



Il riso parboiled



Il parboiled è il riso più facile da cucinare e da conservare ed è anche il più ricco di sostanze nutritive. Non è una varietà di riso, piuttosto il risultato di una speciale lavorazione. Se gli americani hanno il merito di aver reso industriale questo riso, c'è da dire che il processo con cui lo si ottiene è antichissimo e si basa sull'effetto che esercita la combinazione di acqua e calore sulla cariosside. Ecco come si ottiene il riso parboiled nelle moderne riserie: il risone viene messo a bagno in grandi vasche di acqua calda, quindi trattato con vapore ad alta temperatura e sotto pressione, infine essiccato rapidamente. La prima conseguenza di questi processi è che i sali minerali emigrano verso il nucleo di amido gelatinizzato, dove resteranno anche dopo la raffinazione: ecco perché questo riso è il più ricco sul piano nutritivo. Soprattutto, però, il processo di parboilizzazione modifica la struttura del chicco, riducendo la sua capacità di assorbimento dei liquidi. Il mutamento è visibile ad occhio nudo: il chicco parboiled è traslucido e ambrato. Questo riso può essere cotto più a lungo senza disgregarsi e proprio per questo è largamente usato nella ristorazione: cuoce rapidamente e può essere cotto in anticipo e conservato in frigo senza che perda le sue caratteristiche.

Autore: Tiziano Sossi

Data emissione: 04/04/2004