



## Riso

Da recenti studi emerge che metà della popolazione mondiale impiega il riso come fonte principale di glucidi, ed è il secondo cereale per importanza dopo il mais. Il riso fornisce un quinto delle calorie totali assunte nel globo.

La storia del riso ha origini molto lontane, basti pensare che l'uomo lo consumava nella sua forma selvatica, circa 15.000 anni fa in alcune zone della Thailandia, del Vietnam, della Corea e della Cina. In quest'ultima regione e nell'India nord-orientale, sono stati ritrovati i resti più antichi di riso coltivato. In quelle zone dell'Asia soggette alle piogge monsoniche, il riso ha trovato un terreno e un clima ottimale e se ne sono sviluppate molte varietà.

È stato grazie alle conquiste territoriali e alle conseguenti importazioni di mercanzie di Alessandro Magno che il mondo occidentale è entrato in contatto con questo cereale. Bisogna attendere la colonizzazione araba della Spagna, attorno al 1000 d.C., per vedere le prime coltivazioni di riso in Europa.

L'Italia conosceva già il riso, anche se non veniva né coltivato né utilizzato come alimento, bensì come spezia ad uso terapeutico. È dalla seconda metà del XV secolo che si incontrano le prime testimonianze di risaie italiane nella zona lombarda, da dove si diffuse velocemente in molte zone paludose della Pianura Padana.

## In salute con il riso

I valori nutrizionali del riso variano molto a seconda del grado di lavorazione e raffinazione a cui è sottoposto: alti nel riso integrale (ripulito comunque dal rivestimento esterno), vanno via via calando. Questo si riscontra nel momento in cui si analizzano i valori delle vitamine: la B1, necessaria per liberare l'energia contenuta nei carboidrati (zuccheri), diminuisce con l'aumentare del trattamento del riso. Nel riso semiraffinato (o di 4° qualità) ne viene persa il 15%, nel riso mercantile (o di 3° qualità) l'80%, mentre per quelli di 2° e 1° qualità rispettivamente l'87% e il 93%. Quest'aspetto è particolarmente importante per quelle popolazioni che utilizzano il riso come alimento principale, in quanto una carenza di vitamina B1 può favorire la comparsa della malattia beri-beri, patologia che comporta sofferenza dei nervi periferici e perdita dei riflessi neurologici. Il riso parboiled è sottoposto ad una lavorazione che permette di mantenere maggiori quantità di vitamina B1 e di tenere meglio la cottura rispetto ad altre varietà.



Il riso fornisce una buona quantità di calorie, superiore a quella del pane, mentre è ridotta la presenza di proteine (solo 7g per 100g di prodotto).

Inoltre, il riso è un alimento antiurico, viene quindi consigliato a chi soffre di gotta, di uricemia, arteriosclerosi, nefrite, o disturbi dell'apparato digerente. In ultimo, è da sottolineare l'elevata digeribilità di questo cereale, cosa che comporta il non affaticamento dello stomaco dopo pranzo, ideale quindi per chi teme la sonnolenza dopo pranzo, o per chi deve mettersi alla guida.

## Il riso: dove come quando

### Riso del Delta del Po

Come recita bene il nome, questa varietà di riso viene coltivata nella zona del Polesine, nel cono orientale estremo della pianura padana tra il Veneto e l'Emilia Romagna, e principalmente nei comuni di Ariano del Polesine, Porto Viro, Taglio di Po, Porto Tolle, Corbola, Papozze, Rosolina e Loreo.

La storia del riso e del Delta del Po è una storia di famiglie, di terra, di acqua, di società. È incredibile come il riso abbia tanto influenzato la cultura e la società del basso Veneto, divenendo un elemento centrale nella vita di molte persone per secoli. Già nel 1495 si testimonia di un florido commercio a Ferrara, dove il riso veniva venduto a "quattro quattrini alla libbra", cioè per un prezzo irrisorio, segno che le coltivazioni erano già estese e la produzione fiorente. Il territorio durante il passato fu oggetto di aspre contese tra la famiglia degli Estensi, signori di Ferrara, e Venezia; tuttavia questi scontri non impedirono che si procedesse ad un'intensa opera di bonifica delle terre paludose, dove la coltivazione del riso si sviluppò enormemente, grazie anche alle caratteristiche climatiche e ambientali: terreno alluvionale, ricco di minerali (soprattutto potassio) che permettono una produttiva coltivazione senza ricorso a concimazioni abbondanti.

Le ingenti opere di canalizzazione, la coltivazione attuata con metodi agrari sistematici promossa da famiglie nobili veneziane (e continuata in seguito dai nuovi proprietari borghesi) ha rimodellato il territorio veneto, che oggi, oltre ad offrire un panorama suggestivo per il turista, favorisce la permanenza di specie di uccelli acquatici come i trampolieri, le gallinelle d'acqua e molte altre specie, un richiamo per gli amanti del birdwatching.

Quattro le varietà di riso coltivate in veneto: Baldo, Arboreo, Vialone Nano e Carnaroli (il "principe" dei risotti).



### **Riso di Grumolo delle Abbadesse**

Anche in questo caso il nome indica il territorio, il quale è molto più contenuto rispetto al territorio del Delta del Po: si estende nel comune di Grumolo delle Abbadesse, paese ad una quindicina di chilometri da Vicenza. I terreni coltivati sono circa 200 ettari da parte di una dozzina di aziende, con una produzione annua di 8700 quintali. Annualmente si festeggia questo cereale con la "Festa del Riso", tradizionale appuntamento per degustare piatti tipici, come il "risotto delle badesse".

La coltivazione del riso del Delta del Po è stata resa possibile solo per merito delle importanti opere di bonifiche effettuate dalla Serenissima di Venezia e dalla famiglia ferrarese degli Estensi; per quanto riguarda la coltivazione di questo cereale nel territorio di Grumolo delle Abbadesse, nel vicentino, i meriti vanno all'ordine religioso delle Monache benedettine di S. Pietro di Vicenza, che oltre a creare una fitta rete di canali per l'irrigazione e drenaggio delle acque, nel 1618 fecero costruire la cosiddetta "Meneghina", un canale "*per condor a Grumolo acque per risara et irrigazione*". Ciò permise la conversione dei terreni a risaie e un agevole trasporto del riso attraverso i canali. Sebbene la produzione in queste zone sia praticamente dimezzata rispetto al passato (da circa 250 ettari ai 130 odierni), la varietà tutt'ora coltivata è il Vialone Nano che pur avendo una bassa resa, è divenuto un presidio Slow Food.

### **Riso di Isola della Scala**

Analogamente ai precedenti, il nome del riso svela immediatamente la provenienza; un'importante zona veneta per la produzione di riso nel Veronese. Qui, nel medioevo, i monaci benedettini iniziarono a coltivare questo cereale, sfruttando le acque purissime di risorgiva. Oggi, nella stessa zona, si coltiva ancora la varietà "Vialone Nano di Isola della Scala". E' un riso semifino, con chicchi piuttosto piccoli e rotondeggianti, che viene usato soprattutto per la preparazione di risotti (famoso quello all'Isolana).

Isola della Scala è considerato il capoluogo produttivo, punto di riferimento della "strada del riso", un itinerario che si addentra nella pianura veronese, tra fattorie e risaie, tra campagna e paesi storici.

Questa varietà di riso è prodotta da aziende che aderiscono al Consorzio per la tutela del riso Vialone Nano Veronese; il riso è protetto dal marchio europeo IGP ed è coltivato nei comuni veronesi di Isola della Scala, Bovolone, Buttapietra, Casaleone, Cerea, Erbè, Gazzo Veronese, Isola rizza, Mozzecane, Nogara, Nogarole Rocca, Oppeano, Palù, Povegliano Veronese, Ronco all'Adige, Roverchiara, Salizzole, Sanguinetto, San Pietro di Morubio, Sorgà, Trevenzuolo, Vigasio, Zevio.



Tutte le varietà di riso sono facilmente reperibili nei punti vendita delle aziende di produzione, oppure durante le manifestazioni di promozione (come la Festa del Riso a Grumolo), nelle gastronomie e nei punti vendita della Grande Distribuzione Organizzata.