



Un aliment de base pour la moitié de l'humanité

Terrasses pour la culture du riz à Bali (Indonésie).

Le riz est la plus ancienne plante cultivée au monde. En Asie, il représente plus qu'un simple aliment de base: le riz est considéré comme un don de Dieu, il est vénéré dans les rituels et les mythes.

PAR ANDREAS BAUMGARTNER, ASA

Les origines de la riziculture remontent à la nuit des temps et sont revêtues d'un voile mystique. La légende présente le riz comme un symbole de fertilité et d'abondance, de Providence divine et de pouvoirs magiques. Une fable explique que le ciel aimait la terre; en se penchant sur elle, il fit tomber quelques grains de sa poche, et lorsque la terre enfanta les hommes, ceux-ci trouvèrent immédiatement de quoi se nourrir. Selon une autre légende, une jeune déesse se promenait dans les rizières de son père, laissant flotter son long manteau de soie derrière elle, afin que des grains

de riz y restent attachés pour ses amis, les hommes.

Symbole d'abondance et d'immortalité

Pour les anciens Chinois, l'empereur mythique Shennung (le divin cultivateur) était le père du riz; il l'aurait semé de ses propres mains. Dans certaines provinces chinoises, le chien ou le rat étaient considérés comme les porteurs de la précieuse plante. On en mettait dans la bouche des morts, et les ancêtres recevaient en offrande des jarres pleines de riz. Dans la mythologie asiatique, cette céréale symbolise l'immortalité et la nourriture de l'esprit, mais

également la puissance, la gloire, l'abondance, la chance et la fertilité. La coutume très répandue d'asperger la mariée de riz dérive de cette croyance.

La culture de la terre a commencé avec le riz

Selon les découvertes archéologiques les plus récentes, les Chinois – ou plus exactement les peuples malayo-polynésiens qui colonisèrent le centre et le sud de la Chine – furent les premiers à cultiver le riz. Sur le cours moyen du Yangtsé, on a découvert des vestiges de grains de riz, ainsi que leurs empreintes dans des vases de terre; ce qui démontre que le riz fut



PHOTO: PETER HENDRIE, IMAGE BANK

cultivé bien plus tôt que ce que l'on a cru jusqu'à aujourd'hui. Les grains les plus anciens retrouvés par les archéologues japonais et chinois ont 11'500 ans. Jusqu'à récemment, on pensait que la riziculture avait 8'000 ans tout au plus, et qu'elle s'était répandue sur un vaste arc allant du nord du Laos jusqu'à l'Assam indien, en passant par le nord de la Thaïlande, Burma et le sud-ouest de la Chine.

Aujourd'hui, on suppose que le riz est la première céréale cultivée par l'homme. Ainsi, la culture en rizière marque-t-elle une étape fondamentale de l'histoire de l'humanité: le passage de la chasse et de la cueillette à l'agriculture.

De son lieu d'origine sur le cours moyen du Yangtsé, la culture du riz se serait propagée dans les archipels du Sud et en Asie du Sud-ouest. Les grains de

riz découverts en Thaïlande datent de 3'500 ans av. J.C.. Le riz est arrivé en Indonésie et aux Philippines au troisième millénaire av. J.C., apparemment avec les immigrants descendus du Nord. En Inde, le riz est mentionné par les rouleaux sacrés en sanscrit à partir de 2'400 av. J.C.. Mais cette céréale n'est arrivée au Japon que bien plus tard, car longtemps le pays fut hermétiquement fermé. Ce n'est qu'au troisième siècle av. J. C. qu'elle y fut introduite depuis la Corée. Aujourd'hui encore, les Japonais consomment deux fois moins de riz par habitant que les Chinois.

Les Grecs et les Romains ne le tenaient pas en grande estime

Via les Indiens et les Perses, la riziculture se répandit sur les rives fertiles de l'Euphrate et en Egypte. Lors de ses expéditions, Alexandre le Grand l'amena ensuite en Méditerranée. Selon le médecin grec Dioscoride, l'Antiquité limitait les vertus du riz à ses effets thérapeutiques. Il était considéré comme un aliment convenant aux malades, peu digeste mais très nourrissant. Les Romains non plus, qui pourtant n'étaient pas avares de nouvelles expériences culinaires, ne furent pas des mangeurs de riz enthousiastes. Une chose est certaine: ils n'en importaient pas. Ce n'est que lorsque les Maures introduisirent le riz en Espagne au neuvième siècle, que celui-ci acquit une renommée européenne. De l'Espagne, le riz arriva en Italie, dans la plaine du Pô, puis en France, en Camargue.

Le riz semble avoir reçu ses lettres de noblesse pendant la Renaissance: de cette époque



PHOTO: MARK A. BROWN

Stèle shinto de la déesse du riz Inari, sur le Mt. Takao, au Japon. Dans le shintoïsme, l'ancienne religion «animiste» du Japon, Inari veillait à la fertilité du sol – le don le plus précieux pour les paysans. Le shintoïsme est né environ 300 ans av. J. C., lorsque la riziculture devint la base de l'agriculture japonaise.

date la découverte du risotto à la milanaise. La France a plus ou moins ignoré le riz pendant toute la durée du Moyen-âge, même si le quatorzième siècle connaît quelques recettes contenant cette céréale. Toutefois, les Français n'ont jamais été de grands mangeurs de riz. Peut-être, comme le dit Elisabeth David, auteur célèbre de livres de cuisine, parce qu'ils n'ont jamais vraiment su comment le cuisiner. De leur domination sur les Indes, les Britanniques ont ramené de nouvelles habitudes alimentaires (comme leur penchant pour le chutney), mais le riz n'en fait pas partie. Les habitants d'Europe centrale non plus ne l'ont jamais vraiment adopté. Ils préféraient les bouillies de céréales, le pain et les pommes de terre.

A la fin du dix-septième siècle, le riz arriva par bateau en Amérique du Nord, en Caroline du Sud, en Louisiane, au Texas et en Californie. Aujourd'hui, les États-Unis sont les premiers exportateurs de riz du monde. La moitié du riz vendu

en Suisse provient des Etats-Unis, et un tiers seulement d'Italie.

Néanmoins, le riz n'est pas une véritable denrée d'exportation. Contrairement au blé, au maïs ou au soja, 95% du riz est consommé là où il est cultivé – essentiellement en Asie. 90% de la production mondiale est engrangée en Asie, où les principaux pays producteurs sont la Chine, l'Inde, l'Indonésie, la Thaïlande et le Japon.

Un repas sans riz... n'est pas un repas

Plus de la moitié de l'humanité utilise le riz comme aliment de base; pour une partie d'entre elle, il constitue même la seule denrée disponible. Au Cambodge, 80% des calories alimentaires proviennent du riz, contre 70% au Viêt-nam et 60% en Thaïlande. Les Asiatiques sont tellement habitués au riz, qu'ils ne se sentent pas rassasiés après un repas qui ne contient pas la précieuse céréale. Les Chinois disent d'un repas sans riz qu'il ressemble à une beauté borgne. En Indonésie, le riz constitue le plat principal de tout repas; au Viêt-nam, où l'on se nourrit principalement de poisson et de riz, ce dernier représente l'une des cinq offrandes autorisées.

L'importance du riz se manifeste également dans la langue. En Asie, le mot «manger» est souvent mis sur le même plan que «manger du riz». Le mot japonais pour «riz» – gohan – indique en même temps le repas, alors que le mot «shushoko» – qui veut dire repas – signifie également riz.

De très nombreuses variétés

Du point de vue botanique, le riz (*Oryza*) appartient à la

famille des graminées et comprend, selon les estimations, 130'000 espèces cultivées et sauvages. La forme cultivée, *Oryza Sativa*, (70'000 espèces) peut se diviser en deux groupes principaux: le groupe Indica, particulièrement bien adapté aux conditions tropicales, très résistant à la sécheresse, aux parasites et aux maladies, possède des grains longs et étroits; et le groupe Japonica, cultivé surtout dans les zones tempérées et sur les hauts plateaux tropicaux, donne des grains ovales ou ronds. Le riz Japonica est plus collant, et par conséquent plus facile à manger avec des baguettes.

La plante mesure 50 à 120 centimètres de haut et ressemble à de l'avoine. Quelques feuilles étroites entourent le chaume très fin. Celui-ci porte 10 à 15 panicules, contenant chacune 50 à 200 grains. Les nouvelles plantations peuvent produire jusqu'à 300 grains par panicule.

Cultures traditionnelles...

Les méthodes de culture sont presque aussi variées que les espèces. Autrefois, les paysans préparaient les champs à l'aide d'un buffle d'eau et d'une charrue de bois; puis, ils semaient le riz dans le sol humide et le laissaient germer. A l'arrivée des grandes pluies de la mousson, les plantes étaient déjà si hautes qu'elles dépassaient le niveau d'eau. Les fleuves, qui sortaient de leur lit, fertilisaient la terre de leur limon.

Aux Philippines, en Chine, en Afrique et en Amérique du Sud, on fait gonfler le riz avant de le semer sur de petites pépinières. Après trois à six semaines, les pousses atteignent

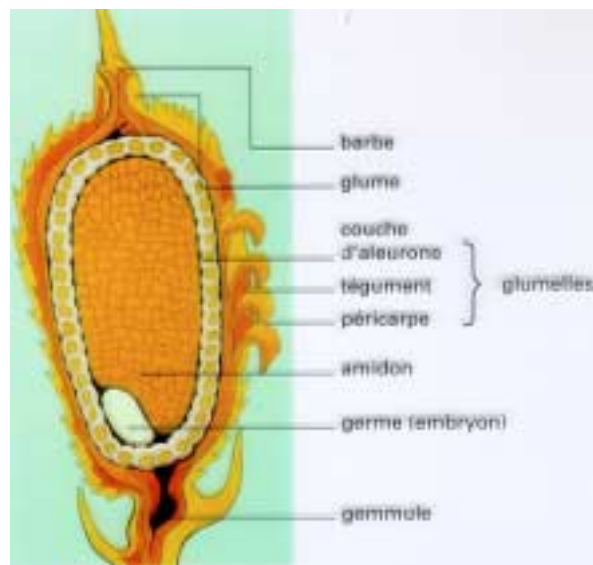


ILLUSTRATION: RISO, OFFICE DE PROPAGANDE POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSOMMATION DE RIZ

Le grain de riz est enfermé dans une balle dure, nommée aussi glume. Une deuxième enveloppe à plusieurs couches, les glumelles, recouvre le noyau.

une hauteur de 20 centimètres. Elles sont alors repiquées dans la rizière déjà irriguée.

... et modernes

Ces méthodes traditionnelles ne sont plus utilisées par l'agriculture entièrement mécanisée des pays industrialisés. Aux Etats-Unis, les graines préalablement gonflées sont semées par avion dans les champs inondés. Chaque six à huit semaines, les champs sont asséchés afin d'y rajouter de l'oxygène et de lutter contre les parasites et les insectes.

Contrairement aux autres céréales, lors de la récolte de riz, on ne prélève que la panicule en laissant le chaume – en Asie, continent de culture traditionnelle, à l'aide d'une faux, dans les pays industrialisés avec d'énormes moissonneuses-batteuses. Ensuite viennent le séchage et le battage.

Mais le travail ne s'arrête pas là. Le riz brut, ou paddy, est enveloppé d'une balle dure, nommée glume (cf. illustration) dont il faut le débarrasser, ce qui le plus souvent s'effectue au moyen de grands rouleaux en caoutchouc, qui fonctionnent

plus ou moins rapidement. Alors seulement, le riz est prêt à l'emploi.

Variétés de riz

Dans le commerce, on différencie le riz à grains ronds, moyens ou longs.

Le riz à grains ronds (variétés: Originario, Camolino) absorbe une grande quantité de liquide pendant la cuisson, il devient tendre et collant et convient surtout à la préparation de potages, de soufflés, de riz au lait, de desserts et autres entremets.

Le riz à grains moyens (Lido,

Composition (par 100 g de riz cuit)	Riz complet	Riz blanc	Riz parboiled raffiné
Eau (en %)	70.3	72.6	73.3
Calories (kcal)	119	109	106
Protéines (g)	2.5	2.0	2.1
Matières grasses (g)	0.6	0.1	0.1
Glucides (g)	25.5	24.2	23.3
Fibres alimentaires (g)	0.3	0.1	0.1
Calcium (mg)	12	10	19
Phosphore (mg)	73	28	57
Fer (mg)	0.5	0.2	0.4
Potassium (mg)	70	28	43
Vitamine B1 (mg)	0.09	0.02	0.05
Vitamine B2 (mg)	0.02	0.01	0.01
Niacine (Vit. PP) (mg)	1.4	0.4	1.2

SOURCE: US DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Alors que le riz blanc ne contient pratiquement plus que de l'amidon pur, le riz parboiled et surtout le riz complet ont conservé de nombreuses substances nutritives de valeur.

Blue Rose) peut remplacer sans problème le riz à grains ronds, mais il convient également aux risottos et aux recettes plus raffinées.

Le riz à grains longs (riz blanc ou riz parboiled en provenance des Etats-Unis; riz Thaï, Basmati ou Siam Patna en provenance d'Extrême-Orient)

reste granuleux et ferme à la cuisson. Il convient au riz sec, aux salades, aux farces et aux spécialités extrême-orientales.

Le «riso fino» provient d'Italie et convient particulièrement aux risottos. Son grain est long, mais épais, et devient tendre et légèrement collant à la cuisson.

Le riz parfumé n'est pas parfumé...

Le Perfumed Rice ou riz parfumé, de plus en plus apprécié sous nos latitudes, ne contient aucune huile essentielle rajoutée. Il s'agit d'un produit naturel, qui doit son arôme épicé au sol très riche en sels minéraux de la Thaïlande (riz thaïlandais) et du nord de l'Inde (riz Basmati).

Le riz sauvage, surtout mélangé au riz blanc, est également très populaire. Mais il ne fait pas partie de la famille des riz. Il s'agit d'une herbe aquatique de l'espèce *Zizania Aquatica*, cultivée dans les réserves indiennes de l'Amérique du Nord.

Lorsque le grain reste entier, le riz contient de précieux sels minéraux, vitamines et fibres. Mais c'est rarement le cas. On consomme surtout du riz blanc, qui se compose essentiellement d'amidon. Le riz parboiled conserve, grâce à un procédé de fabrication spécial, de nombreux sels minéraux et vitamines.

Plus il est foncé, plus il est riche

Riz complet

Riz débarrassé de sa glume. Le grain reste enveloppé de ses glumelles et du germe. Le riz complet – que l'on nomme également riz brun, riz semi-brut, cargo- resp. brownrice – est de couleur brune et contient une grande quantité de fibres alimentaires, de vitamines, de sels minéraux et d'oligo-éléments. Du point de vue de la physiologie alimentaire, le riz complet est le plus précieux. En raison de sa teneur élevée en protéines et en matières grasses, il se conserve moins longtemps que le riz blanc ou parboiled.

Riz blanc

Les glumelles et le germe sont éliminés par meulage (grain de riz - grain de riz ou grain de riz - pierre). Avec ce procédé, une grande partie des substances nutritives de valeur sont perdues. Puis, le riz est encore poli, c'est-à-dire que l'on ôte les poussières de meulage qui sont restées accrochées au grain. En Asie, le riz blanc, poli, était et reste un symbole de statut social. Parmi les personnes qui se nourrissent essentiellement de riz blanc, les carences en vitamines B1 peuvent se traduire par l'apparition du béribéri.

Riz parboiled

Lors du procédé de parboiling, le riz brut (avec sa glume) est d'abord traité à la vapeur ou plongé dans l'eau bouillante. Les vitamines et sels minéraux se séparent ainsi du germe. Ces vitamines et sels minéraux sont ensuite pressés dans l'amidon du grain de riz par force hydraulique. Ensuite, le grain est scellé sous l'effet de la vapeur et séché sous vide, ce qui durcit sa surface. Ce n'est qu'à ce stade que la glume est enlevée et les grains raffinés. Le riz parboiled présente un aspect jaunâtre.

... et le riz complet n'est pas complet

Malgré les nombreuses espèces et qualités de riz, celui-ci n'est pas plus «complet» que n'importe quel autre aliment. Le riz, même complet, ne contient ni vitamines A, B12 ou C, ni bêta-carotène. Il est pauvre en fer et en calcium. Par conséquent, une alimentation essentiellement à base de riz, déséquilibrée, provoque des carences. Les adeptes de George Ohsawa, gourou de la macrobiotique, l'ont appris à leur dépens, eux qui ne se nourrissaient que de riz brun et d'eau: ils souffraient de carence en fer et tombaient malades du scorbut. □