

A cura della  
1 Media A e 1 Media B  
Anno Scolastico 2014-2015

### Origini e storia

Il riso, coltivato in Asia sud orientale a partire da 7000 anni fa, giunge in Occidente grazie alle spedizioni di Alessandro Magno. In Italia compare intorno al VI secolo d.C. per merito degli arabi, ma il commercio vero e proprio inizia dalla fine del 1400.

Ne esistono 3 sottospecie: *Indica*, adatta ai climi tropicali, *Japonica*, adatta ai climi temperati, la più coltivata nelle nostre regioni, e *Javanica*, diffusa in Indonesia.

Da queste tre sottospecie, si sono ottenute oltre 10000 varietà differenti.

### Caratteristiche botaniche del riso

Il **riso** (*Oryza sativa* L.) è una pianta erbacea annuale. Il fusto raggiunge altezze di 120/195 cm e al suo apice porta l'inflorescenza a pannocchia, costituita da fiori ermafroditi. Il frutto, detto cariosside, non si apre quando è maturo, e ha forma ellittica o sferica. Esso è ricoperto dalle glumelle, la "prima pelle" del riso, assai coriacee e ricche di silicio.

Il riso si semina dopo la metà di aprile e si copre di acqua per mantenere costanti le condizioni di temperatura. La maturazione avviene a fine estate

### Caratteristiche nutrizionali

Il riso, fra tutti i cereali, è l'alimento più completo in quanto, oltre ai tre nutrienti principali (carboidrati, grassi e proteine) è ricco di sali minerali e fibre.

Una dose di 100 g di riso fornisce, a seconda delle varietà, da 300 a 340 kilocalorie.

La presenza di molto potassio e poco sodio rende il riso indicato per chi è affetto da ipertensione e l'assenza di glutine, fa sì che sia un alimento ideale per chi soffre di celiachia.

### Riso Basmati

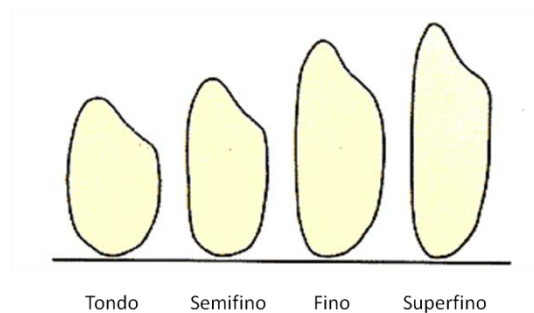
Originario dell'India, il suo nome in hindi significa: "Regina di fragranza".

È una delle varietà che contiene la minor quantità di grassi perciò è di facile digeribilità.

Ha chicchi sottili e allungati, che durante la cottura diventano ancora più lunghi.

Particolarmente indicato per accompagnare piatti speziati e saporiti, può essere consumato sia caldo che freddo.

Tempo di cottura: 10 - 12 minuti

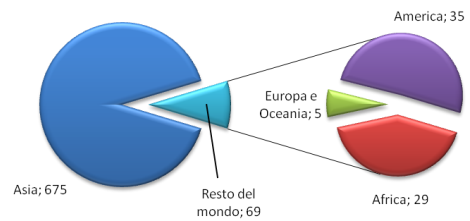


### Produzione

Il riso costituisce la risorsa alimentare per quasi tre miliardi di persone, circa la metà della popolazione mondiale. Produzione e consumo sono sbilanciati tra le grandi nazioni asiatiche (Cina, India, Giappone, Indonesia), che rappresentano il 90% della produzione e della domanda complessiva, e il resto del mondo.

Il primo produttore mondiale è la Cina con 250 milioni di tonnellate nel 2013. L'Europa, con 4 milioni di tonnellate l'anno, contribuisce per lo 0,54% della produzione mondiale annua.

Produzione di riso nel mondo (milioni di tonnellate)



### Utilizzo degli scarti

Gli scarti del riso hanno molteplici usi: la lolla ottenuta dalla sbramatura, è utilizzata:

- per produrre lettiere e vasi biodegradabili;
- come bio-combustibile per caldaie;
- per la produzione del calcestruzzo.

Dalla paglia del riso, cioè lo stelo essiccato, si ricava una carta particolarmente pregiata e resistente: la *carta di riso*.



### Forma e dimensioni del chicco

Il riso viene classificato in base alle dimensioni e alla forma del chicco, caratteristiche che condizionano la durata della cottura e l'utilizzo in cucina.

Le quattro categorie commerciali sono: *Riso tondo* (lunghezza inferiore a 5.2 mm), *semifino* (lunghezza compresa tra 5.2 e 6.2 mm e rapporto fra lunghezza e larghezza inferiore a 3), *fino* (lunghezza superiore a 6 mm) e *superfino* (con dimensioni circa uguali a quelle del fino ma con un rapporto fra lunghezza e larghezza superiore a 3).



### La lavorazione dopo il raccolto

Dopo la trebbiatura e l'essiccazione, si ottiene il *riso grezzo*, i cui chicchi sono ancora avvolti dalle glumelle. La sbramatura, che utilizza una mola girevole, produce il *riso semigreggio* o *integrale* che è privo delle glumelle.

Si passa quindi a un'ulteriore abrasione e si ottiene così il *riso raffinato* (o sbiancato): esso ha perso la sua pellicola argentea. Il chicco viene poi lucidato (riso brillato) con talco o glucosio.

Valori nutrizionali del riso

