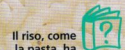


Universa riso

Il mondo in un chicco

Storia, tradizioni e pillole golose sull'alimento più antico: dove nasce, come si è diffuso, chi lo produce, quali le varietà. E poi, qualche ricetta per gustarlo al meglio.

di MONICA ROSSI



Il riso, come la pasta, ha goduto di una certa fama letteraria. Le prime testimonianze risalgono al *Due Libri* del '300, in cui figura la ricetta di un "grano de riso", che l'autore descrive come

"bianco mangiare a base di riso". Intorno alla metà del '400, Martino da Como tramanda la ricetta di un "riso con lacte de mandorle". Lo stesso

Martino descrive anche la ricetta di una torta di riso cotto "in lacte" o "in brodo grasso".

Nel '500 Cristoforo Messisbugo, nella sua *Composizione*, consiglia di "fare dieci piatti di riso".

Sempre nel '500 Bartolomeo Scappi, nella sua *Opera*, descrive come preparare un "riso alla lombarda".

Nel Settecento, poi, un anonimo di Reggio Emilia tramanda la ricetta per i "biscotti di farina di riso", mentre un altro anonimo piemontese riporta una "minestra di riso al sugo di lenti (lenticchie) in magro".

Antichissimo. È la prima definizione che viene in mente quando si pensa al riso. E non è il solito luogo comune: i **reperiti più antichi**, ossia dei **resti di riso** in ciotole riportati alla luce nel nord della Thailandia, risalgono a **7.000 anni fa**.

"PILLOLE" DI RISO

Con ogni probabilità il riso ha le sue **origini** nell'attuale Indonesia, da dove si sarebbe poi diffuso in India, Indocina e Cina.

Nel **IV secolo a.C.** la coltura del riso appare già molto sviluppata in **Mesopotamia**, dove i terreni acquitrinosi erano particolarmente favorevoli a questo cereale.

Greci e Romani conoscevano bene il riso, ma non lo consideravano un alimento bensì un **medicinale cosmetico**: ecco perché Plinio non lo cita fra i cereali. Secondo i medici romani, infatti, il riso dava ottimi risultati come pomata per rendere la pelle morbida e luminosa: le matrone romane ne facevano un uso quotidiano nelle loro toilettes di bellezza. Tuttavia, dagli scritti di alcuni autori emerge anche la conoscenza gastronomica (non poteva essere altrimenti visto che, di conquista in conquista, si sapeva benissimo quale uso ne facessero gli Orientali). Vi chiederete, allora, come mai non ne facesse-

ro un largo uso culinario. Semplice. Il prezzo del riso era talmente alto a causa delle spese di trasporto dai luoghi d'origine che solo le famiglie aristocratiche e benestanti potevano acquistarlo. E chi poteva permetterselo preferiva farne delle creme di bellezza: in pratica siamo di fronte a uno dei primi cosmetici veramente di lusso dell'antichità.

E l'uso culinario? Le fonti narrano che ai gladiatori, per il cui benessere fisico e rendimento non si badava mai a spese, veniva servita una **zuppa energetica a base di riso, frutta e miele**.

Per quanto riguarda la diffusione del riso come alimento nel senso pieno della parola, la via per l'Occidente dal bacino del Tigri e dell'Eufrate (via Africa settentrionale) la spianarono gli **Arabi** fra il VI e VII secolo in seguito alla diffusione dell'Islamismo: è grazie a loro, infatti, se la coltivazione del riso venne **importata in Egitto, Libia, Tunisia, Marocco e Spagna**. Eppure, per quanto gli Arabi abbiano avuto un ruolo fondamentale nella diffusione di questa coltura, documenti precedenti all'espansione araba fanno sorgere alcuni dubbi. Sembra, infatti, che la **cultura del riso** fosse già conosciuta in **Africa settentrionale**: potrebbe essere il contenuto delle ciotole ap-

parse in alcune pitture di Tell el-Amarna e di Tebe, così come potrebbero essere coltivazione e raccolta del riso il soggetto che appare negli affreschi della tomba di Rekhmire (1.200 a.C.) e nei papiri funerari di Heruben (900 a.C.).

Controversa è anche l'origine del **nome del riso**. Sappiamo che sia i Greci che i Romani chiamavano il riso **oryza**, una parola che deriverebbe dal tamil *arisi* (la lingua parlata nello Sri Lanka e nel Ceylon), ma sappiamo anche che uno dei più importanti centri di raccolta e di esportazione del riso era l'antica città di **Orissa**, sulla costa orientale dell'India nel golfo del Bengala, particolarmente favorevole alla coltura del riso in virtù del terreno paludoso e lagunare. Insomma, **oryza** dal toponimo **Orissa** o, viceversa, il toponimo **Orissa** dal vocabolo già coniato di **oryza**? Con tutta probabilità non lo sapremo mai. Comunque sia, è dal golfo del Bengala che partivano le carovane che trasportavano il riso attraverso le pianure centrali indiane, gli altipiani afgani e persiani, approdando in Mesopotamia e quindi nel Mediterraneo orientale: da qui, poi, si irradiava sul mercato greco e romano.

L'espansione araba portò il riso (inteso come coltura, naturalmente) in **Sicilia e Italia meridionale**.





nale. Tuttavia, sulla data della prima introduzione della coltura del riso in Italia non abbiamo una tesi unanime; alcuni sostengono che sarebbe avvenuta solamente nella metà del XV secolo grazie agli Aragonesi, che lo importarono in Campania. Eppure, nel 1468 la coltura del riso era più che presente in Toscana e in Lombardia, dove sul finire del XV secolo era una coltura talmente diffusa che da lì a pochi decenni erano stati messi a coltura più di 5.000 ettari. E pensare che nel 1386 era ancora considerato un medicinale. Da allora si sviluppò rapidamente in Italia settentrionale. È così che inizia a crearsi quella divisione gastronomica del Bel Paese in due aree distinte: pasta nel Centro-Sud e riso al Nord. La distinzione è caduta solo pochi decenni fa.

SI FA PRESTO A DIRE RISO

Il riso appartiene all'ordine delle **Glumali** (genere **Oryza**, famiglia delle **Graminacee**). È una pianta cerealicola di vastissima diffusione: ne esistono oltre **100mila varietà**, a loro volta divise in **25 diverse classificazioni** (gli ultimi studi hanno ridotto le classificazioni in 15 gruppi). Studi e divisioni a parte, possiamo affermare che le varietà di riso colti-

vate fanno parte o della specie **Oryza sativa asiatica** o della **Oryza glaberrima**: la prima appartiene alle coltivazioni orientali, la seconda appare coltivata quasi esclusivamente in Africa (la si considera originaria del delta del fiume Niger). Una curiosità: i ricercatori avrebbero individuato una forma primitiva, chiamata **Oryza perennis**, presente in Africa, Asia e America.

La specie più coltivata è l'**Oryza sativa asiatica**, che viene divisa in due importanti sottospecie: **japonica** e **indica**. Le specie coltivate in **Giappone, Cina settentrionale, Corea, Turchia, Egitto, Spagna e Italia** appartengono alla sottospecie **japonica**, mentre quelle coltivate in **Cina meridionale, Vietnam, Giava, Filippine e Formosa** appartengono alla sottospecie **indica**. Esiste anche una terza sottospecie, la **javanica** ed è tipica delle **regioni asiatiche**.

La **japonica** si distingue per le foglie scure e dritte e per i **chicchi rotondi**; l'**indica** presenta foglie verde chiaro e piegate, più lunghe della japonica, con **chicchi lunghi**; la **javanica** presenta **chicchi lunghi**.

L'**Oryza glaberrima**, il **riso africano** (in origine era un riso rosso) cresce in climi aridi: il raccolto non è abbondante e le pannocchie contengono solo pochi chicchi. Lo si coltiva in **Egitto, Nigeria e Madagascar**.

Dal punto di vista merceologico si distinguono **quattro tipi di riso japonica**: l'originario, il semifino, il fino e il superfino.

L'**originario** (o **comune**) è a chicchi opachi, perlati, piccoli e corti; è poco resistente alla cottura (12-13 minuti) ed è adatto alla preparazione di minestre. L'originario annovera le varietà **Balilla, Bali, Elio, Pierrot, Raffaello, Selenio, Ticinese**.

Il **semifino** è a chicchi di media lunghezza, perlati; è più resistente alla cottura dell'originario (14-

15 minuti). Le varietà sono **Alfa, Argo, Italico, Lido, Maratelli, Padano, Romeo, Rosa Marchetti, Vialone nano**.

Il **fino** è a chicchi grossi e lunghi, a struttura vitrea; è resistente alla cottura (15-16 minuti). Il fino annovera le varietà **Ariete, Bonnet, Europa, Lolo, Molo, P. Marchetti, Razza 77, Ribe, Ringo, Riva, Rizzotto, Roma, R.B., S. Andrea, Vialone nero**. Il **superfino** è a chicchi lunghi e molto grossi, vitrei; è molto resistente alla cottura (17-20 minuti). Il superfino annovera le varietà **Arborio, Baldo, Carnaroli, Koral, Miara, Onda, Panda, Razza 77, Redi, Roma, Star, Strella, Vela, Volano**.

Per quanto riguarda la sottospecie **indica**, i più comuni sul mercato sono il **Patna** e il **Basmati**.

Il **Patna** è un riso a chicchi affusolati, appuntiti. Il **patna**, soprattutto nel tipo **parboiled**, rimane sempre compatto in cottura. Cuoce in meno di 20 minuti.

Il **Basmati** è un riso a chicchi sottili che, cuocendo, emana un gradevole profumo di sandalo. Resiste alla cottura. Cuoce in poco più di 20 minuti.

Dal punto di vista gastronomico la **differenza fra il riso della varietà japonica e indica** è significativa. Il primo presenta un involucro proteico meno vetroso e compatto, **cede molto amido** rimanendo a chicchi "legati"; per questo è l'ideale per i risotti. Il secondo ha una pasta più dura e un involucro più vetroso e **cede amido con maggior difficoltà**, rimanendo a chicchi separati dopo la cottura. È questa caratteristica del non "legarsi" agli altri chicchi ma di rimanere separato anche dopo cotture prolungate a rendere l'**indica** un riso non adatto ai risotti. La "morte" dei risi indica come **patna** e **basmati**, infatti, è nelle cotture **pilaf** o al vapore per piatti esotici, speziati o per contorni a piatti di carne o pesce.



Il wild rice, o riso selvatico o riso degli indiani (d'America, s'intende), è un cereale e non un riso, con cui viene erroneamente confuso. Cresce spontaneo nelle zone paludose dell'America settentrionale. L'aspetto dei chicchi è a bastoncini marroni lunghi 1,5 cm; il sapore è più intenso del riso. È un cereale raro e costoso perché raccolto a mano, in alcuni casi chicco per chicco.

Si trova anche mescolato ad altre varietà di riso a chicco bianco e lungo: in commercio, nei negozi e nei supermercati, si trova come "Long & wild" (lungo & selvatico). Ha tempi di cottura elevati (dai 30 ai 40 minuti). È l'ideale come contorno a piatti di carne con salse ricche (meglio se speziate, esotiche). Il wild rice si prepara come il riso pilaf.

Il pilaf prevede la stessa procedura del risotto (soffritto compreso).

La differenza sta nella cottura: una volta tostato il riso, questo va coperto con il brodo (2 volte la dose di riso) e cotto in forno, coperto, per 18 minuti (nel caso del wild rice almeno 25-30 minuti). Il riso pilaf non si deve mescolare durante la cottura.

Il riso italiano

Vialone, Carnaroli, Arborio...

A seconda della ricetta cambia la tipologia di riso: le regole del gioco le detta il tempo di cottura che ciascuna tipologia può reggere senza scuocere. I risi delle varietà **comune** vengono impiegati per minestre in brodo e dolci; i **semifini** per timballi, suppli e minestre; i **fini** per sartù, ver-

dure ripiene, bombe e anelli di riso; i **superfini** per risotti, bombe, timballi e minestre. All'interno di ciascuna varietà, inoltre, esistono ulteriori differenze dovute al tipo di lavorazione: è il caso dei "Parboiled" (ossia i risi che "non scuociono") al naturale o preconditi (agli spinaci, al pomodoro, al nero di

seppia, allo zafferano...). I Parboiled sono perfetti per insalate di riso e preparazioni fredde, ma vanno bene anche nei risotti e nelle minestre. È una questione di gusti. Ecco, allora, alcune delle tipologie italiane più comuni (della sottospecie "japonica"), tutte presentate nella versione cruda e cotta.



Vialone nano, cottura 15 minuti.



Vialone semifino, cottura 20-25 minuti.



Superfino Carnaroli, cottura 15 minuti.



Superfino Arborio, cottura 13 minuti.

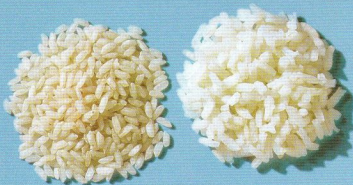


Superfino Baldo, cottura 15 minuti.



Superfino Roma, cottura 15 minuti.

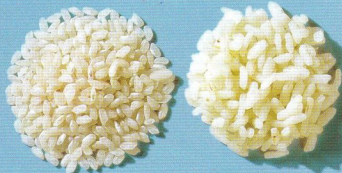




Fino Ribe, cottura 15 minuti.



Semifino Padano, cottura 13 minuti.



Fino S. Andrea, cottura 12 minuti.



Originario comune, cottura 12-13 minuti.



Ribe Parboiled, cottura 20 minuti.



Fino Ribe Parboiled, cottura 18 minuti.



Ribe Parboiled agli spinaci, cottura 10 minuti.



Ribe Parboiled ai pomodori, cottura 10 minuti.



Ribe Parboiled allo zafferano, cottura 10 minuti.



Ribe Parboiled al nero di seppia, cottura 10 minuti.

Esotica e integrale

Patna, Basmati, Camargue...

Le varietà di riso esotico in commercio appartengono quasi tutte alla sottospecie "indica". Rispetto alla "japonica" (la sottospecie coltivata in Italia) liberano meno amido. Nelle pagine precedenti, alla voce "risi esotici" abbiamo segnalato solamente il **Basmati** e il **Patna**. Ma l'universo

dei risi "esotici" è molto più ampio: esistono, infatti, il **Thai Bonnet**, il **Tailandese**, il **Profumato thailandese**, il **Samba**... E non è detto che siano tutti a chicco lungo: il Samba, ad esempio, è a chicchi cortissimi, quasi a palline. I risi **integrali**, invece, sono semplicemente dei risi sbramati (spogliati

del rivestimento) ma non sbiancati (la sbiancatura toglie l'involucro di crusca marrone o rosso) e non brillati (la brillatura lucida il chicco). Ecco, allora, una scelta di risi esotici e integrali. Includiamo anche il "riso" **selvatico** che, come già specificato, non è un riso ma un cereale.



Rosso Camargue, cottura 20 minuti.



Wild rice o riso selvatico, cottura 30 minuti.



Cargo, cottura 18 minuti.



Brasiliano, cottura 15 minuti.



Glutinoso, cottura 8-10 minuti.



Profumato thailandese, cottura 10 minuti.



Thai Bonnet, cottura 10 minuti.



Basmati, cottura 10 minuti.



Patna orientale Parboiled, cottura 15 minuti.



Samba, cottura 12 minuti.



Semintegrale, cottura 14 minuti.



Lungo integrale, cottura 16 minuti.



Selvatico misto, cottura 30 minuti.



Tailandese integrale, cottura 20 minuti.



Superfino integrale Parboiled, cottura 25 minuti.



Americano Parboiled, cottura 18 minuti.