

Luca Ghiardo

Università degli Studi del Piemonte Orientale

## *Curarsi col riso: spunti di ricerca tra scienza e saperi popolari*

### **Abstract**

*This contribution will analyze some of the many textual sources that, from the third century BC, up to the present day, have witnessed the connections that link rice to the theme of health. A long history unfolds through medicine, gastronomy, folklore and literature showing radical changes in the methods of use and in the representation of rice.*

**Keywords:** *Rice; health; medicine; diet; functional food; gastronomy.*

Chiunque negli ultimi dieci anni abbia volto anche solo uno sguardo distratto agli scaffali della grande distribuzione avrà notato gli alimenti senza glutine, destinati a celiaci e intolleranti, prima far capolino timidamente tra le corsie meno battute, poi conquistare visibilità e spazi dedicati via via più importanti. Questa piccola ma significativa rivoluzione alimentare ha posto alla testa del suo esercito il riso come principe dei cibi “sani”. La farina di riso e i prodotti derivati, pasta, pane e semolino, sono marcati attraverso una simbologia chiara e condivisa come alimenti portatori di benessere, che si contrappongono ai derivati del grano, in particolare alle varietà di grano moderne, produttive, facili da panificare, ma ricche come mai prima d’oggi di un complesso proteico difficile da sintetizzare: il

glutine<sup>1</sup>. Il latte di riso o bevanda al riso che dir si voglia, grazie al suo elevato contenuto di carboidrati, facili da assimilare, e all'aggiunta di calcio e vitamina D si propone come sostitutivo del latte vaccino per coloro che sono intolleranti a quest'ultimo. Il riso quindi nelle sue declinazioni alimentari si sta conquistando spazi sempre più ampi nel paniere alimentare grazie alla sua caratterizzazione di cibo salutare (Ente Nazionale Risi 2001), un'identità che, seppur presentata come nuova, poggia su solide radici che si fanno largo tra concezioni mediche e tradizioni popolari che viaggiano attraverso lo spazio e il tempo.

Il riso, originario del continente asiatico, è il principale pilastro dell'alimentazione per gran parte della popolazione mondiale, per oltre tre miliardi di persone rappresenta la base dell'alimentazione quotidiana. Proverbi orientali come «La migliore delle massaie se non ha riso non può preparare il suo pasto», «Uno lavora e nove mangiano il riso», «Per il nostro breve passaggio sulla terra bastano un cappello e un pugno di riso» testimoniano la centralità di questo cereale nella cultura di intere popolazioni. L'importanza del riso è avvalorata anche a livello linguistico; in alcune lingue è infatti utilizzato come termine universale per indicare il cibo: in Thailandia il nostro «mettersi a tavola» corrisponde letteralmente all'espressione «Mettersi a mangiare riso» (Zanetti 1990: 3). Spazio e tempo per

<sup>1</sup>È dato condiviso fra gli studiosi di cereali che le varietà di grano moderne hanno subito un processo di miglioramento genetico che ha consentito dal lato agronomico di triplicare la resa per ettaro aumentando la dimensione della granella e la resistenza alle malattie, anticipando la maturità, minimizzando l'allettamento, dal lato tecnologico ha invece privilegiato i grani di forza, ad alto contenuto di glutine, più facili da panificare (Migliorini, Spagnolo, Torri, Arnoulet, Lazzerini, Ceccarelli 2016 e Canevara, Romani, Corbellini, Perenzin, Borghi 1994).

i Malgasci sono unità di misura mediate attraverso le modalità di cottura del riso “il tempo che ci vuole a cuocere il riso” era il corrispettivo di trenta minuti circa e anche della distanza che era possibile percorrere in quel lasso di tempo (Montanari 2002: 45).

Prima ancora di giungere in Europa e trovare la sua principale dimora nella Pianura Padana<sup>2</sup> il riso era già noto per le sue proprietà medicinali. Furono probabilmente le truppe al seguito di Alessandro Magno nel III secolo a.C., di ritorno dall’India, a portare tra i banchi della “Porta del pepe” di Alessandria d’Egitto i primi grani del cereale che, frantumati e ridotti in farina, venivano venduti non come alimento ma come costosa spezia dotata di qualità medicamentose e per usi cosmetici (Ferrero 2008: 40). Il riso in Occidente per tutta l’antichità era riconosciuto come una merce esotica, rara e preziosa e, salvo circoscritte eccezioni<sup>3</sup>, non viene mai menzionato da alcun autore greco come alimento o come pianta coltivata se non in riferimento alle popolazioni asiatiche. Se quindi nell’antichità le citazioni relative al riso come pianta o come alimento sono molto rare, quelle in cui il bianco cereale è protagonista di

<sup>2</sup>La coltura del riso approdò in Europa attraverso la conquista araba della Spagna tra l’VIII e il XII secolo e in Italia le prime attestazioni risalgono al 1200 circa. Con una quota che si aggira intorno al 50% l’Italia è leader europeo nella produzione di riso. La coltura è concentrata nelle aree pianeggianti che seguono il corso del fiume Po e distribuita, in ordine di volumi raccolti tra Piemonte, Lombardia, Veneto ed Emilia, cui si aggiunge una quota marginale in Sardegna e micro produzioni in altre Regioni italiane.

<sup>3</sup>Diodoro Siculo di Agira, nella *Biblioteca Historica*, racconta che Èumene, governatore della Cappadocia, nell’affrontare Antigono nel 317 a.C., si rifugiò con il suo esercito nelle regioni più orientali dell’impero dell’ormai defunto Alessandro il Grande, e qui, trovatosi in difficoltà per la carenza di vettovaglie, distribuì alle sue truppe riso, sesamo e datteri.

ricette e cure, nei più svariati ambiti terapeutici, sono piuttosto frequenti.

Dioscoride Pedanio di Anazarbo (40 – 90 d.C. ca.), grazie alle esperienze maturate nei suoi viaggi al seguito degli eserciti comandati dall'imperatore Nerone (Sournia 1994: 61), tra le seicento piante che descrive nella sua opera più nota, il *De materia medica*, include il riso in ben tre passi. Il primo è descrittivo e presenta il cereale nel contesto in cui viene coltivato in una veste non particolarmente positiva per quanto concerne le sue proprietà nutrizionali: «contiensi il riso nelle spetie de grani. Nasce nelle paludi, & ne i luoghi umidi. Nutrisce mediocremente, & ristagna nel corpo»<sup>4</sup> (Matthioli 1555: 239). In un secondo passo Dioscoride ne illustra invece una proprietà cosmetica che sarà ripresa da numerosi autori per diversi secoli: gli storni, se nutriti con semi di riso, producono uno sterco che applicato sulla pelle ha la proprietà di renderla liscia e splendente (Ivi: 225). Un tema che verrà ripreso frequentemente da molti medici è quello relativo all'uso del riso per le terapie contro i vermi. Il Pedanio per uccidere ed espellere dal corpo vermi intestinali rotondi e ascaridi consiglia di far bollire l'assenzio marino e il riso insieme e ingerire il tutto con l'aggiunta di miele (per alleviare il gusto amaro dell'erba).

Nel II secolo d.C. Roma diventa il fulcro vitale della medicina occidentale, qui operano medici provenienti da Grecia, Alessandria, Asia Minore, tra questi v'era Sorano di Efeso (90 - 150 d.C. ca.), considerato tra i padri della ginecologia e ostetricia, fu per oltre mille anni riferimento imprescindibile sia dal punto di vista teorico che da quello pratico in quell'ambito

<sup>4</sup>Il testo è ripreso da una nota opera del medico senese Pietro Andrea Mattioli (1501 – 1578), che offre una traduzione del greco commentata ai cinque volumi del *De materia medica* di Dioscoride.

della medicina. Il suo testo più noto, i *Gynaecia*, è un compendio che tratta temi come la sessualità, le diverse tipologie di parto e le problematiche connesse, l'aborto, e approfondisce la materia con raccomandazioni pratiche rivolte alle ginecologhe, consigli su come allevare neonati e bambini nei primi anni di vita (Unfer 2018). Tra i molti consigli indirizzati alle donne incinte troviamo l'uso della farinata di riso per alleviare le turbe digestive e una dieta ricca di riso per evitare o guarire da alcune affezioni vaginali «l'alimentazione sia costituita da riso in acqua fredda o in vino acido misto ad acqua oppure pappa di grano "*chondros*" o pane o uovo cremato con aceto» (Marinone 1992: 67). Intorno alla metà del II secolo d.C. Galeno è sicuramente un riferimento imprescindibile per la medicina e, anche dopo la sua morte, le sue teorie costituiranno i fondamenti delle scienze mediche fino oltre il Rinascimento. Galeno cita il riso in numerose sue opere ma senza mai considerarlo troppo benignamente ritenendo che si tratti di un cereale poco nutriente con proprietà curative molto limitate.

La diatesi celiaca, come accennato in apertura, è una malattia molto comune che colpisce circa l'1% della popolazione mondiale. Oggi sappiamo che la celiachia è una malattia genetica che si scatena a livello intestinale con una risposta abnorme del sistema immunitario in relazione all'ingestione di grano, orzo e altri cereali che contengono proteine generalmente indicate sotto al termine generico "glutine". Per un celiaco, rispetto a qualche anno fa, è molto più semplice fare la spesa o passare una bella serata in compagnia al ristorante, sicuri che non vengano serviti piatti contaminati con il glutine. Descritta per la prima volta da Areto di Cappadocia nel 250 d.C. è spesso associata a prescrizioni che sconsigliano di consumare grano e derivati favorendo invece l'uso del riso che è caratterizzato dalla

totale assenza di glutine. In un trattato di un Severo la cui datazione incerta è compresa fra il IV e il VI sec., l'autore, discettando sul contenuto dei clisteri dice: «il migliore è quello composto di succo di riso per circa tre quarti; facendovi bollire insieme degli unguenti, [...] si presenta con una consistenza simile a miele leggero, risulta inoltre facile da immettere e viscoso; infatti la natura della malattia ha piuttosto bisogno delle sostanze viscosose» (Marinone 1992: 89-90). Il succo di riso abbinato al carapace di un astice ridotto in polvere guarisce dal morbo celiaco, dalla dissenteria e ferma l'emorragia nel caso sia abbinato a vino denso astringente secondo quanto riportato nelle Ciranidi, una raccolta in sei libri di testi di magia provenienti dall'Oriente sul mondo minerale, animale e vegetale (Kaimakis 1976: 246).

A Vercelli la prima menzione del cereale risale al 1255 negli atti di visita dell'Ospedale S. Andrea ove si attesta che la dieta riservata agli infermi prevedeva, oltre ad altri alimenti, «risum et amigdolas» (Mandelli 1857: 141) confermando che il riso era ancora merce di importazione preziosa, da adoperare per la cura del corpo e non cibo per riempire le pance vuote dei contadini. Che il riso fosse commercializzato e quindi utilizzato come una costosa spezia è confermato dal divieto imposto agli speziali di Milano nel 1386 di vendere il riso a un prezzo superiore ai 12 imperiali per libbra, quando il prezzo del miele era di 8 imperiali (Idem: 141). Si devono attendere oltre duecento anni per avere la prima attestazione, peraltro indiretta, della coltura e lavorazione del riso in queste terre, quando, a Larizzate, in una lite per ottenere il riconoscimento delle migliorie apportate dalla famiglia Restis a una struttura di proprietà dell'Ospedale Maggiore di Vercelli, viene citata una "pista", primitivo

strumento usato per la sbramatura del riso di cui esistono ancora pochi esemplari in uso<sup>5</sup>.

Le malattie pediatriche sono al centro dell'attenzione di Bernard de Gordon (1258 ca. - 1320 ca.), latinizzato Gordonius, considerato uno dei "maestri" fondatori dell'Università di Montpellier, che in una delle sue opere meno note, il *Tratado de los niños*, un breve manuale con le principali terapie utilizzate per le più frequenti patologie dei primi anni di vita, al capitolo XXI raccomanda che, qualora il neonato sia affetto da diarrea, la nutrice debba modificare la sua dieta privilegiando cibi come il riso, le lenticchie, formaggio senza sale e uova sode cotte nell'aceto (De Gordonio 1697: 311). Secondo l'uso medioevale i rimedi sono essenzialmente fitoterapici e aderenti ai principi della medicina monastica. Domenico Bruschi (1787 – 1863) medico e botanico umbro fu autore delle *Istituzioni di materia medica*, un'opera capitale in quattro volumi che include una disamina delle qualità medicinali dei cereali, tra cui include l'orzo mondo, l'avena d'Inghilterra e il riso che inserisce tra i «rimedii della classe dei nutritivi ed involventi»<sup>6</sup> (Bruschi 1834: 334) proprietà dovuta all'importante presenza di "fecola amilacea". Oltre quindi all'impiego della farinata di riso e della tisana per le indicazioni terapeutiche che abbiamo visto in molti altri medici, Bruschi aggiunge «che dai semi di questo cereale opportunamente fermentati si ottiene un liquore vinoso ed alcoolico, il quale è suscettibile di essere impiegato non solo per bevanda, ma anche qual sostanza medicinale eccitante: questo liquore è denominato Arrack, o Rack».

<sup>5</sup>[www.granaidellamemoria.it/index.php/it/archivi/le-ragioni-della-terra/giovanni-testa](http://www.granaidellamemoria.it/index.php/it/archivi/le-ragioni-della-terra/giovanni-testa).

<sup>6</sup>Il sostantivo "involventi" si riferisce a quelle sostanze che hanno la capacità di avvolgere e raccogliere ad esempio sostanze tossiche dalle vie respiratorie o dallo stomaco aiutandone l'espettorazione.

Michele Pasquarelli nella sua disamina sulla medicina popolare in Basilicata, passando in rassegna le qualità dei cibi consumati dal popolo, attesta che al riso viene attribuita la capacità di rendere il corpo vigoroso: «quanto ai cibi, ve n'ha di rinfrescanti, come la borrhagine; di leggieri come la zucca. Il riso fa indurire il corpo: così pure la ricotta, la quale poi ha la virtù di far scendere il latte» (Pasquarelli 1896: 327) e nel successivo approfondimento sul tema lo stesso autore aggiunge come trattamento per la diarrea «iute, cacaredda, sciuglimente, - si adoperano ova dure, minestra di riso, brore r' alice, ricotta salata» (Ivi: 503).

Nell'ambito della ricerca sulle patologie da carenza Christiaan Eijkman (1858-1930), premiato con il Nobel nel 1929, studiando i malati di beriberi<sup>7</sup>, contribuì in modo significativo ad una delle scoperte capitali della medicina contemporanea: l'esistenza delle vitamine e la loro importanza per il metabolismo (Sournia, 1994). Dopo la laurea presso l'università di Berlino, Eijkman si trasferì nelle Indie olandesi, ove ebbe occasione di notare che una grande percentuale di uccelli che si cibavano solo di riso raffinato erano affetti da sintomi simili a quelli del beriberi. Vi era quindi un filo rosso che univa uomini e animali ammalati: la pratica di consumare come alimento quasi esclusivo il riso trattato in modo da renderlo bianco e lucido, privato del rivestimento presente invece nel riso grezzo. Ne dedusse che vi doveva essere nella parte esterna del riso un qualche principio nutritivo essenziale per la dieta e che sarebbe stato sufficiente reinserire nell'alimentazione quotidiana dei piccioni e degli uomini il riso nella sua forma integrale e non raffinato per guarire dal beriberi. Nel 1912 fu il biochimico

<sup>7</sup>Beriberi in cingalese significa “debolezza estrema”. La malattia causa neuropatie periferiche principalmente a carico degli arti inferiori.

polacco Kazimierz Funk che a partire dalle osservazioni di Eijkman estrasse dalla cariosside del riso un composto aminico che chiamò “anima della vita” da cui poi il termine “vitamina”. Una dieta quasi esclusivamente a base di riso fu ideata nel 1939 dal dottor Walter Kempner per curare pazienti affetti da forme acute di ipertensione. La cura ideata dal medico della Duke University prevedeva l’assunzione di riso bianco, zucchero, frutta, succhi di frutta vitamine e ferro, e, pur avendo il limite d’essere ripetitiva e poco appetitosa, garantiva ottimi risultati grazie al basso contenuto di sodio e all’alto contenuto di potassio. La “dieta del riso” fu poi pressoché accantonata quando furono sviluppati validi farmaci antiipertensivi.

Le indicazioni di natura terapeutica si uniscono al piacere dei sensi attraverso le tecniche di cottura e agli intrecci di sapori e profumi in numerosi manuali di gastronomia. Bartolomeo Sacchi, detto il Platina, autore nel XV secolo di un trattato di gastronomia iconico, fu capace di coniugare la cucina del suo tempo, rappresentata dalle ricette del famoso Maestro Martino con un’analisi, ancora attuale, sulla stagionalità e territorialità degli ingredienti e sull’utilità di associare la dieta all’attività fisica. In evidente accordo con la teoria degli umori scrive «Il riso ha natura asciutta e calda: perciò è molto nutriente e più ancora lo è se viene condito con mandorle pestate, con latte e zucchero, come si vedrà più innanzi. Cotto in acqua pura è astringente. Usato troppo spesso è tuttavia nocivo a chi va soggetto a mal di ventre» (Platina 1985: 146-147). A questa autorevole voce si unisce similmente quella del Durante, che, elencando le virtù del riso, spiega come sia di rimedio ai dolori dello stomaco e qualora sia cotto con olio o burro e condito con mandorle “accresce lo sperma”. Fa poi anche riferimento al bianco mangiare, una ricetta con molte varianti, diffusa

soprattutto in Francia e in Italia fino alla fine del XIX secolo, composta esclusivamente da ingredienti di colore bianco, tra cui figura spesso la farina di riso alla quale sono attribuite virtù terapeutiche e purificanti (Durante 1982: 62-63). Grande successo ebbe *Il cuoco piemontese ridotto all'ultimo gusto* che, a partire dalla sua data di pubblicazione contò numerose ristampe (1791-1855). La crema di riso, indicata come pasto per i convalescenti, secondo quanto indicato in questo manuale di cucina, deve essere così preparata: «prendete tre once di riso mondato e ben lavato in acqua tiepida, mettetelo a cuocere in brodo grasso; allorché sarà cotto ed alquanto consistente, ammaccatelo con un cucchiajo, e fatelo passare alla stamigna, e fregate forte con un cucchiajo di legno; aggiungendovi di tanto in tanto un poco di brodo caldo per ajutare a farlo passare: servitelo della spessezza di una crema doppia» (s.a. 1832: 276).

Il riso non sempre è stato considerato un alimento portatore di vita, al contrario la diffusione della sua coltura è stata a lungo messa in discussione (Ferrero 2008: 48-49; 70-72), se non proibita, per le conseguenze che le acque stagnanti causavano sulla salute pubblica. Alla rapida espansione delle risaie si oppongono numerosi divieti. Un esempio di questo rapporto conflittuale con la coltura risicola è una testimonianza che risale al 1523 quando a Saluzzo «regnò [...] un'influenza pestilenziale, la quale afflisse, ed esterminò molte persone, per causa della quale i Saluzziesi fecero uno statuto, che non si seminasse più riso nel territorio di loro città» (Della Chiesa 1777: 143). Molte ordinanze e provvedimenti politici come quello riportato in precedenza si susseguirono nel tempo, spesso aggirati, se non ignorati, per i vantaggi economici che la coltivazione del riso garantiva rispetto alle colture più tradizionali. D'altro canto numerose sono le voci che si levano

contro la messa al bando della coltura del riso, tra queste l'autorevole agronomo e politico bolognese Berti Pichat dice «specialmente fa sommo onore all'agricoltura Italiana, se per essa pozzanghere affatto sterili e morbifere, per immense estensioni, si coprono di messi ricchissime» (Berti Pichat 1870: 345). Qualche decennio più tardi Camillo Golgi, medico e primo italiano ad essere insignito del Premio Nobel nel 1906, al III Congresso risicolo Internazionale, disse «è bene sfatare la leggenda tanto radicata nella pubblica opinione che la risaia è malsana» suffragando la sua tesi con inequivocabili statistiche che mostravano l'assenza di correlazione tra morti di malaria e superfici coltivate a riso (Ferrero 2008: 70).

Le condizioni di lavoro tra le risaie erano talvolta drammatiche e la romanziera ed etnografa Maria Antonietta Torriani, meglio nota come la Marchesa Colombi, nel fortunato romanzo breve *In risaia* (1878), descrive la quotidianità di quel microcosmo che aveva come protagoniste le mondine con gli accenti tipici delle tinte crude del verismo: «non c'era tempra robusta che reggesse a quella vita [...] si facevano di giorno in giorno più macilente [...] tra le nebbie del mattino sfiaccolate, pallide, con gli occhi infossati, le braccia penzoloni, come una processione di fantasmi» (Torriani 1994: 43) attribuendo la responsabilità di tale condizione alla natura mefitica della risaia oltre che alla durezza del lavoro. Sempre la Torriani riporta un detto popolare relativo alle febbri malariche impiegato nel novarese ove la malattia colpiva duramente chi in quelle terre viveva e lavorava: «La febbre terzana i giovani li risana, ed ai vecchi fa sonar la campana» (Torriani 1994: 35). A confermare questo rischioso equilibrio, in bilico fra sofferenza e benessere, presente nel racconto della Marchesa, entra in scena un animale per sua natura ambivalente, la sanguisuga, utilizzata dai medici

per praticare i benefici salassi e al tempo stesso tormento delle povere mondine che ne subivano i morsi feroci. La Nanna, giovane protagonista della narrazione, avendo scoperto che avrebbe potuto guadagnare qualche soldo dalla vendita delle sanguisughe «cominciò ad abbandonare le sue povere gambe [...] ai morsi arrabbiati di quelle bestiole da farmacia. Appena si sentiva addentata, portava la mano alla ferita, ed afferrata la sanguisuga [...] la metteva in una boccetta. [...] Quel giorno ebbe la fortuna di pigliarne cinque [...]. Era contenta, ma si sentiva indebolita ed aspettava con impazienza la sua scodella di riso» (Torriani 1994: 42). La natura del riso è qui completamente ribaltata rispetto a quella che lo connotava come alimento per la cura, perde le fattezze della preziosa spezia medicinale per essere trasfigurato in alimento popolare, per certi versi disprezzato da chi era costretto ad una dieta ripetitiva.

Probabilmente memore delle teorie di Galeno, il celebre gastronomo francese Jean Anthelme Brillat-Savarin (1775-1826), probabilmente ispirato da Rousseau e dai medici svizzeri Tronchin e Tissot (Barthes 1978: XXIV-XXV), considera l'obesità come una malattia la cui unica cura consiste in un "regime" ovvero uno stile di vita che implica una dieta ferrea, attività fisica e lo svegliarsi all'alba. Una vera spina nel fianco per una società che faceva della grassezza un requisito necessario per esser considerati di bell'aspetto. Tra le indicazioni che raccomanda a coloro che soffrono di obesità ci sono alcune prescrizioni relative alla dieta e tra queste anche il riso è messo al bando: «Vi piace la minestra? Prendetela à la Julienne, con legumi verdi, col cavolo, con le radici: vi proibisco il pane, la pasta, e la purea. Per il primo piatto vi è permesso tutto, meno poche eccezioni; come il riso con le rigaglie e la crosta dei pasticci caldi. Mangiate, ma con circospezione, per

non soddisfare subito un appetito che più tardi non sentireste più» (Brillat-Savarin 1914: 227). Un'ultima stoccata al riso arriva nella sezione in cui il padre della gastronomia descrive le caratteristiche degli alimenti che afferiscono alla sfera vegetale e nel giudicare le qualità delle fecole (farine) dice «fu notato che un alimento simile ammolisce la fibra e scema il coraggio. A prova di ciò vengono citati gl'indiani, che vivono quasi esclusivamente di riso e che si son lasciati sottomettere da chiunque abbia voluto assoggettarli» (Ivi: 73). Un altro disturbo è riferito al popolo indiano, noto per un'alimentazione incentrata sul consumo di riso «anche il Bontio, secondo ciò che riferisce Murray, trova non salubre il cibarsi abbondantemente col riso; imperciocchè pensa essere la cecità, alla quale vanno spesso soggetti gl'Indiani, una conseguenza della quantità di riso che essi impiegano per alimento» (Bruschi 1834: vol. IV, p. 339).

Sono proprio gli Indiani a mostrare un aspetto inedito del riso che caratterizza soprattutto la concezione del cibo che appartiene alla cultura di molti popoli orientali (Boudan, 2005), un'idea dell'alimentazione che unisce la dimensione del sacro all'aspetto salutistico, la purezza dello spirito a quella del corpo: «Gl'Indiani non toccano il riso prima di essersi lavati, considerandolo come cibo sacro: perciò nelle navigazioni, per le quali non possono gl'Indiani scendere a terra e lavarsi, non mangiano riso» (Pitrè, Salomone Marino 1898: 430). Anche in Occidente il riso non si presta solo a guarire i mali del corpo ma, attraverso un percorso mistico, in cui le radici del cereale si intrecciano con il piacere del palato, il vissuto e la storia personale, corre in aiuto dello spirito, come narra Isabel Allende in quel meraviglioso mosaico di sapori, odori e sensi che è Afrodita: «Una notte del gennaio 1996 sognai di tuffarmi in una piscina colma di riso al latte [...] nel 1991, in un ristorante di

Madrid, ne ordinai quattro porzioni e poi una quinta, come dessert. Le mangiai senza batter ciglio, con la tenue speranza che quel nostalgico dolce della mia infanzia mi aiutasse a sopportare l'angoscia della grave malattia di mia figlia. Né la mia anima né mia figlia ne trassero giovamento, ma nella mia memoria il riso al latte rimase associato al conforto spirituale» (Allende 1998: 24). Il riso è posto anche al centro di una contesa che ha i tratti di una *querelle* ideologica che oppone su un fronte «l'assurda religione gastronomica italiana» e su quello opposto il riso, muovendo dal principio di feuerbachiana memoria secondo il quale «si pensa si sogna e si agisce secondo quel che si beve e si mangia». Così Marinetti e Fillia, a nome del movimento futurista, scelgono il riso come paladino nazionale nel loro Manifesto della cucina futurista, simbolo di abbondanza, fertilità e salute sostenendolo in articoli ed eventi che culminano nel 1935 con la mostra del Naturismo a Torino che dedica un'intera sala al bianco cereale e alle sue qualità (Baldissoni 2002: 267-268).

Quasi duemila anni di storia della medicina hanno costituito una vasta letteratura sugli usi terapeutici del riso, sedimentando un sapere che è talvolta trascinata dall'ambito scientifico a quello popolare, ma anche all'arte della cucina prestata a supporto delle scienze mediche. Il riso, arrivato dall'Oriente come una spezia, nel resto del mondo è stato accolto, respinto, integrato, interpretato, subendo continue trasformazioni nel modo in cui è rappresentato e utilizzato in ciascuna cultura. Pensiamo ad esempio al riso bianco, ingrediente fondamentale del bianco mangiare, citato da Apicio e Antimo come piatto della cura e del benessere. Il colore bianco, simbolo di purezza, desiderato da coloro che lo potevano solo sognare, per secoli si è

contrapposto al nero della fame<sup>8</sup>, posto in posizione subalterna. Già nel 1961 lo strutturalista francese Roland Barthes ci mostra come vi sia stato un radicale ribaltamento che «corrisponde a un cambiamento di significati sociali: il pane nero è divenuto paradossalmente segno di raffinatezza» (Barthes 1998: 35). Allo stesso modo il riso bianco, industriale e privato dei suoi principi nutritivi più preziosi, è quasi sparito dalle tavole come cibo del benessere, per essere soppiantato dai risi integrali e dai risi “colorati”, ricchi di antocianine, vitamine e altre molecole della salute (Opizzi, Rondanelli 2008: 162-163). Vere e proprie “crociate alimentari” sono state mosse nei confronti dei cibi bianchi. Basta digitare su Google “i cinque bianchi” oppure, per i più integralisti fra gli integralisti “i sette bianchi”, che decine di migliaia di pagine mostrano su virtuali banchi degli imputati, come condannati certi, farine raffinate, riso bianco, zucchero bianco, latte vaccino, sale, margarina, dolcificanti.

Tra le ultime frontiere aperte dalla ricerca scientifica nell’ambito dei rapporti tra cibo e salute vi è quella dei *functional food*, altrimenti detti *pharmafood*, *nutraceutical*, *designer food* ecc... sono alimenti che, inseriti in una dieta equilibrata, sono ritenuti capaci di indurre benefici misurabili sia in termini di prevenzione sia di cura dalle malattie. In Giappone, ove esiste una legislazione molto avanzata che definisce precisi criteri per la commercializzazione dei *functional food*, nel 1993 è stato approvato il primo di questi cibi speciali: il riso ipoallegenizzante, adatto cioè al consumo da parte di chi è allergico al riso.

Abbiamo fin qui delineato alcuni fra i nessi che legano, in forme più o meno strette, riso e salute. Come si è visto, è emerso

<sup>8</sup>Si veda ad esempio Teti Vito, *Il colore del cibo*, Meltemi, Milano, 2019, pp. 221-257.

un quadro di notevole complessità che merita di essere approfondito attraverso puntuali indagini sul campo.

### *Bibliografia*

1. ALLENDE Isabel, *Afrodita: cuentos, Recetas y Otros Afrodisiacos* (Plaza & Janés, Barcelona, 1997), trad.it. *Afrodita: racconti, ricette e altri afrodisiaci* (Feltrinelli, Milano, 1998)
2. BALDISSONE Giusi, *Il riso e la scrittura: espressioni letterarie della cultura del riso*, in Cinotto Simone (a cura di), *Colture e culture del riso: una prospettiva storica* (Edizioni Mercurio, Vercelli, 2002)
3. BARTHES Roland, *L'alimentazione contemporanea*, in *Scritti. Società, testo, comunicazione*, a cura di Gianfranco Marrone (Einaudi, Torino, 1998)
4. BARTHES Roland, *Brillat-Savarin letto da Roland Barthes* (Sellerio, Palermo, 1978)
5. BERTI PICHAT Carlo, *Istituzioni scientifiche e tecniche, ossia corso teorico e pratico di agricoltura*, Vol. VI (UTET, Torino, 1870).
6. BOUDAN Christian, *Le cucine del mondo. Geopolitica dei gusti e delle grandi culture culinarie* (Donzelli, Roma, 2005)
7. BRILLAT-SAVARIN Jean Anthelme, *Physiologie du goût, ou méditations de gastronomie transcendante* (Sautelet, Paris, 1825) trad. it. *La fisiologia del gusto: meditazioni di gastronomia universale* (Salani, Firenze, 1914).
8. BRUSCHI Domenico, *Istituzioni di materia medica*, vol IV (Tipografia Vincenzo Ferrario, Milano, 1834)
9. CANEVARA M.G., ROMANI M., CORBELLINI M., PERENZIN M., BORGHI B., *Evolutionary trends in morphological, physiological, agronomical and qualitative traits*

- of Triticum aestivum L. cultivars bred in Italy since 1900*, in «European Journal of Agronomy», vol. 3, 1994, pp. 175-185
10. DE GORDONIO Bernardo, *Obras* (Antonio Gonçalez de Reyes, Madrid, 1697)
  11. DELLA CHIESA Ludovico, *Dell'Istoria del Piemonte* (Onorato Derossi, Torino, 1777)
  12. DI GIOVANNI Gaetano, *Usi, costumi, pratiche, credenze e pregiudizi nel novarese*, in «Archivio per lo studio delle tradizioni popolari», Volume V, 1886, pp. 439-452
  13. DURANTE Castore, *De bonitate et vitio alimentorum centuria*, (Cesano Bartolomeo eredi, Pesaro, 1565), trad. it *Il tesoro della sanità* (Serra e Riva Editori, Milano, 1982)
  14. ENTE NAZIONALE RISI, *Indagine integrata sul consumo del riso in Italia* (Milano, 2001)
  15. FERRERO Aldo (coord.), *Il riso. Botanica, storia e arte, alimentazione, paesaggio, coltivazione, ricerca, utilizzazione, mondo e mercato* (Bayer CropScience, Milano, 2008)
  16. *Il cuoco piemontese ridotto all'ultimo gusto* (Giovanni Silvestri, Milano, 1832)
  17. KAIMAKIS Dimitris, *Die Kyraniden* (Anton Hain, Meisenheim am Glan, 1976)
  18. MANDELLI Vittorio, *Il Comune di Vercelli nel Medio Evo*, Tomo I (Tipografia Guglielmoni, Vercelli 1857).
  19. MARINONE Nino, *Il riso nell'antichità greca* (Pàtron Editore, Bologna, 1992)
  20. MATTHIOLI P.A., *I Discorsi ne i sei libri della materia medicinale di Pedacio Dioscoride Anazarbeo. Con i veri ritratti delle piante & de gli animali, nuovamente aggiuntiui dal medesimo* (Nella bottega d' Erasmo, appresso Vincenzo Valgrisi, Venezia, 1555)

21. MIGLIORINI P., SPAGNOLO S., TORRI L., ARNOULET M., LAZZERINI G., CECCARELLI S., *Agronomic and quality characteristics of old, modern and mixture wheat varieties and landraces for organic bread chain in diverse environments of northern Italy*, in «European Journal of Agronomy», vol. 79, 2016, pp. 131-141
22. MONTANARI Massimo, *Storie di un chicco di riso*, in Cinotto Simone (a cura di), *Colture e culture del riso: una prospettiva storica* (Edizioni Mercurio, Vercelli, 2002)
23. OPIZZI Annalisa, RONDANELLI Mariangela, *Alimentazione umana*, pp. 140-169, in FERRERO Aldo (coord.), *Il riso. Botanica, storia e arte, alimentazione, paesaggio, coltivazione, ricerca, utilizzazione, mondo e mercato* (Bayer CropScience, Milano, 2008)
24. PASQUARELLI Michele, *Medicina popolare Basilicatemese*, in «Archivio per lo studio delle tradizioni popolari», Volume XV, 1896, pp. 322-330
25. PITRÈ Giuseppe, SALOMONE MARINO Salvatore (a cura di), *[Miscellanea]*, in «Archivio per lo studio delle tradizioni popolari», Volume XVII, 1898, p. 430
26. PLATINA, *De honesta voluptate et valetudine*, (Ulrich Han, Roma, 1470 ca.), trad. it. *Il piacere onesto e la buona salute*, a cura di Faccioli E. (Einaudi, Torino, 1985)
27. SOURNIA J-C., *Storia della medicina* (Edizioni Dedalo, Bari, 1994)
28. TORRIANI Maria Antonietta, *In risaia. Racconto di Natale* (Fratelli Treves, Milano, 1878; nuova edizione a cura di Silvia Benatti e Cesare Bermani, Interlinea, Novara, 1994)
29. UNFER Vittorio, *I libro dei gynaecia di Sorano di Efeso. Trattato Ginecologico del I secolo d.C.* (Verduci Editore, Roma, 2018)

30. ZANETTI A., *A tavola nel mondo. La cucina della Thailandia*,  
(APS Divisione Editoriale, Modena, 1990)

