt, während Italien 11 bis 12 kg pro Jahr konsumiert.

In Burma wurde pro Kopf und Jahr ein Bedarf von 163,7 kg festgestellt, während Deutschland mit $2\frac{1}{2}$ kg an letzter Stelle figuriert.

Das weitaus grösste Produktionsgebiet liegt in Südasien. Allein Bengalen und Burma liefern $\frac{3}{4}$ des Reises, der auf dem Weltmarkt gehandelt wird.

Wenn man auch nur von einigen Ländern ziemlich genau die Reisanbauflächen kennt, so schätzt man doch, dass auf der Erde etwa 1 Million km² mit Reisanbaufläche bedeckt ist. Darauf werden jährlich ca. 200 Millionen Tonnen Reis geerntet.

Interessant für uns ist noch, dass Italien ca. 4 Millionen Tonnen im Jahr erntet.

Einige Bemerkungen zum Nährwert des Reises

Es ist sicher nützlich, wieder einmal über die Vorzüge des Reises zu sprechen.

Er zählt zu den kalorienreichsten Lebensmitteln und übertrifft mit seinen 353 Kalorien sogar das Brot (273 Kalorien), Käse mit 330 Kalorien und Fleisch mit 90—100 Kalorien.

Kartoffeln können mit 79 Kalorien mit Reis überhaupt nicht konkurrieren.

Lediglich Zucker übertrifft mit 410 Kalorien den Nährwert des Reises.

Hinsichtlich Kohlenhydratgehalt wird Reis nur von Zucker übertroffen.

Reis übertrifft Brot (56 %) Kartoffeln (14 %) und sämtliche andere Lebensmittel animalischen und vegetabilischen Ursprungs. Bemerkenswert ist auch sein Gehalt an Proteine, Phosphor, Calcium und Vitaminen, so dass Reis als hochwertiger Aufbaustoff für den Organismus betrachtet werden kann.

Reis ist zudem leicht verdaulich. Er wird zu 96 % verdaut. Vollkornbrot dagegen nur zu 90 %. Nicht minder wichtig und leider bisher ein wenig vernachlässigt sind die therapeutischen Eigenschaften des Reises. Er ist für alle diejenigen, welche unter zu hohem Blutdruck leiden, eine Idealnahrung.

Es wäre gewiss zu begrüßen, wenn die Öffentlichkeit einmal über den wohltätigen Einfluss des Reises auf die Herztätigkeit orientiert würde.

Reis erzeugt keine Harnsäure und nährt den Organismus ohne ihm Fett zuzuführen. Er stellt bei Anlage zur Fettsucht eine Idealnahrung dar.

Weiss man überhaupt, dass der Krebs, eine wahre Geissel der abendländischen Menschheit, im fernen Osten, wo jährlich — wie bereits aufgeführt — durchschnittlich 140—150 kg Reis je Einwohner konsumiert werden, fast völlig unbekannt ist?

Reissorten

Innerhalb einer vieltausendjährigen Reiskultur haben sich die unterschiedlichen Reissorten gebildet, was sowohl mit den verschiedenen Klimas als auch mit den verschiedenen Bodenzusammensetzungen zu erklären ist.

Während der Wasserreis viel Bodenfeuchtigkeit, aber weniger Luftfeuchtigkeit braucht, jedoch viel Wärme benötigt, verträgt der Bergreis kühlere Temperaturen. Dieser ist aber nicht so ertragsreich wie der Wasserreis und kommt so gut wie nie auf den Weltmarkt.

Es existieren wahrscheinlich über 1000 Sorten Reis, welche man heute in den Versuchsanstalten in der ganzen Welt besichtigen und kennen lernen kann. Niemand wird nun erwarten, dass wir den Ehrgeiz haben, alle diese Variationen zu kennen.

Im Gegenteil, uns ist allein wichtig, dass es 2 Reistypen gibt und zwar

1. den Rundkorntyp
2. den Langkorntyp.

Das *Rundkorn*, ein kurzkörniger Reis, stammt vom sogenannten Japankorn und wird bei uns als *Originario* bezeichnet. Er ist der am meisten verbreitete Reis, sehr billig und eignet sich vorzüglich für Suppenreis, Milchreis und auch für ein bescheidenes Risottogericht.

Der *Langkornreis*. Hier unterscheiden wir den sogenannten Semi-Fino (halbfeine Sorten) aus den botanischen Varianten der italienischen Reise wie Maratello, Ardizzone P. 6 usw.

Unter der Bezeichnung «*Feine Reise*» verstehen wir die botanischen Varianten der italienischen Vialonequalität und der Karoliner Reise, welche letztere hauptsächlich aus den USA herüberkommen.

Zum Langkorn Feinreis gehört in erster Linie der sogenannte Siam Patnareis. Dieser ausgezeichnete schöne Reis hat ein schlankes, nadelförmiges Korn und sieht kristallisch transparent aus.

Dieser Siam Patnareis unterscheidet sich gegenüber den feinen italienischen Reissorten, wie Vialone, Arborio und R. B. dadurch, dass er weniger Stärkegehalt aufweist. Darum eignet er sich ganz besonders für die Zubereitung von «*riz créole*». Man kann mit ihm den so geschätzten körnigen, lockeren, trockenen Reis zubereiten.

Der Konsum der *feinen* Reissorten befindet sich in der Schweiz in stetiger Zunahme. Sie werden von jenen Kreisen bevorzugt, welche höhere Anforderungen an die Qualität stellen.

In bezug auf die Verwendung unterscheiden wir Reissorten mit besondern charakteristischen Eigenschaften:

Reise mit prozentual hohem Stärkegehalt (Maratello, Vialone, Arborio, R. B.). Sie eignen sich besonders für Risotto.

Reise mit kristallähnlichem, transparentem Korn (Siam Patna, Blue Bonnet, zum Teil auch Karoliner). Sie eignen sich für die Zubereitung von Trockenreis bestens.

Alle diese feinen Reise bieten grosse Vorteile gegenüber den gewöhnlichen Sorten. (*Originario*). Sie besitzen eine höhere Kochfestigkeit, grössere Widerstandsfähigkeit und Ausgiebigkeit.

Die feinen Reise behalten nach dem Kochen die charakteristischen Eigenschaften, ohne unansehnlich zu werden oder im Mund unangenehm zu kleben, was bei den gewöhnlichen Reisen geradezu typisch ist.

Diese Vorteile werden am gepflegten Familientisch und natürlich auch in den Küchen der Hotels und Restaurants sehr geschätzt. (PD)

NEU

Wandhänger für Post

mit fünf A4/C4-Fächern oder mit fünf A5/C5-Fächern
Fachgrösse A4 Fr. 20.— Fachgrösse A5 Fr. 15.—
Starke Ausführung: Karton mit Leinwandüberzug, Fächer mit
Fenster und Schild, zusammenlegbar.

MILITÄRVERLAG ROBERT MÜLLER AG GERSAU

Telephon 041 / 8361 06