

Nutri la tua voglia di **riso**

RIFLETTORI PUNTATI SUL RISO ITALIANO E SULLA CAMPAGNA NAZIONALE DI INFORMAZIONE E DIVULGAZIONE A SOSTEGNO

“NUTRI LA TUA VOGLIA DI RISO” È IL NOME DELLA CAMPAGNA CHE STA VEDENDO IMPEGNATO L'ENTE NAZIONALE RISI, CHE OPERA SOTTO LA VIGILANZA MIPAAF, IN UN'ARTICOLATA ATTIVITÀ MULTICANALE E MULTILIVELLO DI INFORMAZIONE E DIVULGAZIONE SUI VALORI DI QUALITÀ, BENESSERE E GENUINITÀ LEGATI AL RISO ITALIANO.

Un'operazione importante per diffondere una nuova cultura del riso, presentata recentemente, dopo il debutto a Milano, con un evento speciale nel cuore della Capitale che ha radunato rappresentanti delle istituzioni e personalità del settore agroalimentare e del mondo dell'informazione in una delle più iconiche location dell'alta ristorazione romana, il Ristorante Piperò Roma. Protagonista il riso, naturalmente, negli approfondimenti sulla campagna appena partita e nelle raffinate preparazioni proposte dallo Chef **Ciro Scamardella**. Un'occasione per presentare un'immagine rinnovata del riso italiano e fare il punto su un settore, quello risicolo, che sempre di più va connotandosi come una delle tante espressioni dell'eccellenza italiana, non solo in termini strettamente qualitativi ma anche come esempio di economia sostenibile e responsabile, che cresce nel rispetto dell'ambiente e del contesto territoriale in cui si sviluppa.

Un po' di numeri

Sono 4.000 gli agricoltori che coltivano riso nel nostro Paese e circa 100 le riserie che trasformano il risone in riso lavorato, per una produzione totale che annualmente supera le 900.000 tonnellate, di cui circa la metà viene esportato verso l'Unione Europea. Il riso coltivato in Italia rappresenta infatti il 50% dell'intera produzione europea e conta oltre 200 varietà: una ricchezza unica al mondo, legata a doppio filo con la storia alimentare, sociale e produttiva del nostro Paese e che oggi chiede, in un contesto di grande concorrenza commerciale, di essere valorizzato e sostenuto, anche a partire da una maggiore consapevolezza da parte dei consumatori finali.

“Nutri la tua voglia di riso”

il claim scelto per la campagna vuole richiamare uno stile alimentare e di vita capace di individuare proprio nel riso quell'alimento di elezione per ottenere leggerezza, sapore e benessere: si rivolge a chi ricerca salubrità e sicurezza, prodotti buoni e compatibili con le intolleranze alimentari, agli sportivi e a chi segue regimi ipocalorici, ai bambini, per i quali il riso rappresenta uno degli alimenti alla base dello svezzamento; e poi naturalmente a chi ama cucinarlo, interpretarlo, dividerlo, a chi a tavola cerca semplicità e soddisfazione, perché il riso ha una ricetta per ogni occasione e per tutte le stagioni, ottimo anche il giorno dopo, in sfiziose ricette anti-spreco.

IN CUCINA

Ecco i 5 errori da non fare

1. Usare una pentola qualsiasi

Per la buona riuscita del risotto l'uniformità in cottura è fondamentale, perciò è necessario optare per un tegame dai bordi non troppo alti e con dimensioni adeguate alla quantità di riso da preparare. L'ideale sarebbe una pentola di rame o ghisa, materiali che conducono ottimamente il calore.

2. Saltare la parte di tostatura

Tostare il riso, nel soffritto o a secco in una pentola asciutta, è un passaggio importante per ottenere croccantezza e cremosità, perché serve a “saldare” i chicchi e renderli resistenti allo stress della cottura. Saltare questo passaggio può guastare i chicchi, che possono rompersi o disfarsi.

3. Mescolare di continuo

Se è vero che mescolare il risotto aiuta il rilascio dell'amido, che rende cremoso questo piatto, è anche vero che rimestarlo continuamente durante la cottura rischia di causare la rottura dei chicchi e la dispersione di vapore e calore, essenziali per completare la cottura e mantenere l'umidità.

4. Mantecare con il fuoco acceso

Con il termine “mantecatura” si intende arricchire con alcuni elementi grassi (come burro, parmigiano o olio) il nostro risotto. Questa operazione, che renderà il risotto più lucido, cremoso e saporito, va compiuta tassativamente con il fuoco spento: lo sbalzo termico tra il calore del risotto e il burro freddo di frigorifero conferirà al piatto maggiore cremosità.

5. Incorporare il burro con il cucchiaino

Idealmente la mantecatura andrebbe eseguita senza l'ausilio del cucchiaino: se il risotto ha la giusta consistenza sarà sufficiente scuotere energicamente il tegame avanti e indietro per far sì che si formi un'ondata e il burro si incorpori omogeneamente.



RISOTTO CON CREMOSO ALLE OLIVE, CREMA DI POMODORINI CONFIT, PANE, PREZZEMOLO E ACCIUGHE

Ricetta di Gianluca Rossetti, Chef di Eataly Milano Smeraldo e Sommelier AIS

INGREDIENTI

PER IL PANE:

100 g di pangrattato (o mollica di pane)

10 g di Olio Sagra bassa acidità

Origano, salvia e rosmarino

PER IL CREMOSO ALLE OLIVE:

100 g di olive taggiasche

Polpa di 1 melanzana cotta al forno

10 g di Olio Sagra bassa acidità

PER IL RISO:

80 g di riso per persona

Brodo vegetale

Sale e pepe

10 g di burro

10 g di Parmigiano Reggiano

3 acciughe per persona

PER LA CREMA DI POMODORINI:

200 g di pomodori datterino

Sale, origano, zucchero a velo

Olio Sagra bassa acidità

PROCEDIMENTO

UNO: Per i pomodorini, cuocete i pomodorini al forno dopo averli cosparsi di zucchero a velo, origano, sale, pepe e olio. Cuocete a 150° per 1 ora e mezza. Quindi frullate emulsionando con l'olio.

DUE: Per il pane, saltate il pane in padella con olio e gli odori fino a tostatura. Quando avrà una consistenza sabbiosa spegnete il fuoco e tenete da parte.

TRE: Per il cremoso alle olive, frullate le olive taggiasche con la polpa della melanzana cotta ed emulsionate con l'olio. Sistemate in un biberon e tenere da parte.

QUATTRO: Per il risotto, tostate il riso a secco in una casseruola larga a bordi alti. Sfumate con del brodo vegetale e iniziate la cottura. A metà aggiungete la crema di pomodorini confit. Terminate la cottura e mantecate con burro e parmigiano. Impiattate aggiungendo in finitura delle punte di cremoso alle olive, il pane aromatizzato e le acciughe a crudo.



RISOTTO ROSA AL FORMAGGIO

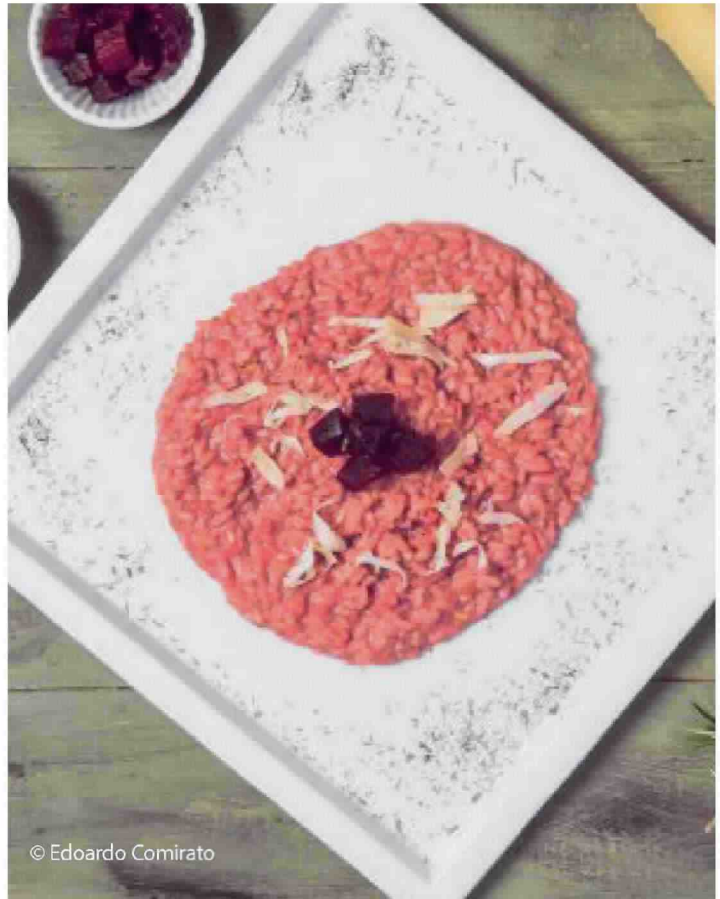
INGREDIENTI PER 6

400 g di riso Carnaroli
 Brodo vegetale
 2 rape rosse precotte
 1 bicchiere di vino bianco secco
 60 g di formaggio Alto Adige Superior di Latteria Tre Cime grattugiato
 30 g di formaggio Alto Adige Superior di Latteria Tre Cime in scaglie
 50 g di burro
 30 g di parmigiano grattugiato
 Noce moscata e chiodi di garofano in polvere
 Olio extravergine di oliva
 Sale

PROCEDIMENTO

UNO: In una casseruola tostate il riso con un filo d'olio, sfumate con il vino e lasciate evaporare. Cominciate la cottura aggiungendo poco per volta il brodo. Frullate le rape e aggiungete la purea a metà cottura del riso; aromatizzate con la noce moscata e i chiodi di garofano e regolate di sale.

DUE: A fine cottura, circa 18 minuti, mantecate con il formaggio Montagna Alto Adige Superior di Latteria Tre Cime, il parmigiano e il burro. Servite decorando il piatto con le scaglie di formaggio Alto Adige Superior.



© Edoardo Comirato

RISOTTO CON SPINACI E FUNGHI CHAMPIGNON

INGREDIENTI PER 2

200 g di riso Carnaroli
 300 g di spinaci freschi
 200 g di formaggio montasio grattugiato
 Brodo vegetale
 1 spicchio d'aglio
 ½ bicchiere di vino bianco secco
 Prezzemolo
 1 cipolla
 Sale
 2 tazze di funghi champignon a fettine
 Olio extravergine d'oliva

PROCEDIMENTO

UNO: Per prima cosa preparate gli spinaci. Dopo averli mondati e lavati, sbollentateli per qualche minuto in acqua salata. Subito dopo versateli in una ciotola con dell'acqua fredda per fermare la cottura e mantenere un bel colore verde brillante.

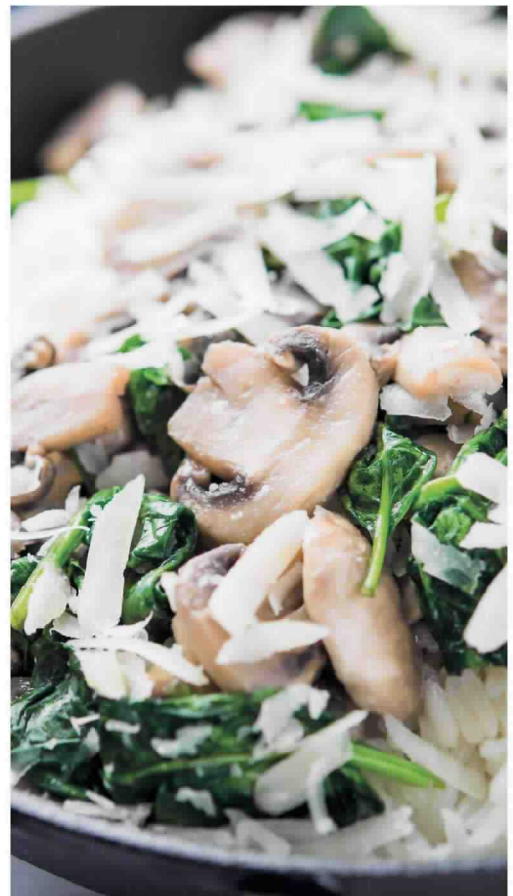
DUE: Condite gli spinaci con olio extravergine, sale e il Montasio (tenendone da parte un po' per ultimare il piatto). Mettete da parte.

TRE: Ora preparate i funghi, rosolando in un po' di olio lo spicchio d'aglio. Versate i funghi e fate andare per un paio di minuti. Sfumate con il vino e fate evaporare. Aggiungete il prezzemolo, salate e procedete fino a ultimare la cottura.

QUATTRO: Ora occupatevi del riso. In un tegame mettete a rosolare nell'olio la cipolla; aggiungete il riso, fatelo tostare e irrorate con un po' di brodo. Mescolate all'occorrenza con un cucchiaio di legno per non farlo attaccare.

CINQUE: Unite gli spinaci e aggiungete, a mestoli, il brodo bollente lasciandolo assorbire ogni volta e mescolando di continuo. Incorporate infine i funghi e aggiungete di sale.

SEI: Quando il riso sarà cotto, toglietelo dal fuoco e aggiungete il Montasio grattugiato tenuto da parte in precedenza.



RISO VENERE CON ZUCCHINE, GAMBERETTI E POMODORINI

INGREDIENTI PER 4

400 g di riso nero Venere
 3 zucchine (di media grandezza)
 700 g di gamberetti (preferibilmente freschi)
 ¼ di bicchiere di vino bianco secco
 1 scalogno
 1 cucchiaio di prezzemolo
 Olio extravergine di oliva
 12 pomodorini Pachino
 Sale
 Pepe

PROCEDIMENTO

UNO: Sgusciate i gamberetti ed eliminate l'intestino; quindi cuoceteli in padella con un filo di olio e il vino per pochi minuti (sono cotti quando diventano rossastri). Scolateli e teneteli da parte. Lavate accuratamente le zucchine, eliminate la punta e riducete a dadini. Mondate e lavate anche i pomodorini e fateli a spicchi.

DUE: In una padella antiaderente fate soffriggere lo scalogno, tritato finissimo, in 2 cucchiaini di olio. Una volta imbiondito, aggiungete le zucchine e cuocete per un paio di minuti. Poi incorporate i pomodorini e regolate di sale e pepe. Cuocete facendo rimanere le verdure al dente e croccanti.

TRE: Togliete dal fuoco e unite i gamberetti in modo che si insaporiscano. Nel frattempo cuocete il riso Venere in abbondante acqua salata, scolatelo e lasciatelo raffreddare. A questo punto assemblate il tutto e condite con un filo di olio a crudo. Guarnite con le foglie di prezzemolo precedentemente lavate e asciugate.



RISOTTO CON CRUDITÀ E GAMBERO DI SANTA MARGHERITA

Ricetta dello Chef Ivano Ricchebono,
dedicata a Maria Callas

INGREDIENTI PER 6

400 g di riso Carnaroli Riso Buono
 16 gamberi di Sanremo
 50 g di pesto
 20 g di prescinseua
 2 limone
 Bisque di crostacei
 Fumetto di pesce
 50 g di burro
 50 g di Parmigiano Reggiano
 Olio extravergine di oliva Santagata 1907 Selezione Oro 100%
 Italiano
 Sale e pepe

PROCEDIMENTO

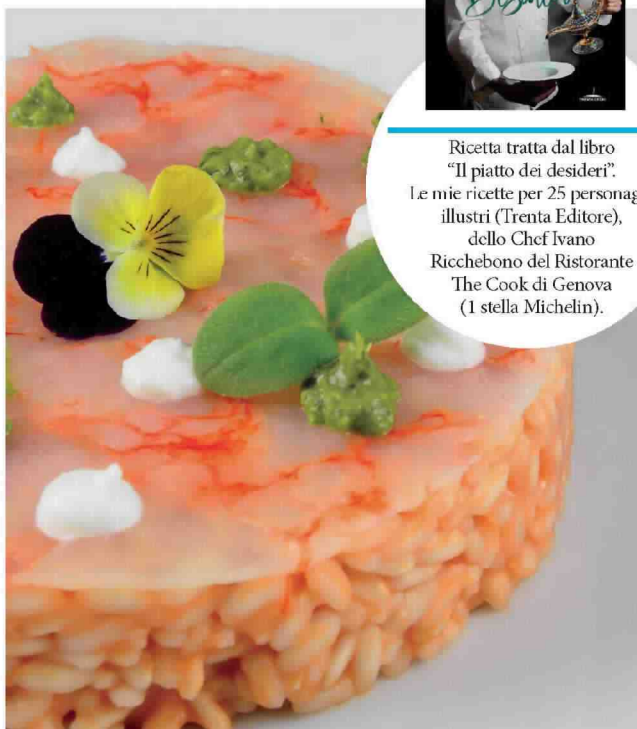
UNO: Pulite i gamberi privandoli della testa e lasciateli marinare per qualche minuto con olio extravergine d'oliva, sale e scorza grattugiata di 1 limone; aggiustate di sale e pepe a piacere.

DUE: In un tegame versate un filo di olio extravergine e fate tostare il riso per qualche minuto; bagnate con il fumetto di pesce e portate a cottura, alternando un mestolo di fumetto con uno di bisque di crostacei. A cottura ultimata mantecate il risotto con il burro, il parmigiano e la scorza di limone grattugiata.

TRE: Versate il riso nel piatto e appiattitelo bene; quindi adagiatevi sopra 4 gamberi per porzione, qualche goccia di pesto stemperato e alcune gocce di prescinseua. Terminate con un filo di olio extravergine di oliva.



Ricetta tratta dal libro
 "Il piatto dei desideri".
 Le mie ricette per 25 personaggi
 illustri (Trenta Editore),
 dello Chef Ivano
 Ricchebono del Ristorante
 The Cook di Genova
 (1 stella Michelin).





RISOTTO GORGONZOLA, PERE E NOCI

INGREDIENTI PER 4

400 g di riso Carnaroli
 100 g di gorgonzola piccante
 (o dolce, per un sapore più delicato)
 1 scalogno
 2 pere Decana
 40 g di gherigli di noci
 50 g di burro
 1 bicchiere di vino bianco secco
 100 g di Grana Padano grattugiato
 (più altro per ultimare il piatto)
 Brodo vegetale

PER GUARNIRE:

40 g di prezzemolo
 65 ml olio extravergine d'oliva
 ½ spicchio d'aglio

PROCEDIMENTO

UNO: Per prima cosa preparate la salsa al prezzemolo per la guarnizione. Ponete tutti gli ingredienti in un frullatore e processate fino a ottenere una salsina omogenea.

DUE: Tritate grossolanamente le noci e mettetele da parte. Sminuzzate finemente lo scalogno, poi fatelo appassire con 30 g di burro; ora aggiungete il riso, fate tostare per qualche minuto, versate il vino bianco e lasciate sfumare. Aggiungete a mano a mano un mestolo di brodo fino alla completa cottura del riso (circa 15 minuti).

TRE: Sbucciate le pere e riducetele a cubetti e frullatene metà in un mixer. Togliete la crosta al gorgonzola e fatelo a tocchetti. Circa 5 minuti prima che il risotto sia pronto aggiungete il gorgonzola e la pera frullata. Spegnete il fuoco, aggiungete il Grana Padano e mantecate con il burro rimasto.

QUATTRO: Spennellate ogni piatto con la salsa al prezzemolo. Sopra impiattate il riso e guarnitelo con le noci tritate e la pera a cubetti. Ultimate con una spolverata di Grana Padano DOP.

RISOTTO AGRUMATO CON FETTINE ALMKÄSE AFFUMICATE BERGADER

INGREDIENTI PER 4

320 g di riso Carnaroli
 300 g di pancetta affumicata
 ½ cipolla rossa
 4 fettine Almkäse Affumicate Bergader
 50 ml di olio extravergine di oliva (più altro all'occorrenza)
 15 g di rosmarino
 Scorza grattugiata di ½ arancia biologica
 700 g di brodo vegetale
 Sale e pepe

PROCEDIMENTO

UNO: In una casseruola rosolate la cipolla con la pancetta e poco olio, poi mettetela da parte.

DUE: Nella stessa pentola tostate il riso con un pizzico di sale, sfumate con il vino bianco, unite 500 ml circa di brodo bollente poco alla volta.

TRE: Quando il riso ha assorbito quasi tutto il brodo unite la pancetta rosolata e continuate la cottura con altro brodo; spegnete il fuoco quando manca circa 1 minuto di cottura al riso.

QUATTRO: Aggiungete il rosmarino tritato, la scorza d'arancia e le fettine Almkäse Affumicate. Mescolate fino a quando le fettine non saranno ben sciolte.



INVOLTINI DI TACCHINO RIPIENI DI RISO E VERDURE

INGREDIENTI PER 8 PZ.

8 fette di fesa di tacchino
arrosto, lunghe 17 cm
80 g di carote
80 g di melanzane
80 g di peperoni
(rossi e gialli)

80 g di zucchine
40 g di maionese
80 g di provola affumicata
8 fili di erba cipollina
1 spicchio di aglio
Olio extravergine di oliva
Sale e pepe

PROCEDIMENTO

UNO: Per gli involtini, per prima cosa lessate un acqua bollente salata il riso per circa 10 minuti.

DUE: In una padella a parte, fate saltare le verdure ridotte in piccolissimi cubetti con l'olio e lo spicchio d'aglio; aggiustate di sale e pepe.

TRE: Quando il riso e le verdure saranno freddi, uniteli e aggiungete il formaggio a piccoli cubetti. Amalgamate il tutto con la maionese.

QUATTRO: Dividete il composto ottenuto al centro delle 8 fette di tacchino nel senso della larghezza e poi arrotolatele, infine legatele con un filo di erba cipollina. Disponetele su un piatto da portata con un po' di insalatina sul fondo.



RISO SALTATO ALLA MESSICANA

INGREDIENTI PER 4

150 g di riso Parboiled
½ cipolla tritata
1 aglio tritato
200 g di peperoni a cubetti
(rossi, verdi e gialli)
100 g di carote a cubetti
100 g di mais
150 g di funghi a fette
50 g di fagioli rossi

50 g di fagioli neri
150 g di passata di pomodoro
80 g di pomodori secchi
sott'olio
1 peperoncino rosso piccante
1 mazzetto di basilico
80 g di olio extravergine
di oliva
Sale
Pepe

PROCEDIMENTO

UNO: Fate bollire in una pentola con acqua salata il riso per circa 13 minuti. In una padella a parte fate rosolare con l'olio la cipolla tritata, l'aglio e il peperoncino; quando il tutto sarà imbiondito, unite i funghi, le carote e i peperoni. Fate saltare per qualche minuto.

DUE: Aggiungete in padella i pomodori sott'olio tritati grossolanamente, la passata di pomodoro e il riso precedentemente lessato.

TRE: Fate cuocere e asciugare per qualche minuto e poi aggiungete i fagioli, il mais, il basilico spezzettato; amalgamate bene il tutto e poi aggiustate di sale e pepe.