MC
CONTENT LAB

Riso Italiano: Cosa Mettiamo Davvero Nel Piatto?



November 16, 2026 / Comments (1)



Dietro ogni chicco: i segreti del riso italiano con Ente Risi

L'Arte Del Gusto Podcast by Monica Cesarato & Alberto Monteforte

04:43 57:01

SHARE ABOUT

RSS.com

Apple Podcasts Spotify Podcast Index

RSS Amazon Music Listen Notes

YouTube

S1E8: Il riso non è tutto uguale: qualità, varietà e curiosità con Cinzia Simonelli

L'Arte del Gusto – Episodio 8 | Con la Dott.ssa Cinzia Simonelli, Responsabile Qualità del Laboratorio di Chimica, Merceologia e Biologia Molecolare dell'Ente Nazionale Risi

Quante volte alla settimana mangiamo riso? In un risotto, in una minestra, come contorno oppure in un'insalata. È uno degli ingredienti più comuni delle nostre cucine, eppure spesso lo acquistiamo senza porci troppe domande.

Carnaroli, Arborio, Vialone Nano, Roma, riso nero, riso rosso. Davanti allo scaffale del supermercato la scelta è ampia, ma sappiamo davvero che cosa distingue una varietà dall'altra? E soprattutto, che cosa significa parlare di qualità del riso?

Nell'ottava puntata de **L'Arte del Gusto**, il podcast di MC Content Lab, abbiamo deciso di andare oltre il piatto e conoscere meglio uno dei prodotti più importanti della tradizione gastronomica italiana.

Questa volta c'è una piccola novità: **Monica Cesarato è sola alla conduzione**, perché Alberto Monteforte è rimasto senza voce e ha dovuto rinunciare alla registrazione. Una situazione decisamente poco ideale per chi fa un podcast!

A guidarci nel mondo del riso è la **Dott.ssa Cinzia Simonelli, Responsabile Qualità del Laboratorio di Chimica, Merceologia e Biologia Molecolare dell'Ente Nazionale Risi**.

Ente Nazionale Risi: il lavoro che non vediamo

Quando pensiamo alla produzione del riso, immaginiamo le risaie, i campi allagati e il lavoro degli agricoltori. Molto più raramente pensiamo ai laboratori, alle analisi e alla ricerca scientifica che accompagnano questo cereale lungo la filiera.

Eppure, dietro ogni confezione di riso esiste un mondo fatto di controlli, classificazioni e verifiche.

L’Ente Nazionale Risi svolge un ruolo importante nel settore risicolo italiano, occupandosi di ricerca, assistenza tecnica e valorizzazione della produzione nazionale.

Nel suo Laboratorio di Chimica, Merceologia e Biologia Molecolare vengono studiate le caratteristiche del riso attraverso analisi che permettono di comprenderne le proprietà e valutarne la qualità.

Un lavoro poco conosciuto dal grande pubblico, ma fondamentale per produttori, industria e consumatori.

Carnaroli, Arborio e Vialone Nano: perché non sono tutti uguali?

Per molti italiani il riso è soprattutto sinonimo di risotto. Ma basta entrare in un supermercato per accorgersi che le varietà disponibili sono numerose.

Il Carnaroli viene spesso considerato il re dei risotti, l’Arborio è uno dei nomi più familiari e il Vialone Nano occupa un posto speciale nella tradizione gastronomica veneta.

Ma quanto conta davvero la varietà nella riuscita di una ricetta?

Le differenze riguardano la forma e le dimensioni del chicco, la composizione dell’amido, il comportamento durante la cottura e la consistenza finale.

C’è poi una curiosità che merita attenzione: **quando acquistiamo un riso commercializzato come Carnaroli, stiamo sempre comprando la stessa varietà botanica?**

È una domanda meno scontata di quanto sembri, perché le classificazioni commerciali e le denominazioni varietali non sempre coincidono.

Comprendere queste differenze significa anche imparare a scegliere con maggiore consapevolezza.

Il riso rosso: un mondo ancora da conoscere

Uno degli argomenti centrali della puntata è il **riso rosso**, una tipologia che negli ultimi anni ha trovato sempre più spazio nelle cucine italiane.

Il suo colore non è il risultato di una colorazione artificiale. Nei risi naturalmente pigmentati deriva dalla presenza di pigmenti negli strati esterni del chicco.

Il riso rosso presenta caratteristiche differenti rispetto al tradizionale riso bianco e può essere utilizzato in preparazioni che ne valorizzano consistenza e sapore, dalle insalate ai piatti con verdure, legumi e pesce.

Ma c'è anche un'importante distinzione da conoscere.

Riso rosso naturalmente pigmentato, riso rosso fermentato e riso crodo non sono la stessa cosa.

Il riso rosso fermentato si ottiene attraverso un processo di fermentazione con microrganismi del genere *Monascus* ed è conosciuto anche nell'ambito degli integratori alimentari.

Il riso crodo, invece, è un'infestante delle risaie che può presentare una pigmentazione rossastra del pericarpo.

Tre realtà differenti che è importante non confondere, soprattutto quando si parla di alimentazione, qualità e sicurezza.

Come si riconosce un riso di qualità?

Il prezzo più alto garantisce necessariamente un prodotto migliore? Un chicco perfettamente bianco è sempre sinonimo di qualità?

Non proprio.

La valutazione del riso comprende diversi parametri, tra cui caratteristiche fisiche, chimiche e merceologiche.

Anche il contenuto di amilosio, una delle componenti dell'amido, contribuisce a determinare il comportamento del riso durante la cottura.

Per il consumatore, però, la qualità passa anche attraverso informazioni più immediate: la provenienza, la varietà, l'etichetta e la scelta del prodotto più adatto alla preparazione che si desidera realizzare.

Perché un buon riso non è necessariamente quello più costoso, ma quello che risponde meglio alle nostre esigenze in cucina.

Il futuro del riso italiano tra ricerca e cambiamenti climatici

Parlare di riso oggi significa inevitabilmente parlare anche di ambiente.

La disponibilità di acqua, le temperature e gli eventi climatici estremi rappresentano sfide sempre più importanti per la risicoltura.

A queste si aggiungono le difficoltà economiche del settore, la concorrenza internazionale e la necessità di mantenere elevati standard qualitativi.

La ricerca scientifica assume quindi un ruolo strategico.

Lo sviluppo di nuove varietà, lo studio delle caratteristiche genetiche e il miglioramento delle tecniche colturali possono contribuire a rendere la produzione più efficiente e capace di adattarsi alle condizioni ambientali.

L'obiettivo è trovare un equilibrio tra sostenibilità, produttività e qualità gastronomica.

Perché proteggere il riso italiano significa anche tutelare un patrimonio agricolo, economico e culturale.

Dal laboratorio alla nostra cucina

C'è un aspetto che rende particolarmente interessante questa conversazione con Cinzia Simonelli: il collegamento tra il lavoro scientifico e i gesti quotidiani di chi cucina.

Dietro una ricetta apparentemente semplice si nascondono caratteristiche che possiamo imparare a riconoscere e valorizzare.

Scegliere il riso giusto, conservarlo correttamente e comprendere come reagisce alla cottura sono piccoli passi che possono fare una grande differenza.

E forse, la prossima volta che prepareremo un risotto o acquisteremo una confezione di riso rosso, guarderemo quei chicchi con occhi diversi.

Ascolta la nuova puntata de L'Arte del Gusto

Show Key Notes: di cosa parliamo in questa puntata

- **Ente Nazionale Risi:** che cos'è, di cosa si occupa e perché è importante per la risicoltura italiana.
- **Dal laboratorio alla tavola:** il ruolo del Laboratorio di Chimica, Merceologia e Biologia Molecolare nel controllo della qualità del riso.
- **Il riso italiano:** caratteristiche, tradizioni e differenze rispetto alle produzioni estere.

- **Carnaroli, Arborio, Vialone Nano e Roma:** come distinguere le diverse tipologie e scegliere quella giusta per ogni ricetta.
- **Carnaroli è sempre Carnaroli?** Le differenze tra varietà botaniche e denominazioni commerciali.
- **Come si riconosce un riso di qualità:** caratteristiche dei chicchi, composizione dell'amido e parametri scientifici.
- **Il riso rosso:** origine del colore, caratteristiche nutrizionali e utilizzi in cucina.
- **Non tutti i risi rossi sono uguali:** le differenze tra riso rosso pigmentato, riso rosso fermentato e riso crodo.
- **Leggere le etichette:** come riconoscere la provenienza del riso e acquistare con maggiore consapevolezza.
- **Le sfide della risicoltura:** disponibilità d'acqua, cambiamenti climatici e sostenibilità.
- **Il futuro del riso italiano:** ricerca scientifica, innovazione e sviluppo di nuove varietà.
- **Consigli per i consumatori:** gli errori più comuni nella scelta, nella conservazione e nella preparazione del riso.

Ascolta l'ottavo episodio de L'Arte del Gusto

Ascoltate l'ottava puntata de L'Arte del Gusto con la Dott.ssa Cinzia Simonelli, Responsabile Qualità del Laboratorio di Chimica, Merceologia e Biologia Molecolare dell'Ente Nazionale Risi

Ascolta qui la puntata: S1E8

Nell'ottavo episodio de **L'Arte del Gusto**, Monica Cesarato incontra la Dott.ssa Cinzia Simonelli dell'Ente Nazionale Risi per parlare di varietà italiane, controlli di qualità, riso rosso, ricerca e futuro della risicoltura.

Una conversazione dedicata a chi ama cucinare, a chi vuole conoscere meglio ciò che mangia e a chi è curioso di scoprire il lavoro che si nasconde dietro i prodotti della nostra tradizione gastronomica.

Ascolta la puntata su Spotify, Apple Podcasts e sulle principali piattaforme di ascolto.

Segui *L'Arte del Gusto* per non perdere i prossimi episodi e, se questa conversazione ti è piaciuta, lascia una recensione e condividila con qualcuno che ama il buon cibo e le storie che meritano di essere raccontate.

L'Arte del Gusto è un podcast di MC Content Lab, condotto da Monica Cesarato e Alberto Monteforte.

← Vino italiano: cosa sta succedendo davvero

Comments (1)



Rosanna Panissari Reply

- NOVEMBER 16, 2026

Decisamente interessante e ricco di spunti di riflessione per il consumatore del prodotto.

Leave a Reply

Your email address will not be published. Required fields are marked*

Name *

Email *

Comment

Post

Search

Search

Recent Posts

Riso Italiano: Cosa Mettiamo Davvero Nel Piatto?

Vino Italiano: Cosa Sta Succedendo Davvero

Oltre Il Parmigiano E Il Prosciutto: Parma È Anche Terra Di Vino

Tra Whiskey E Botti Di Vino: Il Mondo Di Astrolabio

Il Vino Visto Da Chi Lo Racconta

Recent Comments

Rosanna Panissari On Riso Italiano: Cosa Mettiamo Davvero Nel Piatto?

Search for...

Categories

↗ Podcast

Recent Posts



Riso Italiano: Cosa M...

November 16, 2026



Vino Italiano: Cosa St...

November 6, 2026



Oltre Il Parmigiano E ...

October 27, 2026

Chi Siamo

Siamo MC Content Lab: creiamo contenuti e strategie social che raccontano un brand con coerenza, stile e risultati.
Lavoriamo tra creatività e metodo, trasformando idee in post, reel e campagne che fanno crescere la presenza online.

Menu

Home

Chi Siamo

Servizi

Podcast

Contattaci

Link rapidi

Privacy Policy

Termini E Condizioni

Cookie Policy EU

Contatti

+39 340 334 9191 (Monica) +39 334 216 0721 (Alberto)

info@mccontentlab.com

P.I. IT04412130272 P.I.IT05607850269

Copyright © 2026 All Right Reserved Mc Content Lab