

MODULO 4

PERCORSO INTERRELIGIOSO

APPROFONDIMENTI

Il Modulo n. 4 del Manuale individuava il riso come un cibo interreligioso.

Effettivamente non si conoscono tabù che colpiscono questo cereale: piuttosto è importante prestare attenzione al suo accompagnamento. È facile rendersi conto che un risotto con le salsicce sia un prelibato piatto ma destinato ai soli cristiani, mentre un riso «in bianco» condito solo con olio costituisca, tra gli altri, una pietanza da portare in tavola qualunque ospite si presenti.

CURIOSITÀ e VERIFICA

La verifica al termine di questo modulo si cimenterà con la precisa intenzione di compilare un menù a tema, dove il riso compaia in ogni portata.

L'Italia è ricca di abitudini alimentari che possono rivelarsi una fonte importante di spunti. Chi meglio di Pellegrino Artusi, nel suo *La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene*, può guidarci nel nostro menù? Troviamo nel suo trattato una miniera davvero preziosa di ricette.

A parte le bevande (e la libertà culinaria di riempire la voce «Antipasto»), segnaliamo qualche gustoso suggerimento ricavato dal suo testo sopra citato come modello per conquistare il posto messo in palio.

ANTIPASTO	<i>Frittelle di riso</i> ricetta n. 178 <i>Perine di riso</i> ricetta n. 202
(primo) PRIMO	Tutte le minestre con il riso. Tra queste <i>Risi e luganeghe</i> ricetta n. 42
(secondo) PRIMO	<i>Riso alla cacciatore</i> ricetta n. 43
SECONDO	<i>Sformato di riso col sugo guarnito di rigaglie</i> ricetta n. 345 (anche <i>Sformato di riso colle rigaglie</i> ricetta n. 351)
CONTORNO	<i>Riso per contorno</i> ricetta n. 245
DESSERT	<i>Pasticcini di riso</i> ricetta n. 630 <i>Budino di riso</i> ricetta n. 662
BEVANDE	vino di riso (Cina) birra ricavata dal riso (Cina) sakè (Giappone)

Riportiamo qualche assaggio sempre tratto da Pellegrino Artusi, *La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene*:

Minestra di bomboline di riso [ricetta n. 30]

Ingredienti: riso, gr 100; burro, gr20; parmigiano grattato, gr 20; un rosso d'uovo; odore di noce moscata; sale quanto basta.

Preparazione: cuocete molto e ben sodo il riso nel latte (mezzo litro potrà bastare); prima di levarlo dal fuoco aggiungete il burro e il sale, e quando non è più a bollore metteteci gli ingredienti restanti. Distendete un velo di farina sulla spianola e sopra la medesima versate il composto per poterlo tirare a bastoncini senza che la farina penetri all'interno, e con questi formate delle palline grosse come le nocciuole. Friggete nell'olio o nel lardo e mettetele nella zuppiera versandovi il brodo bollente. Questa dose basterà per sei persone.

Torta di riso [ricetta n. 638]

Ingredienti: latte, un litro; riso, gr200; zucchero, gr 150; mandorle dolci con 4 amare, gr 100; cedro candito, gr 30; uova intere, 3; rossi d'uovo, 5; odore di scorza di limone; una presa di sale.

Preparazione: le mandorle sbucciatele e pestatele nel mortaio con due cucchiariate di zucchero. Il candito tagliatelo a piccolissimi dadi. Cuocete il riso ben sodo nel latte, versateci dopo il condimento e, quando sarà diaccio, le uova. Mettete il composto in una teglia unta col burro e spolverizzata di pangrattato, assodatelo al forno o tra due fuochi, il giorno appresso tagliate la torta a mandorle e solo quando la mandate in tavola spolverizzatela di zucchero a velo.

PERCORSO INTERDISCIPLINARE

APPROFONDIMENTI e alimentazione

Il riso è un alimento che non manca in nessuna cucina. Ci sono molte ragioni che giustificano la sua presenza sulle tavole di popoli con culture diverse e con fedi talvolta anche distanti tra loro. Una di queste si trova nelle sue proteine, che hanno un potere costruttivo superiore a quelle del frumento, carenti di due aminoacidi (isoleucina e valina) e inferiori per quanto riguarda la percentuale dei rimanenti aminoacidi.

L'amido contenuto nel riso è più digeribile di quello contenuto negli altri cereali sia per le dimensioni dei granuli:

riso	2-10 micron
mais	15-22 micron
patata	50-70 micron

sia per il rapporto in cui si trovano presenti i due costituenti fondamentali di tutti gli amidi: l'amilosio e l'amilopectina (che facilita la digeribilità dell'amido stesso).

La povertà di cloruro di sodio e di grassi lo rende inoltre indicato nell'alimentazione degli ipertesi, dei malati di cuore, dei diabetici.

100 g di riso	370 calorie
100 g di manzo	200 calorie

A parità di peso la quantità (in percentuale) utilizzata dall'organismo risulta essere di:

riso	95,9%
carne	95,6%

latte	95,5%
pane	95,1%
uova	94,8%

l'aggiunta, perciò, di condimenti vari (carne, uova, burro...) fa sì che il riso sia un piatto unico davvero completo.

È naturale, pertanto, verificare come il riso sia ben attestato in ogni genere di dieta alimentare. L'elevato valore biologico delle proteine con riferimento al rapporto di aminoacidi essenziali e la digeribilità dell'amido contenuto in ogni singolo chicco, superiore a quello dell'amido degli altri cereali, ne fanno un alimento assai prezioso.

APPROFONDIMENTI e cucina

Si tratta, dunque, di prendere sempre più consapevolezza dell'importanza del riso. Ma di quale riso?

Nel Manuale, Modulo n. 4, pagina 62, sono stati elencati alcuni tipi di riso. Infatti, esiste una certa gamma di questo cereale, le cui proprietà si esalteranno quando l'utilizzo risulti appropriato.

Tenendo sempre presente l'impossibilità di normare un gusto o stabilire per altri quanto può e deve essere oggettivo, generalmente si parla di:

- *riso bollito*: quando raggiunta l'ebollizione dell'acqua, si sala e si versa il riso a pioggia. Preferibile scolare al dente e servire subito;
- *riso per insalate*: appena giunto a cottura si raffredda il riso;
- *riso in brodo*: anziché l'acqua ci si serve del brodo;
- *riso cotto a vapore*, più diffuso nell'Est del mondo. Si lascia il riso immerso in acqua fredda per una notte, si scola e lo si mette in un recipiente bucherellato sospeso sopra una pentola in cui bolle dell'acqua. In questo modo, il vapore permetterà la cottura del cereale;
- *riso pilaf*: è un riso che rimanda ancora una volta alla tradizione gastronomica orientale. Si soffrigge il riso in pentola con un condimento (qui la fantasia si scatena), si ricopre di brodo bollente, si chiude ermeticamente la pentola e si finisce di cuocere il riso nel forno.

VERIFICA

Le infinite possibilità di combinarlo con altri ingredienti rendono il riso indispensabile per certe cucine (e norme alimentari religiose) e prezioso per le rimanenti.

Se ne ricava che, ad esempio, ipotizzando un possibile impiego presso un ristorante e dovendo essere misurati sulla capacità di elaborare un menù a base di riso, solo la conoscenza abbinata alla fantasia possa consentire all'aspirante cuoco di trovare lavoro.

Proponiamo così di passare dalle parole alla cucina attraverso una «verifica».

Si invitano le alunne e gli alunni a stendere un menù «a tema» dove il riso compaia in ogni voce sotto riportata. La facilità di compilazione (quante sono le ricette a base di riso? Innumerevoli!) deve essere superata nella consapevolezza che solo la fantasia, il rifiuto del «banale», porteranno uno solo alla vittoria. Si consiglia, ad esempio, che un docente di cucina legga i menù ed individui il vincitore.

Menù a base di riso

ANTIPASTO.....

(primo) PRIMO.....

(secondo) PRIMO.....

SECONDO.....

CONTORNO.....

DESSERT.....

BEVANDE.....