



RICETTE E
PREPARAZIONI

OCCASIONI
SPECIALI

SCUOLA DI
CUCINA

LUOC
PERSO

ABBONATI



sale & pepe



BENESSERE

Il riso, questo sconosciuto (almeno finora)

In evidenza: [Vegetariano](#) • [Ricette sfiziose](#) • [Ricette light](#) • [Ricette veloci](#) • [Ricette facili](#) • [Vegano](#) •
[Top ricette](#) • [Speciali](#) •

[NEWS ED EVENTI](#) [BENESSERE](#) [IL RISO, QUESTO SCONOSCIUTO \(ALMENO FINORA\)](#)





(ALMENO FINORA)

Uno studio sfata 3 grandi miti sul riso. E i diabetici ringraziano!

Condividi

È un prodotto agricolo di cui l'**Italia** va fiera (realizziamo il 60% della produzione europea) e per cui è famosa nel mondo (ne esportiamo il 60%). Ed è pure un **protagonista indiscusso della cucina italiana**. Eppure, strano a dirsi, il riso finora non aveva mai ricevuto un trattamento adeguato al suo rango, almeno da parte degli scienziati che si occupano di nutrizione. Una lacuna colmata dall'**Ente Nazionale Risi** che, insieme con l'**Università di Pavia** e il **Politecnico di Torino**, ha realizzato un'ampia e completa indagine su alcune varietà di riso italiano. Giungendo a risultati tanto inattesi e sorprendenti da scardinare alcune delle idee più diffuse su questo cereale. A partire dal suo impatto sulla **glicemia** e, quindi, dal suo inserimento nella dieta dei diabetici. È arrivato, dunque, il momento di sfatare alcuni miti nutrizionali (errati) sul riso.



PUBBLICITÀ





RICETTE E
PREPARAZIONI

OCCASIONI
SPECIALI

SCUOLA DI
CUCINA

LUOC
PERSO

ABBONATI



MITO N.1 DA SFATARE: il riso ha un alto indice glicemico

Chi soffre di diabete (ma anche chi, pur non essendolo, tiene sotto controllo i picchi della glicemia) ha sempre avuto un rapporto difficile con il riso, perché lo si è sempre considerato un alimento ad **alto indice glicemico**, ossia capace di provocare un aumento veloce della quantità di zuccheri presente nel sangue. Il che ne faceva un alimento da consumare raramente e con cautela da parte dei diabetici. Ma questo nuovo studio, condotto su ben **25 varietà di riso Japonica** somministrate a dieci volontari, ha concluso che non è affatto così. Per la prima volta, infatti, si è scoperto che il **riso italiano** ha, in media, un indice glicemico pari a 66,8: un valore che lo colloca nella **fascia media** della scala di riferimento realizzata dall'**Organizzazione mondiale della sanità** (OMS). In altre parole, il riso italiano non ha un indice glicemico più alto degli altri cereali che portiamo comunemente in tavola, come il pane bianco (70) o gli spaghetti (55).

MITO N.2 DA SFATARE: il riso è vietato in caso di diabete

La ricerca commissionata dall'Ente Nazionale Risi non ha misurato solo l'indice glicemico ma anche il **contenuto di amilosio** delle 25 varietà di riso analizzate. E anche in questo caso le conclusioni sono state inattese: lo studio ha scoperto che, più il contenuto di amilosio aumenta, più l'indice glicemico diminuisce. Un'evidenza da cui è partita un'inedita classificazione delle **25 cultivar di riso Japonica** in base alla loro risposta glicemica (bassa, media ed elevata). Le varietà più virtuose, ossia quelle con l'indice glicemico ancora più basso, sono il riso **Selenio** (49,2) e l'**Argo** (50,5), che sono adatte sia a chi soffre di diabete conclamato sia a chi è in stato di glicemia a digiuno alterato, una condizione che predispone alla malattia diabetica. "Promosso" anche il riso **Carnaroli Classico**, che ha mostrato un indice glicemico medio. Dunque, è arrivato il momento di rivedere i consigli e i piani nutrizionali destinati a chi soffre di diabete o di iperglicemia, di obesità o di sindrome metabolica, o si trova in una condizione di pre-diabete: il riso può (finalmente) tornare sulle loro tavole.





meglio al calore e alla siccità, grazie a radici profonde che sono dal terreno. E dall'altro si utilizzano **tecniche agronomiche** m
riso sempre più nel rispetto dell'ambiente. Anche quando si tra
sistema di irrigazione delle risaie permette di riutilizzarla in me
ai fiumi. In pratica, le risaie sono come una grossa spugna che
senza spreca neppure una goccia. Chi l'avrebbe mai detto?

Manuela Soressi
maggio 2023



BENESSERE

Voglia di cereali

In evidenza: [Vegetariano](#) • [Ricette sfiziose](#) • [Ricette light](#) • [Ricette veloci](#) • [Ricette facili](#) • [Vegano](#) •
[Top ricette](#) • [Speciali](#) •

[NEWS ED EVENTI](#) [BENESSERE](#) [VOGLIA DI CEREALI](#)

VOGLIA DI CEREALI





Condividi

Quando si dice cereali, di solito si pensa a **frumento e riso**, i due più consumati nel nostro Paese. In realtà, questa famiglia botanica che prende il nome da Cerere, la dea romana delle messi e dei campi, è molto vasta e **variegata** e comprende, tra i molti, l'orzo, l'avena, il miglio, il mais e il farro; generalmente, pur appartenendo a una famiglia botanica diversa da quelle delle graminacee, in virtù del simile impiego in cucina ai cereali viene associato il grano saraceno. Il consumo di questi alimenti, dopo un lungo periodo di oblio, di si sta nuovamente diffondendo ed è sempre più facile trovarli come protagonisti di **piatti sfiziosi**. Dalle insalate alle zuppe, dalla polenta alle torte, sono ingredienti fondamentali a tutto menu e per tutta la giornata, partendo dalla prima colazione. Ma, oltre che buoni, sono anche salutari, visti i nutrienti di cui sono ricchi. E non tutti sono proibiti a chi soffre di intolleranza al glutine. Combattono il colesterolo, rallentano l'invecchiamento e aiutano a ritrovare l'energia perduta. ma sono anche ingredienti che danno un tocco in più al menu, dall'antipasto al dessert. Scopriamoli insieme.

Orzo

Ha chicchi ovali (scuri se sono semintegrali, chiari se sono perlati). Si trova in **chicchi, fiocchi e farina**. Ricco di cromo, che aiuta a regolare la liberazione dell'**insulina**, è utile nella prevenzione del diabete. Importante anche per la ricchezza in fibra solubile che combatte il colesterolo. I chicchi sono ottimi per **minestre e zuppe** o come base di ricche insalate; si possono cuocere come il risotto (ottenendo l'"orzotto"). I fiocchi si consumano cotti nel latte. Con la farina si preparano pane, torte e biscotti.

Avena

Si presenta in chicchi solcati e affusolati, simili a quelli di frumento. Si trova in chicchi, fiocchi e farina. Ha un contenuto di grassi insaturi "buoni" relativamente alto (circa il 7%), e un alto contenuto di **fibra idrosolubile** che, secondo nutrizionisti, contribuisce alla diminuzione del tasso di colesterolo nel sangue. I chicchi sono ottimi lessati, cucinati come il **risotto** o saltati con le verdure. I fiocchi, abbinati a latte o yogurt, sono ideali per la **colazione**. La farina è adatta alla preparazione di pane, dolci e focacce.

Farro

È tra i cereali più antichi. Si trova in chicchi, spezzato, macinato, soffiato e in farina. Ha una composizione simile a quella del grano duro, ma contiene **proteine** di migliore qualità. Ha un alto contenuto di selenio e acido fitico, antiossidanti che rallentano l'invecchiamento della pelle. I chicchi (interi, spezzati e macinati) si usano per cucinare **zuppe con i legumi**, ma è ottimo anche bollito, in insalata. Soffiato è ideale per la prima colazione. La farina è utilizzata anche per la produzione della pasta secca.

Miglio

I suoi chicchi piccoli e tondi sono gialli perché vengono privati dello strato esterno. Si trova in





anche nella preparazione della **polenta**. Cotti al dente e ben sgranati, diventano un originale accompagnamento per i formaggi e le insalate.

Grano saraceno

Anche se non è una graminacea, è usato in cucina come un cereale. Si trova in farina e in chicchi. Contiene **rutina**, la sostanza tipica della fibra degli agrumi, utile per rafforzare le pareti dei capillari sanguigni. Fornisce energia e vigore fisico e aiuta l'organismo a eliminare i liquidi in eccesso. La farina serve soprattutto per i **pizzoccheri**, la polenta taragna, gli sciatt (frittelle valtellinesi) e il pane; ma è ottima anche per crêpes e torte. I chicchi sono ideali in zuppe e minestre, soprattutto con verze, patate e fagiolini.

Mais

Ha grossi chicchi bianchi o gialli. Si trova in pannocchie, chicchi, fiocchi e farina. Ha un elevato contenuto di **ferro**; nella varietà a chicchi gialli, è ricco anche di betacarotene, la sostanza antiossidante che si trasforma in vitamina A. La farina può essere più o meno fine e si usa soprattutto per la **polenta**; per i dolci è meglio la più fine detta "fioretto". I chicchi sono ottimi nelle zuppe e lessati per contorno; le pannocchie si mangiano lessate o abbrustolite. I fiocchi sono un classico con il latte.

Tante forme

Dal negozio di granaglie al super, in commercio i cereali si trovano in forme molto diverse.

Semi interi: Sono i chicchi integri, o integrali, non sottoposti a raffinazione. In certi casi, si trova il cereale "mondo", o semintegrale, privato solo delle parti esterne.

Semi brillati: Si ottengono da una decorticazione più spinta, che arriva al cuore del chicco e dà i cereali raffinati come il farro e l'orzo perlato.

Farine: Sono il risultato della macinazione dei chicchi e hanno diversi gradi di raffinazione.

Fiocchi: Si ottengono pressando i chicchi tra due rulli; il calore provocato dall'attrito cuoce l'amido del cereale, che diventa subito commestibile.

Soffiati: Sono chicchi fatti "esplodere" con aria calda, che li rende più leggeri, voluminosi e facilmente digeribili.

Lessatura perfetta

Perché i chicchi mantengano tutto il sapore in cottura, misurate il volume del cereale, quindi calcolate una quantità d'acqua **3 volte superiore** (se integrale) o **2 volte e mezza** (se raffinato); mettete gli ingredienti in una pentola con poco sale, portate a bollore e continuate la cottura a





Come si scelgono

Confezioni: per le farine, è bene preferire le confezioni **opache**, senza finestre trasparenti perché la luce favorisce una rapida ossidazione. È importante controllare la scadenza, soprattutto per fiocchi e chicchi integrali, che hanno una durata di pochi mesi.

Sfusi: bisogna verificare che i chicchi non siano sfarinati o frammentati; da controllare anche l'eventuale presenza di impurità o di insetti. È utile verificare sui sacchi timbri o scritte che riportino la data di scadenza.

Come si conservano

Dopo l'acquisto i cereali vanno tenuti nella **confezione originale**; una volta aperti si possono trasferire in barattoli a chiusura ermetica. dove il luogo deve essere fresco, asciutto, lontano dai fornelli e, se il barattolo è di vetro, anche buio. I cereali integrali e l'avena, più ricchi di grassi, devono essere consumati nel giro di **3 o 4 mesi**. I prodotti raffinati, invece, se conservati correttamente durano anche per **un anno**.

Attenzione al glutine

Chi soffre di celiachia o di altre forme di **intolleranza al glutine** deve fare molta attenzione quando nel menu si trovano piatti preparati con i cereali; infatti molti componenti di questa "famiglia" contengono la proteina che danneggia l'intestino impedendo l'assorbimento delle sostanze nutritive. Ma non tutti i cereali o ingredienti simili sono proibiti; vanno evitati frumento (in assoluto il più ricco di glutine), farro, segale, orzo, avena, segale e spelta; si possono invece mangiare mais, miglio, grano sareaceno, riso, quinoa, amaranto, manioca e sorgo, che non lo contengono.

Alessandro Gnocchi
maggio 2023

TAG: **#cereali**





RICETTE E
PREPARAZIONI

OCCASIONI
SPECIALI

SCUOLA DI
CUCINA

LUOGHI
PERSONAGGI

ABBONATI

LUOGHI E PERSONAGGI

Luoghi

Personaggi

Made in Italy

Mondo

NEWS ED EVENTI

News

Jeunes Restaurateurs

Eventi

Consigli pratici

Benessere

Piaceri

Preparare il pesce

Fare la pasta

Pulire le verdure

Decorare

VINI E TERRITORI

Glossario

Bere bene

Conoscere il vino

VIDEO

