

LE MILLE E UNA... RICETTA

Il riso è un'ottima base per i **dolci**, non solo per le ricette che tradizionalmente nascono con questo ingrediente, ma anche per proporre nuove **interpretazioni**

di Alessandra Poni

Alimento **nostrano**

Proprio a metà settembre a Firenze ha vinto la finale di Gelato Festival, il gusto "Il mio primo vero latte" di Massimiliano Scotti, preparato con il riso Rosa Marchetti. Il riso è una materia prima importante nel panorama gastronomico italiano che conta molte specialità tradizionali. Qualche esempio. Il famoso **budino** di riso toscano, pasticcino di pasta frolla ripieno di riso dolce al latte, è un'icona di Firenze. La conosciuta torta di riso **reggiana** è addirittura elencata nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tipici della regione, specificamente della provincia di Reggio Emilia; si differenzia dalla torta di riso **modenese** che prevede l'aggiunta di liquore Sassolino e dalla versione **bolognese** che comprende frutta candita e amaretti. La torta di riso alla carrarina, la cui paternità è contesa tra Carrara e Massa, ha la caratteristica di contenere molte uova. E, ancora, le zeppe di riso **siciliane** preparate per la festa del papà.

Chicchi giusti

Le varietà di riso più **adatte** per i dolci sono quelle che si "scuociono" facilmente; in genere hanno chicchi con la forma più **tonda**, con un alto grado di **assorbimento** dei liquidi, caratteristica che migliora anche l'assimilazione degli aromi naturali. L'Originario, ad esempio, è un riso comune dai chicchi piccoli, tondi e perlacci che hanno la caratteristica di tenere poco la cottura, mentre la varietà **Balilla** ha un grande potere di **crescita** in cottura. Il riso può venire lessato in acqua e **latte** in parti eguali oppure scottato in acqua per alcuni minuti e poi portato a cottura nel latte; in entrambi i casi la cottura ha termine con l'assorbimento del liquido. La preparazione esclusiva nel latte è adatta a budini e creme.



Proprio per **tutti**

Il riso è una grande risorsa per chi soffre di **intolleranza** al glutine. Maurizio **De Pasquale**, pasticciere specializzato in dolci vegani e **senza** glutine, utilizza molto la farina di riso **integrale**. Dal momento che questa farina non contiene glutine, elemento che fa da collante negli impasti, provvede con l'aggiunta di farina di **Guar** che è un addensante a freddo. In alternativa lavora sul bilanciamento di grassi, amidi, fibre di origine vegetale come frutta, verdura o inulina. Prepara cialde con un sottile strato di riso cotto in forno e le utilizza come decorazioni oppure le sminuzza nel cutter per realizzare la **frolla** delle crostate.

Valore aggiunto

Maurizio De Pasquale ritiene che **tutti** i dolci possano essere preparati con il riso, ma dipende da come viene trattato, se in grani, in farina oppure in fiocchi. Ogni varietà ha una **caratteristica** nutrizionale diversa che dipende da tanti fattori, ad esempio la provenienza o i trattamenti durante la coltura. Reputa che introdurre il riso in alcune specialità tradizionali possa rappresentare un valore aggiunto; come il riso rosso che è ricco di **monacolina K**, una statina naturale che aiuta a mantenere basso il livello del colesterolo.



laricetta

PASTIERA NAPOLETANA DI RISO ROSSO

Ricetta di Maurizio De Pasquale

Dose per uno stampo del diametro di 20 centimetri

Ingredienti per il ripieno:

150 g di riso rosso - 220 g di zucchero grezzo integrale di canna - 2 uova intere - 200 g di anice - 250 g di ricotta fresca di pecora - 250 g di uvetta sultanina - 1 baccello di vaniglia - 20 g di cacao amaro - 150 g di gocce di cioccolato

Ingredienti per la frolla all'olio e grano saraceno:

50 g di olio di semi di girasole - 110 g di zucchero grezzo integrale di canna - 75 g di farina di grano saraceno - 50 g di farina di riso integrale - 35 g di amido di mais - 100 g di tuorlo d'uovo

Amalgamare tutti gli ingredienti in planetaria con foglia

Procedimento:

Cuocere il riso per parecchio tempo in acqua; porlo in un mastello capiente. Aggiungere al riso la ricotta fresca e mescolare, poi unire uvetta, anice, baccello di vaniglia, zucchero, cacao e gocce di cioccolato. Mescolare. Inserire le uova e amalgamarle al composto. Stendere la frolla nello stampo precedentemente oliato e infarinato, quindi riempire con il ripieno fino a metà. Infornare a 180/190°C.



Varietà **certificata**

La pasticceria di Alessandro **Busato**, maestro pasticcere di Ampì, si trova a Isola della Scala, uno dei comuni della zona di produzione del riso **Vialone Nano** Veronese, l'unico riso italiano che ha ottenuto la certificazione **Igp**. Il suo chicco è **corto** e arrotondato, molto apprezzato sia per i risotti sia per i dolci. Alessandro Busato propone ogni giorno diverse specialità a base di questo alimento; dai **risini** di pasta frolla ripiena di riso e crema per la prima colazione, alle torte, ai plum cake con la farina di riso, alla **mousse**, con i chicchi interi, nelle varietà vaniglia, caffè, pistacchio o fragola.

*per tutti i dolci
il riso viene lessato in acqua e latte
oppure prima scottato in acqua
e poi portato a cottura nel latte*



PIANURA VERONESE

La particolarità del Vialone Nano è quella di essere coltivato con acqua di **risorgiva**, in questo caso del fiume Tartaro. I corsi d'acqua di risorgiva, conosciuti come "risorgive", sono opere realizzate dall'uomo nei secoli scorsi allo scopo di ricavare dal sottosuolo l'acqua necessaria per l'**irrigazione** dei campi. Tutti i corsi d'acqua della pianura veronese hanno questa caratteristica. A Isola della Scala si svolge ogni anno la **fiera** del riso, quest'anno dal 13 settembre all'8 ottobre, durante la quale si possono gustare le **specialità** dolci e salate preparate con questo ingrediente.

laricetta

MORBIDONE ALLA FARINA DI RISO

Ricetta di Alessandro Busato

Ingredienti:

100 g di uova - 30 g di tuorlo pastorizzato - 280 g di zucchero - 265 g di panna 35% - 345 g di mandorla bianca in polvere - 45 g di amido - 60 g di albumi d'uovo - 45 g di zucchero - 18 g di farina di riso - 3 baccelli di vaniglia - 15 g di liquore alla vaniglia

Procedimento:

Su un foglio di carta da forno setacciare insieme due volte le mandorle in polvere e l'amido. Mettere le polveri in un tegame e mescolando con la frusta aggiungere gradualmente le uova, i tuorli con lo zucchero e la panna. Cuocere mescolando fino a ottenere la consistenza di una crema. Con un frullino elettrico semimontare l'albume con lo zucchero, quindi aggiungerlo delicatamente alla crema. Mescolare la farina di riso, le bacche di vaniglia e il liquore e versarli nella precedente preparazione. Versare il composto in stampi in silicone a forma di semisfera media. Cuocere in forno a 170°C per 15 minuti e sfornare. Ancora caldi spruzzarvi il liquore alla vaniglia. Lasciare assorbire e spolverare con zucchero a velo prima di servire.

