



Reis

Edle Körner aus Fernost

Hom Mali White & Brown BIO Weisser Reis und brauner Vollreis

Die fruchtbaren und mineralhaltigen Böden Thailands geben dem Hom Mali Reis sein typisches Jasmin-Aroma. Der Parfümreis klebt beim Kochen nicht zusammen und besticht durch seine körnige Konsistenz. Die Reiskörner vom Hom Mali Brown sind von einer silbrigen Aussenhaut umhüllt, die viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe enthält.



Indischer Lammtopf

2 Tassen Hom Mali White, 2 EL Bratbutter, 500 g Lammfleisch, 4 Kardamomkapseln, 3 Gewürznelken, 1/2 TL schwarze Pfefferkörner, 1 TL Koriander, 1 TL Kreuzkümmel, 2 Chilischoten, 2 Knoblauchzehen, 2–3 Zwiebeln, 1 EL frischer Ingwer, 1 TL Kurkuma (Gelbwurz), 3 EL Naturjoghurt, 2 dl Wasser, 2 Zimtstangen, Salz

Den Reis gründlich waschen, mit der doppelten Menge Wasser aufkochen, leicht salzen und während 15–20 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen. Fleisch in kleinen Würfeln in Bratpfanne mit Butter anbraten, herausnehmen und in Topf geben, Butter in der Bratpfanne lassen. Wird anstelle vom Hom Mali White, Hom Mali Brown verwendet, beträgt die Kochzeit 50 Minuten.

Sauce: Samen aus den Kardamomkapseln lösen, Gewürze im Mörser zerkleinern und in der restlichen Butter in der Bratpfanne kurz andämpfen. Falls nötig, Butter zugeben. Kerne bei den Chilischoten entfernen, kleinschneiden, Knoblauchzehen pressen, Zwiebeln feinschneiden, Ingwer raspeln, alles in der Butter mitdämpfen. Naturjoghurt dazurühren. Wasser, Salz und Zimtstangen dazugeben. Alles über das Fleisch geben, zudecken und 30–45 Minuten köcheln lassen. Als Beilage Apfel- oder Tomaten-Chutney servieren.

Khaw Thai Weisser Langkornreis

Khaw Thai wird in Zentral-Thailand angebaut. Er gehört zu den 3000 lokal angebauten Reissorten, die über Jahrhunderte in der bäuerlichen Gesellschaft Thailands kultiviert wurden, heute aber gefährdet sind. Er entfaltet beim Kochen einen nussigen Geschmack. Durch Zugabe von Honig schmeckt der Reis nach Caramel.



Reissalat

2 Tassen Khaw Thai, 1 TL Senf, 3 EL Apfelessig, 1 TL Honig, 1 EL Sojasauce, Ingwer und Cayennepfeffer, 4 EL Olivenöl, 50–100 g getrocknete Feigen, 50 g Cashewkerne, 100 g Rüebl, Salz

Den Reis gründlich waschen, mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und ca. 20 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen, erst am Schluss salzen.

Sauce: Alle Zutaten von Senf bis Olivenöl gut verrühren und unter den noch warmen Reis mischen. Feigen in kleine Stücke schneiden, Cashewkerne halbieren und rösten. Rüebl mit der Röstiraffel raffeln. Alles unter den Reis mischen und auf grünem Salat anrichten.

Khao Dang BIO Roter Bio-Vollreis

Khao Dang ist ein aromatischer, vollwertiger und ungeschälter Jasminreis. Die Reiskörner sind von einer roten Aussenhaut umhüllt, die dem Reis einen leicht knackigen Biss verleiht. Er wächst auf Böden, wo aus Wassermangel nichts anderes mehr gedeiht. Khao Dang überzeugt nebst seiner Farbe durch sein nussiges Aroma.



Reis-Bohnen-Eintopf

250 g Khao Dang, 200 g Borlotti oder rote Kidney-Bohnen, 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Pfefferschote, entkernt, 1/2 TL Paprika scharf, 2 mittlere Pfälzer-Rüebl, wenig Sojasauce, 1 Glas Sugo al Basilico (300 g), 1 Bund frische Petersilie, 1 Becher Crème Fraîche, Salz

Den Reis gründlich waschen, mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und ca. 50 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen, erst am Schluss salzen, ansonsten bleibt der Reis hart.

Bohnen: Über Nacht einweichen. Ohne Salzzugabe im Dampfkochtopf während 40 Minuten garen.

Eintopf: Das Öl erhitzen, zuerst die Gewürze, anschliessend die Rüebl darin andämpfen, mit Wasser ablöschen, salzen, auf kleinem Feuer köcheln lassen. Wenn alles gar ist, Reis, Bohnen und Gemüse zusammen in eine Pfanne geben. Die Tomatensauce dazugeben, gut mischen, ev. nachwürzen und ein paar Minuten leicht weiterköcheln lassen. Mit reichlich Petersilie und Crème Fraîche servieren.

Khaw Dam Schwarzer Vollreis

Khaw Dam ist eine laotische Reisspezialität, die in sehr kleinen Mengen kultiviert wird. Er hat einen kräftigen erdigen Geschmack und überrascht durch seine intensive Färbung beim Kochen. Dank der schonenden Verarbeitung verfügt er über einen hohen Nährwert. Schwarzer Reis wird in Laos hauptsächlich an Festtagen serviert.



Schwarzer Vollreis mit Mango

130 g Schwarzer Vollreis Khaw Dam, 150 g getrocknete Mangos, 2,5 dl Kokosnussmilch, 2,5 dl Wasser, 80 g Mascobado Zucker, 1 Prise Salz, Frucht oder Limettenscheiben zur Garnitur

Den Reis in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser bedeckt während 2–3 Stunden quellen lassen. Wasser abgiessen.

Fruchtreis: Getrocknete Mango mit einer Schere in mundgerechte Stücke schneiden. Kokosnussmilch, Wasser, Zucker und Salz aufkochen. Reis beifügen und bei schwacher Hitze leicht kochen lassen. Nach etwa 10 Minuten die Mangostücke beifügen und 10–15 Minuten weiter köcheln. Restliche Flüssigkeit abgiessen, umrühren, in eine Servierschüssel geben und nach Belieben mit frischer Frucht dekorieren. Kühl stellen.

Vangvien Lila-Reismischung

Vangvien hat seine typische lila Farbe durch die besonders mineralstoffreichen Böden Laos. Beim Kochen verfärbt er sich lila und entfaltet einen erdig-nussigen Geschmack. Die Reismischung besteht aus weissem, aromatischem Reis aus Vangvien, sowie weissem und lila Klebreis und wächst vor allem im bergigen Norden des Landes.



Fisch in Honig-Orangen-Sauce

2 Tassen Vangvien, 600 g Fischfilet nach Wahl (z. B. Forelle), Saft von 2 Orangen, 1 TL Honig, 1–2 Knoblauchzehen, 1 Prise Salz, 7 EL Crème Fraîche, 1 EL Sojasauce, Basilikumblätter oder Petersilie

Den Reis gründlich waschen, mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und ca. 20–30 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen, erst am Schluss salzen. Vor dem Servieren etwas Butter und Pfeffer beifügen.

Sauce: Das Fischfilet mit dem Orangensaft, dem Honig, den Knoblauchzehen und Salz 10–15 Minuten dünsten. Danach Crème Fraîche, die Sojasauce und die Basilikumblätter zufügen. Weitere fünf Minuten kochen lassen und dann zusammen mit dem Vangvien servieren.

Basmati-Reis BIO Indischer Duftreis

Basmati bedeutet auf Hindi Duft, der sich spätestens beim Kochen entfaltet. Er stammt aus dem Norden Indiens, dem Bundesstaat Uttarakhand, wo fruchtbare Böden und das an natürlichen Mineralien reiche Wasser aus dem Himalaya dem Reis ein wunderbares Nuss-Aroma verleihen.



Indischer Reis

250 g Basmati-Reis, 2 EL Olivenöl, 1 kleine Zwiebel, gewürfelt, 1 Knoblauchzehe klein geschnitten, 5 Nelken ganz, 1/2 Zimtstange, 5 Kardamomkapseln, 25 g Mandeln, 5 dl Wasser, Salz

Den Reis unter fließendem Wasser spülen, bis das Wasser klar ist.

Indischer Reis: Samen aus den Kardamomkapseln lösen und im Mörser zerkleinern. Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Dann die Gewürze zugeben und nach einer weiteren Minute auch den Reis hinzufügen und kurz andünsten. Mit Wasser auffüllen, leicht salzen und 10–15 Minuten kochen. Am Ende der Kochzeit die Mandeln unterrühren. Passt zu allen indischen Fleisch- oder Gemüsegerichten.

Reis – ein Kulturgut

«Hast du heute schon Reis gegessen?», lautet die thailändische Höflichkeitsfrage bei jeder Begegnung. In den traditionellen Gesellschaften ist Reis nicht nur als Nahrungsmittel und Nutzpflanze wichtig, sondern auch als Kulturgut. Die von claro fair trade importierten Reissorten werden im Nordosten und im Zentrum Thailands, in Laos sowie in Indien angebaut. Der Faire Handel trägt zur Erhaltung der Sortenvielfalt und der Biodiversität in diesen Ländern bei.

Unsere Handelspartner

Green Net in Thailand arbeitet seit 1989 als Bindeglied zwischen den Reisbauern und claro. Die Organisation verschafft ihren Mitgliedern mit der Verarbeitung und der Vermarktung von Reis eine faire Verdienstquelle und engagiert sich zudem sehr im Bio-Landbau und Umweltschutz.

Lao Farmers' Product in Laos unterstützt Kleinbauernfamilien im gebirgigen Norden des Landes bei der Vermarktung ihres Reises. Neben dem Fairen Handel sind der Schutz der Waldgebiete und die Erhaltung der natürlichen Ressourcen wichtige Ziele der Organisation.

Sunstar Overseas in Indien hat sich in der Region Khaddar zu einem der wichtigsten Basmati-Reis Produzenten etabliert. Die Organisation setzt ausschliesslich auf Bio-Anbau und Nachhaltigkeit im Reisanbau. Durch die 2004 erhaltene Fairtrade Zertifizierung verbessert sie zudem die Lebensgrundlage der ProduzentInnen, Reisbauer und WeiterverarbeiterInnen.

Mehr Infos über Reis und die Produzenten: www.claro.ch

claro steht seit 1977 für Fairen Handel mit natürlichen und einzigartigen Spezialitäten aus dem Weltsüden. Wir arbeiten direkt mit Kleinproduzenten und kleinen Betrieben. Hohe Qualität, langfristige Beziehungen und Vertrauen sind Werte, die unser Handeln bestimmen. claro Produkte gibt es in claro Läden – dem Fachgeschäft für Fairen Handel, im ausgewählten Fachhandel und direkt auf www.claro.ch.

claro fair trade AG
Byfangstrasse 19 CH-2552 Orpund
Phone +41 32 356 07 00
Fax +41 32 356 07 01
mail@claro.ch www.claro.ch



claro
FAIR TRADE

Riz Les nobles grains d'Extrême-Orient

Hom Mali White & Brown BIO Riz aromatique et complet

Le sol de la Thaïlande, fertile et riche en minéraux, confère au riz Hom Mali un arôme de jasmin typique. Le riz parfumé ne colle pas à la cuisson et séduit par sa consistance granuleuse. Les grains du riz Hom Mali Brown sont entourés d'une fine enveloppe de son renfermant un grand nombre de vitamines et de sels minéraux.



Ragoût d'agneau à l'indienne

2 tasses de Hom Mali, 2 cs de beurre à rôtir, 500 g de viande d'agneau, 4 capsules de cardamome, 3 clous de girofle, 1/2 cc de poivre noir en grain, 1 cc de coriandre, 1 cc de cumin, 2 chilis, 2 gousses d'ail, 2 à 3 oignons, 1 cs de gingembre frais, 1 cc de curcuma, 3 cs de yogourt nature, 2 dl d'eau, 1 1/2 cc de sel, 2 bâtons de cannelle

Laver minutieusement le riz. Faire cuire le riz légèrement salé dans le double d'eau à petit feu environ 15 minutes. Faire revenir la viande coupée en petits dés dans la poêle à frire avec du beurre, retirer et placer dans la marmite. Laisser le beurre dans la poêle.

Sauce : Piler les épices dans le mortier et faire cuire brièvement à l'étuvée dans le beurre. Si nécessaire, ajouter du beurre. Egrener et émincer les chilis, presser l'ail, hacher finement les oignons, râper le gingembre et cuire le tout à l'étuvée dans le beurre. Mélanger le yogourt nature à l'appareil. Mouiller avec l'eau, saler et ajouter les bâtons de cannelle. Verser le tout sur la viande, couvrir et cuire à petit feu 30 à 45 minutes. Accompagner de chutney à la pomme ou à la tomate.

Khaw Thai Riz blanc long grain

Le riz Khaw Thai est cultivé dans le centre de la Thaïlande. Il est l'une des 3000 variétés locales cultivées depuis des siècles par des sociétés rurales dans tout le pays. Beaucoup de ces variétés sont aujourd'hui menacées. Durant la cuisson, il dégage une odeur noisetée. L'ajout de miel donne au riz un goût caramélisé.



Salade de riz

2 tasses de Khaw Thai, 1 cc de moutarde, 3 cs de vinaigre de pomme, 1 cc de miel, 1 cs de sauce soja, 1 cc de sel aux herbes, gingembre et poivre de cayenne, 4 cs d'huile d'olive, 50 à 100 g de figues séchées, 50 g de noix de cajou, 100 g de carottes

Laver minutieusement le riz, le porter à ébullition dans le double d'eau, faire cuire à petit feu pendant environ 20 minutes, saler en fin de cuisson.

Salade : Bien mélanger tous les ingrédients de la moutarde à l'huile d'olive et incorporer au riz encore chaud. Couper les figues en petits morceaux, couper les noix de cajou en deux et les rôtir. Râper les carottes avec la râpe à rösti. Incorporer le tout au riz et dresser sur des feuilles de laitue.

Khao Dang BIO Riz rouge complet

Khao Dang est un riz au jasmin aromatique, complet et non décortiqué. Les grains sont entourés d'une enveloppe rouge qui rend le riz légèrement croquant en bouche. Il pousse sur des sols arides où aucune autre plante n'est cultivée. Khao Dang surprend aussi par son arôme de noisette.



Riz aux haricots

250 g de Khao Dang, 200 g de borlotti ou de haricots rouges, 2 cs d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 1/2 piment égrené, 1/2 cc de paprika fort, 2 carottes jaunes moyennes, sel, 1 jet de sauce soja, 1 verre de Sugo al basilico (300 g), 1 bouquet de persil frais, 1 pot de crème fraîche

Bien laver le riz, le faire cuire pendant environ 50 minutes dans le double d'eau, saler légèrement en fin de cuisson.

Haricots : Faire tremper une nuit. Cuire dans la marmite à vapeur pendant 40 minutes sans ajouter de sel.

Potée : Chauffer l'huile, y cuire à l'étuvée en premier lieu les épices puis les carottes, déglacer avec l'eau, saler et faire cuire à petit feu. Quand tout est cuit, verser le riz, les haricots et les légumes dans une poêle. Ajouter la sauce tomate, bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et laisser cuire à petit feu quelques minutes de plus. Servir avec beaucoup de persil et de crème fraîche.

Khaw Dam Riz noir complet

Le riz Khaw Dam est une variété de riz du Laos, cultivée en très petite quantité. Il a un goût terreux prononcé et surprend par sa coloration intense lors de la cuisson. Ce riz a une très grande valeur nutritive. Au Laos, le riz noir est surtout servi les jours de fête.



Riz noir à la mangue

130 g de riz noir Khaw Dam, 150 g de mangues séchées, 2,5 dl de lait de coco, 2,5 dl d'eau, 80 g de sucre Mascobado, 1 prise de sel, tranches de limettes pour la garniture

Faire tremper le riz 2 à 3 heures dans de l'eau froide. Jeter le reste d'eau.

Riz fruité : Couper les mangues séchées en morceaux. Porter à ébullition le lait de coco, l'eau, le sucre et le sel. Ajouter le riz et faire mijoter à petit feu pendant 10 minutes. Ajouter les mangues séchées et continuer la cuisson pendant 10 à 15 minutes. Egoutter, remuer, laisser refroidir. Servir dans un plat garni de tranches de limettes.

Vangvien Riz violet mélange

Vangvien a une couleur violette typique due aux sols particulièrement riches en minéraux du Laos. A la cuisson, il devient violet et dégage un arôme noiseté et terreux. Le mélange se compose de riz blanc aromatique, ainsi que de riz blanc et violet gluant. Il est cultivé principalement dans les montagnes du nord du Laos.



Poisson en sauce au miel et à l'orange

2 tasses de mélange de riz violet, 600 g de filets de poisson au choix, le jus de deux oranges, 1 cc de miel, 1 à 2 gousses d'ail, 1 pincée de sel, 7 cs de crème fraîche, 1 cs de sauce soja, feuilles de basilic ou persil

Porter le riz à ébullition dans le double d'eau, cuire à petit feu pendant 20 à 30 minutes, saler et ajouter un peu de beurre et de poivre avant de servir.

Sauce : Cuire à l'étuvée les filets de poisson (truite, par exemple) avec le jus d'orange, le miel, les gousses d'ail et le sel pendant 10 à 15 minutes. Ajouter ensuite la crème fraîche, la sauce soja et les feuilles de basilic. Laisser cuire encore cinq minutes puis servir avec le riz violet.

Riz Basmati BIO Riz parfumé indien

En hindi, Basmati signifie littéralement arôme. Le riz déploie son incomparable arôme dès la cuisson. Il croît dans le nord de l'Inde, dans l'Etat de l'Uttarakhand, où les sols fertiles et l'eau de l'Himalaya riche en minéraux lui confèrent une délicate touche de noisette.



Riz indien

250 g de riz Basmati, 2 cs d'huile d'olive, 1 petit oignon, 1 gousse d'ail coupé fin, 5 clous de girofle, 1/2 bâton de cannelle, 5 capsules de cardamome, 25 g d'amandes, 5 dl d'eau, sel

Rincer le riz sous l'eau courante jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Riz indien : Chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les épices, puis le riz après 1 minute, faire revenir doucement. Couvrir d'eau et ajouter une cuillère à café de sel. Laisser cuire 10 à 15 minutes. A la fin de la cuisson, incorporer les amandes. Idéal pour accompagner des mets indiens à la viande ou aux légumes.

Riz – un bien culturel

« As-tu déjà mangé du riz aujourd'hui ? » demande-t-on en Thaïlande comme formule de politesse à chaque rencontre. Dans les sociétés traditionnelles, le riz n'est pas important seulement comme aliment et comme plante utile mais aussi comme bien culturel. Les variétés de riz importées par claro fair trade sont cultivées au Nord-Est et au Centre de la Thaïlande, au Laos et en Inde. Il y pousse plus de 3 000 variétés traditionnelles de riz. Le commerce équitable contribue au maintien de la variété des espèces et à la biodiversité dans ces pays.

Nos Partenaires Commerciaux

Green Net en Thaïlande assure la liaison entre les riziculteurs et claro depuis 1989. L'organisation procure à ses membres une source de revenus équitable. Son extraordinaire engagement en faveur de l'agriculture biologique et de la protection de l'environnement est remarquable.

Lao Farmers' Product au Laos soutient des familles de petits cultivateurs dans le Nord montagneux du pays en commercialisant leur riz. Outre le commerce équitable, la protection de la zone forestière et la sauvegarde des ressources naturelles sont des objectifs importants de l'organisation.

Sunstar Overseas, Inde est devenu l'un des principaux producteurs de riz Basmati de la région de Khaddar en Inde. L'organisation mise exclusivement sur la gestion durable et la culture biologique du riz. Grâce à la certification du commerce équitable obtenue en 2004, elle peut améliorer les moyens d'existence des producteurs, des cultivateurs de riz et des conditionneurs.

Pour plus d'infos sur les riz et les producteurs: www.claro.ch

Depuis 1977, claro est synonyme de commerce équitable de spécialités du Sud naturelles et uniques. Nous sommes en contact direct avec de petits producteurs et de petites entreprises. Haute qualité des produits, relations à long terme avec les producteurs et crédibilité sont autant de nos valeurs au quotidien. Vous trouverez nos produits dans les magasins claro et les Magasins du Monde, dans des commerces spécialisés et sur www.claro.ch.

claro fair trade SA
Byfangstrasse 19 CH-2552 Orpund
Phone +41 32 356 07 00
Fax +41 32 356 07 01
mail@claro.ch www.claro.ch