

Riso (alimento)

cariosside prodotta da diverse piante dei generi *Oryza* e *Zizania* e utilizzata come alimento

Il **riso** o **risoide** è un [alimento](#) costituito dalla [cariosside](#) prodotta da diverse [piante](#) dei [generi](#) *Oryza* e *Zizania*, opportunamente lavorata.



Varie tipologie di riso mescolate assieme

Le più note [specie](#) utilizzate sono l'*Oryza sativa* (da cui si ottiene il "riso [asiatico](#)") e l'*Oryza glaberrima* (da cui si ottiene il "riso [africano](#)").

Il riso è il [cereale](#) in assoluto più consumato dalla popolazione umana: è alla base della [cucina](#) dell'[Asia](#) ed è presente nelle tradizioni gastronomiche di tutto il mondo. Costituisce il

cibo principale per circa la metà della popolazione mondiale^[1] e viene coltivato in quasi tutti i paesi del mondo. È il [prodotto agricolo](#) con la più alta produzione mondiale (755 milioni di [tonnellate](#) registrate nel 2019 - Stime FAO), dopo la [canna da zucchero](#) (1,9 miliardi di tonnellate) e il [mais](#) (1,0 miliardi di tonnellate).^[2] Degno di nota è anche il riso selvatico (*Zizania*) che, a differenza delle qualità ricavate dalle piante di *Oryza sativa* e *Oryza glaberrima*, cresce di solito allo stadio selvatico. Tuttavia, tale tipologia di riso può anche essere messa in commercio e può costituire una prelibatezza culinaria.^[3]

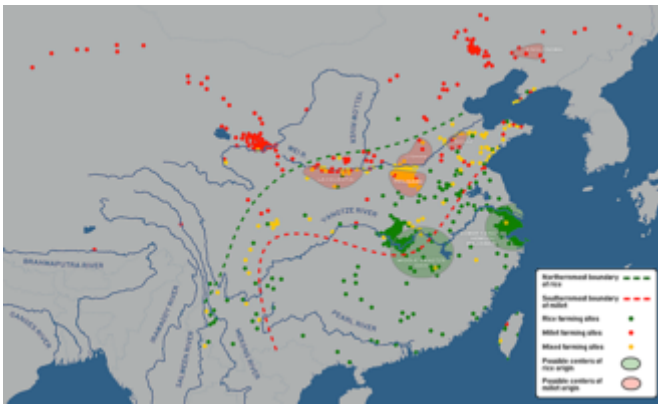
Storia

Reperti archeologici risalenti a 15.000 anni fa hanno dimostrato che il riso selvatico era a quel tempo un'importante fonte di alimentazione in alcune zone delle odierne Thailandia, Vietnam, Corea, Cina e di alcune isole del [Sud-est asiatico](#). I primi resti di riso coltivato venuti alla luce risalgono a 7.000 anni fa e sono stati trovati in Cina orientale e in India nord-orientale.^[4]

Sempre grazie all'archeologia è stato possibile sapere che tra il quarto e il terzo millennio a.C. la coltivazione del riso si diffuse rapidamente verso il Sud-est asiatico e verso occidente, arrivando fino alla valle dell'[Indo](#). Circa 1.000 anni dopo giunse fino alla regione del [Belucistan](#). Le prime notizie in Europa sul riso giunsero con le campagne in Asia di [Alessandro Magno](#) nel quarto secolo a.C., quando alcuni contemporanei del condottiero fornirono descrizioni dettagliate della coltura, a quel tempo già presente in [Battriana](#) (Afghanistan) e [Mesopotamia](#). Ci vollero altri mille anni prima che il riso fosse coltivato nel Bacino del Mediterraneo, dove fu introdotto dagli Arabi prima in Egitto,^[4] e nell'[VIII secolo](#) in Spagna.

Gli [antichi Romani](#) conoscevano quindi il riso e lo utilizzarono come medicamento sotto forma di decotto per i pazienti più ricchi, anziché come alimento.^[4] Nell'America settentrionale, nell'[epoca precolombiana](#), si coltivava invece il riso prodotto dalla pianta *Zizania aquatica*.^[1]

Origini in Cina



Distribuzione di riso, miglio e siti agricoli misti nella Cina neolitica (He et al., 2017)^[5]

L'attuale consenso scientifico, basato su prove archeologiche e linguistiche, è che il riso sia stato "addomesticato" per la prima volta nel bacino del fiume Yangtze in Cina.^{[6][7][8][9]} Studi genetici del 2008 e del 2011 hanno infatti dimostrato che le forme di riso asiatico, sia *indica* che *japonica*, sono nate da un singolo evento di addomesticamento che si è verificato tra 13.500 e 8.200 anni fa in Cina dal riso selvatico *Oryza rufipogon*.^{[7][10]} Uno studio genomico di una popolazione più recente indica che fu prima addomesticata la *japonica* e che il riso *indica* nacque quando la *japonica* arrivò in India circa 4.500 anni fa e si ibridò con una proto-*indica* (*O. nivara* selvatica).^[11]

Sono stati individuati due probabili centri di addomesticamento per il riso e dello sviluppo della sua tecnica di coltivazione. Il primo, più probabile, si trova nel fiume Yangtze inferiore, ritenuto la patria dei pre-austronesiani e forse anche dei Kra-Dai, e associato alle culture *Kauhuqiao*, *Hemudu*, *Majiabang*, *Songze*, *Liangzhu* e *Maquiao*. Qui si trovano elementi pre-austronesiani, tra cui palafitte, lavorazione della giada e tecnologie nautiche. La loro dieta era inoltre integrata da ghiande, castagne d'acqua, volpi e allevamento del maiale.^{[5][9][12][13][14]} Il secondo è nel mezzo del fiume Yangtze, ritenuto la patria delle prime popolazioni che parlavano la lingua *Hmong-Mien* e associato alle culture *Pengtoushan*, *Nanmuyuan*, *Liulinxi*, *Daxi*, *Qujialing* e *Shijiahe*. Entrambe queste regioni erano molto popolate e intrattenevano contatti commerciali regolari tra loro e con altre popolazioni a ovest e a sud, favorendo così la diffusione della coltivazione del riso in tutta la Cina meridionale.^{[5][12][14]}

Il riso fu gradualmente introdotto a nord attraverso il contatto delle culture *Yangshao* e *Dawenkou* con la cultura *Daxi* o con la cultura *Majiabang-Hemudu*. Il riso non sostituì il miglio dove questo era coltivato, in gran parte a causa delle diverse condizioni ambientali nel nord della Cina. Al contrario, il miglio fu introdotto anche nelle regioni di coltivazione del riso.^{[5][15]}

Nel tardo Neolitico (dal 3500 al 2500 a.C.), la popolazione nei centri di coltivazione del riso era cresciuta rapidamente. Ci sono anche prove di un'intensa coltivazione di riso nelle risaie.

Le culture [Liangzhu](#) e [Shijiahe](#) andarono scomparendo nel tardo Neolitico (dal 2500 al 2000 a.C.). Questo periodo coincide anche con lo spostamento verso sud delle culture che coltivavano il riso verso le regioni [Lingnan](#) e [Fujian](#), nonché le migrazioni verso sud delle popolazioni di lingua austronesiana, Kra-Dai e austroasiatica verso il [sud-est asiatico](#).^{[16][17][18]}

Sud-est asiatico

La diffusione della coltivazione del riso *japonica* nel [Sud-est asiatico](#) iniziò con le migrazioni della cultura [Dapenkeng](#) a [Taiwan](#) tra il 3500 e il 2000 a.C. Il sito [Nanguanli](#) a Taiwan, datato al 2800 a.C. circa, ha prodotto numerosi resti carbonizzati sia di riso che di miglio in condizioni di ristagno idrico, indicando una coltivazione intensiva del riso in terre umide e la coltivazione del miglio in terre aride.^[12]



Probabili percorsi di diffusione del riso dal 3500 al 500 a.C. circa. (Bellwood, 2011)^[12]

Il riso (così come [cani](#) e [maiali](#)) non è sopravvissuto ai primi viaggi degli austronesiani in Micronesia a causa della distanza dell'oceano che stavano attraversando. Questi viaggiatori furono gli antenati della cultura [Lapita](#). Tuttavia, la conoscenza della coltivazione del riso è ancora evidente nel modo in cui hanno adattato le tecniche di agricoltura delle zone umide alla coltivazione del [taro](#). La cultura Lapita nell'[arcipelago di Bismarck](#) ristabilì i collegamenti commerciali con altri austronesiani. Sono anche entrati in contatto con i primi agricoltori non austronesiani (papuani) della [Nuova Guinea](#) e hanno introdotto loro tecniche di coltivazione delle zone umide.

Il riso e altre piante coltivate a scopo alimentare nel sud-est asiatico furono successivamente introdotte in [Madagascar](#), nelle [Comore](#) e nella costa dell'[Africa orientale](#) intorno al I millennio d.C. dai coloni austronesiani delle [Grandi Isole della Sonda](#).^[19]

Molto più tardi i viaggi austronesiani dal sud-est asiatico insulare riuscirono a portare il riso a [Guam](#) durante il periodo Latte (dal 900 al 1700 d.C.). Guam è l'unica isola in [Oceania](#) in cui il riso veniva coltivato già in epoca pre-coloniale.^{[20][21]}

Nel sud-est asiatico continentale, il riso si presumeva si diffuse attraverso il commercio fluviale tra le prime popolazioni che parlavano [lingue hmong-mien](#) del bacino del centro dello Yangtze e le prime popolazioni che parlavano [lingue kra-dai](#) del [fiume delle Perle](#) e dei bacini del [fiume Rosso](#), oltre alle prime popolazioni di lingua austroasiatica del bacino del [Mekong](#). Le prove della coltivazione del riso in queste regioni risalgono a poco più tardi dell'insediamento dei [Dapenkeng](#) a Taiwan, intorno al 3000 a.C. Le migrazioni verso sud degli austroasiatici e Kra-Dai lo introdussero nel sud-est asiatico. Le prime prove della coltivazione del riso nel sud-est asiatico provengono dal sito di [Ban Chiang](#), nel nord della [Thailandia](#) (tra il 2000 e 1500 a.C.) e dal sito [An Sơn](#) nel sud del [Vietnam](#) (tra il 2000 e 1200 a.C.).^{[12][22]}

Penisola coreana e arcipelago giapponese

Prove [archeologiche](#) da indagini [paleoetnobotaniche](#) indicano che il riso coltivato in terre asciutte fu introdotto in [Corea](#) e in [Giappone](#) tra il 3500 e il 1200 a.C. La coltivazione del riso avveniva su piccola scala e le prove mostrano che in alcuni casi i cereali domestici e quelli selvatici venivano piantati insieme.

La coltivazione del riso in terra umida fu introdotta in Corea poco prima o durante il [periodo della ceramica Mumun](#) (850-550 a.C. circa) e raggiunse il Giappone durante la fine del [periodo Jōmon](#) o l'inizio del [periodo Yayoi](#), intorno al 300 a.C.^{[23][24]}

sub continente indiano

Il riso veniva coltivato nel [subcontinente indiano](#) già dal 5.000 a.C.^[25] "Numerosi cereali selvatici, compreso il riso, sono cresciuti nelle colline di [Vindhyan](#) e la coltivazione del riso, in siti come [Chopani-Mando](#) e [\[\]](#), potrebbe essere stata avviata già nel 7000 a.C. Il riso è apparso nelle regioni della valle di [Belan](#) e del [Gange](#) nell'India settentrionale rispettivamente già nel 4530 a.C. e nel 5440 a.C.^[26] Il primo processo di addomesticamento del riso nell'antica India si basava sulla specie selvatica [Oryza nivara](#), a cui seguì lo sviluppo della coltivazione di [Oryza sativa](#) var. *indica* e [Oryza sativa](#) var. *japonica*.^[27]

Il riso fu coltivato anche nella civiltà della valle dell'[Indo](#) (III millennio a.C.).^[28] L'attività agricola durante il secondo millennio a.C. includeva la coltivazione del riso nelle regioni del [Kashmir](#) e [Harrappan](#).^[26]











Riso da *O. sativa* è stato ritrovato in una tomba a [Susa](#) in [Iran](#) (risalente al I secolo d.C.); nello stesso periodo il riso veniva coltivato nella [pianura padana](#) in [Italia](#). Nel nord dell'Iran, nella [provincia di Gilan](#), sono state coltivate molte *cultivar* del riso *indica*, tra cui "Gerdeh", "Hashemi", "Hasani" e "Gharib".

Italia

Dopo che il riso era stato usato per secoli a scopi terapeutici, iniziò ad essere coltivato anche in Italia. Le ipotesi sulle origini della risicoltura nella [penisola](#) sono tre: la prima la riconduce agli [Arabi](#) nell'[Anno Mille](#) in [Sicilia](#); la seconda la fa risalire agli [Aragonesi](#) a fine [Trecento](#) a [Napoli](#); e la terza la attribuisce ai [mercanti](#) veneziani d'[Oriente](#). Con certezza nel tempo la risicoltura si sviluppò maggiormente nell'area [lombarda](#), dove la presenza di terreni allagati offriva le condizioni ideali per la sua coltivazione^[29]. La prima risaia italiana fu inaugurata nel 1468, e il primo documento che ne comprova la coltivazione in Italia fu una lettera di [Galeazzo Maria Sforza](#) del 1475, con la quale prometteva l'invio di riso al duca di Ferrara. Con le prime coltivazioni lombarde il riso divenne un elemento dell'alimentazione locale. La coltivazione si diffuse rapidamente nelle zone paludose della Pianura Padana, generando un aumento dei casi di [malaria](#). I provvedimenti per limitarne la coltivazione nei pressi dei centri abitati non fermarono l'espansione del riso, anche perché garantiva guadagni superiori a quelli di altri cereali. Un altro motivo della sua diffusione fu probabilmente il grande utilizzo che se ne fece nel [XVI secolo](#), quando in tutto il Mediterraneo occidentale [carestia](#) e [peste](#) avevano ridotto le popolazioni alla fame.^[4]

La coltivazione si diffuse quindi prima in Emilia e poi in Toscana, dove però fu limitata per la minore disponibilità di acqua. Verso la fine del XVII secolo le coltivazioni erano molte in Pianura Padana, in Toscana e in alcune zone di Calabria e Sicilia. Nel 1700 le risaie del milanese occupavano una superficie di oltre 20.000 ettari, mentre nel 1850 nel solo vercellese erano destinati alla coltura circa 30.000 ettari.^[4]

Produzione

Produzione di riso – 2018	
Paese	Produzione (milioni di tonnellate)
 Cina	212,1
 India	172,5
 Indonesia	83,0
 Bangladesh	56,4
 Vietnam	44,0
 Thailandia	32,1
 Birmania	25,4
 Filippine	19,0
 Brasile	11,7
 Pakistan	10,8
Mondo	782,0
Source: FAOSTAT of the United Nations ^[30]	



Produzione di riso nel mondo.

Nel 2016 la produzione mondiale di riso è stata di 741 milioni di **tonnellate**, guidata da **Cina** e **India**, che assieme hanno prodotto il 50% del totale.^[30] Altri importanti produttori sono stati l'**Indonesia**, il **Bangladesh** e il **Vietnam** (vedi tabella). I **paesi in via di sviluppo** rappresentano il 95% della produzione totale.^[31]

Il riso è un alimento importante, specialmente per la popolazione rurale e la loro sicurezza alimentare. È coltivato principalmente da piccoli agricoltori in campi di estensione minore di

un **ettaro**. Il riso è vitale per l'alimentazione di gran parte della popolazione in **Asia**, così come in **America Latina**, nei **Caraibi** e in **Africa**.

Molti paesi produttori di riso hanno perdite significative durante le fasi dopo il raccolto e a causa di strade carenti, tecnologie di stoccaggio inadeguate, catene di approvvigionamento inefficienti e incapacità degli agricoltori di portare i prodotti nei mercati **al dettaglio**, dominati da piccoli commercianti. Uno studio della **Banca Mondiale** e della **FAO** afferma che ogni anno in media una quantità dall'8% al 26% di riso viene persa nei paesi in via di sviluppo a causa di problemi post-raccolta e di **infrastrutture** inadeguate. Alcune fonti sostengono che le perdite post-raccolta superino il 40%.^{[31][32]} Secondo tale studio, come conseguenza di tali perdite, oltre ad una riduzione della sicurezza alimentare nel mondo, gli agricoltori nei paesi in via di sviluppo come la Cina, l'India e altri perdono circa 89 miliardi di **dollari** di guadagno in perdite prevenibili dopo il raccolto, trasporti scadenti, mancanza di uno stoccaggio adeguato e vendita al dettaglio. Uno studio afferma che se queste perdite di grano post-raccolta potessero essere eliminate con migliori infrastrutture e una rete di vendita al dettaglio, nella sola India verrebbe risparmiata ogni anno una quantità di cibo sufficiente ad alimentare da 70 a 100 milioni di persone.^[33]

Europa

Italia

Questa voce sull'argomento cucina è solo un abbozzo.

Contribuisci ([https://it.wikipedia.org/w/index.php?title=Riso_\(alimento\)&action=edit](https://it.wikipedia.org/w/index.php?title=Riso_(alimento)&action=edit))

[Ulteriori informazioni](#)



*Trebbiatura del riso a **Jolanda di Savoia** (Ferrara)*

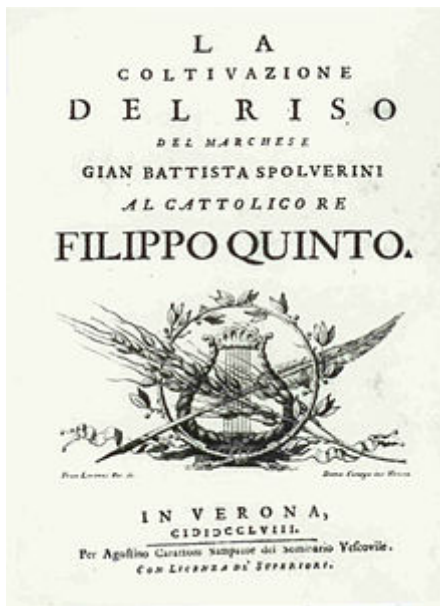


Illustrazione tratta da "La coltivazione del riso", ripresa da Biblioteca Nuova terra antica

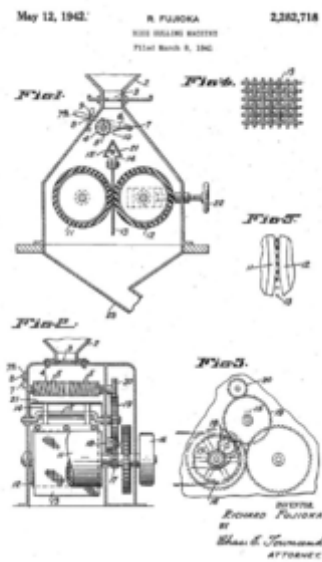
L'Italia, con 1,44 milioni di tonnellate di riso prodotte nel 2005, rappresenta il principale produttore europeo e il ventisettesimo a livello mondiale^[34]. La coltivazione è concentrata principalmente nelle regioni [Piemonte](#) e [Lombardia](#) (93% della produzione nazionale^[35]), in quello che viene chiamato il "triangolo d'oro del riso", composto dalle tre province di [Vercelli](#), [Novara](#) e [Pavia](#). Nelle provincia pavese hanno sede le aziende italiane del settore più importanti a livello internazionale: a [Pavia](#) la [Riso Scotti](#), a [Robbio](#) la [Riso Gallo](#) ed a [Valle Lomellina](#) la [Euricom](#), proprietaria dei marchi Curtiriso e Riso Flora e fornitrice di grandi quantitativi di cereale per la [grande distribuzione organizzata](#). Il riso in Italia viene inoltre coltivato sulla sinistra del fiume [Mincio](#) nella [provincia di Mantova](#), in [Emilia-Romagna](#) nel [basso ferrarese](#), in [Veneto](#), in particolare nella bassa Veronese ([Isola della Scala](#)) e nel Vicentino centrale ([Grumolo delle Abbadesse](#)), in [Friuli](#), in alcune zone [maremmane](#), in [Sardegna](#) nella valle del [Tirso](#), in [Calabria](#) nella [Piana di Sibari](#).



La maggiori province per produzione di riso sono: [Pavia](#), 84.000 ettari coperti da risaie, [Vercelli](#), 70.000 ettari, [Novara](#), 30.000 ettari, [Milano](#), 14.000 ettari, [Alessandria](#), 8.000 ettari, [Ferrara](#), 8.000 ettari, [Biella](#), 4.000 ettari, [Verona](#), 2.500 ettari, [Lodi](#), 2.000 ettari, [Mantova](#), 1.200 ettari^[35].

Tecnica di lavorazione

La [carioside](#) del riso (che costituisce il [frutto](#) della pianta), appena raccolta attraverso l'operazione di [mietitura](#), è detta *risone*, *riso grezzo* o *riso vestito*. Esso viene lavorato tramite operazioni atte a liberarlo dalle parti [tegumentali](#), le [glume](#) e le glumelle (o glumette), che andranno a costituire la [lolla](#) (o pula).



Schema di funzionamento di un'apparecchiatura per la [sbramatura](#) del riso (sbramino) in un brevetto del 1941.

Per rendere il riso commestibile, sono necessarie varie lavorazioni, da svolgere in un'industria risiera.^[1] Nell'ordine:

1. L'**essiccazione** a temperature intorno a 35-40 °C, con conseguente riduzione del contenuto di acqua dal 24% al 14%,^[1] in modo da potere rendere il riso più idoneo alla sua conservazione e lavorazione successiva.^[36]
2. Lo stoccaggio, durante il quale il riso viene fatto "riposare" per migliorarne le caratteristiche.^[36] È possibile eseguire uno stoccaggio di durata particolarmente lunga per invecchiare il riso prima di procedere alla sua lavorazione. La tecnica di invecchiamento del riso deriva da una tradizione dell'antica Cina e consiste nella conservazione del risone, o riso grezzo, in appositi silos a temperatura controllata. Dopo un periodo variabile di minimo un anno, il risone viene lavorato con le tecniche tradizionali. L'invecchiamento rende l'amido e le proteine del riso meno solubili, con la conseguenza di richiedere maggiori tempi di cottura.
3. La pulitura, per separare il riso da impurità, fili d'erba, terriccio e sassi.^[36]
4. La **sbramatura** o scorzatura,^[1] che viene effettuata facendo passare il riso nel cosiddetto "sbramino",^[36] ovvero un'apparecchiatura costituita da due dischi a **smeriglio**, ruotanti in senso contrario e ad adeguata distanza, che rompono le glumelle senza intaccare il **granello**.
5. La **sbiancatura** o raffinatura o pilatura, che prevede uno o più passaggi nella sbiancatrice, in cui due coni (uno dentro l'altro) ricoperti da una superficie smerigliata tolgono i residui delle glumelle e il **pericarpo**.^[36] Il risone, una volta liberato delle glumette che lo racchiudono ed opportunamente lavorato presenta un colore bianco avorio e consistenza dura. Nello stesso tempo, vengono eliminati i grani rotti o sottili attraverso dei separatori ad alveoli o a filo chiamati "**bonarde**".^[1] Si ottiene così il riso semilavorato o bianco o mercantile.^[1] La gemma del riso asportata durante la sbiancatura viene recuperata per ottenere **olio di riso**,^[36] mentre altre parti eliminate sono utilizzate per produrre "farinaccio", dal quale si ottengono **mangimi** per animali.^[36]
6. La **lucidatura**, compiuta in macchinari simili alle sbiancatrici ma con coni rivestiti da strisce di **cuoio**, che ha lo scopo di rendere il chicco più bianco e levigato. Il riso così ottenuto è noto come riso lavorato o raffinato. Esso viene infine selezionato e confezionato.



Risone



Riso non ancora sbiancato, ricoperto dai residui delle glumelle



Riso in fase di lavorazione, non ancora selezionato (si notino i chicchi di riso verdi, ancora non maturi)



Variazioni nell'aspetto dei chicchi di riso durante il processo di lavorazione.



Chicco di riso lavorato visto al [microscopio](#)



Residui della lavorazione del riso ([lolla](#)).

È poi possibile effettuare altri due procedimenti:

- La **brillatura**, che prevede un trattamento con **talco** o **glucosio**, che fornisce il riso brillato, bianco e traslucido.
- L'**oliatura**, in cui si ricopre il riso raffinato con un sottile strato di **olio di lino** o **vaselina**; il riso così ottenuto è anche detto "camolino".

L'operazione di brillatura era molto comune, tuttavia nella maggior parte degli impianti attuali la lucidatura avviene tramite l'acqua polverizzata che attraversando il flusso di riso porta via la polvere residuale della lavorazione.

I vari tipi di riso così ottenibili sono:^[37]

- **riso greggio**: il seme della pianta di riso ancora rivestito dalle glumelle denominate «lolla»;
- **riso semigreggio (o integrale)**: il prodotto ottenuto dalla sbramatura del riso greggio con completa asportazione della lolla; il processo di sbramatura può dare luogo a scalfitture del pericarpo;
- **riso**: il prodotto ottenuto dalla lavorazione del riso greggio con completa asportazione della lolla e successiva parziale o completa asportazione del pericarpo e del germe;
- il **riso camolino**, che si ottiene dopo l'oliatura;
- il **riso brillato**, che si ottiene ricoprendolo con talco o glucosio.

L'industria ha inoltre sviluppato ulteriori procedimenti per ottenere un prodotto con una maggiore qualità alimentare e maggior resistenza alla cottura. Il **riso parboiled** (detto anche **avorio** o **cristallo**^[1]) è tra questi. La tecnica di parboilizzazione consiste nel sottoporre il riso ad un trattamento idrotermico e successivo essiccamento. Ciò determina la parziale gelatinizzazione dell'**amido**,^[1] la **denaturazione delle proteine** dell'**endosperma** e la migrazione verso gli strati più interni di alcune **vitamine** e **sali minerali**^[1] aumentandone così il valore nutrizionale. Come svantaggio, il riso ottenuto a fine processo si presenta più scuro e con un aroma differente.



Punto di stoccaggio all'interno di un impianto di produzione di riso



Silos per lo stoccaggio del riso (Filippine)



Antico sistema di imballaggio del riso (museo del riso di [Valencia](#), Spagna)



Lavorazione manuale del riso (Vietnam).

Varietà



Il riso può presentarsi in molti colori, forme e dimensioni. Foto a cura dell'[IRRI](#).

Per classificare le tipologie di riso, importanti sono le sezioni trasversali e longitudinali delle cariossidi; uno dei parametri è il rapporto lunghezza/larghezza, altro carattere è l'evidenziazione del dente (presenza dell'embrione). La striscia può essere più o meno scura, la perla può essere vitrea o perlata.

La ssp. *japonica* dell'*Oryza sativa* si divide in 5 tipologie:^[1]

- Risi comuni (tondi e piccoli)
- Risi semifini (tondi di media lunghezza)
- Risi fini (affusolati e lunghi)
- Risi superfini (grossi e lunghi)
- Risi aromatici

Alcune varietà di riso sono:

- [Arborio](#)
- [Baldo](#)
- [Basmati](#)
- [Bomba](#)
- [Carnaroli](#)
- [Jasmine](#)
- [Lido](#)
- [Maratelli](#)
- [Originario](#)
- [Razza 77](#)
- [Ribe](#)
- [Riso di Grumolo delle Abbadesse](#)
- [Riso nero glutinoso](#)
- [Riso Roma](#)
- [Riso Venere](#)
- [Riso Vialone Nano Veronese](#)
- [Rosa Marchetti](#)

- **Vialone Nano**

In Italia la legge n. 325 del 18 marzo 1958 (https://www.gazzettaufficiale.it/atto/serie_generale/caricaDettaglioAtto/originario?atto.dataPubblicazioneGazzetta=1958-04-16&atto.codiceRedazionale=058U0325&elenco30giorni=false) (e successivi aggiornamenti) prevede la suddivisione delle varietà di riso secondo raggruppamenti che prendono talvolta il nome dal più conosciuto esponente (es. Arborio); in fase di commercializzazione viene poi riportato sulle confezioni il solo nome del gruppo di appartenenza (es. Arborio, Carnaroli) senza indicazione in etichetta della effettiva varietà contenuta nelle confezioni stesse (es. [Volano](https://www.risoitaliano.eu/volano/) (<https://www.risoitaliano.eu/volano/>) , [Poseidone](https://www.risoitaliano.eu/poseidone/) (<https://www.risoitaliano.eu/poseidone/>)).



Chicchi di riso della varietà [Arborio](#)



Riso della varietà Carnaroli



Riso [Basmati](#)



Riso [Jasmine](#)



Riso nero

Cottura

Prima della **cottura**, il riso viene generalmente sciacquato con **acqua** per eliminare eventuali impurità e l'**amido** in eccesso e può essere, specialmente nel caso di riso integrale, tenuto a mollo per ridurre i tempi di cottura.

Dopo queste eventuali operazioni preliminari, il riso generalmente viene **cucinato a vapore** o attraverso **bollitura**. Durante la cottura, i chicchi di riso assorbono l'acqua, aumentando di volume. A seconda della tecnica utilizzata, può rimanere acqua in eccesso, che viene scolata dopo la cottura, oppure il riso può assorbirla tutta (cottura all'orientale).

Alcune ricette prevedono inoltre di svolgere una **frittura** veloce del riso in **olio** o grasso prima della sua cottura in acqua. Questa tecnica viene utilizzata ad esempio per la preparazione di **risotti**, **pilaf** (in **Iran** e **Afghanistan**) e **biryani** (in **India** e **Pakistan**). Il **riso fritto** prevede la **cottura al vapore** o l'**ebollizione** del riso prima della **frittura al salto** con gli altri ingredienti.

Il riso è anche messo in commercio come "riso istantaneo": in questo caso il riso è già cotto e necessita solo di aggiunta di acqua calda e qualche minuto di tempo per essere consumato.



Cottura del riso bollito in un monastero buddista.



Cottura del riso a vapore a [Luang Prabang, Laos](#)



Pentola riscaldata elettricamente per la cottura del riso



Cottura tradizionale del riso in Giappone ([hagama](#))



Pentola per la cottura del riso coreana ([gamasot](#))



Riso istantaneo

Ricette

Il riso, oltre a trovare largo impiego come piatto base, nella forma di riso bollito in acqua salata (in Italia spesso chiamato *riso in bianco*), si presta alla preparazione di piatti salati più elaborati, come i [risotti](#) o il [biryani](#), e di dolci, come il [risolatte](#) o budino di riso e la [torta degli addobbi](#).

In generale, il riso viene utilizzato in ricette di tutto il mondo e di tutti i tipi, tra cui: [piatti unici](#), [antipasti](#), [primi piatti](#), [secondi](#), [dolci](#) e [tavola calda](#).

Nella [cucina araba](#), il riso è un ingrediente di molte [zuppe](#) e piatti a base di [pesce](#), [pollame](#) e altri tipi di [carne](#). Viene anche usato per farcire [verdure](#) o avvolto in foglie di [vite](#) ([dolma](#)). In combinazione con [latte](#), [zucchero](#) e [miele](#), viene utilizzato per preparare dolci. In alcune regioni, come il [Tabaristan](#), il [pane](#) viene preparato con [farina di riso](#). Il riso può anche essere trasformato in [congee](#) (chiamato anche porridge di riso o pappa di riso) aggiungendo più acqua del solito e facendolo cuocere a lungo, in modo che il riso cotto sia saturo di acqua, di solito al punto in cui si spappola. Il porridge di riso viene comunemente consumato a [colazione](#) ed è anche un alimento tradizionale per i [malati](#).



Riso bollito



Onigiri



Sushi



Risi e bisi



Risotto alla milanese



Paella



Riso con [curry](#) al manzo



Chicken [biryani](#)



Riso nero con zucchini e gorgonzola



Arancini di riso



Piatto a base di riso selvatico (*Zizania*)



Riso fritto di Taiwan

Aspetti nutrizionali

Il riso, fra tutti i cereali, è uno degli alimenti più completi dal punto di vista nutrizionale: 100 g di riso forniscono infatti circa 330 **chilocalorie** con un notevole contenuto di **fibra** e **vitamine**, oltre a vari **sali minerali**.^[38]

Il riso bianco è caratterizzato da un contenuto in **carboidrati** pari circa al 78%, in **proteine** al 7% circa e in **lipidi** per circa lo 0,6%.

La sua digeribilità è superiore a quella degli altri cereali, tanto da essere assimilato in 60/100 minuti.^[39]

Il riso contiene anche **acidi grassi essenziali**: **acido linoleico** fra il 29-42%, e **acido linolenico** fra 0,8-1%. Ha un rapporto **sodio/potassio** di 5 mg di sodio ogni 100 di riso, e 9 mg di potassio. Il riso è privo di **glutine** e quindi è un alimento idoneo per le diete di soggetti **celiaci** e con **allergie alimentari**.

Note

1. *riso* (<http://www.treccani.it/enciclopedia/riso>) , in *Treccani.it – Enciclopedie on line*, Istituto dell'Enciclopedia Italiana.
2. [^] **(EN)** *Crops* (<http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC>) , su *fao.org*. URL consultato il 5 settembre 2019.
3. [^] **(EN)** *Wild rice* (<https://www.britannica.com/plant/wild-rice>) , su *britannica.com*. URL consultato l'11 settembre 2019.
4. *Le origini del riso in Asia e la sua diffusione nel Mediterraneo e in Italia* (<https://www.beniculturali.it/mibac/multimedia/MiBAC/minisiti/alimentazione/sezioni/origini/articoli/riso.html>) , su *beniculturali.it*.
5. Keyang He, Houyuan Lu, Jianping Zhang, Can Wang e Xiuji Huan, *Prehistoric evolution of the dualistic structure mixed rice and millet farming in China* (<https://www.researchgate.net/publication/317400332>) , in *The Holocene*, vol. 27, n. 12, 7 giugno 2017, pp. 1885–1898, Bibcode:2017Holoc..27.1885H (<http://adsabs.harvard.edu/abs/2017Holoc..27.1885H>) , DOI:10.1177/0959683617708455 (<https://dx.doi.org/10.1177%2F0959683617708455>) .
6. [^] Dennis Normile, *Yangtze seen as earliest rice site* (<https://oadoi.org/10.1126/science.275.5298.309>) , in *Science*, vol. 275, n. 5298, 1997, pp. 309–310, DOI:10.1126/science.275.5298.309 (<https://dx.doi.org/10.1126%2Fscience.275.5298.309>) .

7. DA Vaughan, B Lu e N Tomooka, *The evolving story of rice evolution* (<https://www.researchgate.net/publication/222526251>) , in *Plant Science*, vol. 174, n. 4, 2008, pp. 394–408, DOI:10.1016/j.plantsci.2008.01.016 (<https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.plantsci.2008.01.016>) .
8. ^ Harris, David R., *The Origins and Spread of Agriculture and Pastoralism in Eurasia*, Psychology Press, 1996, p. 565, ISBN 978-1-85728-538-3.
9. Jianping Zhang, Houyuan Lu, Wanfa Gu, Naiqin Wu, Kunshu Zhou, Yayi Hu, Yingjun Xin, Can Wang e Khalil Kashkush, *Early Mixed Farming of Millet and Rice 7800 Years Ago in the Middle Yellow River Region, China* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3524165>) , in *PLoS ONE*, vol. 7, n. 12, 17 dicembre 2012, pp. e52146, Bibcode:2012PLoS...752146Z (<http://adsabs.harvard.edu/abs/2012PLoS...752146Z>) , DOI:10.1371/journal.pone.0052146 (<https://dx.doi.org/10.1371%2Fjournal.pone.0052146>) , PMC 3524165 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3524165>) , PMID 23284907 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23284907>) .
10. ^ J. Molina, M. Sikora, N. Garud, J. M. Flowers, S. Rubinstein, A. Reynolds, P. Huang, S. Jackson, B. A. Schaal, C. D. Bustamante, A. R. Boyko e M. D. Purugganan, *Molecular evidence for a single evolutionary origin of domesticated rice* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3101000>) , in *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 108, n. 20, 2011, pp. 8351–6, Bibcode:2011PNAS..108.8351M (<http://adsabs.harvard.edu/abs/2011PNAS..108.8351M>) , DOI:10.1073/pnas.1104686108 (<https://dx.doi.org/10.1073%2Fpnas.1104686108>) , PMC 3101000 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3101000>) , PMID 21536870 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21536870>) .
11. ^ Jae Choi, *The Rice Paradox: Multiple Origins but Single Domestication in Asian Rice* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5400379>) , in *Molecular Biology and Evolution*, vol. 34, n. 4, 2017, pp. 969–979, DOI:10.1093/molbev/msx049 (<https://dx.doi.org/10.1093%2Fmolbev%2Fmsx049>) , PMC 5400379 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5400379>) , PMID 28087768 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28087768>) .
12. Peter Bellwood, *The Checkered Prehistory of Rice Movement Southwards as a Domesticated Cereal—from the Yangzi to the Equator* (<https://core.ac.uk/download/pdf/81529950.pdf>) ([PDF](#)), in *Rice*, vol. 4, 3–4, 9 dicembre 2011, pp. 93–103, DOI:10.1007/s12284-011-9068-9 (<https://dx.doi.org/10.1007%2Fs12284-011-9068-9>) .

13. ^ Jaw-shu Hsieh, Yue-ie Caroline Hsing, Tze-fu Hsu, Paul Jen-kuei Li, Kuang-ti Li e Cheng-hwa Tsang, *Studies on Ancient Rice—Where Botanists, Agronomists, Archeologists, Linguists, and Ethnologists Meet* (<https://oadoi.org/10.1007/s12284-011-9075-x>) , in *Rice*, vol. 4, 3–4, 24 dicembre 2011, pp. 178–183, DOI:10.1007/s12284-011-9075-x (<http://dx.doi.org/10.1007%2Fs12284-011-9075-x>) .
14. Li, Hui, Huang, Ying, Mustavich, Laura F., Zhang, Fan, Tan, Jing-Ze, Wang, ling-E, Qian, Ji, Gao, Meng-He e Jin, Li, *Y chromosomes of prehistoric people along the Yangtze River* (<https://web.archive.org/web/20131214115924/http://www.humpopgenfudan.cn/p/E/E3.pdf>) (PDF), in *Human Genetics*, vol. 122, 3–4, 2007, pp. 383–388, DOI:10.1007/s00439-007-0407-2 (<https://dx.doi.org/10.1007%2Fs00439-007-0407-2>) , PMID 17657509 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17657509>) (archiviato dall'url originale il 14 dicembre 2013).
15. ^ Dorian Q. Fuller, *Pathways to Asian Civilizations: Tracing the Origins and Spread of Rice and Rice Cultures* (<https://www.academia.edu/1208363>) , in *Rice*, vol. 4, 3–4, 2011, pp. 78–92, DOI:10.1007/s12284-011-9078-7 (<https://dx.doi.org/10.1007%2Fs12284-011-9078-7>) .
16. ^ Chi Zhang e Hsiao-Chun Hung, *The Neolithic of Southern China – Origin, Development, and Dispersal* (<https://core.ac.uk/download/pdf/5105562.pdf>) (PDF), in *Asian Perspectives*, vol. 47, n. 2, 2008.
17. ^ Li Liu e Xingcan Chen, *The Archaeology of China: From the Late Paleolithic to the Early Bronze Age*, Cambridge University Press, 2012, ISBN 978-0-521-64310-8.
18. ^ John S. Major e Constance A. Cook, *Ancient China: A History*, Taylor & Francis, 2016, ISBN 978-1-317-50366-8.
19. ^ Philippe Beaujard, *The first migrants to Madagascar and their introduction of plants: linguistic and ethnological evidence* (<https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-00706173/file/Beaujard.azania2.pdf>) (PDF), in *Azania: Archaeological Research in Africa*, vol. 46, n. 2, agosto 2011, pp. 169–189, DOI:10.1080/0067270X.2011.580142 (<https://dx.doi.org/10.1080%2F0067270X.2011.580142>) .
20. ^ Mike T. Carson, *An overview of latte period archaeology* (https://micronesica.org/sites/default/files/1_carson1-79sm.pdf) (PDF), in *Micronesica*, vol. 42, n. 1/2, 2012, pp. 1–79.
21. ^ John A. Peterson, *Latte villages in Guam and the Marianas: Monumentality or monumenterity?* (https://micronesica.org/sites/default/files/5_smpeterson_pp183-208.pdf) (PDF), in *Micronesica*, vol. 42, n. 1/2, 2012, pp. 183–08.

22. ^ Charles F. W. Higham, Katerina Douka, Thomas F. G. Higham e John P. Hart, *A New Chronology for the Bronze Age of Northeastern Thailand and Its Implications for Southeast Asian Prehistory* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4575132>) , in *PLOS ONE*, vol. 10, n. 9, 18 settembre 2015, pp. e0137542, Bibcode:2015PLoSO..1037542H (<http://adsabs.harvard.edu/abs/2015PLoSO..1037542H>) , DOI:10.1371/journal.pone.0137542 (<https://dx.doi.org/10.1371%2Fjournal.pone.0137542>) , PMC 4575132 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4575132>) , PMID 26384011 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26384011>) .
23. ^ Crawford and Shen, "The Origins of rice agriculture: recent progress in East Asia", *Antiquity* 72(278):858–866 (December 1998), DOI: 10.1017/S0003598X00087494 (<https://dx.doi.org/10.1017%2FS0003598X00087494>)
24. ^ Crawford, G.W. e G.-A. Lee., *Agricultural Origins in the Korean Peninsula* (<https://oadoi.org/10.1017/s0003598x00061378>) , in *Antiquity*, vol. 77, n. 295, marzo 2003, pp. 87–95, DOI:10.1017/s0003598x00061378 (<https://dx.doi.org/10.1017%2Fs0003598x00061378>) .
25. ^ Murphy, Denis J., *People, Plants and Genes: The Story of Crops and Humanity* (https://archive.org/details/peopleplantsgene00murp_574) , Oxford University Press, 2007, p. 178 (https://archive.org/details/peopleplantsgene00murp_574/page/n202) , ISBN 978-0-19-920713-8.
26. Smith, C. Wayne (2000). *Sorghum: Origin, History, Technology, and Production*. John Wiley and Sons. ISBN 0-471-24237-3.
27. ^ Jennifer Bates, *Rice farming in India much older than thought, used as 'summer crop' by Indus civilisation* (<http://www.cam.ac.uk/research/news/rice-farming-in-india-much-older-than-thought-used-as-summer-crop-by-indus-civilisation>) , Research, 21 novembre 2016. URL consultato il 21 novembre 2016.
28. ^ Kahn, Charles (2005). *World History: Societies of the Past*. Portage & Main Press. 92. ISBN 1-55379-045-6.
29. ^ Arianna Cavallo, *La lunga e fortunata storia del riso in Italia*, in *Il Post*, 27 marzo 2021.
30. *Crops/Regions/World list/Production Quantity (pick lists), Rice (paddy), 2016* (<http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC>) , su *fao.org*, UN Food and Agriculture Organization, Corporate Statistical Database (FAOSTAT), 2017. URL consultato il 9 novembre 2018.
31. *Sustainable rice production for food security* (<http://www.fao.org/docrep/006/Y4751E/y4751e00.htm>) , su *fao.org*, Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2003.

32. ^ *MISSING FOOD: The Case of Postharvest Grain Losses in Sub-Saharan Africa* (http://siteresources.worldbank.org/INTARD/Resources/MissingFoods10_web.pdf) (PDF), su siteresources.worldbank.org, The World Bank, aprile 2011.
33. ^ H. Basavaraja, S.B. Mahajanashetti e Naveen C Udagatti, *Economic Analysis of Post-harvest Losses in Food Grains in India: A Case Study of Karnataka* (<http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/47429/2/8.pdf>) (PDF), in *Agricultural Economics Research Review*, vol. 20, 2007, pp. 117–26.
34. ^ (PDF) *AIC: Italia maggiore produttore europeo di riso* (http://www.accademiaitalianacucina.it/sites/default/files/notizie_files/2007_06_01_riso.pdf) (PDF), su [accademiaitalianacucina.it](http://www.accademiaitalianacucina.it). URL consultato il 24 giugno 2014.
35. *Riso italiano, dove si coltiva* (<https://www.ricetteracconti.com/2020/11/14/riso-italiano-dove-si-coltiva/>) , su [ricetteracconti.com](http://www.ricetteracconti.com).
36. *Riso italiano - La coltivazione del riso* (<https://www.risoitaliano.eu/la-coltivazione-del-riso/>)
37. ^ *D.Lgs. 131 2017 Disposizioni concernenti il mercato interno del riso*
38. ^ *Riso brillato crudo (Oryza sativa) calorie e valori nutrizionali* (http://www.cibo360.it/cgi-bin/db/post_vn1.cgi?CODE=000100) , su [cibo360.it](http://www.cibo360.it). URL consultato il 24 giugno 2014.
39. ^ *Riso o pasta? Quale dei due è migliore?* (<http://www.my-personaltrainer.it/riso-pasta.htm>) , su [my-personaltrainer.it](http://www.my-personaltrainer.it). URL consultato il 24 giugno 2014.

Bibliografia

- Bray Francesca, *The rice economies, Technology and Development in Asian Societies*, Basil Blackwell, Oxford 1986.
- Saltini Antonio, *I semi della civiltà. Frumento, mais e riso nella storia delle società umane*, ISBN 978-88-96459-01-0 *Rivista I tempi della terra* (<https://web.archive.org/web/20190101145248/http://www.itempidellaterra.org/semicivilta.htm>)

Voci correlate

- [Riso soffiato](#)
- [Farina di riso](#)
- [Rotture di riso](#)
- [Commercio del riso](#)
- [Euricom](#)

Estratto da "[https://it.wikipedia.org/w/index.php?title=Riso_\(alimento\)&oldid=128704887](https://it.wikipedia.org/w/index.php?title=Riso_(alimento)&oldid=128704887)"

Ultima modifica 11 giorni fa di 95.244.67.138

WIKIPEDIA
