

# Il Riso: valore dell'alimento e sue proprietà

*Il riso costituisce più del 20% dell'input energetico derivato dal cibo nel mondo, e rappresenta parte integrante della tradizione culinaria di tante e diversificate culture, ciascuna delle quali ha evoluto nel tempo, indipendentemente, preferenze soggettive per il gusto, la consistenza, il colore, l'aroma di questo cereale.*

Elisabetta Lupotto \*

L'Italia è il primo produttore di riso della Ue, con circa 220.000 ettari coltivati ed una produzione annua che si aggira attorno a 1.4 milioni di tons di risone, secondi solo all'Egitto che rappresenta il maggior produttore dell'area mediterranea. Il riso (*Oryza sativa*) che coltiviamo appartiene alla sottospecie *japonica*, caratterizzata in generale da granello tondeggiante ed adatta ad essere coltivata nelle aree temperate, a differenza del riso della sottospecie *indica* specifico delle aree tropicali e subtropicali. Sebbene altre colture cerealicole occupino areali ben più vasti – basti pensare ai 1.4 milioni di ettari italiani di mais – il riso rappresenta una vera e propria monocoltura nell'area nord-occidentale della pianura Padana dove si estende nelle province tipicamente risicole di Vercelli, Pavia, Novara e altre contigue di Alessandria, Biella, Milano e Lodi. L'area Piemontese, nel suo complesso, sommata alla zona lombarda della Lomellina, rappresenta circa il 90% dell'area risicola italiana. Altre zone interessanti sono nel Veronese, Ferrarese e Mantovano per il nord Italia, e interessanti investimenti sono anche in Sardegna, nella zona di Oristano, e altre piccole isole sparse.

**Tra i cereali, il riso eccelle per le sue componenti qualitative e nutrizionali.** Oltre alla sua importanza come sorgente di carboidrati, il riso è una buona fonte di vitamine, di proteine di composizione aminoacidica bilanciata, di fibra e di micronutrienti, sostanze preziose per la salute umana che purtroppo vengono in gran parte rimosse durante la pilatura. Il riso è ricco in diversità genetica che si manifesta nelle varietà coltivate nel mondo, diverse per tipo di granello, colore ed aroma, e per una serie di parametri fisico-chimici che ne caratterizzano la qualità. Oltre al puro dato quantitativo relativo ai principali componenti del granello (amido, proteine, lipidi e fibra) ed al rapporto tra i due componenti dell'amido amilosio/amilopectina, altri parametri contribuiscono alla qualificazione del prodotto: tra questi la tenu-

ta alla cottura, la collosità, la temperatura di gelatinizzazione etc., parametri che sono fortemente influenzati da variabili quali: le pratiche di coltivazione, le condizioni pedoclimatiche, oltre che – ovviamente – il genotipo della cultivar.

Tutti questi dati, l'ottenimento dei quali procede attraverso analisi lunghe e laboriose, contribuiscono a direzionare il procedimento di selezione genetica nella costituzione di nuove varietà così come permettono di caratterizzare produzioni locali di varietà di particolare pregio in funzione, per esempio, di marchi di qualità D.O.P. e I.G.P.

**Nel panorama europeo, l'Italia si caratterizza per una vivace**

**attività di miglioramento genetico per la costituzione di nuove varietà che sono apprezzate e coltivate dagli altri Paesi dell'area mediterranea.**

Il miglioramento genetico per la costituzione di varietà nuove, più competitive e rispondenti alle esigenze del produttore, del consumatore e dell'industria di trasformazione, associato allo sviluppo della ricerca analitica che aiuti a direzionare la selezione verso la costituzione di tali varietà, rappresentano punti prioritari per l'attuale sviluppo della ricerca in risicoltura. Lo sviluppo di tecniche analitiche innovative, che permettono una valutazione comprensiva dei vari parametri e della loro interazione, offrono un mezzo potente per rendere la selezione qualitativa del riso più mirata ed effettiva durante il processo di costituzione di nuove varietà.

Nel riso è quanto mai importante il concetto di "qualità". Questo sembra essere, allo stato attuale delle richieste di mercato, assai complesso e misurato con parametri e caratteristiche estremamente differenti tra di loro: l'apertura globale dei mercati induce a caratterizzare il prodotto in funzione di nicchie di mercato che consentano di far apprezzare un prodotto di elevato valore, che lo renda preferenziale e competitivo rispetto ad altre produzioni. Per questo motivo, **il panorama varietale attuale include – accanto al tradizionale riso bianco – altri risi "speciali" caratterizzati**



da attributi qualitativi particolari, come per es. i risi aromatici ed i risi pigmentati.

Il riso bianco che consumiamo è estremamente diversificato: a partire dalle varietà tradizionali, alle varietà moderne da esportazione, ai risi speciali.

In Italia il consumo di riso tradizionale è legato ai nomi storici di risi conosciuti per la qualità particolare espressa soprattutto nella formula del "risotto", piatto tipico italiano la cui buona riuscita dipende fondamentalmente dalla capacità del riso impiegato di assorbire il condimento e "legarsi" nel modo ottimale a cottura ultimata, nonché di non scuocere e di cuocere in modo omogeneo nelle diverse parti del granello.

**In Italia il consumo di riso è tradizionalmente legato alla formula del "risotto".**

È inoltre vero che alcune varietà legano il proprio nome al territorio nel quale la loro coltivazione raggiunge livelli qualitativi di eccellenza: il Carnaroli nel Pavese, il Vialone Nano nel Veronese e Mantovano, il Baldo nel Vercellese.

Essendo il consumo nazionale legato alla specialità della formulazione di consumo – il risotto per l'appunto – si spiega come mai il mercato interno sia così importante e selettivo.



Il riso invece coltivato per l'esportazione nel mercato del nord Europa è preferenzialmente di risi a granello lungo aghiforme, detti "a profilo indica" che vengono consumati bianchi senza condimento come contorno di piatti di carne, pesce e verdure, spesso molto speziati.

I risi aromatici sono caratteristicamente dotati di un particolare profumo che li contraddistingue. Più di cento composti volatili contribuiscono al loro aroma: alcuni di essi sono i costituenti fondamentali dell'aroma gradevole del riso, mentre altri sono responsabili dell'effetto opposto e conferiscono connotazione negativa. L'equilibrio tra i composti e la risultanza finale determina la caratteristica qualitativa del prodotto. I risi aromatici, molto apprezzati in India, Pakistan e nel Medio Oriente, stanno diventando via via più popolari negli U.S.A. e in Europa. Recenti valutazioni a livello di mercato europeo sottolineano la crescente importazione di risi aromatici, dall'India e

**Più di cento composti volatili contribuiscono all'aroma dei "risi aromatici"**

dal Pakistan, da parte dei paesi del nord Europa come Olanda, Svezia, Germania, Belgio e Regno Unito. L'importazione europea di risi aromatici, soprattutto Basmati, è da attribuirsi al nuovo mercato etnico e ad una richiesta da parte di consumatori più attenti alla diversificazione del prodotto. Attualmente, **il panorama varietale dei risi aromatici italiani comprende ben cinque varietà a granello bianco** che per qualità e produttività possono com-

petere con i risi aromatici di importazione e rappresentare un valore sia per la produzione nazionale sia per il mercato dell'esportazione verso il nord Europa. **Varietà di riso con pericarpo colorato, ricco in composti dalle proprietà nutraceutiche e antiossidanti sono recentemente stati valorizzati sui mercati tradizionali**, proprio grazie al valore biologico dei loro pigmenti per la salute umana. Il più conosciuto resta **il riso Venere** una varietà dal bel granello nero ebano che è piuttosto versatile anche come tipo di impiego, dai piatti freddi con verdure varie – tipicamente estivi – ai dolci con cioccolato. L'apprezzamento sensoriale accompagna così anche proprietà nutrizionali interessanti quali la ricchezza in ferro, microelementi, vitamine e composti antiossidanti. **Stesse proprietà sono riconosciute ai risi a pericarpo rosso, dove il pigmento è dovuto a composti chiamati proantocianidine, dalle spiccate proprietà antiossidanti.**

Così, accanto al più tradizionale concetto di qualità che la nostra società ha evoluto nel tempo, legato soprattutto alle percezioni sensoriali della degustazione del riso bianco, si affiancano ora altre qualità che derivano da una più approfondita conoscenza della composizione organica del granello di riso, che ci riconducono, in un certo senso, ai tempi antichi quando, nel 1400 in Italia il riso veniva considerato una medicina.

\* *Direttore Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura - Unità di Ricerca per la Riscoltura*