



Reis

Edle Körner aus Fernost

Hom Mali White BIO Weisser Bio-Reis

Dieser polierte Langkornreis gehört zu den Jasmin-Reissorten. Der Reis wird im Nordosten von Thailand im Trockenfeldanbau ökologisch kultiviert und kann nur einmal pro Jahr geerntet werden.



Indischer Lammtopf

2 Tassen Hom Mali White, 2 EL Bratbutter, 500g Lammfleisch, 4 Kardamomkapseln, 3 Gewürznelken, 1/2 TL schwarze Pfefferkörner, 1 TL Koriander, 1 TL Kreuzkümmel, 2 Chilischoten, 2 Knoblauchzehen, 2–3 Zwiebeln, 1 EL frischer Ingwer, 1TL Kurkuma (Gelbwurz), 3 EL Naturjoghurt, 2 dl Wasser, 1 1/2 TL Salz, 2 Zimtstangen

Den Reis gründlich waschen, mit der doppelten Menge Wasser aufkochen, leicht salzen und während 15–20 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen. Fleisch in kleinen Würfeln in Bratpfanne mit Butter anbraten, herausnehmen und in Topf geben, Butter in der Bratpfanne lassen.

Sauce: Samen aus den Kardamomkapseln lösen, Gewürze im Mörser zerkleinern und in der restlichen Butter in der Bratpfanne kurz andämpfen. Falls nötig, Butter zugeben. Kerne bei den Chilischoten entfernen, kleinschneiden, Knoblauchzehen pressen, Zwiebeln feinschneiden, Ingwer raspeln, alles in der Butter mitdämpfen. Naturjoghurt dazurühren. Wasser, Salz und Zimtstangen dazugeben. Alles über das Fleisch geben, zudecken und 30–45 Minuten köcheln lassen. Als Beilage Apfel- oder Tomaten-Chutney servieren.

Lüeng Pra Taw Langkornreis BIO Weisser Bio-Langkornreis

Diese traditionelle Langkornreissorte wird von Kleinbauern in Chachoengsao in Zentral-Thailand angebaut. Sie gehört zu 3000 lokal angebauten Reissorten, welche im Laufe von Jahrhunderten in der bäuerlichen Gesellschaft Thailands kultiviert wurden, heute aber gefährdet sind.



Reissalat

2 Tassen Lüeng Pra Taw, 1 TL Senf, 3 EL Apfelessig, 1 TL Honig, 1 EL Sojasauce, 1 TL Kräutersalz, Ingwer und Cayennepfeffer, 4 EL Olivenöl, 50–100g getrocknete Feigen, 50g Cashewkerne, 100g Rüebl

Den Reis gründlich waschen, mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und ca. 20 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen, erst am Schluss salzen.

Sauce: Alle Zutaten von Senf bis Olivenöl gut verrühren und unter den noch warmen Reis mischen. Feigen in kleine Stücke schneiden, Cashewkerne halbieren und rösten. Rüebl mit der Röstiraffel raffeln. Alles unter den Reis mischen und auf grünem Salat anrichten.

Hom Mali Brown BIO Brauner Bio-Vollreis

Bei diesem Jasmin-Vollkornreis bleibt jedes Korn umhüllt von einem Silberhäutchen (Aleuronschicht), das den grössten Teil der Vitamine und Mineralstoffe enthält.



Gemüsepfanne

2 Tassen Hom Mali Brown, 2 EL Olivenöl, 1 grosse Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Petersilie, 3 Tomaten, 2 grüne Peperoni, 150g Rüebl, 200g frische Champignons, 1dl Weisswein, Salz, Pfeffer, Majoran, Rosmarin, Thymian, 100g geriebener Käse

Den Reis gründlich waschen, mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und ca. 50 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen, erst am Schluss salzen.

Gemüse: Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und darin kurz andämpfen. Petersilie und Gemüse klein schneiden und bissfest dämpfen, mit Weisswein ablöschen. Gewürze dazugeben und das Ganze ca. 20 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen, den geriebenen Käse darüberstreuen. Den braunen Hom Mali als Beilage servieren.

Khaw Dam Schwarzer Vollreis

Der fein aromatische Vollreis aus Laos gehört zu den unzähligen alten Landsorten, die heute von wenigen ertragreicheren Sorten verdrängt werden. In Laos wird die kostbare Spezialität vor allem für festliche Anlässe verwendet und genossen.



Schwarzer Vollreis mit Mango

130g Schwarzer Vollreis Khaw Dam, 150g getrocknete Mangos, 2.5dl Kokosnussmilch, 2.5dl Wasser, 80g Mascobado Zucker, 1 Prise Salz, Frucht oder Limettenscheiben zur Garnitur

Den Reis in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser bedeckt während 2–3 Stunden quellen lassen. Wasser abgiessen.

Fruchtreis: Getrocknete Mango mit einer Schere in mundgerechte Stücke schneiden. Kokosnussmilch, Wasser, Zucker und Salz aufkochen. Reis beifügen und bei schwacher Hitze leicht kochen lassen. Nach etwa 10 Minuten die Mangostücke beifügen und 10–15 Minuten weiter köcheln. Restliche Flüssigkeit abgiessen, umrühren, in eine Servierschüssel geben und nach Belieben mit frischer Frucht dekorieren. Kühl stellen.

Hom Mali Red/Khao Dang BIO Roter Bio-Vollreis

Hom Mali Red/Khao Dang ist ein aromatischer, vollwertiger Mittelkornreis. Er wächst auf Böden, wo aus Wassermangel sonst nichts mehr gedeiht. In Thailand wird Roter Reis gern zum Frühstück serviert. Wegen seiner roten Farbe wird ihm ein Vitamin-A-Gehalt nachgesagt.



Reis-Bohnen-Eintopf

250g Hom Mali Red/Khao Dang, 200g Borlotti oder rote Kidney-Bohnen, 2 EL Olivenöl, 2 Zehen Knoblauch, 1/2 Pfefferschote, entkernt, 1/2 TL Paprika scharf, 2 mittlere Pfälzer-Rüebl, Salz, wenig Sojasauce, 1 Glas Sugo al Basilico (300g), 1 Bund frische Petersilie, 1 Becher Crème Fraîche

Den Reis gründlich waschen, mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und ca. 50 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen, erst am Schluss salzen.

Bohnen: Über Nacht einweichen. Ohne Salzzugabe im Dampfkochtopf während 40 Minuten garen.

Eintopf: Das Öl erhitzen, zuerst die Gewürze, anschliessend die Rüebl darin andämpfen, mit Wasser ablöschen, salzen, auf kleinem Feuer köcheln lassen. Wenn alles gar ist, Reis, Bohnen und Gemüse zusammen in eine Pfanne geben. Die Tomatensauce dazugeben, gut mischen, ev. nachwürzen und ein paar Minuten leicht weiterköcheln lassen. Mit reichlich Petersilie und Crème Fraîche servieren.

Vangvien Lila-Reismischung

Der Lila-Reis aus Laos ist eine Mischung aus einem aromatischen weissen Reis sowie weissem und lila Klebreis. Der Lila Reis ist eine lokale Reisspezialität und wird in den Bergregionen Vangvien und Kasi von Laos angebaut. Der Lila Reis wird dort an Festtagen serviert.



Fisch in Honig-Orangen-Sauce

2 Tassen Vangvien, 600g Fischfilet nach Wahl (z. B. Forelle), Saft von 2 Orangen, 1 TL Honig, 1–2 Knoblauchzehen, 1 Prise Salz, 7 EL Crème Fraîche, 1 EL Sojasauce, Basilikumblätter oder Petersilie

Den Reis gründlich waschen, mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und ca. 20–30 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen, erst am Schluss salzen. Vor dem Servieren etwas Butter und Pfeffer beifügen.

Sauce: Das Fischfilet mit dem Orangensaft, dem Honig, den Knoblauchzehen und Salz 10–15 Minuten dünsten. Danach Crème Fraîche, die Sojasauce und die Basilikumblätter zufügen. Weitere fünf Minuten kochen lassen und dann zusammen mit dem Vangvien servieren.

Reis – ein Kulturgut

«Hast du heute schon Reis gegessen?», lautet die thailändische Höflichkeitsfrage bei jeder Begegnung. In den traditionellen Gesellschaften ist Reis nicht nur als Nahrungsmittel und Nutzpflanze wichtig, sondern auch als Kulturgut. Die von claro fair trade importierten Reissorten werden im Nordosten Thailands und in Laos angebaut. Dort wächst eine enorme Vielfalt von über 3 000 traditionellen Reissorten. Der Faire Handel trägt zur Erhaltung der Sortenvielfalt und der Biodiversität in diesen Ländern bei.

Unsere Handelspartner

Green Net in Thailand arbeitet seit 1989 als Bindeglied zwischen den Reisbauern und claro. Die Organisation verschafft ihren Mitgliedern mit der Verarbeitung und der Vermarktung von Reis eine faire Verdienstsquelle und engagiert sich zudem sehr im Bio-Landbau und Umweltschutz.

Lao Farmers' Product in Laos unterstützt Kleinbauernfamilien im gebirgigen Norden des Landes bei der Vermarktung ihres Reises. Neben dem Fairen Handel sind der Schutz der Waldgebiete und die Erhaltung der natürlichen Ressourcen wichtige Ziele der Organisation.

Greenfield Miller Group in Laos dient als Dachorganisation für Dorfgenossenschaften und Reismühlen. Das innovative Netzwerk fördert den Anbau von speziellen Bio-Reissorten, die eigenständige Verarbeitung zum Fertigprodukt und die direkte Vermarktung in Laos sowie im Ausland.

Mehr Infos über die Produzenten: www.claro.ch

claro steht seit über 30 Jahren für Fairen Handel mit natürlichen und einzigartigen Spezialitäten aus dem Weltsüden. Hohe Qualität, langfristige Beziehungen und Vertrauen sind Werte, die unser Handeln bestimmen. claro Produkte gibt es in claro Läden - dem Fachgeschäft für Fairen Handel - sowie im ausgewählten Fachhandel und in Gastrobetrieben.

claro fair trade AG
Byfangstrasse 19 CH-2552 Orpund
Phone +41 32 356 07 00
Fax +41 32 356 07 01
mail@claro.ch www.claro.ch