

Vollreis

Grundrezept



Verhältnis von **Getreide** zu **Wasser** = 1:2

1 T Vollreis	6-18 Std. einweichen, absieben, waschen*, auf halber Hitze langsam erwärmen, das Wasser verdampfen lassen, gelegentlich umrühren, dann die Hitze reduzieren , mitdünsten, erst jetzt
wenig Zwiebel gehackt	beifügen, weiterdünsten, mit knapp
1-2 EL Öl	ablöschen, 5-10 Min. köcheln lassen.
2 T warmem Wasser	beifügen, 20 Min. weiterkochen, auf der
Salz oder Bouillon	heissen Platte quellen lassen.

Servieren: **Abends** zu Gemüse, **mittags** als Beilage, in Reissalat etc.

Varianten: Dieses **Grundrezept für Vollgetreide** lässt sich auch für andere Getreide anwenden. * Geschältes Getreide muss und soll nicht eingeweicht und gewaschen werden (s. Grundrezept, S. 55). Gebrochenes Getreide (Griess) *soll nicht abgespült werden (S. 61). Die Umstellung von weissem Reis auf Vollreis wird leichter, wenn der Vollreis teilweise durch weissen Reis ersetzt wird. Der weisse Reis wird nach dem Abspülen* dazugegeben, erwärmt und mitgekocht.

Reis ist in seinem Nährstoffgehalt ausgeglichen, er wirkt harmonisierend, ausgleichend und eignet sich für die Diätkost.

*Es wirken **Mangan**, **Vit. B1**, **Vit. B6** und evtl. die Aminosäure **Valin**. Das **Vit. B1** befindet sich in der Randschicht, also nur im Vollreis, und ist zum Verwerten der **Kohlenhydrate** wichtig.*

*Reis hat weniger **Phytinsäure** als Weizen. Durch das Einweichen wird die **Phytinsäure** abgebaut. Reis hat einen geringeren Anteil an **Leucin**, er wirkt daher nicht als **Niacinräuber**.*

*Reis ist wichtig bei Darmstörungen, für **glutenempfindliche Menschen**, für Vegetarier, bei Neurodermitis, Asthma, Allergien.*

Tipp: Getreide verträgt die Hitze wesentlich besser als Zwiebel und Öl. Mit dieser Reihenfolge bei der Zubereitungsart entstehen keine trans-Fettsäuren, es kann gutes, kalt gepresstes Olivenöl verwendet werden.