

Qucina/dal mondo Oryza sativa

Author : Josie

Date : 14 maggio 2014



Oryza sativa

Ni hao! ???!

Care amiche e cari amici,

Sembra che la primavera sia arrivata anche se a singhiozzi..un po' biricchina...a momenti sembra che stia per scoppiare il caldo mentre altre volte sembra che stia ritornando l'autunno..brrr..anche voi percepite la stessa cosa?

Oggi andremo in Corea e il piatto che tratteremo è il **Bulgogi** che significa "carne al fuoco" ed è un tipico piatto coreano che viene accompagnato con riso o verdure. La sua origine è nel Konguryo, uno dei tre regni più antichi della Corea esso veniva preparato appositamente per i ricchi e i nobili. La Corea è una penisola situata nell'Estremo Oriente, fra Manciuria e Giappone.

Mia madre mi dice sempre che da piccola quando mi chiedevano cosa volessi fare da grande io rispondevo la "venditrice di riso"..ahahahah.

Il Riso è originario dell'Asia tropicale ed è coltivato in Cina da più di 5000 anni, attualmente è diffuso in tutti i continenti. In Italia le zone di maggiore coltivazione sono il Piemonte, la Lombardia, il Veneto e l'Emilia Romagna. La sua coltivazione avviene in campi sommersi poiché lo strato d'acqua assicura alla pianta i livelli termici necessari al suo sviluppo. Si semina a primavera in terreno ben concimato e si raccoglie i suoi frutti circa 6 mesi dopo.

Esistono diverse varietà di riso: Indica (tipica dei climi tropicali), Japonica (tipica dei climi temperati) e la Javanica di minore importanza.

Il riso che utilizzeremo per la nostra pietanza è il basmati (varietà indica) il cui significato è "Regina di fragranza" e per me è la migliore.

Il Basmati è una varietà di riso indiano a grano lungo, sottile, delicato, profumato. Viene coltivato in India e in Pakistan da centinaia di anni, e alcune varietà vengono oggi anche coltivate negli Stati Uniti. Si dice che le colline ai piedi dell'Himalaya producano il miglior basmati. Questo tipo di riso non scuoce, i chicchi rimangono integri, facile da digerire ed è ottimo per chi segue una dieta e per chi ha problemi di glicemia alta, essendo ricco di amilopectina, rispetto al riso comune possiede un indice glicemico più basso.

Pensate che il riso presso tutte le civiltà del mondo è un simbolo di buon augurio: in Occidente si usa tirare

manciate di riso alle coppie sposate per augurare una vita felice. Per gli orientali il riso costituisce l'alimento principale della loro dieta, i preziosi chicchi sono al centro di una serie di riti propiziatori molto particolari.

Le donne indiane, ad esempio, ogni mattina tracciano dei disegni circolari con la farina di riso fuori della porta di casa, per augurare fortuna e salute agli abitanti. Inoltre in paesi come India, Cina e Indocina si ritiene che i chicchi di riso siano abitati da una sorta di spirito e per questo, durante la coltivazione e la raccolta, vengono usati particolari accorgimenti per ingraziarsi questa entità.

Dopo queste ultime curiosità, passiamo ai fornelli.

Riso basmati e spiedini di manzo ai semi di sesamo

Ingredienti:

400 gr di roast beef a fettine (fracosta)
2 cucchiaini di semi di sesamo
2 cucchiaini di salsa di soia
1 spicchio d'aglio
1\4 di cipolla tritata
mezzo cucchiaino di zucchero
mezzo bicchiere di vino bianco secco
pepe nero q.b
prezzemolo q.b
sale q.b

Procedimento:

Per prima cosa tostate i semi di sesamo in una padella antiaderente finché saranno dorati. Sbucciate l'aglio, schiacciatelo e raccogliete la polpa in una ciotolina, quindi unite la salsa soia, lo zucchero, il vino, la cipolla tritata, pepe nero e il sesamo; mescolate.

Tagliate la carne a striscioline e infilatele su coppie di stecchini di legno precedentemente tenuti in acqua mezz'ora. Adagiate gli spiedini in una pirofila, irrorateli con la marinata e fateli insaporire al fresco per un'ora.

Dopo ciò sgocciolate gli spiedini e grigliateli un paio di minuti per lato, bagnandoli con altra marinata. Insaporiteli con poco prezzemolo tritato, un pizzico di sale e servite accompagnandolo, a piacere, con riso basmati lessato.

N.B. Per preparare gli spiedini infilate 4-5 striscioline di carne in uno spiedino, poi tenendole ben strette da loro, infilate il secondo spiedino lasciando liberi circa 1 cm ad ogni estremità. Per una cottura uniforme della carne è importante che tutte le striscioline siano dello stesso spessore e della medesima larghezza. Metteteli sulla griglia solo quando sarà ben calda: in questo modo i succhi della carne resteranno all'interno mantenendola morbida.

Riso Basmati

Ingredienti:

2 bicchieri di riso basmati
4 bicchieri di acqua
1 cucchiaino di olio evo
sale q.b

Procedimento:

In una ciotola sciacquate il riso in acqua fredda ripetutamente due o tre volte, dopodiché scolatelo.

In una casseruola media o in una padella antiaderente tostate il riso con un filo d'olio.

Salate, mescolate e versate l'acqua poi portate al punto di bollitura.. A questo punto tappate con coperchio e abbassate il fuoco a minimo.

Lasciate cuocere per circa 15 minuti.

Terminato il tempo spegnete il fuoco e lasciate che il vapore ammorbidisca il riso ancora un po'.
Ora il riso può essere servito, possibilmente caldo.

N.B. Il riso basmati per tante popolazioni è come il pane per gli italiani è molto utilizzato per accompagnare tutti i piatti. Esso è ottimo con le spezie, con verdure ma anche in bianco con delle scorzette finissime di limone.

Buon Appetito!
J.