



## **Il riso italiano**

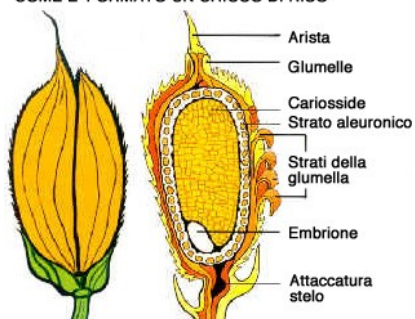
Varietà a confronto



## IL PROCESSO PRODUTTIVO

Il **raccolto** avviene fra l'inizio di settembre e la metà di ottobre e viene seguito dall'**essiccazione** per togliere l'umidità del riso greggio (20–30% ca. del prodotto), in quanto il riso destinato al consumo, per legge non deve contenere un tasso di umidità superiore al 15%.

COME E' FORMATO UN CHICCO DI RISO



Il riso greggio, quello appena raccolto, prima di aver subito alcun tipo di lavorazione, è detto "risone". La prima operazione effettuata è la **pulitura**: mediante la ventilazione o altre tecniche si eliminano i semi di altre piante, i residui della raccolta ed eventuali materie estranee.

Il risone, di colore giallastro o marrone chiaro, si presenta protetto da un involucro a più strati, una specie di corazza, formata dalle glumelle. Attraverso la **sbramatura**: per mezzo di decorticatori vengono tolte per sfregamento le glumelle, che vanno a costituire la lolla, liberando il cariosside, costituito per la maggior parte di amido. Questa prima lavorazione rende commestibili i chicchi. Il riso viene messo in macchine in grado di separare i grani di spessore diverso; vengono così eliminati i

chicchi non formati completamente, o non ancora maturi. Da questa prima lavorazione si ottiene il **riso integrale**, o semigreggio, di colore scuro , ancora avvolto da pellicole cellulari ricche di grassi, i quali ne rendono difficile la conservazione, perché si alterano rapidamente trasformandosi in acidi grassi e glicerina. Il riso integrale, che richiede tempi di cottura piuttosto lunghi, è molto ricco di fibra, vitamine e sali minerali.

L'eventuale successiva operazione è la **sbiancatura**, che consiste nel far passare tre o quattro volte il riso in macchine dotate di superfici abrasive rotanti per privare i chicchi del loro ultimo rivestimento. Questo processo di raffinazione ha lo scopo di rendere il riso più conservabile e di migliorare il suo comportamento in cucina. Si ottiene così il **riso mercantile o bianco**. Le parti eliminate nei passaggi di sbiancatura sono chiamate gemma, pula e farinaccio. La gemma corrisponde al germe e trova impiego nell'industria dei mangimi e in quella degli oli. La pula si ottiene dai primi passaggi di sbiancatura ed è una specie di farina ad alto valore nutritivo, essendo ricca di proteine, sali minerali e vitamine: generalmente la si usa come mangime. Sempre in zootecnia, viene impiegato il farinaccio, la polvere più fine che si ottiene negli ultimi passaggi. La fase di sbiancatura avviene tramite diversi passaggi da cui si ottengono il riso semiraffinato, il riso mercantile e il riso raffinato. Il riso raffinato può ancora essere sottoposto ad un ulteriore processo, la **lucidatura**, durante la quale il riso viene levigato ed oleato con olio di vaselina ottenendo così il **riso camolino**. In alternativa il riso può essere sottoposto a **brillatura** durante la quale viene cosparso di una soluzione chimica di glucosio e di talco. Si ottiene in questo

modo il **riso brillato**, povero, rispetto agli altri, di ferro, calcio e fosforo.

Per limitare la perdita di numerose sostanze nutritive il risone può essere sottoposto ad un particolare processo di precottura, detto di **parboilizzazione**. Il risone viene immerso in acqua calda per ottenere la decorticazione, con eliminazione della lolla, e anche il passaggio nell'acqua dei principi nutritivi. Segue una cottura sotto pressione, nella stessa acqua di ammollo che provoca una modificazione della struttura dell'amido e i principi nutritivi persi vengono quasi totalmente riassorbiti e penetrano all'interno del chicco, conservando le caratteristiche nutrizionali tipiche del riso integrale. Il **riso parboiled** appare traslucido e di colore ambrato giallo, sopporta cotture lunghissime e non scuoce mai.

## LE VARIETA'

L'etichettatura del riso italiano prevede da sempre l'indicazione della varietà, sottoinsieme della sottospecie japonica che si distingue per caratteri propri che determinano all'atto del consumo importanti differenze. Ad esempio pur appartenendo alla sottospecie Japonica di *Oriza Sativa* L. le varietà Balilla e Carnaroli differiscono per una serie notevole di caratteri che li rendono due risi completamente diversi, sia nella morfologia che nelle proprietà di cottura. Le differenze fra le varietà vanno ben oltre la morfologia e il contenuto in amilosio e amilopectina, come si tende spesso superficialmente a fare. Nella formazione del granulo d'amido intervengono diversi enzimi, tre in particolare presenti in diverse isoforme sono responsabili della ramificazione dell'amido stesso. Proprio la ramificazione dell'amido è una

delle ragioni che determinano le straordinarie peculiarità del riso tradizionale italiano. Particolarità che si riscontrano ampiamente nel risotto a patto di non limitare le sensazioni alla cottura del chicco e alla collosità.

La selezione genetica ha permesso di ottenere varietà di riso sempre più saporite e resistenti alle malattie. Le numerose varietà sono un universo in continua evoluzione; grazie a un continuo lavoro di ricerca e selezione, alcune varietà, rinomate in passato, oggi sono state sostituite da altre nuove, più resistenti e più adatte al nostro gusto. Come riconoscere a prima vista un buon riso? Innanzitutto dovrebbe avere un aspetto compatto: un gran numero di granelli rotti, per esempio, indica che con ogni probabilità il risultato sarà particolarmente "colloso" dopo la sua cottura perché l'amido contenuto nei chicchi si diffonderà più del normale.

Nel commercio internazionale il riso viene classificato in base alla lunghezza del chicco – corto, medio e lungo – mentre in Italia le circa cento varietà commercializzate sono suddivise dalla normativa in quattro diverse categorie merceologiche: **tondo o comune, semifino, fino, e superfino**. Sono categorie che in nessun modo rappresentano una scala di valori qualitativi. Le varie categorie prevedono un impiego in cucina diverso a causa della loro diversa tenuta in cottura, pertanto avremo risi con chicchi semiduri, ricchi di amido che sono adatti per risotti e con chicchi più morbidi adatti per minestre e dolci.

**Riso tondo o comune:** ha chicchi piccoli, di lunghezza inferiore a 5.2 mm, e tondeggianti. Cuoce in 12-13 minuti e durante la cottura tende a rilasciare amido, il che lo rende adatto alla

preparazione di minestre in brodo, timballi e dolci. La varietà più conosciuta è il Balilla o Originario, il Raffaello, il Pierrot.

**Balilla:** Viene anche chiamato Originario, perchè deriva per selezione dalla varietà di riso primamente coltivata in Italia (e fino ad un secolo fa, l'unica). È un riso comune, dai chicchi piccoli e tondeggianti, con un alto potere di assorbimento e di crescita in cottura. È la varietà più adatta, vista l'alta collosità e bassa tenuta in cottura, per tante preparazioni tradizionali, specie di minestre e risotti brodosi, ma il suo impiego ideale lo trova in tutti i tipi di dolci di riso (riso imperatrice, bavarese di riso, budino di riso, frittelle ecc.) e nei timballi e nelle crocchette di riso tipiche di certe nostre regioni (arancini, supplì ecc.).

**Riso semifino:** i suoi chicchi sono tondeggianti, semiallungati e di media grandezza, con lunghezza compresa fra i 5.2 e i 6.2 mm. La sua buona capacità di rilasciare l'amido fa sì che si presti alla preparazione di minestroni, supplì, timballi e risotti in cui è prevista la mantecatura, nella tipica preparazione 'all'onda'. Cuoce in 13–15 minuti. Tra le varietà si segnalano il Padano, il Maratelli e il Vialone nano.

**Padano:** Caratterizzato da una pasta particolarmente tenera e da un alto contenuto di amido, è indicato soprattutto per preparare minestre e minestroni, ma si apprezza anche pescato e condito in bianco o al sugo. Ha sostituito la varietà Maratelli, presente nel milanese sino a una quindicina di anni fa.

**Vialone nano:** È un riso dai chicchi piuttosto piccoli e tondeggianti, ma molto ricchi di amiloso (23,8% s.s.) per cui rimangono molto compatti, con una grande capacità di crescita in cottura. È riso ideale tanto per i risotti che per le

insalate di riso. Particolarmente apprezzato per il suo "corpo" morbido e leggero, è considerato una valida alternativa al Carnaroli

**Riso fino:** Ottimo per timballi e supplì, i suoi chicchi sono affusolati e lunghi. Cuoce in 14 minuti ed è molto apprezzato per la sua estrema versatilità in cucina. Le varietà più diffuse sono il Ribe, l'Europa e il Sant'Andrea.

**Ribe:** presenta una pasta molto compatta e chicchi lunghi e affusolati. Resiste bene alla cottura ed è indicato per risotti e risi imbottiti. E' la varietà più utilizzata nel procedimento parboiled.

**Sant'Andrea:** è una grande cultivar di tipica produzione della Baraggia biellese, caratterizzata da una struttura molto compatta, con chicchi grossi e semiaffusolati. È una varietà molto versatile, perché si presta a svariate applicazioni gastronomiche. I suoi chicchi sono lunghi grossi e corposi. Per il suo alto contenuto di amido è particolarmente indicato nella preparazione di minestre e zuppe, ma anche di sformati e dolci. Assorbe bene i condimenti

**Riso superfino:** dai chicchi grandi e molto lunghi, tiene bene la cottura e rilascia pochissimo amido, tanto da lasciare acqua di cottura quasi limpida. Per questo è indicato nella preparazione di insalate e di piatti come la paella, in cui i chicchi debbono rimanere ben sgranati. Tra le sue varietà si contano l'Arborio, il Baldo, il Carnaroli e il Roma.

**Arborio:** Prede il nome dalla cittadina vercellese dove ebbe origine nel 1946 per derivazione dal Vialone. La varietà Arborio è una cultivar storica che ha conosciuto un successo eccezionale, tanto da esser di gran lunga la varietà più consumata in Italia.

Per molti anni è stato, specie all'estero, sinonimo di riso italiano di qualità. Spesso bistrattato (sostituito o mescolato con altre varietà) ha perso molte posizioni sul mercato.

L'Arborio è, tra i risi, quello a chicco più grosso. Il suo granello si presenta opaco e con una perla centrale attornata da zone d'aria. Durante la cottura questi spazi vuoti permettono la penetrazione del brodo che, trasportando con sé il suo profumo, all'interno del chicco, rende il riso ideale per la preparazione di risotti mantecati, supplì e dolci. Il nucleo rimane al dente mentre la superficie cede quel tanto di amido che permette di legare minestre e minestrone e di "mantecare" i risotti che si vogliono ricchi di salsa

E' però necessario qualche accorgimento per mantecarlo e dargli cottura omogenea all'interno e in superficie, anche perché passa rapidamente il punto di cottura.

**Baldo:** La varietà Baldo è una cultivar che eccelle per qualità e per resa gastronomica di diffusione recente (costituito nel 1964), derivata dall'Arborio. I chicchi sono piuttosto grandi e ricchi di amido. Il suo chicco grosso e cristallino non si disgrega nemmeno a temperature elevate di cottura ed è per questo adatto alla preparazione di ogni tipo di piatto; ha grande capacità di assorbimento ed è molto versatile, perfetto per la preparazione di risotti, risi conditi e al forno.

I chicchi del Baldo sono piuttosto consistenti, grazie al loro contenuto di amilosio (20% s.s.). Ha un ottimo rapporto qualità/prezzo. Meno conosciuto rispetto ad altre varietà, offre risultati gastronomici paragonabili a quelli di altri risi più noti, senza temerne il confronto

**Roma:** ha i chicchi lunghi, grossi e tondeggianti. E' molto apprezzato in cucina per la sua estrema versatilità, che lo



rende adatto a qualsiasi tipo di cottura, anche nelle minestre e gratinato in forno, oltrechè per risotti mantecati.

Questa varietà si differenzia dagli altri risi italiani della classe "superfini" cui appartiene per un tempo di cottura leggermente più breve e per una cessione di amido piuttosto importante (nella sua genealogia è presente il Balilla). Di buona produttività, ha anche un eccellente rapporto qualità/prezzo.

**Carnaroli:** per le sue doti è ormai considerato da chef e appassionati di risotto il "re dei risi": resta al dente nel cuore, ma aiuta la mantecatura grazie all'amido contenuto. L'amido della varietà Carnaroli è infatti il più ricco di amilosio, sostanza che contribuisce a rendere consistente il chicco, di grande tenuta alla cottura e con eccellente capacità di assorbimento. Anche per tale motivo questa cultivar possiede particolari attitudini gastronomiche, con ottimo equilibrio tra buona capacità di assorbimento e relativamente bassa perdita di amido durante la cottura. E' ideale per risotti che devono apparire con chicchi sgranati e per tutte le preparazioni dell'alta gastronomia.

Pochi sanno che, come il vino, anche il riso può migliorare grazie ad una lunga stagionatura. Gli anni rendono il chicco più nutriente e gustoso. Purtroppo pochi produttori applicano questa tecnica per via del costo elevato.

## LE COTTURE

Pochi alimenti sono così versatili in cucina: con il riso si possono realizzare un numero incredibile di piatti diversi, dall'antipasto al dolce a patto di saper scegliere il tipo giusto per ogni piatto.

La riuscita della ricetta prescelta e' comunque condizionata dalla scelta della varietà di riso più indicata. Bisogna tener conto delle rispettive caratteristiche dei tipi di riso che riguardano esclusivamente le dimensioni dei chicchi e le modalità di cottura.

La cottura del riso determina modificazioni importanti nella struttura del chicco. L'amido assorbe il liquido di cottura, ammorbidendosi progressivamente, tecnicamente si "gelatinizza", il chicco cresce di dimensioni e perde i componenti più solubili. Oltre un certo limite, l'ulteriore assorbimento di liquido causa lo scoppio dei granuli d'amido dando origine a un composto colloso.

Come riconoscere se un chicco è cotto? Esistono a questo proposito diverse scuole di pensiero: c'è chi preferisce il riso al dente, chi lo gradisce con consistenza uniforme, ma mediamente si può dire che il riso è cotto quando, premuto tra i denti, non manifesta più durezza ma resta comunque elastico; compatto ma non più resistente. In queste condizioni l'amido è gelatinizzato al 75%, e questo garantisce, tra l'altro, la massima digeribilità. È imperativo non superare la soglia di cottura perché l'effetto "pappa" che ne consegue è davvero sgradevole, soprattutto per preparazioni asciutte e a freddo in cui il riso sembrerà "annacquato".

Per cuocere il riso si possono utilizzare fondamentalmente tre sistemi: la bollitura, la cottura al sobbollire (con acqua, brodo o altro liquido) e la cottura al vapore. Queste tecniche di base si differenziano nell'applicazione a seconda delle tradizioni locali, dando così origine a innumerevoli varianti.

La **cottura all'inglese**, consiste nel versare il riso nell'acqua bollente (in una quantità 5 volte maggiore di quella del riso), poco per volta e nel lasciarlo cuocere per 12–20 minuti, a seconda del tipo di riso e del suo utilizzo. Perché i chicchi risultino sgranati e separati, occorre mescolare spesso con un cucchiaino di legno.

La **cottura pilaf**, inizia con una leggera tostatura del riso fino a che i chicchi assumano colore dorato, senza annerire. Si aggiunge poi una quantità di acqua fredda doppia rispetto al peso del riso, si copre e si cuoce in forno a 180° sino a che il liquido non venga assorbito completamente. Al termine si manteca con tocchetti di burro e si serve come contorno. Per questo tipo di cottura sono adatti i risi superfini e parboiled.

La **cottura a risotto**, tipica della gastronomia italiana soprattutto del nord, inizia tostando (crogiolando) il riso in un grasso (burro/olio) a cui si aggiunge la cipolla già stufata. Dopo sfumato con del vino, si aggiunge gradualmente brodo caldo, in quantità doppia rispetto al peso del riso. Si cuoce al sobbollire per 16–18 minuti mescolando ogni tanto con un cucchiaino di legno, quanto basta perché non si attacchi al recipiente. A cottura ultimata, si manteca con un condimento (solitamente burro e parmigiano): il risotto deve risultare omogeneo e morbido, all'onda. I più indicati sono i risi di

media consistenza, che tendono ad assorbire bene i grassi aggiunti durante la preparazione e, nello stesso tempo si mantengono compatti in cottura.

Per un buon risotto occorrono certe attenzioni. Per la cottura è meglio scegliere una pentola con fondo pesante, più larga che alta dato che la quantità di brodo da unire via via è minima e permette di diminuire lo spessore del riso. La partenza è importante: spesso il riso viene tostato in un soffritto aromatico a base di cipolla. La cipolla, però, deve cuocere a fiamma medio-bassa per mantenersi chiara, in quanto scurendosi assumerebbe un sapore troppo forte, coprendo tra l'altro qualunque altro sapore. Alzando la fiamma per tostare il riso, a sua volta anche la cipolla è sottoposta a tostatura. Negli anni Ottanta un grande cuoco italiano risolse il dilemma separando il soffritto della cipolla dalla tostatura del riso, e unendo la prima al termine della tostatura. L'aggiunta del vino, solitamente bianco e secco, non sempre è indispensabile. L'origine storica di questa aggiunta nasce dall'esigenza di smorzare il sapido dei grassi del maiale, sempre presenti una volta nel risotto, con l'acido del vino. Ma ad oggi questa esigenza è meno frequente, e pertanto il vino può essere eliminato o utilizzato se a bassa gradazione alcolica, tenendo conto che è la parte alcolica a essere acida. Il brodo non deve essere troppo salato e dovrebbe essere tenuto bollente in attesa di aggiungerlo poco alla volta al riso che cuoce. Le quantità vanno diminuite sempre più verso il termine di cottura per avere alla fine la giusta densità.

La **cottura al vapore**, viene preceduta dalla messa in bagno, in acqua fredda, del riso, avvolto in un telo, per alcune ore. Mantenendolo nella tela, il riso viene trasferito in un cestello

per la cottura al vapore e posto sopra una pentola piena d'acqua in ebollizione: il riso non deve mai venire a contatto con l'acqua. Questa cottura richiede almeno mezz'ora, ma permette di conservare intatte tutte le proprietà nutritive del riso.

La **cottura nel latte**, consiste nel cuocere il riso, in alcuni casi scottato precedentemente per un minuto in acqua bollente, coperte di latte e acqua (nella stessa proporzione), fino ad assorbimento. A cottura ultimata, il riso deve assumere la consistenza di una massa cremosa, in modo da costituire una base per la preparazione di dolci. Per questo tipo di cottura sono adatti i risi comuni (originario e Balilla)

## IL LOCALE DELLA DEGUSTAZIONE

I locali in cui si svolge la degustazione, ad oggi sede dell'Accademia del Coccio, si trovano in uno dei borghi più antichi della Toscana: l'Exinea etrusca ed il Signum dei veterani di Silla. Un punto di passaggio, grazie al guado dell'Arno presente da epoca immemorabile, tra il nord ed il sud della regione, con tracce di "stazioni neolitiche" trovate sulle colline circostanti.

Nel 1100 viene costruito il primo ponte sull'Arno, in legno, che sarà distrutto alla fine del '300 da Castruccio Castracane; sarà riedificato in pietra a cura della Repubblica Fiorentina e verrà definitivamente raso al suolo dalle mine tedesche.

La strade antistante il locale era la Strada Regia, la strada "Maestra", sulla quale sono passati tutti i personaggi del passato, in quanto unica via tra Firenze e Pisa, ed i rispettivi domini. In questo Borgo, un vero porto fluviale del passato, ultimo porto prima di Firenze, erano presenti anche i frati Cistercensi di Badia a Settimo, che avevano in queste stanze i propri fondaci e uffici commerciali.

Nel '600 abbiamo notizie che gli ambienti I piano terra ospitavano un'osteria e questo fino alla metà dell'ottocento, quando furono trasformati in emporio commerciale.

Solo da poco tempo una parte è tornata ad ospitare cultori della cucina del passato e sta diventando un luogo di studio e di ricerca, nonché di documentazione sulle attrezzature ed apparecchiature del passato