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 li 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