



20 сентября

Всемирный день риса

Согласно решению
Продовольственной и
Сельскохозяйственной организаций
Объединенных Наций (ФАО),
принятому в 1950 г., 20 сентября
учреждён как Всемирный день риса –
одной из наиболее важных культур,
составляющей основу рациона
половины населения земного шара.





Культура риса берет свое начало в глубокой древности.

Когда-то рис был диким. Но люди приручили его — одомашнивание риса произошло примерно за 9 - 7 тысяч лет до нашей эры в Восточной Азии. Также его растили в Китае и несколько позже — в Африке. В Европу рис был завезён Колумбом в конце XV века.

Самым важным фактором, который объединил такие далекие места, стало то, что рис был и остается самым главным источником питания.



Как проводится Всемирный день риса.

- Возможно, кто-то из производителей и устраивает в этот день какие-то особенные торжественные мероприятия, однако во многих странах он скорее является еще одним способом напомнить общественности о том, насколько велико значение этого довольно простого и недорого продукта. Ведь для некоторых людей, живущих на нашей планете, рис является настоящим спасением от голодной смерти.
- Поэтому в образовательных и государственных учреждениях принято организовывать специальные акции: в течение всего дня их участники и на завтрак, и на обед, и на ужин получают только блюда из риса. Это дает возможность привыкшим к разнообразному рациону людям понять, насколько сложно постоянно питаться одним продуктом.

Сорта

- Сорт **арборио** традиционно является основой для ризотто из-за своей способности сохранять твёрдую сердцевину даже после отделения крахмала во время термической обработки.
- Всем знаком рис **жасмин** — самый популярный тайский сорт. Назвали его так за то, что пахнет злак, как цветок жасмина. Готовить длиннозёрный жасмин лучше, используя минимум воды, чтобы он скорее пропаривался, чем варился.
- К жасмину близок рис **басмати**, он считается более благородным, соответственно, стоит дороже.
- **Красный рис** впервые появился в Африке, теперь его выращивают и в Европе. Своим цветом он обязан оболочке, в которой содержится множество полезных микроэлементов. Готовится дольше других рисовых сортов по той же причине. Красный рис используют в воках, для фаршировки и в качестве гарнира.
- Из «цветных» сортов ещё популярен **чёрный рис** — лидер по количеству полезных веществ в оболочке. Его тёмный цвет говорит о наличии антиоксидантов, он полезен для сердца и пищеварения, выводит токсины и замедляет усвоение сахара. Готовится дольше белого риса из-за своей оболочки, поэтому его лучше замачивать в воде несколько часов. Хорошо идёт в паре с морепродуктами, орехами, кокосовым молоком, овощами.
- Традиционный рис для плова — **девзира**. Этот красивый розоватый рис выращивается только в одном месте — на территории Ферганской долины.

Вид по типу обработки

- Коричневый рис. Синонимы коричневому рису будут – нешлифованный и бурый. Такой рис отличается минимальным количеством обработок перед фасовкой и продажей. Главной особенностью его является наличие оболочки, в которой, в отличие от белого риса, сохранены оболочечные витамины и полезные вещества. Многие утверждают, что такой рис, после приготовления, имеет ненавязчивый ореховый запах и вкус.
- Белый рис. Самый привычный для покупателя вид, ведь он представлен в магазинах наиболее обильно. Цветовая гамма свежего риса разнообразна и зависит от сорта растения: от белоснежно-белого до молочного и кремового. Поверхность такой рис имеет гладкую, ровную, а форма зависит от типа зерна.
- Пропаренный рис. Такой рис подготавливается с помощью специальной методики, которая делает зерно тверже и прозрачнее, а также одаривает золотистым цветом. Благодаря такой обработке после варки рис сохранит больше витаминов и полезных веществ, а при повторном разогревании зернышки не слипнутся. Не стоит пугаться, если золотистый цвет в процессе приготовления потеряет свой оттенок и станет белым, ведь так и задумано производством.

Полезные свойства риса.

Рис – малокалорийное блюдо. В порции готового риса 100 гр содержится около 90 ккал. Поэтому данная крупа отлично утоляет голод и восстанавливает силы особенно во время диеты.

В рисе находятся почти все витамины группы В (кроме В₄ и В₁₂), которые необходимы для общего обмена и нормальной работы всех систем организма. В наибольшем количестве содержится В₅, имеющий гипополипидемические свойства и стимулирующий выработку глюкокортикоидов.

Содержащийся марганец оказывает положительное влияние на рост организма и функцию половых желез.

Фосфора в рисе больше чем кальция почти в 15 раз. Но в совокупности они регулируют синтез витамина D, а также укрепляют зубы и костную систему.

В буром рисе много витамина В₁, который обеспечивает адекватную работу нервной системы и улучшает проводимость нервных импульсов.

Также бурый рис отличается высоким содержанием витамина В₆, который стабилизирует работу мышечной системы, снижает воспаление в них.

Витамин В₃ регулирует уровень глюкозы в крови.

Магний стимулирует желчеотделение и повышает активность работы кишечника.

Достаточное количество меди улучшают прочность коллагена и эластина, формирующих соединительную ткань.

Интересные факты

- Слово «рис» утвердилось в русском языке только в последнее десятилетие 19 века, а до этого его называли «сарацинское пшено»
- В Китае название любого приема пищи связано с рисом: завтрак – рис утром, ужин – рис вечером.
- Житель Азии в среднем употребляет 150 кг. риса в год, а европеец – 2 кг.

Пословицы и поговорки.

Японские пословицы и поговорки

- Холодный чай и холодный рис терпимы, но холодный взгляд и холодное слово — невыносимы.
- Чем спелее колос риса, тем он ниже клонится к земле. — Чем умнее, тем скромнее.
 - Ячмень у соседа - вкуснее риса дома.

Бенгальские пословицы и поговорки

- Ничего, что мешок грубый, зато рис в нем отборный.
 - Свой рис сам разогревай.
 - Рис желудка не ищет.

Вьетнамские пословицы и поговорки

- Чтобы добыть чашку риса, надо пролить чашку пота.
- Один год строить дом — три года сидеть без риса.

Армянские пословицы и поговорки

- Пустыми словами плова не сварить — нужны рис и масло.

Малаяльские пословицы и поговорки

- Прежде подумай о рисе, затем — обо всем остальном.

Азербайджанские пословицы и поговорки

- Рис полили — и сорная трава напилась

Китайские пословицы и поговорки

- Имея и десять тысяч полей, нельзя съесть в день больше мерки риса.
 - На чужом поле рис кажется лучше, свои дети кажутся краше.