

# ...Lo sapevate che il riso

La prima volta che mi sono avvicinata alla risicoltura è stata in occasione della visita fatta alla Tenuta Colombara, sede della produzione del riso gemmato Acquerello. Mi era stata segnalata da un amico per la particolarità del suo riso a cui viene reintegrata la propria gemma, ricca di vitamine e preziose  
.sostanze nutritive abitualmente scartate

Da lì che è partita la mia conoscenza. Come dico spesso visitare le aziende agricole è grande esperienza che ci rende più consapevoli nella scelta degli cibi da selezionare per la nostra  
.alimentazione

*...Detto questo lo sapevate che*

L'Italia è il primo paese in Europa per la produzione di  
riso. Nonostante questo, il consumo medio pro capite annuale è di circa cinque chilogrammi di riso a testa. Per molti il riso va consumato soprattutto quando non si sta  
!bene. Non è così

Pensate che nel mondo lo mangiano 'una persona su due' perché è un cereale ricco di carboidrati, sali minerali, vitamine e proteine vegetali. Fornisce le stesse calorie della pasta ma è molto più digeribile. Ha pochissimi  
.grassi: '100 grammi forniscono 350 chilocalorie

Il riso crudo non deve essere mai lavato, questo per non perdere parte dei sali minerali e delle vitamine. Oltretutto l'acqua infiltrandosi nel chicco favorirebbe lo  
.sfaldamento durante la cottura

Il modo migliore per consumare il riso senza perdere le sue proprietà è la cottura a vapore. Il riso infatti durante la cottura in acqua perde parte delle vitamine B1

e PP, a differenza del riso integrale che, grazie alla  
.cuticola, conserva più vitamine del gruppo B

Si può combattere la cellulite anche col riso integrale. ■  
Perché? Semplice, perché contiene poche proteine, poco  
sale, pochi zuccheri e svolge un'azione diuretica. Tanta  
!energia mantenendosi in linea

L'Italia è il primo produttore di riso della Comunità; il ■  
90% viene prodotto tra Piemonte e Lombardia. Pensate che  
per produrre un chilo di riso sono necessari dai 3.000 ai  
10.000 litri di acqua! In Italia lo si classifica in  
quattro gruppi: comune o originario, semifino, fine e  
.superfino

Il merito dello sviluppo della risicoltura in Lombardia è ■  
anche di Leonardo Da Vinci che, verso la fine del '400, fu  
incaricato da Ludovico il Moro di disegnare i nuovi canali  
e i congegni idraulici per il progetto di riordino delle  
acque della Lomellina. Funzionanti a tutt'oggi hanno dato  
nuovo impulso alla risicoltura e alla agricoltura della  
.pianura padana

Nel mondo esistono oltre 120.000 varietà di riso ■  
conservate nelle banche del germoplasma. In Italia la più  
fornita è a Castello d'Agogna nel Pavese, nel Centro  
.ricerche dell'Ente Risi

Personalmente amo molto i risotti... con i funghi, con la zucca,  
con la trevigiana, con il gorgonzola, persino con le ortiche e  
con le fragole! Forse sarà per questa sua versatilità che potrei  
□ !mangiarlo sia per pranzo che per cena

*Per finire Confucio diceva: "Se vedi un affamato non dargli  
"del riso, ma insegnagli a coltivarlo*

Fonte: Ente Nazionale Risi – Paolo Viana giornalista  
specializzato nel settore agroalimentare