

A RIZSFAJTÁKRÓL



Hosszúszemű rizs

A szélességénél 4-5-ször hosszabb, elnyújtott alakú rizs. A viszonylag magas (22%) amilóz tartalma miatt a főzéséhez az átlagnál több víz és hő szükséges. A legtöbb kínai és indiai rizs a hosszúszemű indica csoportba tartozik. Ha rizses húst, piláfot, fűszeres rizses csirkét (biryani) akarunk készíteni, akkor ezt használjuk. Két speciális és nagyra értékelt, aromás fajtája a basmati és jázmin rizs.

▼ *Indiai csirke biryani basmati rizsszel*



Közép-hosszúszemű rizs

Szélességénél 2-3-szor hosszabb rizs. Az előzőnél kevesebb (15-17%) amilózt tartalmaz és a főzéshez kevesebb vizet igényel. Puha, egymáshoz tapadó szemeket ad. Az olasz rizottó és spanyol paella rizsek, mint az Arborio, Valencia, vagy Bomba közép-hosszúszemű japonica fajták.

Olasz spenótos-zöldborsós rizottó ►



Rövidszemű rizs

Éppen csak hosszabb, mint amilyen széles, egyéb tulajdonságaiban azonban a közép-hosszúszemű rizsekhez hasonlít. Kínában, Japánban és Koreában leginkább a rövid, és közepes szemű japonica fajták a kedveltek. Ez a fajta rizs különösen a sushihoz ideális, mivel kis mennyiségben is összetapad és szobahőmérsékleten is puha marad.

▼ *Japán sushi rizs*



Ragadós rizs

Viaszos, ragadós, édes rizs, melynek a keményítőtartalma az amilóz helyett gyakorlatilag teljes egészében amilopektinből áll, ezért az elkészítéséhez a legkevesebb víz kell. Könnyen szétfő, ezért gyakran készítik úgy, hogy beáztatják, majd nem főzik, hanem csak gőzölik. Glutén nem tartalmaz, édes, ezért desszerteket is készítenek belőle. Laoszban és Észak-Thaiföldön ez a megszokott rizsfajta.

▼ *Laoszi ragadós rizs*



A RIZSFAJTÁKRÓL

Egyéb rizsek

Az eddigieken kívül beszélhetünk még aromás rizsekről, amilyen a már említett basmati és jázmin rizs, és az antocianin festékanyagokban gazdag maghéjú, pigmentált, többnyire vörös és bíbor-fekete színű rizsekről. A barna rizsnél a csíra, a maghéj és az ún. aleuron réteg is sértetlen maradt. A manapság már főzőzacskóba csomagolt, előfőzött (opál) rizs sem napjaink találmánya. A nem-aromás rizsfajtákat Indiában már 2000 évvel ezelőtt is előfőzték. Az előfőzéssel a készre főzés során a rizs pergősebb lesz, a szemek nem ragadnak össze.

Barna rizs, fényezett rizs

A barna rizs, opál rizs és fényezett rizs jelölések nem a rizs fajtájára, hanem a feldolgozásra, a koptatottság módjára, mértékére utalnak. A barnától a fényezettig, a rizs egyre koptatottabb, s egyre nő a relatív keményítőtartalma. A barna rizs azért barna, mert nem koptatják le róla a héj alatti korpát és a csírárt, ami miatt a tápértéke is magasabb, mint az alaposan koptatott, fényezett, fehér rizsnek. (Az opál rizsek előfőzött rizsek.)

A fényezett és fényezetlen rizs közti különbség, hogy a fényezettet egyebek mellett porított, természetes eredetű, hidratált magnézium-szilikáttal (talkum) koptatják egyenletesre, csiszolják fényesre. A fényezett rizs kevésbé fő szét és nehezebben tapad össze. A Magyarországon termesztett rizseket többnyire nem fényezik.

A és B rizs – nincs köze a főzés módjához

Hazánkban általános, hogy A és B rizsről beszélünk, s nem arról, hogy miféle fajta rizs lehet az, amit főzünk, pedig az A és B jelölésnek valójában semmi köze a választandó főzési módhoz. Az A és B rizs ugyanis nem a rizs fajtájára utal, hanem arra, hogy mennyi benne az idegen anyag és a sérült, töredék szem. Az „A” rizsben max. 0,2% idegen anyag (másféle magvak, kavics stb.) és 10% rizsszem-törmelék lehet, 90%-ban ép szemeket kell tartalmaznia. A „B” rizsben 0,3% idegen anyag (másféle magvak, kavics stb.) és 20% törmelék lehet, 80%-ban ép rizsszemeket kell tartalmaznia. A B rizs tehát gyengébb minőségű, mint az A rizs. Az A és B minőségi besorolás nem kötelező követelmény, ezért aztán nem is minden rizs csomagolásán találunk ilyet. A gyakorlatban a besorolás nélküli rizsek többnyire „A” minőségűnek felelnek meg.



Vietnámi rizsföld