

1 gennaio 2024 18:13

Lavare il riso prima di farlo cuocere? Cosa dice la scienza

di [Redazione](#)



Il riso è un alimento essenziale per miliardi di persone in Asia e Africa. È anche un ingrediente versatile che si trova in molti piatti iconici in tutto il mondo, come i dolmades in Grecia, i risotti in Italia, la paella in Spagna e i budini di riso nel Regno Unito.

Nonostante il suo fascino universale, la domanda posta in ogni cucina, professionale o personale, è se prelavare (o risciacquare) il riso prima della cottura.

Cosa ne pensano chef e cuochi?

Gli esperti culinari affermano che il prelavaggio del riso [riduce la quantità di amido](#) presente nei chicchi di riso. [Alcuni studi hanno confermato](#) che è proprio l'amido libero (amilosio) presente sulla superficie del chicco di riso, derivante dal processo di macinazione, ad intorbidire l'acqua di risciacquo.

Nel mondo culinario, il lavaggio è consigliato per alcuni piatti che richiedono una grana separata. Per altri piatti, invece, come risotti, paella e budini di riso (in cui si ricerca un effetto colloso e cremoso), è opportuno evitare il lavaggio.

Altri fattori, come il tipo di riso, la tradizione familiare, i consigli sanitari locali e persino il tempo e l'impegno necessari, influenzano la scelta del riso prelavato.

Esistono prove che lavare il riso lo renda meno colloso?

[Uno studio recente](#) ha confrontato l'effetto del lavaggio su collosità e durezza di tre diversi tipi di riso dello stesso fornitore. I tre tipi erano riso glutinoso (riso colloso), riso a grani medi e riso gelsomino. Questi diversi risi non venivano lavati, lavati tre volte con acqua o lavati dieci volte con acqua.

Contrariamente a quanto vi diranno gli chef, questo studio ha indicato che il processo di lavaggio non ha avuto alcun effetto sulla collosità (o durezza) del riso.

Invece, gli scienziati hanno dimostrato che la viscosità non era dovuta all'amido superficiale (amilosio), ma piuttosto a un altro amido chiamato amilopectina, che viene estratto dai chicchi di riso durante il processo di cottura. La quantità di amilopectina rilasciata varia da un tipo di chicco di riso all'altro.

È quindi la varietà del riso, più che il fatto di lavare il riso, a conferirgli la caratteristica collosità. In questo studio, il riso glutinoso era il più colloso, mentre il riso a grani medi e il riso gelsomino erano meno collosi e anche più duri

(croccanti) nei test di laboratorio (la durezza è rappresentativa della consistenza associata alla masticazione).

È comunque utile lavare il riso

Tradizionalmente, il riso veniva lavato per rimuovere polvere, insetti, piccoli sassi e pezzi di lolla rimasti dal processo di pilatura del riso. Ciò può ancora essere importante in alcune parti del mondo dove il processo di lavorazione non è così meticoloso e può garantire una certa tranquillità.

Più recentemente, con l'abbondante utilizzo della plastica nella catena di approvvigionamento alimentare, sono state trovate microplastiche nei nostri alimenti, compreso il riso. **È stato dimostrato che il processo di lavaggio elimina fino al 20% della plastica dal riso crudo.**

Dallo stesso studio è emerso che il riso contiene la stessa quantità di microplastiche indipendentemente dall'imballaggio (sacchetti di plastica o di carta) in cui lo si acquista. I ricercatori hanno anche dimostrato che la quantità di plastica nel riso istantaneo (precotto) era quattro volte superiore a quella del riso crudo. Prelavando il riso solubile è possibile ridurre del 40% la quantità di plastica in esso contenuta.

È noto anche che il riso contiene livelli relativamente elevati di arsenico, a causa dell'assorbimento di una maggiore quantità di questa sostanza durante la crescita delle piante. È stato dimostrato che [il lavaggio del riso rimuove](#) non solo quasi il 90% dell'arsenico bioaccessibile, ma anche una grande quantità di altri nutrienti importanti per la nostra salute, tra cui rame, ferro, zinco e vanadio.

Per le persone che consumano poco riso e che soddisfano altrimenti il loro apporto giornaliero di questi nutrienti, lavare il riso avrà solo un piccolo impatto sulla loro salute. Tuttavia, per le popolazioni che consumano grandi quantità quotidianamente di riso molto lavato, ciò potrebbe influire sulla loro nutrizione complessiva.

[Un altro studio](#) ha esaminato la presenza di altri metalli pesanti, piombo e cadmio, oltre all'arsenico. Secondo questo studio, il prelavaggio ha ridotto i livelli di tutti questi metalli dal 7 al 20%. [L'Organizzazione Mondiale della Sanità](#) ha messo in guardia le persone sul rischio di esposizione all'arsenico contenuto nell'acqua e negli alimenti.

I livelli di arsenico nel riso variano a seconda di dove viene coltivato e di come viene cotto. Il miglior consiglio è quello di prelavare il riso e assicurarsi di [mangiare una varietà di cereali](#). Lo [studio più recente, condotto nel 2005](#), ha rilevato che i livelli di arsenico erano più alti negli Stati Uniti. Tuttavia, è importante tenere presente che l'arsenico è presente in [altri alimenti](#), compresi i prodotti a base di riso (torte, cracker, biscotti e cereali), alghe, frutti di mare e verdure.

Il lavaggio del riso può rimuovere i batteri?

In breve, no. Il lavaggio del riso non avrà alcun effetto sul contenuto batterico del riso cotto, poiché le alte temperature di cottura uccideranno tutti i batteri presenti.

Ciò che più preoccupa, tuttavia, è la durata di conservazione del riso cotto o lavato a temperatura ambiente. La cottura del riso non uccide le spore batteriche di un agente patogeno chiamato [Bacillus cereus](#).

Se il riso bagnato o cotto viene conservato a temperatura ambiente, le spore batteriche possono attivarsi e iniziare a crescere. Questi batteri producono quindi tossine che non possono essere neutralizzate mediante cottura o riscaldamento; tossine che possono causare gravi malattie gastrointestinali. Attenzione quindi a non conservare troppo a lungo il riso lavato o cotto a temperatura ambiente.

(Evangeline Mantzioris - Program Director of Nutrition and Food Sciences, Accredited Practising Dietitian, University of South Australia -, su The Conversation del 02/08/2023)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)