

Schwanengasse 5+7
Postfach 7675, 3001 Bern
Telefon 031 328 72 72
Telefax 031 328 72 73
info@riso.ch
www.riso.ch

Il riso nella haute cuisine – un piccolo, grande chicco

Intervento di Tanja Grandits, Restaurant Thurtal, Eschikofen (TG), Cuoca dell'anno Gault Millau 2006

presentato in occasione dell'assemblea generale di réservesuisse il 21 giugno 2006 a Losanna

Il riso è un prodotto affascinante ed è molto più di un alimento tra tanti. Lo dimostra il fatto che l'Onu ha dichiarato il 2004 Anno internazionale del riso: per la prima volta un anno veniva dedicato a un solo alimento. Chi si occupa più da vicino della pianta del riso, si rende rapidamente conto di quanto sia importante per la popolazione mondiale. Solo in Asia, oltre 2 miliardi di persone traggono il 60 - 70 % del loro apporto calorico da essa. Più di 1 miliardo di persone nei paesi in via di sviluppo, oltre a nutrirsi prevalentemente di riso, vive della coltivazione, della lavorazione e del commercio di questo cereale.

La protezione delle risaie presenti in tutto il mondo può quindi dare un contributo fondamentale alla tutela della natura e della vita dell'uomo. Ma il riso ha anche una grande importanza sul piano culturale che si esprime attraverso una precisa simbologia: il riso rappresenta la fertilità, la felicità, la fortuna, la ricchezza. E non è forse singolare che l'ideogramma cinese per indicare la "pace" significhi letteralmente «distribuire in maniera uniforme i chicchi di riso per ogni bocca»? Va da sé che a questa ricchezza culturale corrisponda una ricchezza sul piano culinario, che è ciò di cui vi parlerò oggi.

Il riso nella haute cuisine – un piccolo, grande chicco Un dialogo culinario tra Asia e Europa

L'arte culinaria della nostra epoca si riorienta: le cucine asiatiche sono molto in voga e con esse il riso. La sua storia millenaria, che inizia in Cina, è al contempo la storia di una cucina dalle preziose caratteristiche dietetiche. Attraverso i viaggi, noi europei abbiamo imparato a conoscere e ad apprezzare la cucina asiatica, ma ben presto la presenza di un numero sempre crescente di ristoranti asiatici nei nostri paesi ci ha portato questa straordinaria cucina, per così dire, davanti alle porte di casa. Oggi, nei negozi e nei mercati la scelta di alimenti asiatici è quasi sconfinata ed è inevitabile esserne affascinati.

È stato in California che si è iniziato a fondere la tradizione culinaria orientale con i sapori occidentali. Ingredienti e modi di preparazione venuti da lontano hanno arricchito la nostra cucina e da questo incontro tra le conoscenze scientifiche dell'Occidente e i saperi tramandati dell'Oriente è nata una cucina nuova, moderna, ricca, saporita, stimolante ed elegante. È inoltre una cucina che non fa grandi differenze tra i prodotti di lusso e gli alimenti di qualità utilizzati nella cucina di tutti i giorni.

Tra i quali un alimento così straordinario come il riso.

Sono vari i motivi per cui era poco apprezzato dall'haute cuisine. Il riso è stato a lungo considerato un alimento troppo semplice, addirittura "noioso" e dal gusto piuttosto insipido. A ciò si aggiunge che veniva presentato male e i chicchi, spargendosi un po' ovunque, potevano rovinare l'estetica di un piatto artisticamente guarnito. Così finiva spesso per essere portato in tavola come riso asciutto a parte.

Alle nostre latitudini la scelta di piatti a base di riso era limitata al risotto, al riso al latte e a poco altro. Banali ci apparivano le preparazioni più comuni come risi e bisi, gli involtini di riso in foglie di cavolo o l'anello di riso. L'associazione con la cucina dietetica e integrale, poi, respingeva più che attrarre i seguaci della nouvelle cuisine.

Ma qualche anno fa è avvenuta una svolta. La scelta di varietà di riso disponibili sul mercato è aumentata e con essa i tipi di preparazione. La tendenza del "cucinare e sperimentare" ha fatto crescere l'interesse verso il riso.

Anche il fatto che siano sempre più numerose le persone che scelgono un'alimentazione vegetariana, contribuisce a "nobilitare" il riso che viene preparato in maniera sempre più varia e fantasiosa. La sua versatilità ne fa un ingrediente perfetto da associare a tutti i tipi di verdure, funghi ed erbe, perfino in combinazione con i crauti - i ravioli di riso con crauti sono per esempio molto gustosi.

Oggi si considera sempre più importante alimentarsi in maniera sana e l'haute cuisine deve tener presente questo aspetto. Il riso è facilmente digeribile e contiene molte vitamine preziose e importanti sostanze minerali che in esso risultano presenti in una combinazione ideale. È, in sostanza, un "condensato di energie" racchiuso in una buccia dura. Più se ne toglie, però, di questa buccia, meno sostanze nutritive rimangono. Il riso è inoltre uno degli alimenti meglio tollerati dalle persone affette da allergie e intolleranze alimentari che possono quindi trovare in esso un ottimo alimento di base e non contenendo glutine può essere consumato da chi soffre di celiachia in sostituzione di altri cereali. Infine, è ricco di carboidrati complessi e povero di grassi.

Oltre a questi aspetti, anche la sempre maggiore importanza attribuita alla cucina biologica e la possibilità di trovare sul mercato varietà di riso molto aromatiche e particolari, possono aver fatto sì che diventasse così popolare.

Ma per quanto mi riguarda, il motivo principale per cui mi piace utilizzare il riso, è che è un alimento chiave per la cucina "cross-over", una cucina che getta un ponte tra l'Asia e l'Europa. È, insomma, un alimento che può essere impiegato in maniera creativa in tutte le cucine del mondo.

Guardiamo ora più da vicino le varie cucine con le loro specialità a base di riso:

Abbiamo, per cominciare, la cucina dell'Europa del Sud e mediterranea dove predomina il risotto per il quale si usano soprattutto le varietà Arborio, Carnaroli e Vialone nano. Le variazioni del risotto vanno dal classico risotto allo zafferano a quello al nero di seppia, fino al risotto alle fragole con il parmigiano stagionato. Un ruolo importante nella cucina mediterranea va assegnato poi alla paella, alle crocchette di riso fritte e alla zuppa di riso greca al limone e non vanno dimenticate le varietà di riso speciali dell'Europa del Sud come il riso rosso della Camargue e il riso nero Venere italiano.

Nella cucina giapponese non può mai mancare una ciotola di riso. Il riso giapponese è un riso dal chicco rotondo e i giapponesi sono molto critici quando scelgono il "loro riso". Una mia amica giapponese sostiene che il migliore è quello raccolto in autunno. Viene impiegato per la preparazione del sushi, degli onigiri (polpettine di riso farcite), del riso freddo marinato e del mochi, il tradizionale dolce di riso senza il quale il capodanno giapponese sarebbe impensabile.

Riso basmati, riso jasmine, riso profumato: questi nomi li associamo alla fresca e aromatica cucina thailandese. Si tratta di varietà a chicchi lunghi che accompagnano pietanze al curry o specialità cucinate nel wok o che vengono servite come pietanza a se stante, il riso fritto.

Altrettanto importanti sono il riso glutinoso bianco o nero - dai quali con l'aggiunta di latte di cocco si ottengono vari tipi di dolci - e tutte quelle straordinarie pietanze a base di spaghetti di riso o fogli di carta riso.

Nella cucina indiana il riso profumato viene ulteriormente aromatizzato durante la preparazione con spezie come la cannella, il cardamomo o il coriandolo e guarnito per esempio con uvetta, pinoli e lenticchie.

Sono queste dunque le regioni e i paesi che oggi influenzano fortemente la nostra cucina. Ed è proprio la cucina internazionale che amo tanto, con la sua capacità di mescolare in un felice contrasto elementi locali ed esotici, a permetterci di gustare queste delizie.

Oltre al riso in sé, di cui si contano almeno 8'000 varietà, esistono anche molti suoi derivati che sono estremamente interessanti per la cucina moderna.

La farina di riso macinata molto fine è ottimamente indicata per legare salse e zuppe e per la preparazione di gnocchi e vari tipi di pasta, da spaghetti e tagliatelle fino a sottilissimi capellini da minestra.

Con la farina si producono inoltre i fogli di carta di riso che vengono impiegati soprattutto per gli involtini primavera o altre croccanti specialità.

Nella cucina integrale e nei dessert i fiocchi di riso hanno un ruolo importante.

Per ottenere il latte di riso, si aggiunge acqua alla farina. Una reazione enzimatica trasforma l'amido in maltosio. Il latte di riso, già dolce di per sé, viene impiegato soprattutto in pasticceria.

Questa grande varietà non può naturalmente non interessare i cuochi più moderni della nostra epoca, i rappresentanti della cosiddetta "cucina sperimentale". Nel suo ristorante "elBulli" nei pressi di Barcellona, lo spagnolo Ferran Adrià elabora creazioni straordinarie come il riso soffiato aromatizzato, la polvere di riso al cioccolato o la schiuma di riso ottenuta con il sifone per la panna montata. Il riso assume quindi forme e consistenze inedite.

Le ricette che preferisco sono il burger di riso, il risotto al curry thailandese, le polpette di riso selvatico e il gelato di riso. La creazione più appassionante che ho avuto modo di gustare recentemente: un tiramisù a base di riso con il tè verde. Straordinario.

Il riso riveste quindi per me un ruolo centrale nella moderna haute cuisine, una cucina dalla creatività infinita che unisce Oriente e Occidente. È questa la cucina del futuro, ricca di potenziale, che renderà grande questo piccolo e versatile chicco!

(traduzione dal tedesco)