

Nell'alimentazione è più di un semplice ingrediente: un alimento con cui instauriamo una relazione personale, da scegliere non solo in base al gusto, ma anche per la risposta che offre al metabolismo, all'indice glicemico e al benessere generale

 Daniela Mangini



# Riso e tentazioni

## La ricerca di un equilibrio tra vizi e virtù



**L**eggerezza? Non sempre. Creosità? A volte. Tradizione? Non del tutto definita. Praticità? In evoluzione. Il riso è una collezione di promesse, talmente affascinanti che talvolta possono anche deludere le aspettative. Un alimento che, da simbolo di sostentamento essenziale in molte culture, si è trasformato in emblema di wellbeing, leggerezza e dieta salutista. Un percorso che, in alcuni casi, ha portato a narrazioni un po' semplicistiche, fino ad accuse di comunicazione ingannevole.

Dal punto di vista antropologico, il riso è un alimento che si presta a gesti e rituali diversi: si mangia con le mani in alcune culture, con il cucchiaino fino a quando la destrezza non permette di afferrarlo con la forchetta, mentre altrove si impara presto a bilanciare i suoi chicchi tra due bacchette. È un alimento che richiede pazienza nell'attesa di un risotto perfetto, disciplina per chi lo sceglie come base di una dieta detox con verdure, determinazione davanti agli scaffali che offrono varietà dai mille colori e sfumature, creatività per sfruttarne al massimo la versatilità in cucina.

### PRINCIPALI OBIETTIVI DELLA RICERCA GENETICA SUL RISO ITALIANO

- ✓ **Sostenibilità ambientale:**  
Sviluppare varietà adatte a una risicoltura più sostenibile
- ✓ **Resilienza climatica:**  
Creare risi più produttivi e tolleranti ai cambiamenti climatici in corso
- ✓ **Gestione della siccità:**  
Ottenerne varietà resistenti alla siccità prolungata, che richiedano meno acqua e producano di più
- ✓ **Resistenza alle malattie e salinità:**  
Sviluppare risi più tolleranti alle principali malattie e alla salinità dei terreni
- ✓ **Efficienza produttiva:**  
Favorire risi che offrano maggior resa con minori input chimici di sostegno
- ✓ **Qualità e salubrità:**  
Produrre risi dietetici e con granelli di qualità superiore
- ✓ **Sostenibilità della filiera:**  
Rispondere alle esigenze dei risicoltori e dell'industria risiera, valorizzando l'eccellenza del prodotto

### BIBLIOTECA GENETICA

Sa essere accogliente e consolatorio, quando la sua consistenza si fonde in bocca in un risotto che esalta l'abilità dello chef o l'ingrediente giusto, magari frutto di nuove tecnologie o varietà selezionate, come il Gran Cavour o la lavorazione a pietra dei Risotti Cremosi di Scotti. Ma è anche la scelta più pratica quando si ha poca esperienza in cucina e si improvvisa con quello che si ha a disposizione. La ricerca genetica sul riso italiano, forte di oltre 500 anni di storia nel nostro Paese, sta esplorando sempre più a fondo le sue caratteristiche, candidandolo a competere con la pasta come

nuovo vessillo dell'Italian Food. Tra le più recenti ricerche spiccano quelle dedicate all'individuazione di varietà di riso a basso indice glicemico, come il Basmati e l'Argo. Ma il 2026 porterà con sé altre due nuove qualità, studiate per rispondere alle esigenze di una dieta attenta e personalizzata. Il messaggio dell'Ente di Ricerca dell'Ente Risi è chiaro: il riso non è un alimento dalle caratteristiche uniformi, ma una vera e propria bio-biblioteca genetica, un archivio di biodiversità fatto di colori, profumi, forme e, soprattutto, di chimica. Si tratta di un cereale che si adatta in modo epigenetico alle caratteristiche individuali, ren-

dendo la reazione glicemica personalizzata. Grazie alle moderne tecnologie di monitoraggio, l'alimentazione diventa sempre più una scelta consapevole e ragionata, basata sulla risposta del proprio organismo. Oltre all'analisi dell'indice glicemico, la ricerca sta affrontando nuove sfide, partendo da un assunto fondamentale: il riso italiano non è una commodity.

### STRUTTURE INTERNE

Una recente ricerca scientifica dell'ENR ha scoperto che la straordinaria capacità del chicco di assorbire condimenti e profumi durante la cottura dipende dalla sua struttura interna.

"Le varietà italiane presentano una composizione spugnosa e altamente porosa, a differenza dei risi asiatici, che hanno una struttura più compatta", spiega Filippo Haxhari, breeder e dirigente della ricerca genetica dell'Ente Ricerca Risi. Haxhari evidenzia come questa caratteristica sia un elemento distintivo della risicoltura italiana e sottolinea l'importanza di conservarla nel processo di selezione varietale.

"La ricerca genetica ha il compito di preservare questa unicità, coniugandola con l'innovazione, per sviluppare nuove varietà in grado di offrire ai consumatori un alimento più qualitativo, sano, sostenibile, gustoso e salutare".

La qualità del riso italiano è spesso scelta anche da altre tradizioni gastronomiche per elevare il proprio prodotto o servizio a un livello superiore, persino nella vendita online. Un esempio è la Gastronomia Yamamoto, distribuita da Cortilia: la rinomata gastronomia milanese ha debuttato nella primavera del 2024 con il riso giapponese cotto al vapore, preparato con riso tondo di origine italiana.

In questo caso, la tradizione si mantiene nel metodo di cottura: il gohan viene preparato a vapore o per assorbimento con l'apposita cuoceriso e può essere successivamente saltato con verdure o uova, oppure servito come base per piatti iconici come il pollo teriyaki o il curry giapponese.

## VERSATILITÀ IN CUCINA

Il riso è molto apprezzato in cucina per diversi motivi:

- Si combina bene con altri alimenti (**81,2%**) come legumi, carne, pesce e verdure.
- Si conserva facilmente (**80,4%**).
- Esiste una varietà di riso adatta a ogni preparazione (**79,9%**).
- È un alimento cardine della tradizione italiana (**78,5%**).
- È un ottimo sostituto della pasta e del pane (**78,1%**).
- È considerato economico (**66%**) e aiuta a contenere la spesa alimentare

La straordinaria capacità del chicco di riso di assorbire condimenti ed emettere profumi durante la cottura dipende tutta dalla sua struttura interna, a seconda della composizione spugnosa o altamente porosa, piuttosto che più compatta. Nel processo di evoluzione varietale, i ricercatori devono focalizzarsi sulle specifiche strutturali da valorizzare



### INTEGRAZIONI CULTURALI

Il riso non è solo un ingrediente di accompagnamento, ma anche un ponte verso le tradizioni culinarie di tutto il mondo. Se il riso basmati viene utilizzato in piatti come la paella di origine spagnola o le ricette Tex-Mex di influenza americana, Coop lo propone anche nel riso alla cantonese, arricchito con uova e verdure. In futuro, tra le nuove tendenze di integrazione culturale, potrebbe affermarsi anche l'ochazuke, una preparazione in cui il riso viene irrorato con tè verde caldo e arricchito con salmone, verdure o alghe. Accanto a questa spinta globale, resta forte il richiamo alla prossimità e autenticità. Questo si riflette nelle strategie dei produttori di nicchia, che valorizzano il riso non solo come eccellenza culinaria, ma anche come espressione del territorio e della sua biodiversità. Un esempio è il cosiddetto riso stellato, selezionato da chef di alto livello e proposto da Riserva San Massimo, che ha creato un'base naturale nel Ticinese, con oltre 600 ettari di territorio protetto, di cui 200 dedicati alla coltivazione del riso. Dal 2004, la Riserva è riconosciuta dall'Unione Europea come Sito di Interesse Comunitario a Protezione Speciale.

Uno dei temi più dibattuti nel settore è quello della qualità dell'acqua e del terreno, soprattutto a seguito del riscontro di

eccessive quantità di arsenico in alcuni lotti di riso di diversi produttori. In questo contesto, la sicurezza alimentare è percepita come una priorità persino superiore alla sostenibilità ambientale.

### MODALITÀ DI CONSUMO

Per quanto riguarda le abitudini di consumo, i dati dell'Osservatorio sul consumo di riso in Italia, raccolti nel terzo paper curato da Astra Ricerche e pubblicato a settembre 2024, confermano che il riso occupa un posto stabile nell'alimentazione degli italiani, soprattutto nel consumo domestico. Quasi il 45% della popolazione lo consuma almeno una volta alla settimana, con percentuali più elevate tra le donne di età compresa tra i 30 e i 39 anni e le over 60. Il consumo fuori casa è meno frequente: solo il 13,9% degli italiani mangia riso almeno una volta a settimana nei ristoranti o nei locali etnici. Il risotto resta il piatto a base di riso più consumato (70,3%), sebbene i dati mostrino un leggero calo rispetto ai due anni precedenti. Seguono le insalate di riso (58,8%), mentre più distanziati troviamo il riso bollito (37,6%), il sushi (23,2%), la minestrina di riso (22,7%), piatti unici come la paella o la tiella riso, patate e cozze (19,3%) e il riso alla cantonese (17,7%). Le preferenze variano in base all'età: sushi e pokè sono particolarmente apprezzati dai giovani tra i 18 e i 29 anni, mentre risotti e insalate di riso riscuotono maggiore successo tra le generazioni più adulte.

A livello geografico, al Sud si prediligono piatti come arancini e supplì, proposte idonee anche per il settore dello street food. Proprio in quest'ambito, Mark Up intravede opportunità di innovazione e sviluppo. D'altro canto, il Sud rappresenta un mercato ancora in gran parte da esplorare per le aziende del settore, poiché il consumo di riso come alternativa alla pasta non è ancora profondamente radicato nelle abitudini alimentari locali.

### IL SALUTISMO

La ricerca commissionata dall'Ente Nazio-

FRATELLI  
**MANTOVA**

SINCE 1905

L'evoluzione dell'olio di qualità.



La nuova  
campagna  
on air su TV,  
digital  
e social

UNA GAMMA IN CONTINUA ESPANSIONE



COMPAGNIA ALIMENTARE ITALIANA S.p.A.  
info@fratellimantova.it - www.shop.fratellimantova.it



nale Risi, in collaborazione con il Consorzio Tutela della igp Riso Nano Vialone Veronese e l'Ente Fiera di Isola della Scala - Verona, evidenzia che la principale motivazione nella scelta del riso è la sua percezione come alimento sano (77,5%), seguita dal piacere che offre al palato (74,5%). L'aspetto salutistico del riso, anche in ambito sportivo, dall'altro lato, viene promosso attraverso convegni in cui nutrizionisti e allenatori ne approfondiscono le qualità nutrizionali.

Viene consigliato un consumo mirato: varietà a basso indice glicemico in fase di pre-workout e ad alto indice glicemico nel post-allenamento, preferibilmente in abbinamento alle proteine. Un esempio classico è l'accoppiata riso e pollo, ritenuta particolarmente efficace nella costruzione muscolare da diversi esperti del settore.

Di conseguenza, il mercato ha sviluppato diverse proposte mirate. Alcuni prodotti sono esplicitamente pensati con un richiamo al mondo del fitness, come quelli del brand GymBeam, mentre altri si rivolgono a un pubblico più orientato verso un'alimentazione naturale. Ne è un esempio la linea Bontà Pronte di Riso Gallo, che include piatti pronti come riso rosso con mix di cereali e pollo, oppure riso integrale con soia e cereali. C'è poi tutto il mercato delle barrette e degli integratori, in particolare quelli a base di riso rosso.

#### SETTORE DOLCIARIO

La farina di riso è protagonista soprattutto nei biscotti, spesso inseriti nelle linee dedicate al benessere.

Tuttavia, emergono anche proposte più raffinate, ispirate alla pasticceria da tè e tisane, come la linea Cuor di Sfoglia di Rovai, che ha trovato nel reparto panetteria e fresco un posizionamento strategico per intercettare consumatori curiosi di sperimentare alternative innovative.

Sempre in ambito dolciario, il riso viene impiegato in creme al cucchiaino, come ad esempio Risolat di Fage, che, insieme al-

## IL RISO NEGLI INTEGRATORI ALIMENTARI

Il 59,8% degli intervistati conosce gli integratori alimentari a base di riso, mentre il 21,5% li consuma attualmente o li ha consumati in passato. I più informati su questi prodotti sono i giovani tra i 18 e i 39 anni. Gli integratori vengono acquistati principalmente:

- NEI SUPERMERCATI (28,2%)
- IN FARMACIA (24,1%)
- NEI NEGOZI DI ALIMENTAZIONE NATURALE (20,7%)
- ONLINE (13,8%)
- IN ERBORISTERIA (13,2%)

la versione proposta da Lidl, ha superato la prova di Altroconsumo. Lo sciroppo di riso, invece, viene utilizzato come dolcificante naturale in creme al cioccolato, come la Nutella Plant-Based. Se l'evoluzione nei consumi di riso sembrava in questi anni strettamente legata alla diffusione delle diete plant-based e senza glutine, che hanno contribuito alla riscoperta di questo cereale come alternativa versatile sia alle proteine animali sia ai cereali contenenti glutine, si sta assistendo però anche a un'attenzione da parte dei consumatori e dei produttori al ruolo del piacere autentico fatto di cura, anche a prezzi più elevati.

#### NICCHIE IN AFFERMAZIONE

Un'alternativa al basmati ancora poco diffusa è il riso Apollo, varietà italiana trattata quasi esclusivamente da brand di nicchia. Il riso Apollo è utilizzato dal birrifico Hordeum per la birra Magica IPA Rice, brand che utilizza anche Carnaroli (utilizzato nella limited edition PalaJova dedicata a Jo-

vanotti) e Ermes. Perché il riso potrebbe ritagliarsi un ruolo di primo piano nella tendenza del food aesthetic, grazie alle varietà rosse e nere, sempre più presenti nelle sperimentazioni della cucina italiana. L'attenzione al colore e all'estetica del piatto, unita al crescente interesse per ingredienti esotici e salutistici, potrebbe favorire la diffusione di queste varietà anche nella ristorazione e nei prodotti confezionati. Ca' Vecchia garantisce al consumatore non solo l'origine italiana del riso -elemento distintivo di tutta la produzione dell'azienda- ma anche la scelta di coltivazioni situate nei terreni ritenuti più vocati, come quelli di San Giorgio di Mantova, da sempre particolarmente adatti alla coltura del riso. Punta su varietà a basso indice glicemico, come il riso Argo, e ha sviluppato confezioni dedicate per la Selezione Speciale, prodotti in cui viene indicata la specifica particella di terreno da cui proviene il raccolto, con referenze di Carnaroli Extra e Vialone Nano.

La scelta di Curtiriso si posiziona come il primo riso in Europa prodotto attraverso un processo a bilancio CO<sub>2</sub>=ZERO. Parallelamente, punta a espandere la presenza nel mercato degli snack, un segmento considerato dal brand strategico per la crescita europea.

A tal fine Euricom lo scorso anno ha acquisito il 100% di Sonko, azienda polacca leader negli snack definiti salutistici, che include prodotti come waffle di riso e patate di ceci. Riferimento di mercato insieme a Riso Scotti e Riso Gallo, Curtiriso ha inoltre acquisito una partecipazione del 50% in Fatima Rice Mills, riseria pakistana specializzata nella lavorazione del riso Basmati. Quest'ultimo è un brand che comprende almeno cinque varietà di riso a chicco lungo, coltivate principalmente nelle regioni del Punjab.

I consumi interni registrano infatti un +9,2% a valore, a conferma di come a livello nazionale vengano preferite soluzioni già pronte, pratiche e che ripropongono in piccolo l'esperienza del bar. ☑

chiaro  
luce

## I DETERGENTI SPRAY

La missione aziendale è quella di realizzare nuovi prodotti combinando materie prime sempre più moderne, sicure e biodegradabili per uno sviluppo ecosostenibile.

Da anni abbiamo deciso di utilizzare un imballo per i nostri detergenti che è riciclabile all'infinito: l'alluminio.

### Confronto bombola Vs flacone in plastica



300 ml = 750 ml

- ✓ Stessa resa
- ✓ Alluminio riciclabile in eterno
- ✓ Ingombro ridotto
- ✓ Maggiore maneggevolezza
- ✓ Peso ridotto del 58%
- ✓ Risparmio di acqua pari al 64%
- ✓ Mezzi necessari al trasporto -68%
- ✓ Migliori costi di recupero dell'imballo

Scansiona e scopri  
tutta la nostra linea di  
BOMBOLE SPRAY



www.chiaroluca.it - (+39) 035 661363