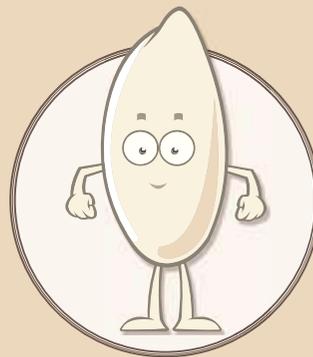
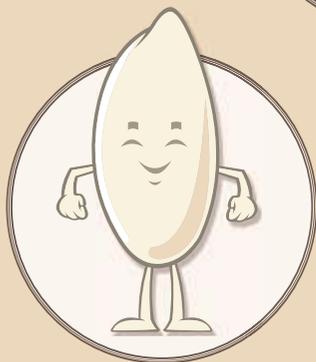
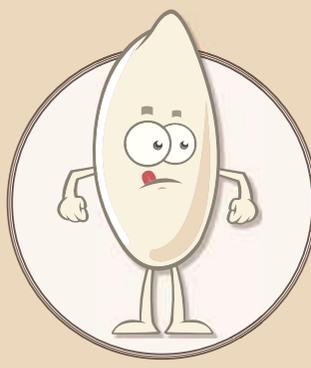
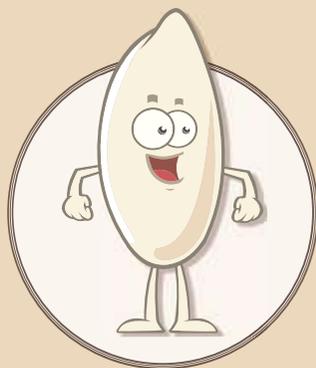




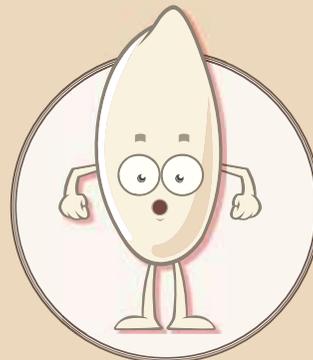
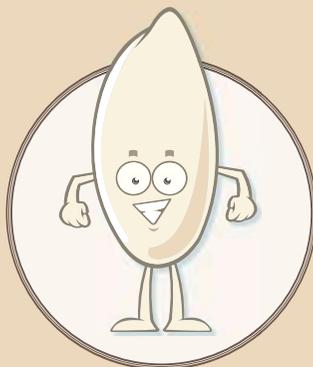
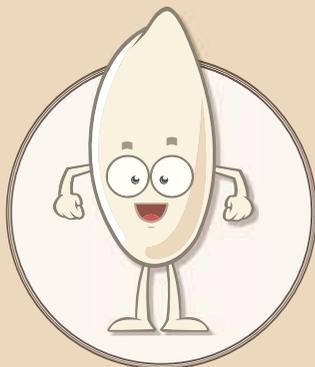
Origine garantita da ENTE NAZIONALE RISI

*Riso italiano,
bella storia.*

**Scopri le avventure di
Sor Risino e dei suoi amici.**



Origine garantita da ENTE NAZIONALE RISI



Indice



PAG.
12

CAPITOLO 2

**DOVE SOR RISINO
CI RACCONTA
LA SUA VITA IN RISAIA**



PAG.
32

CAPITOLO 4

**DOVE SOR RISINO
È SULLO SCAFFALE DI
UN SUPERMERCATO**



PAG.
4

CAPITOLO 1

**DOVE CONOSCIAMO
SOR RISINO CARNAROLI
E I SUOI AMICI**



PAG.
24

CAPITOLO 3

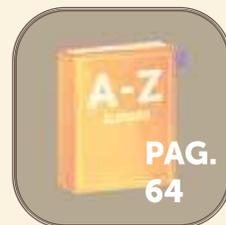
**DOVE SOR RISINO
DECIDE DI METTERSI
IN GIOCO**



PAG.
50

CAPITOLO 6

**DOVE SOR RISINO
CI PARLA DI SÉ
E DELLE SUE QUALITÀ**



PAG.
64

GLOSSARIO



PAG.
42

CAPITOLO 5

**DOVE SOR RISINO
DIVENTA UN BUONISSIMO
RISOTTO**



PAG.
58

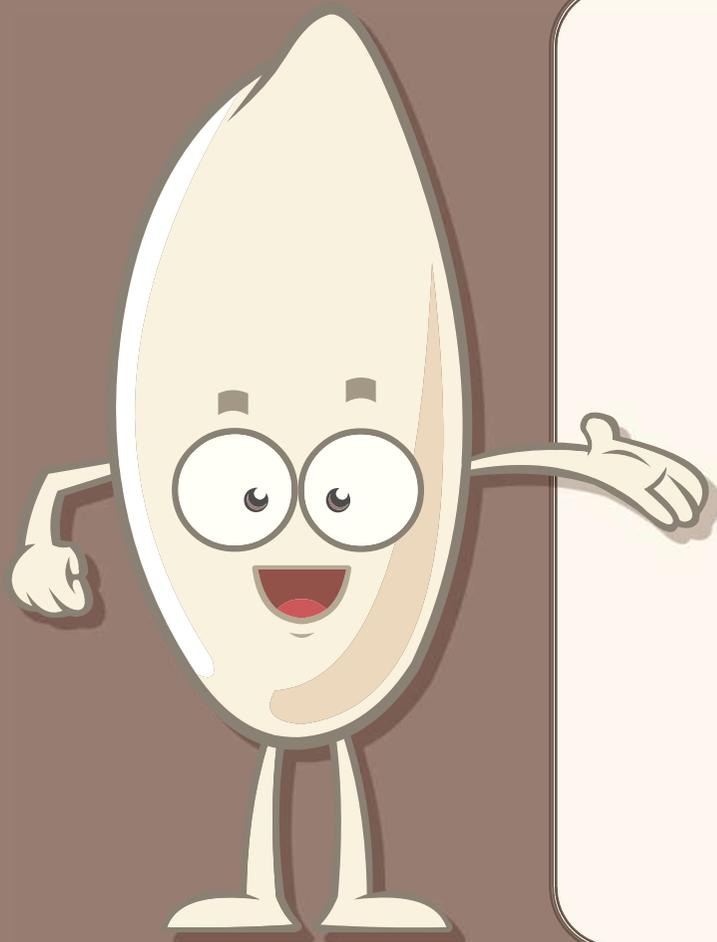
CAPITOLO 7

**DOVE SOR RISINO RICORDA
IL PERCORSO FATTO INSIEME
AI RAGAZZI**





Origine garantita da ENTE NAZIONALE RISI



Capitolo 1

DOVE CONOSCIAMO

Sor Risino

**CARNAROLI
E I SUOI AMICI**

SALVE RAGAZZI!

Prima di tutto le presentazioni: sono un chicco di riso italiano, mi chiamo **Sor Risino Carnaroli**. Sarà per il mio nome, ma dicono che io sia molto facile al riso... guardate che vi ho visto: non ridete sotto i baffi!



È un vero piacere conoscervi e accompagnarvi in questo fantastico viaggio **alla scoperta del riso italiano**. Vi racconterò molte cose al riguardo: dalle varietà di riso alla coltivazione in risaia, dalla lavorazione in riseria fino all'arrivo sullo scaffale del punto vendita. Poi vi parlerò dei tanti modi di preparare il riso e delle sue infinite proprietà nutrizionali.

Siete pronti? Allacciate le cinture, si parte!

Come avrete sicuramente capito, sono un cereale, non un semplice chicco di riso, ma uno di quelli speciali, perché sono un vero **Carnaroli**: a dispetto del mio nome, in famiglia siamo tutti belli grossi e siamo molto conosciuti per le nostre qualità

in cucina. Dovete sapere che, quando si parla di riso, la **famiglia non è altro che la "varietà"**. Per capire cosa sia una varietà basta guardare il granello di riso: ogni varietà ha caratteristiche uniche per dimensioni, consistenza e aspetto del chicco. Pensate che in Italia ci sono ben **200 varietà di riso**, ognuna con caratteristiche uniche.

Non vi spaventate, non ve le presenterò tutte, ma vi aiuterò solo a distinguere le tre principali tipologie di riso:

- **LE VARIETÀ TRADIZIONALI**
- **LE VARIETÀ CLASSICHE**
- **LE VARIETÀ GENERICHE.**

LE VARIETÀ TRADIZIONALI: LE SETTE SORELLE DELLA TRADIZIONE ITALIANA

La mia famiglia, la **varietà Carnaroli**, appartiene alla grande tradizione del riso italiano, proprio come le altre sei varietà tradizionali. Col riso Carnaroli andate sul sicuro: siamo infatti famosi perché, con noi, ogni piatto di riso diventa speciale.

Ma anche i miei sei cari amici storici non scherzano in fatto di bontà, andiamo a conoscerli meglio!



C'è quel simpaticone di **Arborio**, un chicco di riso molto grosso che si fa amare da tutti in cucina. Anche **Roma** è un bel tipo, una varietà storica italiana che si presta a tanti utilizzi. Poi c'è quel bellimbusto di **Ribe**, anche lui da tenere presente quando si vuole cucinare un piatto di riso con i fiocchi. **Sant'Andrea** è un altro che fa parte della storia italiana: è lungo e snello ma riesce a farsi valere in ogni portata a base di riso. Un altro amico che vi raccomando è **Vialone nano**, è un po' tozzo nella forma ma tanto gustoso, fa parte della grande tradizione gastronomica italiana. Chi manca all'appello? Ah, quel gran fusto di **Baldo**, ha una forma un po' allungata ed è cristallino nell'aspetto, piace molto in cucina.



Siamo prodotti di alta qualità perché da sempre facciamo parte delle eccellenze italiane; siamo ideali per la preparazione di tutti i piatti della nostra tradizione.

LE VARIETÀ CLASSICHE:

QUANDO UN AGGETTIVO FA MOLTA DIFFERENZA!

Le varietà tradizionali che vi ho appena presentato potete trovarle anche nella loro versione "**classica**". In questo caso sulla confezione potrete leggere: Carnaroli classico, Arborio classico, Roma classico, Ribe classico, Sant'Andrea classico, Vialone nano classico, Baldo classico.

Ecco, vi vedo perplessi, vi starete sicuramente chiedendo perché i nomi delle varietà tradizionali siano affiancati dall'aggettivo "**classico**".

Ebbene la ragione è molto semplice: si tratta di varietà di riso che possono essere "**tracciate**" dal momento della semina fino a quando vengono messe in vendita.



Cosa significa "tracciare"?

Intanto vi dico che non è una parolaccia: significa che il loro "cammino", dalla risaia al negozio, viene seguito dall'**Ente Nazionale Risi** per permettere ai consumatori di esseri sicuri della purezza del prodotto che mettono a tavola. **Un'importante garanzia di qualità.** Spiegatele bene a vostri genitori quando stanno per scegliere il riso da acquistare!

Mio nonno, per esempio, era un Carnaroli classico, di quelli tutti di un pezzo! Insomma, per dirla tutta, le varietà "classiche" sono l'élite delle tradizionali!

LE VARIETÀ GENERICHE: I RISI SENZA NOME



Finora vi ho fatto conoscere tutti i risi della tradizione italiana, ma ho anche altri amici, che potete trovare al supermercato o nel negozio sotto casa.

È il caso che ve li presenti. **Sono i risi generici.** Scusate se uso questa parola un po' difficile; in realtà si tratta di risi che non hanno un nome vero e proprio, ma più che altro dei soprannomi. Partiamo dal **Riso Tondo**, il cui granello è piuttosto corto e tozzo.

Poi c'è **Riso Medio**, che ha una forma un po' più allungata ma è comunque un po' tondetto.

Riso Lungo A ha una forma leggermente affusolata e si fa notare per la sua lunghezza.

Chi invece è proprio lo spilungone dei chicchi è **Riso Lungo B**: pensate che può superare i 6 mm di lunghezza!



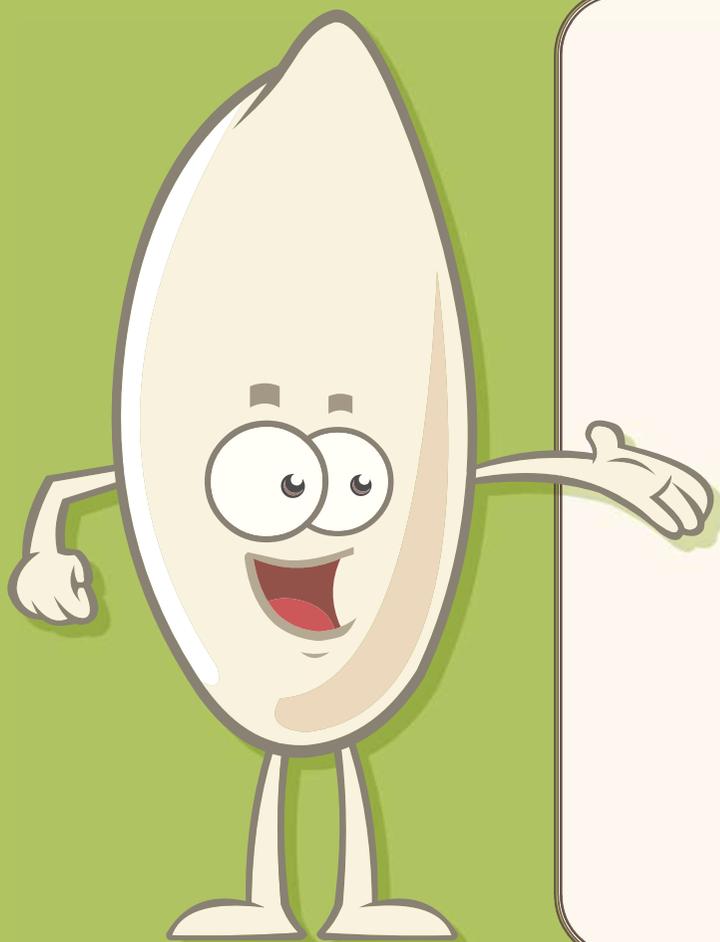
Sulla confezione i risi generici possono essere anche affiancati dal nome di una varietà. Non sto qui a citare quali siano, vi confonderei solo le idee.

Allora, vi piacciono i miei amici? Adesso spero ne sappiate di più sulle varietà di riso. **Nel prossimo capitolo vi racconterò la mia vita in risaia. Non perdetela, il viaggio è appena cominciato!**





Origine garantita da ENTE NAZIONALE RISI



Capitolo 2

DOVE

Sor Risino

CI RACCONTA

LA SUA VITA IN RISAIA

BEN RITROVATI RAGAZZI!

Io mantengo sempre le promesse: è il momento di raccontarvi come sono diventato quello che sono, **un chicco di riso fatto e finito**.



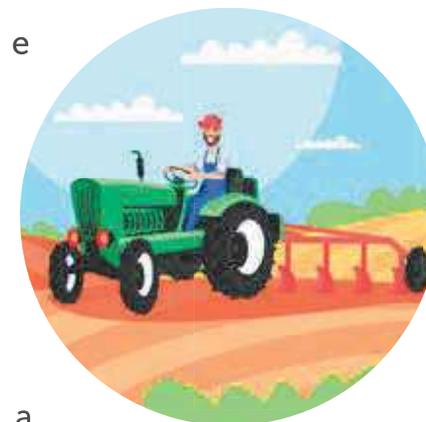
Allora, dovete sapere che tutto ha avuto inizio in uno dei tanti campi dove si coltiva il riso. Si trovano spesso in **Piemonte, Lombardia, Veneto, Emilia Romagna e Sardegna**, ma anche in **Toscana, Calabria e Sicilia** non è raro trovarli.

Sì, perché il riso fa parte della storia del nostro Paese.

Proprio come per i bambini, far crescere il riso non è per niente facile, richiede molto impegno.

Si parte con una lavorazione antica quasi quanto l'uomo: **l'aratura**, che avviene a fine inverno. Il terreno viene smosso così le zolle diventano più fertili. Per farlo si usano potenti trattori provvisti di aratro: vi piacerebbe vederne uno da vicino?

Quindi il terreno viene **concimato** e poi, **grazie alla livellatura, reso piano**. Cosa significa? Se vi metteste con la faccia sul terreno e guardaste davanti a voi, non vedreste zone più alte e altre più basse, ma solo un unico piano.



Questa operazione viene effettuata a marzo con macchine che utilizzano il raggio laser, proprio come quello dei robot che avete conosciuto nei cartoni animati! Sì, perché dovete sapere che **un terreno piano è fondamentale per la mia crescita**: quando le pianticelle di

riso germinano, devono affiorare dall'acqua tutte allo stesso modo. Se ci fosse un dislivello alcune piante resterebbero sott'acqua con il rischio di marcire, altre, rimanendo troppo fuori dall'acqua, rischierebbero di seccare. E io avrei fatto sicuramente una brutta fine. Dunque, anche in agricoltura, ben venga la tecnologia!

Quindi arriva il momento della **semina**, svolta anch'essa con macchinari molto sofisticati: le macchine che spargono il seme sono dotate di GPS, così risultano ancora più precise. È lo stesso sistema che usa il cellulare per indicarci la strada quando dobbiamo raggiungere un posto che non conosciamo.



È qui che comincia la mia infanzia: in questo periodo la mia vita dipende dalla salute della pianta da cui nasco, che è estremamente delicata e ha bisogno di tanta cura.

Proprio per questo la fase successiva prevede la **sommersione** della risaia con l'acqua. Fateci caso, le risaie sono sempre

posizionate vicino ai fiumi proprio perché così possono avere sempre acqua abbondante a disposizione.

Gestire l'acqua nella risaia non è facile, per farlo si usa il sistema delle chiuse e dei canali, con una persona fondamentale che si occupa di farlo funzionare: l'acquaiuolo.

È qui che vivo la mia adolescenza, vi assicuro un vero spasso: per il paesaggio in cui sono immerso e per i tanti personaggi che lo popolano, con cui non ci si annoia mai!

Poi piano piano è avvenuta la mia maturazione, quella che mi ha portato direttamente nell'età adulta. La maturazione del riso è diversa a seconda delle varietà: scegliere il giusto momento per il taglio è dunque di vitale importanza. Una volta maturo, il riso viene raccolto sotto forma di risone.



Nella maggior parte dei casi, le **operazioni di raccolta** sono svolte nei mesi di settembre e ottobre con l'impiego di grandi **mietitrebbie**.

Quando sono maturo, vengo raccolto, poi essiccato, quindi portato in magazzino prima di passare in riseria. **Ma questo è un altro viaggio, di cui vi parlerò nel prossimo capitolo!**



Sono sicuro che, quando pensate al riso, vi viene subito in mente l'immagine di un campo allagato, anzi, più campi allagati uno accanto all'altro. Se li guardaste da un aereo o da un elicottero, vedreste un suggestivo puzzle formato da tante forme geometriche: è il caratteristico paesaggio del riso... il mare a quadretti!

Quando siamo riso in erba, adoriamo l'acqua (proprio come voi che al mare stareste sempre a bagno!) perché sappiamo che ci proteggerà e ci farà crescere.

Sì, perché ora mi vedete bello asciutto, ma io sono cresciuto in

un ambiente sempre umido. Sapete quanti raffreddori mi sono buscato, ma sono venuto su comunque forte e sano. L'acqua è stata fondamentale per la mia nascita, crescita e sviluppo perché mi ha difeso dagli sbalzi di temperatura e dalle erbe infestanti.

La mia infanzia e la mia adolescenza sono trascorse così nell'ambiente della risaia. Un periodo felice e divertente: c'è un mondo tutto da scoprire lì, l'**habitat** perfetto per numerose specie di animali e vegetali, come ad esempio alghe, piante, pesci, anfibi, rettili, molluschi, crostacei, vermi e insetti.

Se un bel giorno faceste visita alla risaia allagata, potreste vedere le libellule sorvolare la superficie dell'acqua, essere punti dalle zanzare (di questo sono sicuro fareste volentieri a meno!) e sentire gracidare le rane, che vanno ghiotte dei tanti insetti che popolano questi piccoli laghi creati dall'uomo.



Se vi piacciono gli uccelli, potreste rimanere davvero sorpresi perché in risaia se ne vedono di tutti i colori.

Il protagonista assoluto è l'**airone**, con il caratteristico collo ripiegato che scatta velocemente verso l'acqua per infilzare pesci e anfibi con il becco lungo e appuntito.

Anche le cicogne ci fanno spesso visita, assieme alle garzette, alle gallinelle d'acqua e ad altre specie acquatiche.



Non mancano di certo i mammiferi, personaggi davvero strani... come il topolino delle risaie, che sguscia da una chiusa all'altra, o la nutria, un animale che abbiamo importato dall'America, ma anche la volpe e il tasso,

sempre alla ricerca di qualche boccone! Per fortuna a loro non piace il riso!



La risaia è anche una riserva di sostenibilità, in cui tutto è pensato per salvaguardare il suo delicato ecosistema. Tutta l'acqua che viene utilizzata per far crescere il riso, ad esempio, dopo aver

svolto il suo importante lavoro, torna ai canali e ai fiumi per riprendere il suo corso naturale fino al mare.

Vi assicuro che è davvero un mondo affascinante, dovete assolutamente visitarla!



La storia che trovate raccontata sui libri di scuola parla sempre di date con assoluta certezza, e guai a sbagliarne una! Sarete contenti di sapere che, quando si parla di riso, non ci sono date precise da tenere a memoria, tutto è un po' avvolto nel mistero. Quindi come io sia arrivato in Italia non è proprio chiaro. Secondo alcuni studiosi, la mia coltivazione fu introdotta dagli Arabi quando occuparono la Sicilia e la Calabria; secondo altri, furono gli Aragonesi a portarla nel Napoletano durante la loro occupazione.

E nell'Italia Settentrionale? Pare che possa c'entrarci qualcosa il famoso Carlo Magno, che l'avrebbe portata al Nord in seguito alle battaglie con gli Arabi. O forse sono state le Repubbliche

1475 Marinare, chi lo sa? Però, da un certo punto in poi, qualche data certa sembra venir fuori. Segnatevi questa: 1475. Proprio a quest'anno risalgono le lettere che il Duca di Milano, Galeazzo Maria Sforza, inviava a Nicolò de' Roberti, oratore del Duca di Ferrara, per accompagnare il dono di 12 sacchi di riso da seminare nel territorio di Ferrara.

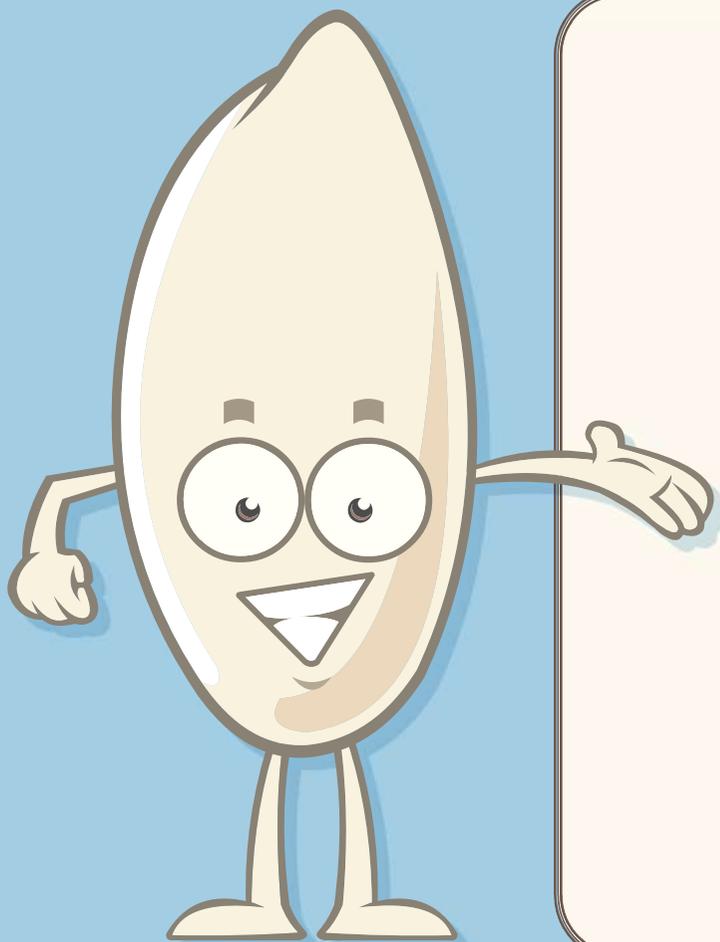
Sono proprio gli anni in cui in Italia prende il volo la coltivazione del riso. Pare che all'inizio il riso fosse utilizzato soprattutto per nutrire la popolazione affamata in seguito a grandi carestie.

Nei secoli successivi, la produzione italiana di riso a volte aumentava, altre volte diminuiva, fino ad arrivare alla Prima Guerra Mondiale, combattuta dall'Italia dal 1915 al 1918 (e qui vengono altre date da ricordare!). C'era la necessità di offrire a soldati e cittadini un alimento sano, abbondante e ricco, e naturalmente il riso divenne grande protagonista. Da quel momento non ha più perso questo ruolo nell'alimentazione degli italiani.





Origine garantita da ENTE NAZIONALE RISI



Capitolo 3

DOVE

Sor Risino

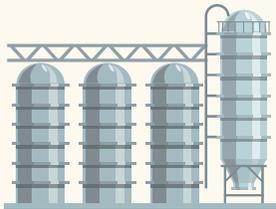
**DECIDE DI METTERSI
IN GIOCO**

CIAO RAGAZZI!

Eccomi di nuovo per raccontarvi un'altra fantastica storia sul riso!

Dove ci eravamo lasciati? Ah, ero appena uscito dalla risaia sotto forma di risone.

La mia vita da chicco di risone ve la devo assolutamente raccontare: è breve ma assai avventurosa. Una volta raccolto nel campo di riso dove sono nato, sono stato essiccato: mi



hanno tolto gran parte dell'umidità che avevo accumulato in mesi e mesi di risaia.

Da qui con gli altri chicchi di risone siamo passati in magazzino, dove ci hanno messo in un grosso silos per conservarci in condizioni ideali di temperatura e umidità. Si stava un po' stretti, tutti pigiati, ma sapevamo che saremmo usciti presto per un altro grande viaggio.

Volete sapere com'ero da chicco di risone? Per niente bello e,



a dirla tutta, mi sentivo piuttosto grezzo. Ero infatti coperto da un guscio ruvido e duro, la lolla, un vestito pesante che mi portavo sempre addosso. Per farmi diventare un vero chicco di riso, c'era ancora da lavorare. È per questo che sono passato dal magazzino in riseria, per inseguire il mio sogno: da chicco grezzo sarei diventato raffinato.

Quando sono entrato in riseria, non vi nascondo che avevo un po' di timore. Per farvi capire che tipo di sensazione provavo, immaginate come vi sentite quando dovete passare una visita dal dottore, magari dal dentista!

In riseria siamo circondati da molte macchine, alcune hanno una lunga storia alle spalle, altre sono più moderne, ma tutte incutono un certo timore, soprattutto a noi "campagnoli" che le vediamo per la prima volta. Ma meglio le macchine che la chimica: in riseria non si usano prodotti chimici, tutto avviene grazie a processi meccanici. Anzi, conoscendole meglio, ho capito che queste macchine sono state inventate soprattutto

per proteggere i chicchi di riso, lasciarli inalterati e per farli arrivare in splendida forma nel vostro piatto. E io non faccio eccezione!

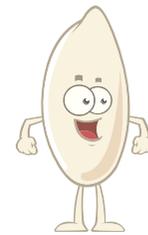
La prima macchina che ho conosciuto in riseria è lo **sbramino**: sa fare alla grande il suo mestiere, che consiste nel togliere la lolla dal risone. Devo ammettere che lo fa con una certa delicatezza. Questo processo si chiama "sbramatura": al termine dell'operazione avevo perso sì la lolla, ma mi sentivo ancora un chicco abbastanza grezzo; per essere preciso, un chicco di riso integrale provvisto ancora della sua pellicina esterna: il pericarpo. Fateci caso, al supermercato trovate sempre più spesso il riso integrale, che può essere preparato in tante ricette nutrienti e appetitose.

Ma di questo parleremo più avanti.



28

Ma io nella vita avevo un solo obiettivo: volevo diventare un vero chicco di riso Carnaroli. Non vedevo l'ora di passare all'ultima fase della lavorazione, la sbiancatura, quella che mi ha dato l'aspetto magnifico che tutti voi ora potete ammirare. Scusate, ma a volte anche noi chicchi di riso siamo un po' vanitosi!



Dicevamo, la sbiancatura. Qui entra in scena la macchina Amburgo, che i più esperti di voi in geografia sapranno essere una delle più importanti città della Germania. E in effetti questa macchina è stata inventata proprio dai tedeschi circa un secolo fa. Davanti alla Amburgo, devo essere sincero, ho avuto una paura tremenda. Tra noi chicchi integrali circolavano strane voci sull'operazione che avremmo subito in questa macchina.

Ma sono le classiche leggende metropolitane che circolano in riseria, avremmo fatto bene a non crederci. L'Amburgo utilizza una pietra conica con diversi freni posti all'esterno: noi chicchi sfregiamo abbastanza delicatamente contro la pietra in modo

29

che il pericarpo, la pellicina di cui vi parlavo prima, salti via.

Al termine dell'operazione, mi sentivo bene ed ero tutto bianco: un chicco di riso fatto e finito.

O almeno così pensavo. Perché il viaggio fra quelle macchine diaboliche non era ancora finito, mancava un ultimo passaggio: quello che mi avrebbe definitivamente detto se ero un riso destinato al commercio (e quindi ad arrivare sulle vostre tavole) o un umile scarto. Era arrivato il momento di passare l'esame con la **selezionatrice ottica**, la macchina tecnologicamente più avanzata della riseria, che avrebbe emesso il suo verdetto finale. Tutto quello che si diceva su questa macchina purtroppo ha trovato conferma: era capace di riconoscere le tonalità di colore e individuare anche le macchie più piccole presenti sui chicchi di riso. Alla minima imperfezione, con un soffio preciso separava il chicco "difettato" da quelli buoni.



30

Per fortuna sono un chicco senza macchia... e senza paura (anche se non si direbbe dal mio racconto), destinato a diventare



protagonista dei vostri piatti. Ero stato preso!

Vi lascio con una curiosità: pensate che da 100 chilogrammi di risone che arrivano in riseria, si scartano 20 kg di lolla, 10 kg di pula (pericarpo e germe) e 10 kg di chicchi imperfetti. Restano, alla fine, circa 60 kg di chicchi di riso bianco, fra i quali c'ero anch'io: Sor Risino Carnaroli, un chicco di riso appartenente a una delle varietà italiane più famose, pronto a farsi valere nei migliori risotti d'Italia.

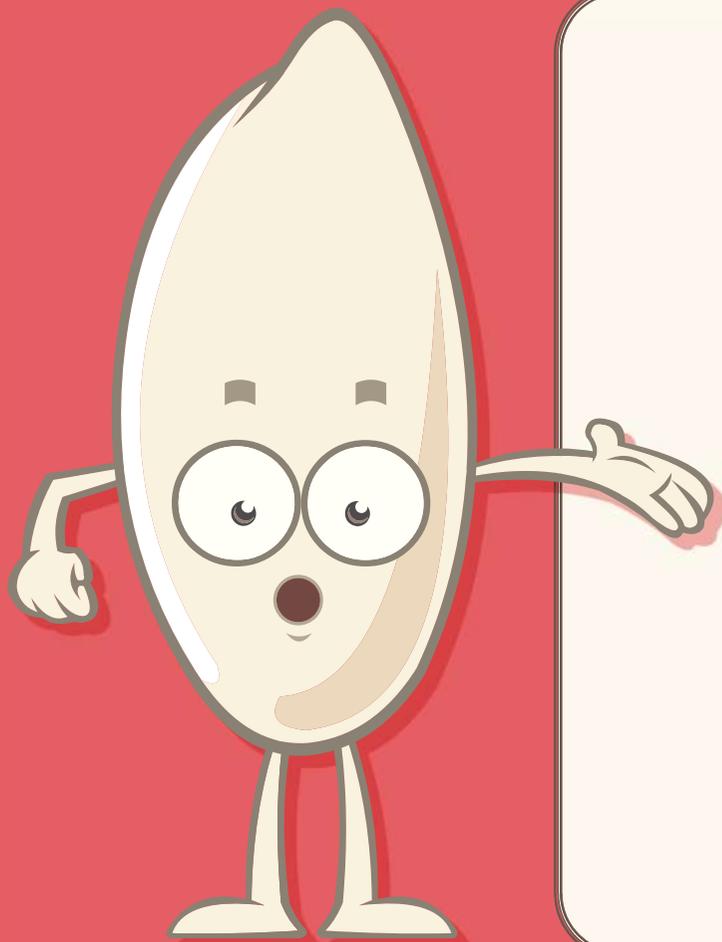
Era un po' come se avessi preso la patente, ora potevo uscire dalla riseria e andare in giro per il mondo. Con un'unica grande responsabilità: essere sempre buono!

Ma questo ve lo racconterò nel prossimo capitolo, state in campana!

31



Origine garantita da ENTE NAZIONALE RISI



Capitolo 4

DOVE

Sor Risino

**È SULLO SCAFFALE
DI UN SUPERMERCATO**

Ragazzi, come sempre è un grande piacere ritrovarvi!

Continua il nostro viaggio nel mondo del riso italiano.

Oggi vi parlerò di uno degli argomenti che vi interessa di più: come scegliere il riso adatto alla vostra ricetta!

Avrete sicuramente fatto un giro al supermercato e, se vi è capitato di imbattervi nello scaffale del riso, sarete rimasti confusi davanti alle tante confezioni che lo affollano.

Tanti nomi e tante definizioni, fra le quali non è facile orientarsi; per questo ci sono qua io, per fare chiarezza, sperando che possiate aiutare i vostri genitori nella scelta del riso ideale da mettere nel vostro piatto.



Di cosa bisogna tener conto per portare a tavola un riso di qualità e adatto alla ricetta che avete in mente di preparare?

Dovete imparare a leggere le informazioni presenti sulla confezione: innanzitutto l'etichetta!

Sull'etichetta la prima cosa da guardare è il nome della varietà.

È il momento di fare un salto indietro e tornare alla prima puntata, quando vi ho presentato tutti i miei amici.

Vi ricordate? Tutte le varietà di riso possono essere divise in tre tipi:

- **CLASSICHE**
- **TRADIZIONALI**
- **GENERICHE.**



Aguzzate la vista leggete bene l'etichetta!

Se volete il meglio del riso italiano, cercate le varietà classiche!



Fate attenzione al nome della varietà presente sulla confezione: se trovate **Carnaroli classico**, **Arborio classico**, **Roma classico**, **Ribe classico**, **Sant'Andrea classico**, **Vialone nano classico**, **Baldo classico**, siete davanti al riso italiano di più alta qualità, perché è tracciato dal momento della semina fino a quando viene messo in vendita. Significa che troverete con certezza la varietà che state cercando.

Qual è la differenza fra classiche e tradizionali?

Anche le varietà tradizionali sono in tutto sette: ci sono io, il **Carnaroli**, e gli altri: **Arborio**, **Roma**, **Ribe**, **Sant'Andrea**, **Vialone nano**, **Baldo**. Come vedete, hanno lo stesso nome delle varietà classiche, ma non sono tracciate dalla semina alla vendita come queste: per questo motivo non hanno l'aggettivo "classico" di fianco al nome. C'è un'altra cosa che dovete ricordare bene: con i nomi **Carnaroli**, **Arborio**, **Roma**, **Ribe**, **Sant'Andrea**, **Vialone nano**, **Baldo** vengono vendute anche

altre varietà che risultano molto simili alle tradizionali: sono in effetti delle varietà "gemelle", perché hanno l'aspetto quasi identico a quelle da cui prendono il nome e durante la cottura si comportano allo stesso modo.

Ma non finisce qui, anche le varietà dai nomi generici meritano la vostra attenzione!

Oltre alle varietà tradizionali e alle varietà classiche, sullo scaffale potete trovare i risi con nomi generici; per capirci meglio, l'altra volta abbiamo detto che sono chicchi che hanno una sorta di soprannome. Sono **Riso Tondo**, **Riso Medio**, **Riso Lungo A**, **Riso Lungo B**. Spesso sono accompagnati da un nome e in base alle loro caratteristiche si prestano per diventare protagonisti di molte ricette a base di riso.



Queste sono proprio le informazioni base che dovete conoscere per non farvi sfuggire il tipo di riso che fa per voi. Ma non finisce qui, ci sono altre informazioni sulla confezione che dovete imparare a decifrare!



Partiamo dalla tipologia di lavorazione.

Come vi ho spiegato durante la terza puntata, quello che arriva nel punto vendita è il “riso lavorato”; si tratta del prodotto finito della lavorazione, di solito di colore bianco. Esattamente come mi vedete adesso: mi hanno asportato prima la lolla e poi il pericarpo, i rivestimenti che avevo addosso quando sono arrivato in riseria, e sono diventato un chicco di riso raffinato.

Ma non tutti i risi che trovate sul punto vendita sono così. Il riso lo potete trovare anche in forma integrale. Ora vediamo se avete studiato: quand'è che un riso si dice integrale? Vi vedo perplessi... Bisogna fare una bella ripassata della terza puntata.

Il riso integrale è quello che è stato privato soltanto dello strato che aveva addosso al momento del raccolto: la lolla. Praticamente è ancora rivestito dal pericarpo, per questo ha una colorazione bruna. Non vi lasciate scoraggiare dall'aspetto: è molto più ricco di proteine, sali minerali e fibra rispetto a noi che facciamo tanto i raffinati.



Passiamo al trattamento.

Se aguzzate la vista, al supermercato vi accorgete che sullo scaffale ci sono confezioni di riso con la scritta “parboiled”. Chiariamo subito una cosa, non si tratta di una varietà di riso, ma di un riso sottoposto a uno speciale trattamento. La parola deriva dall'inglese “partially boiled” e indica che il riso è stato parzialmente cotto. Praticamente il riso integrale viene prima trattato con acqua e calore, poi essiccato e, al termine della lavorazione, presenta un colore ambrato più o meno intenso. Il riso che subisce questo trattamento ha diverse qualità: ha più proprietà nutrizionali, si cuoce meglio e può essere conservato per più tempo anche dopo averlo cotto.



Finiamo con la colorazione: rosso o nero?

Anche il colore del riso è una delle informazioni che potete trovare sulla confezione. Anche in questo caso, sappiate che non si tratta di una strana tipologia di riso, ma solo del colore del riso integrale. Dopo essere stati privati della lolla con il processo di sbamatura, i chicchi si presentano con un colore rosso o nero perché il pericarpo è naturalmente di questo colore!

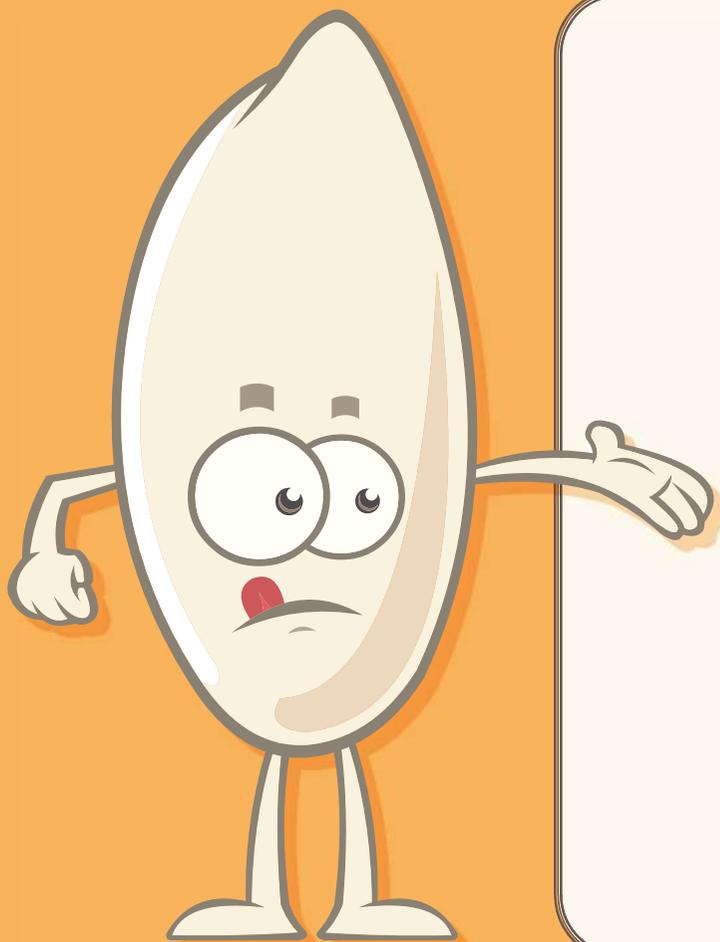
Spero di non avervi annoiato e che ora vi sia tutto più chiaro! Adesso potete veramente essere d'aiuto ai vostri genitori quando devono comprare il riso giusto: conoscere le diverse tipologie di riso e sapere quali caratteristiche hanno è il punto di partenza per cucinare fantastici piatti con questo cereale!



Finalmente, nel prossimo capitolo, vi parlerò della fase più importante della nostra vita da chicchi di riso, quando arriviamo a casa vostra e facciamo esattamente quello per cui siamo nati: essere cucinati e mangiati!



Origine garantita da ENTE NAZIONALE RISI



Capitolo 5

DOVE

Sor Risino

**DIVENTA UN BUONISSIMO
RISOTTO**

**RAGAZZI, MI SENTITE?
SONO QUA, PROPRIO QUA,
GUARDATE BENE!**

Sono io, Sor Risino Carnaroli, e vi parlo da uno squisito risotto alla milanese.

Oggi sento, letteralmente, che la mia vita ha un altro sapore, e anche un altro colore, a dire il vero: sono tutto giallo, per colpa dello zafferano!



Alla fine sono cotto - no, non sto dicendo di essere stanco! - voglio dire che sono stato finalmente cucinato, ma per fortuna posso continuare a raccontarvi tante storie sul riso italiano. In questa gustosa puntata, vi parlerò del talento e delle qualità in cucina di ciascuno dei miei amici risi. Perché dovete sapere che, proprio come ognuno di voi, anche noi, piccoli chicchi di riso, abbiamo una speciale vocazione: voi volete diventare astronauti, pompieri, medici o avvocati in base al talento che sentite di possedere, noi aspiriamo a diventare risotti, minestre, dolci, timballi, ecc. in base alle nostre qualità naturali.

Ma vediamo nel dettaglio le specialità di ogni tipologia di riso!

Partiamo da me, il buon **Carnaroli**, varietà italiana famosa in tutto il mondo. In cucina mi distingo soprattutto perché tengo la cottura, mi piace amalgamare ed esaltare i sapori, quindi sono il riso ideale per preparare risotti pregiati e piatti speciali. Non a caso vi parlo da un succulento risotto alla milanese! Faccio la felicità dei cuochi e degli chef più rinomati!

Come si dice dalle mie parti, chi si loda si imbroda... ma in realtà sento veramente addosso tutto il sapore del brodo con cui sono stato cucinato.



Ora vi racconto anche un po' le qualità in cucina dei miei amici!

Cominciamo da **Arborio**, varietà molto conosciuta sia in Italia che all'estero, anche lui molto versatile in cucina. Vi spiego meglio cosa significa "versatile": avete presente un calciatore che in campo sa ricoprire più ruoli o uno studente bravo in tutte le materie? Ecco, Arborio è così: versatile, perché adatto alla preparazione di qualsiasi piatto a base di riso, anche se sente di essere nato per fare il risotto. Dovete sapere che Arborio lo trovate nei fantastici arancini siciliani. Ne avete mai assaggiato uno?

Un altro asso dei risotti è **Vialone nano**, varietà originaria del Veneto: da granello tozzo assorbe bene i condimenti e ha un'ottima resa quando viene cotto.

Viene impiegato per la realizzazione del celebre "Risotto all'isolana".

E **Roma**, anche lui eccellente varietà! La sua caratteristica principale è che cuoce in poco tempo, il che lo rende ideale per le persone che in cucina possono preparare solo ricette abbastanza veloci. Si presta per i risotti, per i risi in bianco e al sugo, ma anche per sformati e timballi.

Poi è la volta di **Ribe**, una varietà molto adatta ad essere parboilizzata. Già vedo le vostre facce contorcersi di fronte a questa parola. Va be', ve lo dico io: si tratta di un riso che è stato parzialmente cotto prima di essere messo in vendita. Anche lui è molto versatile e finisce in insalate di riso, ripieni, contorni, timballi, suppli e arancini... e può darsi che lo abbiate anche assaggiato a mensa!



Sant'Andrea è una varietà originaria del Piemonte. È piuttosto esile rispetto agli altri chicchi, il che lo rende molto adatto nella preparazione di zuppe e minestre, ma siccome è uno che tiene bene la cottura non disdegna di finire in deliziosi risotti. È talmente piemontese che il suo nome deriva dalla basilica di Vercelli, dove è nato uno dei piatti tipici realizzati con questo riso: la panissa.



Baldo viene spesso confuso con Roma, ma non fate questo errore, cercate il suo nome in negozio perché anche lui è una varietà tradizionale dalle caratteristiche uniche. Oltre a essere utilizzato per preparare succulenti risotti, non disdegna di finire in insalata, per essere gustato freddo. Non è portato per fare il dolce, quindi non ve lo consiglio per le vostre torte!

Ecco, dopo avervi presentato i miei amici per la pula... ops... per la pelle, è ora di passare ai miei amici generici. Anche loro hanno una vocazione personale in cucina, vediamoli nel dettaglio.

Riso Tondo si presta per minestre e dolci.

Riso Medio va bene per minestre e risotti.

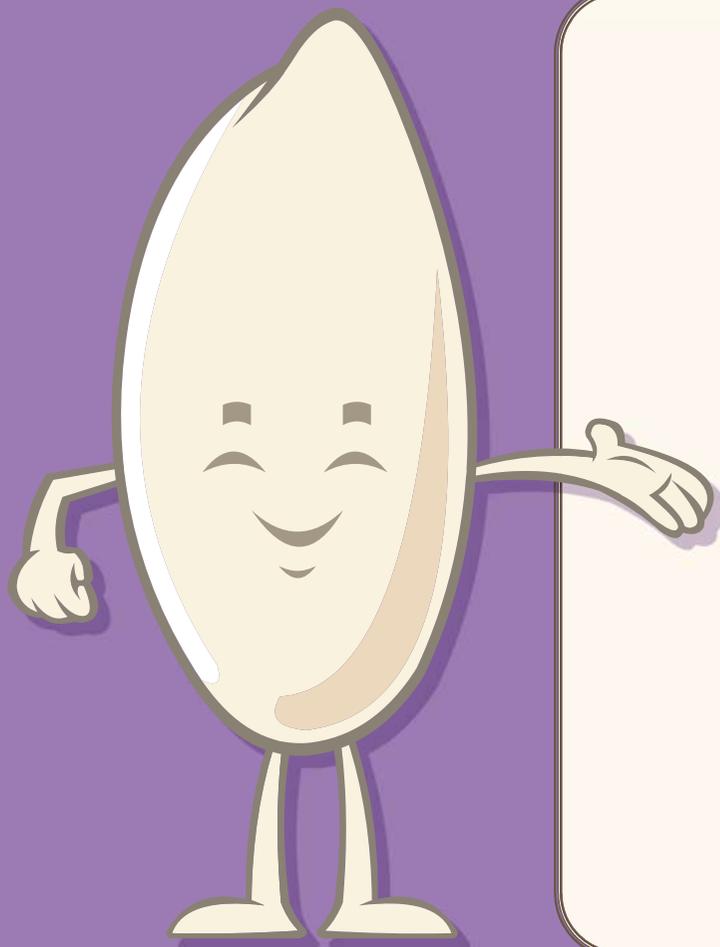
Riso Lungo A ha una vocazione speciale per i risotti.

Riso Lungo B predilige invece finire in insalata.

Nel prossimo capitolo vi spiegherò tutte le proprietà nutrizionali del riso, con i motivi per portarlo a tavola tutte le volte che volete. A presto!



Origine garantita da ENTE NAZIONALE RISI



Capitolo 6

DOVE

Sor Risino

CI PARLA DI SÉ

E DELLE SUE QUALITÀ

BUONGIORNO RAGAZZI!

Siamo quasi arrivati al termine di questo fantastico viaggio nel mondo del riso italiano. Nella scorsa puntata, vi ho spiegato come scegliere il riso adatto alla vostra ricetta, tenendo conto delle informazioni che trovate sulla confezione.

Oggi vi spiegherò perché, oltre a dare tanto gusto ai vostri piatti, scegliere il riso fa bene alla vostra salute.

Prima però sgombriamo il campo da alcuni luoghi comuni. Sono dicerie e pettegolezzi che circolano sul riso; si sa che i pettegolezzi sono sempre fastidiosi e spesso nascono da bugie belle e buone. Quelli sul riso non fanno eccezione.

Il riso che mangiamo proviene dall'Asia?

Diciamo subito che la maggior parte del riso consumato in Italia in genere non proviene dall'Asia, ma è italiano al 100%. È sempre meglio comunque, leggere attentamente l'etichetta sulla confezione per essere sicuri dell'origine.

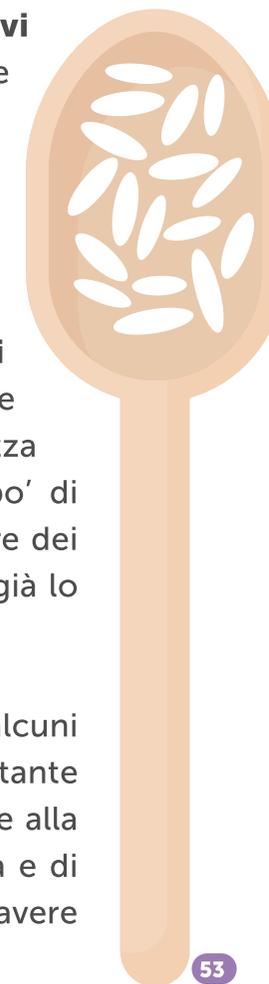


Origine garantita da ENTE NAZIONALE RISI

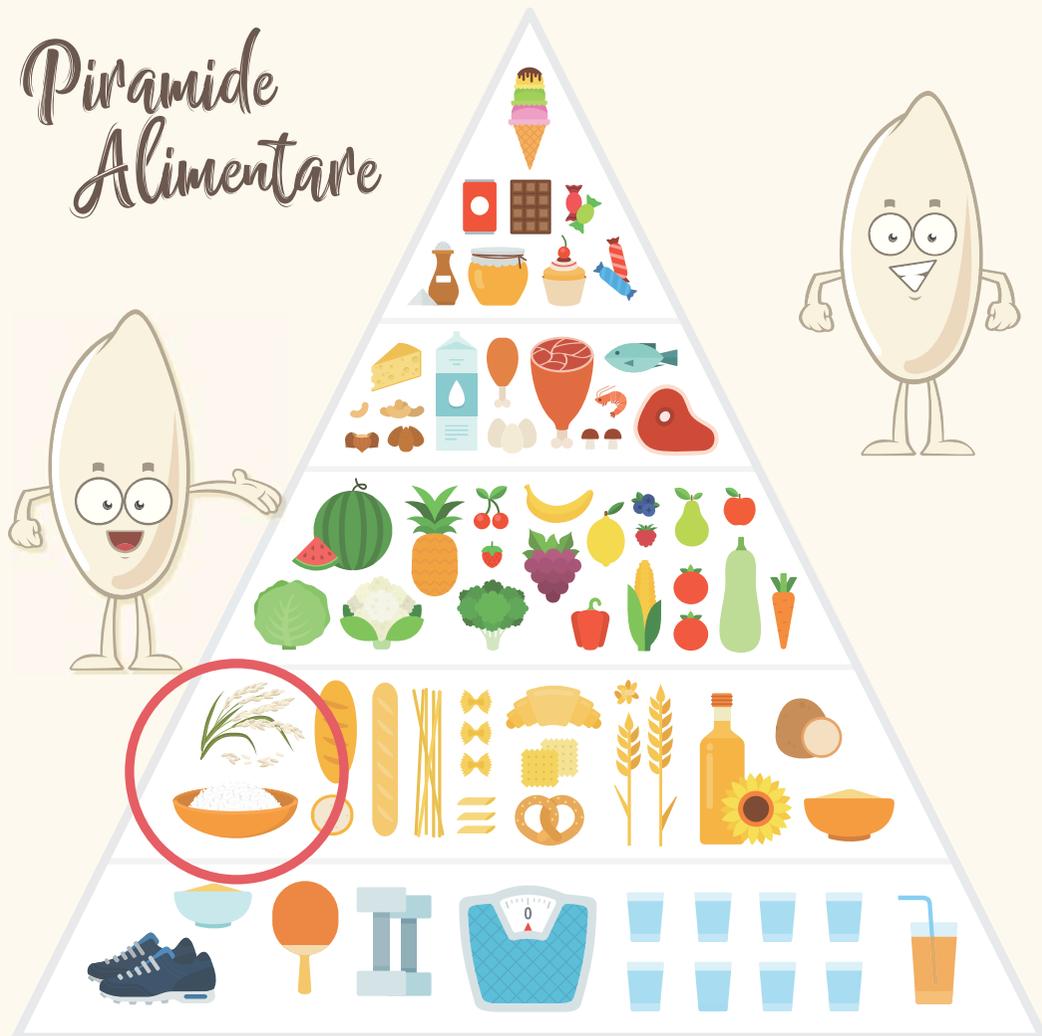
Il riso è un rimedio da usare solo quando vi fa male la pancia? Ma no, è un alimento che può essere usato per preparare tante deliziose ricette: dall'antipasto al dolce. Certo, essendo molto digeribile, è un alimento ideale anche in caso di mal di pancia.

Il riso può essere cucinato solo da cuochi esperti? Non dico che potreste cucinarlo anche voi, se non avete ancora molta dimestichezza con i fornelli, ma i vostri genitori, con un po' di impegno, sono sicuro che vi possono preparare dei veri manicaretti a base di riso. E magari molti già lo fanno!

Ora che abbiamo sgombrato il campo da alcuni pettegolezzi sul riso, possiamo scoprire le sue tante qualità a livello nutrizionale. Il riso è da sempre alla base della Dieta Mediterranea, uno stile di vita e di alimentazione che, secondo molti studi, può avere un effetto positivo sulla salute umana.



Piramide Alimentare



Tra gli alimenti presenti nella dieta mediterranea il riso è uno dei grandi protagonisti: può essere consumato tutti i giorni, nelle giuste quantità anche più volte al giorno.

Come avete imparato che è fondamentale consumare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, così dovete sapere che il riso può essere un gustoso alimento da consumare quotidianamente.

Sia chiaro anche io e i miei amici chicchi, oltre ad essere squisiti, abbiamo tantissime proprietà:

- **siamo privi di glutine**, così permettiamo anche alle persone intolleranti a questa sostanza di assumere i carboidrati che servono ogni giorno;
- **siamo altamente digeribili e abbiamo un basso contenuto di grassi**, perché l'amido che conteniamo può essere digerito anche dai neonati, fin dai primi giorni di vita;

- **siamo fonte di energia rapidamente disponibile**, per questo siamo un valido supporto nell'attività sportiva. Proprio perché siamo facilmente digeribili facciamo arrivare subito al corpo l'energia necessaria per compiere gli sforzi fisici. Pensate che dopo circa un'ora e mezza che avete mangiato riso la sua digestione sarà stata già completata. Molto meno delle tre ore che i vostri genitori vi chiedono di aspettare quando al mare volete fare il bagno.



Ora veniamo alle **qualità del riso integrale**, che sono veramente tante.

Nel chicco integrale, di colore bruno più o meno intenso, sono presenti vitamine, fibra, minerali e (soprattutto nel germe) acidi grassi essenziali.

Il riso integrale è inoltre ricco di ferro, calcio, fosforo e fibra.

E i risi rossi e neri?

Sono risi integrali salutari, nutrienti e contengono molte sostanze che fanno bene all'organismo... insomma, sono belli, buoni e anche bravi!



Quanti buoni motivi vi ho dato per mangiare riso e convincere i vostri genitori a inserirlo nella vostra alimentazione quotidiana?

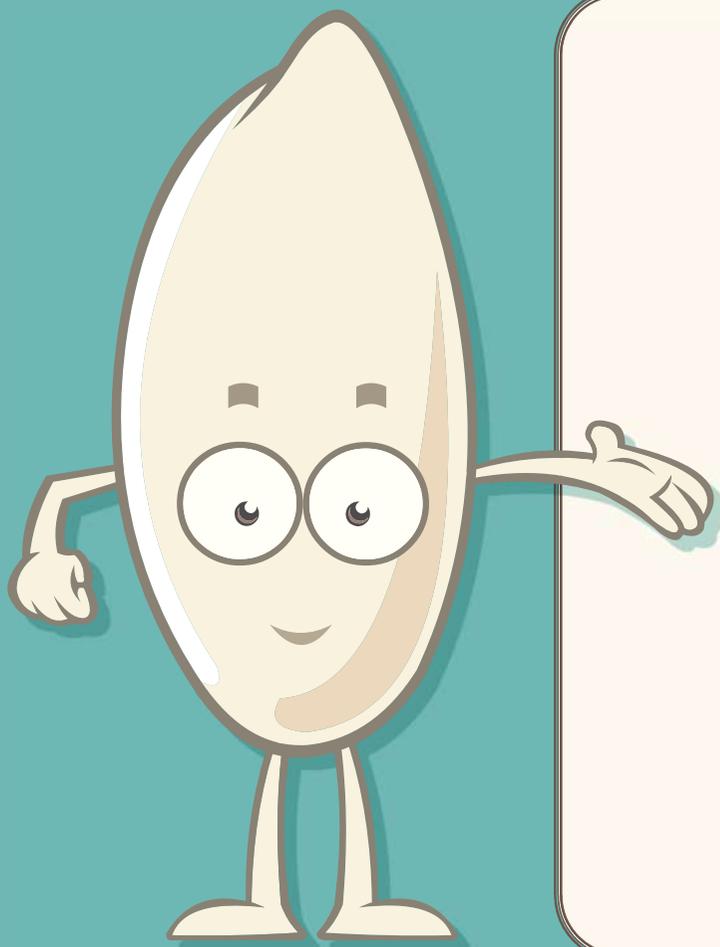


Che sia riso bianco, integrale, rosso o nero, portateci a tavola, farete solo del bene a voi stessi e ci prenderete tanto gusto!

Il nostro viaggio continua: nel prossimo capitolo rivivremo insieme tutte le tappe del nostro percorso ripassando le parole chiave che abbiamo trovato lungo il cammino.



Origine garantita da ENTE NAZIONALE RISI



Capitolo 7

DOVE

Sor Risino

RIASSUME LE TEMATICHE

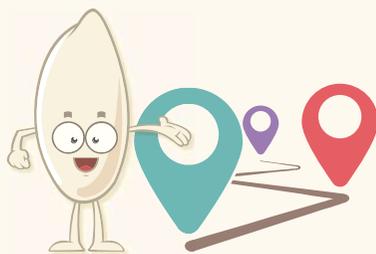
TRATTATE NEGLI ALTRI CAPITOLI

ECCOMI RAGAZZI!

Visto che siamo a scuola, meglio ripassare quello che abbiamo imparato finora!

È il momento di ripercorrere tutte le tappe che ci hanno portato fin qui.

Un viaggio dalla risaia al piatto che ci ha fatto scoprire tante cose nuove ed appassionanti sulla bontà del riso. Spero vi sia venuta voglia di approfondirne i contenuti in classe e, soprattutto, di assaporarlo a casa.



Vi ricordate? Nella **primo capitolo** abbiamo parlato delle **varietà di riso**. Abbiamo detto che ogni varietà ha caratteristiche uniche per dimensioni, consistenza e aspetto del chicco.



Origine garantita da ENTE NAZIONALE RISI

La sorpresa è stata scoprire che in Italia ci sono ben oltre **200 varietà** di riso, ognuna con caratteristiche uniche!



Nel **secondo capitolo** abbiamo visto le diverse fasi della coltivazione del riso: aratura, concimazione, livellatura, semina, sommersione e raccolta, e abbiamo conosciuto le macchine impiegate in questi accurati lavori agricoli.

Poi abbiamo scoperto come la risaia, allagata per favorire la crescita delle piantine di riso, formi un suggestivo "mare a quadretti", un paesaggio che dà ospitalità a tanti animali, e soprattutto a tante specie di uccelli.



Nel **terzo capitolo** mi avete visto un po' impaurito alle prese con le diverse macchine della riseria. Ripassiamo un attimo i loro nomi: lo **Sbramino**, che toglie la lolla dal risone, rilasciando così il chicco di riso integrale; il **Paddy** che perfeziona questa fase separando i chicchi di riso integrali dai chicchi di risone; quindi la **Sbiancatrice** che elimina la pula dal chicco di riso integrale per renderlo bianco; infine la **Selezionatrice ottica**, che seleziona solo i chicchi che possono essere messi in vendita.

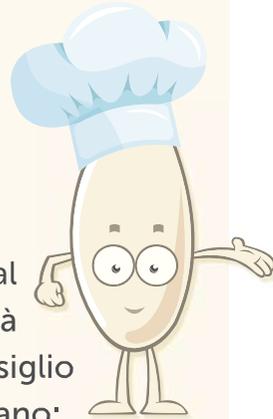


Quindi è stato il momento del mio arrivo al punto vendita, nel **quarto capitolo**; ho cercato di spiegarvi in maniera semplice come scegliere il riso per realizzare le ricette che più piacciono a voi e ai vostri genitori. Vi ho dato delle dritte per leggere correttamente le etichette presenti sulle confezioni di riso, aiutandovi a capire come distinguere le diverse tipologie di riso:

- **LE VARIETÀ CLASSICHE**
- **LE VARIETÀ TRADIZIONALI**
- **LE VARIETÀ GENERICHE.**

Nel **quinto capitolo** siamo finalmente arrivati al momento più gustoso, quando vi ho spiegato le qualità in cucina delle diverse varietà, dandovi qualche consiglio per preparare ricette davvero sfiziose a base di riso italiano: dagli antipasti ai dolci, non ci siamo fatti mancare niente!

La **sesto capitolo** ci ha fatto capire perché mangiare riso italiano sia una scelta perfetta per il nostro benessere.



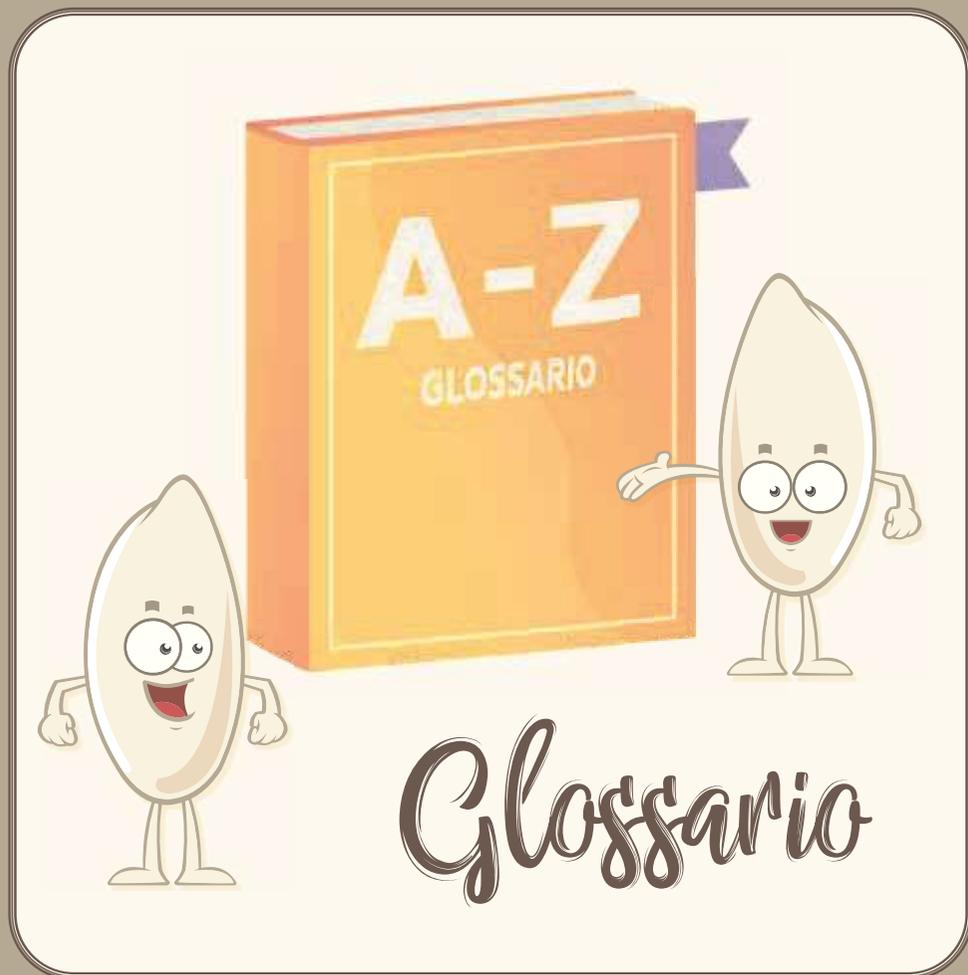
Abbiamo sfatato tutti i luoghi comuni sul riso e abbiamo imparato che questo cereale è un'importante fonte di energia, soprattutto quando facciamo attività sportiva. Tanti buoni motivi per inserire il riso italiano nella nostra alimentazione quotidiana e fare il pieno di salute, sapore ed energia!



Lo so che ci avete preso gusto a imparare tutto sul riso italiano, anch'io mi sono divertito molto, ma ora è venuto proprio il momento di salutarci. Il nostro è solo un "arrivederci" perché, ora che sapete tutto di me e dei miei amici, dovete assolutamente passare a salutarci in risaia o nel punto vendita. Sarò felicissimo di rivedervi.

E adesso vi sfido! Per capire quante cose avete imparato sul riso italiano, mettetevi alla prova: partecipate alla "Rice challenge" rispondendo al quiz che trovate su il sito www.iltuorisoin.it.

Il vostro Sor Risino Carnaroli vi saluta e vi lascia un consiglio: fate sempre i buoni, proprio come me!



A **Acquaiuolo:** è la persona che governa l'acqua in risaia durante il periodo in cui viene allagata per mantenere stabile la temperatura delle piantine di riso.

Aratura: è l'operazione agricola per preparare il terreno alla semina. Consiste nel taglio e nel rovesciamento della terra, così da renderla accogliente per i semi.

C **Cariosside:** è un frutto secco che, una volta maturo, non si apre spontaneamente per far uscire il seme al suo interno. Serve che qualcuno lo aiuti ogni volta!

Concimazione: è l'operazione mediante la quale, aggiungendo sostanze nutritive, viene alimentata la terra per renderla fertile.

D **Drone:** è un apparecchio volante telecomandato a distanza. Viene utilizzato in diversi modi in risaia, ad esempio per tenere sotto controllo le coltivazioni.

G

Germe: è un termine riferito a qualcosa che si trova al suo stadio iniziale di sviluppo. Il germe di riso è la parte del seme, che "germina" in una nuova piantina.

GPS: è l'acronimo inglese di Global Positioning System. Si tratta di un sistema elettronico che permette di localizzare un oggetto in movimento.

Glumella: è la parte esterna del chicco di riso, formata da diversi strati di piccole foglioline.

L

Laser: è un dispositivo elettronico che emette un fascio di luce molto potente ed estremamente concentrato.

Lolla: è la pellicina che avvolge i chicchi dei cereali, come il riso, e viene separata da essi dopo la sbramatura.

Livellatura: è l'operazione agricola che avviene dopo l'aratura e prevede l'appiattimento del terreno prima che venga inondato d'acqua.

M

Mietitrebbia: è una macchina agricola che svolge due funzioni insieme: miete (taglia) la pianta e trebbia (separa il chicco dalle altre parti della pianta).

P

Parboiled: è un tipo di riso che è stato trattato attraverso un procedimento industriale condotto con il vapore per renderlo più resistente durante la cottura.

Pericarpo: è la parte esterna del frutto. Si divide in tre parti: l'esocarpo, la buccia, il mesocarpo, la polpa, e infine l'endocarpo, che avvolge il seme.

Pula: è la pellicina che ancora ricopre il chicco di riso dopo la sbramatura. Il riso che conserva questo rivestimento viene definito "integrale".

R

Risaia: è il terreno dove si coltiva il riso. Viene suddiviso in grandi quadrati che vengono allagati e sono divisi tra loro da argini e canali d'acqua.

Risone: così viene chiamato il riso appena uscito dalla risaia. È rivestito da un guscio ruvido e duro, detto lolla, che viene asportato in riseria.

S

Sbramatura: è l'operazione di pulizia del chicco di riso. Si effettua per eliminare la prima parte di buccia che è costituita dalla lolla.

Sbiancatura: è l'operazione che viene dopo la sbramatura. Dal chicco viene eliminata anche la pula per ottenere il cosiddetto "riso raffinato".

Sommersione: è l'operazione agricola di riempitura della risaia d'acqua per proteggere le piantine di riso dalle basse temperature.

V

Varietà: è così che viene definita una tipologia di piante, come quelle di riso, che ha caratteristiche diverse dalle altre appartenenti alla sua stessa specie.

Versatile: è una delle caratteristiche più interessanti del riso italiano, che viene definito in questo modo perché può essere utilizzato per tantissimi piatti diversi.



Visita il sito www.iltuoriso.it
per ulteriori informazioni e curiosità
sul nostro cereale preferito!

