

Scheda informativa

Il riso – un chicco che nutre il mondo

Il riso è uno degli alimenti più importanti del mondo ed una delle più antiche colture dell'umanità.

Botanica

Il riso appartiene alla famiglia delle graminacee. Attualmente ne esistono circa 8000 varietà, le più importanti delle quali si suddividono in due gruppi: quelle a chicco lungo (qualità Indica) e quelle a chicco tondo (qualità Japonica). Le varietà di riso si differenziano per gusto, processo di produzione e colore. Oltre al classico riso bianco esistono anche varietà brune, nere e addirittura rosse.

Un errore molto diffuso riguarda il cosiddetto riso selvatico: da un punto di vista botanico, infatti, non si tratta affatto di riso, bensì di un cereale più simile all'avena. Subito dopo il raccolto, viene messo in sacchi e lasciato fermentare; è questo processo a dare ai chicchi il loro tipico colore marrone scuro o nero.

Coltivazione

La storia del riso come pianta coltivata ha inizio circa 7000 fa nell'Asia sudorientale, la più antica zona di coltivazione di questo cereale. Ancora oggi, in questa regione si usano i metodi di coltivazione tradizionali: un tipico esempio è rappresentato dai campi di riso a terrazze della Cina meridionale o delle Filippine settentrionali. Realizzati in parte oltre duemila anni fa, questi splendidi esempi di architettura del paesaggio rientrano tra le maggiori testimonianze delle culture rurali di questa regione.

Anche negli Stati Uniti la risicoltura è molto diffusa ed ha già alle spalle oltre 300 anni di tradizione. Gli USA hanno messo a punto i metodi di coltivazione più avanzati del mondo, raggiungendo una resa per ettaro di setto-otto tonnellate. Ma il riso si coltiva e si lavora anche in Europa: al primo posto troviamo qui la Pianura Padana in Italia.

Le risaie più settentrionali del mondo si trovano tra l'altro proprio qui in Svizzera: la produzione è relativamente ridotta, ma la qualità del riso non risente affatto della latitudine.

Lavorazione

Il riso greggio appena raccolto non è ancora utilizzabile in cucina: soltanto dopo aver rimosso le dure glumelle, ricche di acido silicico, si ottiene il riso integrale commestibile oppure, con ulteriori fasi di lavorazione, il normale riso bianco.

Per produrre il riso parboiled si ricorre ad un complesso procedimento: si rimuove tutta l'aria dal riso greggio e se ne disciolgono in acqua le vitamine e i minerali. Successivamente, le sostanze idrosolubili vengono nuovamente pressate all'interno del chicco tramite vapore acqueo e alta pressione. Un'ulteriore esposizione al vapore bollente "sigilla" l'amido alla superficie del chicco, conservando all'interno le sostanze nutritive.

Il riso parboiled presenta quasi lo stesso valore nutritivo del riso integrale ed ha in più il vantaggio di cuocere in soli 17 minuti, mentre il riso integrale può richiederne anche 50.