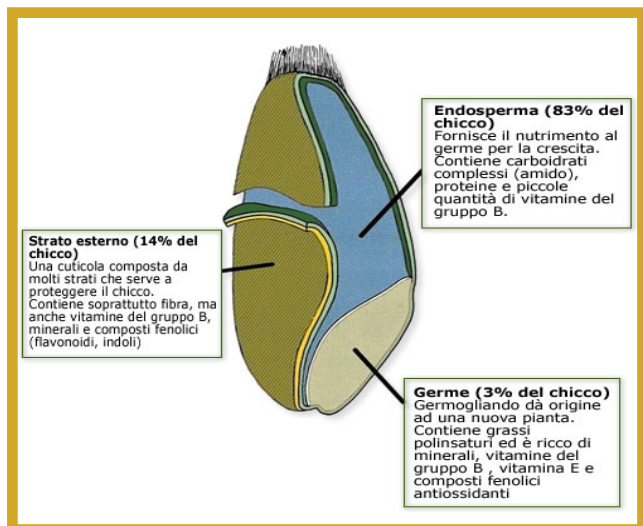


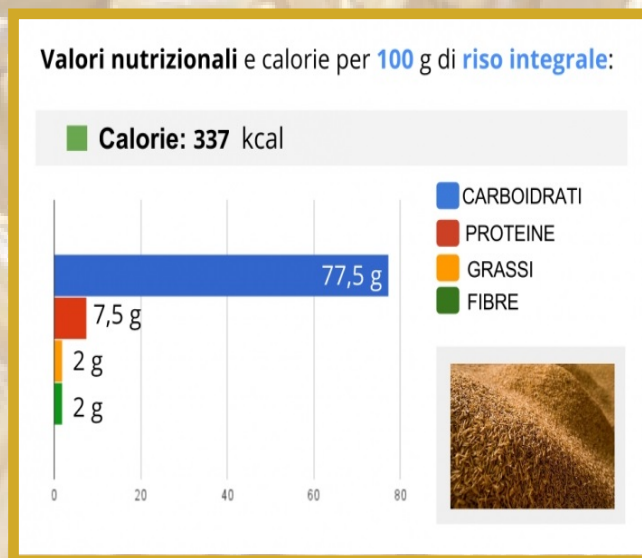


L'IMPORTANZA DEL RISO
NELL'ALIMENTAZIONE

Il Riso (*Oryza sativa*) è una pianta erbacea annuale della famiglia delle Gramineacee, di origine asiatica e costituisce uno degli alimenti più primitivi di cui l'uomo si nutre. Proiettiamoci in un'epoca remota, antecedente all'agricoltura . . . La caccia, laddove veniva praticata, rappresentava un evento raro accompagnato da un rituale che rendesse onore all'animale immolato. La quotidianità dell'uomo primitivo è più plausibile che fosse volta alla raccolta frugale. Immaginiamo l'uomo assaggiare per la prima volta un chicco di riso freschissimo direttamente dalla pianta. Oggi questo non ci è più possibile perché per conservare il riso è necessario sottoporlo ad un processo di essiccazione, pulitura e sbramatura. Queste operazioni costituiscono un trattamento minimo, utile semplicemente ad eliminare le parti non commestibili. Il riso integrale è un alimento ancora vitale: se lasciato in ammollo nell'acqua germoglia, poiché in esso è presente ancora il germe, la "vita", il tesoro ricchissimo di preziosi elementi nutritivi, protetto dall'endosperma e dalla fibra. Ed è solo in presenza di queste tre componenti che il chicco può dirsi completo. Il riso integrale come cereale vanta una buona qualità proteica, contiene omega 6 e omega 3 (lipidi di ottima qualità), contiene molte vitamine del gruppo B, vitamina E nel germe, calcio ferro, manganese e potassio.



Al contrario del riso raffinato e brillato, il riso integrale è adatto anche ai diabetici e nelle diete dimagranti.



Il riso brillato invece, durante il processo di raffinazione, ha mantenuto solo la parte amidacea (l'endosperma) quindi, in quanto amido, ha un indice glicemico altissimo. Inoltre il riso brillato viene spazzolato con glucosio, talco e lucidato con vaselina (ottenuto dai residui della distillazione del petrolio !) e olio di semi. La raffinazione e la brillatura del riso, introdotte nei paesi la cui alimentazione è tradizionalmente a base di questo cereale ha contribuito alla diffusione di diverse patologie quali malattie da carenze vitaminiche e il diabete. La FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura) è intervenuta consigliando il ritorno all'uso del riso integrale.

Dall'Estremo Oriente il riso intraprende solo dopo millenni la sua diffusione verso Occidente, approdando in Mesopotamia, dove è coltivato nel IV secolo a.C., per giungere poi in Europa con Alessandro Magno

Esistono molteplici tipologie di riso . . . Tra gli scaffali del Vecchio Oriente possiamo trovare: Il riso integrale galileo, un riso "antico" che conserva al suo interno tutte le virtù nutritive e terapeutiche della pianta; il riso nero glutinoso, la varietà che in Cina era riservata all'imperatore, ricco di selenio e di sali minerali preziosissimi per la salute delle ossa e dei reni; il riso rosso, alleato contro il colesterolo, utile a mantenere la salute delle arterie; infine il riso thailandese integrale dal chicco lungo che cuoce prima, pur vantando le virtù del riso intero. Poi ci sono i cosiddetti "risi speciali", ossia tutte quelle varietà "semilavorate" che possono rivelarsi utili in alcuni momenti della propria vita: Il riso basmati bianco e quello rosso, dal basso indice glicemico, utile per i diabetici; il riso parboiled, la cui lavorazione genera un chicco che non scuoce, ricco di nutrienti, adatto a chi soffre di reflusso gastroesofageo; il riso galileo semintegrale, ottimo per chi soffre di colon irritabile ed il riso thailandese profumato, una variante davvero sfiziosa, indicato per chi ha poco tempo, ma desidera cucinare qualcosa di particolare. Esistono delle incisioni su pietra che testimoniano la presenza del riso nell'alimentazione umana già 14.000 anni fa. Col trascorrere

del tempo in oriente, ogni contadino si adoperò nella coltivazione di una particolare tipologia di riso . . . Si narra dell'esistenza di una parete interamente fatta di canne di bamboo e che ognuna di essa riporti un pittogramma corrispondente ad una tipologia di riso diversa. La storia tramanda che ogni canna appartenesse ad un contadino che decise di donarla all'imperatore. In quasi tutto l'Oriente il riso è l'alimento di base ed è quello che per secoli ha permesso ad intere popolazioni di mantenersi generalmente in buona salute. Il riso in Cina è l'ingrediente principe delle minestre medicate. Dall'antichità infatti vengono utilizzate delle minestre, zuppe o porridge di riso combinato con legumi, radici, semi e altro, come terapia o per il mantenimento della salute. La scelta degli ingredienti per la realizzazione delle ricette ha richiesto millenni di studio ampiamente testato su una popolazione vastissima. La selezione degli elementi dipende dalle caratteristiche individuali e dalla stagione. Esiste una zuppa cinese per ogni problema fisico ed anche per ogni tipo di temperamento, ma il riso non può mancare perché nella cultura cinese esso rappresenta il contatto costante per l'uomo con le sue origini.

Nel 300 a.c. il riso è stato portato in Italia, era considerato tanto prezioso e benefico da essere usato alla stregua di qualsiasi farmaco, a scopo curativo. Il poeta Orazio e il medico Discoride ricordano, nei loro scritti, che nel mondo romano questo costoso prodotto, veniva utilizzato a scopo medicinale contro i problemi intestinali, le intossicazioni, o come prodotto di bellezza della pelle.

Si tramanda che anticamente, quando in un villaggio c'era una buona annata di riso, tutti gli uomini erano più ricchi e visto che non c'era ricchezza che non venisse donata e condivisa, tutti quanti erano più sereni e si preoccupavano che anche gli altri avessero, per quell'anno, ciò di cui nutrirsi. In un clima di maggior tranquillità tutti diventavano più colti, più propensi a dedicarsi alla riflessione, al dialogo e a nuove creazioni. L'abbondanza di riso era Vita e l'entusiasmo per quest'ultima generava una grande crescita spirituale, capace di portare l'uomo alla consapevolezza del grande Valore della Natura e della sua magnanimità. Ed era proprio in queste circostanze che qualche goccia di sake (distillato di riso), veniva sparsa sui campi per rendere Onore alla Terra.

E' stato bello approfondire

*la tradizione legata al riso. Esso porta
con sè un'energia ancestrale legata
alla gioia, alla ricchezza . . .*

Alla Vita nella sua semplice bellezza

