

Il riso

	Acqua g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Energia kcal
Riso brillato	12,9	7,0	0,6	87,4	361

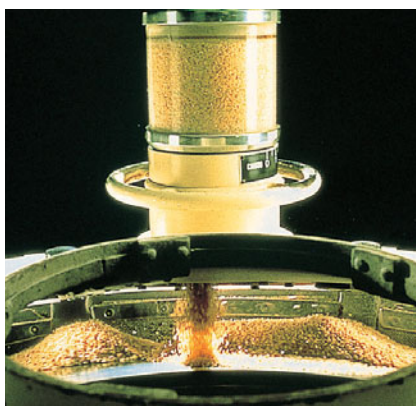
La cariosside del riso appena raccolto è detta *risone* o *riso grezzo* o *riso vestito*. Questo riso non è adatto all'alimentazione, perché è coperto da rivestimenti rigidi e aderenti al chicco. Il risone diventa commestibile dopo varie lavorazioni, svolte in un'industria risiera.

Valore nutritivo. Il riso si consuma a chicchi interi, perché la farina di riso non si presta alla panificazione. Le proteine (7%) sono in percentuale inferiore a quelle contenute nella farina di frumento (11%), ma risultano di migliore qualità, cioè contengono più amminoacidi necessari al corpo umano.



Lavorazione del riso

La *sbramatura* viene fatta con due dischi a smeriglio, ruotanti in senso contrario e ad adeguata distanza, che rompono il rivestimento più esterno senza intaccare il granello. La *sbiancatura* è un nuovo passaggio fra due coni (uno dentro l'altro), dove una superficie smerigliata toglie il secondo



rivestimento e l'embrione; si ottiene il riso semilavorato o mercantile. La *brillatura* (trattamento sbiancante) fornisce il riso brillato, bianco, lucente e traslucido.

Tutte queste lavorazioni aumentano la conservabilità del riso, ma lo privano di principi nutritivi, soprattutto di vitamine e sali minerali.



Tipi di riso

Il riso viene classificato secondo la grossezza dei chicchi: il riso *comune* ha chicchi piccoli e tondi; quello *semifino* tondi e di media lunghezza; quello *fino* affusolati e quello *superfino* grossi e molto allungati. Più i chicchi sono grossi e più il riso è resistente alla cottura.

Il mais

I chicchi di mais (o granturco) si possono consumare direttamente, bolliti o arrostiti; inoltre sono usati, soprattutto negli Stati Uniti, per produrre i *popcorn* e i *cornflakes*. Tuttavia in Italia e in America Latina è più frequente l'uso della farina di mais o *farina gialla*.

Non bisogna confondere la farina di mais con la maizena, che è amido di mais ottenuto con un procedimento diverso dalla semplice macinazione. La maizena è usata come addensante dalle industrie alimentari e in cucina.

Valore nutritivo. La farina di mais contiene meno proteine (8,7%) di quella di frumento (11%), inoltre contiene poche vitamine. Le popolazioni povere dell'Italia settentrionale si nutrivano, fino a non molti decenni fa, quasi esclusivamente di polenta. Questa alimentazione monotona e squilibrata portava a una carenza di vitamine e alla diffusione della pellagra.

	Acqua g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Energia kcal
Farina di mais	12,5	8,7	2,7	81,5	365
Cornflakes	5,0	6,6	0,8	88,1	364
Popcorn	4,0	12,7	5,0	76,7	383

Alimenti a base di mais

• *Farina gialla.* Il mais viene prima privato del germe, dal quale si ricava l'olio di mais (vedi cap. 7), poi macinato a secco. La farina che si ottiene è povera di glutine e perciò non adatta alla panificazione. Essa viene però usata per preparare la polenta.

Altri alimenti a base di mais molto diffusi sono:

- i *popcorn*, chicchi di granturco che vengono fatti scoppiare ad alta temperatura;
- i *cornflakes*, fiocchi di granturco croccanti, che si consumano in genere con latte e zucchero come prima colazione.

Forniscono soprattutto carboidrati (80%) e proteine (8%); spesso vengono arricchiti con vitamine.

