



LE SCHEDE DEL CANESTRO

IL RISO

Storia - E il cereale più coltivato nel mondo dopo il grano: base dell'alimentazione in Estremo Oriente, viene coltivato in molte altre parti della Terra quali l'Africa l'America e l'Europa. Indiani e cinesi lo coltivavano già intorno al 3000 a.C. e sembra che sia stato introdotto in Occidente da Carlo Magno. Gli Arabi ne diffusero la coltivazione in Sicilia e nel 1600 la Pianura Padana contava più di cinquantamila ettari coltivati a riso. In Birmania e Thailandia esistono ancora le antiche specie selvatiche dal chicco di colore bruno scuro che contiene una percentuale doppia di proteine rispetto alle altre varietà coltivate.

Valore nutritivo - Il riso integrale possiede tutti i minerali essenziali, di cui in ottima percentuale il fosforo, il magnesio, il potassio, il calcio, il ferro e il manganese. Inoltre, vitamina E, nicotinammide e tutte le altre vitamine del gruppo B, indispensabili per il funzionamento del sistema nervoso. La raffinazione che viene operata sul chicco del riso è un procedimento più grave di quello operato su altri cereali perché, oltre a causare una notevole perdita di valori nutritivi, comporta l'impiego di talco e paraffina che risultano molto dannosi per la mucosa gastrica. Il riso bianco raffinato è un alimento squilibrato e innaturale, dal valore nutritivo molto scarso. Con la raffinazione, infatti, circa la metà degli aminoacidi viene eliminata, impedendo la loro azione congiunta e compromettendo l'assimilazione degli aminoacidi rimasti. Inoltre, il contenuto di fosforo scende da mgr. 325 a 120/100 gr., il magnesio da 157 a 64, il calcio da 23 a 6 mgr. Il riso deve quindi essere completo e proveniente da coltivazioni biologiche. E' un cereale di facile assimilazione ed è ritenuto disintossicante, rimineralizzante, rinfrescante e tonificante intestinale.

Modalità d'uso e cottura - E' senz'altro il cereale che offre maggiori varietà e possibilità di preparazioni culinarie. Si adopera prevalentemente in chicchi per avere saporiti primi piatti come risotti, minestre, zuppe di verdure, sformati e crocchette.

Le insalate di riso estive, con le verdure di stagione, sono leggere e nutrienti. Si usa il riso anche nella preparazione di buoni dolci quali torte, frittelle e budini. I fiocchi di riso vanno bene nel latte, nelle insalate, nelle minestre e nel muesli. Per cuocerlo: versare la quantità desiderata (1 tazza per 3 persone) nel tegame di cottura e aggiungere una quantità doppia di acqua fredda. Portare ad ebollizione, abbassare il fuoco al minimo e cuocere a pentola coperta fino al completo assorbimento dell'acqua. Non mescolare mai durante la cottura (circa 40 minuti). Si conserva bene qualche giorno in frigorifero, ben coperto e nello scomparto meno freddo.

© CANESTRO Srl

Vietata la riproduzione non autorizzata

www.ilcanestro.com - bio@ilcanestro.com