

ITINERARI DI CULTURA GASTRONOMICA

LA CUCINA DEL RISO



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ITINERARI DI CULTURA GASTRONOMICA

Avviso ai lettori:

*gli ingredienti delle ricette pubblicate,
se non diversamente indicato,
sono per quattro persone.*

Legenda:

Le sigle in parentesi, che compaiono nei box relativi
a coloro che hanno collaborato, si riferiscono:
ai componenti del Centro Studi “Franco Marengi” (CSFM);
ai Direttori dei Centri Studi Territoriali (DCST);
ai Coordinatori Territoriali (CT).

DIREZIONE SCIENTIFICA
GIOVANNI BALLARINI

REDAZIONE
SILVIA DE LORENZO

REALIZZAZIONE EDITORIALE
JDT, MILANO

© 2014 - Accademia Italiana della Cucina
2014 Milano - Via Napo Torriani, 31
tel. 026698 7018 fax 02 6698 7008
www.accademia1953.it
segreteria@accademia1953.it
ISBN 978-88-89116-32-6

Stampato in Italia

ITINERARI DI CULTURA GASTRONOMICA

LA CUCINA DEL RISO

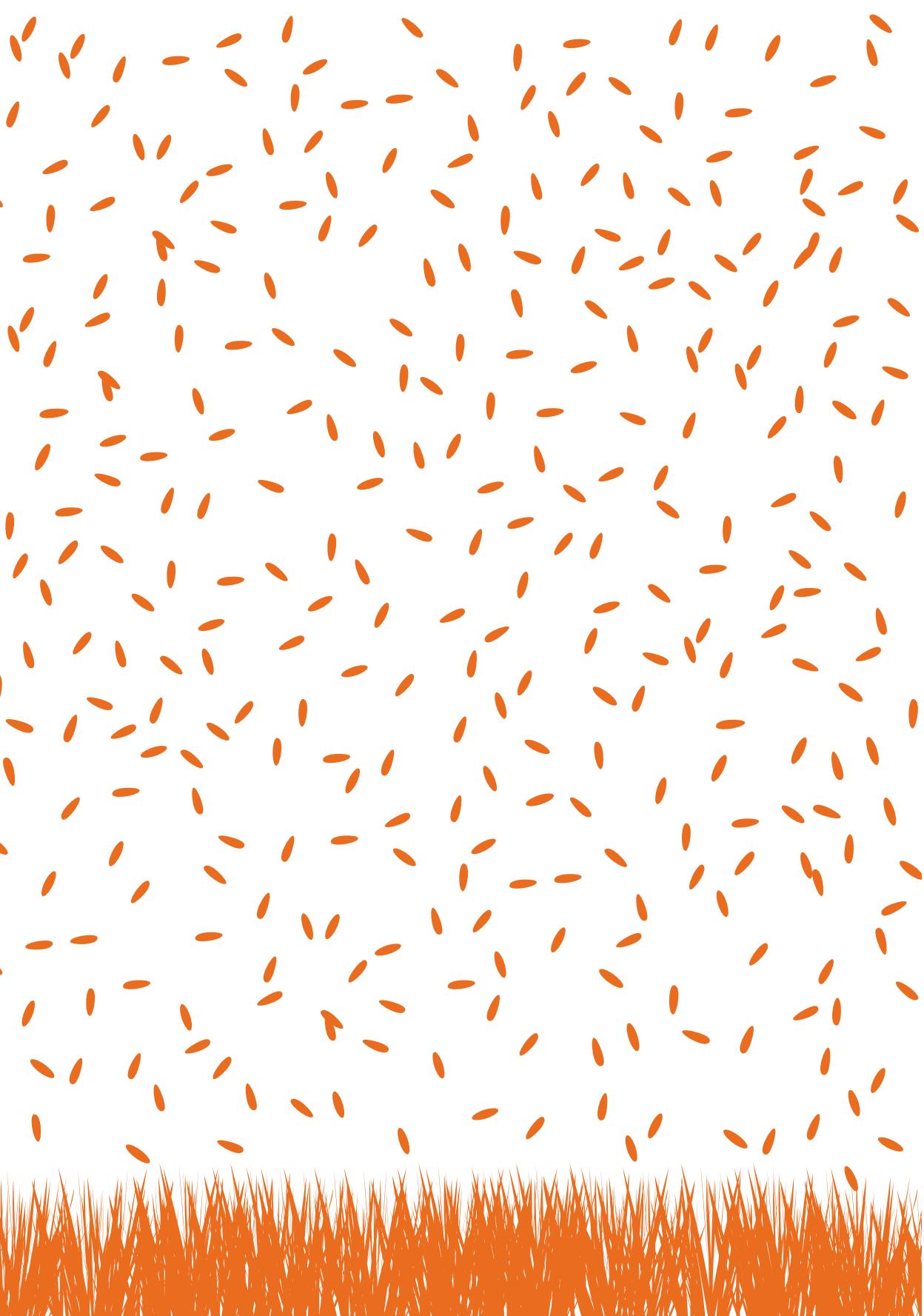
*La realizzazione di questo volume non sarebbe
stata possibile senza il prezioso contributo di
competenza e passione da parte di:*

**Centri Studi Territoriali,
Coordinatori Territoriali,
Delegati e Accademici**

ai quali va il più sentito ringraziamento



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



IL RISO È CULTURA

L'alimentazione umana è un fenomeno di lunga durata, che tende a conservare prodotti, tecniche di cottura, stili di consumo per molte generazioni.

Diversi sono gli esempi forniti dall'antropologia storica, e in particolare: il grano in Europa e nel Vicino Oriente, coltivato agli albori delle grandi civiltà euro-mediterranee; il mais in Messico, conosciuto sin dal 5000 prima dell'era corrente; la patata, per millenni coltivata sulle Ande; il riso in Oriente.

Al tempo stesso, nel corso della storia, anche l'alimentazione umana, come ogni elemento culturale, è sottoposta a mutamenti, sotto l'azione di forze economiche, politiche, sociali e religiose.

Per questo, esistono alimenti che sono conservati per millenni, come il pane, altri sono dimenticati dopo essere stati in auge, come il *garum* romano, altri sono messi in disparte come il miele soppiantato dallo zucchero, altri, infine, specie quelli di più recente o moderna introduzione, sono modificati a uso e consumo delle popolazioni locali, come il riso che, diffuso in Italia solo da alcuni secoli, è usato in maniera diversa da come avviene nelle cucine orientali.

Se ci pensiamo bene, il riso, e la maggior parte delle piante di cui ci nutriamo, sono di origine mediorientale, asiatica o americana, anche se sono poi divenute la base di una cucina tipicamente italiana.

Lo storico Fernand Braudel ha detto che *"le piante coltivate non smettono di viaggiare e di rivoluzionare la vita degli uomini"*.

Più precisamente, dobbiamo aggiungere, hanno sempre viaggiato, accompagnate da un bagaglio di conoscenze, tecniche, strumenti e valori simbolici che sono via via cambiati e, al tempo stesso, cambiano la vita delle popolazioni umane.

Per questo, parlare di alimenti locali, se si guarda alla storia dell'alimentazione, ha un valore relativo, perché la maggior parte dei prodotti ci sono stati portati da altri luoghi, introdotti a seguito di grandi eventi socio-culturali e politici, fenomeni assimilabili, per alcuni versi, all'odierna globalizzazione.

Bisogna invece considerare come, localmente, le piante e gli animali importati sono stati modificati, perché il tacchino europeo è molto diverso

da quello originario americano, come è avvenuto per il mais e tante altre piante e, tra queste, anche il riso.

Allo stesso modo bisogna conoscere come sono stati cambiati e variati gli usi degli alimenti d'origine vegetale e animale nella loro trasformazione culinaria e gastronomica, perché una ciotola di riso cinese non è un piatto di risotto italiano.

In questo modo, la conoscenza delle cucine dei diversi popoli, dei loro rapporti, delle loro trasformazioni diviene un grande strumento di ricerca storica e antropologica.

Per quanto riguarda il riso, il Mediterraneo, e in questo l'Italia, fin dal Medioevo, considerato spesso a torto un'epoca oscura, è un crogiuolo di civiltà, credenze, modi di vita, e una delle sue caratteristiche consiste nel meticcietà, fra le principali cause della sua creatività culturale, anche in cucina.

Dedicare attenzione e studiare la produzione e la preparazione del cibo non è quindi un lusso intellettuale, perché avere solide conoscenze sulle tecniche colturali e culinarie significa possedere una ricchezza, soprattutto oggi, quando stanno scomparendo il piacere e la capacità di fare le cose con le proprie mani, sotto la spinta della globalizzazione, metaforicamente rappresentata, per esempio, dai risotti pronti surgelati e dai condimenti predisposti e dai mille, spesso, improbabili sapori, che portano a un'omologazione del gusto.

Il processo della globalizzazione culinaria, a volte in toto, altre volte in parte, cancella secoli di cultura alimentare e toglie molto più di quanto non aggiunga.

Un processo che non rappresenta un arricchimento ma un impoverimento della nostra alimentazione, un appiattimento della nostra cultura e perciò va contrastato anche in nome del diritto alla biodiversità, alla pluralità e all'identità alimentare.

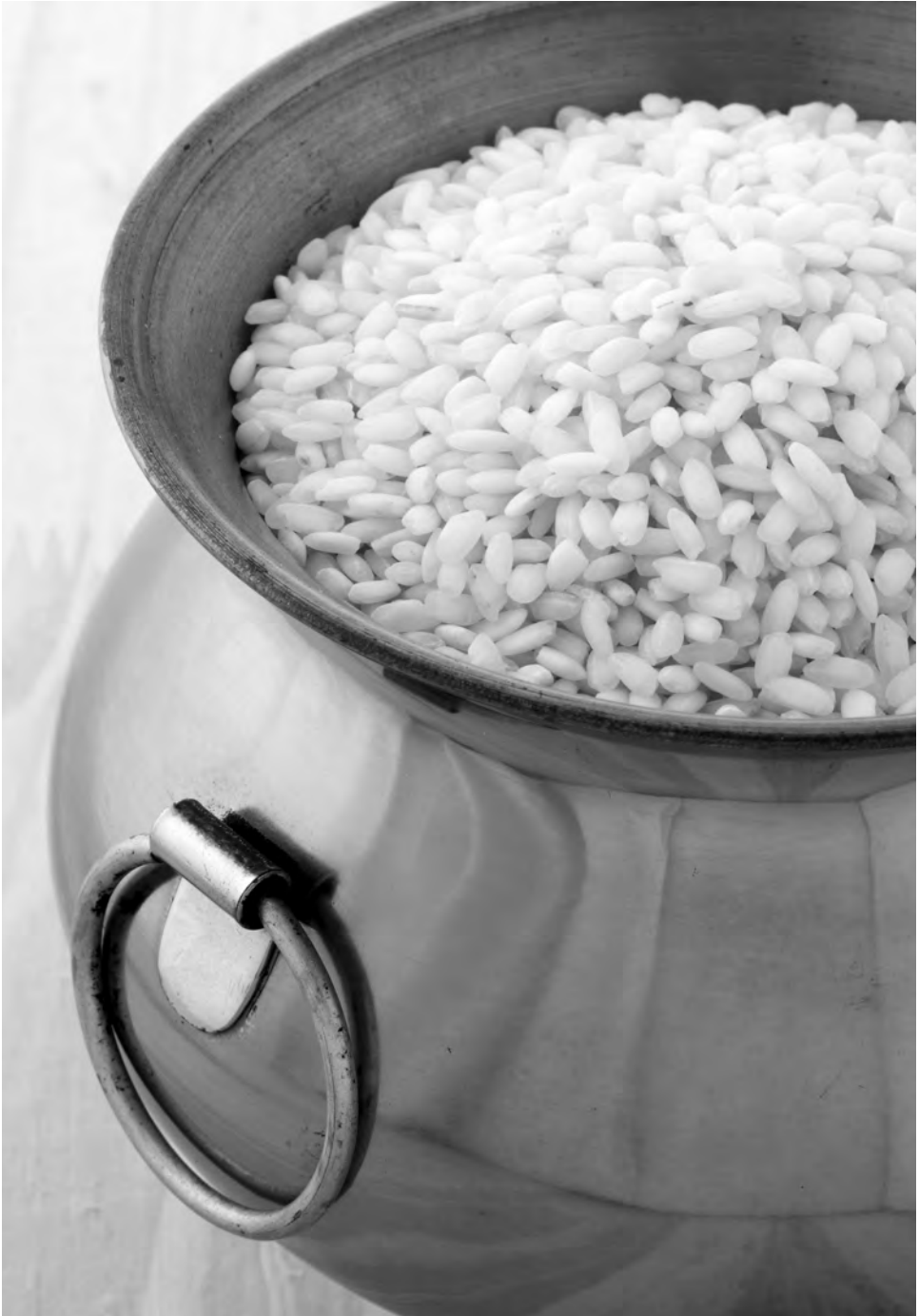
La presente pubblicazione, che svolge una ricerca degna di una cucina identitaria italiana e di come questa si sia formata, con le sue tradizioni e i suoi miti, colma, almeno in parte, una lacuna d'inquadramento storico, critico e sociologico della cucina italiana del riso nelle diverse regioni.

Quest'anno, inoltre, la pubblicazione degli Itinerari di Cultura Gastronomica si arricchisce anche dei contributi di alcune Delegazioni dell'Accademia

nel mondo: un'ulteriore testimonianza di come il riso e i modi di cucinarlo abbiano mutato le abitudini di moltissimi Paesi.

Una ricerca, in particolare su tradizioni e ricette, realizzata dalla nostra Accademia attraverso il suo Centro Studi “Franco Marengi”, i Centri Studi Territoriali, i Coordinatori Territoriali, i Delegati e gli Accademici tutti, ai quali va un sentito ringraziamento, unitamente a tutti coloro che hanno contribuito a un non sempre facile lavoro di ricerca e di redazione.

Giovanni Ballarini
Presidente dell'Accademia Italiana della Cucina





Introduzione

TRADIZIONE IDENTITARIA DI UN MITO

*Was du ererbt von deinen Vätern hast,
Erwirb es, um es zu besitzen.*

Ciò che hai ereditato dai padri,
riconquistalo, se vuoi possederlo davvero.

Johann Wolfgang von Goethe
Faust, parte prima, scena della Notte.

Molte, e alcune pregevoli, sono le storie (anche italiane) sul riso e la sua coltivazione¹. Numerosissime, forse troppe, sono le raccolte di ricette di riso, ma mancava un inquadramento storico, critico e sociologico delle preparazioni culinarie italiane nelle quali il riso entra come componente principale o di accompagnamento. Una lacuna in parte colmata dalla pubblicazione di Alberto Salarelli², che attraverso il risotto documenta anche, e in modo inequivocabile, i valori culturali della nostra cucina, intesa come arte, ma soprattutto come espressione e specchio di una società e come mito identitario³. Uno studio che assume numerosi e importanti significati, in modo particolare nel presente momento storico, nel quale la tradizione e l'identità alimentare legittimamente suscitano un grande interesse.

Storia sociale del riso, ma soprattutto delle sue preparazioni, si è detto, nelle quali l'azione umana è preminente.

Mai come in questo periodo ci stiamo accorgendo, spesso a un livello inconscio e subliminale, del significato e del valore sociale non solo degli alimenti, ma soprattutto della loro trasformazione. Le preparazioni alimentari, nelle loro quasi infinite varianti, sono riconducibili a modelli o archetipi identitari, in una complessa situazione di unità plurale, nella quale le

¹ Tra le più recenti da segnalare, per la sua completezza: Angelini R. (a cura di), *Il riso*, Bayer CropScience, Milano, 2008 (pag. 680).

² Salarelli A., *Risotto. Storia di un piatto italiano*, Sometti, Mantova, 2009.

³ Anche in gastronomia la tradizione va conservata, ma contemporaneamente va sempre messa in discussione, altrimenti le ricette degradano in stereotipi. Ricondurre le ricette ai loro antecedenti non significa annullarne l'individualità, ma, al contrario, rintracciare quella singolarità attraverso il rapporto con il suo antecedente: la cucina e la gastronomia sono sempre in un movimento in avanti.

tantissime variazioni dell'unico modello culinario sono, in ultima analisi, manifestazione della società che li ha generati e che ha un insopprimibile bisogno di miti, quali racconti concreti e applicati con funzioni sociali ed esposti in forme grazie alle quali un'esperienza complessa diviene comunicabile e la conoscenza personale è generalizzata.

Su questa linea, la tradizione che si costruisce su di un piatto, anche indipendentemente dai suoi componenti, assume gli aspetti di un mito identitario che rimane vivo nella misura in cui incorpora le innovazioni.

Anche nella cucina, infatti, al mito (*mythos*), inteso come discorso che fornisce una trama per sistemare gli eventi alimentari, si associa l'*ethos*, o carattere, che determina la scelta dei singoli e diversi componenti, per arrivare ad una *dianoia* che dà senso al discorso gastronomico in un piatto o in un pasto (menu), capace di accogliere, con la *lexis*, gli ornamenti.

Nell'attuale momento di transizione postmoderna, stiamo vivendo una rapida e tumultuosa modificazione del panorama alimentare, soggetto a pulsioni diverse e di differente origine, che vede l'introduzione di nuovi stili e valori alimentari e di gastronomie, poco o niente comprensibili ai più, con una martellante pubblicità in parte mascherata, spesso anche con la costruzione e la diffusione di una pseudocultura gastronomica.

Nei giornali e sui libri, e sempre più nelle televisioni, da una parte inizia a farsi strada la richiesta di una cucina e di una gastronomia nazionale, ma, dall'altra, divengono sempre più chiare le domande di recupero delle tradizioni alimentari considerate tipiche, senza avere una chiara idea della tipicità, e spesso confondendo anche l'alimento o il prodotto alimentare con la cucina e la gastronomia. In ogni caso, bisogna precisare che anche la tipicità ha una sua mitologia, se non è essa stessa mitologia, non dimenticando quanto affermò nel 1922 Thomas Mann: “*il tipico è già mitico*”.

In un quadro antropologico, anche identitario, la conoscenza dei miti alimentari s'identifica con quella delle tipicità ed è possibile affermare *che una cucina è identitaria nella misura nella quale è intessuta di miti*. Con la scomparsa dei miti si perde anche l'identità.

Molte preparazioni, che hanno come componente principale il riso, sono importanti miti identitari italiani e soprattutto delle singole, diverse e variegate cucine regionali. Cosa sarebbero le cucine milanesi, venete e

via via, fino a quelle siciliane, senza il risotto, i risi e bisi, gli arancini o arancine?

Allo stesso modo, è il caso di sottolinearlo, il riso è uno dei più importanti alimenti che, assieme alla pasta, ha accompagnato lo sviluppo della cucina in Italia, soprattutto negli ultimi centocinquanta anni che s'identificano, e non è certamente un caso, con la costruzione unitaria dello Stato Italiano.

Non è inoltre da dimenticare che nell'attuale momento storico, in Italia, si sta andando verso una cucina nazionale partendo dalle cucine regionali, attraverso una complessa operazione di sincretismo alimentare⁴. Un processo, questo, che esige la conoscenza delle cucine regionali, in tutte le loro manifestazioni e valenze, anche locali, soprattutto culturali, quindi anche di tipo mitico.

Una comprensione delle cucine regionali non può ridursi alla conoscenza dei prodotti locali o delle ricette più o meno fedeli, in uso nei tempi passati: semplici brandelli di una cultura che è sempre più difficile ricostruire⁵. La conoscenza delle cucine regionali richiede, infatti, la consapevolezza dei valori mitici portati da ognuna di esse, ma soprattutto di come i valori mitici generali siano stati interpretati nel tempo (*diacronia*) e in relazione ad altre cucine regionali (*sincronia*).

Lo studio antropologico dei miti alimentari⁶ ha bisogno di occhi nuovi e del distacco da abitudini mentali, anche se si tratta di una ricerca sempre pericolosa, perché affronta l'inconscio.

Niente fa più paura che addentrarsi in quest'oscuro dominio della psiche, che pare sfuggire alla nostra comprensione e potere, come dimostra il dibattito, lungo più di un secolo, sull'analisi della psiche, con l'apertura del vaso di Pandora (un altro mito) da parte di Sigmund Freud⁷ e dei suoi allievi⁸.

⁴ Sull'antropologia del sincretismo, anche in chiave storico-culturale, vedi gli studi di Vittorio Lanternari (Lanternari V., *Religione, magia e droga - Studi antropologici*, Manni, San Cesario di Lecce, 2006 - pagg. 77 - 160).

⁵ Per le ricette, anche le più precise e dettagliate, è stato ricordato che "contengono tutto, salvo l'essenziale" e per questo sono state paragonate a uno spartito musicale, che non garantisce alcuna qualità dell'esecuzione e che di per sé non fornisce il necessario inquadramento culturale. Per la musica bisogna ricordare che Gustav Mahler ha, infatti, sentenziato che "nello spartito c'è tutto, salvo l'essenziale".

⁶ La mitologia culinaria e gastronomica ora indicata è ben diversa dalla Mitologia Gastronomica alla quale Anthèlme Brillat-Savarin dedica la sua XXX Meditazione (Brillat-Savarin A., *Fisiologia del gusto ovvero meditazioni di gastronomia trascendente*, Biblioteca Universale Rizzoli, Milano, 1955).

⁷ Non sono da sottovalutare le numerose analisi dei miti e il loro ampio uso da parte di Sigmund Freud nella psicanalisi.

⁸ Jung C. G., Kerenyi C., *Prolegomeni allo studio scientifico della mitologia*, Einaudi, Torino, 1948.

Esaminare i miti è comunque necessario quando in una società si vedono abbandonare i vecchi miti - o almeno così si crede avvenga - e ci si stupisce, anzi si esecra la comparsa di nuovi, senza pensare che questo avviene perché nuovi miti riempiono il vuoto lasciato dai precedenti, in buona parte anche identitari, abbandonati per ignoranza o miseria culturale.

Le tradizioni alimentari - e ben lo dimostra la quasi infinita varietà territoriale della cucina che in Italia varia, si può dire, ad ogni giornata di cammino - sono intessute di miti identitari, patrimonio comune di una società, di cui contribuiscono a costituire l'identità comune e, in qualità di racconti collettivi, rappresentano una "struttura di senso" indispensabile nelle culture umane.

La cucina è un linguaggio che si esprime attraverso la manipolazione, la presentazione e l'uso dei cibi, trasformandoli in strutture sociali, e quindi umane, e ricercare l'origine di un "modello culinario", quale può essere il risotto, un supplì, una torta di riso, significa voler attingere anche ai suoi, spesso oscuri, miti di fondazione e di identità - due aspetti di un'unica realtà atavica - espressione di verità profonde, spesso di difficile se non impossibile enunciazione e spiegazione, se non attraverso il linguaggio mitico.

Oggi si ritiene che l'identità sia strettamente collegata al confronto con l'altro o il diverso, e pertanto ogni cucina identitaria, o che si ritiene tale, svanisce quando abbandona i miti che la differenziavano dalle altre cucine. Non è quindi un caso che, proprio oggi, si cerchino le connotazioni storiche e sociologiche di preparazioni culinarie, quali le tante preparazioni di riso che identificano nel tempo le cucine italiane e che, nel loro complesso, si diversificano da altre cucine che trattano il riso in modi diversi, ponendolo in differenti contesti gastronomici e culturali.

La tradizione è un mito identitario che rimane vivo nella misura in cui incorpora le innovazioni di una società che cambia. Senza una continua innovazione, la tradizione intristisce e decade, come un qualsiasi vivente che, senza incorporare alimenti, muore.

Se la lunga tradizione, che aveva portato alla *puls* romana e ai *potacchi* medievali, non avesse accolto l'innovazione del nuovo grano grosso proveniente da regioni lontane, il granone turco o mais, non avremmo avuto la polenta.

In modo analogo avviene quando, dalle regioni europee settentrionali,

arrivano in Italia i pesci salati o essiccati che innovano i tradizionali modi di preparare i pesci freschi, portando alla cultura delle preparazioni di baccalà, con tutte le varianti territoriali, come peraltro accadde per il caffè e tante altre preparazioni culinarie e gastronomiche.

È prevalentemente nella propria capacità d'innovarsi, che una tradizione rimane viva, ma dev'essere un'innovazione che risponde alle necessità o richieste di una società e, su quest'ultima linea, il riso, arrivato nella Pianura Padana, trova una sua collocazione culinaria e gastronomica che porta alla costruzione di nuove ricette e piatti, che nella loro diversità divengono lo specchio di una società viva e in evoluzione.

Mai come oggi ci si lamenta che non si parli, non ci si vesta e soprattutto non si mangi come nelle età passate, e, al tempo stesso, mai come ai giorni nostri vi è un evidente interesse per le tradizioni anche alimentari, come tra l'altro testimonia il successo presso il pubblico di due attività dell'Accademia Italiana della Cucina riguardanti la persistenza (per molti forse insospettata) del pranzo della domenica in famiglia e il vivissimo interesse per la difesa della cucina della tradizione contro i falsi alimentari, ma soprattutto gastronomici, senza dimenticare il fiorire di ricerche approfondite sulle cosiddette scienze gastronomiche.

La contraddizione tra un passato che si ritiene dorato, e al tempo stesso perduto, e un presente che non piace è caratteristica d'ogni società "calda" e in rapido mutamento, come la nostra, soprattutto quando si formano nuove componenti sociali, che portano ad un superamento e ad un rimescolamento di classi sociali tradizionali, alle quali facevano anche riferimento la cucina borghese e la cucina contadina, ognuna con le proprie tradizioni.

Non bisogna, per esempio, dimenticare la posizione tradizionale delle preparazioni culinarie e gastronomiche del riso fino a un relativamente recente passato italiano: da cibo povero, dato come paga alle mondine, al cibo blasonato del biancomangiare nobiliare o dei *sartù*, timballi e "bombe" della gastronomia dei palazzi.

Una condizione, l'attuale, molto complessa, ma d'estrema importanza per la fedeltà alla tutela delle tradizioni, soprattutto se si vuole promuoverle e favorirne il miglioramento, che non può assolutamente trascurare gli aspetti socioculturali che devono essere considerati come un rilevante

stimolo all'approfondimento della conoscenza storico-scientifica di altri piatti tradizionali, identitari della cucina italiana.

Una tradizione da conoscere, ma soprattutto da vivere perché, come già disse Johann Wolfgang von Goethe, *ciò che hai ereditato dai padri, riconquistalo, se vuoi possederlo davvero.*

SIGNIFICATI E USI DEL RISO

Anche nelle nostre usanze, il riso è un elemento che presenta un forte carico di significati simbolici. Gettato agli sposi, quando escono dalla chiesa, indica un augurio di prosperità e di fecondità. In tutto il mondo il riso assume valenze ben definite e degne di nota. In Oriente, rappresenta la vita e l'abbondanza. In particolare, in India, le donne sono solite offrirlo alle divinità per riuscire a trovare un marito. Il riso è ampiamente legato alle credenze sui morti o sugli spiriti. Nei Paesi orientali è bene evitare di fare rumore e di fare riferimento ai morti, mentre ci si trova nelle risaie, per evitare di far scappare quello che è considerato lo spirito del riso. In Cina, il riso è usato come un elemento che si mette nelle mani dei defunti, in modo che essi possano darlo da mangiare ai cani che incontreranno nel corso del viaggio che li condurrà nell'al di là. Simbolo molto significativo di una tradizione intramontabile, il riso si pone come un elemento molto interessante per comprendere più a fondo il sistema culturale proprio dei diversi popoli.

IL RISO E LA SUA COLTIVAZIONE

Il riso è la cariosside di una pianta erbacea annuale, della famiglia delle graminacee, classe monocotiledoni. La denominazione botanica è *Oryza sativa* e sono riconosciute e coltivate tre sottospecie: *Oryza sativa ssp. indica*, *Oryza sativa ssp. japonica*, *Oryza sativa ssp. javanica*. In Africa si coltiva anche l'*Oryza glaberrima*. Ogni sottospecie ha un gran numero di varietà.

Negli ambienti a clima temperato, il riso si comporta come una specie semiacquatica annuale, caratterizzata dalla presenza di un sistema radicale e di tessuti epigei, rappresentati da un culmo, da foglie e organi riproduttivi simili a quelli di molte altre graminacee coltivate. L'altezza della pianta può variare da quaranta centimetri a sei metri.

Nel corso di millenni di coltivazione, il riso oggi si è adattato a condizioni ambientali molto diverse.

È presente tra il Tropico del Cancro e il Tropico del Capricorno e in aree subtropicali e temperate fino a 90° N e 35° S, in ambienti nei quali la temperatura media, durante la stagione di coltivazione, va dai 33 ai 17 gradi centigradi e con una precipitazione di pioggia compresa tra qualche centinaia e cinquemila mm, dal livello del mare fino a quasi tremila metri di altezza.

Buona è anche la sua adattabilità alle caratteristiche chimico-fisiche dei terreni, mentre un'abbondante disponibilità d'acqua è fondamentale per ottimizzare la produttività della sua coltivazione.

La coltura del riso impiega dai tre ai sei mesi per compiere il suo ciclo produttivo, che inizia con la germinazione del seme e si conclude con la maturazione, attraverso le fasi di crescita vegetativa, sviluppo e differenziazione degli organi riproduttivi e maturazione.

Le varietà di riso oggi coltivate sono il risultato di un lungo processo di domesticazione e di miglioramento messo in atto dall'uomo. Oggi sono

FASI DELLA COLTIVAZIONE DEL RISO

Prima fase - Preparazione dei terreni (aratura e concimazione)

Tra la fine dell'inverno e l'inizio della primavera avviene la preparazione del terreno con l'aratura e la concimazione.

Seconda fase - Inondazione dei campi e semina (primavera)

Durante il mese di aprile, attraverso un complesso sistema di canali, avviene l'inondazione dei campi.

Terza fase - Nascita ed eliminazione delle erbe

Nel mese di aprile, avviene la semina con macchine che seminano a righe, stampando il terreno a file rialzate su cui sono interrati i semi (100-200 chilogrammi di semente per ettaro). Dopo la semina, la risaia è lasciata sommersa. In pochi giorni nascono le piantine. Ai primi di giugno comincia l'operazione di monda, cioè l'estirpazione delle erbe infestanti.

Quarta fase - Mietitura e raccolta

Nei mesi di settembre e ottobre è effettuata la raccolta (mietitura) del riso con macchine mietitrebbiatrici che separano i chicchi di riso dalla paglia.

FUNZIONE SOCIALE DEL RISO

Presso i Gouro della Costa d'Avorio, non tutti i prodotti che sono ricavati dalle coltivazioni agricole occupano lo stesso posto e hanno uguale valore. Presso questo popolo, esiste una sorta di gerarchia ben precisa, al primo posto della quale troviamo il riso. Questo è coltivato dalle donne e poi, una volta raccolto, è conservato nei granai sotto il controllo del capofamiglia al quale va anche il ricavato dalla vendita. Il riso ha una funzione molto importante anche dal punto di vista sociale. È proprio a base di riso il pasto che viene offerto a parenti o vicini nel caso in cui essi prestino il loro aiuto alla collettività. Il riso è anche strettamente correlato con il potere, infatti chi non dispone di questo prodotto non può esercitare alcun tipo di autorità.

disponibili almeno centoquarantamila varietà di riso, che si distinguono per:

- Adattamento a differenti ambienti agrari e climatici.
- Tecnologie con le quali le varietà sono state ottenute.
- Forma e dimensioni delle cariossidi (chicco).
- Caratteristiche qualitative e organolettiche del chicco.

Per numero di persone coinvolte, la risicoltura rappresenta la più importante attività agricola del mondo. L'area coltivata a riso interessa l'11% della superficie agraria arabile mondiale e 122 paesi distribuiti in tutti i continenti. Il 90% della produzione mondiale di riso avviene in Asia, in oltre duecentocinquanta milioni di aziende, gran parte delle quali con meno di un ettaro di superficie. I sistemi di coltivazione del riso sono in rapporto alla disponibilità di acqua e si distinguono i seguenti.

- **Sistema pluviale:** 10% dell'area coltivata nel mondo, resa produttiva annua di 1-4 tonnellate per ettaro.
- **Sistema inondato:** 32% dell'area coltivata nel mondo, resa produttiva annua di 1-3 tonnellate per ettaro.
- **Sistema dell'acqua profonda:** 4% dell'area coltivata nel mondo, resa produttiva annua di 1-1,5 tonnellata per ettaro.
- **Sistema irrigato:** 48% dell'area coltivata nel mondo, resa produttiva annua di 4-10 tonnellate per ettaro.

RISI E RISICOLTURA ITALIANA

Riso, cereale orientale

Come premessa ad alcuni cenni sulla storia del riso in Italia⁹, è opportuno ricordare che l'Asia è il continente in cui ha origine il riso, *Oryza sativa*, in tempi preistorici che vanno dal 4000 al 3000 prima dell'Era Corrente, anche se in siti archeologici dell'Hunan, datati tra l'8200 e il 7800 a. E. C., sono state ritrovate ciotole contenenti chicchi di riso grezzo. L'addomesticamento e la coltivazione del riso avvengono nelle regioni poste ai piedi dell'Himalaya, dalla Cina ai paesi del Sud-Est asiatico. Lungo il versante cinese originano le varietà di tipo *japonica*, nelle aree meridionali quelle *indica*.

Come è noto, il riso è alla base della cucina della Cina, dove un proverbio dice che “La migliore delle massaie se non ha riso non può preparare il suo pasto”. Ai tempi di Marco Polo (1254 - 1324), i cinesi conoscono cinquantaquattro varietà di riso, di colore rosa, bianco e giallo, con fragranze diverse, varietà spesso familiari.

Secondo alcuni storici, dal periodo della dinastia Ming (1368 - 1644 E. C.), la creazione di un avanzato sistema agricolo, principalmente legato alla coltivazione del riso, avrebbe impedito in Cina lo sviluppo industriale del Paese, inducendo una sorta di stagnazione tecnologica.

Da Oriente a Occidente

In Europa il riso inizia a essere noto fin dal VI secolo a. E. C. Trascurato come alimento, i Greci antichi lo usano in medicina e, all'inizio della nostra era, il riso entra nella farmacologia e nella terapia dei medici che operano nell'Impero Romano. La migrazione della coltivazione del riso, dall'Asia verso l'Europa, inizia attraverso il Sud della Mesopotamia, nelle aree soggette

⁹Nella sterminata bibliografia sul riso, per la sua storia sono da segnalare le seguenti pubblicazioni: Ferrero A. e Tinarelli A., *Origine e diffusione*, in Angelini R. (a cura di), *Il riso*, Bayer CropScience, Milano, 2008. Salarelli A., op. cit. Barberis C. *Le campagne italiane. Da Roma antica al Settecento*, Laterza, Roma-Bari, 1998. Casati D., Banterle A., Baldi L., *Il distretto agroindustriale del riso*, Franco Angeli, Milano, 1999. Conti P. F., *Fortuna del riso nell'antichità*, Il Giornale di Risiicoltura (pp. 349-356), 2000. Tinarelli A., *Cenni di storia e della civiltà del riso*, Ed. Saviolo, Vercelli, 2001. Tinarelli A. *Il riso nella cultura dell'Occidente*, in: *Il riso, nutrizione e salute*, Ed. Torchio De' Ricci, Pavia, 2006.

alle esondazioni dei fiumi Tigri ed Eufrate. In questa regione, la coltura sarebbe giunta verso il IV secolo a. E. C., in seguito ad un viaggio di esplorazione ordinato dal re persiano Dario. In seguito, e nel corso dei secoli, la coltivazione si estende dall'Armenia al bacino del Mediterraneo, sulla costa del Mar Rosso, tra lo Yemen e l'Etiopia. Tra il 1326 e il 1376 E. C., il quarto sultano dello Yemen, Al Abbas El Rasul, colto e illuminato, scrive un trattato di agricoltura, dedicando alcuni dettagliati capitoli ai modi di coltivare il riso.

Per quanto riguarda l'Europa, e prima di considerare l'Italia con più dettagli, un cenno meritano la Spagna e la Francia. Nell'VIII secolo E. C., dopo la caduta dell'Impero visigoto, la Spagna è incorporata nel Califfato di Damasco ed è probabile che in quel periodo inizi la coltivazione del riso. Le prime documentazioni sono però successive, nel XII secolo, nelle città di Alzira e Xativa e, circa un secolo più tardi, sotto il regno di Dionigi, il riso inizia a essere coltivato anche in Portogallo nelle aree paludose lungo il fiume Mondego e dell'estuario del fiume Tejo. In Francia la coltivazione del riso inizia tra il XV e il XVI secolo, in Camargue, come testimonia un Editto di Enrico IV (1593).

Prime coltivazioni del riso in Italia

Il riso come medicinale e cosmetico è noto in Italia fin dall'antica Roma, mentre la sua coltivazione, che ne permette l'uso alimentare, è successiva.

L'Italia, dopo la caduta dell'Impero Romano, è terra d'invasioni e conquiste da parte di potenze arabe ed europee, attraverso le quali arriva anche la coltivazione del riso, in epoche e territori diversi. La storia dell'introduzione della coltivazione in Italia non è di certo esente da lacune, ma è tuttavia possibile delinearla per sommi capi¹⁰. In modo schematico possiamo considerare quattro aree identificate come siciliana, lombardo-veneta, toscana e napoletana.

Risicoltura siciliana

Con ogni probabilità, le prime coltivazioni ebbero inizio in Sicilia, nello stesso periodo nel quale gli Arabi le diffusero in Spagna, nel VII secolo, se non in periodi precedenti. Nell'875 (253 dell'Egira) il riso è tassato come

¹⁰“Come coltura comparve nel Mediterraneo per opera degli Arabi. Si dice però che nel Napoletano fu introdotto dagli Aragonesi, passò poi in Toscana e successivamente in Lombardia, nel Veneto e nel Polesine”, Rossini E., Vanzetti C. - *Storia dell'agricoltura italiana*, Bologna, Edagricole, 1987, p. 272.

altre derrate alimentari. Nella Sicilia orientale, le aree che avrebbero ospitato le coltivazioni sarebbero quella, vasta e paludosa, di Lentini, e quella tra Siracusa e Catania, ma anche nella Sicilia occidentale vi sarebbero state coltivazioni portate dagli Arabi.

Risicoltura lombardo-veneta

Se è certa una vecchia presenza di coltivazioni risicole nell'Italia settentrionale, e in particolare nella Pianura Padana, manca un'accertata documentazione degli inizi. A tutt'oggi abbiamo soltanto una documentazione "a macchia di leopardo". Secondo alcuni autori, il riso sarebbe stato introdotto in Piemonte e Lombardia dalla Spagna e, attraverso la Francia, dai soldati di Carlo Magno di ritorno dalle guerre contro gli Arabi; mentre per altri sarebbero stati decisivi i rapporti commerciali delle Repubbliche Marinare e soprattutto di Venezia.

Nel 1475, il duca di Milano, Galeazzo Maria Sforza dona dodici sacchi di riso da semina al duca di Ferrara Ercole I d'Este, per coltivazioni nelle paludi del Ferrarese e Rodigino.

In base ai documenti esistenti si sa che la coltivazione del riso, nel 1500, arriva a Isola della Scala, nel territorio di Verona, per merito di contadini milanesi profughi e scampati alle milizie spagnole e francesi presenti sulle terre lombarde.

Nel 1510, il patrizio Gran Maresciallo Gian Giacomo Teodoro Trivulzio, comandante dell'armata veneziana, tenta la coltivazione del riso nell'alto bacino del Lario e poi, nel 1522, a Zevio di Verona. Alla fine del 1500, nei territori della Repubblica Veneta, la coltivazione del nuovo cereale raggiunge una dimensione tale da richiedere una regolamentazione che la limita ai soli terreni paludosi, vietando quelli sani, destinati alla coltivazione di frumento e foraggi per il bestiame.

Nel Vercellese, la prima segnalazione di una coltivazione risicola è del 1200. Nel 1227 vi è una controversia relativa alla costruzione di una pileria per il riso. Nello stesso periodo, l'abbazia cistercense - attiva dal 1123 - dichiara una coltivazione risicola per 1732 ettari.

Alla fine del 1400, la risicoltura della Lombardia e del Piemonte è già sviluppata e vi è una fiorente esportazione verso la Svizzera.

Le motivazioni che portano alla progressiva diffusione del riso nel

bacino del fiume Po sono diverse e sono state discusse dal già citato Salarelli.

C'è innanzitutto un elemento storico. Durante la seconda metà del Quattrocento, gli Aragonesi si stabiliscono a Napoli, dopo averla conquistata. La loro conoscenza del riso, come attestano le esportazioni del prodotto dalla loro regione, è pluricentenaria, poiché, in quanto conti di Barcellona, controllano un territorio storicamente vocato, in Spagna, alla coltivazione di questo cereale.

L'arrivo degli Aragonesi in Italia coincide con un rilancio del riso, unitamente - e qui un secondo motivo di ordine sociale - a una forte espansione demografica nella penisola. S'impone la necessità di sperimentare nuovi alimenti in grado di garantire un'elevata resa per ettaro, onde scongiurare disastrose carestie¹¹.

Secondo un'ipotesi, formulata da Carlo Dominione e ripresa da Massimo Alberini, le prime piante di riso sarebbero state messe a coltura dagli Aragonesi nell'orto dei Semplici della Scuola Salernitana, attorno al 1440, "di là, una ventina d'anni dopo, alcuni esemplari sarebbero arrivati nel Pisano, sempre per colture sperimentali estese al Nord, dove, finalmente, fra canali e 'marcite' - i prati irrigui - il riso avrebbe trovato la sua patria"¹².

Rilevante il già citato dono che nel 1475 Galeazzo Maria Sforza fa ad Ercole I d'Este¹³, e il fatto che suo figlio Gian Galeazzo proseguirà nella politica agraria di diffusione del riso, emanando provvedimenti in modo che le sementi non vengano esportate fuori dal ducato; inutilmente, però, dal momento che "proprio in quel periodo cominciò infatti la diffusione della coltivazione del riso in varie parti d'Italia, a cominciare dal Piemonte e dal Veneto"¹⁴, ma anche nel Mantovano - nel territorio di Ostiglia innanzitutto - dove i Gonzaga, in virtù dell'apparentamento con la casa d'Este, a seguito

¹¹ M. Morineau, *Crescere senza sapere perché: strutture di produzione, demografia e razioni alimentari*, in *Storia dell'alimentazione*, cit., pp. 449-464; 454. È interessante notare come anche in occasione della carestia del 1628 descritta da Manzoni, il riso sia fra gli alimenti più soggetti al calmiere dei prezzi stabilito dal governo, segno di una notevole diffusione come alimento delle classi popolari, cfr. A. Manzoni, *Fermo e Lucia*, III, 5, in ID., *Tutte le opere*, a cura e con introduzione di M. Martelli, Firenze, Sansoni, 1973, pp. 444-456.

¹² M. Alberini, *Storia della cucina italiana*, Casale Monferrato, Piemme, 1992, p. 203. Il testo citato di C. Dominione è *Il tesoro delle paludi*, Pavia, Camera di Commercio, 1973.

¹³ M. Zucchini, *L'agricoltura ferrarese attraverso i secoli: lineamenti storici*, Roma, Giovanni Volpe, 1967, p. 134; D. Paolini - M. Vuga, *Dal riso ai risotti: cultura e creatività del made in Italy in cucina*, Milano, Mondadori, 1999, p. 22.

¹⁴ *Ivi*, p. 24. Sulla diffusione del riso in Veneto si veda T. Plebani, *Sapori del Veneto: note per una storia sociale dell'alimentazione*, in *Le cucine della memoria: testimonianze bibliografiche e iconografiche dei cibi tradizionali italiani nelle biblioteche pubbliche statali*, Roma, De Luca, 1995, vol. 1, pp. 207-224; 217.

del matrimonio di Isabella con il marchese Francesco II, furono tra i più convinti sponsor del nuovo prodotto¹⁵.

La diffusione delle risaie, nelle terre dei signori del Po, porta Salarelli a considerare un ultimo fattore di ordine ambientale. Nella Pianura Padana il riso trova un habitat ideale per la sua coltivazione: grandi pianure e ricchezza d'acque fanno sì che, a differenza di altre regioni italiane ove si svilupperanno coltivazioni sporadiche e limitate, le dimensioni delle risaie possano assumere un rilievo tale da riversare sul mercato un prodotto qualitativamente valido e quantitativamente sempre più massiccio in termini di raccolto.

A metà del Cinquecento gli ettari coltivati a riso saranno, nel Milanese, oltre cinquemila, un dato destinato a moltiplicarsi parecchie volte nei secoli successivi¹⁶.

Risicoltura toscana

In Toscana, nel 1468, sotto la signoria dei Medici, nella piana del Serchio, presso Pisa, è attiva una coltivazione di riso, che pare coltivato anche nelle paludi presso Massarosa.

Risicoltura napoletana

Il riso avrebbe avuto anche un centro di diffusione napoletano. Dopo la conquista del regno di Napoli da parte di Alfonso d'Aragona, nel XV secolo, soldati spagnoli avrebbero coltivato il riso presso Paestum, nelle paludi del fiume Sele. Altre sedi di risicoltura sarebbero state presso Salerno, a Crotone presso il Neto, a S. Eufemia sul fiume Amato, a Torre Annunziata, a Castellammare di Stabia presso il fiume Sarno, sul Crati in prossimità di Cosenza.

Risicoltura italiana di oggi

All'inizio del 1500, in Italia, vi sono circa cinquemila ettari di risaie, che nel secolo successivo divengono cinquantamila. Il riso prodotto è

¹⁵ Cfr. *Acqua, architettura, lavoro. Lungo il corso del Mincio da Goito a Formigosa*, a cura di M. Bianconi e G. Girondi, Mantova, Sometti, 2009, pp. 85-88. Si potrebbe aggiungere citando Sereni: "nella prima metà del secolo XVI, il consumo di questo cereale è diffuso nel Mantovano, sicché il Folengo può cantare, nel suo latino maccheronico, di quei contadini sghignazzanti alle spalle del vecchio Tognazzo, che: omnes parebant risi mangiassse menestram", E. Sereni, *Storia del paesaggio agrario italiano*, Roma-Bari, Laterza, 1991 [ed. or. 1961], p. 239.

¹⁶ *Storia del riso*, Ente Nazionale Risi, 2001, Cfr. anche Rossini E., Vanzetti C. - *Storia dell'agricoltura italiana*, cit., pp. 272-273.

tutelato per evitare che il seme sia esportato in stati avversari. L'importanza del riso è tale che, nel 1567, nel mercato di Anversa, questo cereale è considerato merce di scambio, alla stregua delle stoffe pregiato e delle armi.

In tutti i secoli successivi, e fino al 1850, si coltiva un'unica varietà di riso, denominata Nostrale.

La moderna coltivazione del riso in Italia si deve al gesuita padre Calleri, missionario nelle Filippine, che nel 1839 torna in patria portando abusivamente i semi di 43 diverse qualità di riso. Il "furto" di Calleri e la genialità di Camillo Benso conte di Cavour, che stimola gli agricoltori del Vercellese a istituire un sistema efficiente ed esteso d'irrigazione, segnano l'avvio della risicoltura e dello studio del riso. Le varietà importate dall'Asia servono ai pionieri della genetica vegetale a creare la moderna risicoltura.

La storia recente della risicoltura italiana, dal punto di vista produttivo ed economico, fa riferimento a due importanti elementi: presenza in Italia dell'Ente Nazionale Risi, organismo di tutela e promozione, e, all'interno della Politica Agricola Comune (PAC) della UE, dell'Organizzazione Comune di Mercato (OCM).

In Italia il riso si semina in primavera ed è raccolto dopo 140-180 giorni, secondo la varietà, in autunno. Oggi, la risicoltura italiana è incentrata nelle provincie di Pavia, Vercelli, Novara, Milano, senza dimenticare le provincie di Verona e Mantova, e sintetizzata dai seguenti dati: superficie coltivata a riso 230.000 ettari; produzione lorda 1.500.000 tonnellate; resa di 6,40 tonnellate per ettaro; produzione di riso lavorato pari a 916.000 tonnellate. Metà della produzione nazionale di riso è consumata in Italia, con l'utilizzo di varietà coltivate su circa 56.000 ettari e adatte alla preparazione di piatti tipici e risotti. Le varietà più usate a questo scopo sono: Arborio, Volano, Carnaroli, S. Andrea, Baldo, Roma, e Vialone nano, quest'ultima Indicazione Geografica Protetta (Igp).

Tra i risi tondi, usati prevalentemente per minestre e riso soffiato, vi sono le varietà Balilla, Centauro, Selenio e Brio coltivate su circa 50.000 ettari. Le varietà Lungo A, a granello cristallino, e usate soprattutto come parboiled, e in gran parte esportate, sono coltivate su circa 40.000 ettari.

Le varietà *indica*, che si sono recentemente diffuse in Italia e coltivate su circa 70.000 ettari, sono Thaibonnet, Gladio e Libero.

Riso e biotecnologie

Tra i vegetali coltivati, il riso è forse quello che è stato, più di altri, oggetto di modificazioni provocate dall'uomo, le cosiddette *veterobiotecnologie*, incentrate soprattutto sulla selezione varietale, con la produzione di Organismi Selettivamente Modificati (OSM), come dimostra l'enorme numero di varietà esistenti nel mondo e in Italia.

Diversamente non poteva avvenire con l'entrata in funzione delle *neobiotecnologie*, tra le quali, la più nota al pubblico è quella dell'ingegneria genetica, che sfrutta anche il trasferimento di geni e porta alla produzione di Organismi Geneticamente Modificati (OGM), dei quali oggi molto si discute. Tra le tecniche d'ingegneria genetica vi è anche il miglioramento genetico molecolare MAS (*Marker Assisted Selection*).

Come per altri vegetali, anche per il riso, il trasferimento di geni esogeni nel genoma della pianta è stato inizialmente diretto per ottenere varietà resistenti a taluni erbicidi, a patogeni, a insetti e virus. Questi caratteri sono essenzialmente a vantaggio di chi coltiva. In seguito, il trasferimento di geni è stato usato per ottenere modifiche qualitative e nutrizionali del chicco, come l'arricchimento in provitamina A, che interessano direttamente il consumatore. Fondamentale è stata la genomica del riso, del quale è stato decodificato il genoma, in questo facilitati dalla sua ridotta dimensione, con

IL RISO BIANCO SELEZIONATO DAI PRIMI AGRICOLTORI

Il riso bianco si è originato per mutazione dal riso selvatico rosso, circa 10.000 anni fa, ed è stato diffuso dall'uomo che lo ha selezionato appositamente per le colture. È quanto sostiene un gruppo di ricercatori della Cornell University, che ha stabilito che il 97,9% di tutto il riso bianco, coltivato oggi, deriva da una delezione nel DNA di un singolo gene, dalla varietà *Japonica*. Una mutazione apprezzata dai primi

agricoltori, che la favorirono e la diffusero ovunque. La stessa mutazione è presente nella varietà *Indica*, ma esiste anche una seconda mutazione, originatasi indipendentemente dalla prima, attraverso una singola sostituzione nello stesso gene. Tale mutazione si riscontra in alcune varietà *Aus* coltivate in Bangladesh. Nessuna delle due mutazioni, però, è stata trovata in alcuna delle specie selvatiche di riso rosso, per quanto

la costituzione di una Banca dati mondiale del suo genoma, e con l'attuale momento di genomica funzionale e di postgenomica.

In Italia oggi non si coltivano varietà di riso ottenuti con il trasferimento di geni (OGM).

RISAIE, PAESAGGI GASTRONOMICI DEL RISO

Bello e mutevole il paesaggio delle risaie. Affascinante un'alba nebbiosa, come un rosso tramonto o una visione in una notte di luna piena, come magnifica la visione che si ha dall'aereo. Una serie di paesaggi che nascondono secoli, se non millenni di storia, e che hanno una grande complessità, perché creati dall'uomo. Come vi sono tanti risi, non vi è una sola risaia, e ogni paese ha le sue. Per le risaie si sono modificati corsi di fiumi e terrazze montagne e colline.

L'Italia era ricca di risaie, anche se oggi si sono ridotte e concentrate in due aree, una lombardo-piemontese, l'altra veneta, dove sono stati creati nuovi e inimitabili paesaggi.

Il paesaggio è la particolare fisionomia di un territorio determinata dalle sue caratteristiche fisiche, antropiche, biologiche ed etniche, ma soprattutto

entrambe producano catene più corte della stessa proteina: la parte mancante delle catene è responsabile del colore del riso. Poiché il gene non si è mai perso completamente, ma solo mutato, i ricercatori pensano che abbia, per la pianta, qualche funzione utile non ancora individuata. Probabilmente i primi agricoltori diffusero la nuova varietà attraverso la regione himalayana e da qui nel resto del globo, per via della maggiore rapidità di cottura (che implica un minor consumo di energia),

dell'involucro dei chicchi più facile da rimuovere rispetto al riso rosso e della maggior facilità con cui si individuano malattie e insetti sul bianco del chicco. Inoltre, l'uomo avrebbe potuto favorire una mutazione piuttosto che l'altra per via della maggiore produttività.

Megan T. Sweeney, Michael J. Thomson, Yong Gu Cho, Yong Jin Park, Scott H. Williamson, Carlos D. Bustamante, Susan R. McCouch, *Global Dissemination of a Single Mutation Conferring White Pericarp in Rice*, *PLoS Genetics*, 3(8): e 133, 2007.

è imprescindibile dall'osservatore e dal modo in cui è percepito e vissuto. Qualsiasi sistema d'interazione tra l'attività umana e l'ambiente naturale è un paesaggio culturale, includendo ecologie, interazioni, pratiche, credenze, concetti e tradizioni, anche alimentari e gastronomiche, delle persone che vivono all'interno dei paesaggi culturali. Nel complesso paesaggio gastronomico delle risaie, un posto importante ha la fauna, sulla quale vi è una nutrita bibliografia¹⁷. Non bisogna dimenticare, quindi, che il complesso sistema biologico delle risaie è anche un prezioso *paesaggio gastronomico*¹⁸ e che, almeno un tempo, permetteva ben cinque tipi di diversi raccolti che, nel loro insieme, fornivano un'alimentazione equilibrata. Riguardo all'alimentazione umana, i molti raccolti che, nel passato, nella successione stagionale, decretano il successo delle risaie, permettono di ricavare frutto anche da terreni acquitrinosi e altrimenti scarsamente produttivi.

Cinque sono i raccolti delle risaie. Dalle risaie, oltre al riso, si pescano i *pesci*, si catturano le *rane* e, dopo il raccolto, le *oche* e le *anatre* trovano un buon pascolo, dando uova, carne e piumino, senza dimenticare la *selvaggina di passo*. Di questi molti raccolti, oggi è rimasto solo quello del riso, da quando la chimica ha sostituito il lavoro manuale delle mondine, non permettendo la vita animale.

Il *primo raccolto* è del riso, nelle sue tantissime varietà, ognuna con una sua ben definita destinazione in cucina.

Il *secondo raccolto* delle risaie è dei pesci pescati prima o durante lo svuotamento delle camere d'acqua. Oggi i pesci sono pressoché scomparsi, ma quando vi erano le mondine e non il diserbo chimico, nelle acque delle risaie vivevano carpe e tinche. I pesci si nutrono degli insetti nocivi alla pianta di riso, aiutano a fertilizzare il sistema e costituiscono un'importante fonte di proteine animali e di guadagno per gli agricoltori. Si alimentano

¹⁷ Bogliani G., *Zoologia della risaia*, Natura e Montagna, 51, 64-71, 2005. Gariboldi A., Rizzi V., Casale F., *Aree importanti per l'avifauna in Italia*, LIPU, Parma, 2000.

¹⁸ Sulle risaie in Italia, come *paesaggi gastronomici*, si rimanda alle seguenti pubblicazioni. Papotti D. Brusa C., *Risaie in Italia*, in: Angelini R. (a cura di), *Il riso* - Bayer CropScience, Milano, 2008 (pag. 680). Franzoni F. (a cura di), *L'acqua disegna il paesaggio nella pianura irrigua novarese e lomellina*, Associazione Irrigazione Est Sesia, Novara, 2000. Franzoni F. (a cura di), *La terra, l'acqua, il riso. Le relazioni e gli interventi del Convegno di Novara del 9 giugno 2000*, Associazione Irrigazione Est Sesia, Novara, 2001. Negri G. (a cura di), *Il riso. Territorio, cultura, lavoro*, Diabasis, Reggio Emilia, 2007. Sereni E., *Storia del paesaggio agrario italiano*, Laterza, Roma-Bari, 1961. Turri E., *Il paesaggio come teatro. Dal territorio vissuto al territorio rappresentato*, Marsilio, Venezia, 1998.

anche di larve di zanzara che trasmettono la pericolosa malaria. La carne di questi pesci, anche se era ritenuta di poco pregio e di sapore “fangoso”, costituiva un importante apporto proteico.

Un *terzo raccolto* è formato dai palmipedi, anatre e oche, che, dopo il raccolto, sono lasciate pascolare, nutrendosi di vegetali, ma soprattutto di larve e insetti parassiti del riso, concimando il terreno con le loro deiezioni. Carni e uova di questi animali sono oggetto di solide e gustose cucine popolari, come d’alta gastronomia. È sufficiente ricordare l’anatra laccata alla pechinese, senza dimenticare come il fegato d’oca fosse una delle più celebri golosità dell’alta gastronomia borghese. Chi non conosce l’anatra all’arancia della nobile gastronomia rinascimentale? Le oche e le anatre offrono uova usate in prevalenza per la cucina cotta, mentre le loro carni succulente sono alla base di una duplice gastronomia, popolare e aristocratica.

Il morbido e caldo piumino delle oche, almeno in parte, sostituisce la lana delle pecore, mentre le loro penne servono per la guerra e per la pace. In guerra, gli impennaggi direzionali delle frecce sono ricavati dalle penne delle oche, che, in pace, sono importanti strumenti di scrittura.

Degli animali delle risaie, secondo le regole del cattolicesimo, due sono indubbiamente “pesci” (tinche, carpe e altre specie, come le rane) perché non accolte da Noè nella sua arca. Dubbia è la posizione di oche e anatre: certamente non salite sull’arca quelle selvatiche migratrici e quindi “pesci”, ma salvate da Noè, e quindi “carne”, quelle domestiche.

Per gli ebrei, presenti in molte regioni ricche di risaie, i pesci con pinne e squame sono puri e ammessi, diversamente dalle rane, per le quali vi è anche il ricordo di una delle piaghe d’Egitto.

Il *quarto raccolto* nobile e oggi quasi scomparso, è quello degli uccelli di passo e soprattutto degli aironi, che, ai tempi del fastoso Rinascimento, erano destinati alla cucina signorile.

Il *quinto e ultimo raccolto*, oggi in forte diminuzione, è quello delle rane, catturate soprattutto dai ceti più poveri, e trasformate in diverse forme e moltissime ricette.

Integrale, nel passato, è lo sfruttamento del territorio umido delle risaie, anche per un’equilibrata e sana nutrizione. Al cereale, ricco di amido ed energia, e che non provoca intolleranze come la celiachia, si associano le proteine

di pesci, rane e palmipedi. Questi ultimi ricchi anche di grassi di tipo “buono”.

Oggi molto è cambiato. Le risaie, dove, in passato, le mondine estirpavano le erbe infestanti o procedevano al trapianto del riso, vedono oggi l'uso di diserbanti e fitofarmaci chimici. Alcuni di questi composti sono inquinanti, come l'atrazina, da qualche tempo abolita, ma non del tutto scomparsa.

Nello sfruttamento delle risaie, come accennato, s'incontrano culture diverse e soprattutto quelle cristiane ed ebraiche. È qui che gli ebrei imparano a trattare le oche e le anatre, come i cristiani fanno con il maiale, e che i cristiani trasferiscono alla loro cucina le preparazioni culinarie ebraiche di riso.

DALLA “PILA” AL PARBOILED

Il chicco di riso

Appena raccolto e staccato dalla pannocchia, il chicco di riso prende il nome di risone, o riso greggio o riso vestito. Per essere usato come alimento, il riso è “sbramato”: con i decorticatori il risone è privato delle due glumelle che rivestono il chicco. Le glumelle costituiscono la lolla.

Il riso sbramato, o integrale o bruno, è rivestito dal pericarpo e contiene il germe (o embrione), che viene tolto con la “sbiancatura”, dalla quale si separa la pula (ricca di fibra e di una parte di grassi). Il riso sbiancato è sottoposto alla “lucidatura” e poi alla “brillatura” con le quali si arriva al riso brillato o pilato.

La lolla costituisce circa il 20% del chicco intero o risone; la pula il 12% del riso intero. Il germe o gemma o embrione costituisce circa il 2% del grano di riso intero. La cariosside, infine, o riso brillato rappresenta circa il 70% del grano di riso intero.

Diversa è la composizione nutrizionale del riso integrale e brillato, perché il pericarpo è ricco di proteine, sali minerali, vitamine e fibra. Va tuttavia rilevato che, proprio per questa sua composizione, il pericarpo è soggetto ad ossidazione e ad altre alterazioni che pregiudicano la conservabilità e quindi il commercio del riso integrale, a favore di quello brillato. Una limitazione che oggi è superata con il confezionamento sottovuoto.

In linea di massima, e senza contare le diversità varietali, il riso brillato è costituito da carboidrati (circa 80%), proteine (circa 7%), lipidi (circa 0,5%), acqua (circa 12%), più minerali e vitamine. Il chicco di riso brillato non ha una composizione uniforme, ma una struttura nella quale la concentrazione dei lipidi e delle vitamine (tiamina, riboflavina e niacina) diminuisce progressivamente dalla parte esterna al centro. La parte centrale contiene amido, quella esterna sia amido, sia proteine e minerali. Sempre nella parte esterna, vi sono aminoacidi liberi, maltoligosaccaridi e zuccheri liberi.

Caratteristiche del granello

A differenza della gran parte degli altri cereali, il riso è prevalentemente consumato sotto forma di cariosside intera. L'interesse dei consumatori è quindi rivolto sia all'aspetto della cariosside sia alle caratteristiche percepite durante la masticazione del granello cotto.

Tra le caratteristiche del chicco di riso, sono importanti le sue dimensioni e l'aspetto della cariosside. Per la legislazione vigente nell'Unione europea (Regolamento CR n. 1234/2007 del Consiglio), la dimensione della cariosside di riso lavorato è definita come segue.

Granello tondo. Lunghezza pari o inferiore a 5,2 millimetri, con un rapporto lunghezza/larghezza inferiore a 2.

Granello medio. Lunghezza superiore a 5,2 millimetri e pari o inferiore a 6 millimetri, con un rapporto lunghezza/larghezza inferiore a 3.

Granello lungo A. Lunghezza superiore a 6 millimetri e con un rapporto lunghezza/larghezza superiore a 2 e inferiore a 3.

Granello lungo B. Lunghezza superiore a 6 millimetri e con un rapporto lunghezza/larghezza pari o superiore a 3.

Per l'aspetto, sono importanti la perlatura e il carattere cristallino dell'endosperma. La perlatura influenza le caratteristiche della cottura e le risposte alla masticazione del granello di riso. Si ritiene che gli spazi di aria presenti nelle cariossidi perlate consentano un maggiore rigonfiamento dei granuli d'amido durante la cottura, per cui il chicco cotto sarebbe più morbido rispetto ai granelli cristallini.

Le qualità del granello di riso cotto non possono essere universalmente predefinite, in quanto dipendono dalle preferenze dei consumatori, diverse

nelle parti del mondo, secondo i tipi di cucina e non da ultimo per l'evoluzione del gusto. Tipica è la recente avanzata del gusto “al dente”. Vi sono popolazioni e cucine che prediligono varietà di riso che, dopo la cottura, sono appiccicose e collose (tali ad esempio da poter essere mangiate con i bastoncini) o con i granelli ben separati.

Importante è la classificazione del riso in base al contenuto d'amilosio (analisi amilografica), come la temperatura di gelatinizzazione. In proposito vi sono test specifici per valutare queste e altre caratteristiche.

Lavorazione del riso

Dalle sue origini a oggi, a differenza degli altri cereali come frumento e mais, dove la lavorazione ha la finalità di ottenere una farina, per il riso l'obiettivo è di mantenere i chicchi interi. Il processo artigianale prima, industriale poi, non modifica i chicchi che arrivano dal campo, ma si limita a pulirli e a rimuovere gli strati superficiali mediante un'abrasione meccanica, per renderli commestibili, senza alcuna sostanza aggiunta.

In modo schematico, nella prima parte della lavorazione del riso, si usano dei “pulitori” che, dal risone che arriva dal campo, eliminano paglia, terra, pietruzze e quant'altro. Successivamente, si esegue la “decorticazione”, che elimina la lolla dal chicco. Una volta si faceva nel mortaio, oggi con una macchina speciale (“sbramino”). Segue la separazione dalla lolla e da granelli verdi non ancora maturi.

Nella seconda parte della lavorazione, avviene la “sbiancatura”, una raffinazione che elimina i tegumenti esterni (pericarpo) dei chicchi. Un tempo era eseguita con la “pila”, una sorta di mortaio di pietra nel quale agiva un pestello di legno con punta corazzata di metallo. Serie di pile erano azionate da un mulino ad acqua, governato dal “piloto” (al quale era anche attribuita la ricetta del “Riso alla pilota”). La pila è stata per breve tempo sostituita dalla macchina chiamata “elica”, poi dall'altra detta Amburgo, dal nome della città dove era costruita, e che opera con un cono abrasivo o a smeriglio. Oggi si opera con macchine sbiancatrici di ultima generazione, d'origine giapponese. Dal granone è staccata la parte esterna (pericarpo o pula) e il germe o embrione. Al termine si eseguono la separazione dei chicchi rotti e un controllo finale.

Il riso è infine confezionato, e per i risi integrali, particolarmente soggetti all'ossidazione e all'irrancidimento, si usano confezioni sottovuoto, che proteggono il riso anche dai parassiti (punteruoli e farfalline).

Evoluzione del prodotto

Dopo migliaia di anni, anche il riso sta evolvendo e da alimento base (*commodity*) sta divenendo anche un prodotto di servizio (*convenience*), mentre si sono sviluppati molti derivati. Tra questi, particolare attenzione merita il riso parboiled.

Riso parboiled

La lavorazione idrotermica del riso risale ai tempi più antichi della civiltà cinese, quando il riso, fatto macerare nell'acqua, era poi essiccato al sole. In questo modo il prodotto si conserva a lungo e resiste bene ai parassiti.

Poco prima della Seconda guerra mondiale, il riso, macerato, cotto a vapore in autoclave, ed essiccato, diviene noto come *riso parboiled*. Questo si differenzia da quello normale per una colorazione gialla. Per la sua tenuta alla cottura, trova largo impiego nelle comunità e nei pranzi con molte persone. La sua diffusione, anche nelle famiglie, deriva dalla facilità di cottura, perché “non scuoce” e non esige un continuo controllo da parte del cuoco. In Italia il suo uso supera il 30%, mentre in altri paesi ha oltrepassato il 50% del consumo totale.

Il riso è costituito prevalentemente di amido, in forma di piccoli cristalli. Durante la cottura, l'acqua entra progressivamente all'interno del chicco, i granuli d'amido si gonfiano e per questo il chicco aumenta di volume, fino al giusto grado di cottura. Se si supera questo, i granuli esterni di amido si sfaldano, il chicco perde consistenza, e si spappola divenendo appiccicoso: in parole povere, “scuoce”.

Nel riso parboiled i granuli di amido, cotti a vapore e sotto pressione, gelatinizzano e assumono una forma amorfa, compatta e quasi vetrosa. Per questo il riso parboiled, durante la cottura in acqua, mantiene la sua consistenza e “non scuoce”. Infatti, l'acqua di cottura non trova granuli d'amido, ma una massa compatta che assorbe meno acqua, che tuttavia riesce a penetrare fino al centro del chicco. Durante la macerazione in acqua, le sostanze solubili del pericarpo (vitamine e sali minerali) migrano e si concentrano all'interno

del chicco. Con la cottura a vapore, invece, queste sostanze rimangono all'interno del chicco e aumentano le proprietà nutrizionali del riso parboiled, che, rispetto al bianco, contiene più fosforo, ferro, potassio e vitamine, che non si perdono in cucina, nella successiva cottura. L'amido gelatinizzato è inoltre più digeribile rispetto a quello del riso normale.

COMPOSIZIONE DEL RISO BIANCO E PARBOILED

Nutriente	Riso bianco	Riso parboiled
Proteine % sul tal quale	6,7	7,4
Grassi % sul tal quale	0,4	0,3
Carboidrati % sul tal quale	80,4	81,3
Zuccheri % sul tal quale	1,2	0,3
Fibra alimentare % sul tal quale	1	0,5
Potassio mg/100 grammi	92	150
Ferro mg/100 grammi	0,8	2,9
Calcio mg/100 grammi	24	60
Fosforo mg/100 grammi	94	200
Tiamina (Vitamina B ₁) - mg/100 grammi	0,11	0,34

RISO E NUTRIZIONE UMANA

Il riso nell'alimentazione umana

Il riso è il cereale di più largo consumo nel mondo, dopo il frumento. È utilizzato come alimento da circa la metà della popolazione mondiale e ne rappresenta il 20% delle calorie alimentari.

In Europa, l'Italia è il primo produttore di riso di alta qualità, un terzo del quale usato per il consumo interno, soprattutto per preparare primi piatti.

I valori nutrizionali del riso brillato sono riassumibili come segue.

CONSUMI DI RISO E DI PASTA IN ITALIA

Alimento	Consumatori %	Media*	Consumo totale**
Riso	53,5	20,3	5,5
Pasta di semola	94,1	47	15,2

* Grammi/giorno/persona **Kg/anno/persona

- Fonte di amido (carboidrati complessi a lento rilascio di glucosio e con un indice glicemico variabile secondo il metodo di trattamento e ridotto rispetto ad altri cereali).
- Contenuto proteico inferiore ad altri cereali, ma di qualità superiore come valore biologico (buon contenuto di aminoacidi essenziali).
- Presenza di acidi grassi essenziali.

RISO CRUDO

Composizione nutrizionale media - % Macronutrienti

	Riso brillato	Riso integrale	Riso parboiled
Acqua	12	12	10,3
Proteine	6,7	7,7	7,4
Lipidi	0,4	1,9	0,3
Glucidi	80,4	77,4	81,3
Amido	72,9	62,9	73,6
Zuccheri solubili	0,2	1,2	0,3
Fibra totale	1	1,9	0,5
Fibra solubile	0,08	0,12	n. d.
Fibra insolubile	0,89	1,8	n. d.
Energia Kcal per 100 grammi	332	337	337

- Fonte di vitamine idrosolubili PP, B₁, B₂.
- Ricco di oligominerali (ferro e rame).
- Ottimo rapporto sodio/potassio.
- Ricco di fosforo e calcio.
- Digeribilità più rapida ed elevata rispetto a quella di altri cereali.

Particolare interesse suscita oggi il riso integrale, per le rilevanti differenze che ha rispetto al riso brillato e che possono essere sintetizzate come segue.

- Nel riso integrale vi è una significativa presenza di vitamine, fibra, minerali, acidi grassi essenziali (soprattutto nel germe) ed enzimi, quasi del tutto assenti o poco significativi nel riso brillato.
- Il contenuto di ferro, calcio e fosforo è doppio nel riso integrale rispetto a quello brillato.
- Il contenuto di tiamina (vitamina B₁), riboflavina (vitamina B₂), niacina (vitamina PP) è maggiore nel riso integrale.
- La vitamina E (tocoferolo) è presente solo nel riso brillato.
- La fibra alimentare, prevalentemente insolubile, è doppia nel riso integrale.

RISO CRUDO			
Composizione nutrizionale media			
Micronutrienti minerali (mg/per 100 grammi)			
	Riso brillato	Riso integrale	Riso parboiled
Na	5	9	9
K	92	214	150
Fe	0,8	1,6	2,9
Ca	24	32	60
P	94	221	200
Mg	20	n. d.	n. d.
Zn	1,30	n. d.	2
Cu	0,18	n. d.	0,34
Se	10	n. d.	14

RISO CRUDO			
Micronutrienti vitaminici (mg/per 100 grammi)			
	Riso brillato	Riso integrale	Riso parboiled
B ₁ Tiamina	0,11	0,48	0,34
B ₂ Riboflavina	0,03	0,05	n. d.
PP Niacina	1,3	4,7	n. d.
B ₆	0,3	0,51	0,35
Acido Folico	20	49	11
E - Tocoferolo	0,06	0,8	0,13

- Il contenuto di acidi grassi essenziali è maggiore nel riso integrale.
- Il silicio è presente solo nel riso integrale.

Carboidrati del riso

Il riso è anche un'importante fonte di glucidi, contenuti nel chicco sotto forma di carboidrati complessi, distinti in amido (amilosio e amilopectina) e cellulosa. L'amilosio è abbastanza solubile in acqua; l'amilopectina è insolubile. L'amido si presenta, nel riso, sotto forma di granuli molto piccoli, inferiori a quelli di altri alimenti vegetali, e ciò ne favorisce la digeribilità, perché migliora l'attacco degli enzimi digestivi. Il riso è completamente assimilato dall'organismo umano in sessanta, cento minuti.

La componente glucidica va anche considerata sotto l'aspetto dell'indice glicemico, che permette di predire la risposta glicemica (livello di zucchero nel sangue) di un alimento. Per il riso, l'indice dipende dal contenuto di amilosio, quindi cambia con le varietà di riso, (dal 18 al 24%); dalla temperatura di gelatinizzazione; dal tempo di cottura; dalla presenza o meno di perboilizzazione e da quella di altri ingredienti della dieta; dal metodo di preparazione e cottura.

Le varietà di riso con contenuto di amilosio elevato (ad esempio Carnaroli e Vialone nano) hanno una percentuale di digeribilità e assorbimento rallentata, con una minore risposta glicemica (insulinica e insulinemica) e un

basso indice glicemico. Questi risi determinano una maggiore sensazione di sazietà, probabilmente per un più rallentato svuotamento gastrico.

La perboilizzazione interviene sulla nutrizione in diversi modi. La gelatinizzazione dei granuli di amido rende i chicchi maggiormente resistenti alla cottura e, nello stesso tempo, solubilizza vitamine e sali minerali che, migrando verso l'interno del chicco, ne aumentano il valore nutrizionale. L'unico effetto negativo è che una certa quantità di lisina, aminoacido essenziale per l'uomo, non è più disponibile.

Durante il processo di parboilizzazione, si forma amido-resistente e non digeribile, che da un punto di vista nutrizionale è assimilabile alla fibra alimentare: non è assorbito e ha importanti funzioni a livello dell'intestino,

INDICE GLICEMICO DEL RISO E DI ALCUNI ALIMENTI

Riso	Indice glicemico	Altri Alimenti	Indice glicemico
Riso rapido bollito un minuto	65	Segale	48
Riso parboiled	68	Orzo	49
Riso parboiled alto contenuto di amidi	69	Spaghetti	53 - 78
Riso integrale	79 - 81	Maccheroni	64
Riso brillato	83	Grano saraceno	78
Riso parboiled a basso contenuto di amido	124	Patate	80 - 81
Riso brillato a basso contenuto di amidi	126	Saccarosio Zucchero di canna	92
Riso soffiato	128	Pane di frumento	97 - 101
Riso istantaneo bollito per sei minuti	128	Glucosio	137

dove è fermentato dalla flora microbica. In questo modo svolge un'azione di regolarizzazione delle funzioni intestinali.

Il riso parboiled, durante la cottura, assorbe meno condimenti, permettendo di assumere quantità inferiori di grassi e di conseguenza riduce l'introduzione di calorie alimentari.

Proteine, minerali e vitamine del riso

Il riso non ha una rilevante quantità di proteine (circa il 7%), ma quelle presenti sono di discreto valore biologico e superiori a quelle di ogni altro cereale. Il riso contiene infatti lisina, triptofano e metionina. Per queste caratteristiche, si presta molto bene alla intersupplementazione nutrizionale con alimenti proteici vegetali (soprattutto leguminose) e d'origine animale.

PROTEINE DEL RISO

(Classifica in base alla loro solubilità)

Albumine	Solubili in acqua. Circa il 10% delle proteine totali
Globuline	Insolubili in acqua, ma in soluzione salina (circa il 5% delle proteine totali)
Gluteline	Insolubili in acqua, ma in soluzione acida o basica (circa il 60 - 65 % delle proteine totali)
Prolamine	Insolubili in acqua, ma in una soluzione alcolica (circa il 20 - 25 % delle proteine totali)

Basse quantità di sodio (mg 5-9 per 100 grammi) ed elevato contenuto di potassio (mg 90-214 per 100 grammi) sono una caratteristica positiva per l'alimento riso. Nel riso integrale vi è un buon contenuto e rapporto tra potassio e magnesio, favorevole a un buon equilibrio acido-basico e al mantenimento della massa e densità ossea. Il riso brillato contiene vitamine idrosolubili (gruppo B), mentre quello integrale anche vitamina E. Se la brillatura del riso porta alla riduzione della vitamina B₁, il riso parboiled, attraverso il suo contenuto in amido-resistente, induce lo sviluppo di una flora microbica intestinale che sintetizza vitamine e tra queste quella B₁.

CUCINA DEL RISO IN ITALIA

Lunga storia del riso in cucina

La storia dell'utilizzo alimentare del riso in Italia è tutt'altro che chiara e definita, ma non si può dimenticare che il riso, nel Medioevo, era conosciuto in Italia essenzialmente come prodotto di spezieria¹⁹. Per tutto il Medioevo, come ricorda Salarelli²⁰, è legato a preparazioni medicinali e cosmetiche e, in cucina, al più, dolciarie. Un cibo che nel Medioevo s'inserisce nel celebre biancomangiare, dalle innumerevoli varianti, ed espressione di quella *koiné* gastronomica che la cultura europea sembra aver messo a punto fra XIII e XV secolo²¹. In un ricettario veneziano del Trecento, il biancomangiare è descritto come segue²².

Se tu voy fare rixo in la meiore manera che fare se poy per XII persone, toy do libre de riso e do de mandole, toy meza lebra de zucharo; to' lo rixo ben mondo e ben lavato e toy le mandole ben monde e ben lavate e maxenate e distempera con l'aqua chiara e ben colate in stamegna. Toy lo rixo e mitilo a fogo in aqua chiara; quando è levato lo primo bolire e ben spumato scolavi fuora l'aqua incontenente e metili el late de le mandole e fa choxere su la braxa da lonze e mescola spesse intorno che non se rompe; quando boglie stretto rezonze suxo del late de le mandole e quando è apres che coto, mitige quantità de zucharo. Questa vivanda vuol esser biancha e molto spessa e quanto l'è cocto polveriza in le manestre del zucharo per suso.

Il riso cotto nel latte e servito come dolce, ricorda sempre Salarelli, ricorre nella cucina araba con il nome di *mamonìa*²³, il che starebbe a dimostrare, se non la provenienza geografica del prodotto, perlomeno

¹⁹ A. Capatti, M. Montanari, *La cucina italiana. Storia di una cultura*, Roma-Bari, Laterza, 2005, p. 58.

²⁰ Salarelli A., *Risotto. Storia di un piatto italiano*, op. cit.

²¹ M. Montanari, *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione in Europa*, Roma-Bari, Laterza, 1993, p. 83.

²² Anonimo veneziano del Trecento, *Libro per cuoco*, in *L'arte della cucina in Italia*, a cura di E. Faccioli, Torino, Einaudi, 1992, pp. 69-97: 82-83.

²³ B. Laurioux, *Cucine medievali (secoli XIV e XV)*, in *Storia dell'alimentazione*, a cura di J. L. Flandrin e M. Montanari, Roma-Bari, Laterza, 1997, pp. 356-370: 367. Sulla derivazione araba del biancomangiare si veda anche A. Martellotti, *I ricettari di Federico II: dal "Meridionale" al "Liber de coquina"*, Firenze, Olschki, 2005, pp. 92-93.

una possibile matrice islamica di questo specifico uso culinario nel nostro Paese.

Avvalora l'uso dietetico medicinale del riso il fatto che nel 1250 è acquistato dall'ospedale Sant'Andrea di Vercelli per la preparazione del *risum et amygdolas*, cioè del biancomangiare, come alimento di rinforzo per malati e convalescenti²⁴.

Evidente che il riso sia un prodotto di elevato pregio, non destinato ad un utilizzo popolare ma appannaggio delle classi abbienti, per il decoro di sofisticati banchetti o come medicamento per gli infermi. Il prezzo, di conseguenza, è assai elevato, come rileva Pietro Verri nella sua *Storia di Milano*, riferendosi a un provvedimento emanato nel 1386 dal Tribunale di Provvisione, nel quale si stabilisce che gli speciali e i droghieri non possano vendere il riso più che a dodici imperiali la libbra.

Per tutto il basso Medioevo, il riso in Italia è presente come prodotto d'importazione.

In Lombardia, è dalla Catalogna che i mercanti lo importano insieme ad altri prodotti di spezieria tra i quali lo zafferano²⁵.

Bisogna attendere il XV secolo per assistere a una diffusione della coltivazione risicola proprio in quella Pianura Padana che già da qualche tempo consuma il riso come alimento d'élite.

Su questa strada il riso diviene sempre più un alimento della cucina popolare, nonostante non manchino, durante i secoli XVI e XVII, frequenti attacchi contro l'opportunità della sua coltivazione a proposito dell'insalubrità delle acque stagnanti delle risaie che, unitamente al clima caldo umido e alle coltivazioni erbacee, completano il quadro delle cause scatenanti il paludismo, altresì detto malaria, nella convinzione che sia l'aria guasta a provocare la malattia²⁶.

Solo da pochi secoli, in Italia, il riso è divenuto un alimento prima per molti e poi per tutti, passando dalla dietetica, alla gastronomia per poi approdare alla cucina.

²⁴ C. Greppi, *Il riso e i risotti*, in *Celebrazioni, conviviali & relazioni delle delegazioni per l'anno del riso: mille-novecentonovantasette*, Milano, Accademia Italiana della Cucina, 1999, pp. 13-16: 14.

²⁵ Cfr. P., *Mercanti lombardi tra Barcellona e Valenza nel basso Medioevo*, Bologna, Cappelli, 1982, p. 27.

²⁶ Cfr. E. Sereni, *Storia del paesaggio agrario italiano*, cit., pp. 239-240.

A ogni piatto il suo riso

Le varietà di riso, che si distinguono anche in base alle dimensioni e alla forma del chicco, sono specifiche per diverse preparazioni. Per semplicità è utile dividere i risi italiani in quattro gruppi, più i risi pretrattati dall'industria.

Riso tondo (o comune), a grani corti e tondeggianti, cuoce velocemente ed è adatto per dolci e minestre (per esempio, le varietà Americano 1600, Balilla, Rubino, Ticinese).

Riso medio (o semifino), a grani semilunghi di grandezza media, è particolarmente adatto per supplì, timballi, riso bollito (per esempio Italiano, Lido, Padano, Vialone nano). La varietà Vialone nano è una delle più apprezzate per la sua versatilità in cucina, tanto da essere utilizzata anche per la preparazione di risotti.

Riso lungo A (o superfino), a grani molto lunghi e grossi, è estremamente resistente alla cottura e adatto per risotti e guarnizioni (comprende le

IL GIUSTO RISO

Originario: è un riso antico italiano, a grana tonda, il più comune. Va bene per minestre, minestrone, crocchette, arancini, frittelle, dolci e budini.

Padano: è un riso semifino, adatto per tutti i tipi di preparazioni, ma soprattutto per minestrone, minestre, zuppe aromatiche e arancini.

Vialone nano: questo è ideale per i risotti preparati con le verdure, come il risotto alla zucca o agli asparagi.

Arborio: è il più diffuso in Italia; ha chicchi molto grandi. Ha una buona tenuta in cottura, perciò è adatto accompagnare il pesce e per i risi asciutti. In versione integrale va bene anche per zuppe e minestre.

Carnaroli: ha un ottimo equilibrio tra la capacità di assorbimento dei grassi e quella di perdita di amido in cottura, per aiutare la mantecatura dei grandi risotti classici. Va bene anche per le insalate di riso e difficilmente tradisce il cuoco.

Ribe: è un riso adatto per la lavorazione parboiled (che gli dona elevata tenuta alla cottura). Perfetto per risi bolliti, pilaf, insalate, minestre, timballi, peperoni e pomodori ripieni.

Baldo: ha una struttura molto compatta, pur essendo un superfino: va bene per minestre, insalate, risotti, dolci, timballi e cotture in forno.

Roma: è un riso dai chicchi grandi, corposi, cristallini: perfetto per ogni tipo di risotto, per i risi al sugo, per gli sformati e per il famoso risi e bisì.

varietà Arborio, Baldo, Carnaroli, Roma). Il Carnaroli è considerato il re dei risi e, grazie al basso grado di collosità e all'elevata capacità di resistenza alla cottura che lo caratterizzano, può essere utilizzato anche per la preparazione del riso pilaf.

Riso lungo B (o fino), a grani lunghi e grossi, è resistente alla cottura e adatto per risotti e guarnizioni (per esempio Ribe, S. Andrea, Smeraldo, Vialone).

Riso parboiled e riso a cottura rapida. Il vantaggio di questo riso risiede proprio nella rapidità di cottura. Lo svantaggio è il suo costo, circa il doppio del parboiled. Poco adatto per risotti, il riso a cottura rapida può essere utilizzato con buoni risultati per cotture bollite e nella preparazione di piatti freddi.

Risone o riso integrale. Il termine risone è adoperato per indicare il riso greggio, appena raccolto, con granelli color marrone chiaro ricoperti da un guscio duro e ruvido. In seguito alla sbramatura del chicco si ottiene il riso integrale o sbramato di risone, adatto per insalate e risotti.

Una buona regola empirica per orientarsi nell'acquisto è questa: per il riso in brodo bisogna utilizzare le varietà dal chicco liscio e compatto, generalmente definite dal produttore come "semifino". Le varietà "superfino" sono invece adatte soprattutto per i risotti, per i quali è meglio evitare il riso parboiled. Infatti, in questo tipo di cottura, il riso deve liberare pian piano l'amido che contiene per creare l'amalgama cremoso che rende il risotto tanto eccellente.

Per quanto riguarda le varietà esotiche, le più diffuse in Italia sono le seguenti.

Basmati: originario dell'India e del Pakistan, ha un chicco lungo e affusolato, profumo di sandalo e sapore delicato. Predilige la cottura a vapore ed è ideale come contorno a secondi di carne e pesce.

Venere: originario della Cina, è famoso per il colore nero. Ricco di fibre e minerali (fosforo, calcio, ferro, zinco, selenio), cuocendo emana un aroma di sandalo e di pane. Ideale come contorno di carne e pesce.

Patna: originario della Thailandia, è il riso orientale per eccellenza, soprattutto nella versione parboiled, che dopo la cottura assume un aspetto soffice e ben sgranato. È ideale per la cottura in forno e per insalate, ripieni e sfornati.

Consigli per l'acquisto e la conservazione

Il riso assorbe facilmente gli odori dei recipienti o degli alimenti con i quali viene a contatto.

Ai fini di una conservazione ideale, riporlo in sacchetti sigillati sottovuoto o, in alternativa, in barattoli di vetro chiusi. Questo cereale, inoltre, sopporta con difficoltà il calore: se possibile, conservarlo in un ambiente con temperatura inferiore ai 20 °C e aria piuttosto asciutta.

RISO AROMATICO

Tra le varietà di riso, quelle aromatiche hanno un particolare pregio, vista la loro proprietà di liberare, con la bollitura, un particolare profumo per la presenza, nel chicco, della 2-acetil-1-pirrolina. Le varietà aromatiche sono

diffuse nei paesi risicoli asiatici, anche se vi sono varietà in altri continenti. Tra le più importanti varietà aromatiche vi sono: in India e Pakistan il Basmati; in Iran il Sandi; nel Nord della Thailandia il Khao Dok Mali.

RISO E ALTRI ALIMENTI IN CUCINA

Cereali e leguminose

Non di solo pane vive l'uomo, e neppure di solo riso. Anche questo alimento, nelle normali condizioni d'uso, non è completo, e se ne erano accorti i nostri più lontani antenati, che avevano costruito sagge associazioni alimentari e ancor valide tradizioni. In queste associazioni, i diversi alimenti si compensano e si correggono l'un l'altro (intersupplementazione).

Non è corretto affermare che Esaù vendette la primogenitura per un semplice piatto di lenticchie, perché (Genesi cap. 25, versetto 34) Giacobbe dà a Esaù il pane e una vivanda di lenticchie, quindi un pasto costituito dall'associazione di un alimento derivato da una graminacea con quello ottenuto da una leguminosa.

Le associazioni tra graminacee e leguminose sono regolarmente diffuse in ogni cultura: dalla *puls* degli italici denominati *multiphagi* all'attuale pasta e fagioli, dai *tacos* di mais e fagioli degli americani precolombiani, al

riso con la soia di cui si nutre circa la metà della popolazione mondiale, e tra questa un miliardo e trecento milioni di cinesi.

L'associazione tra diversi alimenti deriva dalla necessità di fornire energia (dagli idrati di carbonio e grassi) e proteine, considerando il loro valore biologico. Le proteine delle leguminose hanno un valore biologico circa di un terzo di quello dell'uovo, perché povere degli aminoacidi indispensabili per la nutrizione umana: la metionina e la cistina. Non è un caso che molte ricette tradizionali di leguminose contengano anche l'aggiunta, spesso limitata, ma per questo non trascurabile, di alimenti d'origine animale.

Da riso e soia a risi e bisì

Il riso è entrato così profondamente nell'alimentazione e nella gastronomia italiana, che si è perso il ricordo della sua origine, di come sia divenuto un cibo identitario di molte cucine e, soprattutto, del perché e dei modi con i quali esso è associato ad altri alimenti, soprattutto leguminose e carni.

Si può ritenere che la sua lunghissima storia, il passaggio attraverso culture diverse, l'aver saputo accettare le più differenti religioni e teorie alimentari abbiano contribuito a renderlo un cibo universale e al tempo stesso interprete di ogni singolo popolo. Gli studi antropologici danno spunti per meglio comprendere questa apparentemente strana bipolarità, di cibo globale e al tempo stesso locale. Cibo globale, perché costituente di uno degli ancora misteriosi "pacchetti" (formati da uno o più cereali e da una o più leguminose) sui quali, in tempi preistorici e a noi largamente ignoti, si costruisce l'agricoltura. Quella mediterranea sviluppa il pacchetto frumento-lenticchie, fave e piselli; quella asiatica riso-soia; quella africana miglio e fagiolo dell'occhio; quella americana mais-fagioli.

Solo recentemente si scopre il vantaggio agronomico e nutrizionale dell'associazione. Mentre il cereale porta energia, la leguminosa apporta proteine che, anche se di minore qualità biologica, almeno in parte riescono a sopperire alla scarsità carnea delle popolazioni agricole.

Antico è quindi il fenomeno per il quale il cereale cerca la leguminosa, anche come succedanea della carne. Un fenomeno oscuro, che spiega come il riso, uscendo dall'originaria Asia, cerca e si sposa con le leguminose mediterranee e le carni di quest'area.

In una delle più importanti aree d'introduzione del riso in Italia, Venezia e il suo territorio, quasi inevitabilmente nasce e si sviluppa la ricetta di risi e bisì. Un matrimonio nel quale un cereale prezioso e nobile si unisce con una leguminosa fine, d'alto lignaggio e non generatrice di fastidiose ventosità e flatulenze.

Altrettanto importante è che il riso non ha un suo aroma o sapore specifico, ma è capace di sposarsi con quello d'ogni altro cibo o spezia, nobile o di popolo.

Non da ultimo, il colore bianco, che l'uomo ha selezionato e mantenuto nei risi coltivati, permette di usarlo in una quasi infinita varietà di

IL MERCATO DEL RISO IN ITALIA

Il 76% degli italiani lo ordina al ristorante e per le famiglie è un alimento irrinunciabile. Avanzano le varietà etniche.

Versatile, digeribile e aperto a forme infinite di sperimentazioni culinarie, il riso è l'ingrediente globale per definizione. Appartiene a numerose culture alimentari e da queste si fa permeare e modificare continuamente, in un gioco alimentato dall'avvicinamento delle cucine etniche sbarcate anche alle nostre latitudini e dall'espansione delle "dottrine fusion". L'utilizzo del riso è differenziato e spalmato su più portate: dai primi ai contorni, fino alle insalate e al dessert. Una tendenza, questa, espressa da una ricerca sui primi piatti nell'alta ristorazione, dove il riso non compare solo nei primi, ma fa capolino anche in altri momenti del menu per il 26,3% dei ristoratori intervistati.

I numeri della ricerca Nielsen

Questa rivalutazione del riso è ben rappresentata da un'analisi realizzata da Nielsen per conto dell'Ente Fiera di Isola della Scala (VR) presentata a Risitaly, manifestazione dedicata esclusivamente alla filiera del riso.

Secondo Nielsen, sono oltre 21 milioni gli italiani che hanno ordinato riso nei canali del "fuori casa" nell'ultimo anno, circa il 45% del totale dei consumatori di riso in Italia. E ne hanno mangiato quasi 82 mila tonnellate tra ristoranti, osterie, tavole calde, bar, alberghi.

I consumi fuori casa

L'istituto di ricerca ha stimato che il riso è consumato fuori casa 48 volte l'anno, facendo una media tra coloro che degustano il cereale solamente una volta al mese (il 50% degli oltre 21 milioni di consumatori) e i più affezionati, ossia

preparazioni gastronomiche, individuate e impreziosite anche dal colore. Da qui il giallo del prezioso riso milanese o il verde dei risi e bisì veneti.

Non vi è religione fideista, laica o ideologia che siano contrarie al riso, anzi alcune lo privilegiano. La filosofia che nel Rinascimento regola la medicina, e attraverso questa anche l'alimentazione, vede nella lucente bianchezza del riso il cibo ideale per il biancomangiare, capace di combattere l'eccesso di bile nera, causa della melancolia. Un'ideologia alimentare rimasta fin verso la fine del XX secolo, quando l'evidenza scientifica stabilisce nuove diagnosi e toglie valore al colore degli alimenti.

Sottili, a volte curiosi, e altre volte interessanti, sono i rapporti che il

quel 14% che mangia riso 2-3 volte la settimana, oppure i "risodipendenti" che al ristorante ordinano riso 4-5 volte alla settimana (7,5%). Coloro che mangiano il riso fuori dalle mura di casa preferiscono la formula ristorante, dove ci si può confrontare anche con ricette creative e trovare varietà speciali meno conosciute: lo fa, almeno una volta all'anno, il 76% dei risoconsumatori che non disdegnano, però, altri luoghi di consumo come l'osteria-trattoria (47%), il ristorante etnico (28%) e il ristorante d'albergo (23%). Questo eclettismo del cereale è confermato anche dalla parte della ricerca dedicata ai consumi domestici, ambito in cui il riso ha saputo reinventarsi attraverso la differenziazione delle varietà proposte.

Gli acquisti casalinghi

La scelta del riso per le famiglie italiane, che lo acquistano nel 95% dei casi e lo consumano in media almeno una volta la settimana, dipende dalla consapevolezza della qualità e degli aspetti nutrizionali di questo prodotto. Degli interpellati dalla ricerca, 4 persone su 5 lo acquistano soprattutto nei supermercati (64%), perché lo ritengono un "buon alimento". Una persona su due (47%) sa che è un ottimo sostituto alla pasta e al pane, e, infatti, sono molti (35%) che dichiarano espressamente che il riso in cucina non manca perché è molto più digeribile rispetto ad altri prodotti. A livello di varietà acquistate, si classificano ai primi posti quelle più note, come Ribe, Arborio, Roma e Originario. Nicchie sempre più corpose scelgono varietà molto raffinate ed esclusive come il Vialone nano e conquistano quote diverse specialità di matrice etnica come il Basmati e i risi thailandesi.

Ricerca sui primi piatti nell'alta ristorazione, realizzata da Eta Meta per Bargiornale (Davide Bernieri, febbraio 2007)

riso, in Italia, stabilisce con le popolazioni ebraiche. Non esiste una cucina ebraica, ma vi sono tanti modi con i quali gli ebrei fanno cucina, rispettando le regole della Torà, che non vieta l'uso dei più diversi cereali e tanto meno del riso. La frequente presenza del riso nelle diverse cucine ebraiche italiane deriva dal fatto che spesso gli ebrei sono stati confinati in aree acquitrinose o paludose, propizie alla coltivazione del riso più di altri cereali. In queste aree gli ebrei hanno anche sviluppato accostamenti con il riso, dando origine a ricette di pregio, salate e dolci.

Il riso sembra essere anche intervenuto sull'evoluzione della forchetta in quel di Venezia.

Arrivata dall'Oriente con due rebbi, la forchetta sostituisce il *punctorium* medievale di legno. È di nobile metallo ed è costruita con tre rebbi quando si usa per i risi e bisi che non sono più una minestra liquida o un potacchio da mangiare con il cucchiaio.

Una forchetta a tre rebbi, che si distacca dai due bastoncini che gli asiatici usano per mangiare il loro riso, o da quella a quattro rebbi che, a Napoli, è usata sulle tavole dei ricchi per non mangiare con le mani maccheroni e spaghetti, come il popolo.

Oggi si stanno rivalutando le preziose virtù dell'associazione tra il riso e i legumi, anche nel più ampio quadro della formula "cereali + legumi = carne".

Riso e carni

Secondo un'indagine INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), gli italiani mangiano in media più proteine del necessario e il loro consumo medio giornaliero nella dieta è del 61% in più di quello raccomandato. Tale eccesso è in gran parte determinato dalle proteine animali, carne in particolare, che rappresenta i due terzi dell'introito proteico medio. L'altra fonte principale è rappresentata, invece, da alimenti vegetali (legumi in primo luogo, ma anche cereali, ortaggi e semi), ma per quel che riguarda i legumi, per esempio, il consumo è di 20,9 g in media al giorno (7,6 chili l'anno). Sicuramente pochi.

L'idea comune è che le proteine animali siano indispensabili o migliori di quelle vegetali, soprattutto per chi pratica sport o compie lavori pesanti. Ma è veramente così?

Senza criminalizzare la carne, che in giusta misura rimane un importante “alimento protettivo”, che serve a correggere errori nella dieta, e che è un quasi ineliminabile “alimento simbolo”, vi è l’esempio cinese del passato, un popolo che ricava le proteine quasi esclusivamente dai vegetali e che, nonostante questo, si sottopone a lavori pesanti e sforzi fisici, anche se oggi si nota un progressivo aumento della carne.

Una dieta basata su cereali, come il riso, e leguminose ha il non trascurabile vantaggio di non apportare all’organismo colesterolo o grassi saturi ed è noto che la sostituzione delle proteine animali con quelle di soia è la principale misura non farmacologica per ridurre la colesterolemia.

I legumi sono buone fonti di proteine, anche se la qualità è inferiore a quelle di origine animale. I legumi secchi ne contengono una quantità all’incirca pari, o anche superiore a quella della carne e doppia rispetto a quella dei cereali. Sebbene di origine vegetale, queste proteine apportano alcuni aminoacidi essenziali, come lisina, treonina, valina e triptofano, in discreta quantità, superiore a quella presente nelle proteine del frumento, del mais e del riso. Queste ultime, d’altra parte, contengono buone dosi di aminoacidi solforati, che sono invece scarsi nei legumi.

Per questo motivo l’associazione di cereali, come il riso, o loro derivati, con i semi di leguminose è razionale e mette a disposizione dell’organismo una combinazione proteica il cui valore biologico è paragonabile a quello delle proteine animali. Riso con fagioli, ceci e piselli rappresentano, perciò, piatti completi dal punto di vista nutrizionale.

Per legumi s’intendono i semi commestibili delle piante della famiglia delle leguminose. Costituiti da due valve (baccello) che si aprono a metà lasciando liberi i semi, sono consumati allo stato fresco e secco. I legumi di più frequente uso alimentare e più diffusi nel nostro Paese sono: fagioli, piselli, lenticchie, ceci e fave. A questi va aggiunta la soia, altra leguminosa d’importanza mondiale, originaria dell’Asia e ormai coltivata e lavorata anche in altri Paesi.

Numerosi studi dimostrano che un’alimentazione ricca in cereali come il riso e legumi, oltretutto ortaggi e frutta, protegge dalla comparsa di numerose malattie molto diffuse nei paesi sviluppati, in particolare diverse forme di tumore e malattie cardiovascolari, cataratta, malattie dell’apparato

respiratorio, e di quello digerente. Cereali come il riso sono stati nell'alimentazione italiana una fonte di carboidrati, che assicurano alle cellule un rifornimento di glucosio e perciò di energia.

I legumi rappresentano buone fonti di fibra alimentare, importante per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche dell'organismo, e contengono sostanze ad azione protettiva, prevalentemente antiossidante. Ragioni idonee per una rivalutazione e un maggior uso dei piatti tradizionali di riso e legumi, iniziando dal risi e bisì!

DERIVATI DEL RISO

Tra i numerosi derivati del riso meritano attenzione alcuni che iniziano ad avere un certo rilievo anche nella cucina e nella gastronomia italiana.

Aceto di riso

Questo prodotto ha proprietà e caratteristiche organolettiche simili a quelle dell'aceto balsamico ottenuto dall'uva. Si ricava dal vino di riso e dai pannelli di pressatura dei vini di riso ed è il risultato di una fermentazione acetica, prodotta da batteri del genere *Acetobacter*, su substrati alcolici. Il fermentato subisce una stagionatura da uno a tre mesi e successivo invecchiamento di uno o due anni.

Esistono in Cina tre tipologie: nero, rosso e bianco. Il nero, ottenuto dal riso ceroso, serve soprattutto per le carni. L'aceto rosso trae il suo colore dal fungo fermentante ed è impiegato per pasta, carne e pesce. L'aceto bianco è indicato per l'agrodolce e i fritti.

In Giappone vi sono due tipi di aceto di riso, comunemente impiegati per condire insalate e sushi.

Bevande alcoliche di riso

Non vi è cultura umana che, partendo da alimenti vegetali e talvolta anche animali (latte e miele), non abbia prodotto bevande fermentate (vedi Prodotti fermentati). Con il riso, in Cina, si produce il *huang jiu* (16% di alcole), e in Giappone il *saké* (acqua di vita; 15 - 20% di alcole).

Farina di riso

C'è una vasta gamma di farine che si ricavano dalla macinazione della rottura del riso, diverse anche per granulometria e contenuto di amilosio, e usate per la produzione di gelati, budini, dessert, biscotti, torte, cracker, pane, grissini, semolino, cosmetici, aceto, amidi, colle e altro.

Fiocchi di riso

Il riso, cotto a vapore, è schiacciato tra due rulli ottenendo delle sottili particelle, usate soprattutto come prima colazione.

Galette di riso

Dischi di circa dieci centimetri di riso espanso, buona alternativa per i celiaci.

Latte di riso

È una bevanda di riso che si ottiene dalla macerazione della farina (circa 16%), fermentazione enzimatica, aggiunta di olio vegetale, sali e aromi, spesso arricchita con vitamina D e adatta agli intolleranti al latte o al lattosio.

Olio di riso

Si estrae dalla pula e dalla gemma o germe. La quantità è molto bassa e conviene dove vi sono grandi produzioni e impianti di lavorazione. Quest'olio contiene circa l'80% di acidi mono e polinsaturi e solo il 18% di saturi. È inoltre ricco di tocoferoli e fitosteroli, il più importante dei quali è il gamma-orizanolo, per il quale si vantano effetti benefici sulla lipidemia (grassi nel sangue). Poiché fortemente soggetto all'ossidazione, quest'olio va conservato protetto dall'ossigeno e dalla luce.

Pasta di riso

Ha origini asiatiche molto antiche, tanto che vi è la leggenda che gli spaghetti siano un'invenzione cinese (idea diffusa da un film americano su Marco Polo). La pasta di farina di riso è bianca e quasi trasparente, poco consistente e collosa, completamente diversa da quella di grano duro o di grano tenero impastata con le uova, perché la farina di riso non gelatinizza.

Solo di recente in Italia, con tecnologie innovative, si produce una pasta di farina di riso, adatta ai celiaci, ottenuta con pregelatinizzazione dell'amido, che conferisce al prodotto caratteristiche abbastanza simili alla pasta di frumento.

Prodotti fermentati - Vino di riso

Antichissimi e molto numerosi sono i prodotti fermentati ottenuti dal riso per azione di lieviti, fermenti e batteri e suddivisi in tre gruppi in relazione alla loro forma finale: solida, pastosa e liquida.

Moltissime varietà di funghi microscopici, dei generi *Rhizopus* e *Aspergillus*, e lieviti, sono usati, in Oriente, per fermentare il riso e, con i loro enzimi, trasformano l'amido in zuccheri, producono aromi e colori e aumentano il valore proteico dell'alimento.

Oltre alle loro caratteristiche nutrizionali, oggi rivalutate anche come nutraceutiche, molte di queste preparazioni hanno un valore culturale di tipo identitario.

Fermentati in forma solida

Le diverse preparazioni differiscono per tipo di fermenti e per risultati. Sono da ricordare le seguenti: Jiuqu, Koji, Angkak e Beni-koji, Icilib, Dosci e il Riso Giallo.

Fermentati in forma pastosa

Per la cultura alimentare orientale sono importanti il Tape, il Miso e lo Chiang.

Fermentati in forma liquida

Tra i fermentati di riso in forma liquida sono da ricordare il "vino di riso" e i superalcolici ottenuti dal riso.

Diversamente dalla cultura occidentale, e soprattutto mediterranea, dove il termine vino è riservato al prodotto ottenuto dalla fermentazione del succo d'uva, in quella asiatica il termine vino è esteso a tutte le bevande derivate dalla fermentazione di frutta e cereali.

Per quanto riguarda le bevande fermentate derivate dal riso, queste sono distinte in tre categorie, secondo il metodo di preparazione, più una

quarta a elevata gradazione alcolica (superiore al 20%). Tra le bevande ad alta gradazione alcolica, sono da ricordare il Mirin, il Baijiu cinese, il Sakè giapponese e il Tapuy filippino.

NUTRACEUTICA E COSMETICA DEL RISO

Riso come farmaco e alimento funzionale

Il riso arriva in Italia durante l'Impero Romano, per le sue supposte proprietà medicinali e ad opera, pare, dei medici asiatici.

Archigene di Apamea (città della Siria romana), che opera a Roma sotto Traiano; Galeno di Pergamo, medico dei gladiatori e della corte di Marco Aurelio, e altri medici anche di epoche successive, usano preparati di riso per curare una vasta serie di disturbi e malattie, compresa la “diatesi celiaca” individuata dal medico greco Areteo di Cappadocia. Somministrato come decotti, farinate, estratti liquidi, pozioni, il riso è adottato come farmaco in tutta Europa fino al Rinascimento

Celebre è l'ode di Orazio che in una Satira riporta il lamento di un avaro, ricco patrizio, al quale il medico ordina una costosa tisana di riso:

*“...agendum sume
hoc ptisanarium orza.
Quanti aemptae? Parvo.
Aemptae? Parvo.
Quanti ergo? Octussibus.
Eh!”*

*Suvvia prendi
questa pozione di riso!
Quanto costa? Poco.
Quanto dunque? Otto assi.
Ahi!*

L'uso del decotto di riso come farmaco familiare, in caso soprattutto di disturbi gastrointestinali, permane nella medicina familiare fin quasi ai giorni nostri.

Antica è l'idea che gli alimenti possano contenere farmaci (farmaceutica). Più recente è l'acquisizione che molti alimenti possano avere attività preventive di molte malattie, attraverso la nutraceutica (nutrimento-farmaco).

Nutraceutici sono i prodotti alimentari, naturali o trattati con opportune tecniche, con benefici effetti salutari. I composti nutraceutici sono proposti in alternativa a quelli farmaceutici e dovrebbero risolvere i problemi degli effetti secondari indesiderati e quindi anche quello della ben nota patologia da farmaci. I nutraceutici, o alimenti funzionali, devono contenere una sostanza, o una miscela di composti, che favoriscono una o più funzioni dell'organismo e/o la prevenzione e/o il trattamento di specifici disturbi, malattie o patologie.

Alcuni componenti del chicco di riso, come la pula e i peptidi bioattivi, presentano provati effetti benefici sull'organismo umano, che sono stati oggetto di analisi critica da Mariangela Rondanelli e Annalisa Opizzi²⁷.

Riso integrale e pula di riso, molecole bioattive

Nella pula di riso sono presenti le seguenti molecole bioattive: inositolo e prodotti correlati, acido ferulico, gamma-orizanolo, tocotrienoli, steroli vegetali. Queste molecole esercitano benefiche attività su iperlipidemia, steatosi epatica, ipercalcemia, calcolosi renale, patologie cardiovascolari, mentre si stanno conducendo studi sulla prevenzione della cancerogenesi.

Tra i fitofarmaci presenti nel riso integrale, come in altri cereali integrali, i composti fenolici del riso, per il 62%, sono in forma legata e giustificano un'attività anticancerogena che riguarda le neoplasie della prostata, mammella e colon.

Principi bioattivi

Numerosi studi giapponesi dimostrano che una particolare frazione peptidica, isolata dalla glutenina e dalla prolamina del riso (peptidi bioattivi), ha una spiccata attività antipertensiva. La loro azione sembra consistere nella inibizione della conversione della angiotensina I in angiotensina II che causa l'aumento delle resistenze periferiche per una vasocostrizione generalizzata delle arteriole e conseguente aumento della pressione arteriosa.

Dal punto di vista delle attività bioattive, particolarmente interessanti sono due varietà di riso, il riso nero e il riso rosso.

²⁷ Rondanelli M., Opizzi A., *Alimentazione umana*, in Angelini R. (a cura di), *Il riso*, Bayer CropScience, Milano, 2008.

Riso nero

Il riso nero è una varietà di riso integrale che deve il suo nome al fatto che il chicco ha il colore dell'ebano, per i pigmenti naturali contenuti nel pericarpo. La varietà di riso nero coltivata in Italia è denominata Venere, ottenuta dall'incrocio del riso nero, da millenni coltivato in Cina, con varietà italiane, allo scopo di resistere al clima del nostro Paese.

Il riso nero contiene elevate quantità di antocianine e in particolare la cianidina 3-glucoside e la peonidina 3-glucoside. Le antocianine sono coloranti naturali presenti nella frutta e nella verdura con importanti attività bioattive. Per quanto riguarda l'attività dei composti bioattivi del riso nero, giova ricordare che i suoi pigmenti naturali hanno proprietà antiossidanti e di *scavenger* di radicali liberi, con il risultato di una prevenzione del danno del DNA e dell'ossidazione del colesterolo LDL. Inoltre, la frazione pigmentata è in grado di ridurre la formazione di ossido nitrico, un potente produttore di radicali liberi, mediante la soppressione della sintesi di questa sostanza nelle cellule, senza causare citotossicità.

Riso rosso

Il riso rosso si ottiene con la fermentazione del lievito *Monascus purpureus* ed è utilizzato, in Cina, come alimento e come medicinale. Polverizzato, è usato per colorare formaggi, pesce e bevande alcoliche. Il riso così fermentato contiene la procianidina acetilata, un'antocianina con dimostrate azioni contro i radicali liberi, e monacoline in grado di inibire la produzione di colesterolo endogeno. Con la sua somministrazione, si è ottenuta una significativa riduzione nel sangue dei livelli di colesterolo totale, colesterolo "cattivo" LDL e trigliceridi, e aumento del colesterolo "buono" HDL.

Riso antiallergenico

Come altri cereali, il riso non è esente dal causare allergie. L'allergene più rilevante è la globina, una frazione proteica del riso, causa di manifestazioni allergiche e in particolare di dermatite atopica. Mediante una particolare tecnica genetica, si sono ottenute varietà di riso ipoallergico, il cui uso mitiga gli effetti dell'allergia.

Riso arricchito

All'interno della categoria degli *alimenti funzionali*, il riso fa anche parte del gruppo dei cibi arricchiti. Mediante una speciale tecnologia (*coating method*), esso è arricchito con nutrienti molto utili per il benessere organico, come l'aminoacido L-lisina; minerali quali calcio e ferro; vitamine A, B₁, B₂, C e D.

Usi cosmetici

Da quando il riso è stato usato come alimento, alcune sue preparazioni hanno avuto anche applicazioni cosmetiche.

La polvere bianca di riso era usata come cipria o per imbiancare le parrucche, e il riso tostato, come colore scuro per la cosmesi.

Sono poi da ricordare, tra gli elementi del riso usati in cosmetica, l'olio di riso, o più precisamente di pula di riso (crusca) contenente il gamma oryzanolo; l'olio di gemme di riso; l'amido di riso e il glicerolato d'amido; la cera di riso. Il gamma oryzanolo e l'amido, stimolano la produzione di acido ialuronico, che mantiene la pelle idratata, solida e liscia. Il gamma oryzanolo è inoltre un buon filtro solare e previene il fotoinvecchiamento della cute.

Giovanni Ballarini

Presidente dell'Accademia Italiana della Cucina



Valle d'Aosta

ANCHE SE NON SI COLTIVA, IL RISO È MOLTO VICINO

Uno studioso valdostano, l'Abbé Pierre-Louis Vescoz, in un Bollettino della Società della Flora valdostana del 1911, racconta, fra l'altro, la tipologia di coltivazione del riso. I campi debbono essere coperti da uno strato d'acqua nel quale cresce e si sviluppa una spiga, senza esserne sommersa. Si tratta dunque di una pianta semiacquatica il cui stelo, con foglie simili ai cereali, raggiunge un'altezza media di un metro e cinquanta. Le risaie abbondano nel Novarese, nel Vercellese e nel Milanese. Queste coltivazioni hanno determinato la necessità di costruire grandi canali che attingono le acque al Po, alla Dora Baltea e ai loro affluenti. Il riso, per essere servito come piatto di portata o nella minestra, necessita di una scorticazione con un trattamento speciale.

Un tempo, il riso, pur conosciuto in Valle d'Aosta, era usato soltanto presso le famiglie agiate o in occasione di alcune festività, quali i matrimoni, il Natale o tristi ricorrenze. Prima dell'apertura della strada della Mongiovetta (1773-75) si poteva portare solo a dorso di mulo. Si diffuse poi maggiormente dal 1832 quando la regione ebbe un servizio giornaliero di carrozza Ivrea-Aosta. Si diffuse ancor di più con l'arrivo della ferrovia, inaugurata ad Aosta nel 1886. Lì il riso arrivava a vagoni, servendo tutte le borgate lungo la linea ferroviaria e fu conosciuto su larga scala.

La coltura del riso, invece, non è mai stata introdotta, perché i terreni e il clima asciutto non sono favorevoli. Ma, dice ancora Vescoz, i contadini intelligenti trovavano il modo di procurarselo a prezzi discreti barattandolo con l'orzo, che potevano coltivare con facilità in campi con terreno magro e asciutto.

La bassa Valle, tuttavia, vicina al Canavese, e la comunità di Cogne, che attraverso i colli commerciavano con la Val Soana, della cui parrocchia hanno fatto parte in un periodo della loro storia, impararono a cucinare il riso prima degli altri. Cogne intratteneva contatti con i vicini piemontesi, e gli abitanti si recavano al mercato di Cuornè, dove avevano posti riservati e, da epoca lontana, cucinano un piatto tipico a base di riso: la *seupetta di Cogne*.

Il risotto, dapprima nella Valle di Gressoney (quella ai confini con il Piemonte) e successivamente in tutta la Valle d'Aosta, veniva cucinato prevalentemente quando si aveva a disposizione del brodo di carne di manzo



o di gallina. Solo in seguito, alla comparsa nei negozi di paese dei primi vasetti contenenti l'estratto Liebig (i dadi giunsero, infatti, assai più tardi), che costituiva un lusso in cucina per via del suo prezzo elevato, le famiglie più agiate cominciarono a sostituire il classico brodo con i dadi. Per la mantecatura si usava del formaggio semigrasso e solo in seguito del parmigiano. Spesso, il riso, nella cultura contadina, veniva servito con dell'insalata. Era inoltre usanza, soprattutto durante la fienagione o comunque quando si andava a lavorare nei campi, portare con sé il “secoùn dedjeeun”, ossia la seconda colazione, in cui si consumava del riso al latte.

Alcune preziose testimonianze in libri di ricerca affermano che a Valgrisenche “Le riz et les pâtes sont arrivés relativement tard, dans la seconde moitié du XIX siècle” (il riso e la pasta sono arrivati relativamente tardi, nella seconda metà del XIX secolo), ma la notizia coinvolge tutta l'alta Valle come si è detto. Dai *Compta Sacti Ursi*, registri di contabilità di grande interesse per vedere cosa si comprava nel XV e XVI secolo, il riso appare, seppure non di frequente, ed era usato soprattutto come addensante. Una delle più belle penne della poesia valdostana, la poetessa Anaïs Ronc Desaymonet, scriveva nel 1949 su un giornale locale “Lo mindzé de d'atre cou” (La cucina di un tempo), a proposito del riso: “Adon de ris se ne predzave pas” (a quei tempi non si parlava di riso).

Tuttavia, in particolare nella valle di Gressoney, dove fino alla Seconda guerra mondiale era molto più utilizzato della pasta, il riso lo troviamo anche in alcuni proverbi. L'espressione “Riso, riso nutrimento leggero, appena sei sulla porta sei già come prima”, era utilizzata per indicare che una persona, nonostante avesse mangiato il riso, era nuovamente affamata. L'espressione “Ti dò il riso e il latte” significava “passo a miglior vita”, mentre il proverbio “Quello dà il riso e latte al parroco” significava che una persona stava per morire. Era offerto, infatti, ad Issime, paese della Valle del Lys, a parenti e amici il giorno del funerale di un proprio caro.

Luciana Landi porta una preziosa testimonianza tratta da un quaderno di spese di una famiglia agiata, e nel 1865 leggiamo: “la famille en question se permettait aussi quelques luxes, comme un peu de riz, des anguilles et des grissins” (la famiglia in questione si permetteva anche qualche lusso, come un po' di riso, delle anguille, dei grissini).

LE RICETTE TRADIZIONALI

Per quanto concerne le ricette della tradizione, quelle maggiormente ricorrenti nei ricettari e preparate dalle famiglie sono: la *seupetta o zuppa alla cogenze*, ossia alla maniera di Cogne (paese confinante con le valli Soana e dell'Orco nel Canavese). Si fa soffriggere una cipolla nel burro e vi si scotta il riso. Si sfuma con del vino bianco, si fa evaporare, quindi si aggiunge del brodo di carne e si cuoce al dente. A parte si frigge del pane preferibilmente di segale. In una pentola, si dispone uno strato di pane, uno di riso e uno di fontina e a piacere del pepe, fino ad ultimazione degli elementi, terminando con la fontina. Si guarnisce con fiocchi di burro e si inforna.



ZUPPA D'AUTUNNO (SEUPPA DE L'OITON)

Soffriggere nel burro 2 cipolle, 1 spicchio d'aglio e della pancetta. A parte bollire 800 g di zucca in 1 litro d'acqua salata e aromatizzata. Aggiungere un pugno e mezzo di riso e, a cottura quasi ultimata, mescolare il tutto; versare del formaggio semigrasso oppure della toma stagionata tagliata a velo. Terminare con una spruzzata di pepe.

Un'altra preparazione è la *zuppa di ortiche*: si soffriggono patate piccole tagliate sottili, con riso, cipolla e ortiche. Si aggiunge del brodo di carne e si continua la cottura aromatizzando con pepe, cannella e chiodi di garofano. In primavera, si può confezionare con gli spinaci selvatici e in autunno con foglie di cavolo tagliate a listarelle. Per la *zuppa di zucca gialla*, si aggiunge un pugno di riso, cotto al dente, ad un soffritto, nel burro, di cipolla, pancetta o prosciutto cotto, zucca tagliata a fette, pane di segale ridotto a dadini, e toma. Si completa con prezzemolo, aglio, salvia, sale, pepe, noce moscata e brodo di carne.

Poi ci sono le minestre. Tra queste, la *minestra di riso, patate e porri*. Dopo aver fatto un soffritto con burro, cipolla e prezzemolo, si aggiungono i porri e le patate e si cuociono nel brodo di carne. Schiacciate le patate, si unisce il riso e si continua la cottura, terminando con una spruzzata di formaggio. Per la *minestra di riso e rape*: cuocere al dente le rape in acqua salata o nel brodo di carne. Affettarle sottilmente, rosolarle nel burro



RISO IMPRIGIONATO (RIS IN PRIJÒN)

Bollire acqua e latte (facoltativo) con un po' di sale grosso. Versare della farina di frumento precedentemente stemperata in una tazza d'acqua fredda (lassooule). Cuocere mescolando in continuazione per circa 20 minuti, aggiungere il riso e condire con una noce di burro.

assieme al riso e continuare la cottura con del latte. Alcuni vi aggiungono anche, a fine cottura, del prezzemolo tritato, un po' di formaggio grattugiato e un cucchiaino di Grappa. La variante consiste nell'utilizzare dei fagioli, dei ceci o delle bietole al posto delle rape e la cotenna di maiale al posto del burro e nel condire il tutto con della toma tagliata a dadini.

C'è poi la *minestra di borragine e riso* con una patata tagliata a pezzi, una cipolla e delle foglie di borragine, bollite in acqua, alle quali si aggiungono latte, riso, burro e sale e si fanno cuocere per circa 20 minuti. Sempre con patate e cipolle si prepara la *minestra di pasta e riso*. Passate al setaccio, si rimettono a bollire con gli spaghetti spezzettati e il riso. Dopo circa 10 minuti si aggiunge del latte e si condisce con il burro. La variante consiste nel cuocere il tutto in una parte di acqua e una di latte.

I borlotti entrano nella ricetta del *fessilsuppu*: si fanno cuocere, nel brodo di carne, i fagioli con del riso. Dopo aver imburato una teglia da forno, vi si alternano strati del composto con uno di toma affettata. Si termina con uno strato di toma, si irroro con burro fuso e si passa in forno per circa 15 minuti.

Nella Valle di Gressoney, il *riso al latte*, aromatizzato con cannella, chiodi di garofano, noce moscata, una foglia di lauro e burro, costituiva la cena della vigilia di Natale. A Saint-Marcel (paese a circa 11 km da Aosta) si prepara una torta, in occasione della ricorrenza della Santa Croce che si celebra il 14 settembre, nella frazione di Plout dove sorge l'omonimo



TORTA DI SANTA CROCE

Grattugiare delle pere Bon-chrétien. Unire uvetta, riso cotto, zucchero, sale, erbe aromatiche, spezie, uova e a piacere formaggio, uva bianca, amaretti, polpa di pomodoro e un po' di Grappa. Mescolare il tutto con una parte di farina di mais e una di farina bianca, aggiungere grissini sbriciolati o pangrattato. Cuocere in forno per circa due ore.

santuario dedicato alla Madonna di “tout-pouvoir”. Classica, poi, *la torta di riso con l'uvetta*: si lessa il riso con il latte e un pizzico di sale. Si aggiungono burro, zucchero, la scorza grattugiata di un limone, l'uvetta sgocciolata e infarinata e due uova. Si cosparge il tutto con del pane grattugiato e si cuoce in forno per una mezzoretta. La variante più recente consiste nell'aggiungere, alla cottura, della semola e di ultimare la preparazione con degli amaretti sbriciolati, qualche fico secco tagliuzzato e del cacao.

Non sono dolci, ma salate, le *frittelle di riso*, infatti si preparano mescolando avanzi di riso insieme a patate lesse, tuorli d'uovo, pane raffermo messo a bagno nel latte, prezzemolo tritato, noce moscata, sale e pepe. Si formano degli gnocchetti piatti, si passano nella farina e si friggono nell'olio bollente.

Prende il nome da una ricca famiglia valdostana, la ricetta del *riso alla Maroz*: dopo aver fatto bollire il riso in acqua salata, si unisce a due rossi d'uovo, un cucchiaino di burro morbido e del parmigiano precedentemente amalgamati. Si montano a neve gli albumi e si aggiungono al riso.

LE RICETTE INNOVATIVE

La vocazione turistica della Valle d'Aosta ha sicuramente avuto un ruolo molto importante nell'evoluzione della cucina, che ha dovuto in parte adattarsi ai nuovi gusti. È così che, accanto agli elementi tradizionalmente usati per la preparazione delle zuppe e dei risotti, ne sono comparsi altri quali lo speck, il prosciutto crudo, i funghi, le lumache, le rane, la coratella dell'agnello, i tartufi, gli asparagi, i piselli, l'indivia, i cavedani, i pinoli.



RISO ALLE MELE

Rosolare nel burro 1 scalogno con del riso, delle fettine di mele e, a piacere, delle bacche di ginepro; unire il vino bianco, lasciare evaporare e continuare la cottura con del brodo. A parte sbattere 2 tuorli d'uovo con panna e fontina, fino ad ottenere una morbida crema. Unire il riso alla crema. A piacere si possono aggiungere anche dei gherigli di noce.



TIMBALLO DI RISO AL DRAGONCELLO

Cuocere il riso al dente. Nel frattempo, saltare nel burro chiarificato del pollo tagliato a cubetti, carote, porri e champignon tagliati a brunoise. Preparare una salsa con uova, maizena, brodo, succo di limone e dragoncello. In stampini individuali imburrati, porre sul fondo un po' di riso, disporre la farcia e terminare con il riso. Passare in forno per alcuni minuti, capovolgere gli stampini e servire con la salsa al dragoncello.

Alcune di queste ricette sono il frutto della rivisitazione di antiche tradizioni da parte degli chef della Valle d'Aosta, altre invece sono state ideate accostando componenti locali con altri provenienti da lontano. È il caso, per esempio, del *riso selvaggio*: glassare nell'olio peperoni rossi e gialli con fegatini di triglie. Cospargere con prezzemolo. Cuocere il riso selvaggio nel fumetto di pesce e unirlo alla preparazione di peperoni e fegatini. Incorporare mozzarella tagliata a dadini e burro bruno.

Diverso, invece, perché realizzato con prodotti della regione, il *risotto alla valdostana*: fare un soffritto con burro, cipolla, pomodori (facoltativi) e riso. Aggiungere del vino bianco e del brodo di carne. A fine cottura, mantecare con formaggio semigrasso, fontina o Bleu d'Aoste e, a piacere, della panna, dei tuorli d'uovo, pepe e noce moscata. Lo stesso vale per il *risotto alla fontina*: rosolare una cipolla nel burro, versare il riso e continuare la cottura con del brodo di carne. A cottura quasi ultimata, aggiungere panna e fontina tagliata a dadini. La variante consiste nel preparare una fonduta con la fontina che sostituirà il formaggio e la panna e che si verserà sul riso cui si sarà data, a piacere, la forma di timballo.

Punte di asparagi, piselli e funghi porcini, aggiunti in un soffritto con cipolla e pancetta, sono gli ingredienti per preparare il *risotto Gran Paradiso*. Si fanno poi cuocere, insieme al riso, nel brodo di carne, amalgamando, infine, con toma stagionata e prezzemolo tritato.

HANNO COLLABORATO

Teresa Charles

Federica Chouquer



Piemonte



NEL TRIANGOLO D'ORO DELLA RISICOLTURA

La coltura del riso si intreccia profondamente con la storia e lo sviluppo del Piemonte connotandone fortune e calamità. Ha modificato l'organizzazione del territorio, gli insediamenti umani; ha influenzato la cultura, la struttura sociale, gli stili di vita, la gastronomia e le abitudini alimentari. Senza il riso non esisterebbe il tipico paesaggio del Vercellese e del Novarese: il cosiddetto “mare a quadretti”. La tutela e il sostegno di questa coltura rivestono quindi un'importanza non solo economica, ma anche sociale, culturale e paesaggistica.

Il riso è alimento distintivo dell'intero Piemonte, anche se la sua coltura interessa una zona ben definita del territorio: la piana che si estende da Cuneo al Ticino, si apre oltre la Dora Baltea e si allarga verso Vercelli e Novara, su un'area di circa 1200 km quadrati che comprende circa 50 comuni, proseguendo poi anche nella Lomellina lombarda. L'omogeneità di questo territorio è il risultato di un lungo lavoro dell'uomo che ha saputo sfruttare le caratteristiche e le specificità dell'ambiente.

Il riso era già conosciuto in Piemonte nel Medioevo, anche se allora era ancora considerato una spezia e come tale venduta con lo zucchero, il pepe e altre “droghe estere”. Un documento del 1253, ora nell'archivio arcivescovile di Vercelli, attesta che agli infermi dell'Ospedale S. Andrea veniva somministrato riso e mandorle. Nello stesso periodo, nel registro delle spese dei Savoia, il riso era elencato tra i prodotti acquistati e utilizzati per preparare i dolci.

La coltivazione del riso fu introdotta molto probabilmente tra la fine del Quattrocento e l'inizio del Cinquecento. Per coltivarlo, è necessaria una complessa organizzazione territoriale, con grande disponibilità di terre e di risorse idriche. Una prima sperimentazione fu sicuramente quella dei monaci Cistercensi, arrivati nel XII secolo dalla Borgogna, chiamati dai Marchesi di Aleramo a reggere l'abbazia di Lucedio (Trino, VC). Furono loro a disboscare e bonificare la vasta zona circostante, dove la natura del terreno magro e poco fertile ben si adattava alla coltura del riso, creando così le prime “grange” (dal latino volgare *granica*, granaio), vaste tenute che il monastero gestiva con sistemi all'avanguardia. Le grange erano sei,

per un'estensione di circa tremila ettari. Risale ai Cistercensi l'ideazione di canali per lo sgrondo delle acque.

Dopo le sperimentazioni dei Cistercensi, la coltura venne introdotta nel Vercellese dalla Lombardia, negli ultimi anni del Quattrocento. Si trattava di una coltivazione estensiva che valorizzava sia le paludi sia le brughiere e che offriva numerose opportunità di lavoro a persone originarie della montagna o delle terre più povere.

Il riso ha segnato quindi anche un movimento di genti e la conseguente ricomposizione del tessuto sociale. Nella seconda metà del 1500, l'afflusso di nuova manodopera nel Vercellese fu resa più agevole dalla lungimiranza del duca Emanuele Filiberto, il quale abolì la servitù della gleba. Nel 1600, la repressione della rivolta di Mondovì, contro l'eccesso di imposizioni tributarie, portò alla deportazione di centinaia di famiglie nelle risaie vercellesi; altrettanto accadde più tardi quando Vittorio Amedeo II, adeguandosi alla politica del Re Sole, ordinò la persecuzione dei valdesi, reprimendone la rivolta e deportandoli a lavorare nelle risaie. Più in generale, la coltura del riso favorì una notevole mobilitazione di lavoratori stagionali dalla montagna, dalla Langa, dal Biellese e dal Monferrato, e in tempi successivi anche dal Veneto, per la monda del riso, contribuendo a migliorare la loro situazione economica.

Dal 1500 il riso entrò, al pari del mais, nella schiera dei nuovi alimenti con i quali placare la fame contadina. Di tale destinazione si hanno testimonianze di come, in occasione di devastanti carestie, venissero dispensate ai tanti poveri della regione razioni giornaliere di riso. Fu probabilmente a causa di questa immagine di cibo povero, che il riso non trovò particolare attenzione nei ricettari delle corti cinquecentesche.

Con la coltivazione del riso, nacquero quasi subito i primi problemi di igiene e sanità pubblica: la risaia, infatti, con le sue acque stagnanti, rendeva l'ambiente malsano e produceva malattie, tra le quali la malaria, provocata dalla puntura della zanzara anofele che vive e si riproduce nelle acque ferme. Il rimedio subito intravisto fu l'allontanamento delle risaie dalle zone abitate; pertanto le autorità iniziarono ad emanare una grande quantità di editti per limitare drasticamente la coltura del riso. Queste leggi dettavano la distanza minima dalle città a cui si poteva seminare il riso e prevedevano

multe e perfino la prigione per chi non le rispettava. Esse però non toccavano il clero, che possedeva molti terreni coltivati a riso ed era completamente indipendente dalle autorità civili.

Il 1700, nonostante fosse segnato da guerre che devastarono il territorio, fu epoca di incremento della produzione, conquistando nuove aree di coltivazione, come risposta alle gravi difficoltà alimentari popolari. È anche il momento in cui si sviluppa una prima pianificazione della rete di canali di irrigazione: Vittorio Amedeo III destinò a questo scopo le somme ricavate dalla vendita dei beni dei Gesuiti, incamerati dallo Stato dopo la soppressione dell'Ordine. Fino ad allora il problema dell'irrigazione era stato quasi del tutto ignorato, salvo qualche tentativo isolato per sanare la terribile situazione sanitaria. Il marchese Fassati, uno dei più ricchi proprietari della città di Casale, nelle sue risaie di Balzola, manteneva l'acqua sempre corrente, forniva cibo sufficiente e vino ai suoi contadini nei mesi di luglio e agosto e li obbligava a portare abiti di lana al mattino e alla sera per impedire il morso della zanzara che provocava la malaria: in questo modo era riuscito a bandire dalle sue terre le febbri e le malattie.

Nella storia della risicoltura piemontese, il XIX secolo è ricordato per l'opera di costruzione della più importante rete irrigua a vantaggio della coltivazione del riso. Camillo Benso conte di Cavour, ministro dell'agricoltura a metà Ottocento, preparò un progetto, innovativo per l'epoca, per affidare direttamente agli agricoltori, riuniti in un'associazione, la gestione delle acque. Nacque così l'Associazione di irrigazione all'Ovest del Sesia, riconosciuta per legge nel 1853, che aveva all'attivo ben 23 canali. Più di 3.500 agricoltori aderirono e l'appellativo "Consorzio irriguo" comparve per la prima volta nel Codice Italiano. Il coronamento di quest'opera è costituito dalla costruzione del canale Cavour, nel 1863, destinato soprattutto ad incrementare l'irrigazione anche nel Novarese e nella Lomellina, oltre che a migliorare l'ambiente naturale del Vercellese. Negli stessi anni fu concepita anche la stazione idrometrica sperimentale di Santhià, per misurare la quantità di acqua distribuita agli utenti.

Parallelamente all'opera di bonifica e di irrigazione, si è proceduto con la sperimentazione e lo sviluppo di nuove tecniche di coltivazione e la selezione di nuove sementi. Si segnala in particolare, a inizio Novecento,

l'introduzione, da parte di un risicoltore vercellese, della varietà "chinese originario", molto produttiva, coltivata in sommersione, precoce e resistente al brusone. Nel 1925, avviene la realizzazione, per la prima volta in Italia, dell'incrocio artificiale fra due varietà di riso presso la Stazione Sperimentale di Risicoltura di Vercelli: il più importante risultato, nel 1937, è stata la varietà "Vialone nano", tuttora coltivata e molto apprezzata dagli estimatori dei classici piatti di risotto. Un altro riso d'eccellenza, ottenuto in quegli anni dall'incrocio "Vialone" e "Lencino", è il "Carnaroli" (1945).

Nel primo Novecento si arrivò anche ad una regolamentazione del lavoro in risaia. In origine questo lavoro era affidato prevalentemente a uomini, ma a partire dalla Prima guerra mondiale, le donne si sostituirono ad essi in misura sempre crescente. Il Vercellese fu precoce nel costituire organizzazioni del lavoro: nel 1901 nacquero, a Vercelli, la Camera del lavoro e la Federazione regionale agricola piemontese. Due giornali, "La Risaia" e

L'ALTRO RISO AMARO

Le risaie del Vercellese sono lo scenario di "Riso Amaro", film di Giuseppe De Santis. Quattro gli attori protagonisti: Vittorio Gassman, Raf Vallone, Silvana Mangano e Doris Dowling. Girata a Venaria di Lignana, la più grande tenuta risicola del Vercellese, tra il giugno e l'agosto 1948, la pellicola fu presentata in concorso al 3° festival di Cannes, ed è stata da sempre definita documento del neorealismo. Non pienamente a ragione... Non tutti infatti sanno che alcune scene sono anacronistiche anche per il secondo dopoguerra. Non si usavano più balli e veglie sull'aia, non si usava più la zappa. Le mondine erano ben seguite quanto a profilassi

e alimentazione (veniva infatti loro riservata la dieta dei militari). Anche i dormitori di Venaria risultarono troppo belli. Si girarono così alcune scene in una tenuta agricola di Selve, più rustica, a pochi chilometri dal set principale.

In parallelo al film di De Santis, si girò, a pochi chilometri da Venaria, un corto (25 minuti) commissionato dall'INAIL. Era la risposta dell'allora Ministero del Lavoro ai risvolti polemici di "Riso Amaro" sulle condizioni del lavoro delle mondine, che metteva in evidenza gli interventi di prevenzione e gli accorgimenti adottati per alleviare i disagi di un lavoro pesante. Titolo "Riflessi in risaia".

“La Monda”, diedero vita ad un movimento di opinione tra i lavoratori, che portò ad un accordo, nel 1906, che stabiliva la riduzione a nove ore massime giornaliere per i lavori dei mondariso, uomini e donne, con un salario di 25 centesimi l’ora. Nel 1910 divenne poi operativo un accordo, primo nel mondo del lavoro del nostro Paese, sulla riduzione dell’orario lavorativo a 8 ore per tutti i lavoratori del settore riso.

Al termine della Prima guerra mondiale, la risicoltura incontrò un periodo di crisi per l’importazione di prodotti a prezzi più bassi dai paesi asiatici. Tra i diversi interventi presi dal governo, si segnala l’istituzione dell’Ente Nazionale Risi, nel 1931, per promuovere la coltura a livello produttivo, industriale e commerciale. Furono avviati programmi di ricerca, costruiti magazzini ed essiccatoi collettivi, fissato il prezzo del riso a livello nazionale.

Negli anni Sessanta si avvia un processo generale di razionalizzazione e specializzazione della coltura del riso, con la diffusione della pratica della semina diretta, l’uso di diserbanti chimici e la massiccia introduzione delle macchine, che comportano una drastica riduzione della manodopera, lo spopolamento delle campagne e l’abbandono delle cascine.

Più recentemente, negli anni Novanta, il processo di globalizzazione ha messo a dura prova la competitività del riso italiano, un prodotto con caratteristiche qualitative di eccellenza, ma con costi alti rispetto a quelli egiziani, asiatici e americani. Oggi, i produttori piemontesi si affermano grazie all’alta qualità, allo studio e alla ricerca per proporre al mercato un riso di alta gamma.

Il Piemonte, con quasi 120.000 ettari coltivati a riso e con più di 2.000 aziende risicole operanti sul territorio, fornisce più della metà della produzione nazionale. La superficie interessata rappresenta il 20% di quella regionale a seminativi e, anche a livello europeo, la regione detiene il primato con una concentrazione di risaie attorno a Vercelli (75.000 ha) e Novara (35.000 ha), con estensioni nel Biellese (4.000 ha), nel Monferrato casalese (8.000 ha), ma anche nelle province di Torino (150 ha) e Cuneo (200 ha). Ottima la qualità del prodotto: la pianura di Vercelli e di Novara, con la provincia di Pavia viene considerata il “triangolo d’oro d’Europa”.

CASCINE STORICHE DEL VERCELLESE

Intorno all'abbazia di Lucedio, continuano ad esistere alcune cascine fondate dai monaci. La loro struttura è quella della cosiddetta "cascina a corte chiusa", con corpi di fabbrica sviluppati intorno a cortili chiusi verso l'esterno. Secondo documenti di archivio, queste strutture si sono sviluppate nel Vercellese e nel Novarese e poi sono state adottate in tutte le campagne della Pianura Padana. Dentro le corti esisteva la "casa da nobile", utilizzata come residenza di villeggiatura dei proprietari. Nel basso Vercellese si citano la cascina "La Colombara", a Livorno Ferraris,

risalente al XVI secolo, e la tenuta "Darola" a Trino. La disposizione a struttura chiusa, attorno a una vasta aia, era utilizzata a scopo di difesa in caso di attacco e di pericolo per contagio. Si accede da un grande portone d'ingresso e, in alcune di esse, si possono ancora vedere le scritte dei locali produttivi, dei dormitori delle mondine e dei braccianti. Più che semplici cascine, fino alla prima metà del XX secolo, erano dei veri e propri villaggi autonomi dove vivevano molte famiglie e si trovavano la scuola, la bottega, il mulino, la chiesa.



TANTE VARIETÀ NELLE CAPITALI DEL RISO

Nella provincia di Vercelli è particolarmente apprezzato il riso di “Baraggia”, l’area pedemontana che dalle Prealpi del Monte Rosa degrada dolcemente fino alla periferia del capoluogo. L’area suddetta viene chiamata “Baraggia biellese e vercellese” perché si estende tra il fiume Sesia, il torrente Elvo, e la strada statale Biella-Gattinara. La zona di produzione comprende 28 comuni e Buronzo viene definita “capitale della Baraggia”: è il territorio di coltivazione del riso più a Nord d’Europa.

Il clima risulta differente rispetto a quello della tipica pianura vercellese: più freddo e più ricco di precipitazioni piovose. In passato la Baraggia era sinonimo di terra ostinata e difficile da irrigare (le fonti medievali descrivono questo territorio come segnato dall’incolto). Le moderne tecniche agricole hanno trasformato, nel corso di due secoli, l’ostilità di questi campi (grazie all’acqua che deriva dal Monte Rosa e dal canale voluto da Camillo Benso di Cavour) in un terreno adatto alla coltivazione del cereale più utilizzato al mondo.

Sebbene il chicco di questo territorio abbia minori dimensioni, per volume e peso, rispetto a quello di altre zone di identica varietà, la Comunità Europea ha riconosciuto il marchio Dop al riso di “Baraggia biellese e vercellese” per le sue peculiarità merceologiche e nutrizionali, per la tenuta

RISO IN EREDITÀ

Nelle valli alpine del Canavese, vi era l’usanza di offrire il riso ai partecipanti ai riti funebri: si preparava per parenti, amici e poveri del paese un gran minestrone di riso cotto in un’enorme caldaia, destinata dal Comune proprio a quest’uso. Nelle Valli di Lanzo, invece, era d’uso offrire il risotto quando si assumevano lavoratori a giornata o quando si festeggiava il “ferragosto della casa”, cioè quando si concludevano i lavori di costruzione di un’abitazione. Notizie sulle consuetudini alimentari nelle zone montane sono ricavabili anche dai testamenti. Ad esempio, nel testamento del 22 ottobre 1763 di Giuseppe Riva Rosso di Viù, nelle Valli di Lanzo, a favore della moglie Giovanna Maria Rossetto, era stabilita, oltre all’usufrutto delle proprietà, una “pensione” annua in natura, a carico degli eredi, che comprendeva tra l’altro una emina di riso (18 kg).

alla cottura, una superiore consistenza e modesta collosità. Le varietà sono: Arborio, Baldo, Balilla, Carnaroli, Sant'Andrea, Loto e Gladio. La produzione si aggira intorno alle 190 tonnellate all'anno.

Oltre al riso di Baraggia va segnalata la “Strada del riso vercellese di qualità”, riconosciuta dalla Regione Piemonte, dove eccelle la coltivazione di risi superfini come il Carnaroli, l'Arborio, il Baldo. Il riso Arborio prende il nome dal paese omonimo del Vercellese, e per molti anni è stato il riso italiano per eccellenza (nato dall'incrocio fra il Vialone e l'americano Lady Wrigt). Il riso Baldo (superfino) è un derivato dell'Arborio, con un'ottima capacità di assorbimento dei sapori, particolarmente adatto per i risotti. Un'altra varietà di riso caratteristico del territorio vercellese è il Sant'Andrea. Prende il nome dalla basilica di Vercelli città, capolavoro dell'architettura gotica (eretto nel 1219, uno dei primi esempi in Italia). Appartiene al gruppo merceologico dei risi fini ed è caratterizzato da chicchi di struttura compatta, molto versatile e quindi va utilizzato per contorni, minestre e risotti.

Un altro ottimo cereale della zona è il Nuovo Maratelli, cultivar scoperto nel 1914 dal vercellese Mario Maratelli. Una varietà conosciuta sulle tavole come “il riso della domenica”, il più pregiato, ma soprattutto il riso usato per pagare il duro lavoro fatto dalle mondine nei campi. Tale riso

PREPARAZIONI DELLA TRADIZIONE BIELLESE

Il riso occupa un posto di rilievo sulla tavola biellese non soltanto in pianura, dove viene coltivato, ma anche in montagna dove arriva grazie agli scambi con i prodotti dell'Alpe. Il riso è alla base di piatti suadenti e saporiti che rappresentano e raccontano l'antica cucina montanara. Il *ris an cagnun*, risotto condito con toma grassa e burro fuso di un bel color nocciola, era il piatto tradizionale quando

ragazze e giovanotti si riunivano per le veglie nella stalla e in montagna. Era usanza prepararlo nel paiolo di rame per la cena di fine alpeggio. Il *mactabe*, cremosa minestra di riso, latte e castagne, glorioso simbolo della cucina povera, in primavera si trasforma, ancora oggi, in una minestra delicata e soffusa di poesia: il *ris e malastre* che sono, poi, le viole del pensiero di monte. La *mnestra marià* è una minestra di riso, bietole

non compare più nell'elenco delle varietà in commercio in Italia perché la sua diffusione, drasticamente diminuita negli anni Settanta, per la sua sensibilità al brusone, è oggi inferiore ai 200 ha. Presto sarà riconosciuto come "varietà storica".

In provincia di Vercelli si produce anche il riso Acquerello, unico al mondo perché coltivato, raffinato, stagionato e confezionato sotto vuoto, in scatole di latta (come i caffè pregiati) nella tenuta "Colombara" di Livorno Ferraris. La famiglia Rondolino, proprietaria della tenuta, ha brevettato un procedimento in grado di conservare la ricchezza nutritiva della gemma di ogni chicco (nelle altre lavorazioni viene scartata). La gemma è la parte vitale del chicco (contiene gli abbozzi primari delle radici e delle foglie della nuova pianta) e contiene preziosi microelementi, come il riso integrale. La stagionatura del riso viene ottenuta con regole dettate secondo una tradizione millenaria. In Cina, il riso per l'Imperatore era messo da parte e conservato tre anni. L'amido stabilizzato non si disperde in cottura, i chicchi restano solidi e non si incollano, assorbono meglio i condimenti risultando adatti per ogni ricetta.

Una varietà recente, costituita nel 1997 e coltivata principalmente nelle province di Vercelli e Novara, è il riso Venere, nato dall'incrocio tra una varietà asiatica di riso nero e una varietà padana. È un riso dal chicco

e spinaci, cui si uniscono, nella zup-
piera, un uovo fresco intero e una
manciata di parmigiano. E lassù,
alla "Blina", una contrada di Rosaz-
za, che dalla metà di dicembre alla
metà di gennaio non riceve un solo
raggio di sole, un fumante risotto
con burro e parmigiano è il piatto
sacrale per la "festa del sole", il 18
gennaio, quando il sole rispunta e
torna a scaldare i tetti. Scendendo in
pianura, si incontrano piatti comuni
alla tradizione vercellese tra cui la
bruvòira (minestra di latte, riso e

fagioli secchi) e la *mnestra al lard*
(minestra di riso e lardo tritato), la
mnestra 'd ris e rane anfilà (minestra
di riso e rane infilate), la *panissa e i*
fricè 'd ris (frittelle di riso).

Un tempo, a Curino, si preparava
la *salsiccia di riso*, detta anche *sala-*
me bastardo, confezionata con riso
cotto al dente, ventresca di maiale,
cotiche, succo d'aglio, pepe, un po'
di vino locale mescolato con sangue
di maiale; asciugata con fuoco di
ginepro veniva poi servita in tavola
con patate lesse.

piccolo e profumato, con un aroma che ricorda il pane appena sfornato, tipico dei risi orientali.

Ultima novità, tra i risi aromatici, è il riso Artemide, nato dall'incrocio tra il riso Venere e un riso di tipo "indica" a granello lungo e stretto. Ha un aroma intenso e gradevole e forma allungata. Come il riso Venere, ha un contenuto molto alto di ferro e silicio, quest'ultimo indicato per combattere l'osteoporosi. Per mantenere integre le sue caratteristiche, questa qualità viene solo sbramata (riso integrale) e può essere cucinata nei modi desiderati (risotti, bollito, pilaf, minestre, insalate ecc.).

Oltre al riso nero, nella Baraggia vercellese e nel Novarese, si coltiva anche il riso rosso integrale "Erme", dal chicco rosso ruggine e dall'aroma particolare, ricco di sali minerali, vitamine e soprattutto ferro, adatto in particolare per insalate e piatti freddi. Dalla raffinazione del riso rosso integrale deriva il riso rosa ostigliato, con striature rosse e bianche del chicco e dal sapore deciso, adatto a qualsiasi tipo di cottura, dal risotto al riso bollito o pilaf.

Per ora, sia il riso nero che quello rosso sono considerati "prodotti di nicchia", ma in futuro saranno sempre più utilizzati perché consentono di associare ai piaceri della tavola un'attività di prevenzione (*functional food*).

NEI LIBRI DI CUCINA

Il *Clypeo del Gentilhuomo*, "trattatello" stampato nel 1618 e scritto da Guglielmino Prato, speziale e filosofo di Asti, dedica al riso alcune interessanti ricette, tra cui due che vale la pena ricordare: le "raviore galanti riso", ravioli con ripieno di riso lessato nel latte, scorza di limone grattugiata, mandorle, mostaccioli pestati finemente, zafferano, uova, parmigiano e spezie, e la "carità", zuppa di fagioli, lessati in acqua e vino rosso corposo, e riso con cipolle, carote sedani, porri e prezzemolo rosolati prima nel lardo e nell'olio d'oliva.

Il *Cuoco piemontese*, apparso nel 1766, ristampato e ampliato nelle successive edizioni fino al 1850, offre buone minestre come quella di "riso e cavoli" e di "riso e pomi d'oro", detti da noi "tomatiche"; una "goffa di riso e carne" e anche "code di montone al riso" oppure "frittelle di riso",

composte da riso cotto mischiato con mandorle dolci, farina, cannella, rasatura di limone e fatte friggere nel burro.

Passando ai ricettari dell'800, Giovanni Vialardi, aiutante Capo Cuoco dei re Carlo Alberto e Vittorio Emanuele II, ci consegna, nel suo *Trattato di cucina* (1854), una cinquantina di piatti con il riso.

La “minestra di castagne bianche col riso”, ad esempio, è tale e quale la gustosa minestra di riso, latte e castagne che nel periodo autunnale e invernale si cucina nelle zone collinari e montane del Piemonte. La “zuppa di riso alla cittadina” e il “risotto con cipolle alla casalinga” non sono altro che il classico risotto nostrano, come il “risotto alla piemontese” con i tartufi bianchi. “Bella e buona” era la “zuppa de petits nourris à la capucine”: si preparava formando piccole polpette di risotto avviluppate in foglie di cavolo sbollentato e si facevano cuocere “di un bel colore biondo” con un po' di burro nel forno, quindi, poste nella zuppiera, si versava sopra un buon brodo caldissimo.

“Sani ed eccellenti” erano i “croccanti di riso farciti”: mischiando insieme riso cotto in buon brodo, burro, parmigiano, pepe e spezie, si formavano delle “pallottole” con all'interno un buon “ragoût” e dopo averle rotolate un poco nel pane grattugiato, intrise nell'uovo sbattuto e “appanate”, venivano fritte al momento di servirle.

“Oca farcita alla novarese”: “prendete una bell'oca giovine, tritate tre ettogrammi di coscia di vitello, altrettanto di buon lardo, un po' di prezzemolo, una cipolla, sale, pepe, spezie, grosso un cece d'aglio, tutto ben trito, unite due ettogrammi di riso, unito bene con la farcia, empite l'oca, cucitela di bella forma e fatela cuocere; cotta tenera d'un bel colore dorato, servitela sopra un buon riso”.

Nella pasticceria troviamo, tra altri dolci, il “podingo di riso all'arancio”: il riso, bollito per tre minuti, veniva poi “cotto tenero” con burro, “fiore di latte”, latte e zucchero, cui si aggiungevano uva di Smirne, uva passa, cedro candito, uova intiere ben sbattute; il tutto veniva amalgamato e fatto cuocere in uno stampo imburato “a bagno di maria” e poi servito con una crema all'arancia.

Altro grande cuoco dell'800 piemontese, François Chapusot, al servizio dell'ambasciatore d'Inghilterra a Torino, nel suo libro *La cucina*



RANE E CARPE IN RISAIA

La coltura del riso ha consentito la creazione di un ecosistema favorevole alla proliferazione delle rane, che venivano catturate in particolari periodi dell'anno (quando c'era abbondanza di acqua) e costituivano una valida risorsa contro la fame. Esistevano all'epoca pescatori specializzati, che vendevano il frutto della loro pesca nei mercati locali, anche se la maggior parte delle rane era catturata per l'autoconsumo familiare. La carne,

di colore bianco, tenera e di sapore delicato, ha un contenuto assai ridotto di grassi. L'arrivo dei pesticidi ha ridotto notevolmente la presenza di questo anfibio. Le rane oggi non vengono più catturate in natura ma allevate in cattività. L'uso in cucina è tipico del Vercellese e del Novarese, anche se la maggioranza degli allevamenti si trova oggi nel Torinese e nel Cuneese.

A fine Ottocento, era stata introdotta,



nella regione, la pratica di abbinare alla coltura del riso l'allevamento della carpa (*Cyprinus carpio*). Questa particolare forma di piscicoltura si basava su due presupposti: da un lato, le elevate temperature estive dell'ambiente acceleravano l'accrescimento del pesce e, dall'altro, le carpe si alimentavano degli organismi presenti nella risaia, altrimenti inutilizzati, ivi compresi quelli dannosi per il riso. Nel complesso, un caso quasi unico di due colture diverse, insistenti sulla stessa area, con accertati vantaggi

per la produzione di riso. Dopo un buon successo iniziale, la carpicoltura in risaia andò tuttavia progressivamente declinando, a causa dei non lievi "aggravi" di ordine strutturale e gestionale correlati (bacini di svernamento delle carpette, profondità della copertura di acqua in risaia, griglie di blocco sulle bocche di carico e scarico). Doveva poi essere la risicoltura post-bellica, radicalmente innovata in ogni suo elemento, a rivelare la propria sostanziale incompatibilità con la carpicoltura.

sana, economica ed elegante secondo le stagioni (1846), presenta una serie di piatti di facile esecuzione e nello stesso tempo eleganti, consoni alla società internazionale e all'alta borghesia. Tra le tante ricette dedicate al riso, propone una “zuppa alla vercellese” a base di rane, riso, fagioli e rossi d'uovo ben sbattuti, aggiunti al momento di andare a tavola, asserendo che “è questa una delle migliori zuppe che sia riuscito di comporre”.

Le “albicocche al riso a mo' di meringhe” erano “boccon ghiotto veramente e delicato”: le albicocche, snocciolate e fritte un istante con zucchero e burro, venivano disposte sul riso stracotto nel latte e zucchero con “una foglia di lauro od un ramicel di pesco”; il tutto, ricoperto con “chiare d'uovo sbattute a neve con zuccaro fine”, era cotto nel forno “finché tingasi d'un bell'oro”.

NUOVI E ANTICHI SAPORI

Avendo a disposizione un cereale così interessante come il riso (più redditizio del grano), la saggezza contadina riuscì a creare dei piatti gustosi ancora oggi presenti nei vari tipi di ristorazione. La cottura “a risotto” è un metodo caratteristico della cucina italiana (previa tostatura e mantecatura), e il termine “risott” (tipico del dialetto piemontese e lombardo) indica una

LA PROVINCIA DI ALESSANDRIA E IL RISO

La cucina alessandrina è una cucina ricca per i vari apporti del territorio (dalla pianura alle colline del Monferrato e alle pendici degli Appennini) influenzati anche dalla storia e dalle etnie che si sono succedute: dalla lombarda alla piemontese, per non dimenticare quella ligure. Nella gastronomia pur ricca, il riso è in sostanza un alimento importato, derivato dal

movimento delle genti del Casalese e soprattutto delle Valli del Tortonese, terre povere che obbligavano la gente a cercare fortuna in altre contrade.

Luigino Bruni in *Appunti di storia della cucina alessandrina*, del 2008, racconta che in Val Curone e nelle valli adiacenti venivano reclutate donne e ragazze come braccianti per svolgere lavoro

preparazione in cui l'amido viene ceduto lentamente durante la cottura, per cui i chicchi, pur mantenendo la loro individualità, sono riuniti in un insieme cremoso più o meno denso.

La Panissa

È il piatto caratteristico del Verellese e il nome trae origine da un altro cereale, simile al miglio, il panico (*Panicum miliaceum*), un tempo molto usato in questa zona, oggi riservato solo agli uccelli. Dal latino *panicum* deriva la forma femminile “panissa”. In passato il “panicium” era un pasticcio a base di miglio cotto, miscelato con verdure o carne. In altre parole, la coltivazione del riso, dopo la costruzione del canale Cavour, considerata la maggior redditività che procurava agli agricoltori, mise in ombra la coltivazione di altri cereali.

Fino al 1850, l'unico riso utilizzato per la panissa era il Nostrale. Questo riso, però, aveva scarsa resistenza alle erbe e ai microrganismi infestanti, per cui gradatamente fu messo da parte. Oggi la maggioranza dei grandi chef utilizza il Carnaroli, il cui amido è particolarmente ricco di amilosio, che rende i chicchi consistenti, resistenti alla cottura, con eccellenti capacità di assorbimento dei condimenti.

In pratica, per 4 persone, la *panissa* si ottiene facendo bollire in acqua i fagioli borlotti secchi, preferibilmente della vicina Saluggia (circa 250 g,

stagionale in risaia nel Verellese e nella vicina Lomellina. Un sacco di riso, del peso di circa 40/50 kg (circa un kg al giorno), faceva parte della ricompensa per il duro lavoro. Il riso è entrato così nella quotidianità di quei paesi, utilizzato in varie maniere per preparazioni di piatti ormai desueti: per esempio, ridotto in farina, con l'aggiunta di miele, veniva utilizzato nell'alimentazione dei bambini. Il piatto più noto ancora oggi in

questa valle è la *panissa*, protagonista di feste e sagre (famosa quella di Lunassi), che differisce da quella verellese per l'aggiunta di carni di maiale e in piccoli particolari derivati dalle disponibilità locali. Altro piatto è la *torta di riso* di San Sebastiano Curone, diversa da quella classica monferrina perché senza verdure ed erbe aromatiche, che viene proposta nelle varie festività e soprattutto a Ferragosto dove è oggetto di un'asta di beneficenza.

di colorazione rossiccia, coevi del riso e prodotti fin dal 1500 nei pressi della Dora Baltea), precedentemente ammollati in acqua per una notte, con il salame di suino tagliuzzato, conservato sotto grasso opportunamente fuso (in un'olla di terracotta chiamata "duja"). In padella si prepara un soffritto con burro e cipolla affettata. Al soffritto si aggiungono il riso crudo, possibilmente Arborio, Baldo o l'ottimo Carnaroli (circa 80-90 g a persona), un bicchiere di vino Barbera superiore o Spanna di Gattinara, e si porta a cottura con il brodo di fagioli ancora bollente, mescolando con un cucchiaino di legno, per evitare che il riso attacchi sul fondo della padella. Si aggiunge qualche cucchiaino di concentrato di pomodoro e alla fine formaggio grana grattugiato. Evitare di mettere in padella i fagioli troppo cotti: si spappolano e rendono la panissa pastosa. In tavola i fagioli devono essere possibilmente ancora interi. Dice l'Ente Risi: "è preferibile che voi aspettiate la panissa, piuttosto che sia la panissa ad aspettare voi" (diventa troppo cotta).

A pochi chilometri da Vercelli, nel Novarese, si gusta invece la *paniscia* che si distingue dalla consorella vercellese per la presenza di verdure, fra cui la verza e le carote. Esiste anche un'altra variante, nella vicina Valsesia, chiamata *panicia* che è un minestrone di riso in brodo, con verdure e formaggi.

Risotto con le rane

Questo piatto è un inno alla delicatezza e all'esaltazione dei sapori. Per la sua preparazione (per 4 persone) occorrono 350-400 g di riso (Arborio o Roma) e 12 rane di buona grandezza, ben pulite (facendo attenzione a non perderne fegatini e uova). Staccare le cosce e farle soffriggere in padella con olio, aglio trito, carota e prezzemolo ambedue tritati, poco sale. In un'altra padella, preparare il brodo facendo lessare in acqua salata la parte rimanente delle rane, un pezzetto di dado, indi staccare la carne dalle ossa e passare la polpa al setaccio. In una casseruola soffriggere 30-40 g di burro con un trito di cipollotti e poco pepe. A questo trito aggiungere il riso e farlo tostare con mezzo bicchiere di vino bianco secco. Successivamente, aggiungere, poco alla volta, il brodo caldo e il tritato con le cosce di rana, preparato inizialmente, con gli ortaggi. Portare a giusta cottura. Infine amalgamare il risotto con altri 30 g di burro. Alcuni cuochi aggiungono anche 30 grammi

di formaggio grana padano grattugiato, prima di servire in tavola. In passato, le rane si facevano anche semplicemente lessare in acqua salata con un cucchiaio di riso, e questa minestra in brodo (che conteneva poco grasso) veniva data ai malati come corroborante, poiché era di facile digestione, soprattutto in presenza di febbre.

Il risotto del Conte di Cavour

Camillo Benso conte di Cavour visse molto tempo fra le risaie del Vercellese nella tenuta di Leri, una delle grange medievali ereditate dal padre, dove fece i primi esperimenti di agricoltore nella coltivazione intensiva del riso. Ovviamente Cavour amava il risotto, e Ina Ghisolfi, nel suo volume *Per un pugno di riso*, ricorda così il “Pasticcio di riso del conte di Cavour”. “Lessate il riso, scolatelo bene e conditelo con burro e parmigiano. Prendete dei pomodori ben maturi, tagliateli a cubetti, saltateli in padella e amalgamateli al riso. Nel frattempo frigate due uova, salatele, pepate, e poi adagiatele sul riso che avrete messo in una teglia da forno. Gratinare tutto l’insieme. Presentate il pasticcio tiepido, spolverato di pepe nero, a piacere”.



Cavour era talmente convinto delle virtù diplomatiche dell'enogastromia (ricordava infatti che *plures amicos mensa quam mens concipit*, vale a dire cattura più amici la mensa che la mente) che, quando un funzionario partiva per una capitale straniera, si accertava che nel bagagliaio ci fossero anche dei souvenir piemontesi: riso e una bottiglia di Barolo.

La Brudera

Si tratta di un risotto ormai di difficile realizzazione perché è cucinato con il sangue di maiale. In passato era preparato quando si celebrava la macellazione dell'animale allevato in cascina o in cortile. Oggi è rimasto nella tradizione culinaria di pochi paesi del Vercellese (in particolare Asigliano e Desana).

Per cucinare la *brudera*, occorre avere a disposizione 150 g di riso (preferibilmente Sant'Andrea), 2 mestoli di sangue di maiale fresco, 5 costine di maiale, 2 cipolle, una carota, una costa di sedano, uno spicchio d'aglio, 20 g di burro, 50 g di olio extravergine, un rametto di rosmarino, sale e pepe. Per l'esecuzione, si fanno bollire in acqua una cipolla, la carota, il sedano, le costine di maiale, schiumando il brodo sino a quando la carne si spappola e il brodo si riduce a metà. La carne della polpa si passa al tritacarne, unitamente alla seconda cipolla e all'aglio. Il tritato si fa soffriggere nell'olio e nel burro con il rosmarino che va subito tolto. Versare il riso mescolando con cura sino a quando sarà tostato. Aggiungere alcuni mestoli di brodo.

I SEGRETI PER CUCINARE BENE IL RISOTTO

I buongustai del risotto raccomandano alcuni accorgimenti fondamentali:

- 1) Il riso Parboiled non è indicato. Scegliere la varietà Carnaroli, Baldo o Arborio.
- 2) Le operazioni in cucina vanno iniziate dal soffritto di cipolla tritata finemente nel burro, leggermente imbiondito. Il tegame, di acciaio o di rame stagnato, deve avere un diametro di circa 26-28 cm, a

- bordi bassi (non più di 7-8 cm). La porzione ideale di riso dev'essere di 80-90 g per ogni invitato. Se non si vuole usare la pesa, la dose può essere di "due pugni" a testa.
- 3) Unire il riso per la tostatura prelevandolo dalla confezione senza lavarlo e mescolando per alcuni minuti con un cucchiaio di legno, facendo sfrigolare e brillare i chicchi. Sfumare il riso con una

Quando il riso è quasi cotto, versare il sangue di maiale e portare a termine la cottura mescolando continuamente. Salare e pepare.

Riso e latte

Come già ricordato, prima di diventare alimento base della dieta comune, il riso era considerato una spezia, un medicamento capace di risolvere affezioni gastriche e intestinali: si utilizzava anche macinato, come la farina di grano, per preparare il “bianco mangiare” unitamente alle mandorle.

Ancora oggi molti ricordano il “riso in bianco” prescritto dal medico come terapia in caso di patologie a carico dell’apparato gastro-enterico. I granuli di amido hanno dimensioni molto piccole (circa 10 micron), rispetto a quelli di tutti gli altri cereali, e un elevato contenuto in amilosio, che li rende facilmente digeribili. Grazie anche allo scarso contenuto di sodio, il riso è stato apprezzato nei decenni scorsi (quando molti dei farmaci attuali non esistevano) nella “dieta di Kempner” a base di riso bollito senza sale, condito con olio extravergine di oliva, oltre a frutta e verdura.

Nel libro di ricette del 1851 di Francesco Chapusot, *La vera cucina casalinga*, si trovano tre ricette di minestre di riso e latte, segno evidente che questo abbinamento era presente nei menu quotidiani dell’epoca per il senso di sazietà che produceva, oltre ad arricchire il pasto di principi nutritivi indispensabili provenienti dal latte.

spruzzata di vino bianco secco o vino rosso (nel caso, per esempio, della panissa).

- 4) A parte va preparato un brodo con tagli di carne semigrassi (oppure di fagioli nel caso della panissa, o di rane, nel caso del risotto con le rane). Versare il brodo bollente poco per volta (la quantità dovrà essere pari a circa tre volte quella del riso), mescolando di tanto in tanto in modo che la massa del riso sia sempre sommersa. La cottura
- 5) La mantecatura si mette in atto spolverizzando il risotto con formaggio grana grattugiato e un pezzo di burro, a fuoco spento, rimestando prima di portarlo in tavola.
- 6) Prima di servire il risotto, bisogna lasciarlo riposare un minuto in modo che sia cremoso, morbido e come si usa dire in gergo “all’onda”, cioè non troppo asciutto.

Una minestra a base di riso e latte, ancora oggi ricordata nella cucina tradizionale delle nostre nonne, è il *riso latte e zucca*. Occorre disporre (per 3-4 persone) di 100 g di riso Originario o Balilla, 200 g di polpa di zucca (privata di scorza, semi e filamenti), 400 g di latte intero. Bollire la zucca, tagliata a pezzi, per 15-20 minuti. A cottura ultimata, estrarre la zucca dall'acqua e schiacciarla con i rebbi della forchetta. In una pentola portare ad ebollizione il latte, aggiungere il riso e, dopo pochi minuti, unire la zucca sbriciolata. Bollire ancora per qualche minuto, fino a cottura del riso, salare a piacere e servire a caldo.

I dolci con il riso

Grazie alla particolare versatilità del riso in cucina, che si abbina sia al dolce che al salato, l'Associazione "Donne - Riso" di Vercelli (sodalizio femminile fondato da Licia Vandone e ora presieduto da Natalia Bobba) ha messo a punto recentemente un volume interessante *Riso, dolce riso*, sponsorizzato dalla Regione Piemonte. Si tratta di ricette semplici e particolarmente gustose, provenienti dall'esperienza delle associate, di dolci, budini, torte, biscotti e gelati in cui questo cereale è stato ed è tuttora protagonista, dato che



può essere utilizzato con zucchero, miele, mandorle, pinoli, frutta nostrana o esotica, cioccolato, liquori, per ottenere dessert deliziosi.

Per l'esecuzione dei dolci, il riso va cotto in acqua o latte, secondo la ricetta. I tipi di riso più idonei sono quelli in cui l'amido è rappresentato in preminenza da amilopectina (per esempio, riso Originario o Balilla), che provoca una cottura più morbida fino a raggiungere la collosità. Per questo motivo il riso Balilla viene definito "re dei dolci", a differenza dall'Arborio o Carnaroli che mantengono i chicchi separati (sgranati) e sono quindi più adatti per i risotti.

RISO E VINO: UN MATRIMONIO PERFETTO

La cucina del riso in Piemonte è strettamente legata al vino. In particolare il risotto, nella sua fase più evoluta, prevede nella prima parte di cottura la "sfumatura" con diversi tipi di vino.

Fino alla fine degli anni Sessanta, veniva utilizzato quasi esclusivamente vino rosso, in particolare Dolcetto, Nebbiolo, Barolo e Barbaresco. Questi importanti vini vengono utilizzati per la preparazione di brasati, cacciagione e risotti. Il *risotto al Barolo*, cavallo di battaglia e icona gastronomica del Piemonte, era uno dei piatti preferiti di Camillo Benso che, tra l'altro, produceva Barolo nelle sue tenute. Per il risotto al Barolo si utilizza preferibilmente un vino non troppo invecchiato, ricco di tannini, aromi e profumi. I tannini danno struttura al liquido di cottura; gli aromi intensi di viola e rosa ne esaltano il profumo inconfondibile; gli antociani, derivati dalla lunga macerazione delle bucce, donano al riso il classico colore rosso. Diverse sono le varianti in cucina, con scalogno, cipolla, con un rametto di rosmarino, ma nulla che contrasti con il re dei vini (o il vino dei re). Il piatto, data la sua struttura e intensità aromatica, è particolarmente apprezzato nelle stagioni fredde, anche nella variante al Barbaresco, fratello minore del grande vino.

Con l'evolversi dei gusti e la ricerca di piatti sempre più raffinati e delicati nei sapori, si cominciò ad introdurre anche del vino bianco fermo, prima, e spumante, poi, per la "sfumatura" del riso: iniziò così la moda del

risotto allo Champagne. Negli ultimi anni, con l'arrivo sul mercato italiano dei grandi "metodi classici" e, in particolare in Piemonte, dell'Alta Langa, spumante prodotto da uve Pinot Nero e/o Chardonnay coltivate oltre i 300 metri, si è affermato il *risotto all'Alta Langa* che, senza nulla togliere allo Champagne in termini qualitativi, ha conferito un tocco di tipicità al piatto. Di particolare nota la sfumatura con l'Alta Langa rosato che conferisce particolare struttura e colore, con un profumo spiccatamente fruttato che dona delicatezza al riso. La sfumatura con vino spumante, grazie all'azione dell'anidride carbonica, conferisce al risotto un aspetto soffice e cremoso che si mantiene fino alla mantecatura finale senza aggiunta di burro. Altrettanto gradito, nella cucina più semplice e tradizionale, l'utilizzo di vini bianchi fermi di Langa e Roero come l'Arneis e la Favorita che, dagli anni Settanta, sono entrati a far parte della tradizione vinicola piemontese e impiegati nella preparazione dei risotti, soppiantando i più noti e datati Gavi ed Erbaluce. Il *risotto all'Arneis*, in particolare, grazie agli aromi di fiori e frutta bianca, acidità e tipico retrogusto di mandorla amara, si propone come un piatto molto delicato, particolarmente indicato nei periodi primaverili o estivi, per il suo gusto piacevole e leggero.

A tavola, l'abbinamento dei vini ai risotti è soggettivo e non segue rigide regole; sicuramente va prestata attenzione a non contrastare i gusti, vanificando la scelta del vino utilizzato per la preparazione. È buona norma seguire la territorialità, abbinando vini provenienti dalla stessa area di origine in modo da creare un'affinità di profumi, sapori e colori. L'aroma del vino usato in cucina, se strutturato o aromatico, non deve sovrastare il vino abbinato; inoltre, non dovranno esserci contrasti tra dolce e secco, aromatico e neutro, tannico e acido, affidandosi per la scelta anche agli aspetti visivi, olfattivi e gustativi. Sarebbe buona regola utilizzare lo stesso tipo di vino usato per la preparazione del piatto, eventualmente in una variante leggermente più strutturata. Un risotto al Barolo obbliga quasi la scelta dell'abbinamento ad un medesimo Barolo di buona annata e struttura. In alternativa, anche il Barbera d'Alba, non invecchiato o affinato in botte piccola per breve periodo, caratterizzato da buona acidità e poco tannino, con un buon grado alcolico, aromi di frutta rossa, sottobosco e spezie, garantisce un'ottima sinergia. Pure un Nebbiolo di medio invecchiamento, ma

sicuramente di buona struttura, ben si addice al suo utilizzo. Il suo profumo, che unisce i sentori fruttati del lampone, del geranio e della fragola selvatica a quelli della cannella e della vaniglia, consente un ottimo abbinamento.

L'accompagnamento d'obbligo ad un risotto all'Alta Langa è con l'Alta Langa stessa, magari millesimato, pas dosè o addirittura rosè. Un risotto all'Arneis, oltre al logico abbinamento con lo stesso vino, potrà sposarsi degnamente anche con un altro vino della zona, la Favorita che, essendo semiaromatico, offre una sensazione fresca e piacevole al palato.

RISO E BIRRA: UN MATRIMONIO GIOVANE

Negli ultimi anni si sta sempre più diffondendo l'accostamento tra riso e birra, sia a tavola, nell'abbinamento tra cibi e vivande, sia in cucina nella preparazione di risotti. Tra le molteplici ricette se ne riporta una recentemente proposta dallo chef Franco Ramella del ristorante "Croce Bianca" di Oropa, che utilizza la birra Menabrea, prodotta artigianalmente nel Biellese, e il formaggio sbirro, prodotto con latte biellese di Oropa, aromatizzato con birra Menabrea e maturato nel luppolo.

Come ingredienti occorrono 300 g di riso, 200 g di formaggio sbirro, 50 g di cavolo rosso, 250 ml di birra Menabrea, 30 g di burro, 40 g di scalogno, 1 lt di brodo, olio di oliva, pepe nero. Per la preparazione, si tosta il riso con lo scalogno, si sfuma con 150 ml di birra, si aggiunge il brodo e, a cottura quasi ultimata, la julienne di cavolo rosso. Si sala, si manteca con il formaggio sbirro, si aggiusta di pepe, e si impiatta con al centro un mestolino della restante birra ambrata.

Il riso sta recentemente riscuotendo crescente attenzione anche nella produzione di birre senza glutine, per far fronte ai problemi dei celiaci. Al momento, in Piemonte, si è ancora a livello di produzioni artigianali di nicchia, con prezzi piuttosto alti. La riseria Merlano di Buronzo (Vercelli) propone una birra non pastorizzata a bassa fermentazione (4,5 °C), dall'aroma e dal profumo delicati, con un gusto fresco e leggero, adatta a pranzo, a cena, e in qualsiasi momento della giornata. Il birrifico Sant'Andrea di Vercelli, in collaborazione con la riseria Viazzo di Crova, propone invece, secondo una

ricetta dell'antica tradizione anglosassone, una birra ad alta fermentazione e di gradazione elevata (intorno ai 10,5 °C) che si abbina bene con formaggi caprini potenti e alimenti come il cioccolato; tra le qualità di riso introdotte nella produzione sono utilizzati il riso rosso e i vercellesi Carnaroli e Baldo.

VERSO L'EXPO 2015

Il team dell'Istituto di cucina IFSE (*Italian Food Style Education*), di Piobesi Torinese, ha ideato un piatto per l'Expo di Milano del 2015, battezzato "il timballo del mondo". Si tratta di un timballo di riso e caponata di verdure brasate su vellutata di fagioli e spiedino di pollo marinato al pepe di Sichuan. Il piatto è basato su una ricetta che, partendo dalla tradizione e da prodotti locali, possa incontrare le culture del mondo, rispettandone i precetti alimentari. Ecco perché include un cereale di diffusione mondiale come il riso, insieme a verdure e carne bianca (pollame). Non vengono invece utilizzati condimenti di origine animale né accostati carni e formaggi nello stesso piatto. Un piatto nato per abbracciare il mondo, che è già stato adottato da più di quaranta ristoranti milanesi per proporlo ai visitatori dell'Expo.

LE RICETTE, SPECCHIO DELLA SOCIETÀ

Dolce o salato, freddo o caldo o dai mille colori, il riso ha punteggiato con i suoi chicchi la storia della regione, dando, con le ricette, anche uno spaccato della società e del suo evolversi nel tempo.

Nell'Astigiano, il risotto, a differenza che in Lombardia, non veniva preparato con piccole aggiunte progressive di liquido, ma cuoceva nel brodo aggiunto in un'unica soluzione. Solo nel 1854 questo piatto, che prima si chiamava "riso in tegame", assumerà la denominazione di "risotto". Per cucinare il riso si usava il "dian", largo tegame di coccio, che veniva preparato al suo compito lasciandolo a bagno in acqua fredda per mezza giornata. È questo il caso dell'antica ricetta del *risotto in Astesana*, i cui ingredienti sono: 400 g di riso Carnaroli, 4 pomodori maturi, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano con le sue foglie, 1 mazzetto guarnito (salvia, alloro, rosmarino), 100 g di rigaglie miste di pollo, 100 g di salsiccia magra,

100 g di macinato misto di vitello e maiale, 25 g di pancetta, mezzo bicchiere di Barbera d'Asti, un litro e mezzo di brodo di carne, 3 cucchiaini di olio extravergine, burro, sale, pepe e parmigiano grattugiato. Si mettono a bagno le rigaglie in una ciotola d'acqua fredda cambiandola alcune volte nel corso di un'ora. Dopo aver tritato le verdure e gli aromi, metterli in un tegame con la pancetta a dadini, l'olio e il burro; quando il battuto sarà trasparente unire le regaglie tritate non troppo finemente, la carne e la salsiccia spellata e sgranata e far rosolare a fuoco vivo per 5 minuti. Sfumare con il vino, farlo evaporare completamente e aggiungere i pomodori sbucciati e strizzati, continuando la cottura per 10 minuti. Salare e pepare, quindi unire il riso mescolando fino a quando non abbia assorbito bene il condimento; aggiungere il brodo bollente e lasciare sobbollire per 20 minuti senza mescolare. Tritare finemente qualche ago di rosmarino da aggiungere al riso mescolando bene. Portare in tavola con il formaggio a parte.

Un risotto tipico della tradizione piemontese, molto ghiotto e soprattutto molto profumato, di cui si dice che “è tanto buono e tanto antico come l'introduzione del Rum in Piemonte”, risale alla fine del 1600, ed è l'*antico risotto piemontese Rum e salsicce*.

Povera e contadina è invece l'origine del *risotto sabauda alle creste*



ANTICO RISOTTO PIEMONTESE RUM E SALSICCE

Ingredienti: 350 g di riso, 2 cipolle, 2 gambi di sedano con le loro foglie, 1 carotina, 2 spicchi di aglio, 30 g di salsiccia magra, 4 cucchiaini di salsa di pomodoro, brodo di carne o di verdura, 60 g di burro, una grande manciata di parmigiano, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, pepe nero, 1 mazzetto di profumi (rametto di rosmarino, salvia e 2 foglie di alloro), 1 bicchierino di Rum scuro.

Preparazione: tritare cipolla, carota e sedano, mettere l'aglio intero (da togliere alla fine) e imbiondire il tutto con un po' di olio buono. Sbriciolarvi sopra la salsiccia e rosolarla. Versare il Rum e farlo assorbire. Aggiungere il riso e farlo tostare. Unire la salsa di pomodoro diluita in una tazza di brodo, il mazzetto di profumi e portare a cottura aggiungendo di tanto in tanto il restante brodo. Quando il riso è pronto (un po' liquido e al dente), spegnere il fuoco e mantecarlo con il parmigiano e il burro fuso. Lasciar riposare per 2-3 minuti e servire caldo.

di gallo. Lo si faceva infatti risalire al giorno della capponatura (allora non si buttava via nulla). Poi con l'avvento del risotto (seconda metà del 1800) arrivò a Torino e fu subito adottato dalla corte sabauda, non indifferente ai ghiotti sapori rurali delle frattaglie. Gli ingredienti: 350 g di riso Carnaroli, 200 g di creste di gallo, 2 scalogni, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 cucchiaio di rosmarino e timo tritati, 1 pomodoro maturo, mezzo bicchiere di Barbera, 1 cucchiaio di Brandy, burro, olio extravergine, brodo vegetale, sale, pepe e parmigiano. Tritare uno scalogno, la carota e il sedano e soffriggere in poco olio e burro, unire le creste di gallo fiammeggiate, sbollentate e spellate, facendone a pezzettini due o tre e lasciando intere le altre. Cuocere qualche minuto, poi aggiungere il Brandy, il pomodoro, il vino rosso e proseguire la cottura per 15 minuti circa, regolando di sale e pepe. In un'altra casseruola mettere a soffriggere, in poco burro, l'altro scalogno tritato; unire il riso, tostarlo qualche secondo, versarvi il brodo bollente e proseguire la cottura. Quando il riso è al dente, unire l'ingrediente di creste di gallo, il rosmarino e il timo tritati, del burro crudo e del parmigiano reggiano grattugiato. Mantecare fuori dalla fiamma, far riposare coperto 2-3 minuti e servire.

Le *raviole galanti* sono invece la rielaborazione di un piatto straordinario, molto raffinato ed elegante (non per niente veniva definito "galante") in voga nella Canelli del 1600, cioè nel periodo dell'assedio (1613).

Tra le ricette più attuali del territorio e della tradizione, troviamo gli



RISOTTO CON LE LUMACHE

Ingredienti: 400 g di riso, 800 g di lumache pulite e spurgate, 4 pomodori maturi, 1 spicchio d'aglio, ½ bicchiere di olio extravergine d'oliva, ½ cipolla, brodo vegetale, 1 rametto di salvia, 1 mazzetto di prezzemolo, sale, peperoncino, parmigiano (facoltativo).

Preparazione: lessare le lumache in acqua salata per un'ora, poi sgocciolarle. Stufare nell'olio un trito finissimo di cipolla, aglio, salvia e metà prezzemolo; aggiungere i pomodori e il peperoncino, regolare di sale e cuocere per 5 minuti. Unire le lumache, bagnare con un mestolo di brodo e stufare per 10 minuti, quindi versare il riso e portare a cottura con il brodo. Dopo circa 18 minuti, aggiungere il prezzemolo tritato e lasciar riposare coperto per 2 minuti. Servire a parte il parmigiano.



RAVIOLE GALANTI

Ingredienti: per il ripieno: 200 g di riso, 40 g di burro, 1 cipolla, brodo di carne concentrato, 1 bicchiere di latte, la scorza di ½ limone, 100 g di amaretti di Mombaruzzo, 100 g di mandorle spellate, 1 bustina di zafferano, 1 uovo, 80 g di parmigiano, sale, pepe, noce moscata. Per la pasta: 300 g di farina, 1 uovo, acqua, sale. Per il condimento: 50 g di burro, 1 cucchiaino di erbe aromatiche tritate, 1 pizzico di cannella.

Preparazione: far appassire la cipolla nel burro, poi unire il riso, farlo tostare e coprire con il brodo e il latte bollenti avendo l'avvertenza di cuocerlo un po' più del normale. Aggiungere la scorza grattugiata e lasciate raffreddare. Pestare gli amaretti tostati, e le mandorle e aggiungerli al riso schiacciato con una forchetta; aromatizzare con lo zafferano sciolto in un po' d'acqua e la noce moscata, salare e pepare, poi unire l'uovo e il formaggio, sempre mescolando. Fare la pasta, tagliarla a quadrati dal lato di 2 cm e farcirli. Condire le raviole con burro, parmigiano, il trito di erbe e un pizzico di cannella.

agnolotti riso e coi (riso e cavoli), un piatto tipico della cucina piemontese. Deriva dalla tradizione contadina e rappresentava un'alternativa agli agnolotti alla piemontese tradizionalmente più ricchi e con molta carne, sia nel ripieno sia nel sugo d'arrosto, che si usa per condirli. Al centro della farina (400 g) disposta a corona, si rompono 3 uova, si versano un cucchiaino d'olio extravergine e un bicchiere di acqua tiepida. Si impasta fino ad ottenere un composto omogeneo; si copre con una ciotola e si lascia riposare. In abbondante acqua salata si lessa il cavolo, e, dopo averlo scolato, si trita. Cuocere il riso (200 g) nel brodo di carne, unirlo mescolando bene al cavolo tritato, insieme a 2 uova e al sale. Stendere bene la pasta fino ad ottenere una sfoglia sottile e, con l'aiuto di un sac à poche, fare dei mucchietti di ripieno a distanza regolare di circa 1,5 cm. Con del rosso d'uovo spennellare i bordi intorno al ripieno per facilitare la chiusura. Ricoprire con dell'altra pasta, premere ai bordi e con la rotella dentata tagliare gli agnolotti. Lessarli in abbondante acqua salata o nel brodo e condirli con il burro, la salvia, il parmigiano grattugiato e i dadini di due fette di cotechino lessato.

Tra le minestre, c'è la *minestra rinfrescante di riso e malva (ris e riondelà)*, che, oltre a 300 grammi di fiori e foglie di malva, prevede 100 g di punte

RISOTTO PIEMONTESE IN BIANCO CON TARTUFI

Un fondo di cipolla e sedano tritati, burro, un po' di midollo tratto dallo stinco del vitello come per il risotto alla milanese (sostituibile da un po' di quel grasso bianco eccellente che sta attorno al rognone). Reso trasparente e biondo questo condimento, si butta il riso duro, lo si intinge e tosta bene nel suo fondo rimestandolo col cucchiaino di legno, lo si bagna col vino bianco e assorbito questo lo si porta a cottura con successive aggiunte di brodo leggero di pollo e vitello. Alla fine si manteca il risotto con abbondante burro, abbondante parmigiano, e pochi cucchiaini di panna (destinata a smussare l'acidità del vino bianco), lo si versa in una zuppiera larga e calda, lo si lascia riposare – questo è indispensabile! – 5 minuti, infine lo si serve piallando in ogni piatto individuale una bella copertura di tartufo.

Ricetta autografa di Giovanni Gorla

di ortica e 100 di “lucerti” (germogli di luppolo), un cucchiaino di burro e uno di olio d'oliva, un porro, uno spicchio d'aglio, brodo vegetale, 2 patate medie, 200 g di riso, 50 di parmigiano, un tuorlo d'uovo e sale. Si rosolano nell'olio il porro affettato e l'aglio tritato e si aggiungono al soffritto le verdure tritate, le patate tagliate a dadini, si sala e si bagna con il brodo. Dopo 20 minuti, si aggiunge il riso, lasciandolo cuocere fino a che non sia al dente. Spegner e mantecare con burro e formaggio. Infine si aggiunge il tuorlo d'uovo mescolando velocemente, senza più far bollire la minestra.

Con tante verdurine fresche primaverili (bietoline, spinaci, pianticine di papavero, cimette di ortica, cipollotti e aglietti con il loro verde, foglioline di sedano e piantine di violette e di primule con i loro fiori), si realizza una gustosa *torta di riso verde*. Dopo aver lavato e asciugato le erbe (800 g), si tagliuzzano con un coltello e si rosolano insieme alla cipolla tritata. Si aggiungono 300 g di riso, si fa tostare e lo si porta a metà cottura con il brodo. Fuori dal fuoco, si uniscono due uova, 100 g di salame cotto sbriciolato, un trito aromatico di prezzemolo, aglio, basilico, menta, timo e maggiorana, 50 g di fontina a scaglie, 4 cucchiaini di parmigiano, sale, pepe e noce moscata. Si mette il composto in una teglia imburrata (che possa andare in tavola) e si inforna a 200 °C per 10 minuti. Una volta sfornata, la torta si lascia riposare per 5 minuti prima di servire.

Infine, i dolci della tradizione. Tra questi, la *torta con pere e cioccolato*. Preparare una base di pasta frolla con 220 g di farina di grano, 100 g di burro, 100 g zucchero, 1 uovo, 1 cucchiaino di lievito. Impastare velocemente, stendere, riempire con 3 o 4 pere precedentemente cotte con zucchero e poca acqua. Preparare la crema pasticciera montando un tuorlo con lo zucchero, aggiungere la farina di grano (1 cucchiaio da tè), 50 g di cioccolato fondente, e diluire con il latte caldo (100 g). Procedere mescolando a fuoco lento fino al primo bollore. Coprire le pere con la crema pasticciera al cioccolato e il riso (100 g della varietà Originario o Balilla) cotto nel latte, mescolati per bene. Decorare con ritagli di pasta frolla. Cuocere in forno per 20 minuti a 180 °C.

Come è noto, la tradizione si evolve, si aggiorna: essa è l'insieme di tante piccole innovazioni che hanno avuto successo, al di là delle mode passeggere. E la rivisitazione della tradizione, per adeguarsi alla società che cambia, avviene solitamente nei ristoranti. Vale la pena, quindi, fare qui un accenno ad alcune ricette, che partendo da prodotti del territorio,



RISO E GALLINA ALLA COCCONATESE

Ingredienti: 1 gallina ruspante o da allevamento a terra, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1,5 lt di acqua, 1 mazzetto odoroso (alloro, prezzemolo, basilico).

Per il riso: 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 500 g di riso Arborio, 50 g di parmigiano, 30 g di burro. Per la salsa: 6 tuorli d'uovo, 2 dl di panna, 1 tartufo (facoltativo).

Preparazione: lessare la gallina con i sapori (cipolla, carota, sedano e profumi). Preparare la salsa con 6 tuorli, sbatterli con una frusta fino a che siano ben montati. Incorporare la panna continuando a sbattere fino a raggiungere un perfetto amalgama. Cuocere a bagno maria, avendo cura che non arrivi mai a bollore; quando la salsa comincia ad addensarsi, spegnere il fuoco. Preparare un soffritto di cipolla e sedano; scottarvi e il riso e portarlo a cottura impiegando esclusivamente il brodo di gallina. Condire con burro e parmigiano grattugiato e metà della salsa. Disporre il risotto al centro del piatto di portata (caldo). Versarvi il resto della salsa e coprire. Tagliare e disossare la gallina e disporne i pezzi a contornare il riso. Servire subito e, se è disponibile il tartufo, coprire il riso di fettine sottili del sublime tubero.



“FRICIULIN” DI ERBE AROMATICHE E RISO

Ingredienti: 3 uova, 100 g di riso bollito o avanzi di risotto, 1 ciuffetto di foglie di ognuna delle seguenti erbe (papaveri di campo, ortiche, borragine, erba di San Pietro), 2 aglietti e 2 cipollotti con il loro verde, 1 ciuffetto di foglioline verdi del cuore di un sedano, 30 g di parmigiano grattugiato, sale, pepe, olio extravergine per friggere.

Preparazione: lessare il riso al dente, scottare le erbe in acqua salata, strizzarle e tagliuzzarle; fare un trito con aglietti, cipollotti e sedano. Mettere il tutto in una terrina, unire le uova e il parmigiano; salare e pepare. Mescolare velocemente, friggere a cucchiaiate in olio bollente, asciugare sull'apposita carta, salare e mangiare subito. Sono deliziosi anche come stuzzichini per l'aperitivo.

sono un evidente richiamo all'antica abilità di coniugare elementi poveri di stagione alla creatività: sapori d'antan adattati ai gusti moderni.

È il caso, per esempio, dello chef Walter Ferretto (stella Michelin) del “Cascinale Nuovo” di Isola d’Asti, e del suo *risotto al pomodoro*

fresco con anguilla e insalatina di campo. I pescatori del Tanaro erano un tempo famosi per la quantità e la qualità dei loro prodotti, tra cui ricercatissime erano le anguille. Infatti, proprio in riva al fiume, sorsero due fra i più vecchi ristoranti astigiani. La ricetta: si spella l'anguilla e si toglie la lisca centrale. Si taglia in 4 tronchetti che si cospargono con trito di timo e prezzemolo, sale e pepe. Quindi si avvolgono con fettine di pancetta affumicata, si rosolano in olio caldo e si passano in forno per 10 minuti. In una casseruola con poco olio extravergine di oliva, si fa colorire leggermente lo scalogno, si unisce il riso, si fa tostare e sfumare con il vino, proseguendo la cottura aggiungendo poco per volta il brodo e rimestando. Nel frattempo si fanno saltare i dadini di pomodoro in olio extravergine di oliva con uno spicchio d'aglio, sale, pepe e il trito di timo e prezzemolo. Quando il riso sarà pronto, si manteca fuori dal fuoco con il pomodoro e poco olio extravergine di oliva. Il riso va servito in piatti ben caldi, sistemando sopra il tronchetto di anguilla. Guarnire con dell'insalatina di campo e una julienne di carote e sedano conditi con olio extravergine di oliva e aceto balsamico tradizionale di Modena.



RISOTTO ALLA CREMA DI CIPOLLA CON SALSICCIA E POLVERE DI AMARETTO

Ingredienti: 280 g di riso Carnaroli, 2 cipolle bionde grosse, 200 g di salsiccia, 2 amaretti secchi, 2 foglie di alloro, 1 bicchiere di vino bianco, 1 lt di brodo di verdure, sale, 2 cucchiaini di olio extravergine, 80 g di burro, 60 g di parmigiano grattugiato.

Preparazione: mettere le cipolle intere con la buccia in una teglia e cuocerle in forno a 190 °C per 80 minuti, quindi lasciarle intiepidire e frullarle con il mixer. Tagliare a fette spesse la salsiccia. Fondere 20 g di burro con poco olio in una casseruola, unire le foglie di alloro e il riso e lasciarlo tostare. Sfumare con il vino e portare a cottura unendo il brodo bollente poco per volta e rimestando. Dopo circa 10 minuti, togliere l'alloro, aggiustare di sale e unire la crema di cipolle. Mescolare e proseguire la cottura del risotto per altri 4 minuti, poi mantecarlo, fuori dal fuoco, con il burro e il parmigiano. Nel frattempo, rosolare le rondelle di salsiccia in una padella antiaderente ben calda. Sistemare il risotto nei piatti di portata, guarnirlo con le fettine di salsiccia e spolverizzare con gli amaretti pestati finissimi.

Infine, una proposta dolce dello chef Adriano Mesa di Frossasco (TO):
il *biscotto alle mandorle con crema di riso Balilla*.



BISCOTTO ALLE MANDORLE CON CREMA DI RISO BALILLA

Ingredienti: per la crema di riso: 300 g di riso Balilla, 1 lt di latte, 250 g di zucchero, scorza di limone, 400 g di crema pasticciera, 8 g di colla di pesce, 600 g di panna montata. Per il biscotto alle mandorle: 125 g di uova, 125 g di mandorle tritate, 25 g di farina, 10 g di burro fuso, 160 g di albumi montati a neve, 40 g di zucchero a velo. Per la salsa caramellata: zucchero, succo d'arancia.

Preparazione: preparare il biscotto montando le uova con mandorle e zucchero, aggiungere la farina e il burro fuso, alleggerire il tutto con gli albumi. Stendere l'impasto e fare dei biscotti rotondi. Cuocere a 250 °C per circa 15 minuti. Nel frattempo procedere per realizzare la crema di riso. Cuocere per 15 minuti il riso nel latte, aggiungendo lo zucchero e la scorza di limone. Una volta cotto, aggiungere la crema pasticciera, la colla di pesce e la panna montata. Infine amalgamare. Con lo zucchero e il succo d'arancia miscelati in un pentolino, preparare la salsa caramellata. Quando lo zucchero sarà completamente sciolto, alzare leggermente la fiamma e far caramellare. In uno stampo porre uno strato di biscotto, ricoprire con la crema di riso e servire con la salsa caramellata di arance.

HANNO COLLABORATO

Cecilia Aquili

Marco Asola

Eros Barantani

Marco Brighenti

Luigi Bussolino

Piero Camerlenghi

Valter Cantino

Donatella Clinanti

Elisabetta Cocito (DCST)

Ettore Grimaldi

Clara Lanza

Giorgio Lozia

Renzo Pellati (CSFM)

Paoletta Picco

Francesca Ramella

Giuseppe Trompetto

Fabrizio Ventura



Liguria

DAL PONENTE A GENOVA

In tutti i territori della regione, dalle aree di Ponente sino al Genovesato, il riso è quasi sconosciuto. I piatti codificati sono pochi e, per certi aspetti, casuali. Un po' più numerose sono le presenze nell'estremo Levante, spezzino o lunigiano. Ma in questo caso è evidente un'influenza delle aree "confinanti", in particolare quella toscana, regione nella quale s'era diffusa una certa cultura del riso. L'estremo Levante, come spiegheremo meglio, è un'area di "koiné", dove elementi localistici vorticano e si intersecano con influenze toscane ed emiliane, oltre che, com'è ovvio, genovesi. Il discorso di struttura storica che cerchiamo di tracciare non vale, è fin troppo ovvio, per l'attualità, ossia per quella "cucina di ristorante", decollata dalla fine del XIX secolo con l'era delle vacanze. A questo punto, per collegamento con la cucina del Sud dell'Italia, troviamo quasi dappertutto risotti di mare, in mille forme. Ma questa, come si dice, è un'altra storia. Torniamo al discorso invece storico-filologico. Nella cucina dell'estremo Ponente - area che va da Imperia a Ventimiglia - troviamo il riso solo nel ripieno della *torta verde*, inserito a crudo insieme alle verdure. Il riso cuoce lentamente in forno e s'imbeve degli umori di verdure e legumi.

Passiamo a Genova. Il classico è un dolce invernale casalingo da fine cena: *riso cotto nel latte*. Poi solo due "primi": il *riso "a rosto"* e il *riso "in cagnon"*. Sono due variabili di risotti sostanziosi, dorati nel soffritto e in abbondante sugo di vitello e molto burro (nel secondo caso c'è anche la salsiccia). I risotti sono poi passati in forno. Si tratta certamente di due acquisizioni piemontesi, considerato l'uso del burro al posto dell'olio, quasi certamente introdotti nelle *Cuciniere Genovesi* (sin dalla seconda metà del XIX secolo), dopo l'unificazione post-napoleonica tra l'ex Repubblica e il Regno di Sardegna. Tra Genova e le aree di Ponente e d'entroterra, si trovano due varianti, una in brodo denso e una asciutta del *riso con il preboggion*. Il "preboggion" è un mazzetto di erbe spontanee di montagna che, nella cottura, si mescola a un pesto senza pinoli. La versione asciutta, dove accanto al burro si unisce l'olio, è nota come *risotto alla Paolo Emilio Taviani*. L'uomo politico più noto della prima Repubblica l'aveva rivisitata con un pizzico di divertimento. Anche questi, però, sono piatti ottocenteschi. Il debito dei liguri, signori del mercato



internazionale della pasta secca di grano duro dal XII secolo, con il riso viene solo dal vicino amato-odiato Piemonte.

Un po' diverso è il discorso per quel che riguarda le aree dell'estremo Levante.

NELLA CUCINA TIPICA SPEZZINA

Il territorio rappresenta, sotto il profilo della cultura del cibo e della gastronomia, una singolare area di “intersezione” tra almeno tre tradizioni assai diverse: quella del golfo de La Spezia e la Riviera di Levante (cultura del pesce, degli ortaggi, del vino e dell'olio di oliva), la bassa Lunigiana, ossia l'intersezione mare-monte dell'antica via Francigena (ortaggi, olio di oliva, vino, minestre) e l'Appennino ligure di Levante, che proprio nell'area spezzina si collega con quello emiliano-toscano (civiltà del castagno, civiltà del maiale, latte, formaggi).

Questa *contaminatio* di tradizioni diverse, stratificatasi nel corso dei secoli, vale anche per la cucina del riso, che qui rappresenta quindi un *unicum* territoriale.

La Liguria, per le sue caratteristiche geo-morfologiche (assenza di pianure e di “marcite” alluvionali), come si è detto, non ha mai prodotto riso. Questo arrivò a Genova, antica Repubblica marinara, grazie ai contatti commerciali con altri popoli mediterranei, in particolare con i mercanti arabi e turchi dal Medioevo in avanti. Dagli Arabi i genovesi importarono non solo il prodotto in quanto tale, ma anche alcune consuetudini legate al suo utilizzo: in particolare l'uso augurale, per esempio in occasione dei matrimoni, uso che si diffuse rapidamente in tutta la Liguria, come altrove.

Solo dopo il 1815 - con l'inserimento della Liguria negli Stati sardi - fu più facile approvvigionare il riso dalle risaie piemontesi della Valle del Po.

Diverso è il discorso per quanto riguarda la bassa Lunigiana e quella parte dell'Appennino spezzino (comuni di Rocchetta Vara, Calice al Cornoviglio e in parte Sesta Godano e Beverino) che, sino alla seconda Guerra d'indipendenza, appartenne prima ai “feudi malaspiniani”, e in seguito al Granducato di Toscana.

La Toscana, terra anch'essa povera di risaie, ne ebbe però di estese, con alterne vicende dal Seicento al secolo scorso, nell'area di Massarosa e di Massaciuccoli, con le "marcite" della pianura limitrofa al celebre lago pucciniano. La produzione di riso avviata dalla Repubblica di Lucca e poi proseguita dal Granducato raggiungeva, dunque, lungo l'asse antico della via Francigena, i mercati della Lunigiana, compresa in parte la Lunigiana ligure (Sarzana e dintorni).

La limitata disponibilità del prodotto a causa delle ragioni sopra ricordate fece sì, almeno sino al secolo scorso, che il riso, benché presente sulle tavole del territorio dalla fine del Medioevo in avanti, fosse però limitato ad alcune particolari occasioni di carattere "augurale". Questa tradizione si è conservata viva soprattutto nella parte interna del territorio, più lontana dalla diffusione commerciale di ricette diverse. A parte consuetudini diffuse un po' in tutta Italia, vogliamo qui richiamare l'utilizzo del riso in alcune particolari circostanze: la cena nel giorno dell'uccisione del maiale e le



scampagnate in occasione delle feste mariane di fine estate (8 settembre in Val di Vara, 15 agosto a Monterosso, 3 agosto a Vernazza).

L'utilizzo del riso quale componente del primo piatto nella cena festosa fatta al termine del "rito" dell'uccisione del maiale - che di solito occupava l'intera giornata - si collega, nella tradizione della Val di Vara e della bassa Lunigiana, a quella che viene chiamata la "civiltà del maiale". L'uccisione del maiale era infatti una sorta di rito quasi religioso, anche per le forme "procedurali" sempre molto definite e ripetute. Il maiale, per chi lo aveva allevato, rappresentava infatti una vera ricchezza, della quale nulla doveva andare perduto: un traguardo importante, segno di benedizione celeste, e nel contempo un punto di partenza per una nuova "stagione". L'utilizzo del riso nella cena di quel giorno aveva dunque anche un preciso significato augurale. Di questo si trova traccia nelle tradizioni di tutta la Lunigiana e dell'Appennino ligure di Levante. Il sugo con cui condire il riso era preparato con carne presa dall'impasto della mortadella o delle salsicce.

Per quanto riguarda le feste mariane di fine agosto, l'utilizzo sempre accertato della *torta di riso* corrisponde a due diverse motivazioni. La prima era di ordine pratico, ossia la possibilità di portarla con sé per la scampagnata vicino al santuario, dopo la celebrazione della messa (va tenuto presente che al santuario si doveva arrivare digiuni e che dopo la messa era bene mangiare subito quanto si poteva). Ciò valeva in particolare per i santuari non vicini al paese, come quello del Dragnone nello Zignago (8 settembre) o per quello di Soviore sopra Monterosso (15 agosto). La seconda si ricollegava con la richiesta di grazie divine da rivolgere alla Vergine: la torta di riso era dunque segno di gratitudine, essendo collegata, dopo il rito sacro, alla speranza di essere stati ascoltati dalla Madonna. Si aggiunga che, in quelle circostanze, grazie alla buona stagione, spesso raggiungevano le famiglie della zona parenti trasferitisi altrove: l'offerta della torta di riso, nelle sue diverse fogge, aveva quindi anche un ulteriore significato di accoglienza.

Naturalmente la torta di riso è presente in tutto il territorio cui si fa riferimento. Le ricette, tanto a Sarzana - nell'areale della via Francigena - quanto in alta Val di Vara, raccomandano di cuocerla in forno a legna. Scrive Angelo Paracucchi: "Anche per la torta di riso è valido il discorso della farinata di ceci, cioè che il forno deve essere a legna. Molte massaie oggi la fanno cuocere in



RAVIOLI DI RISO DOLCE

Preparazione: in una casseruola mettere il latte a bollire. Quando ha alzato il bollore, versare il riso. Dopo 10 minuti, aggiungere lo zucchero, mescolare bene e far cuocere altri 5 minuti; quindi far raffreddare. Passare il riso in una terrina, unire 1 uovo, la scorza grattugiata di 1 limone e 1 bicchierino di anice. Amalgamare molto bene. Setacciare la farina sulla spianatoia facendo una fontana, mettere al centro 1 uovo, 1 noce di burro, zucchero e vino bianco. Impastare bene, quindi tirare una sfoglia grande. Su una metà fare tanti mucchietti di riso (bene in fila), coprire con l'altra metà di pasta e con la rotella tagliare in ravioli quadrati. In una padella mettere a scaldare l'olio. Quando è bollente, friggere i ravioli un po' alla volta, facendoli dorare da ambo i lati. Sgocciolarli e passarli su carta paglia, togliendo l'unto superfluo. Spolverizzare con zucchero vanigliato e servire tiepidi.

casa, ma il risultato non è lo stesso". Tra i particolari difformi, si può citare il fatto che, in Val di Magra, per preparare bene la sfoglia, rendendola uniforme, si consiglia di utilizzare olio di oliva; in Val di Vara di aggiungere latte: la diversità dà bene conto del contesto agricolo di riferimento.

In alcune località il riso viene utilizzato anche per le feste di Carnevale, in particolare per torte dolci. Caratteristici, in modo particolare, sono a questo riguardo i *ravioli di riso dolce*, che appartengono alla tradizione di Castelnuovo Magra (e quindi della via Francigena).

IL "BONETTO" O "REPIÉN"

Un piatto molto diffuso nell'Appennino - che anche in questo caso unisce insieme consuetudini diverse tra l'area ligure e quella toscana - è la cosiddetta *bomba di riso*, un piatto molto composito e nutriente, che assume nomi diversi in località anche tra loro vicine. I nomi diversi danno conto anche delle differenti tradizioni gastronomiche, ma il prodotto è lo stesso. Va precisato che si tratta di un piatto che si mangia freddo.

Quella che in Lunigiana si chiama appunto "bomba di riso", nel territorio dei comuni di Calice di Follo (tra lo stesso Calice e Tivegna) prende il nome di *bonetto*. Questa espressione è di origine ligure-piemontese, in

 REPIÉN

Preparazione: tagliare a piccoli pezzi un pezzo di carne magra di manzo o maiale. Rosolarla nell'olio con cipolla, rosmarino, prezzemolo e sedano; aggiungere della passata di pomodoro, far cuocere per circa un'ora e lasciar raffreddare. Si possono aggiungere dei piselli. Nel frattempo, mettere a bollire il riso, scolarlo e lasciarlo raffreddare. Mescolare il riso col sugo e aggiungere uova e formaggio (1 kg di riso, 1kg di carne, 10 uova). Prendere uno stampo a forma di zuccotto, ungerlo con olio e cospargerlo di pane grattugiato; disporvi l'impasto e cuocere in forno già caldo per un'ora abbondante. Il "repién" si può anche sistemare a strati nello stampo: uno di riso condito e uno di sugo, e così via.

quanto rimanda al francese "bonnet" ovvero "copricapo a forma di cuffia": è infatti proprio questa la forma che assume il riso con gli altri ingredienti nella versione finale. La medesima, del resto, è la radice linguistica di "bomba di riso", intesa in senso di composizione rotonda, a mo' di palla. Ma questa è versione toscana; "bonetto" è più ligure, ma qui è originale l'utilizzo per un piatto salato a base di riso. In altre zone, infatti, il nome viene usato - del resto, l'etimologia è la stessa - per indicare il "budino" o "dolce di latte", o altri dolci a forma di "cappello".

Più a Nord, nel territorio dei feudi malaspiniani di Suvero (da Suvero a Rocchetta di Vara, da Molino Rotato a Pieve di Zignago), il nome di questo piatto è invece più tradizionale e se si vuole semplice: "repién", ovvero "ripieno", perché di questo si tratta: una base di riso unita a carne, uova e verdure, cucinate e amalgamate spesso in foggia diversa da paese a paese.

IL RISOTTO E I SUOI CONDIMENTI

Per le ragioni sopra ricordate, il risotto, almeno nel senso più tradizionale del termine, non è molto frequente nelle tradizioni gastronomiche dell'area territoriale di cui ci stiamo occupando. Qualche volta, in alcuni usi locali (come nello Zignago), lo stesso "repién" viene chiamato risotto, ma si tratta di un piatto molto diverso.

Il risotto, se mai, diventa più frequente e utilizzato a partire dall'Unità d'Italia, grazie alla maggiore possibilità di disporre del riso a buon mercato, proveniente dalle pianure piemontesi e lombarde, e all'incremento dei viaggi, con l'avvio di attività turistiche, in particolare nell'area del golfo e della Riviera. Per esempio, negli anni Cinquanta dell'Ottocento, prima dell'avvio della costruzione dell'Arsenale militare, La Spezia e il suo golfo erano divenute località turistiche importanti per buona parte dell'aristocrazia e della buona borghesia piemontese, militare e civile. Nel luglio 1853, anche la famiglia reale fu ospite de La Spezia per le vacanze. Non ne abbiamo prova documentale, ma è facile immaginare che il risotto ai frutti di mare, nelle sue diverse varianti, sia stato messo a punto con grande attenzione nelle cucine del "Croce di Malta", l'albergo, appena trasferito alla "marina", dove i reali piemontesi avevano preso alloggio.

Da allora il risotto non è più mancato nei ristoranti e nelle trattorie sul mare. In particolare, tra i frutti di mare di cui il golfo de La Spezia può vantare ampia disponibilità, ci sono i cosiddetti "muscoli", ossia le cozze





RISOTTO AI MUSCOLI E ZAFFERANO

Preparazione: raschiare con una retina spessa i muscoli nel guscio. Lavarli più volte e quindi metterli in un recipiente, a fuoco moderato, per farli aprire. A cottura, toglierli dal guscio e conservarli nel proprio liquido di cottura. In una casseruola, soffriggere l'aglio nell'olio d'oliva aggiungendo un po' di sale e pepe. Unire lo zafferano e farlo sciogliere bene, quindi aggiungere qualche cucchiaino d'acqua di cottura dei muscoli, dopo averla filtrata, e anche i pomodori schiacciati. Versare il riso nel soffritto con il liquido di cottura dei muscoli (filtrato). Continuare la cottura mescolando ogni tanto e unire man mano il brodo fino al termine. Aggiungere infine i muscoli e il prezzemolo tritato. Servire in un piatto ovale per risotti.

nella versione spezzina. Naturalmente, il *risotto ai frutti di mare* prevede anche l'utilizzo di altri ingredienti, quasi sempre legati al territorio: è il caso del *risotto ai muscoli e zafferano*, che utilizza un condimento proveniente da coltivazioni diffuse nel golfo e nelle Cinque Terre, in particolare nella collina di Campiglia.

Nell'interno, invece, anziché i frutti di mare, prevalsero e prevalgono altri ingredienti per arricchire il risotto: gli ortaggi (zucchine e asparagi della piana di Sarzana), i funghi (area del medio Appennino, di vasta produzione fungina), la salsiccia (collegata con la tradizione del maiale, cui prima si è fatto riferimento).

Nello Zignago, compare anche un singolare *risotto con le anguille*, che un tempo - quando i torrenti erano pescosi e la pesca libera - si pescavano tendendo gli ami durante la notte lungo le sponde dei corsi d'acqua appenninici.

HANNO COLLABORATO

Egidio Banti
Roberto Iovino (DCST)

Paolo Lingua (CSFM e CT)



Lombardia



COLTURA E SOCIETÀ

Il riso d'Oriente, reso noto dagli Arabi in Sicilia e dai mercanti veneziani in alta Italia, restò sino all'età moderna di uso limitato, come medicamento venduto dagli speziali a caro prezzo. Solo a metà del 1400 le risaie, sull'esempio di Salerno e dei paduli pisani, si diffusero nel Ducato di Milano che si estendeva allora oltre il Po, sino ad Alessandria e al Novarese, oltre il Ticinese. In Lomellina l'impulso venne dagli Sforza e in particolare, alla fine del secolo, da Ludovico il Moro nella tenuta della Sforzesca, presso Vigevano. Nel 1475 Galeazzo Maria aveva inviato riso da semina a Ercole d'Este, affinché se ne sperimentasse a Ferrara la resa (da 1 a 12 più alta rispetto a ogni tipo di granaglia). Leonardo da Vinci, "ingegnere ducale", fu incaricato di conciliare esigenze secolari di navigazione e difesa, irrigazione e industria (tradotte in una fitta rete di canali, rogge dei mulini, chiuse, fossati), con le necessità di bonifica delle paludi e di distribuzione d'acqua alle risaie. Mutò quindi il paesaggio di vaste aree incolte o poco coltivate, fatte di acquitrini, brughiere, boscaglie, dossi via via livellati a formare bacini digradanti, fra cascine e argini alberati, che venivano allagati con la semina del riso per tornare asciutti al momento del raccolto. Nel 1517 il riso compariva saldamente fra le colture dell'abbazia di Chiaravalle, a coronamento del contributo che i grandi monasteri avevano dato allo sviluppo agricolo del contado.

A Cremona - signoria degli Sforza - e a Mantova - ducato dei Gonzaga - come nel vicino Veronese della Serenissima, terre ricche di acque, di fiumi e risorgive, la coltura del riso si avviò lentamente dalla fine del 1400 in poi. Nel Catasto dello Stato di Milano voluto da Carlo V, a metà del 1500, si calcolava un perticato di 50mila ettari coltivati a riso: Cremona contava per soli 140 ha, lo 0,10% della superficie agraria, il 2% nel Lodigiano, l'8% nel Vigevanese, il 9% nel Novarese. Nella seconda metà del Cinquecento, Cremona era ancora obbligata a importare riso dal Pavese. La produzione si estese verso la metà del 1600 nell'area settentrionale delle risorgive, poi lungo l'Adda e l'Oglio. L'area coltivata, inferiore ai 500 ha nel 1700, superò i 3000 ha dopo l'Unità d'Italia, ma diminuì poi sino a scomparire nei primi decenni del '900. A Mantova, risaie si svilupparono a Ostiglia e Castel d'Ario (dal 1524), oggi distribuite lungo una "via del riso" che è motivo di propaganda per il Vialone

nano. Le province lombarde oggi producono riso su una superficie di 98.842 ettari divisi fra Lodi (2.082 ha), Milano (13.523 ha), Pavia (82.052 ha), Mantova (1.182 ha), secondo i dati Ente Nazionale Risi (2013).

Con l'incremento della coltivazione, non tarda a manifestarsi un rilevante impatto sociale, anche se agli inizi del 1500, racconta Folengo (“*quisque videbatur risi mangiasse minestra*”), era ancora una speranza più che una realtà. A lungo se ne sarebbero additati i pericoli igienico-sanitari: si accusa la risicoltura dapprima di veicolare la peste, poi, fondatamente, di provocare la malaria e le febbri palustri, “fevera di ris” a Milano o, meglio, “fevera del Bas”, cioè della Bassa milanese. Il governo spagnolo vietò le risaie per 2-3 miglia fuori delle mura cittadine e l'arcivescovo Carlo Borromeo, che pur aveva difeso le colture intraprese dai fittavoli della Chiesa milanese, sfruttandole anche nel 1570 per una minestra dei poveri afflitti dalla carestia, fu infine costretto a condividere il divieto. Ancora nel pieno Ottocento, nel Cremonese, si accusavano le risaie (ma anche maceri del lino e della canapa, marcite e paludi in genere) di cagionare, specialmente nelle lavoratrici dei campi, le febbri palustri.

L'agronomo bresciano Agostino Gallo, al passaggio del 1500, forniva precise indicazioni per coltivare correttamente il riso, esprimendo preoccupazione per il “cattivo aere” cagionato dalle risaie, ma segnalando, al contempo, l'utilità del riso nell'alimentazione: “Lodarei che si seminasse quattro volte tanto, come si fa; perciocché si vede quanta sovvenzione rende a questo paese nel mangiarlo in minestra, e più nel macinarlo con la segala, e miglio insieme, o con quello solamente per fare il pane con maggior utilità”.

Prevalsero le minestre calde, sul modello di pappine, polentine di cereali e graminacee. Il riso era conveniente d'inverno quando scarseggiavano le verdure: ne bastava poco e con modesta spesa si potevano sfamare le famiglie numerose e si preferivano cotture lunghe, tali da far crescere il volume dei chicchi, “I risi se mette suso bonora, acciò che i cressa”, sosteneva *Sior Todaro brontolon*. Ma, nonostante questo, tardò a sbiadire l'immagine degli altri cereali. Il riso si giovò di verdure, carni e condimenti in piatti via via diffusi fra i contadini più abbienti. Lentamente conquistò le città, lustro della cucina borghese che lo elesse prima portata consueta, estendendosi, a fine Ottocento, al proletariato in ascesa. Nelle altre campagne, dal XVII secolo

in poi, la strada restò sbarrata dalla polenta di mais. Una piaga sociale si aprì con l'impiego, nelle risaie, di mondine provenienti da ogni dove, giovani donne tenute lontano da casa per quaranta giorni, sottoposte alla sfibrante fatica di liberare il riso dalle erbe infestanti, con i piedi per ore nell'acqua. A lato cresceva l'industria, per pilare il risone che era stato battuto sull'aia: pilaie, "piste da ris" e "pilotte" si trasformarono in riserie, industrie meccanizzate, spesso lontane dal luogo di produzione.

La cucina di guerra, per necessità di limitare le importazioni di grano, privilegiò il riso di produzione nazionale; un manuale anonimo della Tipografia sociale di Cremona, nel 1916, consigliava la minestra con le zucchine e gli arancini (con carne di seconda qualità per l'intingolo), budini e timballi dolci di farina di riso. All'inizio degli anni Trenta la politica autarchica puntò sul doppio fronte della "battaglia del grano" e della propaganda del riso, fatta dall'apposito Ente Risi, creato appunto nel 1931, che diffuse ricettari qualificati e una pubblicità capillare. Contribuirono gli epigoni del movimento futurista, che da tempo combattevano contro la "pastasciutta" difendendo il riso "nazionale".

Nell'ultima guerra, vaste aree del Nord sopravvissero grazie al riso del mercato nero. Alla frontiera con la Svizzera, il vecchio contrabbando di tabacchi e caffè, dal Nord, lasciò il passo a quello del riso, dal Sud. Le donne dell'alta Valtellina scendevano in pianura a procurarselo, gli "spalloni" lo trasportavano poi oltre confine; complici i ferrovieri, le stazioni di valico furono i terminali di più agevole frode.

LE MINESTRE

Sulle tavole di corte nel XV secolo, il riso viene preparato "in bianco", nel "biancomangiare"; come contorno, e, specialmente, come dolce speziato, cotto nel latte.

Al riso si accompagnano latte di capra, latte di mandorle, e brodo. Interessanti le "menestre de bianco mangiare a la catelana" che indicano il diffondersi d'una cultura mediterranea, una condivisione che va dalla Spagna all'Italia, peraltro in gran parte sottoposta ai re cattolici. Il Platina, seguendo

le indicazioni di Maestro Martino, diffonde la torta e le frittelle di riso e, alla metà del Cinquecento, Bartolomeo Scappi, che molto trae dalle sue esperienze popolari di nativo lombardo, diffonde anche a Roma l'uso del "riso di Milano" o "di Lombardia", con molti piatti, fra cui una "vivanda di riso alla lombarda". Senza rilevare analogie e differenze con la cucina odierna, notiamo che Scappi prevede spesso, nei pranzi di corte a Roma, il "riso cotto con latte di capra (ovvero con latte et butiro), servito con zucchero et cannella". Certo si tratta d'una cucina elitaria, nella quale hanno peso le spezie e lo zucchero, tuttavia vien spontaneo ricollegarle al riso e latte in versione popolare, rimasta in uso sino a non molto tempo fa, in montagna ma anche nelle famiglie operaie cittadine e, nella versione dolce, presso il ceto medio di campagne e città.

Grazie al progresso sociale dei ceti più umili, il riso sarebbe divenuto una colonna portante della cucina lombarda. Si diffusero dapprima le minestre: nel latte, in brodo di verdura, di carne, di burro-lardo-formaggio; seguirono i risi asciutti, lessati ed elaborati con aggiunte e condimenti diversi o saltati in padella, combinati in torte e timballi. Le minestre generarono il risotto, nel quale brodo e condimenti si uniscono intimamente all'amido del riso in gradevole cremosità.

Le minestre offrono il quadro più ampio, ma nella sostanza unitario, sviluppatosi nei secoli nelle varie zone, coinvolgendo la ricchezza padana di verdure ed erbe, carni (interiora comprese), latte, formaggi, grassi.

TORTA DI RISO

Lava il riso et nettalo molto bene, et fallo cocere in lacte o in bono brodo grasso tanto che sia ben cotto; et poi il cavarai fora sopra a un tagliero et lassaralo asciucchare et pigliarai un pocho di bono cascio fresco pistato molto bene giungendovi dece bianchi d'ova, del zuccharo et dell'acqua rosata. Et anchora piacendoti vi potrai mettere un pocho di lacte quanto tene un piccholo bicchieri. Et mescolato bene ogni cosa insieme la metterai bene a cocere in la padella observandoli quello ordine et modo che è ditto di sopra de la torta bianca. Et nota che questa richiede et vole minore quantità di cascio che l'altre torte sopra scripte.

Maestro Martino da Como, *Libro de Arte Coquinaria*

RISO E LATTE

L'uso rinascimentale apre una strada che si allarga via via, battuta fra il XIX e il XX secolo, e ancora non tralasciata. Sembra ripetere lo Scappi il *riso e latte pannoso*, mantecato con burro crudo del Lodigiano, che si considera come una minestra ma che, con l'aggiunta di zucchero e cannella, costituisce un dolce delicato e gradito. In Lomellina si prepara bollendo il latte con lo zucchero, una buccia di limone e una stecca di vaniglia, per poi unire il riso e cuocere per 15 minuti a fuoco lento mescolando; tolte vaniglia e buccia di limone, si serve in ciotole, spolverizzando con cannella in polvere. Dell'Oltrepò il *riso con latte e castagne*, piatto tipico per il giorno di Sant'Antonio: si bolle il latte, si unisce il riso e si cuoce a bassa temperatura per 10 minuti, poi si uniscono le castagne secche (ammollate dalla sera prima e cotte a parte per un'ora con alloro, "erba bona", la parte verde del finocchio, cannella e sale) e si cuoce il tutto, mantecando infine con il burro e aggiustando di sale.



A Lecco, e specialmente nelle aree lattiere, *riso e latte* (*riisin-t-ollac*, in Valsassina), qualche volta arricchito con panna, è ritenuto vivanda prelibata. Si marita con fagioli, patate e zucca lessati, sulla falsariga d'una minestra di latte con fagioli secchi pestati nel mortaio. Nome fantasioso per un piatto povero, il *riis in presoon*, una minestra con l'aggiunta di farina di frumento e più spesso di mais, dove sovente il latte era sostituito da acqua appena imbiancata con latte; del resto, il riso macinato con il macinino del caffè era la base di pappe per lo svezzamento degli infanti. Tipico della convivialità di Premana il *risot in-t-ollac*, di solito preparato in compagnia, sugli alpeggi o nei maggenghi, dai "bes-cèer", coloro, in genere ragazze, che in ogni famiglia si prendevano cura del bestiame: ognuno portava con sé cipolle, burro, riso e latte in quantità necessaria al numero di famigliari da invitare a sera, in allegra compagnia.

Risalendo a Nord, troviamo a Samolaco, in Valchiavenna, una minestra detta *formentin*: in parti uguali di latte e acqua, portati a bollore, si fanno cuocere riso e gnocchetti di farina di frumento e latte. In Valtellina si ripete, in modo più semplice, il *ris e lacc con le castagne*. Messe a bagno la sera prima, le castagne secche si bollono per mezz'ora nel latte, a volte diluito; quindi si unisce il riso per una decina di minuti, in modo che il composto divenga cremoso e ben amalgamato. Il *mach* della Valgerola e di Faedo, nella versione più antica, univa, in cottura, castagne secche lessate per un'ora e mezza, semi di panico, latte, sale e burro, per due ore. Da qualche decina di anni il panico, confinato nell'alimentazione degli uccelli, è stato sostituito dal riso, con riduzione dei tempi di cottura. L'introduzione del riso nel *mach*



RISO E LATTE (RISOT IN-T-OLLAC)

Ingredienti: 2,4 lt di latte parzialmente scremato (oppure 2 l di latte appena munto e 4 dl di acqua), 2 cipolle bionde (300 g), 200 g di burro, 400 g di riso Carnaroli, sale.

Preparazione: sciogliere il burro e incorporare la cipolla finemente tritata, sino a dorarla; tostare il riso a fiamma vivace, rimestando in continuazione con un cucchiaino di legno. Aggiungere poco a poco il latte caldo, già salato, un mestolo o due alla volta, aspettando che il precedente sia stato assorbito dal riso. Concludere la cottura mantenendo il riso all'onda.

di castagne è cominciata prima, invece, nelle montagne intorno al Lago Maggiore, ove tuttavia la vivanda è solo un ricordo.

Ancora in Valtellina, è singolare la storia di una minestra per l'antivigilia di Natale: fatta con il latte e la farina di segale, condita con lardo e formaggio, nota a Bormio sin dal '600 e in Valdidentro detta *sc'péch* (dal tedesco *speck*, "lardo") e poi sempre usata a Pedenosso. Ora è un piatto di magro, il riso ha sostituito la segale, il nome è rimasto anche se non c'è più traccia del lardo.

“MARITAGGI” CON CARNE E VERDURA

Nell'Ottocento, il dialettologo Cherubini elenca trenta “maritaggi” milanesi, come *ris e curadèla*, *ris in erbiun* (con i piselli), *ris in erburin* (con il prezzemolo), *ris e verz* fra le più povere e popolari minestre. Salgono di rango, nel grande compendio del Cougnet, le *minestre alla milanese con erbette*, *fegatini di pollo*, *polmone*, *luppoli*, *cavoli*, *rape* e si distingue il *minestrone*.

A Mantova, l'uccisione del maiale e la preparazione di salami e cotechini propiziavano la cena con una ricca minestra: si bolliva il riso in brodo di carne, non troppo abbondante, con un cucchiaino di concentrato di pomodoro e, verso la fine, si aggiungeva l'“impiömm”, pasta fresca di salame, con olio e formaggio grana. Nelle campagne di Cremona, a fronte d'un massivo predominio della polenta di mais, i contadini più agiati si permettevano minestre di riso in brodo con fagioli, cavoli, fave e, sovrabbondanti, le zucche. Divennero piatto fisso due o tre volte la settimana, in alternanza con la minestra di pasta fresca, raramente con uova. Per un paio di mesi si disponeva di brodo di carne (manzo, pollo, maiale) o di salame, poi all'acqua si aggiungeva solo qualche cotica di lardo o olio di lino, con cipolla o aglio. In tavola era uso, specialmente tra gli uomini, di aggiungere un bicchiere di vino rosso. Un gradino più in su nella scala sociale poteva assicurare la disponibilità di lardo e grasso d'oca, di *riso e verze* con fegatini di pollo o con un trito di carne. *Riso e verze matte* ripeteva la minestra già descritta per il Mantovano, per l'uccisione del maiale. Al “pesto” di maiale, si poteva aggiungere vino rosso formando un tipico “sorbir”. Buone minestre sono

tuttora preparate, in famiglia, con le verdure dell'orto: riso e cipolle, carote e sedano, porri, rape, piselli, zucchine, spinaci, bietole. Le verze si usano quando la brina e il gelo le rendono croccanti. Di sapore particolarissimo, molto delicato, è il *riso e coratella* cucinato con il polmone di vitello.

Mentre i ristoranti, come ovunque, si allontanavano dalla tradizione, nella cucina di casa lodigiana il riso, ritenuto salutare, ha accompagnato la quotidianità assai più della pasta. Sposa tuttora verze, bietole o erbe, rape, zucca, prezzemolo, patate, piselli, asparagi. In primavera si lega con le “urtiss” (germogli di luppolo) o con i “landri”, sorta di insalatina selvatica. In autunno e d'inverno si arricchisce con frattaglie, fegatini di pollo o cuore di vitello; vien reso sostanzioso nella *minestra maridada*, aggiungendo, a fine cottura, un uovo sbattuto e abbondante grana grattugiato. Anche nel Pavese e in Lomellina troviamo *ris e barland* (il cascellore, erba dal gusto amarognolo): si diceva “Ris e fàsö l'è làmnèstrà di fiö; ris e bårländ



l'è l'amnèstrà di grând". A Varese si conserva almeno il ricordo del *ris e erburin*, piatto delle serate domenicali, per star leggeri dopo il lauto pranzo del mezzogiorno. Servivano riso dal chicco piccolo, tipo Sant'Andrea, e un brodo leggero di carne, condito con olio e formaggio grana. C'era chi in pentola metteva subito il prezzemolo tritato, chi lo aggiungeva in fine, perché non perdesse i suoi caratteri, divenendo indigesto.

IL MINESTRONE

Nel *minestrone alla milanese*, codificato all'inizio dell'800, l'accrescitivo indica la dovizia di erbe e verdure che accompagnano il riso, curandone i diversi tempi di cottura: sedano, carote, zucchine, pomodoro, patate, fagioli borlotti secchi o bianchi di Spagna, verze in foglia, prezzemolo, aglio, cipolla, salvia, basilico, da condire con lardo o pancetta e cotenne, per finire con il grana grattugiato da mettere in pentola. C'è chi lo preferisce caldo, chi tiepido, freddo o anche riscaldato. Fatelo oggi ma mangiatelo domani, raccomandano i nostalgici.

Nel Lodigiano, il minestrone era molto in uso presso le famiglie contadine e non si distingueva dal milanese, di cui adottava anche l'originaria



MINESTRONE ALLA MILANESE

Ingredienti (per 10 persone): 560 g di riso, 1 cavolo verza, 1 zuccina, 4 carote, 1 sedano, 300 g di cipolline, 3 patate, 300 g di fagioli borlotti freschi (100 g se secchi), 1 pomodoro o 1 cucchiaino di salsa, salvia, prezzemolo, rosmarino, aglio, 70 g di pancetta, 200 g di cotiche fresche.

Preparazione: tritare insieme il prezzemolo, la pancetta e un pezzetto d'aglio. Mettere in una pentola, in acqua abbondante e sale, tutti gli ingredienti tranne il cavolo. Cuocere a fuoco basso per 4-5 ore e, un'ora prima dell'ultimazione, aggiungere il cavolo in grossi pezzi. Prima di servire schiacciare le patate per addensare il brodo. Per servire il piatto freddo, versare il minestrone bollente in scodelle sul cui fondo è posta una fetta sottile di pancetta che servirà da guarnizione, rovesciando il contenuto sul piatto.

“pestada de lard” e le cotenne. Tipici invece i *chissulìn* (schiacciatine, da “schissà”, ossia “schiacciare”): si utilizza il minestrone avanzato, abbastanza asciutto, si aggiunge un uovo e lo si addensa eventualmente con un cucchiaino di farina e grana grattugiato. Si formano delle polpette schiacciate, si passano nel pangrattato, quindi si friggono in olio con un poco di burro, oppure nello strutto di maiale.

Tipico della Lomellina il *minestrone delle mondine*.

Merita un cenno particolare la “pestada de lard”, condimento principe per minestre, risotti e non solo. Nel Lecchese, soprattutto nella fascia collinare, dopo la macellazione invernale, il lardo era conservato, con accurata e reiterata salatura, su assi inclinate, in ambiente non troppo freddo. Ultimata la salatura, il lardo si appendeva al soffitto della cantina. La pestada si rinnovava su l’“ass del lard”, con un piccolo pezzo di lardo tritato con la mezzaluna e si poneva nella minestra o si scioglieva nella padella, magari con un po’ di cipolla, per il soffritto.

I RISI ASCIUTTI

In un ampio arco, da Milano a Cremona, era di uso comune il cosiddetto *riso in cagnone*: *ris in cagnun* a Milano (da “cagnon”, larva di insetto che il chicco di riso richiama), *alla piladora* fra i brillatori, *risconz* a Cremona. È un riso bollito, scolato e passato in padella con burro nocciola, salvia (e anche aglio) e grana grattugiato. Analoghi anche il *ris comodaa* milanese, fritto nel burro, e il *ris impadèla* cremonese: riso bollito e poi fritto nella padella con burro o olio, acciughe, aglio. Il *ris pastizzaat*, pure cremonese, bollito e variamente condito, differisce dal *pasticcio di riso*, per il quale lo stesso riso condito si rimette al fuoco in una tortiera e, rosolandolo, gli si fa prendere un po’ di crosta.

Nell’area di Mantova, ove si coltiva elettivamente il Vialone nano, piatto principe è il *riso alla pilota*.

Altra tradizione, legata all’uccisione del maiale, era il *riso cun el puntèl*, accompagnato con una braciola ai ferri “con il manico all’insù”. L’uso, pur nel declino della cucina “grassa”, si è esteso ad altre feste e festini.



MINISTRONE DELLE MONDINE

Ingredienti: 200 g di riso Balilla, 40 g di lardo, 3 pomodori, 3 carote, 3 patate, 2 zucchine, 2 manciate di fagiolini, 200 g di piselli sgranati, mezza verza, 150 g di fagioli borlotti freschi sgranati, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 cipolla piccola, formaggio grana grattugiato.

Preparazione: tritare finemente il lardo con lo spicchio d'aglio e la cipolla, aggiungere il sedano e tritare nuovamente. Soffriggere con l'olio e unire nella casseruola i pomodori spellati, privati dei semi e tagliati a cubetti. Aggiungere due litri d'acqua, salare, porre sul fuoco e portare a bollire. Cuocere a fuoco molto basso per almeno 2 ore. Aggiungere i piselli e la verza a grossi pezzi e, dopo 15 minuti, il riso, cuocendo per 13 minuti circa e mescolando di tanto in tanto il composto, che deve risultare piuttosto denso. Aggiungere il prezzemolo tritato e spolverizzare con abbondante grana.





RISO ALLA PILOTA

Ingredienti: 300 g di riso Vialone nano, 150 g di salamelle (fatte di carne magra della spalla del maiale), 70 g di burro, 70 g di formaggio grana grattugiato, sale, pepe.

Preparazione: bollire 700 cl d'acqua in una pentola di rame o di smalto pesante, versarvi il riso in una sola volta, formando un cono che affiora dall'acqua. Ruotare il tegame da destra a sinistra a colpi secchi in modo da mescolare il riso che non va toccato con il cucchiaio. Cuocere a fuoco alto per 10-12 minuti, spegnere il fuoco, mescolare rapidamente e chiudere ermeticamente la pentola con un panno e un peso sul coperchio, tenendola chiusa per 15 minuti. Togliere il budello alle salamelle e rosolarle nel burro a fuoco lento. Versarle sul riso, mescolare, aggiungere il formaggio, mescolare ancora e servire con formaggio grana a parte.

In un'area marginale come la Valtellina, l'uso del riso tardò a diffondersi. Lo favorirono i traffici verso la Svizzera (come si diceva non sempre leciti), per cui qualche piatto di cucina povera ha consolidato una certa tradizione. *Riso e fagioli*: al riso bollito con il cavolo si amalgamano i fagioli, lessati a parte con sedano e carota, condendo il tutto con burro fuso e formaggio casera grattugiato. Il *ris maserat* (riso bagnato, macerato) si cuoce in acqua, in una pentola coperta, con aggiunta di dado e patate a cubetti, fino ad assorbimento dell'acqua; poi si scola, si condisce con un soffritto di burro e salvia, aggiungendo formaggio casera grattugiato.

I RISOTTI

Il risotto si fa in Lombardia in tanti modi e ne vedremo esempi antichi e nuovi. Per la sua dovizia di chicchi (ne veniva richiesta una maggiore quantità: “una tazzina per persona e una in più per la pentola”) costituiva, fino a qualche decennio fa, il “cibo della domenica”, diventando infine riconosciuto ambasciatore dell'alta gastronomia d'Italia nel mondo.

A Vercelli troviamo, nella ricetta, riso (Arborio, Baldo o Maratelli), cipolla, vino rosso, lardo, “salam d'la duja” (tipico salame conservato sotto strutto), sale e pepe. A Novara: riso Arborio, fagioli borlotti, cavolo verza,

carota, sedano, cipolla, vino rosso, lardo, cotenne, “salam d’la duja” e pepe. Nel Lodigiano, a Fombio, si tiene una festa della panissa, che viene distribuita a 200/300 persone. Si usa un brodo d’ossi di zampe di maiale, nel quale si cuoce il riso, mantecandolo infine con farina bianca; lo si versa su un piatto da portata e si copre con carni e frattaglie di maiale (lonza, salsiccia, cuore, fegato) scottate in acqua e cipolla, quindi tagliate a tocchetti e rosolate insieme in padella, con passata di pomodoro. Evidente la natura di risotto nella *panissa pavese*. Il riso viene tostato in lardo, burro e olio, spruzzato con vino, quindi cotto con progressiva aggiunta di brodo (nel quale si sono lessati fagioli freschi sgusciati, con polpa di pomodoro a dadini), aggiungendo quindi i fagioli e pezzi d’un “salamin d’la duja”; dopo breve riposo si serve lasciando ai commensali di aggiungere pepe e grana grattugiato. In Lomellina si prepara un *risotto coi fagioli dell’occhio*, “salam d’la duja” (o, a Mortara, pasta di salame d’oca).

Diffuso nell’Alto Milanese, Varesotto e altre campagne il *risotto alla lombarda*. Era la tipica portata che precedeva il pollo arrosto domenicale. Nel lardo, pestato con aglio e cipolla a pezzetti, si soffriggevano il riso (piccolo,



tipo Sant'Andrea) e i fegatini di pollo. Unito del vino bianco sino ad evaporazione, si cuoceva il composto nel brodo di carne. Una manciata di grana e un pezzetto di burro alla fine rendevano il piatto debitamente cremoso. La cottura in pentola di alluminio consentiva la formazione, sul fondo, di una crosticina che, distribuita sopra il risotto, lo rendeva particolarmente appetitoso.

In provincia di Pavia si censiscono oggi una cinquantina di risotti, non tutti di antica origine. Ricordati, oltre alla citata panissa, quelli con le ortiche e con i gamberi di fiume (oggi specie protetta); una menzione a parte merita il *risotto ai peperoni* di Voghera. Preparato un brodo vegetale con cipolla, gambi di sedano, carote, un mazzetto di aromi, si puliscono da semi e filamenti bianchi i peperoni e si tagliano a quadretti. Si trita poi un pezzo di cipolla dorata di Voghera e la si stufa in un tegame con olio di oliva, si unisce il riso (Carnaroli), lo si tosta, bagnandolo con vino sino a evaporazione, quindi si cuoce unendo i peperoni e il brodo. A fuoco spento, si manteca il risotto con burro e grana grattugiato. Dopo qualche minuto, si serve decorando il piatto con prezzemolo tritato.

Tuttora presente dal Pavese al Cremonese, nonostante la difficoltà di procurarsi il batrace, oggi ampiamente protetto, il *ris e ran*, risotto un tempo



RISO E RANE

Ingredienti: 300 g di riso Carnaroli, 24 rane, 2 cipolle piccole, 1 carota piccola, 1 gambo di sedano, 1 foglia d'alloro, 1 mazzetto di prezzemolo, 60 g di burro, 1 bicchiere di vino bianco secco, 50 g di formaggio grana grattugiato, sale, pepe.

Preparazione: pulire, spellare e lavare le rane, togliendo la testa e le zampe anteriori. Inserirle in una sacca di garza e metterla in una pentola con abbondante acqua, insieme con una cipolla, la carota, il sedano, l'alloro, e sale. Bollire per circa mezz'ora e filtrare il brodo. Disossare le rane e raccogliere la polpa in una ciotola; rimettere le ossa nel brodo, dentro una sacca. In un tegame soffriggere metà del burro con una cipolla tritata finemente, aggiungere il riso e tostarlo per qualche minuto; unire il vino sino a evaporazione e cuocere per circa 15 minuti, aggiungendo via via il brodo di rana. Mantecare con la polpa di rane, il burro e il grana. Lasciare riposare un paio di minuti e servire con una macinata di pepe e il prezzemolo tritato.

rituale nei pranzi di nozze, a salvaguardia della coppia, in quanto la rana si riteneva legata al mondo della stregoneria. La ricetta lomellina si differenzia da altre analoghe per la cottura della rana che consente di ottenere un brodo ricco, da usare nel risotto stesso.

Se il *risotto con i funghi*, freschi o secchi, è noto in tutta la Lombardia, dal Pavese alla Brianza è popolare il *risotto con la lugànega*, tipica salsiccia (lucanica) il cui etimo si dibatte fra Lucca e la Lucania. Nella salsiccia, spellata e rosolata in burro, olio e cipolla tritata, si tosta il riso (Carnaroli o Vialone nano), lo si bagna con vino bianco sino a evaporazione, poi si aggiunge gradualmente brodo bollente di carne. Si cuoce per 15 minuti e, a fuoco spento, si manteca con formaggio grana giovane grattugiato. Anche a Cremona si prepara un risotto con la lugànega, unendo però funghi chiodini e zucca. In loco, la zucca, sola o con amaretti e mostarda, serve per un altro risotto che ricrea il sapore dei tortelli di zucca, in una piacevole combinazione tra dolce e salato.

Da Cilavegna a Cantello, dalla Lomellina al Varesotto, è pregiato il *risotto (bianco) con l'asparago*, prodotto in quei luoghi, che lascia nel palato un aroma leggero e nel contempo molto persistente. Caratteristico è anche il *risotto con la scorzonera*, detta anche radice di Soncino (coltivata nel Bresciano e nel Cremonese), dal sapore delicatamente amarognolo. Ogni anno, al tempo della raccolta, a Soncino c'è una fiera che la propone cucinata in diverse maniere. Altri buoni risotti del Cremonese sono quelli con i carciofi e con le salamelle.

Le cime di luppolo (usate a Lodi in minestra con “i urtiss”, in risotti del Milanese e di Pavia, *risòt cui uvärtiss*) sono apprezzate nel *risòt coi loertis* bresciano, che a Cremona diventa *cui luertiis*.

Pure bresciano è il *risotto alla pitocca (risòt pitòch)*. Il nome, più che a un risotto dei poveri, allude al gusto popolare per i piatti ricchi di sostanza. Pulito, disossato e tagliato a pezzi un pollo novello, si lessano in due litri d'acqua, schiumando spesso, la testa, il collo e le ali insieme con una cipolla steccata con chiodi di garofano, due carote tritate, un gambo di sedano, uno spicchio d'aglio, una foglia d'alloro, un porro, pepe e sale, in modo da ottenere un brodo saporito. A parte si indora in burro e olio una cipolla tritata, vi si rosolano la carne e il fegato del pollo, bagnando con vino bianco secco



RISOTTO CON LE CIME DI LUPPOLO

Ingredienti: 320 g di riso Carnaroli o Arborio, 200 g di germogli di luppolo, 1 cipolla media, 100 g di burro, 100 g di formaggio grana grattugiato, 1 lt di brodo di pollo, 2 bicchieri di vino bianco secco, sale grosso.

Preparazione: scaldare il brodo. Nel frattempo, in una casseruola dal bordo alto, imbiondire a fuoco molto lento la cipolla tritata finemente con 80 g di burro. Versare il riso, continuando a mescolare perché non attacchi al fondo. Aggiungere i germogli di luppolo privati della parte più dura del gambo e tagliuzzati, tenendo da parte le punte più belle. Stufare il composto per 5 minuti poi alzare la fiamma, aggiungere vino bianco secco e farlo evaporare. Proseguire a fuoco medio per 30 minuti, aggiungendo il brodo poco alla volta. Dieci minuti prima del termine, unire le punte dei germogli tenute da parte. A fiamma spenta, unire il formaggio e il burro rimasto. Mescolare e lasciare a riposo qualche istante prima di servire.

sino a evaporazione. A metà cottura si unisce il riso (Carnaroli, 480 g per 6 persone), lo si bagna a piccole dosi con il brodo molto caldo, sino al suo assorbimento. Infine si manteca con burro, mescolando con cura, e si serve il risotto ben caldo, spolverizzando con formaggio grana grattugiato e, a parte, la carne. Con, gli stessi ingredienti si può preparare anche una *zuppa alla pitocca o minestra sporca*. Meglio del pollo, in tal caso, è una gallina che si lessa nel brodo ispessito con patate. Quindi la si disossa, riducendo la polpa in piccoli pezzi; si passano le verdure e si sgrassa il brodo. Si riporta il tutto a bollore, aggiungendo una manciata di riso per ogni commensale. Si serve con prezzemolo e formaggio grana grattugiato.

A Lecco il riso, già diffuso nell'Ottocento ma costoso e riservato ai momenti di festa, serviva per il risotto natalizio, con la "pestada de lart" soffritta, brodo della rituale gallina ripiena a lesso, riso, funghi secchi e zafferano. Nel '900 si sarebbe ricorsi ad altri ingredienti, come il pomodoro, la salsiccia, la pancetta e qualche verdura (specialmente la zucca).

A Lodi il risotto non è mai stato in auge se non in varianti saporite come il *risot rugnus*, con aggiunta di luganega o salamella finemente tritata, e il *risotto con salsiccia e funghi chiodini*. Consumati sono anche i risotti con verze e fagioli, ovvero con zucca. Recente il successo,

nella ristorazione, del *risotto con pannerone e pere*, proposto alla Rassegna Gastronomica Lodigiana d'autunno: si procede senza la cipolla nel soffritto, per evitare che alteri il sapore del “pannerone” e delle pere, e, quando il riso è quasi cotto, lo si manteca con formaggio pannerone tagliato a tocchetti e con dadini di pera Williams, il cui gusto delicato e morbido ben si accorda con il tipico e deciso gusto amarognolo del pannerone; si serve dopo pochi minuti di riposo, senza ulteriori aggiunte.

Al vino rosso nel piatto, come segnalato nella tradizione contadina di Cremona, si presta un *risotto al basilico*, affermatosi a Busto Arsizio. Pancetta a dadini, cipolla, carota, sedano, zucchine, erbe, prezzemolo sono gli ingredienti; si sminuzzano le verdure e si soffriggono con burro e olio, poi si bagnano con brodo di carne e si cuociono per oltre 30 minuti. Si aggiunge il riso, poi un mestolo di brodo più volte e, a cottura quasi ultimata, si unisce basilico fresco sminuzzato, mantecando infine con panna e formaggio grattugiato. Si serve guarnendo con foglie di basilico, formando una fossetta in cui si versa un bicchiere di vino rosso. Analoga licenza, a



Busto, è concessa per il *risotto della Giöbia*, con salsiccia cucinata e tagliata a grossi pezzi che si serve sopra il riso.

Il rispetto della tradizione non esclude nuove tecniche, suggerite ad esempio - come vedremo - da Gualtiero Marchesi con l'uso del burro acido per il *risotto allo zafferano*, uso ripreso da Matteo Pisciotta che a sua volta innova nella "tostatura" d'un risotto bianco. Per 4 persone egli prevede 2,2 lt di brodo, 320 g di riso Carnaroli, 100 g di burro aromatizzato, 80 g di parmigiano stagionato, grattugiato finemente, 20 g di riduzione acida di vino bianco, 10 g di sale, 3 g di pepe macinato di fresco. Versa in una pentola, a fiamma dolce, il riso e (quando il fondo comincia a scaldarsi) lo preme con le mani rigirandolo, fin quando le dita sopportano il calore; aggiunge quindi un litro di brodo, modera la fiamma fino a sobbollire il riso salato e pepato, girandolo in continuazione con un cucchiaino di legno; aggiunge il brodo, un mestolo per volta, quando è evaporato il precedente. Ultimata la cottura, dopo 13 minuti, unisce a fuoco spento il burro restante, rimestando



energicamente per raffreddare e areare il composto. A temperatura sotto gli 80 °C aggiunge il parmigiano e la riduzione del vino, mescolando finché il risotto sia ben mantecato, pronto da servire.

IL RISOTTO ALLA MILANESE

Il *risotto giallo alla milanese*, secondo il nome datogli nel 1829 da Giovanni Felice Luraschi, è, nella cucina ambrosiana, metafora e auspicio per quanti, venuti da fuori, trovano a Milano uno status sociale, come è avvenuto per riso e zafferano del lontano Oriente. Una lunga elaborazione - l'uso dello zafferano con il riso era già stato sperimentato secoli prima Oltralpe - giunse a compimento all'inizio dell'800. La ricetta di Luraschi consacra la tostatura del riso sulla cipolla e, rispetto ad oggi, aggiunge a metà cottura della cervellata, una tradizionale salsiccia milanese speziata con lo zafferano, che probabilmente aveva suggerito l'impiego di quella spezia.

Tralasciato con il tempo il cervellato, un memorabile brano di Carlo Emilio Gadda segnala tutte le sottigliezze da praticare in un procedimento complesso da osservare con scrupolo. Punti salienti sono: la scelta del giusto riso; l'iniziale tostatura, ossia lenta rosolatura del riso nel fondo di cipolla, midollo di bue, grasso d'arrosto e burro; la cottura in buon brodo di carne poco alla volta, quando il mestolo precedente è stato assorbito; l'aggiunta finale dello zafferano (in pistilli meglio che in polvere, con il brodo stesso in cui è stato immesso precedentemente), del burro restante

IL RISOTTO SECONDO LURASCHI

Tagliate colla mezzaluna una cipolla, unite della grassa e midolla di manzo, poco burro fate tutto tostare e passatelo al sedaccio, mettetevi quella quantità di riso che è necessario, poco zafferano, poca noce moscata, e fatelo cuocere in buon brodo rimettendolo di man in mano, a mezza cottura mettetevi un mezzo cervellato, lasciatelo cuocere, mettete del formaggio grattugiato e servitelo.

Giovanni Felice Luraschi, *Nuovo cuoco milanese economico*

e del grana per mantecare. Il buon risotto “elg’ha de savé de taccàgió” (attaccaticcio). La ricetta è oggi resa ufficiale dalla De.Co approvata nel 2007 dal Comune di Milano.

A tollerare l’aggiunta del vino si era giunti con l’Artusi, che fornì due ricette: la prima senza midollo di bue e senza vino, la seconda con il midollo che, rendendo il riso appiccicoso al palato, giustificava una spruzzatina di vino per sgrassare il composto. Da parte sua, il Cougnet escludeva il midollo, univa comunque il vino a fine tostatura e, infine, sugo ridotto di carne al burro e formaggio per la mantecatura. Inutile rimpiangere la risottiera di rame stagnato, con il bordo alto, che garantiva un’ampia superficie per l’evaporazione del brodo e permetteva, impugnando il manico ad arco, di versare il risotto direttamente nel piatto del commensale.

IL RISOTTO DEL “GRAN LOMBARDO”

L’approntamento di un buon risotto alla milanese domanda riso di qualità, come il tipo Vialone, dal chicco grosso e relativamente più tozzo del chicco tipo Caterina, che ha forma allungata, quasi di fuso. Un riso non interamente “sbramato”, cioè non interamente spogliato del pericarpo, incontra il favore degli intendenti piemontesi e lombardi, dei coltivatori diretti, per la loro privata cucina... La casseruola, tenuta al fuoco pel manico o per una presa di feltro con la sinistra mano, riceva degli spicchi o dei minimi pezzi di cipolla tenera, e un quarto di ramaiole di brodo, preferibilmente di manzo, e burro lodigiano di classe.

Burro, quantum prodest, udito il numero de’ commensali. Al primo soffriggere di codesto modico apporto, butirroso-cipollino, per piccoli

reiterati versamenti, sarà buttato il riso: a poco a poco, fino a raggiungere un totale di due tre pugni a persona, secondo l’appetito prevedibile degli attavolati: né il poco brodo vorrà dare inizio per sé solo a un processo di bollitura del riso: il mestolo (di legno, ora) ci avrà che fare tuttavia: gira e rigira. I chicchi dovranno pertanto rosolarsi e a momenti indurarsi contro il fondo stagnato, ardente, in codesta fase del rituale, mantenendo ognuno la propria “personalità”: non impastarsi e neppure aggrumarsi.

Burro, quantum sufficit, non più, ve ne prego; non deve far bagna, o intingolo sozzo: deve untare ogni chicco, non annegararlo. Il riso ha da indurarsi, ho detto, sul fondo stagnato. Poi a poco a poco si rigonfia, e cuoce, per l’aggiungervi a mano a mano del brodo, in che vorrete esser cauti, e



solerti: aggiungete un po' per volta del brodo, a principiare da due mezze ramaiolate di quello attinto da una scodella "marginale", che avrete in pronto. In essa sarà stato disciolto lo zafferano in polvere, vivace, incomparabile stimolante del gastrico, venutoci dai pistilli disseccati e poi debitamente macinati del fiore. Per otto persone due cucchiaini da caffè. Il brodo zafferanato dovrà aver attinto un color giallo mandarino: talché il risotto, a cottura perfetta, venti-ventidue minuti, abbia a risultare giallo-arancio: per gli stomaci timorati basterà un po' meno, due cucchiaini rasi, e non colmi: e ne verrà fuori un giallo chiaro canarino. Quel che più importa è adibire al rito un animo timorato degli dei e reverente del reverendo Esculapio o per dir meglio Asclepio, e immettere nel sacro "risotto alla milanese" ingredienti di prima (qualità) [...]

Il risotto alla milanese non deve essere scotto, ohibò, no! Solo un po' più che al dente sul piatto: il chicco intriso ed enfiato de' suddetti succhi, ma chicco individuo, non appiccicato ai compagni, non ammollato in una melma, in una bagna che riuscirebbe schifenza. Del parmigiano grattugiato è appena ammesso, dai buoni risottai; è una banalizzazione della sobrietà e dell'eleganza milanesi. Alle prime acquate di settembre, funghi freschi nella casseruola; o, dopo S. Martino, scaglie asciutte di tartufo dallo speciale arnese affetta-trifole potranno decedere sul piatto, cioè sul risotto servito, a opera di premuroso tavolante, debitamente remunerato a cose fatte, a festa consunta. Né la soluzione funghi, né la soluzione tartufo, arrivano a pervertire il profondo, il vitale, nobile significato del risotto alla milanese.

Carlo Emilio Gadda, *Il risotto patrio*

Figlio del risotto alla milanese è il *risotto al salto*, tipico dell'attenzione che, in una terra ricca come quella lombarda, non è mai mancata nell'evitare gli sprechi. Proprio per utilizzare gli avanzi di risotto alla milanese - talora derivanti da dosi appositamente maggiorate - nasce questo primo piatto croccante e piacevole. Ora in molti ristoranti è un piatto di punta e il risotto si prepara apposta per poterlo di volta in volta saltare. Il risultato da ottenere è una crosticina croccante, ma non secca, e un cuore morbido. Spumeggiato il burro in una padella d'acciaio a fuoco vivo, si appiattisce il riso con il dorso del cucchiaino, in uno strato di un centimetro. Durante la cottura si scuote la padella per evitare che il tortino si attacchi al fondo, cuocendo finché non si sia formata una crosticina croccante; quindi si rivoltava il tortino per dorare anche l'altra faccia, con quel rischioso "salto" che ha dato il nome al piatto. Sergio Torelli consigliava di preparare un risotto più asciutto e cotto qualche minuto in meno, e di girare il tortino almeno due volte.

RISOTTI MARITATI, TORTE E TIMBALLI

Due abbinamenti classici sono il *risotto con l'ossobuco* e il *risotto con i filetti di pesce persico*. L'uno è schiettamente milanese, secondo Giovanni Cenato, e segno di una cucina robusta per la quale "il risotto ha da essere ben unto e ben intriso, acuto d'odore e sfacciato di sapore" mentre "l'ossobuco ha da avere la sua midolla da succhiare": un programma per un matrimonio ormai rituale. L'altro è tradizionale del Lario, del Verbano e dei laghi minori e può assumere sia la forma di risotto, sia quella di riso asciutto.

Dal risotto al timballo è breve il passaggio, con aggiunta di vari ingredienti, in forno finché si forma un tortino con crosta, da guarnire infine sul piatto. Nelle ricette correnti ci si allontana spesso dalla tradizione lombarda, con l'uso di formaggi come mozzarella, provolone, fontina. Di area mantovana è un *timballo di Vialone nano*, cotto in brodo vegetale e burro, bagnato con vino bianco e mantecato con grana grattugiato, cui si uniscono melanzane, spinaci, sale e pepe. Se ne pone uno strato sottile in pirofile imburrate, corrispondenti a singola portata, che si mettono in forno a fuoco medio per una decina di minuti, fino a formazione della crosticina. Dopo un riposo di

5/10 minuti, si rovesciano i tortini sul piatto, e si condiscono con una salsa di noci tritate e acciughe, rosolate insieme in olio d'oliva extravergine fino allo scioglimento delle alici.

Una *torta di riso* di matrice emiliana ha trovato consuetudine anche in aree contermini di Lombardia: si cuociono riso e latte, con sale, zucchero, vaniglia, mandorle macinate, sino a formare un composto cremoso; a freddo si aggiungono rossi d'uovo, scorza di limone grattugiata, si incorporano le chiare montate a neve, si versa il tutto in una teglia imburrata e spolverizzata di pangrattato e si cuoce in forno finché la torta sia dorata in superficie, spolverizzandola infine con zucchero a velo.

RISO E CULTURA

La letteratura, oltre al monumento al “risotto patrio” lasciato dal “gran Lombardo” Carlo Emilio Gadda, conserva traccia del minestrone alla milanese nella sapida prosa di Paolo Monelli (*Il ghiottone errante*), in un'affettuosa



RISOTTO CON I FILETTI DI PESCE PERSICO

Ingredienti (per 6 persone): 600 g di filetti di pesce persico, 550 g di riso Carnaroli, 200 g di burro, 10 foglie di salvia, 30 g di farina, sale.

Preparazione: mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e quando bolle buttarvi il riso. Cuocere per circa 20 minuti. Nel frattempo mettere in un tegame la metà del burro e della salvia e, a fiamma bassa, fonderlo lentamente fino a farlo diventare scuro. Infarinare i filetti di persico e disporli uno alla volta in un capace tegame in cui si è fatto sciogliere il burro rimasto, insaporito con la rimanente salvia. Friggerli per tre-quattro minuti, salandoli poco da entrambe le parti, fino a farli dorare. Scolare il riso, adagiarlo sopra un piatto di portata caldo e irrorarlo con il burro scuro e la salvia croccante. Disporvi sopra i filetti ben dorati e servire. Varianti: una per i filetti, che possono essere impanati con uovo e pangrattato; l'altra per il riso, che può essere un risotto con soffritto di burro e cipolla e brodo vegetale. In questo caso, per il risotto sono sufficienti 50 g di burro: i restanti 150 g verranno usati per saltare i filetti impanati, perché così preparati assorbono più condimento.

poesia milanese di Alberto Airoidi e nella *Baraonda di verdure* di Giovanni Cenzato. Quanto ai mastri-cuochi, celebrò il risotto giallo, in dialetto, Giuseppe Fontana, chef-poeta del Savini, e in buona prosa illustra le sue creazioni Gualtiero Marchesi, famoso per il risotto allo zafferano servito con una foglia d'oro zecchino al centro. Sua l'idea e la ricetta dei *marchesini*.



MARCHESINI

Ingredienti: 300 g di riso Carnaroli, 80 g di burro, 20 g di grana padano, 5 g di zafferano in stigmi, 50 g di cipolla, 20 ml di vino bianco secco, 1 litro di brodo leggero di pollo, sale, pepe bianco.

Preparazione: tostare il riso in una casseruola di rame con 20 g di burro. Aggiungere 10 g di vino bianco, far evaporare, bagnare con brodo di pollo bollente, poi aggiungere lo zafferano e portare a cottura mescolando di tanto in tanto. In una piccola casseruola, a parte, far sudare la cipolla in 10 g di burro. Aggiungere il restante vino, lasciar ridurre quasi completamente il liquido. Allontanare la pentola dal fuoco e unire il rimanente burro ridotto a fiocchetti ed emulsionare con la frusta. Filtrare la salsa con un colino (solo se si vuol togliere la cipolla). A cottura del riso ultimata, mantecare con il burro acido e il grana. Raffreddare velocemente, quindi formare delle palline di riso e conservarle. Friggere le palline di riso in abbondante olio ben caldo, scolare, salare e servire subito.

HANNO COLLABORATO

Omero Araldi
Carla Bertinelli Spotti (CSFM)
Dino Betti van der Noot
(CT Area Ovest)
Claudio Bolla
Claudio Borroni
Silvana Chiesa (DCST Area Est)
Cristina Ciusa
Vera Dini D'Arezzo
Sergio Fiori
Carla Fiorino

Pierangelo Frigerio
(DCST Area Ovest)
Umberto Guarnaschelli
Maria Luisa Mandelli
Giuseppe Masserdotti (CT Area Est)
Maria Emilia Moro Maisano
Luca Severgnini
Antonio Staccotti
Carlo Giuseppe Valli
Carlo Zanantoni



Trentino-Alto Adige

UN PRODOTTO D'IMPORTAZIONE

Il rapporto dei territori trentini con il riso non è antico; con ogni probabilità il concilio di Trento è un momento storico determinante per la conoscenza della preziosa cariosside di questa pianta delle Graminaceae, nota con il nome scientifico linneiano di *Oryza sativa*. È impossibile pensare che possa essere entrato nella cultura alimentare nei pochi decenni che separano l'apertura dei lavori conciliari dalla prima notizia che documenta l'esistenza di una risaia in pianura padana, nel 1468, o dalla lettera di Gian Galeazzo Sforza, duca di Milano, che nel 1475 prometteva al duca di Ferrara l'invio di dodici sacchi di riso definendolo meritevole di essere coltivato.

Il riso, in questa prima fase d'introduzione della sua coltivazione in ambito italiano, non poteva che essere una preziosa rarità; ma è altrettanto evidente che il consesso di alti prelati, legati, dignitari e nobili, che durante il XVI secolo, con stuoli di cuochi e cuccinieri al seguito, si concentrò attorno alla corte principesco-vescovile di Trento, non ha certo ignorato la novità. Nemmeno si deve dimenticare la documentata esistenza di diritti feudali della mensa vescovile trentina in quel di Mantova, a Castel d'Ario, una zona che successivamente potrebbe avere rappresentato fonte di approvvigionamento.

Il riso non era certo sconosciuto prima di quei tempi, ma fin dai secoli di Roma imperiale si trattava di un costoso prodotto d'importazione, la cui diffusa conoscenza nel mondo mediterraneo, nonostante singole descrizioni precedenti, era da attribuire alle conquiste di Alessandro Magno e la cui commercializzazione si sviluppò in epoca ellenistica. Rimase tuttavia elemento costoso e il suo uso alimentare non è documentato dagli autori classici del mondo latino, dove invece è impiegato come medicamento. Plinio e Dioscoride lo ricordano; Orazio ne parla di come valido decotto; Celso, nel suo *De medicina*, lo tratta come un succo prezioso (*boni suci sunt triticum, siligo, halica, oryza*), mentre Galeno consiglia il riso in diete particolari. Indicativa di un prezzo elevato e della rarità del prodotto è la presenza dell'*amulum oryzae* nella preparazione di due complesse salse di Apicio, dove è evidente l'uso dell'amido di riso come di un prezioso sistema per legare e dare una consistenza particolarmente cremosa. E, si sa, il gastronomo romano non era certo specchio di una cucina corrente e popolare (cfr. G. Gentilini, *I cibi di Roma imperiale*, Milano 2004).



Nonostante la progressiva introduzione del riso nelle coltivazioni europee durante il Medioevo, il suo uso in territorio italiano rimase costoso e limitato fino al Rinascimento, facendone patrimonio pressoché esclusivo degli speciali. Ma proprio il già ricordato Concilio fa ritenere che da quel periodo in poi, nel territorio trentino, il riso sia entrato tra le conoscenze gastronomiche delle classi elevate. In seguito, con il progressivo e rapido diffondersi delle coltivazioni nel corso del XVII secolo, il riso, per le sue alte rese, ha però rappresentato un valido antidoto alle carestie; tuttavia non si deve dimenticare che la presenza di confini e dazi, tra la Pianura Padana e i feudi germanici alpini, lo ha tenuto in una posizione subalterna rispetto ad altre coltivazioni praticabili in loco.

È altrettanto evidente che le caratteristiche di prodotto d'importazione non hanno certamente favorito la formazione di un'autoctona cultura gastronomica del riso; ciò risulta chiaro anche da alcune preparazioni tradizionali, dove ben si riconoscono apporti molteplici. Tali elementi possono far ritenere che, in buona sostanza, la cultura locale del riso si sviluppi secondo due registri.

Un gruppo di ricette della tradizione locale riconosce come evidente l'apporto dei sistemi di preparazione elaborati nelle aree di precoce e diffusa coltivazione, in particolare quelle lombarde e venete; si tratta di acquisizioni precoci e che vedono, sicuramente nel corso del XVII e XVIII secolo, la parallela importazione di riso e di ricette; non si trattava, tuttavia, di una diffusione in grado di coinvolgere tutte le classi sociali, ma riguardava solamente quelle più acculturate. La cottura dei timballi o del *risotto*, la cui preparazione complessa e bisognosa di attenzioni necessita di cura e tempo, non è affatto ignota, ma non ha mai attecchito negli strati più vasti della popolazione, forse solo i *risi e bisi*, di contemporanea tradizione veneta, sono diffusi al punto da poter essere considerati anche un'autentica elaborazione trentina. La ricetta ricordata da Katharina Prato nel suo ricettario sulla cucina del Meridione austro tedesco (*Süddeutsche Küche*, Graz - Wien, 1896) dà ragione della fortuna dei risi e bisi in quanto la prima e più diffusa opzione prevede la preparazione di una specie di minestra asciutta, più facile da confezionare di un risotto, la cui conoscenza peraltro, grazie al regno Lombardo Veneto, è comunque testimoniata anche dal ricettario appena citato.

Un altro e più ampio capitolo riguarda invece le modalità di preparazione del riso che riconoscono una più schietta tradizione popolare: si tratta, con ogni evidenza, di un'importazione del riso che non è stata accompagnata da una diffusione di ricette. Va da sé che negli strati più popolari la scelta fosse per cotture “pratiche”, in grado di far risparmiare tempo e combustibile oltre che di limitare i possibili danni per errori di cottura. Il sistema più semplice è senza dubbio la bollitura: il riso potrà poi essere scolato e condito nei modi più diversi, oppure impiegato come ripieno, o ancora per la preparazione di dolci. D'altro canto, dopo averne sondato il tempo di cottura, può essere utilissima aggiunta in una minestra di verdure, andando a sostituire la pasta o altri carboidrati.

Ben poche e rare sono altre tecniche di preparazione rispetto a quelle fin qui ricordate, eppure non si può fare a meno di entrare in qualche breve accenno ancor più caratterizzante.

IL RAPPORTO FRA RISO E TERRITORIO

È quasi commovente il ricordo di certi piatti di riso bollente, appena scolato, sui quali la maestria di una mamma faceva scivolare il bell'arancio vivo, coronato di bianco, d'un uovo “all'occhio di bue”; con l'abbondante accompagnamento del burro di cottura: era un cibo semplice, rapido e nutriente che, dopo esser stato mescolato con cura, acquistava un bel colore giallo. Solo così si manifestava il trucco della cuoca con il ricordo del giallo oro tipico del prestigioso risotto alla milanese: il costoso zafferano era stato sostituito dalle economiche uova del pollaio domestico e una bollitura aveva preso il posto di una più laboriosa cottura. Altrettanto tipica di una zona ricca di produzioni lattiero-casearie era la *minestra di riso con il latte*, mentre sempre il domestico pollaio, grazie al domenicale sacrificio del pollo, forniva fegatini e interiora che, debitamente cucinati, andavano a condire il *riso alla finanziaria*. Si tratta di un uso del riso piuttosto semplice, eppure più elaborato rispetto alla corrente tradizione delle limitrofe aree germanofone, dove il semplice riso bollito è contorno frequente di cibi sugosi.

Neppure si può dimenticare il dato fondamentale rappresentato dall'iden-

tità di confine dei territori trentini: certe ricette, come quella dei *pomodori al forno ripieni di riso*, ricordano usi gastronomici balcanici dove i peperoni, cotti allo stesso modo, sono pressoché ovunque. E, anche per quanto riguarda i dolci e il riso, la presenza dell'impero austroungarico ancora traspare. Si potrebbero ricordare le *frittelle di riso*, un comodo sistema per riciclare gli avanzi, dove il riso bollito, compresso in tondi piuttosto sottili, veniva passato nella stessa pastella usata per i Kaiserschmarren, quindi fritto e infine servito ben caldo con una spruzzata di zucchero, meglio se a velo.

Le possibilità d'impiego del riso, e in particolare di quello bollito, sono pressoché infinite, dal *riso con il pomodoro* si può arrivare alla *torta di riso*, e certo la presenza di questo prezioso prodotto è stata una componente costante e interessante degli ultimi secoli della storia alimentare del Trentino, anche se questo territorio non può vantare le eccellenze o i primati di altri.

Franco de Battaglia, noto giornalista e appassionato cultore di costumi e tradizioni trentine, richiama giustamente il fatto che il riso, nell'alimentazione del territorio, racconta molto delle abitudini e delle appartenenze culturali



- desideri, collegamenti, anche “sogni” - di una terra nella quale i confini gastronomici si sovrappongono spesso a quelli linguistici. Dove le cucine si stratificano in aree di influenza. In questo senso, il “confine di Salorno” fra lingua italiana e lingua tedesca, fra area adriatico-mediterranea e dimensione germanica, pur con le inevitabili sovrapposizioni e contaminazioni, segna anche il limite dell’uso del riso di provenienza veneta e padana, così come è il discrimine fra i canederli sudtirolesi, chiamati “knödel”, e la polenta trentina che si ottiene seguendo una tecnica di preparazione celtica prima e latina poi, ma oggi prevalentemente con il mais di antica origine sudamericana.

CIBO COSTOSO E PREZIOSO

Il riso non è stato, in origine, un cibo “popolare” nel Trentino, anche se - a partire dall’età barocca - si è gradatamente diffuso via via che una società, polarizzata in classi nobiliari e contadine, lasciava spazio ad una pervasiva borghesia in espansione, che influenzava, con gusti e abitudini, gli ambienti in cui viveva e operava. Il riso è entrato nella consuetudine delle famiglie borghesi mano a mano che queste - per commerci, studi, mansioni e frequentazioni - venivano a contatto con i centri urbani del Veneto e del Po, che il riso esportavano e coltivavano. Successivamente, l’emigrazione stagionale degli artigiani delle vallate alpine (“moléti”, “parolòti”, marangoni, spazzacamini) nei centri padani completò la conoscenza e la diffusione di questo cibo costoso e, almeno inizialmente, anche prezioso.

Non stupisce, quindi, che in principio il riso venisse impiegato prevalentemente nelle *minestre*. Cibo dalla grande conservabilità e trasportabilità, poteva impreziosire le zuppe serali, rendendole appunto diverse, per consistenza, sapori e richiami lontani, “dalla solita minestra”. È una costante che si ritrova anche per altri cibi. Per un territorio di montagna, dalle risorse povere, i prodotti delle ricche pianure venete e lombarde (le più ubertose d’Europa, come ben sapevano gli eserciti che le percorrevano e le saccheggiavano) avevano un fascino di diversità che ne accentuava la qualità. La pianura offre i cibi che la nascente borghesia, appunto, introduce per sottolineare i momenti importanti, di festa. Così i cotechini e gli zamponi, a fronte delle più rustiche

lucaniche, o i ravioli, i tortellini, le tagliatelle. Così il riso, usato per impreziosire le minestre o per completare, arricchendoli, i prodotti locali di più facile reperibilità, ma anche di limitata conservabilità, come il latte o le uova.

Sotto questo profilo, la descrizione dei piatti di riso, nei ricordi d'antàn, potrebbe rivelarsi quasi la narrazione di un tempo perduto, del “mondo di ieri” prima del grande *exploit* dei risotti. Erano le sale da pranzo, i tinelli casalinghi, in cui la portata in tavola di un piatto di riso veniva sottolineata con immancabili e compiaciuti commenti, come cosa non straordinaria, ma meritevole comunque di un accenno. Ricorda sempre de Battaglia che uno dei piatti preferiti del nonno (nato nel 1870) era indubbiamente il *riso alla veneta*, semplicissima minestra di verdura e riso in brodo, un po' spessa, di cui non mancava mai di sottolineare l'attributo “veneto” d'origine, quasi fosse una garanzia di qualità o un blasone di nobiltà. Quell'accenno richiama non solo la bontà del piatto, ma lontane esperienze di gioventù negli studi a Padova, o nei primi impieghi a Pordenone. L'incontro col riso, le sere d'estate, avveniva anche solo attraverso il riso bollito, magari condito con l'uovo, come già ricordato. Ma probabilmente era “risi e bisì”, con i

PASTICCIO CON FARSA DI RISO

Fate cuocere del Riso nel brodo descritto pei Maccheroni, oppure in un brodo di carne secondo il solito, ma che sia cotto spessetto; poscia levatelo dal fuoco, e quando sarà tiepido, allora formate una farsa ossia pastume con uova, e formaggio lodigiano grattato, e con questo pastume coprite il fondo e l'intorno della cazaruola, che prima avrete unta con butirro fresco; indi metteteci dentro un intingolo di latteccini, fegati di pollame, presciuto, tartufole, sponzirole, funghi, petrosemolo, basilico, majorana, e butirro fresco; ma questo intingolo deve esser messo dentro nella seguente maniera, cioè un suolo d'intingolo, ed un suolo di pastume di riso, continuando così fino che avrete terminato l'intingolo ed il detto pastume, quale deve reseat di sopra a motivo, che deve servire come se fosse un foglio di pasta; poscia fatelo cuocere con fuoco sotto e sopra, oppure nel forno, che diverrà migliore: avvertite di porre le tartufole nell'intingolo solo nel fine, e quando siete per levarlo dal fuoco.

Don Felice Libera, *L'arte della cucina, ricette di cibi e di dolci. Manoscritto trentino di cucina e pasticceria del XVIII secolo*

suoi domestici piselli, il piatto più frequente e radicato, oltre che forse il più raffinato nell'equilibrio inimitabile dei semplici sapori. Anche questo riso era "condito", come la maggior parte dei risi che si gustavano in Trentino, a parte il "riso alla trevigiana", con la salsiccia, che assomigliava piuttosto a un "riso alla pilota", il "pilaf" mantovano, ma anche qui con non irrilevanti differenze di cottura. Era invece per le occasioni più importanti, spesso per gli inviti a cena, il già ricordato "riso alla finanziaria" con i fegatini di pollo, un piatto ora quasi introvabile. Da ultimo qualche precisazione circa il riso col latte, indimenticabile e un tempo frequentissimo, che ha costituito la croce e la delizia di generazioni di bambini. Lo si mangiava nelle case di campagna, dove il latte non mancava, a cena, come variante "nobile" della polenta con il latte.

Il riso completava, dunque, la preparazione delle minestre, mentre le *crocchette* (ben lontane, ma non meno buone degli "arancini" meridionali) erano un altro dei modi infiniti e gustosi per riciclare gli avanzi, i "reduci", come qualcuno li chiamava. Le *crocchette* avrebbero potuto essere anche una degna e ben possibile fine del riso e latte rifiutato, ma sembra che i ricettari non contemplassero questa variante gastronomica!

I risotti sarebbero venuti solo più avanti, anche se, fino alla metà del secolo scorso, era il riso a mettere in contatto le valli di montagna non solo con l'ubertosa pianura veneta, ma anche con il suo mare. Le famiglie trentine che, negli anni Cinquanta del secolo scorso, soggiornavano pionieristicamente sulla riviera adriatica e, attraverso i pescatori o setacciandole nelle secche di sabbia allora intatte, venivano a conoscenza di vongole e telline, ne sperimentavano i sapori attraverso il riso.

È interessante, peraltro, osservare come nelle più umili case contadine un sacchetto di riso non mancasse mai. Serviva per preparare il "riso in bianco" (solo più tardi nobilitato in *riso all'inglese*) quando l'indisposizione di qualche membro della famiglia lo richiedesse, quale cibo leggero e asciutto. In questa dimensione il riso recuperava, o meglio conservava, quella sua antichissima e originaria funzione terapeutica mai scomparsa e che era stata della scienza medica greca e poi romana. Ma allora il "riso in bianco", prima che venissero i meravigliosi oli mediterranei a renderlo un piatto unico, più che una ricetta pareva una prescrizione.



MINESTRA DI RISO E WÜRSTEL

Preparazione: fare prima di tutto un soffritto di olio, burro, una carota gialla, una cipolla e abbondante prezzemolo finemente tritati. Aggiungervi il brodo, che potrà essere di carne, di dadi o di sole verdure e far bollire il tutto per venti minuti, quindi aggiungere il riso. Quando quest'ultimo è cotto quasi completamente, unire le lucanichette opportunamente lavate e tagliate a rotelle larghe poco più di mezzo centimetro. Togliere la minestra dal fuoco e aggiungere un'abbondante cucchiata di parmigiano della Val di Non grattugiato e servire finché è ancora molto calda.

A riprova del profilo tracciato fin qui, si possono ricordare un paio di ricette di particolare interesse: una, abbastanza complicata e originale, è da ascrivere all'ambiente nobile e alto borghese del Settecento; risente senza dubbio della grande tradizione barocca e testimonia delle possibili elaborazioni locali di signorili tradizioni gastronomiche d'origine padana. Si tratta di un interessante "Pasticcio con farsa di riso" (ricetta n. 197) di Don Felice Libera.

La seconda è testimonianza, da un lato, della diffusione e fortuna della minestra di riso "spessa" e, dall'altro, delle originali contaminazioni avvenute nella cucina popolare, soprattutto nel corso del XIX secolo, tra tradizione locale ed elementi della cucina austriaca o tirolese. Qui, in tal senso, la fanno da padrone i würostel che, pur con il nome trentinizzato in "luganeghete", entrano a far parte di una assai originale e nutriente minestra del tipo "piatto unico". Si tratta della ricetta della *minestra di riso e würostel*, "niente affatto complicata, molto saporita e con un sapore delicato", ricordata nel ricettario *La nostra cucina* di Carlo Alberto e Lucia Bauer, edito a Trento da G.B. Monauni.

HANNO COLLABORATO

Franco de Battaglia
Gianni Gentilini (DCST Trentino)

Francesco Pompeati



Veneto



SULLA TAVOLA DEL DOGE

Diversi sono i fattori che favoriscono lo sviluppo della coltura del riso in Italia: condizioni pedologiche e climatiche favorevoli, presenza di manodopera abbondante e a basso costo, alte rese, possibilità di inserire il “bianco cereale” (come veniva chiamato) in circuiti commerciali di livello internazionale con potenziali rilevanti ritorni economici, che compensano abbondantemente i notevoli investimenti di capitale richiesti dall’adattamento dei terreni alla pratica risicola.

Se il Veneto non è stato il primo a sviluppare la coltura (e cultura) del riso, non è oggi l’ultima regione a coltivarlo, valorizzarlo e usarlo.

Introdotta dalla confinante Lombardia, la risicoltura è stata da subito recepita dalla “Serenissima” con grande interesse e regolamentata, con l’usuale lungimiranza, sin dal 1500, con l’attenzione a non consentire sprechi d’acqua laddove questa fosse risorsa da non sprecare. Nel 1545 in via provvisoria, e dal 1556 in via definitiva, il Senato Veneto istituì i “Provveditori sopra i loci inculti del Dominio nostro et supra l’adaquazione dei terreni che ne avessero bisogno”: una magistratura, i cui membri duravano in carica un anno, preposta ad esaminare le domande di bonifica di terre e, una volta avvenuta questa, le richieste di concessione dell’uso delle acque raccolte negli “scoladori”, acque usate per l’irrigazione, resa agevole dal perfetto livellamento dei terreni ottenuto con la bonifica.

All’inizio fu identificata più come opportunità di utilizzo e di recupero di territori paludosi, altrimenti incolti, ma, quasi subito, fu individuata come un’opportunità di guadagno e ampiamente praticata.

La risaia, oltre che un campo coltivato, è un complesso ecosistema dove convivono alcuni vegetali assieme a pesci, uccelli, insetti e piccoli animali acquatici. Ne sono un esempio i territori di Grumolo delle Abbadesse, il Delta del Po, il basso Veronese, in cui la risicoltura di eccellenza si è affermata grazie a tutta una serie di fattori che ne hanno favorito lo sviluppo: clima, tipo di terreno, qualità e disponibilità di acqua. Queste realtà si trovano infatti nel mezzo della Pianura padano-veneta, ideale per le condizioni di coltivazione del riso che richiedono la preparazione di camere livellate e una corretta gestione del regime idrico.

La lavorazione del riso inizia dal risone. A differenza degli altri cereali, quali grano e mais, che vengono ridotti in semola o farina, per il riso l'obiettivo principale è mantenere i granelli il più possibile interi. L'elevata digeribilità è da ricercare nel tipo di amido, un polimero dell'alfa-glucosio, costituito da amilosio e amilopectina e organizzato in granuli di dimensioni (2 - 10 μ) fino a 20 volte più piccoli del frumento e ben 70 volte rispetto a quelli della patata. Le preferenze e i gusti dei consumatori di riso sono legate anche alla quantità di amilosio (mediamente 15-25% dell'amido totale) presente. Le varietà Arborio, Vialone nano e Carnaroli ne contengono rispettivamente il 19,6%, 23,9% e 24,1%, il che conferisce particolari e differenti caratteristiche di tenuta alla cottura del granello. È stato dimostrato che aumentando il contenuto di amilosio diminuisce l'indice glicemico (IG) e, così, varietà come Carnaroli, Elio e Vialone nano presentano una percentuale di digestione e assorbimento rallentate, quindi una minor risposta glicemica e un minor fabbisogno di insulina. I risi con elevato contenuto di amilosio, come peraltro altri cereali che ne sono ricchi, tra cui l'orzo, determinano anche una maggior sensazione di sazietà.

La risicoltura ha conosciuto momenti di grande favore, alternati ad altri di minor fortuna, in virtù delle ampie oscillazioni dei prezzi. In particolare, dopo l'apertura del Canale di Suez, si ebbe il tracollo del valore del riso (per l'importazione dall'Oriente di prodotto a bassissimo prezzo) e

ANEDDOTO SU "RISI E BISI"

Ecco il dialogo fantasioso avvenuto tra il Doge e i suoi Procuratori nel 1708, allorché a Venezia, il dì di San Marco, fu servito il classico risi e bisi con due prodotti venuti dal Vicentino, vista la non buona annata agricola delle risaie di Verona e delle coltivazioni dei piselli a Chioggia.

"Eccelensa, ancuo non xe rivà i risi de le valli veronesi e gnanca i bisi de Ciosa, cossa faremo par la tradision

de San Marco?" (Eccellenza, ad oggi non è ancora arrivato il riso delle valli del Veronese e nemmeno i piselli di Chioggia?).

"Ramenghi che non si altro, ndè da le moneghe de Grumolo e deghe quatro zecchini in più ai vilani de Lumignan, vedarè che la settimana che vegnarà a avremo el nostro piato" (Sciocchi che non siete altro andate dalle monache di Grumolo e date quatro zecchini

un'immediata, conseguente, contrazione delle superfici dedicate. Se, come si è detto, la prima espansione e regolamentazione si ebbe sotto il dominio della Repubblica di Venezia, l'attenzione alla risicoltura non scemò sotto il successivo dominio austriaco che ebbe cura di tutelarne il valore.

Il riso, inizialmente, non fu utilizzato come cibo di larga diffusione, bensì come spezia o medicamento e come tale costava. Quando se ne iniziò l'uso come alimento, entrò, quindi, dapprima nelle cucine dei ricchi, infatti gli universalmente noti *risi e bisi* erano il mangiare del Doge.

Progressivamente, con il diffondersi della coltura, le diversificazioni del prodotto e la diminuzione del prezzo, il riso entrò, e per fortuna, anche nelle cucine dei poveri e sfamò intere generazioni.

Le zone nelle quali, per prime, si sviluppò la coltura del riso furono il Veronese e il Vicentino. Nel Veronese, la coltivazione venne introdotta dai milanesi, nel primo Cinquecento, nella zona oggi corrispondente ai comuni di Palù e Zevio. Rapidamente si diffuse anche in altre aree della provincia, coinvolgendo fin da subito numerose famiglie del ceto dirigente della città atesina, nonché del patriziato veneziano, attratte dalle possibilità di guadagno.

Datano al terzo decennio del Cinquecento le prime attestazioni relative alla costruzione di impianti idraulici per la brillatura del riso e alla commercializzazione, fuori dallo Stato veneziano, del riso prodotto. Tra il 1529 e il 1532, infatti, pile da riso sono sicuramente in funzione a Roncanova e Gazzo

ai contadini di Lumignano e vedrete che la settimana prossima avremo il nostro piatto).

“Ma i visentini i vende più caro de tuti” (Ma i visentini vendono i loro prodotti più cari di tutti gli altri).

“Pagheli ma a San Marco el piatto ga da esser su le nostre tole. Meio pagar i visentini e le moneghe de Grumolo che i Genovesi o i Spagnoli” (Pagateli ma a San Marco il piatto deve essere sulle nostre tavole. Meglio pagare i visentini e le monache di Grumolo

che i Genovesi o gli Spagnoli).

Questo dialogo fantasioso riassume infatti quello che successe allora e “risi e bisi” è diventato un piatto talmente veneto che si dice esser servito sulla tavola dei Dogi e dei nobili veneziani e di terraferma fino al 1797. Nel XVII e XVIII secolo, epoca del massimo splendore del riso di Grumolo delle Abbadesse, questo prodotto finisce anche sulle tavole dei principali regnanti europei d'Austria, di Germania e d'Ungheria.

IL RISO NEL TEATRO VENETO

Anche il teatro, vista l'importanza del riso, ne celebra i pregi, come nell'opera *Sior Todero Brontolon* del Goldoni, nell'atto I, scena quinta (dialogo fra Sior Todero e Gregorio):

Todero: E po andè in cusina.

Gregorio: Adesso no gh'ho gnente da far in cusina.

Todero: Mettè suso i risi.

Gregorio: A sta ora ho da metter suso i risi? Vorla disnar avanti nona?

Todero: Voggio disnar all'ora solita. Ma i risi i se mette suso a bonora, acciò che i cressa, acciò che i faccia fazion. Son stà a Fiorenza, e ho imparà là come se cusina i risi. I li fa bogier tre ore; e mezza lira de risi, basta per otto o nove persone.

Gregorio: Benissimo. La sarà servida. (Ma per mi me ne farò una pignatella a mio modo).

Veronese; mentre nel 1528 sono registrati i primi cospicui invii, per via fluviale sino a Venezia, di “risi pilati” destinati alla vendita su mercati esteri.

La fortuna della risicoltura nel Veronese è assai rapida. Già nel 1560 sono circa 2.500 i campi (pari a circa 750 ettari), precedentemente definiti di “pessime condizioni”, resi produttivi grazie alla trasformazione in risaia, saliti ad oltre 6.000 a fine secolo. Il settore pare crescere anche nel secolo successivo, quando, pur in mancanza di dati certi, si è al corrente del tentativo di estendere, con esiti a volte sconcertanti, la superficie risiva. Gli ultimi dati disponibili riguardano il secolo XVIII, quando, come calcolato da Bruno Chiappa, intorno a metà Settecento, i campi coltivati a riso sono circa 18.300 (quasi 5.500 ettari).

La risicoltura veronese continuò a svilupparsi nel XIX secolo, tanto che nel 1828 i campi destinati a risaie assommavano a 59.383 (pari ad oltre 17.800 ettari), per crescere ancora nei decenni successivi sino a raggiungere i 70-80.000 campi a metà secolo. È indubbiamente questo il periodo di massima espansione.

L'annessione del Veneto all'Italia e, soprattutto, l'apertura del Canale di Suez, porranno il Veronese di fronte alla necessità di confrontarsi con nuovi mercati e competitori. Già nel 1880, per esempio, i campi destinati a

risaia calano a circa 60.000 per poi ridursi a poco più di 30.000 negli anni Novanta. Tale trend negativo non verrà invertito per oltre mezzo secolo. È solo con la fine degli anni Venti che si incomincia ad assistere ad una ripresa, contrassegnata dalla valorizzazione della qualità Vialone nano (ora coltura a denominazione geografica protetta). Sono decisamente calati di numero i campi destinati a risaia (oggi sono circa 7.500), anche se nel contempo la loro resa è cresciuta notevolmente.

Non molto dissimile, seppur contrassegnata da minori entità, la parabola della risicoltura nel Vicentino. A partire dalla seconda metà del XVI secolo, numerose sono le suppliche e le richieste di autorizzazione presentate dalle badesse di Grumolo alla competente magistratura di Venezia, per poter incanalare le acque dei piccoli fiumi della zona al fine di irrigare le terre, ma anche per poter “ridur a risarà” campi in quantità crescente. Ma è nel primo ventennio del 1600 che prende forma il progetto più importante per tutto il territorio di Grumolo: la costruzione della roggia “Moneghina”,



chiamata così perché voluta e fatta costruire dalle monache benedettine di San Pietro. A seguito delle numerose altre richieste di autorizzazione alla messa in opera di risaie, presentate ai “Provveditori sopra i beni inculti”, datano agli anni 1562-1563 i primi progetti per la coltivazione di riso, mentre sono del 1613 i primi interventi per una sistemazione organica delle acque della zona. L’anno successivo, poi, i Provveditori Francesco Bembo, Antonio Bragadin e Lorenzo Morosini concedono alla monache di San Pietro, qui presenti da secoli, la possibilità di coltivare a riso 32 campi della zona. Oggi, nel territorio vicentino, si coltivano circa 130 ettari, quasi tutti concentrati nella zona intorno a Grumolo delle Abbadesse e quasi totalmente destinati alla produzione di Vialone nano.

Tre sono i centri di eccellenza della risicoltura nel Veneto: ai due storicamente già esaminati si deve aggiungere il Delta del Po per la provincia di Rovigo.

TUTELA E PROMOZIONE

L’importanza del riso nell’economia “isolana” (Bassa Veronese - Isola della Scala) è fondamentale. Introdotta nel territorio, come s’è visto, sin dal XVII secolo, la coltivazione si sviluppò progressivamente tanto che, per tutelare il prodotto, nel 1979 venne istituito il “Consorzio per la tutela del riso Vialone nano veronese”. Questo impegno fu premiato dall’ottenimento, nel 1996, per il “Semifino Vialone nano veronese” del marchio Igp, primo in Europa. Le iniziative per tutelare e promuovere questo prodotto sono numerose, ma due meritano menzione: la “Strada del Riso” e, ancor più, la “Fiera del Riso” che fu istituita nel 1966 e ha avuto il merito di far conoscere sul “campo” l’eccellenza di questo prodotto considerato la “fuoriserie” dei risi da risotto. La Fiera porta al “Palariso” (struttura in legno e vetro che vista dall’alto ricorda, appunto, un chicco di riso) chef e ristoratori da diverse regioni italiane, i quali propongono, oltre al tradizionale *risotto all’isolana*, ognuno un piatto di riso accompagnato dal vino regionale appropriato. La particolarità dell’evento sta nella filiera cortissima dalla risaia al piatto. Infatti il riso, ad Isola della Scala e nei limitrofi comuni veronesi, viene coltivato da piccole

aziende famigliari che in buona parte si occupano dell'intera filiera (coltivano, pilano, confezionano, cucinano e vendono) e una di queste dista 70 metri dall'area fieristica. Tutto ciò ha fatto di questa Fiera l'evento enogastronomico più visitato in Italia. Va detto che la qualità e quantità delle proposte (nei diversi stand e manifestazioni il riso viene servito in circa 100 modi diversi) sono così elevate, che nel 2011 è stato conferito alla società che la organizza il "Premio Giovanni Nuvoletti" dell'Accademia.

Vicenza, da oltre 500 anni, all'abbazia di Grumolo delle Abbadesse e nei suoi possedimenti nel contado, ha modificato e trasformato in modo incisivo le attività economiche e la stessa vita rurale di una terra altrimenti non sfruttata né valorizzata. Si sono innescati anche processi imitativi, per cui questo intervento non è rimasto isolato, tanto che si è creato un peculiare paesaggio, che al giorno d'oggi si traduce in un chiaro segno culturale ancora vivo e produttivo.

Storicamente, nella zona, il riso è stato considerato cereale di particolare pregio, tanto da attribuirgli quasi valore di moneta; un tempo, infatti, coloro che svolgevano mansioni considerate strategiche, e solo loro, ricevevano pagamenti in riso: gli "agenti in Grumolo" (coloro che dovevano tenere un "giusto ed esato registro di tutte le entrate e spese del suddetto Monastero, e dar quei lumi che sarà necessario per confini, aque ed altro perché possi con facilità aprender tutto") - una sorta di contabili - ricevevano come onorario, nel 1765, oltre a sorgo, frumento, sale, legumi, anche qualche staia, 1 o 3, di riso bianco. Allo stesso modo il cappellano o il curato della chiesa di S. Maria di Grumolo "riscuoterà annualmente staia 4 vicentini di riso bianco di buona qualità tra il raccolto della Risarà di Grumolo".

Nel territorio le varietà affermatesi nel tempo sono due: il Vialone nano e il Carnaroli. Il primo, considerato il "re dei risi", per la sua grande versatilità culinaria, ha altissime proprietà nutrizionali e dietetiche, anche se il suo aspetto non è dei migliori, con i suoi chicchi piccoli, ovali, un po' scuri e opachi, ed è classificato come uno dei risi "semi-fini"; il suo è un gusto pieno, delicatamente erbaceo, pulito, ed è dotato di una straordinaria capacità di assorbire i condimenti liquidi fino a due volte il suo peso.

Il Carnaroli, considerato il vanto della tradizione culinaria italiana, è dotato di caratteristiche qualitative tali da renderlo uno dei più cari sul



FRITOLA CON LA MARESINA

Ingredienti: 1 lt d'acqua, 600 g di farina bianca, 15 g di sale grosso, 50 g di riso (usare riso che alla cottura si deve spappolare), rametti di maresina (Matricaria partenio) a piacere.

Preparazione: far bollire il riso fino ad ottenere una crema densa; nell'acqua fredda aggiungere il sale grosso, scioglierlo e poi amalgamare la crema di riso bollito. Unire, mescolando lentamente con una frusta, la farina bianca fino ad ottenere una pastella di media densità e lasciarla riposare per qualche ora. Con un mestolino versare, in una teglia con olio di semi bollente, una quantità di pastella che si estenda per circa 12 cm e subito appoggiarvi sopra le foglie di maresina coprendole con la pastella. A frittura ultimata, scolare la "fritola" e deporla su carta assorbente.

mercato. Dal granello molto lungo e grosso, ricco di amilosio, è molto consistente e garantisce un'ottima tenuta in cottura. È considerato anch'esso il "re dei risi" per i risotti (pur essendo adatto a ogni tipo di preparazione) in quanto rimane al dente e aiuta la mantecatura, rilasciando l'amido di superficie. Il riso di Grumolo delle Abbadesse deve le sue caratteristiche organolettiche al tipo di terreno nel quale è coltivato: si tratta di suoli generalmente franco-limosi e, in alcune zone, franco-sabbiosi. Sono sub-alcalinici, mediamente dotati di calcare, di sostanza organica e di azoto mineralizzato. I contenuti in fosforo, in potassio e in ferro sono mediamente buoni e determinano un alto livello di fertilità minerale del terreno.

Durante le fiere o le sagre paesane c'era sempre, una volta, e sporadicamente anche al giorno d'oggi, un "fritolaro" che, sopra un bidone dove accendeva il fuoco, teneva una "farsora" (una padella) con dell'olio bollente nel quale friggeva tre tipi di frittelle: con la "sardela" (sardina), la più cara, costava 50 centesimi di lira; con la "maresina", che costava 30 centesimi, e di pura "pastela", la più economica, perché costava solo 20 centesimi. Naturalmente quest'ultima era costituita solo da acqua, farina bianca e riso, un po' di zucchero e un pizzico di vaniglia.

Le prime documentazioni sulla presenza di coltivazioni di riso in Polesine, in particolare nel territorio del Delta del Po, risalgono alla fine del XV secolo, ma la produzione estensiva e organizzata si sviluppò solo a partire

dal XVI secolo per opera degli Estensi. I terreni paludosi e malsani si trasformarono così in verdeggianti risaie, dalle quali emergevano sempre più numerosi i “casoni” di canna palustre, le povere abitazioni dei lavoratori delle risaie. Attorno ad essi, nel corso del tempo, si svilupparono piccoli centri abitati per rispondere alle necessità sia della produzione del riso, sia della vita dei lavoratori stessi. L’area tipica per l’ottenimento del “Riso del Delta del Po Igp” si estende fra il Veneto e l’Emilia Romagna, nei territori di origine alluvionale. Il riso del Delta del Po, appartiene al tipo “japonica”, gruppo superfino nelle varietà Carnaroli, Volano, Baldo e Arborio e viene coltivato nei comuni di Ariano nel Polesine, Porto Viro, Taglio di Po, Porto Tolle, Corbola, Papozze, Rosolina e Loreo, tutti in provincia di Rovigo.

La cucina polesana ha subito numerosi influssi esterni, ma vi sono delle preparazioni autoctone che meritano essere ricordare come il *riso in canarola* (anche se ormai di difficile reperimento), così chiamato in quanto alimento principale, se non unico, dei raccoglitori di canne palustri del Delta del Po la cui imbarcazione si chiamava, appunto, “canarola”. Si tratta di un riso cotto due volte, prima nell’acqua o nel brodo di cottura dei cotechini e poi riscaldato in padella assieme a fagioli in umido e, quando possibile, qualche





RISOTTO COL PRETE

Ingredienti: 1 kg di trippino (stomaco) di maiale, 300 g di riso Carnaroli del Delta del Po, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, passata di pomodoro, brodo di carne, parmigiano grattugiato, olio, burro, sale, pepe.

Preparazione: lavare bene il trippino, farlo scottare in acqua bollente per qualche minuto, poi scolarlo ed eliminare l'acqua, quindi ricoprirlo con altra acqua, unire metà delle verdure e fare cuocere per circa un'ora. Rosolare in un tegame, con olio e burro, le rimanenti verdure tritate, aggiungere il trippino tagliato a listarelle e cuocere con il brodo di carne. La durata della cottura dipenderà dalla qualità e dalla consistenza del trippino. In questo fondo di cottura versare il riso e cuocerlo con il brodo aggiungendo la passata di pomodoro; aggiustare di sale e pepe. A fine cottura, togliere dal fuoco, incorporare il parmigiano e servire con una macinata di pepe nero.

fetta o briciola di cotechino così da diventare asciutto e quasi croccante. Ma la preparazione più “nobile” del Delta, ancor oggi abbastanza diffusa, è il *risotto di branzino*. Mentre tipico e ancora reperibile è il *risotto col prete*. Questa preparazione non è una minestra, ma un vero e proprio risotto e quindi deve essere giustamente sodo. L'aggiunta della passata di pomodoro è facoltativa perché ogni famiglia si regola secondo il proprio gusto: c'è chi lo preferisce in bianco, chi appena rosato e chi decisamente rosso.

Per quanto riguarda le altre provincie, si hanno notizie di risaie nel Padovano già due secoli or sono, a partire dal 1790 circa, quando: il “supplicante” Zaccaria Vallarosso inoltrò ai “Provveditori dei beni inculti” di Venezia la richiesta di autorizzazione all'esecuzione dei lavori. La coltura continua poi ad espandersi tra il XVI e il XIX secolo, soprattutto nella zona del Medio Brenta. I piatti che più specificamente caratterizzano il territorio sono le *minestre maridade* (riso più pasta) e, soprattutto, il *risotto ricco alla padovana* che raccoglie insieme interiora di pollo e di altri animali da cortile, polpa di pollo, tacchino, maiale e vitello, salsiccia, piselli, sedano, carota, cipolla e grana padano e che, con i suoi 22 ingredienti, è assunto agli onori dell'eccellenza gastronomica.

Curiosa è la ricetta di *riso con le mandorle* che il Maffioli recupera da un vecchio ricettario conventuale ottocentesco per i giorni di “magro”,

dove si utilizza la mandorla, altro prodotto assai diffuso, all'epoca, sui Colli Euganei (G. Maffioli, *La cucina padovana*, ed. Muzzio). Nel capitolo: "De honesta voluptate all'ombra di Sant'Antonio", riporta il contenuto di un diario di appunti tenuto da un confratello cuoco, probabilmente laico, di un convento padovano, fra il 1829 e il 1831, dove viene ancora citato l'uso del riso nei giorni di magro, a "burro e formaggio" accoppiato a molte verdure e a vari legumi, specialmente al seleno, al sedano, ai bisi, ma anche alle rape, alla zucca, ai fagiolini, alle verze, ai cavoli, al pomodoro; mentre nei giorni di magro "a puro olio", il riso viene proposto specialmente in due modi: con le uvette e con le mandorle.

Va ricordato che il mandorlo è una pianta che da secoli trova un terreno ricco e ospitale nei Colli Euganei, dove fiorisce in primavera: è suggestivo il viale dei mandorli, che porta alla fattoria di Monte Fasolo (Cinto Euganeo).

Anche a Treviso, agli inizi del 1700, vi fu un importante intervento risicolo effettuato dalla famiglia veneziana Tron, in località Vallio di Roncade, attorno all'omonimo fiume; ma l'iniziativa permane solo nei documenti storici, non più nella memoria delle popolazioni locali.

Grande spazio, da sempre, ha avuto il riso nella cucina delle famiglie. Inizialmente l'utilizzo avveniva attraverso la preparazione di piatti di minestra con ortaggi secondo stagione. Così, dalla primavera all'inverno, diventavano compagni del riso nelle varie *minestre*: ortiche, bruscandoli (germogli di luppolo), sciopètini (selene), piselli, asparagi, rust (germogli di pungitopo), rosoline (papavero), biette, zucchine e, a seguire, pomodoro, sedano rapa e sedano normale, spinaci, funghi, porri, patate, cavolfiori, zucche e verze, tutte



RISO CON LE MANDORLE

Ingredienti: 350 g di riso (Vialone nano), 200 g di mandorle mondare e tagliate a filetto, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, 200 cl di vino bianco, brodo.

Preparazione: preparare, nell'olio, un soffritto abbondante di cipolla con poco aglio. Aggiungere il riso e far insaporire con il vino. Quando il vino è evaporato, aggiungere le mandorle e, mano a mano, il brodo. Mescolare continuamente, fino a quando il riso è cotto.

le verdure, insomma, che orto e campo offrivano. Ingredienti con i quali ogni buona massaia riusciva ad approntare una pietanza saporita e nutriente con il poco disponibile anche nei rigidi mesi invernali. C'è da dire che la minestra così preparata, piatto caldo e saporito, era il pasto serale, consolatorio e nutriente, per il contadino stanco al ritorno dai campi. La domenica, in occasione delle festività canoniche e di particolari ricorrenze, come i matrimoni e i battesimi, divenivano compagne del riso le frattaglie degli animali da cortile o certe salsicce particolarmente aromatiche (arricchite con un insieme di spezia chiamata “dosa”) dette appunto “luganeghe da riso”.

Oggi questi piatti hanno subito un'evoluzione e vengono offerti sotto forma di risotti che, per ricordare i trascorsi brodosi, vengono mantenuti morbidi, fluidi, o meglio, “all'onda” (secondo la definizione del Mazzotti), quasi ancora da mangiare usando il cucchiaio. Ormai il riso viene consumato, sia in casa che al ristorante, nei risotti, particolarmente curati e ricchi di sapore, che diventano la migliore carta di presentazione del cuoco, quando sono serviti alla giusta cottura e “mantecatura”.



Una menzione e un ricordo particolari vanno ad una preparazione, tipicamente casalinga, che ha caratterizzato un'epoca definitivamente terminata negli anni Sessanta: i *risi col latte* riservata a vecchi, bambini e convalescenti, ma non solo, perché questa ricetta poverissima era in uso in tutte le campagne venete. Gli ingredienti: solo latte (un tempo, talvolta, metà latte e metà acqua) quanto era possibile, un “pugno” di riso per persona e sale. Si faceva bollire il latte e si aggiungeva il riso. Dopo aver aggiustato di sale, si cuoceva il riso (15/20 minuti secondo la consistenza gradita del riso) e si serviva.

A Belluno e nell'Ampezzano, il riso è arrivato in tempi relativamente recenti, portato da commercianti veneziani nel XVIII secolo e da allora la gente di montagna ha iniziato ad utilizzare questo alimento a basso costo. Nel tempo, poi, è diventato pregiata merce di baratto, come durante la Prima guerra mondiale, in cui queste terre hanno vissuto la fame vera. Modeste quantità di riso arrivarono sulle tavole delle genti bellunesi attraverso le donne che andavano a fare da balia presso le ricche famiglie della Lombardia. Un altro importante canale di “importazione” furono gli “zattieri” che accompagnavano il legname pregiato dei boschi alpini, sulle acque del Piave, sino a Venezia. Qui veniva utilizzato per la costruzione delle navi e per uso dell'edilizia civile essendo il materiale ideale per le fondamenta dei palazzi in laguna. Il legno di larice, infatti, in acqua indurisce e diventa simile a roccia. Gli “zattieri” tornavano a casa portando, dalla Serenissima, riso e farina bianca. Ancor oggi in Comelico si trova la tradizione della farina bianca sulle tavole.

Dopo aver gestito in maniera straordinaria, per secoli, la risicoltura nel Veneto, a Venezia, oggi, poco rimane di colturale, in provincia, tranne un'interessante realtà, relativamente recente, nella zona di Torre di Fine-Caorle.



MINISTRA CON LE ORTICHE

Ingredienti: 400 g di punte di ortiche, 1,5 lt di acqua, un pezzetto di burro, 1 piccolo scalogno, 1 pugno di riso per persona, sale, pepe.

Preparazione: tagliare finemente lo scalogno e le ortiche, stufarli nel burro. Aggiungere acqua e, quando bolle, versare il riso e cuocere per 15/18 minuti. Aggiungere il burro e servire con il formaggio Piave stravecchio.

La varietà prodotta è il Superfino Carnaroli, che ottimamente si presta a far rivivere la grande tradizione veneziana di risotti e minestre di riso. Piatti di straordinaria originalità e valore storico, oltre che gastronomico, ormai degustabili quasi esclusivamente a Venezia. Alcuni di questi vanno però ricordati: senza dilungarsi su *risi e bisi*, ormai patrimonio di tutto il Veneto e non solo, citeremo: il *risotto in cavroman*, un piatto quasi in disuso che utilizza il cavroman, cioè gli spezzatini fatti con il castrato, di origine dalmata e levantina; il *risotto col nero* (di seppia); il *risotto de la visilia* (della vigilia), dove convivono brodo di pesce e (rarietà) formaggio; il *risotto coi gò* (ghiozzi), e il mitico *risotto coe secole* (ritagli di carne tolti dalle vertebre del bue).

Per quanto riguarda, in generale, l'utilizzo del riso in cucina, molti sono gli aspetti che accomunano le varie provincie del Veneto. Il riso, all'inizio, fu prevalentemente usato in "minestra" (la pasta non era molto frequentata in regione) e solo in tempi relativamente recenti venne "confezionato" come "risotto" seppure abbastanza liquido. Quindi tra le ricette ve ne sono molte di simili. L'utilizzo delle erbe spontanee e delle verdure di stagione è di uso comune in tutte le terre venete, altrettanto comune è l'utilizzo delle interiora degli animali da cortile, piuttosto che dei derivati dalla lavorazione del maiale, così come la cottura nel latte.

HANNO COLLABORATO

Nazzareno Acquistucci
G. Pietro Belli
Giancarlo Burri
Raffaele Cavalli
Giandomenico Cortese
Michela Dal Borgo
Rosanna De Menech
Edoardo Demo
Piero Fracanzani

Giorgio Golfetti
Luigino Grasselli
Anna Lante
Lucia Marangon
Giuliano Mosca
Teresa Perissinotto
Renzo Rizzi (CT)
Roberto Robazza (DCST)
Franco Maria Zambotto



Friuli-Venezia Giulia

REGIONE DI RISO?

Risotto con le più svariate erbe di campo, risotto con la pitina, con la zucca, con i funghi, con la salsiccia, con gli asparagi. Risotto, risotto, risotto. Tutti i ristoranti della regione propongono la loro specialità: un risotto. Soppiantate le minestre che caratterizzavano la cucina popolare regionale.

Costumi e consumi, riportati da compendi geografici del XIX secolo, raccontano una storia diversa.

Nella statistica napoleonica del 1807 del Dipartimento di Passariano, nel comune di Ronchis, si segnala la sola presenza di “riso per fabbisogno”. Un’area limitata che non rappresenta la realtà del resto della regione, dove, riporta *Geografia moderna universale - 1824*, “nel 1817 si raccolsero 107.636 sacca di grano; 25.623 di segale; 443.000 di granturco; 8.709 di avena; 10.131 di riso; 862 di miglio; 23.719 di saggina”. Si produceva il doppio di saggina rispetto al riso. Sarebbe divertente interrogare i friulani d’oggi, per verificare quanto conoscano sull’impiego della saggina, forse ne hanno sentito parlare, un tempo, per le scope.

Il Dizionario corografico, nel 1854, descrive le peculiarità delle rendite agricole della provincia di Udine, il Friuli classico: “Saporiti e spiritosi sono i vini delle friulane colline: il refosco il piccolitto e il rebola sono qualità pregiatissime. Passivo invece è il commercio della provincia in riso, lino e canape”. Entrando poi nello specifico: “L’annuo prodotto del frumento si fa ascendere a some metriche 230.000, delle quali bastando al consumo interno some metriche 150.000, ne restano 80.000 pel commercio. Più ricco è il prodotto del frumento [si intende mais], ma minore il civanzo [profitto], poiché di 710.000 ben 660.000 occorrono ai bisogni della popolazione e sole 50.000 soprabbondano. I legumi e le altre granaglie danno un prodotto di 124.000 some metriche: di queste 60.000 vanno consumate nella provincia, 64.000 smerciate. La provincia stessa consuma in un anno appena 8.000 some metriche di riso, ma siccome il suo territorio non ne produce che all’incirca 400, così avviene che 7.600 debbono comperarsi al di fuori”.

Situazione confermata dall’Intendente Generale dell’esercito, durante la campagna di guerra del 1866.



“La razione di viveri alle truppe sul piede di guerra comprendeva 120 g di riso (ovvero 100 g di pasta)”. Varcato in luglio il Tagliamento, cominciarono a scarseggiare gli approvvigionamenti. Carente la produzione di grano, essendo la produzione agricola locale incentrata sul mais, chiusi i rifornimenti dal porto di Trieste, “si incominciò a sentire grande difetto di tutto”. Necessario quindi sostituire il riso “di cui si provava quasi assoluta mancanza nelle Province Friulane” con farina di meliga o formaggio o razioni miste con fagioli.

Regione di mais, dalla montagna all’Adriatico, e non si può affermare che il territorio fosse scarsamente dotato per la produzione del cereale. Il Burger lamentava che, in Friuli, non s’incontrassero campagne di riso “benché abbiano un favor di clima, di posizione e di fertilità di terreno e di copia d’acqua” paragonabile a quello delle province dove era diffusa la coltivazione del cereale. Il Morpurgo sottolineava come questa coltivazione dovesse essere raccomandata nel Friuli “onde render produttivi i terreni più bassi”. Di terreni bassi ce n’erano a profusione dal Timavo alla Livenza.

Non era legata ai terreni Trieste, porto franco ed emporio dell’Impero. Il riso non doveva essere coltivato, veniva importato ed esportato. Di fine Settecento il *Mentore perfetto de’negozianti*: “Non è di minor importanza il commercio di deposito merci che si fa in Trieste. Gli articoli sui quali cade ordinariamente il medesimo sono Grani, Riso, Cotone, Ooglio d’Ulivo, Zuccheri, Caffè ed altro e ciò per l’importo di cinque milioni di fiorini un anno coll’altro”. Ancora *Geografia moderna* riferiva che Trieste “da lungo tempo la sede d’un ricco commercio”, nel 1780 mandava riso, ricevuto da Venezia e dalla Lombardia, nei porti austriaci, nei porti veneziani, all’Inghilterra e alla Fiandra, all’Olanda, ad Amburgo e Brema.

Il primo documento sulla presenza del riso in Friuli risale al 1446. Nell’*inventarium* del notaio Janis di Cividale si trova elencato “unum saculum de ris siglatum” (un sacchetto siglato di riso). Nel 1550, Pietro Andrea Mattioli, senese, medico anche a Gorizia, parlando del Friuli e dei friulani ricorda che il riso era consumato come alimento e come presidio sanitario, avendo azione astringente.

È facile intuire che quel poco di consumo di riso, del quale parlano

i manuali dianzi citati, era destinato a soddisfare le voglie di moda di coloro che se lo potevano permettere. Riso ordinariamente solo sulle tavole dei possidenti. Accadeva a Gorizia per la piccola nobiltà austriaca e di conseguenza per le figlie che non si riusciva a dotare e che finivano in convento. I conventi delle ricche famiglie, sull'onda delle consuetudini di casa, ne facevano uso per piatti particolarmente elaborati, sia pure di origine straniera. Accadeva nelle case dei possidenti della destra Tagliamento.

Non sorprende così più di tanto, trovare nel *Manuale* del cuoco di Maria Luigia una “Torta di riso alla furlana”.

TORTA DI RISO ALLA FURLANA

Antrè. Fate cuocere del riso come per i timballi, e quando sarà freddo accomodatelo dentro una torta di pasta sfoglia, o frolla, e nel centro metteteci un buon ragù di animelle, o feghetini, prugnoli, tartufi, ecc. coprite con la pasta, decoratela con eleganza, e fatela cuocere ad un forno temperato.

Vincenzo Agnoletti, *Manuale del cuoco e del pasticciere di raffinato gusto moderno.*

Pochi i piatti con riso come ingrediente per la popolazione rurale. Immane, e diffusissimi anche in tutte le altre regioni limitrofe, i fegatini di pollo in brodo con il riso, piatto principe, rarissimo lusso, per pranzi di nozze e altre solennità, cibo per le celebrazioni più importanti.

Mutati gli usi e costumi dell'alimentazione e della gastronomia nel secolo scorso, timidamente a partire dagli anni Trenta, poi sempre più velocemente. È arrivata la generazione del risotto. Magari si racconta del “tradizionale” *risotto con la salsiccia* o *con i funghi*, tradizione moderna. Ben venga, anche le tradizioni giovani sono da apprezzare.

Allora risotto, risotto, risotto, e al diavolo le minestre ispessite con riso stracotto, incubo dell'infanzia della generazione del secondo dopoguerra. Avversione che già il fante della Brigata Sassari aveva maturato nella Prima guerra mondiale, per averne dovuto inghiottire troppo nelle trincee di Veneto e Friuli, ed era forse la prima volta.

COLTIVAZIONE NEL FRIULI STORICO

Fu sotto il dominio della Repubblica Veneta, all'incirca alla metà del XVIII secolo, che si introdusse sperimentalmente la coltivazione intensiva del riso in Friuli. Le zone prescelte dai veneziani, arroccati nella fortezza di Palmanova a difesa dei confini orientali e sotto la minaccia dell'Impero asburgico, furono quelle della bassa pianura udinese, a Sud dell'attuale "strada napoleonica", nelle aree più umide comprese tra i borghi di San Giorgio di Nogaro, Fraforeano, Titiano e Paradiso. Centrate in una pianura alluvionale ricca di corsi d'acqua, quali lo Stella e il Turgnano, di torrenti e di risorgive, al tempo queste aree planiziali erano malsane, simili a delle vere e proprie paludi, prestandosi però egregiamente ad essere trasformate in risaie.

Valerio Rossitti (1923-1999 medico, esperto di gastronomia, di agricoltura, di arte, bibliofilo) narra che i primi scritti che fanno riferimento alla coltivazione del riso in Friuli risalgono al 1500 e descrivono appunto le risaie di Fraforeano, già feudo dei Conti di Varmo.

La famiglia dei Badoer, nei secoli XVII e XVIII, portò avanti le prime sistemazioni irrigue nella bassa pianura friulana, ma anche altre zone del Friuli furono interessate dalle prime piantagioni di riso. Si trovano riferimenti al Monfalconese, a Cassegliano, ad Aquileia, a Fiumicello, oltre che ai già citati Titiano e Paradiso. A testimonianza di tutto ciò, esiste ancora, nei pressi di San Lorenzo di Fiumicello, il toponimo "risera".

Sempre a Fraforeano, nel 1752, Antonio Gaspari, fittavolo dei proprietari Calbo-Crotta (famiglia patrizia veneziana), diede significativo sviluppo alla coltura del riso, introducendo la prima "risaia in vicenda" (così chiamata perché inserita in una rotazione agraria quadriennale con altre colture). La stessa famiglia Gaspari, più avanti, divenne proprietaria della tenuta Calbo-Crotta che cadde in abbandono intorno al decennio 1860-1870.

Successivamente, un gruppo di industriali di Lodi (i Ferrara, i Granata, i Vigorelli) introdusse la sistemazione delle "marcite lombarde". Tale tecnica consiste nell'utilizzo dell'irrigazione a gravità, effettuata con l'acqua proveniente dalle risorgive anche nella stagione invernale, poiché la sua temperatura non scende mai sotto i 9-10 °C.

Fu infine il conte Vittorio de Asarta, a fine Ottocento, a dare alla tenuta

il massimo splendore, con metodo scientifico e utilizzando pure un apposito laboratorio di analisi. Fraforeano divenne così una sorta di azienda pilota, meta di studiosi di agraria che vi giunsero da ogni parte d'Italia. Le risaie si estendevano su 600 ettari e occuparono, nel periodo di massima intensità d'impiego, oltre 500 persone. Le mondine, in particolare, giungevano pure da fuori regione.

Nel 1883, nella "Relazione" di Pancini, Ferrari e Canciani, si legge: "La coltivazione delle risaie in questo comune non è molto antica e pare non risalga oltre il primo quarto del secolo presente. Le prime risaie in comune pare fossero quelle dello stabile di Torre di Zuino (oggi Torviscosa), che poscia le ampliò ed estese. Le risaie sono situate quasi tutte a Sud del territorio, in luoghi ordinariamente d'aria malsana, e soggetti alle colme e ai rigurgiti sciroccali, ond'è che son difese da argini e regolate per l'influsso delle acque da opportune portelle di chiusa e di scarico. Nelle risaie sono occupate molte braccia, specialmente donne. Il medio prodotto del riso è di ettolitri 12 per campo".

A Malisana e Torre di Zuino, all'epoca, vi erano 840 campi investiti a risaia, scesi a 360 circa nel 1903. Trent'anni dopo, in quell'area, si producevano ancora 3.500 quintali di "risone", ossia di riso greggio.

Sul finire dell'Ottocento, la contessa Rosa di Strassoldo, nel fabbricato annesso all'omonimo castello di Strassoldo di Sopra - tuttora visibile - attivò una pilatrice ad acqua per la pulizia del riso, prodotto che inviava regolarmente alla corte di Vienna.

Anche nella zona Boscat, ai limiti della laguna, esisteva un'antica pileria di riso. Altre erano attive a Pocenia, a Corgnolo di Porpetto, Sesto al Reghena,



MINISTRA DI BRODO CON MERIDONE DI RISO

Ingredienti: 400 g di riso, 4 uova, salsiccia, salsa di pomodoro e misto di carne.

Preparazione: friggere nel burro il riso occorrente e versarvi dell'acqua calda o brodo. Quando è cotto, lasciarlo raffreddare e aggiungervi carne di maiale tritata, da 3 a 6 tuorli e la neve degli albumi. Mettere il composto in uno stampo e cuocere a bagno maria 45 minuti circa. Servire con brodo puro.

Dal ricettario La cucina mitteleuropea delle Madri Orsoline di Gorizia

San Giorgio di Nogaro e Udine e davano lavoro ad alcune decine di persone.

Comunque, il riso de Asarta era molto richiesto - fa notare il Rossitti - poiché di ottima qualità. Venuto a mancare il conte Vittorio, nel 1909, le terre di Fraforeano vennero divise fra i figli Manuel e Stefano. Dopo la morte di Stefano, la tenuta fu condotta da Manuel e da sua nipote Costanza fino al 1937, quando fu divisa a metà fra i due. Nel 1976, le proprietà furono per la maggior parte vendute. Le case furono donate dai de Asarta agli abitanti di Fraforeano, riservandosi il palazzo con il parco annesso e alcuni edifici.

Oggi la coltivazione del riso è ripresa. Un'unica azienda agricola gestisce la completa filiera produttiva del cultivar Vialone nano il quale,



trapiantato dalle zone del Veronese, a Paradiso di Pocenia nel 2010, si è rivelato il più vocato all'ambiente friulano.

Il Vialone nano, prodotto in Friuli dall'azienda agricola in questione, è un riso "semilavorato" che permette di avere un contenuto più alto in vitamine e sali minerali rispetto a quello a lavorazione classica. Questa varietà è ottimale per alcuni risotti e si presta egregiamente per elaborare antipasti e insalate di riso.

COLTIVAZIONE NEL FRIULI ORIENTALE

Il Burger si chiedeva "Se gli ostacoli che incontra l'allargamento della coltura del riso in quelle provincie dipendano dalla indolenza degli abitanti, dalla scarsezza dei capitali indispensabili per l'attivamento di tal raccolto, oppure dal timore che questo genere di coltura non nuocia alla salute pubblica e più di tutto agli operai incaricati dei maneggi necessari intorno al riso".

Mal vista la coltura dai campagnoli anche per ragioni economiche: "Le praterie maremmane, che danno due tagli di fieno annuali, si fittano a denaro, sia per la falciatura dell'erbe, sia più tardi pel pascolo delle mandre; ma le risaie vengono coltivate ad opera di lavoratori stipendiati ad anno, a mese, a giornata". La coltivazione, impostata sui terreni più bassi e acquitrinosi, non permetteva l'avvicendamento con altri prodotti. Ogni anno parte dei fondi destinati a risaia erano condannati all'inoperosità, per rigenerarli. La prospettiva di maggiori guadagni, che aveva indotto molti proprietari a trasformare in risaie gran parte delle vaste praterie maremmane adiacenti a Monfalcone e ad Aquileja, provocava carenza di foraggi per il bestiame. Poco valeva la considerazione che estendendosi le risaie verso le lagune, dessero origine a parziali bonifiche che miglioravano le condizioni igieniche dei villaggi "cui più nuocevano i miasmi esalati la state da' pantani e dalle putride acque della maremma, di quello siasi ora neccia l'aria umida e viziata delle non discoste risaie".

Qualche esito dovevano pur darlo. Benché il riso raccolto nella zona inferiore del territorio goriziano non potesse per qualità, per bianchezza, per sapore, sostenere la concorrenza del riso veronese e del lombardo, trovava facile smercio nelle vicine provincie slavo-tedesche. Secondo l'Antonini

“Danno le risaie di Monfalcone e di Aquileia un prodotto medio annuo di circa 26.000 Ettol. di riso, i quali rappresentano un valore di circa II. L. 414.960, da cui però vogliansi dedurre le spese di coltivazione, che appaiono di qualche rilievo”.

Il trattato del barone von Czoernig, nella tabella sinottica dei prodotti dell'agricoltura, cita una produzione di riso pari a 42.000 metadelle. La metadella (metze) è un'antica misura di capacità, che varia a seconda dei paesi. In Sassonia equivaleva a 6 litri. Paragonata alla produzione di frumento (160.000) e di granoturco (289.000) si può affermare che, pur residuale, l'incidenza percentuale della produzione di riso, confrontata con mais e frumento, rispetto alle vicine contrade friulane, era ben superiore. Le risaie erano situate in “bisiacheria”, ossia nel territorio della sinistra Isonzo e del Monfalconese. In particolare nel Comune di Staranzano, esiste una “Località della Risaia”, perché in quella zona, prima delle bonifiche portate a termine nell'epoca fascista, era stata avviata la coltivazione del riso.

Notevoli esperimenti furono effettuati nel Friuli orientale anche con il riso di montagna (da qualcuno denominato riso precoce) nel 1829. A Gorizia, dal colonnello Cattinelli su piccoli vasi, e a Bagnaria dal conte Giuseppe Strassoldo. “Una risaja fu messa a riso comune il 29 aprile 1829, tranne una piccola parte di essa dove si seminò l'istesso giorno del riso di montagna. Le due specie furono trattate nell'istessissima maniera durante la loro vegetazione. La nuova specie di riso era matura il 30 d'agosto, il riso comune non maturò che il 1° di ottobre; la prima sarebbe stata matura anche qualche giorni avanti, se non fosse stata messa nella esposizione più fredda, cioè nel luogo dove l'acqua arriva dal canale per irrigare il campo, e dove, negli anni ordinarii, l'altro riso non matura compiutamente, e qualche volta persino non fa spiga”. Esordio promettente, che ebbe però scarso seguito.

Agguerrita sempre l'opposizione. Se ne può intendere l'eco da uno scritto in versi di Leonardo Brumati (Ronchi dei Legionari, 1774 - 1855), abate, botanico e poeta in dialetto bisiac.

L'autore si sfoga con i ricchi possidenti che avevano tentato, contro il suo parere di esperto e con nessun successo, la coltivazione del riso cinese o a secco, rovinando la povera gente di San Canziano e di Staranzano e portando le zone malsane a ridosso dei paesi.

MUSSA VERNACOLA

*Un temp un bon udor la bavisela
sufiava su de la marina cara
ma dès cu' i risi, questa la é bela,
vien su una spussa che l'é propio rara.
No i à vulù scoltarme co diseuo
de no piantar quei risi ta 'l paludo
e i siori quando che mi lazò andeuo
i me feva scanpar como un por gudo
par guantarme de bot in ta la nassa.
Ma mi cun arte desfauo la madassa
scrivendoghe a Gurizia le reson
che no le à valù, parché al paron
l'é senpre lu che al vinze e intant al por
al à magnà le vache e al so lavor.*

*Un tempo un profumo la brezza leggera
soffiava dalla marina cara
ma adesso con le risaie, questa è bella,
arriva una puzza molto rara.
Non mi hanno voluto ascoltare
quando ripetevo di non coltivare il
riso nella palude e i ricchi, quando mi
recavo laggiù, mi facevano scappare
come un povero pesce per cercare di
farmi poi finire nella rete.
Ma io con arte disfacevo la matassa
scrivendo a Gorizia le ragioni
che però non sono servite,
perché il padrone alla fine è sempre lui
a vincere perché il povero
ha perduto le mucche e il suo lavoro.*

Leonardo Brumati, 1837

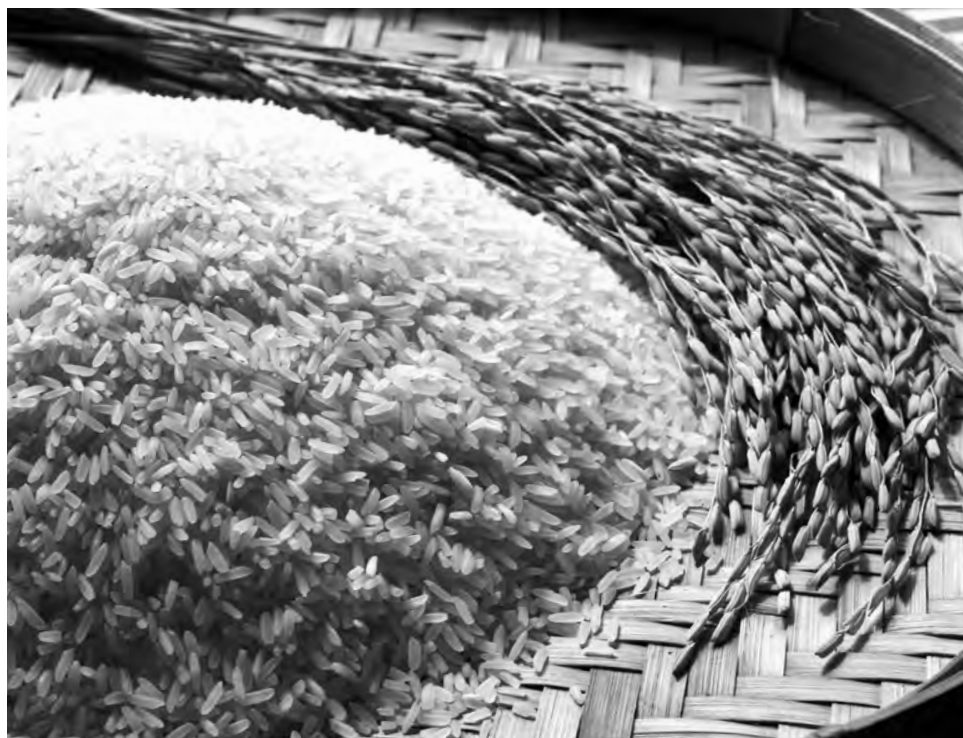
SULLE TAVOLE DA TRIESTE A GORIZIA

La propensione dei triestini al commercio e all'uso del riso, in alcune preparazioni gastronomiche, è testimoniata dalla costruzione, nel 1913, di un complesso di edifici destinati alla pilatura dei grandi quantitativi che arrivavano in porto, con le navi del Lloyd Austriaco, soprattutto dalla Birmania. Lo stabilimento, denominato Risiera, è diventato poi, durante la Seconda guerra mondiale, tristemente noto (San Saba) come sede del primo e unico campo di sterminio nazista in Italia, ed è oggi monumento nazionale. In un vecchio testo intitolato *Portata dei bastimenti arrivati nel Porto-Franco di Trieste nell'anno 1840*, della tipografia Coletti, sono documentate numerose

spedizioni di “colli”, “sacchi” e “partite” di riso, con il nome delle navi, i porti di partenza e i destinatari della città.

La tradizione del riso è sicuramente molto più antica, legata ai fitti rapporti commerciali tra Trieste e la Serenissima Repubblica di Venezia.

Nel mare antistante il rione di Servola, l'antica Silvula, già a partire dal 1700 e fino agli inizi del 1900, era fiorente l'allevamento delle ostriche. Vista la loro notevole quantità e la difficoltà ad utilizzare e smerciare tutta la produzione, i pescatori servolani studiarono preparazioni alternative al loro consumo a crudo. Nacque così il *risotto con le ostriche alla servolana*, piatto prelibato, purtroppo desueto dopo la chiusura degli allevamenti, dovuta all'insediamento di stabilimenti industriali nelle vicinanze. Si prepara tritando metà delle ostriche, che vanno poste in un soffritto di olio di oliva e aglio, aggiungendo poi il riso, l'acqua contenuta nei gusci dei molluschi e, a fine cottura, quelli lasciati interi. Si completa con prezzemolo tritato e pepe nero macinato al momento.



In una città dai tanti e diversi influssi gastronomici, ma soprattutto vocata al mare, sono naturalmente e da sempre i risotti di pesci, molluschi e crostacei a farla da padrone. Sono ampiamente descritti in tutti i ricettari locali a partire da *La Cucina Triestina* di Maria Stelvio, del 1927, e in particolare in *Trieste in cucina*, di Cesare Fonda, il maggior cultore delle origini e tipicità delle preparazioni locali. L'autore sottolinea le principali caratteristiche dei "risotti nostrani": siano di pesce, ma anche di verdure o carni, in cottura e anche nell'eventuale mantecatura, si impiega quasi sempre l'olio, a differenza di altre regioni del Nord, dove come condimento viene usato il burro. Si tratta inoltre per lo più di risotti "in bianco", senza l'aggiunta di pomodoro. Se si usano i molluschi questi vengono sempre tutti estratti dai loro gusci e in parte tritati nel soffritto. In alcuni risotti di mare "malgrado il parere contrario dei puristi, un po' di parmigiano, ma mai troppo, non guasta". Tra più consueti il *risotto con i "caperozoli"*, da preferire sempre, quando disponibili, alle vongole veraci per tracciabilità e sapore, piatto caratteristico della vigilia di Natale, e quello *alla marinara*. Fatto con un misto di pesci, crostacei e molluschi, secondo stagione e mercato, non manca mai nei luoghi di ristoro della città dedicati alla cucina di mare. Molto apprezzati anche i *risotti con i "pedoci"* (cozze), di cui estesi impianti di allevamento sono presenti nel golfo già dagli inizi del 1700, con gli scampi, con i "dondoli" (tartufi di mare), con i canestrelli e con le "canocie", di profumo e sapore delicato. Quello con la granceola, ottimo, è di più rara preparazione per la pazienza e i lunghi tempi che richiede l'estrazione delle polpe di questo crostaceo. Del *risotto con grancipori* fornisce una colorita descrizione Francesco Babudri in *All'insegna del Buon Gusto nelle Tradizioni Giuliane*, del 1931: "Si lava il crostaceo con una spazzola, indi lo si spacca per metà: lo si pone a cuocere, entro una padella, e quando diventa rosso, si aggiunge acqua a discrezione; a giusta bollitura, vi si mette a cuocere il riso e si avrà un risotto, che l'Istiano afferma capace di far risuscitare i morti, e sottrarli all'ultimo giudizio". Anche da un buon brodetto di pesci misti, afferma l'autore, aggiungendo il riso, si può ricavare un risotto "davanti al quale anche Socrate divino si inginocchierebbe". Lo stretto legame riso-pesce è dimostrato anche dal fatto che in alcune famiglie triestine è ancora oggi consuetudine preparare il *riso in brodo di pesce*,

generalmente cappone. Nel *Manuale di Cucina* di Katharina Prato, compendio della cucina mitteleuropea di metà Ottocento, di ampia diffusione a Trieste, erano già presenti numerose ricette a base di riso, sia minestre sia risotti, con verdure, carne o pesce. Particolare il *risotto per i giorni di magro*: “il risotto semplice si prepara con burro fresco e acqua salata, invece che con il brodo, e molto formaggio. Per migliorare serve l’acqua passata d’un pesce lessato senza aceto o limone, oppure l’acqua ricavata dalla cottura di pesciolini (minutaglia) lessati con verdure e passati per lo staccio”. Da segnalare anche la ricetta delle *salsicce di riso*: “al riso soffritto e freddato s’aggiunge mescolando carne di vitello trito e un uovo. Se ne stendono piccole porzioni sopra cialde per formar delle salsicette, che involte nell’uovo si friggono nel burro”.

Francesco Babudri, nel testo già citato, ricorda anche “un’eterogenea e strana mescolanza di elementi mangerecci”: i *risi, bisi e fragole*, che con il loro bianco, verde e rosso, si contrapponevano al giallo e nero della polenta con le seppie: i colori della bandiera italiana e di quella austriaca inseriti in una sorta di “politica gastronomica” dei nostri nonni. Si sofferma poi sulla *zuppa di risi e bisi*, minestra ufficiale della Serenissima, amata anche dagli istriani e dai triestini, fatta rigorosamente con i “bisi de Capodistria”, che era anche “zuppa di largo uso a bordo della marina austro-ungarica”. I suoi marinai, per la presenza quasi quotidiana nel rancio, solevano dire “un giorno risi e bisi, e l’altro bisi e risi”. Descrive anche una “zuppa delle grandi occasioni”, preparata con “riso e figadei, entro un brodo sostanziosissimo e denso, da tagliare con il coltello, fatto di bue, teste, ale e zate di polo e di dindio”.

Nelle vecchie tradizioni del Carso triestino, come riportato da Vesna Gustin, studiosa dei suoi costumi gastronomici, per la cena dei giorni di nozze il piatto più usuale era il *risotto con la gallina*. Molto particolari e di chiara influenza istriana le *nocelle di riso in brodo*.

Un’altra preparazione caratteristica di questo territorio è il *risotto con le erbe del Carso*. Mady Fast, nel suo *Mangiare Triestino*, ricorda che la ricetta è stata codificata e introdotta, a partire dalla metà del secolo scorso, nel menu dell’“Antica Trattoria Suban”, locale storico d’Italia, fondato nel 1865. Si impiegano, secondo disponibilità, mentuccia, timo, salvia,



NOCELLE DI RISO

Preparazione: si cuoce il riso nell'acqua fredda e salata unendovi un pezzo di burro fresco senza mai mescolare. Quando il riso è cotto, si ritira dal fuoco e si lascia raffreddare. Si aggiunge poi del parmigiano e rossi d'uovo quanti ne richiede l'impasto. Questo va steso sulla tavola infarinata e viene tagliato in piccoli pezzi a cui, con il palmo della mano infarinata, si dà la forma di piccole nocelle. Queste, passate solo nell'uovo, si friggono nelle strutto e vengono poi poste su carta che ne assorba il grasso. Vanno messe in una zuppiera, si versa il brodo e si lascia qualche minuto a riposare prima di servire. (Ricetta dell'antica famiglia Costantini)

maggiorana, finocchio, scalogno, melissa, dragoncello, ortiche e aglio selvatico. Si manteca con burro e parmigiano grattugiato.

Da sempre presenti nella cucina familiare, i *risotti con gli asparagi selvatici* o *con i bruscardoli* (germogli di luppolo), preparati con l'olio d'oliva locale. La loro ricerca e raccolta è molto diffusa e praticata dai triestini, sull'altipiano carsico, nella stagione primaverile.

Tra i risotti a base di carne, apparecchiati con minore frequenza, quello con la carne macinata, piatto di umili origini, nato dalla necessità di utilizzare gli avanzi, quello con il gulasch, spezzatino di manzo con cipolle e paprica, di origine austro-ungarica, e quello con le salsicce nostrane.

Il *riso con i fegatini*, di largo impiego nel secolo scorso, soprattutto nei pranzi della domenica, si prepara sia in brodo che in risotto. Nel secondo, come variante locale, Cesare Fonda suggerisce un sorso di vino Terrano nel soffritto.

In numerosi testi di cucina triestina, a partire da quello di Maria Stelvio, troviamo la ricetta del *riso in brodo alla greca*, in ragione della forte presenza di questa comunità nella città: si fa bollire il riso in un brodo, si versa in una zuppiera in cui sono stati frullati tuorli d'uovo con succo di limone e si aggiunge del parmigiano. Un'altra comunità radicata nel territorio, fin dal 1800, è quella serba. Tra i suoi piatti tipici, molto apprezzate le *sarme*, involtini fatti con foglie di verza, cavolo cappuccio o vite, ripieni di carni macinate, riso e aromi, di prolungata cottura. Viene spesso citato anche il "riso alla turca", che altro non è se non il riso pilaf.

Se si vuole poi ricordare qualche dolce, non vanno dimenticate le

frittelline di riso alla triestina: latte, zucchero, riso, farina, burro, uova, uvetta, pinoli, praticamente le “fritole” con il riso. O il *coch di riso*, di origine austriaca. E, per i bambini, il *riso al latte*: latte, riso, giallo di limone, burro e zucchero a grana grossa, con l’aggiunta finale di cannella e cacao o cioccolato.

Altrove, nel territorio, il riso si mangiava in minestra, con tempi di cottura sempre sovrabbondanti: doveva cuocere a lungo, per riempire meglio i piatti e lo stomaco, concedendo prima l’impressione di sazietà. Una delle minestre più diffuse era il *riso con le rape*, non mancavano poi *riso e fagioli*, *riso e patate*, *riso e verze*. Al posto di queste, con lo stesso procedimento di preparazione, potevano entrare nella minestra spinaci, ortiche, zucchine. Diffusa anche la *crema di zucca con il riso*.

Nella tradizione gastronomica della parte più settentrionale della regione, il riso rappresentava generalmente connotazione di festa, a Capodanno la minestra di *ris in brut* (riso in brodo) era un classico. In molte famiglie si usava mangiarlo la domenica. Per alcune ricorrenze, Carnevale, Vigilia di Natale, ma anche in qualche occasione nuziale, si preparava il riso cotto nel latte che veniva successivamente condito con burro, uova e zucchero, servito spolverizzato con cannella in polvere e cacao.

Una regione di confine assorbe e modifica, e sono per la maggior parte preparazioni di importazione quelle che impiegano il riso. Qualche innovazione la si trova con l’uso di ingredienti locali, di nicchia, come s’usa dire.



RISO FREDDO ALLA FRUTTA

Ingredienti: 1 lt di latte, 350 g di riso, ½ baccello di vaniglia, 3 dl di panna montata, 3 foglie di gelatina, 750 g di albicocche, 20 g di zucchero, 1 dl di acqua.

Preparazione: cuocere il riso con latte e vaniglia finché diventa tenero. Nel frattempo, sciogliere la gelatina e montare la panna zuccherata a piacere. Una volta raffreddato il riso, mescolarvi la gelatina. Riempire con il composto metà di uno stampo unto con olio di mandorle o burro, farcire con le albicocche, che si possono scottare in acqua dolce, coprire con il restante riso e mettere per due ore nel ghiaccio. Capovolgere con cura e guarnire con panna.

È il caso, per esempio, del *risotto con i cappucci*, citato da Giuliana Fabricio tra i piatti di tradizione friulana, nel quale il soffritto viene preparato con la “sassaka”, proveniente dalla Val Canale, impasto di lardo e pancetta crudi, tritati dopo speziatura con sale, pepe e vino nel quale è stato messo a macerare aglio. Dopo affumicatura, vengono tritati e macinati con cipolla cruda per ottenere una massa omogenea che usualmente si spalma sul pane. In questo caso si usa per soffriggere del cavolo cappuccio finemente tritato, che serve di base per la cottura del risotto. È pure il caso del *risotto con pitina*, che prevede l'uso del tipico salume della Val Tramontina, accompagnato magari da qualche verdura di stagione, come, per esempio, le zucchine.

Il Friuli Occidentale ha grandissime affinità con il vicino Veneto, in particolare in pianura. Sia nel piano che nelle valli, oggi sono in gran voga



i *risotti con le erbe spontanee* mangerecce. Si usano la silene, il papavero, le cime di luppulo e quelle di vitalba. Particolarmente pregiati, perché di difficile reperimento, i “ruschi” a volte impropriamente chiamati asparagi selvatici, che sono invece germogli di pungitopo. Nella zona montana sono i funghi ad accompagnare il cereale venuto dall’Oriente.

Anche nella cucina goriziana, l’uso prevalente del riso era in brodo o minestra. Un esempio paradigmatico è il *brodo con riso e fegatini*, dove su una base di buon brodo viene cotto il riso. A parte vengo fatti rosolare nel burro dei fegatini di pollo a pezzetti, che vengono aggiunti al brodo quando il riso è cotto.

Più robusta la preparazione del *rîs e lujânie, riso e salsiccia in brodo*, dove la salsiccia viene cotta in acqua bollente, spellata, sminuzzata e messa nel brodo dove si cucina il riso. Questa è una versione “alleggerita” perché la tradizionale ricetta del Friuli goriziano prevede che la salsiccia venga cotta direttamente nel brodo e servita intera ancora da spellare.

Tra le poche preparazioni “asciutte”, particolare interesse suscita il *rižot s kokošjo, risotto con gallina*. La peculiarità di questo risotto è che la gallina ruspante viene prima bollita e poi arrostita. Questa procedura, un tempo, era in uso in tutto il Carso, sul Collio goriziano, nella bassa friulana e anche in Istria. In pratica la gallina serve prima a produrre del brodo, e allo stesso tempo ad ammorbidire le sue carni, e poi viene arrostita per condire il risotto.

Nelle preparazioni dolci, l’influsso austro-ungarico è più marcato. Il riso è usato per *frittelle, budini* e per i *koch*, cioè sformati che vengono serviti tiepidi o freddi con l’aggiunta di composte (compot) di frutta.



RISOTTO CON GALLINA (RISOTO CON GALINA - RIŽOT S KOKOŠJO)

Ingredienti: ½ gallina, verdure per brodo, 50 g di burro, mezza cipolla, 1 spicchio d’aglio, maggiorana, 500 g di riso, brodo, sale.

Preparazione: tagliare la gallina a pezzi e cuocerla per un’ora nell’acqua salata con le verdure. Togliere la gallina dal brodo e rosolarla nel burro. Aggiungere la cipolla tritata e soffriggere ancora per un po’. Unire l’aglio tritato, la maggiorana, il sale e coprire con il brodo. Cuocere i pezzi di gallina fino a che non diventino ben teneri, quindi aggiungere il riso e, all’occorrenza, del brodo.



SFORMATO DOLCE DI RISO (KOCH DE RISO)

Ingredienti: 1 lt circa di latte, 200 g di riso, 80 g di zucchero, 100 g di burro, 4 uova intere, la buccia grattugiata di arancia e limone, sale, facoltativo: 40 g di uvetta, 40 g di pinoli.

Preparazione: bollire lentamente per 30 minuti il riso nel latte, mescolando accuratamente. Quando il riso si sarà addensato e ammobidito, spegnere il fuoco e lasciarlo raffreddare. Mantecare il burro con lo zucchero e un pizzico di sale, aggiungere i tuorli e, un po' alla volta, il riso. Mescolare con cura, e, volendo, unire le uvette rinvenute in acqua tiepida e i pinoli. Aggiungere delicatamente, con movimenti dal basso verso l'alto, gli albumi montati a neve ferma. Ungere di burro uno stampo liscio da budino con il buco al centro, o una teglia, e cuocere in forno moderato, possibilmente a bagnomaria, per un'ora. Servire tiepido accompagnato con marmellata o con una salsa di lampone o altra frutta cotta (compot).

Non tutte le famiglie portavano in tavola il riso, visto che nel ricettario di casa Coronini, uno dei ricettari storici goriziani, questo non è mai presente. Molto più citato, invece, nei ricettari delle Orsoline che presentano vari piatti soprattutto dolci. Il più noto il *koch di riso*, diffuso anche a Trieste come “coch”, arrivato sulle mense giuliane attraverso l'Austria, pur se le origini si rinvencono nella cucina arabo-persiana ed è presente nelle cucine turche e greche, prima che in quelle della Mitteleuropa. Molte ricette riportano anche l'aggiunta di cedro candito all'impasto. Si trovano anche versioni di coch in teglia, senza uvette e pinoli, ma con l'aggiunta, creando delle fossette nell'impasto prima di infornare, di cucchiariate di marmellate di gusti diversi, ricoperte ancora da impasto di semolino.

Tra i piatti tipici più recenti, il *risoto de gui*, piatto tipico gradese basato su un *boreto de gui* (brodetto di ghiozzi): il metodo di cottura è quello classico del boreto alla gradese, che si prepara facendo annerire spicchi d'aglio in olio di semi. Tolto l'aglio, vi si pone il pesce, si condisce con sale e pepe abbondante e si sfuma con aceto, portando a cottura con un poco d'acqua. Questo sugo, passato al passaverdura, viene impiegato per insaporire e cuocere il riso.

IN ISTRIA

La regione giuliana non ebbe mai una propria produzione di questo cereale. Il prodotto che qui viene consumato è importato, ieri come oggi, dalle regioni del Nord Italia, in particolare dal vicino Veneto. In Istria il riso giungeva per mare, durante il dominio della Serenissima. Il consumo era più comune lungo la costa e comunque mai eccessivo. Due sono le ragioni: il costo elevato che non si confaceva con le paghe e il tenore della vita della popolazione che in queste zone era dedicata alla pastorizia e al bracciantato agricolo, con retribuzioni che non permettevano l'acquisto di prodotti costosi; la seconda causa era la scarsità delle vie e di mezzi di comunicazione, che rendevano i trasporti difficili e dedicati ai generi di prima necessità. Il riso, in effetti, come prodotto di uso raro, veniva servito per occasioni speciali, che potevano essere pranzi per festività religiose, Pasqua, Natale, battesimi e nozze.

Un esempio di menu di Natale comporta l'uso di diverse carni, verze e zuppa di riso e fegatelli in un brodo molto "fisso". In occasione della "maialtura", seguiva una grande cena detta "cena del porco" che consisteva



nel mangiare in allegria e con abbondanza i prodotti del maiale. Nelle case dei ricchi il menu era fastoso e abbondante: si potevano raggiungere 15-20 portate, tra cui il *riso con i fegatini e i sanguinacci*. Il *riso con i fagioli* si usava anche nella cena della vigilia di Natale. Sulla costa erano in uso i *brodetti di pesce con il risotto*.

Le abitudini delle popolazioni slave, immigrate in Istria dopo la Seconda guerra mondiale, portarono all'uso di *carni speziate con riso pilaf* e di *sarme*, involtini di riso con verze inacidite o fresche. Dopo gli eventi bellici, politici ed etnici, seguiti alla Seconda guerra mondiale, la popolazione autoctona italiana lasciò pressoché totalmente le terre dell'Istria. Molti paesi si svuotarono e per ripopolare questi luoghi, e anche per salvaguardare gli slavi, migrarono molte popolazioni che vivevano prima in altre regioni della Repubblica Federale Jugoslava, in particolare quelle del Sud della Bosnia, Erzegovina, Serbia, Montenegro. Gli abitanti di questi luoghi avevano ovviamente abitudini alimentari diverse da quelle delle popolazioni istriane precedentemente insediate: in particolare, comparve un uso quasi quotidiano di carni speziate, maiale allo spiedo, e riso cotto in vari modi, con riso pilaf speziato secondo l'uso orientale. Va ricordato,



SARMA

Ingredienti: 500 g di carne macinata di maiale, vitello o manzo, 200 g di riso, 100 g di formaggio grattugiato, 2 uova, 1 o 2 cappucci lasciati macerare nelle vinacce, pepe, sale.

Preparazione: amalgamare la carne tritata agli altri ingredienti. Staccare una a una le foglie del cavolo, farcirle con una cucchiata di ripieno e fissarle con uno stecchino. A parte soffriggere in un tegame burro e olio, dorarvi la cipolla e unire gli involtini rigirandoli per far loro assumere una tinta dorata. Aggiungere un bicchiere di vino bianco e un pizzico di sale e pepe lasciando evaporare. Coprire e cuocere a fuoco lento per circa un'ora aggiungendo, se del caso, un po' di brodo in maniera da formare un sughetto leggero e aromatico.

infatti, che sino al 1800 le popolazioni immigrate, nel loro luogo d'origine, erano state almeno per tre secoli sotto il dominio ottomano. È per questo motivo che attualmente troviamo in Istria l'uso e il consumo di riso, preparato in modi non consueti alle nostre abitudini.

Il riso inoltre, come si sa, è un cereale molto eclettico e il suo utilizzo può arrivare fino al dolce ed ecco quindi comparire timballi e budini cotti sapientemente nel latte o con l'aggiunta di vari ingredienti e spezie, metodi che fanno supporre sia usanze nordiche sia orientali.

Probabilmente di provenienza ungherese, ma secondo altri considerato piatto originale del Carso triestino e istriano, è la *sarma*: carne macinata e riso, amalgamati con uova e avvolti in foglie di vite o verza inacidita o cappuccio, cucinati in padella. La caratteristica del cappuccio macerato nelle vinacce è tipicamente locale, anche se oggi non è più molto in uso.

HANNO COLLABORATO

Renzo Mattioni (CT)

Paolo Penso

Massimo Percotto

Giuliano Relja

Mara Rondi

Alida Rova Ponte

Antonietta Stroili

Giorgio Viel (DCST)

Rudi Vittori

Roberto Zottar

Emilia Romagna



IL FLAGELLO DELLA MALARIA

L'Emilia, nonostante i tempi grami e una fame atavica che per secoli l'hanno caratterizzata, è terra in cui la gastronomia, da sempre, è stata intesa e interpretata in modo particolare e tipico, frutto delle vicende del suo passato e della sua storia. Ancora oggi, avendo saputo conciliare vecchie e nuove esigenze, esiste il rispetto e il culto delle tradizioni, e i suoi prodotti e le sue eccellenze non hanno perso la loro identità.

Il sistema agrario delle campagne della Val Padana si è sempre basato, in prevalenza, sulla coltivazione del grano, prodotto per il mantenimento alimentare di tutta la popolazione cittadina e contadina. Nei frequenti periodi di carestia, si sopperiva con l'utilizzo di cereali minori, come il miglio; fortunatamente, alla fine del Seicento, venne introdotta la coltivazione del mais, e fu così che la polenta portò un grande sollievo sulle tavole popolari. Solo verso la metà del Settecento, viene introdotto l'uso del riso, perché la sua coltivazione, in precedenza, era stata vista sempre con una certa diffidenza, essendo stata associata alla malaria e al brusone, una malattia fungina e, nelle credenze non solo popolari, il propagarsi della malaria era legato ai terreni vallivi e paludosi, ma anche alla presenza delle risaie.

La diffusione dell'uso del riso comportò localmente lo sviluppo di ricette e specifici metodi di cottura; in particolare, tra questi, caratteristico è il "risotto", inteso come un nuovo modo di preparare il riso, chiamato appunto "cottura a risotto": il riso va portato a $\frac{3}{4}$ di cottura, lasciandolo appena brodoso, si unisce un poco di latte o formaggio molle (la caseina protegge l'amido in superficie), si mescola e si spegne il fuoco. Il risotto all'italiana è frutto di una lenta cottura, praticamente una stufatura del riso in un recipiente a base larga e senza il coperchio: è la stessa massa del riso, mosso di continuo con un cucchiaio di legno, a mantenere la temperatura costante; la sua tipologia è il frutto dei prodotti e dei sapori aggiunti e bilanciati lentamente durante la cottura: è l'affermazione di una cucina pensata e gustata, fatta all'impronta, al momento. Altro è il riso mantecato, dove viene amalgamato, avendo sempre l'avvertenza di fare l'operazione fuori dal fuoco, con il burro e il formaggio (nel caso del *risotto alla parmigiana* si deve usare sempre ed esclusivamente il parmigiano reggiano).

Un ulteriore metodo di cottura è il riso al sugo: a metà cottura si estrae dall'acqua di cottura il riso, in una padella si unisce e si amalgama al sugo, quindi si finisce di cuocere. Una diversa interpretazione dell'uso e cottura del riso è il “timballo”, che in Emilia è espresso dalla celebre *bomba di riso parmigiana* nel quale, come condimento principale, viene utilizzata la carne del piccione, in precedenza cotto con funghi e odori vari.

In Emilia, è documentata una precisa data di riferimento a provare la presenza e la conoscenza del riso: è il 1475, quando il duca Gian Galeazzo Sforza dona, autorizzandone l'invio a Ferrara, al duca d'Este, un sacco di riso da lui definito in una lettera: “alimento estremamente interessante e meritevole di essere coltivato”, e dal quale ne ricaverà un equivalente pari a dodici sacchi. La coltivazione del riso, però, fino a tutto il 1600, procede a rilento, nonostante la presenza di ampi spazi adatti alla sua coltivazione, anzi, proprio questo fatto costituì il più importante ostacolo, perché c'era la diffusa credenza, e questo a tutti i livelli sociali, che questo cereale fosse il maggior responsabile della malaria, essendo il frutto di terreni paludosi e malsani.

La coltivazione del riso nelle zone vallive, che contornavano nella “Bassa” i confini bolognesi e imolesi, non era storicamente una coltura predominante, e fu ulteriormente frenata il 7 maggio 1595, quando lo Stato Vaticano promulgò in Bologna la “Prohibitione del seminare risi”, motivata dal considerare il riso un eccitante, e anche portatore di malaria (in effetti le zone paludose e lacustri, come la Valle Orsona, ora in Comune di Molinella, o quelle vicine degli attuali Comuni di Budrio e Medicina, erano infestate da insetti e zanzare che affliggevano le popolazioni locali). Con la minaccia di pene severissime, non solo si proibivano il commercio e l'uso del riso in città e nelle campagne, ma si vietava anche di coltivarlo, se non intimando addirittura la distruzione forzata delle risaie del territorio. A tutto ciò si aggiungano il pregiudizio e una diffusa diffidenza da parte del popolino a mangiare il riso, per una vaga somiglianza dei chicchi stracotti, e vaganti nelle brodaglie preparate dalle donne di casa, con le larve della mosca.

Se ne deduce che quella del riso fosse una coltivazione di secondaria importanza, ne è prova il fatto che il famoso agronomo e gastronomo

bolognese, Vincenzo Tanara, nel suo celebre trattato *L'economia del cittadino in villa*, edito a metà del 1600, tra tutte le piante e le colture agricole, non prende assolutamente in considerazione il riso.

Solo dopo la prima metà del 1700 sono caduti i preconcetti che avevano frenato la creazione delle risaie, e questo non solo alle porte della città di Bologna, con la conseguente mancanza di un regolare uso del riso in cucina. Un poco alla volta, la coltivazione e l'impiego del riso acquisirono, anche in queste aree, una diversa valenza, tanto che la sua coltura assumeva, per l'economia agricola bolognese, una grande rilevanza, e così è stato sino a dieci, quindici anni dopo la fine dell'ultimo conflitto mondiale, interessando vaste estensioni della "Bassa". Rispetto alle altre zone risicole italiane, qui si avevano rese unitarie più elevate, e inoltre un riso dal chicco più tondo e grosso del normale. La risaia era organizzata in vaste "piane", con dimensioni anche di molte decine di ettari l'una, delimitate da robusti argini; mediante piccoli arginelli, le "piane" erano poi suddivise in "quadre". Nella maggior parte dei casi, l'acqua veniva raccolta in primavera in apposite casse e da qui, nei momenti giusti, era prelevata e distribuita: acqua ferma e stagnante, che aveva, per l'irradiazione solare, temperature più elevate. Anche qui le varie fasi, dalla monda alla raccolta, era fatta a mano.

La bonifica favorì la ripresa delle semine risicole, dapprima a S. Marino di Bentivoglio (1790) e poi a Selva Malvezzi, dove nel 1810 sorse una risaia attorno ad un antico magazzino di cereali di cui s'era trovata traccia fin dal 1600. Nacque così il "Borgo del riso", imperniato attorno ad un ampio essiccatoio che è rimasto attivo fino al 1955. Poi, dopo anni di abbandono, alcuni anni fa, la zona è stata rivitalizzata da una Cooperativa con intenti didattici e di salvaguardia del patrimonio naturalistico, affiancando anche l'attività agrituristica. Ed è in questo ambito che è risorta anche una risaia di 7 ettari con un ottimo Carnaroli, l'unica in questa zona di "protezione speciale" con semina e inondazione a maggio e raccolto, per circa 150 quintali, in ottobre.

Lo sviluppo industriale del dopoguerra, il progressivo svuotamento delle campagne, l'utilizzo dei terreni agricoli per coltivazioni più industrializzate e redditizie, hanno determinato un rapido abbandono e la conseguente quasi totale chiusura delle risaie emiliane, che sopravvivono solo in poche e irrilevanti realtà. Ma il riso, al contrario, è entrato un poco alla volta nelle abitudini alimentari.

NELLA CUCINA EMILIANA

Il riso, a Bologna, trova il suo più noto utilizzo nella *torta di riso*, un dolce tipicamente bolognese che la tradizione vuole collegato a celebrazioni sacre. È detta anche “degli Addobbi” perché è tipico prepararla in occasione di una delle feste religiose della vita cittadina, quella delle Decennali Eucaristiche, i popolari Addobbi, così chiamati per i festoni e le luminarie che adornano i balconi delle case che si affacciano sulle strade del quartiere dove poi passerà la processione. La festa degli Addobbi, che si celebra a turno nelle varie parrocchie della città, nei mesi di maggio e giugno, ogni 10 anni, fu istituita nel 1470 dal cardinale Paleotti. Sull’origine della torta, non si hanno dati né una documentazione certa; sino al 1700 non se ne trova traccia nei vari trattati di cucina scritti da autori bolognesi: possiamo quindi far risalire la sua comparsa sulle tavole petroniane a tempi relativamente recenti. In uno dei piccoli manuali, concepiti per l’uso corrente e quotidiano nelle famiglie borghesi, avente carattere regionale, dove la cucina suggerita era sempre economica e con un largo utilizzo degli avanzi, troviamo forse la prima ricetta della torta di riso. Di questi piccoli manuali anonimi, in larga parte si è persa ogni traccia proprio perché, per la loro dimensione, erano destinati in cucina ad essere a portata di mano, accanto ai fornelli per una rapida consultazione, ma alcuni vennero pubblicati: tra questi, nel 1874, il manualetto *La cucciniera bolognese*, probabilmente apparso già nel 1857 con il titolo *Cuoco bolognese, trattato di cucina fornito sopra un metodo economico semplice e facile di apprezzare ogni sorta di vivande*, dove compare la seguente ricetta della “Torta di riso”: “per fare questa torta ogni boccale di latte prendete 6 once di riso e un’idea di sale, indi ben cotto si lascia raffreddare e vi si pone once 6 di zucchero, un poco di limone raspato, pignoli e 6 mandole amare, il tutto brustolito e ben pesto, vi si mettano ova 2 e il tutto si vuota nella rolla già unta e coperta di pane grattato, il tutto ben disteso con un mazzetto di penne di pollo vi si distende altro ovo sbattuto e si cuoce”. Seguiranno poi le più note e famose ricette pubblicate nel 1891 da Pellegrino Artusi sempre con il nome di “Torta di riso” e quasi contemporaneamente, Olindo Guerrini pubblica la sua ricetta cui dà il nome di “Torta alla contadina”, il che avvalorava l’ipotesi dell’uso del riso e di questa ricetta nella cucina popolare e contadina.



TORTA DI RISO (O TORTA DEGLI ADDOBBI)

Ingredienti: 1 lt di latte, 200 g di riso, 200 g di zucchero caramellato, 100 g di zucchero vanigliato, 3 tuorli d'uovo, 3 uova intere, 100 g di mandorle, 100 g di cedro candito, 1 bicchierino di liquore di mandorla amara, cannella, chiodi di garofano, la buccia grattugiata di 1 limone, un pizzico di sale. È facoltativo l'impiego di 4-6 amaretti.

Preparazione: far bollire il latte, aggiungere il riso, la scorza del limone, il sale, lo zucchero vanigliato, far cuocere il riso. A cottura ultimata, il latte dovrà essersi assorbito quasi completamente. Rovesciare il tutto in una terrina e far raffreddare il riso che assorbirà in questo modo tutto il latte rimasto nella cottura. Nel frattempo sbattere le uova con lo zucchero caramellato (alcuni, prima di mettere le uova nell'impasto, dividono il tuorlo dall'albume che montano poi a neve), incorporare le mandorle tritate, il cedro candito tagliato a dadini (per chi prevede l'impiego degli amaretti, incorporarli dopo averli frantumati finemente); amalgamare molto bene tutti gli ingredienti con parte del liquore di mandorle amare. Rovesciare il tutto in uno stampo preventivamente imburrato e spolverizzato con pangrattato: deve risultare uno spessore uniforme di 3-4 cm di impasto. Cuocere in forno, preventivamente scaldato a 180 °C, per una ventina di minuti, poi portare la temperatura a 150 °C (la cottura complessivamente deve durare 40-45 minuti). Quando si sarà formata sulla superficie della torta una crosticina bionda e croccante, toglierla dal forno, lasciarla intiepidire, bagnare quindi la superficie con il rimanente liquore, dopo aver fatto dei forellini con uno stecchino.



Le varianti emiliane, in particolare quelle modenesi e quelle reggiane, le più simili alla bolognese, si presentano con un colore più chiaro, un giallino sbiadito, uno spessore maggiore, ma più che altro con un sapore meno forte e caratterizzato.

La ricetta della “torta di riso” o “degli Addobbi” è stata depositata alla Camera di commercio di Bologna, dalla Delegazione di Bologna dei Benti-voglio dell’Accademia, nel 2005.

In tutta l’Emilia, si trovano, poi, delle interpretazioni del classico *timballo di riso* con ricette tipiche di cui la *bomba di riso*, fiore all’occhiello della cucina parmense, è la più nota. Il piatto è figlio della cucina rinascimentale: nasce, infatti, nel XIV secolo, l’idea di cuocere in uno stampo un guscio di pasta frolla, ripieno di pasta condita con un sugo molto ricco. Testimonianza di questa sontuosa preparazione è il “Pasticcio alla ferrarese”, piatto in cui troviamo come le consuetudini culinarie nobili e di corte si siano conservate nel tempo fino a diventare quasi “popolari”.





RISOTTO CON LE RANE DELLA BASSA

Preparazione: lavare bene le rane con acqua corrente, poi dividere il busto dalle cosce. Velare il fondo di una padella con olio d'oliva, aggiungere una noce di burro, foglie d'alloro e rosolarvi le cosce di rana. Quando sono ben dorate, sgocciolarle dal grasso di cottura e farle raffreddare in un piatto. Versare del vino nella stessa padella, farne evaporare buona parte, quindi togliere le foglie d'alloro e unirvi le cosce disossate delle rane. In un altro tegame far appassire in poco olio un trito di sedano, carota, aglio e 40 g di cipolla; aggiungere poi i busti disossati delle rane, sale, pepe, conserva e 3 dl di brodo lasciando cuocere lentamente per 30 minuti; passare quindi il sugo e unirlo alle cosce, lasciando insaporire il tutto per 10 minuti. Preparare il risotto, rosolando la cipolla e lo scalogno in un po' d'olio; versarvi il riso, farlo imbiandire, bagnarlo col vino bianco e farlo evaporare. Cuocere il riso, versando a poco a poco il brodo. A metà cottura, versare nel tegame anche il ragù di rane, tenendone un po' da parte. Quando la cottura è ultimata, mantecare con burro e parmigiano e infine presentare in un piatto il risotto guarnito con il ragù rimasto e con foglioline di prezzemolo.

Anche la cucina bolognese si è cimentata su questo tema. Da un quaderno familiare di ricette della seconda metà del XIX secolo (*Le ricette di Nonna Amelia*), riportiamo il *timballo di riso bolognese*: “si leva dal fuoco il riso pronto per un risotto piuttosto umido e poco cotto, si stempera un pochino di zafferano nel brodo e si mescola mentre si raffredda, poi si aggiunge un bel pugno di formaggio raso, due cucchiaini di ragout ben trito, un po' di noce moscata e quattro ova intere, mescola per bene il tutto. Lo stampo deve essere unto con burro e ben impanato, ci si versa il composto e si cuoce nel forno a fuoco lento finché sia ben rosolato”.

Altro caratteristico uso del riso in Emilia e nel Bolognese, sono i risotti conditi con i prodotti e le eccellenze tipiche, frutto della fertilità del contado, del lavoro e dell'impegno secolare dei contadini nei campi, cosa che ha consentito di rifornire in abbondanza Bologna di grano, verdura, frutta, olive e uve da vinificazione, contribuendo per la sua parte, e in modo determinante, alla fama gastronomica della città. Con l'asparago verde di Altedo Igp, si prepara il *risotto agli asparagi*.

L'abbondanza di corsi d'acqua, gli stagni, i maceri per la canapa, i fossi profondi sono sempre stati un habitat ideale per le rane che, soprattutto

fritte, erano un cibo abituale e gradito. Caratteristico è il *risotto con le rane della Bassa*. Questa ricetta è propria di tutta la zona valliva che Bologna condivide con Ferrara, e in parte con Ravenna, e comprende anche le valli di Comacchio e il delta ferrarese del Po.

La tradizionale cucina ferrarese ancora oggi mantiene vivide tracce che rimandano direttamente al grande passato della casa d'Este. Una seconda peculiarità è la presenza di un'importante comunità ebraica, con i suoi piatti dal forte contrasto dolce-salato. Una tradizione culinaria nobile, che nello stesso tempo è anche “rustica e povera”, in ogni caso sempre gustosa e i cui sapori sono legati alla disponibilità della terra, della corte colonica, e infine dell'acqua, essendo un territorio ricco di valli e paludi. Il riso, come detto in precedenza, coltivato dagli Estensi, nelle loro terre in parte acquitrinose, sin dalla fine del XV secolo, è protagonista in diversi piatti della cucina ferrarese; tra questi, non solo nelle case ma anche in ristoranti e trattorie, è il *risotto con la zucca*, piatto semplice della cucina “rustica”, preparato soprattutto in autunno e inverno, nel pieno del periodo della completa maturazione dell'ortaggio: qui il riso si sposa perfettamente con la dolce zucca ferrarese, la cui coltivazione, nel territorio, è accertata fin dall'età romana.

Un discorso a parte va fatto per il *risotto con la salsiccia*, piatto semplice e molto apprezzato, che si trova nella cucina ferrarese, ma anche in quella bolognese e modenese, sia nella variante con il pomodoro, sia in bianco. Rosolato nel burro un battuto di cipolla, si unisce il riso e si procede come con un qualsiasi altro risotto; a metà cottura, si aggiungono la salsiccia sbriciolata e il pomodoro e, a cottura ultimata, si completa con abbondante parmigiano grattugiato e pepe.

Le Valli di Comacchio, nel territorio ferrarese, favoriscono la coltura del riso, ma anche la pesca e la caccia. Ecco quindi che la cucina mette insieme, dalle risorse del luogo, due tipi di risotto, quello condito con pesce e quello condito con i prodotti della caccia. Questi sono stati per secoli fonte di sussistenza per le popolazioni del delta del Po; qui la selvaggina di valle, stufata o grigliata, viene utilizzata per la preparazione di diversi piatti: con il riso, la specialità è il *risotto di anitra selvatica*, ma lo si fa anche con qualsiasi altro tipo di uccello di valle. Altro piatto tipico è il *risotto di anguilla di Comacchio*, la cui particolarità consiste nel fatto che, nonostante

si tratti di un risotto a base di pesce, la mantecatura è a base di parmigiano e pecorino romano.

La cucina di Modena, come quella di Bologna e delle altre provincie attraversate dalla via Emilia, pur nel rispetto delle differenze, ha come matrice comune la stessa civiltà gastronomica padana: è una cucina sapida e generosa, soprattutto per la costante presenza della carne di maiale, da cui si ricavano salumi, braciole, salsicce e i famosi e tipicissimi zamponi e cotechini.

Protagonisti della cucina modenese sono anche tre tipi di farina: la farina di frumento, quella di mais e quella di castagne. Con quest'ultima, gli abitanti dell'Appennino modenese, dove la terra non era adatta a coltivare il grano, hanno trovato un ottimo sistema per salvarsi dalla fame; inoltre, con la farina di mais, si preparava, come nel resto dell'Emilia, la quasi onnipresente polenta, accompagnata spesso con la "carne dei poveri": i fagioli. Per quanto riguarda il riso, anche nel Modenese, il maggior impiego si ha nelle preparazioni di risotti, utilizzando due delle specialità tradizionali locali: il *risotto al Lambrusco* e il *risotto all'aceto balsamico*.

La cucina reggiana, alla sua base, ha una ricca e varia tradizione dovuta ai numerosi prodotti tipici del suo territorio che va dalle valli del Po alle montuosità dell'Appennino. L'arte di tutte le cucine è nata negli antichi focolari domestici, ed è proprio per questo che i reggiani mantengono le proprie tradizioni rivalutando e riscoprendo le proprie ricette: non manca la sfoglia con la pasta all'uovo fatta a mano, il parmigiano reggiano e, come in altre zone emiliane, il maiale, che ha costituito e tutt'ora costituisce una fonte di inestimabile importanza con gli insaccati, e infine le carni degli animali del cortile. Ad arricchire i piatti di questa cucina, poi, c'è il più prezioso dei condimenti: l'aceto balsamico tradizionale di Reggio Emilia. La cucina reggiana, se escludiamo l'uso normale familiare, non ha prodotto, con il riso, nessun piatto tipico. Possiamo ricordare la versione montanara dell'*erbazzone* che prevede l'aggiunta, nella farcitura, di riso cotto nel latte, e una variante reggiana della torta di riso. Da un ricettario locale di famiglia, due ricette essenziali ma gustose: il *risotto con pere e gorgonzola* e lo *sformato di riso verde*. Per realizzare il primo, si fa un risotto alla parmigiana, tirato a cottura con brodo; si aggiungono gorgonzola in abbondanza e pere



SFORMATO DI RISO VERDE

Preparazione: lessare gli spinaci, tritali e si passarli al burro, quindi unire il riso e portarlo a cottura col brodo. Al riso ancora al dente, aggiungere panna e parmigiano reggiano. A cottura ultimata, versare il riso in uno stampo e passarlo al forno caldo a 160 °C per 10 minuti. Capovolgere lo stampo su un piatto di portata e servire ben caldo.

tagliate a quadrettini. A cottura avvenuta, si versa il riso nel piatto di portata e si sistema, intorno, la pera tagliata a fette.

La cucina parmigiana è spesso il frutto della sapiente e ragionata mescolanza delle molte culture che hanno attraversato la storia del suo territorio e che vi si sono sedimentate. A tutto questo si deve aggiungere il fatto che queste aree emiliane hanno visto l'incontro dell'uso del burro con quello dell'olio. Ne è risultata così una cucina con una spiccata tendenza a coniugare un diffuso spirito di convivialità, con un raffinato gusto per i sapori e gli aromi della tavola, nobilitata dal retaggio della cucina dello sfarzoso periodo ducale. Con i prodotti degli allevamenti dei suini e dei bovini, si sono affermate quelle eccellenze culinarie che rispondono ai nomi di prosciutto e parmigiano, che un'attenta cultura del cibo e una sapiente attenzione nella produzione hanno reso unici ed espressione dell'identità del territorio. Gli ampi spazi richiesti per coprire le necessità nutrizionali degli animali allevati, con un particolare riferimento alla coltivazione del mais, e la conseguente produzione di granturco, non hanno consentito la creazione delle risaie, ma il riso è tuttavia presente nella sua cucina. È il caso della *bomba di riso* della quale divide la tradizione e la paternità con Piacenza, e di alcuni interessanti risotti come: il *riz ala pranzàna (risotto alla parmigiana)*, un ricco risotto caratterizzato da un condimento di odori e pestata di lardo (lardo o pancetta pestate con aglio e prezzemolo), con la presenza di fegatini di pollo, salsiccia sbriciolata, funghi e concentrato di pomodoro.

Altro particolare risotto è il *risotto alla Giuseppe Verdi*, piatto tipico della Bassa Parmense, ossia di quella parte del territorio che arriva sino alle sponde del Po. Originariamente, più che un risotto era una minestra con gli ingredienti amati dal Maestro: i funghi porcini, gli asparagi e il culatello. Su un letto di fette di culatello viene sistemato un cestino di parmigiano nel quale

si versa il risotto mantecato con porcini e asparagi tagliati a pezzettini, su cui, tagliato a julienne, è posto dell'altro culatello precedentemente rosolato.

Nel territorio piacentino, benché il riso non sia un prodotto locale, la cucina lo onora ampiamente. La vicinanza geografica con una delle principali aree di produzione, il Piemonte, in virtù della quale, fino agli anni Sessanta, dal Piacentino partivano moltissime mondine, ha fatto del riso una materia prima ampiamente utilizzata anche dalla cucina tradizionale, tanto da diventare l'ingrediente del piatto piacentino principale: la *bomba di riso*, condiviso con lo stesso successo con la cucina di Parma. Antico piatto, che, nelle due città, veniva preparato in occasione della festa della Madonna, il 15 agosto. Secondo alcuni studiosi, sarebbe addirittura all'origine del più noto sartù napoletano, che deriverebbe dalla ricetta piacentina, importata a Napoli dai cuochi giunti al seguito di Carlo III, già duca di Parma e Piacenza e successivamente re di Spagna, che avrebbero introdotto nella città partenopea la cucina farnesiana.



BOMBA DI RISO

Preparazione: spennare, pulire e lavare bene i piccioni, tagliarli a pezzi e metterli in un tegame dove, nel burro, sono stati messi a soffriggere gli odori. Rosolare i pezzi di piccione, quindi aggiungere il vino rosso e farlo evaporare, poi, dopo averla sciolta in un bicchiere di acqua, aggiungere la salsa di pomodoro e le foglie di salvia, sale e pepe. Cuocere a fuoco moderato: la carne del piccione deve risultare alla fine ben cotta. Raffreddare e disossare, rimettere i pezzi di polpa nel loro sugo di cottura. In un tegame, in acqua bollente, cuocere a mezza cottura (circa 8 minuti) il riso, toglierlo dal fuoco e scolarlo. Versare il riso in una ciotola e condirlo con il burro, il sugo di cottura dei piccioni (tenere da parte la carne), le uova intere, tre o quattro cucchiaini di parmigiano, profumando con la noce moscata. Imburrare bene uno stampo rotondo e alto, cospargendo le pareti di pangrattato, versare metà del riso e formare una camicia con al centro una cavità, in questa mettere i pezzi di piccione. Coprire con il rimanente riso, livellare la superficie, cospargerla con un misto di pangrattato e parmigiano, mettere qua e là alcuni fiocchetti di burro. Porre lo stampo in forno a 170 °C, fino a quando si sarà formata in superficie un crosticina dorata (circa 30 minuti). Togliere la “bomba” dal forno, lasciar riposare per 10 minuti prima di rovesciarla sul piatto di portata e servirla.

A Piacenza, comunque, la cucina del riso non si esaurisce con la bomba. Molto meno nobile, ma non meno gustosa e apprezzabile, è la *minestra di riso con le verze*, piatto invernale, tradizionalmente inserito nei menu dedicati alla carne di maiale: la minestra si impiatta con le costine, e richiama alla mente il *risotto con i codini di maiale*. Altri piatti popolari sono il *riso e fegatini*, il *riso e polmone di manzo* e da non dimenticare la *torta di riso alla bobbiese*: un pasticcio di pasta sfoglia nel quale, a differenza della bomba, il riso, lessato e condito con uova e funghi, costituisce il ripieno e non l'involucro.

IN ROMAGNA IL RISO SI SPOSA CON LE VERDURE

Il riso che in alta Italia è fondamentale in cucina, in Romagna non ha assunto la stessa importanza, nonostante che le risaie arrivassero fino alle porte di Ravenna. La coltivazione del riso solo nel Cinquecento conquistò le basse terre della Valle Padana, e, successivamente, interessò la Romagna, nel Ravennate. Per quanto riguarda l'entroterra riminese, si può citare un esempio storico che riguarda il complesso conventuale domenicano, dalle solenni linee architettoniche rinascimentali, posto sul monte di fronte ai ruderi dell'antico castello di Pietracuta. Costruito nella prima metà del 1600, ospitò i primi frati domenicani provenienti da Rimini (1655 ca.) che, oltre alla preghiera, si dedicavano anche alla coltivazione del riso nelle vicine aree paludose del fiume Marecchia; una coltura poi vietata negli anni Ottanta del 1600 dal Consiglio comunale di Pietracuta, per le gravissime epidemie che colpirono i suoi abitanti.

A Cesena e dintorni, il riso, che in genere proveniva dalla provincia di Vercelli (solo molto più tardi anche da zone più vicine), si andava a comprare nei negozi di granaglie. Una volta a casa, veniva passato chicco per chicco per pulirlo, scartando i chicchi neri o i piccoli sassolini, poi, prima di cucinarlo, era opportuno lavarlo. Cucinare il riso era più abitudine di città che di campagna, anche se non di rado, soprattutto nei giorni di mercato, le "azdore" romagnole ne facevano acquisti abbastanza consistenti.

Ingrediente non troppo costoso, era oggetto di gustose ricette, dai primi

succulenti ai semplici dolcetti invernali. Più frequentemente si trattava di minestre: minestre matte, dove il riso dava nobiltà alla preparazione e un po' di conserva, insieme a un semplice battuto di lardo e cipolla, rendevano saporite le tante verdure. Erano allora, seguendo le stagioni, *minestre di riso con il cavolo, con gli spinaci, con i piselli, con le zucchine* o altre verdure ancora.

Più ricca e molto apprezzata era una ricetta in cui il riso era cotto nel brodo di carne, ma ciò che gli dava un sapore del tutto speciale era l'uovo ben sbattuto, con un pizzico di noce moscata (in alternativa un po' di buccia di limone grattugiata), da versare nel brodo quando il riso, già cotto, cominciava a intiepidire, in modo che l'uovo si amalgamasse al brodo senza fare la stracciatella. Un'abbondante manciata di formaggio grattugiato rendeva ancora più saporita e profumata questa minestra, anche oggi così comune nel territorio.

Molto apprezzate erano anche le preparazioni asciutte, dal riso semplicemente bollito e condito poi con un filo d'olio, al *riso* detto in *cagnone*, sempre bollito ma condito con abbondante burro e parmigiano. Molto varia



la serie dei tanti risotti suggeriti sia dall'uso dei prodotti locali (il *risotto in bianco con i fegatelli di pollo* e, in stagione, i piselli, *con i germani*, *con l'anatra muta*, *con i piccioni*, *con il pesce*, *con le rane*, *con le zucchinette* ecc.). Una preparazione saporitissima e di grande eccellenza, il *risotto con l'oca*, che lega ingredienti provenienti dalla campagna con una cucina che, per l'uso del riso, potremmo quasi definire "di città". Pur essendo una ricetta non particolarmente difficile da approntare, anche nei tempi passati non era un piatto proposto con frequenza, sia per il tempo che richiede la sua preparazione sia perché lo si serviva quando si aveva a tavola un alto numero di commensali: andava, infatti, utilizzato l'intero animale. La carne di un'oca, allevata possibilmente in libertà e nutrita con prodotti naturali, non ha grasso in eccesso.

Se il riso era generalmente poco considerato per accompagnare o cucinare i secondi, lo si utilizzava con più frequenza per alcuni dolci semplici, ma molto buoni: la *torta* e il *budino di riso*, per esempio, di chiara ispirazione emiliana, ma sempre, e soprattutto, le semplici frittelle: riso cotto in acqua o nel latte (a volte addirittura gli avanzi di un pasto precedente), un uovo sbattuto, un pizzico di noce moscata o di cannella, un cucchiaino di zucchero, l'onnipresente puntina di bicarbonato e via a friggere a grosse cucchiaiate nello strutto bollente! Ben dorate, adagiate sulla spessa carta



TORTA DI RISO ALLE MAZZANCOLLE

Ingredienti: 300 g di riso, 500 g di mazzancolle sguosciate, 1 bicchiere di vino bianco, 1 lt di brodo di pesce o di verdure, 60 g di burro, 3 uova, ½ carota, ½ cipolla, 1 gambo di sedano, 3 spicchi d'aglio, 100 g di pistacchi, sale dolce di Cervia.

Preparazione: fare un battuto con le verdure, soffriggerle assieme all'aglio tagliato a metà; una volta pronte, togliere l'aglio, versare il riso, aggiungere il vino bianco e, appena assorbito, aggiungere di volta in volta il brodo (realizzato con verdura o pesce secondo la tradizione) fino a che il riso lo assorba. Dopo circa 10 minuti versare le mazzancolle tagliate a pezzetti, far cuocere il tutto per altri 5 minuti, poi aggiungere il burro e i pistacchi. Foderare una tortiera con carta da forno, versarvi il riso e infornare a forno caldo a 200 °C per circa 20/30 minuti. Servire caldo.

gialla, ancora bollenti, queste semplici *frittelle* si spargevano di tanto zucchero semolato.

Come già evidenziato, nella dispensa della “azdora” romagnola della prima metà del secolo scorso, il riso era un alimento occasionale, e visto che bisognava comprarlo, e i soldi erano pochi, risultava più economico preparare strozzapreti o tagliatelle. Il riso veniva usato raramente e spesso aveva una valenza terapeutica: uno stato di debilitazione, alla fine di un periodo di malattia, veniva “trattato” con il riso in brodo. Anche nella comunità romagnola urbana, non contadina, il riso non era un piatto di riferimento. Non c’era una ricorrenza particolare da identificare con un pasto a base di riso. Le preparazioni erano occasionali. In circostanze importanti si preparava il *riso con l’uovo*. In più zone della Romagna, si realizzava con il riso una specie di pasto per gli ospiti inattesi; era chiamato *la vianda* (è facile associare questo nome a viandante): si cucinava il riso in acqua, si aggiungeva una patata a fette sottili o a piccoli tocchetti, si aggiustava di sale e di pepe e, nelle famiglie più agiate, si metteva anche un tocchetto di salsiccia per dare più sapore. In questa maniera si onorava l’ospite offrendogli un piatto sostanzioso, gustoso e “voluminoso”.

CON I PRODOTTI DEL MARE E DELLA CACCIA

Nella seconda metà del secolo scorso, si inizia a sentir parlare di *riso bollito con le vongole*, altro alimento povero dei pescatori romagnoli. Preparato rigorosamente senza pomodoro, era un piatto dai sapori semplici e intensi. Questa pietanza, un risotto antesignano, veniva preparata nelle case dei pescatori o nei loro capanni di pesca vicino ai porti o lungo le spiagge della Romagna, ancora non attrezzate turisticamente. Nell’immediato secondo dopoguerra, questi luoghi di lavoro dei pescatori diventano punti di aggregazione obbligata per i primi “bagnanti” frequentatori della costa romagnola. La condivisione del pasto domestico in comune tra la famiglia e l’ospite/turista è il nucleo di partenza di una gastronomia popolare che vede proiettato quel semplice riso casalingo nel futuro risotto alla marinara, nucleo originario dell’offerta ristorativa artigianale della costa romagnola,



RISOTTO ALLA MARINARA

Ingredienti: 400 g di riso Vialone nano, 500 g di vongole, 300 g di cozze, 100 g di calamari (o anche seppie), 100 g di gamberi (o mazzancolle), 150 g di passata di pomodoro (non viene utilizzata da chi lo prepara “in bianco”), 1 cipolla (c’è chi usa anche uno spicchio d’aglio), prezzemolo, 2 bicchieri di vino bianco (c’è chi non lo usa), 8 cucchiaini di olio extravergine (c’è chi usa in aggiunta un po’ di burro), sale, pepe. In alternativa a cozze, calamari, seppie, gamberi e mazzancolle c’è chi utilizza soltanto cannelli insieme alle vongole.

Preparazione: pulire cozze e vongole e farle aprire in un tegame con un litro d’acqua; sgusciarle e metterle da parte conservando il brodo di cottura filtrato; tritare la cipolla e farla soffriggere nell’olio, aggiungere le vongole, le cozze, i calamari e i gamberi. Fare rosolare, quindi bagnare con il vino (4 cucchiaini); far evaporare, aggiungere la passata di pomodoro, pepe e sale e far cuocere per 20 minuti a fuoco lento. Pronta la salsa, mettere, in un altro tegame, 1 cucchiaino di cipolla tritata e 4 cucchiaini di olio; far soffriggere piano e aggiungere il riso; farlo tostare e poi bagnarlo con un bicchiere di vino bianco; una volta evaporato il vino, coprire il riso con il brodo di cottura filtrato, mescolarlo con un cucchiaino di legno e coperchiare. A metà cottura aggiungere la salsa, aggiustare di sale e pepe e, appena cotto, servirlo con una spolverizzata di prezzemolo tritato. Nel caso di utilizzo, con le vongole, dei soli cannelli, è necessario aprire la loro sacca in acqua corrente per evitare che rimanga sabbia, inoltre il piatto abbisogna di un quantitativo abbondante di sugo per il quale non va usato burro; durante la cottura si consiglia di girare spesso il riso con un mestolo e, prima di servirlo, di tenerlo qualche minuto in padella fuori dal fuoco per farlo legare meglio.

semplice ed empirica ma che, nel bene o nel male, ha scritto un pezzo di storia. Proposto con o senza pomodoro e con alcune varianti nel pesce utilizzato, il *risotto alla marinara mantecato* risulta un piatto al tempo stesso delicato e molto gustoso ed è diventato, nei ristoranti della riviera romagnola, una delle componenti più importanti di un pasto a base di pesce.

Frutto della caccia nelle Valli di Comacchio, è la preparazione del *risotto con le folaghe*. Poiché hanno un sapore selvatico, aspro e amarognolo, che non tutti gradiscono, è necessario trattarle, prima di cuocerle. Dopo averle scuoiate ed eviscerate, avendo cura che all’interno non resti nulla,

vanno immerse a lungo in acqua fresca, muovendole di quando in quando, sciacquandole e reimmergendole in acqua, fino a che non avranno perso tutto il sangue e la carne avrà assunto un colore roseo. Dopo averle bollite per dieci minuti, si getta via l'acqua di cottura e si lavano in acqua fresca. Ancora cinque minuti di bollitura, quindi si lavano nuovamente prima di spolparle e di tagliare a pezzetti la carne. Si soffriggono, in abbondante olio extravergine d'oliva, carota e sedano tritati, peperoncino rosso, due bacche di ginepro e due chiodi di garofano, sfumando con Albana secco, quindi si aggiunge cipolla di Tropea, tritata finemente. Dopo aver versato nel soffritto la carne delle folaghe, si fa cuocere per qualche minuto, e si aggiungono mezza bottiglia di Albana e polpa di pomodoro. Si fa bollire il tutto fino a quando il ragù non sarà rappreso. In una pentola dal fondo largo, con un poco di olio extravergine d'oliva, si fa tostare qualche minuto il riso Carnaroli, poi si versa il ragù, aggiungendo il brodo poco alla volta, mescolando frequentemente per evitare che il riso si attacchi al fondo. Dopo



RISOTTO ALL'ANTICA CON PICCIONE

Ingredienti (per 6 persone): 360-400 g di riso (Vialone nano o Carnaroli), 2 piccioni casalinghi da 600 g ciascuno, 2 bicchieri di Chianti Classico, 3 cucchiaini di conserva, 100 g di pecorino, 50 g di burro, 1 lt di brodo di carne, 100 g di rigatino, sedano, cipolla, aglio, olio, sale, pepe, salvia, pecorino toscano stagionato, 1 noce di burro.

Preparazione: spennare ed eviscerare i piccioni, passarli alla fiamma per togliere le impurità rimaste. Salarli, peparli e porvi la salvia all'interno; metterli in una casseruola con olio d'oliva e farli rosolare per dieci minuti da tutte le parti. Fare un battuto di cipolle, prezzemolo, sedano, 1 spicchio d'aglio e rigatino nostrale e metterlo nella casseruola, farlo insaporire, per 15 minuti, insieme ai piccioni e, se necessario, aggiungere un ramaiolo di brodo. Porre nella casseruola le interiora pulite, lavate e battute a coltello per farle insaporire e fino a che non siano stufate; versare il vino e farlo evaporare, infine aggiungere la conserva di pomodoro sciolta prima nel brodo. A cottura completata, togliere i piccioni, scolarli, farli in quarti e adagiarli in un piatto. Nella salsa rimasta nella casseruola aggiungere il riso e tirare come un normale risotto con aggiunta di pecorino e burro. Servire in una pirofila con sopra i quarti di piccione.

circa 15 minuti di cottura il riso sarà pronto. Senza farlo asciugare troppo, si manteca con abbondante parmigiano reggiano stravecchio.

Riso e maiale rappresentano un connubio perfetto per preparare il *risotto alla contadina*, e lardo, strutto e pancetta condiscono tutto. La ricetta è molto semplice, e abbisogna soltanto di sedano, carota, cipolla, pancetta, un cucchiaio di strutto, brodo e prezzemolo tritato. Dopo aver tritato gli odori, si mettono a soffriggere con lo strutto aggiungendo la pancetta tritata. Si allunga con il brodo e vi si versa il riso. Si cuoce al dente avendo l'accortezza di aggiungere brodo poco per volta. Alla fine si unisce il prezzemolo tritato che non deve friggere. Il risotto deve risultare quasi asciutto e va servito spolverizzandolo con parmigiano.

HANNO COLLABORATO

Salvatore Alberghini
Sandro Bellei
Maurizio Campiverdi
Alessandro Cantagalli (CSFM)
Liliana Babbi Cappelletti
Paolo Beccaceci
Primo Calderoni
Franco Chiarini
Antonio Gaddoni
Massimo Gelati
Fabio Giavolucci
Gioacchino Giovanni Iapichino
Luigi Lamacchia
Fabio Leardini
Massimo Mancini (DCST Romagna)

Eugenio Menozzi
Franco Morsiani
Gianni Negrini (CT Emilia)
Vittorio Pari
Orio Pelliconi
Gian Bruno Pollini
Pierangelo Raffini
Marco Sgroi
Roberto Tanzi
Tito Trombacco (DCST Emilia)
Roberto Valducci
Pier Paolo Veroni
Riccardo Vicentini
Edgardo Zagnoli



Toscana

COLTIVARE IN MAREMMA: UN PERCORSO DIFFICILE

Natura non facit saltus e questo detto latino dobbiamo adattarlo alla scarsa presenza del riso in Toscana. Terreno dalle poche presenze di “marcite”, un tempo indispensabili per una produzione significativa: se si esclude l’Alta Toscana, nel Viareggino, e la zona del Grossetano, il terreno toscano non era adatto alla coltivazione del riso.

È noto che in Italia, per lungo tempo, il riso rimase solo prerogativa dei mercanti che lo importavano dal Medio Oriente, senza che nessuno mai riuscisse a coltivarlo in modo significativo. Ne costituiscono prova le affermazioni contenute in alcuni manoscritti di epoca medievale, i quali rivelano metodi di produzione del riso consistenti in coltivazioni di minime quantità, nei conventi o negli orti familiari, mai su vasta scala in risaia.

Qualche traccia della storica presenza del riso in Toscana si ha in un testo del 1789, a firma del botanico Giovanni Targioni-Tozzetti, che, nel suo *Relazioni d’alcuni viaggi fatti in diverse parti della Toscana*, cita un testo del 1468 nel quale, sotto la Signoria dei Medici, un tale Leonardo Colto dei Colti fece domanda ai “Signori Priori della libertà e Gonfalonieri della giustizia del popolo fiorentino” perché gli si desse garanzia dell’uso dell’acqua per la coltivazione del riso nella piana del Serchio, presso Pisa: “veduto che lì seminandovi del riso ve lo farebbe in grande quantità”. Il tempo e il modo con cui fu presentata la domanda lascia intendere che da tempo fosse noto il riso e il costume coltivarlo nella zona o in aree prossime.

È indubbio, però che, conquistata la Lombardia per mezzo degli Sforza, il riso si diffuse in tutto il Nord Italia, anche se il processo fu molto più lento di quanto si possa immaginare a causa della mancanza di canalizzazioni adeguate. Comunque, la coltura del riso acquisì sempre maggiore importanza e continuò a svilupparsi, nonostante numerose leggi ponessero seri limiti alla sua espansione. A nulla valse l’aumento delle gabelle, delle tasse e l’inasprimento delle multe che vennero applicate per lungo tempo, anche dopo che fu appurato che “le risaie possono portare poco danno all’aere ed alla sanità degli uomini...”.

Di pari natura fu l’imperativo col quale, l’11 maggio 1612, il Senato della Repubblica di Lucca proibì l’esercizio della risicoltura, in atto da



tempo nelle valli marine: tra Viareggio e la via postale che correva da Lucca a Pietrasanta, così come presso il lago di Massaciuccoli.

Bisognò arrivare al 1839, quando il conte Giovanni Massei fece revocare la legge e il conte Minutoli fece costruire la prima struttura per la brillatura del riso. La coltura del riso vide il suo massimo sviluppo tra il 1880 e il 1916; dopo ebbe un inesorabile declino.

Eppure il riso aveva una resa chiaramente superiore al grano: nel 1600, seminando riso, si ricavava una quantità di prodotto pari a dieci volte la semente sparsa; con il frumento se ne ottenevano tre/quattro misure. Tanto per fare un confronto ad oggi, si moltiplica la semente impiegata per quaranta o più. E della presenza limitata della coltivazione del riso in Toscana dà testimonianza un volume del 1880 intitolato *Del riso e della sua coltivazione* (Bordida - Silverstrini) che, in una tabella del prodotto, cita due valori significativi: “ettari in Italia: 232.669 - Toscana: 480; prodotto Italia: quintali 9.818.151- Toscana: 14.880”.

A partire dal secondo dopoguerra, comunque, il riso si diffuse anche in Maremma, intendendo la parte pianeggiante della provincia di Grosseto. Qui incontrò un clima e delle condizioni ambientali assai favorevoli, ma solamente negli anni Sessanta si registrarono le prime semine di una certa rilevanza.



RISOTTO DI SEPIE AL MORELLINO DI SCANSANO

Ingredienti: 300 g di riso Carnaroli o Arborio, 800 g di seppie, 1 spicchio d'aglio, 1 rametto di rosmarino, 1 pizzico di peperoncino, ½ lt di fumetto di pesce, 4 cucchiai di olio extravergine di oliva, 1 bicchiere di Morellino di Scansano.

Preparazione: pulire, lavare e asciugare le seppie, quindi tagliarle a filetti piuttosto grossolani, lasciando la testa intera. In una casseruola soffriggere, nell'olio, il peperoncino, l'aglio e il rosmarino, quindi aggiungere le seppie e farle insaporire, fino al punto di farle scoppiettare, quindi salare e sfumare con il vino. Quando saranno color nocciola, togliere l'aglio e il rosmarino, oltre alle teste delle seppie, che serviranno per guarnire i piatti da portata. Aggiungere il riso e farlo cuocere unendo, poco alla volta, il fumetto di pesce. A cottura ultimata, aggiustare di sale e servire il risotto decorando i piatti con le teste delle seppie e un ciuffetto di rosmarino fresco.



INSALATA DI RISO ALLA MAREMMANA

Ingredienti: 400 g di riso, 50 g di prosciutto cotto in una sola fetta, 100 g di tonno sott'olio, 2 uova, 1 cipolla rossa, ½ spicchio d'aglio, 1 costa di sedano, 2 cetrioli, qualche capperone sgocciolato e lavato, 10 olive nere snocciolate, 1 mazzo di basilico, 50 g di formaggio primo sale tagliato in una sola fetta, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Preparazione: lessare il riso in acqua salata, scolarlo al dente e farlo raffreddare. Contemporaneamente, lessare le uova, lasciandole raffreddare appena saranno cotte, quindi sgocciolare il tonno dall'olio, lavare il sedano e tagliarlo a rondelle. Tagliare il prosciutto e il formaggio a cubetti, sbucciare la cipolla e tagliarla a rondelle, ponendola in acqua corrente per circa un'ora, infine tagliare i cetrioli e l'aglio in piccoli pezzi. Preparare tutti gli ingredienti che serviranno per l'insalata: mettere il riso in una terrina e aggiungere le uova tagliate a fettine, la cipolla accuratamente asciugata con carta assorbente da cucina, i cetrioli, il sedano, i capperi, l'aglio, il tonno, il prosciutto, il formaggio e le olive. Condire il tutto con un po' di olio, aggiustare di sale e, con molta cura e delicatamente, rimestare il riso, quindi lasciare insaporire per circa un'ora prima di servire, cospargendo il piatto da portata con il basilico spezzettato a mano e con fettine di uovo sodo. Servire freddo accompagnando l'insalata, eventualmente, come variante per i più ghiotti, con della maionese fatta espressamente per l'occasione.

Oggi in Maremma si contano circa 200 ettari di risaie, seminate con le varietà Carnaroli, Arborio, Thaibonnet.

Facilmente si possono intuire le difficoltà che i primi risicoltori maremmani trovarono nel trasferire una coltura come quella del riso in un ambiente nel quale non c'era una diffusa esperienza riguardo alle tecniche di coltivazione, né riguardo alle attrezzature da usare e ciò è comprovato dagli insoddisfacenti risultati avuti a seguito dei tentativi volti ad utilizzare attrezzature nate per altre colture cerealicole, quali, per esempio, le mietitrebbiatrici da grano. Dopo vari tentativi e l'affinamento della tecnica, la produzione si è consolidata e oggi il riso della Maremma è annoverato fra i migliori d'Italia.

Apriamo una parentesi per quanto riguarda questo prodotto, che appare sempre completamente reinventato nella nostra tavola per la sua grande flessibilità. Ancora oggi, il consumo di riso, pur non scendendo, non decolla come dovrebbe, per le mille cause che stanno modificando la cucina

italiana. E mentre si amplia l'offerta delle diverse varietà, ci si accorge che il consumatore non sa distinguerle e per questo non è in grado di utilizzarle correttamente. Paradossalmente il problema del riso risiede nella sua semplicità: il riso è il riso e basta. Così ci si trova in difficoltà davanti ad uno scaffale ricolmo di confezioni diverse e si finisce per pensare che il prezzo sia sinonimo di qualità, senza riflettere sulla ricetta che si deve realizzare. Il risultato è che, spesso, con un'ottima qualità da risotto si cucina un'insalata





RISOTTO ALLA TOSCANA

Ingredienti: 350 g di riso superfino, 50 g di polpa di manzo macinata, 1 ventriglio, 1 fegatino di pollo, 1 lt di brodo, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, 1 bicchiere di vino rosso, 8 cucchiari di olio extravergine di oliva, formaggio grana grattugiato, sale, pepe.

Preparazione: tritare finemente il sedano, la carota e mezza cipolla e far soffriggere in padella con l'olio; unire la polpa, il ventriglio tagliato a pezzettini e il fegatino di pollo affettato sottile. Una volta insaporito, spruzzare il tutto con il vino. Salare, pepare e aggiungere il concentrato di pomodoro sciolto in acqua calda. Portare a cottura. In un'altra casseruola, soffriggere in 3 cucchiari di olio l'altra metà della cipolla, affettata sottile, aggiungere il riso, farlo tostare e mescolare con un cucchiaio di legno. Unire poco alla volta il brodo. Quasi a fine cottura, aggiungere il sugo precedentemente preparato e il formaggio grattugiato.

di riso che richiede invece un altro prodotto, sicuramente di miglior effetto e anche di minor costo. E accade che, in dispensa, si trovino diversi tipi di pasta ma di riso solo un pacchetto, sia che si debba fare una minestra o un contorno.

I tipi di riso di “matrice” italiana presentano, come norma, un grano largo e perlato, mentre quelli asiatici e americani sono lunghi, stretti e traslucidi. È per questo che i nostri risi si prestano alla preparazione dei risotti.

Il riso ha una struttura cellulare e una porosità variabili, che si diversificano a seconda delle varietà. Per ottenere un buon risotto, è necessario scegliere il giusto riso, soprattutto fra le qualità più perlate, cioè quelle che presentano una struttura meno compatta all'interno del grano, dove sono presenti più spazi occupati da gas, i quali, durante la cottura, saranno riempiti da grassi e lipidi contenuti nei condimenti prima di essere compenetrati dal liquido di cottura.

Così come per le carni, anche per il riso si utilizza il termine “saldatura”, che sta ad indicare la riduzione della porosità del grano esercitata mediante i grassi. A parte l'assonanza fonetica, la saldatura poco ha in comune con la “tostatura”, termine che si riferisce alla durezza che viene



RISOTTO ALLE ARSELLE ALLA LIVORNESE

Ingredienti: 1 kg di arselle, 300 g di riso, 2 cipolline fresche, ½ bicchiere di vino bianco, 6 cucchiaini di olio d'oliva extravergine, aglio, peperoncino, prezzemolo, brodo di pesce (pescetti di minor pregio, pescati da paranza, cotti in acqua con un gambo di sedano, un paio di pomodorini e un pizzico di sale e poi passati a fine cottura).

Preparazione: tenere le arselle per alcune ore a bagno in acqua di mare o se non è possibile in acqua e sale, in modo che si spurghino della sabbia. Ciò fatto, lavarle, metterle in un tegame ben chiuso e lasciarle a fuoco vivace per alcuni minuti, fino a quando non si saranno aperte. Sgusciarle e filtrare l'acqua che avranno emesso. In una padella, imbiondire leggermente le cipolline, tagliate a fette sottili, con l'olio e il peperoncino, quindi aggiungere il riso e insaporirlo. Versare il vino e, quando è sfumato, tirare a cottura con il liquido residuo delle arselle e il brodo di pesce. Salare appena un poco. Poco prima di togliere dal fuoco, aggiungere le arselle e un battutino di aglio e prezzemolo.

procurata al chicco affinché apporti maggiore resistenza al liquido di cottura. I tempi di saldatura sono stabiliti a seconda della qualità. È chiaro dunque che, se si vuole ottenere un buon risotto, è bene conoscere la qualità che si intende utilizzare e magari seguire alcune regole d'oro.

LE AREE PALUSTRI DELLA VERSILIA

Chi conosce la zona di Camaiore sa che nelle sue alture si racchiude un paradiso naturalistico incredibile, costituito da ben 702 specie erbacee e 188 specie arboree. Indagando sugli usi e i consumi del popolo minuto, si è avuta notizia di una *zuppa di riso, legumi ed erbe spontanee*. In questa ricetta si mescolano i cereali con i legumi e con le erbe che nascono spontanee nei prati camaioresi, rimaneggiando una pratica antichissima derivata addirittura dagli insegnamenti di Demetra, la grande dea madre dei Greci (Cerere per i Romani e Iside per gli Egizi) che durante i *Mysteria Eleusini* proponeva agli uomini una bevanda chiamata *kikeon* (chicco), composta dalla poltiglia liquida di chicchi di grano, di orzo, di segale, considerata da allora in poi un

dono degli dei. Questa pratica venne migliorata unendo ai cereali i legumi. Nel territorio, si sono aggiunte al composto le foglie verdi della borragine, creando la classica zuppa toscana, con cavolo nero, bietole e cicoria.

Nella ricetta con le erbe autoctone camaioresi vengono riportati i loro nomi scientifici, perché in ogni paese, ma anche in ogni contrada delle alture del Camaiorese le stesse erbe hanno nomi diversi.

Ma il riso come è stato aggiunto? Qui bisogna tornare indietro nel tempo e ricordare che queste zone erano l'habitat dei Liguri Apuani, che si spostarono in Versilia (dall'apuano *Versilix*, che guarda il mare) sotto la pressione militare dei Celti prima e dei Romani dopo. Sull'Appennino



tosco-emiliano, quindi, si stanziarono queste popolazioni che portarono le loro usanze, contaminando - e facendosi contaminare - anche le popolazioni che vivevano in Emilia.

Il riso comincia ad essere coltivato nella valle padana e i terreni intorno al lago Massaciuccoli vennero ritenuti idonei per una coltivazione intensiva. Iniziò così la storia del “riso di Massarosa”, del tutto sconosciuta, tanto da essere ignorata in studi e convegni, anche recenti, sull’evoluzione alimentare in Versilia.



ZUPPA DI RISO, LEGUMI ED ERBE SPONTANEE

Ingredienti: 240 g di riso Carnaroli (o Vialone nano), 1 lt di brodo vegetale, 2 scalogni, 3 aglietti selvatici, 3 cucchiaini di olio extravergine d’oliva, mezzo bicchiere di vino bianco secco, 30 g di crescione (Cardamine pratensis) o di cavolo nero, 2 radici intere (200 g) di barbaforte (Armoracia rusticana) o di rafano, 100 g di romice acetosa e romice crespo (Rumex acetosa e Rumex crispus) sostituibili con cicoria e bietola, 2 carote, 100 g di imperatoria (Peucedanum imperatoria) sostituibile con il sedano, 100 g di fagioli (Phaseolus vulgaris) sostituibile con il fagiolino, 30 g di erba luna (Lunaria annua) sostituibile con il cavolo nero, 20 g di polmonaria maggiore (Pulmonaria officinalis), 100 g di borragine (Borago officinalis), 20 g di erba di San Lorenzo (Consolida), 20 g di pilosella (Heracium pilosella) sostituibile con il tarassaco, 10 g di fumaria bianca (Fumaria capreolata) sostituibile con pepe nero, 50 g di pecorino fresco.

Preparazione: lavare, mondare tutte le verdure e tritarle finemente; tritare scalogno e aglio e farli rosolare in un’ampia casseruola di terracotta, con l’olio, quindi sfumare con il vino. A parte, preparare il brodo vegetale ricavandolo dalla bollitura del crescione e della barbaforte tagliata a tocchetti. Aggiungere il tritello fine di tutte le verdure preparate, coprire con il brodo vegetale e aggiustare di sale. Cuocere il tutto per una quarantina di minuti, controllando comunque la cottura delle erbe più dure. Se il liquido dovesse ridursi eccessivamente, aggiungere qualche mestolo di brodo vegetale. Unire il riso e far cuocere per altri 15 minuti. A fine cottura, aggiungere il pecorino fresco, mescolare con discreto vigore fuori dal fuoco al momento della mantecatura. Lasciar riposare qualche minuto, guarnire i piatti con i fiori eduli (primula comune o anemone stellato o erba Trinità) e servire caldo. Il risultato deve essere una zuppa non troppo asciutta, ma assolutamente non brodosa.



CROCCANTINI DI RISO INTEGRALE AI SAPORI DELLA LAGUNA DI ORBETELLO

Ingredienti: 240 g di riso integrale di Maremma, 120 g di anguilla “sfumata”, 60 g di bottarga di muggine, 120 g di filetto di cefalo affumicato, 80 g di burro, 8 dl di brodo vegetale, ½ bicchiere di vino bianco, 3 dl di olio di arachide, 40 g di olio extravergine di oliva, 1 spicchio di limone, sale, noce moscata.

Preparazione: tostare il riso in un tegame con il burro, sfumarlo con il vino e, appena evaporato, aggiungere tutto il brodo vegetale molto caldo. Cuocere per circa 40 minuti e comunque fino a che il riso non abbia assorbito tutto il liquido. Mantecare fuori dal fuoco con il restante burro e aggiungere, secondo il gusto, la noce moscata. Stendere subito in una placca all'altezza di 3 cm aiutandosi con una spatola e lasciare raffreddare in frigo per almeno 3 ore. Tagliare l'anguilla in pezzi di circa 5 cm, saltarla in padella, senza olio, 2 minuti per lato e togliere, a caldo, la pelle e la lisca. Tagliare sottile il filetto di cefalo e condirlo con un filo d'olio extravergine e una spruzzatina di limone. Fare la stessa cosa con la bottarga. In una padella in ferro, scaldare bene l'olio di arachide. Tagliare con un tagliapasta tondo (o con un bicchiere) 12 formine di riso, ormai molto compatto, e friggerle fino a che risultino dorate e croccanti. Dividere i dodici “croccantini” di riso in 4 piatti e guarnire il primo con il filetto di cefalo arrotolato su se stesso, il secondo con l'anguilla e il terzo con la bottarga di muggine. Aggiungere un ulteriore filo d'olio extravergine di oliva. Servire prima che il croccante di riso si raffreddi.

Secondo quanto riferito da Leonardo Carriero su *Storia Toscana*, le prime testimonianze della coltivazione del riso nelle aree palustri del Massarosese risalgono al 1611; ciò nonostante, è presumibile che la sua introduzione sia avvenuta in un'epoca ben più antica. Contemporaneamente, però, le coltivazioni di riso venivano fortemente osteggiate dalla popolazione locale in quanto ritenute responsabili dell'estendersi della malaria. Con alterne vicende, comunque, il riso massarosese giunse fino ai giorni nostri (1960-70) fin quando non cessò la coltivazione. Oggi l'ultima risaia rimasta è utilizzata per la coltivazione della varietà Fior di Loto. Furono coltivati molti tipi di riso, tra cui importanti il Carnaroli, l'Arborio e il Thaibonnet, che per la sua piccola altezza riusciva meglio a resistere in questa zona molto ventosa. Quindi, per 3-4 secoli, il riso massarosese è stato presente

nel territorio, non riuscendo però a penetrare fortemente nell'alimentazione della popolazione versiliese. I motivi sono stati ricercati nel suo colore, troppo bianco e anemico, troppo sbiadito per consumatori avvezzi a cibi più forti per far fronte ad una vita molto dura. Su tutto questo si innesta il fenomeno delle mondine, donne del territorio intorno al lago di Massaciuccoli, ma anche e soprattutto un esercito di donne che dal Reggiano, in Emilia, attraverso la via Longobarda, giungevano per lavorare nelle risaie da aprile fino a metà ottobre.

Il prodotto era di alta qualità e le quantità elevate, per cui il buon reddito portò molte volte a chiudere gli occhi rispetto alla salubrità del luogo. Il lavoro era molto duro, e come si alimentavano le mondine? Ma è semplice: sostituendo il riso al farro nel loro “erbazzone”, e poi, cuocendo il tutto insieme ai legumi e alle erbe spontanee dei campi limitrofi, ottenendo la *zuppa di riso, legumi ed erbe spontanee*.

HANNO COLLABORATO

Renzo Bartoloni
Roberto Ceccatelli
Cesare Dami
Roberto Doretti (CT Toscana Est)
Ragna Engelbergs
Marta Ghezzi
Ruggero Larco
Tebaldo Lorini
Albarosa Lucchesi Moccia

Stefania Mazzieri
Giovanna Moretti
Giampiero Nigro
Tina Passafaro
Alfredo Pelle (CSFM e DCST)
Gianfranco Porrà
Domenico Saraceno
Savino Gerardo Sardella
Monica Sforzini

Marche



IL PAESAGGIO AGRARIO

Il riso, nella regione, non ha mai avuto un ruolo significativo nell'alimentazione delle popolazioni, che è sempre stata basata sugli impasti dei cereali coltivati all'asciutto (grano, orzo, farro ecc...), sui vegetali e sulle carni suine e ovine. Anche il paesaggio agrario, caratterizzato da querce, grano e vite, non è mai stato modificato dalle limitatissime coltivazioni di riso.

Fino al XVI secolo, infatti, il riso veniva coltivato, soprattutto dai monaci benedettini, in piccole zone acquitrinose, come pianta officinale e, limitatamente, anche consumato come cibo "di magro". Forse, non è un caso, che fra le prime coltivazioni di riso nelle Marche, nel XVII secolo, compaiono alcune aree pianeggianti lungo il fiume Esino nei pressi dell'abbazia di Santa Maria di Moie.

Il riso è stato coltivato regolarmente dal XVII al XIX secolo, nelle residue aree sottoposte a bonifica a mezzo delle colmate, lungo i fiumi. Per far emergere e rendere "asciutte" queste aree occorrevano molti anni, e nel frattempo, l'unica coltivazione possibile era quella del riso. Comunque le superfici coltivate non hanno mai superato complessivamente i 130 ha, come risulta dal Registro delle risaie istituito nel 1826. Non va dimenticato che questo tipo di coltivazione, nelle zone umide, non era ben visto dalla popolazione e dalle autorità mediche, che temevano il fenomeno della malaria. Il fenomeno delle mortifere "febbri perniciose" era aggravato dal fatto che molti contadini creavano risaie abusive, sia per evidenti vantaggi economici, sia per approvvigionarsi del riso necessario per i piatti devozionali, propiziatori e nuziali. Soprattutto lungo le valli dei fiumi Potenza e Chienti, nel Maceratese, infatti, vigeva l'usanza di preparare il riso (*riso jallo*) come piatto nuziale. Qui, e in alcune zone dell'Anconetano, furono fatti, inoltre, già a fine Settecento, ma con scarso successo, tentativi di coltivazioni a secco con periodiche irrigazioni.

Il declino delle coltivazioni, fino alla totale cessazione, si ebbe dopo l'Unità d'Italia, con l'abbattimento del prezzo conseguente all'abolizione delle dogane e all'arrivo dei risi coltivati intensamente nella Pianura Padana. Il riso prodotto nelle Marche in questi secoli, comunque, era destinato a rifornire le cucine dei ceti più elevati.

MINESTRE E RISOTTI NEI RICETTARI MARCHIGIANI

Analizzando i vari ricettari nobiliari, le carte di cucina, le note di spesa, i libri di gastronomia, emerge, fra l'altro, la preferenza per l'utilizzo della farina di riso, considerata, evidentemente, più fine ed evoluta rispetto ai chicchi interi.

La testimonianza letteraria più antica si trova nella *Lista de serviti* del banchetto offerto, a Fabriano, dal Comune al duca di Camerino Giulio Cesare Varano e al figlio Giovanni Maria, l'8 marzo 1446, dove è citata una "Menestra di riso" (riso, noci, mandorle, uva passa, zucchero).

Nel 1572 il medico botanico Costanzo Felici di Piobbico (PU), nel suo manoscritto *Dell'insalata e piante che in qualunque modo vengono per cibo all'uomo*, testimonia l'uso del riso: "... molto frequente nella cucina e nel pane e in menestre, assai con magro e con grasso. Se ne fanno torte, frittelle e molte altre sorte di vivande et è cibo molto frequentato dalla gente, ma più oggi fra Turchi, ma primamente purgato e netto della sua pelle". Non precisa cosa intendesse per "gente", ma è quasi certo che si riferisse ai ceti borghesi, cui la sua famiglia apparteneva, perché i ceti popolari cittadini difficilmente potevano comprare un costoso prodotto d'importazione, mentre i ceti contadini mezzadrili vivevano nella quasi totale autarchia alimentare.

Nel libro *Piatti reali e trionfi di zucchero. Carte di casa Buonaccorsi nella Macerata secentesca* (Ugo Bellesi, Tommaso Lucchetti, Angiola Mara Napolioni), vengono analizzate le carte di cucina della nobile famiglia Buonaccorsi di Macerata, in cui sono citate: "Minestra di magro di farro e riso, Frittelle di farina di riso, Minestre di farina di riso con latte e butirro con zuccaro e cannella sopra, Frittelle di riso da Vigilia in piatto di cappone, Minestra di riso, Riso al naturale servito in urna, Riso naturale in marmitta". Infine, in una nota di acquisto: "acquistata farina di riso per Biancomangiare". Nel ricettario di casa Feligiotti di Urbania (PU) sono riportate le ricette: "Budino di erbe o di riso a piacere e Bomba di riso".

Nel 1779, Antonio Nebbia, cuoco di nobili famiglie maceratesi, uno dei primi in Italia ad allontanarsi dai dettami dell'imperante cucina francese, pubblica a Macerata *Il cuoco perfetto marchigiano*, dove sono elencate nove ricette a base di riso: "Minestra di riso e pomi d'oro, Minestra di riso

ZUPPA DI CAVOLI E RISO

Prendete cavoli neri, puliteli, lessateli, tritateli, e spremeteli; pigliate poi una casseruola, metteteci due oncie di butiro e fatelo liquefare, poneteci un spico d'aglio ammaccato, e maggiorana tritata, fate il tutto soffriggere, soffritto che sarà, poneteci li cavoli con il sale e spezieria dolce, fateli incorporare meschiandoli spesso; incorporati, poneteci mezza foglietta di latte, lasciateli cuocer bene. Prendete un'altra cazzeruola, metteteci due oncie di butiro, e liquefatto che sia, gittateci un piccolo pizzico di

cipolla tritata, e fatela soffriggere, poi prendete quattr'oncie di riso prima purgato, e fatto stare in infusione, colatelo, mettetelo dentro la cazzeruola, lasciandolo crescere ed incorporare, metteteci pure sale e spezieria dolce; mischiatelo spesso, perché né si attacchi, né si abbrugi, metteteci mezza foglietta di latte, e cresciuto che sarà a dovere, unitelo colli cavoli, meschiateli bene, e meschiateci ancora due oncie di parmigiano grattato, e mandateli in tavola.

Antonio Nebbia, *Il cuoco maceratese*

e lente (lenticchie), Minestra di riso e cavoli, Frittelle di riso, Gnocchi di riso cotti nell'acqua, Gnocchi di riso cotti al forno (con fuoco sotto sopra insieme a burro e parmigiano), Zuppa di riso e pomi d'oro, Zuppa di riso in cagnò, Zuppa di cavoli e riso". È interessante notare come, nelle ultime tre ricette, il Nebbia cuocia il riso direttamente nel burro fuso aromatizzato con cipolla, similmente al sistema di preparazione dei risotti nell'area padana-piemontese-lombarda, dopo aver tenuto il riso in ammollo e aggiungendo latte per la cottura. Le tradizionali preparazioni marchigiane (minestre), invece, prevedono la lessatura del riso in acqua o in brodo e non la rosolatura in un grasso con l'aggiunta di brodo (risotti). L'influenza lombarda sembra evidente anche dal nome "cagnò", parola che deriva dal lombardo cagnon (baco, larva di insetto, cui il chicco di riso viene paragonato per la forma).

Intorno al 1830, il poeta Giacomo Leopardi, in un manoscritto conservato nella biblioteca nazionale di Napoli, riporta un elenco di quarantanove piatti, scritti probabilmente ad uso del cuoco, fra i quali figurano: "Bodin di riso, Riso al burro, Frittelle di riso e Farinata di riso", piatti evidentemente in uso nelle mense della nobiltà marchigiana cui il poeta apparteneva.

Il cuoco delle Marche, di autore anonimo (forse un monaco benedettino), pubblicato a Loreto nel 1861, riporta due ricette: “Fritto di riso” e “Bomba di riso”, nelle versioni: salata con tartufi e dolce; mentre in alcune minestre in brodo e zuppe, per la prima volta, il riso viene utilizzato al posto della tradizionale pasta fatta in casa o dei pezzetti di pane tostato. In questo ricettario compare anche, per la prima volta, una minestra di riso cotto nel brodo di pesce (“Zuppa di pesce senza scorza”), ricetta antesignana di tutta una serie di minestre di riso in brodo di pesce che diventeranno caratteristiche della mensa del venerdì e della Vigilia delle famiglie dei pescatori e di quelle residenti nelle città di mare e non solo.

Nel 1891, lo stesso anno in cui vide la luce l’opera di Pellegrino Artusi, si pubblica a Loreto *Il cuoco perfetto marchigiano*, di anonimo. Sono passati 20 anni dall’Unità d’Italia, il prezzo del riso è molto diminuito e nella nuova Italia cominciano a circolare le ricette delle varie regioni. Compare quindi il “Risotto alla milanese” nelle due versioni: “di magro”, dove la cottura del riso, dopo la rosolatura in burro e cipolla, viene ultimata con acqua, e “di grasso”, dove il brodo di carne viene utilizzato al posto dell’acqua. Altre ricette: “Timballo di riso, Bodino di riso, Fritto di riso, Fritto di riso dolce, Riso alle mandorle, Gnocchi alla Veneziana” (dolce dove si può usare alternativamente farina di riso o farina bianca).

Nella letteratura gastronomica del Novecento, la parola risotto diventa di moda, e soppianta quasi completamente quella di minestra o di zuppa, anche se in molte preparazioni il riso continua ad essere tradizionalmente bollito nell’acqua e non tostato nel burro.

Nella *Guida in cucina* del cuoco e ristoratore Cesare Tirabasso di Montappone (MC), pubblicato a Macerata nel 1927, si trovano cinque ricette sotto il nome risotto: “Risotto alla milanese, Risotto con tartufi, Risotto pasticciato, Risotto con rigaglie di pollo, Risotto all’antica”. Nelle prime quattro, il riso è cotto nel burro aromatizzato con cipolla, nell’ultima è cotto in acqua. Nella sua opera successiva del 1932, *Il Cuoco classico*, i piatti a base di riso sono diciassette, di cui otto risotti e nove minestre di riso, fra cui la ricetta “Minestra col brodo di pesce”, dove il riso viene cotto in un brodo di pesci bianchi, con la raccomandazione di servirla calda senza formaggio. Una ricetta ispirata

ai meridionali arancini di riso è quella delle “Arancene di riso”: riso lessato nel brodo o nel latte, mescolato con uova, parmigiano, fegatini di pollo, pepe, noce moscata, a formare pallottole da indorare in uova sbattute, quindi impanate e fritte in olio.

Anche nel *Manuale di cucina marchigiana* del cuoco di Agugliano (AN) N. Bel Domenico, pubblicato a Roma nel 1928, la parola risotto, ha ormai preso il sopravvento, anche se tutte le ricette, meno quella del “Risotto alla milanese”, prevedono la tradizionale cottura in acqua o brodo di verdure, carne, o pesce: “Risotto alla marchigiana, Risotto alla milanese, Risotto con le verze, Risotto di magro con i piselli, Risotto ai funghi, Risotto al sugo di pesce bianco in teglia, Risotto di sugo di pesce in umido”. Tutte queste preparazioni sono servite asciutte o a forma di piramide, o in una fiamminga, alternando, a strati di sughi di vario tipo, strati di riso. Non mancano le ricette di minestre di riso brodose, come la “Zuppa di granchi” e la “Minestra uso brodo di pesce”. È inoltre presente l’ormai nazionale ricetta dei “Supplì di riso” e il tradizionale “Budino di riso dolce”.

RISOTTO CON LE VONGOLE

Soffriggete olio, cipolla affettata e prezzemolo: e intanto da altra parte mettete al fuoco e senza acqua le vongole, per degusciarle a mano mano che si apriranno: poi, lavatele una volta sola per togliere la rena, e, se è possibile con acqua di mare e in mancanza di questa, con acqua e sale. Lavate, sgocciolate e versate nel soffritto suddetto con funghi, sale e pepe e lasciate insaporire, e poi aggiungete prezzemolo tritato fino e estratto di pomodoro e fate condensare; condensato, ritirate e conditeci il risotto.

N. Bel Domenico, *Manuale di cucina marchigiana*

In tutto il resto del Novecento, così come nel periodo attuale, il sistema di cottura del riso non si differenzia più a seconda dei ceti abbienti o popolari, ma fra la ristorazione, che utilizza la tecnica dei risotti, e le famiglie, che preferiscono in genere cuocere tradizionalmente il riso in acqua o in brodo per fare minestre brodose.

L'ORTO E IL MARE

Sulle barche da pesca a vela non c'era tempo per fare brodi di pesce, magari con l'aggiunta di pasta, pane o riso, anche se nella marineria fanese, la terza d'Italia ai primi del Novecento, è testimoniato il bagnapan, semplice, veloce brodosso guazzetto di pesci bianchi, spezzati e inutilizzabili per la vendita, in cui i pescatori intingevano grosse fette di pane. Il bagnapan è considerato l'antenato del brodetto, che è invece un umido di pesce dall'ingotolo abbastanza ristretto. Nelle famiglie dei pescatori, che abitavano vicino ai porti nei quartieri detti dei "portolotti", e non solo, era abitudine, il venerdì, lessare dei pesci bianchi anche di poco prezzo, come guatti o pagagnelli (ghiozzi) o zanchette (linguattole), per fare brodi, ai quali, spesso, si aggiungeva riso, specialmente se in casa c'erano bambini, infermi, anziani e chi aveva problemi digestivi. Il riso, infatti svolgeva, come vedremo poi, un'antichissima funzione medicamentosa.



Nelle Marche, la pesca in mare non ha interessato solo i pescatori professionisti (attività maschile), ma un po' tutte le popolazioni che abitavano vicino al mare, lungo i circa 180 km di costa. Si trattava soprattutto di contadini-pescatori e di ortolani-pescatori, maschi e femmine, che praticavano un tipo di pesca vicino alla costa, con nasse, trappole, tramagli ecc, utilizzando piccole imbarcazioni. L'unione del pescato ai prodotti dell'orto e del campo ha dato origine a numerose, originali ricette, che vanno a formare un'importante componente della cucina di pesce marchigiana detta "cucina orto-mare". Fra queste, alcune *minestre di riso in brodo di pesci*, sempre rigorosamente bianchi, non essendo quelli azzurri adatti al brodo: zanchette, moscardini, pannocchie (cicale di mare), paganelli, merluzzetti (naselli), razze, testole (capone, gallinella), seppie, piccole anguille, granchi, molluschi. Nel brodo ottenuto, in genere insaporito con un soffritto, tolti i pesci lessati, da mangiare a parte, si cuoceva il riso (poco) aggiungendo vegetali e legumi (molti), preventivamente cotti a parte come piselli, fave, fagioli, verze.

LA CUCINA EBRAICA ANCONETANA

Fin dal Medioevo Ancona ha ospitato, con alterne vicende, la più numerosa comunità ebraica dello Stato pontificio dopo quella di Roma. Pur nel rispetto delle numerose prescrizioni religiose, fra cui la suddivisione tra gli animali il cui consumo è lecito e quelli vietati, i piatti quotidiani hanno sempre rispecchiato quelli della cucina locale basata sull'utilizzo delle materie prime del territorio. La comunità anconetana, fra l'altro, era famosa per i suoi dolci, fra cui quello detto "precipizi", simile alla cicerchiata marchigiana (palline di pasta fritta amalgamate con miele, poste su un piano di marmo e tagliate a forma di torrone). I piatti di riso rispecchiano soprattutto quelli della cucina ebraica sefardita, cioè degli Ebrei provenienti dalla penisola Iberica. Fra i più noti, il *riso fritto*, dove il riso viene rosolato a fuoco sostenuto (da cui il termine "fritto"), in grasso d'oca o in olio di oliva, e poi finito di cuocere aggiungendo acqua, e condito con mandorle spellate, tagliate a fette e uva passa, oppure con un soffritto di cipolle in olio di oliva con l'aggiunta di zafferano. Nell'antichissima ricetta del *riso*

con lenticchie, di origine mediorientale, il riso viene aggiunto ad un soffritto di cipolle e/o aglio, in olio di oliva e lenticchie, e quando queste sono tostate, si aggiunge acqua salata per cuocere il riso. A volte si aggiunge anche passata di pomodoro. Molto comune, nella tarda primavera-estate, è il *riso con piselli*. Anche qui si parte da un soffritto di cipolla tritata in olio d'oliva, aggiungendo i piselli e, quando questi sono quasi cotti, acqua salata per ultimare la cottura del riso. Esiste anche la versione che utilizza il grasso d'oca per il soffritto e il brodo di pollo invece dell'acqua per cuocere il riso, con l'aggiunta di fegatini di pollo spezzettati e cotti a parte a fuoco basso in olio d'oliva e cipolla (*riso con i fegatini*). Il *riso giallo* assomiglia al risotto alla milanese: il riso viene tostato in grasso d'oca o olio di oliva con l'aggiunta di brodo di pollo giallo, per la presenza di stimmi di zafferano, in fase di ultimazione della cottura del riso. A questo punto invece di aggiungere burro e parmigiano per la mantecatura, come nella versione milanese, si condisce in due modi, o con il sugo di arrosto e si serve caldo o, nella versione del sabato, con una salsa di pomodoro aromatizzato con basilico e si serve freddo. Questo piatto è chiamato anche *riso del sabato* ed è ispirato al mediorientale "roz bi zaafran". Con un soffritto di numerose verdure tagliate finemente, si prepara il *riso verde* con aggiunta di acqua per portarlo a cottura e con una pioggia finale di prezzemolo tritato; il *riso in brodo con uovo e limone* viene cotto in brodo di carne, poi amalgamato a rossi d'uovo e limone.

Presso le comunità ebraiche della costa marchigiana, fra cui, oltre a quella anconetana, molto importanti in passato erano quelle pesarese, fanese



RISO VERDE

Ingredienti (per 6 persone): 3 sedani piccoli, 2 carote, 2 porri, 1 cipolla piccola, 600 g di riso, prezzemolo, una grossa manciata di spinaci, ½ bicchiere di olio.

Preparazione: tritare finemente tutte le verdure finemente; metterle in una casseruola con l'olio ben caldo. Appena le verdure saranno ben cotte, aggiungere il riso avendo cura di mescolare il tutto con l'aggiunta di un mestolo d'acqua. Arricchire quindi con sale e pepe; a cottura ultimata, aggiungere prezzemolo tritato.

e senigalliese, sono testimoniate minestre di riso in brodo di pesce di chiara ispirazione marchigiana, che utilizzano i pesci bianchi Kascher (consentiti), quelli cioè dotati di pinne e squame, con esclusione di tutti gli altri, fra cui anguille, molluschi e crostacei. Rispetto ai brodi di pesce delle popolazioni locali, questi sono più aromatizzati (coriandolo, prezzemolo, basilico, zenzero, zafferano come da tradizione sefardita).

NELLA CUCINA POPOLARE

Nelle Marche, in passato, più che all'uso alimentare in senso stretto, il riso, nella cucina popolare, era principalmente utilizzato con finalità medicamentose o quale componente di preparazioni culinarie di carattere devozionale o propiziatorio. Veniva e viene utilizzato per curare le malattie dello stomaco e le indigestioni, sotto forma di *minestra di riso in bianco* (cotto nell'acqua o nel brodo e condito con burro o olio e, a volte, cacio e limone). Il riso compare come componente di dolci devozionali, legati a figure di santi e a festività cristiane. Le *frittelle di San Giuseppe*, chiamato nelle Marche San Giuseppe "frittellaro", come quasi tutte le preparazioni, avevano in passato due versioni: quella dei ceti abbienti, che prevedeva di lessare il riso con l'aggiunta di latte, farina di grano, uova, scorza di limone grattugiata, Mistrà (popolarissimo distillato di vino aromatizzato con semi di anice); quella dei più poveri, dove il costoso riso era sostituito, completamente o quasi, da farina di grano o di mais, miele, strutto, Mistrà. Anche il *bostrengo* delle Marche settentrionali (area di Urbania) è dolce devozionale delle festività natalizie e non solo, del quale la versione ricca utilizza farina di grano, farina di riso (o riso bollito), fichi secchi, uva passa, noci, nocciole, zucchero, cacao, liquore, scorza d'arancia grattugiata e quella popolare prevede, al posto del riso, o insieme a poco riso, pane raffermo bagnato nel latte, farina di mais, fichi secchi, noci, nocciole, uva passa, fettine di mele.

Nell'area maceratese-fermana, zona di maggior produzione in passato, una minestra di riso detto *riso jallo* è stata utilizzata, fino a qualche decennio fa, come piatto del pranzo nuziale sia nelle nozze signorili e, soprattutto, in quelle contadine. Un antico stornello popolare di quell'area recita: "Cima

de gallu, lu pranzo de li spusi non è vellu se ce manca ‘mmocco de riso jallo” (cresta di gallo, il pranzo degli sposi non è bello se manca un boccone di riso giallo). Il colore giallo era ottenuto nelle cucine nobili con lo zafferano, in quelle popolari con il rosso d’uovo o la zafferanella (cartamo), utilizzata dai tintori, e che entra anche nel brodetto di pesce di Porto Recanati, al posto della conserva di pomodoro. Questa minestra nuziale presenta anche un altro significato simbolico: l’aggiunta al soffritto delle creste e dei testicoli del gallo è un augurio e un auspicio di potenza sessuale dello sposo ai fini di una numerosa discendenza. È interessante notare che anche oggi, quando molte tradizioni sono scomparse, frequentemente si inserisce il risotto nei pranzi nuziali.

RISO JALLO

Ingredienti (per 6 persone): 500 g di riso, 70 g di lardo battuto, mezza cipolla, 3 spicchi di aglio, 1 carota tagliata a pezzetti, 1 costa di sedano tagliata a pezzetti, 200 g di creste di gallo, sbollentate e tagliate a pezzetti, alcuni testicoli (“fagioli”) di gallo, 1 bicchiere di vino bianco secco, 2 lt di brodo di gallina, 4 tuorli d’uovo sbattuti, sale, pepe, cacio pecorino.

Preparazione: in una pentola preparare il soffritto con il lardo e i vegetali, aggiungere le creste e i testicoli, versare il vino e farlo sfumare, insaporire con sale e pepe. Aggiungere il brodo e quando bolle, unire il riso e farlo cuocere. Finita la cottura, quando è addensato, aggiungere i tuorli d’uovo, mescolare bene e servire con il cacio grattugiato sopra.

Un’altra ricetta dal significato propiziatorio, comune ai ceti signorili e popolari, è quella dei *frascarelli con il riso*, piatto delle puerpere. Nella versione ricca, il riso è cotto in brodo di gallina con l’aggiunta di farina di grano e uova; in quella popolare, una piccola quantità di riso viene cotta in acqua e aggiunta alla minestra di frascarelli, cioè ad una polenta di farina di grano. I frascarelli con il riso, nel Piceno sono chiamati anche *riso incerato* e, nel Maceratese, *riso curgo*. Si riteneva che i frascarelli, che prendono il nome dal rametto terminante con tre punte divaricate, utilizzato per mescolare la preparazione, propiziassero abbondante produzione di latte e che



RISO INCERATO

Ingredienti: 400 g di riso, 1,5 kg di pomodori freschi (o conservati, se la stagione non lo permette), osso di midollo, 3 lt d'acqua, 200 g di farina di grano, 1 cipolla, 2 chiodi di garofano, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 peperoncino piccolo, olio d'oliva, qualche foglia di basilico, pecorino grattugiato.

Preparazione: per fare il sugo, soffriggere in un po' di olio d'oliva la cipolla con i chiodi di garofano infilzati, qualche osso di midollo, il sedano, la carota e il peperoncino. Unire poi i pomodori. Verso la fine della cottura aggiungere qualche foglia di basilico. A parte lessare il riso nell'acqua salata, a metà cottura aggiungere un bicchiere d'acqua fredda e versare, spolverizzandola, la farina mescolando di continuo, come si fa per la polenta, per evitare che si formino grumi, fino a quando l'impasto non risulterà morbido e ben amalgamato (se c'è bisogno, aggiungere acqua calda). Versare la polenta su una larga spianatoia di legno o su singoli piatti, condire col sugo e cospargere di pecorino grattugiato.



l'aggiunta di riso aumentasse questa proprietà. È da notare che, a volte, l'aggiunta di tuorli d'uovo conferisce a questo piatto un tenue colore giallo oro e che l'oro era il simbolo della ricchezza e della fortuna.

Un'altra interessante e rara preparazione dell'area jesina, che si faceva nel periodo dell'uccisione del maiale, riportata nel libro di Leonardo Bruni, *Ricette raccontate nelle Marche*, è il *riso con caciappa*: “La caciappa è il musetto con la mandibola del maiale. Queste si lessano con sedano, carota e cipolla sino a che la carne non si stacchi bene dall'osso. Cuocere il riso nel brodo e servirlo semibrodoso. La carne si serve condita con olio, aceto, sale e pepe”. In alcune aree marchigiane, fino agli anni Sessanta del Novecento, era abitudine offrire minestre di riso anche in altre importanti circostanze, come i banchetti della mietitura (*riso con coniglio*) e nei battesimi, come auspicio di gioia per l'evento e per l'augurio di felicità per il nascituro.

HANNO COLLABORATO

Piergiorgio Angelini (DCST)
Leonardo Bruni

Carla Chiaramoni
Mauro Magagnini (CT)

Umbria

GOLA E PREGHIERA

La tradizione è senza dubbio alla base della cucina umbra, con piatti non sempre poveri o popolari. È comunque una cucina poco influenzata dalle regioni vicine, che si basa essenzialmente sulla carne e sui prodotti della terra, che vengono usati sia nelle grandi occasioni sia nel pasto quotidiano. Può essere definita una cucina semplice, con lavorazioni in genere non troppo elaborate, che esaltano i sapori delle materie prime. Le radici affondano nella civiltà degli Umbri prima (Etruschi per la zona tra Perugia e Orvieto) e dei Romani poi, con frequente uso di legumi e cereali.



RISO CON LENTICCHIE

Ingredienti (per singola porzione): 40 g di riso, 50 g di lenticchie, 1 foglia di alloro, 50 g di pomodori pelati, 10 g di olio extravergine di oliva, prezzemolo, 1 spicchio di aglio, pepe, sale, 200 ml di brodo vegetale.

Preparazione: porre in una pentola con acqua fredda le lenticchie, la foglia d'alloro e lo spicchio di aglio. Salare e far bollire lentamente per circa 30-35 minuti. Scolare e cambiare l'acqua. Nel frattempo, rosolare dolcemente l'aglio e il prezzemolo nell'olio, unire i pomodori passati, far bollire e, dopo qualche minuto, aggiungere le lenticchie scolate e il brodo bollente. Cuocere per 20 minuti circa, infine aggiungere il riso mescolando spesso e delicatamente.

Eppure, anche in una regione in apparenza chiusa alle novità, il “segno” del riso può essere tracciabile.

La storia ci dice che il trasferimento papale ad Avignone favorì, fino a tutto il Quattrocento, il proliferare di Signorie nella regione, ad opera delle più prestigiose famiglie umbre. E con le Signorie fiorì anche il costume improntato a divertimenti e agli splendidi usi conviviali. Simone Podenziani (o Prodenziani, Prudenzianni secondo alcuni, 1387-1440), poeta vissuto a Orvieto a cavallo tra il XIV e XV secolo, è noto per aver composto canzoni a sfondo culinario - che presumibilmente furono anche musicate - raccolte sotto il titolo *Il Sollazzo e il Saporetto*. Le sue rime - oltre ad essere ottimo esempio di poetica tardomedievale - sono molto utili anche ai fini di una



piccola storia del costume italiano a tavola, in quanto presentano alcuni menu, in quartine deliziose, enumerando piatti e vivande celebri all'epoca e spesso onnipresenti sulle tavole. Alcuni dei suoi sonetti forniscono una precisa documentazione su singole vivande - minestre, carni domestiche e selvagge, confetture dolci o aromatiche, conserve, composte e vini di varie qualità - e sull'ordine delle portate. Vi si parla, per esempio, di "bramante", biancomangiare, di cui è descritta la più antica ricetta per cucinare con questa salsa i petti di pollo (o, in Quaresima, i filetti di pesce). Il biancomangiare si otteneva macinando il riso, passandolo al setaccio e facendolo poi bollire con latte di pecora o di capra: in questa salsa si immergevano i petti di pollo (o i filetti di pesce), con zucchero e lardo fritto; dopo aver fatto bollire il tutto lentamente, prima di servirli, si cospargevano di altro zucchero e altro lardo fritto, talvolta anche con mandorle fritte nel lardo e zenzero bianco tagliato fine. Il Prudenzianni spazia nei suoi versi in una grande quantità di cibi, a dimostrazione della ricchezza della cucina signorile di questo secolo, non priva di stranezze, se egli suggerisce di offrire, ad esempio, ali e piedi di uccelli in insalata; le lepri e i caprioli li consiglia in salsa dolceforte e la lonza di maiale messa sotto sale (sommata).

TORTA DE RISATA

In teglia Maddalena, quella con due buchi nel mezzo, fa così: prendi del formaggio fresco e fa fette da un canto all'altro alquanto sottili e lava 4 o 5 volte; se non hai formaggio fresco [mezza forma ordinaria] grattugia quello duro, che sia di pecora, e mettilo in un pezzo di stoffa, fa allentare in acqua tiepida per 4 o 5 ore o meno e poi spremilo e pestalo bene e mettilo da parte e poi pesta mandorle pulite e metti da parte e poi cuoci una notevole quantità di riso che sia senza brodo e venga

cotto sulla brace quasi stufato senza una goccia d'acqua ma sia spaccato l'acino. Pestalo e mettilo da parte. Prendi poi 12 uova prima sbattute con il mestolo e rimetti tutte queste cose nel mortaio e serviti delle uova per stemperare quanto volta per volta entra nel mortaio. Metti infine in una pignatta tutto quanto hai preparato e completa con miele, una mezza libbra più o meno; assaggialo perché questa pietanza deve essere dolce e con poco sale e falla cuocere indietro sulla brace, rimesta continuamente

Accanto a tante raffinatezze, vi era naturalmente la cucina dei più, di chi viveva lontano dalle corti e si nutriva molto parcamente di ortaggi, di frittate, legumi, farro e orzo, alimenti che sono ancora presenti, con una grande varietà di preparazioni, nell'arte culinaria umbra. Il ricettario di Suor Maria Vittoria della Verde (1555-1622), tratto da un taccuino per la cucina e i lavori di cucito, riproposto in un prezioso volume dal titolo *Gola e Preghiera nella clausura dell'ultimo '500* (Ed. dell'Arquata, 1989), comprende 170 ricette. È uno dei documenti storici relativi al Monastero di S. Tommaso in Perugia, anticamente parte integrante delle mura della città, posto in un'insenatura tra il braccio di Borgo S. Antonio e quello di Porta S. Angelo. La descrizione delle ricette è completa, e rappresenta una testimonianza certa della presenza del riso nelle preparazioni dell'epoca. A parte la "torta de risata", che è una complessa composizione di più elementi e il "brodetto non comune", il riso compare quale ingrediente base combinato con le mandorle, come l'amido, altro ingrediente che in una sola ricetta ha il ruolo principale.

Viene da pensare che la scarsa presenza del riso sia da ricondursi al fatto che questo cereale sia stato considerato alimento ausiliare in rapporto

in mezzo al recipiente in modo che non si attacchi: quando comincia ad essere cotto e fa dei grumi, mescola. Poi fa così: ungi la teglia sottilmente e per l'altezza di due dita e poi prendi della carta non scritta dalla parte della torta e segna tutt'intorno con il coltello; metti la carta solo sul fondo e ungili in modo sottile e uniforme e sopra metti la torta che sia alta quanto un pollice per traverso e sia pareggiata e il testo sia abbastanza caldo e, sotto il recipiente, la cinigia per cuocerla adagio. Quando è soda, bagna il vassoio con acqua rosa e cavala dal recipiente e rivoltala e

poi in un piatto tondo metti un po' di acqua rosa, cioè per versarla sulla torta, e sopra metti anche cannella, e moscardini sani conficcati. Quando la devi mandar fuori [dal monastero] mettici allora lo zucchero fino tritato che se ce lo mettessi subito si scioglierebbe. Dimenticavo: quando la torta è ancora nella pignatta, pesta i moscardini e stempera con acqua rosa e metti dentro. Quando devi cavarla, che è cotta, lasciala raffreddare che è bene che si riposi alquanto.

da *Gola e Preghiera nella clausura dell'ultimo '500*

al grano, cioè a quanto si poteva ricavare ed elaborare dalla sua farina. Comunque, il rapporto con le mandorle può essere considerato, costantemente, privilegiato. Nonostante un uso limitato, il riso era certamente ben conosciuto in Umbria, tanto da influenzare le denominazioni di altri prodotti locali. Per esempio, la fagiolina del lago Trasimeno, per la piccola dimensione del seme, bianco appunto come un chicco di riso, è chiamata anche risina.



La cultura del riso si è andata progressivamente perdendo nei secoli successivi; il riso aveva un posto privilegiato, nel menu giornaliero, solo in due occasioni: la minestra di riso, il cosiddetto *risetto*, che compariva immancabilmente in caso di mal di pancia, e per San Giuseppe, quando le *frittelle di riso*, rosse di Alkermes e bianche di zucchero vanigliato, dominavano il pranzo. Queste figurano tra i piatti devozionali del territorio eugubino. La ricetta è abbastanza semplice: si cuoce il riso nel latte, con un pizzico di sale, una buccia grattugiata di limone e una stecca di cannella. A cottura quasi ultimata, si toglie dal fuoco e si lascia freddare. Si aggiungono, quindi, due bicchierini di Rum, tre cucchiaini di zucchero e due cucchiaini di farina assieme a due rossi d'uovo sbattuti, 20 grammi di lievito di birra e due chiare d'uovo montate a neve. Si mescola il tutto molto bene e con cura; si lascia riposare, e quindi lievitare, per almeno 20 minuti. Si versa l'impasto a cucchiaiate nello strutto bollente e si porta a doratura. Le frittelle vanno subito asciugate con carta gialla o da cucina.

Più anticamente, però, erano a base di pancotto e farina, amalgamate insieme e, in alcune località (Civitella), erano mangiate con una funzione propiziatoria precisa: il Santo avrebbe dovuto preservare i buoi dalla puntura dell'arzilla (calabrone).

Solo recentemente, almeno nella regione, il riso ha incontrato il tartufo o i gamberi di fiume o le lenticchie e ne sono nati piatti e gusti davvero invitanti.



RISOTTO AL TARTUFO NERO

Ingredienti: 320 g di riso Arborio o Carnaroli, 40 g di burro, 1 cipolla rossa piccola, brodo vegetale, 1 piccolo tartufo nero, parmigiano grattugiato (facoltativo).

Preparazione: fondere il burro in una casseruola e lasciarvi sfrigorare, per qualche istante, la cipolla tritata. Aggiungere il riso, farlo tostare per qualche minuto mescolando spesso e portarlo a giusta cottura aggiungendo, di tanto in tanto, il brodo vegetale bollente. Mantecare con parmigiano grattugiato e tartufo nero fresco grattugiato.

Contemporaneamente, sono state condotte dall'Istituto di agronomia generale e coltivazioni erbacee dell'Università degli Studi di Perugia, esperienze di coltivazione del riso (biennio 1996-1997), allo scopo di fornire indicazioni sugli aggiustamenti della tecnica colturale alle condizioni pedoclimatiche della pianura irrigua della media valle del Tevere in Umbria. In particolare, lo studio ha riguardato l'adattamento e la produzione di varietà diverse di riso, l'individuazione dell'epoca di semina e la gestione dell'irrigazione. I risultati della sperimentazione consentono di affermare che la coltivazione del riso, con irrigazione per aspersione, è attuabile nell'ambiente sede delle prove. Il successo produttivo della coltura appare legato essenzialmente a tre scelte tecniche: adozione di varietà molto precoci, semina tempestiva e turni irrigui stretti. I risultati del biennio di sperimentazione indicano il Loto come varietà di riferimento, capace di garantire produzioni accettabili, tanto in annate fresche (1996) che in quelle favorevoli (1997). Anche le varietà Pegaso e Savio hanno mostrato comportamenti soddisfacenti sia come produttività che come precocità. Il Loto è un riso dal chicco piccolo e dal sapore molto gradevole. È adatto per minestre, torte dolci e salate. Se cotto in poca acqua, può essere utilizzato anche come contorno. Cuoce in 14-16 minuti ed è caratterizzato da un'ottima tenuta alla cottura.

HANNO COLLABORATO

Giuseppe Fatati (DCST)

Lazio



CUCINA REGIONALE TRA MEDIOEVO E BAROCCO

“Mangia il tuo riso, al resto ci penserà il cielo”. Con queste parole eleganti e raffinate, i Cinesi antichi esaltavano la produzione di riso, che avevano conosciuto e coltivato fin dal II millennio a.C. Secondo antiche leggende, lo chiamavano poeticamente perla d’Oriente. Ogni civiltà, lungo il suo percorso vitale, ha saputo scoprire, coltivare e arricchire la propria alimentazione con ogni prodotto che veniva dalla terra e, in modo fondamentale, con tutta la gamma dei cereali, tra i quali anche il riso, che ogni popolo ha chiamato in modo diverso. Roma, città cosmopolita fin dai tempi antichi, interessata alle novità, ha saputo accogliere questi chicchi ricchi di virtù e farne uso.

Oggi si tende a considerare il supplì come l’unica pietanza veramente romana a base di riso, ma nei ricettari di cucina del passato, che parlano di Roma, ci sono state altre gustose pietanze a base di riso che hanno fatto, e continuano a fare, da corona al mitico supplì. Nella città, il riso viene unito a sughi saporiti, in brodo con carni, con regaglie, con verdure, legumi e con il pesce; la conferma della varietà del suo impiego si può constatare seguendo il filo della sua storia nella città eterna fino ai giorni nostri.

Nel Medioevo, il riso era usato in cucina, soprattutto, trasformato in farina come addensante. Fu dal Quattrocento in poi che questo cereale cominciò a riscuotere, a Roma, un significativo successo, come pietanza delicata e ottima da inserire nei fastosi banchetti di corte che i grandi cuochi dell’epoca offrivano ai commensali fra le varie minestre raffinate. Il Platina, che visse a lungo a Roma come direttore della Biblioteca Vaticana, nel suo libro *De honesta voluptate et valetudine*, dove sono raccolte quasi tutte le ricette di Maestro Martino, esalta in modo particolare quelle a base di riso, affermando che “è molto nutriente e più ancora lo è se viene condito con mandorle pestate, con latte e zucchero”. La “Minestra di riso con mandorle” era certamente una pietanza molto in voga perché la ritroviamo anche nel Cinquecento, trattata dallo Scappi nella sua *Opera*, fra le varie minestre, unitamente a quella particolare come “A fare farina di riso per minestre dense”. Anche il Romoli, scalco e cuoco di papi e cardinali a Roma, nel suo testo *La Singolar dottrina*, la inserisce nei numerosi banchetti insieme ad una raffinata “Torta di riso con cannella caramellata sopra”.

Secondo quanto afferma lo studioso Alessandro Petronio, nel libro *Del vivere delli Romani et di conservar la sanità*, nel 1592, il riso era una prerogativa “di tutti li Romani”, precisando, inoltre, che “ristringe il ventre, nutrisce mediocrementemente...”, al contrario di quello che affermava il Platina “si piglia con il latte di vacca, le mandorle, o il brodo grasso e aumenta il seme maschile”.

Interessante, fra i bandi dello Stato Pontificio, una *Disposizione in Roma Appresso gli Stampatori Camerali*, del 1598, la quale fornisce la conferma della presenza, insieme a quelle di altro tipo, delle minestre di riso come abitudine già consolidata fra la gente semplice; infatti la *Disposizione* stabiliva che ai “viaggiatori a cavallo”, cioè a coloro che dovevano compiere lunghi viaggi, i locandieri e gli osti romani dovevano fornire sostanziose e nutrienti minestre d’orzo, piuttosto che minestre di riso o pasta, in quanto più delicate.

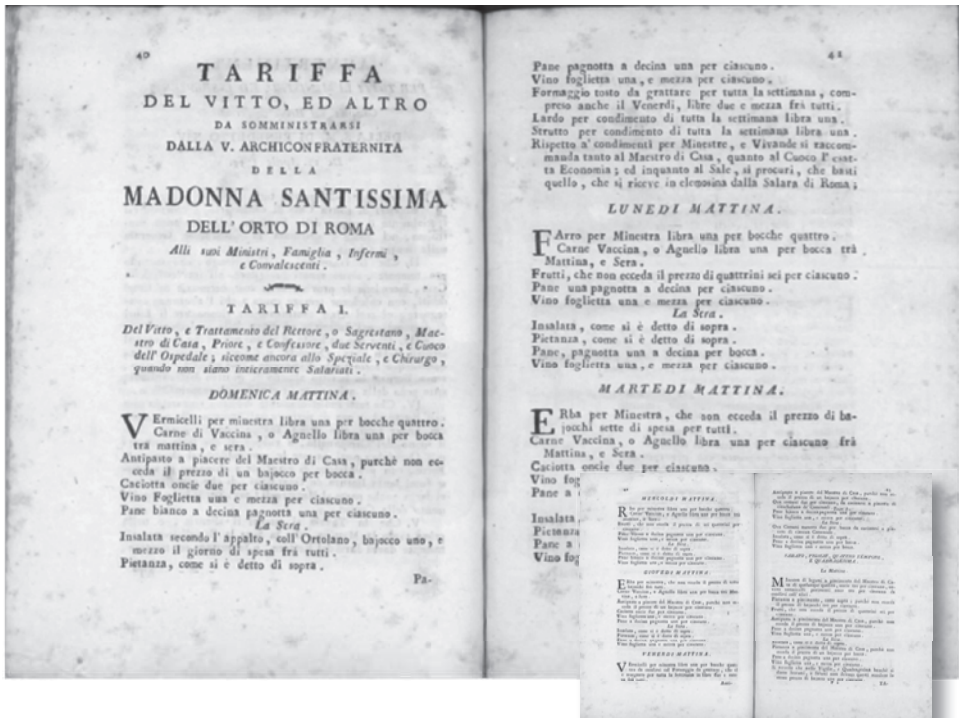
Nel XVI secolo, la minestra di riso non era solo citata nei testi di cucina dei grandi cuochi, ma era esaltata anche dagli ambulanti e girovaghi che la offrivano per le strade al popolo, come risulta dal *Nuovo et ultimo ritratto di tutte l’arti che vanno vendendo per la città di Roma* (Edizioni Remondini di Bassano) e gridando lanciavano il loro messaggio: “Io vo gridando sol per darvi aviso/che vender voglio per minestra il riso”.

Chi sorprende, per il numero di minestre con riso inserite nei banchetti offerti presso la corte papale e l’aristocrazia romana, in epoca barocca, è lo scalco Giacomo Colorsi, nel suo *Brevità di Scalcheria*. Infatti, fra le numerose minestre di ogni tipo, ne ha lasciate alcune raffinate, delicate e gustose a base di riso. Fra le più note ricordiamo: “Minestra di riso cotto nel brodo grasso con ova dentro battute e cacio sopra; Minestra di riso passato, cotto con il latte d’amandole, zucchero e cannella sopra; Minestra di riso cotto, con butirro, ova battute con cacio grattato sopra”. Il medico di papi e cardinali, Paolo Zacchia, nel suo interessante libro *Il Vitto Quaresimale*, del 1637, non dimentica l’importanza, nell’alimentazione, dei legumi, del farro e del riso che, “cotto col latte di mandorla... è di assai nutrimento”.

Il munifico cardinale Benedetto Pamphili, la cui mensa era una delle più raffinate di Roma, amava il riso. Consultando l’archivio della personale Biblioteca Pamphili, si ha la testimonianza che, per un convito tenuto

da Sua Eminenza, il 13 febbraio 1682 nel castello di Nettuno in onore del conte Bussi, la ricca nota spese delle provviste alimentari prevedeva, fra tutti i vari alimenti, un'abbondante quantità di riso. Il Cardinale prediligeva le minestre di riso con latte, mandorle e con verdure anche per la sua mensa quotidiana, come risulta dall'elenco delle vivande indicate per la "sua provvisione", relativa al 1687. Non da meno era il cardinale Chigi, perché, fra le carte dell'Archivio Chigi, riguardanti i pranzi quotidiani del Cardinale, troviamo, fra carni, pesci, verdure, anche il "Riso di Salerno".

Il riso aveva successo in ogni circostanza conviviale: interessanti sono i pranzi che venivano offerti alle varie confraternite che giungevano a Roma in visita al Papa e alla città, ospiti della confraternita di San Giovanni Decollato. Questa era ricca, non badava a spese e offriva, ai confratelli in visita, pranzi succulenti e gustose pietanze come risulta dai ricercati menu preparati nel 1650, dove le minestre di riso erano esaltate insieme a tutti gli altri tipi di minestre e di vivande.



Anche nel resto del territorio laziale, le antiche memorie del Lazio costiero confermano i flussi di espansione dell'utilizzazione del riso nella cucina. Il padre domenicano francese Jean-Baptiste Labat (Parigi 1663-1738), matematico e ingegnere, che visse a Civitavecchia dal 1710 al 1716, periodo nel quale esercitò le funzioni di vicario del Santo Uffizio e diresse i lavori di rifacimento della locale chiesa matrice di Santa Maria, nel suo *Voyage en Espagne et en Italie* - nel descrivere il periodo di permanenza nella città - si dilunga sull'argomento. Documenta l'influenza avuta dai prigionieri turchi e arabi nella conoscenza della cucina del riso nel retroterra dei porti, dove esisteva una forte concentrazione di prigionieri addetti al remo sulle galere: "Quelli che conoscono il riso convengono che è il migliore di tutti i nutrimenti, di facile digestione benché pieno di succo, che è amico dell'intestino e molto corroborante. È un peccato che non se ne introduca maggiormente l'uso in Francia, dove ci sono tanti luoghi acquitrinosi non utilizzati, che sarebbero molto adatti a coltivare questo cereale... In Francia il riso lo si fa così male, da sembrare una poltiglia di farina piuttosto che riso. È sorprendente che gente, che si picca d'insegnare la cucina a tutto il genere umano, non abbia fino ad oggi imparato a farlo cuocere in una maniera un po' supportabile. È vero che il riso non è molto in uso da noi e che lo è infinitamente di più nel Levante, cioè in tutta l'Asia e presso tutti i popoli dei dintorni che si sono stabiliti in Africa e nella parte d'Europa che dipende dall'Impero dei Turchi. È la base del loro principale nutrimento: ci fanno il loro pilaf, che per loro prende il posto di quasi tutte le cose... [A Civitavecchia] quando i Turchi facevano la loro Pasqua, che essi chiamano Bairam, non mancavano di farmi avere un piatto abbondante di pilaf, la loro pietanza consueta in patria... Il pilaf è una zuppa di riso in cui non si vede traccia di brodo, anche se è fatta di questo, ma il riso lo ha interamente consumato, se ne è nutrito, se ne è gonfiato, in maniera che, conservando la forma, cambia soltanto di volume, che risulta molto aumentato, e benché sia molto tenero, conserva abbastanza sostanza da farsi sentire sotto i denti molto più di quello che si mangia in Francia, che non è altro che una poltiglia, e non lo si riconosce più che per quel poco di sapore che avanza".

Certo è che gli abitanti dei territori laziali hanno saputo ben presto integrare la cucina del riso con le loro tradizioni consolidate e dare alla



POMODORI RIPIENI DI RISO

Preparazione: lavare i pomodori e tagliare la calotta superiore; svuotare l'interno della polpa raccogliendola a parte. Porre i pomodori svuotati e la loro calotta a testa in giù su un vassoio e conservarli in frigo. Aggiungere alla polpa dei pomodori le erbe aromatiche (origano, timo, prezzemolo, secondo i gusti), il sale, il pepe, l'aglio, l'olio e frullare. Aggiungere il riso al composto, coprire e far riposare in frigo. Al momento di preparare, salare leggermente l'interno dei pomodori, riempirli con il riso, chiuderli appoggiandovi sopra le calotte e sistemarli in un largo tegame o in un testo. Spesso si aggiungono le patate tagliate a spicchi e a volte anche le cipolle predisposte in larghe fette. Aggiungere un filo di olio e un poco di pepe e infornare a 200 °C per circa 40 minuti. Quando i pomodori e le patate cominciano ad apparire cotti, spegnere e lasciare riposare a forno spento. Servire a temperatura ambiente.

gastronomia quotidiana piatti come i *suppli* e i *pomodori ripieni di riso* e, alle festività annuali, raffinatezze come le *frittelle di San Giuseppe*. Piatti che peraltro conservano tutt'oggi, grazie alla continuità della cucina casalinga, i caratteri originali della tradizione che li hanno resi popolari.

LA CULTURA DEL RISO NEI RICETTARI

A Roma, la cucina semplice, fatta di ingredienti poveri, ma elaborata in modo eccellente e saporito, comprendeva anche il nutriente e semplice riso. Nell'Ottocento, la cucina tradizionale subì un'evoluzione e una diffusione di notevole interesse. Inizìò, lentamente, ad affermarsi in modo significativo fra la borghesia e presso il ceto aristocratico. A seguito dello sviluppo turistico-culturale che Roma ebbe nel XIX secolo, per l'arrivo dei viaggiatori del Grand Tour, uomini di cultura che venivano per ammirare le bellezze artistiche della città e per assaporare la vera cucina romana, le antiche e semplici pietanze di minestre di riso, di torte e di frittelle di riso, si arricchirono di preparazioni più varie. Ce ne forniscono testimonianza, nel 1832, i gustosi e ghiotti pranzi citati nelle poesie popolari di Vincenzo Maria Conti, prelado buongustaio, frequentatore di osterie, dove esalta,



TIMBALLO DI RISO

Preparazione: si prepara un buon risotto con sugo d'umido, burro e parmigiano e quando il riso è cotto, ma non troppo, vi si uniscono, fuori dal fuoco, un paio di rossi d'uovo. Si mette a freddare questo riso e intanto si prepara un abbondante ragù, cioè fegatini di pollo, creste (di gallo), ovetto (di pollo), funghi, animelle d'abbacchio, qualche pezzo di salsiccia cotta e ritagliata in fettine e qualche dadino di prosciutto. Dopo che ogni cosa sarà cotta, si riunisce tutto insieme e si lascia insaporire con qualche cucchiata di sugo di umido. Si unge di strutto (o burro) uno stampo liscio da budino e ci si passa del pangrattato. Si capovolge lo stampo per far uscire il pane superfluo, poi si sbatte un uovo, e girando lo stampo in tutti i versi, si fa in modo che l'uovo sbattuto possa bagnare completamente lo strato di pane. Si mette nello stampo il riso preparato, rialzandolo delicatamente intorno ai bordi dello stampo stesso in modo da formare una specie di scatola nel cui vuoto si pone il ripieno. Si chiude il timballo con uno strato di riso, ci si mette un po' di pangrattato, si mettono qua e là dei pezzettini di burro e s'inforna il timballo per circa un'ora, lasciando cuocere a fuoco moderato fino a che non avrà fatto una bella crosta. Si leva dal forno, si lascia riposare qualche minuto e poi si rovescia sul piatto.

Ada Boni, *La cucina romana*

come stelle luminose e golose, le varie torte e le saporite minestre di riso con carni, regaglie e verdure.

Con Gioacchino Belli si ha la conferma che le pietanze con il riso si erano evolute e avevano arricchito la cucina romana di piatti diversi: erano entrate a far parte della cucina borghese e, in una certa misura, anche di quella di rango. Due sonetti sono molto significativi: *Er pranzo de le Minenti*, che si apre con una più moderna e gustosa minestra di “ris’e piselli”, mentre in quello *Er male compensato dar bene*, si assiste all'evoluzione dell'antica torta di riso in un più complesso “timbal de riso”: “Pé una messa se smove er paradiso /e un angelo po' mette mille diavoli/come rigaje in un timbal de riso”.

Riso e piselli, insieme a *riso e indivia*, *riso e regaglie*, *riso e patate*, come afferma Jannattoni nel suo libro *La cucina romana e del Lazio*, “sono intimamente collegate alla vera cucina romano-laziale”.

La scrittrice romana Ada Boni, nel suo ricco ed esauriente libro *La cucina romana*, ha lasciato un elenco di ben tredici ricette con il riso. Partendo

dal capitolo delle “Minestre e risotti” troviamo, oltre a quelle citate, *riso e fagioli*, *riso e patate*, *riso e lenticchie*, *riso e zucchine*, *riso e cicoria*, *risotto con le seppie* e il famoso *timballo di riso*. La presenza del riso nel lussuoso timballo citato dal Belli, simile ad un saporito sartù, è un capolavoro della cucina borghese romana delle grandi occasioni, ma che anche il popolo lo preparava per i giorni di feste particolari.

La Boni, inoltre, al capitolo delle carni, non dimentica la *palliatà col riso*; fra gli “Erbaggi e Legumi”, i *pomodori col riso* e, infine, gli amati *supplì* tra le “Fritture”, cui sarà dedicato un discorso a parte.

La caratteristica delle minestre con riso, citate da Ada Boni, è quella di segnalare che le più liquide sono senza battuto, mentre quelle con il battuto sono “piuttosto asciutte”; in tutte le minestre di legumi “conviene che... siano lessati a parte”. Con il termine “battuto”, intende una base il

SUPPLÌ DI RISO SECONDO ADA BONI

Per una ventina di supplì occorrono circa quattrocento grammi di riso. Si cuoce il riso in un po' di sugo di umido o, in mancanza di questo, in un sugo finto. Badare che il riso non passi di cottura, e condirlo con del burro, del parmigiano grattato e un paio di uova intiere sbattute come per frittata. Mescolare e versare il riso in un piatto grande allargandolo con una forchetta e lasciarlo freddare. Preparare intanto il ripieno, il quale potrà essere più ricco o meno ricco secondo l'opportunità. Può essere infatti composto di regaglie di pollo, funghi secchi e carne in umido tritata. Le regaglie si cuociono a parte con un po' di strutto, un po' di cipolla e un po' di sugo; i funghi secchi si fanno rinvenire prima in acqua fredda, poi si lavano più volte, si tritano e si cuociono con le

regaglie. Preparare anche dei dadini di provatura romana. Prendere una buona cucchiata di riso freddo e metterlo sul palmo della mano sinistra. Mettere al centro del riso un po' del ripieno, aggiungendo anche un paio di dadini di provatura. Chiudere il ripieno nel riso, dando ad esso la forma di una grossa crocchetta, aiutandosi, per ben modellarlo, con un po' di pane grattato, nel quale si rotolerà poi la supplì affinché il pane la ricopra perfettamente in ogni sua parte. Si fanno così tutte le supplì e poi si friggono subito, bionde e croccanti. L'impiego dei dadini di provatura è di prammatica. Aprendo la supplì si formerà come un lungo filo. Per questo sono chiamate a Roma “supplì ar telefono” (supplì al telefono).
Ada Boni, *La cucina romana*

cui procedimento “è quasi sempre il medesimo”: si mettono un cucchiaio di strutto, della cipolla tritata, il lardo, l’aglio, il prezzemolo, una costa di sedano e spesso anche del prosciutto; questi ingredienti vanno battuti e poi rosolati. Si aggiunge il brodo e anche il pomodoro, se la ricetta lo richiede; le verdure come l’indivia, le zucchine, i piselli, oppure le regaglie, si aggiungono al battuto ancora crude e si fanno insaporire e cuocere; infine, si unisce il riso secondo le modalità previste nella ricetta.

Prima dell’unificazione d’Italia, la Roma “papalina” viveva una vita semplice, entro le mura aureliane, circondata da meravigliose ville, da lussureggianti vigne, dagli orti, dalle splendide antichità e dalla rigogliosa campagna romana. La nascita del Regno d’Italia portò cambiamenti radicali nel campo politico, sociale e di costume, che ne cambiarono il volto. L’arrivo, dal Nord d’Italia e da altre regioni, di personalità di rango e di funzionari, impose nuove regole e fu portatore di una diversa mentalità, di leggi, di costumi differenti e di programmi per la città elaborati da estranei alla città stessa. Fra le modificazioni profonde vanno considerate anche quelle avvenute nella cultura alimentare. Alle minestre di riso, alle torte, alle frittelle, si



RISO CON L’INDIVIA

Preparazione: fare un battuto con aglio, cipolla, carota, maggiorana e grasso di prosciutto; soffriggerlo in olio d’oliva, quindi aggiungere il pomodoro e il sedano a dadini. Unire l’indivia e una patata tagliata a tocchetti fino a cottura. Aggiungere l’acqua per la cottura del riso. Secondo una scuola di pensiero si deve spolverizzare con il pecorino romano grattugiato; secondo un’altra si grida allo scandalo.

aggiunsero pietanze venute dalle regioni del Nord, con tutta la serie dei risotti, di torte salate e dolci.

Mentre Ada Boni, nel proporre le sue ricette a base di riso, esalta solo la tradizione della cucina romana, Adolfo Giaquinto, nel suo interessante testo *Cucina di Famiglia e pasticceria*, del 1899 (Ed. Minerva), è la dimostrazione dell’interesse della borghesia e dell’aristocrazia romana nei confronti delle nuove tendenze alimentari e delle diverse pietanze con riso giunte da

altre regioni, pur rivolgendo lo sguardo alla tradizione romana. Come tutte le novità, queste nuove ricette lentamente si integrarono anche nella cucina romana del Novecento. Giaquinto apre la lunga rassegna di preparazioni col riso con due minestre in brodo: “Riso al pomodoro” e “Minestra di riso”; cinque risotti: con i fagioli, con i carciofi, con i piselli, col nero di seppia, con le vongole; non dimentica i “Suppli di riso con regaglie”, i “Suppli o crocchette di riso con la provatura”, la “Palliatà col riso alla romana”, una “Torta di riso alla massaia”, il “Timballo di riso”; due ricette di “Frittelle di riso” cui fanno seguito il “Budino di riso all’arancia”, il “Budino di riso alla canonica”, una “Focaccia di riso”, il “Riso all’imperatrice” (semifreddo dolce di riso) e le “Mele renette col riso”. A queste si aggiungono sei risotti di altre regioni: “Risotto alla milanese”, una “Minestra in brodo di riso e coratella alla milanese”, “Risotto con uova”, “Risotto in cagnone”, “Risotto alla veneta” e “Risotto alla napoletana”. Anche l’aristocrazia romana, insieme alle numerose pietanze legate alle novità culinarie che venivano dalla Francia e dalla corte sabauda, amava gustare in tavola pietanze tipiche della cucina della tradizione e, fra queste, quelle a base di riso erano considerate fra le più piacevoli.





FRITTELLE DI RISO

Ingredienti (per 6 persone): 250 g di riso, 1 lt di latte, 50 g di burro fuso tiepido, 1 pizzico di sale, la buccia grattugiata di un'arancia o limone, 2 rossi d'uovo e 1 uovo intero, 80 g di farina, 50 g di zucchero, 1 bustina di lievito, zucchero vanigliato, olio extravergine d'oliva per friggere.

Preparazione: far bollire il latte in una pentola, versarvi il riso e farlo cuocere a lungo, a tegame coperto, finché non sarà ben cotto. Scolare il riso e versarlo in una terrina, unire il burro, il sale e lo zucchero. Amalgamare bene il composto e grattugiarvi sopra la scorza di un'arancia. Quando il composto sarà tiepido, unire i rossi d'uovo, l'uovo intero e la farina, amalgamando il tutto a lungo. Aggiungere il lievito e mescolare ancora. In un tegame alto versare abbondante olio e portarlo a bollire. Nell'olio bollente versare, con un cucchiaino, un poco di composto e farlo cadere con garbo nel tegame. Versare poche frittelle per volta lasciandole dorare. Sgocciolarle e farle asciugare su un piatto coperto con la carta per fritti. Versare dello zucchero vanigliato sulle frittelle gonfie e servire.

Nel libro del cuoco di corte Ercole Salvi, *L'imperatore dei cuochi*, del 1894, è illustrato un panorama abbastanza completo delle tendenze culinarie romane. Ebbene, in questo prezioso testo, lo chef ha preso in considerazione ben tredici pietanze con il riso, tra le quali quelle legate alla tradizione: la "Zuppa di riso con brodo", la "Zuppa di riso e fagioli", il "Pasticcio di riso di grasso", la "Focaccia di riso", le "Frittelle di riso" amate da tutti, all'epoca; non mancano quelle non regionali, come la "Zuppa di riso di verdure alla padovana", la "Zuppa di riso con brodo di rane", la "Zuppa di riso alla Valenciennes", il "Timballo di riso alla piemontese", il "Budino all'inglese", i "Pomi al riso", delizioso dessert. Le "Frittelle di riso" ricorrevano nei ricettari fin dal passato, sia presso il popolo, sia presso le classi più agiate. Per le strade, vi erano numerose friggitorie dove era possibile prenderle per un soldo l'una; c'erano, poi, le voci dei "frittellari" ambulanti, che, come ha scritto Giggi Zanazzo nel suo libro *Tradizioni popolari romane del 1907- 1908*, con le loro voci sonore, cantavano: "Vengano pur scherzevoli persone/che le frittelle mie di riso.../l'eloquenza per fin di Cicerone/diventerebbe muta e ciò ti basta".

A proposito di frittelle, da non dimenticare quelle che si preparano per

la festività di San Giuseppe. Nel territorio di Civitavecchia, ne esistono due versioni: oltre a quella semplice, riportata di seguito, c'è quella realizzata con la pasta per la pizza lievitata, che prevede, fra gli ingredienti, ciliegine candite, pinoli e cannella. Quando la pasta è lievitata, si scioglie con le uova aiutandosi anche con le mani. Poi si mettono gli altri ingredienti: riso, uvetta, canditi, zucchero ecc. Si può aggiungere buccia di limone e arancia grattugiata. Si aggiunge il resto della farina e si amalgama l'impasto in modo che risulti come un risotto non troppo asciutto. Si friggono le frittelle (a cucchiainate, usando un cucchiaino non proprio piccolo) in abbondante olio bollente. Si fanno rosolare bene (devono essere scure ma non bruciate), si scolano, si fanno freddare e poi si spolverizzano con zucchero a velo.

Anche le osterie tipicamente romane si adeguarono alle nuove mode e inserirono nei loro menu specialità romane e di altre regioni. La trattoria “Il Lepre”, in via dei Condotti, considerata la più grande trattoria romana dell'epoca, viene citata da Livio Jannattoni, sia nel libro *La cucina romana e del Lazio* sia in quello sulle *Osterie e feste romane*, dove è riportata la lista delle pietanze riferite ad un giorno del 1847. Fra le circa seicento vivande indicate nel menu, ne menziona otto con riso: “Riso al brodo”, “Riso asciutto al sugo”, “Riso asciutto al burro”, “Riso alla milanese”, “Riso e piselli al brodo”, “Riso e cocuzza al brodo”, “Riso e fave al brodo” e “Riso al brodo con pomodoro”.



FRITTELLE DI SAN GIUSEPPE ALL'USO DI CIVITAVECCHIA

Ingredienti: 300 g di riso, 200 g di zucchero, 3 uova, 200 g di ricotta, 120 g di uvetta, 20 g di cannella, 2 bicchierini di Rum, 1 bustina di vaniglia, 1 cucchiaino di lievito in polvere, scorza grattugiata di un limone, farina.

Preparazione: lessare il riso la sera prima lasciandolo scolare tutta la notte, quindi aggiungere lo zucchero, le uova, la ricotta, l'uvetta, la cannella, il Rum, la grattugiata di limone, il lievito, la vaniglia; mescolare molto bene finché gli ingredienti siano ben amalgamati con il riso. A questo punto aggiungere qualche cucchiaino di farina per indurire leggermente il composto in modo che risulti ben legato. Preparare una padella con abbondante olio di semi di arachidi, quando questo sarà bollente versare il composto di riso con l'aiuto di un cucchiaino ottenendo delle frittelle di forma ovale. Servirle spolverizzate di zucchero.

IL SUPPLÌ ALLA ROMANA

Quando e come il supplì sia nato, non è dato saperlo. La sua origine, forse, è casuale come tante altre specialità di cucina. Secondo alcuni, la sua comparsa potrebbe risalire all'arrivo dei francesi a Roma durante il periodo napoleonico. Massimo Freda ha fornito la definizione che dei supplì ha lasciato Filippo Chiappini, nel suo *Vocabolario romanesco*, dove afferma che la loro origine è francese: i supplì sono “una specie di crocchette di riso, di forma ellissoidale, piuttosto grosse, condite per lo più con regaglie e fritte in padella. I Francesi che le inventarono le chiamarono *surprises* “sorprese”, perché, spaccandole, vi si trovavano dentro le regaglie con sorpresa di chi le mangia”. La denominazione di supplì, quindi, con tutta probabilità, sarebbe una forma italianizzata del francese *surprise*. La sua composizione è, secondo il Chiappini, enunciata in un sonetto romanesco inedito che l'avvocato Carlo Marini scrisse contro il giornalista Costanzo Chauvet, condannato dal Tribunale di Roma per un celebre imbroglio perpetrato nel commercio del riso: “Amico dei ministri e capo banna/Però ner su pianeta era deciso/Che dovesse morì dorato e fritto/Com' u' rrigajo in un supplì di riso”. Di questa saporita pietanza si conoscono diverse versioni, ma le più famose della tradizione sono: quella antica, con il riso condito con un sugo costituito sia dalle saporose regaglie di pollo sia dalla carne, e quella con sugo di carne e pomodoro. Entrambe hanno all'interno una “sorpresa” che attira l'attenzione, un particolare molto gustoso che gli ha conferito la denominazione che le ha rese famose, quella di *supplì al telefono*. Questo nome curioso viene dal fatto che, una volta preparato e condito il riso con il sugo, se ne fanno, con le mani, delle palle ovoidali e dentro ognuna si inserisce un pezzetto di mozzarella, si avvolgono, si passano nell'uovo, nel pangrattato e si friggono. La sorpresa sta nel fatto che quando si mangia e si spezza, il supplì “fila” per la presenza della mozzarella che si scioglie.

Dobbiamo segnalare che a questo nome fece riferimento il Fondatore dell'Accademia Orio Vergani, nel volume *Misure del Tempo*, quando ricordò come, appena diciottenne, trovandosi in via delle Tre Cannelle a Roma, mentre sostava per bere l'acqua fresca dall'omonima fontanella,



SUPPLÌ AL TELEFONO ALLA ROMANA

Ingredienti: 500 g di riso, 500 g di carne di manzo tritata, 500 g di passata di pomodoro, 1 mozzarella, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 noce di burro, 1 bicchiere di vino bianco secco, ½ lt di brodo, 50 g di parmigiano grattugiato, 4 uova, pane grattugiato, sale, pepe, olio extravergine per friggere.

Preparazione: in un tegame soffriggere, nel burro e in due cucchiaini di olio extravergine di oliva, la cipolla, il sedano e la carota tagliati finissimi. Quando il soffritto sarà trasparente, versare la carne tritata. Insaporire il tutto a fuoco moderato per alcuni minuti. Versare il vino e farlo sfumare, aggiungere parte del brodo, un pizzico di pepe e il sale; portare a cottura a fuoco bassissimo e a tegame coperto, aggiungendo, se necessario, altro brodo, poco alla volta. Cuocere il riso nel brodo e quando sarà al dente e asciutto unirlo al ragù, mescolando a lungo. Controllare il sale e fare intiepidire. Unire 2 uova sbattute e il parmigiano. Prendere due cucchiaini di riso, ricavarne delle piccole palle ovali con le mani, fare in ognuna una cavità e inserirvi un pezzetto di mozzarella. Richiudere con altro riso. Passare i supplì nell'uovo e poi nel pane grattugiato, pressandoli bene. Friggerli in una padella con olio bollente finché non saranno dorati. Asciugarli nella carta per fritti e servirli caldi.

avvertì nell'aria un profumo invitante, che gli stuzzicava l'appetito, proveniente da una piccola friggitoria esistente nella via, che lo portò ad affermare: “A tutte le ore del giorno friggevano in una padella i ‘supplì al telefono’ che, per un soldo, potevano supplire a una cena più consistente”.

Non solo nelle vecchie friggitorie, e in seguito nei bar o nelle rosticcerie, si gustavano e si gustano tutt'oggi i supplì, ma un tempo erano un prodotto di strada, venduto dai “supplittari”. Solevano girare per i vicoli della città muniti di speciali scaldavivande appesi al braccio, al ricorrente grido di richiamo: “Calli, bollenti, supplì di riso”. Non solo nelle varie trattorie, ma anche nei ristoranti, i supplì non mancano. Gigi Fazi, lo chef della “Dolce vita”, nel suo ristorante situato in via Lucullo nei pressi di via Veneto, offriva dei supplì famosi per la loro bontà e, in dialetto romanesco, affermava che potevano soddisfare l'appetito dei suoi commensali: “Réggheno da solo er posto de l'antipasti e pònno reggere

pure er posto del primo piatto”. Anche il cinema non ha dimenticato di immortalare i profumati supplì e li ha inseriti nei film dove il ceto popolare più bisognoso li mangiava per sfamarsi in modo economico e veloce. Basta ricordare le immagini del film “La parmigiana”, dove Nino Manfredi è disposto a scendere a compromessi, pur di poter soddisfare la sua voglia di supplì.

NELLA CUCINA GIUDAICO-ROMANESCA

È noto lo stretto rapporto esistente fra la cucina giudaica e quella romanesca, e le influenze trasmesse dalla cucina ebraica a quella romana valgono anche per la cucina del riso.

Secondo quanto fa rilevare Ariel Toaf, le pietanze con il riso, nella cucina ebraica a Roma, non erano nei tempi passati e non sono oggi, molto numerose. Anche nel periodo in cui gli ebrei a Roma hanno sofferto grandi privazioni e vissuto momenti di grave indigenza, il riso non era presente in tavola in una grande varietà di pietanze.

Fin dal 1500, era ingrediente della *minestra di riso con lo zibibbo e le mandorle*, del *riso con latte*, della *minestra di riso con brodo di gallina*. Nell'Ottocento, le minestre si arricchiscono con verdure, legumi e carni, come era accaduto anche presso la cucina romana: quindi troviamo la *minestra di riso e ceci*, di *fave*, la *minestra di riso in brodo di pollo e di gallinaccio*, ma anche il *risotto di regaglie* per il “Tu Bi Shavate”; il *risotto coi piselli* per il “Purim”; per la festa del “Sukkoth”, la *minestra di rape e riso*.

Per la festa del Sabato, lo “Shabbath”, veniva servito il “piatto caldo” che non includeva la presenza del riso. Nella cucina ebraica, a Roma, invece, il riso era ed è consentito servirlo in questo giorno ancora oggi, e quindi, il sabato, si offre la *minestra di riso in brodo con cannella* o le *bocchette in brodo*, che sono polpette di carne lessa tritata e riso, oppure *minestre di riso e ceci*, o *fagioli*, o *lenticchie*.

Sempre per la festa del Sabato, esiste una poesia in dialetto romanesco, *O pranzo d'oo Sciabbadde*, scritta dal poeta ebreo Crescenzo del Monte, nella raccolta del 1925, che tratta proprio del riso “Bottarga: rizzo

'ngkrasso co' la crosta (riso in grasso), sorta di risotto assai grossolano, cotto nel grasso di manzo, lasciato freddare e posto poi a scaldare presso la brace, onde vi si formi una specie di crosta; si prepara il venerdì non potendosi il 'Sciabbadde' toccare fuoco”.

Un carne conviviale ebraico di autore anonimo, scritto probabilmente nell'Ottocento, *La Sparsciandata*, che Secondino Freda ha pubblicato in appendice al suo articolo *Cucina romanesca ebraica* comparso su “La Strenna dei Romanisti”, nel 1975, può essere considerato “il più ampio elenco di piatti tipici del Ghetto di Roma al quale l'autore ha aggiunto cibi caratteristici di altre comunità ebraiche”. Nella lunga ed esauriente poesia, si trovano pietanze a base di riso che fanno ancora parte della cucina ebraica di oggi, come il “Riso e scafe”, “Riso co li piselli”, “Riso co le cocuzzole” (zucchini), “Riso con finocchiello”, “Riso co l'animelli” e anche i “Pomodori con il riso”.



L'ARCHIVIO STORICO DEL QUIRINALE

Il Fondo dei “Menu della tavola quotidiana”, conservato presso l’Archivio storico del Quirinale, è una fonte preziosa, per la sua natura informale, di molte utili notizie sulle abitudini alimentari dei sovrani e dei primi presidenti della Repubblica italiana. Le notizie riportate nel Fondo, purtroppo, si riferiscono solo ad un periodo limitato: dal 17 novembre 1894 al 26 luglio 1960, e si sono salvate fortunosamente, e solo in parte, dalla distruzione e dall’oblio. I registri dei periodi bellici sono molto lacunosi, però costituiscono, ugualmente, una forma di informazione. Non vi è traccia dei nomi del personale addetto alla tavola che quotidianamente, nelle diverse residenze abitate e frequentate dai sovrani, annotavano con cura e dovizia di particolari i nomi delle pietanze, il numero dei commensali abituali e degli ospiti, nonché le ordinazioni straordinarie, come l’insalata per gli uccellini della regina o il brodo per i cani del re. Uno dei responsabili e



grande protagonista della tavola reale fu il famoso Andrea Pettini, che operò durante il lungo regno di Vittorio Emanuele III. Dopo i turbolenti anni della prima grande guerra, durante i quali le annotazioni divennero scarse e frettolose, ci fu un ritorno alla normalità. Con l'instaurarsi della Repubblica, si nota una semplificazione delle annotazioni del "Capo dei servizi da tavola".

Nei Registri del Fondo, sono state trovate diverse pietanze con riso, che erano preparate nelle cucine e presentate alle tavole reali e presidenziali. Durante tutto il periodo che va dal 1894 al 1908, i registri quotidiani venivano redatti in lingua francese; il termine risotto, però, non è mai stato francesizzato, come invece accadeva per altre pietanze. Al risotto e agli spaghetti era riconosciuta l'italianità, mentre in francese erano le varie specificazioni delle pietanze come: "Risotto au jus" (al sugo), pietanza quasi quotidiana per il re Vittorio Emanuele III, o "Risotto aux truffes" (ai tartufi), "Risotto à la Venetienne", o "à la Milanaise", o "à la Piemontaise", "à la Florentine", "à la Certosine" e "Risotto d'ortolains". Per quanto riguarda gli altri piatti a base di riso, diversi dal risotto, viene registrata una vasta gamma di combinazioni, sia asciutte sia in brodo, e la loro denominazione è tutta in francese. Gli esempi non mancano: "Consommé de riz aux pommes de terre", "Timbale de riz aux apricots", "Riz glacé à l'allemande", "Potage: riz aux choux", "Potage: riz aux petits pois", "Consommé riz à la Milanaise", "Riz à la Condé", "Potage: Garbureauriz", "Riz aux foies de volaille". Si trovano spesso citati i "Subrics de riz", simili ai supplì, ma, in realtà, sono delle crocchette di riso o anche d'altro composto, come cervello, carne, verdure, cotte al burro, ma non in frittura. Pietanza di cucina internazionale francese, molto apprezzata a Torino alla corte sabauda, tanto che si realizzavano per i sovrani i "Subric de riz à la Piemontaise o all'italienne", preparati con un risotto al formaggio, due uova sbattute, parmigiano grattugiato, un po' di farina, prosciutto magro tritato. Si confezionavano le crocchette a forma ovoidale e si passavano al burro, ma non in frittura (ricetta del cuoco Prospère Montagné).

La presenza del riso, al Quirinale, rispetto ad altre pietanze citate nei menu, era molto gradita ed era possibile trovare, nella stessa giornata, a pranzo un "Risotto au jus", e a cena un "Consommé au riz". Il riso era impiegato anche come ripieno nei secondi: ne sono un esempio le "Cailles

(quaglie) au riz”, oppure, come passato, nella “Crème de riz aux pointes d’asperges”. L’utilizzo del riso con le verdure è molto frequente e, in modo particolare, il “Potage: riz aux endives (indivie), e il citato “Potage: riz aux petits pois”, tipici piatti della cucina romana del popolo e borghese.

Quando Vittorio Emanuele III abolì l’uso del francese in cucina, ci fu un rapido e lungo lavoro di traduzione e ridefinizione di tutte le pietanze, comprese quelle a base di riso con traduzioni letterali come per il “Consumato di riso”. Il menu poteva prevedere anche il “Riso con latte”, o un riso esotico come il “Risotto alla turca con pollo”. Nei registri del primo periodo repubblicano trovati nel Fondo, oltre alle menzionate semplificazioni, si assiste ad una drastica riduzione delle portate e a una tendenza alla semplicità. Spesso il riso a cena è in brodo, servito in alternativa ai capellini o al “Minestrone di verdure”.

CUCINA PONTIFICIA

Un prezioso alimento come il riso non poteva mancare presso le cucine ecclesiastiche vaticane. Era servito sulle tavole dei Papi già nel Cinquecento e lo si ritrova sino ai nostri giorni. Non ebbe un ruolo da protagonista, presentandosi in forma discreta, ma molto significativa.

Nell’Archivio segreto Vaticano, nel Fondo del “Palazzo Apostolico”, alla voce “Computisteria” si trovano alcuni documenti che provano quanto alle mense papali il riso fosse gradito. Ne sono esempi i due “Compendi delle spese fatte da Felice Lorenzetti, Spenditore Segreto della Foresteria, per pranzi fatti alla Camera Segreta, alla Scuola dei Cappellani Segreti e Aiutanti di camera nella permanenza di Sua Santità, Papa Benedetto XIV, Prospero Lambertini, al Vaticano per le funzioni della settimana Santa e del giorno di Pasqua di Resurrezione del 1749”. In questa nota spese, si trova elencata una lunga serie di alimenti, tra cui: 4 libbre di riso, comprato a 4 scudi la libbra; 6 libbre di riso di Salerno, comprato allo stesso prezzo (Salerno è stata la capitale delle migliori piantagioni di riso del Meridione dal 1500 a tutto il 1800). Pochi anni più tardi, un’altra traccia della presenza del riso in Vaticano, con la nota spese per i pranzi dei “Cappellani Segreti e

Aiutanti di Camera” relativi ai giorni 28 e 29 giugno 1772, per merci fornite da “Gaetano Lombardi fruttarolo”: 8 libbre di riso per “cocina”, comprato a 4 scudi; 4 libbre di riso di Salerno.

Molte Arciconfraternite svolgevano compiti di carità e assistenza di poveri, malati e bisognosi per conto della Chiesa ed erano alcuni ospedali che gestivano le relative mense. Tra queste Arciconfraternite va ricordata quella della “Madonna Santissima dell’orto”, nelle cui “Regole generali della Chiesa, casa e ospedale, da osservarsi da suoi ministri e Famiglie”, pubblicate a Roma, il 23 aprile 1795, figura il riso tra gli alimenti da distribuire al personale e ai malati. Anche Achille Ambrogio Damiano Ratti, eletto al Soglio Pontificio il 6 febbraio 1922 con il nome di Pio XI, uomo dalle abitudini a tavola molto frugali, che amava gustare cose semplici e salutari, non disdegnava di farsi preparare dalla sua governante milanese un buon risotto con l’ossobuco.

Fra i sonetti di Gioacchino Belli, ce n’è uno, *L’affari di Stato*, dove l’autore, con tono ironico e pungente, schernisce le principali cariche istituzionali dello Stato, e afferma che il Papa passa le sue giornate aspettando l’ora “che sia cotto il riso”: “Che fa er Governatore? Arrota stilli/e li dispensa a sbirri e bbersajjeri. E er Vicario? Arimuscina misteri/Per inventà ppeccati e ppoi punilli./Tratanto er Papa cosa fa? Ssiacciso!/Guarda er zùo rologgio d’Insacche sorette./e aspetta l’ora che sia cotto er riso”.

Che il riso non si coltivasse a Roma è cosa nota, ma risulta interessante averne la certezza ufficiale da un documento conservato presso gli atti dell’Archivio Storico capitolino dove, alle “Notizie statistiche del raccolto della canapa, del granoturco, delle leguminose da frutto, del riso”, in una lettera del 19 ottobre 1875 inviata dai vari Comizi Agrari al Ministero dell’Agricoltura, si afferma che: “Quanto al riso poi, non coltivandosi punto nel nostro territorio, non si possono dare notizie in proposito”. Esiste un’altra nota del 5 febbraio 1898 dove si sostiene che un certo Luigi Mazzotti, “pensionato del Dazio”, scrivesse al Sindaco di Roma, Emanuele Ruspoli, per lamentarsi che la notte non può riposare perché nello stabilimento Fugazza, sito in via degli Ausoni, producevano un rumore tanto forte che non gli consentiva di dormire, e che tale rumore proveniva dal tubo di scappamento del macchinario destinato alla brillatura del riso.

Come si è potuto osservare in questo interessante Fondo Vaticano, nei secoli passati i pontefici amavano assaporare alla loro mensa un gustoso risotto. Questa predilezione la ritroviamo ancora oggi. Papa Benedetto XVI, persona di raffinata eleganza, nei pranzi quotidiani mangiava in modo molto misurato, ma nei pranzi ufficiali desiderava che le pietanze indicate nei menu puntassero al recupero della tradizione della cucina italiana, con cibi semplici e genuini. Per il riso aveva una vera predilezione. Il 21 maggio 2012, per riunire avvenimenti importanti quali il suo 85° compleanno, i sette anni di pontificato e la beatificazione di Papa Giovanni Paolo II, volle festeggiare con un raffinato pranzo che si apriva con: flan di zucchine con crema allo zafferano, seguito da un risotto di asparagi bianchi di Bassano Dop, da un medaglione di faraona disossata e farcita, spinaci al burro e con un semifreddo alle fragole con salsa alle ciliegie.

C'è un altro menu che ha visto il risotto protagonista, offerto da Papa Benedetto XVI per un'occasione molto importante, il 50° anniversario del Concilio Vaticano II, con i vertici della Chiesa ortodossa e anglicana del 12 ottobre 2012. Il menu, realizzato sempre dallo chef Sergio Dussin, era leggero e raffinato al contempo e come primo piatto comprendeva un risotto con radicchio di Treviso e cubetti di zucca.

Per concludere questa rassegna di notizie che vengono dal Fondo Vaticano, si segnala un pranzo, offerto da Papa Bergoglio in onore dei Nunzi Apostolici, il 26 giugno 2013. Nel menu figurava un risotto con Prosecco e basilico, mantecato con grana padano.

HANNO COLLABORATO

Massimo Borghetti

(CT Lazio altre province)

Carlo De Paolis (DCST Lazio altre province)

Silvia De Vincentiis

Roberto Dottarelli

Maria Attilia Fabbri Dall'Oglio

(DCST Roma)

Giuseppe Gabriele Gasparro (CT Roma)

Donato Pasquariello

Alessandro Pini



Abruzzo

IL PAESAGGIO EFFIMERO DI ANTICHE CARTOGRAFIE

“Il cartografo si comporta, con i prodotti della storia umana, un po’ come l’impagliatore di uccelli. Egli fissa sulla carta ciò che gli uomini nel tempo hanno a loro volta iscritto sul suolo in maniera più o meno duratura ed in qualche modo è capace di imbalsamare, su quella stessa carta, la realtà geografica, facendone un’appendice della natura, riconducendola a quadri ambientali ancora più duraturi ed immobili”.

Il cartografo, a voler chiosare maggiormente sul concetto, deve essere abile e corretto poiché a lui compete il fondamentale compito di tramandare l’immagine dei luoghi e che solo così, quei luoghi stessi, possono sopravvivere nel tempo. Non si deve, poi, falsamente supporre che gli ambienti, e per essi i territori, siano durevoli nel tempo. Così, ragionando per categorie, si può comprendere la minaccia, o il rischio, insito nel concetto di paesaggio effimero. In questo caso, la minaccia è quella di perdere definitivamente la memoria delle cose o cancellare, irreversibilmente, i contenuti di un testo antico.

Questa premessa è per far comprendere come nell’immaginario collettivo, se si parla di riso e di risaie, il pensiero inevitabilmente raffigura gli ampi terrazzamenti coltivati dell’Estremo Oriente oppure, per essere topograficamente più vicini, le ordinate geometriche coltivazioni, un po’ piatte a dire il vero, delle risaie settentrionali.

Eppure, qualche curiosità la deve pur suscitare un singolare toponimo, nei pressi di Atri, dove una via campestre conserva ancora il nome di “Via delle Risaie”. Inoltre, ed ecco che l’interesse invita ad un’attenta analisi di vecchi documenti custoditi negli Archivi di Stato di Teramo e Chieti, da polverosi faldoni, definiti “buste” nel gergo, emergono antiche cartografie, uniche nella scrittura, negli inchiostri e nei colori, a testimoniare che nel passato, neppure troppo lontano, buona parte dell’Abruzzo costiero e pedemontano era disseminato di regolari e geometriche porzioni di territorio ove questo storico, non certo arcaico, cereale era intensamente coltivato. Desiderando cercare una traccia, seppure labile, di tutto questo, con l’ausilio di tali cartografie, l’indagine e il pellegrinare, tra estrusioni urbane, vigneti, frutteti e altro, non darebbero nessun conforto se non la certezza che



qualcosa di estremamente importante nel panorama sociale ed economico della regione si è definitivamente perso. E non si tratta di un banale cambio di uso del suolo, episodi abbastanza frequenti nella sequenza temporale di questi ultimi decenni ma, viceversa, di qualcosa di più complesso e non privo di fascino.

Vediamo perché, partendo da alcuni assunti o documenti storici più generalizzati.

Che il fenomeno della conduzione delle risaie, in questa parte dell'Italia centro-meridionale, non sia stato episodico quanto, e piuttosto, duraturo sembra essere attestato oltre che da antichi documenti anche dall'emanazione di alcuni decreti. Tra questi, uno di Ferdinando II datato 14 gennaio del 1831, e uno successivo reiterato, su testo consimile, da Vittorio Emanuele, il 25 aprile 1867, entrambi concernenti la coltura di questo cereale nelle province dell'Abruzzo Ulteriore I e Citeriore. Tali documenti trovano riscontro, anche se in forma di episodiche citazioni, anche negli "inventari del Regno" ossia nelle relazioni degli eruditi che, a cavallo tra il XVIII e il XIX secolo, delineavano, sia pure in forma generica, il quadro antropogeografico del Regno di Napoli.

Per comprendere le vicende occorre partire da un quadro di riferimento ambientale che delinea un contesto già abbastanza degradato, per cause naturali ma sempre comunque innescate da attività antropiche volte, per pura necessità di sopravvivenza, più alla rapina del territorio che alla sua gestione. È infatti il disboscamento massivo l'elemento preponderante, al quale si sovrappone anche la latitanza di azioni politiche finalizzate all'interesse dell'intera collettività e tali da superare gli interessi disordinati, competitivi, contrastanti, se non apertamente conflittuali. Solo sul finire del XVIII secolo, il governo borbonico manifesta un impegno concreto per la soluzione dei problemi ambientali, avviando alcuni interventi strutturali di bonifica ma lasciando inalterati quelli pertinenti aree di ridotta estensione, ma comunque diffuse e capillari, posizionate soprattutto ai margini delle aste fluviali non lontane dalle pianure pre-costiere, ove più ampiamente erano comuni le risaie. Questa localizzazione non era casuale, né tanto meno marginale, poiché, da un esame di questi documenti, si evince chiaramente come la coltivazione del riso fosse l'unica risposta possibile per l'utilizzo di

aree di scarso valore commerciale ad andamento pianeggiante, morfologicamente collocate anche in depressioni, ed essenzialmente posizionate nei pressi di superfici soggette a ricorrenti esondazioni. Una risposta che non ha retto, né poteva anche sotto il profilo strutturale, alle nuove esigenze di un'economia e di una società in evoluzione sempre più rapida, come quella che, come vedremo, verrà a delinarsi alla fine dell'Ottocento.

Rimasta per secoli emarginata, e comunque oggetto di scarso interesse nel panorama economico dei tempi, questa attività economica sale all'attenzione dei "censori" del Regno, come traspare dalla testimonianza cartacea, grazie ad un conflitto di interessi che si era innescato tra due diverse componenti la comunità del tempo. Da una parte vi erano i possidenti o conduttori di queste aree che avevano ereditato consuetudini ormai radicate, ossia l'impianto delle risaie, pratica colturale che, sebbene risultasse limitatamente remunerativa, era, comunque, incoraggiata. L'altro attore del contenzioso era la restante parte di popolazione, maggioritaria, che nulla aveva in comune con le circostanze prima enunciate se non quello di essere topograficamente vicina agli impianti colturali, e che viveva, nel quotidiano, tutto il dramma di una vita difficile, contrassegnata dalla necessità di reperire gli alimenti per la pura sopravvivenza. Sopravvivenza che risultava essere già difficoltosa per una generalizzata alta mortalità, dovuta anche alle diffuse malattie veicolate dall'inesistenza di una qualsivoglia pratica igienica. L'impianto di una risaia, dunque, funge da coagulo per timori e superstizioni, divenendo capro espiatorio per ogni patologia ricorrente. Infatti la conflittualità, sempre latente, emerge con prepotenza e si esalta in queste particolari occasioni ed è scandita dalle ordinanze in materia, emanate dalla locale Intendenza e dai Sindaci dei Comuni interessati, che in qualche caso giunsero persino ad ordinare l'arresto dei contadini trasgressori.

Da tutto questo si evince chiaramente che, soprattutto in chiave regionale, la coltivazione del riso era reputata, sotto il profilo igienico, estremamente dannosa per le popolazioni locali, al punto che l'impianto delle risaie era relegato agli estremi confini del territorio comunale anche se, come spesso accadeva, i siti indicati erano limitrofi al centro abitato viciniore, con le conseguenti controversie e il continuo ricorso all'autorità dell'Intendenza poiché la struttura della risaia, con la presenza di acque stagnanti e non

certo salubri, generava la cosiddetta “mala aria”, della quale non si conosceva certo l’eziologia ma che certamente era associata alla presenza di febbri “terzane” e “quartane”. Le relazioni redatte dalle condotte mediche locali, in maniera frequente fanno riferimento a questo fenomeno che, complici le già ricordate condizioni igieniche pessime presenti nell’area in quello scorcio di tempo - siamo infatti in un ambito compreso tra la metà del 1700 e la metà del 1800 - incide non poco sull’elevata mortalità della popolazione.

Dunque febbri mortali, malariche, tifoide o coleriche, come detto, che non era agevole distinguere; la paura, oggettiva, e la superstizione giocavano un ruolo non marginale, nel generale contesto, e la memoria dei manzoniani “untori” faceva il resto.



L'effetto pratico può tradursi in tre distinte evenienze: i continui reclami diretti alle autorità dell'Intendenza affinché provvedesse alle misurazioni, tramite gli agrimensori, e alla verifica della congruità delle distanze; le istanze rivolte alle stesse autorità affinché fosse impedita la conduzione del coltivo anche nei comuni limitrofi, se si travalicavano le disposizioni di legge; il reiterato atteggiamento di sfiducia, quasi un autentico terrore, anche in presenza di coltivi "regolari".

Tutto questo, ossia i ricorsi e gli esiti delle liti, hanno generato un corposo carteggio e, cosa fondamentale per la nostra indagine, preziosa cartografia. Così è stato possibile ricostruire l'estensione del fenomeno e assumere indizi sulla sua valenza in chiave microeconomica. È volutamente riduttivo, in questa sede, dichiararne solo l'esistenza poiché sono molteplici le interazioni e non è agevole esprimerne, in sintesi, la specifica complessità. Può essere degna di riflessione solo qualche considerazione sulla scomparsa dell'evento. Rileggendo attentamente le ordinanze regie, si comprende come, non essendo ancora conosciuta l'eziologia del morbo della "mala aria", se ne erano empiricamente dettate le norme di tutela e, tra queste, indicative appaiono quelle che, oltre a relegare a distanza di sicurezza gli impianti, imponevano la sospensione dei lavori un'ora prima del tramonto e limitavano al massimo le aperture delle case coloniche nelle facciate con vista verso le risaie. Erano anche contemplati, caso limite, l'obbligo di provvedere alla decorticazione del prodotto a distanza di sicurezza; a non introdurre paglia o "riso immondo" oltre tali limiti e, analogamente, occorreva porre a distanza di sicurezza anche gli operai addetti ai lavori, per i quali era anche richiesto che tale stazionamento, in siti lontani dal centro abitato, avesse la durata di alcuni giorni. Una sorta di quarantena, quindi, che certamente non poteva agevolare la coltivazione e la commercializzazione del prodotto. Infine, quasi a rimarcare l'irrevocabile consapevolezza di trovarsi di fronte ad una fonte di contagio possibile, e anche scarsamente prevedibile, viene richiesta per quella zona un'attenta sorveglianza medica, con relazione settimanale sui possibili eventi morbosi. Deve essere comunque ricordato che queste controversie non rappresentavano una novità, e affondavano le proprie radici in eventi già noti nel passato, come traspare da documenti degli inizi del 1700, e per

nulla stemperate sia da dichiarazioni favorevoli, ovviamente di parte, come dall'utilizzo di un diverso cultivar, ossia il tipo "cinese", detto anche "secco", che richiedeva solo un'irrigazione. Tali antiche e latenti tensioni entreranno nel vivo nella prima metà del 1800, periodo che vede quella società contadina estremamente emarginata e, inoltre, sclerotizzata in un globale contesto territoriale e ambientale abbastanza sfavorevole ove le valenze sociali ed economiche, con complicità igienico-sanitarie negative, se non addirittura disastrose, recitavano un ruolo preponderante.

A sancire, dunque, la scomparsa di un'economia non certo remunerativa e fiorente ma comunque presente sul territorio, saranno decisivi due fattori: le eccessive difficoltà create dalla legislazione e dall'opinione corrente in merito alla relazione presupposta, forse intuita e non provata, tra malattie malariche e coltivazione del riso; la nuova situazione politica che si viene a delineare con la creazione del Regno d'Italia e l'abolizione di ogni tassa doganale all'interno della nuova realtà nazionale.

La liberalizzazione, conseguente, dei commerci renderà, così, più economicamente competitivi alcuni prodotti di largo consumo, e in questo caso il riso, coltivato nelle ampie risiere del Nord Italia. Per valutare il perché di questa asserzione, occorre considerare come il dilatamento dei confini del governo sabauda sull'ampio territorio dell'Italia centro-meridionale, e che nei fatti sostituirà quello borbonico, comporterà anche l'abolizione delle vecchie dogane e, quindi, la concorrenza di un più pregiato e abbondante identico prodotto, essenzialmente proveniente dalle estese risaie piemontesi e lombarde. Una globalizzazione *ante litteram*, che ha reso non più conveniente, e politicamente inopportuna, quella deprecata e temuta tipologia di coltivo.

Così, in un periodo certo non definibile con esattezza ma che possiamo tentare di collocare nella seconda metà del XIX secolo, si pone rapidamente fine a questa pratica di coltivazione, senza che null'altro rimanesse a testimoniare sul territorio se non un sempre più labile ricordo nelle popolazioni locali e i documenti di archivio.

Scompare un paesaggio peculiare, ecco il perché di una definizione, ossia quella del "paesaggio effimero", ben localizzato sotto il profilo territoriale, e che non più troverà riscontri né nella morfologia né nella tradizione,

e che verrà immediatamente sostituito dall'iniziale ripristino delle paludi naturali e il rimedio si rivelerà peggiore del presupposto male, poiché occorrerà attendere il vomere delle bonifiche, nella seconda metà del secolo appena trascorso, per vederle nuovamente produttive.

LA TRADIZIONE ABRUZZESE

Anche se la coltivazione, per i problemi sanitari che presentava, fu abbandonata senza lasciare traccia, il riso si trova in molti piatti della tradizione del territorio. È un alimento, infatti, che si associa con ottimi risultati a moltissimi prodotti abruzzesi, dalla carne al pesce, dai legumi alle verdure, dalle erbe selvatiche a quelle aromatiche e alle spezie, ai funghi, ai tartufi e anche alla frutta e ne esalta gli aromi e i sapori. Era apprezzato anche da Gabriele D'Annunzio, in particolare nelle sue due ricette preferite: la *minestra di riso con le ortiche* e il *riso con le patate a tocchetti*, che definiva “buone, delicate e tonificanti”. Per il riso con le ortiche, si soffriggono l'aglio e le foglie di ortiche finemente tritate, si aggiungono acqua calda, pomodorini a pezzetti e sale. Dopo pochi minuti, si versa il riso e si completa la cottura. Il profumo dell'ortica è così gradevolmente particolare che non richiede l'uso di brodo vegetale o di carne, né il formaggio grattugiato.

Ottimo è il *riso in brodo al cerfoglio*, variante particolarmente profumata di quello al prezzemolo. Dopo aver cotto il riso in abbondante brodo, a fuoco spento si unisce il cerfoglio, si copre la pentola per pochi minuti e si serve con caciocavallo grattugiato.



RISOTTO ALLA NAVELLESE

Preparazione: preparare un brodo di manzo e gallina e sgrassarlo. In un soffritto di cipolla tritata, aggiungere il riso e, dopo averlo fatto insaporire, unire il brodo fatto in precedenza, versare 1 bicchiere di vino bianco secco. Una volta sfumato, aggiungere lo zafferano sciolto in un bicchiere di brodo tiepido, completare la cottura e servire con caciocavallo grattugiato.

L'Aquila, con il suo prezioso zafferano, offre tante imperdibili ricette. Tra queste, il *risotto alla navellese*, simile al più famoso risotto alla milanese, ma che, nella tradizione aquilana, non prevede il midollo di bue; preferisce l'olio al burro e utilizza caciocavallo grattugiato. Ad associare le due ricette, naturalmente con le dovute importanti differenze, una leggenda abruzzese racconta che, sul finire del Quattrocento, in occasione di un pranzo di nozze, "Il futuro sposo, uno dei mastri vetrai della fabbrica del Duomo di Milano, era alle prese con la difficoltà della scelta del menu. Uno dei primi piatti doveva essere un risotto, ma la discussione si arenava sul condimento: con i funghi sembrava troppo povero, con la carne troppo banale. Si fece avanti un operaio abruzzese che suggerì il 'risotto alla navellese', ci fu un attimo di silenzio, poi il mastro chiese al giovane spiegazioni più precise. Il ragazzo rispose: 'A Navelli, dove sono nato, le donne preparano un risotto con formaggio e zafferano ed è assai buono!'. Tutti si misero a ridere! Il mastro, invece, accolse il suggerimento del ragazzo e il pranzo si rivelò un successo".

Per il *sartù di riso* il percorso è inverso: l'antica ricetta napoletana ebbe grande consenso tra gli aquilani e la si ritrova in molti ricettari di famiglia del secolo scorso ma con modifiche che la alleggerivano nei grassi e nelle carni, con una maggiore presenza del vitello sul maiale, con l'uso dell'olio al posto dello strutto e dadini di prosciutto al posto del salame.

Lo zafferano dell'Aquila è protagonista anche nel *riso in brodo con asparagi e zafferano*. Si lessano gli asparagi al dente e si cuoce il riso in brodo vegetale. Intanto si prepara un soffritto con olio e cipolla, nel quale si scioglie lo zafferano che si unisce al riso a metà cottura. In ultimo, si aggiungono gli asparagi e si serve con formaggio grattugiato.



PASTICCIO DI RISO ALLO ZAFFERANO

Preparazione: tostare il riso in un soffritto di olio e cipolla, bagnare con vino bianco secco, che si fa evaporare, quindi aggiungere brodo vegetale nel quale è stato sciolto lo zafferano e continuare la cottura. Versare, in una pirofila imburrata, il riso in strati alternati con fette di scamorza appassita poco stagionata, poi di nuovo riso e fette di prosciutto cotto. Continuare con questa sequenza terminando con fiocchi di burro e infornare a gratinare.

Ancora zafferano, e sempre nella provincia dell'Aquila, *nell'insalata di riso allo zafferano*: si scioglie bene lo zafferano nell'olio e un pizzico di sale e si lascia riposare. Si lessa il riso in acqua salata facendo in modo che resti al dente. Appena il riso sarà diventato tiepido, si unisce al tonno sott'olio sgocciolato, alle verdure tagliate a pezzettini e a qualche capperi. Si mescola bene, aggiungendo man mano l'olio con lo zafferano e una manciata di prezzemolo tagliuzzato.

È il pesce, in questo caso la trota, che si abbina a riso e zafferano nel *risotto con trota e zafferano*. Si lessano le trote (conservando l'acqua di cottura), si sfilettano e si fanno a piccoli pezzi. In una casseruola si rosola la cipolla nell'olio, quindi si unisce il riso aggiungendo l'acqua dove è stato





RISOTTO CON ANIMELLE TARTUFATE

Preparazione: tostare il riso con burro e cipolla, spruzzare con vino bianco e continuare la cottura con il brodo. A parte tagliare sottilmente i carciofi, rosolarli con cipolla e burro, quindi aggiungere i medaglioni di animelle, gli spicchi d'aglio pestato, salare e pepare. Rosolare bene e versare il vino bianco a sfumare. Unire il riso, mantecarlo con formaggio grattugiato, con i carciofi e le animelle e servire cosperso di abbondante tartufo.

lessato il pesce. Si aggiungono poi i pezzetti di trota, lo zafferano sciolto in acqua tiepida e il vino bianco. Si sfuma e si serve con prezzemolo tritato.

Tartufo e zafferano dell'Aquila arricchiscono il *risotto al tartufo e zafferano*, mentre quest'ultimo è ancora l'ingrediente per preparare, con baccalà e patate a tocchetti frullati con il latte, il prelibato *riso allo zafferano con mousse di baccalà*.

Nell'area gastronomica pescarese, il riso si unisce alle patate nella preparazione di *rise, lacce e patane (riso, sedano e patate)* e di *rise, savicicce e patane (riso con salsicce e patate)*. In entrambe le ricette, il riso si unisce alle patate tagliate a dadini e dorate nell'olio con la cipolla sminuzzata. Si aggiungono i pomodori pelati tagliati a pezzetti e, nel caso della seconda ricetta, si condisce il piatto con le salsicce sminuzzate cotte nel vino, mantecando con pecorino grattugiato.

Con i fagioli, si prepara il *riso e tondini del Tavo*. Cuocere i fagioli, con uno spicchio d'aglio, in acqua salata, e lessare il riso. Cuocere in una teglia i pomodori pelati con olio, sale e pepe, uno spicchio d'aglio e foglie di basilico. A cottura ultimata, scolare il riso e aggiungerlo ai fagioli e al pomodoro. Servire ben caldo.

Per il *risotto all'abruzzese*: in una teglia imbiondire nell'olio la cipolla. Aggiungere zucchine e carote tagliate a dadini e gli spinaci. A metà cottura, aggiungere il brodo vegetale e lasciar cuocere per dieci minuti. Unire i pomodori pelati e i fagioli, salare e pepare a piacere. Dopo altri 15 minuti a fuoco moderato, aggiungere il riso e due cucchiai di brodo. Togliere dal fuoco quando il riso è cotto al dente. Spolverizzare con parmigiano e servire ben caldo. Per una variante di questa ricetta, tritare la cipolla e tagliare un

salamino a cubetti. Sciogliere una noce di burro e soffriggere la cipolla. Quando sarà imbiandita, unire il salamino e sfumare con il vino bianco. Aggiungere il riso e tostarlo per un minuto. Unire il triplo concentrato di pomodoro e scioglierlo con un mestolo di brodo vegetale. Continuare la cottura unendo di tanto in tanto un mestolo di brodo e mescolando continuamente. Tagliare la mozzarella a fettine e disporne un paio per ogni piatto; la mozzarella deve restare sul fondo del piatto, così il risotto con il calore la scioglierà.

Lo *sformato di riso* è con funghi, piselli e prosciutto: in una teglia si fa rosolare la cipolla nell'olio. Appena la cipolla sarà dorata, si versano il riso e il vino; evaporato il vino, si aggiunge il brodo e si porta a cottura. A parte, trifolare i funghi con l'aglio, e in un'altra padella cuocere i piselli con pezzetti di prosciutto. Appena cotto il riso, versarvi i funghi e amalgamare. Rivestire uno stampo per ciambella con fette di prosciutto e versarvi il riso con i funghi. Dopo 5 minuti, rovesciare lo stampo su un piatto da portata e riempire il buco centrale con i piselli e i pezzetti di prosciutto.

Una preparazione dolce è quella della *torta di riso*, nella quale si cuoce il riso per dieci minuti nel latte caldo; spento il fuoco, si aggiungono, mescolando, lo zucchero, le mandorle lessate e il cedro trituriati. Si uniscono, quindi, le uova sbattute a frittata mescolando bene; si versa il tutto in una tortiera e si fa cuocere per un'ora nel forno a 180 °C. Sforare, far



CROCCHETTE DI RISO IN BRODO

Preparazione: preparare il brodo mettendo a bollire il sedano con la cipolla e una patata. In un tegame versare 2 dita di acqua, latte e un dado. Portare a ebollizione e versare il riso per risotti. Lasciar cuocere mescolando spesso fino ad ottenere un composto compatto. Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano grattugiato e un uovo, mescolando velocemente. Rimettere il tegame sul fuoco e far compattare ulteriormente il composto. Lasciar raffreddare. Creare delle polpette con il riso e passarle sul pangrattato in tutte le parti. Friggerle fino a doratura, scolarle e adagiarle su un piatto con carta assorbente. Servire componendo il piatto con 3 o 4 crocchette annegate nel brodo.

raffreddare, bucherellare la superficie con una forchetta e versarvi sopra del liquore all'amaretto. Far raffreddare, togliere dalla tortiera e servire.

Tra i risotti, ricordiamo ancora il *risotto al Montepulciano d'Abruzzo*, per il quale si consiglia il porro al posto della solita cipolla per ottenere un gusto più delicato che non sovrasti il sapore e il profumo del vino. Si prepara il brodo vegetale con largo anticipo, anche la sera prima. Si soffrigge nell'olio il porro tritato e quando è ben appassito e dorato vi si aggiunge il riso a tostare; si bagna con il vino, lasciandone da parte mezzo bicchiere, e quando il riso lo avrà assorbito assumendo un colore rossastro, si procede nella cottura con l'aggiunta di brodo, poco per volta. Quel mezzo bicchiere di vino tenuto da parte si aggiungerà, quasi a cottura ultimata, in modo che sprigionerà il suo profumo. Una volta spento il fuoco, mantecare con burro e parmigiano grattugiato e servire con scaglie di parmigiano che si fonderanno con il calore.

Delicato è il *risotto alla camomilla*: tostare il riso Acquerello in un tegame con il burro e lo scalogno tritato. Aggiungere l'infuso di camomilla caldo. A cottura ultimata, mantecare con un fiocco di burro, un pizzico di parmigiano e una macinata di pepe bianco a mulinello. In una padellina antiaderente preparare delle tegoline di parmigiano facendolo sciogliere e togliendolo dal fuoco non appena raggiunge la prima doratura: una volta freddo, si presenterà rappreso e croccante. Addensare una parte di infuso per ottenere un gel. Servire il risotto con le tegoline di parmigiano e il gel.

I frutti di mare, per il *risotto alla marinara*, si fanno rosolare, a fuoco vivo, per 2 o 3 minuti, in due cucchiaini di olio extravergine d'oliva insieme con le carote, e mezzo bicchiere di vino bianco. Quando il vino è evaporato, si versa il riso nella pentola, facendolo tostare e poi si porta a cottura versando, ogni volta che si asciuga, il brodo vegetale preparato precedentemente.

Sono i peperoni arrostiti, spellati e ridotti a striscioline, l'ingrediente che accompagna il *risotto d'estate*. In una pentola capiente, con i bordi alti, si fa il brodo vegetale; in un'altra pentola, si fa rosolare la cipolla tritata in un filo d'olio. Si fa tostare il riso a fiamma bassa, si sfuma con mezzo bicchiere di vino e si aggiunge a poco a poco un mestolino di brodo caldo. Il riso rilascerà l'amido e creerà una salsina. Unire i peperoni, che in cottura si sfalderanno

LU RISOTTE DE NONNE

La tijanelle, nu poche d'oje, e se fa zuffrije la cipolle a pizzitte; gna duvente 'ndurate ci si mette la carne macenate, 'na pezzecate de sale e si vùsceche ogni tante, piane-piane pe' cconte sé quelle va avante. A n'atra pignatelle se prepare nu brudine si po' fa nghe ddu' maniere: nghi li date o nghe la carne addavere; tra 'na ciufelate e 'na cantatelle camine sole pure 'st'atra pignatelle. La pignata grosse è pronte? L'acque ha' sscite a vullì? S'abbòcche lu rise; Quelle, sùbbette e spesse s'ha da vuscecà pe' nen farle attucculà! A mezza cottura, se scole bbone, ci s'ammischie lu macinate e a parte de lu brode preparate, e s'aremette sopr'a lu foche. Si vùsceche ancora. Se vedete ca s'aritàre: n'atru cuppine de brode, fin'a la giusta cuture; fusse meje leggermente al ...dente. A 'stu mumente s'aremmòre lu foche e se lasse arepusà. Nu pezzette di burre, 'n'atra vuscecate, s'ammante e zitte e cujete pe' pochi minute. La tavele sta 'pronte apparecchiate? Avante, favurite, tutte assettate. Se fa le purzione e se 'ngace bbone. Sarà lu profume, 'stu piatte aggraziate què fa 'rrezzà le recchie a li mmitate. Lu "risotte de nonne" pecchè te' 'stu nome? È fàcele, di poca spese, e va aleste, quande le facè nonne ère 'na feste!

(Il tegamino, un poco d'olio, e si fa soffriggere la cipolla a pezzetti; quando diventa dorata, ci si mette la carne macinata, un pizzico di sale e si mescola ogni tanto, piano piano per conto suo la cottura va avanti. In un altro pentolino si prepara un brodino che si può fare in due modi: con il dado o con la carne davvero; tra una fischiata e una canzoncina, procede da solo anche questo pentolino. La pentola grande è pronta? L'acqua comincia a bollire? Si versa il riso; quello subito e spesso bisogna mescolarlo per non farlo attaccare! A mezza cottura, si scola bene, ci si mescola il macinato e una parte del brodo preparato, e si rimette sul fuoco. Si mescola ancora. Se vedete che si asciuga: un altro mestolo di brodo, fino alla giusta cottura; che sarebbe meglio fosse leggermente al ...dente. A questo punto si spegne il fuoco e si lascia riposare. Un pezzetto di burro, un'altra mescolata, si copre e zitti e quieti per pochi minuti. Il tavolo è pronto apparecchiato? Avanti, favorite, tutti seduti. Si fa la porzione e si mette abbondante formaggio. Sarà il profumo, questo piatto aggraziato che fa drizzare le orecchie agli invitati. Il "risotto di nonna" perché ha questo nome? È facile, di poca spesa, e si fa velocemente, quando lo faceva nonna era una festa!).

Raffaele Fraticelli, poeta dialettale abruzzese

e si ridurranno in purea. Lasciarne alcuni da aggiungere alla fine in modo da avere qualche pezzetto intero che dia un po' di colore. A cottura ultimata, mantecare con il parmigiano, aggiungere il prezzemolo e servire.

Il territorio di Atri e Teramo offre alcune ricette della tradizione come quella del *risotto alle due creme*. In un pentolino portare a bollire il latte; fuori dal fuoco incorporare il pecorino semistagionato e amalgamare bene. In un padellino con l'olio mettere un'alice sott'olio, un tartufo grattugiato e sfumare con vino bianco secco; aggiungere un po' di brodo e amalgamare a formare una crema. Tostare il riso nell'olio con una cipolla, aggiungere un po' di brodo, portare a cottura, mantecare con la crema di pecorino, guarnire con la crema di tartufo e servire.

Originale, per gli ingredienti usati, il *risotto autunnale*, in cui il riso viene sfumato con il succo di melagrana e, quando è cotto, è condito con un filo d'olio extravergine di oliva e zenzero grattugiato. Il piatto è completato con due filetti di sgombrò, cotti a bagnomaria per 6 minuti e tagliati a losanghe, e con fettine di mela cruda tagliata sottile.

Altri risotti, abbinati ai prodotti del territorio, sono: il *risotto ai funghi porcini*, il *risotto salsicce e funghi*, il *risotto con asparagi e fave*. E ancora,



RISOTTO ALLE PERE E PECORINO CON RIDUZIONE DI MONTEPULCIANO D'ABRUZZO

Ingredienti: 400 g di riso Carnaroli, 200 g di pecorino stagionato di Castel del Monte, 2 scalogni, 4 pere abate mature, 20 g di burro, maggiorana fresca, olio extravergine d'oliva Dop, sale, zucchero, brodo vegetale, 1 bicchiere di vino Trebbiano d'Abruzzo. Per la riduzione: un buon Montepulciano d'Abruzzo, 1 cucchiaino di zucchero.

Preparazione: centrifugare 2 delle 4 pere, tagliare a dadini le restanti 2 e saltarle in padella. Tritare lo scalogno e farlo appassire in una casseruola con un filo di olio. Far tostare il riso e procedere alla cottura con il brodo vegetale e il succo di pera centrifugato. A parte, in un altro pentolino, mettere a bollire il vino Montepulciano con lo zucchero fino a quando non si riduce ad $\frac{1}{4}$ del volume iniziale. Ultimata la cottura del riso, mantecarlo con una noce di burro e il pecorino precedentemente grattugiato. Servire con una pennellata nel piatto della riduzione al Montepulciano, adagiare il risotto al centro e ultimare con i cubetti di pera saltata, le gocce di riduzione, qualche fogliolina di maggiorana e una spolverizzata di pecorino.



FRITTATA DI RISO AGLI ASPARAGI

Preparazione: pulire e lavare gli asparagi eliminando la parte legnosa del gambo, quindi tagliarli a tocchetti regolari, tranne alcuni da lessare a parte che serviranno per la guarnizione. Tagliare a listarelle una fetta di speck. Sbucciare una cipolla e tritarla, conservandone alcuni anelli per la decorazione. Nella casseruola per cuocere il riso mettere a rosolare il burro, la cipolla tritata e le listarelle di speck, unire quindi il riso, lasciarlo tostare per qualche minuto e bagnarlo con un mestolo di brodo bollente. Portare a cottura mantenendolo al dente e aggiungendo altro brodo solo quando quello precedente è stato completamente assorbito. Regolare di sale e pepe, spegnere il fuoco e lasciare intiepidire, mescolando di tanto in tanto. Sbattere leggermente le uova in una terrina con un po' di sale e pepe, unirvi i tocchetti di asparagi, il grana grattugiato e il risotto tiepido, mescolando il tutto con cura per amalgamare bene gli ingredienti. Versare il composto di uova e riso in una pentola antiaderente in cui è stato fatto sciogliere l'ultimo pezzetto di burro; lasciare rapprendere la frittata, prima da un lato e poi dall'altro. Tagliarla a fette, guarnire con gli asparagi lessati e qualche rondella di cipolla cruda.

il *risotto con fave e bietoline* e il *risotto con verza in brodo di maiale*. Per il brodo si utilizzano orecchie, muso e zampa di maiale, carota e sedano. A parte si lessa la verza, si scola, si spezzetta finemente e si aggiunge in una pentola, con poco brodo di maiale filtrato, dove cuoce il riso. Il risotto si serve caldo, con una bella manciata di pecorino.

Tra le minestre, tradizionali del territorio vi sono: la *minestra di riso e cicoria in brodo di maiale e gallina*, dove il riso viene insaporito con la cicoria ripassata in padella, prima di terminare la cottura nel brodo, e la *minestra di riso e rape*.

Il carciofo di Cupello, nel territorio teatino, entra nella preparazione di gustose ricette della tradizione come: il *risotto con i carciofi* o i *carciofi ripieni di riso*. Con questa ricetta, il riso riesce ad acquisire armonicamente gli aromi erbacei del carciofo “mazzaferrata” e amalgamare con il suo amido l'insieme dei sapori del condimento.

Con il peperone dolce di Altino, località in provincia di Chieti, si realizza il *risotto con i peperoni*, mentre la splendida e unica costa dei trabocchi, con il suo pescato, offre innumerevoli abbinamenti con il riso,



SFORMATI DI RISO MONTANARI

Preparazione: mettere i funghi in ammollo in una tazza di acqua tiepida; sbucciare e tritare finemente una cipollina, privare una salsiccia della pelle e sbriciolarla grossolanamente. Riscaldare l'olio in un tegame, farvi dorare la cipollina, aggiungere la salsiccia, la polpa di pomodoro e i funghi strizzati e far cuocere per mezz'ora. In un'altra casseruola far appassire nel burro una seconda cipolla, aggiungere il riso e, mescolando, tostarlo per 2 minuti; bagnare con il vino e fare evaporare. Versare un mestolo di brodo bollente e portare a cottura il risotto, mescolando spesso e aggiungendo eventualmente altro brodo. Spegnerlo il fuoco quando il riso è ancora al dente, mantecare con grana grattugiato, coprire e lasciare riposare brevemente. Suddividere il riso in otto stampini leggermente unti di olio, pressarlo delicatamente con un cucchiaio e infornare a 180 °C per 10 minuti. Sfornare i tortini e nei singoli piatti irrorarli con il sugo alla salsiccia, decorando con foglie di prezzemolo, lavate e asciugate. Servire in tavola ben caldi.



come il *risotto ai frutti di mare*, il *risotto con i gamberi*, con le *canocchie*, o con i *calamari*, il *risotto con le vongole*, o l'eccellente *minestra di riso in brodo di pesce*.

Gustoso è il *risotto con le zucchine*. Per questa ricetta si soffriggono, in olio di oliva, dopo averli tritati con la mezzaluna, cipollette, sedano e un mazzetto di erbe odorose e peperoncino, si aggiungono poi pomodori pelati e si continua la cottura. Si fanno trifolare a parte, in olio e aglio, alcune zucchine tagliate a piccoli pezzi e alla fine si aggiunge del prezzemolo tritato. Nell'olio, con un po' di cipolla, si soffrigge il riso e a metà cottura si uniscono il sugo e le zucchine; si termina la cottura e si serve con caciocavallo grattugiato.

Delicato il *risotto con la mozzarella*, mentre il sapore è più deciso nel *risotto con le acciughe*. Un classico è il *risotto con le patate*.

Tra le minestre, troviamo, in questa parte del territorio, la saporita *minestra di riso e cicoriella selvatica*: questa si lessa in abbondante acqua, si scola e si tagliuzza. In un tegame di terracotta si soffriggono, nell'olio,



CARCIOFI RIPIENI DI RISO

Ingredienti: carciofi "mazzaferrata" di Cupello piuttosto grandi, riso Carnaroli, 1 mozzarella, 1 salsiccia fresca, 1 uovo, 1 noce di burro, pecorino dolce grattugiato, olio extravergine di oliva, noce moscata.

Preparazione: eliminare il gambo, le foglie esterne e spuntare leggermente il carciofo in modo da ottenere un taglio uniforme; metterlo in acqua con mezzo limone per un'ora. Cuocere il riso in acqua bollente salata per 5 minuti, scolare e lasciare raffreddare. Tagliare a dadini la mozzarella, sbriciolare la salsiccia fresca, mescolare in una scodella capiente il riso, la mozzarella, la salsiccia, l'uovo, il burro, il pecorino grattugiato, un po' di noce moscata. Estrarre i carciofi dall'acqua e farli sgocciolare bene, quindi aprirli con i pollici fino a formare una scodella, prendere l'impasto precedentemente mescolato e riempire ogni carciofo. Deposare i carciofi con il ripieno verso l'alto in un tegame, stretti l'uno con l'altro, mettere acqua leggermente salata fino a coprirli a metà, aggiungere un filo di extravergine di oliva sul ripieno. Coprire e cuocere a fuoco lento fino a che l'acqua sia evaporata. La pietanza può essere consumata tiepida oppure fredda.

la cipolla, il prezzemolo, il sedano e la carota; si aggiunge il riso, si fa insaporire, quindi si uniscono la cicoriella e l'acqua e si completa la cottura. Si serve con caciocavallo grattugiato.

Ottima, infine, la *minestra di sedano e riso*: far imbiondire mezza cipolla tritata nell'olio, aggiungere l'indivia ben lavata, scolata e tritata e farla insaporire nel soffritto. Aggiungere quindi il sedano tritato grossolanamente, una patata tagliata a cubetti e un po' di cipolla. Mescolare bene per qualche minuto, aggiungere brodo vegetale in quantità per fare una minestra leggermente brodosa. Lessare il riso in acqua bollente salata e quando sarà a metà cottura scolarlo e unirlo agli altri ingredienti per completare la cottura.

Tipicamente legato alla cultura contadina marsicana post-lacustre, e quasi dimenticato, è il *riso con le rigaglie di pollo*. Si puliscono bene le rigaglie (ventriglio, cuore, fegato e interiora) in acqua e aceto. Si soffrigge in pentola un trito di prezzemolo aglio, cipolla e carota, quindi si uniscono le rigaglie e, a metà cottura, si sfuma con vino bianco. Si aggiungono successivamente dei pomodori freschi tagliati a dadini e si continua la cottura a pentola coperta per circa un'ora. A parte si cuoce il riso al dente, si scola e si manteca bene con il sugo di rigaglie.

HANNO COLLABORATO

Mimmo D'Alessio

Gianni Di Giacomo (DCST)

Noè D'Orazio

Giuseppe Fioritoni

Paolo Fornarola (CT)

Fabrizio Lazzaro

Carlo Marsilio

Rocco Pasetti

Roberto Ripani

Mimmo Russi

Franco Santellocco Gargano

Enrico Storelli

Paolo Tomassini

e il professor Ezio Burri
dell'Università dell'Aquila

Molise



UN OSPITE ANTICO

Il riso compare ormai ordinariamente sulla tavola dei molisani come un cibo apprezzato per le sue qualità nutritive e talvolta ricercato per la particolarità di alcune soluzioni gastronomiche, che solo in pochi casi, per quanto significativi, possono essere fatte risalire alla tradizione locale. È l'approdo di un lungo percorso di "italianizzazione", alimentare e gastronomica, di una popolazione che pure si era rivelata tra le più distaccate e ostili all'unificazione nazionale, ma che, con il progredire delle condizioni di vita e l'accettazione di modelli culturali e comportamentali "nazionali", si è poi omologata agli standard comuni.

Nondimeno, come per altre regioni meridionali, nelle quali il consumo del riso a livello diffuso è soprattutto il risultato di un processo di contaminazione culturale, riveste un qualche interesse la ricerca di più o meno lontane preesistenze produttive di questo cereale in ambito locale. Non tanto per piantare bandierine campanilistiche, quanto per trovare possibili riscontri al quesito, che ancora si trascina, circa i tempi e i modi in cui il riso è arrivato in Italia meridionale per poi prolungarsi e insediarsi stabilmente nelle aree diventate storicamente produttrici. Ma anche l'individuazione delle forme che la cultura del riso ha assunto, nell'arco di tempo necessario alla sua maturazione e alla sua diffusione, può aiutare a cogliere dinamiche gastronomiche interessanti tra aree contermini, tra realtà urbane, come Napoli, aperte a influenze internazionali, e ambienti provinciali più statici e conservativi; tra ceti borghesi, che elaboravano una civiltà delle buone maniere e una gastronomia differenziata attraverso la frequentazione delle città e le letture, e ceti popolari lungamente adusi ad un'alimentazione di sussistenza e dediti prevalentemente all'autoconsumo.

Per quanto riguarda i dati storici relativi alla produzione di riso in territorio molisano e in aree strettamente contermini, non mancano richiami di un certo interesse, abbastanza peculiari se paragonati a quelli di regioni affini che sembrano esserne prive. Si parte, per quanto è possibile dire, dall'arrivo degli Aragonesi in Italia meridionale, nel XV secolo, che avendo conosciuto il riso dai Mori insediatisi in Spagna, l'avrebbero importato nel Mezzogiorno, favorendone in alcune aree la coltivazione.

Nel Molise, l'area nella quale la coltivazione del riso è storicamente documentata è quella adriatica del basso Trigno, in agro di Mafalda e Montenero e nei comuni abruzzesi dirimpettai, soprattutto San Salvo. Nelle monografie municipali di Mafalda, la coltivazione del riso, nella parte paludosa del Trigno, a un paio di chilometri dall'abitato, è fatta risalire alla metà del XV secolo, ma già da allora messa in collegamento con la diffusione della malaria. Proprio la malaria avrebbe determinato una diminuzione della popolazione, compensata dall'arrivo di una colonia di Schiavoni, che avrebbero progressivamente bonificato il territorio convertendo una parte delle risaie in coltivazione di altri cereali. Certo è che la presenza di risaie in quell'agro è ancora testimoniata, nell'ultimo ventennio del Settecento, da un osservatore attendibile come Giuseppe Maria Galanti nel suo *Viaggio in Molise*: "Ripalda e Montenero hanno coltivazioni di riso alla riva del Trigno". Essa, poco più oltre, trova conferma nel 1811 nell'*Inchiesta Murattiana*, che ritorna più volte su tale coltivazione, allargata anche al comune di Montemitro, segnalandone tuttavia le negative conseguenze, sulla salute delle popolazioni locali, derivanti dalla stagnazione delle acque. Nell'*Inchiesta*, comunque, compare anche qualche notazione alimentare e gastronomica, dal momento che si accenna al fatto che il riso viene consumato lesso e con il latte, ma quasi certamente in misura limitata poiché - si aggiunge - la maggior parte delle 6.700 cantaja "si estrae per Capitanata, Principato e Terra di Lavoro".

Per oltre un secolo il riso, in quella ristretta zona, secondo diverse fonti documentali, continua ad essere coltivato, sia pure per un'estensione territoriale che il *Dizionario corografico d'Italia* di Amati, alla metà del XIX secolo, indica appena superiore ai 200 ettari, di cui "109 irrigati da acque avventizie e 100 da acque perenni". Di questa estensione, nel secondo lustro del Novecento, sopravvivono "pochi ettari", secondo una notazione apposta da Cesare Jarach alla sua relazione per gli Abruzzi e Molise dell'inchiesta sulla condizione dei contadini nel Mezzogiorno. Le qualità prevalenti coltivate, di cui si ha notizia, sono quelle del "riso secco cinese" e del "riso paglioso". Ma gli interventi di prevenzione sanitaria, operati sia dai sovrani borbonici sia dal primo re d'Italia, consentono di allargare la visuale sulla coltivazione del riso ad un'area adriatica più vasta.

Ritornando al Molise, la pratica di produrlo, sia pure in quantità sempre più ristrette, s'interrompe traumaticamente nei primi anni Trenta. Il fascismo, nel quadro della campagna della bonifica integrale, aveva molto enfatizzato la lotta antimalarica, conseguendo per altro tangibili risultati in questo campo. Nel 1928, nella contrada Padula, che è sotto il controllo amministrativo di Montenero di Bisaccia pur essendo nel territorio abruzzese di San Salvo, viene autorizzato l'impianto di una risaia, per la quale l'amministrazione fa realizzare le apposite canalizzazioni. A distanza di un paio d'anni, la moltiplicazione dei casi di malaria, anche con qualche esito mortale, induce la popolazione a ripetute manifestazioni, durante le quali i dirigenti dell'amministrazione e del fascio sono accusati di connivenza con i proprietari delle risaie. Dopo gli eventi di pubblica sicurezza e le conseguenze di ordine giudiziario, alquanto blande, la vallata del Trigno, sui due versanti, viene inclusa in un progetto di bonifica che elimina le situazioni di stagnazione delle acque e, con esse, anche le ultime sopravvivenze di coltivazioni di riso. Il costante intreccio tra la produzione del cereale e l'acuirsi dei fenomeni malarici, già gravi in molte plaghe del Mezzogiorno, al di là delle vicende narrate relativamente ai comuni di Montemitro, Mafalda e Montenero, può essere considerato uno dei fattori principali della scarsa diffusione della produzione di riso nell'area meridionale e, comunque, della sua definitiva scomparsa.

TRA GASTRONOMIA E DEVOZIONE

Anche in Molise, comunque, il consumo del riso assume dimensioni che vanno ben al di là della produzione diretta di cui si è parlato, e forme che già in tempi storici sono più elaborate e sofisticate rispetto a quelle legate ad un'alimentazione di pura sopravvivenza. Non che le esigenze di questo tipo fossero secondarie, tutt'altro; hanno riguardato, anzi, per tutto l'Ottocento e per alcuni decenni del Novecento, oltre i tre quarti della popolazione. Solo che esse trovavano risposta nel campo cerealicolo, nel quale il Molise, nel Regno di Napoli, e ancora in quello d'Italia, aveva raggiunto una condizione di specializzazione nel mercato interregionale, ma in prodotti diversi, quali il grano come fonte di reddito, il mais come

essenziale bene di autoconsumo e altri cereali minori, come l'orzo, il farro e l'avena che integravano, per animali e uomini, la dotazione alimentare di base. Il riso prodotto in loco, dal punto di vista alimentare, restava confinato alle ristrette aree di coltivazione e poi, come si è visto, esportato nelle aree contermini. Compariva sporadicamente in qualche situazione di emergenza e con motivazioni caritatevoli, come ricorda Renata De Benedittis nel suo commento alla *Statistica* del Murat, in occasione di una grave carestia ai primi dell'Ottocento.

ANTIDOTO ALLA CARESTIA

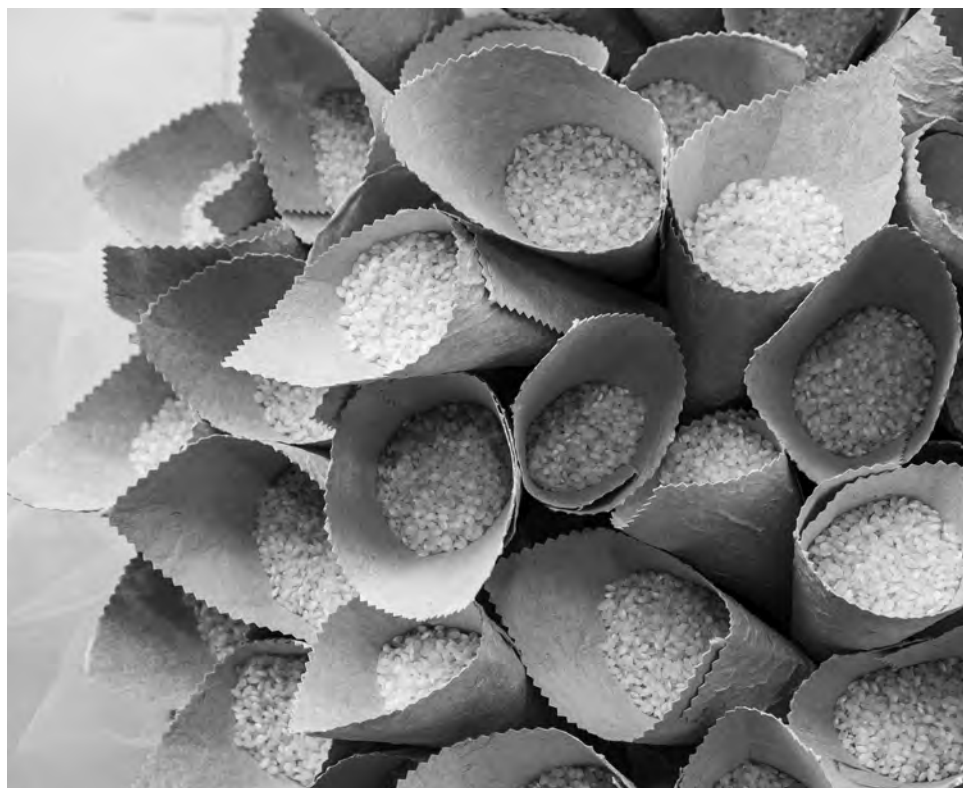
Il parroco di qui (Petrella Tifernina, *ndc*), per non vedere perire le persone dalla fame, dal mese di gennaio fino al raccolto, faceva apparecchiare in casa propria ogni giorno un caldaio di riso condito di olio e sale e lo faceva quindi distribuire a 140 persone.

Gli Archivi per la storia dell'alimentazione, Atti del Convegno Potenza-Matera, 5-8 settembre 1988.

Il riso, insomma, per una popolazione come quella molisana dedita in larga misura all'autoconsumo, seguiva il destino di tutti i beni di acquisto, concessi per l'alimentazione ordinaria solo a chi aveva un reddito adeguato a permetterseli e una cultura del cibo più ricca e differenziata rispetto ai modelli correnti. Con l'eccezione, come si dirà, dei momenti di precaria salute, soprattutto di natura gastro-enterica, nei quali era abitualmente usato come medicamento e sollievo, e di alcuni passaggi simbolici, nei quali era diffusamente adottato in alcuni piatti di forte tradizione.

Perché si possa parlare di un suo inserimento nella dieta dei ceti piccolo-borghesi e artigiani, sia pure con cadenze periodiche e discontinue, si dovrà attendere il raggiungimento di condizioni di vita capaci di consentire l'acquisto in negozio almeno di una parte della dotazione alimentare della famiglia. Con il miglioramento sociale si coniuga l'evoluzione della cultura gastronomica, sospinta dalle assidue frequentazioni di alcune grandi città, soprattutto Napoli, dalla formazione collegiale delle figlie dei possidenti e dalle letture dei pochi periodici che riuscivano a penetrare nel discosto ambiente provinciale.

Questo processo lento, ma abbastanza continuo, si sviluppa nella prima metà del Novecento e trova ancora una volta nel fascismo un fattore di sollecitazione e di spinta. L'impegno a ridurre le costose importazioni di grano, negli anni Trenta induce ad auspicare la diffusione del consumo di riso anche in una realtà come quella molisana, che pure storicamente era conosciuta come il "granaio di Napoli" e il luogo di una non meno rinomata tradizione pastaia. Così, la considerazione di un differenziale di costi di 31 centesimi, tra 1000 calorie di pasta e altrettante di riso, portano un osservatore pur avveduto come Amedeo Giannandrea a dire: "Se si ricorda che noi dobbiamo ancora importare frumento e che, invece, il riso è di assoluta e totale produzione nazionale, se ne dovrebbe concludere che per poter contribuire alla battaglia per l'autarchia dell'Italia potrebbe essere da noi molto utile fare anche dell'efficace propaganda per intensificare il consumo del riso". I molisani, naturalmente, continuano ad essere fundamentalmente legati, dal punto



di vista delle abitudini alimentari, ai cereali di tradizione, quali il mais e il grano, almeno fino agli anni Sessanta, ma lo spettro dei piatti fondamentali si amplia e tra essi compare con maggiore frequenza anche il riso.

Nella pratica più diffusa, comunque, esso è quasi sempre combinato con prodotti locali di largo consumo, che ne limitano la quantità da utilizzare a beneficio dei costi, ne integrano le capacità di appagamento alimentare e lo avvicinano ai gusti correnti e più consolidati. Si ignorano i risotti, costumati in altre aree del Paese, se non per particolari richiami gastronomici di cui si dirà più avanti, e diventano invece più frequenti i piatti di *riso con i fagioli, le lenticchie, le verze, le patate, i piselli, la cicoria di campo e la scarola*. Il *riso in brodo* entra nel menu settimanale delle famiglie impiegate, e in genere piccolo-borghesi, come preparazione dell'organismo alle acrobazie alimentari della domenica, se preparato il sabato, o più frequentemente di riequilibrio dell'organismo, se preparato il lunedì. La soluzione più diffusa è quella delle minestre in cui il riso compare come ingrediente base integrato comunque da prodotti freschi o secchi locali. Combinato, per esempio, con la cicoria campestre o la scarola, sbollentate e tagliuzzate e insaporite con un soffritto di aglio, prezzemolo, lardo e pomodoro, concorre a formare una minestra piuttosto cremosa, insaporita alla fine con il formaggio.

Non manca, comunque, qualche soluzione originale che s'incrocia con uno dei passaggi più importanti della gastronomia popolare, qual era quella dell'uccisione del maiale. In tale circostanza, in alcune zone, assieme alle ossa spolpate (ma non troppo) del maiale, si cuoceva la scarola con il riso.



MINESTRA DI RISO E VERZA

Ingredienti: 200 g di riso Vialone nano, 1 verza, 1 cipolla piccola, 2 pomodori pelati, olio extravergine di oliva, sale, formaggio pecorino grattugiato.

Preparazione: mondare accuratamente la verza, tritarla e metterla a soffriggere in una pentola piuttosto capace, con abbondante olio d'oliva e la cipolla tritata finemente. Unire i pomodori e il riso, salare e far cuocere a fuoco moderato aggiungendo di tanto in tanto qualche mestolo di acqua calda. Appena il riso risulterà al dente, togliere la pentola dal fuoco e farlo riposare qualche minuto. La minestra dovrà risultare vellutata e non brodosa. Servire e spolverizzare a piacere con pecorino grattugiato.

Una manciata di riso, poi, dava consistenza al sanguinaccio salato, in uso a Venafro con il nome di sanguinate, insaccato con numerosi aromi per essere poi consumato fritto a fettine. Un piatto più elaborato era quello fatto di *involcini di foglie di verza lessate, riempiti di riso* condito con abbondante ragù e poi dorati al forno, cosparsi ancora di ragù e di abbondante formaggio.



BOLLITO DI MAIALE E RISO

Ingredienti: 2 piedi e 2 orecchie di maiale, 350 g di riso, 1 cipolla, sedano, 1 pomodoro fresco, sale.

Preparazione: far bollire le parti di maiale in acqua, con il sedano tagliato, la cipolla intera e il pomodoro tagliato. Ottenuto il brodo cuocervi il riso.

Nell'uso popolare non troviamo molto di più in termini di piatti ordinari, destinati all'alimentazione quotidiana. Ma anche una società prevalentemente contadina come quella molisana aveva le sue articolazioni sociali e culturali, che arricchivano lo spettro delle soluzioni gastronomiche in cui il riso era presente, e, soprattutto, aveva le sue pratiche religiose e simboliche che concorrevano a dare al cereale valenze di forte tradizionalità.

Dal punto di vista gastronomico, l'ambiente di maggiore differenziazione culturale è stato storicamente quello delle famiglie nobili e possidenti. E questo vale anche per il riso, che proprio in quell'ambito ha avuto un canale di acquisto e di elaborazione privilegiato. La testimonianza più importante è quella relativa alla famiglia Japoce di Campobasso, nobilitata intorno alla metà del Settecento, di cui restano i conti economici di famiglia di mezzo secolo (1743-1793) e un prezioso ricettario. Ebbene, come Ilaria Zilli ha rilevato, la spesa di acquisto di riso, nei conti, compare costantemente, sia pure in modo limitato rispetto ad altre voci di maggiore pratica culinaria, con una crescita in occasione della terribile carestia del 1764 che letteralmente mette in ginocchio la società meridionale. Il ricettario, inoltre, contiene una precisa descrizione della pulitura, dell'ammollo e dei modi di cucinare il riso, che si risolvono sostanzialmente nella cottura

nel latte e in quella in brodo. Per il riso con il latte, non manca l'avvertenza che “se non si uolta sempre colla cocchiara, o se si cessasse un poco, porta pericolo il riso di attaccarsi sotto il fondo del tiano, o pigliare di fumo”. Di fronte a queste annotazioni, resta solo da decidere se sia più profumata la preparazione del piatto o la lingua che la descrive.

Partendo da questo filone gentilizio, il riso entra nella cucina delle buone maniere che non solo i ceti nobiliari e possidenti, ma gradualmente anche i borghesi delle professioni liberali acquisiscono, per influenza culturale della società napoletana, polo di attrazione e luogo di studi e professioni fino alla Seconda guerra mondiale, nonché, come all'inizio si è detto, per le letture artusiane e di Petronilla, che nella prima metà del Novecento prendono piede anche nelle famiglie molisane. Una testimonianza diffusa viene dai ricettari di famiglia, nei quali si sedimentano gli esiti degli scambi epistolari che si svolgono tra città e provincia e confluiscono gli insegnamenti di economia domestica e gastronomici che le figlie di buona famiglia ricevono nei collegi napoletani. Sono di chiara derivazione artusiana, per esempio, le *pallottoline di riso in brodo* che si gustano in diverse case di Campobasso, Santa Croce di Magliano e Rotello, e di derivazione petronilliana il piatto di *riso e uova* che si prepara nelle famiglie di Sepino e Lucito. Un'altra occasione di conoscenza e di osmosi è costituita dai ricevimenti pubblici che, soprattutto a Campobasso e Isernia, vedono la presenza di gelaterie e case dolciarie napoletane, che proiettano nelle province finitime un più articolato modello di piatti, preparazioni e modi di apparecchiare.

Attraverso questi molteplici canali, il riso arriva sulle tavole dei molisani attraverso sofisticate preparazioni, alcune delle quali, particolarmente nel comparto dolciario, tendono a radicarsi, soprattutto se legate a qualcuna delle grandi feste dell'anno, diventando così un elemento di una tradizione acquisita e consolidata, anche se non originaria. In questo senso, un esempio di piatto ricco e ricorrente in molte famiglie molisane, certamente mutuato dalla tradizione napoletana dove è già presente nell'opera di Cavalcanti e di Corrado, è il *sartù di riso*. Piatto di straordinaria ricchezza e sapidità, preparato con riso condito con abbondante ragù, farcito di minuscole polpettine passate prima in padella e poi nel sugo, abbondanti fettine di scamorza passita, uova sode tagliate a pezzetti e poi infornato a mo' di timballo, finché

non si riveste di una crosta croccante e tenace. È uno di quei piatti di festa che si prepara in dosi abbondanti, perché possa essere consumato riscaldato anche nei giorni successivi, senza che il gusto ne perda, anzi... Come soluzione di recupero degli avanzi di riso, si preparano anche *arancini di riso* fritti, farciti con fegatini di pollo passati in padella con pezzetti di guanciale o altro affettato residuo.

Oltre all'osmosi di culture gastronomiche, nel ricorso al riso ha pesato in modo diffuso una considerazione di natura salutistica. È difficile incontrare persone che non associno un piatto di riso in bianco o in brodo ad una condizione di salute precaria propria, di parenti e di conoscenti. È stato per generazioni, anzi per secoli, un rimedio universale per le difficoltà gastroenteriche, fin dall'antichità, come dimostra la domanda farmacologica che veniva raccolta a caro prezzo da commercianti e carovanieri di spezie. Ed è restato come pratica diffusa nell'ingresso dei bambini nel mondo alimentare



“altro” nella fase dello svezzamento. Al di là della rispondenza di tale uso a postulati scientifici, che sembra comunque accertata, è certo che nella coscienza popolare il riso si è radicato come elemento benefico, di soccorso e rimedio, anche se, in questo caso, spoglio o addirittura privo di suggestioni e richiami gastronomici particolari.

Come in altre regioni meridionali, dove il consumo di riso è sporadico e (ri)acquisito con il tempo, anche in Molise l'elemento della ritualità nell'uso di alcuni dolci a base di riso, con il tempo, è diventato molto caratterizzante. In quest'ottica, la *pastiera di riso* rappresenta la celebrazione più diffusa e ormai radicata del cereale. Versione raffinata della più nota pastiera napoletana a base di grano, nella declinazione molisana, in uso in molti comuni della regione, si caratterizza per una prevalente presenza di ricotta, ingrediente di larga produzione locale. Essa ormai affianca in modo sistematico, e talvolta sostituisce, la pastiera di grano in occasione delle festività pasquali; viene preparata non solo per il consumo familiare ma anche per la “creanza” che molte famiglie si scambiano in occasione della Pasqua. Spesso si adatta più facilmente al gusto dei giovani, più diffidenti verso il composto di grano dell'altra versione. Anche se in questa sede non è possibile scendere nei particolari, è straordinaria la continuità di ispirazione e di elaborazioni tra le soluzioni originarie indicate alla fine del Settecento da Vincenzo Corrado e nella prima metà del secolo successivo da Ippolito Cavalcanti e i ricettari di famiglie molisane che, nella seconda metà dell'Ottocento fino agli anni Trenta e Quaranta del Novecento, riportano senza eccezioni la ricetta della pastiera pasquale. Le Delegazioni molisane dell'Accademia hanno provveduto a segnalare la tipicità delle ricette di pastiera col riso in uso nei comuni di Sepino (CB) e Civitanova del Sannio (IS); di quest'ultima, anzi, si è provveduto alla registrazione davanti a notaio e alla consegna alla Camera di Commercio di Isernia.

Oltre alla pastiera, non mancano, nella tradizione familiare borghese, ricette di *torte di riso* che si distinguono dalla prima per la più fantasiosa combinazione di ingredienti, come nel caso di quella che prevede la cottura del riso nel latte assieme ad amaretti tritati, con l'aggiunta di mandorle spezzettate e un profumo di liquore Amaretto. A testimonianza che, almeno nelle elaborazioni dolciarie, la presenza del riso è ormai pienamente



PASTIERA DI RISO MOLISANA

Ingredienti: per la pasta frolla: 240 g di farina, 100 g di sugna, 80 g di zucchero, 2 uova, scorza grattugiata di un limone. Per il ripieno: 120 g di riso, 5 dl di latte intero, la scorza di 1 limone non trattato, 400 g di ricotta vaccina o di pecora, 200 g di zucchero, 3 uova, 50 g di cedro candito, 1 pizzico di cannella in polvere, 1 bustina di vaniglia, 20 g di burro, zucchero a velo.

Preparazione: lavorare sulla spianatoia la farina setacciata e disporre nel centro la sugna a pezzetti. Impastare velocemente con la punta delle dita fino ad ottenere un impasto granuloso. Ricomporre la fontana, aggiungere lo zucchero, le uova, la scorza grattugiata del limone. Lavorare l'impasto sino ad ottenere una pasta liscia e morbida. Farne una palla e far riposare in luogo fresco per 30 minuti. Intanto cuocere il riso nel latte, con la scorza del limone, fin quando il latte sarà stato tutto assorbito. Far raffreddare. Lavorare, in una ciotola abbastanza grande, la ricotta con lo zucchero. Incorporare al composto un tuorlo alla volta. Al termine, unire il riso cotto nel latte e mescolare. Aggiungere poi il cedro, la cannella e per ultimi gli albumi montati a neve ben ferma, mescolando dal basso verso l'alto. Tenere da parte il ripieno e stendere $\frac{3}{4}$ di pasta per foderare una teglia per crostata imburrata e infarinata. Versare il ripieno, livellare e preparare con la restante pasta delle strisce per coprire la superficie. Far cuocere a 180 °C per 50 minuti in forno già caldo. Al termine della cottura, sfornare la tortiera, far raffreddare e cospargere la superficie con zucchero a velo.

metabolizzata, al punto da lasciare campo libero alla disinvoltura operativa e alla creatività.

Il punto di più intensa “molisizzazione” dell’uso del riso è comunque quello nel quale si saldano tradizione, sapore, devozione religiosa ed elevato simbolismo. Parliamo del *riso con il latte* che in tutti i paesi del Molise si usa nel giorno dell’Ascensione, che cade 40 giorni dopo la Pasqua, tra il 30 aprile e il 3 giugno. La ricetta, come si è accennato, di pratica nobile fin dal Medio Evo, ha avuto una più larga diffusione a seguito delle disposizioni del Concilio di Trento sul mangiare di magro del buon cristiano. Il ricettario Japoce la propone in duplice versione, in purezza, per così dire, con il solo latte, e cotto nel latte di mandorle, come dolce. Ma il fatto di essere stata caricata di significati simbolici ne ha determinato una progressiva e vasta diffusione popolare, anche perché innestata su un atto devozionale molto

sentito. Nel giorno dell'ascensione di Cristo al cielo, infatti, ai credenti era precluso svolgere qualsiasi attività, ad esclusione della necessaria mungitura degli animali. Il latte ricavato non veniva "quagliato" ma regalato a parenti e conoscenti e anche, con intenti caritatevoli, alle famiglie più povere. Quel latte, dunque, era semplicemente bollito con il riso e, almeno per chi se lo poteva permettere, aromatizzato con una stecca di cannella. In alcuni paesi era alternato con i tagliolini cotti nel latte.

Con il latte, dunque, frutto di benevolenza e carità, si preparava la "giuncata", candida e fresca per il palato, e un piatto altrettanto semplice che non prevedeva particolari elaborazioni; esso era consumato come testimonianza di fede e richiesta di protezione divina sugli uomini, sugli animali e sui raccolti. Il riso con il latte veniva regalato come segno di affetto e cristiana solidarietà e anche come augurio di buona salute e di prosperità. L'aspetto simbolico consisteva nell'identificare il candore del latte e il bianco del riso con il chiarore che aveva soffuso l'ascensione di Cristo al cielo, che - secondo gli Atti degli Apostoli - fu avvolto da "una nube [che] lo sottrasse allo sguardo dei discepoli". E secondo la stessa fonte, mentre "egli se n'andava, ecco due uomini in bianche vesti si presentarono a loro" promettendo che il Signore sarebbe tornato allo stesso modo in cui era svanito. Il radicamento di questa tradizione è fatto risalire a precedenti culti pagani, in particolare sannitici, che prevedevano, come propiziazione della rinascita della natura e del nuovo raccolto, la congiunzione di cielo e terra.

In alcuni comuni, l'offerta del riso con il latte avveniva anche nel giorno della Candelora, assieme ai pani benedetti e ai dolci tipici.

RISO, LATTE E... PETTEGOLEZZI

Fino ad una quarantina di anni fa, la famiglia Sabelli di Agnone, nella persona di Carlo Sabelli detto "Ru Maggiore", ricchi possidenti di armenti e terreni in Puglia, era avvezza far preparare dal massaro grandi caldai di riso con il latte nel

giorno dell'Ascensione da distribuire a tutti i parrocchiani della chiesa di Sant'Emidio, sua stessa parrocchia, ma con l'ordine perentorio di escludere le famiglie inclini notoriamente al pettegolezzo nei confronti degli stessi Sabelli.



RISO CON IL LATTE

Ingredienti: 6 cucchiaini di riso, 6 cucchiaini di zucchero, 1 lt di latte, 1 bustina di vaniglia, 1 stecca di cannella, 1 limone.

Preparazione: lessare il riso in un tegame in cui bolle il latte aromatizzato con cannella, vaniglia e buccia di limone; terminare la cottura rimestando con un cucchiaino di legno per evitare che si attacchi al fondo, quindi zuccherarlo, farlo insaporire e toglierlo dal fuoco. Versare il riso, che sarà diventato cremoso, in un'insalatiera e profumarlo con un'abbondante spolverizzata di cannella. Volendo, si può cuocere il riso direttamente nel latte, aumentandone però un po' la dose: risulterà più cremoso e saporito.



L'assunzione del riso nella ritualità a sfondo religioso è confermata nella presenza di questo ingrediente nella tradizione del convito di San Giuseppe, una delle feste più sentite e rispettate dalla devozione popolare. In diversi comuni, due delle tredici portate sono a base di riso: una salata, fatta di riso condito con l'olio di frittura degli "sfringiune", pasta lievitata servita alla fine (Montorio, Larino e Guardialfiera, dove si aggiunge anche l'uva sultanina); l'altra dolce, costituita dal riso con il latte aromatizzato (Riccia, Jelsi, Lupara). Nel luogo che può essere considerato l'epicentro dei numerosi conviti di San Giuseppe - Riccia - si ritrova un antico richiamo risalente alla monografia che Berengario Amorosa ha dedicato agli inizi del Novecento al suo comune di nascita. Descrivendo il convito, egli annota: "In ultimo sono dispensati alcuni lavori imbottiti con ceci pesti col miele, con riso e con cipolle, denominati nell'idioma riccese *cavezune* (cialdonelli)". Anche se la destinazione del riso ad una funzione rituale può essere considerata, come esperti di questo cereale affermano soprattutto per l'uso che se n'è fatto nel Mezzogiorno, come un'alternativa ad un pieno e diffuso consumo gastronomico, avvenuto invece nelle aree risicole e urbane del Nord, la sua persistenza in alcune delle tradizioni più radicate e riconosciute dai molisani è certo il segno di un lungo rapporto positivo e confidenziale, che avrebbe aperto la strada ad una più organica ed equilibrata integrazione del loro mangiare quotidiano.

HANNO COLLABORATO

Daniela Battista
Ersilia Caporale
Maria Cristina Carbonelli di Letino
Giampaolo Colavita
Franco Di Nucci
Anna Maria Lombardi
Norberto Lombardi (DCST)

Giovanna Maria Maj (CT)
Enzo Nocera
Fernanda Pugliese
Italo Sciarretta
Si ringrazia la dottoressa Ida Oriunno
per le ricette fornite

Campania

CIBO DI LUSSO

Sugli oltre cinquecento proverbi destinati dal napoletano, o meglio, dalla lingua napoletana, al cibo, non uno che parli di riso. E questo la dice lunga sulla presenza di questa graminacea nella cucina meridionale in genere e in specie in quella campana; se non altro perché ritenuto troppo costoso in una regione tradizionalmente povera. Anzi, una regione ricca, ricchissima, ma con una sperequazione sociale assai marcata e dove i ceti alti erano vistosamente ricchi, e i poveri, particolarmente poveri. Quindi un alimento oltre che caro di per sé, e che veniva accusato di assorbire quantità eccessive di condimento, era chiaro che non entrasse a far parte delle tradizioni gastronomiche locali, tranne, naturalmente, alcune gustose eccezioni delle quali daremo conto più avanti.

Nell'indagine epidemiologica pubblicata dal senatore Errico De Renzi, nel 1863, *Sull'alimentazione del popolo minuto di Napoli*, si legge: “Il riso non è adoperato dal popolo minuto per due ragioni: la prima è che il suo prezzo supera quello di tutte le paste e ancora dei maccheroni, laonde non v'ha persona che non preferisca questi ultimi; la seconda è che il riso ha sempre bisogno di condimento e quindi di un'altra spesa, poiché fatto bollire in acqua semplice senza formaggio è rusticchevole molto più di tutte le specie di paste cotte nella stessa guisa. In tutta la città di Napoli nell'anno 1845 il consumo di riso fu di 6.000 cantaia, mentre quello delle paste di varie sorti fu di cantaia 140.000 [il cantaro equivaleva a 89,1 kg]. Il nostro volgo non l'usa quasi mai sia per il caro del prezzo, sia perché preferisce le paste, e solo in alcuni tempi d'inverno e primavera lo mangia unendovi i cavoli sverzi che i napoletani chiamano verzi”.

A riprova di quanto su esposto, Achille Spatuzzi e Luigi Somma, nei *Saggi igienici e medici sull'alimentazione del popolo minuto di Napoli*, descrivono la vittazione dell'asilo infantile di S. Ferdinando “... e questo valga quasi per tutti gli asili (...). A mezzodì ricevono le allieve una sola pietanza, cioè alcune volte pasta, altre volte riso o fagioli; un rotolo di riso (890 grammi) o fagioli è diviso a 14 bambine (ovvero 63,5 g a testa), un rotolo di pasta a 11 bambine, (ovvero 81 g a testa)”. In proporzione non va meglio per l'ospedale dell'Annunziata e per il Regio Albergo dei poveri.



In tutte le accurate descrizioni di locande, taverne e ristoranti napoletani, e dei cibi che in esse venivano serviti, mai il riso viene nominato, neppure per errore. Eppure, facendo un passo indietro, per quanto riguarda l'Italia, l'ipotesi che trova maggior credito è quella che attribuisce agli Aragonesi il merito di aver introdotto questa coltura nel regno di Napoli, nel secolo XV, con l'insediamento della loro dinastia (1442), dopo averla a loro volta appresa dagli Arabi in Spagna. Dalla Campania la risicoltura si sarebbe in breve tempo diffusa verso Nord.

Agli Aragonesi, dunque, si attribuisce la paternità di una prima coltura - dopo la conquista del regno di Napoli da parte di Alfonso di Aragona - nelle piane acquitrinose nei pressi di Paestum. Al dire di Simone Porta, filosofo e grecista (1495-1525), la prima risaia appare invece nel territorio di Salerno. La verità è che di notizie simili se ne hanno molte: è probabile che, nel Medioevo, il riso sia veramente coltivato ma in minime quantità nel Sud d'Italia, nei conventi o negli orti dei Semplici come pianta medicinale o dai meravigliosi effetti purificatori. È presente, infatti, in polvere, sotto forma di farina, o stracotto ai limiti del disfacimento in tutte le preparazioni del biancomangiare, che non era una ricetta specifica, ma una serie di preparazioni medievali basate sulle presunte qualità del colore bianco, simbolo di purezza e ascetismo. Cibo destinato alle classi superiori, prese il nome dal colore degli ingredienti che prevalevano nella sua elaborazione, come petto di pollo, latte, mandorle, riso, zucchero ecc. Il *Liber de coquina*, tra i documenti più antichi della gastronomia italiana, risalente ai primi anni del 1300, ne dà una delle prime ricette: "Per il biancomangiare prendi petti di galline cotte e sfila più sottilmente che potrai; poi lava del riso e fanne farina, colando attraverso un panno; infine stempera questa farina di riso con latte di capra o di mandorle, metti a bollire in una pentola ben pulita e quando comincia a bollire metti dentro i petti sfilati con zucchero bianco e lardo; tieni lontano dal fumo e fa bollire moderatamente e senza impeto di fuoco e sia denso come suole essere il riso e quando metterai in tavola, spargi sopra zenzero tritato e lardo fritto e puoi preparare con riso intero e latte di capra, secondo l'uso oltremontano. Quando si serve, metti sopra mandorle soffritte, zucchero e zenzero bianco intero e si chiama in francese blanc mangier, cioè biancomangiare".

RISO E VERZA

Ben sta il cavolo verzo col riso. Un verzo, tagliato a filetti, si fa bollire per poco in acqua. Indi si fa soffriggere con grasso quantità di cipolla, una con sellari, e petrosino trito. Con essi, dopo, ci si mette mezzo rotolo di riso, il quale per poco soffritto anch'esso, si bagna col brodo dell'allesso, ci si mette anche il verzo già bollito, e col necessario condimento di sale si fa tutto cuocere. Nel servir questa minestra si framezza da buon formaggio grattato.

Vincenzo Corrado, *Pranzi giornalieri variati e imbanditi in 672 vivande secondo i prodotti delle stagioni.*



Ruperto da Nola, cuoco di Alfonso d'Aragona prima e poi di suo figlio Ferrante, scrive nel 1477 il *Libre de Coch*, in lingua catalana, e si dovette aspettare il 1525 per la prima traduzione in castigliano. Approfittando dunque della coltivazione del riso che aveva finalmente avuto successo, fatto salvo l'obbligatorio mangiar bianco, arricchisce il suo libro con un "Mangiar Imperiale" e una "Ginestada", altro caposaldo della cucina dell'epoca, che, sia detto a onor del vero, noi oggi non riusciremmo a mandar giù nemmeno con molta buona volontà. Citò anche un "Riso con brodo di carne" e un "Riso in casseruola al forno", che, riducendo semplicemente i tempi di cottura (va ricordato che, per motivi di digeribilità, i nostri antenati preferivano quindi cibi ben cotti) e omettendo la solita spolverizzata di zucchero, potremmo tranquillamente servire sulle



nostre tavole. D'altra parte anche Bartolomeo Scappi, il primo grande cuoco del Rinascimento, conosceva questo riso e lo consigliava in una delle sue ricette di minestra con brodo di pollo: "Piglisi il riso Milanese o di Salerno che sono i migliori, lavisi con più acque tiepide, lascisi stare nell'ultima acqua tiepida per un hora e pongasi in vaso di terra invetrato o di rame bene stagnato, con brodo di pollo di vitella". Dando per scontati i meriti di quello milanese, al quale siamo storicamente abituati, sorprendono le lodi a quello coltivato vicino Salerno. Sono innanzitutto i poeti quelli che cantano le lodi del riso salernitano, a cominciare da Giambattista del Tufo: "E d'estate e d'inverno farro e rise infinite da Salierno" e dallo Sgruttendio che, nella sua *Tiorba a Taccone* del 1646, così declama: "Li vruoccole spicate daie lo vierno,/Cossì la Primmavera, e nce daie tu/la State vroccolille a buonnechchiù./Cchiù ghianche de li rise de Salierno".

Ad essi si aggiunge Antonio Latini, che nella sua *Breve descrizione del Regno di Napoli, in ordine alle cose commestibili*, a proposito del Principato Citra, afferma: "Salerno produce li più famosi risi, & in grande abbondanza". "Le pianure sono fertili in grano e in riso. Ma il grano della pianura di Salerno ed Eboli è leggero e di poca durata. Meglio vi riesce la coltivazione del riso, perché il terreno è bagnato da molte acque: ma questo genere di coltivazione nuoce infinitamente alla popolazione rendendo le acque stagnanti pestifera l'atmosfera".

Proibite spesso dalle autorità, ma coltivate a riso per il loro reddito

I NAPOLETANI NON AMANO IL RISO

Sia perdonato ai napoletani se non amano il riso, come lo amano i cinesi e i lombardi. E sia loro anche perdonato se lo mangiano volentieri solo se sistemato a timballo dopo averlo lessato nel brodo di pollo in un bel tegame tondo, riempito di polpettine di carne, di salsicchine sminuzzate, di mozzarella e di fegatini di pollo con

qualche dolce pisellino e cosparso di buonissimo sugo, di pan grattato e cotto al forno.

Solo così i napoletani mangiano il riso: a sartù, ma nemmeno ci fanno follie, anche se lo preparano con un gusto sopraffino e lo offrono agli ospiti di riguardo, tuttavia scusandosi.

Mario Stefanile, *Partenope in cucina*, 1954

elevato, anche nel Salernitano, alimentate dalle acque del fiume Picentino, le coltivazioni appestavano l'aria sino a toccare la stessa Salerno (G. M. Galanti *Della descrizione storica e geografica delle Sicilie*, Napoli, 1789). Ne riferisce anche Vincenzo Corrado, senza preoccuparsi troppo dei cattivi odori "... Provincia di Principato Citra, Salerno... questa città ha un vasto ed ubertoso territorio, ed è particolare per la produzione del riso, degli agrumi..." (Vincenzo Corrado, *Notiziario delle produzioni particolari del Regno di Napoli*, Stamperia di Nicola Russo, Napoli, 1792).



PALLE DI RISO

Ingredienti (per 6 persone): per il riso: 500 g di riso, 3 uova, 80 g di formaggio grattugiato, 25 g di sugna o burro, prezzemolo e basilico abbondanti, sale, pepe. Per il ripieno: 3 fegatini di pollo, 20 g di sugna o burro per i fegatini, 250 g di piselli sgusciati, 50 g di pancetta tritata, 15 g di sugna o burro per i piselli, 10 g di funghi secchi, un pezzettino di cipolla affettata, 75 g di prosciutto a pezzetti, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, 30 ml di vino bianco, 200 g di mozzarella o fiordilatte, pangrattato, sale se occorre, olio per friggere.

Preparazione: mettere i funghi a bagno in acqua calda; dopo mezz'ora lessarli nella stessa acqua e, quando saranno cotti, tritarli. Non gettare il loro brodo. Ammorbidire e leggermente imbiondire la cipolla con la sugna e la pancetta, aggiungere i piselli, il prosciutto, il concentrato, poco brodo di funghi, il vino e stufare il tutto fino a quando i piselli non siano diventati teneri e non vi sia più traccia di liquido. Saltare i fegatini a fuoco vivo con un poco di burro, tagliarli a pezzettini e aggiungerli ai piselli insieme ai funghi e al loro eventuale sughetto, facendo cuocere per altri 10 minuti. Lasciare poi raffreddare e unire la mozzarella tagliata a piccoli pezzi. Verificare il sale. Lessare il riso al dente in acqua bollente salata (da 15 a 25 minuti di cottura: dipende dalla qualità di riso), scolarlo e passarlo sotto l'acqua fredda. Mescolare la sugna, o il burro sciolti sul caldo del fuoco, parmigiano, prezzemolo e basilico tritati e, infine, 3 uova precedentemente sbattute con una forchetta insieme a sale e a pepe. Prendere un poco di riso alla volta, appiattirlo in tondo sulla mano bagnata, porvi sopra un poco di ripieno e richiudervi intorno il riso formando delle palle che vanno passate nel pangrattato senza indorarle. Friggerle in olio caldo a fuoco moderato e in recipiente piuttosto alto (le palle di riso devono nuotare nell'olio) e sgocciolarle bene quando saranno dorate.

PAGNOTTINE DI RISO

Prendi due libbre di ottimo riso. Lo netterai minutamente e quindi lo lesserai con acqua, once quattro di butirro o di sugna, del sale e del pepe; dopo cotto, che non ci sia molto umido, ci mescolerai sei ovi interi ben battuti, once sei di provola grattugiata e fuori della fornella rivolterai benissimo tenendo la casseruola al caldo, facendo entrare in cottura gli ovi; quindi porrai il riso a raffreddare un poco in un piatto; quando potrà maneggiarsi ne formerai tante pagnottine, che riempirai di un raguncino di piccolissime polpettine, fegatini di pollo, piselli, funghi etc., le rotonderai, o ne farai tante braciolette, le farinerai, le passerai nel battuto d'ovi, quindi le ingranirai di pan-gratto, e finalmente le friggerai, ben bionde; le accomoderai nel piatto proprio con salvietta al disotto.

Ippolito Cavalcanti, *Cucina teorico-pratica*, 1839



Da una parte, quindi, la crescita costante di borghi e città, Salerno in testa, unita alla convinzione che le coltivazioni del riso favorissero lo sviluppo della malaria, problema storicamente endemico di tutto il Mezzogiorno, dall'altra lo sviluppo prodigioso della risicoltura in aree più ampie e propizie del Nord, fanno sì che uno studio dell'Ente Nazionale Risi del 1933 indichi che, a fronte di una superficie coltivata di 64.906 ettari e una produzione di 311.431 tonnellate del Piemonte, la Campania dedichi allo stesso appena 24 ettari con una produzione di 96 tonnellate, ponendosi come fanalino di coda tra le regioni produttrici.

Il riso resta, per i napoletani, cibo per "signori". Tutto l'Ottocento borbonico lo aveva visto spesso presente nei menu di corte, e certamente sempre in occasioni ufficiali, dove invece i maccheroni erano assolutamente banditi, in obbedienza alle direttive della cucina francese le cui leggi andavano in quegli anni affermandosi come biblica verità.

È comunque interessante notare che, per esempio nel pranzo del 1° marzo 1808, alla tavola di "S.M. la Regina e loro Altezze reali", viene servita una *zuppa di riso al pomodoro*, e a quello del 3 dello stesso mese, tra le entrate, una di *bignet di riso*. Nel giro di pochi anni queste due preparazioni usciranno dalla corte e arriveranno alle tavole dei napoletani. Così il Cavalcanti nella sua *Cucina casarinola*: "Riso dint'a lo brodo de pommadoro. Farraje no bello brodo co chelle belle pommadoro, e pe connemiento nge mettarraje no terzo de nzogna: po piglia doje rotola de rise, li sciglie, li llave e l'anniette, e po nge faie na scaudatella, li scule e lli farraje finì de cocere dint'a lo brodo de pommadoro".

Ancora oggi, in molte trattorie napoletane, all'ora di pranzo si può trovare la *zuppa di riso al pomodoro*: com'è intuibile, parecchi preparano il brodo sciogliendo semplicemente il concentrato di pomodoro e facendolo cuocere un qualche tempo prima di aggiungervi il riso e lo servono denso quasi come fosse un risotto. Discorso analogo per quella che viene affettuosamente chiamata la *palla di riso*, da qualcuno "arancino", da altri supplì, ma attenzione a non confonderlo con i suoi ben più opulenti e titolati cugini siciliani.

Quelli che con linguaggio di cucina dell'epoca venivano definiti i "bignet" di riso, sempre con lo stesso linguaggio sono stati promossi dal

solito Cavalcanti a “Pagnottine di riso” e descritti, questa volta in un italiano perfettamente comprensibile.

Per chi volesse cimentarsi con questa storica ghiottoneria, si ricorda che la libbra napoletana equivale a 321 grammi attuali e l'oncia a 26,7 grammi. E “*no terzo de 'nzogna*” vuole indicare un terzo d'oncia di strutto.

IL SARTÙ NAPOLETANO

Concludiamo con quello che viene considerato uno tra i dodici capolavori della cucina napoletana: il *sartù*.

Il termine è felicemente preso a prestito dal francese “sur tout”, e, per traslato, rappresenta il pezzo che sulla tavola conferisce importanza e decoro al servizio e sul quale spesso veniva appoggiato il piatto principale: un elaborato pasticcio, un monumentale timballo di maccheroni, o per l'appunto, un *sartù*. Va altresì ricordato che all'epoca si usava il servizio alla francese, ossia le vivande andavano disposte tutte insieme sulla tavola, prima che i commensali prendessero posto. Si poteva preparare non solo di riso, ma anche di tagliolini, di ortaggi, di pan grattato, di ricotta, di pagnotta grattugiata e di maccheroncini fini. Era la sua preparazione, la sua forma tronco-conica e le sue commestibili decorazioni a conferire prestigio all'imbandigione. Il primo che mise per iscritto come prepararne uno di riso, come creare un contenitore da farcire poi in diverse maniere, fu Vincenzo Corrado che nel 1778, nel suo *Cuoco Galante*, capitolo II “Delli Sortù”, così prescrive: “Cotto il riso con latte e butirro, freddato si legherà con parmegiano grattato, gialli d'uova e qualche chiara, e se ne formerà una pasta, quale tirata in forma di cassa in una cassarola unta di strutto e polverata di pan grattato, dentro vi si metterà un ragù d'animelle, condito di tartufi, prugnoli ed erbe aromatiche; si coprirà con la sudetta pasta di riso, e si farà cuocere al forno. Cotto, si servirà caldo”.

Su questa scia si porranno tutti gli altri autori napoletani di cucina, i monzù, i cuochi e le massaie, e ognuno di loro apporterà qualche piccola variazione, qualche miglioria che hanno reso e che rendono il *sartù* di riso uno dei piatti preferiti per feste, banchetti e ricorrenze.



SARTÙ DI RISO

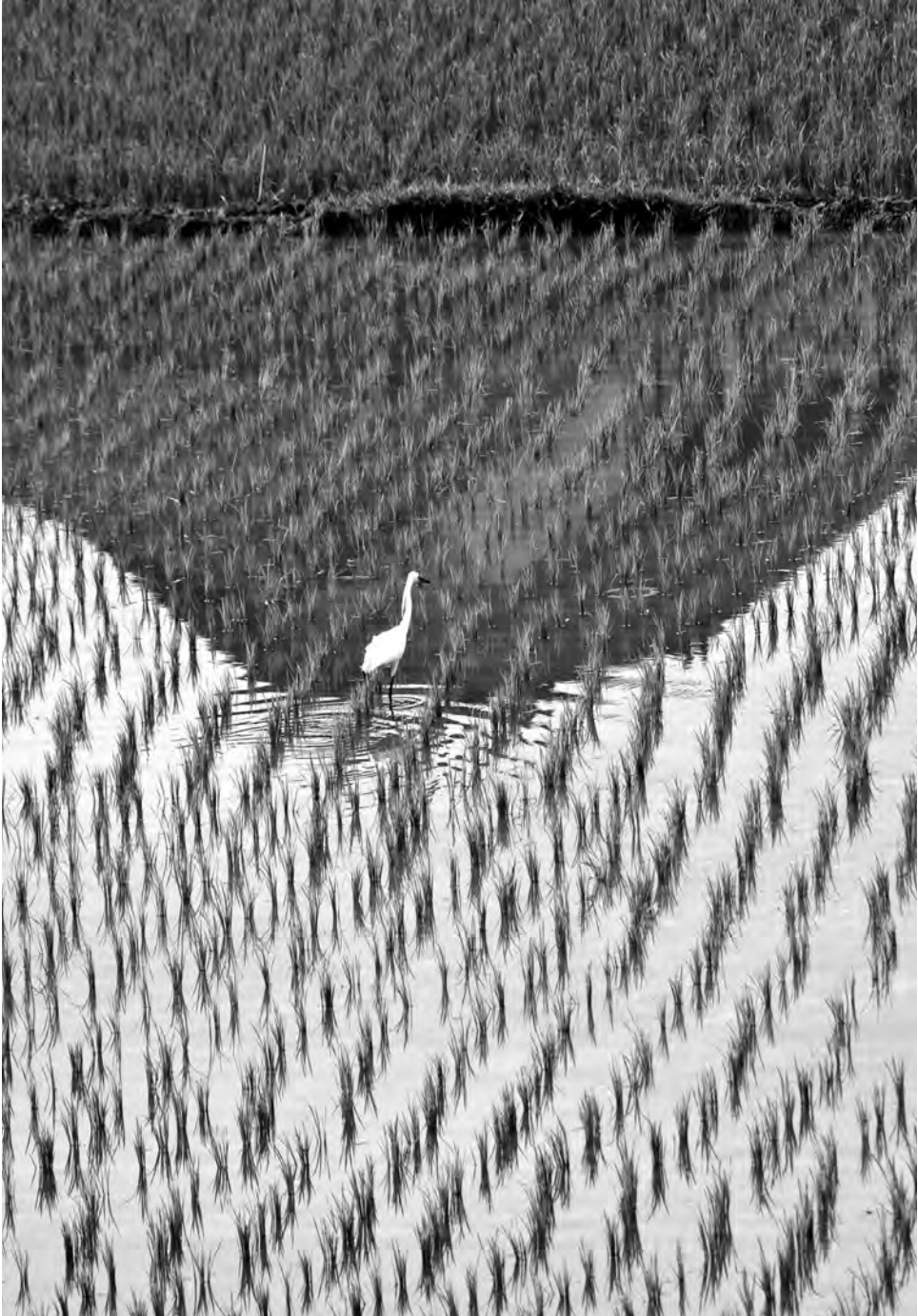
Ingredienti: per il riso: 300 g di riso, 2 uova, 100 g di parmigiano, 1 ciuffo di prezzemolo, pangrattato per lo stampo, sugna per ungerlo. Per il ripieno: 1 cucchiaio di sugna, un po' di cipolla, 200 g di piselli, 30 g di pancetta, ½ bicchiere di vino bianco secco, 4 carciofi, 200 g di polpettine fritte, 200 g di salsicce fresche a fette, 100 g di salame stagionato a fette, 200 g di prosciutto crudo a tocchetti, 200 g di mozzarella o provola, 2 uova sode tagliate a fettine, 50 g di parmigiano grattugiato, 1 spicchio di aglio.

Preparazione: cuocere i piselli con pancetta, cipolla e vino bianco. Mondare i carciofi e farli a fettine (8 spicchi per carciofo), friggerli con aglio e prezzemolo. Mettere da parte il sugo: 4 o 5 cucchiaini in salsiera da tavola; 6 o 7 cucchiaini in una capace pentola per insaporire il ripieno (tranne mozzarella e uova sode), facendolo bollire nella salsa per 10 minuti a fuoco moderato; 2 o 3 cucchiaini per la rifinitura del timballo. Allungare quello che resta con quanta acqua occorre per ottenere 6 dl di salsa (il doppio della porzione di riso) e versarlo in una pentola, insieme al riso crudo. Far cuocere a fuoco moderato per 10 minuti esatti, a recipiente coperto e senza mai mescolare. Lasciare intiepidire il riso, e poi versarci le uova sbattute con il parmigiano, un po' di pepe e il prezzemolo; mescolare e verificare il sale. Ungere di sugna e impanare bene uno stampo di 20 cm di diametro e circa 15 cm di altezza; mettervi i tre quarti del riso, facendolo ben aderire alle pareti e al fondo, al centro disporre la metà delle fette di mozzarella, la metà delle uova sode e del prosciutto, quindi tutto il ripieno insaporito nel sugo e poi ancora mozzarella, uova e prosciutto. Ricoprire con il resto del riso, pareggiarlo aiutandosi con il sugo, cospargerlo di pangrattato e con 5 o 6 fiocchetti di sugna. Infornare a forno caldo per circa un'ora, finché il pangrattato non abbia preso un bel colore dorato. Far raffreddare il sartù per una decina di minuti, quindi sformarlo in un piatto tondo e servire.

HANNO COLLABORATO

Claudio Novelli (DCST)

Puglia



IL RISO MAI NATO NELLA TERRA DEL GRANO

Nell'Italia meridionale, e in Puglia in particolare, la scarsa penetrazione del riso nelle abitudini alimentari deriva dalle condizioni climatiche non idonee alla sua coltivazione.

Nella regione, il riso (o forse, meglio, i “risi”, presenti nel mondo con oltre 120 mila varietà) non ha mai avuto una particolare fortuna. Per via del suo scarso contenuto calorico i contadini locali lo chiamavano “sciacquapanza”, mentre le persone più istruite si limitavano a definirlo più elegantemente “vitto ospedaliero”.

Sconosciuto ai progenitori Dauni e anche agli antichi Romani, il riso si diffonde in Europa grazie agli Arabi, ma, per moltissimi anni, continua ad essere utilizzato solo per la preparazione dei dolci, fino a quando gli Aragonesi lo utilizzano per la prima volta per piatti salati: il famoso “sartù” sarebbe un loro lascito alla cucina tradizionale campana. In Puglia, realizzato nelle famiglie più abbienti come retaggio di cucina feudale, il *sartù* di solito è cotto in uno stampo con foro centrale. Capovolto nel piatto di portata, se ne riempie il centro di rigaglie succulente.

Certamente vi furono tentativi di coltivazione in alcune zone del Sud, ma, probabilmente, il clima, o l'eccessiva salinità di alcune zone paludose, o la carenza di acqua ne scoraggiarono il prosieguo a favore della più congeniale semina del grano, in Puglia in particolare.



PANZEROTTI DI RISO

Ingredienti: 350 g di riso, 50 g di burro, 2 uova, 1 cipolla piccola, 100 g di parmigiano grattugiato, 1 dado per brodo vegetale, 150 g di pane grattugiato, 100 g di mortadella, 250 g di mozzarella (preferibilmente di un giorno prima), sale, pepe, olio extravergine.

Preparazione: in una pentola sciogliere il burro e unire la cipolla, affettata sottilmente. Prima che imbrionisca, versare il riso e mescolare fino alla tostatura. Aggiungere il brodo poco alla volta e continuare a girare fino alla cottura del riso. Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano, le uova, il pepe nero e una manciata di pane grattugiato. Formare poi dei panzerotti e farcirli all'interno con la mortadella e la mozzarella a dadini. Passare nel pane grattugiato e friggere in olio caldissimo. Servire bollenti.

L'interesse si risvegliò nel dopoguerra. Nel 1959, un gruppo di agricoltori bolognesi pose la sua attenzione su una vasta zona paludosa in Capitanata, dell'estensione di oltre 1000 ha, situata 12 km a Sud dal centro abitato di Manfredonia, lungo la strada statale 159 "delle Saline". La zona, fin dal 1900 era stata oggetto di bonifica, che proseguì negli anni Trenta, e, successivamente, negli anni Sessanta con la Cassa del Mezzogiorno. Al termine degli interventi, quella che era un'informe area paludosa si presentava, e si presenta attualmente, divisa in due grandi corpi: uno a Sud, di 500 ha circa, destinato ad attività agricola, l'altro a Nord, di circa 540 ha, come area arginata (valle), alimentata dalle acque del canale Roncone, collegato direttamente al torrente Cervaro. La valle è costituita da tre "vasche": Valle Alta, Valle di Mezzo e Valle Bassa o Lago Salso, utilizzato come invaso di acque irrigue. La profondità media delle acque delle prime due vasche è normalmente sotto il metro, mentre per il Lago Salso non supera il metro e mezzo.

Gli agricoltori bolognesi costituirono una società, denominata Dauria Risi, ed ebbero in concessione parte del territorio descritto. Il progetto si incentrava nell'impianto della risaia nelle due valli, Alta e Bassa, che meglio si prestavano alla coltivazione. Ma il progetto non andò in porto, o forse fu solo un'idea per ottenere la concessione, e la zona fu utilizzata più come riserva di caccia e allevamento di pesci che per coltivazione. Dopo circa vent'anni, e attraverso una lunga controversia legale, nel 1978, l'area rientrò nella disponibilità del Comune di Manfredonia. Questa zona, divenuta l'Oasi di Lago Salso, affiliata al WWF, è stata assorbita dal Parco Nazionale del Gargano; restituita alla natura, è visitabile e a disposizione di studiosi, e ha avuto una valorizzazione certamente superiore rispetto a quelle poche migliaia di tonnellate di riso, assolutamente irrilevanti nel bilancio nazionale, che si sarebbero potute produrre.

L'assenza di coltivazioni in Capitanata non ha certo favorito la diffusione del riso nella cucina contadina e locale, dove l'ha fatta da padrone l'uso della semola di grano duro.

Tuttavia, in tempi più recenti, il riso è stato introdotto in qualche piatto tradizionale, come la nota *tiella foggiana*, preparazione antica di origine contadina, in cui ai tradizionali ingredienti (patate, cipolle, pomodori,

funghi, baccalà) viene appunto aggiunto il riso. Costituisce un piatto unico, e può essere consumato anche freddo mantenendo tutto il suo gradevole sapore e l'armonica fusione dei suoi aromi.



TIELLA FOGGIANA CON RISO

Ingredienti: 700 g di patate, 300 g di baccalà, 500 g di funghi cardoncelli, 150 g di riso Arborio, 2 cipolle, 4 pomodori, prezzemolo, 2 spicchi di aglio, origano, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, mollica di pane raffermo, formaggio pecorino grattugiato, sale, pepe.

Preparazione: ungere con olio d'oliva il fondo di una tortiera del diametro di circa 28 cm e adagiarvi uno strato di cipolla affettata a cerchi dello spessore di mezzo cm. Proseguire con patate tagliate a tocchi (per farle insaporire condirle in precedenza in una terrina con olio e sale, mescolandole), 2 pomodori tagliati a fette. Tra le patate inserire il riso e i pezzi di baccalà mescolato con i funghi cardoncelli (in mancanza, funghi tipo *Pleurotus*). Condire lo strato così ottenuto con pomodoro tagliato in pezzi, prezzemolo, aglio, mollica di pane, pecorino grattugiato, sale, origano, olio d'oliva e poca acqua, considerando che patate, funghi e pomodori emettono la propria (se ne occorrerà altra si potrà aggiungerne durante la cottura). Mettere la tortiera nel forno già caldo (180 °C) e ritirla quando la superficie è imbondita e croccante, dopo circa un'ora. Attendere un poco prima di servirla.

Il riso è anche presente nell'alimentazione delle famiglie soprattutto con la preparazione di risotti (importati dal Nord) nei quali, dapprima tostato in un fondo aromatico, viene poi cotto in casseruola con l'aggiunta progressiva di brodo, in modo da liberare molto amido e dar vita ad un insieme morbido e cremoso.

Diverso, ma altrettanto interessante, è il discorso dei piatti unici, come il *riso con le anguille* (*rise ch-i ncidde*), tipico del Gargano, o il *riso col sugo di polpo* della zona di Molfetta (*grènerise ch-u pulpe alla varchededare*), preparati come minestre in cui il riso viene aggiunto agli altri ingredienti dopo essere stato precedentemente cotto, o il *risotto alle seppie* all'uso di Mola (*réise e siécce*), la cui preparazione è quella tipica del risotto.

Le *insalate di riso*, invece, sono caratterizzate dalla ricchezza del

condimento e usate nel territorio soprattutto durante l'estate, preparate per pranzi all'aperto e comunque in situazioni che difficilmente prevedono altre portate, mentre, per un'occasione speciale, ci si può affidare a uno *sformato di riso* nel quale la presentazione in forma aggiunge alla valenza del gusto un buon effetto scenografico.

Il piatto più rappresentativo e più noto della cucina del riso in Puglia resta comunque la *tiella* a base di *riso, patate e cozze*, nelle sue diverse versioni, che prevedono piccole differenze a seconda del territorio di riferimento.

Anche per la zona della Murgia si può affermare che il riso era alimento poco apprezzato dai contadini, ai quali appariva in passato scarsamente nutriente: era infatti generalmente mangiato solo bollito, quasi come una medicina. Il che faceva dire nell'Alta Murgia: "U rise, n'ore ammusceléte e l'alta di stè malète", cioè "Il riso, un'ora ti senti moscio e il giorno successivo sei malato di fiacchezza", in quanto esso rimane per poco tempo nello





TIELLA BARESE

Ingredienti: 1 kg di cozze, 250 g di riso, 500 g di pomodorini, 500 g di patate, 2 grosse cipolle, 100 g di zucchine, 3 cucchiaini di formaggio pecorino grattugiato, olio extravergine d'oliva, aglio, prezzemolo, sale, pepe.

Preparazione: lavare bene le cozze, raschiando i gusci con una spazzola dura, e con l'apposito coltello aprirle a crudo, lasciando il mollusco in una delle due valve. Pulire le patate e tagliarle a fette di medio spessore. Disporre sul fondo di una teglia da forno (preferibilmente di creta) olio, pomodorini a piccoli pezzi, cipolla affettata in modo sottile e condire con aglio, prezzemolo tritato, formaggio, sale e pepe. Allineare le patate formando uno strato e su questo disporre le cozze con il guscio in basso, quindi spargere il riso messo a bagno precedentemente. Condire con gli stessi ingredienti già usati formando più strati e chiudere la tiella con uno strato di patate. Cospargere il tutto con fettine di zucchine e mollica di pane grattugiato. Infine versare, lungo il bordo della teglia, acqua fredda e l'acqua delle cozze fino a coprire l'ultimo strato con l'aggiunta di sale grosso e pepe. Infornare a 160 °C per un'ora.

stomaco e fa avvertire molto presto i morsi della fame. “Lu risu nn’ora ti mantèni tisu” (Il riso ti sostiene solo un’ora), si dice a Manduria e paesi limitrofi; “U jarèna jrìsa sa na scènna cammìsa cammìsa” (il grano di riso se ne scende camicia camicia”, si ripete a Massafra con lo stesso significato di poco nutrimento.

La sua caratteristica di cibo leggero lo ha reso, cotto con la verza, una variante della più tradizionale “*tagghjarine ch’u brode de jarnacce*” (tagliolina col brodo di tacchino) che si mangia nel giorno di Santo Stefano, dopo l’abbondante pranzo di Natale.

Tra le minestre, nella cucina tradizionale del Salento, il *riso* è abbinato con *patate e fave*; i tre prodotti, in eguale quantità, si pongono in una pignatta o in un tegame di creta, con acqua che li copra. Si lasciano cuocere lentamente, e senza girarli, per almeno un’ora. A cottura ultimata, si salano e, conditi abbondantemente con olio di oliva, sono amalgamati, oggi con frullatore elettrico a immersione, nel passato con il tipico cucchiaino di legno, da persona robusta, solitamente il capofamiglia. Si associa anche alle lenticchie, insaporite da pancetta o guanciaie.

Il riso è anche usato in preparazioni dolci in occasione delle feste: in particolare, nel periodo natalizio, mescolato al latte di mandorla. L'antica ricetta del *riso al latte di mandorle*, riferibile, in particolare, a Grumo Appula, prevede di tenere, per una settimana, 1 kg di mandorle in acqua, lontano dagli odori di cucina. L'acqua deve essere fresca e cambiata 2 volte al giorno. Al termine della settimana, occorre scolare le mandorle e sbuciarle, quindi metterle in acqua fresca per un'ora e poi, dopo averle nuovamente scolate, tritarle finemente. A questo punto si mettono in un fazzoletto bianco per essere spremute in una pentola di acciaio, la quale, con dentro il liquido così ottenuto, bianco come il latte, viene posta sul gas a fuoco lento. Contemporaneamente, in un altro fazzoletto bianco, si mettono 1 kg di zucchero, della cannella a bacchette spezzettata e della buccia di limone. Dopo aver chiuso il fazzoletto con un cordoncino bianco, lo si lega al manico della pentola. Quando il liquido comincia a bollire, si versano nella pentola 100 grammi di riso. Mentre si porta a ebollizione, bisogna far scendere il fazzoletto appeso al manico e far cucinare a fuoco lento per circa due ore, girando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno. Spegnere il fuoco quando il contenuto della pentola si addensa e il cucchiaino resta macchiato di bianco. Occorre consumare il preparato in 2, massimo 3 giorni, tenendolo in un contenitore chiuso non ermeticamente con un coperchio e sempre lontano da qualsiasi odore.

HANNO COLLABORATO

Luigi Altobella (CT Puglia Nord)

Enza Buonfrate

Alfredo Campanile

Alessandro Corso (CT Puglia Sud)

Nunzia Maria Di Tonno

Rossella Galante Arditì

Ferdinando Mirizzi

Carla Pasculli (DCST Puglia Nord)

Vincenzo Rizzi

Nunzia Valentino

Basilicata

UNA STORIA ASSENTE

È quella della coltivazione del riso nella regione, in cui le zone pianeggianti si limitano al contorno costiero (con due soli sbocchi sul mare, sullo Jonio a Sud e sul Tirreno a Ovest), mentre montagna e collina caratterizzano in ugual misura il resto del territorio. Al contrario della vicina Puglia, la Basilicata è caratterizzata da una conformazione più aspra e mossa che favorisce pastorizia e viticoltura, soprattutto nella zona vulcanica del Vulture.

Nel territorio, in epoca remota, si era stanziato il popolo lucano, proveniente dall'Anatolia, ma l'arrivo dei coloni greci diede il via a una fase di aspri contrasti politici e scontri militari; i Lucani, grazie all'occupazione di alcune città fondate dai Greci e all'espansione nella vicina Calabria, riuscirono comunque a dimostrare la propria superiorità. In seguito all'arrivo dei Romani, divenuti alleati dei Greci, l'egemonia lucana subì una battuta d'arresto e la popolazione si vide costretta a cercare rifugio nell'entroterra. Di conseguenza la cucina, cui questo popolo ha dato vita, è quella tipica di una regione contraddistinta da un largo impiego di ortaggi, carni, formaggi e pasta.

Non cambia di molto la situazione, per quanto riguarda la coltivazione del riso, con l'arrivo degli Arabi, i cui insediamenti più antichi, e di cui rimangono centri abitati caratteristici e meglio conservati da un punto di vista urbanistico (Tursi, Tricarico, Abriola, Pietrapertosa), si ebbero tra la fine dell'VIII e durante il IX secolo, in seguito alla conquista della Sicilia che spinse gli Arabi a risalire la penisola verso Nord con azioni militari che miravano al controllo delle vie commerciali. Successivi arrivi di popolazioni arabe si verificarono nel periodo normanno, dall'XI secolo fino al 1300, anno in cui, alla distruzione della colonia arabo-normanna di Lucera ad opera del re angioino Carlo II, seguì la deportazione e l'esilio per le popolazioni arabo-sicule in roccaforti isolate e di difficile accesso nelle aree interne della Basilicata. Risale a questo periodo l'arrivo degli Arabi nelle città di Acerenza e Potenza (Del Duca, 2005).

Da una ricerca etnobotanica attraverso i luoghi degli insediamenti arabi della Basilicata, con lo scopo di individuare, tra le piante di uso attuale o del passato recente, quelle specie officinali utilizzate nel periodo della



presenza araba (IX - X secolo) e arabo-normanna (XI - XII secolo) in Basilicata, sono state individuate una ventina di piante arrivate nella regione. Si tratta per la maggior parte di piante ancora tradizionalmente utilizzate per diversi scopi, ma solo il pistacchio (*Pistacia vera*) e il riso (*Oryza sativa*), pur utilizzati, non risulta siano mai stati coltivati né sono entrati a far parte del patrimonio agroalimentare tradizionale. Ancora oggi, nelle aree rurali o presso le persone anziane, il riso, come nel Medioevo, viene considerato un alimento “medicinale” per i disturbi gastrointestinali e pertanto consumato raramente.

Anche nella storia più recente (XIX secolo), l'alimentazione lucana, in prevalenza dei ceti meno abbienti, è sempre stata molto povera: nel primo decennio del 1900, il pane di grano rimane l'elemento principale



dell'alimentazione e il tipo di farina usato varia a seconda del grado di agiatezza. Assieme al pane, costituiscono cibo quasi quotidiano i legumi, mentre la carne fa la sua comparsa molto di rado. Tuttavia, stando alle testimonianze dell'Inchiesta Faina-Nitti (1907-1910), l'alimentazione del contadino lucano appare più varia rispetto allo standard ottocentesco dell'Inchiesta Jacini, ma con caratteristiche pur sempre vegetali e insufficiente alle esigenze fisiologiche di un lavoratore della terra. In essa, però, si afferma che "In quel di Nova Siri [in provincia di Matera], finalmente, prevalgono i farinacei che si conducono più o meno bene, a seconda della classe dei contadini. Nelle epoche di lavoro mangiano verdure, paste, riso, salumi, carne, formaggio. È molto difficile calcolare il costo dell'alimentazione fatta com'è per 4/5 o anche per 9/10 con derrate prodotte dal contadino stesso. Quanto alle variazioni avvenute - si legge ancora nella relazione Nitti - negli ultimi 25 anni, è indubitato che si è avuto un miglioramento sensibile, per quanto l'alimentazione possa lasciare ancora a desiderare, specie se si tiene presente la malaria grave che infesta tutto il territorio".

Una storia assente, quindi, quella della risicoltura in Basilicata? Non proprio, stando alla testimonianza di François Lenormant, nel suo reportage di viaggio, *À travers l'Apulie et la Lucanie* (Parigi, 1883), che afferma: "Le piene che riempiono i fondovalle potrebbero essere di una fecondità inaudita; purtroppo i corsi d'acqua sono torrenti che, non essendo sottoposti ad alcuna opera di contenimento, cambiano continuamente corso, diramandosi capricciosamente sulla maggior parte del terreno e lasciando alle coltivazioni solo uno spazio molto esiguo. Ogni anno vi si risemina grano, senza riposo e senza concimazione e nonostante ciò il grano prodotto è ancora in quantità soddisfacente. La cultura del riso, invece, è stata tentata con straordinario successo e a più riprese, su questi terreni paludosi e sommersi, ma poi si è dovuto rinunciare perché il rischio era troppo elevato, la riuscita del raccolto troppo discontinua e le piene improvvise, causate dalle piogge d'estate, distruggevano in poche ore il frutto di un duro e lungo lavoro, stravolgendo e sommergendo il terreno coltivato".

Un'assenza, comunque, che non ha impedito, come in molte altre regioni prive di risaie, di associare il riso ad alcuni prodotti locali, come la piccola e tondeggiante melanzana rossa di Rotonda (nel Parco del Pollino).



TIMBALLO DI RISO E MELANZANE

Ingredienti: 320 g di riso Arborio, 250 g di caciocavallo semistagionato a fettine sottili e 40 g grattugiato, 1 uovo, 4 melanzane rosse di Rotonda, 500 g di pomodori da sugo, 1 cipolla rossa piccola, 1 carota piccola, 1 costa di sedano, 1 mazzetto di basilico tritato, 1 cucchiaino di erbe aromatiche miste tritate, 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiaini d'olio, 2 lt di brodo vegetale, sale, pepe.

Preparazione: tagliare i pomodori a pezzi e passarli con il passaverdure. Tritare carota, sedano e cipolla, mescolarli con il trito di erbe e aglio e soffriggerli in un tegame con l'olio, su fuoco minimo. Quando il soffritto sarà dorato, aggiungere tre quarti della passata di pomodoro e farla restringere a fuoco alto per 2 minuti. Ridurre il fuoco, unire il riso e farlo insaporire per 2-3 minuti mescolando sempre. Portarlo a cottura aggiungendo un po' di brodo bollente alla volta e spegnere il fuoco quando il riso è ancora molto al dente e fluido (se serve, diluire con un po' di brodo). Pepare, aggiungere un po' di basilico tritato e il caciocavallo grattugiato (lasciandone un po' per il timballo), mescolare e stendere il risotto su un vassoio perché si raffreddi. Amalgamarvi, quindi, l'uovo precedentemente sbattuto. Tagliare le melanzane a fette non troppo spesse (mezzo centimetro abbondante) e friggerle, asciugarle man mano tra 2 fogli di carta da cucina e salarle leggermente. Oliare una teglia, disporre sul fondo uno strato compatto di melanzane, profumandole con un po' di basilico tritato, stendere uno strato di riso, coprire con le fette di caciocavallo, poi ancora melanzane, basilico, riso, formaggio e melanzane. Finire cospargendo basilico e caciocavallo grattugiato. Infornare a 200 °C per circa 20 minuti, gratinare per altri 3 minuti e sfornare. Servire il timballo caldo ma non bollente.

Calabria



LIMITATO AI CETI ABBIENTI

Parlando di agricoltura, “la più antica fra tutte le industrie”, Fernand Braudel, fissa la sua attenzione su tre piante dominanti: il grano, il riso, il mais, che ancora oggi continuano a disputarsi le terre arabili del mondo e possono, a ben vedere, definirsi “piante di civiltà” per aver “organizzato la vita materiale e talvolta psichica degli uomini, a grande profondità fino a diventare strutture quasi irreversibili”.

Il grano è anzitutto l’Occidente, il mais ha sostenuto lo splendore delle civiltà o semiciviltà inca e azteca; il riso è l’Estremo Oriente, ma la sua presenza in Europa risale all’antichità classica, essendo importato dall’Oceano Indiano, mentre in età medievale si ritrova su scali levantini e in Spagna dove gli Arabi ne avevano introdotto la coltivazione. In Italia figura fin dal Quattrocento, mantenendo a lungo il suo ruolo di alimento ausiliare.

Quanto alla Calabria, è ipotizzabile una presenza della risicoltura nella piana sibaritica, già in epoca bizantina, per “una sistematica valorizzazione delle aree lagunari e palustri, particolarmente idonee ad offrire non solo sicuro rifugio, ma anche alimento e acqua a quanti vi si insediassero”.

Luigi Bodio, poco dopo l’unificazione nazionale (1874), non citava, occupandosi della popolazione agricola della provincia reggina, il riso tra gli alimenti consumati. Nello stesso periodo si hanno notizie sulle condizioni alimentari di contadini, operai e di tutta la popolazione in generale, ma in esse è, ugualmente e totalmente, assente il consumo del riso. Lo stesso accade quanto ai *Risultati dell’inchiesta sulle condizioni igieniche e sanitarie nei Comuni del Regno*, edito a Roma nel 1886, e a quelli relativi all’*Inchiesta parlamentare sulle condizioni dei contadini nelle province meridionali e nella Sicilia*, del 1909.

Tra le produzioni agricole legate ai consumi alimentari, l’unica zona del Mezzogiorno dove è praticata la coltivazione del riso è quella cosentina e la produzione ammontava, nel triennio 1963 - 65 a poco più di 7.500 quintali annui. Attualmente la risicoltura è florida nella piana di Sibari, gravida di memorie magnogreche, in particolare nel Comune di Cassano Jonio, dove la produzione ammonta a circa 25.000 quintali annui e si articola nei

seguenti tipi: Arborio, Carnaroli, Gange, Karnak, Nero integrale, Originario, Roma, commercializzato in tutto il Paese.

Il riso, figurante nella gastronomia regionale, fu di uso limitato, per un lungo periodo di tempo, ai ceti abbienti, per la sua caratteristica prima: la delicatezza, che lo portava ad essere associato al latte e alle mandorle.

Nelle fertili e pittoresche terre del Marchesato di Crotona, per esempio, la cucina ha avuto due anime, ben contraddistinte: l'una aristocratica e l'altra popolare. Da una ricerca storica sono emerse interessanti testimonianze riguardo all'alimentazione della nobiltà e della ricca borghesia cittadina, che, in quanto ad usi, abitudini e stili di vita, si distingueva dalle classi lavoratrici, presso le quali vigeva un regime alimentare modesto, frugale e misurato, con una sola eccezione per i giorni di festa. Ed è forse per i continui rapporti intercorsi fra Napoli e Crotona che la cosiddetta "cucina di palazzo", nelle terre del Marchesato, è stata fortemente influenzata dalle tradizioni campane. Nel primo servizio di credenza trionfava immancabilmente il riso, ritenuto all'epoca prodotto di lusso, riservato esclusivamente alla cucina più elevata. Nei ricettari delle cuoche dei palazzi gentilizi crotonesi figurano molte pietanze a base di riso, come il risotto ai carciofini selvatici, del marchese Tito Albani (autore, con Carnacina, del libro *Vini e cibi della Calabria*), e l'immane "sartù" della baronessa Vittoria De Rosis Zurlo, che, nelle sue leggendarie feste conviviali, con sagace intelligenza, univa alle raffinatezze delle vivande della cucina aristocratica, anche quelle di tradizione



RISOTTO DI MAGRO

Ingredienti: 400 g di riso, 300 g di pesci misti, 1 carota, sedano, 1 bicchiere di olio d'oliva, ½ bicchiere di vino bianco secco, aglio, prezzemolo, 1 cipolla, sale, pepe.

Preparazione: far bollire il pesce insieme alla carota, al sedano e all'aglio. Quando il pesce sarà cotto, spinarlo e passarlo al setaccio insieme alle verdure, conservando l'acqua di cottura. In un tegame a parte soffriggere nell'olio la cipolla tritata e, quando questa avrà preso colore, versare il riso. Rimuovere per qualche minuto e insaporire con il vino bianco. Salare, pepare e far cuocere a fuoco lento per 15 minuti circa, aggiungendo a poco a poco l'acqua di cottura del pesce. Versare nel tegame il pesce e le verdure passati al setaccio e cuocere per altri 10 minuti. Volendo si può aggiungere un po' di burro.

contadina-popolare, creando così un misto di gusto raffinato e di originalità.

E a proposito della delicatezza del riso, che lo portava sulle mense dei nobili, non si dimentichi che, ancora oggi, e non solo nelle società occidentali contemporanee, “esiste un’esplicita divisione sessuale del cibo, che incorpora una quantità di presupposizioni sui cibi preferiti dagli uomini e quelli preferiti dalle donne”. Squisitezze, cibi leggeri e bianchi sono collegati alla femminilità, dal momento che il biancore indica, appunto, leggerezza, mitezza e innocenza rasserenante; mentre i cibi “pesanti”, difficili da digerire e da masticare vigorosamente, sono considerati maschili per eccellenza. Vanno inquadrati in quest’ottica gli unici due proverbi sul riso, presenti nella cultura popolare calabrese: “Risù n’ura ti tenatisu”, e il secondo: “Risune, maccarruni/doppu n’ura si dijunu”. Entrambi manifestano sfiducia circa il valore energetico e nutritivo del riso, in grado di sostenere per non più di un’ora chi lo consuma. Deriva probabilmente da ciò l’esigenza di associarlo ad altre sostanze alimentari, carne e uova *in primis*; oltre a formaggi e salumi.

Alla scarsa presenza del riso, in diversi settori della cultura subalterna, fa da contraltare, paradossalmente, un ricco ricettario: frittate e polpette;





RISO E FAGIOLI

Ingredienti: 300 g di riso semifino, 500 g di fagioli bianchi cannellini, 1 spicchio di aglio, 3-4 pomodori San Marzano, 3-4 cucchiaini di olio d'oliva, sedano, carota, cipolla.

Preparazione: cuocere i fagioli come di consueto con gli odori (sedano, carota e cipolla). Mettere in un tegame l'olio in cui far imbondire l'aglio intero. Aggiungere i pomodori pelati, schiacciarli con la forchetta e farli cuocere fino ad ottenere una salsa. Unire i fagioli e farli insaporire a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto. Lessare il riso in abbondante acqua e, una volta cotto, scolarlo avendo cura di conservare un po' dell'acqua di cottura. Unire il riso ai fagioli e amalgamarlo bene a fuoco lento, se necessario aggiungere un po' dell'acqua di cottura affinché non risulti troppo asciutto.

melanzane, peperoni e zucchine farcite; involtini di cavolo con riso e salsiccia; polpette di riso in brodo; riso con la "nuglia", sapido salume di carne, lardo, fegato e polmone avanzati dalla lavorazione del maiale, aromatizzato con pepe nero, pepe rosso piccante in polvere, semi di finocchio; minestrone e minestre: con funghi e butirro, con finocchio selvatico e ricotta, con nero di seppia, ricotta e salsa di pomodoro, non dimenticando le zuppe in cui colleziona sicuri trionfi.

LA BATTAGLIA DEL RISO

In un agile volumetto, *Il riso nell'economia della Nazione*, (casa editrice Ruffilli), 1930, Mario Pieri affianca ideologicamente alla battaglia del grano, ingaggiata dal fascismo nel 1924, la battaglia del riso, e auspica che i medici e i professionisti competenti "sentano il desiderio di far note alle masse le ragioni alimentari e le ragioni economiche che vanno in favore del consumo di questo prodotto". Aggiunge poi che "la battaglia del grano anticiperà la nostra vittoria quando il popolo tutto sappia che cosa va sostituito nell'alimento quotidiano: ma lo sappia con la persuasione che solo la classe medica sa dare nella elevata missione che compie di ora in avanti".

Non risulta che la classe medica si sia prestata - in Calabria - a siffatta propaganda né che la battaglia del riso sia stata veramente combattuta.

IL RISO DI SIBARI

Il riso è arrivato in Italia nel 250 d.C. passando dal Sud, quando gli Arabi dall'Egitto lo portarono in Sicilia. L'ipotesi più accreditata è che abbiano tentato di acclimatarlo a Siracusa e nella piana di Lentini, non distante da Catania, così come in Calabria, nei pressi di Sibari. La risicoltura, in queste zone, prese piede dopo le bonifiche, quando risultò necessario rendere produttivi i terreni salmastri della piana che l'eccessiva salinità rendeva inadatti all'agricoltura limitandone la produttività. L'utilizzo ottimale si ebbe in realtà solo dopo la Seconda guerra mondiale, quando si diede avvio alle prime vere sperimentazioni grazie all'intuizione di alcuni coltivatori e all'Esac (Ente di Sviluppo Agricolo della Calabria) che aveva creato a Sibari un campo sperimentale dimostrativo per stabilire quali tipologie di riso fossero più adatte ad essere coltivate sul terreno alluvionale della piana.



Si cominciò con il Carnaroli che veniva venduto, sotto forma di risone o riso grezzo, alle grandi riserie del Nord Italia. La risicoltura locale ebbe poi una crisi negli anni Sessanta, in seguito alla forte migrazione che coinvolse la popolazione e che causò la mancanza di manodopera e un aumento significativo dei costi di produzione.

Ripresasi negli anni Ottanta, oggi coinvolge alcune realtà agricole eccellenti per una produzione totale di oltre 15.000 quintali tra riso e risone.

La coltivazione del riso, nella piana di Sibari, si estende su una superficie che supera i 600 ettari ed è in continuo aumento perché l'impianto delle risaie, in questa zona, si sposa perfettamente con l'equilibrio pedologico locale. Le qualità di riso qui prodotte si distinguono tra tutte quelle coltivate in altre zone d'Italia, tanto dal punto di vista organolettico che qualitativo, perché godono dei vantaggi climatici naturali di questa parte di Calabria. L'intensità del sole e la temperatura mite consentono alla spiga di raggiungere una maturazione completa. La vicinanza al mare permette, grazie alla salsedine, di creare un microclima particolarissimo e ideale per la coltivazione del riso. Questi fattori, uniti alla purezza dell'acqua, che inonda i terreni particolarmente fertili, e al vento, che domina le zone di coltivazione, contribuiscono ad ottenere una qualità eccellente. Il clima, inoltre, non consente lo sviluppo di malattie fungine e ciò permette alle spighe di arrivare alla maturità senza bisogno di trattamenti anticrittogamici. Le sementi, per la maggior parte autoprodotte, hanno un potere germinativo



RISO INTEGRALE DI SIBARI CON ASPARAGI, FAVETTE E COLATURA DI ALICI DI CETARA

Ingredienti: 400 g di riso integrale di Sibari, 20 fave, 2 mazzi di asparagi, 1 peperoncino verde, 1 cucchiaino di colatura di alici di Cetara, olio extravergine di oliva, 1 cipolla rossa di Tropea, 30 g di pecorino crotonese stagionato.

Preparazione: mentre il riso bolle in pentola, preparare un soffritto di cipolla tagliata finemente, aggiungere a seguire favette, asparagi e infine il peperoncino. Fare insaporire il tutto quasi fino alla tostatura della cipolla. Prenderne per tre quarti, passare al frullatore e rimettere in cottura. Aggiungere il riso cotto per una decina di minuti, poi la colatura di alici (che sostituisce il sale) e infine il crotonese grattugiato. Mantecare a caldo per un paio di minuti.



RISO, FINOCCHIO SELVATICO E RICOTTA

Ingredienti: 300 g di riso, 150 g di ricotta pecorina, 150 g di finocchio selvatico, sale.

Preparazione: mondare, lavare, spezzettare e cuocere il finocchio in abbondante acqua salata. Scolarlo e metterlo da parte senza buttare il liquido di cottura, nel quale versare il riso. A cottura ultimata, amalgamare accuratamente riso, ricotta e finocchio e servire caldo o tiepido. Il finocchio può essere sostituito con foglie di borragine o spinaci quando, per motivi stagionali, non è disponibile.

elevatissimo perché possono raggiungere una maturazione completa esenti da malattie. Inoltre, il ricorso a rotazioni colturali abbassa sensibilmente le infestazioni di malerbe e ciò consente di minimizzare l'utilizzo di diserbanti. In definitiva, l'ambiente, in sinergia con la lunga esperienza maturata nella piana di Sibari nella coltivazione del riso, garantiscono raccolti con chicchi sani, integri e ad alto valore nutritivo.

Sono tre le principali aziende produttrici, presenti sul mercato in maniera diretta: Magisa, Masseria Fornara e Agricola Campoverde. Tutte gestiscono in proprio l'intera fase produttiva, dalla semina al confezionamento, per unire alla naturale genuinità della fase agricola la qualità di quella industriale.

Per giungere ad un elevato standard qualitativo, la meticolosità del processo produttivo è estremamente importante in ogni suo aspetto, dalle tecnologie utilizzate alle professionalità impiegate, fino alla qualità delle materie prime. Se si pensa che il riso colto dalla piantina non è commestibile, è facilmente comprensibile quale rilevanza rivesta la fase di produzione e lavorazione, per ottenere un prodotto alimentare nutriente e buono. Poiché il chicco è circondato da una serie di strati, è necessario effettuare due operazioni principali: la sgusciatura e la sbiancatura. Le macchine che lavorano il riso di Sibari sono a basso regime di velocità proprio per salvaguardare le sostanze più preziose per l'organismo. Dopo la fase di sbramatura e tre passaggi di sbiancatura, si passa alla selezione ottica e infine al confezionamento (prevalentemente sottovuoto). Non vengono usati conservanti e la non completa sbiancatura tende a mantenere il più possibile inalterate le proprietà delle diverse varietà prodotte.

La semina avviene nel mese di maggio utilizzando il seme autoprodotta, selezionato dalla raccolta dell'anno precedente. I campi vengono inondata con un livello di acqua che non supera i 2 cm, l'inondazione è fatta con acqua potabile a scorrimento e sulle varietà biologiche non vengono impiegati diserbanti in tutto l'arco della produzione. La raccolta avviene tra settembre e novembre, quando il riso giunge ad una maturità ottimale, con chicchi pienamente sviluppati e la possibilità di asciugare e maturare nei campi per assumere sapore pieno e caratteristico. Dopo la raccolta, il riso viene trasferito nell'essiccatoio per rimuovere l'umidità e prepararlo per la lavorazione.

A Sibari vengono prodotte le varietà di riso caratteristiche del patrimonio italiano, quali Gange, Thaibonnet, Carnaroli, Karnak, Arborio, Originario.

Il riso Carnaroli è ricco di amilosio, sostanza che contribuisce a rendere consistente il chicco. Possiede un ottimo equilibrio tra la buona capacità di assorbimento e la poca perdita di amido che ne garantisce un'ottima tenuta di cottura. Diventa così un riso eccellente, particolarmente apprezzato dai grandi chef ed è indicato per risotti e piatti pregiati.

Il riso Carnaroli di Sibari è particolare, perché qui le caratteristiche del terreno e del microclima sono le più favorevoli a questo tipo di coltivazione. La terra, argillosa e ricca di limo, ne mantiene intatta la ricchezza. La rigorosa selezione delle sementi ne garantisce la massima purezza



RISO, SPADA E MELANZANE

Ingredienti: 300 g di riso Carnaroli, 150 g di pesce spada ridotto a cubetti, 1 melanzana grande viola pallido, 150 g di pomodori pelati privati dei semi e spezzettati, basilico, prezzemolo, aglio, olio extravergine di oliva pepe nero, sale.

Preparazione: in un tegame, far imbiondire, nell'olio, l'aglio; toglierlo e aggiungere la melanzana mondata ma non sbucciata, lavata, ridotta a cubetti. Rimestare e, dopo 5 minuti, unire il pesce. Completare coi pomodori; salare, pepare; aromatizzare con prezzemolo e basilico. A parte, cuocere il riso al dente, a pentola scoperta e fuoco moderato, in brodo vegetale. Scolarlo, versarlo nel tegame col condimento e amalgamare delicatamente. Cospargere di altro prezzemolo crudo e servire subito.

varietale. La coltivazione segue scrupolosamente le antiche tecniche agronomiche, rispettose della natura. La semina avviene a densità ridotta, per ottenere un prodotto di altissima qualità. Sono selezionate soltanto le spighe del cuore della risaia: è nel centro, infatti, che si avverte la minore escursione termica e il riso non subisce sbalzi di temperatura, mantenendo inalterate le sue caratteristiche nutrizionali e di sapore. Una volta raccolto, il riso è poi trattato con una tecnica antica, la pilatura a pietra. In questo modo i chicchi non vengono stressati da una lavorazione con metallo, che li riscalderebbe troppo e ne altererebbe la struttura. Come se il riso fosse un vino di pregio, si prevede la stagionatura di un anno. Questa particolare cura è un'assoluta novità e permette di eliminare completamente l'umidità in eccesso presente nel chicco dopo la pilatura. In questo modo, gli amidi del riso sono del tutto asciutti e durante la cottura e la mantecatura sono gradualmente rilasciati: è a loro che si deve quella perfetta cremosità che è una delle caratteristiche principali dell'amato risotto. Il risultato finale di questo lungo processo è



un riso dai chicchi corposi, con un retrogusto dolce, che tiene la cottura e assorbe bene i condimenti.

Il riso Arborio è un prodotto molto conosciuto e apprezzato per le sue caratteristiche. Ha chicchi grandi e perlato che aumentano di volume durante la cottura. Ha una resa elevata e un particolare comportamento in cottura: durante la preparazione, infatti, i granelli cuociono perfettamente e in maniera uniforme, ma mantengono al dente il nucleo centrale ricco di amido. È perfetto per i risotti o qualsiasi preparazione di riso asciutto.

Il Gange si presta per la preparazione di piatti unici a base di carne e di pesce, ma può essere utilizzato anche come contorno e nelle insalate.

Il riso Nerone è un riso integrale dal colore viola scuro, quasi nero, con un gusto particolarissimo e un profumo di pane appena sfornato. La colorazione è naturale perché il pericarpo, la pellicola più esterna, ha il colore dell'ebano.

HANNO COLLABORATO

Rosario Branda
Ottavio Cavalcanti
Roberto Cuzzocrea
Adriana Liguori Proto
Fernando Mantella

Francesco Menichini (CT)
Ernestina Pasquale
Cettina Princi Lupini
Michele Salazar (DCST)

Sicilia

“ARANCINU”: FEMMINILE O MASCHILE?

Se si volesse tradurre in immagini la sontuosità della Sicilia, certamente si farebbe ricorso alla cassata e all'arancino (al maschile questo, nella Sicilia orientale; arancina, al femminile, per quella occidentale), un condensato pittoresco e mirabile della storia dell'isola e dei suoi più famosi prodotti gastronomici, destinati a rappresentare l'isola stessa, patrimonio e opera d'arte a un tempo. Sintesi della storia di una terra e delle sue dominazioni, Greci, Romani e Arabi per la cassata, decisamente gli Arabi per il secondo (o la seconda). Ecco che vale subito la pena di affrontare il problema di come chiamare questa famosa preparazione della cucina siciliana a base di riso, un sogno che diveniva realtà, quando, sul traghetto, il sicilianissimo “ferribotto” lo si acquistava, pregustando in quell'involucro croccante e morbido le promesse di delizie del viaggio in Sicilia. Altri tempi, rintracciabili ora solo in letteratura. Ma quella sontuosa e allegorica pigna di riso, zafferano e carne, che nel tempo si tinge lievemente di rosso ragù, pisellini e una filatura di formaggio, magnifico cibo di strada, punta di diamante dell'immaginario collettivo (Camilleri docet), veicola, pari pari, un sentore d'Oriente.

GLI ARANCINI DI MONTALBANO

Nel libro omonimo, Andrea Camilleri racconta tutti i passaggi della ricetta per questa delizia di riso tipica siciliana. Una preparazione laboriosa che termina nella pentola: “Doppo, tutti gli arancini s'infilano in una padeddra d'oglio bollente e si fanno friggere fino a quando pigliano un colore d'oro vecchio. Si lasciano scolare sulla carta. E alla fine, ringraziannu u Signiruzzu, si mangiano!”.

Una profonda divisione lessicale separa l'“arancino” orientale, di forma conica, dalla rotonda “arancina” della Sicilia occidentale, peggio di un'immaginaria linea gotica! Ma identica è la sostanza, e tanto basta.

Interessante è invece considerare quando questo lemma appare nella letteratura, in dizionari o ricettari, per datarne la diffusione, tenendo ben presente il fatto che l'arancino, per la sua fattura da asporto, viene considerato



un cibo “di strada”, e per tale ragione è difficile trovarne menzione nei ricettari, mentre sappiamo che la confezione domestica appare vanto esclusivo legato alla tradizione della famiglia.

In buona sostanza le arancine siciliane deriverebbero dal miglioramento di un comunissimo modo di mangiare del mondo arabo, secondo il quale si metteva nella mano sinistra del riso lessato in cui si introducevano pezzettini di carne ovina.

Da questa usanza alimentare si passa agli arancini, sottoposti nel tempo ad un processo di arricchimento del gusto e degli ingredienti e, soprattutto, alla preziosa “panatura” che ne fa un cibo da asporto, riferito nientemeno che alla corte di Federico II.

PROFUMO D'ORIENTE

L'Oriente in questo caso non è sponda, ma è la Sicilia stessa, terra feconda nella quale gli Arabi, conquistatori, portarono il bene della loro sapienza agricola. Dopo la lunga guerra sanguinosa, la pace vide l'isola rifiorire sotto la tolleranza e la sagacia dei nuovi padroni, superando la fase di decadimento che il latifondismo, romano e bizantino, aveva generato.

STORIA DELL'“ARANCINU”

Giovanni Ruffino, docente di Linguistica italiana presso l'Università di Palermo e Accademico corrispondente dell'Accademia della Crusca, spiega: “La pratica di preparare questi *suppli* di riso con vari condimenti, secondo il mio parere è relativamente recente. Non risale a tradizioni lontanissime come accade in molti casi per la cultura alimentare in Sicilia. La parola arancina non è registrata nei grandi vocabolari

siciliani del '700 e dell'800. Questa parola compare invece alla fine dell'Ottocento. Il Traina, il vocabolario siciliano-italiano del 1868, riporta per esempio il termine “arancinu”. Nella Sicilia orientale, messinese e catanese soprattutto, si dice “arancino” e ha la classica forma a pera. A Palermo, l'arancina ha invece una forma rotonda simile ad un'arancia, ed è femminile. Arancinu anche in Vincenzo Mortillaro,

Ma la feracità della terra era sempre quella cantata da Omero, “la più ricca delle isole”, quella “dove non piantano pianta con mano, non arano, non seminano, là tutto nasce, grano, orzo e viti, che portano il vino nei grappoli” (*Odissea*, libro IX).

Conosciamo tutti quanto gli Arabi portarono della loro sapienza, agricola in questo caso, una volta consolidato il dominio. Colture nuove, che una volta giungevano come rarità ad allietare le mense dei ricchi Greci e della classe imperiale romana che ne hanno tramandato il ricordo. Giunge da Oriente tutto un universo di frutti, ortaggi e spezie, che stabilmente coloreranno e arricchiranno le produzioni e le mense della Sicilia. Un paesaggio agrario diverso, che si puntella di carrubi, palme, canna da zucchero, ciliegi, peschi, susini e melograni, e soprattutto di agrumi, arance, limoni, le cui coltivazioni, gli Arabi, a ragione, chiamarono “giardini”.

Con tutto questo Bengodi, approda anche nell’isola la coltivazione del riso, la cui coltura viene impiantata nelle prossimità dei fiumi e nei luoghi umidi. I nuovi padroni ricreavano in quella terra felice il loro panorama geografico più bello, quello della “mezzaluna fertile”, delle oasi e delle palme, facendo tesoro dell’abbondanza d’acqua dei luoghi, ottimizzata da validi sistemi di irrigazione.

Con la coltura del riso, introducevano quello che era uno dei cereali

Nuovo Dizionario siciliano-italiano, 1853. Nel Dizionario enciclopedico Treccani, “arancino” è specialità della cucina siciliana consistente in una specie di supplì di riso a forma di arancia, in cui il riso rimane bianco e il condimento (rigaglie di pollo e sugo) è concentrato nel mezzo.

Nessun dizionario italiano riporta la versione al femminile, mentre l’altra fonte ufficiale in cui compare “l’arancina” è il *Dizionario Siciliano-Italiano* di Giuseppe Biundi (1856). “L’arancinu o arancina è una di specialità

di la cucina siciliana ntra li cchiù canusciuti. ... Ndo 1857 a Palermu si cunsumaunu badduzzi duci chiamati arancinu; talia pri l’asempiu, *Dizionario siciliano-italiano*”. Da queste fonti le arancine erano descritte come vivande dolci di riso tipiche della festa di Santa Lucia. Presumibilmente la versione salata, conosciuta in tutto il mondo, è stata inventata solo dopo la diffusione del pomodoro, conosciuto nel Napoletano fin dal 1550, ma introdotto nelle preparazioni solo nell’800 (1853).

di maggior consumo nella loro alimentazione, che si aggiungeva alla produzione di pasta. E, al solito, topografia ed etimologia forniscono preziose documentazioni: per esempio, la “itrya”, la pasta prodotta a Trabia, citata da Edrisi nel suo *Kitab Rugiar*, il libro di re Ruggero. Ma per tornare al riso, questo rientrava, come detto, nella dieta alimentare, mangiato assieme a polpette di carne tritata e mescolato ad erbe e aromi tra cui lo zafferano. Molto prima, già, lo zafferano era stato citato nel mito greco di Persefone/Proserpina la quale, nei campi d'Europa attorno al lago di Pergusa (Enna), con le sue amiche era occupata a “raccolgere i fiori dell'ireos”: lo zafferano.



RISU A TIANU ALCAMESE

Ingredienti: 3 bicchieri di acqua, 1 bicchiere di riso, 1 bicchiere di zucchero, 1 bustina di zafferano, 20 g di cioccolato fondente a scaglie, 50 g di mandorle in granella, palline di zucchero colorate (diavulicchi).

Preparazione: portare l'acqua ad ebollizione, versarvi il riso e far cuocere. Nel frattempo sciogliere lo zafferano e lo zucchero in un po' di acqua e unirlo quasi alla fine della cottura del riso. Mescolare sempre fino all'assorbimento dell'acqua. A fine cottura, versare il riso in un piatto da portata e adornarlo con le scaglie di cioccolato, le mandorle in granella e le codette (diavulicchi). Servire freddo.

Della sicura diffusione della coltivazione del riso rimane memoria nel *Libro Novo nel qual si insegna...* del cuoco estense Cristoforo di Messisbugo (1557), nella parte “A fare dieci piatti di riso alla ciciliana”.

La maggiore produzione si ebbe in quel triangolo tra Sambuca di Sicilia, Ribera e Sciacca, delimitato dal lago Arancio a Nord e dal fiume Verdura ad Est, una zona che a quel tempo era un acquitrino adatto alla crescita del cereale.

I riferimenti per la coltivazione e il commercio del riso nell'isola sono numerosi già nel Seicento, così come riferisce Maria Concetta Calabrese nel suo *Baroni e imprenditori nella Sicilia moderna:* “nel feudo di Sigona, Michelangelo (cadetto dei principi di Biscari) coltivava il frumento, e soprattutto il riso: nella piana di Catania, e più precisamente nella zona di Lentini, predominava la cerealicoltura (grano, orzo, riso) insieme all'allevamento.

Della coltivazione e della vendita del riso si occupava anche il principe di Biscari Vincenzo Paternò Castello, nel suo feudo di Ragona e prima di lui, il primo principe, Agatino. Il riso era coltivato in Sicilia e in altre parti d'Italia... La coltura introdotta nell'isola dagli Arabi si era diffusa in diverse aree, nel Catanese e nell'Ennese, a Biancavilla, Adrano, Centuripe, Regalbuto, nell'Agrigentino, nel Palermitano, a Termini e a Campofelice di Roccella”.

Proprio a Campofelice, così come in altre parti della costa settentrionale della Sicilia, lo storico Carmelo Trasselli parla di impianti di coltivazione di riso in sostituzione della canna da zucchero, per un mutamento del regime idrico. Continua la Calabrese, “... Nella coltivazione del riso l'acqua era essenziale e per questo, in ogni zona dove veniva coltivato, le contese per il prezioso liquido erano frequenti”. Le coltivazioni del feudo di Sigona erano irrigate con le acque del fiume Gornalunga, affluente del Simeto.



Una coltivazione protrattasi con successo, dunque? A lungo certo, ma non seguendo sempre lo stesso trend. Infatti al consumo generalizzato, si viene pian piano sostituendo l'aspetto salutistico, curativo e dietetico. Diminuiscono le aree di coltivazione, ristrette soprattutto ai conventi o agli orti dei Semplici come pianta medicinale.

A seguire, fino ad oltre la metà dell'Ottocento, il riso, cereale a semina primaverile, mantiene la coltivazione in quasi tutte le pianure fluviali della Sicilia, dove persistevano mulini idraulici impiegati nella brillatura del riso. Ma questa coltivazione fruttuosa finirà verso la seconda metà dell'Ottocento, per motivi di carattere sanitario, ristretta in quella "a secco", in zone lontane dai centri abitati e poi proibita definitivamente. Una parabola di una storia di successo, il cui declino viene rilevato dal diffuso detto popolare, "risu: quantu mi jsu" (riso: e sono pronto ad alzarmi).

Da concentrato di sapori d'Oriente, a triste preparazione dietetica, di difficile reperibilità, e non tale da saziare. Questa disfatta si constata anche nei ricettari siciliani, come il recentissimo *La cucina degli archivi del Val di Noto*, dove il riso è scarsamente presente, se non in minestra o in altre rare e sporadiche preparazioni.

Ci sono tuttavia ricette i cui ingredienti sono simili a quelli del risotto, come i *badduzzi di risu 'nto brodo* (*palline di riso in brodo*). In questa ricetta, il riso, dopo essere stato preparato come il risotto alla milanese, viene



POLPETTE DI RISO IN BRODO (BADDUZZI DI RISU 'NTO BRODU)

Ingredienti: riso, midollo di bue, caciocavallo fresco, burro, brodo di carne, uova, zafferano, cipolle, caciocavallo grattugiato.

Preparazione: far rosolare nel burro un battuto con le cipolle tritate, aggiungere il riso, il midollo di bue e mescolare. Versare a poco a poco il brodo, in cui sarà stato sciolto lo zafferano, finché il riso non sarà cotto. Lasciar raffreddare completamente il riso, posizionarne un po' nella mano formando una conca, porvi al centro qualche pezzetto di caciocavallo e chiudere con altro riso, formando così delle palline delle dimensioni di una noce. Procedere in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti. Passare le palline ottenute nell'uovo sbattuto, nella farina, dunque friggerle in olio caldo. Servire nel restante brodo ben caldo.



GALLINA RIPIENA (JADDINA CINA)

Ingredienti: 1 gallina già pulita, lonza di maiale, cuoricini e fegatini di pollo, riso, parmigiano grattugiato, caciocavallo grattugiato, mollica di pane bianco raffermata e grattugiata, prezzemolo, uova, cipolle, aglio, vino rosso, brodo, sale, pepe.

Preparazione: tuffare il riso in abbondante acqua salata e cuocerlo al dente. Bruciare la gallina, lavarla e asciugarla. Incidere il volatile al centro del dorso con un taglio che, partendo dal collo arrivi fino alla coda, e dissossare con cura aprendo a libro, senza intaccare cosce e ali. Tritare con il tritacarne la lonza, i fegatini e i cuoricini di pollo, porre il ricavato in una ciotola e unirvi i formaggi, il pangrattato, il prezzemolo lavato e tritato, l'aglio e la cipolla. Aggiungere il riso asciutto, le uova, sale e pepe, mescolare bene fino a ottenere un composto omogeneo per farcire la gallina. Mettere il ripieno al centro del volatile, su questo ripiegare i lembi di carne e cucirli con ago e filo bianco da cucina. Legare la gallina, metterla in una teglia, ungerla con olio d'oliva e farla rosolare sulla fiamma rigirandola delicatamente. Quando sarà ben dorata, cominciare a irrorarla con il vino rosso, lasciar evaporare, poi bagnare con il brodo e passare la preparazione in forno, irrorando con poco brodo quando si asciuga troppo. A fine cottura sarà ben colorita; estrarla dal forno e lasciarla riposare prima di affettarla parzialmente. Disporre il pezzo intero e le fette su un piatto da portata, accompagnare con cipolle brasate e servire.

fatto raffreddare, poi se ne ricavano delle palline (badduzzi) che vengono passate nell'uovo e nella farina e, infine, fritte. Vengono servite con brodo di carne e formaggio grattugiato.

Da cereale da tavola a spezia, questo fu destinato a divenire il riso, venduto infatti dagli speziali assieme a droghe, o prodotto esotico d'importazione, e il *Liber de coquina* lo consigliava nel biancomangiare, soprattutto allo scopo di rendere densa la vivanda, come piatto salutare. L'uso alimentare del riso è così agganciato al tema della salute, e non solo per le sue caratteristiche dietetiche. La necessità di essere coltivato in zone umide, lo collegava ai fenomeni malarici, che porteranno in tempi "illuminati" all'emanazione di leggi specifiche volte ad eliminarne la coltivazione. Con decreto del 1° gennaio 1820, il governo borbonico, per motivi igienici, ne proibì la coltivazione in luoghi prossimi all'abitato, incoraggiando la coltivazione del riso a secco. Ciò non toglie che l'antico consumo persistesse in



TIMBALE DI RISO DEI BENEDETTINI

Gli ingredienti sono: 600 g di riso Vallone, 1 gallina con le uova non nate, 300 g di polpette di carne di vitello trita, 200 g di tuma, 150 g di pecorino col pepe stagionato grattugiato, 6 uova fresche, 150 g di caciocavallo di provola fresco, 150 g di cotenna di maiale, 200 g di salsiccia di maiale, 4 pomodori pelati, 50 g di estratto di pomodoro, 2 cipolle medie, 2 gambi di sedano, un trito di aglio e prezzemolo, 50 g di mollica

di pane, 50 g di pan grattato, una spruzzata di latte, burro o strutto, olio d'oliva, sale e pepe. Una prima fase della ricetta prevede la preparazione del brodo di gallina insaporito con la cipolla, poco pomodoro, prezzemolo e sedano e le polpette precedentemente preparate impastando la carne di vitello - o di manzo - trita con uova, formaggio pecorino grattugiato, prezzemolo e aglio tritati, mollica di pane ammorbidita nel latte, sale e



pepe. Quando la gallina è ben cotta, la si toglie dal brodo, la si priva di pelle e ossa e la si divide in pezzettini che poi si conservano insieme alle polpette lessate. Si filtra il brodo e lo si riporta in ebollizione aggiungendo il sale. Qui si cuocerà il riso al dente. A cottura ultimata, occorre mantecare il riso denso con il pecorino grattugiato. Umettare una teglia con burro e pan grattato e stendere il primo strato di riso che deve esser alto due centimetri. Su esso occorre stendere pezzetti di gallina, polpette,

le uova non nate lesse e fettine di tuma. Si aggiunge un secondo strato di riso e poi le polpette, salsiccia e pezzi di caciocavallo di provola; se si vuole, prima della seconda fascia di ripieno, si può stendere un velo di ragù. Si ricopre il tutto con un ulteriore strato di riso che sarà a sua volta coperto con la “conza”, una salsa di uova sbattute, pecorino grattugiato, sale e pepe. La pietanza va infornata e la cottura sarà ultimata quando il piatto avrà ottenuto una crosta dorata e compatta.



SFINCI DI RISO

Ingredienti: 1,5 lt di latte, 400 g di riso, 100 g di zucchero, vaniglia, 3 tuorli d'uovo, 8 cucchiaini di farina, 4 uova intere.

Preparazione: bollire il latte, aggiungere il riso, lo zucchero e la vaniglia e cuocere a fuoco lento fino a quando tutto il latte sarà stato assorbito. Togliere dal fuoco, lasciarlo intiepidire e aggiungere 3 tuorli d'uovo. Preparare intanto una pastella con la farina, le uova intere e un po' di latte. Amalgamare bene, poi formare con il composto dei bastoncini; passarli nella pastella e friggerli. Cospargere infine di zucchero e servire sia caldi che freddi.

preparazioni, anche mediate dalla cucina ebraica kosher, come per esempio nel *riso allessato condito con fegatini e rigaglie di pollo*.

Altro piatto di successo di derivazione araba (tipo “musaka”), rimasto nel tempo nelle mense dell'opulenza, è certamente anche il *risu 'o furnu*, il *riso al forno*, un timballo di riso ripieno, cucinato soprattutto all'interno della Sicilia. Fra gli ingredienti figurano uova, pecorino, estratto di pomodoro, ragù di carne, tuma, aglio, zucchero, passolina, pinoli e mollica di pane. Un piatto sontuoso che ritroviamo in sintonia con la mentalità dei Benedettini di Catania, alla cui mensa non poteva mancare il “Timbale di riso” oltre alle celebrate e mastodontiche arancine dalla forma inusitata. Il *timballo di riso* è un tipico primo piatto natalizio della Sicilia orientale.

Poi, a spezzare il gravame del pasto fra pesce e carne, “u cunottu”, il conforto, sorta di gelo all'anice, anch'esso di derivazione araba. Sempre a quella cucina e al medesimo contesto di riferimento arabo, appartengono le *sfinci di riso* (le *sfang*, addolcite all'uso arabo con miele o zucchero).

Nella cucina ottocentesca, il riso si mantiene fra la sponda sontuosa dei timballi e degli arancini, e quella più modesta e di minore rilievo delle minestre salutari, come il *riso in brodo di trippa* del Messinese, e le varie preparazioni con verdure e legumi. Presente anche, fra i dolci votivi della tradizione, nelle *sfinci di S. Giuseppe* e nel *riso nero (riso niuru)*, al cioccolato, preparato nel Messinese in onore della Madonna nera di Tindari. Esso trova la sua migliore espressione a Castoreale, uno dei più antichi

borghi tipici medievali, e si prepara facendo lessare 1 kg di riso in 2 litri di latte, aggiungendone altro fino a cottura e man mano che si assorbe. Tolto dal fuoco, si condisce con 150 g di cioccolato amaro fuso o grattugiato e 400 g di zucchero (o secondo i gusti). Prima di servire, si spolverizza con zucchero e cannella.

Una variante prevede l'aggiunta di graniglia di mandorle tostate, oppure di dadini di canditi.

Diffuse in tutta l'isola, e quindi con numerose varianti, sono le *crepelle di riso* (*crispeddi di risu*): a Pedara sono simboliche per il Santo Patrono; a San Piero Patti per Natale; a Catania per San Giuseppe. Vanno comunque mangiate caldissime, appena fatte. Si riporta la variante catanese che è la più conosciuta e diffusa.



CRESPELLE DI RISO (CRISPEDDI DI RISU)

Ingredienti: 1 kg di riso, 1 lt di latte, 500 g di farina majorca, 150 g di lievito di birra sciolto in poca acqua tiepida, le bucce grattugiate di 1 limone e di 1 arancia, miele, polvere di cannella, olio per friggere.

Preparazione: lessare il riso nel latte. Man mano che cuoce allungare con acqua bollente e procedere nella cottura come per un risotto ma fino a che risulti quasi scotto. Togliere dal fuoco e, appena tiepido, incorporare la farina, il lievito di birra sciolto in poca acqua tiepida, e le bucce grattugiate di limone e arancia. Impastare e far lievitare dalle 2 alle 4 ore. Prelevare l'impasto a cucchiainate e farne delle crocchette che saranno fritte - fino a doratura - in olio bollente. Condire con miele diluito con poca acqua e scaldato sul fuoco, avendo cura che le crepelle si imbevano uniformemente. Cospargere con polvere di cannella.

Tra le preparazioni che si sono imposte in epoca recente, la più affermata e nota è quella del “*ripiddu ’nnivicatu*”, *montagna innevata*, un primo piatto frutto dell'invenzione moderna di un cuoco catanese. Si tratta di un riso al nero di seppia presentato a piramide, con la punta condita con ricotta, e sulla cima salsa di pomodoro piccante. Intrigante rappresentazione dell'Etna innevato e col fuoco al centro, mix sicilianissimo di terra, mare e fuoco!



MONTAGNA INNEVATA (RIPIDDU 'NNVICATU)

Ingredienti: 500 g di riso per risotto, 500 g di seppie, 50 g di parmigiano grattugiato, 2 cipolle scalogne, 150 g di ricotta fresca, 2 cucchiaini di salsa di pomodoro, 250 g di concentrato di pomodoro, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 bicchiere di vino bianco, sale, pepe.

Preparazione: pulire le seppie (mettendo da parte i sacchetti che contengono il nero) e tagliarle a pezzetti sottilissimi. Tritare finemente una cipolla e soffriggerla, a fuoco medio, assieme allo spicchio d'aglio schiacciato. Aggiungere il concentrato di pomodoro, le sacche del nero e i pezzettini di seppia. Salare e far cuocere per circa 40 minuti fino ad ottenere una salsa densa, nera e bordata di rosso. Intanto a parte, soffriggere in olio un'altra cipolla tritata, senza farla dorare. Aggiungere il riso e, mescolando, bagnare con il mezzo bicchiere di vino, facendolo evaporare. Unire un mestolo d'acqua e cuocere per 10 minuti circa, facendo attenzione che il riso non si attacchi. Unire la salsa con il nero di seppia e portare a termine la cottura, mescolando sempre e aggiungendo, di tanto in tanto, un poco d'acqua. Sistemare il riso a forma di cono su un piatto di portata e decorarlo con la ricotta mischiata alla salsa di pomodoro e al parmigiano per simulare le colate di lava. Spolverizzare infine con il prezzemolo tritato.

Alla fantasia degli chef, preparazioni di arancine di ogni tipo, dalle buonissime “bianche”, con piselli, prosciutto e bechamel, a quelle sorprendenti, come quella al sugo di triglia di Pino Cuttaia, o quelle altrettanto famose di Ciccio Sultano, solo per citare le più note. Ma il futuro non potrà che seguire la tradizione... sorprendendo!

HANNO COLLABORATO

Anna Maria Ermigiotti
Beniamino Macaluso
 (DCST Sicilia occidentale)
 Francesco Milazzo
 Maurizio Pedi
Cettina Pipitone Voza
 (DCST Sicilia orientale)

Saverio Pugliatti
 Anita Rubera
 Concetto Scandurra
 Marcella Strazzuso
 Angelo Tamburini
 Guglielmo Vassallo

Sardegna



UN PRODOTTO TROPPO COSTOSO

Nella cultura gastronomica più antica della Sardegna, i piatti a base di riso non hanno certamente l'importanza fondamentale assunta, sin da tempi immemorabili, dalle paste di grano duro, dalle pietanze a base di legumi, dai prodotti dell'orto e dalle carni rosse, che ne costituiscono l'ossatura portante.

La presenza del riso sulla tavola dei sardi, tuttavia, seppure sempre poco diffusa, ha certamente radici molto lontane. Nel dialetto cagliaritano, infatti, il riso viene chiamato "arrosu". Nome di chiara etimologia spagnola, "arroz", che quindi fa pensare ad una sua introduzione nell'isola durante il lungo periodo, quasi 500 anni, durante il quale i re di Spagna erano anche re di Sardegna (1324-1718).

La mancata diffusione del riso, nell'antica cucina tradizionale, è tuttavia ampiamente spiegabile con il fatto che questo cereale non era compreso tra quelli coltivati nell'isola quindi, come tutte le merci che provenivano da oltremare, aveva sicuramente un prezzo elevato.

La situazione socio-economica della regione, caratterizzata da un'economia agro-pastorale piuttosto povera, da sempre vessata da tassazioni coloniali estremamente esose, non favorì certamente la diffusione, su scala popolare, di un prodotto molto più costoso dei cereali e legumi ampiamente coltivati e diffusi nell'isola.

Il prodotto, inoltre, giungeva e veniva commercializzato, come tutti i cereali, in sacchi di juta da 80-100 kg. Quindi venduto al dettaglio sfuso, versandolo con una sassola in imbuti di cartapaglia, confezionati all'istante dal bottegaio, nelle dimensioni idonee a contenere la quantità di riso richiesta. La vendita sfusa comportava una mondatura del prodotto, all'origine, piuttosto grossolana e generica. La massaia, prima di procedere alla preparazione della pietanza, doveva cimentarsi in un'accurata mondatura manuale. Distribuito il riso su un piano di legno, con l'aiuto della lama di un coltello, separava le singole cariossidi, eliminando quelle più scure e difettose, i residui di lolla, paglia e culmi spesso presenti. Non di rado si ritrovavano piccoli sassolini bianchi, molto simili al riso, ma in grado di arrecare seri danni alle dentature dell'eventuale malcapitato. Con le prevedibili ritorsioni anche sulla massaia distratta.

Questo insieme di cause ha certamente determinato la modesta presenza del riso nei piatti della tradizione più antica dell'arte culinaria in Sardegna.

La sua presenza, certo non come piatto popolare, diventa viceversa via via più importante a partire dagli anni Cinquanta del secolo scorso, periodo in cui ne è stata introdotta e si è espansa la coltivazione, con risultati estremamente brillanti soprattutto sotto il profilo della qualità delle produzioni.

IL FIORIRE DELLA RISICOLTURA NELL'ORISTANESE

La risicoltura è oggi, per la Sardegna, una realtà produttiva e industriale affermata, seppure l'una e l'altra si siano sviluppate, come già accennato, relativamente di recente, nella seconda metà del XX secolo.

L'area dell'Oristanese è stata quella direttamente interessata, sia alla coltivazione che alla lavorazione industriale e commercializzazione del riso. Attività legate con un filo indissolubile, che traggono origine dagli interventi di trasformazioni agrarie realizzati in epoca fascista dalla Società Bonifiche Sarde. Le opere di bonifica, condotte nelle paludose terre di Arborea e nel limitrofo stagno di Sassu, sino ad allora flagellate dalla piaga della malaria, e la lungimiranza e capacità professionale dell'agronomo, Direttore della Società Bonifiche Sarde, Rino Giuliani, permisero che questa coltivazione



RISOTTO AL FINOCCHIETTO SELVATICO

Ingredienti: 300 g di riso Arborio di Oristano, ½ cipolla media, 250 g di finocchietti selvatici, 120 g di formaggio pecorino sardo fresco, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione: pulire i germogli dei finocchietti, tenere da parte le barbe più tenere e far lessare i gambi in un litro e mezzo di acqua adeguatamente salata. Fare poi soffriggere la cipolla, tritata molto finemente, in un buon olio extravergine e unirvi le barbe tritate facendole insaporire per alcuni minuti. Unire il riso, farlo leggermente tostare e cominciare a bagnarlo con l'acqua di cottura dei gambi. Mescolare continuamente e aggiungere l'acqua fino alla cottura e alla consistenza desiderata. Togliere dal fuoco, mantecare con il pecorino e servire.

si insediassero e allignassero nell'agro di Oristano e in alcune aree limitate.

Giuliani sperimentò la coltivazione del riso, nonostante l'inevitabile scetticismo e la diffidenza di molti agricoltori e dei colleghi tecnici.

Nel dopoguerra, si aprì quindi la strada al fiorire della risicoltura, grazie alla capacità di imprenditori agricoli di origini bresciane, trapiantati in Sardegna con le opere di bonifica, quali i Marcoli, Ferrari, Botticini, Schena, Baroschi, Bresciani e Bertazzoli. Questi ritennero che l'ambiente oristanese fosse particolarmente vocato alla produzione di un riso di elevata qualità. In effetti, il mercato delle sementi non tardò ad accorgersi delle eccezionali capacità germinative delle cariossidi di riso prodotte nell'Oristanese, che divennero in breve una delle fonti più importanti di approvvigionamento di sementi elette per le aree risicole del Verellese e non solo.

La coltura trovò spazio anche in altre aree, oltre a quelle dell'Arborea, e cioè negli agri dei comuni di Oristano, Simaxis e, più di recente, in quelli di San Gavino, Muravera e Villaputzu.

Fra gli imprenditori giunti dalla Lombardia, si distinse proprio Annibale Bertazzoli, grande esperto e vero pioniere, che impiantò le prime risaie nelle aree dei comuni di Oristano e Simaxis. Lo stesso imprenditore, vista la qualità, anche organolettica, delle produzioni ottenute, e prevedendo una notevole espansione delle superfici coltivate, spinse un industriale del luogo, il signor Cesello Putzu, ad impiantare una riseria accanto allo stabilimento dove, dal 1946, produceva pasta di grano duro di varie tipologie. L'attività della piccola industria alimentare crebbe significativamente e con essa gli ammodernamenti dello stabilimento dove, appunto con l'ampliamento dei locali del pastificio, situato nella piazza della stazione di Oristano, nel 1951 venne costruita una nuova ala destinata ad accogliere la prima industria risiera in Sardegna.

Si apre così un capitolo nuovo per l'imprenditore, che dota la struttura di macchinari all'avanguardia. La risiera riesce a lavorare oltre 4 tonnellate di risone al giorno, quantità oggi irrisoria, ma per l'epoca quasi impensabile.

I coltivatori locali vennero sostenuti nella produzione risicola dallo stesso titolare dello stabilimento industriale, che interveniva con la cessione in uso di idonee macchine da impiegare nella trebbiatura e sgranatura del risone prodotto.

Imprenditoria e innovazione portarono in breve alla diffusione della coltivazione del riso in molte parti della provincia, grazie anche alla versatilità di questa specie e alla sua capacità di dare buoni raccolti anche in suoli poco fertili, come i cosiddetti “gregori”, presenti nell’Oristanese (alluvioni terrazzate antiche, molto dilavate, ricche di scheletro e povere di materia organica), sino ad allora destinati solo a pascolo naturale.

La riseria Putzu, nell’arco di pochi anni, visto il crescere dell’offerta locale, incrementò le proprie capacità produttive, introducendo innovazioni tecnologiche che determinarono un incremento sostanzioso della capacità produttiva giornaliera.

L’andamento positivo delle coltivazioni e la crescita di richiesta sul mercato, portarono al trasferimento dell’industria, nei primi anni Sessanta, in un nuovo impianto, estremamente moderno e idoneo alle nuove esigenze dei produttori e dei mercati.

Nel 1979 la riseria muta anche il marchio commerciale, che si trasforma





PASTICCIO DI BIETOLE E RISO

Ingredienti (per 6 persone): 1 kg di foglie di bietola selvatica, 350 g di riso Arborio di Sardegna, ½ cipolla, 700 ml di latte, 100 g di formaggio vaccino grattugiato, noce moscata, olio extravergine di oliva, 2 uova, sale.

Preparazione: lavare e lessare le bietole in acqua salata, scolarle e saltarle in olio con o senza (a piacere) cipolla tagliata a fettine sottilissime. Saltare e rosolare con le bietole anche il riso. Quando riso e bietole saranno ben asciutti, far raffreddare e aggiungere il formaggio, le uova e una grattugiata di noce moscata. Mescolare bene e sistemare il composto in una pirofila. Aggiustare di sale e aggiungere tanto latte quanto ne basta per far cuocere il riso al punto giusto, lasciando il pasticcio umido e con una pellicola dorata in superficie. Infornare a 180 °C per circa 20 minuti tenendo sotto controllo la cottura e, se necessario, aggiungere ancora latte bollente. Servire caldo.

in “Riso della Sardegna”, ad evidenziare un’offerta più ampia, ormai molto apprezzata sui mercati. In funzione di questo, si estendono le tipologie di prodotto offerto, nelle diverse varietà che compongono un catalogo estremamente ampio, tra le quali: Carnaroli, Roma, Arborio, Aromatico, Ribe, Parboiled integrale e non.

La riseria è pioniera, sino dalle origini, nell’accogliere innanzitutto il riso prodotto localmente, anticipando di decenni la commercializzazione del riso a chilometro zero, in nome di un’offerta di qualità. Una delle finalità perseguite in campo nazionale anche dai Ministeri dell’Agricoltura dell’epoca, cui si deve l’istituzione dell’Ente Nazionale Risi.

Nel 1950, viste le potenzialità offerte dall’area, l’Ente Nazionale Risi aprì una sua sede ad Oristano, con la finalità di migliorare le conoscenze professionali dei risicoltori e dei tecnici addetti alle coltivazioni. Vennero quindi forniti dallo Stato, una volta tanto tempestivamente, gli indispensabili supporti tecnici, fondamentali per espandere con successo la produzione locale di riso, sia destinato alla produzione di sementi elette, sia all’immediato consumo alimentare.

Il riso quindi, per l’Oristanese e per la Sardegna intera, rappresenta un’entusiasmante avventura agraria e imprenditoriale dei primi anni Cinquanta, che ha dato, e continua a dare, frutti eccezionali.



RISOTTO AL CARCIOFO SPINOSO SARDO

Ingredienti: 7 carciofi (spinoso sardo), 300 g di riso Carnaroli di Oristano, ½ lt di brodo di verdure, 2 spicchi di aglio, 1 ciuffetto di prezzemolo, 4 cucchiaini di olio extra-vergine d'oliva, 120 g di pecorino sardo (non piccante), sale.

Preparazione: preparare un buon brodo di verdure unendovi anche due cuori di carciofo mondati e mantenerlo al caldo. Mondare anche gli altri carciofi e tagliare ciascun cuore in otto o dieci parti. In un tegame dai bordi alti, versare l'aglio, i carciofi e far rosolare per pochi minuti, quindi eliminare l'aglio e aggiungere il riso. Mescolare delicatamente e unire il brodo caldo poco per volta fino alla cottura e alla consistenza desiderata. Fuori dal fuoco mantecare con il pecorino e dare un tocco di colore con poco prezzemolo finemente tritato.





RISOTTO ALLA BOTTARGA DI MUGGINE

Ingredienti: 1 piccola baffa di bottarga di Cabras, ½ lt di brodo di pesce, 300 g di riso Arborio di Oristano, 1 bicchiere di Vernaccia di Oristano, 2 spicchi di aglio, 1 ciuffetto di prezzemolo, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione: preparare del buon brodo di pesce e tenerlo in caldo. Versare l'olio in un tegame, aggiungere i due spicchi d'aglio, farli soffriggere leggermente e toglierli prima che prendano colore. Unire il riso, farlo tostare e bagnarlo con la Vernaccia lasciando sfumare a fuoco vivo. Aggiungere pian piano il brodo di pesce ben caldo, aggiustare di sale e, mescolando continuamente, portare a cottura. Fuori dal fuoco mantecare con abbondante bottarga grattugiata e servire guarnendo con poco prezzemolo tritato e alcune sottili fettine di bottarga.

Oggi la risicoltura costituisce uno dei motori principali dell'economia agricola di Oristano e provincia. Questo alimento, tuttavia, continua ed essere ai margini della cucina popolare locale. Soltanto negli ultimi decenni, si è affacciata alla stessa, in modo più deciso.

Le ricette, presenti da oltre trent'anni sulle tavole dell'area dell'Oristanese, possono quindi considerarsi ormai nella tradizione culinaria della zona. Esse si basano sull'impiego, oltre che del riso prodotto in loco, delle materie prime e dei condimenti naturali più pregiati, diffusi in zona.

NEL RESTO DEL TERRITORIO

Non si hanno notizie precise, né particolari indizi, sul periodo in cui il riso sia stato introdotto nella cucina sassarese e delle aree limitrofe, quali l'Anglona, la Nurra, il Logudoro e la Gallura. Tuttavia, per le vicissitudini storiche che hanno interessato queste aree, si può ritenere che sussistano ottime probabilità che questo sia avvenuto durante la presenza della corona spagnola nell'isola che, come accennato, è stata particolarmente lunga. Così come la mancata ampia diffusione del riso, nella cucina locale, possa essere attribuita alle motivazioni già espresse in precedenza.

Il riso, quindi, si è inserito ai margini della tradizione culinaria di

queste aree, attingendo tuttavia, per la preparazione, in modo molto interessante, dalle materie prime di maggiore pregio più frequentemente presenti nel territorio. Sono nati così piatti particolarmente prelibati, quali il *risotto alla pernice*, quello *alla polpa di maiale*, *ai frutti di mare*. Per preparare quest'ultimo, si puliscono e si lavano accuratamente gamberoni, cozze e vongole e si tagliano a piccoli pezzi calamari, polpi e seppie. Si schiaccia la testa dei gamberoni e si conserva la salsa ottenuta. In padella si fanno cuocere le cozze e le vongole, con un bicchiere d'acqua, sino ad apertura dei gusci. Dopo averle scolate, conservando e filtrando l'acqua di cottura, si raffreddano sotto l'acqua corrente e si separano i molluschi dai gusci. Si fa imbiondire, in un tegame, la cipolla nell'olio, si uniscono molluschi e crostacei, si sala e si aggiungono prezzemolo tritato e peperoncino sbriciolato. Alcuni minuti di rosolatura, quindi si aggiunge il vino e si fa evaporare poi l'acqua di cottura delle cozze e delle vongole e la salsa della testa dei gamberoni. Si unisce infine il riso Carnaroli sardo, e si porta a cottura aggiungendo il brodo vegetale caldo poco alla volta.

Una menzione particolare, seppure molto breve, merita la presenza di un primo piatto a base di riso, le cui origini non sono assolutamente chiare, entrato da tempo immemorabile a far parte delle tradizioni gastronomiche più antiche della Bassa Gallura.

Nell'Agro di Olbia, Arzachena e San Teodoro, è infatti tuttora



RISOTTO IN ROSSO ALLA NURRESE

Ingredienti (per 6 persone): 500 g di riso Arborio di Sardegna, 100 g di polpa di maiale, 100 g di lardo o pancetta, ½ cipolla, brodo di carne, 50 g di concentrato di pomodoro, 150 g di formaggio vaccino grattugiato, 50 g di burro.

Preparazione: far soffriggere la carne e il lardo, tagliati a dadi, con la cipolla. Aggiungere il concentrato di pomodoro e procedere con la preparazione di un normale risotto facendolo tostare e aggiungendo il brodo man mano che necessita. Quando il riso è cotto, ma non troppo asciutto, mantecare con burro e formaggio. Stendere il tutto in una teglia e ricoprire con abbondante formaggio grattugiato. Mettere in forno caldo con grill sino a doratura della crosta. Anticamente, per fare la crosta si usava coprire il recipiente di cottura con un vecchio coperchio cosparso di brace viva.



RISOTTO AL BRODO DI PERNICE

Ingredienti (per 6 persone): 400 g di riso Carnaroli sardo, 2 pernici, ½ cipolla, sedano, carote, pomodoro secco, 80 g di burro, 1 lt di brodo di pernice, 1 bustina di zafferano di Nurri, 100 ml di Vernaccia di Oristano, 50 ml di vino Cannonau, 50 g di formaggio vaccino grattugiato, olio extravergine di oliva, sale.

Preparazione: dopo averle spiumate, strinate ed eviscerate (conservare le interiora), preparare con le pernici un brodo con gli odori come fosse un brodo di carne (il tempo di cottura dipende dall'età della pernice, ma comunque sono cotte quando non oppongono resistenza al distacco delle ali). Intanto preparare le rigaglie: lavare accuratamente fegato, cuore e ventrigli (spaccati in due e svuotati dei residui alimentari), rosolarli in un soffritto di sedano, carote e cipolla finemente tritati. Aggiungere un pizzico di sale, il Cannonau e far cuocere sino a quando il vino sarà completamente evaporato. In circa 50 g di burro, imbiondire la cipolla finemente tritata, aggiungere il riso e farlo tostare mescolando continuamente con un cucchiaino di legno. Unire la Vernaccia e farla evaporare. Proseguire la cottura aggiungendo poco alla volta il brodo bollente mescolando continuamente. A circa metà cottura, aggiungere in un mestolo di brodo lo zafferano, levare il risotto dal fuoco, mantecare col formaggio e il rimanente burro, aggiustare di sale e lasciar riposare qualche minuto prima di servire. Guarnire con le rigaglie di pernice. La ricetta è ottima anche con i colombacci.

ampiamente presente un'antica tradizione, sempre rispettata, che prevede la preparazione del *risotto con "pulpeddi"* (tocchetti di polpa di maiale), in occasione della festa organizzata negli stazzi, per la macellazione del suino. Il fatto è veramente al di fuori dell'ordinario poiché in Gallura non esistono, nella cucina locale, altri piatti a base di riso, se non introdotti di recente con l'espandersi del turismo.

Sarebbe quindi di particolare interesse scoprirne le origini e la provenienza. Il Centro Studi Territoriale dell'Accademia, e in particolare il componente che opera in quest'area, ha avviato una ricerca molto interessante presso le massaie più anziane degli antichi stazzi galluresi, volta appunto a acquisire notizie in merito. Ci si augura che si riesca a risalirne le origini, che non si esclude possano provenire dalla vicina Corsica.



RISOTTO ALLA POLPA DI MAIALE (RISO CU LI PULPEDDI)

Ingredienti (per 6 persone): 700 g di polpa di maiale in tocchetti, 350 g di riso Arborio di Sardegna, 1 kg di passata di pomodoro, 40 ml di olio extravergine, 1 cipolla media, 1 bicchiere e ½ di Vermentino di Gallura, 1 lt di brodo di carne, 0,16 g di zafferano (2 bustine), la buccia grattugiata di 1 limone, 150 g di formaggio pecorino sardo dolce, poco stagionato, 2 macinate di pepe nero, sale.

Preparazione: tagliare a tocchetti molto piccoli la polpa di maiale ottenuta da tutti i tagli impiegati per la preparazione di salsicce e salami tipici galluresi (coscia, spalla, petto, capocollo). Fare molta attenzione ad eliminare le parti fibrose, i tendini sottili e il grasso di consistenza spugnosa. Lasciare, insieme alla carne, il grasso consistente presente nelle parti lavorate, nelle proporzioni ordinariamente utilizzate per la preparazione degli insaccati. Amalgamare le diverse tipologie di polpa e di grasso, mescolando diverse volte l'insieme. Ungere con un velo di olio una pentola capiente con base larga. Versare la carne preparata e farla rosolare insieme alla cipolla tritata. Quando la carne esaurisce l'acqua di cottura rilasciata, sfumare con 1 bicchiere di Vermentino di Gallura. Versare quindi la passata di pomodoro e far cuocere a fuoco lento la carne nella passata per circa un'ora. Salare e pepare. In un'altra pentola, tostare il riso con 2 cucchiaini di olio e sfumare con mezzo bicchiere di Vermentino. Versare quindi il sugo con la carne nel riso tostato e portarlo a cottura aggiungendo man mano il brodo di carne. Poco prima di spegnere, aggiungere lo zafferano diluito in poco brodo. A fuoco spento, unire la scorza di limone e il formaggio grattugiati, amalgamando. Chiudere la pentola con un coperchio a tenuta e far mantecare per qualche minuto.

HANNO COLLABORATO

Marcello Bedogni

Marco Deidda

Ester Gessa

Salvino Leoni (DCST)

Carlo Maccioni

Proto Pippia

Tomaso Pirina

Paola Pranzetti

LA CUCINA DEL RISO *all'Estero*

*I contributi delle Delegazioni
dell'Accademia Italiana della Cucina
nel mondo*





Canada
Toronto-Ontario

RISO E ZIZANIA

Il riso italiano (*Oryza sativa*) appare sul mercato canadese a seguito dell'ondata di immigrazione avvenuta dopo l'ultimo dopoguerra. Più precisamente, l'apice fu raggiunto nel 1961 con 142.000 nuovi arrivi, per lo più provenienti dall'area veneta. Era il risultato di una politica favorevole alla creazione di nuovi insediamenti, alla costruzione di infrastrutture e allo sfruttamento di risorse naturali. Gli ultimi arrivati venivano ad aggiungersi alla già notevole presenza di immigrati provenienti da regioni del Centro e Sud d'Italia.

Mentre la maggioranza della ristorazione, che in alcuni casi veniva spacciata per italiana, proponeva una cucina di casa del Centro e Sud di Italia, alcuni ristoranti di élite, frutto della cultura e delle esperienze di ristoratori d'eccezione, aprivano nuovi orizzonti. Si trattò di una vera svolta, sostenuta da una clientela più sofisticata e con maggior potere d'acquisto, tanto che alcuni ristoranti italiani di Toronto divennero l'ambito punto d'incontro per esponenti della politica e dell'alta finanza.

Riso e risotto, magari al nero di seppia, sono sempre stati presenti fin da allora sulla carta dei ristoranti più rinomati, alcuni dei quali vantano oltre 35 anni di attività. Oggi, il riso italiano e, soprattutto, la parola "risotto" si sentono pronunciare ormai comunemente, spesso accompagnati da espressioni di soddisfazione: un fatto abbastanza recente a livello popolare, come lo era stata, tempo prima, la comparsa della parola "pesto". Lo stesso fenomeno si verifica per gli gnocchi, la polenta, il radicchio e il baccalà.

Tutto questo, in un Paese dove svariati gruppi etnici convivono anche in cucina, è divenuto espressione del bagaglio culturale e gastronomico dei suoi abitanti. I risi del Sud Est asiatico ora condividono lo spazio con i risi italiani e con la Zizania (*Wild rice*) sugli scaffali dei supermercati.

Una nota azienda importatrice di prodotti alimentari italiani conferma che il consumo di riso, iniziato negli anni Cinquanta, era costituito principalmente da piccole quantità del tipo Arborio, mentre oggi la stessa azienda importa annualmente Arborio, Carnaroli e Vialone nano. Anche il tipo Venere fa ora la sua comparsa sul mercato locale. Queste considerevoli quantità confermano la popolarità sempre in aumento del riso italiano.



Gli ultimi immigrati hanno contribuito, inoltre, a ribaltare l'immagine della cucina italiana fino a quel momento distorta. A partire dagli anni Sessanta, le migliorate condizioni economiche e l'evoluzione sociale hanno generato in Canada una domanda cui un gruppo di operatori e ristoratori hanno risposto con attenzione e professionalità. Così il riso, abbinato ad ingredienti come erbe spontanee, verdure e frattaglie, nelle sue varie preparazioni, ha giocato un ruolo preminente nell'affermare questa nuova realtà.

Originariamente, quella del riso era spesso una cucina "povera" nei mezzi, ma ricca di quella fantasia tipicamente italiana. Certamente il risotto con i bruscandoli, con i piselli o minestre di riso con le patate erano i piatti che chi ha varcato l'Oceano ben conosceva. Anche i funghi, che abbondano nei boschi canadesi, spesso finiscono nel risotto: ingredienti spontanei, conosciuti e raccolti probabilmente solo dai mitteleuropei.

Abbiamo menzionato la *Zizania* (*Zizania palustris*), il riso selvatico autoctono canadese, o meglio nordamericano, un cereale della famiglia delle graminacee con caratteristiche simili all'*Oryza sativa*, il quale veniva già raccolto dagli indigeni prima dell'arrivo degli europei.

L'esploratore francese, François de Crepieul, fu il primo a riportarne la notizia nel lontano 1672, osservandone la raccolta a Green Bay, una località del



Lago Michigan. Il raccolto avveniva secondo modalità ben precise, assegnando ad ogni imbarcazione un'area definita e lasciandone cadere in acqua una piccola parte, così da provocare automaticamente una risemina. A terra, le cariossidi venivano facilmente liberate dalle glume che venivano disperse nell'aria.

Il riso, soprattutto quello cresciuto spontaneamente, per il suo gusto particolare, il valore nutritivo, la facilità di abbinamenti e anche per i valori sacrali ad esso attribuiti, viene considerato un po' come il caviale dei cereali. Infatti il suo costo elevato viene spesso contenuto, commercializzandolo in confezioni mischiate a risi più comuni.

Un cibo che con grano, fagioli e zucche, chiamati le tre sorelle, perché spesso erano seminati insieme, ben bilanciava, con vitamine e carboidrati, la dieta prevalentemente a base di carne e pesce dei primi abitanti del continente nordamericano.

Il riso veniva abbinato a vari ingredienti, come selvaggina, pesce, bacche, sciroppo d'acero; era bollito in un brodo di carne di selvaggina e poi condito con grassi animali. Poteva essere macinato e, con la farina ottenuta, confezionato in pani. Come i chicchi del granturco poteva essere soffiato, ottenendo una sorta di pop-corn.

Ancora oggi, per certe tribù indiane, questa semente sacra e dono di Dio è oggetto di manifestazioni come il "Mahnom Festival" in Minnesota, celebrato con canti, danze rituali e ovviamente preparazioni tradizionali.

Il riso selvatico è leggendario. Il particolare status di cui gode presso le prime popolazioni del Nord America si accompagna a storie fantasiose.

I Chippewa raccontano che Wenebojo, il briccone della tribù, udiva in continuazione voci provenire dall'altra sponda del vasto lago dove era situato il villaggio; per soddisfare la sua curiosità, decise di mettere in acqua la sua canoa, chiedendo alla nonna Nokomis di seguirlo, e insieme attraversarono il lago. In prossimità dell'altra sponda, il pagaiare si fece difficile per l'affiorare di una vasta distesa di vegetazione palustre. In quel frangente, voci provenienti dai lunghi steli affioranti dall'acqua e carichi di spighe consigliarono loro di coglierli e usarne i chicchi come cibo; cosa che i Chippewa fecero da quel momento.

Sempre presso i Chippewa, si racconta che il riso selvatico fu scoperto quando un guerriero, ritornato al campo, sorprese un'anatra appollaiata sul



CONTORNO DI ZIZANIA (RISO SELVATICO - WILD RICE)

Ingredienti: 225 g di riso selvatico, 225 g di funghi tagliati a pezzetti, 110 g di burro, un pugno di pinoli, 1 cipolla tritata fine, 2 tazze di brodo di pollo, 2 cucchiaini abbondanti di prezzemolo finemente tritato, un goccio di Sherry, sale, pepe.

Preparazione: lavare velocemente il riso in acqua fredda. Metterlo in un tegame e coprirlo di acqua bollente; lasciarlo riposare per mezzora e poi scolarlo; ripetere questa operazione un'altra volta. In una padella, sciogliere il burro, aggiungere la cipolla, i funghi e il riso. Cuocere a fuoco medio mescolando spesso, finché il riso avrà assorbito tutto il burro. Versare in una teglia da forno, aggiungere il brodo e lo Sherry, coprire e infornare, nel forno preriscaldato a 160 °C, per un'ora e 15 minuti.

bordo della sua zuppiera; spaventato, l'animale prese il volo, lasciando cadere qualche chicco nella zuppa. Quella sera il guerriero mangiò la zuppa e trovò la granaglia deliziosa. Incuriosito, il mattino seguente si incamminò nella direzione verso la quale il volatile si era diretto e presto si trovò sulle rive di un lago dove un vasto stormo di anatre si stavano cibando del riso selvatico che venne chiamato “man-o-min”, ovvero “buon grano” in lingua indiana.

Oggi riso e zizania convivono felicemente in cucina, sebbene con differenti vocazioni. Il *Wild rice* è servito spesso come contorno alle carni, ai pesci o come ripieno a piccola selvaggina da penna. Una ricetta tradizionale della cucina canadese, esente da influenze più recenti, cioè dall'abbinamento con ingredienti propri di altri paesi (curry, mandorle, formaggio parmigiano, peperoni), che molto spesso oggi giorno appaiono nelle preparazioni di riso selvatico.

Ogni cuoca canadese ha la sua ricetta di famiglia, spesso tramandata dalla nonna o bisnonna. Le varianti sono tante e molto spesso consigliano l'aggiunta di bacche essiccate come “cranberries” (*Vaccinium macrocarpon*) oppure di funghi, anche semplicemente coltivati.

HANNO COLLABORATO

Marisa Bergagnini (Delegata)

Massimo Fantoni

Cina
Hong Kong



IL CONGEE

Anche ai cinesi sono ben note le caratteristiche terapeutiche del riso al punto da annoverare, tra le preparazioni più tradizionali e diffuse della loro cucina, un decotto, il *congee*, largamente usato quale panacea contro tutti i mali.

Non ci sono dubbi sulle origini del riso: è nato in Estremo Oriente, dove viene intensivamente coltivato da più di 7.000 anni. È noto per quali vie sia giunto in Europa ed è lecito supporre che il riso, che si conserva a lungo, abbia seguito gli eserciti nelle loro scorribande. All'inizio della sua fortuna in Occidente il riso era prezioso: veniva impiegato in piccole dosi e considerato al pari di una spezia rara. Lo si usava come farmaco, sotto forma di infusi e decotti, per malati di stomaco e di intestino, e come cosmetico, per rendere la pelle più morbida e luminosa. Nell'antica Roma sembra addirittura che i gladiatori si "dopassero" con decotti di riso.

Insomma, nell'antichità col riso si faceva tutto, meno che il pranzo e la cena. L'uso alimentare del riso era ancora molto lontano. E anche quando il prezzo scese e ne aumentò la diffusione, e il suo utilizzo esclusivamente medicamentoso cominciò a scemare, fu in favore di un uso prevalentemente dolciario, e non ancora alimentare in senso lato.

Ma che cosa rende il riso così benefico? Nei suoi minuscoli chicchi è contenuta una vasta gamma di sostanze preziosissime per la salute. Oltre all'amido, che costituisce il 78% del chicco e che apporta energia, proteine, vitamine e sali minerali, il riso è un'ottima fonte di fibre, importanti per conferire un rapido e prolungato senso di sazietà e per facilitare il transito intestinale, e fornisce diversi sali minerali (sodio, potassio, calcio, fosforo, manganese), vitamine (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, E) e aminoacidi essenziali, detti così perché l'organismo non è in grado di sintetizzarli e vanno quindi assunti tramite il cibo (arginina, fenilalanina, isoleucina, istidina, leucina, lisina, metionina, treonina, valina). Il riso quindi, se assunto con regolarità, aiuta l'organismo a mantenere un ottimo equilibrio tra i vari nutrienti.

È interessante osservare come anche nella cultura cinese al riso vengano riconosciute proprietà nutrizionali e mediche. Di qui l'interesse per il *congee* che, proprio grazie alle eccezionali proprietà del riso, è diventato una delle preparazioni caratteristiche della cucina cinese.

Tradizionalmente il *congee* (*zhou*) costituisce la colazione del mattino dei cinesi, ma può essere una buona cena per chi la sera digerisce male. Ottimo per momenti di debolezza e malattia, può essere usato per un pranzo o una cena facendo saltare a parte del porro tagliato a rondelle fini in poco olio, insaporire con sale, quindi aggiungerli al congee cotto in precedenza. Con opportuni abbinamenti, il congee svolge anche azione medicinale, suggerito come soluzione per le più svariate affezioni ed è considerato la forma di alimento più digeribile e nutriente che esista. In realtà, associato ad altre pietanze, costituisce un alimento piuttosto ricco e appetitoso.

Anche Buddha pare ne abbia tessuto le lodi; del congee, associato a latte e miele, disse: “... dieci cose esso può conferire: vitalità e bellezza, elasticità e forza. Elimina la collera, la sete e il vento, purifica la vescica, favorisce la digestione degli alimenti”.

Tra le proprietà terapeutiche del congee, va evidenziato che tonifica il Qi (in cinese usato per indicare l'energia vitale); fortifica la milza e armonizza lo stomaco; inoltre, poiché è servito caldo e in una forma immediatamente assimilabile e digeribile, giova agli intestini; è molto ricco di acqua, perciò umidifica lo stomaco e l'intestino, le cui mucose tendono alla secchezza con l'età e dopo malattie acute e croniche.

Nella medicina tradizionale cinese, lo stomaco racchiude il cibo, mentre la milza lo trasporta e lo trasforma. L'abilità di questi due organi di

QUALITÀ TERAPEUTICHE DEL CONGEE ASSOCIATO AD ALCUNI INGREDIENTI

- alla portulaca: disintossica; ottimo contro i reumatismi e i gonfiori
- allo zenzero fresco: è utile nella nausea e nell'iperemesi gravidica
- allo zenzero secco: riscalda e tonifica la funzione digestiva
- al sedano: rinfrescante d'estate, promuove il benessere dell'intestino crasso
- al ravanello sotto sale: digestivo e benefico per il sangue
- ai semi di finocchio: ha azione carminativa e dà beneficio per le ernie da freddo
- al nocciolo di albicocca: efficace contro la tosse e l'asma, mucolitico e carminativo
- alla castagna: tonifica i reni, rinforza le ginocchia e i lombi, efficace nel trattamento delle emorroidi
- al rognone di maiale, pecora o

LA PREPARAZIONE DEL CONGEE

Il riso più adatto è quello a chicco tondo che si cuoce in acqua fredda, dopo averlo lavato. In genere, le proporzioni sono di una parte di riso e sei di acqua, ma si può giungere fino a dieci parti di acqua. Si fa raggiungere il bollore rapidamente, poi si continua la cottura, con un coperchio e a fuoco molto basso fino a consumare tutta l'acqua. Può cuocere lentamente da due ore a una notte intera, se sono chicchi di riso integrale.

lavorare adeguatamente è considerata così importante che il Qi - o energia - del corpo umano dipende da una loro ottima funzionalità. Ge Hong, medico taoista della dinastia Jing (265-420 d.C), afferma: “Per vivere a lungo è essenziale mantenere puliti stomaco e intestino”; quello che fa il congee è proprio questo.

Il riso è diuretico e per questa proprietà previene e cura la formazione di umidità; ma può essere controindicato in ogni forma di poliuria da deficit di yang, in particolare in associazione con i fagioli rossi di soia (azuki) e la soia verde che sono, a loro volta, molto diuretici.

Il congee, in particolare, è benefico per chi ha digestione debole, come neonati e bambini (per immaturità dell'apparato digestivo), convalescenti, e per chi è portatore di debolezze costituzionali o acquisite, e soprattutto

cervo: tonifica i reni; rinforza le ginocchia e la schiena; è efficace nella cura dell'impotenza

- alla cipolla salata: diaforetico; ha effetto lubrificante sui muscoli
- all'erba raperina: illumina gli occhi ed è benefico per il fegato
- al fegato di pecora o pollo: efficace nel trattamento delle affezioni epatiche; molto potente
- al pepe rosso: come prevenzione della malaria e contro il raffreddore
- al midollo: contro la disidratazione

da febbre; aiuta la digestione

- ai fagioli “azuki”: per trattare l'edema, la gotta e i problemi urinari
- ai fagioli “mung”: rinfrescante, in particolare nella calura estiva; antipiretico e contro la sete
- allo yogurt e miele: benefico al cuore e ai polmoni
- cotto nel brodo di anatra o di capra: riduce l'edema e i gonfiori.

anziani (per decadimento dell'efficienza funzionale dell'apparato digestivo).

Nell'ambito della dietetica terapeutica si dice: "il congee giova quanto un decotto di ginseng". Non vi è alcuna controindicazione alla sua assunzione, ma maggiore attenzione va posta se si aggiungono ad esso altri rimedi terapeutici. Proprio per la sua digeribilità il congee aiuta a convogliare i principi benefici degli ingredienti aggiunti e ad ampliarne gli effetti.

A fine cottura si possono quindi aggiungere nel congee delle sostanze, a pezzetti, in polvere o come liquido del decotto, per insaporire o modificare le qualità terapeutiche.

Per finire, un accenno all'uso medicinale della crosta gialla che si forma sul fondo della pentola ("clay pot") quando si cuoce il congee: essa viene usata come cibo - è deliziosa - e come rimedio. Infatti, stimola la digestione e la produzione di succhi gastrici ed è consigliata per trattare la dispepsia da eccessi alimentari, la perdita d'appetito, le gastriti croniche. Per queste sue qualità, nelle cene cinesi con numerose portate, compare spesso a fine pasto una zuppiera contenente pezzi di crosta croccante di riso cui viene aggiunto un brodo di carne o di gamberetti insaporito con zenzero e spezie.

HANNO COLLABORATO

Savio Pesavento (Delegato) e tutta la Delegazione di Hong Kong

Emirati Arabi
Dubai

CUCINE E SAPORI DI TUTTI I PAESI DEL MONDO

Dei sette emirati che compongono gli Emirati Arabi Uniti (EAU), Dubai (in arabo دبيّ، traslitterato Dūbāiy', dal probabile significato di “strisciare” o “lucertola” o “piccola locusta”) è il più popoloso, con circa 2,3 milioni di abitanti, dei quali, tuttavia, solo il 10% sono locali (emiratini). La città omonima è infatti una delle più cosmopolite al mondo, con non meno di 200 nazionalità rappresentate, oltre ad essere una delle più moderne grazie al rapidissimo sviluppo che ha avuto a partire dalla fine degli anni Settanta.

Dubai si trova nella Penisola Araba, all'entrata Sud del Golfo Persico, in corrispondenza del cosiddetto stretto di Hormuz, sull'antica rotta delle spezie, ed è stata formalmente fondata all'inizio del XIX secolo dal clan di Bani Yas, sotto il controllo del quale rimase fino al 1892, quando il Regno Unito ne assunse la tutela; tuttavia la prima menzione scritta del nome risale al 1095, mentre il più antico insediamento, noto come città, risale al 1799.

Benché la lingua ufficiale di Dubai sia l'arabo, la lingua *de facto* utilizzata da tutti è l'inglese; e, pur essendo uno stato islamico, il governo adotta una politica di grande tolleranza verso i non musulmani, rispettandone il diritto a praticare la propria religione e ad edificare propri luoghi di culto.

Esistono testimonianze scritte in base alle quali il riso parrebbe essere giunto in Medioriente dall'Asia del Sud fin dal Mille a.C.; esso fa naturalmente parte delle tradizioni culinarie di Dubai anche grazie alla collocazione geografica della città, che la rese un importante snodo commerciale della regione fin dal XIX secolo.

Oggi gli EAU sono peraltro il primo esportatore di riso al mondo: nel solo 2013 i porti emiratini ne hanno visto transitare un quantitativo di valore pari a 2 miliardi di dollari, con importazioni da 32 Paesi ed esportazioni in 80 Paesi, principalmente mediorientali e del subcontinente indiano.

Questo fa sì che alla tradizione culinaria locale, peraltro arricchitasi, nei secoli, di ricette originariamente libanesi, iraniane, siriane ed egiziane, si aggiungano contaminazioni di cucine e sapori di tutti i Paesi del mondo, tra le quali prevalgono quelle del subcontinente indiano e del Mediterraneo orientale.



Così, la cucina del riso a Dubai si ritrova essenzialmente nei piatti tipici delle culture indiana, iraniana, cingalese ma anche filippina e centroasiatica; i piatti vanno di conseguenza dai *lumpia* filippini, involtini freddi fatti con carta di riso, all'*akki rotti* indiano, un pane di riso non lievitato; dal *baghali polo* iraniano, a base di riso mescolato con fagioli e spezie, al *kiribath* cingalese, dove il riso viene cotto nel latte; dall'*arroz caldo* filippino, dove il riso viene stracotto nel latte di cocco, con zenzero e cipolla fino a farne una specie di “porridge” servito con pollo, ai piatti più tipicamente mediorientali.

Le varietà di riso più diffuse in Italia, l' Arborio, il Carnaroli e il Vialone nano, sono pressoché sconosciute negli Emirati, dove la tradizione locale usa quasi esclusivamente riso Basmati (riso superfino, a chicco lungo) di origine indiana, o Misri (riso tondo, a chicco tozzo), noto anche come riso Egiziano, perché più adatti alla cottura tipica della tradizione locale, molto



simile a quella usata nella preparazione della “paella”, nella quale tutti gli ingredienti vengono cotti insieme, con l’eccezione della carne, che viene aggiunta in un secondo momento.

In diverse varianti delle ricette locali, il riso viene inoltre saltato in padella o leggermente fritto prima della cottura, per esaltarne il sapore e la consistenza.

La cucina emiratina ha tra i suoi ingredienti principali proprio il riso, oltre al frumento e alla carne nonché, ovviamente, alle spezie; come si è detto, essa riflette le influenze multiculturali della regione con piatti che spesso hanno lo stesso nome in paesi del Mediterraneo orientale, dell’area del Golfo Persico e del subcontinente indiano. Va tuttavia osservato che, come reazione alla forte presenza di immigrati nel Paese, ultimamente tende ad essere molto legata alle proprie radici e ad evitare nuove contaminazioni, non prevedendo, tra l’altro, l’utilizzo di varietà più moderne di riso.

Tre tra le ricette più caratteristiche degli Emirati sono a base di riso: *kabsa* (anche detto *machbūs*): di origine yemenita, comprende una molteplicità di varianti ed è il piatto nazionale di molti stati del Golfo Persico, nonché uno degli alimenti di base negli Emirati. Fatto con riso di tipo Basmati, cotto in grosse pentole di terracotta o rame, viene insaporito con cipolla e limone essiccato e una varietà di spezie che, a seconda dei gusti, comprendono zafferano, cardamomo, cumino, pepe nero, noce moscata, cannella e chiodi di garofano; accompagna carni di pollo, capra, pecora, cammello e, meno comunemente, manzo. In alcune varianti è servito anche con pesce o gamberetti. Talvolta vengono aggiunte mandorle, pinoli e uvetta secca; viene servito caldo con salsa “dakkous”, che è una salsa di pomodoro fatta in casa. È il piatto della festa, della famiglia, della convivialità tra amici.

Un’altra preparazione è la *maqluba*: a base di riso e melanzane (o cavolfiore) e guarnita di spezie, pomodori e pesce. Viene capovolta a cottura terminata (tipo *tarte tatin*) e servita in tal modo da scoprirne l’interno quando le persone la gustano.

Il *biryani*: di provenienza iraniana, poi diffusosi in tutta l’Asia grazie ai commercianti, è composto da riso parzialmente fritto (il nome “biryani” viene dalla parola persiana “biryan” che significa fritto o bollito) e reso piccante mescolato a pesce, carne, pollo e verdura.

Il riso si trova anche in portate dette *mezze*, di provenienza libanese e siriana, fatte da foglie di vite o di cavolo, arrotolate intorno a riso cotto con spezie. È infine utilizzato anche per preparare dessert, il più noto dei quali si chiama *farni* ed è un “pudding” a base di farina di riso, latte, zucchero, cardamomo o zafferano e acqua di rose cotti in padella e servito con una spolverizzata di noci tritate, uva passa e cocco essiccato; come anche nei dolci tipici medio orientali, a base di riso stracotto, zucchero, pinoli, pistacchio e cannella.

HANNO COLLABORATO

Pablo Victor Dana (Delegato) e tutta la Delegazione di Dubai



Francia
Parigi

PER ACCOMPAGNARE CIBI SAPORITI

Il riso è un alimento basilare in tutte le cucine e dunque anche in quella francese. Tuttavia l'impiego che se ne fa nell'esagono differisce molto da quello che se ne fa in Italia.

Il riso in Francia è considerato soprattutto un accompagnamento delle carni o del pesce e, per questo scopo, è spesso utilizzato il riso asiatico o indiano, Thai o Basmati, leggeri e profumati.

Un altro uso abbastanza frequente è associato a preparazioni di insalate di pesce e frutti di mare e, in questo caso, si ricorre piuttosto ai risi integrali o al riso Venere che non perdono consistenza.

Una delle preparazioni più diffuse e gradite dai francesi è quella del *dolce di riso* che spazia da preparazioni semplici di tradizione familiare, a elaborate ricette di pasticceria. Per queste preparazioni si ricorre in genere al riso della Camargue, affascinante regione al delta del Rodano, ove tra le



risaie corrono talvolta cavalli bradi. La Camargue si è specializzata nella produzione del riso rosso, molto saporito e di buona resistenza alla cottura.

Se il *riso alla cantonese* e il *riso "gluant"* (compatto) sono una costante che accompagna quasi ogni piatto degli innumerevoli ristoranti asiatici di Parigi, il *risotto*, nella sua presentazione tradizionale, ha iniziato la sua conquista dei palati parigini più o meno da una decina d'anni. Lo si trova soprattutto nei ristoranti italiani e, purtroppo, raramente cotto secondo le regole. È soprattutto l'abbinamento col *Tuber magnatum pico* che promuove il suo successo, ma anche un bel *risotto giallo zafferano* o il classico *risotto ai porcini* costituiscono un'interessante scoperta gastronomica per i palati parigini.

Si può affermare che il riso non raggiunge in Francia la popolarità della pasta e, salvo preparazioni specifiche legate alle tradizioni italiane, costituisce soprattutto un accompagnamento a cibi di sapore marcato.





CROSTATA DI RISO IMPERATRICE

Ingredienti (per 6 persone): pasta brisée (evitare quella già pronta), 700 g di latte non scremato, 50 g di riso Arborio, 2,5 cucchiaini da minestra di zucchero, 1 pizzico di sale, i rossi di 2 uova medie, 30 g di burro extra, 60 g di uvetta bionda carnosa. Per guarnire: 120 g di gelatina di ribes di eccellente qualità, 20 foglie di menta fresca tagliuzzate, 900 g di fragole (o una miscela di frutti di bosco), pepe nero di Sarawak.

Preparazione: preparare una base per la crostata in pasta brisée. Mettere il latte, il riso, lo zucchero e il sale in una casseruola media a fondo spesso e portare la miscela a ebollizione, a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto. Abbassare il fuoco e far cuocere mescolando di frequente fino a che circa $\frac{3}{4}$ del liquido non siano evaporati. Dopo circa 20 minuti, la miscela diventerà leggermente spessa e girando la spatola, questa farà dei solchi in fondo alla casseruola (non tutto il liquido dovrà evaporare, né il riso scoppiare). Togliere dal fuoco. Mettere i rossi d'uovo in una ciotola e, sempre mescolando, aggiungere progressivamente due cucchiaini da minestra della miscela a base di riso. Aggiungere un'altra cucchiainata di riso mescolando. Unire il burro e l'uvetta, travasare nella casseruola e cuocere di nuovo a fuoco medio. Mescolare vigorosamente fino a quando non appare qualche bolla. Non portare il riso al latte nuovamente ad ebollizione, altrimenti si rapprenderà. Versare il riso cremoso in una ciotola, stendervi una pellicola alimentare e lasciar raffreddare. Cuocere la base della crostata a vuoto (spargere sul fondo, coperto di carta da forno, dei fagioli secchi o le apposite biglie d'acciaio) e lasciarla raffreddare. Scaldare il forno a 180 °C. Versare il riso al latte freddo sul fondo della crostata, lisciare la superficie con una spatola, far cuocere per 10 minuti, poi trasferire la crostata su una griglia e lasciarla raffreddare. Scaldare la gelatina in una casseruola, spennellare la superficie della crostata con un sottile strato di gelatina, cospargervi $\frac{2}{3}$ di menta tagliuzzata e spennellare nuovamente con un secondo strato di gelatina di ribes. Tagliare le fragole longitudinalmente (attenzione: le fragole fanno sempre un po' di liquido. È dunque preferibile terminare la crostata al momento di servirla); disporre le fragole in centri concentrici, terminare con un'ultima pennellata di gelatina di ribes, le ultime foglioline di menta tagliuzzate e 3 giri di pepe macinato.

HANNO COLLABORATO

Luisa Polto (Delegata)



Libano
Beirut



NELLA CUCINA LIBANESE, UN CEREALE INSUPERABILE

Il riso è un cereale molto importante nella cucina mediorientale in generale e nella cucina libanese in particolare, dove è utilizzato in parecchi ripieni, dal pollo al tacchino, ma anche abbinato a legumi, zucchine, pomodori, cipolle, peperoni e melanzane. Anche se non ci sono risaie (il cereale è tutto importato), il Libano consuma molto riso, e il libanese lo trova in più del 70% dei suoi piatti preferiti, anche in pasticceria e nei dessert.

Generalmente il riso usato per i ripieni è della qualità detta Egiziana, che ha chicchi tondi e piccoli, e viene lavato, prima di cuocerlo, per togliere tutto l'amido. Altro tipo di riso molto usato anche nella cucina libanese è quello americano, detto Parboiled, con chicchi lunghi e poco amido, che si cuoce alla pilaf, e serve per accompagnare diversi ragù e stufati, tipici della cucina locale: stufato di carne, di legumi, di verdure ma anche di piatti tradizionali della domenica, come il *meloukchieh* e l'*arnabieh*. Il *riso pilaf*, può essere arricchito con vermicelli saltati: un piatto molto semplice, con ingredienti quasi tutti italiani, che, stranamente, non è di origine italiana, ma arriva dalla Cina.

Il riso della qualità Basmati, con chicchi lunghi ma molto fino, viene usato anche nei piatti tipici della penisola araba, come nel *buriani*, il piatto più conosciuto, cucinato con pezzi di agnello, spezie e yougurt.



ARROZ BI CHAARYEH (RISO CON VERMICELLI DI PASTA)

Ingredienti: 400 g di riso tondo egiziano, 200 g di vermicelli tagliati a pezzi di 1,5 cm, 1 lt di buon brodo di carne o pollo, 2 cucchiaini d'olio d'oliva, 25 g di burro.

Preparazione: in una padella riscaldare l'olio e il burro; rosolarvi i vermicelli spezzettati fino a dorarli, aggiungere il brodo bollente e cuocere per un minuto, aggiungere il riso e controllare di sale e pepe. Il brodo deve coprire pasta e riso di due centimetri. Lasciar bollire un minuto, girare con un cucchiaino di legno una sola volta, abbassare la fiamma e continuare la cottura a fuoco dolce fino a esaurimento del brodo. Come tutti i pilaf, lasciar riposare un quarto d'ora nella pentola calda e chiusa, fuori dal fuoco. Questo piatto viene servito tiepido, e può diventare delizioso condendolo con yogurt di tipo bulgaro al naturale, e spolverizzandolo con del fior di sale.

Il riso può essere cucinato con carne, pollo e pesce. Una specialità della cucina libanese, è la *syaddieh*, il cui nome deriva da “sayad”, che in arabo vuol dire pescatore: *syaddieh* è, quindi, il piatto del pescatore. È considerato un “piatto di magro”: si mangia dunque il venerdì a pranzo e, in quel giorno, lo si trova in tutti ristoranti libanesi della costa mediterranea.

SYADDIEH

Ingredienti (per 6 persone): 1 branzino (di 2-2,5 kg), 600 g di riso Parboiled lavato nel colino, 1 kg di cipolle affettate finemente, 1 cucchiaino di cumino in polvere, sale, pepe nero e bianco, olio d'oliva e olio d'arachide, il succo di 2 limoni, 1 “bouquet garni”, 125 g di pinoli tostati in poco olio.

Preparazione: pulire il pesce e condirlo con olio d'oliva, sale e pepe; avvolgerlo in carta di alluminio e cuocerlo in forno a 180 °C per 25-30 minuti. Quando il pesce è cotto, spinarlo, togliere testa e coda e dividerlo in pezzi grandi da lasciare in caldo. Con la testa e le spine fare un bel brodo con 3 litri d'acqua, il bouquet garni, una cipolla, sale, pepe in grani e il cumino, e far ridurre almeno alla metà. Rosolare tutte le cipolle nell'olio, fin quando non diventano scure (ma non bruciate) girandole continuamente. Quando avranno preso un bel colore molto scuro (è importante per il colore del riso) e sono diventate croccanti, metterne da parte due cucchiaini per la decorazione finale del piatto. Mescolare il resto delle cipolle fritte con poco più di 1 litro di brodo e cuocerle fino a ridurle in purea. Cuocere il riso in questo brodo denso fino all'assorbimento totale del liquido. Non toccare o girare il riso mentre cuoce, per evitare l'aspetto “risotto” e lasciarlo riposare per un quarto d'ora dopo la cottura, nella pentola calda, ma fuori dal fuoco. Fare una salsa con un roux scuro, farina e burro, aggiungere mezzo litro di brodo, il succo dei limoni, sale, pepe bianco e cumino, e far addensare fino a che non diventa una salsa che assomiglia al cioccolato nero. Scodellare il riso in un piatto grande di servizio, aggiungere sopra i pezzi del pesce e decorare con le cipolle fritte e i pinoli tostati. Servire la salsa calda a parte.

HANNO COLLABORATO

Mario Haddad (Delegato)

Malta

DALLA CUCINA ALL'ARTE: UN SIMBOLO DI AMORE

Come sia giunto il riso a Malta, non si sa per certo. Si pensa, tuttavia, che i primi a portare questo cereale sull'isola siano stati gli Arabi, che la dominarono per due secoli, dall'870 al 1091. È certo, infatti, che essi ne favorirono la coltivazione diffondendola in Egitto e sulla costa orientale africana sino al Madagascar.

Il riso giunse in Marocco e dallo stretto di Gibilterra arrivò nella penisola iberica, quindi in Sicilia, per poi diffondersi in tutto il bacino del Mediterraneo.

Non c'è alcuna evidenza di coltivazioni del riso sull'isola, poiché Malta è quasi totalmente sprovvista di acqua dolce, ma è probabile che i maltesi abbiano iniziato a introdurre il riso, nella loro alimentazione, prima degli italiani.

L'isola è stata soggetta a varie dominazioni: Fenici, Romani, Bizantini, Normanni, Aragonesi si sono susseguiti fino al 1530, quando Carlo V offrì l'isola ai Cavalieri di Malta che vi si stanziarono stabilmente fino al 1798, anno in cui l'isola fu conquistata da Napoleone sulla via per l'Egitto. Gli inglesi vi approdarono nel 1800, quando furono chiamati in soccorso dai maltesi che volevano essere liberati dalle truppe napoleoniche e vi restarono sino al momento in cui Malta si proclamò repubblica, nel 1964.

La cucina maltese, insieme alla sua lingua e a molte delle sue tradizioni, risente di questo miscuglio d'influenze, creando una sintesi in cui a prevalere sono gli influssi arabi, italiani e inglesi.

L'influenza inglese sulla cucina del territorio è connessa con l'importazione dei prodotti, sia dalla Gran Bretagna sia dalle sue colonie. Dalla tradizione inglese Malta ha ereditato dolci come il *budino di riso*, che sprigiona un intenso profumo di noce moscata e cannella, e una predilezione per il curry. Il *rice pudding* è un dessert bollito o cotto al forno fatto con riso, latte, spezie, aromi, uova, uvetta e cannella, che benché apparso sulle tavole maltesi durante la dominazione britannica, rappresenta una squisita sintesi fra il mondo arabo e quello anglosassone. Sembra, infatti, che le versioni occidentali di questo dolce siano una derivazione di antiche ricette arabe.



FILASTROCCA MALTESE

*Meta omni kellha lili
Hija ghamlet ir-ross fil-forn;
Stiednet lil girien kollha
U bdew ihabbtu sorm
ma' sorm.*

*Quando nacqui
Mia madre fece il riso al forno;
Invitò tutti i vicini
che erano tanti e così stretti
Da trovarsi chiappa contro chiappa.*

Questa filastrocca parla di un altro piatto molto diffuso sull'isola: il *ross fil-forn* (riso al forno), dove il riso diventa momento centrale nella celebrazione del rito della nascita, e ben si percepisce che anche a Malta, come in Italia e in molti altri Paesi del mondo, il riso è visto come simbolo di amore, fertilità, benessere e felicità. Vi sono molte leggende che parlano di questo cereale, dove cambiano le situazioni e i personaggi ma non il significato profondo di augurale prosperità. La leggenda più diffusa, di origine cinese, da cui deriva questo significato è cosa nota: un vecchio saggio, avendo visto la tristezza dei contadini, costretti alla fame da una grande carestia, decise di buttare sui campi incolti i suoi denti bianchi. Da questa semina improvvisata nacquero molti frutti bianchi che altro non erano che chicchi di riso.



ROSS FIL-FORN (RISO AL FORNO)

Ingredienti: 1 kg di macinato misto (maiale e manzo), 950 g di riso a chicchi lunghi, 6 fette di bacon, 4 uova sbattute, 6 uova sode, 2 mozzarelle locali affettate, 2 melanzane con buccia tagliate a cubetti, 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, 4 scatole di polpa di pomodoro, 2 cipolle, 3 spicchi d'aglio, sale, pepe, abbondante parmigiano, burro.

Preparazione: rosolare, nell'olio, aglio e cipolla, aggiungere il bacon a pezzetti, quindi il macinato. Incorporare il concentrato sciolto in un mestolo d'acqua e la polpa di pomodoro. Salare, pepare e lasciare sobbollire per circa un'ora. Il ragù deve risultare morbido. Cuocere il riso al dente e condirlo con il ragù, le uova sbattute e il parmigiano. Friggere i cubetti di melanzane. Imburrare una teglia, stendervi metà del riso e ricoprirlo con le melanzane, la mozzarella e le uova sode affettate. Terminare ricoprendo il tutto con il riso rimasto. Cospargere di parmigiano e fiocchetti di burro e infornare a 180 °C per un'ora.

Il *rice curry* (*riso al curry*) è invece originario del periodo coloniale, quando gli inglesi importavano le spezie dalle loro colonie e cominciarono ad usarle nella loro cucina. Arrivati in India dopo i portoghesi, i nuovi colonizzatori impararono da loro la parola “kari”, un insieme di spezie locali usate dagli indigeni, e cominciarono a pronunciarla e a scriverla all’inglese. Da qui il “curry” che gli inglesi iniziarono ad aggiungere ai loro piatti per insaporirli. Fu così che questa spezia approdò anche a Malta. Ancora oggi il riso al curry è in auge nell’isola dove, dopo l’abbandono delle forze britanniche, la popolazione ha conservato le abitudini che vi ha trovato e le ha fatte proprie. Tuttavia, le consuetudini relative alle feste di nozze, alle celebrazioni natalizie e alle processioni religiose in onore dei santi non differiscono molto da quelle del Meridione italiano.

La popolazione maltese aderisce per il 90% alla Chiesa cattolica e la religione costituisce un altro elemento di grande influenza sull’isola. A Malta esistono ben 365 chiese, “una per ogni giorno dell’anno” secondo un detto locale, e sono molte le feste legate al calendario cattolico che festeggiano i vari patroni con processioni. Una di queste è quella del Venerdì Santo. In quest’occasione, Malta offre un’arte di “nicchia” al riso.

Ogni anno, a Pasqua, viene allestita un’esposizione di opere molto particolari. Giovani artisti trascorrono le serate che precedono l’evento creando mosaici, veri e propri capolavori, con grani di riso. Questa mostra è chiamata “Il Mejda Ta’ l’Appostli”, che significa “La tavola degli Apostoli” e consiste in una tavola apparecchiata, su cui sono disposte opere raffiguranti immagini attinenti alla passione di Cristo. I grani sono posati per mezzo di pinzette, non sono incollati, e vengono buttati alla fine delle festività pasquali.

A questo paziente e quanto mai effimero lavoro, gli artisti dedicano molto tempo, concentrando lo sforzo finale una settimana prima della processione.

L’origine di questa tradizione risale al 400 d.C., quando il Papa invitava tredici sacerdoti di diversa nazionalità a commemorare l’Ultima Cena.

I Cavalieri dell’Ordine di Malta, sotto la cui dominazione l’isola si è trovata per oltre due secoli e mezzo, organizzarono qualcosa di simile a Birgu, località dove, prima di insediarsi a Valletta, avevano posto la loro sede. Veniva preparato un lungo tavolo con dodici pagnotte e gli apostoli erano rappresentati da dodici cavalieri.

La preparazione di questa tavola, motivo di orgoglio e di competizione fra i diversi villaggi, è continuata fino ad oggi in diverse località dell'isola di Malta e della vicina Gozo.

Essendo Malta così devota, l'*aljotta*, una *zuppa di pesce* che deriva il suo nome dal suo secondo e abbondantissimo ingrediente principale, l'aglio, diviene molto popolare durante la Quaresima, periodo in cui è sconsigliato il consumo della carne. Essendo un periodo di frugalità alimentare, questa zuppa non contempla lo spreco. Così del pesce sono utilizzate tutte le parti, teste e code incluse. Per realizzarla, viene preferibilmente usato il pesce locale, il lampuki, che fa la sua apparizione sui banchi del pesce da settembre ad aprile. Nel brodo, a fine cottura, viene versato il riso, sempre





ALJOTTA (ZUPPA DI PESCE)

Ingredienti: 1 kg di pesce, 50 g di riso a chicco lungo, 2 cipolle, 5 spicchi d'aglio pestati, 2 cucchiaini di olio di oliva, 5 pomodori, 1 foglia di alloro, un pizzico di menta, 1 mazzetto di maggiorana fresca, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, 2 lt di brodo di pesce, 1 limone, sale, pepe.

Preparazione: mettere il pesce in una pentola con abbondante acqua, salare, pepare e portare a ebollizione; abbassare il fuoco e lasciare sobbollire per 30 minuti. A cottura ultimata, togliere il pesce, liberarlo accuratamente dalle lisce, dalla pelle e da tutte le parti non edibili, quindi filtrare il brodo. Soffriggere cipolle e aglio facendo attenzione a non bruciarli, incorporare i pomodori pelati, privati dei semi e tagliati a cubetti. Aggiungere poi il concentrato, tutte le erbe tritate e tutto il brodo di pesce, aggiungendo acqua se necessario, fino a raggiungere i due litri previsti. Portare a ebollizione il brodo così ottenuto, aggiungervi il pesce pulito e lasciar cuocere per 30 minuti. Unire il riso e portarlo a cottura. Fuori dal fuoco, aggiungere un po' di succo di limone e guarnire con menta fresca prima di servire.

a chicchi lunghi, che trasforma questa semplice zuppa in un sostanzioso piatto unico.

L'*aljotta* non è la sola “soup” che prevede l’aggiunta del riso a chicchi lunghi. Con essa è doveroso citare anche il *brodu tal-laham* (brodo di manzo), il *brodu tat-tigiega* (brodo di pollo) e la *soppa tad-tadam* (zuppa di pomodoro). Lo stesso tipo di riso è utilizzato anche per le verdure ripiene, come i *bzar ahdar mimli bil-laham* (peperoni ripieni di carni miste tritate e riso) e i *tadam mimli* (pomodori ripieni con interiora di pollo e riso).

L’utilizzo del riso a chicco lungo è molto diffuso sull’isola ed è stato quasi esclusivo sino a epoca recente. Tuttavia, la collocazione geografica rende Malta un’estensione naturale dell’Italia e per molti versi l’influsso italiano si fa sentire. Se ne trovano tracce nella lingua, nei cognomi, nelle tradizioni e soprattutto nella cucina. Molti sono i ristoranti italiani presenti che hanno quindi esportato cultura e prodotti della cucina italiana. E così si è aperta una via anche ad altre varietà di riso a cominciare dall’Arborio, che per molti anni ha trovato grande consenso ed esclusivo utilizzo nella preparazione dei risotti.



RISOTTO AL VINO ROSSO E SALSICCIA MALTESE

Ingredienti: 600 g di riso Arborio, 2 cucchiaini di olio di oliva, funghi freschi tagliati a tocchetti, 3 salsicce maltesi senza pelle, 1 cipolla affettata e tritata, 2 spicchi d'aglio tritati, 150 ml di vino maltese rosso, 1,5 lt di brodo, 200 g di parmigiano, sale, pepe.

Preparazione: soffriggere aglio e cipolla in una grande padella, aggiungere le salsicce spezzettate e lasciarle rosolare per 5 minuti. Unire il riso e bagnare con il vino, mescolando fino a evaporazione. Versare piano piano il brodo, mescolando di tanto in tanto, fino a quando il risotto non risulta tenero e cremoso. Servire cosperso di pepe e parmigiano.

Il *risotto al vino rosso e salsiccia maltese*, dove a rendere il piatto tipicamente locale è solo la salsiccia aromatizzata al coriandolo, usa come base proprio questo riso.

Per molto tempo Arborio e risotto sono stati considerati un binomio inscindibile, anche perché sino a non molti anni fa non si trovava che quel tipo di riso nei supermercati, in alternativa a quello a chicco lungo. Ora a Malta si trova quasi ogni tipo di riso e sono innumerevoli i piatti, a base di questo cereale, disponibili per la degustazione nei vari ristoranti etnici che pullulano sull'isola. La preferenza dei maltesi è tuttavia orientata al prodotto made in Italy, specialmente se si tratta di risotti, molto popolari sull'isola.

A Malta il riso italiano e il modo di cucinarlo hanno trovato voce autorevole in quella di Gabriele Ferron, invitato sull'isola a più riprese per parlare del "mondo riso". Via libera al Vialone nano e al Carnaroli, dunque, di cui Ferron si è fatto paladino e che sono stati protagonisti di serate di degustazione presso noti ristoranti e di "master classes" tenute agli studenti dell'ultimo anno di cucina all'Istituto degli Studi per il Turismo.

Veri e propri eventi che hanno introdotto i maltesi a qualità di riso diverse e all'uso della farina ricavata da questo cereale. Nel menu degustazione proposto da Ferron, era inclusa una frittura di pesce passata nella farina di riso, la cui caratteristica è quella di non assorbire l'olio, con il risultato di un pesce croccante, leggero e non unto.

Altra novità proposta è stata la polenta, bianca perché a base di farina di riso, servita per l'occasione con barracuda saltato in padella e concassé di

pomodori. I risotti proposti sono stati realizzati con riso Carnaroli e Vialone, poco noti ai maltesi, che pare comunque abbiano apprezzato la differenza di consistenza fra i risi utilizzati e il più convenzionale Arborio. Diversi sono stati anche i metodi di cottura presentati, fra cui il più rivoluzionario è apparso quello di non mescolare il riso durante la cottura.

La novità di tipi di riso e metodo di cottura diversi da quelli tradizionali, hanno portato a Malta un inizio di quella cucina innovativa, come la ricetta del *risotto al parmigiano reggiano*, dove il riso Carnaroli viene portato a cottura, appunto, senza essere mescolato.

Anche il *ross fil-forn*, l'intoccabile, è stato cucinato sostituendo la qualità di riso a chicco lungo con il Carnaroli. Questa sostituzione ha come





RISOTTO AL PARMIGIANO REGGIANO

Ingredienti: 320 g di riso Carnaroli, 700 ml di brodo vegetale, 60 g di parmigiano reggiano grattugiato, ½ cipolla tritata finemente, 1 noce di burro.

Preparazione: in una pentola portare a ebollizione il brodo; in una larga padella soffriggere la cipolla e aggiungere il riso. Versare il brodo tutto in una volta nella padella con il riso, mescolare, coprire con il coperchio e lasciar cuocere a fuoco basso per circa 13 minuti, fino ad assorbimento completo del brodo. Togliere dal fuoco e aggiungere burro e formaggio mescolando delicatamente. Lasciar riposare coperto per un paio di minuti e servire.

risultato un riso più cremoso e croccante, dove i grani restano ben staccati, facendo perdere la collosità che caratterizza la vecchia versione della ricetta.

All'innovazione poi non sono sfuggiti neppure i più tradizionali dolci quaresimali, i *kwarezimal* (*quaresimali*), dove la farina tradizionale è stata sostituita con quella di riso, rendendo così la ricetta più leggera e “gluten free”.

HANNO COLLABORATO

Massimiliana Affanni Tomaselli (Delegata)



Paesi Bassi
Utrecht



CUCINA “POVERA DI STORIA” MA RICCA DI RISO

Ai suoi tempi, il riso (“rijst”), in Olanda, era un importantissimo prodotto di consumo quotidiano e il suo utilizzo veniva addirittura sollecitato, come si può leggere nel libro di economia domestica, *Het Leerboek van de Amsterdamse wiskhouschool*, del 1910. Il cereale veniva a quei tempi usato per preparazioni soprattutto dolci, per esempio per quelle destinate alla colazione del mattino, che portano il nome di *rijstepap of rijstebrij* (*pap e brij*) sottolineando la prolungata cottura del riso in forma di “pappa”. Altre ricette locali con il riso sono *rijstesoep* (*zuppa*), *rijstomelet* (*omelette*), *rijstschotel met eieren* (*riso e uova*), *vis en kerrysaus* (*con pesce e spezia indiana al curry*), ma anche come dessert: per esempio, il *rijstpudding* (*budino di riso*), preparato con diversi tipi di frutta.

Attualmente l’uso del riso è molto cambiato, in Olanda, rispetto al recente passato. Una più approfondita conoscenza del suo uso e delle varie tipicità hanno portato ad un incremento di ricette. I viaggi turistici all’estero della popolazione, l’influsso, tra le altre, della cucina italiana e di quella indonesiana è chiaramente rintracciabile negli attuali tipi di preparazione.

Accanto all’ormai famoso risotto (che ahimè, all’estero, viene tante volte ancora preparato in modi e forme che poco hanno a che fare con la ricetta originale, anche se fortunatamente il livello di preparazione sta migliorando di anno in anno), erano già entrate a far parte della cucina locale anche ricette provenienti da quelle spagnola e greca ma soprattutto, dell’Indocina, dati i rapporti, risalenti addirittura al 1600, quando i vascelli della VOC, la Compagnia Olandese delle Indie, si dirigevano in quel Paese per approvvigionarsi di spezie. Lì, gli olandesi conobbero la preparazione del *nasi*, riso lessato e poi condito con diverse verdure bollite, oppure con aggiunta di uova strapazzate e tagliate in piccolo pezzi, o carni, come quella di pollo o prosciutto cotto.

Il riso sostituì, allora, anche le patate, che dal XVI secolo erano state introdotte nell’alimentazione locale come prodotto farinaceo per eccellenza, e che avevano aiutato a debellare lo scorbuto (“scheurbuik”). Il loro uso era così vasto e popolare al punto da ispirare anche il famoso pittore Van Gogh a firmare il quadro intitolato “De Aardappeleters” (I mangiatori di patate).

Gli anni successivi alla Seconda guerra mondiale hanno portato dei forti cambiamenti nel mondo della cucina olandese, da sempre vista come “povera di storia” e quindi aperta a influenze esterne. La cucina francese, negli anni Sessanta e Settanta, veniva vissuta come “la migliore cucina di qualità” da quasi tutti i ristoranti dei Paesi Bassi. Ma, negli stessi anni, iniziano a diventare popolari preparazioni della cucina cinese, indiana, giapponese, con un uso molto presente di riso.

Come accennato in precedenza, la cucina orientale più diffusa in Olanda è comunque quella indonesiana, legata alla storia delle colonie olandesi oltre oceano. Quando l’Indonesia divenne uno Stato indipendente, molti indonesiani decisero di trasferirsi in Olanda e, con il loro arrivo, riuscirono a influenzare positivamente la tavola dei loro nuovi connazionali. La loro cucina è molto elaborata, gustosa e ricca di carni e verdure che tradizionalmente vengono accompagnate dal riso, che spesso prende il posto del pane. Due ricette note e di preparazione abbastanza facile sono il *loempia* (sacchetto ripieno di verdure e anche carni avvolto in pasta di riso) e *nasi goreng* (riso fritto condito).

Una cena da non perdere è quella caratterizzata dal nome *rijsttafel* (portate di riso), che è piuttosto un insieme, a tavola, di diversi piatti indonesiani accompagnati da una o due preparazioni di riso.

Attualmente, i ristoranti più diffusi in Olanda sono quelli che si ispirano alla cucina italiana, indonesiana, cinese, francese ma anche sudamericana e sudeuropea. Pietanze e ricette provenienti dall’Italia sono in aumento in quasi tutti i menu dei ristoranti olandesi, anche se molte volte l’uso di nomi come “carpaccio”, “tiramisù” o “risotto”, volendo solo menzionare tre esempi facili, ha più un valore evocativo che un’effettiva corrispondenza alla ricetta originale.

HANNO COLLABORATO

Aris Spada (Delegato)
Enrica van der Avort

Rino van der Avort



Regno Unito
Londra

NELLA TRADIZIONE INGLESE

“Let me see: what am I to buy for our sheep-shearing feast? Three pounds of sugar, five pounds of currants, rice... what will this sister of mine do with rice?”. *“Vediamo; cosa devo comprare per la nostra festa della tosatura? Tre libbre di zucchero, cinque libbre di sultanina, riso - che se ne farà mia sorella del riso?”*.

Shakespeare, nella sua tragicommedia *Il racconto d'inverno*, fa recitare al clown questa poetica lista della spesa dove fra gli ingredienti compare proprio il riso.

Di nostro interesse è il fatto che la commedia, scritta nel XVI secolo, si svolge in Sicilia, dove esistevano risaie e dove, nell'XI secolo, erano discesi i Normanni, prima della conquista dell'Inghilterra nella battaglia di Hastings del 1066. Anche se già i Romani contemplavano il riso nella loro dieta in Gran Bretagna, all'epoca della loro occupazione, nel I secolo dopo Cristo, si ipotizza che il consumo del riso, in Inghilterra, risalga proprio al periodo normanno.

Nel Medioevo, la Gran Bretagna importava il riso sia dall'Italia sia dall'Oriente, insieme alle spezie come il pepe, il cumino, lo zenzero, il cardamomo e il prezioso “galingale”. E come tali spezie il riso era considerato una rarità tanto da venir conservato in cofanetti sotto chiave. Il suo prezzo era così elevato che, forse per limitarne il consumo, gli si attribuivano le proprietà malefiche di indurre cecità o malattie veneree. Tutto ciò cambia quando il suo prezzo diminuisce grazie all'apertura delle vie verso l'Oriente che ne facilitarono l'importazione.

“Che se ne farà mia sorella del riso?” si chiede il clown senza darsi una risposta; ma non era un cuoco, altrimenti avrebbe dedotto, dalla lista degli ingredienti, che la sorella aveva probabilmente in programma di preparare un *rice pudding*, piatto gustato da allora e fino ai nostri giorni sulle tavole britanniche.

Si dice che il *rice pudding* sia una versione della minestra di riso dei Romani, che lo usavano come medicamento per “sistemare lo stomaco”. Non a caso, ancor oggi in Inghilterra, ci si riferisce al *rice pudding* come ad un “comfort food”, uno di quei piatti che ti fanno sentire bene, quasi a casa,



fin dalla prima cucchiata (nel ricettario del 1390, *The Forme of Cury*, l'autore, che è il master chef reale di Riccardo II, spiega "For to make a potage of rice", "Come fare un potage di riso"). Per gli inglesi questa preparazione evoca memorie d'infanzia o di giorni trascorsi a scuola quando compariva come dessert, nei collegi privati inglesi.

Fin dal Medioevo, in Gran Bretagna, il riso era gustato soprattutto nella versione dolce. Veniva bollito nel latte di mandorla o di mucca, al quale si aggiungevano zucchero, cannella, noce moscata e uvette. Un piatto che si basava su tutti ingredienti importati e quindi di costo elevato. Come tale era un piatto che solo le classi più abbienti potevano permettersi e che compariva sulle tavole dei signorotti o dei membri dell'alto clero, nel periodo della Quaresima, per fortificare una dieta altrimenti restrittiva.

Nel testo *Life in Medieval times*, l'autrice Marjorie Rowling menziona la lettera di una certa Margaret Paston che chiede al figlio, che abita a Londra, di informarsi sui prezzi di pepe, noce moscata, zenzero e riso. Anche se



la risposta non ci è pervenuta, notiamo come il riso compaia sempre fra le spezie più pregiate.

La fama del *rice pudding* raggiunge l'apice al tempo dei Tudors che erano spietati in politica, ma avevano uno "sweet tooth", un debole per i dolci: arricchito con rossi d'uovo, era uno dei dolci più ambiti e ricercati.

Nel ricettario del XVI secolo, *The Good Huswife's Jewell*, compare una ricetta dal titolo "to make a tart of ryce", "come fare una torta di riso".

"Boyle your rice, and put in the yolkes of two or three egges into the rice, and when it is boyled, put into a dish, and season it with suger, sinamon and ginger, and butter, and the juyce of two or three orenge, and set it on the fire againe", "Bollì il riso, e aggiungi i tuorli di due o tre uova e, quando il riso è bollito, trasferiscilo in un piatto e aromatizzalo con zucchero, cannella e zenzero, e burro e il succo di due o tre arance, e mettilo sul fuoco di nuovo". Questo *rice pudding*, nella sua versione di torta dolce, avrebbe deliziato Enrico VIII, ma anche i commensali del XXI secolo.

Il riso compare anche in un altro piatto medievale: il "blancmange". Il poeta Geoffrey Chaucer, padre della letteratura inglese, nel XIV secolo, lo menziona nel prologo dei suoi *Racconti di Canterbury*. Nei ricettari medievali pervenutici, le ricette per il *blanc manger* (*biancomangiare*) elencano, come dice il nome stesso, ingredienti bianchi: le carni del pollo o coniglio, il latte di mandorla, lo zucchero e il riso. Ogni ricettario riporta una propria interpretazione della ricetta e le varianti consistono nelle spezie da aggiungere o nelle carni bianche da usare, ma, nella maggior parte di esse, l'ingrediente chiave rimane sempre il riso.

Per *blancmange* ora s'intende una gelatina dolce, derivata da variazioni settecentesche della ricetta originale, fatta con il latte, l'aggiunta di maizena e aromatizzata con gusti a piacere. Documentazioni certe sulle origini di questi piatti non se ne hanno e la questione rimane aperta.

Dagli studi di Constance Haiett sembra che le ricette sia del *rice pudding* che del *blancmange* provengano dal Medio Oriente, area principale dell'importazione di riso e mandorle, ingredienti comuni ad entrambi i piatti. Una cosa è però certa: il gusto di quei tempi era quello di mescolare il riso con spezie e zucchero anche quando fra gli ingredienti comparivano carni, usanza, questa, che viene attribuita al Medio Oriente.

Sempre fin dal Medioevo il riso veniva anche macinato per ridurlo in farina e usarlo per addensare salse e per amalgamare ripieni, alla stessa stregua della polvere di mandorle. La farina di riso veniva anche impiegata per fare il pane. E allora come ora era considerata ideale per convalescenti e malati, specialmente quando mescolata al latte.

Una ricetta medievale in cui compare la farina di riso è il *Cyprus food*, che si ipotizza fosse un piatto di ispirazione italiana (Cipro dopotutto fu romana) e fatto con farina di riso mescolata con pinoli, datteri, zenzero, cannella e vino dolce. Ingredienti che ci ricordano il nostro panforte.

Se il *rice pudding* ci riporta ai tempi di Guglielmo il Conquistatore e al “tudorissimo” Enrico VIII, e il *blancmange* al medievale Chaucer o nella sua versione dolcissima ai Georgiani, il *kedgerie* è un piatto a base di riso che compare ancor oggi sulle tavole britanniche e che rimanda ad un altro grande momento della storia inglese, quello dell’impero coloniale in India, del periodo vittoriano dell’Ottocento.

Nel *kedgerie* il riso abbonda ed è arricchito con carni o pesci e colorato con zafferano. La versione indiana vede il riso condito con burro e mescolato a lenticchie, ma per gli inglesi i servitori indiani rimpiazzarono le tradizionali lenticchie con pesce affumicato ridotto in scaglie, aggiunsero uova sode e, in alcuni casi, anche della panna liquida per ottenere un piatto nutriente da servire al momento della prima colazione.

La dea della cucina vittoriana Mrs Beeton, nel suo best seller *Household management* (1860), menziona il *kedgerie* come piatto ideale per utilizzare i resti di pesce, specialmente quelli del salmone, da aggiungere freddi al riso. Inoltre, Mrs Beeton suggerisce di condire il riso con burro fuso nel quale viene sciolta della senape inglese.

Per realizzare il *rice pudding* e il *kedgerie* si utilizzano tipi di riso differenti: il primo viene cucinato con il riso corto e tondo che rilascia meglio l’amido donando cremosità al piatto; per il secondo, si usa quello lungo, aromatico Basmati, che anche nella cottura mantiene i chicchi ben separati.

Nel XVIII secolo, periodo delle Compagnie delle Indie Orientali, testimonianze attestano la scoperta da parte degli inglesi del riso “pillaw”. Da allora i ricettari inglesi introducono, nel loro repertorio culinario, la maniera

pilaf di cucinare il riso, dove il cereale viene lavato a dovere, per eliminare l'amido, cotto in una pentola scoperta fino quasi a cottura ultimata, per poi coprirlo con un panno da cucina (che serve a non far inumidire il riso con la condensa) e un coperchio e cucinarlo a vapore per una mezz'ora fino a quando è pronto. Questo riso si abbina, allora come oggi, al curry, importato dall'India e usato, in Inghilterra, letteralmente in tutte le salse.

Con Elisabeth David (che ha divulgato più di tutti la cucina italiana nell'Inghilterra degli anni Cinquanta), gli inglesi si avvicinano all'uso e al consumo del riso dell'Italia. Nel suo libro *Italian Food* (1954), la David illustra tipi di riso differenti per fare un risotto italiano, specificandone le varianti regionali, con passione e precisione. Elenca 20 ricette di risotti, spiega i supplì e il sartù, ma menziona anche le insalate di riso che suggerisce agli inglesi di servire come antipasto.

Oggi, con l'Inghilterra e, con Londra in particolare, diventate più che



mai un miscuglio di nazionalità e influenze, il riso, come il Paese stesso, si è fatto poliglotta: troviamo il riso tondo della paella spagnola; gli italiani Carnaroli, Arborio e Vialone nano; quello giapponese del sushi, quelli cinese e thailandese delle scodelline di riso bollito e così via. Ma se con sicurezza si può dire che il riso si usa in tutte le lingue, con altrettanta sicurezza si può affermare che la bandiera britannica sventola soprattutto su due piatti: il *rice pudding* e il *kedgeree*. La cucina inglese, grazie a commerci e influenze straniere, ha introdotto il riso nelle sue preparazioni, rispettando le ricette importate ma anche utilizzando il riso per soddisfare il proprio gusto, sviluppando, di conseguenza, un proprio stile.

HANNO COLLABORATO

Silvia Mazzola



*Repubblica
Dominicana
Santo Domingo*



IL RISO NELLA REPUBBLICA DOMINICANA E NELLE GRANDI ANTILLE

La storia del riso si perde nelle dense nebbie del tempo, quando l'uomo, attraverso la selezione e l'osservazione del comportamento di una gramigna selvatica o riso silvestre, seguendo tappe storiche, dal delta del Gange nell'India e del Mekong nel Vietnam, alle distese paludose dello Yangt-ze, nelle province meridionali della Cina, è arrivato, secoli dopo, al Madagascar e da lì all'Europa, da dove spagnoli e portoghesi lo portarono in America seguendo le rotte atlantiche delle spedizioni di conquista del nuovo mondo. Ma prima di penetrare nelle Americhe continentali, il riso arriva ai Caraibi, porto d'entrata di tutte le merci europee verso il continente; così, nell'isola battezzata Hispaniola da Cristoforo Colombo, oggi Haiti, e nella Repubblica Dominicana, e soprattutto in quest'ultima, il riso è divenuto un cibo essenziale per la dieta quotidiana del dominicano.

Già nel secolo XVI gli spagnoli avevano introdotto il riso con scarso esito, soprattutto perché doveva competere con il mais, la yuca (manioca) e tanti altri prodotti autoctoni americani. Ma con l'arrivo nell'isola della corte di Donna Maria di Toledo, sposa di Diego Colombo, figlio di Cristoforo e viceré di tutte le nuove terre, vengono al suo seguito anche le nobildonne e, naturalmente, tutta la servitù. E tra questi, i cuochi e cucinieri, in gran parte del Sud della Spagna, prima governata dai musulmani, che conoscevano il riso e lo adoperavano ampiamente nei diversi piatti tradizionali, tra cui la "paella", così come la maniera di cucinare il *riso con i fagioli*, chiamata "moros con cristianos", un piatto tipico della fusione arabo-spagnola. Nasce quindi un nuovo modo di mangiare, usando il riso come materia prima e abbinando diversi prodotti e spezie dell'isola con nuovi odori e sapori come il cilantro, il "cilantrico", la "bija", che è quella spezia di colore rosso mattone, che gli indigeni locali "tainos" usavano per colorarsi la pelle (da qui il termine pellerossa) fra tanti altri.

Già nel secolo XVII, il riso era penetrato non solo nell'isola Hispaniola, ma anche nelle Grandi Antille e specificamente a Cuba e Porto Rico, che lo scoprono e se ne impadroniscono. In questa regione, simbiosi ricca

e dinamica di diverse culture con influenze indigene, africane ed europee, nasce una nuova maniera di cucinare il riso.

Cuba è rappresentata dal suo *riso con i fagioli*: questi si cuociono fino al punto di diventare ben morbidi in modo tale che possano tingere bene il brodo con il riso, arricchendo il tutto con zucchero, sale, cumino e un poco di aceto.

Questo riso, a Cuba, si mangia con carni diverse, tuberi e insalata; una variante molto popolare è fatta accompagnando questa pietanza con pezzi di maiale grigliati, insalata di avocado e manioca con il suo “mojo”, una specie di salsa che si prepara con olio, aglio macinato, arancia amara (tipica delle isole caraibiche) e sale.

A Porto Rico, il riso si prepara quasi nella stessa maniera delle altre isole, con la differenza che si accompagna con una bistecca o cotoletta di maiale.



Ad Haiti, che condivide l'isola Hispaniola con la Repubblica Dominicana e che, a differenza di quest'ultima ha una cucina con marcata influenza africana, è molto famoso il riso con dei particolari funghi chiamati “djon-djon”. Il *riz djon-djon* è un riso saltato con aglio e burro, cui si aggiungono i funghi, tenendo ben presente di togliere i gambi poiché non sono commestibili. Si cuociono solo le cappelle, che tingono il tutto di un colore beige, che si versano sopra il riso conferendogli colore, sapore e profumo molto particolari.

Nella Repubblica Dominicana, dove la coltivazione del riso è abbastanza vasta, il cereale è il re incontrastato al punto che, insieme con i fagioli e aggiungendo carne e insalata, è considerato far parte della cosiddetta “bandiera dominicana”. La carne generalmente è quella di pollo, molto economica, ma si usa anche quella di maiale o di manzo e, come



contorno, insalata di pomodori, lattuga, avocado, peperoni verdi (“ají”), aglio e cipolla: questa pietanza semplice è molto ricca di nutrienti ed è il cibo quotidiano dominicano.

Ci sono altre preparazioni con il riso, come il *locrio*, un adattamento della “paella valenciana” al clima caraibico. Questo piatto, oltre al riso, si prepara con pollo, frutti di mare, pesce, e anche con salame fritto. Nella pittoresca penisola di Samaná, nel Nord est dell’isola, il tutto si soffrigge con il latte di cocco e per dargli colore si usa la già citata “bija”. Una variante del “locrio” si ottiene mescolando il *riso con le aringhe*.

La ricca cucina creola dominicana si serve del riso in molti altri piatti ugualmente interessanti. Uno di questi è il *moro di fagioli*, siano questi rossi o neri, conditi ad arte con le spezie locali, ideale per accompagnare qualsiasi pietanza; anche il *moro de guandules*, che è una leguminosa conosciuta solamente nella Repubblica Dominicana e Porto Rico ma che oggi comincia ad essere nota anche nel continente americano.

Comunque, il re incontrastato della tavola dei dominicani è il *riso bianco con i fagioli rossi*, cucinati separatamente e poi messi uno sopra l’altro (fagioli sopra il riso, rigorosamente, non al contrario!) accompagnato dalla carne e dall’insalata. I dominicani di tutte le classi sociali, se non mangiano quotidianamente la loro porzione di riso con fagioli cucinati nella maniera sopra indicata, sostengono di non aver mangiato. Curiosamente la regione dove si produce più riso è la stessa dove cinquecento anni fa Cristoforo Colombo fondò la prima città europea nel nuovo mondo: La Isabella.

HANNO COLLABORATO

Mario Boeri (Delegato)

Christian Martinez Villanueva



Stati Uniti d'America
New York

PER I NATIVI UN CEREALE SACRO

Le caratteristiche nutrizionali del riso Selvatico sono notevoli, infatti è ricco di carboidrati, tra cui soprattutto l'amido, e di proteine, le cui concentrazioni sono molto superiori a tutti gli altri cereali. Avendo anche notevoli caratteristiche terapeutiche, è considerato adatto per le forme di esaurimento fisico e psicologico, depressione, debolezza del sistema immunitario ed è, insomma, una valida forma di ricostituente.

Il riso Selvatico ha un chicco sottile, particolarmente lungo e di colore bruno tendente al nero. Prima di utilizzarlo, è necessario lavarlo bene sotto acqua corrente, quindi bollirlo in una pentola capace, rispettando le seguenti proporzioni: una parte di riso, tre parti d'acqua salata, a differenza dei risi tradizionali. Anche il tempo di cottura è piuttosto prolungato e



INSALATA DI GAMBERONI CON AVOCADO E RISO SELVATICO

Ingredienti: 150 g di riso integrale Carnaroli, 70 g di riso Selvatico (Wild Rice), 400 g di gamberoni, 300 g di avocado, una grattugiata di cumino, 7 cucchiaini di olio extravergine di oliva, succo di 1 limone, 1 cucchiaino di pepe rosa, 4-5 rametti di timo, 500 g di pangrattato, ½ spicchio d'aglio, sale, pepe.

Preparazione: far bollire dell'acqua in due pentole, salarla e in una pentola lessare il riso integrale Carnaroli per circa 35 minuti e, nell'altra, lessare il riso Selvatico (*Wild Rice Zizania Aquatica*) per 45 minuti. Incidere a metà, con un coltellino, l'avocado e, dopo aver eliminato il nocciolo all'interno, pelarlo. Tagliare l'avocado a cubetti, porlo in un recipiente abbastanza capiente, condirlo con l'olio, una grattugiata di cumino, un pizzico di sale e pepe, il succo di mezzo limone e il pepe rosa. Mentre le due varietà di riso cuociono, pulire i gamberoni, lasciando attaccata la testa, incidere la schiena, per eliminare l'intestino, e lavarli velocemente sotto l'acqua corrente. Preparare il pane profumato mescolando il pangrattato con il succo di mezzo limone, l'olio, un pizzico di sale e pepe, una grattugiata di cumino e un trito fatto con il timo e ½ spicchio di aglio. Scaldare il forno a 180 °C, stendere il pane su una placca, adagiarvi i gamberoni, cospargerli con il pane profumato al timo, infornarli e cuocerli per 5 minuti. Scolare le due varietà di riso, versarle ancora calde nella terrina con l'avocado tagliato a cubetti, mescolare bene e aggiustare il sale. Disporre il riso nei piatti, adagiarvi sopra 3-4 gamberoni per persona, appena tolti dal forno, ben caldi, e servire subito.



oscilla tra i 45 e i 60 minuti. Per abbreviare questi tempi, si consiglia di mettere a bagno il riso per 4-6 ore, prima di cuocerlo e allora la cottura sarà di 20 minuti.

Negli Stati Uniti sono ormai molte le ricette realizzate con il riso Selvatico, che si basano soprattutto su quelle della tradizione dei nativi americani. Per fortuna esistono molti libri su questa cucina, dove si indica come trattarlo, traendo spunto dalla loro cultura e dalla loro creatività.

Certo è che le varietà di riso, da quello Selvatico, a quello Indiano, alla *Zizania Aquatica* e *Palustris*, sono molto inferiori, in quantità, rispetto a quelle italiane. Tuttavia, in Italia, il riso Selvatico è arrivato tardi e, oggi, le modeste coltivazioni sperimentali ne consentono solo un uso limitato. Infatti, poiché i nativi americani davano al riso Selvatico un significato profondamente religioso, considerando il seme come sacro e dono divino, questo è arrivato in Europa molto dopo rispetto agli altri prodotti che sono venuti dal nuovo mondo, come il pomodoro, il granturco, le patate.

Negli Stati Uniti, altri usi e consuetudini, al di fuori dell'alimentazione, sono, per esempio, quelli ornamentali, con l'utilizzo di piante di riso Selvatico come decorazione di laghetti e ruscelli nei giardini.

HANNO COLLABORATO

Francesca Baldeschi Balleani



Sudafrica
Johannesburg



UN CONSUMO DI RISO MULTIETNICO

In un Paese asciutto come il Sudafrica, l'idea di produrre riso non ha mai trovato molto seguito. Tuttavia, dal momento che circa il 75% del riso mondiale è ora prodotto mediante irrigazione, sono stati avviati molti piccoli progetti per la produzione locale. È quindi coltivato un riso bianco a chicchi lunghi: la quantità totale, attualmente prodotta, è però inferiore all'1% del fabbisogno locale. La domanda, infatti, si aggira intorno a 2 milioni di tonnellate l'anno, con una crescita dell'11% annuo negli ultimi 10 anni e un consumo stimato di 14 kg *pro capite*. Il Sudafrica è quindi un importante acquirente di riso dai Paesi produttori.

Il consumo del cereale, nel Paese, ha avuto inizio alla fine del XVII secolo, con l'arrivo dei ricchi malesi e dei loro servitori, deportati dagli olandesi in seguito alle conquiste nelle Indie Orientali. Gli olandesi hanno anche portato molti schiavi malesi, per i quali il riso rappresentava una parte importante dell'alimentazione tradizionale. Piatti di riso giallo contenenti curcuma, cannella e uvetta sono ancora preparati in molte case sudafricane e nei ristoranti. Tra questi, il *babotie e riso giallo*. Il "babotie" è fondamentalmente un polpettone di carne di agnello macinata, con curry, albicocche secche, uva passa, mela grattugiata, foglie di alloro e curcuma.

Nel 1860, è arrivato un gran numero di cittadini indiani della regione di Madras, al seguito degli inglesi, per tagliare canna da zucchero nelle piantagioni della provincia sudafricana del Natal e ciò ha provocato un'ulteriore richiesta di riso da importare. È stato inoltre introdotto l'utilizzo di un tipo di curry, detto "Durban indian curry", molto piccante, simile al chili di altre parti del mondo. La comunità indiana è cresciuta fino a circa 1,8 milioni di persone ed esistono in Sudafrica molti ristoranti indiani per le popolazioni a più basso reddito, ma non esclusivamente, dove il riso preferito è quello a chicco piccolo.

Nel 1900, le società minerarie britanniche hanno portato un gran numero di uomini dalla Cina per lavorare nelle miniere d'oro del Witwatersrand. L'attività estrattiva non ebbe successo e la maggior parte di queste persone è stata rimpatriata. Tuttavia, alcuni sono rimasti e molte famiglie hanno formato, in Sudafrica, il nucleo di una comunità cinese molto ampia. È per

questo che nel Paese esistono molti eccellenti ristoranti cinesi che importano il riso “sticky”, che può essere più facilmente mangiato con le bacchette.

Dopo la Seconda guerra mondiale, a seguito dell’arrivo dall’Italia di una piccola ma importante comunità, principalmente di tecnici, sono stati aperti numerosi ristoranti italiani, ancora oggi molto popolari. In questi locali si preparavano risotti con varietà di riso italiano; recentemente anche il riso nero Venere ne caratterizza i menu.

Nei supermercati sudafricani è molto venduto un riso a chicco lungo parboiled, importato dalla Thailandia e dall’India, utilizzato dalla gran parte della popolazione per un uso generalizzato, in quanto è facile da preparare.

Nel 1993, in Sudafrica, è iniziata una nuova era: c’è stato un grande afflusso di immigrati provenienti sia dall’Africa sia da altre parti del mondo. Con il popolo pakistano sono arrivati ristoranti etnici e riso aromatico, disponibile nella maggior parte delle città. Altri, immigrati dal Nord Africa, hanno portato molti piatti tradizionali di riso.

Nelson Mandela ha descritto il Sudafrica come la “Nazione Arcobaleno” e la varietà di piatti di riso, disponibili nelle centinaia di ristoranti etnici, riflette questa immagine. Non sorprende quindi che il consumo di riso nel Paese stia crescendo e se ne preveda un futuro luminoso.

HANNO COLLABORATO

Andrew Adrian

Aurelio Grech-Cumbo (Delegato)

BIBLIOGRAFIA

- AA.VV., *A tavola con le donne di Zignago*, Luna Editore, La Spezia, 2007.
- AA.VV., *Dizionario corografico universale dell'Italia - Province Venete*, Civelli, Milano, 1854.
- AA.VV., *I frutti della terra*, Ed. Oscar Mondadori, 2004.
- AA.VV., *Il riso in Piemonte*, Promoinindustriale srl, 2011.
- AA.VV., *Il Riso*, Ed. Del Drago, s.i.
- AA.VV., *Sapori di Sicilia. La cucina della tradizione*, Giunti-Demetra, 2012.
- AA.VV., *Tortona, Novi e Ovada. Piemonte - Territorio, cucina, tradizioni* (vol. 8), ed. Bonechi, 2007.
- Agnoletti V., *Manuale del cuoco e del pasticciere di raffinato gusto moderno* (1832), Arnaldo Forni, Sala Bolognese (BO), rist. anast. 1983.
- Alberini M., *Storia della cucina italiana*, Piemme, Casale Monferrato, 1992.
- Allotta A., *Riso e risotti*, Newton & Compton, Roma, 2010.
- Amari M., *Biblioteca arabo-sicula*, Loescher, Torino-Roma, 1880-1881 (ristampa anastatica, Forni, Bologna, 1981).
- Amati A., *Dizionario corografico dell'Italia* (vol. V), F. Vallardi, Milano, 1866.
- Angelini R. (a cura di), *Il riso*, Bayer CropScience, Milano, 2008.
- Angelini R., *Il riso*, Bayer CropScience editore, 2008.
- Anonimo veneziano del Trecento, *Libro per cuoco*, in *L'arte della cucina in Italia* (a cura di Faccioli E.), Einaudi, Torino, 1992.
- Antonini P., *Il Friuli Orientale - Studi*, Vallardi, Milano, 1865.
- Azimonti E. (relazione di), *Inchiesta parlamentare sulle condizioni dei contadini nelle province meridionali e nella Sicilia* (vol. V), Tipografia Nazionale, Roma, 1909.
- Babudri F., *All'insegna del Buon Gusto nelle tradizioni Giuliane*, C.E.L.V.I., Trieste, 1931.
- Barbera G., *Agricoltura e Paesaggio nella Sicilia arabo normanna*, Palermo, 1981.
- Barberis C., *Le campagne italiane. Da Roma antica al Settecento*, Laterza, Roma-Bari, 1998.
- Barbero A., *Storia del Piemonte*, Einaudi Editore, Torino, 2008.
- Bauer C.A. e L., *La nostra cucina*, G.B. Monauni, Trento.
- Beeton I., *Beeton's Book of Household Management*, Londra, 1861.
- Bel Domenico N., *Manuale di cucina popolare marchigiana*, Scuola Tipografica, Roma, 1928.

- Bellesi U., Lucchetti T., Napolioni A.M., *Piatti reali e trionfi di zucchero. Carte di casa Buonaccorsi nella Macerata secentesca*, Camere di Commercio d'Italia, Macerata, 2010.
- Bernacchia R., *Il riso in Occidente*, Relazione al 7° Convegno su “*Riso: alimento fondamentale per la salute umana*”, Mezzana Bigli (PV), 21.02.2010.
- Bertolè-Viale E., *Relazione sommaria sull'andamento del servizio delle sussistenze militari presso l'esercito mobilitato*, Fodratti, Firenze, 1866.
- Bianconi M., Girondi G. (a cura di), *Acqua, architettura, lavoro. Lungo il corso del Mincio da Goito a Formigosa*, Sometti, Mantova, 2009.
- Biundi G., *Vocabolario manuale completo siciliano-italiano*, Fratelli Pedone, Stamperia Carini, 1856.
- Bogliani G., *Zoologia della risaia*, in *Natura e Montagna*, 2005.
- Boni A., *La cucina romana*, Newton Compton, Roma.
- Bossi V., Salvi E., *L'imperatore dei cuochi*, 1894, s.i.
- Bosworth A.B., *Alessandro Magno*, Ed. Corriere della Sera, 2005.
- Brillat-Savarin A., *Fisiologia del gusto ovvero meditazioni di gastronomia trascendente*, Biblioteca Universale Rizzoli, Milano, 1955.
- Bruni L., *Appunti di storia della cucina alessandrina*, Provincia di Alessandria, 2008.
- Burger G., *Agricoltura del Regno Lombardo-Veneto*, Motta, Milano, 1843.
- Burri E., *Il paesaggio effimero: la coltivazione del riso nell'Abruzzo pedemontano e costiero*, Atti del Convegno su E. Sereni, 2014.
- Burri E., *La coltivazione del riso nell'Abruzzo Borbonico*, in *De Rerum Naturae*, Penne, 2010.
- Burri E., *Paesaggi effimeri: le risaie nell'Abruzzo pre e post unitario*, in *Natura e Montagna*, Bologna, 2004.
- Burri E., Turchi M., *Spunti per un'analisi dei paesaggi effimeri dell'Abruzzo: la coltivazione del riso in periodo storico tra Campli, S. Omero e Bellante*, in *Notizie dalla Delfico*, 2010.
- Calabrese M. C., *Baroni e imprenditori nella Sicilia moderna*, Giuseppe Maimone Editore, Catania, 2012.
- Camilleri A., *Gli arancini di Montalbano*, Mondadori, Milano, 1999.
- Caniggia M., *Cogne. La sua storia, I suoi monumenti*, Tip. La Vallée, Aosta, 2000.
- Capatti A., Montanari M., *La cucina italiana. Storia di una cultura*, Laterza, Roma-Bari, 2005.

- Carriero L., *Toscana meravigliosa* in *Storia Toscana*, s.i.
- Casa Japoce, *Appunti di cucina*, Centro Stampa Archivio di Stato di Campobasso, 1995.
- Casati D., Banterle A., Baldi L., *Il distretto agroindustriale del riso*, Franco Angeli, Milano, 1999.
- Cavalcanti I., *Cucina Teorico Pratica*, Guido Tommasi Editore, Milano, 1902.
- Celant E., *I sapori della Valle d'Aosta*, Gruppo Editoriale s.r.l., 2007.
- Centre d'Études Francoprovençales "René Willien" de Saint-Nicolas, *Mets et recettes*, Musumeci, 1994.
- Centro Studi di cultura Walser, *Cultura nell'alimentazione a Gressoney*, Tipografia Valdostana, 1998.
- Centro Studi di cultura Walser, *Cultura nell'alimentazione a Issime*, Tipografia Valdostana, 1998.
- Chapusot F., *La vera cucina casalinga* (1851), copia anastatica, Daniela Piazza Editore, Torino, 2012.
- Chiappini F., *Vocabolario romanesco*, Il Cubo, 1992.
- Cicchetti A., Cotellessa C., *Il pane e la lingua*, Ed. Tabula, Lanciano (CH), 2007.
- Colombo F. (a cura di), *Vallée d'Aoste civiltà della fonduta*, Edizioni del Baldo, 2010.
- Colors G., *Brevità di Scalcheria*, s.i.
- Consoli E., *La cucina del sole*, Tringale Editore, 1989.
- Conti P. F., *Fortuna del riso nell'antichità*, Il Giornale di Riscicoltura, 2000.
- Coria G., *Profumi di Sicilia. Il libro della cucina siciliana*, Vito Cavallotto Editore, Palermo, 1981.
- Coronini Cronberg O., *La cucina di casa Coronini Cronberg. Quaderno di ricette della contessa Olga*, Editrice Goriziana, 2003.
- Corrado V., *Il Cuoco Galante*, Stamperia Raimondiana, Napoli.
- Corrado V., *Notiziario delle produzioni particolari del Regno di Napoli*, Stamperia di Nicola Russo, Napoli, 1792.
- Corrado V., *Pranzi giornalieri variati e imbanditi in 672 vivande secondo i prodotti delle stagioni*, Napoli, 1809.
- Correnti P., *Il diamante della grande cucina di Sicilia*, Ugo Mursia, Milano, 2003.
- Cunsolo F., *La cucina del Piemonte*, Ediz. Novedit, 1964.
- Da Nola R., *Libre de Coch*, 1477, s.i.
- D'Arbitrio N., Ziviello L., *La tavola del re*, ESI, Napoli, 1997.
- David E., *Italian Food*, Penguin, Londra, 1954.
- Davidson A., *The Oxford Companion to Food*, Oxford University Press, Oxford, 1999.

- De Iuliis G., *La battaglia del riso*, Ricerche&Redazioni, 2013.
- De Renzi E., *Sull'alimentazione del popolo minuto di Napoli*, Napoli, 1863.
- De Vincenzi C., *Le antiche ricette del Monte Gottero*, Butocultur@, s.i.
- Del Monte C., *Sonetti giudaico-romaneschi*, 1925, s.i.
- Del Torre C. (a cura di), *Ricettario mitteleuropeo - Suor Antonija, Orsolina*, LEG, 2008.
- Del Tufo G., *Ritratto o modello delle grandezze, delizie e meraviglie della nobilissima città di Napoli*, Salerno Editrice, Roma, 2007.
- Delfico M., *Abolizione della infausta coltivazione del riso nella provincia di Teramo*, 1833 s.i.
- Delfico M., *Memorie sulla coltivazione del riso nella provincia di Teramo*, 1783, s.i.
- Delfico M., *Sulla libera semina del riso nel Regno di Napoli*, 1817, s.i.
- Della Verde suor M.V., *Gola e Preghiera nella clausura dell'ultimo '500*, Ed. dell'Arquata, 1989.
- Demarco D. (a cura di), *La "Statistica" del Regno di Napoli nel 1811*, Tomo I, Accademia Nazionale dei Lincei, Roma, 1988.
- Di Carlo E., *Gabriele D'Annunzio e la gastronomia abruzzese*, Verdone editore, 2010.
- Dinelli P., *Massarosa dalle origini ai giorni nostri*, Vallecchi Editore, Firenze, 1955.
- Dominione C., *Il tesoro delle paludi*, Camera di Commercio Pavia, 1973.
- Duca R., Cosma R. (a cura di), *Andare a mulino - mulini, mugnai, rogge, risaie nel Monfalconese e zone limitrofe tra XIII e XX secolo*, BBC, 2011.
- Ente Nazionale Risi, *Storia del riso*, 2001.
- Fabricio G., *Di alcune tradizioni e ricette del Friuli-Venezia Giulia*, s.i., 1983.
- Faccioli E. (a cura di), *Il cuoco perfetto marchigiano (1891)*, Il Lavoro Editoriale, 2012.
- Faletto Landi L., *Les Valdôtains à table*, Musumeci Editore, Quart, 1993.
- Fast M., *Trieste a tavola*, Edizioni Italo Svevo, Trieste, 1985.
- Ferrero A., Tinarelli A., *Origine e diffusione*, in Angelini R. (a cura di), *Il riso*, Bayer CropScience, Milano, 2008.
- Fonda C., *Trieste in Cucina-Nuovissimo Manuale dell'Autentica Gastronomia Tipica*, Ed. Italo Svevo, Trieste, 1989.
- Franzoni F. (a cura di), *L'acqua disegna il paesaggio nella pianura irrigua novarese e lomellina*, Associazione Irrigazione Est Sesia, Novara, 2000.
- Franzoni F. (a cura di), *La terra, l'acqua, il riso. Le relazioni e gli interventi del Convegno di Novara del 9 giugno 2000*, Associazione Irrigazione Est Sesia, Novara, 2001.

- Fratlicelli R., *La cucine de mamme*, 1997 s.i.
- Galanti G. M., *Della descrizione storica e geografica delle Sicilie*,
Napoli, 1789, (riedito nel 1969 a cura di Assante F. e De Marco D.).
- Galanti G. M., *Descrizione del Contado di Molise* (a cura di F. Barra), SEN, Napoli.
- Gariboldi A., Rizzi V., Casale F., *Aree importanti per l'avifauna in Italia*,
LIPU, Parma, 2000.
- Gentilini G., *I cibi di Roma imperiale*, Milano, 2004.
- Ghisolfi I., *Per un pugno di riso*, Blu Edizioni, Torino, 2011.
- Ghittino, P., *Piscicoltura e Ittiopatologia* (vol. I), Edizioni Rivista di Zootecnia, 1969.
- Giannadrea A., *Il Molise sotto alcuni aspetti demografici ed economici*,
Tip. G. Quartieri, Campobasso, 1937.
- Giaquinto A., *Cucina di Famiglia e pasticceria*, Ed. Minerva, 1899.
- Giovando E., *Non solo mes-ciuu*, edizioni Cinque Terre, La Spezia, 2005.
- Grasso G., *Vercelli nel piatto*, Ediz. Saviolo, 2006.
- Greppi C., *Il riso e i risotti*, in *Celebrazioni, conviviali & relazioni delle Delegazioni per l'anno del riso: millenovecentonovantasette*, Accademia Italiana della Cucina, Milano, 1999.
- Guaiti D., *La grande cucina regionale italiana - Valle d'Aosta*, Gribaudo, 2010.
- Gustin V., *Xe più Giorni che Luganighe*, Ed. Della Laguna, 1998.
- Hieatt C., *Pleyn Delit: Medieval Cookery for Modern Cooks*,
University of Toronto Press, Toronto, 1996.
- Ibn Bassal, *Libro de Agricultura*, (a cura di Garcia Sanchez E. ed Hernandez Bermelo J.E.), Granata, 1995.
- Idrisi, *Il Libro di Ruggero* (traduzione di Rizzitano U.), Palermo, 1966.
- Jannattoni L., *La cucina romana e del Lazio*, Newton Compton, Roma, 2005.
- Jannattoni L., *Osterie e feste romane*, Newton Compton, Roma, 1997.
- Jung C. G., Kerényi C., *Prolegomeni allo studio scientifico della mitologia*,
Einaudi, Torino, 1948.
- Labat J.B., *Voyage en Espagne et en Italie*, Nabu Press, 2012.
- Lanternari V., *Religione, magia e droga-Studi antropologici*,
Manni, San Cesario di Lecce, 2006.
- Latini A., *Lo Scalco alla moderna*, Napoli, 1692, s.i.
- Laurieux B., *Cucine medievali (secoli XIV e XV)*, in *Storia dell'alimentazione*
(a cura di Flandrin J. L., Montanari M.), Laterza, Roma-Bari, 1997.
- Lenormant F., *À travers l'Apulie et la Lucanie*, Parigi, 1883.

- Lera G., *Da Massagrausi a Massarosa, la storia*, Del Bucchia Editore, 1998.
- Libera don Felice, *L'arte della cucina, ricette di cibi e di dolci. Manoscritto trentino di cucina e pasticceria del XVIII secolo*, Arnaldo Forni Editore, Sala Bolognese, 1986.
- Lombardi A. M., Mastropaolo R., *La Cucina molisana*, Ed. Cultura e Sport, Campobasso, II edizione, 1995.
- Maffioli G., *La cucina padovana*, Franco Muzzio Editore.
- Mainoni P., *Mercanti lombardi tra Barcellona e Valenza nel basso Medioevo*, Cappelli, Bologna, 1982.
- Mancusi Sorrentino L., *I dodici capolavori della cucina napoletana*, Intra Moenia, Napoli, 2002.
- Manzi A., *Origini e storia delle piante coltivate in Abruzzo*, Casa Editrice Carabba, Lanciano (CH), 2006.
- Manzoni A., *Fermo e Lucia*, in *Tutte le opere*, (a cura e con introduzione di Martelli M.), Sansoni, Firenze, 1973.
- Marra L., *Del Tartufo*, Edizioni Libreria Colacchi, L'Aquila, 1992.
- Marra L., *Il purissimo zafferano dell'Aquila*, Edizioni Libreria Colacchi, L'Aquila, 1989.
- Marra L., *La cucina aquilana*, Edizioni Libreria Colacchi, L'Aquila, 1995.
- Martellotti A., *I ricettari di Federico II: dal "Meridionale" al "Liber de coquina"*, Olschki, Firenze, 2005.
- Martinetto G., *Paesaggi e uomini di Piossasco*, Edizioni L'Arcere, Cuneo, 1996.
- Massafra A., *Problemi di storia delle campagne meridionali nell'età moderna e contemporanea*, Edizioni Dedalo, 1981.
- Menichelli A., *Documenti di Ripalda. Per una storia del paese nel XIX secolo*, E.D.G., Vasto, 2013.
- Meo D., *Le feste di Agnone*, Palladino Ed., Campobasso, 2001.
- Metrà A., *Il mentore perfetto dei negozianti - 5*, Hoechenberger, Trieste, 1797.
- Molinari Pradelli A., *La cucina abruzzese*, Newton Compton, Roma, 2003.
- Molinari Pradelli A., *La cucina della Valle d'Aosta in cento ricette tradizionali*, Tascabili Economici Newton, 2002.
- Montanari M., *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione in Europa*, Laterza, Roma-Bari, 1993.
- Morineau M., *Crescere senza sapere perché: strutture di produzione, demografia e razioni alimentari*, in *Storia dell'alimentazione*, (a cura di Flandrin J. L., Montanari M.), Ed. Laterza, Roma-Bari.

- Morpurgo E., *Saggi statistici ed economici sul Veneto*, Prosperini, Padova, 1868.
- Morricono-Pedicino, *Dizionario Dietetico degli Alimenti*, Garzanti-Vallardi, 1986.
- Muzi B., Evans A., *La cucina picena*, Franco Muzio Editore, 1991.
- Nebbia A., *Il cuoco maceratese*, Macerata, 1779.
- Negri G. (a cura di), *Il riso. Territorio, cultura, lavoro*, Diabasis, Reggio Emilia, 2007.
- Ninchi A. (presentazione di) con la collaborazione di Lucca G. e Grange Fontan N., *Cucina ed itinerari gastronomici in Valle d'Aosta*, Musumeci Editore, 1977.
- Nocera E., *Il lunario dell'Osteria*, Ed. ENNE, Campobasso, 1999.
- Noro Desaymonet E., Faletto Landi L., Di Loreto M.L., Marozz Calchera B., Ouvrier G., *Cucina di tradizione della Valle d'Aosta*, Priuli & Verlucca, 2003.
- Novelli R. (a cura di), *Le Marche a tavola - la tradizione gastronomica regionale*, Il Lavoro Editoriale, Ancona, 1987.
- Pagnozzi G. R., *Geografia moderna universale - IX*, Batelli, Firenze, 1824.
- Pancini D., Ferrari P. V., Canciani G., *Relazione della sub-commissione di San Giorgio di Nogaro per la topografia della Venezia nell'età romana. Dall'Ausa alla Zellina*, Venezia, Società, 1885.
- Paolini D., Vuga M., *Dal riso ai risotti: cultura e creatività del made in Italy in cucina*, Mondadori, Milano, 1999.
- Papotti D., Brusa C., *Risaie in Italia*, in: Angelini R. (a cura di), *Il riso*, Bayer CropScience, Milano, 2008.
- Paracucchi A., *La cucina della Lunigiana*, Longanesi & C., Milano, 1980.
- Patrone A.M., *Il cibo del ricco e il cibo del povero*, Biblioteca di studi piemontesi, 1981.
- Pedeschi L., *Il lago di Massaciuccoli e il suo territorio*, in *Memorie della Società Geografica Italiana* (vol.23), 1956.
- Pellati R., *La storia di ciò che mangiamo*, Daniela Piazza Editore, Torino, 2013.
- Pellati R., *Tutti i cibi dall'A alla Z*, A. Mondadori Editore Milano, 2009.
- Petronio A., *Del vivere delli Romani et di conservar la sanità*, 1592, s.i.
- Piacco R. *Inchiesta sulla piscicoltura in risaia*, (1930)
in *Giornale Risicoltura*, n. 5, 1969
- Pieri M., *Il riso nell'economia della Nazione*, Casa editrice Ruffilli, 1930.
- Pillon L. (a cura di), *La cucina mitteleuropea delle Madri Orsoline di Gorizia*, Editrice Goriziana, 2006.

- Plebani T., *Sapori del Veneto: note per una storia sociale dell'alimentazione*, in *Le cucine della memoria: testimonianze bibliografiche e iconografiche dei cibi tradizionali italiani nelle biblioteche pubbliche statali*, De Luca, Roma, 1995.
- Porcaro G., *Taverne e locande della vecchia Napoli*, Benincasa, Napoli, 1970.
- Prato K., *Manuale di Cucina*, Ed. Anonima Libreria Italiana, Milano, 1924.
- Prato K., *Süddeutsche Küche*, Graz, Wien, 1896.
- Regione Autonoma Valle d'Aosta, Bureau Régional pour l'ethnologie et la linguistique, *Le quattro stagioni della cucina valdostana*, Le Château, 2008.
- Romoli M.D. (il Panunto), *La Singolar dottrina*, Zanetti, 1598.
- Rondanelli M., Opizzi A., *Alimentazione umana*, in Angelini R. (a cura di), *Il riso*, Bayer CropScience, Milano, 2008.
- Rossini E., Vanzetti C., *Storia dell'agricoltura italiana*, Bologna, Edagricole, 1987.
- Rosso E., *Risotti e ancora risotti*, Ediz. Donne e Ris, 2006.
- Rowling M., *Life in Medieval Times*, Perigee Books, New York, 1973.
- Sacchi B. (il Platina), *De honesta voluptate et valetudine*, in *L'Arte della Cucina in Italia*, Einaudi Editore.
- Salarelli A., *Risotto. Storia di un piatto italiano*, Sometti, Mantova, 2009.
- Secco G. L., *Mitiincanto*, Soraimar, 2013.
- Sereni E., *Storia del paesaggio agrario italiano*, Laterza, Roma-Bari, 1961.
- Sgruttendio de Scafato F., *La tiorba a taccone*, presso G. M. Porcelli, Napoli, 1783.
- Spatuzzi A., Somma L., *Saggi igienici e medici sull'alimentazione del popolo minuto di Napoli*, Napoli, 1863.
- Stanziani A., *L'Abruzzo a tavola*, Adelmo Polla Editore, 1999.
- Stefanile M., *Partenope in cucina*, Napoli, 1954.
- Stelvio M., *Cucina Triestina*, Edizioni Italo Svevo, Trieste, 1927.
- Taraschi A., *Memoria sull'utilità ed innocenza della coltura del riso cinese, e sul bisogno di esso nella provincia di Teramo*, 1830, s.i.
- Targioni-Tozzetti G., *Relazioni d'alcuni viaggi fatti in diverse parti della Toscana*, 1789, s.i.
- Teodonio M. (a cura di), *G.G. Belli, Tutti i sonetti*, Newton Compton, Roma, 1998.
- Thoux C. (a cura di), *Cucina di tradizione en Vallée d'Aoste. Itinerario gastronomico suggerito dall'Unione cuochi della Valle d'Aosta*, Imprimerie E. Duc, 2004.
- Tinarelli A., *Il riso nella cultura dell'Occidente*, in: *Il riso, nutrizione e salute*, Ed. Torchio De' Ricci, Pavia, 2006.

- Tinarelli A., *Cenni di storia e della civiltà del riso*, Ed. Saviolo, Vercelli, 2001.
- Tirabasso C., *Guida in cucina*, Macerata, 1927.
- Trebeschi G., *Le corti locali nell'Abruzzo del Settecento: economia e società*, 2005, s.i.
- Turri E., *Il paesaggio come teatro. Dal territorio vissuto al territorio rappresentato*, Marsilio, Venezia, 1998.
- Valerio N., *L'alimentazione naturale*, Ed. Oscar Mondadori, 1999.
- Valli E., *La cucina della Val d'Aosta in 300 ricette tradizionali*, Newton Compton, Roma, 2003.
- Vandone L., *Riso, dolce riso*, Ediz. Donne e Riso, 2007.
- Vergani O., *Misure del Tempo*, Baldini & Castoldi, Milano, 2003.
- Vescoz P. L., *Bulletin de la Société de la Flore valdôtaine*, n. 7, 1911.
- Vialardi G., *Trattato di cucina* (1854), copia anastatica, Forni, 1986.
- Viana P., *Un riso per amico*, Ente Risi editore, 2008.
- Visca S., *L'arte di far cucina in Abruzzo*, GET, Pescara, 1999.
- Von Czoernig C., *Gorizia la Nizza austriaca*, 1873.
- Weiss Adamson M., *Food in Medieval Times*, Greenwood Press, Usa, 2004.
- Zacchia P., *Il Vitto Quaresimale*, 1637, s.i.
- Zanazzo L., *Tradizioni popolari romane*, Forni editore (rist. anast.), 1907.
- Zanolli O. (a cura di), *Computa Sancti Ursi*, Musumeci Editore, Quart, 1998.
- Zenti L., *Il canto della terra*, Tipografia Testolin Bruno, 2013.
- Zilli I., *Non di solo pane - I consumi alimentari della famiglia Japoce di Campobasso* (1743-1793), Edizioni Scientifiche Italiane, Napoli, 2005.
- Zucchini M., *L'agricoltura ferrarese attraverso i secoli: lineamenti storici*, Giovanni Volpe, Roma, 1967.

ANTIPASTI

“Friciulin” di erbe aromatiche e riso	Piemonte	95
Fritola con la maresina	Veneto	152
Marchesini	Lombardia	132
Palle di riso	Campania	300
Panzerotti di riso	Puglia	307
Supplì al telefono alla romana	Lazio	249

PRIMI PIATTI

Antico risotto piemontese Rum e salsicce	Piemonte	89
Arroz bi chaaryeh (riso con vermicelli di pasta)	Libano, Beirut	383
Carciofi ripieni di riso	Abruzzo	275
Insalata di riso alla maremmana	Toscana	205
Montagna innevata (ripiddu ’nnivicatu)	Sicilia	344
Nocelle di riso	Friuli-Venezia Giulia	173
Pasticcio di bietole e riso	Sardegna	351
Pasticcio di riso allo zafferano	Abruzzo	266
Polpette di riso in brodo (badduzzi di risu ’nto brodu)	Sicilia	338
Pomodori ripieni di riso	Lazio	241
Raviole galanti	Piemonte	91
Repién	Liguria	104
Riso alla pilota	Lombardia	120
Riso alle mele	Valle d’Aosta	61
Riso con l’indivia	Lazio	244
Riso con le mandorle	Veneto	155
Riso con lenticchie	Umbria	228
Riso e fagioli	Calabria	324
Riso e latte (risot in-t-ollac)	Lombardia	114
Riso e rane	Lombardia	122
Riso imprigionato (ris in prijòn)	Valle d’Aosta	60
Riso incerato	Marche	225
Riso integrale di Sibari con asparagi, favette e colatura di alici di Cetara	Calabria	326
Riso jallo	Marche	224

Riso verde	Marche	222
Riso, finocchio selvatico e ricotta	Calabria	327
Risotto ai muscoli e zafferano	Liguria	106
Risotto al brodo di pernice	Sardegna	355
Risotto al carciofo spinoso sardo	Sardegna	352
Risotto al finocchietto selvatico	Sardegna	348
Risotto al parmigiano reggiano	Malta	394
Risotto al tartufo nero	Umbria	233
Risotto al vino rosso e salsiccia maltese	Malta	392
Risotto alla bottarga di muggine	Sardegna	353
Risotto alla crema di cipolla con salsiccia e polvere di amaretto	Piemonte	94
Risotto alla marinara	Emilia Romagna	198
Risotto alla navellese	Abruzzo	265
Risotto alla polpa di maiale (riso cu li pulpeddi)	Sardegna	356
Risotto alla toscana	Toscana	207
Risotto alle arselle alla livornese	Toscana	208
Risotto alle pere e pecorino con riduzione di Montepulciano d'Abruzzo	Abruzzo	272
Risotto con animelle tartufate	Abruzzo	268
Risotto col prete	Veneto	154
Risotto con le cime di luppulo	Lombardia	124
Risotto con le lumache	Piemonte	90
Risotto con le rane della Bassa	Emilia Romagna	189
Risotto di magro	Calabria	322
Risotto di seppie al Morellino di Scansano	Toscana	204
Risotto in rosso alla nurrese	Sardegna	354
Ross fil-forn (riso al forno)	Malta	388
Sartù di riso	Campania	304
Sformati di riso montanari	Abruzzo	274
Sformato di riso verde	Emilia Romagna	192
Timballo di riso	Lazio	242
Timballo di riso al dragoncello	Valle d'Aosta	62
Timballo di riso e melanzane	Puglia	318

Indice delle preparazioni

Torta di riso alle mazzancolle	Emilia Romagna	196
--------------------------------	----------------	-----

MINESTRE

Bollito di maiale e riso	Molise	285
Crocchette di riso in brodo	Abruzzo	269
Minestra con le ortiche	Veneto	157
Minestra di brodo con meridone di riso	Friuli-Venezia Giulia	165
Minestra di riso e verza	Molise	284
Minestra di riso e würstel	Trentino-Alto Adige	142
Minestrone alla milanese	Lombardia	117
Minestrone delle mondine	Lombardia	119
Zuppa d'autunno (seuppa de l'oiton)	Valle d'Aosta	59
Zuppa di riso, legumi ed erbe spontanee	Toscana	210

SECONDI PIATTI

Croccantini di riso integrale ai sapori della laguna di Orbetello	Toscana	211
Sarma	Friuli-Venezia Giulia	180

PIATTI UNICI

Aljotta (zuppa di pesce)	Malta	391
Bomba di riso	Emilia Romagna	193
Frittata di riso agli asparagi	Abruzzo	273
Gallina ripiena (jaddina cina)	Sicilia	339
Insalata di gamberoni con avocado e riso selvatico	Stati Uniti d'America, New York	414
Riso e gallina alla cocconatese	Piemonte	93
Risotto all'antica con piccione	Emilia Romagna	199
Risotto con gallina (Risoto con galina - rižot s kokošjo)	Friuli-Venezia Giulia	176
Risotto con i filetti di pesce persico	Lombardia	131
Syaddieh	Libano, Beirut	384
Tiella barese	Puglia	311
Tiella foggiana con riso	Puglia	309

CONTORNI

Contorno di zizania (riso selvatico - wild rice)	Canada, Toronto-Ontario	364
--	-------------------------	-----

DOLCI

Biscotto alle mandorle con crema di riso Balilla	Piemonte	96
Crespelle di riso (crispeddi di risu)	Sicilia	343
Crostata di riso imperatrice	Francia, Parigi	380
Frittelle di riso	Lazio	246
Frittelle di San Giuseppe all'uso di Civitavecchia	Lazio	247
Pastiera di riso molisana	Molise	289
Ravioli di riso dolce	Liguria	103
Riso con il latte	Molise	291
Riso freddo alla frutta	Friuli-Venezia Giulia	174
Risu a tianu alcamese	Sicilia	336
Sfinci di riso	Sicilia	342
Sformato dolce di riso (koch de riso)	Friuli-Venezia Giulia	177
Torta di riso (o torta degli Addobbi)	Emilia Romagna	187
Torta di Santa Croce	Valle d'Aosta	60

PRESENTAZIONE

Il riso è cultura (<i>Giovanni Ballarini</i>)	5
---	---

INTRODUZIONE (*Giovanni Ballarini*)

Tradizione identitaria di un mito	10
Il riso e la sua coltivazione	15
Risi e risicoltura italiana	18
Riso, cereale orientale	18
Da Oriente a Occidente	18
Prime coltivazioni del riso in Italia	19
Risicoltura italiana di oggi	22
Riso e biotecnologie	24
Risaie, paesaggi gastronomici del riso	25
Dalla “pila” al parboiled	28
Il chicco di riso	28
Caratteristiche del granello	29
Lavorazione del riso	30
Evoluzione del prodotto	31
Riso e nutrizione umana	32
Il riso nell'alimentazione umana	32
Carboidrati del riso	35
Proteine, minerali e vitamine del riso	37
Cucina del riso in Italia	38
Lunga storia del riso in cucina	38
A ogni piatto il suo riso	40
Riso e altri alimenti in cucina	42
Cereali e leguminose	42
Da riso e soia a risi e bisi	43
Riso e carni	46
Derivati del riso	48
Aceto di riso	48
Bevande alcoliche di riso	48
Farina di riso	49
FIOCCHI di riso	49

Galette di riso	49
Latte di riso	49
Olio di riso	49
Pasta di riso	49
Prodotti fermentati - vino di riso	50
Nutraceutica e cosmetica del riso	51
Riso come farmaco e alimento funzionale	51
Usi cosmetici	54

VALLE D'AOSTA

Anche se non si coltiva, il riso è molto vicino	56
Le ricette tradizionali	59
Le ricette innovative	61

PIEMONTE

Nel triangolo d'oro della risicoltura	65
Tante varietà nelle capitali del riso	71
Nei libri di cucina	74
Nuovi e antichi sapori	78
Riso e vino: un matrimonio perfetto	85
Riso e birra: un matrimonio giovane	87
Le ricette, specchio della società	88

LIGURIA

Dal Ponente a Genova	98
Nella cucina tipica spezzina	100
Il "bonetto" o "repién"	103
Il risotto e i suoi condimenti	104

LOMBARDIA

Coltura e società	109
Le minestre	111
Riso e latte	113
"Maritaggi" con carne e verdura	115

Il minestrone	117
I risi asciutti	118
I risotti	120
Il risotto alla milanese	127
Risotti maritati, torte e timballi	130
Riso e cultura	131

TRENTINO-ALTO ADIGE

Un prodotto d'importazione	134
Il rapporto fra riso e territorio	137
Cibo costoso e prezioso	139

VENETO

Sulla tavola del Doge	145
Tutela e promozione	150

FRIULI-VENEZIA GIULIA

Regione di riso?	160
Coltivazione nel Friuli storico	164
Coltivazione nel Friuli Orientale	167
Sulle tavole da Trieste a Gorizia	169
In Istria	178

EMILIA ROMAGNA

Il flagello della malaria	183
Nella cucina emiliana	186
In Romagna il riso si sposa con le verdure	194
Con i prodotti del mare e della caccia	197

TOSCANA

Coltivare in Maremma: un percorso difficile	202
Le aree palustri della Versilia	208

MARCHE

Il paesaggio agrario	215
Minestre e risotti nei ricettari marchigiani	216
L'orto e il mare	220
La cucina ebraica anconetana	221
Nella cucina popolare	223

UMBRIA

Gola e preghiera	228
------------------	-----

LAZIO

Cucina regionale tra Medioevo e Barocco	237
La cultura del riso nei ricettari	241
Il supplì alla romana	248
Nella cucina giudaico-romanesca	250
L'archivio storico del Quirinale	252
Cucina pontificia	254

ABRUZZO

Il paesaggio effimero di antiche cartografie	258
La tradizione abruzzese	265

MOLISE

Un ospite antico	279
Tra gastronomia e devozione	281

CAMPANIA

Cibo di lusso	294
Il sartù napoletano	303

PUGLIA

Il riso mai nato nella terra del grano	307
--	-----

BASILICATA

Una storia assente	314
--------------------	-----

CALABRIA

Limitato ai ceti abbienti	321
Il riso di Sibari	325

SICILIA

“Arancinu”: femminile o maschile?	332
Profumo d’Oriente	334

SARDEGNA

Un prodotto troppo costoso	347
Il fiorire della risicoltura nell’Oristanese	348
Nel resto del territorio	353

PAESI ESTERI

Canada - Toronto-Ontario	359
Cina - Hong Kong	365
Emirati Arabi - Dubai	371
Francia - Parigi	377
Libano - Beirut	381
Malta	385
Paesi Bassi - Utrecht	395
Regno Unito - Londra	399
Repubblica Dominicana - Santo Domingo	407
Stati Uniti d’America - New York	413
Sudafrica - Johannesburg	417

BIBLIOGRAFIA	421
---------------------	-----

INDICE DELLE PREPARAZIONI	430
----------------------------------	-----

Altri titoli pubblicati dall'Accademia Italiana della Cucina

GLI ITINERARI DI CULTURA GASTRONOMICA

L'Italia del pesce

L'Italia dell'orto

L'Italia della cucina del maiale

L'Italia della cucina dell'aia

La cucina delle festività religiose

La cucina della frutta

La cucina delle erbe e degli aromi

La cucina delle carni da non dimenticare

LA COLLANA DI CULTURA GASTRONOMICA

Cinquant'anni di cultura e civiltà della tavola

Autori Vari

Il buon governo delle cose che si mangiano

di Ulderico Bernardi

La creazione della cucina

Orme biologiche nell'esperienza gastronomica

di Giovanni Ballarini

Il marketing del consumatore

Strategie e strumenti delle scelte gastronomiche

di Gabriele Gasparro e Carlo Magni

Il falso in tavola

Una mistificazione da conoscere e combattere

di Giovanni Ballarini e Paolo Petroni

Tradizione e innovazione nella cucina italiana

di Giovanni Ballarini e Paolo Petroni

1861-2011 La cucina nella formazione dell'identità nazionale

a cura dei Centri Studi Territoriali

La cucina italiana oggi

Identità, disincanto e amore

a cura del Centro Studi "Franco Marenghi"