

IL RISO E I RISOTTI

Panoramica dei principali tipi di riso

di Riccardo Franzi



Manuale a cura del Circolo Enogastronomico Della Rovere



IL RISO E I RISOTTI

Il riso è uno degli alimenti più versatili e diffusi al mondo, essenziale in molte cucine, da quella asiatica a quella latino-americana. Esistono diversi tipi di riso, ognuno dei quali ha caratteristiche uniche che lo rendono adatto a specifiche preparazioni culinarie. Ecco una panoramica dei principali tipi di riso e dei loro utilizzi:

1. Riso Arborio

Caratteristiche: Riso a grano corto, ricco di amido, che lo rende cremoso una volta cucinato.

Utilizzi: Ideale per il risotto, poiché il suo alto contenuto di amido rilascia cremosità durante la cottura lenta e l'aggiunta graduale di brodo.

2. Riso Basmati

Caratteristiche: Riso a grano lungo con un profumo naturale e una texture leggera e soffice quando cotto.

Utilizzi: Perfetto per piatti indiani e mediorientali come biryani, pilaf, o come contorno per curry.

3. Riso Jasmine

Caratteristiche: Simile al basmati ma leggermente più corto e più dolce, con un distintivo aroma di popcorn o nocciola.

Utilizzi: Comunemente usato nella cucina thailandese e vietnamita, ottimo per accompagnare curry o piatti saltati in padella.

4. Riso a Grano Lungo

Caratteristiche: Grani sottili e lunghi che rimangono separati e soffici dopo la cottura.

Utilizzi: Adatto a una grande varietà di piatti, da insalate di riso a contorni semplici, ideale anche per la preparazione del riso fritto.

5. Riso a Grano Corto

Caratteristiche: Grani piccoli e tondi che diventano teneri e leggermente appiccicosi una volta cotti.

Utilizzi: Usato per sushi, dolci a base di riso e piatti che richiedono una consistenza più compatta.

6. Riso Integrale

Caratteristiche: Riso non raffinato che conserva il germe e la crusca, ricco di fibre e nutriente.

Utilizzi: Ottimo per chi cerca un'opzione più salutare, adatto a pilaf, insalate di riso o come contorno nutriente.

7. Riso Rosso

Caratteristiche: Riso dal colore rosso naturale, ricco di antiossidanti e con una texture leggermente gommosa.

Utilizzi: Comune in Francia (riso rosso di Camargue) e in alcune parti dell'Asia, utilizzato in insalate, piatti misti o come base per piatti ricchi.

8. Riso Venere Nero

Caratteristiche: Riso aromatico di origine italiana con un colore nero intenso e un sapore di nocciola.

Utilizzi: Ideale per creare piatti visivamente sorprendenti, usato in insalate, contorni o piatti con pesce e frutti di mare.

9. Riso Glutinoso (o Riso Appiccicoso)

Caratteristiche: Riso molto appiccicoso quando cotto, dovuto al suo alto contenuto di amido.

Utilizzi: Essenziale nella cucina asiatica per la preparazione di dolci, involtini di riso al vapore e piatti tradizionali come il mochi.

10. Riso Selvaggio

Caratteristiche: Non è veramente riso ma il seme di una pianta acquatica. Ha un sapore terroso e una texture fibrosa.

Utilizzi: Usato in insalate, zuppe e come contorno, spesso mescolato con altri tipi di riso per aggiungere sapore e varietà.

Ogni tipo di riso ha le sue specifiche qualità che lo rendono adatto per differenti metodi di cottura e piatti. Scegliere il giusto tipo di riso per ogni ricetta è fondamentale per ottenere i migliori risultati in cucina.

11. Riso Carnaroli

Caratteristiche: Riso a grano lungo e ricco di amido, con una grande capacità di assorbimento dei liquidi senza sfaldarsi.

Utilizzi: Considerato uno dei migliori risi per la preparazione del risotto, grazie alla sua capacità di mantenere una consistenza al dente mentre rilascia amido per una crema densa e avvolgente.

12. Riso Roma

Caratteristiche: Riso a grano medio, noto per la sua buona tenuta di cottura e il discreto contenuto di amido.

Utilizzi: Adatto per risotti e timballi, dove è necessario che il riso mantenga la sua forma pur essendo cremoso.

13. Riso Sant'Andrea

Caratteristiche: Riso a grano medio, simile al Carnaroli ma con grani leggermente più piccoli.

Utilizzi: Ottimo per risotti e piatti che richiedono una buona assorbenza senza perdere consistenza, si presta anche alla preparazione di insalate di riso.

14. Riso Vialone Nano

Caratteristiche: Riso a grano medio, molto amido, che lo rende particolarmente cremoso quando cucinato.

Utilizzi: Ideale per risotti, in particolare per le varianti regionali venete del risotto, dove si desidera una consistenza molto cremosa.

15. Riso Ribe

Caratteristiche: Riso a grano lungo con un basso contenuto di amido, che rimane compatto durante la cottura.

Utilizzi: Comunemente utilizzato per piatti in cui il riso deve rimanere ben separato, come pilaf o come contorno per piatti a base di carne e verdure.

16. Riso Integrale

Caratteristiche: Questo riso ha mantenuto il suo guscio esterno, il che lo rende più ricco di fibre e nutriente rispetto al riso bianco raffinato.

Utilizzi: Adatto per chi cerca un'opzione più salutare. Ottimo in insalate, piatti vegetariani o come base nutriente per accompagnare piatti più ricchi.

Questi tipi di riso si distinguono per le loro specifiche qualità culinarie e sono scelti a seconda della preparazione desiderata, garantendo sempre il risultato migliore per texture e sapore. La loro versatilità e le diverse caratteristiche organolettiche permettono agli chef di selezionare il riso più adatto per ogni tipo di ricetta, dall'antipasto al dessert.

IL RISOTTO

Come preparare un buon risotto.

Come di certo sapete, il risotto è un piatto solamente italiano, in quanto nel resto del mondo nessun paese ha questo piatto nella propria cucina tradizionale.

Vediamo alcuni accorgimenti per realizzare un buon risotto.

1) Non scegliete un riso a caso. Se non sapete cosa scegliere comprate il Carnaroli Classico, ma anche Vialone Nano Classico oppure Arborio Classico. I risi invecchiati sono i migliori perché non perdono amido durante la cottura (esempio riso Acquerello).

2) Le nostre nonne lavavano il riso perché era ancora molto impuro. **NON LAVATELO!** Alcuni lo lavano, DOPO averlo bollito per fare l'insalata di riso. Lavare il riso significa impoverirlo di amido, che invece è indispensabile per un buon risotto.

3) Usate un tegame basso per fare il risotto. Preferite un tegame in rame stagnato: il riso tenderà meno ad attaccare perché il calore sarà più diffuso.

4) Qualunque sia la ricetta, il riso deve essere tostato. Non abbiate paura di tostarlo: quando, prendendo qualche chicco in mano, vi scotterete significa che la tostatura è fatta. La tostatura serve a preservare la compattezza dei chicchi e riduce la possibilità che il riso scuocia. Durante la tostatura continuate a mescolare per rendere uniforme la temperatura. La tostatura può essere fatta in un tegame a parte, prima di unirlo alla base del risotto, senza grasso di cottura.

5) Dopo la tostatura sfumate con il vino bianco solo se avete veramente necessità di aumentare l'acidità. Necessario solo per pochi piatti, esempio per risotto allo champagne e risotto al vino bianco (ovvio). Sfatiamo una leggenda: nel risotto alla milanese (risòt giald) il vino bianco non si deve usare!

6) Usate brodo bollente, e non lasciate raffreddare il brodo durante la preparazione. Se non dovete per forza aggiungere sapori, usate dell'acqua bollente al posto del brodo, ma ricordatevi la salatura del brodo o dell'acqua!

7) Aggiungete il liquido sempre bollente poco alla volta, ma fate in modo che ne resti sempre un poco in superficie. Durante la cottura il liquido nel risotto deve bollire.

8) Mai smettere di mescolare lentamente, per sprigionare l'amido ed impedire all'amido rilasciato di incollare chicchi e padella.

9) A fine cottura il chicco di riso deve essere morbido esternamente, ma deve essere masticabile, ed il risotto deve essere "all'onda" (non asciutto, ma neppure troppo brodoso).

10) La mantecatura all'onda deve essere fatta a fuoco spento. Usate del burro (di buona qualità, meglio se chiarificato) tagliato a dadini e precedentemente tenuto nel freezer, per fare in modo che il freddo blocchi la cottura, faccia aumentare di volume il chicco e sia migliore lo scambio dei grassi creando cremosità. Se serve, usate parmigiano reggiano grattugiato pochi minuti prima. Mantecate facendo saltare il riso, che farà l'onda.
Per mantecare Gualtiero Marchesi usa il burro acido, preparato con burro ed aceto ed evita la cipolla ed il vino bianco nel soffritto.

11) Lasciate risposare il risotto almeno 60 secondi prima di servirlo.

11) Servite il risotto in un piatto freddo per impedire la continuazione della cottura.