



photo by Sharon Oliver
per il concorso mondiale di fotografia
"Il riso è vita" - FAO (2004)

Il riso questo sconosciuto

di **BIANCA SALVINI**

Ph. D., specializzata in scienza
dell'alimentazione

Il nostro secolo è quello che ha visto la quasi scomparsa del riso integrale per far posto a un prodotto più bello e più bianco "che più bianco non si può". Ma sono la stessa cosa?

Il riso è una pianta originaria delle regioni dell'Asia sudorientale, coltivata da oltre 7000 anni.

I suoi chicchi sono l'alimento base per circa un terzo della popolazione terrestre, ma prima di arrivare sulle nostre tavole, questa pianta passa attraverso diverse fasi di lavorazione.

Il processo di raffinazione comprende diverse operazioni, tra cui:

la pulitura, la rottura delle creste, la scorzatura, l'imbiancatura, la pilatura con estirpazione degli embrioni (ovvero della vita). Ma anche: la levigatura, la lucidatura, la brillatura, l'arricchimento con soluzioni di glucosio e l'impomatizzazione con talco.

Durante queste fasi lavorative si distruggono, oltre alle varie impurità, anche diversi strati propri del chicco tra cui il pericarpo, una sottile pellicola esterna che racchiude le cellule amidacee di cui il riso è molto ricco.

Alcune fasi della lavorazione sono necessarie, mentre altre servono a regalare al consumatore un prodotto bello e lucido, ma purtroppo depauperato di molti importanti elementi come lipidi, vitamine, aminoacidi, proteine e sali minerali.

Molte malattie "moderne" quali stipsi, colite, calcolosi, obesità, tumori del colon... sono causate proprio dalla raffinazione dei cibi che abitualmente consumiamo; questo processo può sviluppare delle molecole tossiche, scientificamente dimostrate cancerogene, quali 3-4 Benzopirene e 8-9 Dimetilbenzantracene. Popolazioni ancora integre dal punto di vista alimentare, come i guerrieri Masai del Kenia e gli Zulu del Sudafrica, non conoscono queste malattie perché continuano ad alimentarsi con cereali integri macinati sulla pietra.

Il riso, con la raffinazione, perde il 2% delle proteine e una parte della composizione aminoacidica di quelle restanti; infatti vengono distrutti 5 aminoacidi essenziali per la salute umana (lisina,

triptofano, valina, treonina, metionina). Questi aminoacidi sono essenziali in quanto l'unico modo per introdurli è la dieta: l'organismo umano non riesce a sintetizzarli in altro modo.

È stato dimostrato che mangiando un etto di riso brillato, il nostro fisico assorbe 3,8 grammi di proteine, contro i 6 grammi offerti dal con sum di riso integrale di pari quantità.

Il riso brillato, inoltre è di difficile digestione. Questo perché l'amido, per essere demolito e assimilato dall'organismo, necessita della presenza delle vitamine del gruppo B ed in particolare della B1 (tiamina) ma nel chicco di riso raffinato, composto quasi esclusivamente di amido, il contenuto di questa vitamina risulta da 50 a 60 volte inferiore rispetto al riso integrale.

AMMINOACIDI CONTENUTI NEL RISO INTEGRALE E NEL RISO SBIANCATO

Aminoacidi	Riso int. mg	Riso bianco mg
Istidina	1,6	0,4
Isoleucina	5,7	5,2
Leucina	9,5	6,3
Lisina	3,2	--
Metionina	2,2	--
Fenilalanina	5,3	2,4
Treonina	3,9	--
Triptofano	1,4	--
Arginina	7,7	2,3

La cottura del riso integrale va eseguita, dopo averlo lasciato decantare in acqua per almeno 12 ore al riparo dalla luce e ben coperto, su fornelli a fuoco lento per almeno 50 minuti e possibilmente senza mescolare per evitare di danneggiare l'integrità del chicco. Per quanto riguarda la quantità di acqua, il rapporto ideale è 3:1 ovvero 3 parti di acqua e 1 di riso.

Il riso, oltre che integrale, non deve contenere residui tossici e quindi deve provenire da terreni coltivati con sistemi naturali come l'agricoltura biologica o il metodo biodinamico, che rispetta maggiormente i ritmi della natura.

Ippocrate era solito dire che la vita dell'organismo si alimenta con la vita poiché siamo quello che mangiamo.

Facciamo tesoro anche delle parole di Ippocrate e sforziamoci maggiormente di acquisire una coscienza alimentare.