



di Maurizio De Pasquale  
[www.orlandipasticceria.com](http://www.orlandipasticceria.com)

# IL RISO.

## la vita e l'abbondanza!

Il riso è la cariosside di una pianta erbacea annuale, della famiglia delle graminacee, classe monocotiledoni. La denominazione botanica è *Oryza sativa* e sono riconosciute e coltivate tre sottospecie: *Oryza sativa ssp. indica*, *Oryza sativa ssp. japonica*, *Oryza sativa ssp. javanica*. In Africa si coltiva anche l'*Oryza glaberrima*. Ogni sottospecie ha un gran numero di varietà. Il riso è tra i principali cereali coltivati nel

---

IL RISO È TRA I  
PRINCIPALI CEREALI  
COLTIVATI NEL  
MONDO

---

mondo. Annualmente si producono circa 660 milioni di tonnellate di riso su 160 milioni di ettari a risaia. Buona è anche la sua adattabilità alle caratteristiche chimico-fisiche dei terreni, mentre un'abbondante disponibilità d'acqua è fondamentale per la produttività della sua coltivazione. I tempi di coltura del riso sono dai tre ai sei mesi per compiere il suo ciclo produttivo, che ha inizio con la germinazione del seme e si



conclude con la maturazione, attraverso le fasi di crescita, sviluppo e differenziazione degli organi riproduttivi e maturazione.

Le varietà presenti sul mercato oggi sono il risultato di un lungo e attento processo di domesticazione e di miglioramento messo in atto dall'uomo. Nutrizionalmente parlando è considerato **il cereale di più largo consumo dopo il frumento** per oltre il 50% della popolazione mondiale.

Il riso:

- » fonte di amido (carboidrati complessi).
- » Contenuto proteico inferiore ad altri cereali, ma di qualità superiore come valore biologico.
- » Presenza di acidi grassi essenziali.
- » Fonte di vitamine idrosolubili PP, B1, B2.
- » Ricco di oligominerali (ferro e rame).
- » Ottimo rapporto sodio/potassio.
- » Ricco di fosforo e calcio.
- » Digeribilità più rapida.

Di particolare interesse oggi il **riso integrale**, per le rilevanti differenze che ha rispetto al riso brillato e che possono essere sintetizzate come segue.



Nel riso integrale vi è una significativa presenza di vitamine, fibra, minerali, acidi grassi essenziali (soprattutto nel germe) ed enzimi, quasi del tutto assenti o poco significativi nel riso brillato.



Il contenuto di ferro, calcio e fosforo è doppio nel riso integrale rispetto a quello brillato.



Il contenuto di tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), niacina (vitamina PP) è maggiore nel riso integrale.



La vitamina E (tocoferolo) è presente solo nel riso integrale.



La fibra alimentare, prevalentemente insolubile, è doppia nel riso integrale.



Il contenuto di acidi grassi essenziali è maggiore nel riso integrale. Il silicio è presente solo nel riso integrale.



## Derivati del riso

Tra i numerosi derivati del riso meritano particolare attenzione alcuni che iniziano ad avere un certo rilievo anche nella cucina e nella gastronomia italiana.

### ACETO DI RISO

È un prodotto che ha proprietà e caratteristiche organolettiche simili a quelle dell'aceto balsamico. Si ricava dal vino di riso e dai pannelli di pressatura dei vini di riso ed è il risultato di una fermentazione acetica, prodotta da batteri del genere *Acetobacter*, su substrati alcolici. Ciò che si ottiene dalla fermentazione subisce una stagionatura da uno a tre mesi e successivo invecchiamento di uno o due anni. Esistono in Cina tre tipologie: nero, rosso e bianco. Il nero, ottenuto dal riso ceroso, serve soprattutto per le carni. L'aceto rosso trae il suo colore dal fungo fermentante ed è impiegato per pasta, carne e pesce. L'aceto bianco è indicato per l'agrodolce e i fritti.

In Giappone vi sono due tipi di aceto di riso, comunemente impiegati per condire insalate e sushi.

### BEVANDE ALCOLICHE DI RISO

Con il riso, in Cina, si produce il *huang jiu* (16% di alcol), e in Giappone il *saké* (acqua di vita; 15 - 20% di alcol).

### FARINA DI RISO

C'è una vastissima gamma di farine che si ricavano dalla macinazione del riso, diverse tra loro per granulometria e contenuto di amilosio, usate in diversi campi.

### FIOCCHI DI RISO

Il riso, cotto a vapore, è schiacciato tra due rulli ottenendo delle sottili particelle, usate soprattutto come prima colazione.

### GALLETTE DI RISO

Dischi di circa dieci centimetri di riso espanso, buona alternativa per i celiaci.

### LATTE DI RISO

È una bevanda di riso che si ottiene dalla macerazione della farina (circa 16%), fermentazione enzimatica,

aggiunta di olio vegetale, sali e aromi, spesso arricchita con vitamina D e adatta agli intolleranti al latte o al lattosio.

### OLIO DI RISO

Si estrae dalla pula e dalla gemma o germe. La quantità è molto bassa e conviene dove vi sono grandi produzioni e impianti di lavorazione. Quest'olio contiene circa l'80% di acidi mono e polinsaturi e solo il 18% di saturi. È inoltre ricco di tocoferoli eosteroli, il più importante dei quali è il gamma-orizanolo, per il quale si vantano effetti benefici sulla lipidemia (grassi nel sangue). Poiché fortemente soggetto all'ossidazione, quindi instabile, quest'olio va conservato protetto dall'ossigeno e dalla luce.

### PASTA DI RISO

Ha origini asiatiche molto antiche, tanto che vi è la leggenda che gli spaghetti siano un'invenzione cinese. La pasta di farina di riso è bianca e quasi trasparente, poco consistente e collosa, completamente diversa da quella di grano duro o di grano tenero impastata con le uova, perché la farina di riso non gelatinizza.



## Riso nutraceutico

Tra i numerosi derivati del riso meritano particolare attenzione alcuni che iniziano ad avere un certo rilievo anche nella cucina e nella gastronomia italiana.

### RISO NERO

Una varietà di riso integrale, il riso nero deve il suo nome al fatto che il chicco ha il colore dell'ebano, grazie ai pigmenti naturali contenuti nel pericarpo. La varietà di riso nero coltivata in Italia è denominata Venere, ottenuta dall'incrocio del riso nero, da millenni coltivato in Cina, con varietà italiane, allo scopo di resistere al clima del nostro Paese.

Il riso nero contiene elevate quantità di antocianine, coloranti naturali presenti nella frutta e nella verdura con importanti attività bioattive. Con proprietà antiossidanti e di scavenger di radicali liberi, con il risultato di una prevenzione del danno del DNA e dell'ossidazione del colesterolo LDL. Inoltre, la frazione pigmentata è in grado di ridurre la formazione di ossido nitrico, un potente produttore di radicali liberi, mediante la soppressione della sintesi di questa sostanza nelle cellule, senza causare citotossicità.

### RISO ROSSO

Utilizzato in Cina come alimento e come medicinale, il riso rosso si ottiene con la fermentazione del lievito *Monascus purpureus*. Polverizzato, è usato per colorare formaggi, pesce e bevande alcoliche. Il riso così fermentato contiene la procianidina acetilata, un'antocianina con dimostrate azioni contro i radicali liberi, e monocoline in grado di inibire la produzione di colesterolo endogeno. Con la sua somministrazione, si è dimostrata una significativa riduzione nel sangue dei livelli di colesterolo totale, colesterolo "cattivo" LDL e trigliceridi, e aumento del colesterolo "buono" HDL.

### RISO ANTIALLERGENICO

Come altri cereali, il riso non è esente dal causare allergie. L'allergene più rilevante è la globina, una frazione proteica del riso, causa di manifestazioni allergiche e in particolare di dermatite atopica. Mediante una particolare tecnica genetica, si sono ottenute varietà di riso ipoallergico, il cui uso mitiga gli effetti dell'allergia.

### RISO ARRICCHITO

All'interno della categoria degli alimenti funzionali, il riso fa anche parte del gruppo dei cibi arricchiti.

Mediante una speciale tecnologia [coating method], è arricchito con nutrienti molto utili per il benessere organico, come l'aminoacido L-lisina; minerali quali calcio e ferro; vitamine A, B1, B2, C e D.



## Ingredienti

### SENZA GLUTINE

#### PER IL RIPIENO:

150 g riso rosso  
220 g zucchero grezzo integrale canna  
2 uova intere  
200 g anico  
250 g ricotta fresca di pecora  
250 g uvetta sultanina  
1 baccello di vaniglia  
20 g cacao amaro  
150 g gocce di cioccolato

#### PER LA FROLLA ALL'OLIO E GRANO SARACENO:

50 g olio di semi di girasole  
110 g zucchero grezzo integrale canna  
75 g farina di grano saraceno  
50 g farina di riso integrale  
35 g amido di mais  
100 g tuorlo uovo

#### ATTREZZATURA

1 stampo da Ø 20



## Preparazione

Amalgamare gli ingredienti per la frolla all'olio e grano saraceno in planetaria con foglia.

Cuocere il riso per parecchio tempo. Metterlo in un mastello capiente.

Aggiungere al riso la ricotta fresca e mescolare. Aggiungere poi uvetta, anice, baccello di vaniglia, zucchero e mescolare.

Aggiungere poi le uova e mescolare. Stendere la frolla negli stampi con bordo e riempirli con l'impasto fino a metà. Oliare e infarinare con farina di riso gli stampi. Infornare a 180/190°.



ALIMENTAZIONE

