



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



LA CUCINA DEL RISO

RELAZIONI E RICETTE

CENA ECUMENICA 16 OTTOBRE 2014

L'Accademia Italiana della Cucina ha lo scopo di tutelare le tradizioni della cucina italiana, di cui promuove e favorisce il miglioramento in Italia e all'estero. L'Accademia, per il conseguimento del suo scopo: studia i problemi della gastronomia e della tavola italiana, formula proposte e dà pareri in materia, su richiesta di pubblici uffici, di enti, di associazioni, di istituzioni pubbliche e private, ed opera affinché siano promosse iniziative idonee a favorire la migliore conoscenza dei valori tradizionali della cucina italiana. Promuove e favorisce tutte quelle iniziative che, dirette alla ricerca storica e alla sua divulgazione, possano contribuire a valorizzare la cucina nazionale in Italia e all'estero anche come espressione di costume, di civiltà, di cultura e di scienza.

I QUADERNI DELL'ACCADEMIA
NUMERO OTTANTAQUATTRO

Avviso ai lettori:

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

Collana a cura di:
Silvia De Lorenzo

Progetto grafico e impaginazione:
Simona Mongiu

© 2015 - Accademia Italiana della Cucina
20124 Milano - Via Napo Torriani, 31
tel. 02 66987018 - fax 02 66987008
www.accademia1953.it
segreteria@accademia1953.it
ISBN 978 8889116 33 3

Stampato in Italia

*In copertina: elaborazione grafica dell'opera
"In risaia" (1901), di Angelo Morbelli,
Boston, Museum of Fine Arts.*

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA
FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

LA CUCINA DEL RISO

RELAZIONI E RICETTE

CENA ECUMENICA
16 OTTOBRE 2014

CUCINA DEL RISO NELL'INTEGRAZIONE CULTURALE

In ogni società, l'arrivo di un nuovo alimento innesca processi d'integrazione e di nuovi orientamenti, come è stato studiato e messo in evidenza dall'antropologia culturale con i Modelli di Cultura. Per questo, quando il riso, in tempi e modi diversi, si è spostato da Oriente a Occidente, invadendo poi tutto il mondo, differenti sono state le regole, le norme e le abitudini con le quali è stato recepito, valutato, interpretato e usato nelle cucine delle singole società e, in queste, anche dai diversi strati sociali, dando origine a una complessa e mobile, ancora solo poco approfondita, antropologia alimentare.

Le relazioni del presente Quaderno *La Cucina del Riso* non solo completano il volume accademico del 2014, ma costituiscono un contributo alla conoscenza di come tale cibo e, soprattutto, le sue interpretazioni culinarie e gastronomiche abbiano partecipato e siano intervenute nell'importante processo della sua integrazione culturale nelle cucine locali italiane e di come il riso stia partecipando al non facile processo in atto d'unificazione e di costruzione di una cucina italiana. Su tale linea sono da interpretare anche le ricette che completano la pubblicazione.

È anche da rilevare, in modo significativo, come il riso si sia "italianizzato" in una serie di varietà culturali originali, che si sono evolute in stretto rapporto con i loro impieghi in cucina e che, sotto un certo profilo, non sono andate a rimorchio dell'evoluzione agronomica, ma piuttosto, partecipando con questa, le hanno dato validazione culinaria e, allo stesso tempo, anche economica e commerciale.

Da qui la grande importanza del presente ottantaquattresimo Quaderno, che documenta una continua attività accademica, e che contiene le Relazioni tenute nelle riunioni conviviali della Cena Ecumenica 2014.

Un vivo ringraziamento ai Relatori e ai collaboratori di questa pubblicazione, che testimonia quanto sia presente e ancora vivo l'amore per una vera cucina identitaria e tradizionale, pur in un'intelligente innovazione.

GIOVANNI BALLARINI

Presidente dell'Accademia Italiana della Cucina

LE RELAZIONI

PREZIOSE GOCCE BIANCHE

Le gocce che cadono dal cielo dissetano la terra e tutto il creato. Le preziose gocce bianche di cui desidero parlare sono, invece, frutto della terra, una terra d'acqua. Nascono nelle risaie, distese bellissime a vedersi, a perdita d'occhio. Quando vengono allagate ci si può specchiare e osservare la propria immagine che si confonde con il cielo. Uno spettacolo fantastico, che non tutte le regioni d'Italia possono offrire. La Liguria, infatti, non ne ha, eppure il riso, per quanto non sia mai stato una vera tipicità della nostra regione, ha qui trovato una sua collocazione non trascurabile. Leggendo i ricettari antichi di cucina ligure, il riso appare in modo originale ma marginale rispetto alla pasta. Giovanni Battista Ratto, nella sua *Cuciniera genovese* del 1864, ed Emanuele Rossi, nel suo *La vera cuciniera genovese* del 1865, riportano: "riso arrosto; in sugo con polpette; in cagnone; con borragini, navoni e cotenna di maiale (cuiga); col preboggion; con il latte; con latte e uova; con castagne; con arselle; con piselli; alla milanese; al magro; al magro con polpo (porpo)". Massimo Alberini rileva che: "in Liguria il riso non è di casa". Per questo ci si ingegna molto più di piemontesi, lombardi e veneti, gran divoratori, con preparazioni fantasiose e gustose, come quelle che ho appena ricordato risalenti al 1800.

Passando ai ricettari del 1900, in quelli storicamente e filologicamente autorevoli, come *Liguri a tavola* di Massimo Alberini, *La cucina dei genovesi* di Paolo Lingua, *La cucina del Ponente ligure* di Silvio Torre e ancora Lingua, di riso se ne parla poco. Perché? Era caro, alimento pregiato, proveniente dalle ricche pianure piemontesi e lombarde, a volte prodotto di scambio con altre merci, ma non di uso comune, al contrario della pasta. Nelle famiglie liguri, specie quelle della borghesia, era riservato ai pranzi importanti, o come complemento di minestre semplici quale riso, latte e castagne, e le ricette non erano così diffuse come altri piatti oggi considerati tradizionali. Nel Ponente albenganese, si può considerare tipica solo la ricetta dei ravioli fritti, presente nelle vallate dell'entroterra, aree di passaggio dei mercanti, che probabilmente barattavano le loro "preziose gocce bianche" in cambio di un pasto, o di alloggio. Qui si valorizza l'ingegno ligure: creare con pochi semplici elementi. Verdure del proprio orto, uova, un pizzico di formaggio, pasta da ravioli tirata meno sottile del solito, e le "gocce bianche" per arricchire il tutto. Poi friggere questi ravioli

in buon olio extravergine di oliva taggiasca e mangiarli caldi subito, o lasciarli raffreddare, per portarli con sé, come pasto frugale, al pascolo o nel bosco, pausa del duro lavoro di quei tempi. Dopo questi anni persi nel ricordo, possiamo, con un volo ardito, arrivare alla metà del 1900, al secondo dopoguerra, con una rinascita non solo economica ma anche gastronomica della nostra Italia. Lo sviluppo del turismo, il desiderio di provare nuove strade anche in cucina. E nel Ponente albenganese, il riso trova uno spazio incredibile, perché questo splendido dono della terra diventa il protagonista di una cucina in evoluzione, per la sua versatilità. La possibilità di abbinarlo al pescato, ai molluschi, ai crostacei, alle verdure tutte e ai legumi, lo rende elemento essenziale dei ristoranti che si aprivano ai gitanti domenicali, o ai turisti che scendevano dalle pianure del Nord per godere del clima marino e della cucina ligure. Tra tante varianti, condivise con altre regioni d'Italia, si può affermare che l'abbinamento con gli asparagi o con i carciofi di Albenga rappresenti una ricetta di valore assoluto. Sapendo scegliere una buona varietà di riso del Novarese, del Vercellese o del Pavese, e abbinandolo a questi preziosi prodotti della piana di Albenga, il risultato è un piatto indimenticabile. Oggi che il riso è diffuso senza difficoltà, si possono trovare anche minestre, o buoni piatti con legumi o verdure meno nobili. Resta sempre la sua bellezza, il suo fascino, che lo rendono prezioso come una piccola perla. Da sfiorare con le dita, preziosa goccia bianca, per poi trasformarla in ricordo per i sensi in cucina, espressione dell'arte italiana.

ROBERTO PIRINO

Delegato di Albenga e del Ponente Ligure



NUOVE VARIETÀ DALLA CUCINA ETNICA A QUELLA DI CASA

Il riso è un cereale molto versatile, che si presta a essere utilizzato “a tutto pasto”, dall’antipasto al dolce, anche se, sotto l’aspetto nutrizionale, non è corretto farlo. Nelle cucine di tutti i Paesi del mondo, col riso si associano in armonia i pesci, i crostacei, le carni bianche, quelle rosse e la cacciagione, verdura e frutta. L’Italia è il maggior produttore europeo di riso, considerato tra i migliori del mondo, per qualità e tecnologie impiegate nella lavorazione. L’Italia esporta circa il 60% della produzione.

Due sono le sottospecie di riso maggiormente coltivate sulla Terra: la Japonica e l’Indica. Alla prima appartengono tutte le varietà di riso coltivate in Italia: Carnaroli, Arborio, Baldo, Roma, Vialone nano, Padano, Balilla, Originario. Il parboiled non è una varietà di riso, ma il prodotto di un processo di lavorazione. Il normale riso bianco subisce interventi che lo liberano dagli involucri dei chicchi, ricchi però di vitamine, sali minerali e proteine. Trattando il riso con getti di vapore, si trasferiscono gli elementi nutritivi al corpo del chicco che viene poi sbramato e sbiancato. Il riso, così trattato, resta giallognolo, ma mantiene cottura, consistenza e compattezza.

Le varietà della sottospecie Indica sono prodotte e consumate localmente (India e Sud Est Asiatico), tuttavia da qualche anno sono apprezzate anche nei Paesi del mondo industrializzato, alcuni dei quali ne hanno avviato la coltivazione.

La maggior parte del riso è destinata all’autoconsumo. Per molti popoli è il corrispettivo non della nostra pasta ma del nostro pane. Al pari di questo, il riso sostiene ogni associazione vegetale o animale e ogni tipo di condimento, come dimostrano le specialità degli altri popoli della Terra.

Con la diffusione della cucina *fusion* (scambio di culture e di usi alimentari tra regioni anche molto distanti, reso possibile dalla globalizzazione), anche da noi trovano impiego alimenti prima sconosciuti, e nuove varietà di riso si stanno trasferendo dalla cucina etnica a quella di casa.

Basmati: chicchi affusolati che si allungano durante la cottura (10-12 minuti, meglio se a vapore), con un caratteristico profumo di sandalo. Poco adatto ai risotti, si usa bollito o pilaf.

Venere: riso nero, ricco di fosforo, ha un aroma particolare. Ideale per pesce

e carne, proviene dalla Cina e da qualche anno si coltiva anche da noi. Cuoce in 40-45 minuti.

Rosso o Corallo: deve il colore ai terreni argillosi e ricchi di ferro in cui cresce. Ha un aroma particolare che si addice a piatti esotici. Cottura 40 minuti.

Riso selvaggio o riso degli indiani: non è un riso vero e proprio (*Zizania aquatica*). Ha chicchi lunghi, a bastoncino, che necessitano una prolungata cottura. Si usa per piatti esotici in unione al riso Patna o ad altre varietà anche nostrane.

ALFIO ORECCHIA
Accademico di Asti



IL RISO NELLA TRADIZIONE ITALIANA

Cereale originario dell'Asia, dove è il principale alimento delle popolazioni fin dai tempi più remoti, il riso ha trovato le condizioni ideali in Italia per la coltura nella Pianura Padana, in particolare nelle province di Vercelli, Novara e Pavia, ma anche in quella di Ferrara e in piccole aree del Centro Sud. Introdotto dagli Arabi in Sicilia, trovò, in seguito, condizioni favorevoli alla sua diffusione in Lombardia e Piemonte, principalmente per l'ampia presenza di terreni paludosi.

Il riso è una tipica coltura degli ambienti caldo-umidi, viene coltivato in sommersione, in modo da beneficiare dell'effetto dell'acqua nell'evitare sbalzi termici durante le diverse fasi della coltivazione, a ciclo primaverile-estivo dalla germinazione alla allegazione, si è affermato in aree dove si dispone di molta acqua. Il paesaggio delle risaie è molto suggestivo, specialmente nella tarda primavera e in estate, quando sono allagate, e i riflessi del cielo e della vegetazione circostante creano particolari effetti scenici. A lungo le risaie hanno rappresentato un mondo contadino abituato alle fatiche in un ambiente difficile funestato dalla malaria, come è testimoniato dalle tante opere letterarie e reso di pubblico dominio nell'immediato dopoguerra con il film "Riso amaro" del 1949, molto significativo nelle parole di apertura di un radiocronista: "Sono alcuni secoli che nell'Italia settentrionale si coltiva il riso, come in Cina, come in India. Cresce su una immensa pianura che copre le province di Pavia, di Novara e di Vercelli. Su questa pianura hanno impresso segni incancellabili milioni e milioni di mani di donne".

Ora quel periodo storico di sofferenze è passato, il riso è divenuto un'attività agricola fortemente specializzata e tecnologicamente avanzata, localizzata nel Nord, con un'efficiente organizzazione delle strutture produttive. Attualmente, la coltivazione si estende su una superficie di circa 220.000 ettari, con una produzione di circa 1,5 milioni di tonnellate, e una resa per ettaro intorno a 6,5 t/ha, tra le più alte.

Il riso, insieme al frumento, è una delle basi dell'alimentazione umana. Ovviamente in Italia è superato dal frumento, per antica tradizione mediterranea, nel pane e nella pastasciutta, pur tuttavia si presta a numerose preparazioni culinarie, specialmente nel Centro Nord per l'ampia diffusione nella Pianura Padana.

Consumato sotto forma di chicco raffinato, quello che resta dall'eliminazione degli strati esterni, lolla e pula, è costituito dall'endosperma vitreo, che contiene 80% di amido, 7% di proteine, 0,5% di grassi, 12% di acqua, micronutrienti (potassio e fosforo in particolare) e alcune vitamine idrosolubili. Con l'eliminazione degli strati esterni, si riduce il valore alimentare ma si guadagna in potere nutritivo, sapore e conservabilità; allo stesso tempo, sono eliminati componenti antinutrizionali quali l'acido fitico. La più alta digeribilità del riso è dovuta al tipo di amido a granuli molto piccoli, al basso contenuto di lipidi e di scorie. Eliminando il germe, ricco di acidi grassi insaturi, si evita l'irrancidimento del chicco. Mediante un particolare trattamento, il riso "parboiled" può incrementare il valore nutritivo del chicco raffinato e migliorare la resistenza alla cottura. Il trattamento consiste in una bagnatura, in acqua, del riso ancora rivestito dalle glume (risone), seguita da riscaldamento ad alta temperatura ed essiccamento, in modo da favorire sia la gelatinizzazione dei granuli di amido, per cui i chicchi diventano più resistenti alla cottura, sia la solubilizzazione delle vitamine e dei sali minerali, che si trasferiscono verso l'interno del chicco, aumentandone il valore nutritivo.

In Italia, il patrimonio varietale è molto ampio e la classificazione commerciale vigente è impostata sulle dimensioni della cariosside (Regolamento CE n. 1234/2007).

- Granello tondo: lunghezza = $0 < 5,2$ mm, rapporto lunghezza/larghezza < 2 . Varietà impiegate prevalentemente per minestre o riso soffiato (Balilla, Centauro, Selenio, Brio)
- Granello medio: lunghezza $> 5,2$ mm e $= 0 < 6,0$ mm, rapporto lunghezza/larghezza < 3 . Varietà utilizzate per risotti (Vialone nano, Lido)
- Granello lungo A: lunghezza $> 6,0$ mm, rapporto lunghezza/larghezza $> 2 < 3$. Varietà molto usate per risotti (Carnaroli, Roma, Arborio, Volano, Creso Baldo ecc.)
- Granello lungo B: lunghezza $> 6,0$ mm, rapporto lunghezza/larghezza > 3 . Varietà molto utilizzate per insalate di riso e usi vari, preferite sui mercati che richiedono cultivar a granello lungo e cristallino (Thaibonnet, Gladio, Libero). Le qualità del granello cotto non sono generalizzabili, perché sono differenti i gusti tra le popolazioni: in Giappone, per esempio, si preferiscono varietà appiccicose dopo la cottura per poter usare le bacchette; in Italia, varietà a granello consistente dopo la cottura e chicchi ben separati. Da diversi anni, per rispondere alle esigenze dei consumatori del Nord Europa, sono state realizzate varietà del tipo "Indica" a granello lungo e affusolato, per le insalate a base di riso.

È stato osservato che le varietà di riso a basso contenuto di amilosio (<20%), dopo cottura, hanno un chicco colloso, mentre a valori più alti (>20-25%) lo hanno più consistente e meno colloso. Anche la perlatura influenza la cottura, perché la presenza di aria nella granella perlata provoca un maggiore rigonfiamento dei granuli di amido rendendo i chicchi più morbidi rispetto al tipo cristallino, provocandone una maggiore rottura durante il processo di lavorazione.

In tutto in mondo il riso è oggetto di ricerche per il miglioramento genetico, finalizzato all'aumento della produttività, alla resistenza alle malattie, all'adattamento alle condizioni pedoclimatiche dei diversi ambienti di coltivazione. Tra le innovazioni più recenti, particolare attenzione è rivolta ai risi pigmentati, che hanno proprietà salutistiche (*functional food*). La varietà di riso nero "Venere", coltivato in Italia, contiene pigmenti naturali, antocianine, che posseggono proprietà antiossidanti. Interessanti sono gli studi sul contenuto di composti fenolici relativamente al ruolo protettivo di un'alimentazione a base di riso (in particolare integrale) nella prevenzione delle malattie neoplastiche. Nella tradizione gastronomica italiana, il numero delle ricette è molto elevato, perché il riso si prepara sia da solo sia in combinazione con ortaggi, carne e pesce, come antipasti, minestre, secondi piatti e anche dessert; le ricette, inoltre, si caratterizzano per l'ampia diversità di prodotti locali con cui viene associato. Per esempio, nella cucina lombarda, sono presenti circa una quarantina di preparazioni, tra le quali risaltano i risotti di vario tipo.

Al Sud il riso è meno consumato, ma consistente è il numero di ricette, tra le quali una particolare caratteristica ha, in Puglia, la "tiella", un tegame di patate, riso e cozze, un connubio di tradizioni contadine.

VITTORIO MARZI
Accademico di Bari

INDIRIZZARE IL CONSUMATORE VERSO LA QUALITÀ

Dall'Asia (3800 a.C.), le coltivazioni del riso si espandono nell'attuale Siria, grazie alle conquiste di Alessandro Magno che lo scopre e lo importa in Occidente, dalla Siria alla Grecia; poi, le prime coltivazioni in Spagna sino all'arrivo in Italia. Nascono risaie al Sud, nel regno di Napoli, ma Giangaleazzo Sforza le importa subito al Nord e le più famose diventano quelle nella zona della Lomellina.

Anche i francesi lo coltivano in Camargue; gli inglesi, non potendo coltivarlo per motivi climatici, lo importano. Gli americani coltiveranno una qualità di riso, la Carolina, a grana lunga, proveniente dal Madagascar.

Il riso ha da sempre riscontrato successo in Italia; la sua produzione, soprattutto quella lombarda, lo ha fatto conoscere a livello mondiale grazie alla maestria di grandi cuochi come Gualtiero Marchesi: famosa in tutto il mondo la sua ricetta del risotto allo zafferano con foglia di oro zecchino. Tra i vari tipi di riso, Marchesi propone quello nero proveniente dalla Persia, con un retrogusto di liquirizia e i suoi poteri afrodisiaci, così racconta la leggenda, che viene abbinato a sughi di pesce per creare un effetto cromo-gustativo.

Oggi, un segnale d'allarme negativo arriva dalla globalizzazione, come ha fatto notare il Segretario Generale Paolo Petroni in un recente articolo sulla rivista accademica, sottolineando quanto sia grave il problema della mancanza d'obbligo di scrivere in etichetta la provenienza del riso. Spesso, la quantità d'importazione prevale sulla qualità, e, in tempi molto recenti, sugli scaffali di vendita troviamo il riso *parboiled*, ossia già cotto, contenente altri aromi e pronto per il consumo, di cui non si conosce la provenienza.

L'Italia è il primo Paese produttore di riso in Europa; sarebbe necessario insegnare al consumatore come scegliere i prodotti migliori attraverso una maggior educazione alimentare, privilegiando le etichette che tutelino il consumo territoriale e non solo il produttore. Questo è il monito per incoraggiare i nostri ristoratori e i produttori di materie prime ad aver maggior cura nel proporre prodotti certificati.

MARCO SETTI

Accademico di Bergamo

NELLA CUCINA DEL REGNO DI NAPOLI

“Figli del cielo” sono l’olio d’oliva, il miele, il riso, il tè, che, nel 1999, lo scrittore Alberto Bevilacqua così definì nell’introduzione al libro sui migliori risotti del mondo. Non vi sono, in quell’opera, segnalazioni particolari per il Sud d’Italia. Il più vicino ristorante citato è a Roma. Questo non deve mortificarci. Nei libri di cucina e in quelli di casa, come sono detti i ricettari manoscritti della borghesia meridionale, sono riportate superbe ricette a base di riso, tra le quali spicca il sartù, il “sopra tutto”, dal francese *sur tout*: pietanza importante e decorativa non solo di riso, perché poteva essere timballo di pasta, di patate, di verdure, farcito con ripieni vari e posto al centro della tavola su di un piatto rialzato, ben visibile da ogni parte, in modo da dominare le altre portate. Nella *Cucina Napoletana*, opera settecentesca di Vincenzo Corrado, vi sono poche ricette in cui è usato il riso, ma i vari sartù sono ripieni di carni, fegatini, animelle, pesci, funghi, prosciutto. Ho voluto ricordare Corrado perché, nato ad Oria nel 1732, è la massima autorità storica documentaria della cucina napoletana delle classi medio-alte dell’epoca; una cucina che tentò di trasformare i sontuosi pranzi di gala in più semplici desinari, adatti alla critica situazione sociale e al mangiare quotidiano delle regioni del regno. Corrado si trasferì a Napoli come “paggio di corsa”, specie di messaggero del principe di Francavilla Michele Imperiali, che abitava nel capoluogo campano nello splendido palazzo Cellamare, ove, fra gli altri, ebbe ospite Giacomo Casanova. Napoli era allora una grande capitale, terza soltanto dopo Parigi e Londra, dove i sovrani avevano sollecitato i feudatari ad aprire le proprie dimore. Tutti gareggiarono per superarsi e per emulare addirittura la corte borbonica. Corrado pubblicò vari libri di cucina, insistendo sul principio che la gastronomia è arte che rispetta la natura. In quel periodo di devota fedeltà all’alta cucina francese, egli riuscì a dare spazio alla cucina locale tradizionale che conosceva già il riso e che si apriva anche all’uso nuovo delle patate, dei pomodori, del caffè e del cioccolato. Non sono molte le ricette in cui è usato il riso, che Corrado consegna a noi posteri: il sartù di riso è una ricca pietanza che però viene da lui preparata anche con i tagliolini; propone la ricetta del biancomangiare come minestra medievale; il riso in cagnone condito con burro e parmigiano; la granata di riso che è un sartù condito con ragù di ostriche, patelle, cannolicchi, telline e

“tanto altro di mare”. Indica altre ricette, come il riso con le verdure: verze, sedani; il sartù di riso alla “pittagorica”, ossia ripieno di funghi, cipolle, carote, pastinache, rape, scarola, prezzemolo e spinaci; riporta la minestra di riso con i ceci e con i funghi. Non manca il dolce di riso cotto nel latte, condito con marmellata, “cucuzzata”, ossia marmellata di zucca, cannella e rossi d’uovo, chiuso in una pasta sfoglia.

A proposito della “cucuzzata”, trovo che “cocozzata coverta all’uso di Sicilia” era in vendita, nella prima metà dell’Ottocento, al prezzo di 30 grana al rotolo, quasi quanto una bottiglia grande di vero Rhum nell’Antica bottega del Fiorentino, in via Chiaia n° 65, in Napoli. Ricavo questo da un avviso a stampa dell’epoca. Per quanto attiene la cottura, raccomanda spesso di non girare il riso mentre cuoce, ma di dimenare il tegame.

Il dolce detto biancomangiare, di provata provenienza araba, come scrive Massimo Montanari, è stato di uso frequente nelle famiglie agiate della provincia di Brindisi. Era preparato con riso cotto in latte di mandorle.

Questo cereale è stato, a torto, ritenuto poco nutriente; “ti sostiene solo un’ora”, si dice in quasi tutti i paesi della regione. Nei dialetti salentini è indicato come “cranurisu”, “ranurisu”, forse perché associato al grano spulato che è stato cibo tradizionale di largo uso fino all’ultimo dopoguerra.

Giovanni Alessio, nel *Dizionario etimologico italiano*, afferma che la voce “granarisa” aveva riscontro nel parlato delle popolazioni del Gargano e della Basilicata. Residuo di presenza produttiva remota? Nella medicina tradizionale la decozione del riso è stata usata, con l’aggiunta di latte e cannella, anche nella cura dei raffreddori e dei catarrhi.

La più semplice e sana minestra di riso, secondo tradizione, si ottiene bollendolo in acqua, unitamente a tante foglie di alloro quante le porzioni da portare a tavola, condito con formaggi grattugiati e olio extravergine d’oliva.

Altra tradizionale minestra in cui è impiegato il riso, nella cucina del Salento, è nel suo uso con patate e fave; i tre prodotti, in eguale quantità, si pongono in pignatta o in un tegame con acqua sufficiente a coprirli. Si lasciano cuocere lentamente, e senza mescolare, per almeno un’ora. A cottura ultimata, si salano e, conditi abbondantemente con olio d’oliva, sono amalgamati, oggi con frullatore elettrico ad immersione, nel passato con il tipico cucchiaino di legno, da persona robusta, solitamente il capofamiglia. Il riso in Puglia si associa alle lenticchie, insaporite da pancetta o guanciaie. Alle frittiture miste si aggiungono talvolta piccoli arancini di riso impastati con prezzemolo, uova e formaggio grattugiato, di preferenza pecorino. Spesso si usano per gli arancini i risotti già

conditi. Tipico risotto è quello di mare, particolarmente mediterraneo, cotto con sugo di pesce e vino bianco: si dice, perciò, che il riso nasce nell'acqua ma muore nel vino.

È recente l'uso che, in segno augurale di prosperità, sugli sposi, invece dei tradizionali confetti, attesi una volta dai bimbi che li raccoglievano infilandosi carponi tra gli invitati, si lanci il riso che alimenta gli invadenti colombi.

Un tempo, l'esercizio delle risaie metteva, come si ricava dalle leggi di sanità dell'Italia unita, a carico dei proprietari la somministrazione del chinino agli addetti alla coltivazione, oltre all'assistenza medica. Le coltivazioni dovevano, obbligatoriamente, essere lontane dai centri urbani almeno 12 miglia; si dovevano fornire alloggi sopraelevati rispetto al piano di campagna, ventilati con finestre munite di reticelle protettive contro le zanzare. Gli alloggi dovevano essere anche provvisti di un idoneo locale per l'isolamento e il ricovero provvisorio di chi veniva colpito da malaria o da altra malattia infettiva. Non doveva mancare acqua potabile "di buona qualità e in quantità sufficiente". Il compenso, sia per gli operai sia per le mondine, doveva essere in parte in natura, cioè in alimento di qualità "ineccepibile". Si cominciava a lavorare appena dopo il levar del sole e si doveva proseguire per 9 o 10 ore; settimanalmente si godeva di una giornata intera di riposo. In risaia non potevano lavorare i minori di 14 anni e le donne all'ultimo mese di gravidanza e durante il primo mese dopo il parto. Queste leggi avranno certamente agito in modo da far abbandonare le colture del riso nelle regioni meridionali d'Italia, ove le zone ricche d'acqua erano già malariche a tal punto che, nella prima metà dell'Ottocento, era stata posta in forse l'esistenza, nella geografia del Regno, della città di Brindisi.

NUNZIA MARIA DI TONNO

Accademica onoraria di Brindisi

IL RISO IN SICILIA

L'osservatorio mondiale sull'alimentazione, in una ricerca del 2008, vede il riso come il cereale più consumato nel mondo, rappresentando il nutrimento principale per oltre metà della popolazione; viene coltivato in 113 Paesi e l'Italia è al terzo posto come produttore. Parliamo dunque di un cereale che, assieme al frumento, rappresenta senza dubbio uno degli alimenti più importanti per l'umanità. Il riso può vantare la storia più remota tra i cereali oggi conosciuti, considerato che le sue varietà più antiche sono comparse oltre diecimila anni fa. L'areale di origine è quello delle pendici dell'Himalaya, in particolare del versante indiano. Il viaggio che, da quei luoghi e da quei tempi, porta questo prezioso frutto fino a noi è lungo e articolato. Tanto ardito quanto pericoloso.

La direzione verso Occidente, il riso la prese attraverso la Mesopotamia, la Palestina, la Cisgiordania e la Siria, grazie a cammellieri e mercanti che, coraggiosamente, attraversavano i monti del Tibet per commerciare ambra e spezie. In Egitto il riso giunse probabilmente tramite migrazioni dall'India.

Il mondo classico mediterraneo conobbe il riso orientale solo dopo la conquista dell'Asia da parte di Alessandro Magno e l'ingegno degli scienziati al suo seguito a favorirne non solo il commercio ma anche la coltivazione nel Medio Oriente e, successivamente, nel mondo greco-romano.

Teofrasto, contemporaneo di Alessandro, fu il primo a descrivere il riso nella sua *Historia plantarum*. Ne parlò come di un cereale che cresceva in acqua per lungo tempo e i cui semi erano particolarmente idonei ad essere bolliti, per soddisfare le esigenze alimentari dei popoli dell'Asia. Ancora più dettagliata è la descrizione lasciata da Aristobolo, compagno di Alessandro nelle spedizioni in Asia, secondo il quale il riso veniva coltivato in aiuole chiuse e ben irrigate; era una pianta alta quattro piedi, abbondante di spighe e ricca di semi.

Attraverso il Medio Oriente il riso giunse prima in Grecia e quindi a Roma. La conoscenza iniziale nel mondo romano fu piuttosto quella di un prodotto medicamentoso che, sotto forma di decotto, veniva prescritto dai medici, ricorda Orazio, ai pazienti più ricchi come cura per le malattie intestinali. Galeno, invece, lo prescriveva contro le febbri e quale corroborante nella dieta dei gladiatori. Le matrone romane, con la farina di riso, preparavano una specie di cipria per rendere la pelle più luminosa e levigata.

Le notizie relative al consumo e alla coltivazione di riso in Occidente sono scarse, per il periodo compreso tra la caduta dell'Impero romano e l'avvento dei califfati arabi a partire dall'VIII secolo. Con certezza si sa che furono questi a far conoscere il riso dapprima all'Algeria e al Senegal, quindi verso il Maghreb da dove, con il Califfato d'Occidente, verranno anche coinvolte la Spagna e la Sicilia.

Già nell'anno 875 d.C., il governatore arabo in Sicilia fissa le norme per il commercio e l'importazione del riso. Ibn-al'Awvam descrive, con molti particolari, le complesse fasi della coltura del riso nel suo *Libro sull'Agricoltura* (1100).

In Sicilia, vi furono dunque i primi tentativi di coltivazione del riso; abbiamo diritto di primogenitura in Italia. 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 coltivazione. I riferimenti per la coltivazione e il commercio del riso nell'isola sono numerosi già nel 1600 così come afferma Maria Concetta Calabrese nel suo *Baroni imprenditori nella Sicilia moderna* (2012, Giuseppe Maimone Editore): "...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 Vincenzo Paternò Castello di Biscari 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, in Piemonte e in Lombardia come in Europa, in Francia, Spagna e Portogallo. La coltura era

stata introdotta nell'isola dagli Arabi e 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 di destra del Simeto.

Nasce quindi in Sicilia, nella cucina siciliana, il primo uso del riso impreziosito poi dal connubio con altri ingredienti - sempre introdotti dagli Arabi - alcuni dei quali provenienti dall'Oriente, primo fra tutti lo zafferano (dall'arabo *za'farān*).

Un esempio tipico è costituito dal "risotto alla milanese" la cui ricetta (seppur con qualche differenza) è citata nel *Libro Novo nel qual si insegna a far...*, di Cristofaro Messisbugo (1557), sotto il paragrafo "a fare dieci piatti di riso alla ciliziana".

Anche la gestualità a tavola ha influenzato la cucina siciliana. L'uso del comunissimo modo di mangiare del mondo arabo - nella mano sinistra si mette del riso lessato nel quale, con l'altra mano si inserisce della carne ovina, portando poi il tutto alla bocca - è paternità di una pietanza molto familiare, eccelsa evoluzione gastronomica di quei semplici gesti e ingredienti: l'arancino.

Curiosità: in Sicilia c'è una disputa sulla parola "arancino". Nella parte orientale dell'isola prevale la forma "arancino" appunto, peraltro riportata dai principali dizionari. Ma i palermitani, che ne rivendicano la paternità, sostengono che si dica "arancina" per analogia con la parola da cui ha origine. Sui dizionari siciliani storici, quello del Traina (1860) e quello del Mortillaro (1853), il termine riportato è "arancinu".

La permanenza del riso in Sicilia non è stata tra le più durature: dopo la sua introduzione, la coltivazione iniziò a diffondersi toccando l'apice intorno al 1700, per poi regredire, fino a scomparire nel periodo compreso fra l'Unità d'Italia (quando, per meglio combattere la malaria, si proibì la coltivazione delle risaie vicino ai centri abitati) e il ventennio fascista, che operò la bonifica di parecchie zone paludose, compresa quella del Principe Moncada, il quale sulla piana di Catania possedeva un feudo impiantato a risaia che, si narra, "perdevasi oltre l'orizzonte".

Il riso ha avuto comunque il tempo di lasciare preziose testimonianze gastronomiche siciliane all'eternità: arancini, timballi, badduzzi di riso, crispelle, riso mantecato e riso nero.

Le proprietà terapeutiche

Da sempre conosciute sono le proprietà astringenti e rinfrescanti del riso e il suo decotto, o "acqua di riso", utilizzato come rimedio per le infiammazioni intesti-

nali, sia nei bambini sia negli adulti. Al contrario, il riso integrale, soprattutto se assunto in abbinamento alle verdure, è un valido rimedio per il trattamento della stipsi. Nella crusca del riso, oltre alla fibra, vi è una sostanza (gamma-orizanolo) appartenente alla famiglia dei fitosteroli, molecole di origine vegetale che competono con l'assorbimento del colesterolo alimentare e che riducono la concentrazione plasmatica di colesterolo LDL ("cattivo"). Riconosciute sono anche le proprietà ipolipemizzanti del riso integrale (riduzione dell'assorbimento dei grassi), molto apprezzate nei casi di diabete non insulino-dipendente. Nelle persone diabetiche, l'assunzione di riso integrale migliora non solo l'assetto lipidico, ma anche il profilo glicemico e i livelli di insulinemia circolante. Alcuni studiosi sostengono che il riso abbia effetti ipotensori, ma fino ad ora non vi sono prove di sostanze specifiche che abbiano questa particolare proprietà. Tuttavia, l'elevato rapporto potassio/sodio lo rende un alimento altamente consigliato nei soggetti ipertesi. Il riso si annovera, inoltre, tra gli alimenti antiurici e viene consigliato nei pazienti che presentano iperuricemia e gotta. Per beneficiare appieno delle virtù del riso, sarebbe sempre bene privilegiare l'assunzione di quello integrale, che risulta più completo sia nell'apporto di fibre sia di nutrienti.

Alcuni derivati del riso

OLIO DI RISO: si estrae dal pericarpo (parte esterna) e dall'embrione del chicco; possiede un sapore gradevole, leggermente dolce, e la sua acidità è inferiore allo 0,5%. È perfetto se consumato crudo, ma avendo una buona resistenza alla cottura può essere anche utilizzato a caldo. L'olio di riso ha un elevato potere ipolipemizzante grazie alla presenza del "gamma-orizanolo", un fitosterolo che è in grado di ridurre il colesterolo LDL. Si sostiene che l'olio di riso innalzi il livello di testosterone e delle endorfine, e che sia d'aiuto nella menopausa.

LATTE DI RISO: è una bevanda naturale, al 100% vegetale, energetica e priva di grassi animali, di lattosio e di glutine. È composto da acqua, riso, olio di girasole, sale marino e aromi; ha un lieve gusto di cereale, è molto digeribile e poco calorico. Può essere utilizzato in aggiunta al caffè per la prima colazione, o nella preparazione di dolci, budini e creme. È indicato in chi è intollerante al lattosio o in chi desidera un alimento, alternativo al latte, che sia dolce e ipocalorico. Il latte di riso è solitamente addizionato con calcio e vitamina D₂, al fine di favorire la mineralizzazione di ossa e denti e di prevenire l'osteoporosi.

PASTA E PANE DI RISO: la pasta di riso, una gustosa alternativa alla normale pasta di

grano duro, viene anche utilizzata dai celiaci, in quanto normalmente priva di glutine. Poiché il riso assorbe più acqua rispetto al frumento, questo tipo di pasta ha una resa maggiore rispetto a quella classica: se ne possono utilizzare quantità minori per soddisfare nella stessa misura la sensazione di fame, ma con un apporto calorico inferiore. Come la pasta, anche il pane di riso è altamente digeribile, leggero e nutriente.

GUGLIELMO VASSALLO
Accademico di Caltanissetta

RICETTE ANTICHE E MODERNE

La buona tavola assume, di solito, i colori dell'estetica che si materializza nel decoro scenografico, i colori del "sapore" che prendono le sembianze della ricchezza e prelibatezza delle vivande (e ovviamente delle bevande), ma spesso in essa predomina la "cultura", intesa quale ricerca storico-sociale delle origini del piatto che si gusta e della sua evoluzione.

Il riso costituisce certamente un alimento molto diffuso sulla tavola degli italiani, senza limiti e differenziazioni territoriali o sociali tra le regioni storiche in cui esso è prodotto (in Italia, il Veronese e il Novarese) e quelle la cui natura del terreno e la vocazione degli abitanti non ne favoriscono la coltivazione. Vi sono, infatti, piatti che puoi gustare nella più elevata prelibatezza soltanto in determinate regioni: il pesto genovese per quel sapore non esportabile del basilico, lambito (soltanto in quella regione) dal soffio lieve della salsedine del mare ligure; oppure le orecchiette con le cime di rapa pugliesi. Ma anche la pasta alla Norma di quella Sicilia che produce l'inimitabile cannolo. E, ancora, la pastiera, onore e vanto dei napoletani. Sarà il clima, sarà l'acqua, sarà il sole o la terra, forse saranno tutti questi elementi messi insieme che caratterizzano e rendono inimitabili certe specialità tipiche di una zona.

Il riso, invece, pur prodotto soltanto in determinate zone dell'Italia, oltre ovviamente nelle più famose contrade del mondo orientale, lo puoi trovare di elevatissima fattura sulle tavole di ogni grande città o di sperduti paesini, di rinomati ristoranti o di modeste osterie di periferia: dalle Alpi a Capo Passero. Quasi una sorta di culinaria unità d'Italia, come, d'altronde, amalgama nazionale è la pasta. Il riso ha camminato in lungo e in largo, non soltanto attraverso le spesso impervie vie del mondo, dall'Oriente all'Europa, ma ha anche svolto una funzione sociale, passando dal ruolo di paga per le mondine che lo raccoglievano, sino ad arrivare sulle più esclusive tavole dell'aristocrazia di mezzo mondo, elaborato con sofisticati e costosi ingredienti dalla sapienza di cuochi provetti.

Esso è un alimento che, giustamente, la Delegazione di Canicattì ha voluto esaminare e "cuocere" sui fornelli inconsueti della sua storia, del suo legame col territorio in cui nasce e sulle ali della sua diffusione sull'intero territorio nazionale. Il luogo del dibattito, quindi, non poteva non essere uno dei siti della cultura: la scuola. Infatti, grazie alla collaborazione e alla disponibilità della dirigente sco-

lastica e Accademica, Giuseppina Cartella, il salone delle conferenze della scuola media “Don Bosco” ha ospitato l’evento, durante il quale è stato presentato il volume *La Cucina del Riso* edito dall’Accademia e la trattazione non poteva non essere, quindi, affidata ad altri se non ad una storica: Gabriella Portalone, già docente di storia contemporanea all’Università degli Studi di Palermo.

Il riso ebbe origine in Asia e arrivò in Sicilia nel IX secolo con gli Arabi, che dominarono l’isola dall’827 al 1091. Da un punto di vista cronologico, dunque, la coltura del riso fu introdotta in Italia, prima che altrove, in Sicilia, ed ebbe una grande diffusione per le condizioni ambientali che si dimostrarono ottimali allo sviluppo di questa coltivazione, in special modo nelle zone paludose e in quelle ricche di acqua.

In provincia di Catania, è documentato che la famiglia Paternò Castello dei principi di Biscari, che possedeva feudi a perdita d’occhio, nel Seicento e nel Settecento coltivava tanto riso da esportarlo.

La coltivazione del riso in Sicilia è stata praticata fino al XIX secolo, dopo di che, per cause non del tutto accertate, fu impedito il perpetuarsi di questa coltura. Di certo si sa che, con decreto del 1° gennaio 1820, il governo borbonico, per motivi igienici, ne aveva proibito la coltivazione in luoghi prossimi all’abitato e aveva incoraggiato la coltivazione del riso a secco. Naturalmente questo fu un duro colpo perché i contadini, a quel tempo, vivevano ad un passo dalle proprie campagne. Il riso nella cucina siciliana ebbe un vasto impiego durante la dominazione araba e le ricette siciliane a base di riso, prima fra tutte le arancine (come si dice nella Sicilia occidentale) con la carne, piatto simbolo della gastronomia siciliana, sono da attribuire agli Arabi. Essi mangiavano il riso mescolato con carne tritata, zafferano ed erbe e sono proprio questi gli ingredienti oggi utilizzati per la preparazione degli arancini (come li chiamano i catanesi) con la carne.

Di derivazione araba è sicuramente anche il riso al forno (timballo di riso ripieno al forno). Gli ingredienti principali di questa pietanza, oltre al riso, sono: uova, pecorino, estratto di pomodoro, ragù di carne, tuma, aglio, zucchero, passolina, pinoli e mollica di pane. Tale ricetta non è dissimile dal *musaka* orientale e ne risente senz’altro l’influenza.

Merita attenzione anche il risotto e in particolare gli ingredienti principali di quello “milanese” che sono: riso, zafferano, brodo, cipolle, tutti tipici anche della cucina siculo-araba. Ciò rende verosimile, avuto riguardo al fatto che il riso arrivò in Lombardia attraverso gli Aragonesi di Sicilia, l’assegnazione della paternità del risotto ai siciliani. Si potrebbe aggiungere, inoltre, che il burro, ingrediente fondamentale del risotto, era prodotto dagli Arabi dal latte di pecora e risultava di

ottima qualità. Le opinioni degli storici sono controverse: alcuni (T. D'Alba) ascrivono la nascita del risotto ai siciliani, altri (A. Denti di Pirajno) sono assolutamente in disaccordo con tale tesi.

Un esempio di ricetta siciliana di oggi, i cui ingredienti sono simili al risotto, è quella dei “badduzzi di risu ‘nto brodo”. Il riso viene preparato come il risotto alla milanese e fatto raffreddare; quindi se ne ricavano delle palline (*badduzzi*) che vengono passate nell'uovo e nella farina e, infine, fritte. Si servono con brodo di carne e formaggio grattugiato.

Vi è da dire che i siciliani, seppure i primi in Europa a conoscere il riso, non sono mai stati tanto entusiasti di questo cibo come pietanza, al punto che hanno coniato il proverbio “risu: quantu mi jsu”, ossia sono pronto ad alzarmi, quasi ad affermare che appena ci si alza da tavola è già digerito. Infatti è stato ritenuto dai siciliani, per tanti anni a torto, un alimento scarsamente nutritivo. Ciò non toglie che venisse utilizzato in molte ricette tradizionali, soprattutto nella cucina arabo-sicula,

come componente principale dei piatti unici che costituivano un intero pasto.

In molti paesi dell'isola, il riso è utilizzato per le più svariate ricette, partendo quasi sempre dalle preparazioni base siciliane: risotti e arancine. A Polizzi Generosa, nelle Madonie, viene preparato il riso con le castagne, detto in dialetto “risu chi pastigghi”; il risotto alle fragole, a Maletto, per la Sagra delle fragole; il



risotto ai fichi d'India a San Cono, per la Sagra del fico d'India. Un'altra sagra interessante si tiene nel mese di giugno a Donnalucata: è quella della seppia, dove vengono preparate arancine al nero di seppia.

A Cesarò è caratteristico il riso con funghi porcini dei Nebrodi, in occasione della Sagra del suino nero e del fungo porcino. Sempre nella zona dei Nebrodi, a gennaio, per la festa di S. Antonio, si cucina un piatto tipico di riso con fagioli e finocchietto locale, così come per la festa della Madonna della Catena, a Mongiuffi Melia, preparano le arancine con finocchietto selvatico e salsiccia, mentre a Sinagra, per la Sagra delle anguille, il risotto con l'anguilla.

Nel Catanese, per la vigilia di Natale, si realizza un dolce tipico a base di riso: crispelle di riso, dette “dei Benedettini”. A ideare questo dolce sarebbero state per prime le suore benedettine del convento di Catania, nel XVI secolo, come risulta da antichi testi di cronisti catanesi. Questa preparazione sembra avere anche un antenato più economico: il pane col miele.

ROSA CARTELLA
Delegata di Canicattì

UNA RICCHEZZA PER L'UMANITÀ

Il riso (*Oryza sativa*) è un cereale della famiglia delle graminacee alla base della dieta di molte popolazioni. La culla della civiltà del riso è l'Asia, e la sua storia comincia, probabilmente, alle pendici dell'Himalaya, zona dove tuttora esistono tantissime risaie con una tecnica di coltivazione a terrazze.

Con l'avvio della coltivazione in Lombardia, il riso da prodotto esclusivo degli speziali divenne un elemento dell'alimentazione dei lombardi. Da questa regione la coltivazione si estese con rapidità a tutte le zone paludose della Pianura Padana, da dove si diffuse anche in Emilia e Toscana, sia pure con una penetrazione più lenta a causa della minore disponibilità di acqua. In Italia si coltivano più di cinquanta varietà di riso, diverse per forma (chicchi corti o lunghi), dimensioni (piccoli o grossi) e contenuti (glutinosi, integrale, brillato, parboiled). Per rendere commestibile il riso sono necessarie tre fasi: la sbramatura, che consiste nel rompere le glumelle; la sbiancatura o raffinatura; la lucidatura, che ha lo scopo di rendere il chicco più bianco e levigato. È possibile poi effettuare altre due lavorazioni: la brillatura e l'oliatura. L'operazione di brillatura è molto comune e i vari tipi di riso così ottenibili sono: il riso grezzo; il riso sbramato speciale o semigrezzo, passato alla sbiancatrice, ma in maniera incompleta; il riso mercantile non lavorato a fondo e quindi poco adatto alla conservazione; il riso raffinato, o riso bianco, passato tre o quattro volte alla sbiancatrice, adatto ad essere conservato a lungo ed esportato; il riso brillato, che si ottiene ricoprendolo con talco e glucosio. Per l'oliatura, si ricopre il riso con un sottile strato di olio di lino e si ottiene il riso comolino.

Fra tutti i cereali è l'alimento più completo: 100 grammi forniscono 330 kilocalorie con notevole contenuto di fibra e vitamine. La sua digeribilità è superiore a quella degli altri cereali, tanto da essere assimilata in 60/100 minuti. Il riso è privo di glutine e quindi è un alimento prezioso per i soggetti celiaci e nelle allergie alimentari. Inoltre, è un alimento rinfrescante, disintossicante e astringente, se brillato, o utile per la stitichezza, se integrale e quindi più ricco di fibre. Quest'ultimo si ottiene semplicemente non privandolo della lolla, la pellicina esterna che ricopre il chicco, e quindi con una lavorazione molto più semplice perché ha solo bisogno di essere confezionato sottovuoto per evitare facili fenomeni ossidativi. Un tipo di riso ora abbastanza usato sulle nostre ta-

vole è il Basmati, il cui nome significa “Regina di freschezza”, dal chicco lungo e profumato, coltivato in India e Pakistan e usato in Italia soprattutto per insalate di riso particolari e per preparazioni di sushi. Ha un indice glicemico di 58 contro 90 del riso bianco e quindi più adatto a chi segue una dieta, in quanto non fa innalzare repentinamente i livelli di glucosio nel sangue, mentre il riso rosso a chicco lungo o corto è ideale per chi vuole tenere pulite le arterie perché riduce il colesterolo.

Non ultimo (1997), sulle nostre tavole, si è affacciato il riso Venere, che in Cina esiste da molto ma, per la complessità della lavorazione, era riservato sino al 1800 alle tavole dell'imperatore e della sua corte.

Una delle difficoltà maggiori, quando ci si appresta a preparare un piatto a base di riso, è districarsi tra le molteplici varietà che esistono in commercio: può essere utile qualche indicazione. Per le minestre, Arborio e Vialone nano; per i risotti, Arborio, Carnaroli e Vialone; per il riso bollito o al vapore, Carnaroli, Vialone nano; per le insalate di riso, Carnaroli; per il riso pilaf, Arborio; per gli sformati di riso, Arborio, Vialone nano; per i dolci, il riso Originario. Abbiamo poi l'olio di riso che si estrae dalla pula e dalla gemma. Poiché fortemente soggetto all'ossidazione, questo olio va conservato protetto dall'ossigeno e dalla luce.

La leggenda narra che il risotto alla milanese nacque quando un pittore, soprannominato Zafferano perché aggiungeva con maestria, all'impasto già pronto, un pizzico di giallo ottenendo effetti sorprendenti, volle fare un tiro mancino al suo maestro che lo canzonava per questa attitudine e decise di spruzzare un po' di polverina gialla nel risotto che sarebbe stato servito al matrimonio della figlia del maestro.

Nell'Italia meridionale, e per la Puglia in particolare, la scarsa penetrazione del riso nelle abitudini alimentari deriva dalle condizioni climatiche non idonee alla sua coltivazione. Nella regione il riso non ha mai avuto una particolare fortuna, anche perché considerato dai contadini “sciacquapanza” e dalle persone più istruite “vitto ospedaliero”.

Il re della cucina pugliese è senz'altro la tiella di patate, riso e cozze, che prende il nome dal tegame in cui viene cucinato (la tiella) e che nasce, all'origine, con almeno due versioni: la barese, con il riso, e la tarantina, senza. Infatti, la presenza del riso a Bari si deve al porto, centro di transito delle merci provenienti dal Nord e dirette ai mercati orientali, e al lago di Salpi, esistente nell'antichità, dove ci sono le saline di Margherita di Savoia vicino alle quali vi erano delle risaie. Abbiamo inoltre dei piatti unici come il riso con le anguille, tipico del Gar-

gano, o il riso con il polpo della zona di Molfetta, preparati come minestre, ossia con l'aggiunta del riso lessato agli altri ingredienti, oppure il risotto alle seppie di Mola, la cui preparazione è quella tipica del risotto. Tra le minestre, nella cucina tradizionale del Salento, il riso è abbinato con patate e fave. È usato anche in varie preparazioni dolci e tra queste, in particolare nel periodo natalizio, a Grumo Appula si usa preparare il riso al latte di mandorla che prevede di tenere per una settimana 1 kg di mandorle in acqua, cambiandola due volte al giorno, per poi procedere, alla fine della settimana, alla preparazione della ricetta molto lunga e articolata. Occorre consumare il preparato entro 3 giorni al massimo, tenendolo in un contenitore chiuso non ermeticamente.

Dobbiamo ricordare che il riso ha un forte carico di significati simbolici: in Oriente rappresenta la vita e l'abbondanza; in particolare, in India, le donne sono solite offrirlo alle divinità per riuscire a trovare marito. Il riso è ampiamente legato alle credenze sui morti e sugli spiriti: nei Paesi orientali è bene evitare di fare rumore e riferimento ai morti quando ci si trova nelle risaie, per non far scappare quello che è considerato lo spirito del riso. In Cina 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'aldilà.

Mi piace concludere con l'immagine del riso considerato alimento di "buona salute", da qui il lancio del riso agli sposi, perché è simbolo di fertilità, abbondanza e benessere, e ricordando una relazione del professor Luigi Collarini, primario cardiologo del "Fatebenefratelli" di Erba, dal titolo "riso e sorriso", in cui ha affermato che una bella risata svolge un'azione benefica sul sistema immunitario e un'alimentazione a base di riso ritarda i processi di invecchiamento cerebrale.

MARIAGRAZIA JANNUZZI SERNIA
Accademica di Castel del Monte

NASCE NELL'ACQUA E FINISCE IN PENTOLA

Da diversi millenni il riso ha costituito il nutrimento di numerose popolazioni asiatiche, per giungere nel bacino del Mediterraneo e in Europa solo nel VII secolo a.C. Fin dagli inizi, era ottenuto attraverso un duro lavoro, non solo per i popoli asiatici ma anche per le popolazioni agricole del Nord Italia, fino e oltre la metà del XX secolo. I film famosi, quali “Riso amaro” e la “Risaià” sono rispettivamente del 1949 e del 1956 e illustrano con crudo, ma commovente realismo, la fatica e i pesanti rischi per la salute delle mondine. Tuttora il riso richiede un lavoro complesso e pesante, anche se sostenuto da un diffusa ed efficiente meccanizzazione.

Il riso è una pianta graminacea (*Oryza sativa*) dal cui seme-frutto (cariosside) si ricava quel chicco prezioso, che subirà una serie di “lavorazioni” prima di giungere sulla nostra tavola. A differenza di altri cereali, nasce obbligatoriamente nell’acqua, cresce e vive nell’acqua, per finire la sua carriera nell’acqua della cuoca (ma anche nel vino come, per esempio, in certi piatti del Mantovano).

L’origine prima del riso è avvolta nel mistero: si racconta che 10.000 anni fa le piante di riso fiorissero sulle pendici dell’Himalaya. Ma tra miti e leggende emerge la certezza, come dicevamo, che già nel VII-VI millennio a.C. questo cereale costituisse il nutrimento di moltissime popolazioni asiatiche, per poi comparire nel bacino del Mediterraneo e in Europa molto più tardi. Le vie del riso dall’Oriente sono sostanzialmente quelle delle spezie (“porta del pepe” ad Alessandria d’Egitto) e come spezia e medicamento, e non come cibo, il riso è stato considerato e usato per molto tempo, con costi elevati. Il grande poeta Orazio chiede al medico che gli vuole prescrivere un decotto di riso: “quanto costa?” “poco”, “ma quanto?” “otto assi”: “Povero me! Che importa morire di malattia o di furti e rapine?” (*Satire*, Libro 2°, vv. 155-157).

Certamente, anche in tempi molto vicini a noi, specie nelle zone rurali, il riso veniva considerato come alimento-medicamento per convalescenti, per soggetti debilitati o per malati sofferenti di disturbi gastrointestinali.

Parliamo ora delle vicende di questo cereale a partire dal seme e poi dalla pianta immersa nell’acqua, fino alle realizzazione finale di quello che sarà uno degli alimenti più diffusi e apprezzati. La prima tappa di questa vicenda è rap-

presentata dalla preparazione del terreno, per liberarlo dalle erbacce e per creare un letto omogeneo capace di accogliere il seme. In Cina i bufali, e in Europa i cavalli, svolgevano questo lavoro e il loro letame serviva a concimare la terra. Oggi, ovviamente, il letame è sostituito dai moderni concimi chimici.

La seconda tappa è costituita dall'“adduzione d'acqua” in grande abbondanza: acqua di fiumi, canali, piovana ecc. Le modalità di tale importantissimo processo sono varie, a seconda dei Paesi e delle loro tradizioni, e in base al tipo di terreno: se pianeggiante (avremo, allora, vere distese “paludose”) o collinoso o montano come si riscontra in molte regioni asiatiche.

Suggestiva e originale la disposizione a terrazze delle risaie cinesi lungo i pendii di colline o montagne: le piantine si dispongono a filari sovrapposti e l'acqua (10 cm) che le bagna è trattenuta da argini di 40-60 cm di altezza. Si tratta di una sorprendente architettura paesaggistica di grande, armoniosa bellezza, una creazione che risale a 2000 anni a.C.

Dopo che la pianta è giunta a piena maturazione, si passa alla mietitura e alla battitura: si ottiene, così, il riso grezzo o risone, e da questo, attraverso una serie di processi quali la sbramatura e la sbiancatura, che tolgono le parti più esterne della cariosside, si ottiene il chicco, che giunge sulla nostra tavola.

La cucina del riso

Alcune considerazioni sono importanti per inquadrare il valore del riso come alimento.

DUTTILITÀ: a) il riso è in grado di “coprire” tutte le fasi del menu, dagli antipasti, ai primi, ai secondi, ai contorni e ai dolci nelle forme più varie e ricche di fantasia; b) il riso è in grado di soddisfare i palati più esigenti e di andare incontro, quasi sempre, ai gusti e alle preferenze di ogni tipo di commensale.

VALORE ALIMENTARE E SANITARIO: elevato valore calorico (circa 300 Kcal/100 g); ricchezza in vitamine, minerali ecc; assenza di glutine, caratteristica preziosa per chi soffre di celiachia.

SCelta DEL TIPO DI RISO DA IMPIEGARE NELLE VARIE PIETANZE: è di grande importanza; purtroppo anche in prestigiosi manuali di cucina non viene specificato il tipo di riso da usare. I nomi e le classificazioni sono tante. In Italia, sul piano commerciale, si distinguono fundamentalmente quattro classi: riso comune o Originario (Balilla), riso semifino (Vialone nano, Maratelli), riso fino (Ribe, RB, Vialone nero, S. Andrea), riso superfino (Arborio, Roma, Carnaroli, Ba-

smati). Tale classificazione tiene conto, soprattutto, della dimensione del chicco e del rapporto lunghezza/larghezza. Tuttavia, nelle caratteristiche del tipo di riso, sono importanti anche altri elementi, quali: la maggiore o minore facilità a rilasciare amido, la resistenza alla cottura, la capacità a trattenere gli aromi.

Nella cucina del riso infinite sono le ricette italiane e straniere. Solo alcuni esempi: risotto alla milanese con zafferano e midollo di bue; panissa con fagioli e salsiccia (Vercelli); risotti veneti al vino rosso, risi e bisì; il sartù di Napoli; la paella spagnola, il riso cantonese.

Il riso, forse, più della pasta, stimola l'inventiva dei cuochi, grazie, soprattutto, a quella che abbiamo chiamato duttilità di questo meraviglioso cereale.

FILIPPO PERICOLI RIDOLFINI
Accademico della Ciociaria (Frosinone)



RISO PER NOBILI E LETTERATI

I primi reperti trovati sull'origine del riso risalgono alla preistoria. Le sue origini sono quelle dell'Asia, in particolare Cina e India. Oggi il riso è conosciuto e usato come alimento in gran parte del mondo. In Italia, le maggiori aree di coltivazione del riso sono quelle della Lombardia e di tutta la Pianura Padana, e, secondo la testimonianza storica di Giovanni Targioni Tozzetti, fu introdotto nel Regno di Napoli dagli Aragonesi.

Per quanto riguarda la Calabria, è ipotizzabile una presenza della risicoltura nella piana di Sibari già in epoca bizantina, per “una sistematica valorizzazione delle aree lagunari e palustri, particolarmente idonee ad offrire non solo un sicuro rifugio, ma anche alimento e acqua a quanti vi si insidiassero”. Tuttavia una vera e propria coltivazione del riso, in questo territorio, si è sviluppata, in modo particolare, nella seconda metà del secolo scorso. Attualmente, vengono coltivate nella piana sibaritica, in particolare nella zona di Cassano Ionio, diverse specie, tra le quali: Gange, Thaibonnet, Carnaroli, Karnak, Nero integrale, Arborio e Originario, molto apprezzate per le loro caratteristiche nutrizionali, sapore e aromi, e per l'ottimo equilibrio di tenuta di cottura. Questi tipi di riso si prestano a varie preparazioni cucinarie, assicurando eccellenti risultati, e grazie alla fantasiosa creatività dei cuochi calabresi, il riso della Sibaritide trionfa nei menu della ristorazione pubblica in diversificate pietanze.

La produzione in questo territorio ammonta attualmente a circa venticinquemila quintali annui.

Già nel 1800, e nei primi anni del Novecento, il riso veniva usato quale cibo dell'ospitalità, nell'ambiente della nobiltà e della ricca borghesia del territorio del Marchesato, anche se importato dalla gastronomia partenopea. È risaputo, infatti, che il territorio del Marchesato, e in particolare Crotone, è stato meta privilegiata oltre che di intellettuali stranieri, anche dell'altra aristocrazia partenopea, che, specie in estate, per la villeggiatura, e d'inverno per la caccia, vi trascorreva lunghi periodi. Ed è forse per i continui rapporti intercorsi tra Napoli e Crotone che la cosiddetta “cucina di Palazzo” nelle terre del Marchesato è stata fortemente influenzata dalle tradizioni campane. Si racconta, infatti, che il cibo riservato agli ospiti, vario e raffinato, era servito con cura e arte scenica sulle belle tavole vestite di lini ricamati e apparecchiate con stoviglie, cristallerie e porcellane di pregevole fattura.

E, nel primo servizio di credenza, trionfava immancabilmente il riso, ritenuto all'epoca prodotto di lusso, riservato esclusivamente alla cucina più ricercata. Questo alimento, infatti, era assente nella cucina popolare dei contadini e delle classi lavoratrici, presso le quali vigeva un regime alimentare modesto, frugale e misurato. La mensa "dei signori" adempiva in pieno alla propria funzione di rappresentanza, sfoggiando un lusso paragonabile a quello dei conviti nuziali, nelle frequenti occasioni di ricevimenti e banchetti organizzati in onore di ospiti illustri.

Il riso, inoltre, era usato anche come elemento curativo per chi soffriva di disturbi allo stomaco e all'intestino; e come tale era prescritto da Galeno, famoso medico greco, che visse nel II secolo d.C., per le sue proprietà altamente digestive. Nella medicina popolare, la memoria collettiva racconta che il riso fosse ritenuto un cibofarmaco, e venisse utilizzato solo in casi di assoluta necessità.

Ritornando al passato, quando il riso era cibo raro, e solo prerogativa dei ceti più abbienti, sfogliando con golosa curiosità i vecchi ricettari delle cucine dei palazzi gentilizi del Marchesato di Crotona, troviamo molte pietanze a base di riso, come il "risotto con carciofini selvatici" del marchese Tito Albani, una vera prelibatezza; la "minestra del paradiso" di suor Maria Cecilia, del monastero di Santa Chiara, che le suore solitamente si concedevano la domenica: si trattava di una squisita minestra a base di riso, latte e uova, dal sapore celestiale. E che dire, poi, dell'opulento "sartù" della baronessa Vittoria De Rosis Zurlo, che, nelle sue leggendarie feste conviviali, proponeva ai suoi ospiti? La nobildonna, nei suoi menu, con sagace intelligenza riusciva ad armonizzare i sapori delle vivande della cucina aristocratica con quelli della cucina popolare-contadina, creando, in tal modo, un misto di gusto raffinato e di originalità. Sicché, all'ineffabile leggerezza e sontuosità del "sartù di riso" si affiancavano, sulle belle tavole di casa Zurlo, imbandite di ogni delizia, le rustiche e saporose zuppe di legumi e verdure selvatiche, e il timballo di pasta al forno (piatto ricco e gustoso dei conviti nuziali, detto in gergo popolare "maccarruni 'i zita", maccheroni della sposa).

Oggi il riso non è più cibo eletto per nobili e letterati, ma prodotto dietetico di alta qualità e di facile reperibilità, che, assieme ad altre eccellenze di prodotti alimentari utilizzati nella cucina calabrese, rientra in quella salutare dieta mediterranea, ritenuta a pieno titolo "Patrimonio dell'Umanità", per il suo valore dietetico, identitario di una sana cultura alimentare.

ADRIANA LIGUORI PROTO
Delegata di Crotona

CUCINA E CONSUMO NEL MONDO

L'Accademia ogni anno individua un tema che i Centri Studi Territoriali, con l'apporto delle singole Delegazioni della regione, approfondiscono. Ogni regione, pertanto, sintetizza la propria ricerca in una relazione finale che viene poi trasposta in un volume della Collana di Cultura Gastronomica. Quest'anno, troviamo anche l'apporto di alcune delle Delegazioni all'estero. Non vi nego che molti Accademici, specie del Centro Studi Territoriale, quando è stato definito il tema sul riso, sono rimasti perplessi, ritenendolo, giustamente, un cibo non della tradizione. Tuttavia, non possiamo negare che oramai il riso sia uno dei cibi globali che, seppure con molte varianti, viene ovunque cucinato e consumato.

Farò un breve *excursus* sulla presenza di questo cereale negli altri continenti, a dimostrazione della sua globalizzazione, come apprendiamo, appunto, dalle relazioni pervenute dalle Delegazioni estere. Scopriamo così che in Canada, per esempio, il riso è presente nella dieta canadese, ma più in generale nel Nord America, ed è il *Wilde Rice*, o *Zizania*, che è il riso spontaneo, selvatico, autocotono, già presente nella dieta delle popolazioni indigene e che veniva abbinato alla selvaggina, al pesce, alle bacche o allo sciroppo d'acero. Altresì, era bollito in brodo di selvaggina e condito con grassi animali, oppure macinato e, con la farina, si preparava il pane, oppure soffiato, al pari dei chicchi di granoturco, per ottenere il mitico *pop-corn*. Inoltre, il riso aveva un valore sacro per i popoli indigeni. Oggi, viene utilizzato come contorno di carni o pesci o come ripieno per piccole selvaggine e negli scaffali dei supermercati è affiancato ai risi italiani che hanno fatto il loro ingresso sul mercato canadese a seguito della grande migrazione degli anni Sessanta del XX secolo, affermandosi a tal punto che il risotto italiano è divenuto un classico della cucina canadese.

Dalla Delegazione di Hong Kong scopriamo che tra le preparazioni più tradizionali e diffuse c'è un decotto con funzioni terapeutiche, panacea contro tutti i mali, specie quelli collegati a stomaco e intestino, detto *congee*, che costituisce la colazione dei cinesi, ma può essere un'ottima cena per chi soffre di problemi di digestione. Considerato il cibo più digeribile che esista, in quanto ricco di fibre, minerali e vitamine, sono molteplici le sue funzioni terapeutiche. Il riso più adatto per la preparazione del *congee* è quello con il chicco tondo. Dopo

averlo pulito, lo si cuoce in acqua fredda, con la proporzione di una parte di riso e sei di acqua (fino ad arrivare a 10). Si fa raggiungere il bollore rapidamente, quindi si continua la cottura a fuoco molto basso e con coperchio, fino all'assorbimento totale dell'acqua. Può cuocere lentamente da due ore a una notte intera se si tratta di chicchi integrali. Viene sia mangiata sia usata come rimedio terapeutico anche la crosta gialla che si forma sul fondo della pentola, *clay-pot*, dove è stato cotto il *congee*. Considerata molto buona, stimola la digestione e la produzione di succhi gastrici. In pranzi costituiti da molte pietanze, spesso compare sulla tavola una zuppiera piena di croccante crosta gialla cui viene aggiunto un sapido brodo di carne o gamberetti, insaporito con zenzero e altre spezie.

Testimonianze della presenza del riso, sin dal Mille a.C., sono nei sette emirati che costituiscono gli Emirati Arabi Uniti. È nella tradizione culinaria di Dubai, il più popoloso dei sette emirati, grazie anche alla sua posizione geografica che lo ha reso un importante snodo commerciale della penisola sin dal XIX secolo.

Oggi gli Emirati Arabi Uniti sono i maggiori importatori e, al contempo, esportatori di riso al mondo. Importano da 32 Paesi ed esportano in 80 Paesi, principalmente medio orientali e del sub continente Indiano.

La tradizione culinaria di Dubai si è arricchita nei secoli di ricette originarie del Libano, Siria, Egitto, del sub continente Indiano e del Mediterraneo Orientale. Il riso si trova principalmente nelle ricette delle culture indiane, cingalesi, filippine e centro asiatiche. Ricordiamo i filippini involtini freddi con carta di riso; il pane indiano di riso non lievitato; il riso mescolato con fagioli e spezie iraniano; il cingalese riso cotto al latte; il filippino riso stracotto al latte di cocco, con zenzero e cipolla, fino a farne una specie di “porridge” servito con pollo. Le varietà di riso italiano, quali Arborio, Carnaroli e Vialone sono pressoché sconosciute. Presenti quasi esclusivamente il Basmati (di origine indiana) e il riso Misri egiziano, più adatti al tipo di cottura locale molto simile alla “paella”, dove tutti gli ingredienti cuociono assieme. Il riso, oltre alla carne, al frumento e alle spezie rappresenta il cibo tradizionale di Dubai e di tutti gli Emirati Arabi.

I nostri cugini francesi considerano il riso un accompagnamento di carni e pesci, pertanto usano quelli di provenienza asiatica o indiana quali Thai o Basmati, poiché leggeri e profumati. Viene anche impiegato per preparazioni di insalate di pesce o frutti di mare. Molto diffuso e amato è il “dolce di riso”, come la “crostata imperatrice”. Il riso utilizzato è quello prodotto in Camargue, territorio specializzato nella produzione di riso rosso, molto saporito e resistente alla cottura.

Il risotto è entrato nella cultura dei parigini da una decina di anni. Lo si trova nei ristoranti italiani, ma raramente cotto al dente. Sono particolarmente ap-

prezzati, pertanto molto diffusi, il risotto allo zafferano e ai funghi porcini. Il riso è il cibo fondamentale della dieta libanese, anche se interamente importato. Il 70% delle ricette libanesi è a base di riso. È utilizzato per i ripieni di carni, dal pollo al tacchino, abbinato a legumi, zucchine, pomodori, cipolle, peperoni e melanzane; con il pesce, nonché nella pasticceria e nei dessert. La qualità più utilizzata è il riso detto Egiziano, usato per i ripieni, con chicchi tondi e piccoli, lavato prima di cuocerlo per togliere l'amido. Molto diffusa anche la qualità americana parboiled, con chicchi lunghi e poco amido, che si cuoce alla pilaf e serve per accompagnare diversi tipi di ragù e stufati. Uno dei tipici piatti alla pilaf è il riso con vermicelli di pasta che, sebbene preveda ingredienti prevalentemente italiani, ha origine cinese. Per la preparazione si fa rosolare in padella olio d'oliva e burro, si aggiungono i vermicelli spezzati e si fanno dorare, quindi si mette il brodo bollente e si cuoce per un minuto, prima di unire il riso, il sale e il pepe. Il brodo deve coprire riso e pasta per 2 cm. Si lascia bollire per un minuto, si mescola con un cucchiaino di legno una sola volta, e si continua la cottura a fuoco dolce fino ad esaurimento del brodo. Come tutti i pilaf, si lascia riposare il preparato un quarto d'ora nella pentola calda, chiusa dal coperchio e fuori dal fuoco. Si serve tiepido, con l'aggiunta di yogurt bulgaro al naturale e una spolverizzata di fiore di sale. Come sia arrivato il riso a Malta non è documentato, molto probabilmente furono gli Arabi, che la dominarono per due secoli. Sembra, comunque, che l'utilizzo del riso sull'isola sia anteriore all'arrivo del cereale in Italia. L'isola fu dominata da Fenici, Romani, Bizantini, Normanni, Aragonesi fin quando, nel 1530, Carlo V l'affidò ai Cavalieri di Malta che vi si stanziarono ininterrottamente fino alla conquista, nel 1798, da parte di Napoleone che era sulla strada dell'Egitto. Gli inglesi vi arrivarono nel 1800, chiamati dai maltesi per essere liberati da Napoleone e vi rimasero fino al 1964 quando Malta divenne Repubblica. Questo breve *excursus* storico ha lo scopo di dimostrare che la cucina di Malta, così come la lingua e le tradizioni, risente di un miscuglio di influenze dove a prevalere sono gli influssi arabi, italiani e inglesi. Così, in cucina, troviamo il budino di riso, di tipica influenza inglese, anche se sembra che sia di origine araba. Sempre al periodo coloniale risale il *rice curry*, riso al curry, spezia indiana che gli inglesi fecero propria e il cui consumo introdussero a Malta. C'è, invece, prevalenza della cultura italiana nei cibi legati al matrimonio, alle festività natalizie e religiose, essendo la popolazione maltese per il 90% di religione cattolica. Ecco così il riso al forno, momento centrale nella celebrazione della nascita, riso come simbolo di fertilità al pari di quello gettato sugli sposi.

L'*aljotta*, invece, è una zuppa di pece con riso e abbondante aglio, da qui il nome, che viene consumata in periodo di Quaresima, quando è sconsigliato il consumo di carne.

Di chiara influenza italiana è il risotto al vino rosso e salsiccia maltese, tipica per essere aromatizzata al coriandolo. L'influenza italiana si denota anche dal grande uso di riso nostrano: fino a non molti anni or sono l'unico riso che si trovava nei negozi era quello italiano e risotto era sinonimo di Arborio. Oggi, l'apertura alle diverse culture sta comportando la presenza nei supermercati anche di risi mediorientali e asiatici.

Un Paese, dove il riso non è tra gli alimenti della tradizione, è l'Olanda. Un libro di economia domestica del 1910 spronava la popolazione olandese al consumo del riso che, in quell'epoca, era relegato soprattutto alla preparazione di dolci per la colazione, molto simili ai *pudding*. Oggi la cucina olandese risente soprattutto dell'influenza indonesiana, come conseguenza del colonialismo in quelle terre, e di quella italiana, che alla fine degli anni Settanta ha surclassato la cucina francese ritenuta sino a quel momento la migliore.

È molto probabile che il riso sia arrivato in Inghilterra con la dominazione normanna (1066). Le fonti documentali fanno risalire al Medio Evo la preparazione del *rice pudding*. Importato dall'Italia o dall'Oriente, il riso era molto costoso, pertanto il *rice pudding* era destinato alle classi più abbienti. Si conosce una sua versione medievale a torta dolce che prevedeva l'aggiunta del tuorlo di due o tre uova, zenzero e il succo di due o tre arance. Gli inglesi ricollegano il *rice pudding* alla loro infanzia e adolescenza, quando nei *college* veniva servito come dolce a fine pasto. La preparazione consiste nel bollire il riso nel latte di mandorla o di mucca, con l'aggiunta di zucchero, cannella, noce moscata e uvetta. Altro cibo medievale è il *blancmange*, o biancomangiare, ricetta basata su ingredienti bianchi quali carne di pollo o coniglio, latte di mandorle, zucchero e riso. Alla stessa epoca risale anche l'utilizzo del riso ridotto in farina, che veniva impiegato per addensare salse, amalgamare ripieni e come pane. Il *kedgeree*, invece, è di derivazione indiana e vede il riso mescolato a diversi tipi di pesce e carni, e colorato con zafferano. Nella versione indiana il riso è condito con burro e mescolato a lenticchie. Ma per gli inglesi i servitori indiani sostituirono le lenticchie con pesce affumicato ridotto in scaglie, uova sode e, in alcuni casi, aggiunsero la panna liquida, per renderlo più nutriente a colazione. Per il *rice pudding* si utilizza il riso tondo che rilascia meglio l'amido, donando cremosità al piatto; per il *kedgeree* il riso lungo, aromatizzato Basmati, i cui chicchi rimangono separati anche dopo la cottura. Queste due prepara-

zioni costituiscono i piatti a base di riso per eccellenza nella dieta inglese, anche se, dalla metà degli anni Cinquanta del XX secolo, vengono introdotti in Inghilterra i ricettari italiani, e da tale periodo i risi italiani compaiono nei negozi d'alimentari del Regno Unito.

Le rotte commerciali spagnole e portoghesi hanno portato il riso nei Caraibi, porta d'ingresso delle Antille, dove è divenuto, specie nella Repubblica Dominicana, uno dei cibi base della dieta alimentare.

A Cuba troviamo, come piatto tipico, riso con fagioli: questi vengono cotti fino a diventare teneri e tingere il brodo con il riso; al tutto si aggiungono zucchero, sale, cumino e un po' di aceto. Questa preparazione, solitamente, accompagna carni diverse, tuberì e insalata.

Ad Haiti, dove è molto marcata l'influenza africana, è famoso il *riz djon-djon*, riso saltato con aglio e burro, cui si aggiungono i funghi djon-djon senza gambo, non commestibile.

Nella Repubblica Dominicana, dove la produzione è abbastanza vasta, il riso, assieme ai fagioli, alla carne (di pollo, maiale o manzo), all'insalata (pomodori, lattuga, avocado e peperoni verdi), è considerato il piatto fondamentale della dieta locale, anche se il re incontrastato è il riso bianco con i fagioli rossi. Cucinati separatamente, vengono messi l'uno sull'altro, rigorosamente i fagioli sopra e il riso sotto, sempre accompagnati da carne e insalata.

In Sudafrica, l'utilizzo del riso in cucina, che va crescendo sempre più, è dovuto alle immigrazioni, da quella dei malesi nel XVIII secolo, a quella degli indiani, al seguito degli inglesi, all'arrivo della manodopera cinese per lavorare nelle miniere, e, dopo la Seconda guerra mondiale, di una piccola ma dinamica colonia italiana che ha dato il via all'apertura di molti ristoranti e, pertanto, alla diffusione del risotto.

ERSILIA CAPORALE
Accademica di Isernia

MINESTRE E RISOTTI NEL LECCHESE

Parlare del riso in cucina nel territorio lecchese, come in tutto il Nord Italia, significa soprattutto parlare di minestre e risotti.

La minestra più comune dei nostri vecchi è molto semplice: si fa bollire per un paio d'ore dell'acqua con sale, cui si uniscono lardo tritato (la mitica "pestada de lart" di cui tratterò a parte perché molto interessante) e verdure di stagione, avendo solo cura di aggiungere prima quelle più lunghe a cuocersi, e di seguito tutte le altre in ordine decrescente di cottura. A partire dal XIX secolo, si univa a questa minestra il riso (che in quel periodo era di una sola varietà: il "Nostrale"), a seconda dei gusti e delle possibilità. Solo in un secondo tempo si cominciò ad aggiungere la pasta, in alternativa al riso. In alcune zone si mettevano pasta (di piccolo formato) e riso assieme, specie quando si trattava di "godere" i rimasugli, prima delle compere periodiche. Il riso andrebbe aggiunto 20 minuti prima di togliere la minestra dal fuoco, ma nel Lecchese era uso cuocerlo più a lungo, per farlo rendere maggiormente e usarne di meno. A Lecco la minestra di verdure era chiamata la "büseca mata"; i più raffinati, cinque minuti prima di scodellare, aggiungevano la "gremulada", ossia un trito di salvia, prezzemolo, rosmarino, basilico e magari anche aglio; oppure, quando c'era la possibilità, si faceva un soffritto prima di unire acqua, verdure e riso. Quello più largamente diffuso nell'area lecchese era il soffritto di cipolla. Non mi dilungo sulle decine di minestre di riso e verdure varie (e altri ingredienti) che era ed è uso fare, perché penso siano le stesse presenti in tutta la regione. Nella cucina



di un tempo, più che ora, il latte, da solo o con altri ingredienti (per esempio, fagioli, patate, zucca), poteva entrare nella minestra di riso. Riso e latte era conosciuta in tutto il territorio ed era considerato un piatto prelibato al quale, a volte, si poteva aggiungere anche della panna. Nel Lecchese era comune una minestra di latte con farina di fagioli che, ottenuta pestando nel mortaio fagioli secchi, veniva aggiunta alla normale ricetta. Ovviamente questa minestra era più diffusa dove il latte era a portata di mano, come in Valsassina. Il riso era cibo abituale a Premana, in alta Valsassina, almeno dal 1800, e lo si acquistava a staja a Bellano, sbocco commerciale dell'alta valle sul lago di Como. A quel periodo risalgono vari usi del riso, tipici della zona, come, oltre al solito riso e latte, il "risot in-t-ol-lacc" e il "riis in presoon", una minestra con l'aggiunta di farina, che poteva essere di frumento ma più spesso era di granoturco. Quando il riso era scarso, si usava addensare l'acqua con la farina. Questa minestra era da prepararsi nel latte, ma spesso era acqua imbiancata con un po' di latte. La fantasia del nome rendeva forse più appetitoso, specialmente ai più piccoli, un cibo di miseria. Sempre per i bambini, il riso macinato con il macinino per il caffè era la base di pappe usate per lo svezzamento dei più piccoli.

Nel territorio, anche il risotto era conosciutissimo già nel XIX secolo, ma era considerato costoso e quindi preparato solo in periodi dell'anno in cui non si badava a spese, come a Natale. L'antico risotto natalizio del Lecchese era preparato con la solita "pestada de lart" (fritta con o senza cipolla), brodo (il giorno di Natale si poteva avere a disposizione dell'ottimo brodo per il risotto: quello della gallina ripiena bollita), riso, funghi secchi e zafferano.

Più avanti si imparò a fare il risotto anche con altri ingredienti, come il pomodoro, o la salsiccia, o la pancetta, o qualche verdura (soprattutto la zucca). Discorso a parte è il risotto con i filetti di pesce persico, un piatto tradizionale di tutto il lago di Como, preparato soprattutto nei ristoranti e poi entrato anche nelle case come ricetta elegante e di grande attrattiva.

Ed ecco, come promesso, un approfondimento sulla "pestada de lart", condimento principe per minestre, risotti e non solo. Era il condimento più diffuso nel territorio lecchese, soprattutto nella zona collinare. Si disponeva il prezioso lardo su di un asse inclinato, con sponde e scanalature e lo si ricopriva con abbondante sale fino, ricavato da quello grosso dopo averlo ben tritato su un piano liscio con una bottiglia, strofinandolo con le mani. I vari pezzi di lardo salato venivano posti uno sopra l'altro. Dopo un po' di tempo, il sale, inumidendosi, si scioglieva, colava lungo l'asse e veniva raccolto in un recipiente in terracotta per poi essere rimesso sul lardo. Sulla sua superficie si formava pian piano una crosta protettiva assai

consistente. Queste lunghe operazioni di salatura andavano fatte in un locale non troppo freddo (il maiale si uccideva all'inizio dell'inverno) e spesso ci si serviva della camera da letto. Una volta pronto, il lardo si appendeva al soffitto della cantina e quando serviva se ne tagliava un piccolo pezzo con il quale si faceva la pestada: veniva posto sull'apposito legno (*ass del lart*) e tritato (*pestàa*) con la mezzaluna; era così pronto per essere messo, crudo, nella minestra o per essere sciolto nella padella, magari con l'aggiunta di un po' di cipolla per il soffritto.

CLAUDIO BOLLA
Delegato di Lecco

CHICCHE DI RISO

Curiosità della risaia dalla A alla Z

La storia del riso è lunga e vasta quasi quanto il mondo. La coltivazione del prezioso cereale viene fatta risalire a circa diecimila anni fa e, a parte l'Antartide, è coltivato in tutti i continenti. Si è detto e scritto di metodi di coltivazione in acqua o all'asciutto, delle decine di migliaia di cultivar (140.000?) in cui l'*Oryza* si differenzia, delle valenze sacre e profane che gli vennero assegnate, delle infinite ricette in cui può essere preparato, dei popoli dal colore della pelle bianca, nera, gialla, rossa che lo coltivano.

Viene da chiedersi se il mondo sarebbe lo stesso che conosciamo se non ci fosse stato il riso. Penso di no. Credo comunque che la sua peculiarità precipua sia la generosità; se ne accorse anche Galeazzo Maria Sforza, tanto che, quando regalò al cognato duca d'Este un sacco del prezioso cereale, non mancò di ricordargli che "Ben seminato potrà trasformarsi in dodici sacchi". Una vera manna, specialmente se confrontato con il grano che forniva una resa che non andava oltre il rapporto di uno a sette. La preziosità di tale risorsa veniva ribadita dall'emissione di grida, datate 1500, che vietavano l'esportazione fuori dal ducato di Milano. E anche in cucina il riso non smentisce la sua peculiarità; pochi pugni bastano a sfamare molte bocche e Sior Todero Brontolon (più tirchio che magnanino) di goldoniana memoria ne è un estimatore.

Come rendere omaggio in poche righe a un alimento di cotanta diffusa notorietà e incommensurabili pregi? Impossibile, se non fornendo una piccolissima testimonianza che spazia nel tempo e nei continenti, costruita attorno a ventuno curiosità, quindi chicche di riso, che spero inducano chi le legge ad appassionarsi e ad approfondire (la fonte I.G., riportata al termine di alcune

chicche, si riferisce all'autrice Ina Ghisolfi e al suo libro *Per un pugno di riso*; idem per A.S., che sta per Alberto Salarelli, *Risotto - Storia di un piatto italiano*).

A COME ACQUA: perché il riso si coltiva in acqua? Viene spontaneo rispondere che non può essere diversamente perché è una pianta acquatica (in realtà esistono coltivazioni anche antiche all'asciutto). Ma l'immersione in acqua garantisce alla pianta temperature più miti e con escursioni notte-giorno ridotte, riduzione quasi totale di piante infestanti, presenza di fauna acquatica benefica per la coltivazione (I.G. pag. 65).

B COME BIANCOMANGIARE: uno scritto datato 1250 certifica che l'Ospedale Sant'Andrea di Vercelli acquista riso che, utilizzato insieme alle "amygdolas" (biancomangiare), costituirà rinforzo per ammalati e convalescenti. Fintantoché il riso era prodotto di importazione (e quindi molto costoso) trovava utilizzo solo come farmaco o al massimo come dolce (A.S. pag. 20).

C COME CHININO: la particolare natura agronomica della risaia è legata agli aspetti perniciosi che condizionavano pesantemente la salute degli abitanti circostanti; ma ancora di più le mondine o mondariso: lavorare 10/12 ore al giorno, sotto il sole d'estate, con l'acqua fino alle ginocchia, camminare come i gamberi circondate da insetti e zanzare poteva dare in "premio" oltre a reumatismi e "schiena rotta" attacchi malarici anche mortali. La somministrazione gratuita del chinino, ottenuta nell'estate del 1906 insieme alla concessione delle otto ore lavorative, fu salutata con comprensibile soddisfazione.

D COME DE.CO.: con delibera della Giunta Comunale, dal 14 dicembre 2007 il risotto alla milanese (ris giald) si può fregiare della Denominazione Comunale De.Co. Insieme ad altre quattro specialità milanesi (poi diventate dieci) è riconosciuto piatto tipico, espressione culturale simbolo di una cucina di un territorio ben identificato e circoscritto.

E COME ETIMO DI RISOTTO: non esiste; nel vocabolario milanese, per "risott" si intende anche chi o coloro che applaudono in teatro su pagamento. È interessante allora sapere quando compare la parola risotto in un testo scritto: secondo *Il Grande Dizionario Italiano dell'Uso*, ideato e diretto da Tullio De Mauro, il termine risotto comparirebbe soltanto con il ricettario di Sorbiatti nel 1885. Forse il curatore cerca un legame con la gastronomia perché, in realtà, la prima menzione del termine risotto, in un'opera a stampa, si trova ne *Il padre di famiglia in casa e in campagna* di Jacopo Antonio Albertazzi, edito a Vercelli nel 1790 (A.S., pag. 57, nota 99; pag. 59, nota 102).

F COME FORCHETTA: il risotto si mangia con la forchetta o con il cucchiaino? Se-

condo il galateo va mangiato con la forchetta in conseguenza della natura del piatto: morbido e con chicchi ben separati. Gianni Brera, gastronomo e pavese, fa mangiare al vescovo Rovati (*Il mio vescovo e le animalesse*) il risotto con la forchetta. Per *par condicio* occorre registrare che secondo Ottorina Perna Bozzi (l'Artusi della cucina milanese-brianzola-lombarda) "i veri milanesi lo mangiano con il cucchiaino" (A.S. pag. 75, nota 136).

G COME GIAPPONE: il riso è di casa in Giappone (esiste anche una varietà Japónica) ma non in tutte le case; era alimento diffuso tra le classi sociali elevate: samurai, nobili, guerrieri, mercanti. Solo dal 1868, in epoca di illuminismo nipponico con l'abolizione del regime feudale ad opera dell'imperatore Meiji, diventa cibo per tutti i giapponesi, quindi anche per i contadini che fino a quel momento lo coltivavano soltanto (I.G. pag. 12).

H COME H (ORE) LAVORO: all'inizio del 1900, le necessità del lavoro stagionale in risaia portarono all'impiego di mano d'opera femminile reclutata sul posto ma anche proveniente dal Veneto, dall'Emilia, dalla Romagna. Le "foreste" trovavano ospitalità nelle grandi cascate a mattoni rossi nelle ore che intercorrevano tra una giornata di lavoro e l'altra; erano comunque sistemazioni disagiate: pagliericcio, un piatto di minestra e 10/12 ore di durissimo lavoro, retribuite minimamente rispetto alla paga maschile. Il 1906, in seguito a decise rivendicazioni, viene considerato l'anno della concessione delle 8 h lavorative primo esempio in Europa e forse nel mondo.

I COME IMBALLAGGIO: non solo nutrimento; a partire dal XVII secolo, il riso di scarsa qualità veniva utilizzato per imballare le preziose porcellane cinesi e giapponesi che dall'Asia raggiungevano le corti europee, trasportate via mare dai Veneziani o via terra dai Cinesi.

L COME LEONARDO: se l'intuito di impiantare le prime risaie spetta a Ludovico il Moro e a suo fratello Galeazzo Sforza, è innegabile che grande impulso alle coltivazioni è stato dato dall'opera di Leonardo; la distribuzione ordinata e regolata delle acque, attraverso canalizzazioni, chiuse, argini, fossi, condotti, è fondamentale nella gestione della risaia. Quello che può apparire come un paesaggio placido e sonnacchioso è in realtà un meccanismo perfetto che imbriglia milioni di litri di acqua, la fa scorrere in quantità ben dosate e a velocità calcolate.

M COME MEZZANOTTE: in casa Savoia il riso si serviva spesso, specie nelle grandi occasioni mondane in occasione di scampagnate o di battute di caccia; l'apoteosi era raggiunta, però, in occasione di feste danzanti: al culmine della serata, veniva servito l'ambito ed esclusivo risotto di mezzanotte, naturalmente al tartufo bianco pregiato delle Langhe (A.S. pag. 98).

N COME NOVEMILA ANNI FA: pare che da tanto si coltivi riso. Non esiste una zona unica primogenitrice, ma è più probabile un'origine a macchia di leopardo: Giava, Cina (valle dello Yantze), India Nordorientale, Cambogia.

Non anche come campi non irrigati: testimonianze documentate risalenti al 5000 a.C. parlano di coltivazioni asciutte, irrigate solo dalla pioggia (I.G. pag. 11).

O COME ORYZA: Sofocle, nel V secolo a.C., chiama *Orinda* od *Oryza* il cereale che cresce lungo il corso dell'Indo. Con i Latini rimase *Oryza* e quando Linneo cominciò le sue classificazioni adottò lo stesso termine. Oltre all'*Oryza sativa* di origine asiatica, 6/7000 anni dopo viene addomesticata, sulle rive del fiume Niger, una specie autoctona (e secondo molti studiosi la varietà ancestrale di riso): *Oryza glaberrima*. Negli anni Sessanta del XIX secolo, nel Mato Grosso si fece un'ulteriore clamorosa scoperta: gli indigeni bororo seminavano un riso sconosciuto, simile all'orzo, a grano piccolo e nero. Insieme alla classificazione e all'assegnazione del nome *Oryza subulata*, i botanici formularono l'ipotesi che ogni continente sviluppasse autonomamente una propria specie di riso (I.G. pag. 16).

P COME PISCICOLTURA (RISIPISCICOLTURA): il connubio risaia/pesci è stato perpetuato fino agli anni Sessanta. Tecnica di allevamento originaria nella Cina di qualche secolo fa, trova nella risaia l'ambiente ideale per una crescita rapidissima di carpe e tinche da destinare poi al ripopolamento; inoltre, la presenza dei pesci e il loro movimento apportano notevoli vantaggi nella gestione dell'impianto: forte riduzione di presenza di alghe e di erbe infestanti, distruzione sistematica di insetti, uova, larve. L'utilizzo della chimica ha annichilito un sistema antico ed efficace. La domanda di biologico ne fa prevedere un auspicabile ritorno (I.G. pag. 178).

Q COME QUARANTATRE: fino alla metà del 1800, l'unica varietà era il Nostrale; nel 1839 il missionario gesuita padre Giuseppe Gaetano Calleri portò illegalmente dalle Filippine chicchi di riso di 43 varietà diverse a noi sconosciute. L'opera, la passione, la tenacia di ibridatori che incrociarono, selezionarono, sperimentarono, hanno portato alla moderna risicoltura e a fissare i caratteri di cultivar uniche (e insuperate), punto di partenza irrinunciabile per i nostri risotti e panisse.

R COME REGISTRO NAZIONALE: in Italia sono state selezionate e iscritte circa 165 varietà di riso, quasi tutte derivate dalla sottospecie Japonica; qualche nome tra i più coltivati: Gladio, Libero, Sirio CL. Altri di grande produzione: Centauro, Selenio, Balilla. Tra i destinati al parboiled: Loto, Ariete, Drago e Augusto. Nicchie sono riservate ai risi pregiati, utilizzati in tutto il mondo, Carnaroli Vialone nano, Baldo. Il chicco più grande del mondo rimane il Gigante pavese e G. vercellese (I.G. pagg. 50-51).

S COME SIMPSON: a testimonianza della notorietà del nostro grande e unico

piatto, anche negli USA, a Springfield, città dei Simpson, esiste un ristorante italiano il cui proprietario si chiama Luigi Risotto.

S anche come sbramatura, sbiancatura, selezione: il chicco che mettiamo in pentola è il risultato finale di una lunga lavorazione. Sbramatura: asportazione dell'involucro esterno, la lolla. Sbiancatura: eliminazione della pellicola. Selezione: eliminazione dei granelli rotti o di colore imperfetto (I.G. pagg. 67-69).

T COME TERRE SALMASTRE: spesso il riso viene coltivato nei delta dei fiumi; è l'unica coltivazione possibile in terre a forte tenore salino e contribuisce al dissalamento dei terreni. Non deve stupire la sua presenza alle foci del Rodano, nel Delta del Po, del Nilo e del Danubio.

U COME UMIDITÀ: dopo la trebbiatura, il chicco ha un'umidità alta (circa il 25%); deve essere essiccato entro 15/20 ore, pena fermentazione; dalla fine del 1800 l'operazione avviene negli essiccatoi, anche se per molti decenni si è continuato con il sistema classico: raccolto e distribuito sull'aia al sole, sistemato in mucchi e coperto durante la notte, redistribuito dopo arieggiatura e rivoltatura sull'aia. Inserimento nei sacchi di iuta e stoccaggio (I.G. pag. 64).

V COME VINO: consigliato l'utilizzo, in molte ricette, per sfumare dopo la tostatura dei chicchi nella preparazione del risotto: rimane il dubbio se utilizzare il bianco o il rosso. Mi limito a citare due padri del risotto. Artusi: "Ecco la dose per 5 persone: riso gr 500, burro gr 80, midollo di bue gr 40, mezza cipolla, vino bianco buono due terzi di bicchiere, zafferano qb, parmigiano idem"; Gadda (I.G. pag. 166): "A scelta un'ulteriore aggiunta di due o più cucchiaini di vin rosso e corposo (Piemonte)". Veronelli si limita a registrare che nelle cucine domestiche si utilizzano entrambi (A.S. pag. 79).

Z COME ZAFFERANO: il risotto alla milanese non è tale se privato di zafferano; non a caso, in milanese, è codificato come "ris giald". Narra la leggenda che a Valerio Perfundavalle fosse affidato il completamento della vetrata di Sant'Elena in Duomo; siamo nel 1574. Per garantire alle proprie figure quella luce dorata adeguata al rango di famiglia imperiale veniva usato con generosità lo zafferano nella preparazione dei colori. Senonché, un giorno, durante la pausa pranzo, gli cadde inavvertitamente lo zafferano nel riso rendendolo così casualmente, ma ben apprezzato, più gustoso. Per chi volesse un contatto con la storia troverà la vetrata nella sesta campata della navata sinistra (n° 34) (A.S. pagg. 27-28).

ROBERTO BONATI
Accademico di Lecco

IL CANTO DELLE MONDINE

Il riso è il cereale più diffusamente coltivato nel mondo e riveste una grandissima importanza alimentare, soprattutto per le popolazioni asiatiche. Ben pochi vegetali offrono, infatti, un simile tenore di sostanze nutritive, ricche di minerali (potassio, ferro, zinco, fosforo, fluoro), di vitamine B₁, B₂ ed E, oltre a numerosi elementi proteici, anche se spesso l'eccessiva lavorazione priva il riso di gran parte dei suoi componenti, soprattutto le vitamine del gruppo B, la cui assenza causava nelle popolazioni asiatiche la terribile malattia del beriberi.

Oggi il riso è coltivato in 113 Paesi del mondo e rappresenta il nutrimento principale per oltre la metà della popolazione mondiale. Nel nostro Paese, la superficie coltivata a riso è localizzata nella Pianura Padana centro-occidentale, sulla riva sinistra del Po, nelle province di Vercelli, Novara, Pavia e Milano.

L'Italia è tra i principali produttori di riso e ai primi posti nella classifica mondiale esportatori.

Con il riso si preparano in tutto il mondo i piatti più svariati: risotti, contorni, dolci; la farina e i semolini di riso vengono usati come alimenti per bambini; in Asia, dalla sua fermentazione si ricavano bevande come il sakè o la birra e, per distillazione, vari liquori.

Le origini del riso non sono certe, ma pare che le varietà più antiche dell'*Oryza sativa* siano emerse circa 10000 anni fa lungo le pendici dell'Himalaya e di lì si siano diffuse nel Nord Est dell'India, nel Sud Est asiatico e nelle regioni meridionali della Cina, dove già dal VI millennio a.C. viene coltivato e diventa alimento, come dimostrano testimonianze e reperti neolitici di certi popoli asiatici. In Occidente il riso si diffonde con Alessandro Magno e in Teofrasto troviamo le prime documentazioni sulla sua coltivazione. Gli Arabi ne favorirono la diffusione in Egitto e sulla costa orientale dell'Africa, in Marocco, e, dallo Stretto di Gibilterra, nella penisola iberica e in tutto il bacino del Mediterraneo.

In Italia, il riso, conosciuto fin dall'epoca greco-romana, diventa un'importante coltura agraria solo sotto gli Sforza, fra il XV e il XVI secolo, in quelle aree dove le popolazioni rurali trovavano maggiori difficoltà di insediamento, vale a dire nelle zone paludose e malsane del Milanese e del Pavese, laddove le marcite

favorirono un facile impianto delle risaie. Il duca Gian Galeazzo Sforza testimonia il successo e la diffusione di questa nuova coltura nei suoi possedimenti, in una lettera, con la quale accompagna il dono di un sacco di riso al duca di Ferrara, Ercole I d'Este: "Alimento estremamente interessante e meritevole di essere coltivato", è la sua convinzione.

La risicoltura italiana raggiunge un notevole impulso nel XIX secolo, grazie alla costruzione della più importante rete irrigua (Canale Cavour), realizzata allo scopo, fino ad arrivare, agli inizi del XX secolo, alla realizzazione della Stazione sperimentale di risicoltura di Vercelli, dove nel 1937 si ottiene un riso molto apprezzato, il Vialone nano, e più tardi un altro riso d'eccellenza, il Carnaroli. Mentre il riso cresce, è indispensabile eliminare le molte erbe infestanti che altrimenti lo soffocherebbero e per il "trapianto" e la "monda", fino a non troppo tempo fa, si faceva ricorso alle mondine, lavoranti stagionali, che arrivavano, numerose, nei centri di raccolta, da tutte le parti d'Italia. Senza scarpe, con spesse calze di cotone, veste lunga, fazzoletto sul viso per evitare gli insetti, soprattutto zanzare, cappello a larga tesa per proteggersi dal sole, stavano da giugno a settembre-ottobre con i piedi nell'acqua, letteralmente piegate su se stesse, niente a che vedere con i calzoncini corti e le magliette attillate che esaltavano le forme prorompenti di Silvana Mangano, nel film di Giuseppe De Santis "Riso amaro". Sono proprio le mondine a dare il via ai primi movimenti operai; è proprio delle mondine il canto "Se sette ore son troppo poche...", che dà voce a tutto il loro disagio e che diverrà un canto politico assai popolare fra tutti i lavoratori.

Un'ultima nota curiosa: per gli Arabi il riso è un alimento sacro e, prima di mangiarlo, è necessario procedere alle abluzioni, perché il riso è stato generato da gocce di sudore del profeta Maometto, cadute dal paradiso.

In India, durante le cerimonie di nozze, il riso, raccolto nei vari lanci augurali, viene unto con il burro e gettato nel fuoco, come gesto propiziatorio; i bramini posano un pugno di riso, colorato di rosso, sulla testa delle bambine appena nate, per scacciare il malocchio.

Due proverbi, uno cinese e uno piemontese dicono: "A pancia piena si critica il riso"; "Al ris al nassa int l'acqua e 'l mora int al vin" (il riso nasce nell'acqua e ha da morire nel vino).

ROSANNA ROMANELLI GORACCI
Accademica di Maremma-Presidi

QUANDO L'AMBASCIATORE CONTRABBANDÒ IL RISO

Thomas Jefferson (1743-1826), terzo Presidente degli Stati Uniti, si affidava al ricordo dei posteri come “autore della Dichiarazione d'Indipendenza e padre dell'Università della Virginia”. Non è certo poco, ma la sua azione e il suo pensiero si estesero a numerosi campi: fu politico, diplomatico, pensatore, architetto, agronomo, coerentemente alla sua impostazione illuministica, irrobustita da una forte vocazione pragmatica.

Fra i suoi molti interessi in campo agricolo, merita ricordare quello che ebbe per il riso. Questa coltivazione era stata introdotta proprio in Virginia alla metà del 1600, diffondendosi rapidamente, nonostante i problemi sanitari che da sempre l'accompagnavano. L'attività di Jefferson nel settore si esplicò in due direzioni: migliorare i metodi di coltivazione tradizionale, considerando le esperienze altrui, e introdurre varietà di riso coltivabili “a secco”, in modo da “salvare ogni anno le vite di migliaia e la salute di decine di migliaia” di coltivatori. L'impegno fu intenso particolarmente negli anni 1785-1789, in cui fu ambasciatore a Parigi. Erano gli anni del *Grand Tour*, che ogni gentiluomo compiva nel “paese dove fioriscono i limoni”, per completare la propria formazione; anche Jefferson viaggiò parecchio, ma i suoi interessi andavano al di là degli stereotipi di moda. Oltre a Belgio, Paesi Bassi, Germania renana, visitò, nel 1787, la Francia del Sud e il Nord Italia, lasciandone testimonianza nelle *Note di viaggio*, concepito in origine come descrizione, ad uso degli amici, dei vini gustati.

Da Nizza, a dorso di mulo, superò il Col di Tenda; poco impressionato dal paesaggio, preferì enumerare le diverse coltivazioni; ma nel discendere verso la pianura piemontese, la sua cultura classica gli suggerì il ricordo di Annibale. Il diario è fitto di osservazioni di vario genere: l'apprezzamento per il Nebbiolo, paragonato a Madera, Bordeaux e Champagne; il processo di fabbricazione del parmigiano; lo splendore della Certosa di Pavia; il duro giudizio sul Duomo di Milano, “raro esempio di spreco di denaro”. Anche se definì il viaggio “*a peep into Elysium*”, dedicò molta attenzione alle vaste coltivazioni di riso del Piemonte e della Lombardia: scrive di aver percorso le sessanta miglia fra Vercelli e Pavia, cercando di capire le cause del successo commerciale del prodotto italiano rispetto a quello americano. In un primo tempo pensava che ciò fosse do-

vuto alle tecniche di coltivazione e ai macchinari usati e così descrisse dettagliatamente le prime e tracciò precisi schizzi dei secondi. Ben presto, tuttavia, realizzò che la miglior qualità derivava dalle specie coltivate, scrivendone anche a John Adams; quello che però registrò solo nelle *Note di viaggio* fu il modo in cui si procurò le sementi, che poi diffuse fra i suoi corrispondenti in patria. Per proteggere la produzione, la legge piemontese prevedeva la pena di morte per chi esportasse riso grezzo; così l'ambasciatore si rivolse al contrabbandiere Poggio per trasportarne un sacco da Vercelli a Genova e, per sicurezza, nascose alcuni chicchi nelle proprie tasche. Il maltolto, recuperato a Marsiglia, viaggiò poi per gli Stati Uniti in canestri da tè, destinato a botanici e agronomi amici.

Non fu però solo il riso italiano ad attrarre l'attenzione del futuro Presidente: consapevole che "il riso sparge con mano imparziale morte e vita", a causa delle febbri che imperversavano negli acquitrini, si applicò a lungo a cercare, dappertutto, riso "secco" o "di montagna". Sempre nel 1787, impressionato dalla descrizione del riso "asciutto" del Vietnam, così ne scrisse ad un agricoltore della Virginia: "il riso della Cocincina ha fama d'essere bianchissimo, ottimo al gusto e di alta resa". Ne cominciò dunque una tenace ricerca, senza risparmiare sforzi: contattò il giovane principe ereditario del Vietnam in missione a Parigi, e l'illustre scienziato Malesherbes, finché, tramite il vecchio amico Benjamin Vaughn, ottenne dal botanico Sir Robert Banks tre campioni provenienti da Sumatra; ma la semina non dette frutto. Rientrato in patria e divenuto Segretario di Stato, Jefferson non rinunciò ai suoi tentativi: nel 1790 lo stesso Vaughn gli fece giungere un pacchetto di semi provenienti da Timor. Li aveva riportati a Banks, tornando in patria, William Bligh, deposto capitano del *Bounty*, giunto fortunatamente sull'isola dopo il famoso ammutinamento; perduti gli alberi del pane, quei semi erano "il solo frutto" della spedizione. Intanto, un altro filone di ricerca dava risultati: il capitano Nathaniel Cutting, incontrato casualmente da Jefferson a Le Havre, richiesto di informazioni sulla produzione africana, gli fece avere un barile di semi della varietà *red rice*, provenienti dalla zona di Conakry. Ancora una volta i semi furono distribuiti a più persone "per assicurare la riuscita dell'esperimento" (alcuni toccarono anche al Presidente Washington). Per alcuni anni si ebbero discreti risultati, poi il tentativo fu abbandonato per mancanza di macchinari adatti alla lavorazione. Le cose andarono meglio in Georgia, grazie ad Abraham Baldwin, padre della locale Università: nel 1808 il riso di montagna vi era comunemente coltivato, per poi estendersi a Kentucky e Alabama. Tuttavia, nonostante tutti gli sforzi,

le nuove specie non riuscirono a soppiantare il più produttivo riso delle paludi, ma poterono comunque essere coltivate in luoghi fino ad allora impensabili. Sicché alla fama di Jefferson come autore, leader politico e pensatore, ben si può aggiungere quella di aver reso - secondo le sue parole - “ il più alto servizio al proprio Paese, introducendo una pianta utile in primo luogo all'alimentazione”.

ALESSANDRO GIOVANNINI

Delegato di Montecatini Terme-Valdinievole



COME IL MAIALE

L'accostamento potrebbe sembrare un po' azzardato, ma il riso è proprio come il maiale, perché di questo straordinario cereale *non si butta nulla*. Per fare qualche esempio, si può iniziare dalla paglia, principale residuo della coltivazione in campo, a basso costo, biodegradabile e perfettamente isolante, utilizzabile con calce, argilla e legno per costruire una struttura edilizia ad impatto ed emissione zero. Il progetto, nato a Biella, è stato premiato dal museo Guggenheim durante la fase conclusiva di "100 Urban Trends", mostra sulle tendenze globali più interessanti in ambito urbanistico e architettonico. Con la lavorazione del risone si scartano numerose frazioni, tra cui la lolla (il tegumento del seme, ottenuto durante la prima parte del processo che termina con la produzione del riso sbramato o integrale) e la pula, asportate meccanicamente con la sbiancatura. Entrambe hanno un elevato potenziale come materia grezza per la produzione di composti bioattivi e ingredienti da utilizzare nei settori agricolo, alimentare, mangimistico, cosmetico, nutraceutico e farmaceutico. La lolla, per esempio, è un materiale lignocellulosico complesso, ricco di silice. Può essere trattata e fermentata per produrre bioetanolo, ma è anche considerata un "adsorbente" a basso costo per la rimozione di metalli pesanti e coloranti. Alcuni ricercatori ne hanno testato l'impiego anche sul cesio radioattivo, in sistemi acquatici. Grazie alla presenza di composti soprattutto di natura fenolica, dotati di attività antiossidante, dalla lolla si possono ottenere molecole impiegate nella formulazione di prodotti dotati di attività antiparassitaria. Una delle proposte più recenti è quella di utilizzare la pirolessi della lolla, e la successiva liquefazione, per produrre fumo liquido da impiegare come aromatizzante naturale in sostituzione dell'affumicatura tradizionale. In questo modo, si potrebbe ridurre la presenza dei composti policiclici aromatici (PAH), potenziali cancerogeni, che, essendo poco solubili in ambiente acquoso, sono in gran parte rimossi dal fumo liquido. È stato dimostrato che il fumo liquido è anche un antimicrobico e può essere un efficace conservante naturale per il controllo dell'irrancidimento ossidativo. Tra i composti bioattivi della pula, oggetto di numerose ricerche scientifiche, meritano di essere ricordati i polifenoli e, in particolare, l'acido ferulico, il gamma orizanololo, gli arisonoxilani e la proteina che la ricerca punta a recuperare, migliorando le condizioni di estrazione per evitare la denaturazione e la perdita delle proprietà funzionali. Grazie all'elevata

qualità della frazione proteica, dalla pula, ipoallergenica e adatta anche ai celiaci, si possono ottenere nuovi emulsionanti, schiume alimentari stabili, formulazioni bilanciate da destinare alla prima infanzia o alimenti funzionali per il controllo della sarcopenia nell'anziano. Al gamma orizanololo, costituito da una miscela di steroli ferulati, sono stati attribuiti effetti antiossidanti e di riduzione del colesterolo plasmatico nell'animale e nell'uomo. L'effetto sul colesterolo sembra correlato agli steroli liberati per idrolisi a livello intestinale, dove esiste un delicato equilibrio tra specie benefiche e specie dannose del microbiota intestinale, che possono essere modulate anche dall'assunzione di fibra prebiotica, ottenuta dalla crusca di riso.

In base a questi presupposti, è facile intuire che il valore alimentare del chicco sbramato o integrale è superiore a quello del riso bianco che in gran parte consumiamo. Quest'ultimo possiede un'elevata digeribilità grazie al tipo di amido che lo costituisce, organizzato in granuli di piccole dimensioni, 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 variano da popolazione a popolazione e sono legati anche alla quantità di amilosio (mediamente 15-25% dell'amido totale) che conferisce particolari e differenti caratteristiche di tenuta alla cottura del granello di riso, come accade per le varietà Arborio, Vialone nano e Carnaroli, il cui contenuto in amilosio è rispettivamente il 19,6%, 23,9% e 24,1%. È stato dimostrato che una sua maggior presenza determina un incremento della quota di "amido resistente", ossia la frazione di amido non digerita nel piccolo intestino cui sono attribuiti numerosi effetti fisiologici benefici. Anche la tecnologia può dare un aiuto, e il processo di lavorazione idrotermico, tipico del riso parboiled, va in questa direzione, incrementando la percentuale di amido resistente. Sembra che il medesimo obiettivo possa essere raggiunto anche con la cottura a vapore e con quella a pressione o sottoponendo il riso a refrigerazione dopo la cottura, pratica abitualmente adottata nella preparazione delle insalate di riso. Un grande esempio di cucina "funzionale" è rappresentato dai risotti della nostra tradizione gastronomica che associano la presenza di amido resistente con i legumi, ricchi di fibra alimentare.

ANNA LANTE
Accademica di Padova

RISOTTO: SINTESI DELLA CUCINA LOMBARDA

Il riso, in Lombardia, e soprattutto nel Pavese, significa risotto: un piatto che rappresenta, in modo perfetto, la tradizione agricola e culinaria dell'area. Il risotto coniuga il prodotto della coltivazione da una parte e i prodotti dell'allevamento, soprattutto di bovini, dall'altra. Non soltanto nel piatto si verifica questo stretto legame: il riso, per secoli, ha avuto necessità, per essere coltivato, di una massiccia presenza dei bovini, contrariamente a quanto accadeva per il frumento. Ma se un piatto così fortemente incardinato nella tradizione locale necessita di una grande abilità per essere cucinato in modo corretto, si deve tenere presente anche la qualità degli ingredienti. Occorre assolutamente difendere l'eccellenza dei nostri prodotti, che non devono essere confusi con quelli commercializzati sotto falsi marchi italiani, soprattutto oggi quando il prossimo trattato Europa-USA rischia di farci invadere da *parmesan* disparati e da riso proveniente da terreni lontani dalle caratteristiche del Pavese.

Un piatto che unì l'Europa è stato il biancomangiare. Con questo termine s'intende, oggi, un dessert. Nel Medioevo, invece, si presentava diversamente: era a base di riso, mandorle, latte (di animale o di mandorle), zucchero, carne di cappone o di pollo. Il piatto si ritrova, con varianti, in tutti i più importanti ricettari del basso Medioevo e del Rinascimento e aveva una diffusione ubiquitaria in Europa. La ricetta più antica è quella di un manoscritto danese, attribuito a Henrik Harpestraeng (m.1244).

Nel biancomangiare degli *Enseignements*, manoscritto francese senza titolo e risalente alla fine del 1200 o all'inizio del 1300, non c'è il riso, che compare, invece, in un altro ricettario famoso, *Le Viandier de Taillevent* (1395). Il riso è presente nella ricetta dell'inglese *The Form of Cury* (1395 circa). Il biancomangiare era un piatto per ricchi: riso e zucchero erano considerati spezie e arrivavano in Inghilterra dopo un lungo e pericoloso viaggio. Si pensava che il riso avesse effetti medicinali, temperando i caratteri degli alimenti secondo la teoria degli umori. Il grande salto nella ricetta arriva con Martino da Como (1430 circa), che ne presenta, finalmente, una precisa, con dosi, tempi e metodi di preparazione.

EZIO BARBIERI E DANILO FRATICELLI
Accademici di Pavia

UNA SAPIENZA NON APPARISCENTE, CHE DURA DA SECOLI

Non sono uno specialista dell'alimentazione o dell'etnologia legata al cibo, argomenti molto di moda e che hanno creato vere e proprie cattedre e carriere universitarie e giornalistiche, visto l'"appetito" con cui oggi consumiamo sempre di più la comunicazione enogastronomica; e, per quanto mi piaccia l'antropologia, non sono nemmeno un antropologo. Quindi l'unico campo in cui potevo sviluppare il tema della serata sul riso, con un minimo di originalità, era quello della narrazione, avendo la consapevolezza che qualunque realtà, per essere tale, deve essere narrata, e che una realtà senza narrazione non entra nel piano simbolico, e quindi accade e basta, ma senza alcun senso. Sono così andato a cercare narrazioni sul riso, ossia come il riso venga narrato nei miti, nelle leggende, ma anche a livello aneddotico. Ovviamente, le fonti sono molte e di valore e qualità diversi. Dalle storielle salaci, alla poesia; dai canti d'amore alle arguzie, il riso viene declinato secondo moduli e toni molto differenti. Quando ho cominciato a riflettere su cosa accomunasse tutte queste narrazioni, ho scoperto che molto spesso giravano intorno a due concetti: la bellezza del riso, intesa come semplicità e utilità, e, nel campo morale, la sua umiltà. Il riso era spesso considerato non come una primadonna che toglie spazio ai comprimari, ma proprio come un comprimario, l'accompagnamento per altri e più saporiti alimenti, ciò che dà sostanza pur non essendo appariscente. Un mito indiano sulla nascita del riso mette in scena la ricerca da parte di un dio, per compiacere la sua amante, di un cibo di cui non ci si stanchi mai. Tale cibo è naturalmente il riso, e non ci si stanca mai, più che per la sua bontà e per il suo sapore (cibi troppo buoni e saporiti stancano), proprio per la sua invisibilità che si coniuga a un alto valore nutrizionale. Questo aspetto del riso, la sua invisibilità, mi ha permesso un paragone spericolato, ossia fra il riso e la struttura della narrazione. Come il riso dà corpo e forza al pasto, così le regole auree della narrazione, quasi non viste, permettono a un racconto di essere piacevole. Da Aristotele ai manuali di Syd Field e Christopher Vogler, la maggior parte delle storie che leggiamo o vediamo al cinema sono strutturate nello stesso identico modo, attraverso una sapienza, magari non appariscente, ma che dura da secoli, addirittura dai primi tentativi di racconto



che l'uomo ha prodotto. Questa struttura, spesso non percepita, dà sostanza alla narrazione: tre atti, in cui si imposta la storia, si sviluppa e si conclude, che dettano i tempi del racconto e la sua intrinseca armonia. Allo stesso modo il riso, non visto, spesso trascurato, dà sostanza al pasto. Bisogna quindi pensare che in un pasto o in un racconto (ed entrambi ci nutrono) c'è sempre qualcosa che non salta agli occhi, ma che determina il vero tenore

dell'esperienza che stiamo facendo. E di cui non ci stanchiamo mai, nel senso che la ripetizione giova. Questo qualcosa, simile alla struttura di una casa, ai pilastri portanti, nasconde un'armonia e una sapienza segreta, quella solidità nella tradizione che permette all'arte di esistere, perché si fonde con l'idea alta di artigianato e mostra, a chi compie il gesto, gli strumenti necessari affinché esso possa essere, appunto, compiuto. Un celebre piatto di Gualtiero Marchesi era riso, oro e zafferano. Il semplice riso, una spezia preziosa come lo zafferano, e il re delle preziosità: l'oro. Si guardava allo zafferano e all'oro, tuttavia a dare sostanza era il riso.

ALBERTO GARLINI
Scrittore e giornalista

IL RISOTTO DI GIOVANNI PASCOLI

Durante la cena che le cinque Delegazioni romane hanno organizzato presso il ristorante “Rinaldo all’Acquedotto”, il Simposiarca Claudio Di Veroli ha ricordato una poesia sul riso di Giovanni Pascoli. Il poeta ha seguito sempre con attenzione la cultura alimentare e con l’amico milanese Augusto Guido Bianchi, editorialista del Corriere della Sera, incominciò, nei primi anni del 1900, uno scambio di lettere. Nel 1905, il giornalista esaltava l’arte di fare il risotto alla milanese, inviando al poeta anche una ricetta in versi. Pascoli lesse con attenzione e rispose, naturalmente, con una poesia intitolata “Il risotto romagnolesco”, risotto che spesso gli preparava la sorella Maria.

*Amico, ho letto il tuo risotto in ...ai!
È buono assai, soltanto un po’ futuro,
con quei tuoi “tu farai, vorrai, saprai”!*

*Questo, del mio paese, è più sicuro
perché presente. Ella ha tritato un poco
di cipolline in un tegame puro.*

*V’ha messo il burro del color di croco
e zafferano (è di Milano!): a lungo
quindi ha lasciato il suo cibrèo sul fuoco.*

*Tu mi dirai: “Burro e cipolle?”. Aggiungo
che v’era ancora qualche fegatino
di pollo, qualche buzzo*, qualche fungo.*

*Che buon odor veniva dal camino!
Io già sentiva un poco di ristoro,
dopo il mio greco, dopo il mio latino!*

*Poi v'ha spremuto qualche pomodoro;
ha lasciato covare chiotto chiotto
in fin c'ha preso un chiaro color d'oro.*

*Soltanto allora ella v'ha dentro cotto
il riso crudo, come dici tu.
Già suona mezzogiorno... ecco il risotto
romagnolesco che mi fa Mariù.*

**Buzzo è lo stomaco muscolare del pollo, noto anche come magone o "cipolla".*



FAMOSE 'NA RISATA

*Stasera, amici miei, ve faccio ride
perché ho accettato, colla mia brigata,
quella più impegnativa tra le sfide
de davve da magna' co' na risata.*

*Nun preoccupateve, no! Basta un sorriso,
tanto ner piatto c'è sortanto riso!*

*Er romanaccio, sai, te fa' buon viso
puro si c'ha quarcosa da ridì:
so' un po' indisposto e sì, famme 'sto riso*

*oppuro me lo friggi cor supplì.
Nun concepisce che 'sti chicchi lunghi
nun li magnaveno solo i Nibbelunghi.*

*E allora vai con il risotto ai funghi,
vai col sartù, il timballo e l'arancino*

*ma non è il caso che ancora mi dilunghi
perché per dolce, di riso, c'è il budino.*

E a fine de 'sta splendida serata, cari Accademici, famose 'na risata!

*Poesia in dialetto, composta per l'occasione da Elisabetta Girolami (patron del
"Ristoro degli Angeli", Roma)*

IL CARNAROLI DEL DELTA DEL PO

Per parlare del riso Carnaroli del Delta del Po, ho scelto un racconto scritto come appunto di un viaggio intrapreso non molto tempo fa e utilizzato poi in veste di relatore al convegno sul riso tenutosi presso il Museo della Bonifica di Ca' Vendramin, per illustrare caratteristiche e peculiarità di una pianta tanto antica quanto può esserlo la storia dell'umanità stessa e di quando l'uomo ha imparato a coltivarla: l'*Oryza sativa*.

Dopo aver lasciato la Romea che unisce Venezia a Ravenna, proseguendo in direzione Porto Tolle, la vista di chi guida verso Ca' Bonelli non può fare a meno di rimanere impressionata dalle enormi distese di campi coltivati ordinatamente e tagliati dal nero nastro d'asfalto che, di quando in quando, si affianca agli argini dei tanti corsi d'acqua che animano l'intricato reticolo dei rami del Delta del Po. È qui che il grande fiume s'immerge nell'Adriatico, dopo un viaggio di 652 chilometri fra una pianura indaffarata che fatica a ricordarselo se non quando il Po, da indomito padre della terra padana, fa sentire tutta la sua forza. Scavalcando gli argini da far paura e mettendo in ginocchio la presunzione di chi pensa che si possa imbrigliare il corso della sua portata solo con il cemento o le tecnologie d'oggi. Qui a Porto Tolle, e in tutte le piccole frazioni che punteggiano questo comune, come Ca' Bonelli, chi ci vive e lavora non dimentica mai il rispetto dovuto alle acque di questo grande vecchio e a quelle del mare che lo accoglie. I suoi sedimenti, vecchi di millenni, hanno fornito la materia prima per vivere: una terra bonificata e dissodata palmo a palmo fino ad essere trasformata in valli pescose e campagne da coltivare. Grandi superfici agricole che nel Delta del Po, parco regionale del Veneto e dell'Emilia Romagna, regalano ancora l'impagabile emozione di far correre lo sguardo all'orizzonte senza che niente si frapponga agli occhi del visitatore. Ancora più stupito, una volta che si trovi a superare il cancello dell'azienda agricola Ca' Bonelli che, pur privata della vista a Levante, per colpa delle estrazioni metanifere dello scorso secolo, incompatibili con il livello delle acque del mare che sommersero circa la metà della superficie aziendale, si presenta con i suoi 450 ettari di ordinate coltivazioni cerealicole. Grano, mais, soia, erba medica, ma soprattutto ettari ed ettari di riso: più della metà dell'intera superficie. Circa 250 ettari che riportano alla memoria i secoli passati quando, nel 1450, com-

parvero le prime documentazioni sulla presenza di risaie in Polesine. In particolare, nel territorio del Delta del Po, dove la coltura del riso era strettamente legata alla bonifica e al governo delle acque e diveniva coltura fondante per accelerare il processo di utilizzazione dei terreni salini da destinare poi alla rotazione colturale. Ciò è testimoniato da una legge della Repubblica Veneta del 1594 che proibiva la concessione dell'acqua a questa coltura e dava la possibilità di coltivare il riso solo "per valli e altri luoghi sottoposti alle acque, stimati impossibili di asciugarli in tutto e di rendersi ad alcuna coltura". Tempi che videro lentamente la trasformazione di quest'area, formata da detriti e riporti del Po, in grandi fondi che ancora oggi rendono possibile la coltivazione sistematica dei cereali e del riso. Celebrato, nel 1758, dal poeta Gian Battista Spolverini (1695-1762), nel suo *La Coltivazione del Riso*, che questo aristocratico poeta bucolico, nato a Verona, dedicò a Elisabetta Farnese e al suo consorte Filippo V, scrivendolo in versi ma con attente e precise indicazioni agronomiche non disgiunte da insegnamenti sul come bonificare le terre, costruire argini e canali per ottenere, alla fine, superfici fertili e produttive tali da diventare vere e proprie aziende anche nei secoli futuri. Come è successo anche per l'azienda di Ca' Bonelli, di proprietà della famiglia lombarda dei Daccò fin dai primi del 1900 e tuttora amministrata dai discendenti.

L'azienda è attualmente dotata anche di un complesso agrituristico, realizzato recentemente grazie al sapiente recupero di fabbricati rurali preesistenti e alla



loro trasformazione in moderni e accoglienti residence rurali per vacanze e soggiorni nel cuore di una scenografia naturale. Incomparabile e resa tale dalla continua dedizione al lavoro della campagna e alla coltura del riso. All'incirca 250 ettari di solo riso, in maggioranza Superfino Carnaroli di alta qualità, che può vantare il riconoscimento di prodotto Igp, coltivato in ragione di una produzione complessiva di circa 12 mila quintali l'anno. Una parte è commercializzata direttamente attraverso intermediari specializzati che, successivamente, lo conferiscono a note industrie agroalimentari, una parte è reimmessa nel mercato sementifero attraverso la Società Italiana Sementi di Bologna. Una quantità decisamente notevole, che fa più impressione osservando i milioni di chicchi di riso ancora sulle piante, a settembre, nel periodo in cui, al termine del loro ciclo colturale, sono pronte per l'opera di trebbiatura definitiva lasciando che le risaie, ormai prosciugate, rimangano in attesa di essere nuovamente allagate per continuare a ospitare altri semi di selezionato riso, altre piante e altri raccolti. Semplici chicchi di riso pronti a diventare nuova risorsa alimentare di assoluta qualità che, nel caso di Ca' Bonelli, oltre alla denominazione ufficiale di prodotto Igp, vantano la caratteristica di essere produzioni certificate e tracciate in ogni singolo passaggio di filiera. Fatto che non solo diventa indispensabile per rispettare le norme di eco-condizionalità, ma consente di praticare un'agricoltura attenta all'ambiente o, meglio, in esso stesso integrata, entrando a pieno titolo a far parte del delicato equilibrio naturale del Delta del Po.

Invenzione relativamente moderna

Va a questo punto ricordato che nonostante i secoli di storia siano i testimoni migliori per parlare della coltura del riso nel territorio del delta polesano, la varietà Carnaroli è un'invenzione relativamente moderna. Il riso Carnaroli nasce nel 1945, figlio di due genitori importanti, il Vialone e il Lencino, due varietà allora coltivatissime, probabilmente già da prima del XX secolo. Il primo, dai chicchi quasi tondi e ricchi di amiloso, ossia capaci di "tenere" la cottura; il secondo, invece, dal chicco grande, che ben figura nei piatti. Da buon figlio legittimo, il Carnaroli riuscì a coniugare pregi e difetti dei genitori: ebbe in eredità la consistenza del chicco del Vialone, da non confondersi con l'odierno Vialone nano, e le dimensioni del chicco del Lencino. Di contro, però, anche la taglia altissima della pianta e la sensibilità a tutti i problemi: dalla sterilità florale, all'allettamento e alla bassa resa. A suo favore, come pianta, la vi-

talità e la tanta energia da sembrare una pianta selvatica che mette radici dappertutto. Ciò nonostante, attorno agli anni Settanta, il Carnaroli dovette subire la concorrenza spietata e quasi assassina di un'altra prima donna del risotto, il mitico Arborio, creato una quarantina di anni prima da tale cavalier Domenico Marchetti, l'uomo che rivoluzionò le coltivazioni risicole italiane. A quei tempi l'Arborio saliva nei gusti delle aziende agricole, mentre il Carnaroli scendeva, anzi spariva, tanto che agli inizi degli anni Ottanta l'Ente Nazionale Risi, che conserva la varietà in purezza, si dice avesse in tutto cinquecento chilogrammi di semente "pura".

È da rilevare che dell'*Oryza sativa* si conoscono due sottospecie: Indica e Japonica. La sottospecie Indica (o Patna) è caratterizzata da risi di forma allungata, a frattura cristallina, molto resistenti alla cottura e apprezzati dai mercati nordeuropei. La sua coltivazione in Italia è notevolmente cresciuta, arrivando a coprire poco meno del 20% di tutta la superficie investita a riso. La classificazione commerciale del riso nella sottospecie Japonica si basa su quattro tipi, ciascuno dei quali comprende diverse varietà.

RISI COMUNI: granella corta, tondeggiante, poco resistente alla cottura. Include varietà a buona produttività come Originario, Balilla, Pierrot, Razza 253, Cripto e Americano 1600 e sono indicati soprattutto per minestre in brodo e dolci in quanto, sfarinandosi, danno maggiore densità.

RISI SEMIFINI: granella di lunghezza media; presentano buona produttività e una discreta qualità. A questa tipologia appartengono le varietà Rosa Marchetti, Maratelli, Italico, Vialone nano, Padano e Lido. Sono indicati per minestrone e risotti.

RISI FINI: con cariossidi di lunghezza maggiore di 6,4 mm, forma allungata, aspetto traslucido; hanno buone caratteristiche organolettiche e resistono bene alla cottura. Varietà: Rinaldo Bersani (Ribe), Razza 77, Europa, Ringo e S. Andrea. Sono indicati per la cottura a vapore o all'inglese.

RISI SUPERFINI: cariossidi lunga e pregiate caratteristiche qualitative. Includono le varietà: Arborio, Carnaroli, Roma, Argo e Baldo. Sono indicati per risotti, timballi, insalate e dessert.

Coltivazione e caratteristiche

Nel 1982 in Italia si coltivavano solo 418 ettari di Carnaroli, un'inezia se paragonata ai 36 mila ettari allora coltivati a Balilla, la più gettonata delle varietà.

Quantità ininfluyente anche se paragonata ai 20 mila ettari destinati alla coltivazione dell'Arborio. A fine anni Ottanta, la ricerca venne però in aiuto a questa ormai blasonata varietà di superfino e fece in modo che il Carnaroli diventasse più basso e il suo baffo rosso corallo diventasse più fragile, più facile da eliminarsi con le mietitrebbie. È così che il Carnaroli rinasce e diventa un po' più popolare, più conosciuto, anche se varietà sempre pregiatissima. Un'evoluzione per molti versi simile a quella del riso Vialone, diventato Vialone nano, anche se l'aggettivo "nano" è tutto da interpretare, data la taglia comunque molto alta. Tornando al Carnaroli, la sua coltura si espande e nel 1989 supera il traguardo dei 1.000 ettari, per diventare 2.500 cinque anni dopo e toccare, infine, nel 2000, i 7.000 ettari. Nel 2005 il massimo storico della diffusione, con quasi 9.500 ettari, mentre l'Arborio scendeva a poco più di 3.000 ettari, incalzato dal suo "succedaneo", il Volano.

Caratteristiche colturali ottime, dunque, ma anche organoletticamente interessanti visto che la sua cariosside, dal colore bianco del pericarpo e delle dimensioni di mm 6,9 di lunghezza, mm 3 di larghezza, rapporto lunghezza/larghezza 2,3, mm 2 di spessore e peso di 1.000 chicchi pari a g 33,2, è l'ideale per soddisfare anche i palati più esigenti. In particolare, le peculiarità del "riso del Delta del Po" sono legate all'elevato tenore proteico, alla grandezza del chicco, all'alta capacità di assorbimento, alla bassa perdita di amido e alla sua notevole qualità che determinano una buona resistenza durante la cottura. Esso, inoltre, presenta particolare sapidità e aroma che permettono di distinguerlo da quello prodotto in zone non salmastre.

L'amido della varietà Carnaroli è il più ricco di amilosio, sostanza che contribuisce a rendere consistente il chicco. Per tale motivo, questa cultivar possiede particolari attitudini gastronomiche, con ottimo equilibrio tra buona capacità di assorbimento e relativamente bassa perdita di amido durante la cottura. Caratteristiche che la rendono una varietà eccellente che difficilmente tradisce i cuochi meno esperti ed è perfetta per risotti e insalate.

Il suo utilizzo in cucina

Tale varietà di riso s'impone ora come vera ghiottoneria pur se, come si è detto, pochi decenni dopo la diffusione del riso nella Pianura Padana (1450), quando compaiono le prime documentazioni sulla presenza di coltivazioni in Polesine, in particolare nel territorio del Delta del Po, questa coltura era strettamente

legata alla bonifica, in quanto permetteva di accelerare il processo di utilizzazione dei terreni salsi da destinare poi alla rotazione colturale, e solo verso la fine del 1700, ad opera di alcuni patrizi veneziani, iniziò la sistematica coltura del riso nei territori bonificati. Oggi il riso del Delta del Po è diffuso in circa 9.000 ettari di risaia. L'influenza di questa coltivazione è ben presente nella cultura locale e nello sviluppo sociale dell'area che vede la nascita del Carnaroli del Delta del Po. Ben riconoscibile grazie alla sua denominazione Igp, che deve essere indicata sui contenitori nei quali è obbligatorio apporre il logo della denominazione e la dicitura "Riso del Delta del Po". Nella confezione, poi, deve essere indicata la varietà Carnaroli visto che, in ogni caso, nel territorio si producono anche l'Arborio, il Volano e il Baldo. Sulla medesima confezione devono anche apparire nome o ragione sociale e indirizzo del confezionatore. Va detto che il logo ufficiale del prodotto "Riso del Delta del Po" è composto da una fascia ellittica di colore bianco, bordata di colore verde. Nell'interno della suddetta fascia, in campo verde, a destra e a sinistra sono presenti figure tipiche del Delta del Po (canne palustri e uccelli stilizzati) di colore bianco panna e al centro si trova una donna stilizzata con un fascio di riso in colore giallo. Tolto dal suo involucro, si presenta con un chicco grande, cristallino,



compatto, con un elevato tenore proteico e può essere bianco o integrale. E come detto, la grande capacità di assorbimento, la poca perdita di amido e la buona resistenza durante la cottura si sommano alle caratteristiche organolettiche, quali aroma e sapidità particolari, tali da permettere di distinguerlo da quello prodotto in zone non salmastre.

L'area tipica per l'ottenimento del "Riso del Delta del Po" si estende sul cono orientale estremo della Pianura Padana, fra le regioni Veneto ed Emilia Romagna, nei territori formati dai detriti e riporti del fiume Po. L'area è delimitata ad Est dal mare Adriatico, a Nord dal fiume Adige e a Sud dal canale navigabile Ferrara/Porto Garibaldi. Il "Riso del Delta del Po" viene coltivato in Veneto nella provincia di Rovigo, nei comuni di Ariano nel Polesine, Porto Viro, Taglio di Po, Porto Tolle, Corbola, Papozze, Rosolina e Loreo. Per la parte emiliano-romagnola, la produzione riguarda, in provincia di Ferrara, i comuni di Comacchio, Goro, Codigoro, Lagosanto, Massa Fiscaglia, Migliaro, Migliarino, Ostellato, Mesola, Jolanda di Savoia e Berra. L'Indicazione Geografica Protetta ha ottenuto la registrazione europea con regolamento CE 1078/2009 del 10 novembre 2009, pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale dell'Unione europea L 294 dell'11 novembre 2009.



AMPELOGRAFIA. Le caratteristiche dei terreni, il clima temperato e la vicinanza del mare sono i fattori principali che condizionano e caratterizzano la produzione nel territorio del "Riso del Delta del Po".

Esso trova infatti in questa zona un terreno ideale, essendo l'unica coltivazione possibile in terreni permanentemente semi-sommersi. Questi, derivando dai sedimenti terminali del corso del fiume, sono particolarmente fertili in quanto ricchi di minerali, soprattutto di potassio, al punto da rendere inutile l'aggiunta di fertilizzanti potassici.

AZIENDE PRODUTTRICI. Le aziende che coltivano riso nel territorio di competenza del Consorzio di Bonifica Delta Po sono 47, per un totale di 2.400 ettari. Nella zona del Delta del Po, in provincia di Rovigo, è attiva dal 1998 l'Associazione dei Riscoltori del Delta del Po, con sede a Taglio di Po, e le aziende associate sono una quindicina, per un totale di 1.628 ettari circa.

ALIMENTAZIONE E GASTRONOMIA. Dal punto di vista nutrizionale, il Carnaroli del Delta del Po è caratterizzato da una percentuale di proteine, sul prodotto tal

quale, pari al 6%. Ovviamente la frazione principale di nutrienti è quella dei carboidrati ma in questo prodotto troviamo anche discrete quantità di vitamine (in particolare PP, B₁ e B₂) e sali minerali (su tutti fosforo, ferro e calcio) e, come tutte le altre tipologie di riso, anche quella del Delta del Po è dotata di proprietà antiuriche, ossia favorisce l'eliminazione dell'acido urico. Questo riso è inoltre caratterizzato da un'ottima digeribilità.

Come già evidenziato, il Carnaroli del Delta è un ingrediente ideale per la preparazione di risotti e minestre. Tra i più tipici e tradizionali ricordiamo il riso alla canarola - chiamato anche "risi e fasoi duri" -, il risotto di pesce alla polesana, il risotto coi fegatini e i durrelli dei volatili, il risotto di faglie, il risotto di branzino, i "risi in brodo di pesce", il risotto col "prete" (trippino di maiale), il risotto col "pisto" (pasta di salame fresco chiamato anche "tastasale"), il risotto col "bisato", i risotti con le erbe spontanee (bruscandoli, carletti, ortiche...) e le numerose preparazioni a base di verdura, con le verze, la zucca, i piselli, i fagioli e quanti altri prodotti crescono negli orti polesani.

Di introduzione più recente, alcuni provenienti da altre terre vicine, sono i risotti col radicchio (di Treviso, di Chioggia, di Verona...), con il baccalà, o gli abbinamenti tra pesci e crostacei e le varie verdure stagionali mentre, purtroppo, sono ormai più difficili da trovare, a causa della carenza di materie prime e dei mutamenti gustativi, i risotti con le rane o con i pesci d'acqua dolce, *in primis* tinche e pesce gatto, anche se alcuni di questi sembrano essere in via di rivalutazione.

Il Carnaroli del Delta cuoce in un tempo variabile dai 12 ai 16 minuti a seconda del tipo di cottura e dei condimenti usati: più corto nella bollitura in acqua, più lungo per un risotto. Per mantenere ben sgranati i chicchi nella preparazione di insalate, si può mettere qualche goccia di limone nell'acqua di cottura. Il riso, cuocendo, può assorbire un volume d'acqua quadruplo rispetto al volume del granello; come dosi di riso da cuocere si calcolano, quindi, da 75 a 90 grammi a persona per risotti (la quantità dipende dal condimento, maggiore in un risotto senza altri ingredienti "solidi", minore se il riso viene preparato con carni, pesce o verdure); 100 grammi per insalate e dolci; 70 grammi per contorni; 50 grammi per minestre.

GIORGIO GOLFETTI, DELEGATO
MARIO STRAMAZZO, ACCADEMICO
Delegazione di Rovigo-Adria-Chioggia

TRA STORIA E LEGGENDA

Il tema proposto ha dato la possibilità di affrontare studi e ricerche in campo nazionale e internazionale e di approfondire la conoscenza di un prodotto di largo consumo di cui si sa molto poco. Soprattutto a livello regionale, ogni Centro Studi Territoriale afferente all'Accademia ha potuto elaborare e pubblicare una propria ricerca per valorizzare e presentare la storia di questo prodotto nel territorio di appartenenza. E così, nel volume che presentiamo stasera, troviamo una serie di notizie documentate su alcune zone del nostro territorio, interessate, fino al secolo scorso, alla coltivazione del riso, che necessita di terreni particolarmente umidi e acquitrinosi. Il riferimento è alle risaie di Mafalda, un piccolo paesino molisano che, fino al 1906, si chiamava Ripalda del Riso, mutuando il toponimo proprio dalla coltivazione del cereale. Le risaie sul Trigno, nei territori tra Mafalda e Montenero di Bisaccia, estesi nel versante abruzzese del fiume, verso San Salvo, hanno concorso all'economia agricola del paese per un lungo periodo, non senza problemi collegati alle conseguenze sulla salute, tipici delle zone paludose e dei ristagni d'acqua.

Delle risaie molisane parla il Galanti, nel suo *Viaggio in Molise*, e la stessa *Inchiesta murattiana* del 1811 accenna al consumo del riso con il latte, ma in quantità limitata, perché la maggior parte delle "6.700 cantaja si estraie per Capitanata, Principato e Terra di Lavoro".

Sappiamo bene che la coltivazione del riso, importata nel Regno di Napoli, è diventata tipica del Nord, in modo particolare dopo l'Unità d'Italia, per volere di Camillo Benso conte di Cavour, che inserì nel disegno dell'unificazione anche finalità economiche. Al fine di risollevarne le sorti del Piemonte, furono messi in coltura i territori paludosi delle pianure del Po, rese produttive con la pratica della coltivazione del riso. Il fatto che il cereale fosse coltivato in diverse regioni d'Italia, lo apprendiamo non solo dai documenti ma anche dalla letteratura didascalica, in modo particolare dal poema *La Coltivazione del Riso*, scritto da Gian Battista Spolverini nel 1758. Il libro è un capolavoro dell'editoria del 1700: è corredato da incisioni all'acquaforte su disegni di Francesco Lorenzi che illustrano, all'inizio di ogni canto, la vita nelle risaie.

La culla della civiltà del riso è comunque l'Asia, dove è entrato ed entra in ogni situazione della vita, dalla religione alle ricorrenze familiari e ogni fenomeno

sociale, politico, militare è permeato dal riso. I reperti fossili di questa graminacea risalgono a 5000 anni a.C. e addirittura un professore dell'Università di Pechino ha trovato tracce risalenti a circa 10000 mila anni. Il passaggio nel Mediterraneo avvenne dopo millenni.

Fra gli scrittori greci ne parlano Sofocle, che lo definisce alimento nutriente e costipante per l'intestino, portato dall'Etiopia; Aristofane, che, in un suo verso poetico, riporta una ricetta del riso in un involtino. Il geografo Strabone lo cita nel paragrafo 18, libro IX della sua *Geografia (Gheographikà)*.

Gli Arabi introducono il riso in Sicilia ma non la risicoltura. La paternità delle prime coltivazioni si deve agli Aragonesi, dopo la conquista del Regno di Napoli da parte di Alfonso d'Aragona, nelle piane acquitrinose di Paestum.

L'attestato più antico della risicoltura in Italia è del 1468, in Firenze, sotto la signoria dei Medici. Si tratta della richiesta inoltrata da un certo signor Colto dei Colti che fa domanda di poterne coltivare e che presuppone che la coltivazione del riso fosse già conosciuta e praticata. Gli storici propendono per un'origine milanese, traendo spunto da una lettera che il signore di Milano Galeazzo Maria Sforza avrebbe inviato nel 1475 all'oratore del duca d'Este in Milano, tale Nicolò De Roberti, con la promessa di 12 sacchi di semente di riso contro sette di frumento. Comunque, lo sviluppo significativo delle risaie avviene in Lombardia dal 1500, secondo un censimento spagnolo del 1550. La coltura del riso viene però osteggiata perché ad essa molte città attribuiscono la causa della proliferazione della malaria.

La diffusione del riso a tavola si deve al fatto che esso, nelle sue numerose varietà, si presta ad essere cucinato in tantissimi modi, che vanno dal salato al dolce, in una molteplicità di impieghi che soddisfano ogni sorta di gusto e di palato. Molte sue preparazioni, che hanno dato origine a piatti prelibati, e in un certo senso unici, sono diventate leggendarie. Tra queste leggende, è nota quella relativa al risotto alla milanese la cui invenzione risale ai tempi della costruzione del Duomo, nel 1574, quando un maestro fiammingo, tale Valerio che all'epoca lavorava alle vetrate del Duomo, era affiancato da un assistente il quale per rendere più vivi i colori vi aggiungeva dello zafferano. Egli lo aggiunse anche, per dispetto, al risotto servito al matrimonio della figlia del maestro e il risultato ebbe successo. Questa leggenda richiama l'impiego della polvere dei pistilli del *crocus*, un fiore particolare che il mito vuole sia nato dall'amore tra Croco e la ninfa Smilace, osteggiato dagli dei che trasformarono Croco nella pianta del tasso e Smilace in quella dello zafferano.

Coltivato in Oriente, lo zafferano giunse in Occidente portato dagli Arabi che

invasero la Spagna e, da qui, il padre domenicano Santucci da Navelli riuscì a portare dei bulbi nella sua terra d'origine, l'Abruzzo, che ancora detiene il primato nella coltivazione dello zafferano che trova numerosi impieghi anche nella preparazione di specialità a base di pesce come la "scapecce".

Il risotto allo zafferano è diventato tipico del Molise per la sua contiguità geografica con l'Abruzzo. Alcune famiglie molisane, residenti nei paesi all'ombra dell'area *arbereshe*, nella particolarità della loro cucina tradizionale annoverano una pietanza a base di riso, ortaggi e carni, che chiamano indifferentemente "riso imbottito" o "sartù", perché molto simile alla ricetta napoletana, ma con la variante della purea di patate sull'ultimo strato di riso. In questo modo, la purea, che assume il colore dorato della cottura in forno, funge da involucro, rendendo più gustoso e sapido il ripieno.

Il sartù è una delle migliori pietanze introdotte dagli Aragonesi nel Regno di Napoli, anche se la tradizione lo attribuisce agli Angioini che avrebbero nobilitato la cucina del riso aggiungendo carni e ortaggi. Nel 1300, con l'arrivo degli Aragonesi, come più volte detto, giunsero le stive di riso che però non ebbe successo perché non saziava. "Sciacqua panza" o "sciacqua budella" erano gli appellativi con cui veniva rappresentato dal popolo napoletano anche perché il riso veniva usato come alimento medicamentoso. La Scuola medica salernitana, infatti, lo prescriveva in bianco nella cura di tutte le malattie gastriche e intestinali. Quindi il riso purificatore, associato alle precarie condizioni di salute e per questo poco usato, fece più fortuna al Nord dove, tra l'altro, le condizioni climatiche erano più adatte alla sua coltivazione. Tuttavia il cereale introdotto dagli Aragonesi è stato portato in auge dai francesi. Nel 1700 a Napoli, i nobili che abitavano nel centro storico o nelle adiacenze del palazzo reale, parlavano francese e mangiavano francese. I cuochi francesi erano chiamati "monsù" e furono loro a nobilitare il riso per renderlo gradevole ai palati napoletani: lo arricchirono di sugo rosso, piselli, carne macinata, ponendo tutte queste prelibatezze in cima, sopra tutto, *sur tout*.

"O tiempo vola, corre troppo ampressa,/o munno cagna e a storia è sempre a stessa./Napule s'è pigliata o re di Spagna?/Giuvinà stamm a posto, ma se se magna!/Quanne invece arrivava o re di Francia/stavota a sì ca ce reggemm a pancia./Se, se. Cà so venute tutte quante/ma a panza nostra sta sempre vacante./A nuj napulitan ci ann accis /però ci abbascia avimmo sempre ris./C'a purtejeno ca nave all'aragona/però so sempre meglio e maccarona./Si staj diunno si t'ò mange o stesso,/ma il riso come piatto è un poco fesso./Lesso, c'ò burro, in bianco è consigliato/espessamente quanno stai malato./Dai francesi

con arte e fantasia/nisciuno adà capì ca son sempe ija./Ine pa paura le dicette o cuoco franco-napilitano./Sce vo poco assieme a te le rise/je sce mette melanzane e pisielle e du purpette/e poi pe nun lasciarle tropp soul/un petù peu d’e sause de pumarole./Ciò mette tou a coppe là sur tout/e le mettim nome du sartù./O ris zitt zitt chian chian trasett dentra a casa de napulitan”.

Con questa filastrocca popolare nasce il sartù ma ecco una domanda: perché il riso imbottito avrebbe dovuto trarre il nome dal francese *sur tout* e non dallo spagnolo *sarten* che significa padella o recipiente dove si cucinava il riso? La *paella* non ha, per caso, preso il nome dalla padella intesa come recipiente dove lo si cucina? E poi nella preparazione del sartù tutte le prelibatezze non vengono poste dentro gli strati del riso? Sono delle osservazioni che mi piace fare anche per non perdere di vista il dialetto termolese, dove il termine *sartana* o *sartagna*, di chiara origine spagnola e napoletana, è un recipiente di ferro in cui si cucinano tante specialità della tradizione: “la sartane che va zecchianna”, afferma Giuseppe Perrotta nella sua poesia *Il Natale*. La *sartagna* dunque.

FERNANDA PUGLIESE
Accademica di Termoli



I SETTE SAMURAI

Si deve subito dire che il riso non fa parte della grande tradizione culinaria Toscana, e quindi parlare del cereale e delle sue ricette non è molto semplice. Cionondimeno siamo italiani e come tali abbiamo un'ottima cultura del riso, anche se le sue tradizioni sono più rivolte verso il Nord Italia che non al resto della Penisola. È comunque opportuno raccontare di questo alimento, che da solo ha sfamato e sfama più della metà della popolazione mondiale, e quindi ha moltissimi aspetti positivi. E sul riso si è basata l'alimentazione di moltissimi Paesi asiatici ben prima che arrivasse in Europa, e quando penso al riso mi viene in mente il film di Akira Kurosawa "I sette samurai", nel quale un gruppo di poveri contadini si rivolge a sette samurai per difendere il loro villaggio dagli attacchi dei banditi che li depredano del loro bene più prezioso: il riso, appunto. Triste e toccante è la scena nella quale i samurai, sfamati con abbondanti ciotole del prezioso alimento, si rendono conto che per darlo a loro i contadini ne privano anche i loro piccoli figli. Da lì la scontata distribuzione ai bambini, che lo mangiano come il più prezioso dei doni. Riso bollito. Probabilmente riso Japonica, una delle tre sottospecie, ma la più importante e diffusa, da cui discendono tutti i nostri risi. Ecco dunque le possibili cotture: bollito, al vapore, risotto, riso come contorno a carni, in insalata. E molti sono i tipi ormai prodotti e consumati in Italia, maggior produttore europeo, quali l'Arborio, il Sant'Andrea, il Carnaroli, il Vialone nano, che però si sommano volentieri ai risi orientali "lunghi" e profumati: il Venere, il pilaf, o il Basmati.



E per la cena ecumenica la Delegazione ha cercato di presentare un menu che toccasse piatti di varie regioni italiane, che il ristorante "Gallo Nero", a Greve in Chianti, ha saputo ottimamente interpretare. Si inizia con gli arancini siciliani, per passare poi al risotto al nero di seppia

fiorentino (secondo l'Artusi) e, prima del piatto forte, un tramezzo con un timballino di riso, cavolo nero e salsiccia, quindi il brasato alla chiantigiana con un contorno di riso e fagioli borlotti, piatto molto simile alla "panissa". Un dolce di riso e pere per concludere.

RUGGERO LARCO

Delegato del Valdarno Fiorentino

“NON SOLO ALIMENTO MA ANCHE PIANTA DI CIVILTÀ”

(F. Braudel)

“**I**l riso fa buon sangue: e il buon sangue non mente”. Un proverbio antichissimo, greco, rimato probabilmente da un cultore della religione buddista. Remote sono le origini di questo cereale e vanno ricercate, inequivocabilmente, nell’Asia meridionale, quasi certamente in India. Narra una leggenda indiana che in un piccolo paese viveva, migliaia e migliaia di anni fa, “Gioia raggianti”, tale infatti è il significato del nome di Retna Doumila, così bella nel corpo e perfetta nell’anima che fece innamorare pazzamente di sé il dio Shiwa, fortuna indubbiamente che non capita a tutte le donne.

A dispetto della disparità di condizione sociale, lui dio e lei semplice mortale, Shiwa decise di sposarla per poterla ammirare nell’eternità. Consapevole delle difficoltà che potevano frapporsi alla buona riuscita di una simile unione, Retna rifiutò e acconsentì alle nozze solo dopo aver strappato al futuro sposo una promessa: in cambio del suo corpo e della sua anima, ottenne che Shiwa “creasse” per lei un cibo che non sarebbe mai venuto a noia alla gente. Il dio inviò un fedele servitore alla ricerca di un tale cibo per il mondo. Fatalità volle che, al pari del suo padrone, anche il messaggero alato fosse colpito dalla bellezza della giovane donna. Innamoratosi della futura sposa di Visnù, infatti, il servo dimenticò di assolvere il compito che gli era stato affidato.

Stanco di attendere e ferito nel suo orgoglio divino, Shiwa prese con la forza Retna che, per la vergogna dell’oltraggio subito da un dio sino ad allora rispettato, si gettò nelle acque di un fiume. Sulla sua tomba, però, dopo 40 giorni, incominciò a spuntare una fragile pianta, dalla quale pendevano chicchi dorati. L’anima bella di Retna fioriva anche dopo la morte e Shiwa esclamò: “In questa pianta è racchiusa l’allegria della mia amata. E io la chiamerò riso”.

Al di là e al di fuori della leggenda, la parola riso ha indubbiamente origini indiane: dal sanscrito *vrihi* venne trasformato nell’iranico *brizi*, certo per leggi fonetiche, trascritto poi dai Greci *orizi*: questa parola fu la base lessicale dalla quale il riso ha preso poi il nome in tutte le lingue. Diffusosi dall’Asia meridionale a tutto l’Estremo Oriente, il riso si fece poi conoscere, nei secoli, nel resto del mondo.

Indubbiamente, per le regioni asiatiche, esso fu la maggiore risorsa dell’agri-

coltura: India, Giappone, Siam, Birmania, Cina hanno, si può dire, conformato la loro civiltà sul riso, al punto che vi è chi sostiene che le pagode e i templi siamesi o birmani abbiano una struttura ispirata direttamente alle risaie, di cui le terre di quei Paesi sono costellate.

Anticamente il riso veniva coltivato su un terreno per un solo anno, poiché si riteneva, proprio come nell'agricoltura etrusca e greca, che il suolo sfruttato una volta non potesse più dare buoni frutti. Furono i cinesi, i primi ad adottare la coltura intensiva, particolarmente fiorente grazie alla ricca concimazione. Una curiosità: i cinesi apprezzavano il concime umano e ciò si inquadra benissimo nella loro filosofia "dalla terra alla vita alla terra".

Attorno alla coltura del riso, in tutti i Paesi asiatici, nacquero leggende, proverbi, usi e costumi. Affermano i cinesi: "Per il nostro passaggio breve sulla terra bastano un cappello e un pugno di riso", l'essenziale, cioè, per ripararsi dalle piogge (grandi alleate del riso) e sopravvivere. E, ancora: "Uno lavora e nove mangiano riso", sostenendo così che, contrariamente a quanto si crede, il riso dà abbastanza forza per vivere alle spalle altrui. Sempre di origine cinese è l'usanza del lancio del riso sugli sposi: un'antica leggenda narra che il Genio Buono, alla vista dei contadini colpiti da una grave carestia, sia stato mosso a pietà e abbia chiesto loro di irrigare i campi con l'acqua del fiume in cui egli disseperse i propri denti. L'acqua trasformò i denti in semi, da cui germogliarono migliaia di piante di riso, che sfamarono l'intera popolazione. Il cereale, da allora, divenne simbolo di abbondanza e prosperità e lanciarlo sugli sposi equivale, ancora oggi, ad augurare loro un futuro di felicità e soddisfazioni.

Un cereale che viene da lontano

Il mondo classico mediterraneo conobbe il riso orientale solo dopo la conquista dell'Asia da parte di Alessandro Magno. Teofrasto, contemporaneo di Alessandro, fu il primo a descrivere il riso nel suo trattato *Storia delle piante*. Ne parlò come di un cereale che cresceva in acqua per lungo tempo e i cui semi erano particolarmente idonei ad essere bolliti per soddisfare le esigenze alimentari dei popoli dell'Asia.

Ancora più dettagliata è la descrizione lasciata da Aristobolo, compagno di Alessandro nelle spedizioni in Asia, secondo il quale il riso veniva coltivato in aiuole chiuse e ben irrigate; era una pianta alta quattro piedi, abbondante di spighe e ricca di semi. Secondo Aristobolo, il riso si coltivava nella Battriana

(Afghanistan) e nelle terre del basso corso del Tigri e dell'Eufrate dove, evidentemente, era arrivato prima del passaggio dell'esercito di Alessandro.

Dalle descrizioni riportate nel *Periplo del Mare Eritreo*, un resoconto della geografia portuale databile al I secolo d.C., sappiamo che il grano e il riso erano prodotti che venivano scambiati lungo le rotte del Golfo Persico e del Mar Rosso: provenivano dalle regioni dell'Ariacia (Afghanistan meridionale) e di Barigozzo (Barygaza, porto della costa occidentale dell'India) ed erano destinati agli empori della penisola araba.

La conoscenza del riso, nel mondo romano, non fu quella di un cereale adatto all'alimentazione umana ma piuttosto di un prodotto medicamentoso che, sotto forma di decotto, veniva prescritto dai medici ai pazienti più ricchi per curare le malattie del corpo, come ricordato da Orazio.

L'Egitto fu la prima tappa del percorso che portò il riso a diffondersi nel Mediterraneo. La conquista araba delle terre occidentali favorì la diffusione della coltivazione del riso sia per soddisfare le esigenze degli stessi Arabi, sia perché il cereale cominciava ad entrare nelle abitudini alimentari dei popoli conquistati. Era conosciuto in Italia molto prima che ne iniziasse la coltivazione, perché era considerato una spezia ed era venduto per scopi terapeutici. Con l'avvio della coltivazione in Lombardia, il riso, da prodotto di uso esclusivo degli speziali, divenne un elemento dell'alimentazione dei lombardi e la sua coltivazione si estese con rapidità a tutte le zone paludose della Pianura Padana. A tale diffusione seguì, però, un aumento dei casi di malaria e furono molti i provvedimenti che cercarono di limitarne la coltivazione in prossimità degli abitati. Nonostante i divieti, la coltura del riso continuò ad espandersi, perché la sua resa e il conseguente guadagno, rispetto ai cereali tradizionali, erano così alti da far prevalere il fattore economico sul rischio di malattie. Il suo successo si deve anche alla crisi alimentare che si registrò in tutto il Mediterraneo occidentale nel XVI secolo. Le carestie si alternavano alla peste, i raccolti scarseggiavano e non era facile approvvigionarsi all'estero. In queste condizioni il riso fu visto come il cereale che poteva, in qualche modo, far fronte alle richieste di una popolazione sull'orlo della fame. Dalla Pianura Padana la coltivazione si diffuse anche in Emilia e in Toscana, dove, però, la penetrazione fu più lenta a causa della minore disponibilità di acqua da destinare al nuovo cereale.

Se la vita del riso è stata tutta un viaggio, un susseguirsi di tappe che lo portano "sulla bocca di tutti", essa non è stata priva di ostacoli e colpi di scena, perché contrastata dall'opposizione di chi vedeva in esso una minaccia per le proprie fortune, come, per esempio, i grandi coltivatori di cereali tradizionali.

Sfogliando le pagine della storia lombarda, nel periodo attorno all'inizio del XVII secolo, si trova notizia di varie "grida", ossia di quei provvedimenti legislativi emanati dai governanti spagnoli di Milano, alcune delle quali, addirittura, sottoscritte dallo stesso S. Carlo Borromeo che raccolse le insinuazioni di coloro che sostenevano "essere il riso cagion di gran mali, perché in acqua morta nasce".

Né tanta incomprendione si limita a quei tempi. Persino il grande Jean Anthelme Brillat-Savarin, autore di quel delizioso codice della gastronomia che è la *Fisiologia del gusto*, non riuscì a capire le enormi possibilità offerte dall'impiego del riso in cucina e, secondo il suo motto "dimmi cosa mangi, ti dirò chi sei", disdegnava quanti lo apprezzavano.

Valore alimentare biologico

Eppure, nonostante grida e incomprendioni, il riso si è affermato sulle tavole di tutto il mondo e anzi, con il ritmo convulso cui costringe la vita oggi, che richiede piatti razionali, lo spazio che occupa nell'alimentazione mondiale annua pro capite, anche a prescindere dalle enormi quantità consumate dalle popolazioni orientali, cresce continuamente. Ciò è potuto accadere perché il riso è un alimento ricco, completo, come, molto semplicemente, è possibile dedurre da questa tabella comparativa.

CALORIE X 100 G DI ALIMENTO	
Alimento	Calorie
Riso	370
Fegato di manzo	130
Cotoletta di agnello	360
Carne di manzo	200
Germe di grano	250

Se poi si paragona il costo di questi alimenti, si deve riconoscere che le calorie fornite dal riso sono indubbiamente le più a buon mercato che si possano trovare. Ecco la composizione utile di 100 g di riso brillato: 83% di idrati di carbonio sotto forma di amidi, 8-9% di proteine, 1% di grassi. I glucidi, ossia gli idrati di carbonio, di cui è così ricco il riso, vengono immediatamente utilizzati dall'organismo in quanto sono rapidamente metabolizzati dal nostro corpo.

Gli enzimi della digestione, infatti, li trasformano gradualmente in zuccheri, e sotto questa forma essi vengono assorbiti dalle pareti dell'intestino. Se si aggiunge che il riso contiene composti organici di fosforo che favoriscono il lavoro muscolare, si comprende perché nella dieta degli atleti, sia durante l'allenamento, sia nell'immediata scadenza delle gare, il riso abbia sempre un posto di primo piano. Inoltre, esso è povero di grassi ed è appunto questo che ne fa l'elemento principe delle diete. Per di più, l'alto contenuto di metionina, un fattore protettivo del fegato, conferma il valore delle proteine contenute in questo alimento.

Nei "Veda", letteratura religiosa indiana collocabile tra il II e il I millennio a. C., si legge che "nel riso è sostanza e letizia". Ed è verissimo: sostanza, come abbiamo visto, sotto forma di calorie, e letizia perché, essendo un alimento sano, contribuisce a mantenere in forma l'organismo. Il riso, per esempio, ha un grande valore astringente, rinfrescante e disintossicante, che lo rende indispensabile nell'alimentazione di bambini e anziani. Inoltre, per il basso contenuto di cloruro di sodio e di grassi, è indicato per gli ipertesi, per i malati di cuore e per gli arteriosclerotici. Il basso tenore di sale esercita un'importante funzione



preventiva della ritenzione di liquidi nell'organismo (causa di scompensi circolatori) e il basso contenuto di grassi ha come finalità la profilassi della sclerosi delle arterie. Ancora, il riso è adattissimo ai malati di reni, poiché il basso contenuto di sali non sottopone quegli organi a un duro lavoro. È infine molto importante nei primi anni di vita, come d'altronde testimoniano alcune usanze giapponesi dettate dalla saggezza popolare. In Giappone, è ancora viva un'usanza molto particolare: quando il bambino compie 4 mesi, i genitori organizzano un banchetto per amici e parenti rendendoli partecipi di un'importante tappa nel suo cammino verso l'età adulta: la prima pappa di riso. All'età di un anno, poi, mamma e papà preparano una bella torta ripiena di un chilo e mezzo circa di riso. Questa torta, ovviamente bella solida, viene legata alle spalle del piccino: se, con quel peso, riesce a drizzarsi sulle gambine, senza bisogno di aiuto, i genitori possono stare certi che il piccolo crescerà forte e sano. Un aneddoto di casa nostra: che il riso desse forza lo sapeva anche Giuseppe Garibaldi il quale si fece preparare da Anita, nell'imminenza della battaglia di Montevideo (1838), un bel piatto di riso e latte, piatto festivo dei *gauchos*, per affrontare tranquillamente il nemico.

Va ricordato poi che del riso che mangiamo quasi nulla va sprecato: solo il 4% viene eliminato per via intestinale, mentre degli altri cibi, in particolare dei vegetali, dopo la digestione si elimina molto di più. E quindi un inno al riso potrebbe essere l'affermazione di un antico biologo che scrisse: "Non viviamo per quello che mangiamo, ma per quello che digeriamo". Qualche millennio prima, Budda aveva detto: "Chi dà il latte di riso dà vita, dà calore, forza e prontezza di mente. Il riso allontana la fame e calma la sete, mette a posto gli umori del corpo e facilita la digestione".

Dal riso al risotto

Non solo sull'organismo, evidentemente, agisce il riso, se è vero che Gioachino Rossini, noto amante della buona tavola, scrisse la famosa aria "Di tanti palpiti", per il Tancredi, mentre aspettava in un'osteria veneziana che gli servissero un piatto speciale di "risi e bisì". Ad ogni palpito, sostengono i maligni e i detrattori, corrispondeva una cucchiata di riso: ecco perché i palpiti sono... tanti! La passione di Rossini per il riso, d'altronde, è universalmente nota, tanto è vero che, come per il filetto, egli ha lasciato la "sua" ricetta per il risotto, chiamato appunto "alla Rossini".

Anche Giovanni Pascoli amava la buona cucina e proprio sul riso, o meglio sul risotto, ebbe uno scambio in versi con Augusto Guido Bianchi. La moglie di Bianchi, infatti, gli aveva fatto avere la ricetta per il risotto alla milanese. Eccitato dalla bontà del piatto, il poeta volle esprimere la sua gratitudine trascrivendo in rima il come e il quanto serve per preparare un piatto così. “Occorre di carbone un vivo fuoco,/la casseruola; cento grammi buoni/di burro e di cipolla qualche poco./Quando il burro rosseggia, allor vi poni/il riso crudo, quanto ne vorrai/e mentre tosta l’agiti e scomponi./Del brodo occorre poi, ma caldo assai;/mettine un po’ per volta che bollire/deve continuo, né asciugarsi mai./Nel tutto, sulla fine, diluire/di zafferano un poco tu farai/perché in giallo lo abbia a colorire./Il brodo tu graduare ben saprai,/perché denso sia il riso, allor che è cotto./Di grattugiato ce ne vuole assai./Così avrai di Milan pronto il risotto”. Siamo così passati dal riso al risotto e vediamo come mai questo piatto è stato chiamato in tal modo.

Sembra che la parola risulti dalla contrazione dell’esclamazione *risus optimus*, lanciata da alcuni festaioli umanisti dopo un piatto di riso con zafferano (o risotto giallo), come veniva preparato nel ducato di Milano nel XVI secolo.

In tutte le cucine in cui è stato introdotto, d’altra parte, il riso ha assunto un... colore diverso, amalgamandosi perfettamente con le specialità locali: ecco allora che nelle Marche abbiamo il “riso in porchetta”, nel Piemonte il “riso in cagnon”, nelle Puglie il “riso e melanzane”, in Liguria il “riso al pesto”, per arrivare al “suppli al telefono” di Roma e alla “panissa” vercellese, a base di riso e fagioli.

Lo scrittore napoletano Giuseppe Marotta, ricordando la sua poverissima infanzia, racconta che spesso la mamma gli preparava un piatto di pastasciutta... e riso.

In Turchia il riso viene servito, su un piatto di metallo, dopo i dolci, come coronamento del pasto. In Cina, poi, il riso alla fine del pasto, oltre al significato di omaggio per l’ospite, ha anche la funzione di commiato. Se il padrone di casa non si decide a lasciare la tavola, infatti, basta che l’ospite chieda “mi dai ancora un po’ di riso?” perché tutti si alzino da tavola, graziosamente ma rapidamente.

Alcune regole “auree” per la preparazione

Il riso non nasce nobile: nasce nell’acqua stagnante e quindi non ha grandi pretese per ciò che riguarda utensili o attrezzi. Contrariamente a quanto molti cre-

dono, si può bollire nelle pentole di terracotta, come d'altronde i cinesi fanno da millenni per preparare il loro riso che è sempre presente sulla tavola per accompagnare ogni portata. Va ricordato ancora che esso è capace di assumere tutti i sapori dati dai differenti abbinamenti, come dimostrano i popoli dell'Asia che usano cuocerlo avvolto nelle foglie degli alberi, per esempio quelle di bambù, ottenendo un piatto dal sapore deliziosissimo.

Ancora alcune note sulla preparazione del riso: non va assolutamente lavato (tranne per alcuni particolari tipi di cottura), perché perde una buona percentuale del suo valore biologico, e deve essere cucinato a pentola scoperta, girato possibilmente con un cucchiaino di legno. E la cottura deve essere giusta, altrimenti finisce per assomigliare più alla pappa del cane: meglio un minuto in meno che mezzo minuto in più.

Dei molti uomini di pensiero e di cultura che, amanti della cucina, hanno lasciato le loro personali riflessioni in merito a ricette e particolari preparazioni gastronomiche, non si può non citare Carlo Emilio Gadda e il suo risotto alla milanese. Non è facile commentare la perfezione testuale e l'originale scelta lessicale delle pagine dell'ingegner Gadda, ma si può tentare di preparare, nella nostra cucina, il suo risotto zafferanato. Un risotto che se già si gusta "a parole" prima, dopo potrebbe rivelarsi il vero, unico tributo a sua maestà il riso, che ogni vero gourmet dovrebbe a quel piccolo, meraviglioso e stupefacente chicco che da migliaia di anni nutre l'umanità.

MARY MANGIAROTTI

Accademica di Voghera-Oltrepò Pavese

LE RICETTE



RISOTTO CON I CARCIOFI DI ALBENGA

INGREDIENTI

*500 g di riso Carnaroli o Vialone nano, 2 carciofi spinosi di Albenga,
1 cipollotto, olio extravergine di oliva taggiasca,
parmigiano reggiano stagionato 24 mesi, brodo vegetale,
sale marino, pepe nero macinato al momento.*

PREPARAZIONE

Preparare del buon brodo vegetale; nel frattempo mondare i carciofi delle foglie più esterne e meno tenere, privarli delle spine e tagliarli a fette molto sottili. Far soffriggere con poco olio il cipollotto, aggiungere i carciofi, il riso, e farlo tostare; unire gradualmente il brodo fino a raggiungere la cottura quasi completa. Aggiustare il sapore secondo il proprio gusto, aggiungendo il sale, il pepe macinato al momento, una spolverizzata di parmigiano reggiano e ultimare la cottura. Servire in tavola ben caldo per apprezzarne i profumi e il colore.



RISO E FAGIOLI DELL'OCCHIO

INGREDIENTI

500 g di riso Arborio o Originario, 250 g di fagioli dell'occhio, olio extravergine di oliva taggiasca, 1 spicchio di aglio di Vessalico, parmigiano reggiano stagionato 24 mesi.

PREPARAZIONE

Far cuocere i fagioli e poi, a cottura, unire il sale. In un tegame capace, versare un mestolo di olio e farvi soffriggere uno spicchio di aglio schiacciato. Appena imbiondisce, versare tutti i fagioli bolliti, e un litro e tre quarti del loro brodo, tutto in una volta, bollente. Aggiungere il riso e far cuocere per 15-20 minuti. Al termine della cottura, servire in tavola con il parmigiano reggiano.

Ricette raccolte dalla signora Velia Melis di Albenga



MARGHERITE DI PASTA FRESCA CON CUORE DI RISOTTO ALLA MILANESE

INGREDIENTI (PER 6 PERSONE)

*450 g di riso Carnaroli, 50 g di midollo di bue (facoltativo),
80 g di burro, mezza cipolla, mezzo bicchiere di vino bianco secco,
1 cucchiaino di pistilli naturali di zafferano, brodo di carne ben saporito,
formaggio grana grattugiato, 200 g di pasta fresca stesa molto fine,
2 dl di panna liquida, 100 g di casera stagionato grattugiato,
pepe nero macinato al momento, ricotta (facoltativa).*

PREPARAZIONE

Tritare finemente la cipolla e farla appassire, in un tegame sul fuoco, con 20 g di burro ed eventualmente il midollo tritato. Aggiungere il riso e farlo tostare brevemente, mescolando con un cucchiaio di legno; irrorarlo con il vino bianco e farlo evaporare a fuoco vivace; versare, poco alla volta, il brodo bollente, mescolando di tanto in tanto. Far cuocere il riso per 15-18 minuti; dopo circa 6 minuti di cottura, aggiungere lo zafferano ammorbidito in poco brodo bollente. A cottura ultimata, togliere il tegame dal fuoco, aggiungere il burro rimasto, abbondante formaggio grana grattugiato, mescolare, far mantecare il risotto per 1-2 minuti, stenderlo e raffreddarlo. Forgiare delle margherite di pasta con lo stampo, distribuendo, al centro, con l'aiuto di un cucchiaio, il risotto leggermente ammorbidito, se necessario, con ricotta di ottima qualità; ricoprire con altra pasta, pressare nella forma e cappare le margherite. Cuocere lentamente per 5 minuti in acqua bollente salata. Nel frattempo, preparare una crema scaldando la panna e unendo il formaggio casera sino ad ottenere una crema velutata. Scolare le margherite, disporle nel piatto, cospargerle di crema, guarnire a piacere, e completare con pepe nero macinato al momento.

Ricetta dello chef Fulvio Raffanini del ristorante "Corte Lombarda", Cerro Maggiore

RISOTTO MANTECATO CON FORMAGGIO ABBUCCIATO E CIBO ARETINO

INGREDIENTI

300 g di riso Carnaroli, 100 g di pecorino abbucciato,
50 g di olio extravergine d'oliva, 50 g di porri, 2 lt di brodo vegetale,
1 bicchiere di vino bianco, 200 g di fegatini di pollo, 50 g di creste di pollo,
100 g di cipolla, 50 g di Vinsanto, 20 g di tuorlo d'uovo, sale, pepe, farina.

PREPARAZIONE

Pulire e lavare bene sia i fegatini sia le creste, tagliarli finemente a coltello fino ad ottenere una dadolata. Preparare il fondo con il porro tritato e olio extravergine, fare imbiondire e aggiungere la dadolata passata prima nella farina. Cuocere il tutto a fuoco vivo, bagnare con il Vinsanto, aggiungere sale e pepe e portare a fine cottura per circa 10-15 minuti, quindi legare con il tuorlo d'uovo. A parte, far rosolare i porri tritati con l'olio extravergine, aggiungere il riso e farlo tostare; bagnare con il vino bianco, far evaporare e ricoprire con il brodo vegetale. Prima di terminare la cottura, mantecare con il pecorino abbucciato tagliato a dadini e insaporire con sale e pepe. Mettere al centro del piatto la porzione di riso e sopra il cibreo di fegatini.

Ricetta dello chef Leonardo De Candia del ristorante "La Lancia d'Oro", Arezzo

ANTICO RISO E PORRI

INGREDIENTI

250 g di riso tipo Maratello, 30 g di lardo, 100 g di parmigiano grattugiato, 30 g di fontina a scaglie, 30 g di toma sbriciolata, 3 porri, 1 patata, 30 g di burro, 1 spicchio d'aglio, 1 foglia di alloro, sale, pepe, noce moscata.

PREPARAZIONE

Pulire e tagliare e rondelle i porri, compresa la parte verde, e metterli in un tegame con metà burro, aglio, alloro e lardo raschiato. Farli stufare incoperchiati per 30 minuti, indi aggiungere la patata a dadini e 1 lt di acqua e far bollire il tutto per 15 minuti, salare e aromatizzare con pepe e noce moscata. Unire il riso e, quando sarà cotto, aggiungere i formaggi rimastando con cura. Mantecare con il burro, lasciar riposare qualche minuto e servire.



CRISPELLE DI RISO

INGREDIENTI

*500 g di riso (del tipo Originario o Sant'Andrea), 1 lt di latte di mucca,
1 cubetto di lievito, 500 g di farina, scorze di arancia e limone, zucchero,
miele di zagara (o altro miele fiorato), olio.*

PREPARAZIONE

Bollire il riso con il latte e l'acqua leggermente salata (500 g scarsi), fino a che tutto il liquido si assorba ma non rimanga troppo asciutto. Lasciar raffreddare bene, in modo che il composto non sia cremoso. Aggiungere al riso la farina, il cubetto di lievito, sciolto in poco latte tiepido, e alcune scorze di arancia e limone grattugiate. Con le mani, iniziare a lavorare il tutto in una ciotola: l'impasto si presenterà appiccicoso e duro, e deve essere lavorato per almeno 20 minuti in modo che il lievito e la farina siano ben amalgamati. Far lievitare in luogo tiepido, coperto con un panno, per un'ora scarsa, poi lavorare il composto nuovamente e farlo lievitare un'altra ora abbondante. Dopo la seconda lievitazione, l'impasto sarà un poco più morbido, ma sempre molto appiccicoso: lavorarlo ancora per pochi secondi. Prendere una tavoletta di legno (va benissimo anche un tagliere piccolo), ungerla d'olio (va bene quello della frittura) e, con un cucchiaio anch'esso unto di olio, mettere una parte dell'impasto sulla tavoletta e con un coltello bagnato d'olio modellarlo in modo da ottenere un rettangolo che abbia la larghezza di circa 8 cm e l'altezza di un dito. Mettendo la tavoletta sulla pentola da frittura, staccare, con il coltello, una fettina di impasto e farla rotolare delicatamente con la lama sul legno, in modo da formare un cilindro largo quanto un dito indice grassoccio, tuffarlo nell'olio molto caldo e cuocerlo fino a che risulti dorato. Una volta terminata la frittura, sciogliere lo zucchero con qualche cucchiaio di acqua e le scorzette di arancia a fette finissime, fare uno sciroppo lasciando bollire due minuti, quindi aggiungere il miele e, una volta che il liquido si è ben sciolto e amalgamato, versarlo sulle crispelle.

RISOTTO CON I CARCIOFINI SELVATICI

INGREDIENTI (PER 6 PERSONE)

400 g di riso Arborio o Carnaroli, brodo vegetale, estratto di carne, 1 cipolla media, carciofini selvatici già mondati, un pizzico di foglie di maggiorana, timo, mentuccia, 1 limone, sale, pepe.

PREPARAZIONE

Mettere i carciofini in acqua acidulata con il limone spremuto, mano a mano che vengono mondati. Lessarli a mezza cottura in acqua salata; scolarne la maggior parte, lasciando cuocere ancora quelli che serviranno da guarnizione; quindi farli soffriggere in olio aromatizzato con maggiorana, timo e mentuccia; a cottura ultimata, salare e pepare. Preparare, a parte, un fondo di cottura con olio e cipolla affettata sottile; versarvi, a fuoco dolce, il riso, e rimestare continuamente, aggiungendo il brodo vegetale caldo, con un po' di estratto di carne. A tre quarti di cottura, unire al riso la salsa di carciofini, e, sempre rimestando, aggiungere altro brodo fino a cottura ultimata. Servire questa eccellente pietanza guarnendola con i carciofini interi e qualche fogliolina di mentuccia.



ARANCINE CON LA 'NDUJA

INGREDIENTI (PER 6 PERSONE)

*600 g di riso Originario, 1 lt di brodo vegetale, sale, pepe nero,
150 g di parmigiano grattugiato, 1 bustina di zafferano,
2 uova, 'nduja (salame morbido calabrese), vino bianco,
olio d'oliva, pane grattugiato.*

PREPARAZIONE

Mettere in una pentola 2 cucchiaini di olio di oliva e il riso che si farà tostare a fuoco medio; sfumare con il vino bianco e procedere a fuoco lento alla cottura, versando, di volta in volta, mestoli di brodo vegetale caldo. A fine cottura, aggiungere lo zafferano, il sale e il pepe nero, con moderazione. Trasferire il composto in un recipiente per farlo raffreddare, unendo le uova e il formaggio. Prendere dei mucchietti del composto di riso e formare con essi tante palline, nel cui interno si porrà un cuore di 'nduja. Passare le arancine nel pangrattato e, quindi, friggerle fino a quando saranno dorate. Asciugare le arancine dall'olio di frittura, e servirle ben calde.



PIZZA DI RISO CON QUAGLIA E CARCIOFI

INGREDIENTI

120 g di riso Carnaroli, 1 scalogno, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, 30 g di burro, 50 g di parmigiano reggiano grattugiato, 4 quaglie, 2 carciofi, 200 g di fegato grasso d'oca, 100 g di animelle, 1 calice di vino Porto rosso, fondo bruno (ottenuto con le ossa delle quaglie, rosmarino, aglio, sale, pepe, sedano, carote, cipolla).

PREPARAZIONE

Rosolare lo scalogno tritato in poco olio, tostare il riso e quindi bagnarlo ogni tanto con il brodo vegetale fino alla cottura (18 minuti circa). Disossare le quaglie, conservare il petto e le cosce; con le ossa e gli odori preparare il fondo bruno. Rosolare in una padella antiaderente i petti di quaglia, i carciofi puliti e tagliati a spicchi, le animelle precedentemente sbollentate e sgranate, il fegato grasso tagliato a pezzetti, aggiustare di sale e pepe. Togliere il tutto dalla padella, aggiungere le cosce di quaglia, rosolarle e unire il vino e il fondo bruno amalgamando per bene. In una padella antiaderente rosolare, da entrambe le parti, il riso lavorato a forma di pizzette di 10/15 cm, adagiarle al centro del piatto e porvi sopra i petti di quaglia, i carciofi, le animelle e il fegato d'oca; nappare il tutto con la salsa e le cosce di quaglia.

Ricetta di Angelo Asirelli, "Trattoria Bolognesi", Castrocaro Terme

CESTINO DI PASTA SFOGLIA RIPIENO DI RISO, CON SPUMA DI RISO AI FUNGHI D'ABETE

INGREDIENTI

Riso Carnaroli, pasta sfoglia, orapi (spinaci di montagna), aglio, guanciale, funghi d'abete, olio extravergine di oliva.

PREPARAZIONE

Per il cestino di pasta, sbollentare gli orapi per 5-7 minuti, scolarli e tagliarli grossolanamente. Soffriggere il guanciale, tagliato a dadini, in poco olio e farvi insaporire la verdura. Con questa base, preparare un risotto lasciandolo a poco più di mezza cottura. Stendere la pasta sfoglia e tagliarla in cerchi con cui si andrà a foderare degli stampini monouso, precedentemente unti, e punzecchiare il fondo con una forchetta; riempirli con il risotto e cuocere in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti.

Preparare la spuma di riso saltando i funghi d'abete in olio extravergine con uno spicchio d'aglio, quindi ripassarli in padella con del riso abbondantemente cotto. Frullare il tutto e passare in un colino a maglia fina. Mettere la spuma in una *sac à poche*.

Ultimata la cottura del cestino di pasta sfoglia, sfornarlo, posizionarlo nel piatto e guarnirlo con fiocchi di spuma di riso ai funghi d'abete.



INVOLTINO DI VERZA CON RISO E CREMA DI CICORIA SELVATICA

INGREDIENTI

*Riso Arborio, verza, cicoria selvatica, scamorza fresca,
olio extravergine di oliva, sale.*

PREPARAZIONE

Scottare le foglie di verza in acqua bollente salata per un paio di minuti, scolarle e asciugarle. Cuocere il riso in acqua salata, scolarlo a mezza cottura, e metterlo in una ciotola. Lessare la cicoria selvatica, scolarla e frullarla con un po' di scamorza, unirla al riso e condire con un poco di olio amalgamando bene; farcire con il composto le foglie di verza richiudendole ad involtino. Metterle in una teglia, aggiungendo un filo d'olio e porre in forno per 15 minuti a 180°.

Ricette del ristorante "L'Elfo", Capracotta



RISO E LATTE (*Risot in-t-ol lacc, versione premanese*)

INGREDIENTI

2,4 lt di latte parzialmente scremato (o 2 lt di latte intero + 400 ml di acqua),
2 cipolle bionde medie (300 g), 200 g di burro, 400 g di riso Carnaroli, sale.

PREPARAZIONE

Far sciogliere il burro lentamente e incorporarvi la cipolla finemente tritata. Quando è ben dorata unirvi il riso e tostarlo a fiamma vivace; aggiungere poi, poco a poco, il latte caldo, precedentemente salato e fatto bollire a parte; versarne un mestolo o due alla volta, aspettando che venga assorbito dal riso prima di aggiungere dell'altro. Dal momento in cui si versa il riso, rimestare in continuazione con un cucchiaino di legno perché è molto facile che attacchi al fondo della pentola. Terminare la cottura del riso rammentando che, nel piatto, la consistenza dovrà essere quella di un risotto morbido, all'onda.

Una volta gli alpigiani usavano il latte intero appena munto e per questo vi aggiungevano un bel bicchiere di acqua per ogni litro. Altre volte, lasciavano riposare il latte appena munto per tutta la notte e il mattino seguente raccoglievano la panna affiorata e producevano il burro. Restava il latte scremato che usavano, senza aggiunta di acqua, per preparare questo piatto tradizionale della convivialità premanese. Solitamente lo si preparava in compagnia tra i "bes-cèer" (figura presente in tutte le famiglie di Premana, di solito ragazze, che si prendevano cura del bestiame) sugli alpeggi o nei maggenghi; ognuna era solita portare cipolle, burro, riso e latte in quantità necessaria al numero di famigliari che ne avrebbero mangiato. Era un'occasione per passare un'allegra serata in compagnia.

RISO CON FILETTI DI PESCE PERSICO REALE

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 porre 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 rimanente burro insaporito con la rimanente salvia. Friggerli per 3 o 4 minuti, salandoli poco da entrambe le parti, fino a farli dorare. Scolare il riso, adagiarlo su di un piatto di portata caldo e irrorarlo con il burro scuro e la salvia croccante; disporvi sopra i filetti ben dorati e servire.



Questa è la ricetta tradizionale di uno dei piatti più conosciuti e apprezzati della cucina lariana alla quale, con il tempo, sono state aggiunte due 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. Tutte le varianti si possono incrociare a seconda del gusto.

RISOTTO AL PICCIONE E RADICCHIO PROFUMATO AL VINSANTO

INGREDIENTI

*300 g di riso Carnaroli, 2 piccioni, 250 g di radicchio rosso,
1 bicchiere abbondante di Vinsanto, 2 cipollotti freschi, 1 cipolla di Tropea,
1 costa di sedano, 1 carota, 50 g di burro, 60 g di pecorino stracchinato,
4 fettine di lardo, brodo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe, salvia,
rosmarino, timo, alloro, ginepro, aglio.*

PREPARAZIONE

Disossare i piccioni, cuocere i petti, le ali e le cosce in una casseruola, insieme a salvia, rosmarino, timo, alloro, ginepro, aglio, sale, pepe e olio; far rosolare la carne, sfumare con un po' di Vinsanto e far cuocere bagnando con il brodo realizzato con le carcasse, sedano, carota e cipolla.

Quando la carne è cotta, mettere da parte le cosce che andranno avvolte con una fettina di lardo e passate 3 minuti in forno a 180° al momento di presentare il piatto. Tritare a coltello la polpa delle altre parti del piccione e rimetterla a cuocere con un po' di brodo per circa 5 minuti, aggiustare di sale e tenere da parte. Con lo stesso procedimento della carne, cuocere le frattaglie, tritarle finissime a coltello e metterle da parte. Saltare in una padella il radicchio, precedentemente tagliato a julienne, e il cipollotto fresco; aggiungere il sale, un filo d'olio e sfumare con un po' di Vinsanto. In un pentolino sciogliere burro e cipolla (in parti uguali) e far cuocere a fiamma bassissima per un'ora. Abbattere, quindi, la temperatura del burro, e, quando sarà solido, farlo nuovamente sciogliere e filtrarlo. Dopo averlo di nuovo fatto freddare fino a diventare solido, tostarvi il riso, sfumare con il restante Vinsanto e bagnare con il brodo di piccione. Salare il risotto e farlo cuocere; a metà cottura aggiungere il piccione e il radicchio. A cottura ultimata, mantecare con del burro e con il pecorino stracchinato. Servire infine il risotto con una coscia di piccione gratinata.

*Ricetta di Gabriele Nassar
Studente Ipsar "G. Matteotti", Pisa*

RISOTTO ALLA CREOLA

INGREDIENTI

*300 g di riso, 3 salsicce di maiale, 1 cipolla, 80 g di pancetta,
80 g di uva passa, 80 g di pinoli sgusciati, 4 fette di ananas,
1 dl di olio extravergine d'oliva, ½ bicchiere di vino bianco,
fette di ananas per guarnire.*

PREPARAZIONE

Far bollire il riso in abbondante acqua salata e scolarlo al dente. Affettare sottilmente la cipolla e farla cuocere in una padella larga con un po' d'olio e pochissima acqua. Unire le salsicce, spellate e sbriciolate, e la pancetta tagliata a dadini. Mescolare e sfumare con il vino. Far evaporare. Aggiungere l'uvetta (fatta rinvenire in acqua tiepida), i pinoli e le fette di ananas tagliate a spicchi sottili. Versare il riso sul composto e mescolare bene. Trasferire l'insieme su un piatto da portata. Contornare il piatto con una guarnitura di mezze fette di ananas (va bene anche quello in scatola, purché al naturale).

Ricetta di Wilma Lembo (Accademica di Roma Eur)



RISOTTO CON MELE E MAZZANCOLLE

INGREDIENTI

300 g di riso Carnaroli del Delta, 20 mazzancolle, ½ mela verde Granny Smith, ½ cipolla tritata fine, 1 bicchiere di vino bianco, olio extravergine di oliva, brodo di pesce, 50 g di burro, grana padano grattugiato, prezzemolo, sale, pepe.

PREPARAZIONE



Rosolare in una casseruola la cipolla con un filo d'olio extravergine di oliva, aggiungendo le mazzancolle private della testa e del carapace. Unire il riso e farlo tostare, quindi sfumare con il vino bianco e aggiustare di sale e pepe. Quando il riso è ben tostato, coprirlo completamente aggiungendo il brodo di pesce e continuare la cottura per 15 minuti circa, a fuoco moderato. Nel frattempo, sbucciare la mela, tagliarla a cubetti e rosolarli per circa 3 minuti in una padella ben calda in cui è stata sciolta una noce di burro. Alla fine della cottura del riso, toglierlo dal fuoco, unire i cubetti di mela, mantecare il tutto con il burro e il grana padano, mescolando per un paio di minuti fino a raggiungere la consistenza detta "all'onda". Guarnire con il prezzemolo e servire.

Ricetta del ristorante "Molteni", Adria

RISOTTO COL “PRETE”

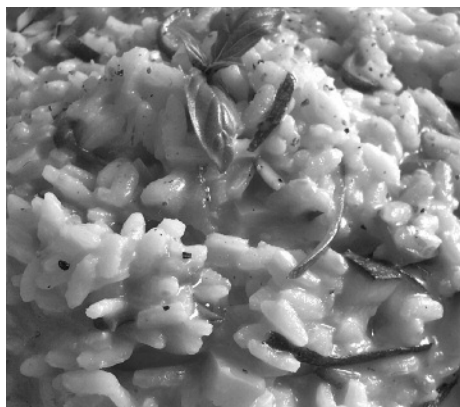
INGREDIENTI

1 kg di trippino (stomaco) di maiale, 300 g di riso Carnaroli del Delta, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, passata di pomodoro (facoltativa), brodo di carne mista (manzo e gallina), parmigiano grattugiato, olio, burro, sale, pepe.

PREPARAZIONE

Lavare bene il trippino, farlo scottare in acqua bollente per qualche minuto, poi scolarlo, 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, aggiungere (se piace) la passata di pomodoro e quindi aggiustare di sale e pepe. A fine cottura, togliere dal fuoco, incorporare il parmigiano e servire con una macinata di pepe nero. Per quanto riguarda la consistenza, bisogna precisare che questa preparazione non è una minestra ma un vero e proprio risotto e quindi deve essere giustamente sodo.

Ricetta della trattoria “da Nadae”, Canale di Villadose



SFORMATINO DI RISO CON CAVOLO NERO E SALSICCIA

INGREDIENTI

Riso, cavolo nero, salsiccia, latte, burro, olio, farina, aglio, cipolla, sale.

PREPARAZIONE

Tostare il riso all'italiana (con olio agliato e cipolla rossa). A parte lessare il cavolo nero e saltarlo in padella aggiungendo della salsiccia tagliata. Preparare una besciamella con roux (burro e farina). Mescolare il riso alla besciamella, foderare gli stampini con un primo strato di riso, aggiungere il ripieno di cavolo nero e salsiccia e coprire la parte superiore con dell'altro riso. Infornarli per circa 30 minuti a 180°, possibilmente a bagnomaria.

RISOTTO CON BORLOTTI

PREPARAZIONE

Mettere a bagno i borlotti 12 ore prima. Cuocerli in acqua per circa 2 ore. Una volta cotti, scolarli e raffreddarli sotto acqua corrente. Saltarli in padella con odori a piacere (sedano, cipolla e carote). Unire i fagioli già saltati al riso all'italiana (con olio agliato e cipolla rossa), e cuocere per circa 15 minuti. Mantecare e servire.



INDICE

PRESENTAZIONE	PAG. 5
<hr/>	
CUCINA DEL RISO NELL'INTEGRAZIONE CULTURALE <i>(Giovanni Ballarini)</i>	
LE RELAZIONI	PAG. 7
<hr/>	
DELEGAZIONE DI ALBENGA E DEL PONENTE LIGURE Preziose gocce bianche	9
<hr/>	
DELEGAZIONE DI ASTI Nuove varietà dalla cucina etnica a quella di casa	11
<hr/>	
DELEGAZIONE DI BARI Il riso nella tradizione italiana	13
<hr/>	
DELEGAZIONE DI BERGAMO Indirizzare il consumatore verso la qualità	16
<hr/>	
DELEGAZIONI DI BRINDISI, MANDURIA, VALLE D'ITRIA Nella cucina del Regno di Napoli	17
<hr/>	
DELEGAZIONE DI CALTANISSETTA Il riso in Sicilia	20
<hr/>	
DELEGAZIONE DI CANICATTI Ricette antiche e moderne	25
<hr/>	
DELEGAZIONE DI CASTEL DEL MONTE Una ricchezza per l'umanità	29
<hr/>	

INDICE

DELEGAZIONE DELLA CIOCIARIA (FROSINONE)	
Nasce nell'acqua e finisce in pentola	32
DELEGAZIONE DI CROTONE	
Riso per nobili e letterati	35
DELEGAZIONE DI ISERNIA	
Cucina e consumo nel mondo	37
DELEGAZIONE DI LECCO	
Minestre e risotti nel Lecchese	42
Chicche di riso	
<i>Curiosità della risaia dalla A alla Z</i>	44
DELEGAZIONE DI MAREMMA-PRESIDI	
Il canto delle mondine	49
DELEGAZIONE DI MONTECATINI TERME-VALDINIEVOLE	
Quando l'ambasciatore contrabbandò il riso	51
DELEGAZIONE DI PADOVA	
Come il maiale	54
DELEGAZIONE DI PAVIA	
Risotto: sintesi della cucina lombarda	56
DELEGAZIONE DI PORDENONE	
Una sapienza non appariscente, che dura da secoli	57
DELEGAZIONI ROMANE (Roma - Roma Appia - Roma Aurelia - Roma Castelli - Roma Nomentana)	
Il risotto di Giovanni Pascoli	59

INDICE

DELEGAZIONE DI ROMA EUR

Famose 'na risata 61

DELEGAZIONE DI ROVIGO-ADRIA-CHIOGGIA

Il Carnaroli del Delta del Po 62

DELEGAZIONE DI TERMOLI

Tra storia e leggenda 70

DELEGAZIONE DEL VALDARNO FIORENTINO

I sette Samurai 74

DELEGAZIONE DI VOGHERA-OLTREPÒ PAVESE

“Non solo alimento ma anche pianta di civiltà” 76

INDICE DELLE RICETTE

In ordine alfabetico per nome della ricetta

LE RICETTE	PAG. 85
Antico riso e porri	ASTI 91
Arancine con la 'nduja	CROTONE 94
Cestino di pasta sfoglia ripieno di riso, con spuma di riso ai funghi d'abete	ISERNIA 96
Crispelle di riso	CANICATTÌ 92
Involentino di verza con riso e crema di cicoria selvatica	ISERNIA 97
Margherite di pasta fresca con cuore di risotto alla milanese	ALTO MILANESE 89
Pizza di riso con quaglia e carciofi	FORLÌ 95
Riso con filetti di pesce persico reale	LECCO 99
Riso e fagioli dell'occhio	ALBENGA E DEL PONENTE LIGURE 88
Riso e latte (<i>Risot in-t-ol lacc</i> , versione premanese)	LECCO 98
Risotto al piccione e radicchio profumato al Vinsanto	PISA 100
Risotto alla creola	ROMA EUR 101
Risotto col "prete"	ROVIGO-ADRIA-CHIOGGIA 103
Risotto con borlotti	VALDARNO FIORENTINO 104
Risotto con i carciofi di Albenga	ALBENGA E DEL PONENTE LIGURE 87
Risotto con i carciofini selvatici	CROTONE 93
Risotto con mele e mazzancolle	ROVIGO-ADRIA-CHIOGGIA 102
Risotto mantecato con formaggio abbucciato e cibo aretino	AREZZO 90
Sformatino di riso con cavolo nero e salsiccia	VALDARNO FIORENTINO 104

QUESTO QUADERNO È STATO STAMPATO
IN 6700 COPIE FUORI COMMERCIO
RISERVATE AGLI ACCADEMICI DELLA CUCINA

FINITO DI STAMPARE NEL MESE DI APRILE 2015
PRESSO LA TIPOGRAFIA
DIGITALIALAB SRL
VIA GIACOMO PERONI 130, ROMA

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 CUCINA DEL RISO

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"