



Il Riso

Stefano Rivoltella
Monfalcone 2025



Il Riso



Indice:

1. *Introduzione*

2. *Storia ed origini del Riso*

- ♦ *Origini nel modo e diffusione*
- ♦ *Primi tentativi di importazione e coltivazione*
- ♦ *Diffusione nel nord Italia e coltivazione odierna*

3. *La “Chimica” del Riso*

- ♦ *Composizione chimica del Riso*
- ♦ *Aspetti nutrizionali*
- ♦ *Differenza tra riso integrale e riso bianco*

4. *Utilizzo del Riso: una ricetta tipica del “vercellese” cucinata a casa mia*

5. *Conclusioni*

1- Introduzione

Il riso è un alimento molto importante non solo a livello nazionale ma anche e soprattutto a livello mondiale, si consideri che per oltre la metà della popolazione mondiale, specialmente in Asia, costituisce la base della dieta alimentare; in alcuni paesi asiatici il consumo procapite può superare i 100 kg all'anno, arrivando fino a 170 kg nella penisola indocinese dove il riso sostituisce tutti gli altri cereali. La Produzione di riso, a livello mondiale, si attesta su centinaia di milioni di tonnellate con Cina e India, che da sole, rappresentano oltre la metà della produzione mondiale, il consumo globale di riso è rimasto stabile del 2000, attestandosi intorno ai 54 kg pro capite all'anno. Ed in Italia? Non dobbiamo stupirci se consideriamo che il consumo pro capite in Italia è di circa 6 kg all'anno; si consideri che si tratta di un alimento molto diffuso, la metà degli italiani lo consuma almeno una volta alla settimana; ovviamente è molto più frequente il consumo nelle regioni di produzione e di trazione "risicola" come Piemonte, Lombardia e Veneto mentre è molto meno diffuso al meridione d'Italia e nelle isole.

L'Italia è il principale produttore di Riso in Europa con una produzione che si attesta in circa 1.5 milioni di tonnellate.



2 - Storia ed origini del Riso

- Origini nel modo e diffusione

La storia del riso è lunga quanto è il mondo. Questo cereale ha influenzato non solo l'aspetto alimentare della civiltà ma anche quello religioso, filosofico e culturale; di tradizioni e di notizie ce ne sono tante, alcune anche contrastanti. La culla delle civiltà del riso è l'Asia. Tra le immense distese d'acqua che nell'estremo Oriente videro l'origine e la crescita del riso, ogni aspetto religioso, di ricorrenza familiare, ogni fenomeno sociale, militare e politico è permeato dal riso. Quanto alle origini di questa graminacea, reperti fossili risalenti a cinquemila anni prima della nascita di Cristo, le pongono nella valle dello Yang Tze, ma ricerche più recenti farebbero retrodatare addirittura alla preistoria. Wang Zaudé, professore all'Università di Pechino, ha reperito tracce di paddy - il riso semilavorato - vecchie di 10.000 anni. Dall'Estremo Oriente il riso intraprende, solo dopo millenni, la sua diffusione verso Occidente, approdando in Mesopotamia, dove è coltivato nel IV secolo a.C., per giungere in Europa come prodotto alimentare con Alessandro il Grande.

Ancor prima dei Greci, è il re di Persia che, verso la fine del VI sec. a.c., ordina esplorazioni in Asia a Scillace, primo tra i greci a compiere un viaggio lungo il fiume Indo, che riferisce come il cereale attecchisca nei territori dell'attuale Pakistan. Successivamente, il geografo Megastene (350-290 a.c.), agente del re Seleuco I Nicatore, ci informa sulla coltivazione del riso che prima di lui Teofrasto (371-287 a.C.) descrive nel suo libro "Storie delle piante" mentre Strabone (64 a.C. - 21 d.C.) afferma che i popoli dell'India "se ne nutrono e ne ricavano una specie di vino".

Sono senza dubbio i Greci che fanno conoscere il riso all'Occidente. Lo storico, geografo ed etnologo Aristobulo di Cassandra (IV sec. a.c.) ne parla assieme ad altri che, con lui, hanno partecipato alle spedizioni in Asia con Alessandro Magno. Trascorsi molti secoli, Strabone, grande viaggiatore, nel suo "Geographica", al libro IX, par.18, parla dei luoghi di coltura del cereale e sullo stesso argomento si sofferma Diodoro il Nicatore (355 a.C.) il quale, narrando di battaglie tra Eumene di Cardia, già segretario di Alessandro il Grande, e Antigono Monofalmo, generale macedone, ricorda che il primo tra i due condottieri, per la carenza di un altro cereale, ha dovuto nutrire con riso, sesamo e datteri le sue truppe, prodotti che abbondano nella Battriana e nella Susania (regioni afgane del basso Eufrate). Già un secolo prima, comunque, di riso proveniente dall'Etiopia ha parlato Sofocle, mentre Dioscuride (I sec. d.c.) di Anazarbo, in Cilicia, testimonia che il riso è nutriente e costipante per l'intestino e Aristofane di Alessandria, in un suo verso poetico, traccia la ricetta di un involtino di riso.

- Primi tentativi di coltivazione del Riso

L'attestato più antico a prova della coltivazione del riso in Italia è a Firenze ed è datato 1468. Sotto la Signoria dei Medici, un signore di nome Leonardo Colto dei Colti, fa domanda per la coltivazione del riso e il tono usato fa presupporre che la coltivazione del cereale sia già conosciuta. Tuttavia, gli storici propendono per un'origine "milanese". La ragione è nella dimensione del fenomeno. Per parlare di risicoltura occorre che le coltivazioni siano stabili e cospicue e diano luogo a un'economia risicola di un certo peso, caratteristica che, in quel periodo, parrebbe alla portata dei soli Sforza, che nel basso Milanese hanno avviato importanti bonifiche e attuano politiche protezionistiche anche su questo cereale, che quindi non è più considerato una spezia esotica ma una voce importante della produzione agroalimentare interna. Non si dimentichi infatti che il Rinascimento stimola gli investimenti

agricoli e che la molla che li spinge è l'incremento demografico, cioè l'aumento della domanda che cereali come il riso sono in grado di soddisfare. Se Francesco I, nel 1436, mediante una grida proibisce l'esportazione del riso dallo Stato di Milano, il documento più noto sull'introduzione in Italia della coltivazione è sicuramente la lettera che Galeazzo Maria Sforza nel settembre del 1475 manda all'oratore del Duca d'Este in Milano, Nicolò de Roberti, con la promessa d'invio di dodici sacchi di semente di riso dal quale se ne potranno ricavare dodici per sacco contro i sette del frumento. La cessione di questo riso indica che da qualche anno esso è sicuramente coltivato in Lombardia. Quanto alla semente, a quell'epoca probabilmente essa deve arrivare ancora dall'Asia via Venezia e la cosa più strana è che non si hanno notizie di colture in Veneto, visto che anzi il riso, citato in una deliberazione del Consiglio dei X del 1527 come alimento scarsamente usato, in quella zona resta esente da dazi fino al 1561.

Nelle ultime decadi del 1400 la coltivazione e la commercializzazione però aumentano a Ovest: del 1494, rileva Veneroni, è una nuova grida di Galeazzo Maria Sforza, edita in Pavia, con la quale si proibisce l'esportazione di riso dal Ducato di Milano.

Nel 1500 le risaie in Lombardia si estendono su 5.500 ettari diventati 50.000 secondo un censimento spagnolo nel 1550. Dopo la Lombardia il riso si diffonde in Piemonte, ma più lentamente per mancanza di canalizzazioni, giungendo fino a Saluzzo (del 1525 sono le prime esportazioni piemontesi) e verso Est raggiungendo Mantova, Verona, Vicenza e la marca Trevigiana. Questa nuova coltura viene però osteggiata dagli abitanti delle città che attribuiscono ad essa la causa della malaria con sollecitazioni all'autorità perché venga proibita mentre è reclamata dai proprietari dei fondi e dal clero, pure proprietario di molte terre, che vedono in essa una sorgente di notevole guadagno. E' del 24 Settembre 1575 un ordinanza del marchese de Ayamonte, governatore di Milano con la quale si impone che il riso venga piantato a sei miglia da Milano e a cinque miglia dai confini delle altre città. Di queste

ordinanze ne vengono emesse moltissime, segno evidente che sono generalmente disattese. Del problema sono investiti i medici e del 21 aprile 1584 è la risposta del Collegio Medico di Novara, forse su sollecitazione dello stesso San Carlo, che assicura mancanza della malaria se le risaie sono distanti dalle case un miglio o poco meno e “soprattutto provvedendo che le acque dei risi decorrano liberamente né in alcun modo si fermino e si impaludino”. Con il diffondersi della coltura del riso compaiono anche le prime pubblicazioni a stampa. Dai disegni della pianta contenuti nei “Commentari a Dioscoride” del 1565 di Pietro Andrea Matthioli, medico senese, e in un Compendium datato 1571, dello stesso autore, si passa a pubblicazioni dedicate alla coltivazione come quella, del 1569, più volte ristampata, del bresciano A. Gallo che indica anche l’impiego del riso nelle minestre e nella panificazione associata a miglio e segale. Pubblicazioni successive che descrivono ed illustrano la pianta del riso, si hanno nello “Herbario Novo” del 1667 di Castore Durante e sulla coltura del cereale compare nel 1758 il libro “La coltura del riso” del marchese Giovan Battista Spolverini di Verona (un classico recentemente ristampato) che accenna anche al brusone, meglio descritto dal conte Bevilacqua nel 1776 come una malattia di origine fungina che in principio non disturba molto i raccolti ma che lo farà ben presto, tanto da rendere problematica la coltura all’inizio del ‘800.

- Diffusione del riso nel nord Italia coltivazione odierna

Nel 1700 risultano coltivati 20.000 ettari; nel Piemonte di Amedeo II, nel 1710, il 9% del territorio di pianura è coltivato a riso. Durante l’occupazione napoleonica risulterebbero coltivati 40.000 ha fra Santhià, Vercelli e Biella e 120.000 ha in tutta Italia mentre nel 1860 solo in provincia di Vercelli sarebbero coltivati a riso 30.000 ettari. Il vero boom si ha solo dopo lo scavo del canale Cavour (1866), quando l’ettarato sale a quota 230.000 e il riso italiano diventa un prodotto d’esportazione, molto richiesto da francesi, svizzeri,

tedeschi e austriaci. Con l'apertura del canale di Suez (1869) inizia però una grave crisi per l'importazione a basso costo, cui segue una contrazione delle coltivazioni nostrane fino ai 164.000 ha del 1893. In quel momento il riso italiano potrebbe scomparire: viene salvato dall'emanazione di norme doganali protezionistiche e, poco dopo, dall'esplosione della prima guerra mondiale, che fa impennare la domanda di derrate alimentari. Non che da quel momento le cose si facciano semplicissime: oltre all'insidia dell'importazione straniera in quegli anni si ha un incremento di malattie e una diminuzione della fertilità nelle specie coltivate ormai da lunghissimo tempo. All'inizio dell'800 vengono introdotte in Italia nuove varietà provenienti dalle Filippine, inviate a Torino nel 1839 da un missionario in Cina, tale padre Calleri. Questo riso si diffonde rapidamente soppiantando le altre varietà, che erano chiamate "cinesi". Si inizia a mettere un po' di ordine solo con la creazione dei costitutori delle varietà di riso: il primo selezionatore è Ranghino di Vercelli che nel 1887 seleziona quella che porta il suo nome. Con la creazione dell'Istituto sperimentale di Vercelli nel 1908 si inizia la selezione e l'ibridazione su vasta scala e nell'anno successivo si iniziano le sperimentazioni di trapianto del riso in Lomellina. Dopo la prima guerra mondiale, tuttavia, si abbatte sulla risaia una crisi dovuta alla sovra produzione e alla concorrenza asiatica. I raccolti restano in buona parte invenduti e non si vedono speranze di ripresa. Nel 1931 nasce per questo l'Ente Nazionale Risi che con una politica di difesa dei prezzi alla produzione, premi all'esportazione, costituzione di magazzini ed essicatori consente la ripresa della risicoltura nostrana che anzi inizia a progredire in produttività e in qualità. In quegli anni, i risi coltivati in Italia sono il Bertone, il Maratelli e l'Agostano; di stagione è il Vialone, l'Americano 1.600, il Chineso originario ed il Mantova; fra i tardivi troviamo il Roma e il Bologna. La produzione italiana che era stata di quattro milioni di quintali nel 1915 sale allora a sette milioni nel '35 sempre su una superficie coltivata di 130-140 mila ettari. Negli anni che precedono la seconda guerra mondiale si hanno importanti progressi nella lavorazione industriale con la preparazione

di tipi speciali di riso come il Camolino e il Brillato; il primo viene ottenuto oleando leggermente e lentamente il riso raffinato dentro un elica di legno o di ghisa smaltata o in una botte di legno; il secondo, prevalentemente per esportazione, trattato nella stessa maniera ma con talco o glucosio in modo di velare il riso con una patina leggera che oltre a renderlo di aspetto migliore lo conserva più a lungo. Conservazione ottenuta oggi giorno con la tecnica del sottovuoto, purtroppo un po' traumatica per la cariosside, o con la più raffinata tecnica dell'atmosfera modificata. Un'altra novità è rappresentata dal Parboiled, inventato dagli Usa che ne hanno rifornito le truppe impegnate nella prima guerra mondiale: si tratta di un riso sottoposto a particolari condizioni di calore e pressione che gli conferiscono una particolare tenuta alla cottura. Una lavorazione simile esisteva nelle Filippine già 3000 anni fa. In Italia viene chiamato "Riso Avorio" per il colore ambrato. All'inizio degli anni '50, con la guerra di Corea, vi è un rilancio della produzione nazionale, associato a un incremento della resa per ettaro eccezionale, che crescerà nel corso degli anni. Nel 1968, a seguito della riforma della ricerca scientifica dell'anno precedente e delle trasformazioni cui è sottoposta in quel periodo la Stazione di Cerealicoltura di Vercelli, viene istituito a Mortara il Centro Ricerche sul Riso, trasferitosi nel '89 nel comune di Castello d'Agogna dove si trovano i campi sperimentali. Dopo la seconda guerra mondiale, intanto, vengono messe a coltura nuove specie varietali come il Carnaroli, il Vialone nano, il Baldo, il S.Andrea; ancor più recentemente arrivano l'Ariete, il Drago e il Loto. La tendenza è quella di ridurre l'investimento nelle varietà comuni per incrementare quello delle semifini e fini. Per soddisfare le richieste del Nord Europa, abituato ai risi cristallini, si introduce il Thaibonnet: avviene dal 1988 al 1994, quando l'Ue finanzia la riconversione di Japonica in Indica. Un processo che si scontrerà più tardi con forti tensioni. Negli anni più vicini a noi si sperimenta la messa in coltura all'asciutto (una tecnica in uso da secoli nell'Oriente in zone piovose e senza grandi sbalzi termici) di nuove specie come il Prometeo ed il Cripto, che permettono la coltivazione anche con scarsità

di acqua. Dello stesso periodo è l'introduzione di nuovi diserbanti, più selettivi e a minor dosaggio. Siamo ormai alla "agricoltura di precisione".



3 - La "Chimica" del Riso

TABELLA NUTRIZIONALE (valori nutrizionali medi per 100 g di prodotto)					
	unità di misura	riso semigreggio o integrale	riso lavorato	riso semigreggio o integrale parboiled	riso lavorato parboiled
energia	kJ	1.483	1.481	1.497	1.505
	kcal	350	349	353	354
grassi	g	2,2	0,6	2,2	0,8
di cui:					
- acidi grassi saturi	g	0,7	0,1	0,7	0,2
- acidi grassi monoinsaturi	g	0,5	0,2	0,5	0,2
- acidi grassi polinsaturi	g	0,8	0,2	0,8	0,3
carboidrati	g	74	78	75	79
di cui:					
- zuccheri	g	1	0,3	1	0,3
- polioli	g	1	0,6	1	0,6
- amido	g	72	77	73	78
fibre	g	2,2	1,4	2,1	1,5
proteine	g	7,8	7,4	7,7	7,3
sale	g	0,025	0,01	0,02	0,015

- Composizione chimica del riso

Carboidrati: il riso è una fonte primaria di carboidrati, principalmente sotto forma di amido. L'amido di riso è composto da due tipi di molecole: amilosio e amilopectina, che influenzano la consistenza e la digeribilità del riso. Proteine: le proteine del riso, come l'orizenina, sono carenti di alcuni amminoacidi essenziali come lisina e triptofano. Lipidi: il riso contiene lipidi, principalmente nel germe, che vengono rimossi durante la raffinazione, riducendo il contenuto lipidico nel riso bianco rispetto a quello integrale. Vitamine e Minerali: il riso contiene vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B5, B6, B12), vitamine E e K, e minerali come ferro, potassio, fosforo, magnesio, manganese, calcio, sodio, zinco, rame e selenio. Fibre: il riso integrale contiene fibre, sia solubili che insolubili, che contribuiscono alla salute dell'apparato digerente. Altro: il riso contiene anche piccole quantità di zuccheri solubili, acido fitico (soprattutto nel riso integrale) e altri composti bioattivi.

- Aspetti nutrizionali

Digeribilità: il riso è considerato un alimento facilmente digeribile, in particolare grazie alla sua struttura amidacea. Glutine: il riso è privo di glutine, rendendolo adatto per le persone celiache o sensibili al glutine. Indice Glicemico: il riso integrale ha un indice glicemico più basso rispetto al riso bianco, il che significa che ha un impatto minore sui livelli di zucchero nel sangue. Proprietà antiossidanti: il riso contiene composti bioattivi con

proprietà antiossidanti, come i tocoferoli e i tocotrienoli, che possono contribuire alla protezione contro i danni ossidativi.

- Differenza tra riso integrale e riso bianco

Riso Integrale: consiste nel chicco di riso completo, compresi il pericarpo, il germe e l'endosperma. È più ricco di fibre, vitamine e minerali rispetto al riso bianco.

Riso Bianco: è il riso raffinato, privato del pericarpo e del germe, risultando con un minore contenuto di fibre, vitamine e minerali.

4 - Utilizzo del Riso

Il riso è un alimento versatile con molti utilizzi in cucina e non solo. Oltre ad essere un piatto base, può essere utilizzato per preparare risotti, dolci, minestre, ripieni e persino nella preparazione di alimenti per animali. Inoltre, l'acqua di cottura del riso può essere riutilizzata per la cura della pelle e per altri scopi domestici.

Uno dei piatti a base di riso che mi ricorda l'infanzia ed il cui sapore evoca ricordi gioiosi e gradevoli, ormai ricordo di un tempo passato che purtroppo non tornerà è indubbiamente la "Panissa Vercellese"; questa ricetta ha origini molto antiche addirittura risalenti al medioevo per la cui preparazione si utilizzava il "Panicum" un cereale simile al miglio poi sostituito dal riso. Qui di seguito presenterò la ricetta seguita dalla mia famiglia che non quella originale, indubbiamente però quella che a me trasmette, attraverso il profumo, il sapore, la consistenza, dei ricordi di felicità e spensieratezza; questa ricetta rappresenta per me ciò che oggi potremmo chiamare "comfort food", quando ho

bisogno di immergermi nei ricordi ed assaporare una pietanza a base di riso assolutamente non dietetica mi metto ai fornelli e cucino.

Ingredienti per 4/5 persone:

- 600/700 g fagioli borlotti freschi
- 500 g di riso (io uso Arborio o Carnaroli)
- 100 g di lardo
- 2 salamini morbidi (meglio quelli conservati nel grasso)
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di conserva di pomodoro
- 2 foglie di salvia
- Olio evo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe bianco macinato q.b.

Preparazione:

Porre i fagioli borlotti freschi in una pentola con acqua e far cuocere per circa due ore.

In una padella capiente mettere, olio, aglio tritato, cipolla tritata, lardo tritato, far soffriggere cinque/dieci minuti e poi unire i due salamini sminuzzati provati del budello. A fuoco medio basso continuare la cottura per quindici/venti minuti, aggiungere il cucchiaino di conserva stemperarlo bene, salare e dopo poco aggiungere il riso, farlo insaporire, successivamente unire le due



foglie di salvia ed i fagioli separati dal loro brodo il quale verrà utilizzato per la cottura del riso, mescolare di tanto in tanto aggiungendo il brodo poco alla volta, dopo circa 20 minuti a cottura ultimata, condire con due o tre cucchiaini di olio di oliva ed un'abbondante spolverata di pepe bianco macinato.

5 - Conclusioni

Le origini del Riso si perdono nella notte dei tempi. Grazie ai suoi valori nutrizionali rappresenta l'alimento base, alle volte, insostituibile, per molte civiltà; per questi motivi risulta avere una diffusione capillare in buona parte del nostro pianeta. La sua duttilità culinaria lo rendono l'ingrediente principale per molteplici ricette tanto salate quanto dolci. Mi permetto di inserire un mio piccolo "cammeo" personale; ogni qual volta ho l'opportunità di mangiare un buon piatto di riso, che si tratti di un risotto oppure di una minestra, mi sovviene alla memoria il ricordo della mia cara nonna materna, non avveza alla cucina e poco incline ad ogni attività che fosse legata all'indossare un grembiule ma, indubbiamente, una grande estimatrice ed oso dire, non me ne voglia, una grande "Assaggiatrice" di ottimi risotti e non solo.