

LA VIA MIGLIORE

Anno XXXIV - N. 6 (4E) Aprile 1980

Sped. in abb. post. gr. III (70)



2. Gandhi - 4. Verdone: un «sacco bravo» - 5. Magia e burla - 6. Veleno? No, la «pappa» che sazia - 8. La burla che diffuse la patata - 10. Il riso - 11. Come si coltiva - 12. Quando il pane ... sanguinava - 14. La fame nascosta - 15. La pianta del riso - 16. La signora patata - La pianta - 17. Ecco le vitamine - 18. Le stagioni del riso - 19. Sapore di riso - 20. Che cosa si può fare con... - 21. Correre è bello - 22. Vivere con gli altri - 23. Libri.



STORIA DELL'ALIMENTAZIONE

MAGIA E BURLA

Speciale

● Avena, orzo, segala, grano e infine il mais erano venuti a liberare l'uomo dalla nemica tremenda: la fame. Ma non era ancora sufficiente. C'erano ancora superstizioni e credenze sciocche che allontanavano gli uomini dall'uso di prodotti che potevano sfamarli (ancora oggi, in diverse parti del mondo — ad esempio in India — la gente muore di fame per le strade accanto a vacche che potrebbero nutrirla: ma le mucche non vengono uccise perché sarebbe un grave peccato!).

Ci si ostinava a credere che le nuove piante che venivano dalle terre americane, fossero portatrici di malattie strane; che lo stesso grano fosse stregato ad opera di mugnai ingordi o che avevano stretto patti di sangue con il demonio... Per vincere alcune stupide credenze, ci volle l'ingegno e l'abilità e il lungo studio di scienziati d'ogni parte del mondo. La storia che vogliamo raccontarvi oggi è la storia di alcuni di questi uomini e delle imprese burlesche che fecero conoscere all'Europa altre piante capaci di saziare. □



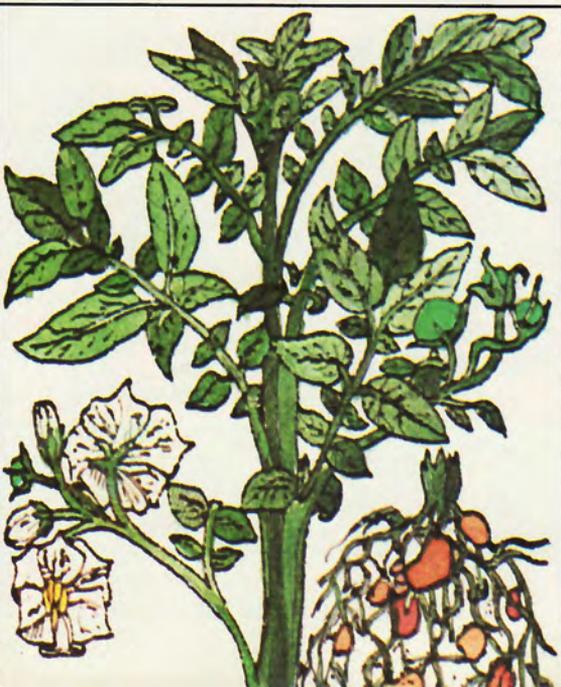
□ Testi di: Luisa D'Angiolino, Alberto Manzi, Eric Salerno
□ Disegni di: Alberto Catalani, Paolo Di Girolamo, Raoul Verdini

Veleno? No, la «pappa» che sazia

● Furono sorpresi gli Spagnoli nel vedere gli indios chini su delle strane piante dai fiori bianchi. Erano giunti in Perù da poco tempo (anno 1531) e avevano già avuto modo di scoprire con quanta cura gli indigeni curavano queste piante mai viste in Europa. Sui pendii delle Ande, in orti molto vasti, gli indios rincalzavano la terra attorno ad ogni pianta. E loro, i «dominatori», i «conquistatori», non riuscivano a capire. La terra serviva a nutrire le radici, non lo stelo. E alle loro domande gli indios risposero: — Occorre fare in modo che la maggior parte dello stelo sia sposata alla terra.

Non capirono lo stesso. E quando un soldato spagnolo staccò un frutto maturo, una bacca verde e se la mise in bocca, un indiano gli fece capire di risputarla subito. Si gettò in terra, rotolandosi come se stesse soffrendo forti dolori. Il soldato capì, sputò la bacca e commentò ai compagni: — Queste piante sono velenose.

— Sono le piante dalle quali ottengono il veleno per le loro frecce — dissero altri. Ne erano convintissimi. Ma non era così.



Le foglie e i frutti della patata sono velenosi; come sono velenosi i fiori e le foglie del pomodoro. E poi, perché coltivare tanti orti di piante velenose? Non bastavano poche piante per le loro frecce? Gli Spagnoli cercarono di capire. Osservarono, e videro, così, donne e bambini, strappare le piante. Attaccati alla parte della pianta che prima era sottoterra, c'erano dei tuberi. Gli indiani prendevano questi tuberi e li mettevano in ceste. I tuberi erano quel che volevano della pianta. Tutto il resto della pianta, quello che cresceva sopra la terra, veniva bruciato. Chiesero come chiamavano la pianta.



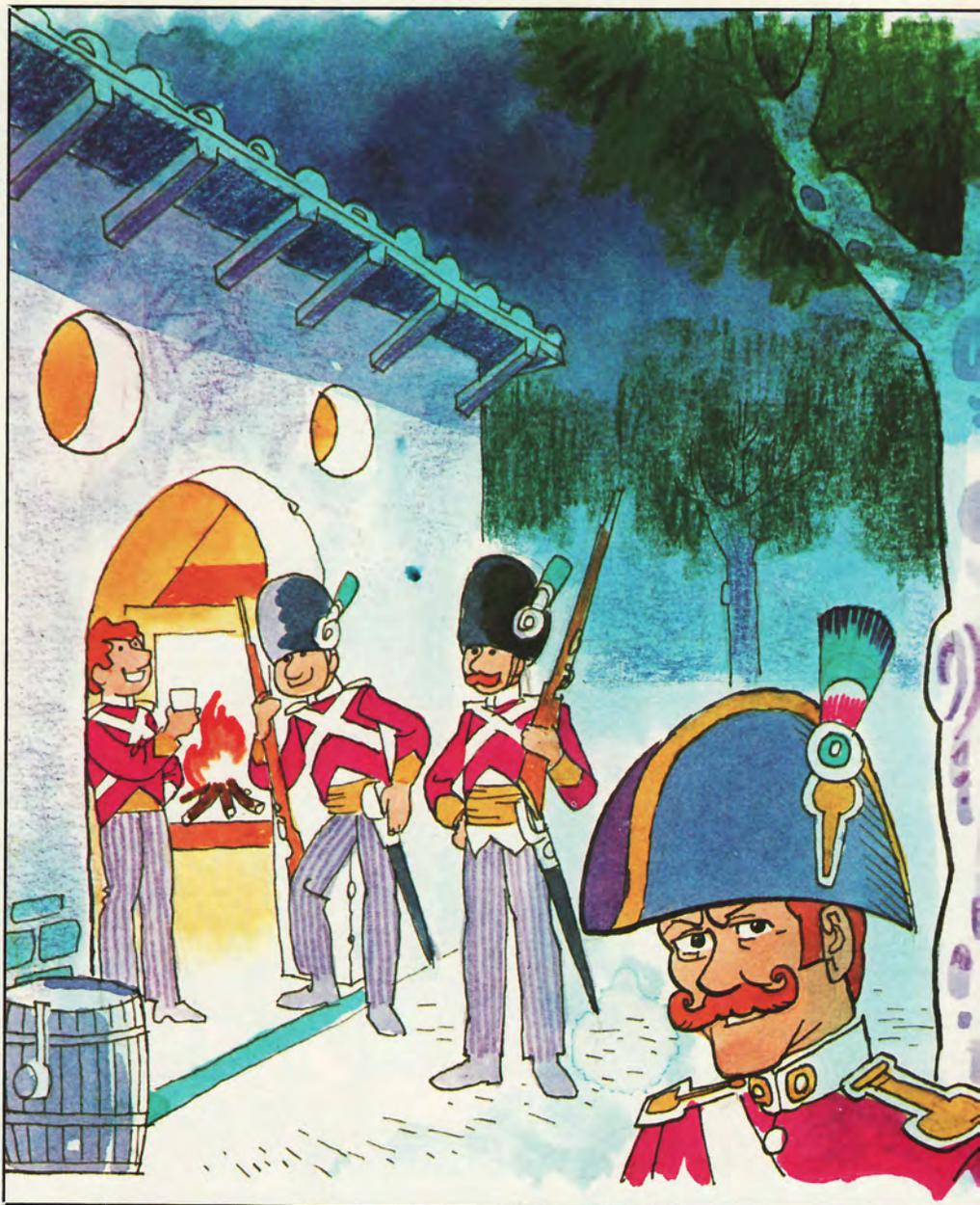
— Pappa — risposero gli indiani. E fecero vedere a che cosa serviva. Presero dei tuberi e li misero a bollire tutt'interi nell'acqua; altri tuberi furono puliti, tagliati a fettine sottili e fritti. Poi ne offrirono agli Spagnoli. Era un cibo buono e riempiva lo stomaco. Saziava. Poi il raccolto veniva portato ai villaggi dove, di notte, al chiarore della luna, i tuberi più belli venivano scelti per essere destinati alla riproduzione. Perché lo strano era anche questo: la pianta non si riproduceva con i semi, ma con i tuberi stessi. Centinaia di anni di coltivazione e una profonda conoscenza della pianta stessa avevano consentito

di «allevare» una pianta così preziosa. Per gli indios peruviani la patata era simile ad una testa umana e loro, bravissimi a trapanare il cranio per guarirlo dalle ferite inferte dai colpi di mazza durante le guerre, «trapanavano» la patata con gesti rituali e precisi, convinti che ogni trapanazione riuscita avrebbe prodotto una varietà nuova e bellissima di patate. Superstizioni, per gli Spagnoli, che tentarono di distruggerle; ma per gli indiani la patata era una cosa viva, che andava rispettata, curata, amata. Quando arrivò la patata in Europa? Come al solito, non sappiamo la data, non sappiamo

nulla. Perché i nostri libri di storia si preoccupano di parlarci di altro, dimenticando di parlarci delle cose che fanno vivere o aiutano a vivere. Fatto sta che verso il 1550, ossia una ventina di anni dopo la conquista del Perù, le patate si coltivavano in Spagna e la gente si saziava con «il tubero degli indiani». Vent'anni dopo la patata era coltivata in Inghilterra, in Italia, in Austria, in Svizzera. Solo la Francia faceva resistenza, ma alla fine anche lei fu conquistata dal tubero che sfamava. □

La burla che dif- fuse la patata

● 1700: in Francia la terra non bastava più a nutrire il popolo. Non bastava più perché pochi sapevano veramente lavorare e far produrre la terra; non bastava, perché le tasse imposte dal re erano così forti che gravavano sul contadino per più di tre quarti del suo prodotto; non bastava perché i mugnai, accusati dal popolo di mescolare alla farina, sabbia o segatura di legno, avevano mulini antiquati dove le macine schiacciavano i chicchi di grano ma anche il legno su cui poggiavano e la terra frammista al frumento. Così il governo francese si vedeva costretto ad importare grano, e a spingere gli studiosi a cercare qualcosa di nuovo per saziare la fame del popolo. Antoine Auguste Parmentier durante i suoi anni di prigionia in Prussia, aveva visto che in Germania la gente si saziava mangiando patate, la nuova pianta venuta dall'America. Ma in Francia le patate erano considerate velenose. Chi le mangiava, si diceva, si sarebbe ammalato di lebbra. Anche in Germania era





stato creduto a lungo a questa diceria, solo il re Federico il Grande era riuscito a mangiare patate. E le patate salvarono la Prussia dalla fame. Parmentier perorò la causa della patata. Tentò di convincere le autorità francesi a diffondere l'uso di questo alimento. Nel 1870 riuscì a fondare l'Accademia di Panificazione, ma non riusciva ancora a convincere l'affamato popolo francese a mangiare patate.

«La patata — egli diceva — è pane già fatto. Non ha bisogno né del mugnaio, né del panettiere». Ed ecco come Enrico Farse ci narra la burla che diffuse le patate. Con la patata non erano più da temere le terribili carestie di cui la Francia soffriva in quei tempi.

Luigi XVI approvò le idee di Parmentier e per rendere di moda la coltura del disprezzato tubero, il re stesso comparve, un giorno, in una pubblica festa con un mazzo di fiori di patate in mano. Per far piacere al re, i signori mandarono dei tuberai ai loro contadini con l'ordine di coltivarli. Ma i tuberai furono gettati nei letamai.

Bisognava convincere il popolo. Bisognava dissipare le idee sciocche che facevano respingere la patata perfino come nutrimento del bestiame; bisognava far capire che il malfamato tubero ben lontano dall'essere un veleno, era un nutrimento eccellente. Fu quello che Parmentier tentò con un trucco. Nei dintorni di Parigi egli comprò o prese in affitto delle

grandi estensioni di terreno dove fece coltivare la patata. Nel primo anno regalò persino il raccolto ma nessuno ne volle. Si rideva con malizia dei suoi sforzi per far coltivare una cattiva radice, con la quale nessun contadino avrebbe voluto nutrire i propri maiali. Parmentier non si scoraggiò. Ebbe un'idea originale. Fece recintare un vasto pezzo di terra e quando venne il momento di raccogliere le patate fece mettere dei soldati di guardia al campo e fece avvertire la popolazione che chiunque fosse sorpreso a rubare il raccolto, sarebbe stato imprigionato.

Durante il giorno i soldati esercitavano attorno al campo una severa sorveglianza e guai a chi tentava di scavalcare la palizzata. Ma di notte avevano ordine di far finta di non vedere nulla e di far entrare chiunque nei campi coltivati.

— Che sarà mai questa pianta sorvegliata con tanta cura? — si domandavano i contadini attirati dalla proibizione.

— Deve essere una cosa preziosa. Cerchiamo di prenderne un po'.

A notte fonda, alcuni arditi scavalcarono la palizzata. I soldati erano lontani. Presero sacchi di patate e fuggirono.

La voce si sparse: di notte si poteva entrare nel campo, perché i soldati non ci vedevano proprio.

E allora cominciò un vero saccheggio: le patate tanto disprezzate vennero rubate a sacchi. In pochi giorni nel recinto non si trovava più una sola patata. Parmentier, appena ebbe notizia del saccheggio, pianse di gioia. Il derubato benediceva i ladri. Per mezzo di questo piccolo trucco, egli donò al suo Paese una risorsa alimentare inestimabile.

La patata fu stimata per quello che vale e il suo uso si diffuse rapidamente. Se avesse avuto questa diffusione almeno due anni prima, forse il popolo, sfamato, non avrebbe effettuata la rivoluzione. Era tardi per evitare la rivolta degli affamati, ma la patata divenne alimento nazionale. □

STORIA DELL'ALIMENTAZIONE



● È la tradizione più che la certezza scientifica ad indicare la Cina, la penisola indocinese e l'India come paesi dove ebbe origine la coltivazione del riso. Questa vasta area asiatica possiede tutte le condizioni ambientali adatte — come si può ancora vedere — e nella storia locale vi sono numerosi riferimenti all'importanza della coltivazione. Gli studiosi citano ad esempio la Cina antica: l'imperatore Chin-Nong, vissuto 2800 anni prima di Cristo, emise una ordinanza secondo la quale i componenti della famiglia reale dovevano presiedere alle cerimonie per la semina. Quella del riso, però, era riservata al solo imperatore.

Se la coltivazione del riso ha avuto la sua origine in Cina non è detto che il riso sia apparso per la prima volta nell'Asia del sud-est. Alcuni botanici sostengono, infatti, una origine africana della pianta o quanto meno una contemporaneità d'origine dei due continenti. È interessante notare, a questo proposito, che negli

IL RISO



■ Il riso è uno dei protagonisti della storia dei popoli orientali. Nei disegni tratti da vecchie stampe cinesi, alcune fasi della sua coltivazione. Sopra: in grandi zone della Cina si continua a coltivare il riso con i metodi antichi.

ultimi anni specialisti cinesi sono al lavoro in Africa per insegnare agli africani come aumentare la loro modesta produzione di riso e soprattutto come ottenere le qualità migliori e più ricche. Lo sforzo comune potrebbe risolvere, almeno in parte, il grave problema dell'alimentazione di base

nei paesi africani. Fu in epoca relativamente tarda che il riso fece la sua prima apparizione in Europa dove non vi erano tracce di coltivazione. I Romani e i Greci, infatti, conoscevano la pianta e il chicco come alimentazione, ma la prima coltura in Europa risale all'inizio del secolo VIII con

l'invasione araba. Essi l'avevano già diffusa in Nordafrica nel corso delle loro conquiste. Il riso, però, non arrivò nemmeno allora in Italia: soltanto con gli aragonesi, nel secolo XV, la coltura venne introdotta in Campania da dove si estese rapidamente al nord, prima in Toscana e poi nella val Padana.

In Piemonte, Veneto e Emilia si giunse a chiamare il riso «tesoro delle paludi» per la sua caratteristica di essere coltivata negli acquitrini. Per questo anche alcuni igienisti sostennero la colpa del riso nella diffusione della malaria, malattia che si chiama anche «paludismo». Nella valle Padana le zone coltivate a riso si estesero nel secolo scorso fino ad un massimo di 232.000 ettari per poi restringersi successivamente. Oggi in Italia sono coltivati circa 170 mila ettari soprattutto nel novarese e nel vercellese. L'alimentazione non è l'unico uso che viene fatto dal riso. Numerosi sono, infatti, i sottoprodotti derivati dal riso e dalla sua pianta. Dalla pilatura si può estrarre un olio, poi c'è l'amido, il glucosio e l'alcool che serve in Cina a produrre una bevanda simile alla nostra grappa. Il riso viene utilizzato per la produzione di medicinali speciali e nella cosmetica per produrre polveri per cipria. Dalla paglia viene fabbricata anche una speciale carta che nulla, però, ha a che fare con la «carta di riso». □



Come si coltiva



■ Come è noto, il riso si mangia con gli appositi bastoncini. Essi peraltro sono difficilissimi da usare, per un occidentale: qui vediamo Richard Nixon a tavola con Ciu En Lai durante lo storico viaggio dell'ex presidente americano in Cina, nel 1972.

● Il riso non è una pianta acquatica vera e propria, ma viene coltivato nell'acqua perché soffre moltissimo per gli sbalzi di temperatura. La continua irrigazione che viene praticata nelle risaie ha appunto lo scopo di mantenere la pianta a temperatura costante (intorno ai 20-22 gradi). Questa graminacea viene coltivata in terreni di pianura, ma anche su alture sistemate a terrazze (in India si trova fino a 2.400 metri di altitudine). Richiede molto calore e forte umidità. Particolarmente adatte sono quindi le regioni deltizie, di facile e abbondante

irrigazione e in generale, regioni a clima caldo o temperato ricche di acqua. Le risaie possono essere permanenti o in rotazione con colture di frumento e prato. Dal punto di vista della coltivazione si possono distinguere vari tipi di riso: «comune», coltivato in zone pianeggianti coperte d'acqua (che è quello che si coltiva nelle nostre risaie); «montano», tipico delle zone collinose dell'Oriente. Al suo sviluppo è sufficiente l'acqua delle abbondanti piogge periodiche; «galleggiante»: si trova solo in estremo Oriente, in terreni soggetti a

lente e periodiche inondazioni. La grande capacità di adattamento all'ambiente permette a questa pianta di allungarsi sempre più per riuscire ad emergere comunque dall'acqua. Allungandosi via via può raggiungere anche l'altezza di quattro metri! La coltivazione del riso richiede numerosa mano d'opera, ma in compenso dà raccolti abbondanti; inoltre il riso ha un alto valore nutritivo. Ha il vantaggio che si consuma quasi come si raccoglie, mentre il grano per arrivare ad essere pane ha bisogno di essere macinato e impastato. Ha anche il pregio di conservarsi a lungo e di essere facilmente digeribile. La produzione mondiale è di poco inferiore a quella del grano e raggiunge i tre miliardi e mezzo di quintali annui. Il 95% è prodotto in Asia (Cina, India, Indonesia,

Giappone, Pakistan, Thailandia, Birmania). Per intere popolazioni dell'Asia il riso rappresenta ancora oggi l'elemento basilare dell'alimentazione e una diminuzione della produzione significa carestia e fame per milioni di persone. Negli altri continenti la coltivazione è in forte incremento in Brasile, e diffusa negli Stati Uniti. In Europa è il nostro paese a produrre la maggiore quantità di riso che viene coltivato soprattutto nell'Italia settentrionale. La paglia di riso è utilizzabile in modo migliore della paglia del frumento: le popolazioni asiatiche fanno con essa paglia, cesti, scarpe, tovaglie, tappeti, pareti, pavimenti... Il riso è sfruttato anche per ricavarne bevande alcoliche come il «sakè» (molto diffuso in Giappone) e infusi medicinali. □

STORIA DELL'ALIMEN- TAZIONE

Quando il pane ...san- guinava

● Accadeva molto spesso che sul pane si formasse un'incrostazione di sangue rosso o bruno. Il fenomeno fu visto in molte parti e per moltissimo tempo. E dovunque il fenomeno appariva, la gente tremava sgomenta. Era una maledizione del cielo: il pane sanguinava. Che cosa sarebbe accaduto? Anche le «ostie» improvvisamente sanguinavano. Chi aveva osato toccare quel sottile pane che il sacerdote trasformava, durante la Messa, in corpo di Cristo? Bisognava scoprire i colpevoli. Demoni, o maghi, o streghe, o peccatori, chiunque faceva sanguinare il pane doveva essere duramente punito. Per moltissimi anni furono perseguitati ebrei, non credenti, o gente sospetta... L'elenco delle stragi degli innocenti, accusati di aver fatto sanguinare il pane, sarebbe così lungo che non

basterebbe tutto il giornale per contenerlo.

1819: un contadino di Legnago scopre, sulla sua polenta, delle macchie rosse. Anche la sua polenta sanguina? Il contadino la getta via. Ma il giorno dopo altre macchie compaiono sulla nuova polenta. E macchie rosse anche sul pollo cotto a metà che teneva nella credenza.

Il contadino, impaurito, ne parla ai vicini. I vicini lo dicono al parroco e il parroco grida al popolo che il contadino doveva essere uno stregone o perlomeno un amico del diavolo. Il povero contadino si rivolge allora all'Università di Padova per farsi spiegare il mistero. E viene incaricato dell'indagine il medico Vincenzo Sette. Il giovane scienziato fa chiudere ogni cosa dalla polizia e poi esamina le macchie rosse. Pensa che siano delle sostanze vegetali e porta via dei campioni





per studiarli meglio. Ma il parroco s'indigna e grida che soltanto nella casa di un senzadio il cibo poteva sanguinare. Il medico, allora, ordina ad un poliziotto di portare, di nascosto, nella casa del prete una scodella di polenta del contadino. Il giorno dopo anche la polenta del parroco sanguina. Più nessuno parlò di bruciare vivo il contadino. Perché accadeva ciò? Un professore di storia naturale, Christian Gottfried Ehrenberg, riuscì a risolvere il problema. Scoprì infatti che il «sangue» non era altro che un batterio, una creatura microscopica che cresceva rapidamente. Visto al microscopio lo scienziato vide i batteri muoversi rapidissimi. Il batterio, come poi scoprì un altro scienziato, Cohn, secerneva la sua materia colorante rossa soltanto quando la temperatura era calda e c'era una certa umidità. E Cohn spiegò anche che

la macchia rossa si ingrandiva rapidamente, perché i batteri si moltiplicavano a vista d'occhio. In un centimetro cubo di acqua se si metteva un batterio (chiamato da allora «prodigious Cohn») dopo poco tempo se ne contavano milioni, e poco dopo miliardi e miliardi... L'uomo cominciava a scoprire che la vita era dovunque, anche dove apparentemente non c'era nulla, e cominciava a spiegarsi i primi misteriosi fenomeni che accadevano attorno a lui. □

La fame nasco sta

● Malgrado che uno mangiasse, il suo corpo moriva di fame. «Mangia — scrivevano i dottori — mangia eppure il suo corpo mostra i segni della denutrizione»... Perché accadevano questi fenomeni?

Prendiamo la polenta, ad esempio.

La gente si saziava di polenta, e dopo un po' si ammalava.

Sentiva le forze andarsene via; e poi comparivano arrossamenti e infiammazioni sulla pelle che diveniva ruvida, agra... La malattia fu definita, appunto, pellagra, ma nessuno sapeva spiegarsene le origini. Si sapeva solo che, dopo aver ridotto la pelle ad una superficie piagata e rugosa, la malattia attaccava lo stomaco e gli intestini, per poi attaccare il midollo spinale e dare, di conseguenza, la morte. Qualcuno pensò che la malattia fosse dovuta a funghi invisibili ad occhio nudo che crescevano sui chicchi del mais. La malattia colpiva chi si cibava di



■ «Il medico studia la diagnosi»: dipinto di L. Fields conservato alla Tate Gallery di Londra.



■ Conosciuto fin dall'epoca delle Crociate, lo scorbuto era diffusissimo fra i marinai che partecipavano, dal XV secolo in poi, alle traversate transoceaniche: isolati sulle navi per mesi e mesi, privi di un'alimentazione variata — solo gallette e carne secca, senza frutta e verdura fresche — cadevano ben presto in preda dello scorbuto.

polenta, solo di polenta. Così il mais, che aveva fatto vivere gli indiani e salvato i padri Pellegrini, veniva ora accusato di grandi misfatti. E venne il giorno in cui all'accusato fu resa giustizia. Alcuni scienziati scoprirono che non era vero che si ammalassero di pellagra coloro che mangiavano polenta di mais. Si ammalavano coloro che mangiavano «solo» polenta di mais, come, in altre regioni della Terra, si ammalavano coloro che si nutrivano quasi esclusivamente di riso o di altre sostanze. Quando il riso venne pulito dalle macchine, inventate per aiutare l'uomo nella sua fatica, chi mangiava riso si ammalava. Eppure le macchine pulivano bene il chicco, gli toglievano la buccia, lo liscivavano bene... e chi mangiava riso, quel riso

così pulito, così igienicamente sicuro, si ammalava di una malattia nuova: il beri-beri. Nel 1890 un medico fece uno strano esperimento: ad un gruppo di galline diede riso brillato, ad un gruppo di galline riso normale; ad un terzo gruppo dette prima il riso brillato e poi la pula di riso, ossia la buccia che avvolge il seme. Le galline del primo gruppo si ammalarono; le seconde furono sempre in buone condizioni, le terze tornarono a star bene quando mangiarono la «buccia» del riso.

— lo non so — diceva il medico, Eijkman — che cosa siano queste sostanze della vita contenute nel germe diviso; so solo che esistono. Altri le scoprirono...

Erano quelle sostanze che, mancando, uccidevano centinaia di marinai con lo scorbuto; che facevano venire la pellagra, il beri-beri...

Si può avere la pancia piena e morire di fame. E questo avviene quando si mangia sempre uno stesso tipo di cibo.

Agli inizi del 1900 un chimico polacco, Casimiro Funk, riuscì a trovare nel riso la «sostanza della vita». La chiamò vitamina. Dopo di lui altri studiosi trovarono che

queste vitamine erano di vario tipo, e tutte necessarie. Oggi bastano poche pillole di vitamine per allontanare la fame nascosta.

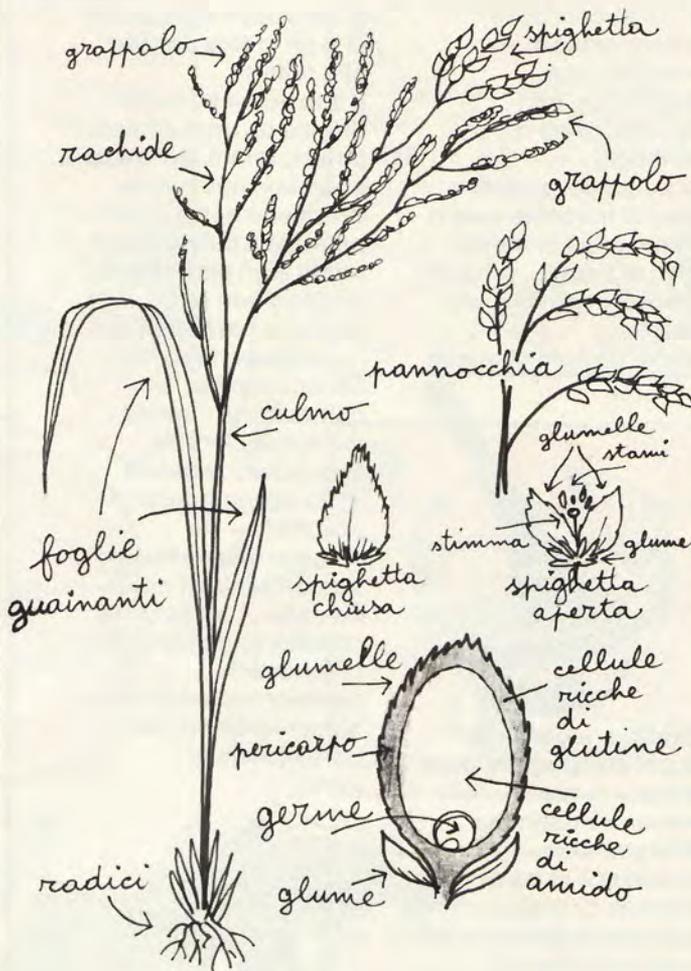
L'uomo aveva scoperto l'importanza di un'alimentazione variata. Perché l'uomo ha bisogno di vari elementi nutritivi, che possiamo raggruppare in tre schemi:

zuccheri (il «materiale» che dà energie e viene bruciato nel nostro corpo); **grassi e proteine**.

Tutti e tre sono necessari, soprattutto le proteine che servono a mantenere le strutture del corpo sano ed efficiente. Le proteine si trovano nei vegetali (grano, granturco, legumi) e negli animali. La carne degli animali è composta quasi esclusivamente di proteine. Nei paesi poveri si mangia pochissima carne, pochissimo pesce, poco latte. Spesso le sole proteine ingerite dagli abitanti di questi Paesi sono proteine vegetali (pane, riso, fagioli...). Ma occorrono anche le proteine che provengono dalla carne e dal latte.

Oggi la lotta dell'uomo contro la fame, è anche lotta per dare carne sufficiente a tutti, dare il nutrimento completo ad ogni uomo, ogni giorno. □

La pianta del riso



■ Il nome scientifico del riso è **ORYZA SATIVA**. La pianta è alta quasi un metro; dalle radici sottili si innalzano uno o più culmi vuoti internamente e segmentati da nodi; le foglie sono lineari, con nervatura parallela, coperte da peli corti e duri (avvolgono il fusto all'altezza dei nodi formando una guaina protettiva); il culmo termina con un'infiorescenza a pannocchia nella quale si distinguono diversi grappoli (il sostegno della pannocchia si chiama rachide). Il fiore, protetto esternamente alla base da due piccole glume, è formato da due glumelle molto sviluppate che contengono sei stami e un pistillo (glume e glumelle corrispondono all'incirca al calice e alla corolla dei fiori in genere). Ogni spighetta può contenere da 40 a 400 carioidi a seconda della varietà e del sistema di coltivazione. Il frutto, cioè il chicco di riso, è una cariosside bianca, molto dura. Il chicco prende il nome di «risone»; è costituito da cellule ricche di amido, ricoperte da uno strato di glutine. □

■ Allo scienziato polacco Funk si deve l'introduzione del termine «vitamina». Nel 1913 egli preparò un composto che aveva la proprietà di curare il beri-beri: fu chiamato appunto **Vitamina B**.



La signora...patata

■ La buccia deve essere: priva di macchie, non raggrinzita, non flaccida, priva di germogli.

La polpa deve essere: priva di macchie nere o brune; priva di insetti, priva di liquido, priva di odore sgradevole, non guasta.

Anche un solo di questi



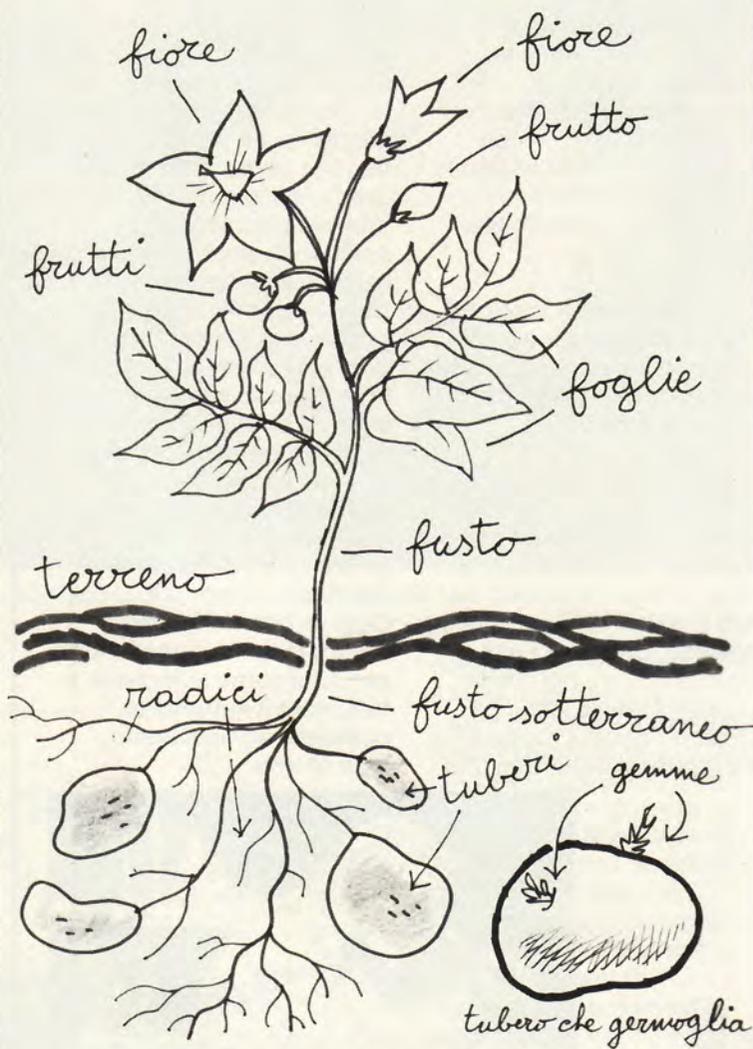
caratteri negativi, fa cambiare il sapore della patata e la rende malsana e dannosa all'organismo.

La patata è ricca di vitamina C: mezzo chilo di patate al giorno copre quasi per intero il fabbisogno di questa vitamina per un adulto. □

■ «Pappa» era il nome che gli Indios davano alla patata.

Il suo nome ha avuto origine da un malinteso: patata, infatti, deriva da «batata», una patata dolce che non è affatto patata. La patata dolce infatti è un altro tipo di pianta e non ha nessuna parentela con la «pappa», la patata. Gli Spagnoli la chiamarono «batata». Gli Italiani — che conobbero le patate sotto la dominazione spagnola — la chiamarono «patata», trasformando il nome «batata». I tedeschi la chiamarono «kartoffel». I Francesi le cambiarono addirittura nome: «pomme de terre» (mela di terra). □

La pianta



■ La pianta della patata è davvero strana. È bella da vedere, con i suoi fiori bianchi o violacei e le sue foglie di un bel verde intenso, come i frutti, piccoli e rotondi. Ma a noi interessano unicamente le sue radici o meglio i rigonfiamenti che si formano alla estremità delle radici: la coltiviamo appunto per i tuberi, cioè i rigonfiamenti dei rami del fusto sotterraneo che costituiscono la riserva nutritiva della pianta. I frutti non si utilizzano, anzi sono nocivi all'uomo, come tutte le parti verdi della pianta. I tuberi invece sono un alimento buono e nutriente, con un alto potere energetico. Oltre alla fecola, che è una sostanza amidacea, la patata contiene proteine, vitamine (la più importante è la C), sali minerali. □



Ecco le Vitamine

B6

■ La mancanza di questa vitamina provoca debolezza e disturbi nervosi. Si trova in: piselli, crusca, lievito.



B12

■ Agiscono sul sangue, sulle cellule, sui nervi. Si trovano in: uova, latte, pesce, cereali, verdure.



E

C

■ Agisce sulle ossa, sui denti, sui vasi capillari: Si trova in: agrumi, pomodori, patate, verdure.



B2

■ Agisce sulla bocca, naso, pelle, occhi e le ghiandole salivari. Si trova in: lievito, orzo, frumento.



D

■ Protegge le ossa e i denti: favorisce l'assorbimento del calcio e del fosforo. Si trova in: rosso d'uovo, latte, burro, olio di fegato di pesce.



B1

■ Aiuta il sistema nervoso, il cuore e l'apparato digerente. Si trova in: lievito, frumento, crusca.



PP

■ Previene e cura le malattie della pelle, del sistema nervoso e del tubo digerente. Si trova in: carne, fegato, pollame, uova, lievito.



A

■ Favorisce l'accrescimento. Si trova in: carote, olio di fegato di merluzzo, latte.



ALB E

K

■ Aiuta e protegge il fegato e il sangue. Si trova in: spinaci, cavoli, pomodori, foglie verdi.



Le stagioni del riso

● In primavera si prepara la risaia con lavori che servono a spianare il terreno e a sminuzzare le zolle. (Solo se il terreno è ben livellato l'acqua allagherà il campo coprendo in modo uniforme le piantine).

Il riso si semina alla fine di Aprile a risaia sommersa. La semina si fa a mano (a «spoglio») o con macchine. Prima di seminare a mano s'intorbida l'acqua (con un attrezzo chiamato spianone) in modo che la terra depositandosi lentamente copra i semi.

La semina a macchina viene fatta segnando il terreno a file rialzate su cui si interrano i semi. Dopo la semina la risaia rimane sommersa. All'inizio di Giugno comincia la mondatura, cioè si estirpano le erbe infestanti.

In alcuni paesi è diffusa la coltivazione per trapianto. Le piantine vengono tenute in serra per i

primi mesi e poi trapiantate nella risaia con il vantaggio che la pianta si sviluppa più robusta, il campo nel frattempo può essere utilizzato in modo diverso e diminuisce il lavoro di mondatura delle erbacce.

In autunno il riso è maturo e viene mietuto a risaia asciutta, quindi viene trebbiato. Si ottiene così il riso grezzo o risone (riso ancora con le glume). Il risone, in stabilimenti chiamati riserie, viene trasformato in riso commestibile attraverso operazioni successive:

- pulitura; sbramatura: viene liberato dalle glumelle esterne (lolla);
- sbiancatura: si raffina il riso privandolo del pericarpo (pula);
- oleatura e brillatura che danno il riso raffinato bianco, lucido, vetroso.

In Italia si trovano in commercio quattro tipi di riso: «comune», «semifino», «fino», «superfino»; questa distinzione si basa sulle dimensioni e sulle forme del chicco. Il riso è ricco di sostanze nutritive (amido, proteine, vitamine B ed E) e può fornire circa 350 calorie per ogni etto (il grano ne dà circa 300). □



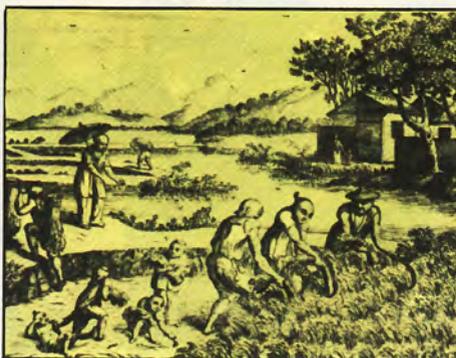
Aratura



Trapianto



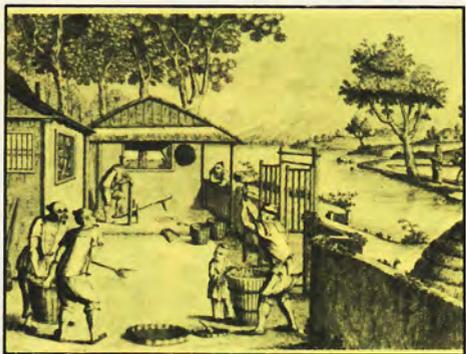
Inondazione



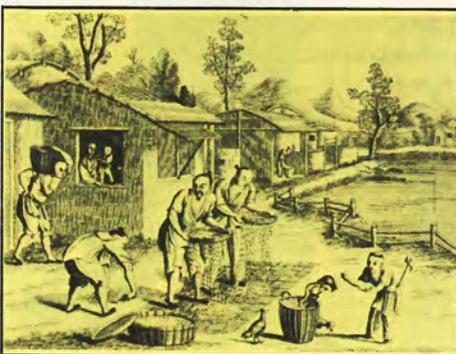
Mietitura



Affastellatura



Brillatura



Setacciatura



Ventilatura

■ Le stampe che riproduciamo furono eseguite nel 1760 dall'incisore londinese John June, il quale probabilmente s'ispirò a disegni originali cinesi. La collezione è conservata al Victoria and Albert Museum di Londra.



Semina



Sarchiatura



Battitura



Nella macina

Sapore di riso

racconto di **ROSSANA OMBRES**



Le risaie sono state il mio paesaggio d'infanzia. Lunghi prati che sembravano laghi, con ciuffetti d'erba che uscivano qua e là, e un odore d'acqua stagnante che appena poco vento portava via. C'erano anche le mondine. Ricordo di averne vista qualcuna. Mangiavano in fretta tutto ciò che c'era nei loro «baracchini», appena protette da qualche frasca, da una tegola infuocata: i larghi cappelli di paglia simili a sombrero, gli abiti scuri tirati su sulle gambe. Erano gli ultimi anni di quelle mondariso giovani e pallide. Poi non le ho mai più viste: ci sono ancora? Mi ricordo che mia nonna diceva che s'ammalavano giovanissime, che la maggior parte di loro finiva con la tosse. La tosse è sempre stata sinonimo di tubercolosi. Negli anni della mia infanzia non c'era più tanta gente che moriva di tubercolosi: c'era però ancora quella per la quale gli antibiotici erano arrivati troppo tardi, a male ormai radicato e difficile da guarire. Quando vedo il riso in pacchetti, in buste di naylor, provo un certo disagio: mi sembra finto. Quello vero, era invece in larghi sacchi di juta: piccolo di chicco, giallastro, buonissimo di sapore, non si

rovinava durante la cottura; anche dimenticandosi qualche minuto in più sul fuoco, non diventava coloso. A otto anni, in quinta elementare, lessi per la prima volta un racconto di Saroyan, uno scrittore che allora era gustato dagli adulti. In quel racconto, si parlava della cottura del riso. Non ricordo altro di quel racconto, che non ho mai più ritrovato, che una questione di sale giusto o di sale sbagliato nella cottura del riso: questo dosaggio costituiva per qualcuno, una ragione di una importanza vitale. Del riso, ricordo con piacere quando mettevo le mani in quei bei sacchi pieni e ne riportavo una dolcissima impressione come se avessi rovistato con le dita qualcosa di delicato e di incipriato. Tiravo su le mani bianche. Era così bello, quel riso. Poco tempo fa, mi è capitato di vedere alcune palle di riso cotto da tempo: quello che ammanniscono in taluni ristoranti. Erano palle di riso troppo bianche e avevano un aspetto poco gradevole. I chicchi poi erano lunghissimi e gonfi. Sembravano delle pallottole di materiale plastico. Ciò che mangeranno gli esseri umani nel tremila, se non metteranno giudizio? □

CHE COSA SI PUO' FARE CON...

RISO E PATATE

