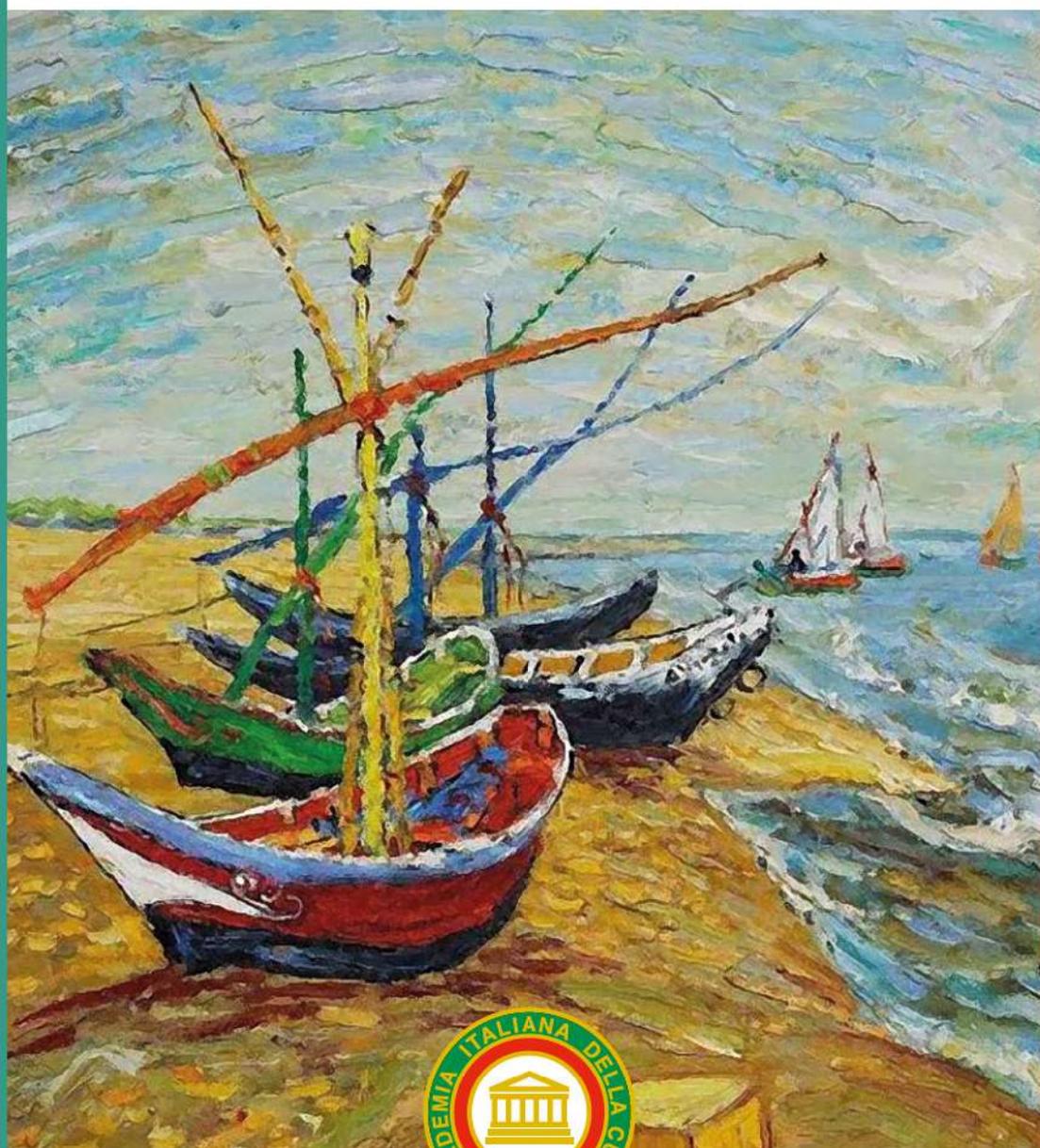


CIVILTÀ DELLA TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



1953  70°  2023

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI



ISSN 1974-2681

N. 360, GIUGNO 2023 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/



Territorio • Turismo • Folklore

9 L'albicocca "Reale di Imola"
(Antonio Gaddoni)

10 Dalle gestes alle pietre
di seirass
(Elisabetta Cocito)

12 Lo zafferano di Cascia
e di Spoleto:
una storia ritrovata
(Alessandro Pellicciotta)



14 Goloso sgabeo della Lunigiana
(Alberto Scaramuccia)

16 Le paste ripiene bergamasche
(Lucio Piombi)

17 La gioiosa genialità dei gelati
(Antonio Ravidà)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

18 Il risotto alla milanese
di Carlo Emilio Gadda
(Giuseppe Benelli)

20 I bruscardoli delle meraviglie
(Giancarlo Saran)

22 L'alieno granchio blu
(Giancarlo Burri)



24 Alla ricerca del chicco di riso
perfetto
(Roberto Bonati)

26 Il carciofo: una fonte salutare
con un carattere "spinoso"
(Flavio Dusio)



Salute • Sicurezza • Legislazione

28 Il sale, alleato del gusto
da trattare con cautela
(Andrea Vitale)



30 Guerra alle merendine
(Gabriele Gasparro)

32 L'insetto è servito!
(Daniele Bianchi)

34 Dieta Mediterranea
tra mito e realtà
(Matteo Pillitteri)

In libreria

36 Recensioni di Aldo E. Tàmmaro

Le rubriche

37 Eventi e Convegni delle Delegazioni
42 Calendario Accademico
43 Accademici in primo piano
49 Attività e riunioni conviviali
67 Biblioteca "Giuseppe Dell'Oso"
68 Carnet degli Accademici
70 International Summary





Alla ricerca del chicco di riso perfetto

di Roberto Bonati

Accademico di Lecco

Due studi sinergici hanno messo in evidenza il rapporto tra indice glicemico e struttura amidacea per ottimizzare l'offerta del prodotto.

“Che l'alimento sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo alimento” (Ippocrate). Recentemente, si è tenuto, presso il Centro Ricerche sul Riso (Castello d'Agogna, Pavia), un convegno scientifico, in cui sono stati presentati **gli esiti di due progetti ideati al fine di ottenere informazioni sull'indice glicemico di alcune varietà di risi Japonica e sulla struttura interna del loro granello.**

È stata colmata una lacuna che, a detta dei relatori, ha limitato di molto il bagaglio di conoscenze sui risi coltivati in Italia e che ora viene parzialmente compensata dal raggiungimento di risultati lusinghieri. I due lavori coordinati dal dottor **Haxhari**, responsabile del Settore Miglioramento Genetico E.N.R, hanno visto come autori esperti dell'Università di Pavia, in collaborazione con ricercatori del Politecnico di Torino.

Il Progetto sull'indice glicemico

La ricerca guidata dalla professoressa **Rondanelli** dell'Università di Pavia, ha

identificato **i valori di indice glicemico di 25 varietà di riso** comunemente utilizzati per le nostre tradizionali ricette. Ha spiegato come, in letteratura, esistano **molteplici studi sui risi Indica** (cioè i lunghi B, più noti genericamente come gli esotici orientali), ma **uno solo relativo al Carnaroli**, realizzato da ricercatori dell'Università di Parma.

L'Ente Nazionale Risi ha ritenuto quindi di promuovere **uno studio su un gruppo selezionato di varietà italiane**, al fine di incrementare le conoscenze e di metterle a disposizione degli operatori impegnati nei diversi ambiti (medico, agronomico, gastronomico) a favore dei consumatori italiani ed europei. L'indagine, condotta secondo le indicazioni suggerite da OMS e tradotte in disposizioni contenute nella norma ISO 26642, ha evidenziato quanto **dissimili siano i risultati**, collocando i valori di I.G. in un intervallo compreso tra 49 e 92.

Tra le varietà considerate, sono emersi **due indici glicemici particolarmente bassi** e si riferiscono al **riso Selenio (49,2) e Argo (50,5)**. Il **Selenio** ha un chicco piccolo e tondo ed è riso da sushi; **Argo** è un riso medio, amilosio 20%,



utilizzato per timballi, risi al forno, arancini e supplì.

Sono state osservate altre cinque cultivar che attestano il loro indice glicemico sotto il 70, dalle quali si evidenzia il valore del Carnaroli (66), che conferma il valore di 64 definito in passato (F. Scanzina), del S. Andrea (66,5) lungo A, ideale per panisse. Nello stesso gruppo dei medi indici, compare lo larim (58) lungo B, coltivato in Piemonte e Lombardia, che emana profumo di fiori bianchi alla cottura, ottimo per insalate di riso e contorni, valida alternativa ai Basmati provenienti da India e Pakistan.

Lo studio sulla microscopia del granello

Lo studio condotto dal professor Savorani del Dipartimento Scienza Applicata e Tecnologia (DISAT) del Politecnico di Torino, si proponeva l'esplorazione della struttura interna del granello di 38 varietà di riso italiane e 16 straniere, la definizione della superficie del chicco sezionato, l'estrazione delle caratteristiche morfologiche e la valutazione dei risultati, cercando possibili relazioni tra I.G. e conformazione interna. Con rigore scientifico sono state prodotte 486 immagini in microscopia elettronica a 5.000 X, analizzate, elaborate e, con la collaborazione di un analista dati, è stata valutata la porosità, l'area media dei granuli di amido, la loro circolarità e/o eccentricità. "Risultati stra-



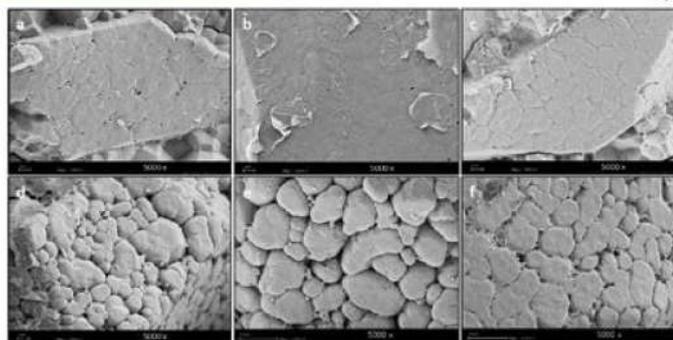
Il riso italiano: una sfida al diabete? *Conclusioni*

Due varietà già in commercio hanno un basso Indice Glicemico

Selenio:
IG = 49.2 ± 6.6

Argo:
IG = 50.6 ± 7.2

Esempi di diversità morfologica fra varietà di riso



Immagini ottenute ad un ingrandimento di 5000x dai granelli di varietà di riso cristallino (bassa porosità) Selenio (a), Valente (b) e CL80 (c), e le varietà di riso perlato Argo (d), Carnaroli (e) e CL388 (f).

18 marzo 2023 - *Il riso italiano: una sfida al diabete?* | 31

ordinari", ha spiegato il professor Savorani, "che necessitano di approfondimenti e che aprono scenari nuovi in cui il riso è protagonista". Poi ancora: "La struttura interna del granello è specifica, identitaria e legata a fattori genetici ereditabili". In conclusione: "Come ipotizzato, un'alta porosità nella disposizione interna dei granuli di amido, tipica delle varietà italiane da risotto, si è confermata parametro essenziale per ottenere preparazioni culinarie di altissima qualità e ricche di aromi e sapori".

La caratteristica di una struttura porosa molto marcata, quindi, costituisce la prerogativa preziosa dei risi da risotto; il volume degli spazi vuoti determina la capacità di assorbire i liquidi di cottura; strutture compatte tipiche dei risi cristallini sono indicate e utilizzate in

ambiti gastronomici esotici. I due studi, apparentemente disgiunti, sono risultati invece sinergici nello studio del piccolo, umile, preziosissimo granello di riso. Si è compreso, infatti, come sia fortemente limitante parlare solo di riso: I.G. specifico per ogni cultivar, struttura amidacea caratteristica di ogni varietà fanno sì che si dovrebbe chiamare ogni riso col nome specifico perché ognuno è diverso da un altro.

Nel 2022, sono state ben 171 le varietà seminate, la maggior parte conosciute solo dalla stretta cerchia di operatori del settore. Con le conoscenze disponibili e sicuramente utili agli operatori che si occupano di nutrizione, sia in campo sanitario sia in campo gastronomico, diventa auspicabile ottimizzare l'offerta di risi rispondenti a una popolazione sempre più esigente.