

LUNEDÌ

Riso (*Oryza sativa*), legato alla Luna.

La Luna è legata all'acqua e l'acqua è legata alla vita.

La Luna ha affinità con il minerale Argento.

Gli organi umani legati alla Luna sono: le cellule embrionali, gli organi sessuali, il cervello e la pelle.

Noi siamo acqua, circa il 70% del nostro organismo è acqua, senza questo prezioso elemento noi non vivremmo. Senza acqua nessuna pianta, nessun fiore, nessun cereale, nessun legume, nessuna verdura esisterebbe, solo la preziosa acqua fa germogliare i semi. Il riso è un cereale "leggero", cresce nell'acqua e questa immagine ci dà il senso di un alimento che vuole staccarsi dall'elemento peso.

La luna è legata all'argento. Quanto è bella una persona argentea "viva dentro", infatti si dice è "argento vivo".

Il riso assieme alla luna sono legati all'aspetto femminile. Questo aspetto si ritrova in quelle persone che sono portate alla riflessione e al "guardarsi dentro". Queste grandi qualità portano ad una maggiore interiorità ed a una particolare capacità di intuizione. Tipicamente femminile è anche il sognare e la fantasia, che, se condotte in modo positivo, sviluppano quella tranquillità familiare che di questi tempi c'è n'è un bisogno assoluto. La persona lunare ha una sua particolare capacità di proteggere e di prendersi cura sia della famiglia che di chi gli sta attorno. Le fasi lunari agiscono nella corrente della riproduzione e dell'ereditarietà. La fertilità è legata ai ritmi lunari, le maree sono legate all'influenza della luna, il ciclo mestruale ha lo stesso ritmo della fase lunare, è la luna che si è adeguata alla vita umana o è la donna che si è adeguata alla luna?

Il neo di questa situazione è la persona "lunatica".

Cereale che trovi, invocazione che trovi: dacci oggi il nostro riso quotidiano.

Il riso è il secondo per uso tra i grandi alimenti, dopo il frumento. La Cina è il suo paese di origine, nella quale è usato da secoli, mentre in Europa è arrivato durante l'impero romano. In un primo tempo è stato consumato come addensante per salse, come rimedio e come curiosità esotica. La sua diffusione inizia nel quattrocento in Campania a cura degli Aragonesi e successivamente nella pianura padana con gli Sforza in Lombardia e gli Estensi a Ferrara. Così per secoli, in Europa, l'Italia è stata "il paese del riso". Usato fin dall'inizio come un rimedio contro i disturbi intestinali, tanto che veniva venduto nelle botteghe degli speziali, "cotto in acqua pura è astringente", nota il Plàtina, ma la ricetta più eseguita nelle case patrizie è di una minestra dolce, come si usava a quel tempo: riso cotto nel latte di capra, pestato nel mortaio con le mandorle, passato al setaccio e fatto cuocere di nuovo con lo zucchero. Successivamente diventa cibo comune, ma non quotidiano.

Oggi il riso è alla portata di tutti, varietà diversissime per forme, dimensioni, contenuto (chicchi corti, lunghi, grossi, piccoli, duri, farinosi, integrali, *parboiled* (*partially boiled* –*parzialmente bollito*, quando è ancora risone riceve una parziale cottura a vapore e un essicamento, poi viene "brillato" questo gli permette di mantenere un po' più di nutrienti), senza contare quelle importate: riso glutinoso, riso dolce, riso indiano profumato (*basmati*), riso nero. Da considerare che moltissime di queste varietà sono andate perdute. In India fino a 50 anni fa se ne trovavano circa 10.000 varietà, ora ridotte a un centinaio. Questo patrimonio genetico andato perduto era il frutto di sapienti incroci e adattamenti al territorio della pianta che garantiva una sua resa sicura. La stessa osservazione vale per tutti i cereali e i sementi in genere: attualmente l'umanità si sta impoverendo delle diversità genetiche e questo porterà a dei rischi alimentari seri. Se abbiamo poche varietà e queste vengono attaccate da una malattia specifica, sono problemi seri, se invece ci sono molte varietà, sicuramente parecchie saranno resistenti a quella malattia.

In Birmania e in Thailandia si trova ancora l'antica specie selvatica (*Oryza fatua*), dal chicco gustosissimo di colore bruno-nero, ricco del doppio di proteine rispetto alle varietà che vengono coltivate oggi. In Asia e in America si coltiva anche il cosiddetto *wild rice*, un chicco nero molto allungato nient'affatto simile al riso, che si ottiene dalle pannocchie della *Zizania aquatica* e non ha niente a che fare con la nostra zizzania infestante (*Lolium temulentum*). Si trova facilmente in commercio e provarlo è piacevole.

Il riso che si trova in circolazione comunemente è “raffinato” o “bianco”. Il riso viene privato del tegumento o “crusca e germe”, inoltre può essere spazzolato con glucosio e talco e lucidato (a scopo estetico) con vaselina e olio di semi (questa procedura viene definita brillatura). La brillatura, effettuata solo per rendere il chicco più lucido, può essere anche dannosa, dato l'uso di paraffina, che può causare danni alla mucosa gastrica, specie negli ulcerosi, nei bambini e negli anziani. L'uso del talco può essere cancerogeno a causa del suo silicato di magnesio e infatti il cancro allo stomaco è molto frequente tra i giapponesi, forti consumatori di riso brillato. Questo “alimento” carente di sostanze nutritive e di vitalità, precisamente morto, viene consigliato a chi ha problemi di salute. “Mangiare in bianco”... cosa vuol dire questa indicazione? Riso bianco condito con olio, patate e un po' di carne bianca: il massimo per continuare a non guarire!

La raffinazione fa anche diminuire di molto il contenuto proteico, sia nel riso, che in tutti i cereali. Nel caso del riso, essendo il tasso proteico già molto basso (7,6 g), una drastica diminuzione delle proteine è disastrosa per la salute dei consumatori. E non si tratta di perdite di poco conto: ben sei aminoacidi su dieci vengono quasi eliminati, compromettendo irrimediabilmente l'assimilazione degli aminoacidi restanti.

PERDITA DI AMINOACIDI NEL RISO BIANCO (mg/100)

	<i>Riso integrale</i>	<i>Riso bianco</i>
Istidina	1,6	0,4
Isoleucina	5,9	5,2
Leucina	9,5	6,3
Lisina	3,2	0,5
Metionina	2,2	0,1
Fenilalanina	5,3	2,4
Treonina	3,9	0,4
Triptofano	1,4	0
Valina	6,9	0,9
Arginina	7,7	2,3

Il riso biologico integrale è un alimento molto efficace nelle diete dimagranti. A differenza del raffinato, che ingrassa. Sfido chiunque prendere 300gr a crudo di riso biologico integrale, cucinarlo e poi riuscire a mangiarlo. Con il riso la sensazione di fame si appaga con l'equivalente di soli 50g di peso a crudo, mentre con il pane raffinato si ha la stessa sensazione con 200 g. Una porzione di riso abbondante dà subito la sensazione di pienezza.

Il contenuto nutritivo del riso bianco e del *parboiled* è veramente molto povero (proteine 6,7 e 7,1g, grassi 0,7 g) e non migliora molto nel riso integrale (proteine 7,6 g, grassi 1,5 g), mentre l'amido è dell'81% nel primo caso, del 78% nel secondo caso. Le poche proteine del riso, però, fanno registrare una nota positiva: hanno un valore biologico lievemente superiore a quelle del frumento e del mais (59, rispetto a 49 e 44, FAO). Sono invece di valore pari o inferiore alle proteine di orzo, miglio, saraceno e avena. Ma tutte le proteine dei cereali, riso compreso, sono purtroppo di scarsa qualità in confronto a quelle dei legumi e, soprattutto, alle proteine animali. Il riso, sia pure quello integrale e biologico, ha meno ferro e fosforo di tutti i cereali (1,6 mg e 150 mg), ha poco calcio (32 mg) come quasi tutti i cereali, ha magnesio (80 mg), silicio (32 mg), sodio, potassio (240 mg), zolfo, tracce di cloro, rame e zinco. Vitamina B1 (0,30 mg), scarsissima vitamina B2 (0,06 mg), abbondante vitamina PP (4,60 mg), B5 (0,90 mg), 136 (0,80 mg), tracce di vitamina E e vit. H.

Un riso particolare è il **Basmati** risultato di una selezione operata nei secoli dai contadini indiani. Attualmente fortunatamente in India se ne trovano un centinaio di varietà di questo particolare tipologia di riso. Oltre al suo particolare profumo, che varia da varietà a varietà, questi si sposa molto bene con le varie spezie tipiche dell'India in particolare con il cardamomo e lo zafferano. Il Basmati si distingue perché è un cereale ipoglicemizzante, i suoi amidi non vengono tutti trasformati in zuccheri, per cui è indicato per le persone che hanno problemi legati all'iperglicemia.

Curiosità: in Cina l'imperatore aveva grossi depositi di riso, la popolazione, che soffriva la fame, aveva escogitato uno stratagemma per rimediare un po di cibo. Avevano “addestrato” dei piccioni che andavano a “mangiare il riso” in questi magazzini. Al ritorno il proprietario gli faceva rigurgitare il riso e con questa

tecnica un piccione riusciva a “procurare” fino a 200 grammi di riso al giorno. Con 10 piccioni riuscivano a procurarsi circa 2 Kg di riso al giorno!

In terapia naturale il riso viene consigliato per stimolare l'eliminazione dei liquidi, impedendone il ristagno nei tessuti nei casi di disturbi circolatori e nelle malattie renali. Dà un concreto aiuto anche a chi ha problemi di ingrossamento alle gambe. Inoltre aiuta nell'eliminazione delle scorie azotate.

Ferdinando Donolato

www.ferdinandodonolato.it

info@ferdinandodonolato.it

<https://t.me/ferdinandodonolato>

+39 348 8337819