

tra gli scaffali

IO
SCELGO
NATURALE

È l'alimento più consumato al mondo e anche da noi va sempre di più. Nei supermercati lo troviamo con tanti nomi e, da un po' di tempo, in colori diversi. Ultima tendenza, il riso in busta pronto da scaldare

RISO VARIETÀ COLORI PRATICITÀ

Che cosa usate per preparare il risotto? A casa mia ci sono due scuole. Da quando l'ho scoperto, preferisco il Vialone Nano, che tiene la cottura ma, essendo più piccolo, assorbe di più il condimento. Mio marito, invece, è un incallito fan del Carnaroli. Ma se non è risotto, la scelta cade sull'integrale o il semintegrale, magari nero. Insomma, come in ogni casa italiana troviamo sempre diversi formati della pasta, così succede con le varietà e le tipologie di riso.

di Venetia Villani

I NOMI SULLA SCATOLA

Se consideriamo le varietà di riso coltivate nel mondo, il numero è infinito, aggiungendo anche piante che producono semi simili, tipo il "riso selvatico".

Le tipologie di riso coltivate in Italia sono centinaia, ma vengono raggruppate, a seconda delle caratteristiche del chicco, in sei gruppi che fanno riferimento a quelle tradizionali più conosciute: Carnaroli, Vialone Nano, Arborio, S. Andrea, Ribe e Roma/Baldo. La legge lascia questa possibilità perché l'evoluzione in agricoltura porta alla selezione di nuove cultivar. Per esempio, rispetto a quelle tradizionali che spesso hanno il fusto alto, quelle più recenti sono basse e semplici da coltivare. Questo può quindi comportare che la varietà contenuta nella scatola non sia quella indicata in etichetta.

IL VERO E IL "FALSO"

Enrico Losi, responsabile area mercati dell'Ente nazionale risi, mi ha spiegato che "In effetti, il 90% del riso etichettato come Arborio è del-



la varietà Volano, con stesse caratteristiche ma migliori performance in campo. Nel caso del Carnaroli siamo al 50%, spesso si tratta di Karnak, mentre succede meno per altre varietà". Non ci sono problemi per chi compra, giusto che, mescolando il contenuto di una scatola di Carnaroli con altro di una marca diversa potrebbe esserci, poi, qualche differenza in cottura tra i chicchi.

DOP, IGP E CLASSICO

Chi cerca la garanzia sulla varietà può dare la preferenza ai risi con indicazione geografica protetta: una DOP (Riso di Baraggia biellese e vercellese, nelle varietà Arborio, Carnaroli, Baldo e S. Andrea) e due IGP (Riso Nano Vialone Veronese, e Riso del Delta del Po, nelle varietà Carnaroli, Arborio, Volano e Baldo). Inoltre, una norma recente ha introdotto la dicitura "classico", che inizia a leggersi sulle etichette. "In questo caso - spiega Losi - il seme è certificato e la tracciabilità del riso è seguita dall'Ente nazionale risi". ■

Invecchiato

Che sia di 12 mesi o 18, sempre più spesso si trova sulla scatola l'indicazione che il riso ha subito un periodo di invecchiamento. In etichetta, alcuni produttori fanno riferimento a pratiche tradizionali, altri raccontano di sili refrigerati, ma, in ogni caso, la stagionatura del riso è un metodo antico usato per aumentarne la qualità in cottura, in particolare dei risotti. Se le differenze rispetto al riso normale non sono così eclatanti per un semplice consumatore (ma gli esperti e molti chef non hanno dubbi), in generale il riso invecchiato tende a disperdere meno amido e minerali nel liquido di cottura, assorbe al meglio i condimenti e conserva poi una maggiore consistenza alla masticazione.



Da un paio d'anni è scattato l'obbligo di indicare l'origine geografica sulle confezioni di riso vendute in Italia. Ogni fase dev'essere individuata: coltivazione del riso, lavorazione e confezionamento. Quando il luogo è lo stesso basta indicare, ad esempio Origine del riso: Italia. Se le tre fasi avvengono nel territorio di più Paesi possono essere utilizzate, a seconda della provenienza, tre diverse diciture: "Origine del riso: Paesi UE", "Paesi NON UE" e "Paesi UE E NON UE".

Rosso, nero, integrale. E parboiled

Sono ricchi di fibre e minerali, e i tipi colorati hanno in più sostanze utili, proprio quelle che ne definiscono il colore, che svolgono un'azione antiossidante. Anche il riso rosso e quello nero, nelle diverse varietà (Venere, Nerone...) sono di solito venduti nella versione integrale. Spesso sono sottoposti al trattamento parboiled, la precottura al vapore che permette di ridurre poi i tempi sui fornelli. In questo modo si passa da 40' anche a 10'. Per quanto riguarda il riso bianco parboiled, in commercio ne troviamo di pronti davvero in pochi minuti. Per la consistenza elastica del chicco, questi risi si usano soprattutto in insalate e come accompagnamento nei piatti unici.

Apri e gusta

Aumenta l'offerta del riso già cotto. In buste da due porzioni, sono preparati con riso parboiled, acqua, poco sale e un goccio d'olio che aiuta a mantenere i chicchi sgranati. Nelle confezioni che abbiamo visto non vengono mai aggiunti additivi: si tratta di riso bollito e leggermente condito. Sono pronti in due minuti, riscaldati in padella

o al microonde. Oltre al classico riso bianco, lo si trova integrale, basmati e nero. Più complesse le ricette del riso in busta classico. In questo caso, è importante leggere l'elenco degli ingredienti perché accanto a preparazioni molto essenziali - ad esempio con funghi secchi ed erbe disidratate - se ne trovano con una lista degli ingredienti complessa e con parecchi additivi.

