

## Reismilch - alles Wissenswerte zum Pflanzendrink



Du kennst **Reis** vor allem als Grundnahrungsmittel asiatischer Länder oder als sättigende Beilage? Dabei spielen die kleine Körnchen auch bei der **veganen Ernährung** eine große Rolle. Genauer gesagt im Bereich der **pflanzlichen Milchalternativen**. **Reismilch** ist nämlich neben Soja- oder Mandelmilch eine der beliebtesten Pflanzendrinksorten Deutschlands. Kein Wunder: Mit ihrem leicht süßlichen Aroma ist sie in der Küche vielseitig einsetzbar und eröffnet so Allergikern oder Veganern viele kulinarische Möglichkeiten.

Außerdem stecken Reiskörner bekanntermaßen voller **guter Inhaltsstoffe** wie Ballaststoffe und B-Vitamine. Fertige Reismilch ist außerdem **laktose-, soja und nussfrei** und somit äußerst gut verträglich. Aber was steckt sonst noch in der veganen Milchalternative? Wir sind dem Drink aus Reiskörnern auf den Grund gegangen.

### Was ist Reismilch?

Wohl kaum überraschend: Reismilch besteht natürlich aus **Reis**. Bei der industriellen Herstellung wird zumeist **Vollkornreis** benutzt. Dieser wird zunächst fein gemahlen und anschließend mit reichlich Wasser gekocht. Im Anschluss folgt der Punkt, der für die unverwechselbare Süße der Reismilch sorgt: das **vermaischen**. Hierbei fermentiert die gekochte Reismasse, wobei Zucker entsteht. Die nun gewonnene Masse wird anschließend gefiltert. Zum Schluss wird **Pflanzenöl** hinzugegeben und das gesamte Gemisch emulgiert. Auf diese Weise entsteht die charakteristische hellweiße, dünnflüssige

Reismilch.

### Wonach schmeckt Reismilch?

Wie auch andere pflanzliche Milchalternativen bringt Reismilch ein gewisses **Eigenaroma** mit. Dieses fällt allerdings weit weniger intensiv aus als bei frischem Reis. Insgesamt schmeckt Reismilch **leicht süßlich** und passt daher besonders gut zu Müsli oder Milchgerichten. Auch **im Kaffee** macht sie eine gute Figur. Zwar schäumt sie aufgrund der fehlenden Proteine nicht, bringt aber ein angenehmes Aroma in deine Tasse und verbindet sich mit deinem Wachmacher, ohne auszuflocken. Manche Hersteller mischen ihrer Reismilch außerdem noch Reisöl, Salz, Zucker oder Aromen wie Vanille und Schokolade bei, um für ein geschmacksintensiveres Ergebnis zu sorgen.

### Die Sache mit dem Namen

Hast du dich schon mal gefragt, wieso du pflanzliche Milchalternativen im Supermarkt immer nur unter dem Namen "**Drink**" oder "**Getränk**" findest? Die Erklärung ist ganz einfach: Der Begriff "Milch" ist tatsächlich **geschützt!** Er darf **nur für tierische Produkte** genutzt werden und zwar für solche, die aus dem tierischen Euter stammen. Der Einfachheit halber und auch weil pflanzliche Alternativen wie Reismilch optisch sehr an das tierische Pendant erinnern, hat sich unter Verbrauchern dennoch die Bezeichnung "Milch" etabliert.

### Das steckt drin - Inhaltsstoffe

Reismilch punktet vor allem durch ihre **gute Verträglichkeit** bei Allergikern und Veganern. Aber auch die Kalorienbilanz des Pflanzendrinks kann sich sehen lassen. Auf 100 ml kommen nur etwa **47 kcal** und nur etwa **1 Gramm Fett**. Somit schlägt Reismilch mit nur etwa so vielen Kalorien wie fettarme Kuhmilch zu Buche. Gleichzeitig enthält die gleiche Menge rund **10 Prozent Kohlenhydrate**; als schneller Energielieferant nach dem Sport eignet sie sich also hervorragend.

Ansonsten ist es um die ernährungsphysiologischen Vorteile allerdings eher mau bestellt. Mit weniger als **1 Gramm Eiweiß** pro 100 ml liegt die Reismilch deutlich hinter ihren anderen pflanzlichen Verwandten. Zudem

# Reismilch - alles Wissenswerte zum Pflanzendrink

bleibt bei der industriellen Herstellung kaum etwas des gesunden Vollkornreises im Endprodukt enthalten, der Großteil fällt dem Filtern zum Opfer. Als Folge hat der gekaufte Drink **so gut wie keine Nährstoffe**. Das macht ihn zwar nicht per se ungesund, besonders gesund allerdings auch nicht. Gerade Veganer sollten sich dementsprechend zusätzlich zu einer alternativen Proteinquelle umschauen. Um dem entgegenzuwirken, fügen manche Hersteller ihrem Reisdink übrigens extra Calcium hinzu - bei einer ausreichenden proteinhaltigen Ernährung ist der Griff hierzu allerdings nicht nötig. Für **Babys und Kleinkinder** ist Reismilch aufgrund der fehlenden Nährstoffe nicht zu empfehlen - dies gilt aber ohnehin für alle Milchalternativen.

## Nachhaltigkeit und Gesundheit

Reis wird als Grundnahrungsmittel quasi überall auf der Welt angebaut. Der für Reisdinks verwendete Reis stammt allerdings meistens aus **Italien oder Spanien**. Leider verbraucht der traditionelle Nassreisbau, egal ob bio oder nicht, **sehr viel Wasser**. An umweltfreundlicheren Anbaumethoden wird allerdings bereits gearbeitet.

Zudem haben Untersuchungen ergeben, dass die Drinks unabhängig von Marke und Herkunft Mengen an giftigem **Arsen** enthalten können. Halte dich beim Genuss von Reisdinks daher am besten an die Devise "lieber in **Maßen als in Massen**" und greif auch öfter mal zu anderen Milchalternativen.



Quelle: BBC & New York Times | Für welchen Drink entscheidest du dich?

## Reismilch selber machen

Ob mit dem Mixer oder einem speziellen Mandelmilchbereiter - du bist keineswegs auf die gekaufte Reismilch angewiesen, sondern kannst sie einfach **selber machen**. Vorteilhaft hierbei ist, dass du **Kosten sparst** und außerdem volle **Kontrolle über die Inhaltsstoffe** behältst. Möchtest du von den guten Mineralstoffen in Vollkornreis profitieren? Kein Problem, anders als beim industriellen Verfahren bleiben diese bei der eigenen Herstellung zu einem großen Teil erhalten. Beachte allerdings, dass der Drink so wesentlich **intensiver im Geschmack** ist und auch **leicht schleimig** werden kann. Dem kannst du entgegenwirken, indem du mehr Wasser zum Mixen hinzugibst. Bevorzugst du

## Reismilch - alles Wissenswerte zum Pflanzendrink

außerdem eine hellere Farbe deines Drinks, solltest du zu weißem Reis greifen.

Übrigens: Bis auf Risottoreis kannst du nahezu **jede Reissorte** für Reisdinks verwenden. Probiere dich aus und finde deinen Favoriten! Die charakteristische Süße musst du hier allerdings selbst hinzufügen, schließlich fällt der Vorgang des Fermentierens weg. Am besten eignen sich **Datteln, Ahornsirup oder Agavendicksaft**. Oder probier dich doch an Gewürzen wie Vanille für das Extra an Aroma!