

Italia a Tavola

Quotidiano di enogastronomia, turismo, ristorazione e accoglienza

[HOME](#)»[ALIMENTI E BEVANDE](#)»**FARINA, PASTA E RISO**

A RISÒ



Da Nord a Sud: perché la varietà di Riso conta nella dieta

Risò 2026 ha portato a Vercelli una geografia del riso italiano che va oltre Piemonte e Lombardia. Dalla Piana di Sibari alle oltre 200 varietà studiate dalla ricerca, il Festival ha raccontato territori, biodiversità e nuove possibilità gastronomiche. Al centro anche la nutrizione: dal ruolo del Basmati alle cultivar italiane a chicco lungo, fino alle tecniche di cottura



di **Domenicantonio Galatà** *Presidente Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina*
19 settembre 2026 alle ore 09:00

La seconda edizione del **Festival Internazionale del Riso** ha messo in dialogo le terre d'acqua piemontesi con la Piana di Sibari. Non esiste solo il Carnaroli, ma una straordinaria geografia di varietà, paesaggi e culture culinarie. Ogni volta che pensiamo al riso italiano, la cartina si colora quasi automaticamente di Piemonte e Lombardia. **Non è una rappresentazione sbagliata, ma incompleta.** Risò, il Festival Internazionale del Riso svoltosi a Vercelli dall'11 al 13 settembre 2026, è partito proprio dal cuore della risicoltura nazionale per allargare lo sguardo al resto del Paese.

Risò 2026, il riso italiano va oltre Piemonte e Lombardia

Per tre giorni **Vercelli ha riunito agricoltori, aziende, ricercatori, cuochi, nutrizionisti, istituzioni.** Un palcoscenico diffuso nel quale il chicco diventa espressione di un paesaggio, di un'economia e di una cultura alimentare. L'edizione 2026 ha celebrato anche tre ricorrenze particolarmente significative: **i 160 anni del Canale Cavour, i 120 anni dalla conquista delle otto ore lavorative da parte delle mondine e gli 80 anni dalla selezione della varietà Arborio.** Tre anniversari che ricordano quanto la storia del riso italiano sia intrecciata con quella dell'acqua, del lavoro, della ricerca e dell'evoluzione sociale del Paese.



Risò, il Festival Internazionale del Riso si è svolto a Vercelli dall'11 al 13 settembre

L'intervista a Roberto Magnaghi

Cosa bisogna fare per portare il riso al vertice della dieta italiana?

*“Bisogna farlo conoscere. Io penso che i consumatori abbiano ancora poche conoscenze rispetto al riso, alle varietà di riso e anche all'uso del riso, perché molti rispettano soltanto i piatti della tradizione, mentre altri magari conoscono soltanto l'innovazione. Compro il Carnaroli e faccio il risotto, oppure preparo l'arancino, ma difficilmente riesco a far fare l'arancino a un vercellese e magari il risotto a un siciliano. **Bisogna quindi far conoscere la diversità delle varietà di riso, far capire quante ricette si possono preparare con il riso, ma anche quanto il riso sia importante per la dieta.**”*

Pensiamo alla dieta dello sportivo, che diventa comunque un modello anche per l'alimentazione della persona comune, che vuole mantenersi in forma e stare bene.”



Roberto Magnaghi, direttore generale Ente Nazionale Risi

Chi sarà così bravo da riuscirci?

*“Serve **una sinergia tra il settore produttivo, quello della trasformazione e la politica**. Noi dobbiamo essere al fianco della politica, perché la politica deve difenderci dalle problematiche che nascono anche in sede comunitaria, dove **il riso, per alcuni Paesi, è considerato una commodity**. Il settore della produzione deve esprimere le proprie richieste, quello della trasformazione deve conquistare i mercati, mentre **la politica e le istituzioni devono starci vicine e difenderci**. Le regole che abbiamo oggi e la mancanza di reciprocità sono tra le cause della crisi del riso. Per questo il ruolo sinergico di tutti gli attori è importante.”*

Possiamo dire che l'Ente Nazionale Risi faccia da fil rouge tra tutti questi elementi?

*“L'Ente Nazionale Risi, attraverso tutte le sue attività di statistica, promozione e comunicazione, **deve legare questi elementi per riuscire, in qualche modo, a portare il riso italiano ai vertici**.”*

La geografia del riso italiano del sud

Uno dei momenti più interessanti del Festival è stato il confronto **“La Calabria del Riso: identità, varietà e valore di una terra straordinaria”**, condotto da **Anna Aloï** nel Salone Dugentesco. Al tavolo si sono incontrati **Roberto Magnaghi** direttore generale Ente Nazionale Risi; **Filip Haxhari**, responsabile del Dipartimento Ricerca del Centro Ricerche dell'Ente Nazionale Risi; **Maria Praino** dell'azienda Magisa; **Matteo Perciaccante** di Masseria Fornara e il sottoscritto, in qualità di biologo nutrizionista e presidente dell'Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina. Il punto di partenza è stato chiaro: **valorizzare il riso italiano significa riconoscere le diverse espressioni territoriali che compongono la nostra risicoltura, non solo attraverso le ricette**.



Da sinistra: Domenicantonio Galatà, Maria Praino, Anna Aloï, Filip Haxhari e Matteo Perciaccante

La Piana di Sibari rappresenta una di queste. Tra il Mar Ionio e i sistemi montuosi calabresi, il riso cresce su terreni alluvionali, in parte salmastri, esposto a molte ore di luce e a temperature differenti rispetto a quelle delle grandi aree risicole settentrionali. Condizioni pedoclimatiche che contribuiscono a definire struttura, consistenza e caratteristiche organolettiche del chicco. **La coltivazione del riso in Calabria non è contemporanea.** Il legame del Mezzogiorno con questo cereale **precede la sua grande diffusione nelle pianure del Nord.** La risicoltura sibarita non è un'attività agricola emergente, è il recupero di una vocazione antica.

Il valore del territorio

Il Dott. Filip Haxhari ha spiegato come **le caratteristiche di una varietà dipendano dalla genetica, ma anche dall'interazione con l'ambiente e il terreno dove viene coltivata.** Il trasferimento di una varietà in un territorio differente non ne cambia l'identità genetica, ma può consentirle di esprimersi in modo diverso. Luce, calore, acqua e composizione del suolo partecipano alla costruzione di quello che, prendendo in prestito un termine dal mondo del vino, **possiamo definire il "terroir del riso".**



Le caratteristiche di una varietà dipendano dalla genetica, ma anche dall'interazione con l'ambiente e il terreno dove viene coltivata

Magisa e Masseria Fornara: prima delle confezioni ci sono le famiglie

A dare concretezza al racconto sono state le testimonianze di due aziende calabresi. Maria Praino ha ripercorso la storia di Magisa, **nata dalla scelta compiuta dal padre nel 2002 di riportare la risicoltura al centro dell'attività familiare.** Una sfida diventata poi un progetto concreto capace di arrivare sulle tavole italiane e sui mercati esteri. **Alla produzione di Carnaroli, Arborio, Roma e Originario si è affiancata la ricerca su nuove varietà.** Da questo percorso è nato anche Jemma, riso nero integrale e aromatico, sviluppato attraverso anni di sperimentazione e pensato per esprimere i profumi e l'identità della Piana di Sibari.



Bisognerebbe sviluppare una maggiore cultura risicola

La storia di Masseria Fornara affonda invece le radici nella seconda metà dell'Ottocento. Matteo Perciaccante rappresenta la sesta generazione di una famiglia che ha attraversato le diverse trasformazioni dell'agricoltura calabrese, passando dall'allevamento e dai foraggi al grano, all'olivo e infine al recupero della coltivazione del riso. «**Servono informazione, comunicazione e divulgazione**», ha spiegato Perciaccante. «Dobbiamo raccontare la qualità, la sicurezza alimentare e l'impegno che noi agricoltori mettiamo nel produrre un riso italiano di qualità». Terreni un tempo considerati difficili, perché umidi e salmastri, sono diventati una risorsa. **Il ritorno delle aree umide, delle cicogne e delle rane, considerate indicatori della qualità dell'ambiente, dimostra inoltre come la risaia sia un ecosistema da custodire e non solo in Calabria.**

Dal riso in bianco al "riso a colori"

Per molti anni abbiamo considerato il riso quasi esclusivamente come un alimento "in bianco", da mangiare quando avevamo mal di pancia o quando desideravamo qualcosa di leggero. Questa immagine gli ha riconosciuto implicitamente una funzione positiva, ma ne ha anche limitato enormemente l'uso. A me **piace invece parlare di riso a colori.** Il colore può essere già nel chicco, come accade nel riso Jemma di Magisa, la pigmentazione blu violacea è legata alla presenza di composti bioattivi, le antocianine. **Colori che possono arrivare anche dagli ingredienti con cui costruiamo il piatto: ortaggi, legumi, erbe, spezie e prodotti delle diverse tradizioni regionali.**

Stop al Basmati nelle diete

Un altro automatismo da **superare è l'idea che il Basmati sia, per definizione, il riso più adatto a chi vuole mangiare in modo sano ed equilibrato.** Il termine Basmati identifica un gruppo di varietà aromatiche originarie del subcontinente indiano e, quindi, non italiane e coltivate con criteri diversi, poco restrittivi. **Esistono cultivar italiane a chicco lungo - come Apollo e Iarim - che meritano di essere approfondite per le loro caratteristiche nutrizionali, gastronomiche e tecnologiche,** oltre che per le garanzie di tracciabilità e controllo offerte dalla filiera nazionale.



Il Basmati non è l'unico riso adatto a chi vuol mangiare in modo sano

I nutrizionisti dovrebbero sviluppare una maggiore cultura risicola, così da inserire nei piani alimentari la varietà più adatta alla persona e alla preparazione. La scelta non può dipendere soltanto dal nome del riso, ma deve tenere conto della cultivar, dal metodo di cottura, degli abbinamenti e del luogo di produzione. **Valorizzando il riso italiano abbiamo più possibilità di escludere quello proveniente da altri Paesi dalla nostra dieta.** Significa conoscere e utilizzare meglio un patrimonio fatto di biodiversità, ricerca, sicurezza, caratteristiche distintive e possibilità culinarie ancora troppo poco esplorate.

La cottura è l'ultimo miglio della qualità

Il riso arriva in cucina con una sua scorta di acqua assorbita nei campi. Per questo anche il metodo di cottura merita maggiore attenzione. Durante l'incontro si è aperto **un confronto sulla tostatura a secco, diventata quasi un gesto automatico nella preparazione domestica del risotto.** In realtà non sempre è necessaria e, soprattutto a casa, una temperatura eccessiva può disidratare il chicco - facendogli perdere l'acqua legata nei campi - e alterare la superficie del chicco con la produzione di sostanze indesiderate se viene bruciacciato.



La cottura per assorbimento e quella al vapore rappresentano alternative semplici, capaci di rispettare la materia prima e di far assorbire all'amido del riso i nutrienti del brodo, del condimento. Questo non significa rinunciare al risotto o alla mantecatura: basta comprenderne la scienza che vi è dietro. Nella cucina domestica di oggi **abbiamo bisogno soprattutto di metodi pratici, ripetibili e adatti alla vita reale.** Quando ci sediamo a tavola dobbiamo anche poter pensare al piacere di mangiare, sapendo però che nello stesso momento ci stiamo anche nutrendo. **Valore conviviale e valore nutrizionale non sono avversari: la cucina italiana può riuscire a tenerli insieme. Nasce da questo il riconoscimento Unesco.**

Il riso è ricerca

A Risò è emerso con chiarezza anche il ruolo della ricerca varietale. **Massimo Biloni**, agronomo e presidente e fondatore di IRES, Italian Rice Experiment Station, ha ricordato come l'Italia rappresenti un punto di riferimento europeo non soltanto per la produzione, ma anche per la biodiversità e l'innovazione. «**L'Italia è il principale produttore europeo non soltanto di riso, ma anche di varietà**», ha spiegato Biloni. «Da tutta Europa vengono a cercarle perché **qui abbiamo ricerca e filiere.** Abbiamo oltre duecento varietà che possono essere utilizzate in moltissimi modi, ma ancora pochissime informazioni arrivano al consumatore finale».

Pubblicità

Un chicco capace di unire l'Italia

La forza di Risò sta proprio nell'aver utilizzato la centralità di Vercelli per estendere la geografia del riso. **Il futuro non passa dalla contrapposizione tra Nord e Sud o dalla difesa rigida di una tradizione.** Passa dalla capacità di riconoscere le differenze, sostenere la ricerca, raccontare le imprese e mescolare con intelligenza le culture gastronomiche. Come evidenziato dal Dott. Magnaghi nel suo intervento. Così da **alternare regolarmente le diverse cultivar e produzioni.** Dal Piemonte alla Calabria, dalla panissa al riso nero della Piana di Sibari, ogni territorio aggiunge un colore alla stessa tavolozza. Forse è proprio questo il take home message di questa edizione di Risò, e **solo l'Italia può mettere insieme storie e identità differenti, senza rinunciare a gusto e salute.**

© Riproduzione riservata



Italia a Tavola

Edizioni Contatto Surl
via Piatli 51 24030 Mozzo (BG)
P.IVA 02990040160
Reg. Tribunale di Bergamo n. 8 del 25/02/2009
Roc n. 10548



SEZIONI

- ATTUALITÀ e MERCATO
- WINE
- APPUNTAMENTI
- CHECK-IN
- HORECA e PROFESSIONISTI
- RICETTE
- SALUTE A TAVOLA
- ALIMENTI e BEVANDE

LINK UTILI

- Archivio articoli
- Temi
- Le riviste
- Newsletter
- Chi siamo
- Contattaci
- Più letti

TRASPARENZA

- Privacy e Cookie Policy
- Gestione Cookie
- Codice etico
- Correzioni e rettifiche
- Dichiarazione di accessibilità

Italia a Tavola è il principale quotidiano online rivolto al mondo Horeca e Food Service, e più in particolare a Ristoranti, Ristorazione Collettiva, F&B Manager, Pizzerie, Pasticcerie, Bar, Ospitalità, Agriturismo, Turismo, Benessere e Salute. italiaatavola.net è strettamente integrato con tutti i mezzi del network: i magazine mensili Italia a Tavola e CHECK-IN, le newsletter quotidiane su Whatsapp e Telegram, le newsletter settimanali rivolte a professionisti ed appassionati, i canali video e la presenza sui principali social (Facebook, LinkedIn, Instagram, X, Youtube, Threads, Telegram, Flipboard) e il canale WhatsApp. ©© 2026

