

## Vom Reis

Urprinzip: Gefühl, Empfindsamkeit  
Himmelskörper: Mond  
Wochentag: Montag

Die legendäre Schale Reis ist nicht mehr das, was sie einmal war. Wenn von Reis die Rede ist, dann sieht fast jeder vor seinem geistigen Auge dampfende Schüsseln gefüllt mit schneeweißen Körnern ... und fast jeder erinnert sich im selben Moment daran, dass seine Geschmackssinne davon völlig unberührt bleiben, denn weißer Reis allein schmeckt nicht fein.

Und da haben wir's schon: Wie soll man hier der Maxime der hohen Kochschule folgen, nämlich den Materialien ihren Eigengeschmack lassen, ihn höchstens unterstreichen, wenn diese gar keinen besitzen?

Merkwürdigerweise aber macht man sich viel Arbeit mit dem Reiskorn, bis es endlich farb- und geschmacklos in unserem Essen landet: Zunächst wird geschliffen und poliert, dann wird der Reis glasiert und glänzend gemacht, anschließend wird »veredelt« und ihm ein makellos-weißes Aussehen verliehen.

Tja, und dann schmeckt er dermaßen langweilig, dass es schon einer groben Verfälschung bedenklich nahe kommt, will man aus weißem Reis ein interessantes Gaumenerlebnis zaubern.

Durch eben beschriebenen Vorgang aber wird nicht nur der Geschmack, sondern auch der Gehalt auf ein Minimum reduziert.

Ungeschälter Reis enthält 7 mal soviel Vitamin B1, 3 mal soviel Eisen und doppelt soviel Kalzium wie geschälter Reis! Daneben sind im naturbelassenen Reis viel Kalium, Magnesium, Phosphor, Kupfer, Mangan, Zinn, Flour, die Vitamine E, B2, B6, Ascorbinsäure, Inosit und Eisen vorhanden.

Im Hinblick auf den Eisengehalt möchten wir darauf hinweisen, dass Eisen zur Blutbildung wichtig ist. Wer viel Eisenhaltiges zu sich nimmt, hat auch genügend rote Blutkörperchen und friert weniger. So kommt es wohl, dass Blasse (ein Zeichen von zuwenig roten Blutkörperchen) leichter frösteln.

Doch eine der herausragendsten Eigenschaften dieses Getreides ist, dass es frei von Gliadin ist, jenem Eiweißbaustein, der Menschen mit einer Klebereiweiß-Allergie, »Zöliakie« genannt, zu schaffen macht. Solche brauchen auf die notwendige Getreideversorgung keineswegs verzichten, sondern können auf Reis (auch Hirse und Buchweizen) ausweichen.

Apropos Eiweiß: Eiweiß und Stärke gehen im Reis eine besonders herzliche Verbindung ein; sie sind nahezu unzertrennlich. Dadurch bildet sich reichlich Schleim, wenn man gemahlene Reis in Wasser aufkocht und der eignet sich vorzüglich als Heilmittel bei Magen- und Darmreizungen sowie als Säuglings- und Kleinkinderernährung.

Reis wirkt blutdrucksenkend, entwässernd und anregend auf die Nieren, da er ausgesprochen wenig Natrium enthält. Er reguliert also den Wasserhaushalt im Körper.

Und noch etwas: Man liest, Reis sei das Getreide des Phlegmatikers, schwach mit der Erdenkraft verwurzelt und halte das Bewusstsein des Reissers in einem nahezu träumenden Zustand. Dadurch könne sich dieser leichter geistigen Dingen öffnen.

Die Tatsache, dass all die Meditationstechniken aus dem Osten kommen, dorthin, wo der Reis beheimatet und Hauptnahrungsmittel ist, macht diese Behauptung durchaus glaubhaft.