

Il riso: aspetti storici, produttivi e nutrizionali

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



ROMA, 25 MAGGIO 2013- Le varietà più antiche di riso, *Oryza sativa*, hanno origine sulle pendici dell'Himalaya, circa 12000 anni fa. Alessandro Magno favorì la diffusione della sottospecie japonica tra i Greci e successivamente quindi tra i Romani, ma giunse nell'Italia settentrionale solo nel XV secolo, infatti la prima risaia moderna della pianura padana risale al 1468.

Il riso, al momento della sua raccolta, appena liberato dalla spiga, non è commestibile a causa dell'elevato contenuto in silice degli involucri esterni, perciò deve essere lavorato prima di poter essere messo in commercio. Un chicco di riso è costituito dalla cariosside, dal germe, dallo strato aleuronico e da strati di glume detti "lolla". A questo stadio il chicco viene definito risone, poiché possiede tutti i suoi rivestimenti esterni. Per essere reso commestibile deve necessariamente subire 3 trattamenti: la sbramatura, la sbiancatura e la lucidatura.

La sbramatura avviene utilizzando due dischi orizzontali smerigliati, di cui solo quello posizionato inferiormente ruota. In questo modo il chicco viene privato del glume senza intaccare il suo interno.

Successivamente si passa alla sbiancatura, conosciuta anche come raffinatura, procedimento in cui il riso integrale perde lo strato aleuronico e il germe passando attraverso due coni concentrici smerigliati. Da questo processo si ottiene il riso semilavorato o mercantile.

Infine si arriva alla lucidatura, operazione che prevede il passaggio dei chicchi in due coni concentrici ma rivestiti di cuoio, allo scopo di ottenere chicchi bianchi e levigati, pronti per essere selezionati e confezionati.

Il riso così raffinato può poi andare incontro alla brillatura, soprattutto se destinato all'esportazione. Tale operazione prevede che i chicchi siano passati nella brillatrice, in cui vengono aggiunti ingredienti quali olio di vaselina, glucosio e talco. Questo processo conferisce al riso maggior protezione dagli agenti esterni in quanto deposita sui chicchi una leggera patina molto lucida.

A seconda delle dimensioni dei chicchi (dal più piccolo al più grande), della forma e dei loro tempi di cottura (dai 12 minuti ai 16 minuti), possiamo distinguere 4 varietà di riso italiano: Comune, con chicchi piccoli e tondi, di cui il più conosciuto è l' "Originario"; Semifino, dai chicchi tondi di media lunghezza, di cui il più famoso è il "Vialone Nano"; Fino, con chicchi affusolati e di medie dimensioni, di cui ricordiamo il "Ribe"; Superfino, con chicchi grossi e lunghi, di cui i più utilizzati sono l' "Arborio" e il "Carnaroli".

Dal punto di vista nutrizionale il riso è un alimento molto completo, ad elevata digeribilità, povero di Sodio e ricco di Potassio. 100g di alimentano apportano circa 350 kcal. Presenta un elevato assorbimento a livello intestinale, grazie all'azione degli enzimi salivari, intestinali e pancreatici che scompongono i granuli di amido. Inoltre ha il più alto contenuto dell' amminoacido essenziale Lisina rispetto a tutti gli altri cereali e possiede numerosi acidi grassi essenziali, indispensabili per la costituzione delle membrane cellulari.

Associazione Italiana Consulenti di Igiene Alimentare
www.aicia.eu[MORE]

(notizia segnalata da Elio Brezzi)