

alimentazione *contante*

# riso

QUALE SCEGLIERE?

È in grande rimonta, anche per la sua versatilità. Una guida per orientarsi tra le tante "tipologie"

**T**ra pasta e riso è un match storico della cucina italiana dall'esito tutt'altro che scontato. Infatti, dopo 20 anni di predominio incontrastato di farfalloni e spaghetti (più semplici e veloci da cucinare), da qualche tempo ad avere la meglio sono Carnaroli e Basmati, i cui consumi sono tornati a crescere, di quasi il 6% solo nell'ultimo anno.

## PERCHÉ HA SUCCESSO

La riscossa del riso è frutto di più fattori, come la passione per la cucina etnica (in cui è ampiamente usato) e le nuove abitudini alimentari, che portano a usarlo in modo diverso (per esempio come accompagnamento per i secondi piatti). Contano molto anche le caratteristiche nutritive del riso, come la digeribilità e l'assenza di glutine.

## IL PARBOILED

Il riso parboiled non è una varietà, ma un trattamento idrotermico di parziale bollitura a cui vengono sottoposti i chicchi per far sì che restino sempre al dente. Questo procedimento rende il parboiled più ricco di vitamine e sali minerali, e più digeribile rispetto al riso comune.

→ NEL MONDO SI COLTIVANO 5.000 VARIETÀ. OGGI, DECINE DI ESOTICHE

VIVERIAMI E BELLI  
GENOVA 2017

## Gli esotici

### CHE PIACCONO SEMPRE DI PIÙ

I consumatori comprano sempre più spesso riso d'importazione (+30% nel 2016) dall'Oriente. Per la decisione presa dalla Ue nel 2009 di non far pagare dazi sull'import del cereale, che quindi costa meno del riso italiano.

#### Basmati

È il riso orientale per eccellenza. Varietà con simili caratteristiche organolettiche sono oggi coltivate anche in Italia (Apollo, Asia, Brezza, Elettra, Febo, Fragrance, Gange, Giano, Giglio, Iarim).

\* Profumati e dal chicco allungato e traslucido, sono il classico **contorno per piatti di carne o di pesce**, ma sono usati anche in ricette tradizionali orientali, come il riso al curry. Di solito cucinati al vapore, in cottura tendono ad allungarsi.

#### Jasmin

È un riso bianco dal chicco lungo, affusolato e aromatico che per forma e sapore ricorda molto il Basmati.

\* Viene coltivato principalmente sulle risaie a terrazza della Thailandia dal leggero profumo di gelsomino, è ideale per **ricette orientali molto speziate** e per la preparazione di piatti a base di carne o pesce o per ricette fusion.

#### Patna

Originario della Thailandia, è di colore bianco latte e i suoi chicchi sono lunghi e affusolati. Tiene bene la cottura ed è perfetto per **insalate di riso, ripieni e timballi**.

#### Thaibonnet

È un riso di origine asiatica, ma coltivato anche in Italia, dalla forma affusolata, dal gusto delicato, ottimo da friggere nel wok per il **riso alla cantonese** e per accompagnare il **pollo al curry**. Ha una cottura veloce (10-12 minuti).

### DAL GIAPPONE, LE VARIETÀ PER IL SUSHI

Le varietà Bijori, l'Urumachi o lo Yume (varietà italiana) hanno chicchi corti, rotondi e perlacei. Sono i tipici risi per sushi, perché i loro chicchi, ricchi di amido, si attaccano meglio. In genere, viene venduto già lavorato e trattato: va solo sciacquato prima di essere cotto.

## I classici

### DELLA CUCINA ITALIANA

Originario dell'Oriente, il riso è stato introdotto in Italia dagli Arabi. Nei secoli siamo diventati il primo produttore in Europa, sia per quantità (1,5 milioni di tonnellate l'anno) sia per qualità, grazie alle varietà tipiche.

#### Arborio

È uno dei risi più conosciuti e il più usato per i **risotti**, perché, avendo chicchi grossi e ricchi di amido, li rende ben mantecati. È adatto anche per **timballi**.

#### Baldo

Superfino, dal chicco grosso e "robusto", piace per la sua **versatilità**. Tiene bene qualsiasi tipo di cottura e si può usare per risotti, timballi, minestre e cotture in forno.

#### Balilla

È tondo e piccolo, piuttosto colloso e dalla bassa tenuta in cottura. Adatto per minestre, risotti brodosi, **arancini e dolci**, cuoce in fretta (12-14 minuti).

#### Carnaroli

È considerato uno dei migliori. Poiché rilascia poco amido, ha un'eccellente tenuta di cottura e assorbe molto bene i condimenti, dando **risotti pregiati**.

#### Padano

Comprende più varietà come il Nuovo Maratelli, il Padano, il Medea, l'Orione e l'Argo. A chicco piccolo e con molto amido, sono ideali per **minestre e timballi**.

#### Roma

Ha chicco grosso e tondeggiante, che in cottura cede molto amido. Assicura un risotto ben mantecato e morbido. Ideale anche nelle minestre e **gratinato in forno**.

#### Sant'Andrea

Appartiene al gruppo dei risi fini ed è caratterizzato da chicchi compatti. È una delle varietà più adatte per **risotti, minestre e dolci**.

#### Vialone nano

Creato a Vercelli nel 1937, è un riso molto pregiato, dai chicchi piccoli e tondi. Assorbe bene i condimenti e regge bene la cottura. È indicato per risotti, **sartù napoletano, timballi e supplì**.

Servizio di Manuela Soressi.

Con la consulenza di Cincia Simonelli, tecnico del laboratorio di chimica e merceologia del Centro ricerche sul riso dell'Ente nazionale risi.

## I colorati

### LA NOVITÀ CHE ATTRAÈ

Non sono frutto di trattamenti con agenti chimici e/o fisici, o di coloranti aggiunti: tutte pratiche vietate. E non c'entrano neppure gli Ogm: i risi colorati sono incroci tra diverse varietà.

#### Riso nero

È un riso originario della Cina, dove era riservato all'imperatore e alla sua corte (e perciò era detto "riso proibito") e deve il suo colore alla particolare pigmentazione del pericarpo, ricco di antiossidanti.

\* Incrociandolo con un riso italiano si è ottenuto il riso **Venere**, molto coltivato nel nostro Paese, dall'aroma caratteristico che ricorda il pane appena sfornato e che si usa per accompagnare **piatti di pesce o crostacei**. Oppure per i dolci in miniatura di alta pasticceria. Un'altra varietà italiana è il **NERONE**.

#### Riso rosso

Come altri risi colorati **non selvatici**, è frutto dell'incrocio tra diverse varietà realizzato dai sementieri e deve il suo colore alla presenza di pigmenti naturali. Le più diffuse varietà sviluppate e coltivate in Italia sono l'Artemide, l'Ermes, e il Ris Rus. Particolarmente ricco di fibre, di minerali e oligoelementi (soprattutto ferro e zinco), il riso rosso si accosta bene al pesce e ai legumi.

\* È ideale da cucinare **al salto**, accompagnato da zucchine o carciofi, o in insalata, con pomodori, cipolle e semi di sesamo.

#### Riz rouge

Tipico della regione francese della Camargue, è selvatico, ha chicchi rossi e un piacevole aroma di nocciole, è particolarmente adatto come contorno per piatti di carne o pesce e come base per preparare gustose e fantasiose **insalate di riso**, arricchite con frutti di mare e verdure.

#### Wilde rice

Coltivato da secoli nei laghi del nord degli Stati Uniti e del Canada meridionale, in realtà non è un riso ma una pianta acquatica (**zizania**) dai chicchi lunghi e scuri, e dal gusto "nocciolato", perfetto per cucinare i **dolci**.

AFFIANCANO LE OLTRE 140 PRODOTTE IN ITALIA

