

## **RICETTE - Pilaf (plov): il modo più universale di cuocere il riso**



Il riso è uno dei cereali di base del nutrimento umano, e si prepara in un'enorme varietà di modi. In Italia è un po' sottovalutato, anche se la mia regione, il Piemonte, apre la fila per la sua coltivazione e produzione. I risotti fanno parte della cucina italiana più nota nel mondo, ma richiedono un po' di tempo e di attenzione in cucina. Per chi non ha a disposizione questo tempo, e per chi vuole sperimentare il modo più diffuso (e semplice!) di cuocere il riso, suggerisco il metodo detto *pilaf*, *pilau* o, in area centro-asiatica e nello spazio culturale russo, *plov*, derivato in origine dal turco *pilav* e dal persiano *pilāv*.

Questo metodo di cottura porta al caratteristico risultato di chicchi leggeri e soffici, che una volta cotti non aderiscono tra loro. Nella sua forma più elementare richiede semplice riso e acqua (o al più, brodo), e prevede che tutte le aggiunte di ingredienti (tra cui verdure, erbe e spezie) siano fatte in seguito, quando il riso è ormai cotto.

### **Ingredienti**

Per questo tipo di preparazione, bisogna scegliere tipi di riso bianco che non rilascino troppo amido in cottura, perché questo farebbe appiccicare i chicchi. Perciò, le convenzionali marche italiane da risotto non vanno bene. Scegliete i tipi di riso orientale, tra cui quelli a grano lungo (come il Basmati indiano, il cui nome significa "intriso di fragranza") o a grano piccolo (come il Jasmine del Sud-est asiatico, chiamato così per il suo caratteristico profumo che ricorda il fiore di gelsomino), o ancora le varietà cinesi e giapponesi di riso per sushi. Oggi questi tipi di riso sono sempre più comuni, non solo nei negozi di cibi asiatici: ne è iniziata la coltivazione di alcuni marchi in Italia.

Se non usate un'apposita macchina cuoceriso (e se state leggendo queste istruzioni, è probabile che un cuoceriso sia un attrezzo di cui non sentite il bisogno), provate a usare un semplice pentolino (meglio con coperchio in vetro, così potrete osservare le fasi della cottura). Le quantità di riso e acqua variano a seconda dei tipi di riso, ma tenete presente in generale che il riso aumenta molto di volume durante la bollitura: il riso Basmati e altre varietà a grano lungo hanno la curiosa caratteristica di non gonfiare, ma di allungarsi ulteriormente in cottura.

## **Preparazione**

Il primo indispensabile passo per ottenere il riso pilaf, se usate riso bianco, è la sciacquatura del riso. Infatti, il processo di brillatura del riso lascia residui di amido superficiale che possono far attaccare i chicchi tra loro. La cosa in sé non è pericolosa (il riso cuoce comunque), ma il proposito del pilaf è di avere i chicchi separati, per cui versate acqua fredda e pulita sul riso, e massaggiare delicatamente il riso con le dita o con le bacchette, e vedrete che l'acqua si intorbidisce per i residui di amido. Rimuovete l'acqua, il cui leggero contenuto di amido non pregiudica un uso ulteriore in cucina: anzi, può essere una valida base per le zuppe e per tutte le ricette in cui serve un poco di addensante naturale. Versate altra acqua, e ripetete l'operazione più volte (di solito basta un paio di lavaggi) finché l'acqua resta limpida. Aggiustate le quantità di riso e acqua secondo le istruzioni generali della tipologia di riso. Se volete usare il metodo empirico orientale, immergete un dito indice, e se il riso arriva all'altezza della prima falange (quella con l'unghia) e l'acqua all'altezza della seconda, tutto è pronto.

Se al posto dell'acqua volete usare del brodo per la cottura, potete farlo, così come potete aggiungere all'acqua sale, pepe e glutammato di sodio. Se volete che il riso resti bianco, fate attenzione al colore del brodo, e usate pepe bianco invece di pepe nero.

Mettete il pentolino sulla fiamma alta (o sull'equivalente della fiamma alta se scaldate su una piastra), portate l'acqua a ebollizione nel più breve tempo possibile, e appena bolle, mettete il coperchio e non sollevatelo più fino a cottura ultimata: abbassate immediatamente la temperatura a fuoco basso o al suo equivalente, e mantenete così per circa una decina di minuti. Qui il coperchio di vetro si rivela utile: verso fine cottura, si formerà al centro del riso una coroncina di piccoli tubi, i cosiddetti "nidi di granchio", che sono i canali di sfiato del vapore che si forma nel riso. Il riso dovrebbe essere pronto nel momento in cui da questi tubi non esce più un getto di vapore.

Appena scoperchiate, girate brevemente il riso per aiutarlo a mantenersi asciutto e soffice con la dispersione del vapore di cottura.

## Passi successivi

Il riso pilaf è la base per una varietà incredibile di ricette, il cui unico limite è la vostra fantasia. Può essere gustato al naturale, aromatizzato con spezie, servito come contorno ad altre preparazioni, oppure mescolato con queste a piacimento. Nella cucina iraniana e azera è ricoperto con salse allo zafferano, nelle varianti del plov centroasiatico è mescolato con frutta secca reidratata e semi oleosi, oppure messo come copertura di cibi stufati.

Il riso pilaf è usato per accompagnare i curry della cucina indiana o del sud-est asiatico, offrendo spesso un contrasto bianco agli stufati multicolori con vari ingredienti.

Tra le spezie più usate nel mondo per aromatizzare il pilaf, ricordiamo cardamomo, cannella, pepe, pimento, aglio, zenzero, senape, cumino, noce moscata, macis, chiodi di garofano e anice; tra le erbe, alloro, prezzemolo, menta, coriandolo, aneto; tra le verdure di accompagnamento (fresche oppure conservate), cipolle di ogni tipo, carote, patate, piselli, pomodori, peperoni, zucchini, broccoli, fagiolini, melanzane, cavolfiori, cavoli e funghi; tra la frutta essiccata e reidratata, uva sultanina, albicocche e mirtilli rossi; tra i semi, noci, mandorle, pistacchi, anacardi, castagne, pinoli e arachidi.

Talvolta i piatti con pilaf sono ravvivati con sottaceti o succo di limone. Il mais non fa parte dei cereali di base del pilaf, ma talvolta può apparire nei suoi contorni.

Con tutta questa ricchezza di ingredienti, potrete esplorare mille ricette diverse, ma quel che è importante come primo passo è che sappiate preparare il riso pilaf con confidenza!

## Varianti

Il pilaf non è sempre fatto con il solo riso: alcune ricette prevedono di cuocere assieme riso e orzo, alcune varianti usano il grano saraceno, mentre il tipico plov armeno è fatto con bulgur (grano spezzato). Le indicazioni che vi ho dato qui valgono per il riso bianco: è possibile fare un pilaf anche con il riso integrale (per il quale non serve la sciacquatura iniziale, dato che non presenta residui di amido della brillatura), ma i tempi di cottura dovranno allungarsi in proporzione, anche qui a seconda del tipo di riso.

***"Hai già mangiato riso?" (in cinese 你吃过米饭吗 - Nǐ chī mǐfànle ma?) non è una vera domanda, ma un saluto e un augurio di prosperità. Se ne sentono varianti in tutta l'Asia, oltre che in cinese in birmano, in khmer, in singalese, in malayalam, in malese, in coreano, in thailandese, in vietnamita...***