

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 3: Neurodermitis und Naturheilkunde : ein Weg aus der Sackgasse

Artikel: Reis, das Brot Asiens
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557595>

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: 22.02.2026

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

Reis, das Brot Asiens

Für die Hälfte der Weltbevölkerung stellt Reis das Hauptnahrungsmittel dar. Er enthält alles, was für eine gesunde vollwertige Ernährung wichtig ist – allerdings nur, wenn das Korn nicht geschält und poliert wird und somit noch Silberhäutchen und Keim enthält. Denn darin befinden sich wertvolle Vitamine (B und E) und Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Fluor).

Die Reispflanze gehört zu den Süßgräsern und wird nicht wie die anderen Getreidearten gesät, sondern gepflanzt. Sie gedeiht überall dort, wo es warm und feucht ist. In Europa wird Reis in der Poebene, im Rhonedelta und in der Camargue angebaut. Seine Heimat ist Südostasien; in Thailand geht der Reisanbau bis auf die Zeit um 3500 v. Chr. zurück.

In der Vollwertküche unterscheidet man *Langkornreis*, der beim Kochen trocken, locker und körnig bleibt. *Rundkornreis*, auch Milchreis genannt, wird beim Kochen weich und klebrig, weshalb er sich besonders für süße Aufläufe und Milchspeisen eignet. *Wildreis* dagegen ist der Samen einer wildwachsenden Grasart aus Nordamerika. Auch heute noch wird er mühsam von Hand gepflückt, was die begrenzte Menge und den hohen Preis erklärt. Als Beimischung zu Vollreis oder pur schmeckt er delikat.

Die lange Kochzeit des *Naturreis* lässt sich durch Einweichen (2 bis 4 Stunden oder über Nacht) von 40 auf etwa 20 Minuten reduzieren. Beim Kochen soll man nur soviel Flüssigkeit zugeben, wie der Reis aufsaugen kann. Faustregel: 100 g Reis zu 200 g Wasser.

In der Heilkunde wird der Reis wegen seiner wasserausscheidenden Wirkung sehr geschätzt. Dies liegt an seinem hohen Kaliumgehalt. Das wasserbindende Natrium dagegen ist in sehr geringer Menge vertreten. Zur Entschlackung ist ein Reistag besonders vorteilhaft. Dafür werden 250 g Reis ohne Salz gekocht und mit 500 g Äpfeln zubereitet. Eine



Reis-Kur in Verbindung mit Frischkost, wie z.B. die A.Vogel-Kur, beugt Bluthochdruck, Gefäßleiden, Herz- und Nierenerkrankungen vor. Wegen seiner schleimbildenden Fähigkeit kommt Reis gerne bei Magen- und Darmbeschwerden auf den Tisch. Bei Zöliakie ist Vollreis ein glutenfreier Ersatz für das Getreide.

Reispanne «italienisch»

Zutaten für 4 Portionen:

250 g A.Vogel Naturreis, 2 Lorbeerblätter, 1/2 Liter Gemüsebrühe (Plantaforce), 2 mittelgroße Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3 Eßlöffel Olivenöl, je 1 rote und gelbe Paprika, 1 Zucchini, 1/2 Chilischote oder Cayennepfeffer, 200 g reife Tomaten, Herbamare Kräutersalz von A.Vogel, Origano, Basilikum, frisch gemahlener Pfeffer, 4 Eßlöffel Parmesan zum Bestreuen, frische Petersilie.

Zutaten für eine exotische Reispanne: Curry, Sojasauce, Kurkuma, Ingwer, Chilischoten, Bambus-/ Sojasprossen, Ananas, Banane.

So wird's gemacht:

Reis kalt und warm abspülen und mit den Lorbeerblättern in der Brühe ca. 40 Minuten garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen, klein hacken und im Olivenöl glasig dünsten. Paprika und Zucchini ebenfalls kleinschneiden, mit den Gewürzen in die Pfanne geben und durchbraten. Gut abschmecken und unter den fertigen Reis mischen. Tomatenwürfel über die Reispanne verteilen, mit Parmesan bestreuen und kurz überbacken. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreuen. ●