

## ***Il Riso***

*Il riso è uno dei cereali più importanti per l'alimentazione umana. Si ottiene da una pianta erbacea annuale della famiglia delle Graminacee (genere *Oryza sativa*), coltivata in condizioni di sommersione quasi permanente nel terreno. Il contenuto di amido nel riso è molto elevato, più dell'80%. Le proteine costituiscono circa il 7-9% del peso della cariosside e sono localizzate soprattutto negli strati esterni, se ne perde dunque una parte significativa con la raffinazione.*

*I principali sali minerali sono il fosforo, il potassio, il calcio, il sodio, il silicio, il ferro e il manganese. La raffinazione provoca perdite pari al 40-75% del contenuto salino. La fibra è presente solo nel riso integrale così come la vitamine. Il riso integrale ha dunque un valore nutritivo più elevato, mentre l'importanza del riso raffinato si deve alla quota amidacea (100 gr. di riso forniscono 360 Kcal).*

### ***La lavorazione del riso***

*Da premettere che la lavorazione del riso non è uguale per tutti i tipi di riso ma che in linea di massima si seguono questi passaggi. In primavera si ara il terreno, rivoltando le zolle e concimando, poi si inonda con l'acqua mediante un particolare sistema di canalizzazione; nel nostro paese è indispensabile la coltura in acqua per assicurare alla pianta il livello termico ottimale al suo normale sviluppo. Dopo aver preparato il terreno si procede alla semina che avviene tra aprile e maggio per mezzo di macchine seminatrici. La semina può avvenire su terreno asciutto o già sommerso. A giugno si prosegue con la mondatura, eliminando tutte le erbe infestanti. In agosto, la pianta del riso giunge a maturazione ed è pronta per la raccolta tra settembre ed ottobre. La stagione irrigua dura in media 150 giorni, in questo periodo l'acqua deve essere periodicamente abbassata o inalzata per favorire la germinazione e il radicamento, e permettere tutte le eventuali operazioni di coltivazione (monda, eliminazione delle erbe infestanti, ecc.). Si procede poi alla trebbiatura e alla pulitura del riso greggio, eliminando la paglia, la polvere e pietruzze varie. Ed ecco il risone, chiamato anche "riso vestito" o "riso grezzo", è il riso ancora rivestito dalle glumelle (strati più esterni) prima della vera e propria lavorazione.*

*Il risone viene sottoposto ad un processo di essiccazione, per togliere l'umidità in eccesso, e di sbramatura che asporta la lolla, l'involucro che ricopre esternamente il chicco: senza la lolla il riso è già commestibile. Si elimina poi anche la pula (a questo punto abbiamo ottenuto il riso svestito o integrale) e si procede con la sbiancatura per ottenere il riso pilato, che può essere lucidato (riso camolino) o*

*brillato.*

*Ogni ciclo di produzione del riso è sottoposto mediamente a piani di rotazione quinquennali, in pratica per due anni viene seminato riso e gli anni successivi vedranno la semina di soia e mais, per ricominciare poi con il riso. In questo modo il terreno combatte naturalmente le infestazioni tipiche della risaia.*

### ***Il Riso in cucina***

*Il riso giunge fino a noi in scatole o sacchetti sigillati in materiali trasparente. Sulle confezioni devono essere ben specificati: il gruppo merceologico, la varietà e i consigli per l'utilizzo. La conservazione del riso è semplice, deve essere tenuto in luogo fresco e ben aerato in modo che l'ossigenazione sia regolare. In cucina la suddivisione merceologica nei gruppi risi comuni, semifini, fini e superfini ha il suo peso.*

*I comuni sono preferibili per minestre, minestrone e dolci.*

*I semifini per antipasti, riso in bianco, piatti unici, supplì, timballi, sartù.*

*I fini per risotti e contorni.*

*I superfini, come i precedenti, per risotti e contorni.*

*La porzione ideale di riso per persona oscilla tra i 50 e i 100 grammi. Dipende naturalmente dal piatto che si desidera preparare.*

### ***La cottura***

*Una "corazza" di proteine avvolge il chicco e nella parte più interna si trova l'amido. Il grado di resistenza alla cottura dipende dalle qualità intrinseche delle varietà e dalla lavorazione che, se non è accurata, produrrà una percentuale elevata di cariossidi rotte. La legge vieta comunque rotture in percentuale superiore al 5%. Queste nozioni sono fondamentali in cucina. Infatti, usare un riso scadente e non conforme alle leggi vigenti, significherà avere una cottura non uniforme, quindi pessimi piatti. Per la cottura del riso occorre acqua in abbondanza, anche se il rapporto tra riso e acqua non è costante e dipende dal piatto che ci si appresta a preparare. Filtrando attraverso gli interstizi microscopici della corazza di proteine, l'acqua si trasferisce nella parte dove è annidata la sostanza amilacea e la modifica, gelatinizzandola. Prendendo come base 100 grammi di riso da lessare si può dire che indicativamente abbiamo bisogno di mezzo litro di acqua. Il quantitativo d'acqua diminuisce per le minestre in brodo che devono risultare più cremose. Per i risotti è invece opportuno avere a disposizione almeno un terzo di litro di brodo per ogni 100 grammi di riso.*

*I tempi di cottura dipendono sempre dalla varietà e dalla lavorazione del riso. Un piatto di riso è considerato pronto quando la sostanza amilacea dei suoi chicchi si è gelatinizzata al 75%; questa trasformazione si compie tra i 13 e i 20 minuti. I tempi di preparazione sono notevolmente ridotti ricorrendo alla pentola a pressione, che dimezza la cottura, oppure alla riso parboiled. Nel parboiled il chicco viene sottoposto ad un trattamento particolare praticato fin dall'antichità in India, Pakistan, Birmania e ripreso nei paesi industriali negli anni Quaranta. Il trattamento avvia la gelatinizzazione e la stabilizzazione dell'amido e consentirà una cottura più veloce e senza inconvenienti. Non scuocendo, il riso parboiled è adatto alla preparazione di piatti rapidi e alla conservazione in frigorifero.*

<b>Sottospecie Japonica</b>	<b>Varietà</b>	<b>Chicco</b>	<b>Cottura</b>	<b>Adatto a...</b>
<b>Comune/Originario</b>	Balilla Balilla G.G. Ticinese	tondeggiante, piccolo, opaco	12 - 13 minuti	minestre dolci
<b>Semifino</b>	Italico Vialone nano maratelli Neretto Monticelli Padano	tondo, semilungo	13 - 15 minuti	minestre minestrone timballi contorni suppli
<b>Fino</b>	Ribe Ringo Rocco Romanico Europa P. Marchetti Rizzotto S. Andrea Vialone Nero	lungi, semi affusolati grossi, vitrei	14 - 16 minuti	insalate minestre asciutte contorni piatti unici
<b>Superfino</b>	Arborio Volano Roma Baldo Razza 77 Carnaroli Silla Bonni Redi	grosso, lungo, struttura vitrea	16 - 20 minuti	risotto timballi bombe ripieni id verdura contorni insalate
<b>Sottospecie Indica</b>	<b>Zona di coltivazione</b>	<b>Chicco</b>	<b>Cottura</b>	<b>Adatto a...</b>

<b>Basmati</b>	Altopiano Himalayano India Pakistan	estremamente lungo e stretto, affusolato alle estremità, colore cristallino e profumo di legno di sandalo	26 - 28 minuti	cotto a vapore bordure di pesce e di carne
<b>Thaibonnet</b>	Thailandia	chicchi lunghi e affusolati, profumo naturale	10 -12 minuti	insalate di riso piatti orientali contorni
<b>Patna</b>	India Thailandia U.S.A.	allungato, stretto, compatto, si sgrana facilmente	26 - 28 minuti	preparazioni orientali pilaf insalate