

*Buch: „Die Vollwertkochschule“ von  
Christl und Gabi Kurz*

## **Vom Wildreis**

Urprinzip:            Gefühl, Empfindsamkeit  
Himmelskörper:    Mond  
Wochentag:        Montag

Lassen Sie sich nicht täuschen — Wildreis ist kein Reis, sondern der Samen eines Wassergrases, das im Norden Kanadas gedeiht. Doch nomen est omen, denn der Wildreis wächst wie der »richtige« Reis im Wasser und kann in Aussehen und Geschmack eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Vollreis nicht verbergen. Kritische Feinschmecker mögen uns diese Gleichstellung verzeihen!

Und dann ist er im wahrsten Sinne des Wortes eine »Wildpflanze«, die sich ungern kultivieren lässt. Das macht ihn zum Luxusgetreide, dem teuersten der Welt.

Doch alles, was sich rar macht, hüllt sich in den Schleier des Ungewissen, Rätselhaften, weckt Neugierde und Begehren, und so gilt Wildreis unter Kennern als wahre Delikatesse.

Unsere Küchen erreicht er jedoch weniger im Schleier des Rätselhaften als vielmehr nett verpackt in kleinen Jutesäckchen zu 200 g, von denen uns das aufgedruckte Konterfei eines Indianers entgegenblickt.

Die Inhaltsstoffe Eiweiß, Phosphor, Magnesium und Kalium klingen neben all den außerordentlichen Eigenschaften des Wildreises fast zu banal, um genannt zu werden, doch trugen sie früher sicher dazu bei, dass die Indianer ein kraftvolles, gesundes Volk waren.