



Dal risotto alla milanese alle arancine siciliane, dalle minestre contadine agli sformati, il riso occupa un posto importante nella gastronomia italiana. Un ingrediente semplice, capace di assumere forme molto diverse a seconda del territorio, delle tecniche di preparazione e degli ingredienti con cui viene accompagnato.

Nel tempo, il suo utilizzo si è evoluto insieme alle abitudini alimentari. Accanto alle ricette tramandate di generazione in generazione sono comparse preparazioni più rapide, piatti freddi e nuove combinazioni che rispondono alle esigenze della cucina quotidiana.

Ripercorrere questa evoluzione permette di scoprire come tradizione e innovazione possano convivere anche a partire da un ingrediente apparentemente comune.

Dalle minestre ai risotti: il riso nella cucina di una volta

La storia gastronomica del riso in Italia è strettamente legata alle regioni settentrionali, dove la coltivazione ha trovato condizioni particolarmente favorevoli, soprattutto nelle pianure di [Piemonte e Lombardia](#).

Qui il riso è diventato protagonista di numerose preparazioni, dalle minestre ai risotti. Questi ultimi, grazie alla cottura graduale con aggiunta di liquido e alla capacità dei chicchi di rilasciare amido, hanno sviluppato una consistenza che li distingue dalle altre preparazioni a base di cereali.

Nella cucina domestica il riso veniva spesso utilizzato insieme a verdure, legumi e altri ingredienti disponibili, dando origine a piatti sostanziosi e relativamente semplici da preparare. Le minestre di riso, ad esempio, permettevano di valorizzare i prodotti dell'orto, mentre i risotti offrivano spazio a preparazioni più elaborate.

Nel corso del tempo, alcune ricette sono diventate simboli della cucina regionale, conservando tecniche e abbinamenti che ancora oggi caratterizzano la tradizione gastronomica italiana.

Un ingrediente, tante tradizioni regionali

Sebbene il risotto sia uno dei simboli più conosciuti della cucina settentrionale, il riso ha assunto un ruolo importante anche in altre zone d'Italia.

In Veneto, ad esempio, i risi e bisi rappresentano una preparazione a metà strada tra minestra e risotto, nella quale il riso viene accompagnato dai piselli.

Scendendo verso il Centro Italia troviamo i supplì romani, con il loro ripieno filante e la caratteristica panatura croccante.

Scritto da Elemaca
Venerdì 30 Ottobre 2026 06:53

A Napoli, invece, il sartù di riso racconta una tradizione più elaborata, fatta di timballi, ripieni ricchi e cottura al forno.

In Sicilia, infine, le arancine e gli arancini testimoniano un altro modo di interpretare il riso, trasformandolo in una specialità dalla crosta croccante e dal ripieno variabile.

Sono preparazioni molto diverse tra loro, accomunate dalla capacità di adattare lo stesso ingrediente ai gusti e alle abitudini del territorio.

La scelta del riso cambia il risultato

Uno degli aspetti più interessanti della cucina a base di riso è la varietà delle caratteristiche disponibili.

Per preparare un risotto, ad esempio, si utilizzano spesso varietà come Carnaroli, Arborio e Vialone Nano, apprezzate per la loro capacità di assorbire i liquidi e contribuire alla consistenza cremosa del piatto.

Altre tipologie sono più adatte a preparazioni nelle quali è importante mantenere i chicchi separati, come insalate, contorni e piatti freddi.

Anche il metodo di cottura influisce sul risultato. La tostatura iniziale, l'aggiunta graduale del brodo e la mantecatura finale sono passaggi caratteristici del risotto, mentre la bollitura e la cottura per assorbimento permettono di ottenere consistenze differenti.

Conoscere queste caratteristiche consente di scegliere la varietà più adatta alla ricetta, evitando di considerare tutti i tipi di riso intercambiabili.

Dalle ricette tradizionali ai piatti contemporanei

La cucina moderna ha ampliato ulteriormente le possibilità di utilizzo del riso.

Alle preparazioni classiche si affiancano oggi insalate con verdure di stagione, piatti unici con legumi, ricette con pesce e combinazioni ispirate a tradizioni gastronomiche internazionali.

Queste interpretazioni rispondono anche a esigenze pratiche. Il riso può essere preparato in anticipo, utilizzato in piatti da consumare fuori casa oppure recuperato in nuove ricette, purché venga [raffreddato e conservato correttamente](#) dopo la cottura.

La versatilità dell'ingrediente permette inoltre di adattare le preparazioni alle diverse stagioni: risotti con zucca o funghi nei mesi freddi, insalate con ortaggi freschi durante l'estate, minestre e sformati quando si desidera un piatto più sostanzioso.

Non si tratta necessariamente di sostituire le ricette del passato, ma di affiancare loro nuove possibilità, mantenendo attenzione alla qualità delle materie prime e alle tecniche di preparazione.

Il riso nell'alimentazione quotidiana

Oltre al suo valore gastronomico, il riso rappresenta una fonte di carboidrati e può trovare spazio in un'alimentazione varia ed equilibrata.

La presenza del [riso nella dieta](#) quotidiana offre numerose possibilità, dalle minestre alle insalate con verdure e legumi. A fare la differenza dal punto di vista nutrizionale sono anche le porzioni, i condimenti e gli altri alimenti presenti nel pasto.

Un risotto ricco di formaggi e burro, ad esempio, presenta caratteristiche nutrizionali differenti rispetto a un piatto di riso accompagnato da verdure e legumi. Questo non rende automaticamente una preparazione migliore dell'altra: cambiano semplicemente gli ingredienti, le occasioni di consumo e il ruolo del piatto nell'alimentazione complessiva.

La possibilità di variare le ricette è uno dei principali punti di forza di questo cereale. Alternare preparazioni, varietà e abbinamenti permette di continuare ad apprezzarlo senza rinunciare alla diversità alimentare.

Dalle minestre della cucina contadina alle interpretazioni contemporanee, il riso dimostra così una straordinaria capacità di attraversare epoche e territori, conservando il proprio posto nella cucina italiana e adattandosi alle abitudini di oggi.