



Arsen in Reis und Reiswaffeln

Arsen ist ein für Menschen giftiger Stoff, der natürlicherweise in Gesteinen und durch Auswaschungen auch im Boden und Grundwasser vorkommt. Reispflanzen können Arsen aus dem Boden aufnehmen. Reis und daraus hergestellte Produkte wie Reiswaffeln oder Reisdink enthalten deshalb häufig Arsen. Regelmäßig aufgenommen, kann Arsen Gefäße und Nerven schädigen, in großen Mengen auch Krebs auslösen.

Besser auf Reis und Reiswaffeln verzichten?

Es muss nicht ganz auf Reis und Reisprodukte verzichtet werden. Wie viel Arsen darin enthalten sein darf, ist in der EU reguliert. Für Reis, der für Lebensmittel für Säuglinge und Kleinkinder verarbeitet wird, gelten zudem besondere, niedrigere Höchstgehalte. Dennoch sollten Reis und insbesondere Reiswaffeln besser nur in Maßen gegessen werden. In Reiswaffel-Tests werden seit Jahren in fast allen Reiswaffeln immer wieder Spuren von Arsen gefunden.

Wie kann das Risiko, Arsen aufzunehmen, verringert werden?



Reis waschen und Kochwasser wegschütten

Wird der Reis gewaschen und in reichlich Wasser gekocht, geht ein Teil des Arsens ins Wasser über.



Viel Abwechslung bei den Getreidearten

Statt Reis kann man in Gerichten z.B. Quinoa, Eibly, Couscous, Hirse und Buchweizen verwenden.



Alternativen zu Reiswaffeln anbieten

Für einen kleinen Snack können statt Reiswaffeln auch Puffwaffeln aus Mais, Hirse, Linsen oder Kichererbsen gegeben werden. Als Zwischenmahlzeit eignen sich auch Obst mit Joghurt, Gemüse mit Quarkdip oder ein kleines belegtes Brot mit Käse.

TIPP

Manche Hersteller geben das Land an, aus dem der Reis kommt. Asiatischer Reis ist meist höher mit Arsen belastet als europäischer Reis. Greifen Sie daher besser zum europäischen Reis.



Mehr davon

Weitere Informationen zum Thema Arsen in Reis:
<https://www.verbraucherzentrale.de/node/12119>

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen



Bild: Verbraucherzentrale NRW

Zum Snacken: Linsencracker

1. Linsen ohne Salz in Wasser ca. 12 Stunden einweichen (z.B. über Nacht)
2. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen
3. Die Linsen mit 100ml frischem Wasser mischen und mit einem Mixer/Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren
4. Die Linsenmasse mit den restlichen Zutaten vermischen
5. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Masse dünn darauf verstreichen, evtl. Kerne und Samen darauf verteilen
6. Die Masse insgesamt ca. 40 Minuten backen
7. Nach 10-15 Minuten Backzeit die gewünschte Form und Größe einschneiden. Funktioniert auch mit einfachen Ausstechformen – kurz andrücken

Zutaten

für ca. 1 Backblech

150 g rote oder gelbe Linsen
100 g Wasser
2 EL Rapsöl
½ TL Jodsalz

Gewürze oder Kräuter wie
z.B. Thymian und Oregano

Eventuell auch
Kerne und Samen
(erst für Kinder ab 3 Jahren
aufgrund der
Verschluckungsgefahr)