
Riso: quanti tipi ne conosci? Sai come usarli in cucina?

07 maggio 2020



di **Paola Toia** contributor

1

2

3

Il riso è il cereale più completo in natura. Scopriamo tutte le varianti di questo alimento e le ricette più buone e particolari che si possono realizzare con il riso

Il riso è uno degli **alimenti** più completi in natura. Cereale leggero, pieno di tutti i nutrienti necessari, con pochi grassi e tante **fibre**, vitamine e sali minerali, privo di **glutine** e quindi ingrediente prezioso e utile nelle diete di soggetti celiaci e con allergie alimentari.

Ma quanti tipi di questo cereale esistono? E come possono essere utilizzati in cucina? Cerchiamo di rispondere a queste domande e poi scopriremo quattro **ricette** (<https://www.lacucinaitaliana.it/news/cucina/menu-a-tutto-riso-ricette/>) buone e facili da preparare, ognuna per ogni variante di riso, almeno tra quelli più conosciuti e più utilizzati in cucina.

Analizzando il mercato italiano possiamo fare una prima grande scrematura e raggrupparlo in 4 grandi **categorie**, divise a seconda delle dimensioni dei chicchi e delle modalità di cottura.

Il primo è quello “**comune**” o “originario” con chicchi piccoli e tondi, una cottura di 12-13 minuti e – per la gran quantità di amido che rilascia durante la cottura – perfetto per **minestre** in brodo, minestrone e dolci. **Semifino**, caratterizzato da chicchi tondeggianti e una cottura intorno ai 15 minuti, si usa per antipasti, supplì e timballi). **Fino** (di tipo ribe ad esempio), il re dei risotti, con chicchi lunghi e una cottura di 16 minuti. **Superfino** – il Carnaroli per eccellenza – con chicchi grossi, una cottura che sfiora i 20 minuti e ideale per risotti e contorni.

A queste tipologie va aggiunta una postilla per le varietà di riso non italiane, che vengono usate soprattutto nei piatti etnici. Parliamo del **Thai** che si abbina a carne, pesce o verdura e cuoce in circa 15 minuti. Di quello **Basmati**, originario di India e Pakistan, con chicco lungo e sottile e il caratteristico sapore delicato e aromatico. E del **Tamanishiki**: originario dal Giappone e perfetto per la preparazione del sushi.

Esistono anche tipologie di cereale divise per colore, molto di moda nelle ricette più sofisticate e ricercate perché, oltre alle proprietà nutritive, regalano ai piatti colori e abbinamenti che il riso bianco, per forza di cose, non può fare.

Le due varianti più conosciute, in questo caso, sono il **riso rosso** e quello nero. Quali sono le caratteristiche principali di queste due tipologie di cereale?

Il riso rosso

Il riso rosso – solitamente integrale – ha elevato contenuto di fibre e di **sali minerali**. È una fonte di carboidrati ma nello stesso tempo apporta al nostro organismo anche delle **proteine** vegetali, è ricco di antiossidanti e favorisce il funzionamento corretto dell'intestino. Mangiare riso rosso aiuta a ridurre il rischio di obesità e a tenere bassa la **glicemia**. Il suo sapore, dal momento che viene coltivato in terreni argillosi, spesso allo stato **selvatico**, è molto aromatico e difficilmente confondibile.

I tempi di **cottura** del riso rosso sono di circa 35-40 minuti ma tutto dipende dalla varietà prescelta ed è perfetto in abbinamento con primi piatti, contorni, come ripieno per le verdure, per sfornati e timballi e per **insalate** (<https://www.lacucinaitaliana.it/tutorial/i-consigli/riso-rosso-ricette-consigli/>) e piatti freddi.

Il riso nero

Il riso nero (o riso venere) – anche questo integrale – ha un contenuto maggiore di fibre e mantiene un quantitativo più elevato di **vitamine** e di sali minerali rispetto a quello bianco. Il colore nero sottolinea la presenza di sostanze **antiossidanti** nel rivestimento dei chicchi di riso che supportano il corretto funzionamento dell'organismo e aiutano a prevenire invecchiamento e malattie.

I tempi di cottura del riso nero si aggirano intorno ai 40 minuti ed è perfetto sia caldo che **freddo** per primi piatti, in **abbinamento** (<https://www.lacucinaitaliana.it/news/cucina/riso-venere-20-ricette/>) con legumi e per la preparazione di insalate di riso, meno per i **risotti** (<https://www.lacucinaitaliana.it/?s=risotto>).

Scopriamo ora 4 ricette facili e veloci da realizzare con 4 varianti di riso differenti. Riso bianco, riso rosso, riso nero e riso bianco integrale.

Riso bianco saltato con funghi e verdura

Tralasciando le classiche e innumerevoli ricette che potrete fare con il **riso bianco**, vi proponiamo una variante leggera e interessante da preparare a casa in poco tempo. Vi serviranno:

300 gr di riso bianco di tipo basmati
1 zucchina
1 melanzana
1 cipolla
1 carota grande
250 g di funghi (meglio se porcini)
salsa di soia

Bollite il riso senza girarlo durante la cottura. Lavate la zucchina e la **melanzana** a bastoncini e la carota a rondelle. Tritate la cipolla a cubettini molto piccoli. Affettate i **funghi**. In una padella (meglio se un wok) fate soffriggere la cipolla, quando si sarà dorata aggiungete le zucchine e le melanzane. Dopo circa 10 minuti unite i funghi e cuocete tutto per altri 5 minuti. A questo punto aggiungete nella padella il riso e qualche cucchiaino di **salsa di soia** e mantecate per 3 minuti a fuoco vivo. Servite e mangiate caldo.

Insalata di primavera con riso rosso, lattughino e melograno

In abbinamento al riso rosso abbiamo scelto una fresca e leggera insalata di **primavera**, ideale per un pranzo veloce e nutriente o un **picnic** all'aria aperta. Basterà cuocere il riso e farlo raffreddare prima di aggiungere gli altri ingredienti. Potete impreziosire la vostra insalata con **dell'avocado** e dello zenzero e condirla con una salsa yogurt o della semplice salsa di soia.

Roll di riso nero con salmone e avocado

Se vi piace il sushi e la cucina giapponese questo piatto è quello che fa per voi. Il **riso nero** donerà al piatto un gusto ancora più deciso e sarà perfetto per preparare i **roll** perché non deve essere risciacquato dopo la cottura, caratteristiche che gli consente di essere più facilmente modellabile.

Ingredienti

300 g di riso nero
aceto di riso, zucchero e sale
1 trancio di salmone fresco abbattuto
1 avocado
1 cetriolo
Formaggio spalmabile
Semi di sesamo e salsa di soia

Procedimento

Iniziate preparando il riso, bollitelo in acqua salata fino a cottura e preparate nel mentre l'**emulsione** per il riso, facendo bollire 3 cucchiaini di aceto di riso con 1 cucchiaino di zucchero e un pizzico di sale. Quando il riso è pronto versateci sopra l'emulsione e mescolate delicatamente. Coprite il riso con un **panno bagnato** fino a quando non dovrete utilizzarlo. Tagliate il salmone a listarelle, sbucciate l'avocado e tagliatelo in pezzi uguali a quelli del salmone, fate la stessa cosa con il **cetriolo**. Prendete il classico tappetino per il sushi e spalmate il riso su di esso, fate una passata di formaggio spalmabile e poi metteteci sopra gli ingredienti per il **ripieno**, arrotolate facendo attenzione a non scomporre il roll. Togliete quindi il tappetino e tagliate il vostro roll in pezzi. Condite con la salsa di soia e gustatelo appena fatto.

Poke bowl con riso integrale

Chiudiamo questa carrellata di ricette alternative con il riso con questa fantastica **poke bowl** con riso integrale con salmone, tonno, **edamame** e zenzero. La celebre **insalata hawaiana** ha conquistato anche la cucina del Bel Paese e lo farà anche con i vostri commensali per un pasto leggero e gustoso, perfettamente equilibrato da un punto di vista energetico e **calorico**.

Ingredienti

300 g di riso integrale superfino
25 g di edamame
30 g di alghe nori
100 g di tonno fresco abbattuto
100 g di salmone fresco abbattuto
salsa di soia e olio extravergine di oliva
zenzero fresco a scaglie
sesamo

Procedimento

Iniziate, come sempre, dalla preparazione del riso. Cuocetelo in acqua bollente leggermente salata. Scolatelo e lasciatelo raffreddare. Conservatelo sotto un panno bagnato per non farlo seccare. Tagliate il **tonno** e il salmone in tocchetti e marinateli con un po' di **olio** e salsa di soia. In un recipiente abbastanza capiente create un letto con il riso, conditelo come avete fatto con il pesce e aggiungete gli edamame, le **alghe nori** e lo zenzero a scaglie. Completate la **poke** con salmone e tonno e date croccantezza al piatto con una spolverata di **sesamo**. Aggiungete (se è il caso) un po' di olio e di soia e gustatela fredda!
