



## Reis

Der Reis ist das wichtigste Getreide der Welt. Ohne Reis würden viele Menschen verhungern. Deswegen wird er auch als „Korn des Lebens“ bezeichnet.

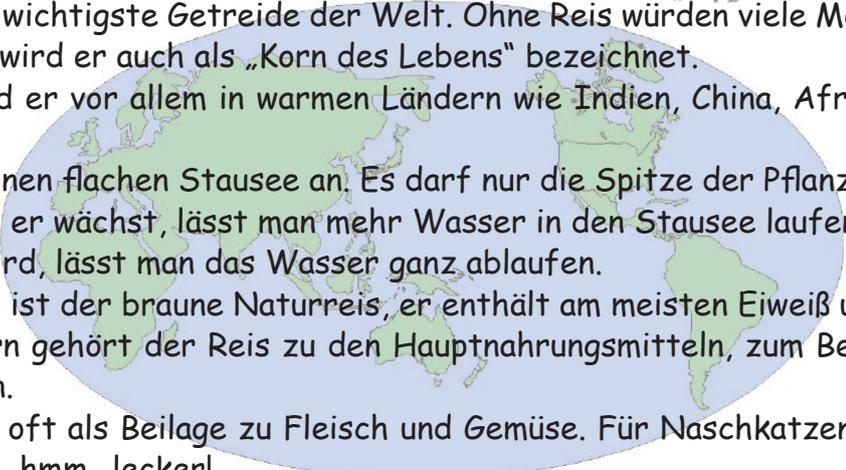
Angepflanzt wird er vor allem in warmen Ländern wie Indien, China, Afrika, Südamerika und Italien.

Man legt dazu einen flachen Stausee an. Es darf nur die Spitze der Pflanze aus dem Wasser ragen. Wenn er wächst, lässt man mehr Wasser in den Stausee laufen. Erst wenn der Reis geerntet wird, lässt man das Wasser ganz ablaufen.

Am gesündesten ist der braune Naturreis, er enthält am meisten Eiweiß und Vitamine.

In vielen Ländern gehört der Reis zu den Hauptnahrungsmitteln, zum Beispiel in Afrika, China und Indien.

Bei uns dient er oft als Beilage zu Fleisch und Gemüse. Für Naschkatzen gibt es bei uns süßen Milchreis - hmm...lecker!



### Es gibt verschiedene Reisformen:

-  Langkornreis
-  Mittelkornreis
-  Rundkornreis



Es kommt dabei auf die Form der Körner an.



### Rezept für Milchreis:

*In einem Topf Milch, Butter, Salz, Zucker und Reis zum Kochen bringen, etwas zurückdrehen und langsam ausquellen lassen. Noch warm mit Zucker und Zimt bestreuen und genießen.*

### Zutaten für 4 Personen:

1 l Milch  
1 EL Butter  
Prise Salz  
1 EL Zucker  
175 g Reis  
Zimt  
Zucker

