




TESTI


COME TESTIAMO E VALUTIAMO


Marche e modelli sono selezionati per coprire il più possibile il mercato. I campioni sono acquistati nei punti vendita e testati in forma anonima da laboratori indipendenti da qualsiasi tipo di interesse commerciale. In tabella la qualità è indicata con un numero di stelle, da uno (pessimo) a cinque (ottimo). La qualità globale è espressa da una valutazione in centesimi e i prodotti sono sempre elencati in ordine di qualità. Se un prodotto non supera le nostre prove di sicurezza o ha gravi problemi di conformità, il giudizio globale è sostituito da questo simbolo:  Il colore blu scuro nelle tabelle indica i prodotti di qualità globale ottima, il blu chiaro di qualità buona, il grigio chiaro di qualità media, il grigio scuro di qualità bassa.

 **MIGLIORE DEL TEST**
Migliore qualità globale del test, a prescindere dal prezzo

 **MIGLIOR ACQUISTO**
Qualità globale buona e il prezzo o il costo d'uso più conveniente

 **MIGLIOR PREZZO**
Qualità globale media e un prezzo o costo d'uso particolarmente conveniente

 **MIGLIOR SCELTA GREEN**
Massimo giudizio in impatto ambientale (5 stelle) e giudizio globale buono od ottimo

 **MEGLIO EVITARE**
Il prodotto ha gravi problemi di conformità o di sicurezza

Migliaia di prodotti e aggiornamenti continui su www.altroconsumo.it

CHICCHI IN CAMPO

Alla prova 19 marche di Carnaroli. Ma in laboratorio si svela che uno è Arborio. Il Migliore? Viene dal discount.

di Manuela Cervilli

IN SINTESI

- Risultati del test su 19 marche di riso di varietà Carnaroli
- Le prove di degustazione fatte dagli chef
- Le diverse varietà di riso: quale scegliere?

Durante il periodo del lockdown, tra febbraio e aprile 2020, il consumo di riso italiano è aumentato di 74mila tonnellate (dati dell'Ente Nazionale Risi). Gli italiani, costretti in casa, hanno riscoperto il piacere di cucinare non solo la pasta fatta in casa, il pane e i dolci, ma anche i risotti: ricette che fanno parte della nostra tradizione culinaria, anche se necessitano un po' più di tempo rispetto a quello che abbiamo di solito a disposizione. Per cuocere semplicemente il riso in acqua bollente, infatti, servono almeno 15-20 minuti. La verifica del tempo di cottura reale e la corrispondenza con quello ►



mezza cipolla
(o uno scalogno)



1 cucchiaio
di olio d'oliva
extravergine



mezzo bicchiere di
vino bianco secco



320 g di riso
carnaroli



80 g di burro



4 cucchiai di
Parmigiano reggiano

RISOTTO ALLA PARMIGIANA (4 PERS.)

Trita finemente la cipolla sbucciata e falla appassire in una pentola, a cui va aggiunto l'olio extravergine di oliva e metà del burro. Mantieni la fiamma bassa e mescola di frequente. Aggiungi il riso facendolo tostare a fiamma alta per circa tre minuti. Versa il vino bianco facendolo evaporare. Procedi alla cottura del riso per il tempo indicato sulla confezione, unendo poco alla volta il brodo caldo. Aggiusta di sale quando il brodo sarà quasi assorbito. Una volta terminata la cottura, togli il riso dal fuoco. Incorpora il burro tagliato a pezzi piccoli e il Parmigiano. Manteca il risotto, per renderlo morbido e cremoso. Si può guarnire con fiori eduli a piacere.

GLI CHEF AL TEST



TUTTI ANONIMI I 19 campioni di riso sono stati valutati alla cieca, cioè senza che gli chef sapessero il nome commerciale del prodotto.



COTTI UGUALI La cottura del riso è stata realizzata con un termomixer, che permette di replicare la preparazione per tutti i campioni senza variazioni.



COM'È? Tra le altre cose gli chef hanno valutato: l'aspetto visivo pre e post cottura, il grado di mantecatura, la resa in volume e la consistenza del chicco.

QUELLO GIUSTO

Le varietà di riso sono davvero tante. Ecco le più comuni.

ARBORIO È diffuso in tutta Italia, ma è conosciuto anche all'estero. Il nome deriva dal comune di Arborio (Vc), dove l'agronomo Marchetti lo selezionò nella prima metà del Novecento. Ha una buona tenuta di cottura: ideale per risotti, timballi e arancini siciliani.

Costo a porzione (80 g): 0,22

ORIGINARIO Riso piccolo dalla forma tonda, con scarsa tenuta di cottura, alta collosità e alto potere di assorbimento. È adatto per minestre, risi in brodo, dolci di riso, timballi e crocchette.

Costo a porzione (80 g): 0,11

ROMA Dai chicchi grossi e tondi, contiene tanto amido. Ha bassi tempi di cottura e assorbe bene il condimento: per questo è adatto a risotti, risi bianchi e timballi.

Costo a porzione (80 g): 0,21

VENERE Riso italiano integrale dal naturale colore nero, con un'aroma che ricorda il pane appena sfornato. È ideale per insalate e bollito come accompagnamento a pesce e carne.

Costo a porzione (80 g): 0,41

SANT'ANDREA Ricco di amido, adatto alla preparazione di minestre e dolci, ma anche di risotti: crea infatti una crema perfetta per il risotto mantecato all'onda. È usato per la "panissa", il tradizionale piatto vercellese.

Costo a porzione (80 g): 0,17

BALDO Ha il chicco lungo, semi affusolato e cristallino: è una varietà storica della risicoltura italiana. Non rientra tra le varietà più conosciute, ma è ottimo per risotti e insalate.

Costo a porzione (80 g): 0,19

VIALONE NANO Molto pregiato: assorbe bene i condimenti e ha un'ottima tenuta di cottura. I chicchi sono medi e tondi, rimangono compatti e crescono in cottura. È ideale per risotti, riso pilaf, insalate. Validi alternative al Carnaroli. Costo a porzione (80 g): 0,20

LA NOSTRA SCELTA: RISO CARNAROLI



76 QUALITÀ OTTIMA

Mondella (MD) Carnaroli (1 Kg)

1,49 - 1,89 €

PRO Chicchi privi di difetti e molto graditi all'assaggio, ottimi risultati nel test. Buona la tenuta di cottura; ottima la cremosità.

CONTRO I livelli di cadmio e arsenico sono molto bassi, ma in altre marche sono presenti in quantità inferiori.

IL NOSTRO PARERE Esce a testa alta dalle prove. Prezzo vantaggioso. Disponibile solo nella catena MD.



70 QUALITÀ OTTIMA

Conad Riso Carnaroli (1 Kg)

1,29 - 1,79 €

PRO All'assaggio questo riso è piaciuto sia ai consumatori sia agli chef. Ha chicchi senza difetti e offre un eccellente grado di mantecatura.

CONTRO Pur mantenendosi sempre a livelli accettabili, è il riso che mostra la quantità più elevata di arsenico tra i campioni del test.

IL NOSTRO PARERE Ha un ottimo rapporto tra la qualità e il prezzo.

► in etichetta è stata una delle prove fatte dagli chef nel nostro test, che ha confrontato 19 marche di riso della varietà Carnaroli.

Il principe del riso

“Principe del riso”, così è chiamato il Carnaroli: le grandi dimensioni del chicco e l'alta percentuale di amilosio (uno dei componenti dell'amido) donano a questa varietà una bassa collosità, che la rende ideale per i risotti. I chicchi assorbono perfettamente i condimenti e restano sempre al dente, anche quando la preparazione non viene consumata appena pronta. La tenuta della cottura dopo cinque minuti dalla fine della preparazione è un'altra

Poco meno della metà sono stati promossi a pieni voti dagli chef

Riso Carnaroli

		PREZZI		RISULTATI										QUALITÀ GLOBALE %
		In euro a confezione min - max (dicembre 2020)	In euro medio al chilo	Etichetta	Varietà verificata C = Carnaroli A = Arborio	Metalli pesanti (cadmio e arsenico)	Valutazione imballaggio	Verifica dei tempi di cottura	Tenuta di cottura	Grado di mantecatura	Assaggio dei consumatori	Assaggio degli chef		
■ ■	MONDELLA (MD) Carnaroli (1 kg)	1,49 - 1,89	1,76	★★★★	C	★★★★★	★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	76
	GRANDI TERRA DEL RISO Carnaroli, Riso del Delta del Po IGP (1 kg)	2,19 - 3,09	2,63	★★★★	C	★★★★★	★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	74
	CARREFOUR Riso Carnaroli (1 kg)	1,85 - 2,39	2,00	★★★★★	C	★★★★	★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	73
■	CONAD Riso Carnaroli (1 kg)	1,29 - 1,79	1,69	★★★★	C	★★★★	★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	70
	ESSELUNGA Riso Carnaroli (1 kg)	2,30 - 2,39	2,35	★★★	C	★★★★	★★★★★	★★	★★★	★★★★★	★★★	★★★★	★★★★	69
	CAROSIO (LIDL) Carnaroli (1 kg)	1,89	1,89	★★★★	C	★★★★	★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★	69	
	COOP Riso Carnaroli (1 kg)	1,79 - 2,40	2,10	★★★★★	C	★★★★	★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	68	
	DELIZIE DAL SOLE (EUROSPIN) Carnaroli (1 kg)	1,89	1,89	★★★★	C	★★★★	★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★	68	
	PANIGADA Riso Carnaroli (2 kg)	4,89	2,45	★★★★	C	★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★	★★★★★	68	
	RISO SCOTTI Carnaroli (1 kg)	2,89 - 4,45	3,64	★★★★	C	★★★★	★★	★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	68	
	RISERVA GALLO Riso Carnaroli (1 kg)	2,89 - 3,99	3,43	★★★★	C	★★★★	★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★	66	
	GLI AIRONI RISI&CO Gemma riso carnaroli (1 kg)	3,59	3,59	★★★★	C	★★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★	★★★★	★★	66	
	CURTIRISO Riso Carnaroli (1 kg)	1,80 - 3,98	2,86	★★★★	C	★★★★	★	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★	64	
	CUSARO Carnaroli biologico (1 kg)	3,09	3,09	★★★★	C	★★★★★	★	★★★	★★	★★★	★★★★	★★	63	
	SELEX Riso Carnaroli (1 kg)	1,45 - 2,60	1,92	★★★	C	★★★★	★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★	62	
	CASCINA SAN GIACOMO Riso Carnaroli (1 kg)	2,99	2,99	★★★	C	★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★	62	
	UI Riso Carnaroli (1 kg)	1,99	1,99	★★★★	C	★★★★	★	★★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★	62	
	RISO ALMO Riso Carnaroli (1 kg)	2,48 - 2,50	2,49	★★★★	C	★★★★	★★	★★★★	★	★	★★★★	★	58	
	PRINCIPE Riso superfino Carnaroli (1 kg)	2,39 - 3,98	3,44	★★★	A	★★★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★	29	

RISULTATI COMPLETISI www.altroconsumo.it/riso

■ qualità ottima ■ qualità buona ■ qualità media ■ qualità bassa

delle valutazioni a cui gli chef hanno sottoposto i 19 campioni. Nella degustazione dei risi è stato giudicato anche il grado di mantecatura, che è buono quando il rilascio dell'amido di cottura forma intorno al chicco una crema densa al punto giusto, senza però renderlo coloso. Inoltre, perché il risotto sia perfetto, è importante che il chicco, mentre cuoce, non si disgreghi: gli chef hanno valutato anche questo aspetto. Il riso Carnaroli è una varietà dalla resa eccellente: questo significa che aumenta molto il suo volume iniziale. Una caratteristica che gli consente di assorbire i liquidi e quindi gli aromi e i condimenti usati per le preparazioni. In particolare Cascina San Giacomo e Carrefour

hanno rese in volume elevate. Per completare la valutazione gli chef hanno anche assaggiato i risi: poco meno della metà ha ottenuto un giudizio buono o ottimo; otto un voto accettabile; quattro non raggiungono la sufficienza: questi ultimi hanno chicchi che tendono a perdere la struttura o gommosi o disomogenei, ovvero molli e colosi all'esterno, duri all'interno.

Le prove di laboratorio

Il nostro test non valuta solo il riso con degustazioni, professionali e no (ne abbiamo organizzata una anche con un gruppo di consumatori, che hanno dato ai prodotti voti buoni, se non ottimi). I campioni sono stati inviati anche in laboratorio, per analisi

più tecniche. E qui, una spiacevole scoperta: nel test che verifica la varietà, un prodotto (Principe) è risultato appartenere al gruppo Arborio e non Carnaroli: la varietà trovata è altrettanto di qualità e dal prezzo simile al Carnaroli, ma riso Principe non rispetta la legge che stabilisce che la varietà contenuta debba essere uguale a quella dichiarata. Per questo motivo è stato penalizzato in tabella. Un'altra analisi ha valutato invece la presenza di sostanze come il cadmio e l'arsenico. Perché proprio questi due inquinanti? Il cadmio è un metallo tossico usato nelle lavorazioni industriali. Purtroppo il riso è una delle colture che più ne rischia la presenza, ma i campioni ne ►

CEREALI A CONFRONTO

Meglio il riso o la quinoa? La pasta o il farro? Dipende dai gusti. Se si contano le calorie non ci sono grosse differenze e, dal punto di vista nutrizionale, sono tutti validi. Pregi e prezzi di sei cereali.

RISO

costo a porzione: 0,26€
281kcal a porzione (80 g)

È il cereale che contiene più carboidrati ed è il più povero in fibra: ne contiene circa la metà della pasta e sette volte meno dell'orzo.

FARRO

costo a porzione: 0,38€
285 kcal (80 g)

Offre più proteine (10 g) del riso. Spesso si fa confusione sul suo contenuto di glutine: lo contiene e quindi non è adatto per i celiaci.

ORZO

costo a porzione: 0,33€
267 kcal a porzione (80 g)

È il cereale che offre il maggior apporto di fibra: una porzione può coprire il 30% della quantità di fibra giornaliera consigliata.

GRANO SARACENO

costo a porzione: 0,56 €
281kcal (80 g)

Non è un vero e proprio cereale: viene accomunato al frumento per le proprietà nutrizionali simili, come il contenuto in carboidrati.

QUINOA

costo a porzione: 0,97€
291kcal (80 g)

È uno "pseudocereale" coltivato in Sudamerica. Rispetto al riso, contiene una quantità maggiore di proteine e grassi. Non contiene glutine.

SEMOLA (PASTA)

costo a porzione: 0,15 €
285 kcal (80 g)

Con la quinoa è il cereale con la maggiore quantità di proteine. ma ha anche poche fibre (solo 2,4g), la metà rispetto a farro e quinoa.



UNO È MEGLIO PER L'AMBIENTE

Spesso usare un secondo imballaggio di cartone non garantisce maggiori informazioni in etichetta. Anche il solo imballaggio in plastica permette di riportare molte informazioni utili.

▶ mostrano in generale quantità basse. L'arsenico invece è un elemento naturale presente nella terra (oltre che diffuso nell'ambiente da alcuni tipi di industrie): attraverso suolo e acque sotterranee può ritrovarsi in molti cibi. Rispetto ad altre colture, il riso è più sensibile all'assorbimento di arsenico, perché cresce in acqua: fortunatamente nei nostri campioni i livelli sono risultati molto bassi. Sul fronte cadmio e arsenico, quindi, nessun problema di salute. Abbiamo controllato anche l'umidità e i difetti dei chicchi (grani rotti, danneggiati o immaturi), senza riscontrare problemi.

Per chi lo vuole green

Il riso è un alimento vitale per tanta popolazione mondiale, tuttavia la sua produzione ha un impatto ambientale elevato, a causa del consumo di acqua, delle bolle di metano emesse

dalle risaie e dei fertilizzanti. Per produrre un chilo di riso si usano fino a 2.500 litri d'acqua (per uno di grano ne servono 900; di mais 1.400). Questo ha però anche aspetti positivi per la biodiversità: le zone umide sono un habitat ottimale per specie acquatiche vegetali e animali e spesso le risaie italiane si trovano in aree naturali protette. Chi ha a cuore la sostenibilità può scegliere un produttore attento che si impegna nella riduzione delle emissioni di CO₂ e degli sprechi. Tra quelli del test ci sono Riso Scotti e Curtiriso: entrambi hanno implementato l'uso degli scarti di lavorazione del riso, da cui produrre energia da fonti rinnovabili per alimentare i propri stabilimenti. Un altro suggerimento - valido per qualsiasi prodotto - è scegliere confezioni adeguate: fatte di materiale riciclabile e senza doppio imballaggio. ■

RISO PRINCIPE PRECISA

Contestualmente a quanto pubblicato da Altroconsumo Inchieste nell'articolo "Chicchi in Campo" apparso sul numero di marzo, Riso Principe ha fatto effettuare dal Laboratorio indipendente dell'Ente Risi - Ente pubblico sottoposto alla vigilanza del Ministero delle Politiche agricole, alimentari e forestali - le analisi su un primo campione e successivamente su altri due campioni appartenenti al medesimo lotto di produzione di quello oggetto dei risultati dell'indagine comparativa condotta dalla rivista. I campioni presi in esame - si ribadisce: tutti del medesimo lotto - si riferiscono a differenti punti ora del processo di confezionamento, questo al fine di una lettura ancora più completa e puntuale.

In tutti i campioni analizzati, il Laboratorio

dell'Ente Risi ha riscontrato che la varietà contenuta è Carnaroli e quindi conforme a quanto dichiarato in etichetta.

Inoltre, sugli ultimi due campioni, oltre che certificare la presenza all'interno della confezione di Carnaroli, Riso Principe ha voluto anche far analizzare dall'Ente Risi i parametri qualitativi. Il riso Carnaroli esaminato è risultato avere caratteristiche di qualità significativamente superiori a quanto previsto per legge. In particolare, le impurità (1,7%) e le rotture (2,9%) si attestano a percentuali minime, ben al di sotto della tolleranza di legge (5%).

I dati dimostrano la grande attenzione di Riso Principe all'eccellenza qualitativa dei propri prodotti.

Riso Principe 1910 srl



Le nostre analisi, che hanno riscontrato la varietà Arborio anziché Carnaroli, sono state effettuate su due campioni dello stesso lotto confezionati in orari differenti rispetto ai campioni analizzati da Riso Principe srl.