



Szeretjük a növényeket. Örömet okoz szépségük, élvezzük gyümölcseiket, használjuk fájukat. De gondolunk-e rá, hogy egyes növények az emberi civilizáció, a történelem menetét is befolyásolták, háborúkat robbantottak ki, gyarmatbirodalmakat virágoztattak föl, emberek életét változtatták meg? Vajon mi lehet a titkuk?

A rizst Kínában már legalább 5000 éve termesztik, minden alkalmas helyet kihasználnak az ültetésre, hogy biztosítani tudják a több milliárdnyi ember táplálékát (Dél nyugati-Kína, Jünnan)

BEFOLYÁSOS NÖVÉNYEK

A RIZS



A rizs érés idején bókoló, laza, nagy bugavirágzata közel fél méteresre is megnőhet



Sok helyütt ma is kézzel aratják a rizst, még a teljes érése előtt, hogy minél kevesebb legyen a szemvesztés (Vietnam)

Kevés növényről mondhatjuk el, hogy a világ népességének több mint a felét táplálja, létfontosságú alapélelmiszer.

Az emberiség egyik legnagyobb hatású, ősi kultúrája,

Kína nem virágozhatott volna fel a tápláló, könnyen feldolgozható, sokrétűen hasznosítható és jól tárolható rizs nélkül.



A rizsfajták különböző ízűk és állaguk miatt különféle ételek készítésére alkalmasak

A rizs őshazája a trópusi Délkelet-Ázsia, ott már sok ezer éve kultúrába vették, és valószínűleg több helyen egymástól függetlenül kezdték el termesztetni. A Római Birodalom idején még drága egzotikum volt, és csak a mókrok uralma alatt, az Ibériai-félszigeten keresztül került be és terjedt el Európában. Spanyolországban a 8. század óta ültetik, majd a 15. században elérte Itáliát és Franciaországot is. Bár hazánk a rizs termőterületének északi határán fekszik, nálunk is folyik rizstermesztés, nagyüzemi kerektek között az 1930-as évek vége óta. Több magyar fajtát is nemesítettek, de ma rizszükségletünk alig egyötödét elégítik ki a honi földek.

Víz alatt és hegyoldalon

A rizs (*Oryza sativa*) erőteljes, tövével elágazó, 80-150 cm magas, egyéves pászitfű. Szára üreges, egészen a virágzatig leveles. Alsó levelei levélhüvelyből állnak, felső leveleinek 60 cm-es elálló, pillás tövű levéllemeze van. Érés idején bókólik, nagy, laza bugavirágzata elérheti a 40 centimétert. Oldalról lapított fűzérkéjében csupán egyetlen, kétivarú virág fejlődik. Egymagvú szemtermésében a virágtakaróból módosult külső és a belső toklász, illetve terméscsal is hozzánő a maghéjhoz. Két formája van. A mocsári rizst vízben előnevelik, majd gáttal körülvett parcellákra palántázzák, és vízzel árasztják el, a

vízszintet a növekvő növény méretéhez igazítják, s csak aratás előtt engedik le. A kisebb hozamú hegyi rizst szántóföldeken, trópusokon egészen 2000 méteres magasságig termesztik.

Ha van rizs, van élet

A rizs az egyik legfontosabb kultúrnövény, az emberiség 60 százalékának fő tápláléka, a búza és a kukorica mellett a legfontosabb gabona. Esszenciális aminosav-összetétele miatt biológiai értéke az állati fehérjéhez hasonlítható, teljes értékű táplálék. Könnyen emészthető keményítője miatt diétás ételnek számít. A toklászaitól megtisztított szemeket Kínában, ahol alapvető táplálék,



TUDTA, HOGY...

...a rizs gluténmentes lisztjéből kenyér nem süthető, de főzنیvaló tészta, sütemény, puding készítésére kiválóan alkalmas, és a lisztérzékeny betegek diétájában fontos szerepet játszik?

Pálmaleveleken száradó learatott rizskévék (Vietnam)



A pálmalevéllyel-kerítésen száradó rizsszalma sokféle használati tárgy készítésére alkalmas (Észak-Vietnam)

VADRIZS

A bioboltokban kapható „vadrizs” nem valódi rizs, hanem az egynyári indiánrizs (*Zizania aquatica*) hosszú, fekete szemtermése. Észak-Amerika keleti felén, vízparti mocsarakban él, s valamikor a helybeli indián törzsek legfőbb táplálék-növénye volt.



Vadrizs, fehér rizs és barna rizs

egyszerűen, fűszítés nélkül puhára párolják, máshol a legváltozatosabb formákban készítik el.

A rizst teljes érés előtt aratják, hogy minél kevesebb legyen a szemveszteség. Cséplés után a szemeket hántolással szabadítják meg a toklásztoktól. Fényezőgépekben nemcsak a toklászt, hanem a fehérjében

és vitaminokban gazdag termés- és maghéjréteget, s a csírát is eltávolítják. A hántolt, fényezett, fehér rizs kizárólagos fogyasztása a beriberi nevű betegséghez vezet, melyet a B-vitamin hiánya okoz. Ma már inkább a nagyobb vitamin- és ásványianyagtartalmú fényezetlen rizs kerül a piacra. A barna rizs olyan hántolatlan rizs, melyet beburkol a terméshéja. Könnyebben megromlik, hamarabb megavasodik, és főzéskor nehezebben puhul meg, mint a hántolt változat. Ázsiában a szegények ínségtáplálékának tartották, nem is nagyon terjedt el, de az egészséges táplálkozás hívei körében világszerte egyre népszerűbb.

Ma már több tízezer rizsfajtát ismernek a világon, ezek két fő típusba sorolhatók. Az *indica* típusú rizsek hosszú, tömör szeműek, sok amilóz-keményítőt tartalmaznak, főzésnél nem tapadnak annyira össze, hagyományos köretnek mi inkább ezt fogyasztjuk. A rövid szemű, főzéskor ragadóssabb, csirizesedő *japonica* típusokban a kevesebb keményítő mellett cukor és dextrin is van. Ezek puhábbra főnek, és jobban összetapadnak, így pálcikával könnyebb enni őket, de ebből készülnek a gombócok és a desszertek is. Termésükből alkoholos italokat is erjesztenek.

A papucstól a cigarettapapírig

Sokhasznú növény. Gyógynövényként csírájával emésztési zavarokat, gyökerével lázat kezelnek. A rizsszemből kinyert rizskeményítő a textil- és az illatszeripar alapanyaga. A csírájából nyert olajat szappan- és gyertyagyártáshoz használják. A rizstoklászokból rizstéglát sajtolnak, amely vízálló, nagy nyomásslábadású, olcsó építőanyag.

Délkelet-Ázsiában a rizsszalma a kézművesek nagyon fontos alapanyaga. A finom rostú szalmából könnyű kalapok, különféle lábbelik, papucsok, saruk, zárt cipők, valamint seprű, szőnyeg, dísz tárgyak és cigarettapapír készül. Tetőfedésre is használják a rizsszalmát. Fontosságát és alkalmasságát mutatja, hogy Japánban, az őszi aratáskor a szalmaművészeti fesztiválokon hatalmas szobrokat készítenek belőle.

Fráter Erzsébet

Sáfrányos párolt rizs borbolyabogyóval megszórva, a perzsa konyha kedvelt étele



MESE A RIZSRÓL

A rizs, mint minden létfontosságú növény, mélyen beleivódott azoknak a népeknek a népköltészetébe, melyek létüket ennek az alapélelmiszernek köszönhetik. Mesék, mondák, népdalok és közmondások kötődnek a rizshez Délkelet-Ázsiában, például egy vietnami népmese arról szól, hogy miért apró szemű a rizs.

Sok-sok ezer évvel ezelőtt, mikor a rizs még vadon termett a mezőn, a rizsszemek pedig majd akkorára nőttek, mint egy jókora alma, az embereknek az ujjukat sem kellett megmozdítaniuk a bőséges termésért. Ha megérték a kalászkok, a rizsszemek lehulltak és maguktól begurultak a kamrákba. Éppen csak ki kellett takarítani a házat a fogadásukra. Az egyik faluban azonban akadt egy lusta asszony. Elkésett a takarítással, s csak akkor akart seperni, mikor a férje már az üdvözlőbeszédet kezdte, és az első szemek megérkeztek az udvarra. Nagy mérgesen az első rizsszem felé csapott a seprűvel: – Minek sietsz úgy! Szét is tört az, ezer diribdarabra. – Szóval így fogadnak minket! – szóltak a mögötte guruló rizsszemek. – Akkor mától dolgozzanak meg értünk az emberek, és majd jobban megbecsülnek! Ezért kell ma az embereknek olyan sokat fáradozniuk az apró rizsszemekért.



FOTÓ: FRÁTER ERZSÉBET

Koreában a 15. század elejétől ismert és népszerű a jipsin, mely szalmából készült, olcsó, könnyű sandál