Ryż

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2225 razy.

Chińczycy nie wyobrażają sobie życia bez ryżu. Znają blisko 7000 jego gatunków. Do nas trafia zaledwie kilkanaście, a tak mamy problem z wyborem. Obok ziemniaków, chleba i makaronu ryż stanowi ważne źródło węglowodanów w naszej codziennej diecie. Ryż chrakteryzuje się wysoką wartością odżywczą, zawierę bowiem znaczne ilości błonnika, witamin z grupy B oraz składników mineralnych, m.in. żelaza i magnezu. Ryż polecany jest w diecie lekko stawnej dla osób starszych, a także dzieci. Rozróżnia się dwa rodzaje ryżu - zależnie od kształtu: długoziarnisty i okrągłoziarnisty. Ziarno ryżu po obłuszczeniu może być białe, żółtawe, różowawe lub brązowawe. Najbardziej ceniony jest ryż o długim, białym ziarnie. Wartość odżywcza ryżu oraz jego walory smakowe w dużej mierze uzależnione są od obróbki technologicznej, której poddaje się surowe ziarno. Nie przetworzony, nie szlifowany tzw. brunatny lub pełnoziarnisty ryż jest najbardziej wartościowy i odżywczy wśród ziaren ryżowych. Jego wielowarstwowa łuska jest bogata w witaminy sole mineralne, białko i tłuszcz. Ze względu na zawartość tłuszczu ryż ten nie może być zbyt długo przechowywany. Najrardziej popularny jest ryż szlifowany i polerowany. Ma gładką, lśniącą powierzchnię. Można latami przechowywać go w suchym miejscu. Ciekawym produktem jest pochodzący z bagnistych obszarów Ameryki Północnej tzw. ryż dziki. Część jadalną dla człowieka stanowią nasiona dziko rosnącej trawy. Ryż ten jest poszukiwanym towarem, ze względu na charakterystyczny silny smak i aromat.