



2015-08-13 10:14 CEST

Husk at få både RIS og ros i hverdagen

Ris er en gammel og vigtig afgrøde mange steder i verden. I Kina har man fundet spor af ris hele 4000 år før vor tidsregning.

I dag dyrkes ris overalt i verden med undtagelse af Antarktis. Stort set al den dyrkede ris spises, hvor den dyrkes. Det betyder, at Asien og De Forenede Arabiske Emirater tilsammen spiser ca. 500 kg. ris pr. person om året. Til sammenligning spiser amerikanerne 13 kg ris om året og franskmændene blot 5 kg. Risindtaget er dog faldende i Asien bl.a. som følge af, at vestlige diæter har vundet indpas. Men også stigende ris-priser og mangel på arbejdskraft i rismarkerne er årsag til det faldende indtag. Klimaændringer med tyfoner og stigende befolkningstilvækst har også spillet en

betydningsfuld rolle.

Asien kæmper i dag med stigning i livsstilssygdomme og import af billige raffinerede hvedeprodukter fra Vesten uden fuldkorn. På baggrund heraf afholdtes der i november 2014 en stor international riskonference i Taiwan i november 2014. Her taltes fødevarerikkerhed, ris-produktion, sundhed, innovation og udvikling af produkter baseret på ris og, hvordan man kan få forbrugerne til at spise mere ris og gerne fuldkornsrís. Alt sammen med det formål at skabe ny opmærksomhed på ris og diskutere fremtidige muligheder og udfordringer for brug af ris ift. mad og sundhed i Asien.

Skal jeg vælge hvide, parboiled eller fuldkornsrís?

De hvide ris indeholder ingen kim og skalddede, da de fjernes under fremstillingen. I kim og skalddede sidder de fleste vitaminer, mineraler og kostfibre. De hvide ris er derfor den ristype, der har det laveste indhold af vitaminer, mineraler og kostfibre. Af hvide ristyper findes fx jasmin- og basmatiris.

Parboiled ris indeholder flere vitaminer og mineraler end de hvide ris, hvilket skyldes at risene fremstilles ved trykkogning, hvor vitaminer og mineraler presses fra de ydre skalddede ind i kornet. Under den sidste del af fremstillingsprocessen fjernes kim og skalddede.

Fuldkornsrís er bedst kendt som brune ris, men findes også i varianterne 'sort' og 'rød'. Fuldkornsrís indeholder flest vitaminer, mineraler og kostfibre, da kim og skalddede er bevaret under fremstillingen, hvor kun avnerne fjernes. I fuldkornsrís er fiberindholdet 2,4 g/100 g, hvilket er relativt lavt i forhold til andre fuldkornsvarianter. Det forholdsvis lave fiberindhold skyldes at risene fra naturens hånd ikke indeholder flere fibre.

Kilde: www.altomkost.dk

Smagen af fuldkornsrís

Smager du fuldkornsrís for første gang, vil du sikkert få en anderledes oplevelse end med hvide ris. Fuldkornsrís har mere tekstur og skal tygges lidt mere igennem, men har også en mere kompleks og rig smag. En måde at få god smag med fuldkornsrís er at lave dem som fried rice, hvor daggamle kogte og nedkølede ris vendes med æg og steges i en wokpande.

Ris på mange måder

Vi kender alle de ris, vi køber i supermarkederne og koger til maden derhjemme, men ris er mere end bare det. Lav fx lækre asiatiske grøntsagsruller af rispapir, der blot opblødes i koldt vand i ca. 20 sekunder, hvorefter grøntsager efter eget valg rulles ind i rispapiret. Rullerne er især lækre, hvis de dyppes i sesamdressing.

Du kan også lave en lækker risnuddelret med det kød og grønt, du synes bedst om. Kun fantasien sætter grænser. Risnudlerne er et fint alternativ til de velkendte ægnudler.

Ris findes også i en melvariant, som kan bruges til at lave lækre rismelsboller fx med blåbær.

Ris kan også poppes, og kendes fra en række morgenmadsprodukter og riskiks.

Sushi er en populær spise i Danmark. Under fremstillingen af sushiris, tilsættes riseddike, for at samle risene og give dem smag. Ris findes altså også i en eddikeversion.

Ris til alle måltider

De fleste danskere anvender ris i det varme køkken, hvor der findes et utal af muligheder for risretter. Prøv fx denne lækre [Fried Rice](#) opskrift med kylling, ingefær, lime, chili, kokosmælk, oystersauce og en masse andet godt. Den smager himmelsk - god appetit!!

Kun fantasien sætter grænser for tilbehør til fried rice, og med en masse spændende input fra vores facebook følgere, kan vi ikke lade være med at finde på endnu en lækker opskrift. Vi kreerer i køkkenet og følger op på Facebook med en ny lækker opskrift i nærmere fremtid. Så hold godt øje med vores facebookside "fuldkorn er guldkorn".

Ris gør sig dog ikke kun godt i det varme køkken, men er også fortrinlige i det kolde køkken og til den søde tand. De bruges bl.a. til sushi, salater, riskager, risboller og risis i det asiatiske køkken.

Opskrifter med ris

Vi kender det vist allesammen godt: Det perfekte blødkogte æg bliver

sjældent helt perfekt, pastaen er ikke altid helt 'al dente' og nå ja, ris er ikke altid helt nemme at have med at gøre. Undgå at risene bliver klistrede, hårde eller smattede med denne lille lynopskrift på de perfekte brune ris.

Hent opskriften [her](#)

Råd til kogning af fuldkornsris: fuldkornsris er ikke altid helt nemme at have med at gøre. Sørg for at koge dem længe nok (forskellige farver kræver forskellig tid - og husk altid lige at tage et par stykker op og mærke, om de nu er helt færdige).

Kog i rigeligt, saltet vand - overskydende vand kan altid hældes fra til sidst.

Derudover, et par smagstip; kog med lidt bouillon, krydderier eller andet.

Er risene blevet lidt bløde eller "kedelige", kan du med fordel lige lynstege dem i gryden, bare med en smule olie eller krydderier.

Rice up your life med denne lækre [rissalat](#). Husk at du sagtens selv kan være lidt kreativ med ingredienserne.

Fun facts om ris

- Japanernes ord for kogt ris er det samme ord som de bruger om et måltid.
- I Indien tilbyder den nygifte brud ris som det første måltid til sin ægte mand. Ris er også det første måltid som tilbydes nyfødte.
- I stedet for at sige "Hvordan har du det?" som en typisk hilsen, så hilser kineserne med "Har du fået dine ris i dag?"
- Der findes mere end 40.000 forskellige variationer af ris, men kun omkring 100 heraf dyrkes regelmæssigt på verdensplan, og kun få af disse markedsføres og sælges.
- Ris er et symbol på liv og frugtbarhed, hvilket har medført traditionen med at kaste ris på brudepar til bryllupper.
- Ris dyrkes i over 100 lande og på alle verdens kontinenter med undtagelse af Antarktis.
- Når ris koges, vokser risene til 3 gange sin oprindelige vægt.
- 96% af verdens ris spises i de områder, hvor risen dyrkes.
- Amerikanere spiser omkring 13 kg. ris pr. person om året. Til sammenligning spiser asiater hele 150 kg ris pr. person om året

- og De Forenede Arabiske Emirater spiser 225 kg ris om året. I Frankrig kommer indtaget op på blot 5 kg om året.
Et ordsprog lyder ”Rice grains should be like brothers; close but not stuck together”.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødebevarevirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36