

Rijst

Rijst is het belangrijkste graan in de wereld. Zonder rijst, zouden veel mensen verhongeren. Daarom is het ook bekend als „graan van het leven.“

Het wordt vooral in warme landen als India, China, Afrika, Zuid-Amerika en Italië geplant. Men legt daarvoor een vlak ondiep reservoir aan. Alleen het topje van de plant mag uit het water steken. Als het groeit, laat men meer water in het reservoir lopen. Pas als de rijst geoogst wordt, laat men het water volledig wegvloeien.

Het gezondste is de bruine rijst, het bevat de meeste eiwitten en vitaminen.

In veel landen behoort rijst bij de basisvoeding, bijvoorbeeld in Afrika, China en India.

Bij ons, dient hij vaak als bijgerecht bij vlees en groenten. Voor zoetekauwen is er onze zoete rijstpudding - hmm ... lekker!

Er zijn verschillende vormen van rijst:

-  Langkorrelige rijst
-  Halflangkorrelige rijst
-  Rondkorrelige rijst

Het hangt af van de vorm van de korrels.



Recept voor rijstpudding:

In een pan melk, boter, zout, suiker en rijst aan de kook brengen, draai een beetje terug en langzaam laten opkomen. Nog warm met suiker en kaneel bestrooien en genieten.

Ingrediënten voor 4 personen:

1 l melk
1 eetlepel boter
snufje zout
1 eetlepel suiker
175 g rijst
kaneel
suiker

