

# Come scegliere il riso? La guida definitiva con l'esperto

Orientarsi può essere complesso per chi cerca piatti perfetti. Perciò abbiamo stilato un vademecum con l'Ente Nazionale Risi con le regole fondamentali



di Fabiana Salsi



**Come scegliere il riso?** Un chicco piuttosto che un altro fa sempre la differenza per ogni ricetta, ma per saper scegliere il riso giusto per il piatto giusto, serve un po' di esperienza. Per questo abbiamo stilato un vademecum delle cose essenziali da sapere con **Cinzia Simonelli, responsabile di laboratorio e della qualità del Laboratorio di Chimica Merceologia e Biologia Molecolare di Ente Nazionale Risi**. Ecco come scegliere il riso, un passo alla volta.

## Qual è il riso migliore?

Quando si parla di pasta, per fare un paragone, non ci sono dubbi: la migliore è quella trafilata al bronzo, essiccata a bassa temperatura, perché è più ruvida e

quindi tiene meglio la cottura e trattiene meglio i condimenti. Ma **non esiste un corrispettivo per il riso**. «Non è così semplice: il **bello e il “brutto” del riso è proprio che ogni piatto ha la propria qualità ottimale**» fa notare Cinzia Simonelli. «È praticamente impossibile definire la qualità di riso migliore in assoluto, ma in Italia abbiamo un bel vantaggio: **i risi prodotti nel nostro Paese sono sottoposti a un controllo di filiera molto serrato grazie al quale sulle nostre tavole arrivano risi sicuri e di qualità**. Lo stesso non si può sempre dire sempre con i risi che arrivano dall'estero: non si conoscono con precisione, per esempio, i fitofarmaci utilizzati per la coltivazione o come è stato fatto lo stoccaggio». In definitiva: un riso italiano è sempre una garanzia. Questo, peraltro, anche grazie all'Ente Nazionale Risi che, tra i suoi tanti compiti, ha quello di fare controlli di tracciabilità e comminare sanzioni a chi non rispetta le regole.

## Come si riconosce un buon riso?

Oltre ai controlli e ai parametri legislativi che ci garantiscono un riso sicuro, per fare un'ulteriore valutazione casalinga possiamo sottoporre il riso a dei piccoli test. Primo esempio facile: **«Controllate che nella confezione non ci siano troppi granelli rotti**: la legge dice che non devono superare il 5%. Più che un indice di bassa qualità del riso, un numero eccessivo di granelli rotti potrebbe compromettere la resa della ricetta finale perché possono rilasciare troppo amido». Secondo esempio, altrettanto facile: **«Annusate il riso: il riso assorbe gli aromi, come una spugna. Se ha un odore sgradevole, può essere dovuto a un'essiccazione fatta male**, magari sfuggita ai controlli di qualità» prosegue la dottoressa Simonelli.

## Che differenza c'è tra Carnaroli e Arborio?

Tra le poche certezze che tutti abbiamo, una: i risi più noti sono Carnaroli e Arborio. Ma che differenza c'è? **«Il Carnaroli è considerato il “re dei risi”**: ha una dimensione importante e la perla - che è la parte biancastra nel granello che resta più morbida alla cottura - assorbe perfettamente i condimenti. Inoltre il Carnaroli **mantiene meglio di ogni altro la cottura perché ha un'alta quantità di amilosio** (zucchero di cui è composto l'amido del riso, ndr) che consente ai risotti di essere densi e ai granelli di rimanere separati». Anche l'Arborio è un ottimo riso, e fa parte dello stesso gruppo dei risi classici-tradizionali, ma ha un chicco meno consistente che assorbe leggermente meno i sapori.

## Qual è il riso migliore per il risotto?

La risposta potrebbe essere scontata: il Carnaroli è il miglior riso per il [risotto](#). Invece [nemmeno questa può essere considerata una certezza assoluta](#). «**Di sicuro con il Carnaroli non si sbaglia, ma poi dipende molto dai gusti:** un milanese usa solo Carnaroli, un piemontese l'Arborio perché in [Piemonte](#) si produce Arborio. Anche il Vialone nano è ottimo per il risotto: è a tutta perla, assorbe molto condimento». Insomma, bello variare e assaggiare il risotto sempre in modo diverso, seguendo tradizioni regionali che ogni volta sono una piacevole scoperta.

## Qual è il riso migliore per le minestre o per gli arancini?

Quale riso usare, invece, per preparare [minestre](#) e minestrone che tanto amiamo nella stagione fredda? «Andrebbe bene ogni tipologia, ma potendo scegliere consiglio **risi con granelli piccoli e tondi**: impiegano poco tempo per cuocere e rilasciano amido mentre cuociono creando una piacevole crema». E se invece vogliamo preparare [arancini](#), **sartù o altre ricette simili**? «I granelli di medie dimensioni sono quelli che assorbono meglio condimenti come i [sughi](#) usati per queste ricette. In genere le dimensioni sono indicate sulla confezione».

## Qual è il riso migliore per le insalate?

Capitolo a parte meritano le [insalate](#): in questo caso servono [risi](#) ad alto contenuto di amiloso, che assicurano granelli che si mantengono sgranati, e con granello lungo e affusolato, i cosiddetti “lunghi B”. «In questo gruppo» spiega la dottoressa Simonelli, «non rientrano solo varietà estere, ma anche tante varietà italiane. Tra questo **l'ampio gruppo delle varietà aromatiche: risi come come l'Apollo o il Fragrance che emanano un profumo piacevole che di per sé farebbe già il piatto**. E poi sono perfetti per le insalate anche gli integrali come **il Venere, il Nerone, l'Ermes**: altre varietà italiane dalle strepitose proprietà nutrizionali, ricche di antiossidanti che ci proteggono dall'invecchiamento e dalle malattie».