

Il riso: cereale del mondo

“Nel riso è sostanza e letizia” tratto dai Veda, sacri testi indiani risalenti al 2°-1° millennio a. C.

Questo cereale, che spesso è presente nella nostra tavola come primo piatto, sembra avere origini molto discusse. Si pensa che fu coltivato già nel 10000 a.C. nei paesi asiatici e portato nell'occidente da Alessandro Magno (IV secolo a.C.), anche se fu grazie agli Arabi che si diffuse nel Mediterraneo. Nel XIII secolo era considerato un alimento pregiato e costoso ed in Italia fu incentivato nella sua coltivazione solamente nel XV secolo grazie agli Sforza nel Milanese e nel Pavese; la prima risaia “moderna” nella pianura padana è del 1468 (Colto de' Colti). Grazie alle opere di irrigazione di Cavour questa coltura poté esprimersi a pieno nel XIX secolo e nel 1937 a Vercelli si realizzò il primo incrocio artificiale fra due varietà generando il “Vialone Nano”, tuttora coltivato e molto apprezzato dagli estimatori di risotto. Un altro riso d'eccellenza ottenuto in quegli anni dall'incrocio “Vialone” x “Lencino” fu il “Carnaroli” (1945). Oggi questa pianta viene coltivata soprattutto in vaste aree del Piemonte, in pianura padana (Emilia, Veneto, Lombardia) ed in alcune zone di Toscana, Calabria e Sardegna.



Per metà della popolazione mondiale esso rappresenta il cereale più consumato, se non l'unico alimento disponibile, tanto che il 2004 fu proclamato dalle Nazioni Unite l'Anno Internazionale del Riso (International Year of Rice-IYR), al fine di sensibilizzare ad un suo consumo di qualità, promuovere lo sviluppo sostenibile delle colture locali e la biodiversità.

Il riso contiene carboidrati complessi (amido), vitamine B1, B2 e B3, sali minerali (fosforo, potassio, magnesio, sodio, calcio, rame, selenio, zinco e ferro), possiede poco colesterolo, poco sodio ed è senza glutine (proteina a cui alcuni individui sono allergici oppure intolleranti in modo permanente, come i celiaci); per queste sue caratteristiche nutrizionali è facilmente digeribile, energetico e ad alto indice glicemico (parametro che determina in quale misura i carboidrati presenti nell'alimento influenzano il livello di glucosio nel sangue).

Al pari del grano, **Oriza**, nome della specie del riso, è una pianta graminacea a ciclo annuale. Il chicco, che prende il nome anche di **cariosside**, è il frutto di tale pianta ed è formato da più componenti: un involucro ruvido esterno non commestibile dal nome di **lolla**, una pellicola sottostante che si chiama **pula** (dove



ci sono fibre, minerali e vitamine), l'**endosperma**, parte centrale del chicco contenente soprattutto amido, ed un **germe**, chiamato anche **embrione**, dove sono concentrati gli acidi grassi insaturi e da cui nascerà una nuova pianta.

Dopo la raccolta il chicco (denominato **risone**) viene “**sbramato**”, cioè viene privato della lolla, divenendo **riso integrale**. Quest'ultimo contiene fibre, sali minerali e vitamine ed è per questo che il mercato sta riscoprendo questa tipologia, anche se, proprio per le sue caratteristiche, necessita di cottura maggiore.

Il riso integrale viene “**sbiancato**” o “**pulito**”, cioè viene privato meccanicamente della pellicola esterna **pula** e del germe, per divenire **riso raffinato**.

Se il riso raffinato viene “**lucidato**” con dell'olio di vasellina o di lino prende il nome di **riso camolino**. Noi solitamente mangiamo il **riso brillato**, privato cioè di tutti gli strati esterni, del germe, sbiancato e lucidato con talco o glucosio (zucchero), al fine di una migliore conservabilità.

Il **riso parboiled** invece si ottiene facendo fare al risone un trattamento al vapore: in questo modo le sostanze minerali e le vitamine passano dallo strato esterno verso l'interno, permanendo





anche dopo la sbiancatura. E non solo: parte dell'amido si "gelatinizza" ovvero non acquisterà più acqua durante la cottura producendo così l'effetto "che non scuoce mai". Chiaramente esso possiede un colore più scuro ed un sapore diverso e può essere anch'esso brillato.

Ma le varietà di riso che trovate in commercio non sono tutte uguali: ne esistono più di 140.000 ognuna con dimensioni, sapore e tempi di cottura differenti.

La specie che viene maggiormente coltivata è *Oryza sativa*, di origine asiatica, che si divide in tre famiglie principali: **Indica**, la più antica con chicchi lunghi e sottili (es. Basmati), **Javanica**, coltivata nell'area dell'Indonesia, poco conosciuta in Italia, dotata di chicchi lunghi e larghi, e la **Japonica**, originaria della Cina, ma coltivata nel nostro clima temperato mostrando cariossidi tondi, corti e perlacci (es. Ribe, Carnaroli, ecc.).

Quando andate ad acquistare il riso nella confezione è presente sempre la varietà. Possiamo avere il **riso comune**, caratterizzato da chicchi piccoli e tondi indicati per dolci e minestre (come le specie Originario, Cripto, Balilla...), oppure il **semifino**, dal chicco tondo di media lunghezza adatto per risotti classici e minestrone (varietà Lido, Italice, Rosa Marchetti,...), il **fino**, dai chicchi affusolati ottimo per insalate di riso e cotture al vapore (varietà Ribe, Europa, S.Andrea, Vialone nero,...) ed il **superfino**

dai chicchi grossi adatto per risotti raffinati, timballi e pasticci (varietà Arborio, Roma, Baldo, Carnaroli,...). Se osservate in controluce un chicco noterete che c'è una macchia: se è grande il riso è tenero, e quindi adatto per risotti e minestre, se piccola, il chicco è duro adatto per insalate e piatti al forno.

Accanto a queste informazioni, potrete incontrare risi provenienti da agricoltura biologica oppure alcune varietà che si fregiano delle denominazioni di origine (Riso Del Delta del Po I.G.P., Riso di Baraggia Biellese e Vercellese D.O.P. , Riso Nano Vialone Veronese I.G.P.).

Ma dal riso si ottengono anche altri prodotti.

Dal germe, tolto per impedire una minor conservabilità, per "spremitura" ed "estrazione" con solventi si ottiene l'**olio di riso**, apprezzato per il contenuto di una particolare sostanza antiossidante che si chiama **gamma orizanolo**

Dall'endosperma si può ottenere la **farina di riso**, con cui preparare pasta e prodotti da forno; essendo costituita da amido e priva di glutine (proteina presente in molte graminacee quali grano, farro, kamut...), è difficilmente panificabile da sola e tende a rendere friabile e molto compatto un prodotto, poiché manca dell'elasticità e della struttura tipiche di farine con la proteina sopracitata.

Per concludere il "**latte**" di riso, che in realtà è più corretto definirlo come bevanda al gusto di riso, che si ottiene dalla lavorazione del riso integrale.

Dott.ssa Serena Pironi
Tecnologo Alimentare
serenapironi@pigaservice.it



SIAMO I PRIMI
ad offrire il forno a legna per
pizzerie interamente costruito
in mattoni refrattari



FORNI A LEGNA
PER PIZZERIE E PANETTERIE
COSTRUZIONE ARTIGIANALE



COSTRUIAMO SU MISURA
NEL VOSTRO LOCALE