



Riso e Risotto: il riso

[> cos'è](#)
[> curiosità](#)
[> valori nutrizionali](#)
[> piramide nutrizionale](#)


Cos'è

La piantina di riso è una graminacea che generalmente cresce nell'acqua e produce una pannocchia composta da cento/duecento chicchi e, come tutti i cereali, si compone principalmente di amido, sostanza molto nutriente e di facile assimilazione, cui si aggiungono proteine, vitamine, minerali e fibra.

Il riso però, tra i più diffusi cereali, è l'unico che non contiene glutine e quindi è ideale per coloro che hanno intolleranze alimentari a questa sostanza (celiaci).

Vi sono tre sottospecie di *Oryza Sativa* (nome scientifico del riso) maggiormente conosciute e coltivate al mondo: l'Indica, la Japonica e la Javanica.



L'Indica, originaria dell'India, è la più antica, presenta un chicco lungo, sottile e cristallino. Tra le varietà più note troviamo il Basmati e il Patna, i classici risi orientali ideali per pilaf, piatti esotici, contorni e insalate.

La Japonica è invece originaria della Cina e presenta un chicco corto, rotondo e perlaceo. Derivano dalla Japonica tutte le varietà coltivate in Italia: tra le moltissime ricordiamo l'Arborio, il Carnaroli, il Vialone Nano, il Baldo, il Roma, l'Europa, il S. Andrea, il Ribe, il Padano, l'Originario, risi ideali per i nostri piatti tradizionali: risotti, minestre e minestrone, crocchette, suppli, arancini, sartù, verdure ripiene e dolci. La Javanica, caratterizzata dal chicco grandissimo, ha avuto una scarsa diffusione.

A queste tre specie principali si aggiungono poi varietà di "risi particolari" come il "Venere", un riso nero originario della Cina che attualmente viene coltivato in particolari zone della Pianura Padana, "il riso nero degli Indiani d'America" (che in realtà è un cereale vicino al riso, chiamato zizzania acquatica) commercializzato con il nome di Wild (selvaggio), il riso "rosso" di origine orientale.

[> PRODOTTI](#)
[> RICETTE](#)
[> E-COMMERCE](#)
[> AZIENDA](#)
[> GUIDA GALLO
E RISOTTO DELL'ANNO](#)
[> NOVITA' E PROMOZIONI](#)
[> RISO E RISOTTO](#)
[> il riso](#)
[> il riso e il pavese](#)
[> coltiv. e lavorazione](#)
[> risotto](#)
[> GIOCA E VINCI](#)
[> NEWSLETTER](#)
[> contattaci](#)
[> mappa](#)
[> link utili](#)