

## ERBE SELVATICHE, CHE PASSIONE

### Rubrica di curiosità e consigli

a cura di Giancarlo Pelliccioni

### *Il Riso (Oryza sativa)*

Oggi voglio parlarvi della pianta del riso e delle sue proprietà alimentari e curative.

Anche per il Riso vale il discorso della patata che feci tempo fa: è un alimento che tutti quanti abbiamo in dispensa, ma che non conosciamo fino in fondo.

Il Riso è originario dell'Asia tropicale, ma si può coltivare anche in zone temperate continentali (es: la Pianura Padana). La nostra cultura alimentare si è sviluppata attorno alla coltivazione del grano, però va ricordato che ben due terzi della popolazione mondiale si nutre principalmente di riso e dei suoi derivati.

In Italia per strappare terre coltivabili a terreni collinari e montuosi si facevano dei terrazzamenti e lì vi si coltivava il grano, la vite, l'ulivo ed altri prodotti (Vedi Liguria, Isole del Sud, ecc.).

Ricordo che anche a San Marino veniva adottata questa tecnica; ebbene la stessa tecnica viene utilizzata anche nei paesi asiatici allo scopo di coltivare il Riso, una graminacea con un gambo nodoso che assomiglia a quello del mais, mentre la spiga a forma di ventaglio assomiglia alla saggina.

Al contrario del grano, che viene seminato in pieno campo, il riso viene piantato nell'acqua e trapiantato dalle mondine nei campi allagati. A maturazione viene tolta l'acqua e quindi si procede alla mietitura e, successivamente, alla trebbiatura.

Tempo addietro, avendo mia sorella che abitava nel vercellese, ho avuto occasione di entrare in una risiera ed osservare con i miei occhi le varie fasi della lavorazione trovandole molto interessanti ed assai... faticose.

Oggi in commercio di Riso ne esistono tantissime specie (alcune centinaia). In Italia ne sono coltivate una cinquantina, le più comuni sono: Balilla, Superfino, Fino lungo e sottile, Arduzzone, Vialone, Rinaldo, Bersani, Arboreo, ecc.



(dalla rivista "ELLE")

Nell'acquisto bisogna essere accorti e comprare sempre il riso "uniforme", poiché alcuni commercianti disonesti usano mischiare specie pregiate con altre di minor pregio; soprattutto occorre accertarsi che non vi siano chicchi spezzati, neri o ammuffiti in quanto questi ultimi non hanno alcun valore nutrizionale.

Il riso può anche essere utilizzato come piatto unico (insalata di riso). Va ricordato che le dosi per ogni persona sono: 70 grammi per minestre asciutte, 100 grammi per antipasti, contorni e dolci, 50 grammi per minestre in brodo.

La cottura va da 12-15 minuti, mentre per la qualità superfino va da 20-25 minuti. Si tenga presente che il riso continua la sua cottura anche quando si toglie dal fuoco.

Sottoprodotti del riso: la pellicina del riso (lolla) può essere utilizzata come combustibile o come componente di pasta abrasiva; la pula e la puletta vengono usate nei mangimi per animali; l'olio di riso viene utilizzato dalle industrie farmaceutiche e cosmetiche. Si può ricavarne anche un olio per l'alimentazione umana. Si ricordi anche che dal riso viene ricavata una bevanda alcolica chiamata Saké. I chicchi rotti vengono utilizzati per ricavarne semolini. Il riso, inoltre, è consigliato contro infiammazioni intestinali, emorroidi e scottature. Viene utilizzato come maschera rinfrescante ed astringente per il viso.

In conclusione, impariamo ad utilizzare con maggiore frequenza il riso e a sfruttarne tutte le qualità terapeutiche che possiede.

## GEO

Il gigante stava brontolando, il suo respiro possente permeava l'atmosfera. Onde liquide percorrevano il suo corpo, mentre la dura scorza si fletteva sotto quei movimenti potenti.

Per ere infinite, tutto era trascorso tranquillo, le stagioni si erano alternate, la vita da timida che era, ora brulicava dappertutto.

C'era ordine, quiete, nell'eterno divenire, il gigante era soddisfatto, obbediva ad un disegno preordinato, saggio.

Poi, infimi esseri si erano rivelati pericolosi, molto di più dei pacifici o turbolenti esseri che li avevano preceduti e che però rientravano nel quadro della vita e della morte.

Questi nuovi esseri, erano dotati di facoltà intellettive e d'immaginazione, si erano evoluti da esseri primitivi poco abili, ma alla fine si erano impossessati di tutto lo spazio disponibile.

Ma essi erano avidi, stupidi nella loro rapacità, non rispettavano l'ambiente nel quale erano nati, davano fastidio, erano un pericolo perché avvelenavano tutte le risorse della casa comune.

Allora il gigante s'infuriò, doveva dare una lezione a quegli energumeni, dotati di cervello, ma senza morale.

Così, suscitò tempeste, terremoti, crebbe il caldo, si sciolsero le calotte, imperversarono epidemie, tutto tremava e crollava, i lamenti, tardivi, salivano al cielo.

Ricchi e poveri, soggiacquero alla forza immensa che sbriciolava ogni cosa, compresi i loro corpi fragili, ammantati di superbia.

E poi, fu la quiete, il silenzio regnava al posto del vano chiacchiericcio che aveva imperversato, tacquero le lingue superbe, non ci furono più né sospiri, né lamenti, né gioie, né dolori, né violenze, ormai la natura poteva riprendere il suo placido corso.

Il gigante osservava soddisfatto la sua opera compiuta, era stato strumento di vendetta, ma anche di giustizia, tutto obbediva all'ordine supremo, innumerevoli orbite si sarebbero aggiunte a quelle di ere dimenticate e tutto, finalmente, sarebbe stato in pace.

Roberto Tamagnini