

# EINE WELT LADEN

---

Für gerechten Handel und Ökologie.



## Wissenswertes über REIS und WILDREIS



### INITIATIVE EINE WELT FÜR ALLE e.V.

Der gemeinnützige Verein für entwicklungspolitische Bildungsarbeit.

02943 Weißwasser, Kirchstraße 2

*Telefon* 03576 2529029

*eMail* [post@eineweltladen.info](mailto:post@eineweltladen.info)

*Internet* [www.eineweltladen.info](http://www.eineweltladen.info)



# GETREIDE

Alle Getreidearten gehören zur Pflanzenfamilie der **Süßgräser** [Poaceae]. Es sind einkeimblättrige Samenpflanzen. *Wir stellen hier nur einige vor.*

## REIS



**Reis** ist Hauptnahrung für mehr als die Hälfte der Menschheit. Es gibt wohl mindestens so viele Reissorten wie Völker. Er wird herzhaft, scharf oder eben auch süß zubereitet. Auf der Welt gibt es wohl etwa 100.000 Reissorten.

*[Mehr zu Wildreis, der mit Reis nicht viel zu tun hat, findest Du weiter unten.]*

### WISSENSWERTES

**Urheimat** • stammt aus Vorderindien

**Hauptanbauländer** heute • fast überall in Asien, selten in Afrika

**Botanik** • Systematik • Getreidesorte; einkeimblättrige Pflanze [ähnlich wie einheimische Getreidearten]; mehrere Arten und sehr viele Sorten

**Pflanze** • 1-2 m hoch; Früchte in Ährchen mit 20-30 cm langen Rispen; kann jahrelang auf gleichem Feld angebaut werden; 90% der Welternte in Südostasien; benötigt mindestens 20°C und [bei Nassreis] viel Feuchtigkeit [Trockenreis weniger]

*Bei Nassreis finden die ersten Etappen der Pflanzenentwicklung im Wasser stehend statt – er liefert so größere Erträge als Trockenreis. Hier ist meist nur (sub-)tropisches Klima angesagt. Letzterer gedeiht sogar im Süden Deutschlands; die Erträge sind aber nicht ganz so gut.*

**Reisanbau** • Der Boden wird mit Hakenpflügen, die von Wasserbüffeln gezogen werden, vorbereitet. Die oft terrassenartig an Hängen angeordneten Felder sind von 50 cm hohen Wällen umgeben und (bei Nassreis) mit Wasser bis kurz vor der Ernte geflutet.

Vorgequollene Reiskörner werden zunächst in besondere Saatbeete gesteckt. Erst 15 cm hohe Pflänzchen steckt man zu zweit oder dritt [gegenseitiger Halt] in ein Pflanzloch auf dem Reisfeld. Nach 4-5 Monaten sind die Rispen mit Körnern gefüllt und können mit Sicheln geerntet werden. Der Reisanbau ist als sehr aufwändig und entscheidend vom Wasserfaktor abhängig.

bekannte **Handelsformen** • diverse Reisarten und -sorten wie Basmati-Reis, Duftreis, Jasminreis, Lila Reis, roter Reis, schwarzer Reis, Milchreis etc.; verschiedene Kornformen [Rundkorn-, Kurzkorn-, Mittelkorn-, Langkornreis]; verschiedene Grade der Klebrigkeit [Klebereis in Südostasien wegen des Essens mit Stäbchen bevorzugt, in Europa eher seltener]; daneben existieren geschälte [teils auch polierte] und naturbelassene Reistypen [Vollkorn- bzw. Naturreis]

**Grobeinteilung** nach der Kornform 

Rundkornreis	Mittelkornreis	Langkornreis
<i>Oryza sativa ssp. japonica</i>	<i>Oryza sativa ssp. javanica</i>	<i>Oryza sativa ssp. indica</i>
Kornlänge < 5,2 mm	Kornlänge 5,2 – 6 mm	Kornlänge > 6 mm
nach dem Kochen klebrig (typischer Klebreis)	nach dem Kochen leicht klebrig	nach dem Kochen körnig und locker
z.B. Milchreis, Risotto-Reis, Sushi-Reis	z.B. schwarzer Reis	z.B. Patna-, Jasmin-, Basmati-Reis, Roter Reis



**Inhaltsstoffe** • Kohlenhydrate [in geschältem Reis sonst fast nichts Anderes, in ungeschältem Reis auch einige Mineralien und Vitamine]

Reis enthält kein Klebereiweiß ist also **glutenfrei** [Gluten, ein Gemisch verschiedener Proteine, Kohlenhydrate und Fette in einigen Getreidearten] und ist so eine Alternative zur glutenfreien Ernährung bei Zöliakie; auch Mais, Amaranth, Hirse, Quinoa, Kichererbsen, Wildreis oder Buchweizen sind glutenfrei

**Nährwert und Gesundheit** • 400 g Reis liefern so viel Energie wie 1 Tafel Schokolade [allerdings enthält Reis kaum Vitamine und Mineralien, so dass bei ausschließlicher Verzehr maschinell geschälten Reises Mangelerscheinungen die Folge sind; z.B. Beriberi [Vitamin B1-Mangel] in Asien - dies kann durch Mischen von geschältem Reis mit Reiskleie ausgeglichen werden oder man wählt Vollkornreis bzw. Naturreis]; **100 g**

**Basmatireis gekocht** enthalten **364 kJ** [88 kcal]; **roher Reis** hat sogar einen Energiegehalt von etwa **1460 kJ** [349 kcal]

**Basmati-Reis** • eine der ältesten Reissorten [Einwanderer fanden ihn vor 3000 Jahren im Kaschmirhochland]; diese königliche Reissorte wächst an den Himalayahängen, wo Tauwasser die Talterrassen flutet; sehr aromatisch und stark duftend [Basmati-Reis bedeutet so viel wie Duftreis]

## › VERWENDUNG UND REZEPTE

Basmati-Reis richtig **kochen** • Für 4 Personen (Beilage) 250 g Basmati im Sieb unter kaltem Wasser spülen; am besten auch 30 min in einer Schüssel Wasser einweichen, damit er beim Kochen besser quillt; dann mit ½ L Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen, Temperatur reduzieren und ca. 15 min zugedeckt quellen lassen [nicht rühren]

andere Reissorten richtig **kochen** • Reis waschen, ggf. vorquellen und in Wasser kochen [Salz besser hinterher hinzufügen]; Verpackungshinweise beachten

Vollkornreis • Reis erst im Topf anrösten, dann mit Brühe oder Wasser ablöschen und ohne Salz kochen [Vollkornreis hat eine relativ lange Kochzeit];

*fügt man am Ende etwas Sesam bei, auch angeröstet, so gibt es zusätzlich Vitamin B und Magnesium [welche im Reis sonst nur wenig drin sind, wobei Vollkornreis mehr davon enthält als geschliffener Reis]*

**Verwendung** in der **Küche** • beispielsweise als Sättigungsbeilage zu Gemüse, Fleisch, Geflügel etc.; aber auch süßer Milchreis oder Reispudding sind ein Genuss

## › TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche **Bedeutung** • aus Reismehl stellt man hauchdünnes Reispapier her, das in Asien z.B. zum Umhüllen von Frühlingsrollen benutzt wird; andere Reisspezialitäten sind z.B. **Reiswein** [in Japan als **Sake** lauwarm getrunken], **Reisessig** und **Reisbranntwein** [**Arrak** in vielen asiatischen Ländern; erzeugt aus Reismaische und Palmsaft oder Zuckerrohr] (*nicht verwechseln mit Arak, einem arabischen Anisschnaps*)

**Rice and Curry** [Indien, Sri Lanka] heißt so viel wie Reis mit Beilage und hat nicht unbedingt etwas mit dem Zusatz von Currypulver zu tun

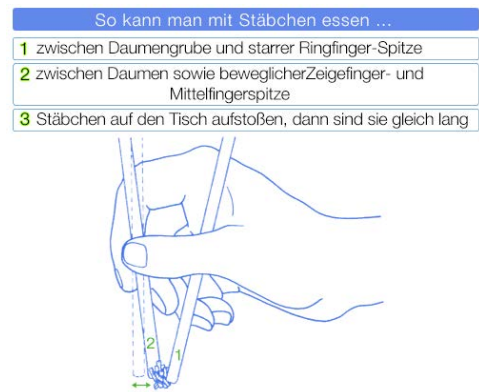
Reis in **Arabien** • Araber kombinieren Reis oft mit Rosinen und Mandeln

Reis in **Italien** • hier liebt man ein mit Brühe, Wein und Parmesan gekochtes Risotto

Essen in **Japan** • Hauptnahrungsmittel der traditionellen japanischen Küche ist Reis. Reis galt Jahrhunderte lang als Zeichen des Reichtums. Später kamen Tee [Enthaltsamkeit bezüglich Alkohols nach buddhistischer Lehre] und Soja aus China auf die Inseln. Zum Essen verwendet man in Japan Essstäbchen aus Holz [Hashi] und die Essschale wird in Bruchhöhe gehalten. Ähnlich isst man auch in China.



## › ESSEN MIT ESSSTÄBCHEN



## › EINIGE REISSORTEN

**Basmati-Reis** • Langkornreis aus Nordindien, der berauschend nussig duftet, dabei leicht, locker und körnig zart gart (nicht klebrig).

**Duftreis** • Langkornreis aus Südostasien, der blumig duftet und locker gart, aber leicht haftet. Jasminreis ist Duftreis.

**Patnareis** • Typischer Langkornreis (ursprünglich aus Indien), den man bei uns oft als Beilage verwendet, da er recht locker gart (nicht klebrig).

**Risottoreis** • italienischer Rundkornreis, der suppig mit Biss gart. Am populärsten ist Arborio bzw. Avorio, typisch ist Vialone nano, erstklassig der aus Vialone und Sushi-Reis gekreuzte Carnaroli. Rundkornreis ist klebrig (daher auch **Klebreis** genannt).

- typische Risotto-Varianten sind z.B. Safran-Risotto, Steinpilz- oder Champignon-Risotto sowie Tomaten-Risotto.
- Tipp: Risotto kann man z.B. auch aus Graupen oder auch Kartoffeln (mit Tomatensaft und Aivar) machen.
- Risotto muss cremig sein

**Sushi-Reis** • Rundkornreis aus Japan, ideal fürs Sushi-Formen; kann auch Beilage sein und durch Risotto-Reis ersetzt werden.

**Klebreis** • asiatische meist Rund-, teilweise auch Langkornreis-Sorten, deren Stärke beim Kochen so viel Klebereiweiß abgibt, dass die Körner breiig zusammenpappen; z.B. gut für Süßspeisen.

**Milchreis** • Rundkornreis, der eher breiig kocht; für Süßspeisen; ähnlich wie Risottoreis

**Natureis**; brauner Reis • geschälter, ungeschliffener Reis mit vollem Keim; kocht länger; gut für erdige Gerichte.

**Parboiled-Reis** • Körner, die mit Dampf und Druck bearbeitet wurden, so dass sie trotz Schleifens 80 % der Nährstoffe behalten.

*Aber: Am besten nur Bio-Reis nutzen, da Chemikalien auf der Oberfläche auch vom Reiskorn schneller aufgenommen werden.*

**Bio-Reis** • kontrolliert biologisch angebauter Reis; Alternative zu Asia-Reis, den man auf den nassen Feldern oft großzügig mit Düngemittel und Schädlingsgiften behandelt.

**Wilder Reis** • [hat nichts mit Wildreis *Zizania* zu tun] wildwachsende Reisarten wie z.B. *Oryza rufipogon* (einjährig) oder *Oryza nivara* (mehrjährige Pflanze)

Domestikation → 2011 fand man heraus, dass die Kulturreis-Art *Oryza sativa* vor etwa 8200 Jahren aus dem wilden Reis *Oryza rufipogon* durch Züchtung hervorging



## ➤ REISREZEPTE

Reis **Grundrezept** • ohne weitere Zutaten 1 Teil Reis und 2 Teile Wasser ca. 10-20 min (je nach Sorte; Packungsaufschrift beachten) bei kleiner Flamme kochen (quellen) – siehe auch S. 6 ff. dieses Lexikons

**Nasi Goreng** [gebratener Reis, Indonesien] • Für 4 Personen kocht man 250 g Reis. In einer Pfanne etwas Kokosöl [o.a.] erhitzen. Den Reis darin anbraten. Gegarte Hühnerfleischstücke und Krabben oder Garnelenfleisch zufügen und mit dem Reis erhitzen. Kräftig mit Kejap [kein Ketchup, sondern eine sehr würzige Paste; erhältlich in fast jedem Supermarkt] oder Sambal Oelek würzen.

**Kori suika** [gefüllte Melone, Japan] • 500 g Obstkompottmischung [je nach Jahreszeit] wird mit ½ Flasche Sake [Reiswein], ½ Flasche Mirin [süßer Reiswein; ersetzbar durch trockenen Sherry] und 2 EL Zucker versetzt. In eine zum Korb etwas ausgehöhlten Wassermelone wird diese Mischung eingefüllt. Nach einer Ruhepause von 2 Stunden im Kühlschrank wird das Kompott serviert.

**Gemüse-Safran-Reis** • Für 4 Personen 400 g Basmati-Reis waschen und abtropfen lassen. 2 Döschen Safran [je 0,2 g] mit 3 EL kochendem Wasser in einer Schüssel übergießen. 25 g Cashewkerne kleinhacken. In einem großen Topf 6 EL geklärte Butter oder Öl erwärmen und darin 2 Zimtrinden [à 5 cm Länge], 5 grüne Kardamomkapseln, 5 Gewürznelken und 3 Lorbeerblätter 2 min anbraten. Den Reis sowie 20 g Rosinen und 250 g tiefgefrorenes Möhren-Erbsen-Gemüse ca. 3 min mitbraten. Den Safran, 25 g Mandelstifte, die Cashewkerne, Salz und 2 EL Zucker hinzufügen und alles gut mischen. Nun 1 L Wasser angießen und schnell zum Kochen bringen. Temperatur reduzieren [oder gar ganz abschalten] und den Reis 15 min bei geschlossenem Topf quellen lassen, bis er weich ist und alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

**Oyako domburi** [Huhn mit Ei, Japan] • Du brauchst: 250 g Reis, 200 g Hähnchenbrustfilets, 100 g Pilze [Matsutake oder Shiitake werden in getrockneter Form angeboten oder man nimmt Steinpilze, Maronen o.ä.], 2 Tassen Dashi [hergestellt aus Bonito, getrocknetem Fisch, und Kombu, getrockneter Blatttang; als Saucen- und Suppengrundlage; hier auch durch Hühnerbrühe ersetzbar], 3 EL Sojasauce, 3 EL Sake [Reiswein], Mirin [süßer Reiswein] oder Sherry, 2-3 Eier, 2-4 Lauchzwiebeln, Salz und 20 g Nori [getrocknete Rotalgen, Purpurtang; nur, falls vorhanden, sonst weglassen]  
Und so geht's: Den Reis kochen und warmhalten. Die Hähnchenbrust würfeln. Dashi [oder Hühnerbrühe], Sojasauce und Sake [bzw. Mirin oder Sherry] zum Kochen bringen, das Fleisch dazu geben und erneut aufkochen [Fleisch muss gar werden]. Eier leicht schlagen, salzen und zusammen mit Zwiebeln sowie Pilzen zum Fleisch geben. Wieder aufkochen, aber nicht umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze simmern lassen [das Ei sollte noch weich sein]. Eintopf über den Reis geben. Guten Appetit.

## ➤ REIS RICHTIG LAGERN

**Lagerung von ungekochtem Reis** • dunkel, luftdicht und trocken sowie gut verpackt (Glasbehälter, nicht Folie) ca. 2 Jahre, Vollkornreis 1 Jahr lagerfähig

**Lagerung von gekochtem Reis** • lässt sich bis zu 2 Tagen im Kühlschrank aufbewahren; in der Gastronomie ist dies aus Hygienegründen nicht erlaubt (siehe *Bakterien- und Schimmelbefall durch große Oberfläche*)





### Quellmethode

Wenn weiße Reissorten mit der Quellmethode gekocht werden sollen, dann beträgt das **Reis-Wasser-Verhältnis 1 zu 2**. Wichtig ist, dass der Reis vor dem Kochen **gründlich gewaschen** wird. Überflüssige Stärke wird entfernt, die Körner kleben nicht zusammen und brennen nicht an. Für die Quellmethode werden **Reis und Wasser zusammen aufgekocht**. Kocht das Wasser, stellt man die Hitze auf die kleinste Stufe (der Reis quillt) und der Deckel ist aufgelegt. Der Reis saugt das gesamte Wasser (oder Brühe) auf.

1. als Hauptgericht für 2 Personen **1 Teetasse** Basmati **Reis** (ca. 200g) in einen Kochtopf geben (Packungsaufschrift beachten)
2. Reis zweimal durchwaschen
3. **doppelte Menge Wasser** (= 2 Teetassen) und eine Prise Salz hinzugeben
4. 10 Minuten einweichen lassen
5. Herd auf die höchste Hitzestufe stellen, bis es kocht (ca. 1 min)
6. Herd auf eine kleine Hitzestufe stellen (eventuell abschalten), Reis ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen/verdampft ist (Dauer siehe Verpackung; weißer Reis eher 15-20 min, Naturreis bis zu 45 min)
7. eventuell ein Stück Butter dazu

*Wenn es besonders schnell gehen muss, das Einweichen und die Butter weglassen. Beachte, dass die benötigte Wassermenge und Kochdauer je nach Reissorte variiert.*

### Wassermethode

Der Reis wird hierbei wie Nudeln **in viel Wasser gekocht**.

1. für 2 Personen **1 Teetasse** Basmati **Reis** (ca. 200g) in einen Kochtopf geben
2. Reis zweimal durchwaschen
3. etwa die **6-fache Menge Wasser** (= 1,2 Liter) und eine Prise Salz hinzufügen
4. **Wasser** auf höchster Hitzestufe **zuerst zum Kochen** bringen
5. **erst jetzt Reis hinzufügen**, nochmals aufkochen
6. Herd auf mittlere Hitzestufe stellen, ca. 15 min ohne Deckel köcheln lassen
7. Reis durch Sieb gießen, abtropfen lassen
8. Reis zum Abdampfen nochmals kurz in den Topf geben
9. bei Bedarf ein Stück Butter hinzufügen

*Beachte, dass die Garzeit von der gewählten Reissorte abhängt. Vollkornreis braucht länger.*

### Welche Methode ist besser?

Die Wassermethode ist einfacher, da sie schon vom Nudeln kochen bekannt ist. Beim Abgießen schüttet man aber alle Nährstoffe weg. Bei der Quellmethode wird kein Wasser abgeschüttet und die Nährstoffe bleiben erhalten. Immer Packungsangaben beachten! Manche Reissorten lassen sich durch Quellen schlecht zubereiten (z.B. roter Reis).

### Die richtige Reismenge

als <b>Beilage</b> 60 – 80 g pro Person	als <b>Hauptgericht</b> 80 – 100 g pro Person	als <b>Suppeneinlage</b> 20 – 30 g pro Person
--	--	--

### Risotto-Methode

Bei der Risotto-Methode wird der Reis **in Fett angeröstet** und z.B. mit Weißwein abgelöscht. Dazu muss man einen speziellen **Rundkornreis** (Risotto-Reis oder eventuell auch Milchreis benutzen.) Dann wird heiße Flüssigkeit (meist Brühe) nach und nach (im Gegensatz zu Pilaw) dazu gegeben und vom Reis aufgesaugt. Bei der Zubereitung kann man viele Variationen vornehmen. Man kann dabei natürlich Gemüse (z.B. Tomaten), Gewürze (z.B. Safran), und Kräuter (z.B. Petersilie), aber auch Fleisch oder Pilze (z.B. Pfifferlinge, Steinpilze) hinzufügen. Hier nur ein mögliches Grundrezept ...

1. fein gewürfelte Zwiebeln (Schalotten) im Topf glasig anschwitzen (ohne Deckel)
2. Risottoreis hinzufügen und glasig anbraten
3. mit etwas kaltem Weißwein (oder Traubensaft) ablöschen (*Achtung, spritzt*)
4. Herd auf mittlere oder kleine Hitzestufe stellen
5. nach Belieben Gewürze hinzufügen
6. heiße Brühe Schritt für Schritt zugeben (um den Kochvorgang nicht zu stoppen), keinen Deckel verwenden, sodass Flüssigkeit verdampfen kann (dann wieder neue Brühe ergänzen)
7. etwa nach 20-25 min so weit eingekocht haben, dass der Reis schön cremig ist, aber auch noch Biss hat
8. nach Belieben geriebenen Parmesan und frische Kräuter unterheben (nicht mehr erhitzen)

### Pilaw-Reis

Die Pilaw-Reis-Methode ist historisch eine sehr alte Kochtechnik und wird von Gegend zu Gegend unterschiedlich gehandhabt. Manchmal wird der Reis über Nacht eingeweicht oder der Reis nach dem Anbraten und Aufgießen gar im Backofen zu Ende gegart. Letztlich hängt das auch von der gewählten Reissorte ab. Bei Pilaw soll die Stärkefreierwerdung gehemmt werden, so dass der Reis am Ende schön locker ist.

Am besten wählt man **Basmati**-Reis o.a. **Langkornreis** (also Reis mit geringem Stärkeanteil und kein Klebreis). Zudem wählt man eine passende schwere **Gusspfanne** (Alu oder Eisen) mit passendem Deckel. Die Zubereitung erfolgt so ...

1. Zwiebeln (und eventuell Knoblauch) in Öl oder Butter anbraten
2. Reis hinzufügen und goldgelb anbraten
3. gewünschte Menge Brühe in einem Schritt hinzufügen (Brühe kann viele weitere Zutaten wie Gewürze, Kräuter, Gemüse, Pilze, Fleisch, Fisch enthalten)
4. mit Deckel ca. 30 min bei geringer Hitzezufuhr garen (quellen) lassen (Deckel nicht abnehmen)
5. Topf vom Herd nehmen und etwa 10 min geschlossen stehen lassen
6. Reis mittels Gabel auflockern und servieren

Viele Kochtipps und auch Infos über Reis findest Du auf der Seite [reishunger.de](http://reishunger.de).



## WILDREIS



**Wildreis** (auch **Wasserreis** genannt; Korn des Wassergrases) sind Samen wildwachsender Wassergräser vor allem in Kanada und hat mit asiatischem Reis eher nichts zu tun. Es handelt sich um die Pflanzengattung **Zizania** in der Familie der Süßgräser und nicht um eine Wildform des Reises (Gattung hier *Oryza*). Die ein- oder mehrjährigen krautigen Pflanzen sind **Wasser- oder Sumpfpflanzen** mit (je nach Art) 1,5 m bis zu 3 m langen Halmen und rispenförmigen Blütenständen. Die Samen sind nadelförmig und braun bis schwarz.

*Traditionell spielte Wildreis bei der Ernährung der Indianer Nordamerikas eine große Rolle, vermutlich schon vor 3.000 Jahren. Sie nannten ihn **Manomin** [sinngemäß übersetzt heißt das „Leckerbissen, den Manitu uns schenkte“]. Die Ernte echten kanadischen Wildreis ist mühsam und erfolgt per Hand – daher ist er auch recht teuer. Inzwischen züchtet man ihn auch in Bassins, aber oft mit Chemikalienunterstützung. Industriell erzeugter Kanadareis ist nicht so hochwertig. Bio-Ware ist also besser. Wildreis wird aber auch in China seit dem 10. Jahrhundert angebaut.*

### › WISSENSWERTES

**Hauptanbaugebiet** heute • je nach Art Nordamerika (Kanada, USA), außerdem Ostasien (u.a. Indonesien)

**Arten** z.B. • *Zizania aquatica* (einjährig, USA), *Zizania palustris* (einjährig, Kanada), *Zizania latifolia* (mehrjährig, Ostasien)

**Ernte** • etwas aufwändig; oft vom Boot aus

**Geschmack** • wesentlich geschmackvoller als Reis; sehr nussig und aromatisch

*Nach der Ernte wird er meist geröstet, was den nussigen Geschmack verstärkt.*

**Inhaltstoffe** • [im Gegensatz zu Reis] sehr viele Vitamine (z.B. B-Gruppe), Mineralien (u.a. Kalium und Magnesium) und doppelt so viele Proteine mit vielen essentiellen Aminosäuren

Wildreis richtig **verarbeiten** • mehrfach waschen und im Sieb abtropfen, dann ggf. Steinchen auslesen und [je nach Produkt] etwa 45–50 min bei kleinerer Flamme in Salzwasser kochen lassen

**Nährwert** • etwas energiereicher als Reis; **roh** ca. **1420 kJ/100g** [340 kcal], **gekocht** immerhin noch **565 kJ/100g** [135 kcal]

**Verwendung** in der Küche • gemischt mit Reis oder besser noch pur absolut lecker [wenn auch ziemlich teuer]; passt super zu Fisch [z.B. Wildlachs], Fleisch, Wild und Geflügel, aber er ist auch vegetarisch kombinierbar



Das kleine Lexikon über Reis und Wildreis ist ein Service von Deinem...

# EINE WELT LADEN

*Weißwasser*

Für gerechten Handel und Ökologie.

sowie der gemeinnützigen

## INITIATIVE EINE WELT FÜR ALLE e.V.

So erreichst Du uns ...

**EINE WELT LADEN**  
02943 Weißwasser, Kirchstraße 2

*Öffnungszeiten*

**Montag – Donnerstag 9 bis 12 und 15 bis 18 Uhr,**  
**Freitag 10 bis 13 sowie 15 bis 18 Uhr**

*Telefon* **03576 2529029**

*eMail* [post@eineweltladen.info](mailto:post@eineweltladen.info)

*Internet* [www.eineweltladen.info](http://www.eineweltladen.info)

Wir freuen uns auf Deinen Besuch.

Quellen: Für unser Lexikon nutzten wir folgende Informationsquellen ...

Internet → [gepa.de](http://gepa.de), [el-puente.de](http://el-puente.de), [fair4you-online.de](http://fair4you-online.de), [fairtrade.de](http://fairtrade.de), [fairtrade-deutschland.de](http://fairtrade-deutschland.de), [wikipedia.de](http://wikipedia.de), [lebensmittellexikon.de](http://lebensmittellexikon.de), [pixabay.de](http://pixabay.de), [openclipart.org](http://openclipart.org), [reishunger.de](http://reishunger.de), [planet-wissen.de](http://planet-wissen.de)

Literatur und Informationsmaterialien ↓

- Produktinformationen der GEPA, von El Puente und DWP sowie von Rapunzel [Flyer, Broschüren aus verschiedenen Jahren, Infos auf Produktverpackungen]
- GEPA Warenkunde Reis ([www.gepa-wug.de](http://www.gepa-wug.de))
- Kann ich die Welt retten?, Katrin Schüppel, Verlag an der Ruhr 2009, Unterrichtsmaterial
- Be my guest, Cornelsen Verlag Berlin 2012, Arbeitsmaterialien zur Nachhaltigkeit
- Die internationale Speisekammer, Lebensmittelkunde von A-Z, Dorling Kindersley Ltd. London, SDK Verlags GmbH Stuttgart 1991
- Astrid Steidl, Iss dich schlau!, Clevere Ernährung für Kinder und Teenager, Nymphenburger in der F.A. Herbig's Verlagsbuchhandlung GmbH München, 2014
- Lebensmittel-Warenverkaufskunde [Rebholz, Birk u.a.; Verlag Dr. Max Gehlen, Bad Homburg, 1994]
- Exotisches Gemüse, Verlag Edition XXL GmbH 2002
- Indisch kochen, Gräfe und Unzer GmbH München 1994
- Kochen mit Quinoa. Wunderkorn der Inka. El Puente GmbH Nordstemmen
- Bilder: [pixabay.de](http://pixabay.de)

