

12 Giugno 2019

Il Riso rosso selvaggio perfetto protagonista dei piatti estivi

Ricco di sapore e prezioso per il benessere grazie a fibre e antiossidanti, questo riso che dona alle ricette un tocco esotico oggi è coltivato anche in Pianura Padana



Veneto

Saporito e dalle ottime caratteristiche nutrizionali. Il **riso rosso selvaggio** è un riso integrale che cresce spontaneo nei terreni argillosi. Originario della Camargue, oggi è **coltivato anche in Pianura Padana** e apprezzato sempre di più sulla tavola perché **particolarmente aromatico e croccante** anche dopo la cottura. Il pericarpo di questo riso è **rosso rubino**, colore conferito dalla presenza di antocianine, pigmenti colorati naturali dalle **proprietà antiossidanti**, mentre all'interno la carosside (il chicco) resta bianco.

Dopo averlo fatto bollire per circa 40 minuti, il **sapore dolce** che ricorda quello della nocciola e la **piacevole consistenza** compatta si rivelano. Caratteristiche che lo rendono particolarmente adatto ad accompagnare **le verdure, il pesce, i legumi**, da servire come ingrediente di un piatto unico. Non è invece adatto alla preparazione di risotti.

Il riso rosso selvaggio può essere servito sia caldo che freddo, magari in insalata. Anche consumato da solo con un filo d'olio extravergine di oliva riesce a stupire per il suo sapore intenso.

Le **doti organolettiche** si uniscono ai **nutrienti preziosi** per il benessere. Essendo un **riso integrale**, i suoi chicchi sono ricchi di fibre, ma non solo. È **facilmente digeribile** e ha un alto contenuto di antiossidanti che sostengono l'organismo a difendersi dallo stress ossidativo, dall'invecchiamento, dai raggi UV e dalle aggressioni di alcuni patogeni. Oltre ad essere fonte nutrizionale di carboidrati contiene **vitamine del gruppo B e minerali** come fosforo, zinco e ferro.

La presenza di fibre favorisce anche la modulazione dell'assorbimento nutrizionale, riducendo l'indice glicemico del pasto e moderando l'assorbimento del colesterolo. Il **basso contenuto calorico** (169 kcal ogni 100 grammi) lo rende poi un alimento adatto alle diete ipocaloriche.

Come cucinarlo? Potete cominciare con un'insalata di riso rosso selvaggio con tonno, pomodori secchi sminuzzati e cipolla rossa di Tropea tagliata finemente. Basterà aggiungere un filo d'olio extravergine d'oliva e aggiustare di sale e pepe e il gioco è fatto. Se preferiamo qualcosa di più esotico si può gustare con gamberetti e germogli di soia saltati in padella. In una casseruola fate rosolare con olio extravergine d'oliva un po' di scalogno tritato quindi, raggiunta la doratura, aggiungete il riso rosso. Lasciate tostare i chicchi per due minuti e sfumate con un vino bianco. Versate dell'acqua e fate cuocere per circa 40 minuti facendo attenzione a non far asciugare troppo il riso. Per concludere aggiungete i gamberetti precedentemente preparati e i germogli di soia già fatti saltare per qualche istante in padella.
