

**IL NOSTRO
TEST**

In laboratorio abbiamo ricercato, tra le altre cose, la presenza di metalli pesanti (cadmio) e pesticidi. La prova di assaggio dei risi, presentati in forma anonima, è stata effettuata da 60 consumatori. Ecco come.



L'ASPETTO
I degustatori valutano come sono i chicchi: ben separati, collosi, cotti omogeneamente.



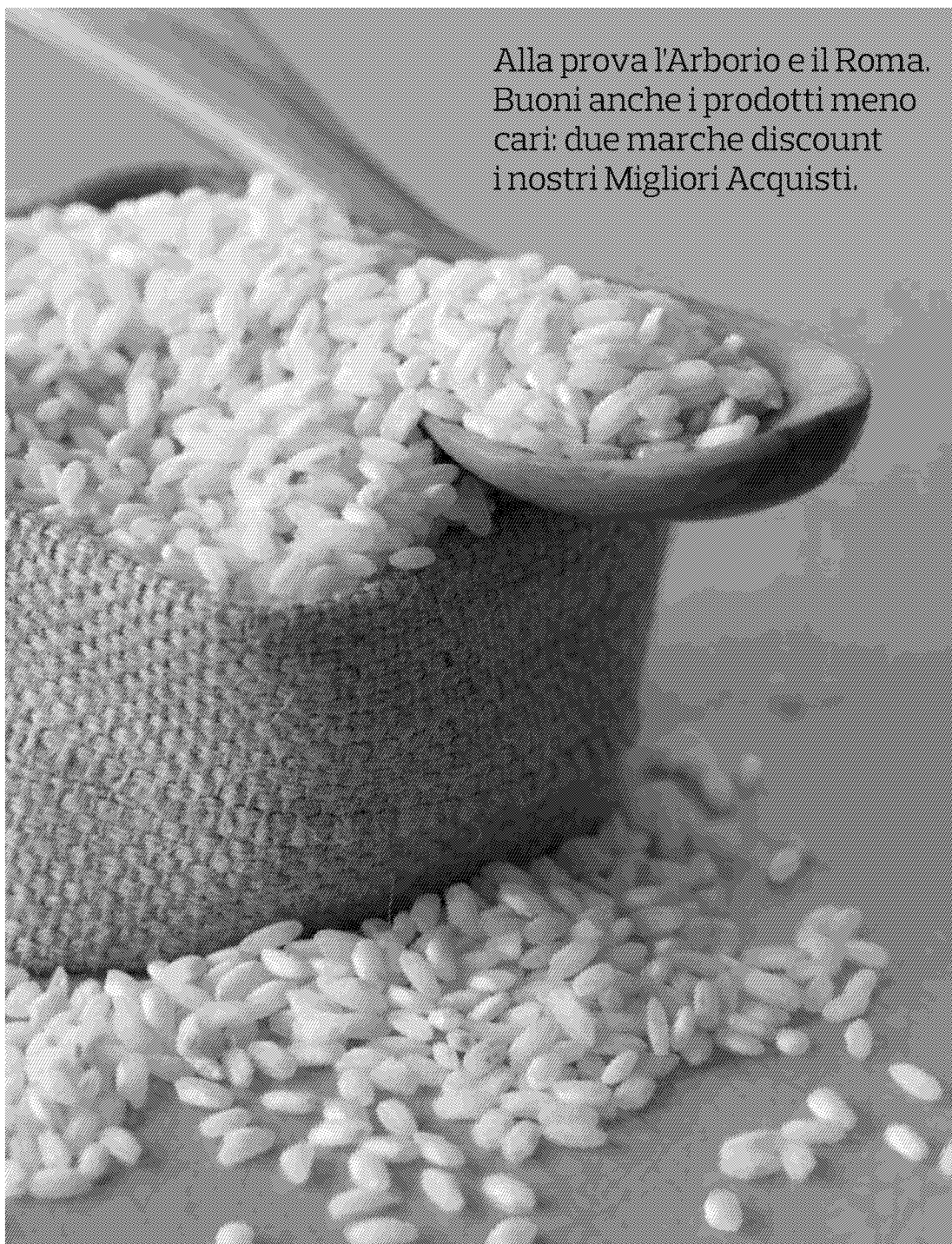
IL PROFUMO
La prova dell'olfatto è incentrata sulla bontà e l'intensità dell'odore del riso in bianco.



IL SAPORE
Gli assaggiatori hanno giudicato gusto e consistenza, e risposto alla domanda: «Lo acquisteresti?».

Chicco ricco mi ci ficco

Alla prova l'Arborio e il Roma. Buoni anche i prodotti meno cari: due marche discount i nostri Migliori Acquisti.





Il riso abbonda in bocca ai buongustai. Sempre meno piatto penitenziale, sempre più piacere per il palato. Leggero e digeribile, toccasana per stomaco e intestino (bollito, con olio e limone), come ci ha insegnato la nonna. Da centinaia di anni è così, tant'è che una varietà si chiama Sant'Andrea proprio perché fin dal Duecento, nell'ospedale di Vercelli intitolato allo stesso santo, era prescritto riso nella dieta degli infermi ricoverati. A far da contrappeso alla tradizione "salutista", ci sono gli opulenti risotti dei ricettari lombardi e piemontesi, e quelli bizzarri, in certi casi più *light*, firmati da chef di grido. Uno di loro ha detto che in cucina non c'è niente di più versatile del riso, può abbinarsi con tutto: il foglio bianco perfetto per le fantasie di uno chef.

Un piatto che nutre e non fa ingrassare

Certo, per la preparazione di un risotto da gourmet c'è bisogno di qualche nozione tecnica e soprattutto di tempo a disposizione: tanti i passaggi, tra soffritto, preparazione del brodo, tostatura, cottura e mantecatura (vedi l'intervista). Ma perché il riso – va detto, soprattutto quello integrale – è tanto amato da nutrizionisti e forzati della bilancia? Perché ha pochissimi grassi, dà energia ed è facilmente digeribile, più della pasta, rispetto alla quale fornisce le stesse calorie. È



Al sicuro dai pesticidi anche col riso "non" biologico

invece poco più povero di proteine e di conseguenza più ricco di carboidrati. Poiché non contiene glutine, il riso rappresenta una valida alternativa alla pasta per tutti coloro che sono intolleranti a questa sostanza. Ha però lo svantaggio di costare di più. Non bisogna però spendere tanto: tra i migliori del nostro test ci sono prodotti molto economici. Panigada Riso Arborio costa meno di due euro al chilo. E per i due Migliori Acquisti si scende addirittura sotto l'euro e mezzo.

A caccia di fitofarmaci

Vitamine e sali minerali sono in gran parte persi con la raffinazione e la cottura; a meno che non si opti per il riso integrale e il parboiled, che mantengono una percentuale maggiore di questi nutrienti. Le fibre, che favoriscono la sensazione di sazietà e stimolano l'intestino (gli stitici lo sanno), sono poche nella versione bianca, ma tante in quella integrale (tre volte di più), che è meglio scegliere biologica. Questo perché nel riso integrale, i chicchi conservano anche lo strato più superficiale, sul quale potrebbero essere rimasti residui di pesticidi, cosicché si rischia di assumerne in eccesso. Nel nostro test abbiamo messo alla prova 27 campioni di riso bianco superfino: 16 appartenenti alla varietà Arborio e 11 alla varietà Roma. Si tratta in entrambi i casi di riso adatto alla preparazione di risotti. Tra i risi Arborio, due sono



INTERVISTA

Per un risotto perfetto: i consigli dei principi del riso

Vivono a Vercelli, capitale italiana della risicoltura. Hanno un ristorante (stellato), a cui hanno aggiunto il nome di "risotteria". Nella loro carta vantano ben 25 risotti.

Nell'ambiente sono conosciuti come i "Principi del riso".

Normale che bussassimo alla porta dei giovani fratelli Costardi per capire loro le regole auree per un risotto perfetto. Il maggiore, Christian è *chef de cuisine*, come direbbero i francesi; il secondo, Manuel, è *chef pâtissier*: e, manco a dirlo, fa del riso la base di molti dei suoi dessert. Ci rivolgiamo al primo, che ci svela di utilizzare solo il riso Carnaroli.

Perché? Il Roma e l'Arborio non vanno bene?

Il Carnaroli è quello più croccante e gustoso, più congeniale ai risotti di qualità. L'Arborio è sì adatto, ma di Arborio vero e proprio ce n'è

poco, è quasi sempre Volano, che presenta l'inconveniente della difformità di cottura. Preferisco il Roma e il Baldo, ottime alternative al Carnaroli.

Quale pentola è meglio usare?

L'optimum è quella di rame, ma poiché non si può pretendere che i normali consumatori ce l'abbiano in casa, in alternativa va bene quella di acciaio. E non, come molti credono, quella antiaderente, che è pratica, ma che io sconsiglio sempre per un discorso di controllo della cottura. Per non rovinare il riso, bisogna girarlo con il cucchiaino di legno.

Sul soffritto cosa ci puoi dire?

Dipende: ci sono risotti che non ne hanno bisogno, quelli per i quali basta un fondo di cipolla, altri lo scalogno, altri ancora un mix di verdure. L'importante è che il soffritto sia sempre leggero, mai carico d'olio.

Il difficile arriva dopo, con la tostatura.

Ma no... Durante la tostatura il riso apre i propri pori, così può assorbire i condimenti del brodo che andremo ad aggiungere. Il fuoco deve essere vivace. In piemontese si dice che la tostatura è conclusa "quando il riso canta", cioè con lo sfrigolio dei chicchi, che cominciano a fare cric cric. A quel punto bisogna sfumare con il vino bianco o cominciare a bagnare con il brodo, che deve essere in ebollizione. È una leggenda che il brodo bisogna aggiungerlo tiepido. Poi ci sono altri piccoli trucchetti da imparare.

Quali?

Il riso va salato, e nel caso pepato, durante la tostatura, poiché è l'unico momento in cui possiamo agire solo sul riso e non sul risotto. Per questo poi il brodo vegetale, fatto solo con



Christian e Manuel Costardi

verdure, non deve essere né salato né condito. Il palato potrà così distinguere nel risotto il sapore dei condimenti uno per uno. I condimenti (funghi, crema di formaggi, pistilli di zafferano...) vanno aggiunti a tre quarti della cottura (che cambia a seconda del riso usato). La mantecatura con burro (freddo di frigorifero, mi raccomando!) e Grana Padano (quando necessario) deve essere fatta dopo aver tolto il riso dal fuoco.

COME LEGGERE LA TABELLA

Etichetta Prima abbiamo verificato che fossero presenti tutte le informazioni obbligatorie per legge, poi siamo passati a quelle facoltative, come le indicazioni nutrizionali e quelle sull'origine del riso. Nel complesso le etichette sono complete.

Varietà È stato appurato che la varietà di riso utilizzata sia effettivamente quella dichiarata sull'etichetta. La legge

vieta di utilizzarne un'altra, che, oltre ad ingannare il consumatore, può riservere spiacevoli sorprese in fase di cottura.

Umidità Parametro importante, che incide sulla conservazione e la durata del prodotto. In questo test si è mantenuta al di sotto del 15%, valore oltre il quale il prodotto può andare più velocemente incontro ad alterazioni.

Cadmio Ragioni agronomiche e genetiche fanno del riso una coltivazione a rischio cadmio, metallo pesante tossico. Nei prodotti del test, per fortuna, non c'è alcun problema: giudizi ottimi e buoni per la stragrande maggioranza dei nostri campioni. Solo tre Arborio ricevono un voto solo sufficiente, dal momento che il quantitativo di cadmio in essi presente tende ad avvicinarsi ai limiti di legge.

Difetti Grani rotti, spuntati, danneggiati dal calore, stralati di rosso o gessati, con impurità: ciascun difetto è definito e regolamentato. Tre i prodotti penalizzati per il superamento delle tolleranze.

Pesticidi Più di 200 i pesticidi (quelli più usati in agricoltura) ricercati nei nostri campioni. In nove prodotti ne è stato rintracciato uno, ma ben al di sotto del limite di legge.

- ★ Migliore del Test: ottiene i migliori risultati nelle nostre prove
 - ⊙ Miglior Acquisto: buona qualità e il miglior rapporto con il prezzo
 - ⊕ Scelta Conveniente: qualità accettabile, prezzo molto vantaggioso
 - Ottimo
 - + Buono
 - Accettabile
 - Mediocre
 - Pessimo
- Qualità buona

RISO		PREZZO		RISULTATI										QUALITÀ GLOBALE (su 100)		
MARCA e denominazione		Formato (kg)	Min - max a confezione (dicembre 2012)	Medio al kg	Etichetta	Varietà	Umidità	Cadmio	Difetti	Pesticidi	• aspetto	• odore	• sapore		• consistenza	Totale assaggio
ARBORIO																
★	PANIGADA Riso Arborio	2	3,89 - 3,99	1,98	+	■	□	■	■	■	+	□	+	□	+	77
	ALCENERO Riso Arborio biologico	1	3,19 - 4,19	3,80	+	■	□	■	+	■	+	+	+	+	+	75
	ANTICA RISERIA VIGNOLA Riso Arborio	1	2,59 - 2,99	2,85	□	■	□	□	+	■	+	□	+	+	+	73
	ESSELUNGA BIO Riso Superfino Arborio	1	2,86	2,86	+	■	□	■	■	■	+	□	+	□	□	72
	SCOTTI Superfino Arborio	1	2,39 - 3,69	3,07	□	■	□	□	+	■	+	□	+	□	+	69
	GALLO Gran Gallo Risotti - Riso Arborio	1	2,79 - 3,75	3,18	■	■	□	+	+	□	+	□	+	□	+	69
	COOP Riso Arborio	1	1,67 - 2,32	2,02	■	■	+	■	■	■	□	□	□	-	□	68
	ESSELUNGA Riso Superfino Arborio	1	1,68 - 1,84	1,76	□	■	□	■	■	□	+	+	+	□	□	66
	CARREFOUR Riso Arborio	1	1,99 - 2,26	2,09	+	■	□	■	+	■	□	-	□	□	□	66
⊙	DELIZIA DEL SOLE (EUROSPIN) Riso Superfino Arborio	1	1,45 - 1,49	1,45	□	■	□	■	+	□	+	□	□	□	□	65
	CURTIRISO Riso Arborio	1	2,25 - 3,03	2,71	+	■	□	□	+	□	+	□	+	□	+	64
	GALLO Arborio delle risaie lombarde	1	2,41 - 4,19	3,23	■	■	□	■	+	□	+	+	□	-	□	61
	CUSARO Arborio	1	2,37	2,37	+	■	□	+	■	■	+	□	□	□	□	60
	PRINCIPE Superfino Arborio	1	2,49 - 3,76	3,02	□	■	□	■	□	■	-	□	-	-	-	58
	BIANCHI Riso Superfino Arborio	1	1,75	1,75	+	●	□	■	+	■	+	□	+	+	+	54
	CAROSIO (LIDL) Riso Arborio	1	1,39 - 1,45	1,41	+	■	□	+	●	■	+	□	+	+	+	42
ROMA																
★	SCOTTI Superfino Roma	1	2,15 - 3,05	2,72	+	■	□	■	■	■	+	□	+	□	+	76
	BIANCHI Riso Superfino Roma	1	1,55 - 1,84	1,69	+	■	□	■	■	□	+	+	+	+	+	75
⊙	DELIZIA DEL SOLE (EUROSPIN) Riso Superfino Roma	1	1,29	1,29	□	■	□	■	■	■	+	□	+	+	+	74
	CAROSIO (LIDL) Riso Roma	1	1,39 - 1,49	1,40	+	■	□	+	+	■	+	+	□	□	+	72
	IL BUON RISO Superfino Roma	1	2,73 - 2,99	2,80	□	■	□	+	■	■	+	□	□	□	+	71
	CARREFOUR Riso Roma	1	1,85 - 1,98	1,97	+	■	□	+	■	□	+	+	+	+	+	70
	GALLO Roma - chicchi grossi	1	2,69 - 3,89	3,21	+	■	□	■	+	□	+	□	+	□	+	68
	PANIGADA Riso Roma	2	3,48 - 3,67	1,81	+	■	□	■	■	■	□	□	□	□	□	67
	ESSELUNGA Riso Superfino Roma	1	1,57 - 1,67	1,61	□	■	□	■	■	□	+	-	-	-	□	57
	CURTIRISO Riso Roma	1	2,38 - 3,29	2,79	+	■	□	+	●	■	+	+	+	+	+	45
	PRINCIPE Superfino Roma	1	2,35 - 2,99	2,66	□	■	□	+	●	■	+	+	+	□	+	44

La nostra scelta Riso Arborio



77

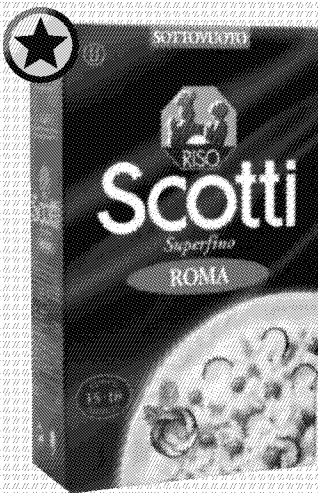
PANIGADA
Riso Arborio
3,88-3,99 euro a confezione
Gustoso all'assaggio, niente
pesticidi, molto conveniente.



65

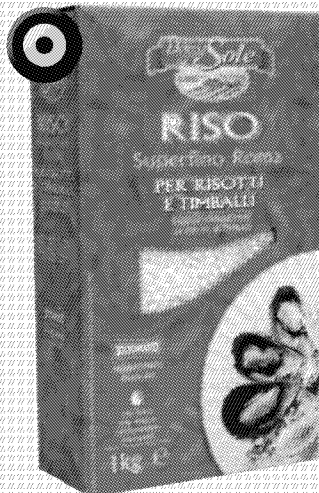
DELIZIA DEL SOLE (EUROSPIN)
Riso Superfino Arborio
1,45-1,49 euro a confezione
Prodotto di buona qualità a un prezzo
decisamente economico.

Roma



76

SCOTTI
Riso Superfino Roma
2,15 - 3,05 euro a confezione
Buona la consistenza, supera
bene le prove di laboratorio.



74

DELIZIA DEL SOLE (EUROSPIN)
Riso Superfino Roma
1,29 euro a confezione
Buono, pur essendo il più economico
del test. Etichetta da migliorare.

» biologici: Alce Nero ed Esselunga Bio. Tutte e due confermano di essere davvero biologici e di non avere pesticidi. Ma anche la stragrande maggioranza di quelli che non sono bio non ne contengono. E nei nove prodotti in cui ne abbiamo trovato dei residui, si tratta comunque di quantità molto al di sotto dei limiti di legge. I motivi potrebbero essere legati al tipo di coltivazione oppure al processo di raffinazione del riso, che è capace di minimizzare o addirittura eliminare la presenza di pesticidi.

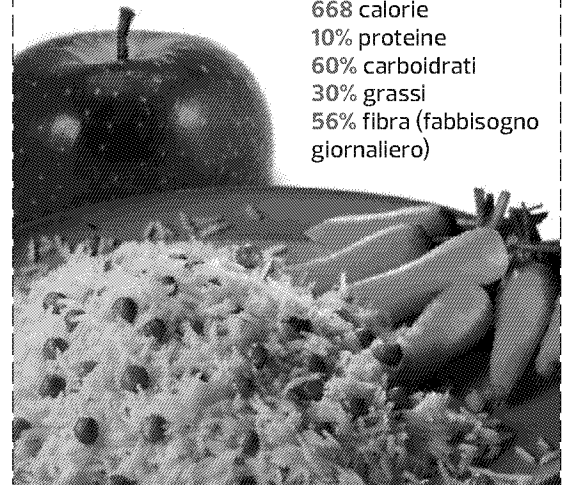
Al sicuro da cadmio e arsenico

Gli esiti delle analisi ci consegnano una rassicurazione in più sulla genuinità e la sicurezza del riso in commercio: non è contaminato da cadmio, un metallo pesante alla cui esposizione purtroppo sono soggette le coltivazioni di riso. Nei prodotti testati abbiamo trovato tracce trascurabili di cadmio, tant'è che 16 campioni su 27 ottengono giudizi ottimi. Tre Arborio ricevono voti accettabili (Scotti, Curtiriso e Antica Riseria Vignola), per via di quantitativi che si avvicinano al limite di legge. Anche per quanto riguarda la contaminazione da arsenico, il riso è considerato un alimento ad alto rischio, a causa dell'uso di pesticidi, dell'inquinamento dell'acqua nella quale viene coltivato e delle emissioni delle attività umane. A seguito di un allerta lanciato in Gran Bretagna per l'eccessiva presenza di arsenico nel riso, l'anno scorso abbiamo fatto eseguire delle analisi *ad hoc* sui prodotti maggiormente commercializzati in Italia: non solo riso, ma anche pasta di riso, bevande a base di riso e gallette. Per fortuna, nessun prodotto analizzato conteneva tracce di questo pericoloso metallo (TS 97, aprile 2012).

UN PASTO COMPLETO

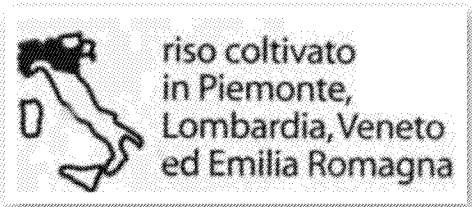
Se a un piatto di *risi e bisi* (riso con i piselli) aggiungiamo un po' di verdura e un frutto, otteniamo un pasto completo e bilanciato, le cui le calorie sono ripartite rispettando i canoni della dieta mediterranea. Infatti ciascun nutriente è rappresentato nella giusta percentuale. Per la fibra, la percentuale indicata si riferisce, non al pasto, ma al fabbisogno giornaliero.

668 calorie
10% proteine
60% carboidrati
30% grassi
56% fibra (fabbisogno giornaliero)



PER UN'ETICHETTA COMPLETA

Luogo d'origine, consigli per la preparazione e la conservazione, indicazioni nutrizionali e simili rendono le etichette più utili. Ecco alcuni buoni esempi



L'ORIGINE DEL RISO
Non è obbligatorio indicarla. Bene fanno *Gallo Arborio delle risaie lombarde*, che lo specifica nel nome, e *Alce Nero*, che riporta le quattro regioni d'origine.



LA GIUSTA TOSTATURA
I consigli sulla cottura sono ben accetti, soprattutto se sono azzeccati come quelli di *Gallo grangallo*, che tra l'altro esorta all'uso del cucchiaino di legno.

SI PREGA DI NON LAVARE

Utili anche le dritte di Coop Arborio Superfino, che ricorda perché è meglio non lavare prima il riso. Attenti ai tempi: a fine cottura non va lasciato in pentola.

ISTRUZIONI PER L'USO

È preferibile non lavare il riso per non disperderne le sostanze nutritive. Ricordati che il riso continua a cuocere appena tolto dal fuoco, quindi è meglio tenerlo al dente.

» Lo strano caso del riso "Ulisse"

Una delle frodi più comuni nel mondo del riso è l'uso di varietà diverse (e meno pregiate) rispetto a quella dichiarata, pratica che la legge vieta. Per verificare che nelle nostre confezioni non ci fossero degli infiltrati, abbiamo preso le "impronte digitali" dei chicchi. Autentici tutti i risi Roma: varietà che può essere commercializzata anche come Baldo (oppure Bianca, Bacco, Elba o Galileo). Al contrario, sull'Arborio bisogna fare dei distinguo. La maggior parte delle confezioni non contiene riso Arborio, ma Volano. Questo non rappresenta un grosso problema, dal momento che si tratta di una varietà che per legge rientra comunque sotto la stessa denominazione. Il discorso cambia per il riso Bianchi Arborio, unico caso in cui abbiamo riso Ulisse, una varietà che, seppur abbia caratteristiche simili all'Arborio, non è inclusa nel gruppo delle alternative ammesse alla vendita come Arborio. Poiché il prodotto non rispetta la legge, abbiamo dovuto dare un giudizio negativo in tabella, ma il problema è più formale che sostanziale, visto che le due specie - Arborio e Ulisse - sono comparabili.

Nessuno è perfetto. Neanche i chicchi...

Non esiste alcun prodotto puro al 100%. Per questo sono tollerate minime percentuali di grani rotti, spezzati, screziati, difformi o danneggiati dal calore. In generale quelli del test sono prodotti di buona qualità. Solo tre campioni ricevono un giudizio pessimo, perché, per alcuni particolari difetti, superano il limite di tolleranza consentito per legge: Carosio (Lidl) Arborio (grani danneggiati da calore), Curtiriso Roma (grani rotti) e Principe Roma (grani danneggiati). ●

UGUALI E DIVERSE, LE TANTE VARIETÀ DI RISO

A seconda del tipo di chicco e della tenuta in cottura, le varietà di riso sono suddivise in quattro gruppi: comune o originario, semifino, fino e superfino.

BALDO

Riso superfino, con chicco grosso e tondeggiante. Adatto alla preparazione di risotti, ma anche di timballi e minestre. Tiene bene la cottura.

BALILLA

Riso comune, tondo e piccolo, chiamato anche "originario". È molto colloso e ha una bassa tenuta in cottura. Adatto per minestre e risotti brodosi.

BASMATI

Lungo e stretto, ha un caratteristico profumo di sandalo. Coltivato perlopiù in India e Pakistan, è utilizzato come contorno e cotto a vapore.

CARNAROLI

Nato nel 1945 dall'incrocio tra il vialone e il lecino (riso lungo e grosso), è considerato uno dei migliori risi italiani, con un'eccellente tenuta di cottura.

PADANO

Consumato solo nell'Italia del Nord, è caratterizzato da alta collosità e adatto alla preparazione di minestre, sia asciutte sia in brodo, e timballi.

RIBE

Riso fino di media collosità. È adatto alla bollitura e alle minestre, ha però un punto di cottura difficile: facile che si scuocia. Meglio la versione parboiled.

SANT'ANDREA

Diffuso in Piemonte e Veneto, appartiene al gruppo dei risi fini ed è caratterizzato da chicchi compatti. Adatto alle minestre o come contorno.

VIALONE NANO

Ideale tanto per i risotti, il pilaf e le insalate di riso. Semifino e pregiato, ha chicchi piccoli e tondeggianti. È una valida alternativa al Carnaroli.

