
Il riso

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Secondo alcuni reperti trovati in Cina il riso è coltivato da circa settemila anni ed oggi è l'alimento principale di circa un terzo della popolazione mondiale. Aumentare la produzione di questo cereale è uno degli obiettivi che si propone la Fao per dimezzare la fame nel mondo entro il 2015. Per molti asiatici il riso è alimento essenziale per la vita. Secondo Buddha, chi offre riso dà la vita; ed un proverbio cinese afferma: Mangia il tuo riso, al resto penserà il Cielo. Per molto tempo, in passato, il riso è stato per i cinesi anche una moneta di scambio. Da noi il lancio di riso agli sposi sul sagrato della chiesa o all'uscita dalla sala comunale è un segno augurale che ci viene dall'India, dove secondo una antica simbologia il riso è considerato portatore di prosperità e di fertilità. Il riso è uno dei cereali più ricco di amido (oltre il 75 per cento) ed è un alimento praticamente adatto a tutti, dall'infanzia alla vecchiaia, per i sani e per gli ammalati, è privo di glutine ed è quindi adatto anche ai celiaci che sono intolleranti al grano. Tra le nazioni della Comunità europea l'Italia detiene il primato della produzione di riso che è concentrata in Piemonte. Il riso bianco raffinato rispetto al riso integrale è meno nutritivo; ha però il vantaggio di una più facile digeribilità e di una cottura più breve. Il riso viene utilizzato da molto tempo dalla medicina naturale per curare alcuni disturbi dell'apparato digerente ed è utile anche nell'ipertensione. Esistono oggi in commercio risi che hanno subito trattamenti particolari. Tra questi: - riso a cottura rapida che ha subito una parziale cottura seguita da disidratazione che consente di accorciare notevolmente i tempi di cottura; - riso arricchito di vitamine dopo la raffinazione per reintegrare le perdite nutritive; - riso parboiled, un riso che subisce un particolare trattamento che consente di aumentare il contenuto di nutrienti. Esso viene ammollato in acqua, cotto a vapore, seccato e poi raffinato in modo tradizionale. Il suddetto trattamento consente ai nutrienti idrosolubili delle parti più esterne di diffondersi all'interno del chicco e di non disperdersi durante la cottura.