



LA VITA È NUTRIMENTO

LE REGIONI Non solo in Lombardia e Piemonte: si produce ottimo riso anche in Calabria e in Sardegna. D'inverno perfetto per i risotti, d'estate per le insalate

L'Italia con 160 varietà è il maggiore produttore europeo di questa pianta introdotta in Sicilia, nel 900, dai Saraceni. D'estate è l'alimento ideale per piatti freschi e veloci da condire con verdure, ma anche con seppie o frutti di mare

Riso

Sarà un'insalata che vi sfamerà

IL PIATTO

Ma chi l'ha detto che il riso si usa solo d'inverno e che l'insalata di riso è un mappazzone buono tutt'al più da portare in spiaggia? Falso, come la credenza che sia coltivato solo in Piemonte, Lombardia e un po' in Veneto ed Emilia. Invece se ne produce di buonissimo in Calabria e in Sardegna. La storia, del resto, dimostra che i Saraceni lo introdussero in Sicilia intorno all'anno 900, mentre a Nord sarebbe arrivato solo 400 anni dopo. L'Italia è ora il maggiore produttore europeo con 160 varietà, alcune esportate perfino in Asia.

Cristina Brizzolari, romana, è la testimonial numero uno del riso: dopo la laurea alla Luiss e il master in economia a Londra si è trasferita a Casalbeltrame, nel

cuore delle risaie in provincia di Novara, per dedicarsi alla produzione di riso di qualità. Per conto dell'Ente Risi ha coinvolto in un progetto di valorizzazione alcuni dei migliori chef italiani, riuniti nell'associazione Ambasciatori del Gusto. Al vertice dell'associazione c'è Cristina Bowerman, pugliese ma ormai romana di fatto. Nel menù del suo Glass Hostaria a Trastevere (una Stella Michelin) non manca mai un buon risotto: in questi giorni è al burro, alici, Cecina de Leon (insaccato di carne spagnolo) e arancia.

ESEMPI GOURMET

Più che per i risotti, l'estate è l'esaltazione però dell'insalata di riso: fresca, facile da portare in gita, con dentro di tutto e di più perché ognuno mette quel che vuole (tanto che c'è chi la definisce "svuotafritto"). La sua po-

polarità è forse anche la causa della scarsa considerazione riservata dall'alta cucina. Seppure non manchino gli esempi di insalate di riso gourmet. Marco Sacco del Piccolo Lago di Verbania (due Stelle Michelin) ha creato un piatto fresco, ideale per la stagione, con la varietà Risobuono Artemide, tagliatelle di seppia, fagiolini, fave e piselli; Patrizia Di Benedetto, anche lei stellata, al Bye Bye Blues di Mondello a Palermo abbina il riso nero all'insalata di frutti di mare con

la freschissima aria di anguria. «La varietà pigmentata Artemide - spiega Cristina Brizzolari - si presta benissimo. Oltre ad essere buona e ricca di proprietà nutrizionali, si può giocare con la sua cromia, un colore nero-violetto. Una volta impiattato fa risaltare le tonalità di tutti gli altri ingredienti».

GLI INGREDIENTI

La varietà Carnaroli è solitamente la più usata nelle insalate di riso. «Ha un chicco grande e non scuoce», spiega la produttrice. Concorda Giuseppe Romano, chef di McRestaurant a Pizzo Calabro che però usa «solo quello prodotto qui accanto - ci tiene a precisare - nella piana di Sibari». Ovviamente vivono nella zona delle risaie piemontesi i cuochi considerati i maghi dei risotti in Italia: i fratelli Christian e Manuel Costardi. Per l'insalata di riso suggeriscono anche il Baldo, un incrocio tra Arborio e Stirpe 136, «ideale come il Carnaroli per la croccantezza».

Comunque integrale e poi solo bollito. «Integrale - spiega Christian - è più interessante da sfruttare perché mantiene dolcezza essendo meno lavorato e quindi puoi aggiungere l'acidità che vuoi: scorza di limone, pomodori verdi o gialli e tutto ciò che arricchisce di profumo come le erbe. Per esempio la menta fresca». «Una volta che il riso è bollito - conclude Costardi - lo metti assieme a quel che vuoi». Perché l'ingrediente segreto è davvero uno solo: la fantasia.

Carlo Ottaviano

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I ristoranti



VERCELLI

Quei chicchi la base di 25 voci del menù

Non per niente un tempo era un'ottima risotteria. Nel ristorante (diventato uno dei migliori d'Italia come "certifica" la Stella Michelin) dei Costardi Bros (Christian 41 anni e Manuel 33) il riso è punto fermo in ben 25 proposte del menù. Ma la divertente fantasia e creatività dei due barbuti fratelli spazia dagli antipasti (straordinari quelli ai frutti di mare) agli spettacolari dolci. Tutto grazie a tecniche che sbalordiscono in piatti come la Triglia in Oriente (sembra cruda, invece è marinata in soia e miso bianco). Per non dire delle tradizioni piemontesi ereditate da nonna Sandra.



Cinzia da Christian e Manuel
Corso Magenta 71, Vercelli
Tel. 0161 253585 - Chiuso domenica sera e lunedì - Prezzo medio: 100 euro



BRINDISI

Zucca e melanzane per un sogno vegano

«Con tante idee e poco mestiere, aprire un ristorante vegano sembrava un suicidio», ricorda Annalisa Presta. Invece in poco meno di 4 anni è arrivato il successo per una cucina curiosa, che abbatte le abitudini e testimonia quanto ancora si può scoprire dell'alimentazione mediterranea. Il riso Acquerello invecchiato sette anni è insuperabile nel Risotto & melanzane oppure con zucca, fave di cacao tostate e alghe al cioccolato.



Piovo Zucchini - Piazza Cairoli 6/7
Brindisi. Tel. 338 1152507
In estate sempre aperto
Prezzo medio: 48 euro

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La ricetta

TRICOLORE DI RISO, CAFFÈ E GAMBERI AL GIN
Ingredienti per 10 persone: 300 g di riso carnaroli integrale, 200 g di riso venere, 150 gr di riso rosso, sale, pepe, 15 g caffè, olio extra vergine, 20 gamberi, 10 g di gin, scorza e succo di un arancio, 5 g di caffè. Cuocere i risi separatamente partendo da acqua fredda, scolare e lasciarli raffreddare. Con un mortaio rompere i chicchi di caffè e

tostarli leggermente. Marinare i gamberi puliti e tagliati per 5 minuti con gin, succo e scorza d'arancia, caffè. Condire l'insalata tricolore, mischiando i tre risi, aggiungere sale, pepe, olio extra vergine e il caffè. Servire all'interno di una lattina, adagiando sul riso i gamberi e finendo con un filo di extra vergine. Abbinare ad un gin tonic cold brew.

Christian e Manuel Costardi
1 Stella Michelin - Vercelli



IN VINO VERITAS

A cura di Franco M. Ricci

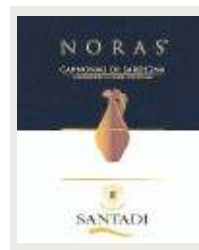
SARDEGNA NORAS CANNONAU SANTADI

Tutto il gusto della tradizione del Sulcis

Santadi è una squadra, numerosa e formidabile. Negli Anni Sessanta un gruppo lungimirante di viticoltori ha dato corpo a un progetto che ha imposto nuovi standard qualitativi alla tradizione vitivinicola della regione e alla zona del Sulcis in particolare. Una produzione basata su standard elevati, conseguiti anche grazie agli investimenti in attrezzature moderne e nelle scelte agronomiche appropriate. Tanti anni di consulenza del grande Giacomo Tachis hanno lasciato il segno: genio e padre della

moderna enologia, è stato creatore di capolavori assoluti, scopritore delle inimmaginabili potenzialità di aree mai considerate prima. La gamma aziendale è una certezza, ogni prodotto regala le emozioni di una gustosa tradizione sarda. Nel suo rubino perfetto, il Noras è uno spaccato del territorio: ricorda rose e more, mirto e anice stellato, note di cacao. Morbido al palato, sfoggia tannini vellutati e perfetta freschezza fruttata.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Cantina Santadi
Santadi (CI)
Cannonau di Sardegna
Noras 2015
16 euro
4 Grappoli:
La Grande Qualità di Bibenda

TOSCANA VERNACCIA CESANI

San Gimignano e quel tesoro di Riserva

Tra le realtà più significative del territorio, quella dei Cesani ha rivestito un ruolo centrale nell'affermazione del nobile territorio di San Gimignano. La famiglia, di origini marchigiane, è partita oltre mezzo secolo fa alla volta di Pancole, località prospiciente la città delle torri, costruendo dal nulla l'azienda vitivinicola che nel giro di pochi anni si è affermata sia in ambito nazionale che all'estero. La Vernaccia costituisce da sempre il caposaldo di casa e questa Riserva rappresenta perfettamente lo stile aziendale. Non si tratta solo di una

Vernaccia perfettamente bilanciata tra sensazioni varietali e folate minerali, ma anche e soprattutto di un vino che non teme le annate difficili. Paglierino dai riflessi oro, ampio nei profumi, un susseguirsi di sensazioni di fiori bianchi, biancospino e robinie, pesche e more bianche di gelso, piacevolissime note balsamiche. Ricco di sapidità e freschezza, in un esaltante profilo aromatico di lunga persistenza.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Cesani
San Gimignano (SI)
Vernaccia di San Gimignano
Sanice Riserva 2015
15 euro
5 Grappoli:
L'Eccellenza di Bibenda

Istruzioni per l'uso di Capitan Cook

► Se pensate di non consumare velocemente il formaggio, congelate quello che avanza e scongelatelo il giorno prima di mangiarlo. Ideale per formaggi con pasta molle e con un alto contenuto di grassi.

► Abbiamo già consigliato di mettere delle fette di patate nella zuppa, se vi sembra troppo salata. Anche gli spicchi di mela, cotti una decina di minuti, fanno lo stesso effetto di assorbimento del sale.

► "In cucina funziona come nelle più belle opere d'arte: non si sa niente di un piatto fintanto che si ignora l'intenzione che l'ha fatto nascere" (Daniel Pennac).