SOS consommateurs : le riz... les riz

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **18 (1988)**

Heft 1

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

SOS CONSOMMATEURS

Le riz... les riz

Aliment de base, aliment de survie pour les trois quarts de l'humanité, le riz fut importé en Chine, à partir du Moyen-Orient, il y a quelque 6000 ans. Il devint LA céréale de l'Asie. Sa culture, sa récolte, son abondance ou son manque ont influencé le cours des civilisations. Passionnante histoire que celle du riz! Symbole de fertilité, il a besoin de l'eau, de l'air et du soleil, d'où son caractère sacré. Symbole d'abondance et de prospérité, il faisait partie du rituel des mariages (une coutume déformée est encore en vigueur dans certains pays anglo-saxons). Enfin le riz ne servait pas seulement à se nourrir. La plante était utilisée dans la fabrication de papier, de parois de maisons, d'objets, de poudre, de colle, d'huile et.. d'alcool (le saké!).

Nos riz

Il existe selon la répartition géographique, l'altitude, le climat quelque **8000** variétés de base, elles-mêmes comprenant des sous-variétés.
Deux grandes familles se retrouvent cependant, ce qui simplifie un peu les choses! Le nom scientifique du riz est **Oriza sativa.** Selon qu'il est à grains ronds, on lui ajoute le nom de **japonica,** ou à grains longs, celui d'**indica.**

Ce sont ces 2 variétés que l'on trouve chez nous. Car le riz fait partie de notre cuisine quotidienne.

Les variétés

Il ne faut pas les confondre. **Deux** variétés, **plusieurs** traitements.
Riz à grains ronds: variétés en provenance d'Italie (type Vialone Arborio) dont les grains s'écrasent à la cuisson, car riches en amidon. Ils font les bons risottos. Ils font aussi de bons desserts tels que le riz au lait. Les grains ont moins de 6 mm.
Riz à grains longs (type Patna), de 6 à 8,5 mm, conviennent pour le riz nature, le riz créole, ils restent bien séparés à la cuisson. Ce riz provient des USA (Caroline), de Madagascar, d'Amérique du Sud par exemple.

Traitements

Après récolte, le riz est séché (son taux d'humidité passe de 25 à 16%). A l'état brut, le grain est entouré d'une membrane brune, coriace, absolument inconsommable. On l'appelle **riz paddy.** Si l'on enlève les première pellicules externes, on obtient le **riz cargo** (appelé parfois riz brun, ou brut, ou complet). «Il conserve théoriquement la majeure partie des vitamines du grain entier, mais sa richesse en fibres n'est pas toujours bien supportée, de plus l'accélération du transit intestinal ainsi provoquée entraîne donc l'élimination d'une grande partie des nutriments ainsi consommés» (selon Creff et Bérard) Sa cuisson est très longue (1 heure) si l'on ne dispose pas d'une marmite à pression.
Le riz blanc (blanchi) est débarrassé de toutes les enveloppes. Il est parfois **poli** (avec du talc et du glucose). Nutritionnellement il est donc fort pauvre!
Le meilleur riz: **le riz prétraité.** A grains ronds, mais surtout à grains longs, on trouve maintenant du riz prétraité. Issu d'un ancien procédé asiatique, ce traitement préserve la valeur nutritionnelle du grain. Le riz complet (paddy) est nettoyé, soumis à la vapeur qui fait migrer **à l'intérieur du grain vitamines et minéraux, où ils se fixent.** Après séchage sous vide, le riz est décortiqué. Il garde une couleur dorée. Il devient blanc à la cuisson. Il est un peu plus cher, mais son prix se justifie par ses qualités nutritionnelles qui n'ont les inconvénients ni du riz blanc, ni du riz cargo.
Il ne faut pas le confondre avec le riz dit **précuit** (en boîtes de carton, accompagné d'ingrédients divers). Ce riz est un riz minute qui fait un plat curry ou de risotto en 5 minutes.
C'est en fait **un plat précuisiné.**

Valeur du riz

Si elles ont été conservées, les vitamines B_1B_2 PP sont intéressantes. Le riz blanchi, poli, trop cuit ne contient, lui, presque plus rien.

Emballages, conservation

N'achetez jamais un riz **non daté,** surtout s'il s'agit de cargo, le riz brun **complet.** Soyez intransigeant sur ce point. En effet, la durée de conservation du riz cargo est très courte... Alors si le magasin a peu de débit... Le temps **total** de conservation est de 4 à 6 mois maximum. Vérifiez donc. Et ne l'utilisez pas comme provision de ménage (le riz figure dans les provisions obligatoires que tout bon Suisse doit avoir). Préférez pour ceci le riz prétraité ou le riz blanc.

Le riz doit se garder **dans son emballage d'origine, PERMÉABLE** à l'air (donc PAS de bocaux de verre hermétiques, de boîtes métalliques ou plastiques). Il faut le mettre dans un endroit sec et frais. Vérifiez les dates. Attention aux petites mites alimentaires.

Et encore...

Le riz se conserve et se mange sous d'autres formes: galettes de riz soufflé, crêpes de riz (produits exotiques), farine de riz (pour potages et pour bébés!), flocons soufflés (avec du lait).
Le «riz sauvage»... 50 francs le kilo, c'est un luxe. On le trouve souvent mêlé à de l'autre riz. Ce **n'est pas un riz,** mais une **herbe** dont les graines ressemblent à du riz. Pousse au Canada, Michigan, Minnesota. Récoltées et séchées selon des méthodes ancestrales, elles renforcent le goût du riz, même en petite quantité.
Le riz parfumé. On en trouve maintenant. Le parfum est naturel à la variété. Rien de rajouté donc! Il vient du Siam et convient à la cuisine exotique.

J. C.