

COME SCEGLIERE IL RISO

Alle soglie del terzo millennio il riso rimane l'alimento base per la maggior parte della popolazione mondiale e ne rappresenta il 20% dell'apporto nutritivo totale. E' coltivato da più di 10.000 anni nelle sue 2 principali sottospecie: l'Indica nelle zone tropicali e la Japonica in quelle temperate.

Le varietà **Indica**, di aspetto affusolato e cristallino, sono adatte alla cottura in acqua (la più diffusa nel mondo):

- sono abbastanza consistenti;
- sono poco collose, perché l'amido non si disperde in cottura;
- assorbono poco i condimenti;
- hanno un sapore neutro, profumato nel caso delle varietà aromatiche (la più pregiata è il Basmati coltivato ai piedi dell'Himalaia).

Le varietà **Japonica**, più o meno tondeggianti e perlate, sono l'ideale per il risotto:

- hanno consistenza variabile;
- nella cottura perdono facilmente amido e quindi risultano abbastanza collose;
- assorbono bene i condimenti.

Le varietà **Waxi**, sia Indica che Japonica, conosciute come glutinose pur non contenendo glutine, hanno un colore perfettamente bianco:

- sono per niente consistenti;
- durante la cottura perdono molto amido e sono fortemente collose;
- assorbono in modo eccezionale i condimenti.

Da tutte queste varietà si può ottenere oltre al riso bianco anche:

il riso **Integrale**: eliminando dal risone solo la lolla che è la parte esterna non commestibile del chicco. Può essere in natura: bianco, rosso o nero:

- cuoce in 50 minuti;
- non assorbe i condimenti;
- è più nutriente e saporito.

il riso **Parboiled**: dalla precottura e successiva essiccazione del risone. Ha un alto rendimento nella lavorazione industriale, questo spiega la sua crescente diffusione nel mondo:

- è gommoso alla masticazione;
- non è colloso;
- non assorbe i condimenti;
- è caratterizzato da note di affumicato considerate poco gradevoli.