



## IL RISO (2)

di *Alfredo Zavanone*



Nutriente, digeribile, versatile: il riso è un alimento diffuso in tutto il mondo e ricco di proprietà ed è arrivato in Italia dopo un lungo viaggio che dalla Cina, attraverso India e Siria, l'ha portato in Africa. Dal Marocco è poi

approdato in Spagna e quindi in Sicilia, nel Quattrocento.

Oggi il nostro Paese è il principale produttore in Europa con varie tipologie di alta qualità e quella maggiormente utilizzata in cucina è la raffinata poiché rispetto a quella integrale è più digeribile e si conserva meglio, anche se contiene meno vitamine, ferro, fibre, calcio e fosforo. Sugli scaffali dei supermercati è molto diffuso anche il riso parboiled, sottoposto ad un trattamento che lo rende più resistente alla cottura. Nei mesi estivi uno dei piatti maggiormente diffusi è l'insalata di riso, per la quale è più adatto il chicco "fino", ma esistono anche altre tre tipologie: il superfino come l'Arborio (preferibile per i risotti grazie all'ottima tenuta della cottura), quello semifino (ideale per timballi e arancini) e quello comune (per le minestre in brodo).

Da qualche anno anche in Italia si trovano tipi di riso tradizionalmente usati nel Sud - est asiatico che presentano colorazioni e proprietà nutrizionali differenti, come ad esempio il riso rosso, ottenuto dalla fermentazione del lievito *monascus purpureus*, e quello nero, varietà del tipo integrale con chicchi color ebano e pigmenti con forte proprietà antiossidante.