Il riso , l'alimento dei popoli asiatici

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

La pianta del riso è originaria dell'Asia e, secondo reperti fossili, le popolazioni asiatiche si nutrono di questo cereale da circa settemila anni. Per questo tutt'oggi il riso è il cibo più importante e costituisce l'80 per cento dell'alimentazione. In Europa è l'Italia il maggiore produttore di riso: coltiviamo complessivamente circa 200 mila ettari dislocati soprattutto nelle province di Vercelli, Pavia, Novara, Milano, Alessandria, Ferrara. Quanto agli italiani, ne consumiamo, in media, circa 5 chilogrammi all'anno procapite, mentre un giapponese ne consuma 80 chilogrammi ed un indocinese oltre 100 chilogrammi. Questo cereale giova molto alla nostra salute. Innanzi tutto ha il grande vantaggio di essere energetico e molto digeribile perché è costituito da granuli d'amido molto più piccoli rispetto a quelli del grano. Per questo esso è digerito al massimo dopo un'ora e mezzo contro le due ore e mezzo della pasta e del pane: è quindi molto consigliabile per chi dopo il pranzo deve tornare a lavorare, per i ragazzi che studiano e per chi deve praticare sport nel pomeriggio. Il riso, soprattutto quello integrale, contiene preziose vitamine del gruppo B, ferro, molto potassio, pochissimo sodio ed è benefico per chi soffre di pressione alta (azione antipertensiva); è molto valido come regolatore delle funzioni intestinali e, come si è scoperto recentemente, contiene alcune sostanze che hanno proprietà anti-colesterolo. Privo di glutine, è indicato anche per chi è affetto dal morbo celiaco. La raffinazione che oggi si opera sul riso è ancora più grave di quella che si fa su altri cereali: non solo viene privato dello strato esterno e del germe, ricchi di nutrienti e vitamine, ma lucidato "a scopo estetico" (brillatura) con glucosiooleato e talvolta con sostanze non del tutto innocue. Tra i popoli dei paesi poveri asiatici il riso raffinato ha provocato vittime per gravi carenze vitaminiche (beriberi) ed a tale proposito è intervenuta persino la Fao per sconsigliarne l'uso. Il raffinato, di un bel colore bianco, insomma, è un riso povero, ricco solo di amido ed è pertanto una delle cause delle cosiddette malattie da "dieta raffinata" oggi tanto comuni. Tra i numerosi tipi di questo cereale in commercio c'è il cosiddetto parboiled: riso trattato con vapore e rapidamente essiccato, che conserva buona parte dei nutrienti e delle vitamine e richiede un minore tempo di cottura rispetto al riso integrale. Infine il riso, per le culture orientali, è considerato il simbolo della vita e della fertilità; e ciò spiega la tradizione di gettare riso alle coppie appena sposate. Piccoli timballi di riso integrale La buona riuscita di un piatto di riso dipende dalla varietà scelta. Si utilizzerà il riso comune per le minestre o per i dolci, il semifino, per antipasti o piatti unici, il fino e superfino, per i risotti. Il riso venduto in Italia per lo più è raffinato e sbiancato, ma sono in commercio anche buone qualità di riso integrale, che mantiene intatte le sue caratteristiche nutrizionali. Ed è per questo che vorrei proporre una ricetta con riso integrale, accompagnato con asparagi che, in questa stagione, qualche fortunato tra noi potrà raccogliere direttamente nei campi. Ingredienti (per 4 persone). Per il risotto: 350 gr di riso integrale Carnaroli, 300 gr di asparagi, 700 ml di brodo vegetale, 1 scalogno, 100 gr di parmigiano, un bicchiere di vino bianco secco, 10 gr di burro, 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, q.b. di sale. Per la salsa: 4 cipolline, 1 foglia di lauro, mezzo spicchio di aglio, 4 cucchiai di vino bianco secco, 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, q.b. di sale, pepe Preparazione. Per il risotto: Pulire gli asparagi e cuocerli al vapore. Conservare le punte per la lunghezza di 2 centimetri e tritare grossolanamente i gambi. In una casseruola, far appassire in olio extravergine d'oliva lo scalogno tritato, aggiungere la purea di asparagi ed il sale. Lasciar insaporire, incorporare il riso, alzare la fiamma, e farlo tostare per qualche minuto mescolando con un cucchiaio di legno. Bagnare con il vino e, una volta sfumato, aggiungere progressivamente del brodo bollente, un mestolo alla volta, man mano che verrà assorbito. Proseguire la cottura a fiamma moderata fino a quando il riso risulterà al dente, quindi togliere dal fuoco e mantecarlo con il parmigiano grattugiato ed una noce di burro. Saltare le punte di

asparagi in padella con olio, sale e pepe.Disporle a raggiera all'interno degli stampini imburrati, quindi ricoprire con il riso e porre nel forno, preriscaldato alla temperatura di 200°C, per 2 minuti. Per la salsa: Tagliare molto finemente le cipolline e farle appassire nell'olio, aggiungere una foglia di lauro, mezzo spicchio di aglio ed il sale. Innaffiare con un po' di vino bianco e portare a bollore. A cottura ultimata, togliere la foglia di lauro e frullare. Presentazione: Mettere tre cucchiai di salsa in ogni piatto di portata, rovesciarvi gli stampini con il riso, aggiungere le punte di asparagi rimanenti, macinare del pepe e servire.