Yumenishiki Braunreis

Super Premium Short Grain Rice

YUME NISHIKI™

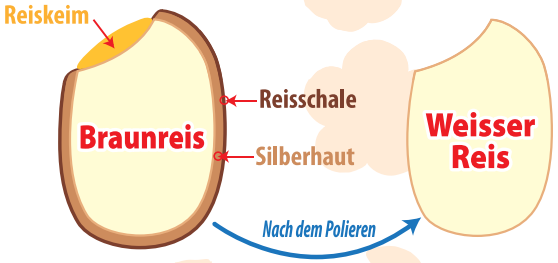
Brown Rice

Die Vorteile von Braunreis

Braunreis ist ein Reis, bei dem die Schale (die Schicht, die das Äußere des Kerns umhüllt) entfernt worden ist. Die Silberhaut und der Keim, welche bei weißem Reis entfernt werden, bleiben aber erhalten (siehe in der Grafik unten).

Charakteristisch ist seine braune Oberfläche, welche man als Silberhaut bezeichnet. Diese ist reich an Nährstoffen und Ballaststoffen.

Der Anteil an Vitamin B, Vitamin C, Calcium und anderen Mineralstoffen in der Silberhaut und dem Reiskeim von Braunreis ist deutlich höher als in weissem Reis. Diese Nährstoffe fehlen heutzutage oftmals in unserer Ernährung.



Die optimale Zubereitung von Braunreis

1 *Zubereitung im Topf*
Die Anleitung entnehmen Sie der Beschreibung auf der Verpackung.

2 *Zubereitung im Reiskocher*
Den Reis waschen. Falls der Reiskocher eine Kochfunktion für Braunreis besitzt, nur die Wassermenge anpassen. Den Reis nicht sofort kochen, sondern besser 2 bis 3 Stunden vor dem Kochen im Wasser einweichen.

Wenn der Reiskocher keine Kochfunktion für Braunreis besitzt, den Reis für längere Zeit im Wasser einweichen (ca. 7 bis 8 Stunden, idealerweise über Nacht).

Die Wassermenge ist abhängig vom Typ des Reiskochers. Als Richtlinie empfiehlt sich ein Verhältnis von 1,5:1 (Wasser: Reis). Sie können allerdings die Wassermenge nach Ihrem Belieben variieren.

3 *Ein kleiner Tip*
Braunreis ist reich an Calcium. Deshalb kann er leicht bitter schmecken wenn er gekocht ist.

Sollte dieser bittere Geschmack stören, geben Sie beim Kochen eine Prise Salz hinein (Ein Fünftel Teelöffel für zwei Becher Braunreis).

Yumenishiki Riz Complet

Super Premium Short Grain Rice

YUME NISHIKI™

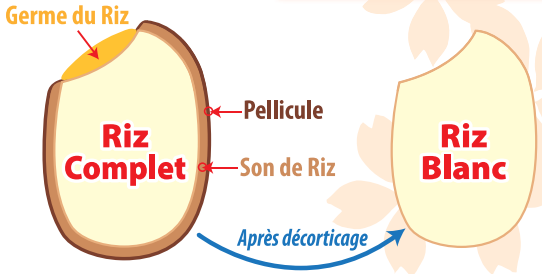
Brown Rice

Les Vertus Du Riz Complet

Le riz complet est un riz juste décortiqué auquel on a enlevé les enveloppes extérieures ou glumelles adhérentes. C'est un riz qui, par comparaison au riz blanc, contient (du son et du malt). (Voir croquis ci-dessous)

C'est un grain entier qui a conservé une pellicule brunâtre appelée: Son de Riz. C'est précisément à cet endroit que se trouvent une bonne partie des qualités nutritives.

En effet, ces qualités nutritives et ces fibres sont concentrées dans le son et dans le germe de riz. De Plus, le riz complet est plus riche que le riz blanc en éléments essentiels à notre alimentation actuelle comme en fibre, en vitamine b, vitamine E et minéraux.



Pour Une Parfaite Cuisson Du Riz Complet

1 *A la casserole*
Voir l'explication sur l'emballage.

2 *A l'auto cuiseur*
Avec fonction (cuisson riz complet): il suffit de régler le niveau d'eau. Ne pas déclencher la fonction marche tout de suite, il est préférable de laisser le riz dans l'eau 2 a 3 heures au préalable.

Sans fonction (cuisson riz complet): après rinçage du riz, laisser le reposer de préférence toute une nuit dans l'eau, ou au minimum 7 a 8 heures.

Ajuster le niveau d'eau en fonction de votre auto cuiseur. Généralement un verre et demi d'eau pour un verre du riz.

3 *Dernier conseil*
Ce riz étant riche en calcium, une fois cuit, vous pouvez ressentir une légère amertume.

Si toutefois cette amertume vous dérange, ajouter une pincée de sel lors de la cuisson (Exemple, une pincée du sel pour 2 verres du riz).