

# HAT ÉRDEKESSÉG A RIZSRÓL

1.

A rizs (*Oryza sativa*) a pászitfűfélék családjába tartozik. Sokféleképpen csoportosíthatjuk, de alapvetően két alfaját különböztetjük meg: a rövid szemű **japonica-t** és a hosszú szemű **indica-t**. Az indiánrizs (vagy észak-amerikai vadrizs) egy vízínövény, és bár a rizs közeli rokona, azonban mégsem tartozik az *Oryza* nemzetségbe.

Jellegzetesen tovább kell főzni, mint a hagyományos fajtákat, enyhén diós ízhatás érezhető rajta, neve is emlékeztet rá, hogy korábban az indiánok kedvenc csemegéje volt.

2.

A rizs a világ népességének egyik alapvető tápláléka. A rizstermesztés döntő hányadát, egyes adatok szerint 90 %-át is **Ázsia** adja, ahol az évenkénti rizsfogyasztás meglehetősen magas, sok esetben meghaladja a 100 kg/fő/év-et. A KSH adatai alapján összehasonlításként az utóbbi pár év átlaga: míg **Vietnámban** például 166 kg/fő/év a rizsfogyasztás, addig **hazánkban** 4-5 kg/fő/év. Ez szembetűnő különbség!

3.

A rizsnek különböző feldolgozási szintjeit különböztetjük meg, attól függően, hogy mire szeretnénk felhasználni.

A **hántolás** során először a maghéját távolítják el. Ez általában valamilyen mechanikus eszközzel történik. Ezen lépés elvégzésekor keletkezik a barnarizs, amelyen ezüsthártya marad. Fehér rizs pedig úgy keletkezik, ha ezt a vékony ezüsthártya réteget is eltávolítják fokozatos **csiszolással**.

4.

„A vagy B minőség”? Gyakorta hangzik el a boltban a kérdés, hiszen sok ember nem tudja pontosan megmondani, mi a különbség a kettő között. Az **„A” minőség** jobb osztályozást takar, hiszen ezen csomagolás mögött olyan termék található, amelyben a rizsszemek hossza legalább háromnegyede a teljes szem hosszának, míg a **„B” rizs** gyakran csak fél vagy háromnegyed szemet tartalmaz.

5.

Egyre nagyobb népszerűségnek örvendek az úgynevezett aromás rizsfajták, mint például a **jázmin rizs** vagy **basmati rizs**. Ezek együttes jellemzője, hogy drágábbak, mint a hagyományos rizsfajták, illatosak és viszonylag hosszú szeműek. Rengeteg étel alapanyagát jelentik, leginkább a keleti országokban, és ínycsiklandóan kedvelt.

6.

A rizs felhasználása rendkívül sokrétű. A **puffasztott rizs** kiváló választás reggelire, vagy uzsonnára, gyakorta használják joghurtba, tejbe vagy müzslivel keverve, dekorációs anyagként süteményeknél, de önmagában is sűrűn fogyasztják. A **rizs-tej** megfelelő alternatívát jelenthet a tehéntejjel szemben, enyhén édeskes íze miatt egyre kedveltebb. A **rizsliszttel** pedig kiválthatjuk a normál búzalisztet, kiváltképp ha glutén érzékenyek vagyunk. Ilyenkor mindig ellenőrizni szükséges a csomagoláson, hogy a gyártó szavatolja-e a termék gluténmentességét! A **rizstészta, rizsecet, rizsbor** kiváltképp az ázsiai konyha alapvető termékei.