

## LA CONSERVAZIONE DEL RISO

Il riso è uno dei generi alimentari naturali con la più lunga durata di conservazione in assoluto. Il testo seguente spiega cosa fare affinché sia possibile conservarlo a lungo anche in casa.

### PREMESSA

Non è casuale il fatto che da secoli il riso rappresenta il più importante alimento base per buona parte della popolazione mondiale. Il riso è un ottimo apportatore di energia nonostante il suo scarso contenuto di proteine (in realtà le varietà di recente coltivazione presentano già un contenuto di proteine considerevolmente più elevato). Il riso è costituito per oltre il 75% da carboidrati ed è ricco di sostanze minerali. Queste caratteristiche, in combinazione con la sua straordinaria durata di conservazione, fanno del riso un alimento ideale per la costituzione di scorte alimentari.

### DURATA DELLE DIVERSE VARIETÀ

Le diverse tipologie di riso hanno una durata di conservazione differente. Il principio fondamentale è: quanto più elevato è il numero di strati che sono stati rimossi e sbiancati, tanto maggiore è la durata di conservazione del riso. Il riso greggio (paddy) e il riso semigreggio hanno una durata limitata a causa del loro elevato contenuto di grassi e proteine. Nel riso bianco, o sbiancato, la pellicola argentea (strato di aleurone) e il germe ricco di sostanze nutritive sono stati rimossi. In questo modo la durata risulta aumentata, ma il riso perde anche buona parte delle sue sostanze nutritive. Nel riso parboiled si cerca di contenere questa perdita grazie ad uno speciale procedimento durante il quale il riso viene sbramato, ammollato e trattato a vapore. In questo modo le sostanze nutritive, le vitamine e i minerali solubili in acqua e contenuti nello strato di aleurone vengono spinti a pressione all'interno del chicco, e così le sostanze vitali si conservano anche dopo la sbiancatura.

### CONSERVAZIONE OTTIMALE

Fondamentalmente le indicazioni per il riso sono le stesse che valgono per le altre varietà di cereali: Dovrebbe essere conservato in un luogo per quanto possibile

- **FRESCO**
- **ASCIUTTO**
- **BUIO**

Se il riso si trova ancora nella sua confezione originale, dovrebbe possibilmente continuare ad essere conservato nella stessa. Altrimenti si deve optare per un recipiente asciutto e richiudibile. Occorre fare attenzione anche a non riporre il riso in prossimità di prodotti dall'odore intenso, perché altrimenti potrebbe rapidamente assorbire questo odore. Il riso, in base alla varietà e rispettando i punti elencati, può essere conservato fino a tre anni. Determinante è in ogni caso la data di scadenza indicata sulla confezione.

