

12 Luglio 2013

Il riso: sazia, sgonfia e aiuta a bruciare

Non tutti sanno quanto i suoi chicchi siano preziosi per una dieta sana. Fra tutti, il Vialone Nano brilla per l'alto contenuto di proteina nobile.



Lombardia

Leggero e disintossicante, a guardarlo da vicino **il riso è davvero un elisir di benessere**. Le sue caratteristiche diventano ancora più preziose in estate, quando si desidera mangiare con gusto mantenendo una linea impeccabile. Già, perché questo alimento è ricco di vitamine del gruppo B, che assicurano un buon funzionamento dei processi metabolici e **aiutano l'organismo a bruciare meglio quanto assimilato**.

Il riso ha proprietà sgonfianti e riesce a saziare con leggerezza. Per le sue caratteristiche può anche essere consumato senza problemi da chi convive con intolleranze al glutine [1]. Pare inoltre che, per la sua **azione blandamente ipotensiva e diuretica**, sia consigliato anche nei casi di malattie cardiache e d'ipertensione.

In Italia si coltivano più di cinquanta varietà di riso, diverse per forma e dimensioni. Gettando un'occhiata nelle zone di Mantova e nel veronese - da sempre note per le suggestive risaie - si trova una varietà selezionata fin dagli inizi del Novecento. Si tratta del cosiddetto **Vialone Nano** [2] con **alto contenuto di proteina nobile** che ne determina, in fase di cottura, una buona consistenza e una bassa collosità che esalta i piatti della cucina mantovana.



Ancora oggi il Vialone Nano è la varietà più coltivata in quest'area. Più la lavorazione è accentuata, più il prodotto finito sarà chiaro, brillante e compatto. In alternativa **si può scegliere il prodotto più grezzo** (oggetto di interventi meno invasivi) detto integrale o semi-integrale. Il colore è più scuro e il riso più farinoso al tatto, ma al contempo più saporito e maggiormente nutritivo.

Potrebbe interessarti anche

Il riso al naturale [3]

Il riso da vicino [4]

Quattro passi lungo la strada del riso mantovano [5]

Vialone Nano, il riso veronese venuto dall'Oriente [6]

Links

[1] <http://www.gedeone-e-coop.it/fatti.asp?fact=55&cat=1>

[2] <http://www.risoitaliano.org/RITA/HOME/HomeP.cfm>

[3] <https://www.territori.coop.it/territori/il-riso-al-naturale>

[4] <https://www.territori.coop.it/territori/il-riso-da-vicino>

[5] <https://www.territori.coop.it/territori/quattro-passi-lungo-la-strada-del-riso-mantovano>

[6] <https://www.territori.coop.it/territori/vialone-nano-il-riso-veronese-venuto-dall-orient>