

Mein letzter Reis-Einkauf! Parboiled-Reis.



Was ist Parboiled-Reis und warum?

Um 1910 wurde das erste Parboiling-Verfahren vom deutsch-englischen Erfinder Eric(h) Huzenlaub entwickelt.

Dabei wird im industriellen Verfahren der Rohreis (Paddy-Reis) in mehreren Schritten

- im Vakuum in lauwarmen Wasser eingeweicht
- hierbei lösen sich die im Keim und Silberhäutchen enthaltenen Mineralien und Vitamine
- um sie zu erhalten, wird mit Wasserdampf und unter hohem Druck die wasserlöslichen Inhaltsstoffe wieder zurück ins Korn gepresst
- erneut mit heißem Wasserdampf behandelt, wird nun die Oberflächenstärke des Reiskorns gehärtet. Durch diese Versiegelung bleiben die Nährstoffe im Korn
- abschließend wird der Reis getrocknet.
- und erst jetzt wird der Reis geschält und poliert!

Durch dieses Verfahren bleiben ca. 80% der im Silberhäutchen enthaltenen Vitamine und Mineralien im inneren des Korns erhalten!

Gegenüber geschältem weißem Reis ist Parboiled-Reis ernährungsphysiologisch wertvoller. Gegenüber Vollkornreis hat er eine kürzere Garzeit.

Durch die gehärtete Oberfläche der Stärke verklebt der gekochte Reis weniger, fast gar nicht. Für Risotto oder Sushi ist er daher nicht geeignet.

Der Reis hat eine leichte gelbliche Färbung. Nach dem Kochen ist der Reis weiß.