

Il riso

Le virtù salutari del riso

- Originario probabilmente dell'Indonesia, dove, attestato nel 7000 a.C., era oggetto di scambio nel V secolo A.C. in Persia e in Mesopotamia, proveniente dalla Cina e dall'India.
- Se nel 300 A.C. Teofrasto, discepolo di Aristotele, lo cita come pianta esotica, nel I secolo D.C. il medico Dioscoride prescrive l'acqua di riso per curare disturbi intestinali e Orazio e Columella ne lodano le benefiche virtù.
- Prima che si diffondesse come pianta alimentare dovettero passare molti secoli.

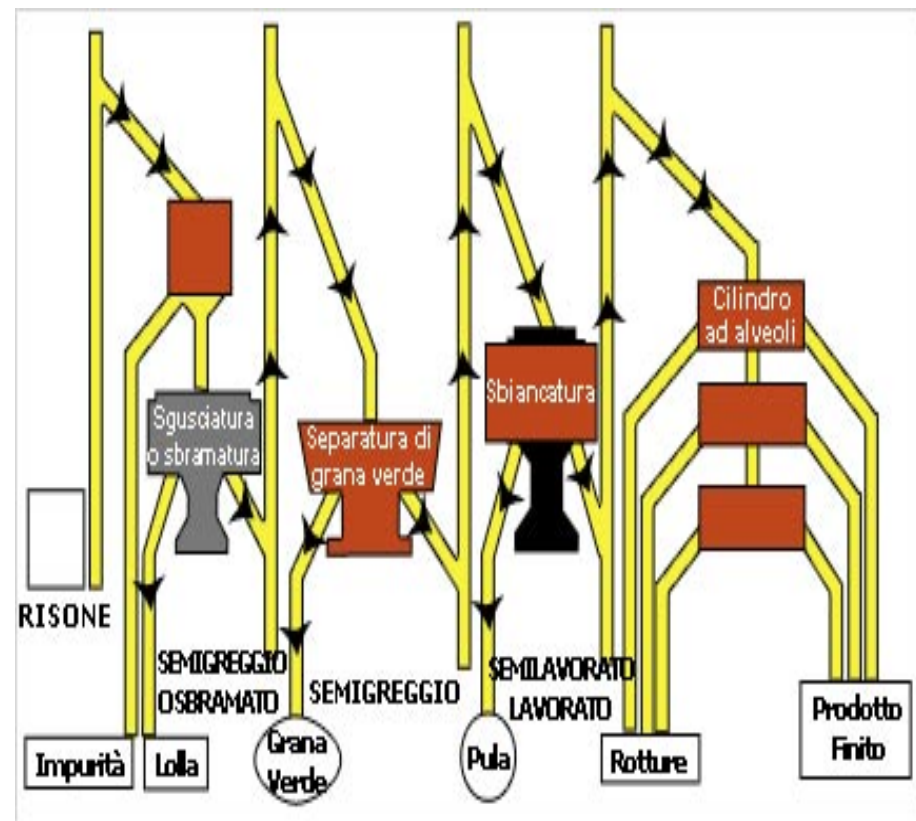




- In Italia le prime risaie vennero impiantate solo alla fine del XV secolo a opera di Ludovico il Moro e di suo fratello Galeazzo Sforza che pensarono di sfruttare le frequenti inondazioni del Po per questa coltivazione.
- Da allora il riso è diventato importante per l'economia e la cultura di alcune aree, tanto da generare un folklore e una figura tipica, la mondina.

Come decidere tra le varietà di riso

- La lavorazione del riso è un processo complicato.
- Dopo la raccolta il riso viene immediatamente pulito, quindi bagnato e privato dell'amido in superficie per evitare che i grani si incollino tra di loro durante la cottura.
- I chicchi vengono privati dell'involucro più esterno, il quale non è commestibile, e otteniamo così il riso integrale.





- Il chicco che viene successivamente privato della crusca e del germe invece, assume il classico colore bianco.
- E' sottoposto quindi alla lucidatura detta a camolino, dove i chicchi vengono ricoperti da un velo di vaselina o olio di lino, oppure è sottoposto alla brillatura, dove vengono usati anche talco e glucosio e il riso risulta ancora più lucido.

- Il riso integrale è il più ricco di vitamina B e proteine, è il più consumato in Oriente.
- Il nostro palato invece predilige il gusto e la consistenza del riso brillato che spesso viene sostituito e proposto in alternativa a piatti di pasta.



Le varietà del riso



- In ambito commerciale troviamo quattro tipi di riso, ciascuno all'interno del suo gruppo contiene diversi tipi.
- I quattro tipi sono:
 - il riso comune,
 - il semifino,
 - il fino,
 - il superfino.

- Nel riso comune troviamo poi altre tre qualità: Balilla, Raffaello e Pierrot.

Questi tipi di riso hanno granelli perlati od opachi, resistono poco alla cottura e sono molto ricchi d'amido; vengono utilizzati soprattutto per preparare le minestre e i dolci.

- Fanno parte dei risi semifini le qualità: Maratelli, Rosa Marchetti, Vialone nano e Romeo.

Questi sono a granello perlato; li utilizziamo anche per risotti poiché l'amido ceduto dal chicco dà una leggera consistenza fluida che "lega" bene il piatto.

- Le qualità: Roma, Ringo, Rizzotto, Razza 77 fanno parte della tipologia dei risi fini.

Di forma allungati, a grana vitrea e molto resistenti alla cottura.

- Anche questi tipi possono essere utilizzati per i risotti.

L' Arborio, il Carnaroli e il Baldo sono infine le qualità superfini, da preferire alle altre descritte per quei piatti, come il riso pilaf e l'insalata di riso, in cui i chicchi devono tenere molto la cottura e restare ben separati.

Il Vialone nano

Riso Vialone Nano Veronese (IGP) è il nome di un prodotto ortofrutticolo italiano a Indicazione Geografica Protetta tipico della bassa veronese. Ha come caratteristica dichiarata quella di essere coltivato in aree irrigate con acqua di risorgiva, in pratica la sua area di produzione coincide con l'alto bacino idrografico del fiume Tartaro. È una delle varietà di riso più apprezzate per preparare il risotto.



Il Riso selvaggio

Il riso "selvaggio" o riso "degli indiani", non è propriamente un riso.

Viene prodotto da una graminacea: la *Zizania sativa*. Cresce spontanea nelle paludi dell'America settentrionale e gli indiani ne furono i primi consumatori.

I suoi chicchi sono lunghi e sottili di colore nero, il cui sapore ricorda quello del riso anche se più forte.

La raccolta di questo riso è molto laboriosa; va eseguita a mano, grano per grano e per questo rende il prodotto raro e piuttosto caro.



Il Riso trattato

Sul mercato troviamo anche risi sottoposti a svariati trattamenti, finalizzati ad abbreviarne i tempi di cottura e ad aumentarne la resistenza dopo la cottura.

Sono i casi dei parboiled o converted trattati con acqua e vapore, assumo il caratteristico colore dorato.

Dal punto di vista gastronomico, i risultati migliori si ottengono sicuramente con un riso più naturale possibile, e la cottura che più lo valorizza.



Come preparare un buon risotto



- Un risotto per considerarsi buono deve essere cremoso.
- Tutto dipende sempre dal tipo di riso e dalla mantecatura finale.

- Preparate un fondo composto da scalogno (o cipolla), aglio, lauro e elementi che caratterizzeranno il risotto; ad esempio mettere gambi di fungo per un risotto ai funghi oppure teste di crostacei per un risotto ai crostacei ecc...





- Fatto cuocere il fondo
fate tostare il riso
continuando a
mescolare in modo che
non si bruci.

- Una volta tostato aggiungete del vino bianco e continuando a mescolare fate asciugare.
- Una volta evaporato aggiungete un mestolo di brodo.





- Aggiungete sempre un mestolo alla volta, se si mettesse tutto il brodo necessario in un solo momento risulterebbe un riso bollito.

- Una volta terminata la cottura si passa alla mantecatura.
- Togliete la pentola dal fuoco e sistemate di sale e pepe.





- Aggiungete del burro, un goccio di olio ed il formaggio grattugiato, mescolate e fate riposare per circa 2 minuti.
- Una volta mantecato il risotto deve risultare morbido e cremoso.