UN RISO PER AMICO

a cura di PAOLO VIANA

ENTE NAZIONALE RISI

UN RISO PER AMICO

Lo sapevate che, nel mondo, una persona su due mangia riso? Se avete visitato l'Europa del Nord, vi sarete accorti che là si usa come contorno. Da noi, invece, è un ottimo primo piatto, il risotto, ma anche un piatto unico, se si presenta nelle vesti di un'insalata dai mille colori. Senza contare le centinaia di dolci preparati partendo dal riso. Questa versatilità è il risultato dell'impegno di un intero paese per secoli e secoli: l'Italia, infatti, è la nazione europea che produce più riso, abbiamo selezionato la migliore qualità del prodotto e intorno a questo cereale è fiorita una ricca tradizione gastronomica, "griffata" da famosi chef. Eppure, ogni anno, ciascuno di noi mangia poco più di cinque chilogrammi di riso. Questo avviene perché non lo conosciamo abbastanza. Pensiamo che lo si possa consumare solo quando non stiamo bene, come una medicina, e temiamo che sia difficilissimo da cucinare. Niente di più falso. Insieme, vedremo perché.

Il forziere e la piramide

Tra le tante leggende fiorite nei millenni intorno al riso, ce n'è anche una moderna. Parla di una piramide, di tante ricchezze custodite al suo interno e della caccia al tesoro intrapresa da un giovane esploratore accompagnato dalla sua fedele guida: come avrete capito, non è una favola, ma è il viaggio che stiamo compiendo noi, alla scoperta del chicco bianco.

Qualche decennio fa, infatti, i nutrizionisti iniziarono a descrivere gli alimenti più importanti per il nostro organismo come i tesori di un'immaginaria piramide alimentare. Alla base della piramide posero proprio il riso, che è un forziere di sostanze benefiche per l'uomo, ancora più utili di quelle che troviamo in altri cibi ricchi di carboidrati.

Piramide alimentare

Il riso fornisce ad esempio le stesse calorie della pasta, ma è molto più digeribile. La tradizione vuole che il riso sia l'alimento consigliato ai malati; ma questo solo perché è più leggero degli altri. Non è un caso che gli allenatori lo consiglino spesso: nell'alimentazione degli sportivi, che è ricca, sana e leggera per antonomasia, questo chicco bianco è un ospite fisso.

L'idea di salute legata al riso ha fondamenti solidissimi. La scienza dimostra che questo cereale è una preziosa fonte di carboidrati, sali minerali, vitamine e proteine vegetali. Questo cereale ha in particolare la caratteristica di possedere molti aminoacidi essenziali per l'organismo, presenta un basso contenuto di sodio rispetto a quello di potassio, è un serbatoio pieno di "benzina" per il nostro corpo, ma la componente grassa è ridottissima e al suo interno troviamo l'oryzanolo, prezioso nella lotta al colesterolo.

I nutrizionisti ci informano che un'alimentazione equilibrata si basa per il 60% sui carboidrati e che i tre quarti di essi devono essere carboidrati complessi, come è il tipo di amido che troviamo nel riso.

I carboidrati vengono assorbiti facilmente e assicurano alle cellule il necessario rifornimento di glucosio, fonte di quell'energia che ogni gior-

no ci aiuta a studiare e a divertirci. Anche la fibra alimentare – maggiormente presente nel riso integrale – è importante perché regola le funzioni fisiologiche, contrasta l'insorgere di malattie cardiovascolari, di diabete e persino di alcuni tumori.

Per esaltare tutte queste qualità, naturalmente, è meglio consumare il cereale cotto a vapore, oppure come risotto (meglio non eccedere con il burro, però!), o pilaf.

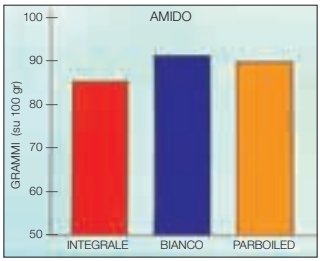
Questo perché il riso bianco bollito, ottimo per chi voglia un piatto perfettamente digeribile, durante la cottura in acqua perde una parte rilevante dei suoi componenti: se ne va pure la metà delle vitamine B1 e PP. Al contrario, nel riso integrale la cuticola conserva più vitamine del gruppo B e aminoacidi del riso bianco. Il riso integrale, che si vende normalmente al supermercato e si presta a realizzare coloratissime insalate, è proprio per questo uno degli alimenti preferiti dai vegetariani di tutto il mondo.

Composizione del riso durante la lavorazione

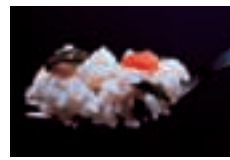
Valori espressi in %	Acqua	Protidi	Lipidi	Cellulosa	Pentosani	Amido	Ceneri
Risone	11,76	7,62	1,82	3,00	4,19	68,50	3,77
Riso semigreggio	12,12	7,65	1,64	0,21	1,23	76,57	1,23
Riso semiraffinato	11,84	7,50	1,03	0,16	0,90	78,23	0,90
Riso mercantile	11,94	7,04	0,93	0,14	0,47	79,44	0,74
Riso raffinato	11,42	6,65	0,59	0,10	0,48	79,95	0,68
Riso brillato	12,30	6,50	0,35	0,10	-	-	0,40

Altrettanto interessante è il riso parboiled: la gelatinizzazione dell'amido, provocata dal trattamento con acqua, calore e pressione, porta a incorpo-

rare all'interno del granello molte sostanze contenute negli strati esterni, che normalmente si perdono con la raffinazione. Ancor più ricco è, ovviamente, il riso parboiled integrale. Quanto al riso bianco, bisogna riconoscere che, se ha un minor contenuto nutritivo rispetto all'integrale, il suo deficit è bilanciato dalla quasi assenza di grassi, che ne esalta la digeribilità. La componente più rilevante, l'amido, possiede una forte capacità assorbente, che viene sfruttata in cucina e ne fa un alimento adatto a chi soffre di patologie intestinali (occasionali, come la diarrea, o croniche, come l'ulcera) e a chi ha subìto un intervento chirurgico all'intestino.



Tra le sostanze che invece non troviamo nel riso ve ne è una che può essere dannosa all'uomo: il glutine. Nei confronti di questa sostanza – presente ad esempio nel frumento – molte persone manifestano un'intolleranza che le porta a stare male non appena si cibano di pasta. Questa malattia si chiama celiachia e il riso è la fortuna dei celiaci.



Viste le sue caratteristiche intrinseche, è comprensibile che questo chicco bianco sia in pole position anche nelle diete che fanno scendere di peso e abbassare il livello della pressione sanguigna. Infine, è consigliato durante la gravidanza, perché rappresenta una buona fonte energetica per la donna e per il nascituro: l'amido infatti va a integrare la riserva di glicogeno, che dà tono ed energia alla gestante.

Un chicco alla moda

Tutti questi benefici non potevano essere ignorati a lungo dai ragazzi e infatti da qualche tempo anche i più giovani sono tornati ad apprezzare questo chicco che permette di mangiare sano e colorato. Già, perché ormai il tempo dei fast food, soprattutto in Italia, è passato. La "mucca pazza" ci ha insegnato a tornare a quegli alimenti di cui possiamo conoscere con esattezza l'origine e che durante la lavorazione non si prestano a essere contraffatti, inquinati e spacciati per sani: il riso è un prodotto italiano, che viene coltivato sotto i nostri occhi e soprattutto sotto il controllo delle autorità pubbliche.

… il riso integrale è utile per contrastare la cellulite? Contiene poche proteine, poco sale, pochi zuccheri semplici e più zuccheri complessi e svolge un'utile azione diuretica.

Una volta arrivato in riseria, viene sgusciato, cioè subisce dei processi di lavorazione semplici, che non aggiungono sostanze pericolose. Insomma, oltre ad essere un forziere di ricchezze nutritive è un forziere trasparente, che non ci riserva sorprese.

E poi, il riso è amico dei giovani, anche perché è quasi del tutto privo di grassi e ha un contenuto calorico ideale: 100 grammi di riso forniscono 350 chilocalorie, cioè il 10% del fabbisogno giornaliero di un ragazzo. Un piatto di riso condito oscilla tra le 450 e le 600 chilocalorie, quindi entro intervalli accettabili. Per intenderci: questo chicco magico ci assicura tanta energia, ma non ci fa perdere la linea!

Coppi e Bartali si scambiano un sacchetto di riso, in un manifesto d'epoca.

SEI SECOLI DI CHICCHI

Chi non conosce il sorriso della Gioconda? Tutti sanno che è opera di Leonardo da Vinci. Ma pochi sono al corrente del fatto che il più grande genio del Rinascimento si sia occupato anche di riso.

Avviene verso la fine del Quattrocento, quando Lodovico il Moro diventa signore di Milano e stabilisce che il "maestro" sia il suo soprintendente alle opere idrauliche. In quegli anni, il ducato milanese è al massimo del fulgore economico, politico e culturale. Nelle campagne pavesi, gli Sforza già coltivano il riso e Leonardo convince il Moro che regimentando le risorse idriche otterrà risultati sorprendenti: inizia così il grande progetto vinciano di riordino delle acque della Lomellina. Leonardo disegna nuovi canali e ingegnosi congegni idraulici, che funzionano ancora oggi. Da allora, il riso diventa ospite fisso della pianura lombarda e l'agricoltura decolla.

Voi vi chiederete però, considerando la parcella di un simile progettista, che senso abbia impegnare un genio come Leonardo in una risaia… Ebbene,

Da sinistra, uno stemma signorile su un palazzo di Vigevano, Lodovico il Moro e Leonardo da Vinci.

quel che spinge il governo milanese a un simile investimento non è solo l'ambizione del Moro. C'è una ragione più forte che, nello stesso periodo storico e in diverse regioni, spinge a cimentare le migliori intelligenze nella crescita dell'agricoltura. La fame.

Dalle tavole dei ricchi alle bocche dei poveri

Nell'Italia del Quattrocento, i popoli delle pianure non possono contare sugli apporti calorici e proteici legati al consumo di carne e cercano un'alternativa nei farinacei: è la stagione di zuppe e polente. L'agricoltura esce stremata dalle pestilenze del '300, che hanno svuotato i villaggi. Nei campi crescono soprattutto sorgo, segale, miglio, avena, decisamente meno produttivi del riso. Il frumento viene coltivato in modo discontinuo e le importazioni – dai Balcani, dalla Turchia e dalle isole Egee – sono rese incerte dalle guerre tra turchi e veneziani. In quest'Italia con poche braccia contadine ma troppe bocche da sfamare, qualcuno si rende conto che il riso garantisce un raccolto doppio se non triplo rispetto al frumento. In quel

momento, la gente lo chiama “riso d’Oltremare” o “di Spagna”, cioè non esiste neppure l’idea di un riso italiano. Come cereale, però, è noto da secoli. Lo conoscono Alessandro Magno (356-323 a.C.) e i greci – ne parlano Sofocle e Teofrasto, lo cita Erodoto e Megastene, nel IV secolo avanti Cristo, descrive addirittura il riso bianco e il saké –, come pure i romani. Per tutti, però, è una spezia dalle virtù medicamentose, che si importa a caro prezzo ma che da noi non si coltiva. Questa convinzione fa la fortuna degli arabi, i quali, invece, intorno all’anno Mille, in Egitto e in Spagna riescono ad acclimatare delle varietà provenienti dall’Estremo Oriente. In Europa ci provano i monaci di Montecassino. Poi, nel Quattrocento, la svolta.

…esistono nove varietà di sakè? Questa bevanda è un distillato di riso ma è composta per l’80% da acqua e fabbricata con il lievito.

La lunga marcia

La lunga marcia per arrivare nella penisola, comunque, dura millenni. Questo cereale cresceva già diecimila anni fa nelle paludi asiatiche e africane e i primi uomini che se ne cibarono, lo raccoglievano allo stato selvatico. Secondo la genetica, tutto iniziò nell’Isola di Giava. Secondo altri studi, partì dalla Cina o dall’India. Quel che è certo, è che seimila anni fa in Cina, sulle rive

...il nome botanico del riso è Oryza sativa? Oryza è la trascrizione latina dello stesso termine greco che a sua volta deriva, attraverso diversi passaggi, dal sanscrito Wrihi, ancora oggi usato in India. Se consideriamo che per noi è "riso", per gli anglosassoni "rice" e per gli spagnoli "Arroz" notiamo che per millenni questo nome non è cambiato: già gli illiri lo chiamavano Oriz e gli egizi Olyra. Era ben diverso, però, il nome usato in origine dai cinesi: Tao-Tu.

dello Yang tze kiang, il mitico Fiume Azzurro, si effettuavano i primi incroci tra le varietà di Oryza sativa per ottenere un prodotto omogeneo. Gli esperimenti dovettero avere esito positivo prima del 2800 avanti Cristo, perché a quell'epoca il riso era già considerato da molte popolazioni orientali una delle specie alimentari fondamentali. Da quel primo riso asiatico (quello africano si chiama Oryza glaberrima) sono derivati i tipi che oggi coltiviamo: il riso japonica, adatto alle zone temperate come la nostra e caratterizzato da un chicco tozzo, e il riso indica, caratterizzato da un chicco sottile e cristallino.

Milano 1475

Gli italiani, dunque, si incamminano sulla strada del riso molto tempo dopo gli orientali. Precisamente, intorno al 1475 a Milano. Come capita in questi casi, sia la data che la località sono oggetto di discussioni (alcune fonti attribuiscono le prime risaie a Pisa), ma gli storici ritengono che la prima coltivazione stabile sia da ascrivere al capoluogo lombardo. Si conosce anche la zona: le ex paludi a occidente, verso Pavia, bonificate a partire dal IX secolo dai monaci benedettini e cistercensi. Terre umide che

UNA PIANTA SACRA

L'imperatore cinese Chin-Nong, nel 2.800 a.C. con un'ordinanza impose a tutta la famiglia imperiale di presiedere alle cerimonie per le seminagioni, riservando a se stesso quella del riso. Questo aspetto tradizionalmente sacrale del riso è piuttosto diffuso in quell'area del mondo, visto che in Indonesia ancora al giorno d'oggi esistono dei "sacerdoti" del riso cui spetta il compito di indicare i giorni e le ore più idonee per iniziare le fasi della coltivazione di questo prezioso cereale.

…ai monaci medievali dobbiamo la ripresa dell'agricoltura? Furono loro i primi a bonificare i terreni e – con le "marcite" – a coltivare il foraggio anche d'inverno.

si prestano alla coltivazione di questa graminacea. Un documento datato 1475, con cui Galeazzo Maria Sforza dona un sacco di semente ai duchi di Ferrara, è la prima prova che il riso è coltivato da qualche anno così stabilmente da poter essere esportato. Da allora, la risicoltura decolla: nel 1500 occupa già 5.000 ettari e novant'anni dopo, in occasione di una pesante carestia, le autorità bolognesi distribuiscono riso per tener buoni i contadini. Segno che l'obiettivo per cui la risicoltura è nata è centrato.

Galeazzo Maria Sforza

L'epopea risicola ha però delle battute d'arresto. Nel Seicento le risaie, che nel frattempo hanno decuplicato la loro superficie, vengono accusate di alimentare la malaria e appaiono numerose "grida" per mantenere la coltura a una certa distanza dai centri abitati: San Carlo Borromeo ottiene dal governo milanese, a metà del XVI secolo, che essa disti almeno quattro miglia. Nel Veronese si è costretti a vietare nuove colture per difendere la vite. Dal Veneto la risaia si estende al Polesine e al Ravennate e via via ad altre regioni, fino alla Calabria, in un'altalena produttiva che arriva all'Ottocento, quando la costruzione di imponenti opere irrigue porta la risicoltura a 230.000 ettari tra Piemonte e Lombardia. Con l'apertura del canale di Suez, nel 1869, si apre però una grave crisi a causa dell'importazione di riso a basso costo dall'Oriente e le coltivazioni crollano. La risicoltura viene salvata da leggi protezionistiche e, duole dirlo, dalla prima guerra mondiale: la necessità di offrire un alimento sano, abbondante e ricco fa pendere la bilancia dalla parte del riso.

… anche il riso ha partecipato al Risorgimento? All'inizio della seconda guerra di indipendenza, il Piemonte era minacciato dall'esercito austriaco del Feldmaresciallo Gyulay, che si apprestava a passare il Ticino. I piemontesi dovevano tenere duro fino all'arrivo dei francesi, così si decise di rompere gli argini delle risaie: i campi erano già allagati e Gyulay si trovò di fronte a un immenso pantano. Quando lo attraversò, oltre ai piemontesi, trovò ad attenderlo i francesi di Napoleone III. (Nel dipinto: gli Austriaci precipitano nel Roggione di Sartirana a Palestro)

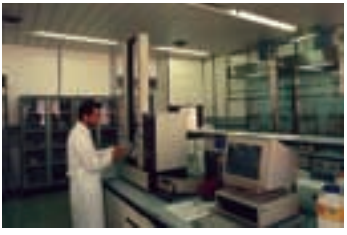
Nasce l'Ente Risi

Lo sviluppo della risicoltura è reso possibile anche dalla ricerca scientifica. Nel 1908 nasce la Stazione sperimentale di Vercelli che avvia la selezione e l'ibridazione su vasta scala e nel 1931 nasce l'Ente Nazionale Risi, cui viene affidato il compito di difendere i prezzi della materia prima e mettere a disposizione degli agricoltori magazzini ed essiccatoi. Negli anni Sessanta, l'Ente Risi si dota di un avanzatissimo centro ricerche che possiede una delle più importanti banche del seme di riso del mondo.

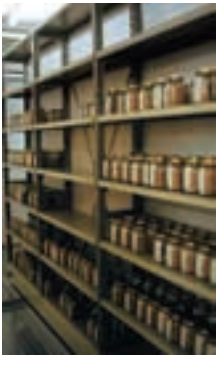
Negli ultimi decenni, con una nuova svolta, la risicoltura italiana si converte alla qualità. I risi-

IL PADRE DELLA RISAIA

Camillo Benso conte di Cavour, "regista" dell'unità d'Italia, è anche il padre della risaia: fin dal 1835 capì che riorganizzando lo sfruttamento delle risorse idriche avrebbe risolto il problema delle carestie, e dal 1850, come ministro dell'agricoltura, promosse una serie di opere decisive per lo sviluppo agricolo piemontese. Il progetto culminò nella costruzione, finita nel 1866, cioè dopo la sua morte, del canale Cavour che, mettendo in comunicazione il Po, la Dora Baltea, la Sesia, il Ticino e il Lago Maggiore, creò un comprensorio irriguo di 400.000 ettari che ancora oggi è il cuore della risicoltura nazionale.



coltori scommettono sulle varietà più richieste dal mercato e più versatili nella lavorazione e in cucina. Si diffondono il Carnaroli, il Vialone Nano, il Baldo, il S. Andrea. Per soddisfare le richieste del Nord Europa, abituato ai risi lunghi per contorni, viene coltivato il Thaibonnet. Siamo ormai negli anni Novanta, l'agricoltore lavora con mietitrebbiatrici governate dal computer e diserbanti non inquinanti: si entra nella cosiddetta "agricoltura di precisione", ipertecnologica e alleata dell'ambiente.



E la storia del riso italiano diventa cronaca.

Il riso ieri e oggi: in alto, i laboratori dell'Ente Risi,
in basso, alcune foto d'epoca delle operazioni in risaia.
Al centro, il bus-cucina con cui l'Ente Risi promuoveva il prodotto cinquant'anni fa

UN MARE A QUADRETTI

Superfici coltivate a riso *anno 2002 - in ettari*	
Vercelli *(Vercelli, Alessandria, Torino, Biella, Cuneo)*	***80.254***
Pavia *(Pavia, Milano, Lodi)*	***90.853***
Novara	***32.238***
Codigoro *(Altre province)*	***15.331***

Un mare a quadretti: così si presentano le terre del riso, che corrono da Verona al Monferrato, passando per Milano, la Lomellina, il Novarese e il Vercellese. Ogni primavera, le risaie trasformano questa grande area della Pianura Padana in un oceano in cui si specchiano il cielo e le Alpi: in quel periodo, infatti, vengono sommerse d'acqua per consentire ai semi di germogliare.

Per regolare il flusso dell'acqua le risaie sono suddivise in "camere" da una ragnatela di argini che sono lì da secoli e che ogni anno vengono ripuliti e rinforzati dagli agricoltori. Questo è uno dei motivi per cui la Comunità europea assegna dei finanziamenti alla risicoltura: senza la manutenzione continua di rogge e canali, le terre del riso tornerebbero infatti allo stato di paludi in cui si trovavano prima del Medioevo.

Ogni camera si trova a un'altezza diversa dalle altre, per permettere all'acqua di fluire per gravità e scorrere attraverso le bocchette, senza ristagnare. Il terreno non deve avere caratteristiche particolari, tranne una certa impermeabilità del sottosuolo. Si tratta quindi di una macchina naturale, che

…la risicoltura nazionale si concentra per oltre il 90% in Piemonte e Lombardia e che questo distretto è il più importante d'Europa? Il nostro Paese è il primo produttore di riso in tutta la Comunità, con 217.000 ettari e un raccolto di 1.300.000 tonnellate di risone.

... per ottenere un chilogrammo di riso si devono impiegare dai 3.000 ai 10.000 litri d'acqua?

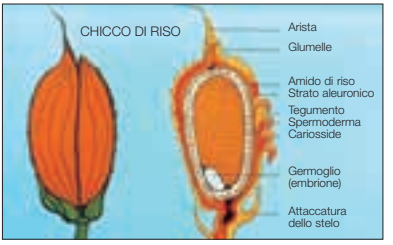
è stata modellata nei secoli dall'intelligenza dell'uomo e che ogni primavera si rimette in moto. Oggi il riso italiano viene coltivato con il sistema della semina diretta, effettuata dalle macchine. I chicchi, cioè, germogliano direttamente nell'acqua della risaia, mentre un tempo la semina avveniva in un vivaio, da dove le pianticelle venivano trapiantate nel campo. Il tutto, ovviamente, avveniva a mano, come la monda. Il diserbo chimico ha sollevato intere generazioni di donne da quella fatica: la monda era compito di migliaia di "mondine" che

IL RISO È UNA GRAMINACEA COME IL FRUMENTO

L'Oryza sativa comprende due subspecie: japonica, che con il suo granello tondeggiante è il più diffuso in Italia, e indica, che presenta un chicco affusolato ed è diffuso nel Sudest asiatico. La pianta possiede da 7 a 11 foglie nella fase vegetativa e raggiunge un'altezza tra 80 e 150 centimetri secondo la varietà. Il riso è una pianta erbacea a ciclo annuale: cioè viene seminata in primavera e matura in 140-180 giorni secondo le varietà. In alcuni paesi caldi e umidi è possibile avere più di un raccolto all'anno.

...la graminacea è una pianta erbacea? Il nome viene dal latino gramen, che significa erba. Essa appartiene alle piante monocotiledoni con fusti quasi sempre cavi, fiori raccolti in spighe o pannocchie e frutti per lo più a cariosside.

… il chicco – o cariosside – è contemporaneamente il frutto e il seme della pianta? Esso si forma in 40-60 giorni. In estate la pianta emette una infiorescenza, la pannocchia, su cui sono inseriti i fiori. Il momento più delicato è quello della fioritura e della fecondazione: il fiore del riso si apre 90-100 giorni dopo la germinazione del seme, è protetto dalle glume e dalle glumelle. Contiene 6 stili che portano le antere (organo maschile) le quali contengono il polline; alla base del fiore è il pistillo (organo femminile), formato dall'ovario e dallo stigma su cui cade il polline. La fecondazione dura da 5 a 60 minuti: il polline viene raccolto dall'ovulo con l'aiuto delle piumette e da allora inizia a costituirsi la cariosside, che matura, secondo le varietà, tra settembre e ottobre.



ogni anno, in estate, ripulivano le risaie dalle erbacce. Non era certo un lavoro comodo: le operaie dovevano stare piegate sotto il sole per ore e ore. Quella risicoltura fatta di braccia e sudore, celebrata dal film "Riso Amaro", scomparve per sempre tra gli anni Cinquanta e Sessanta. Nella foto in basso, una mondina disegnata da Renato Guttuso.

Tutta la risicoltura in quattro mosse

Possiamo dividere le operazioni della risicoltura in quattro fasi: la preparazione del terreno nei mesi invernali, la sommersione e la semina in primavera, il diserbo all'inizio dell'estate, e la mietitura tra l'estate e l'autunno. Ogni anno, nei mesi che seguono il raccolto, la risaia viene curata, livellata, irrobustita negli argini e nel terreno. Se i lavori di manutenzione ai canali sono importanti, non lo è di meno il livellamento delle "camere" (appezzamenti in cui è suddivisa la risaia), che da qualche tempo viene effettuato con attrezzature guidate dal raggio laser, che permettono una perfezione quasi assoluta.

IL RISO DELL'IMPERATORE

Kang Hi era un imperatore cinese che visse 1700 anni prima di Cristo. Un giorno notò che in un campo alcune pannocchie erano maturate prima: le fece isolare e riprodurre e "selezionò" in questo modo lo yu-mi, il riso imperiale o precoce, che da allora fu coltivato nelle regioni del Nord, perché arrivava a maturazione prima dell'avvento della stagione fredda.

LO SAPEVATE CHE...

... la coltura del riso è praticata in condizioni diversissime? La troviamo all'Equatore e al 47° parallelo di latitudine Nord, in totale sommersione e all'asciutto, a livello del mare ma anche a 2000 metri d'altitudine.

Tra l'inverno e la primavera, i trattori trainano in campo attrezzature dotate di grandi lame d'acciaio che tagliano il terreno, lo lavorano e lo rivoltano. Siamo all'aratura, che fa affiorare la terra più fertile. Prima, durante e dopo avviene la concimazione: azoto, fosforo, potassio, magnesio, calcio, ferro, silicio e tante altre sostanze vengono sparse sul terreno in dosi prestabilite. Sciogliendosi nella terra, attraverso le radici esse andranno a nutrire la pianta. Dopo aratura e concimazione, avviene l'erpicatura, seguita dal livellamento e dalla sommersione, che avviene riempiendo la risaia di acqua fino a 3-5 centimetri.

La funzione della sommersione è quella di proteggere il seme dagli sbalzi termici. Durante la semina vengono distribuiti da 140 a 190 chili di semente di riso per ettaro. Prima e dopo questo momento, si diserba e, anche su questo fronte, si sono avuti innegabili progressi: l'impatto della chimica in risaia è diminuito fortemente e la risicoltura oggi è alleata dell'ambiente, al punto che la Comunità europea finanzia questo suo ruolo di custode della ricchezza naturale.

Il seme di riso in acqua in otto giorni

In queste due pagine, di seguito, vi presentiamo le operazioni principali della risaia: aratura, semina, diserbo e trebbiatura

LO SAPEVATE CHE...

… la risicoltura è praticata da circa seimila aziende agricole italiane?

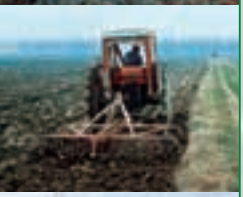
si gonfia ed emette le radichette. Da allora in poi, la risaia viene prosciugata e poi nuovamente irrigata. La crescita della pianticella è accompagnata da questo inconfondibile panorama lagunare, che nelle sere di primavera, con lo sfondo maestoso delle Alpi, ci regala tramonti di rara bellezza. Pian piano, questo mare a quadretti lascia posto ad un immenso prato color smeraldo, che si veste di un giallo sempre più intenso, fino a quando, tra fine agosto e metà ottobre, avvolta in una livrea dorata, la risaia viene solcata dalle mietitrebbie.

Anche il momento del raccolto è decisivo: sbagliare di poco significa aumentare la percentuale di chicchi immaturi. Fino agli anni Cinquanta, la mietitura avveniva a mano, mentre oggi grandi macchine agricole, controllate da sofisticati computer, provvedono a tagliare gli steli e a separare i grani dal resto della pianta. Le macchine prendono poi la strada del magazzino, dove il risone viene essiccato da apparecchiature simili a grandi phon. Quando viene raccolto, in media, il

22-24% del peso del cereale è dato dall'acqua contenuta nel seme, gli essiccatoi portano questo valore intorno al 13%. L'operazione è delicatissima: se è troppo violenta, il chicco si "fessura" e durante la lavorazione potrebbe spezzarsi. Dai magazzini aziendali, dove deve essere conservato in ambienti aerati e accuratamente disinfestati da ogni tipo di parassita, il risone si sposta negli impianti industriali.

Dalla lolla al supermercato

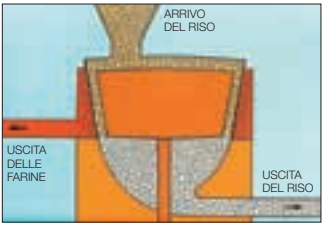
Guardiamo da vicino un chicco di risone: è coperto da un guscio ruvido e duro. Si chiama lolla, è un tessuto legnoso che va tolto per rendere il riso commestibile. La lolla rappresenta il 20% del peso del chicco. Anticamente, lo sgusciamento avveniva pestando il risone entro un mortaio con un bastone di legno. Dal Seicento, questo sistema è stato industrializzato: sono sorte delle "pilerie", che sfruttavano l'energia idraulica. Oggi le industrie di trasformazione possiedono impianti più avanzati ma il principio è il medesimo: prima di tutto, il prodotto viene separato dalle impurità, i fili d'erba



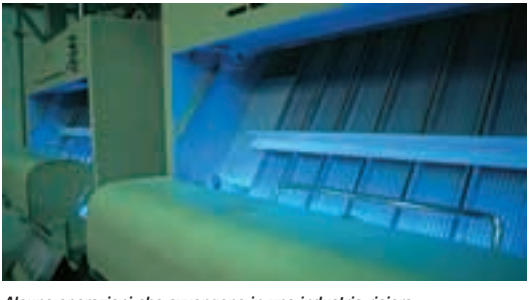
L'ANNO DEL RISO E DEL RISICOLTORE

L'anno del riso inizia in autunno, quando le mietitrebbie lasciano le risaie con il loro carico di grani. Terminata la mietitura, i risicoltori, mentre trattano la vendita di quel che hanno prodotto (la campagna commerciale dura dal 1° settembre al 31 agosto) preparano i campi per la prossima semina. Ecco come.

PERIODO	STADIO della pianta	OPERAZIONI in risaia
SETTEMBRE OTTOBRE	Il riso è in magazzino.	Aratura, interramento delle paglie, lavori agli argini e al terreno, spianamenti.
OTTOBRE NOVEMBRE DICEMBRE	Il riso è in magazzino o in riseria.	Preparazione degli attrezzi e delle macchine.
GENNAIO	Il riso è in magazzino o in riseria.	Acquisto dei fertilizzanti
FEBBRAIO MARZO	Seme	Distribuzione di fertilizzanti. Aratura. Preparazione della semente.
MARZO	Seme	Distribuzione di fertilizzanti. Erpicatura. Sommersione. Livellamento.
APRILE	Seme	Diserbo presemina. Semina
MAGGIO	Germinazione.	Diserbo. Interventi contro gli insetti.
GIUGNO	Accestimento	Controllo delle alghe. Fertilizzazione.
LUGLIO	Fioritura	Preparazione di mietitrebbiatrici ed essiccatoi. Fertilizzazione.
AGOSTO	Formazione del chicco	Asciutta
SETTEMBRE	Maturazione	Inizio della raccolta. Essiccazione e stoccaggio del raccolto.
OTTOBRE	Maturazione	Termine della raccolta. Essiccazione e stoccaggio.



aspirati, il terriccio e i sassi espulsi e i materiali ferrosi estratti da potenti calamite. Poi si passa al granello, che viene separato dalla lolla: la "sbramatura" avviene facendo passare il risone nello sbramino, tra due rulli che lo scortecciano. Quindi, con la raffinazione o sbiancatura si elimina il pericarpo: anche la "sbiancatura" avviene per abrasione, facendo passare il riso decorticato tra superfici che asportano la pula, una pellicina ricca di proteine, vitamine e sali minerali, come la gemma. Da queste componenti si ricava l'olio di riso. Un altro sottoprodotto è il farinaccio, utilizzato come mangime per animali. Durante questi processi possono sfuggire dei chicchi verdi, rotti o imperfetti: vengono individuati da lettori ottici ed espulsi prima di inviare il riso lavorato al confezionamento.



Alcune operazioni che avvengono in una industria risiera

Obiettivo qualità

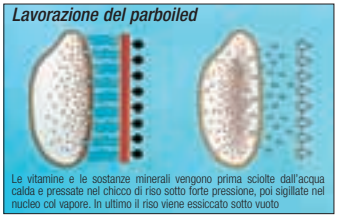
La corretta coltivazione e lavorazione del risone condiziona non solo l'aspetto del prodotto finale ma anche il suo comportamento ai fornelli. Il riso non perfettamente maturo scuoce più

facilmente, perché la la struttura delle cellule amidacee nella cariosside non è perfetta.
Lo stesso avviene se il riso è stato male essiccato o mal conservato. Se ben conservato, poi, il riso in magazzino continua a maturare e la cariosside diventa più consistente. Il riso "stagionato" tiene la cottura meglio del "novello".
Oggi molti giovani preferiscono al riso bianco quello integrale (cioè sbramato).
Una scelta che ha le sue buone ragioni: questo riso, infatti, conserva pericarpo e gemma e quindi possiede percentuali più alte di principi

... dopo tutti i processi di lavorazione, il riso bianco rappresenta in media poco più del 60% del risone raccolto?

nutritivi rispetto al riso bianco. Ovviamente, il riso integrale cuoce in un tempo più lungo, perché il pericarpo limita l'assorbimento dei liquidi, e rischia di irrancidire, a causa dell'elevata presenza di grassi.

Quel riso color avorio…



Le vitamine e le sostanze minerali vengono prima sciolte dall'acqua calda e pressate nel chicco di riso sotto forte pressione, poi sigillate nel nucleo col vapore. In ultimo il riso viene essiccato sotto vuoto

Il parboiled è il riso più facile da cucinare e da conservare ma è anche il più ricco di sostanze nutritive. Se gli americani hanno il merito di averlo reso industriale, c'è da dire che questo processo è antichissimo e si basa sull'effetto che esercita la combinazione di acqua e calore sulla cariosside. Già quattromila anni fa, in Oriente, il riso appena raccolto veniva fatto macerare in acqua, cotto per breve tempo e essiccato al sole: serviva ad asportare più facilmente la lolla e a conservare meglio il prodotto. Noi abbiamo scoperto anche un altro vantaggio: il parboiled tiene meglio la cottura.

Nelle moderne riserie, il risone viene messo a bagno in grandi vasche di acqua calda, poi trattato con vapore ad alta temperatura e sotto pressione, infine essiccato e inviato alla lavorazione. Vapore e pressione fanno migrare alcune vitamine e i sali

minerali verso il nucleo di amido gelatinizzato, dove resteranno anche dopo la raffinazione: ecco perché questo riso è più ricco sul piano nutritivo. Ma soprattutto, tale processo modifica la struttura del chicco, riducendo la sua capacità di assorbimento dei liquidi. Il mutamento è visibile a occhio nudo: il chicco di parboiled è traslucido e ambrato. Il parboiled può essere cotto più a lungo senza disgregarsi. Per la sua praticità, viene largamente usato nella ristorazione: cuoce più rapidamente e può essere cotto in anticipo e conservato in frigo senza perdere nessuna delle sue caratteristiche, visto che la cottura in acqua del parboiled libera meno sostanze rispetto al riso bianco, e, inoltre, questo chicco assorbe meno grassi e aromi durante la preparazione. Tale processo viene applicato spesso anche al riso integrale.

Un manifesto pubblicitario di cinquant'anni fa. In basso, le avventure di Chiccoriso, apparse sul Corriere dei piccoli nello stesso periodo

Riso sempre più “fast”

Pssst… pssst… non alzate la voce! L’argomento scotta! I miei colleghi chef non lo “digeriscono”, ma, oggi, per preparare un buon risotto bastano pochi minuti, grazie al riso a cottura rapida. Questo prodotto è un riso parboiled cotto in acqua calda e disidratato rapidamente con aria calda. Tale procedura crea delle microfessure solo sulla superficie del chicco, quindi non toglie nulla in termini di consistenza e di ricchezza nutritiva: la porosità permette una perfetta cottura del cereale in pochi minuti.

In genere, questi risi sono venduti associati a verdure e spezie liofilizzate, in qualche caso addirittura “incorporate” nel chicco, e l’ingegnosità delle aziende ci permette di preparare facilmente ricette che fino a pochi anni fa erano riservate solo agli chef di grande esperienza.

A CIASCUN PIATTO IL SUO RISO

Se vi trovate a Milano, cosa ordinate al ristorante? Risotto con lo zafferano! Per molti, se non per tutti, quel piatto è sinonimo del capoluogo della Lombardia. Persino un "mostro sacro" della cucina italiana, Pellegrino Artusi, nel suo *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, lo chiamava senza esitazioni "risotto alla milanese". Eppure, questo stesso piatto non è esclusivo della Madonnina: era diffusissimo nei Paesi Bassi tra Medioevo e Rinascimento, dove costituiva la portata più importante delle nozze, perché i chicchi avevano una funzione propiziatoria, legata alla fecondità, e lo zafferano trasmetteva un'immagine solare. Un proverbio fiammingo assicura che il risotto allo zafferano diventerà, nel Paradiso, vero oro: un sogno che un grande cuoco italiano ha realizzato su questa terra, guarnendo la pietanza con una foglia di oro zecchino, che è commestibile e conferisce al piatto, se non un sapore particolare, certamente un'immagine sontuosa.

Questo esempio ci serva di lezione: non è indispensabile essere milanesi

Le nozze contadine di Bruegel: le scodelle servite durante il pranzo contengono riso giallo e non polenta come spesso, erroneamente, si crede.

…nel Trecento il riso era utilizzato per lo più sotto forma di farina? Era il piatto dei signori, lo si commercializzava così per conservarlo meglio ed era cucinato come "biancomangiare": una crema bianca, realizzata con riso e mandorle, pollo, pane, filetti di pesci… insomma con tutto il meglio che c'era a quel tempo!

per saper fare il risotto allo zafferano, né andare fino a Milano per gustarlo. Certo, quello resta per tutti "il risotto alla milanese", ma potremo gustarlo anche a casa nostra, cucinandocelo da soli. Sarà sufficiente avere tre cose: la varietà giusta di riso, gli ingredienti necessari per il condimento e tenere presenti alcune regolette. Troppo? Non direi, se pensate quale sarà il risultato: stupirete voi stessi e i vostri amici, il vostro ragazzo o la vostra ragazza resteranno a bocca aperta (per poco, perché il risotto allo zafferano è ottimo) e voi non avrete fatto molta fatica. Non più di quanta ne fareste a cucinare della pasta. In quel caso, dovreste scegliere tra spaghetti e bucatini, fusilli e farfalle e, se ogni pasta va bene per esser bollita e rigirata nel sugo, la pasta al forno non viene bene con gli spaghetti! Allo stesso modo, tutti i risi possono essere cotti, conditi e poi mangiati a sazietà, ma non tutte le varietà di riso si prestano a realizzare un buon risotto o degli ottimi arancini. Insomma, a ciascun piatto il suo riso. Quanto agli altri ingredienti, il riso ci avvantaggia perché si sposa con le verdure e la carne, con il pesce e i sughi più diversi: il suo potere assorbente lo rende molto più gustoso di altri primi e più semplice da abbinare. Un luogo comune molto diffuso è quello che il riso sia difficile da cucinare. Ma anche la pasta, che passa per essere il piatto più semplice, può essere al dente, ben cotta o scotta: dipende da quanto la si lascia

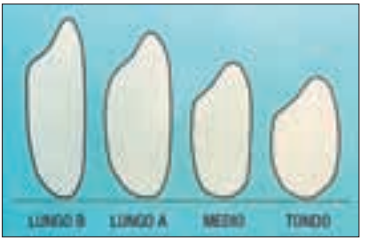
sul fuoco. Superiamo quindi questa zavorra mentale: cucinare bene il riso è solo un problema di abitudine, nel senso che bisogna memorizzare alcune regole d'oro e seguirle con la stessa attenzione con cui prepariamo altri alimenti. Ora le vedremo insieme.

Tante varietà per soddisfare tutti

Il riso è un alimento versatile, cioè lo si può unire a centinaia di ingredienti per preparare altrettanti piatti: dagli antipasti, ai primi, ai secondi, fino ai dolci. Su questo piano, non ha eguali e non si può dire lo stesso della pasta né dei molti cereali che attraggono i consumi di massa in questo periodo. Questo fa la differenza: il riso non è massa, è gusto. È cultura. È tradizione. Ed è anche creatività. Questo cereale ha delle specifiche caratteristiche che la ricerca scientifica e la tecnica industriale hanno esaltato, selezionando le varietà giuste per i diversi utilizzi gastronomici e lavorandole nel modo migliore per aiutare i buongustai a preparare piatti di riso eccellenti.

Il riso italiano si suddivide per legge in quattro gruppi – comune o originario, semifino, fino e superfino – ma è più frequente la classificazione

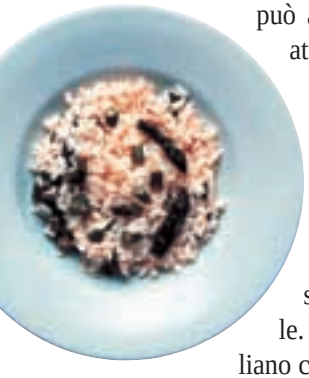
...esistono oltre 120.000 varietà di riso? Le banche del germoplasma le conservano. La più importante è nelle Filippine ma anche l'Italia ne ha una fornitissima. Si trova a Castello d'Agogna, nel Pavese, nel Centro di ricerche dell'Ente Risi.



europea, che distingue riso tondo (lungo fino a 5,2 mm), medio (da 5,2 a 6), lungo A (oltre i 6, ma con una forma tozza) e lungo B (oltre i 6 ma con una forma affusolata). In entrambi i casi, si prendono in esame le dimensioni del granello, da cui dipende il tempo di assorbimento dell'acqua e quindi il comportamento del riso durante la cottura, proprio come dall'amilosio, componente dell'amido di riso, dipende la consistenza del chicco.

Il riso comune si definisce anche "tondo", per via di quei suoi chicchi piccoli e rotondi che assorbono in fretta acqua e condimenti e cuociono velocemente (12-13 minuti): questo vuol dire che lo useremo per le minestre in brodo, dove queste peculiarità potranno essere sfruttate meglio, ma anche quando vorremo sfidare noi stessi nella preparazione di un timballo di riso e soprattutto di un dolce. La capacità di assorbimento e la rapidità di cottura hanno come contraltare il rischio che questo riso scuocia se viene lasciato troppo sul fuoco. Il riso "medio" è l'ideale per risotti e minestre, quando cioè il chicco deve cuocere più a lungo (13-15 minuti) ma mantenere la propria consistenza. Anche questo riso può essere utilizzato per i timballi ma è sicuramente il più adatto per i contorni, i supplì e alcune preparazioni tipiche del Centro-Sud, come il "mitico" sartù. Quando dai risi medi ci spostiamo ai risi lunghi, incontriamo delle varietà che tengono bene la cottura e si prestano alla gran parte

delle preparazioni più gettonate, dagli antipasti alle insalate, dai piatti unici a tutti i risotti che vogliamo. La cottura di questi risi dal granello grande (tondeggiante nel caso del "lungo A" e affusolato nel caso del "lungo B"), è normalmente più lunga degli altri casi: deve durare almeno 14-16 minuti e può arrivare a 20 nel caso dei risotti. Però, facciamo attenzione: la vastità di questo "arcipelago" implica che non tutti i lunghi A e i lunghi B durante la cottura e al termine di essa si comportino nello stesso modo. L'assorbimento dell'acqua provoca un processo all'interno del chicco che si chiama gelatinizzazione: quando questo processo raggiunge il 75% dell'amido il chicco di riso si considera ben cotto ed è anche perfettamente digeribile. Oggi le industrie che commercializzano il riso italiano ci aiutano in quest'analisi, indicando i tempi di cottura. La distinzione però non avviene più per gruppi ma per varietà: sempre più spesso, sul pacchetto che acquistiamo non si parla più di riso superfino o di riso lungo A, ma di "Carnaroli" o di "Arborio". Inoltre, visto che non sempre e non tutti ricordano a cosa servono le singole varietà, il pacchetto spiega anche che quella tipologia è "per risotti". Questo non significa che, trovandosi in casa una varietà "per risotti", non la si possa utilizzare per preparare dei dolci, ma solo che, rispettando la destinazione d'uso, si otterranno le migliori performances in cucina.



...uno dei risi più noti in Italia è l'Arborio? Questa varietà prende il nome dalla cittadina vercellese dove nacque nel 1946, per derivazione dal Vialone. Ha i chicchi grandi e proporzionati; per questo lo useremo per risotti e risi asciutti con i sughi.

Dalla teoria alla pratica

Giunti a questo punto, la teoria non basta più. Ormai, sapete quasi tutto sul riso italiano e sarete impazienti di dimostrare la vostra abilità di chef a mamma e papà, alla vostra ragazza o al vostro ragazzo e – perché no? – a tutta la vostra compagnia. Come abbiamo visto, le varietà di riso coltivate sono centinaia, quelle commercializzate sono decine e i piatti possibili sono un numero illimitato quanto la nostra fantasia. Quindi dovremo fare una scelta. Puntiamo su quattro piatti: il risotto, che è il piatto tipico dell'Italia Settentrionale; gli arancini, altrettanto diffusi nell'Italia del Centro-Sud; l'insalata di riso, che è la pietanza più giovane, leggera e allegra; il dolce di riso, cioccolato e pere, una leccornia semplicissima da preparare. Dunque, ragazzi e ragazze, è giunto il momento di entrare in cucina!

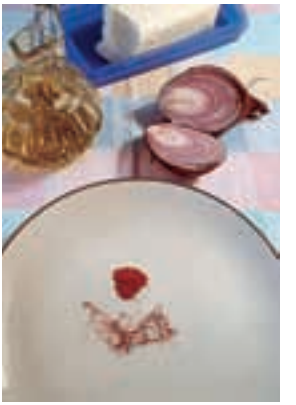
Il risotto giallo

Lo possiamo considerare il piatto nazionale della Pianura Padana. Non perché sia esclusivo di quella zona e neppure perché nel Nord Italia non si possano gustare centinaia di ricette diverse da questa, ma perché il risotto con lo zafferano, più noto come risotto alla milanese, tra tutti i risotti del Nord Italia è sicuramente il più diffuso e il più amato dai giovani. Questo avviene per quattro ragioni: è semplice da preparare, è

gustoso, è leggero ed è colorato. Ne esistono diverse versioni. Noi ci concentreremo sulla ricetta "storica", in auge dall'Ottocento e tuttora seguita, benché con innumerevoli varianti, dagli chef di tutto il mondo. Innanzi tutto ci dobbiamo domandare quale varietà utilizzare. Molti, trattandosi di risotto, risponderebbero di getto: Carnaroli. In verità la risposta non è una sola. Dipende dai gusti, perchè vi è chi ama il "principe" della risaia per i suoi chicchi grandi e consistenti, ma c'è chi è fedele all'Arborio, chi predilige il S. Andrea e chi non assaggia neppure il risotto se non è fatto con il Vialone Nano, che nel Veronese ha conquistato l'Indicazione geografica protetta. Poiché però una scelta va fatta, restiamo nel solco della tradizione e optiamo per il Carnaroli. La dose di riso, ovviamente, varia a seconda dei commensali e del loro appetito. Prendiamone come media 90-100 grammi a persona, che versiamo in un piatto piano, per verificare se ci siano delle impurità. Noteremo pochissimi granelli rotti: per legge non devono superare il 5%. Un altro ingrediente molto importante è il brodo. Ne servono 350 grammi ogni 100 grammi di riso. Il brodo per il risotto allo zafferano, che in moltissime varianti si accompagna alla carne, dovrebbe essere ottenuto da un misto di carni bianche e rosse, profumate con qualche verdura. Se però, il giorno in cui vi cimentate in questa piccola sfida, non avete tanto tempo, allora va benissimo anche un normale brodo di dado di carne, che assicura un altro vantaggio: non deve essere sgrassato, cioè non si deve far raffreddare il brodo e togliere il

... il riso crudo non va mai lavato? Perderebbe parte dei sali minerali e delle vitamine. Inoltre, l'acqua fredda che penetrasse nel chicco prima della cottura ne favorirebbe lo spappolamento. Poche preparazioni prevedono un lavaggio a crudo.

grasso solidificato. I vegetariani realizzano il risotto allo zafferano con brodo vegetale e, ovviamente, senza burro. Quest'ultimo però è uno degli ingredienti classici in tutte le innumerevoli versioni di questo piatto. Viene utilizzato per il soffritto, insieme all'olio e, da solo o con il formaggio, nella mantecatura. Oggi, per ragioni di linea, si tende a ridurne la dose. Noi prendiamone 15 grammi per persona, che andranno sommati a pochi grammi di olio. Per il soffritto ci serve anche la cipolla: la metà basterà per cucinare un risotto per quattro persone, quindi prendiamone quanta fa al caso nostro e tagliamola ben fine. In genere, il soffritto si conclude con una spruzzata di vino bianco secco. Meglio tenerne quindi mezzo bicchiere a portata di mano. Infine, l'ingrediente più importante: lo zafferano. Si tratta di una spezia coloratissima, profumatissima e piuttosto costosa, quindi è legittimo interrogarsi su quanto usarne. Oggi lo zafferano viene venduto in bustine che indicano la dose ottimale per le varie preparazioni.



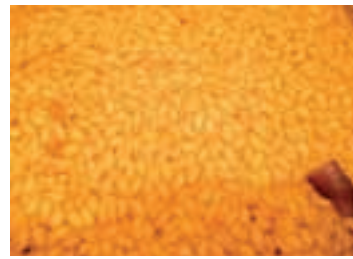
Prima di partire con la ricetta, ricordiamo che anche gli attrezzi del mestiere sono importanti. Già, perché ogni piatto ha la sua pentola e il miglior risotto è quello che si prepara nella casseruola tonda, con un bordo di circa 5 centimetri: gli chef della

tradizione risicola la prediligono di rame foderato di stagno (oggi sostituito dall'acciaio e da materiale antiaderente), con un lungo manico. Noi possiamo accontentarci di una pentola sufficientemente pesante da mantenere omogeneo il calore durante la cottura. Analogamente, per mescolare dolcemente il nostro risotto, dovremo procurarci un cucchiaio di legno: ne esiste uno apposito, con un caratteristico foro nel mezzo, ma se non lo trovate va benissimo anche un normalissimo cucchiaio di legno a manico lungo.

Dal soffritto al piatto

Orbene. Vi siete procurati riso Carnaroli, olio, burro, cipolla e zafferano? Le dosi che abbiamo visto le avete moltiplicate per i vostri invitati? Nel numero vi siete ricordati di comprendere voi stessi? Bene, allora adesso procederemo con il soffritto. Senza quest'operazione iniziale il risotto non è tale. Il soffritto provoca la tostatura del chicco permettendogli di mantenere al meglio consistenza e gusto durante la cottura.

Mentre in una pentola facciamo bollire il brodo, nella casseruola da risotto, facciamo scaldare a fuoco basso l'olio e una parte del burro, versandovi la cipolla, che deve appassire senza carbonizzarsi. A quel punto, alziamo il fuoco, versiamo il riso e mescoliamo dolcemente con il cucchiaio, quindi innaffiamo con il vino i chicchi appena sfrigolano, quando cioè hanno assorbito il soffritto ed emettono il caratteristico rumore che segna l'inizio della tostatura, ma, non appena il vino evapora e i chicchi si fanno opachi, aggiungiamo il brodo bollente: un poco per volta,



tornando a mescolare molto lentamente e abbassando la fiamma. Da allora in poi il fuoco va sempre tenuto medio, cioè il riso deve essere in costante ebollizione e il brodo deve essere aggiunto man mano che asciuga, arrivando ogni volta a filo del riso, senza mai sommergerlo.
Diversamente da quel che si pensa, per cucinare un buon risotto non si deve mescolare continuamente, come se fosse polenta. Molti lo cucinano, anzi, senza mescolare. Il nostro consiglio è di mescolare ogni due-tre minuti, per omogeneizzare calore e condimento.
Mentre il riso cuoce, in un tegame sciogliamo in brodo lo zafferano che, verso la fine, versiamo nella casseruola, mescolando. Il segno che la cottura procede bene è quella cremina che si forma nel risotto e che è data dall'amido che si stacca dolcemente dal granello. Il brodo e lo zafferano vengono assorbiti in un quarto d'ora. Un Ribe parboiled non richiede tempi molto diversi ma ci permette di sforare di qualche minuto senza che il riso scuocia. Comunque, a circa 16 minuti dall'inizio della cottura arriva il momento della mantecatura.

Avrete sentito dire che il risotto migliore è quello ben "mantecato". La mantecatura lega tra loro chicchi che devono essere sì ben cotti, ma ancora staccati. Quando il risotto è ancora leggermente brodoso (si dice "all'onda"), spegnendo la fiamma, gettiamo il burro restante e una manciata di parmigiano, mescoliamo ancora una volta, mettiamo il coperchio e lasciamo riposare il nostro risotto. Esso cuoce ancora mentre riposa, grazie al calore della casseruola, e per questo dobbiamo spegnere la fiamma quando il granello è ancora al dente: così eviteremo che il riso scuocia.
Per la scelta dei tempi, anche se quelli che vengono dati sulle confezioni

di riso sono accuratamente verificati, non fidatevi di nessun altro che della vostra bocca. Un buon cuoco assaggia quel che lavora e noi faremo lo stesso: per evitare che il riso scuocia, stringendo il chicco sotto i denti dovremo avvertire una certa resistenza, come quella di un corpo morbido che si taglia, ma non si spezza, né si spappola. Del resto, se è vero che non possiamo servire un riso scotto, neppure possiamo propinare ai nostri invitati dei chicchi che "scricchiolano". Quindi, prova dei denti prima della mantecatura e prova del cucchiaio subito dopo: la consistenza ideale del nostro risotto si avrà quando, messa una cucchiaiata nel piatto, la pietanza si allargherà leggermente sulla superficie, senza spandersi. Allora sì, saremo diventati dei veri chef!

Arancini metropolitani

Questa è la ricetta di riso più diffusa nel Centro-Sud d'Italia. Ed è anche la forma in cui il riso si inserisce nel filone del fast food, visto che l'arancino di riso, riscaldato a microonde, può essere consumato anche passeggiando. Noi cercheremo di fare un salto di abilità, cucinandocelo a casa. Anche in questo caso, la ricetta è semplicissima.

Partiamo dal riso giusto: scegliamo il Padano, ma va bene qualsiasi riso medio, perché questo gruppo assorbe adeguatamente i condimenti.

Se facciamo l'ipotesi di cucinare quattro porzioni, ce ne servono 280 grammi, cui bisogna aggiungere 100 grammi di carne tritata di vitello, 50 di burro, 50 di salsa di pomodoro, 50 di salame, del parmigiano grattugiato, 4 uova, una cipolla, un cucchiaio di prezzemolo tritato, del pangrattato, olio e sale. La

base del piatto può essere preparata in due modi: il riso può essere lessato o può essere cotto come un risotto. Noi optiamo per la seconda soluzione, sicuramente la più gustosa!

Il primo passo è un soffritto in padella, con cipolla e olio, cui quale uniamo carne, pomodoro e qualche cucchiaio di acqua calda. Saliamo e facciamo cuocere per una ventina di minuti. Solo dopo uniamo il salame, tagliato a pezzetti, e il prezzemolo. Se vogliamo, possiamo sostituirlo o sommarlo a verdure, ad esempio i piselli. Intanto, in una casseruola avremo cucinato un risotto al dente (15-16 minuti), oppure ben cotto (17-18 minuti), e lo avremo mantecato con burro e parmigiano. Ora uniamo due uova, il burro, il parmigiano e impastiamo il tutto… questa è in un certo senso la parte più divertente, ma anche quella in cui bisogna stare attenti alle dosi. Infatti, dopo aver fatto raffreddare il risotto, dobbiamo creare le palle di impasto e chiudervi al centro un cucchiaio di sugo di pomodoro. Gli arancini sono quasi pronti. C'è chi li arricchisce con la mozzarella a pezzetti, chi con il prosciutto, ma il tutto deve essere "stivato" nel cuore dell'arancino che deve passare nell'uovo sbattuto con pangrattato e sale prima di esser deposto con cura in padella e fritto in abbondante olio bollente. Dopo di che… buon appetito!

Il riso dei giovani

Lo dicono tutte le analisi di mercato: l'insalata di riso è il piatto dei giovani perché è vivace e colorata, ma soprattutto non fa venire complessi di… linea! Questo piatto è un cult dell'alimentazione metropolitanana ed europea e lo dimostra la grande offerta di risi destinati a questo utilizzo che troviamo al supermercato. La ricetta è variabilissima: si va dalle insalate "etniche" a quelle che uniscono frutta e verdure, alle classiche con sottaceti e wurstel. Inutile dirlo: è l'ideale per una cena tra amici, anche quando la dobbiamo improvvisare perchè studiando si è fatto tardi e nella dispensa ci sono solo… riso e scatolette! In tutti i casi, prima di mettersi ai fornelli, è essenziale sapere quale riso usare: dovendo cercare un riso davvero resistente alla cottura, cioè un superfino, optiamo per un riso a chicco cristallino, come il Baldo, anche se le varietà possibili sono parecchie. In questo caso, non è sbagliato neppure affidarsi al parboiled, che, conservato in frigorifero, non perde le sue proprietà. L'insalata di riso, infatti, si serve fredda. Per la nostra prova del fuoco abbiamo scelto una ricetta classica – l'insalata arlecchino – con la quale certamente non vi troverete mai in difficoltà. Si tratta di un gustoso abbinamento di riso, formaggio e verdure, che ci occuperà meno di un'oretta, preparativi compresi. Facciamo anche in questo caso l'ipotesi di esser a pranzo in quat-

tro: ci serviranno 200 grammi di riso, 100 di gruviera, due cetrioli, una melanzana, tre pomodori, due peperoni, delle foglioline di basilico, pepe bianco macinato fresco, olio e succo di limone. Vale la pena di suggerire che, laddove non trovaste una verdura, potrete sostituirla con qualche altra di stagione senza perciò mettere a repentaglio il risultato finale. La tecnica di cottura del riso, in questo caso, è quella del riso bianco all'italiana: versiamolo a pioggia nell'acqua salata e in ebollizione, lo giriamo una volta e lo lasciamo cuocere a fuoco allegro ma non violento. Se la fiamma è bassa il riso diventa colloso, se è troppo forte si spezzano i chicchi. Al termine della bollitura, che durerà circa 15 minuti (ma se usiamo un Thaibonnet, anche parboiled, i tempi aumentano), scoliamo e raffreddiamo il riso con un getto di acqua fredda. La melanzana va tagliata a tocchetti e cotta (senza che si spappoli però!) in un poco d'olio con un pizzico di sale e pepe. Tutte le altre verdure le tagliamo a spicchi e tondini secondo il nostro estro di grandi chef e lo stesso facciamo del formaggio. Quando il riso è completamente freddo, uniamo tutti gli ingredienti in una grande insalatiera, mescolando anche i pezzettini di melanzana. Quindi, aggiungiamo l'olio, il succo di limone e il pepe e mescoliamo delicatamente. La nostra insalata è pronta: lasciamola in frigo per raffreddarla bene e… prepariamo la tavola.

Dolce di riso, cioccolato e pere

Il riso è la base per moltissimi dolci: quel suo sapore delicato, quasi neutro, si sposa con gli elementi dolci come con quelli salati. Nella storia gastronomica italiana troviamo dolci a base di riso un po' ovunque. In Sicilia, si

preparano dei timballini fritti di riso cotto nel latte e profumato di arancia e cannella. Nella Pianura Padana, troviamo questo cereale come base di crostate e budini. E allora, perché non sfruttare questa sapienza antica per procurarci una merenda deliziosa, nutriente e che possiamo tranquillamente cucinarci da soli?

La prima cosa che dobbiamo tener presente è che nella preparazione di tutti i dolci a base di riso, questo cereale viene cotto nel latte o nell'acqua e latte. Esistono due modalità di preparazione: nel sistema "condè", il riso viene lessato in acqua e latte in parti eguali ed è poi utilizzato come base per le crostate di riso; nel sistema "imperatrice" il riso viene prima scottato in acqua e poi portato a cottura nel latte. In entrambi i casi la cottura ha termine con il completo assorbimento del liquido. Nel secondo, si può lavare il riso in acqua fredda per togliere l'amido superficiale. Possiamo anche ricorrere a una cottura pilaf, ma, ovviamente, la tostatura avviene solo con burro e senza cipolla. I dolci sono la preparazione in cui è più diffuso l'utilizzo del riso parboiled, perché la cottura è più lunga e questo

…per lessare il riso in acqua o brodo senza scolarlo si usa la boule? Si tratta di una palla di rete metallica con la quale il cereale viene immerso nel liquido.

tipo di riso non rischia di spappolarsi. Ciò detto, mettiamoci all'opera. Per provare la nostra abilità, questa volta abbiamo scelto una ricetta raffinata: un dolce di riso con cioccolato e pere. Dobbiamo disporre di un riso bianco e tondo, quello che meglio si presta a questo utilizzo. La nostra scelta cade sul Balilla, uno dei più diffusi nel campo dolciario, normalmente venduto sotto la denominazione di riso Originario o Comune. Quanto alla dose degli ingredienti, prendiamo in considerazione un dolce per quattro persone: dobbiamo procurarci quindi 150 grammi di riso, 200 grammi di zucchero, 40 grammi di cioccolato fondente, 3 pere, 1 litro e mezzo di latte, vaniglia, 3 uova e un cucchiaio di farina.

Per prima cosa sbucciamo le pere e le cuociamo in acqua con 50 grammi di zucchero. A cottura ultimata, togliamo le pere ma riutilizziamo quel che resta aggiungendo mezzo litro di latte, 50 grammi di zucchero e la vaniglia. Quando il latte bollirà, gettiamo il nostro riso e lo facciamo cuocere, finché non ha assorbito tutto il liquido. Poi, lo mettiamo in uno stampo imburrato che passiamo in forno per cinque minuti. Intanto, a parte stemperiamo il cioccolato nel latte tiepido, sbattiamo le uova con la farina e versiamo nella crema i 100 grammi restanti di zucchero e il latte, cuocendo il tutto a bagnomaria. Dopo aver sformato il dolce di riso, al centro di esso scaviamo un cratere in cui mettiamo le pere e versiamo la crema di cioccolato appena tiepida. E la parola passa ai gourmet…

PAESE CHE VAI COTTURA CHE TROVI

Oltre alle tecniche di cottura del riso che abbiamo illustrato ve ne sono altre, molto diffuse nel nostro Paese ma provenienti da altre culture. Le sintetizziamo così.

Bollitura alla creola: si lava il riso in acqua fredda, lo si versa a pioggia in acqua salata e bollente e lo si gira una volta sola; lo si lascia cuocere dai 10 ai 16 minuti, secondo la varietà, e lo si scola per raffreddarlo subito sotto l'acqua fredda e allargarlo su una teglia, in modo che i chicchi restino ben sgranati. Può esser condito e passato in forno. Si dice anche "all'inglese".

Cottura alla francese: si procede come per la tecnica creola, ma alla fine si ammorbidisce il riso al vapore in una boule con burro fuso. Si usa per i timballi e per preparare contorni a base di riso.

Riso pilaf: questa tecnica è utilizzata soprattutto con il riso parboiled. Il cereale viene rosolato in un soffritto di olio, burro e cipolla. Non appena si presenta dorato, lo si spiana in una teglia e lo si copre d'acqua bollente. Lo si mette in forno a 180° o sul fuoco (in uno speciale coccio, ma bisogna tenere la fiamma bassa).

Quando tutto il liquido è stato assorbito, si manteca con pezzettini di burro e si "sgrana" con un forchettone, prima di servirlo come contorno dei piatti di carne e pesce. L'origine è turca.

Riso all'indiana: si fa cuocere il riso in acqua bollente per 12-14 minuti e si scola bene. Poi lo si passa sotto l'acqua fredda e lo si asciuga bene con un telo. Infine lo si stende sulla placca del forno e lo si fa dorare per una ventina di minuti ed è pronto.

Riso al vapore: prima il riso viene messo a bagno in acqua fredda per alcune ore, dentro un telo. Poi, sempre nel telo, lo si mette in un cestello e lo si pone sopra una pentola d'acqua in ebollizione senza mai immergerlo nel liquido. Dopo mezz'ora il riso sarà cotto e avrà conservato tutte le sue proprietà nutritive. Anche questa tecnica è orientale e la si usa in genere con il riso aromatico.

LARGO AI NUOVI CHEF!

Ancora non vi orientate? Niente paura, c'è l'arma segreta!

Vi abbiamo preparato una serie di schede sulle più comuni varietà di riso bianco italiano, quelle che trovate in vendita in Italia e che le vostre famiglie usano. Tra queste, vi presentiamo anche due famosi risi parboiled. Le nostre schede vi permetteranno di scegliere quale riso utilizzare per preparare dei gustosi pranzetti per voi e per i vostri amici e ogni pietanza a base di riso sarà alla vostra portata.

Un'unica avvertenza: gli utilizzi che indichiamo sono quelli "ideali" per ciascuna varietà ma questo non significa che siano gli unici possibili per quel riso, anzi!

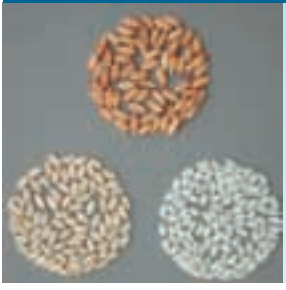
Idem per i tempi. Noi vi forniamo dei valori indicativi, determinati partendo dal momento in cui il cereale viene a contatto con il liquido di cottura ed escludendo le altre fasi della vostra ricetta. Sono quindi delle coordinate sicure, ma dovrete fare comunque attenzione al valore segnalato sulla confezione e alla "prova dello chef", che, ormai lo sapete, consiste nell'assaggiare il vostro riso quando si avvicina il termine della preparazione. I tempi di cottura dipendono infatti dalla varietà, ma anche da come è stato lavorato il riso, dal condimento e dal tipo di "fuoco" (metano, piastra elettrica, ecc.) che usate. Detto questo, buon lavoro giovani chef!

CARNAROLI
ideale per risotti - è cotto in 16-17 minuti

Carta d'identità
Gruppo varietale: japonica
Anno di costituzione: 1945
Lunghezze
Pannocchia cm: 20
Risone mm: 9,4
Cariosside mm: 6,9
Ciclo vegetativo
Semina-Maturazione:
gg 165

Dati merceologici
Gruppo (Italia): Superfino
Gruppo (UE): Lungo A
Lunghezza del granello
lavorato mm: 6,8
Amilosio % ss: 24,1
Collosità g x cm: 1,2
Consistenza kg/cm^2: 0,95
Tempo di gelatinizzazione
min: 18,00

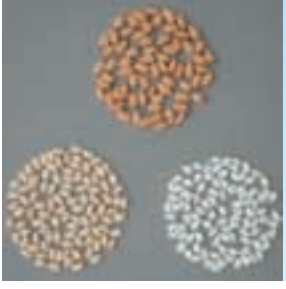
ARBORIO
ideale per risotti - è cotto in 16-17 minuti



Carta d'identità
Gruppo varietale: japonica
Anno di costituzione: 1946
Lunghezze
Pannocchia cm: 17,4
Risone mm: 9,5
Cariosside mm: 7,0
Ciclo vegetativo
Semina-Maturazione:
gg 160

Dati merceologici
Gruppo (Italia): Superfino
Gruppo (UE): Lungo A
Lunghezza del granello
lavorato mm: 6,9
Amilosio % ss: 17,6
Collosità g x cm: 3,3
Consistenza kg/cm^2: 0,72
Tempo di gelatinizzazione
min: 19,70

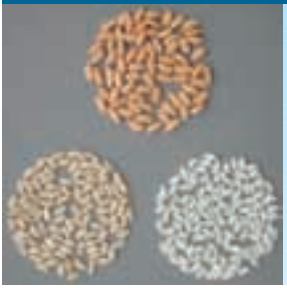
VIALONE NANO
ideale per risotti - è cotto in 16-17 minuti



Carta d'identità
Gruppo varietale: japonica
Anno di costituzione: 1937
Lunghezze
Pannocchia cm: 17,8
Risone mm: 8,1
Cariosside mm: 5,7
Ciclo vegetativo
Semina-Maturazione:
gg 155

Dati merceologici
Gruppo (Italia): Semifino
Gruppo (UE): Medio
Lunghezza del granello
lavorato mm: 5,6
Amilosio % ss: 23,9
Collosità g x cm: 1,1
Consistenza kg/cm^2: 0,96
Tempo di gelatinizzazione
min: 16,52

S. ANDREA
ideale per risotti - è cotto in 16-17 minuti



Carta d'identità
Gruppo varietale: japonica
Anno di costituzione: 1974
Lunghezze
Pannocchia cm: 16,3
Risone mm: 9,0
Cariosside mm: 6,6
Ciclo vegetativo
Semina-Maturazione:
gg 160

Dati merceologici
Gruppo (Italia): Fino
Gruppo (UE): Lungo A
Lunghezza del granello
lavorato mm: 6,4
Amilosio % ss: 17,7
Collosità g x cm: 4,2
Consistenza kg/cm^2: 0,64
Tempo di gelatinizzazione
min: 19,60

PADANO
ideale per arancini - è cotto in 15 (al dente) o 18 min.

Carta d'identità
Gruppo varietale: japonica
Anno di costituzione: 1973
Lunghezze
Pannocchia cm: 15,1
Risone mm: 8,5
Cariosside mm: 6,0
Ciclo vegetativo
Semina-Maturazione:
gg 177

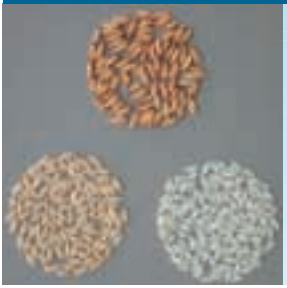
Dati merceologici
Gruppo (Italia): Semifino
Gruppo (UE): Medio
Lunghezza del granello
lavorato mm: 5,9
Amilosio % ss: 18,8
Collosità g x cm: 3,6
Consistenza kg/cm^2: 0,70
Tempo di gelatinizzazione
min: 19,10

BALDO
ideale per insalate - è bollito in 14-15 minuti

Carta d'identità
Gruppo varietale: japonica
Anno di costituzione: 1964
Lunghezze
Pannocchia cm: 18,5
Risone mm: 9,3
Cariosside mm: 6,9
Ciclo vegetativo
Semina-Maturazione:
gg 150

Dati merceologici
Gruppo (Italia): Superfino
Gruppo (UE): Lungo A
Lunghezza del granello
lavorato mm: 6,9
Amilosio % ss: 17,2
Collosità g x cm: 4,3
Consistenza kg/cm^2: 0,68
Tempo di gelatinizzazione
min: 20,40

RIBE PARBOILED
ideale per risotti - è cotto in 15-16 minuti



Carta d'identità
Gruppo varietale: japonica
Anno di costituzione: 1961
Lunghezze
Pannocchia cm: 16,8
Risone mm: 9,0
Cariosside mm: 6,7
Ciclo vegetativo
Semina-Maturazione:
gg 159

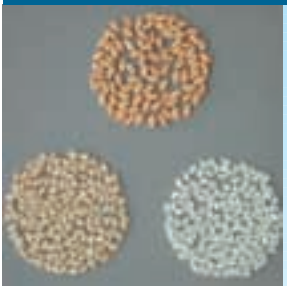
Dati merceologici
Gruppo (Italia): Fino
Gruppo (UE): Lungo A
Lunghezza del granello
lavorato mm: 6,5
Amilosio % ss: 19,0
Collosità g x cm: 4,1
Consistenza kg/cm^2: 0,64
Tempo di gelatinizzazione
min: 19,00

THAIBONNET PARBOILED
ideale per insalate - è bollito in 17-18 minuti

Carta d'identità
Gruppo varietale: intermedio
Anno di costituzione: 1992
Lunghezze
Pannocchia cm: 17,5
Risone mm: 9,8
Cariosside mm: 7,5
Ciclo vegetativo
Semina-Maturazione:
gg 150

Dati merceologici
Gruppo (Italia): Superfino
Gruppo (UE): Lungo B
Lunghezza del granello
lavorato mm: 7,2
Amilosio % ss: 26,4
Collosità g x cm: 0,9
Consistenza kg/cm^2: 0,91
Tempo di gelatinizzazione
min: 19,20

ORIGINARIO o COMUNE (varietà Balilla)
ideale per dolci - cotto in latte in 15 minuti



Carta d'identità
Gruppo varietale: japonica
Anno di costituzione: 1924
Lunghezze
Pannocchia cm: 13,4
Risone mm: 7,2
Cariosside mm: 5,1
Ciclo vegetativo
Semina-Maturazione:
gg 170

Dati merceologici
Gruppo (Italia): Comune
Gruppo (UE): Tondo
Lunghezza del granello
lavorato mm: 5,0
Amilosio % ss: 19,3
Collosità g x cm: 3,1
Consistenza kg/cm^2: 0,71
Tempo di gelatinizzazione
min: 18,10

"Un riso per amico" è un vademecum diretto ai ragazzi, che illustra

le qualità del riso italiano	*da pagina*	1
le origini della risicoltura italiana	*da pagina*	6
le tecniche di produzione del riso italiano	*da pagina*	13
gli utilizzi del riso italiano in cucina	*da pagina*	26
e nove utilissime schede per capire come si utilizzano le principali varietà di riso italiano	*da pagina*	44

ENTE NAZIONALE RISI
Via San Vittore 40 - 20123 MILANO
Telefono: 02/8855111 - Fax: 02/861372
info@enterisi.it - www.enterisi.it

L'editore è l'***Ente Nazionale Risi***. È un ente pubblico economico interprofessionale, fondato nel 1931 per tutelare e promuovere il riso italiano. Dispone di un Centro ricerche a Castello d'Agogna (Pavia). La sede centrale è a Milano. Sezioni e uffici sono a Pavia, Vercelli, Novara, Ferrara, Mortara, Mantova, Bologna, Verona e Oristano. Il sito web dell'Ente Risi è www.enterisi.it.

L'autore è *Paolo Viana*. È giornalista, lavora in un quotidiano nazionale, è specializzato nel settore agroalimentare e dirige "Il Risicoltore".

Il progetto grafico è di *Alterstudio* Novara, studio di comunicazione visiva.

I disegni sono di *Virtual Book* Torino.

Le fotografie sono dell'archivio dell'Ente Nazionale Risi e dell'Archivio Fusar.

Questo vademecum è stato possibile grazie alla collaborazione di Maurizio Tabacchi e Flavio Mazzini e ai consigli di Antonio Tinarelli, Claudio Zaretti e Gianbattista Ardigò, all'impegno di Agnese Pellegrini e Luciana Accomo e alla professionalità di Rossella Bottini e Giorgio Poletti.

© 2003 Ente Nazionale Risi – Tutti i diritti riservati.

Finito di stampare il 12 febbraio 2003 dalla Grafica Santhiatese - Santhià