

Home | Alimentazione | Mangiare sano | [Risi colorati: perché sono buoni e fanno bene](#)



Risi colorati: perché sono buoni e fanno bene

Secondo un recente studio questi chicchi non sono solo gustosi, ma vantano anche numerose virtù. Ecco quali sono

credits: iStock



di *Roberta Camisasca*

A colpire subito è il **colore**. Scuro, intenso, intrigante. I **chicchi** adornano il piatto come piccoli diamanti rossi o violacei. Sarà per questo, ma anche per l'aroma vivace e il sapore esotico, che il **riso pigmentato** vive un momento d'oro.

Il classico **bianco** resta quello più consumato ma, complici anche gli "impiattamenti" artistici dei grandi **chef** visti in tv (dalla Piramide nera di **Marchesi** alla Cialda croccante di Venere di **Cannavacciuolo**), cresce l'interesse verso varietà prima snobbate, considerate "strane" o difficili da cucinare.

Le vendite di **riso rosso e nero** sono schizzate alle stelle e la produzione si adegua felicemente a questo trend: la superficie coltivata è più che triplicata in soli tre anni, rivela l'Ente nazionale risi.

Osannato dagli antichi imperatori per i **poteri afrodisiaci** (a cui il riso Venere deve il suo nome), rivalutato dai tradizionalisti del



Calcola
il tuo peso ideale >

LEGGI ANCHE



Risi colorati: perché sono buoni e fanno bene

chicco brillato per l'**invidiabile profilo nutrizionale**, promosso dagli scienziati: una ricerca conferma che il riso pigmentato non è solo una scelta di gusto o scenografia del piatto, ma anche di **salute**.

Virtù salutistiche al top

Delle proprietà nutrizionali di **riso rosso e nero** si parla già nel Giornale di risicoltura del 1928. «Parliamo di due varietà di **riso integrale** e questo è già un vantaggio», premette Mariangela Rondanelli, professore associato in scienze e tecniche dietetiche applicate all'Università degli studi di Pavia.

«Il chicco non subisce il processo di **raffinamento** e sbiancatura del riso brillato e mantiene intatte le proprietà degli strati esterni, incluso il germe, ricco di **vitamine, fibre, minerali** e preziosi acidi grassi essenziali».

Oltre a queste virtù, già note, lo **studio italiano**, coordinato dall'Ente nazionale risi e realizzato con la **Fondazione Umberto Veronesi** e l'Università degli studi di Milano, ha dimostrato che il riso nero e quello rosso sono ricchi di polifenoli, che hanno **proprietà antinfiammatorie** e contribuiscono alla prevenzione di malattie croniche (come **obesità** e diabete).

«Integrale, nero e rosso sono circa **quattro volte più ricchi di fibra** rispetto a quello lavorato, bianco e parboiled», sottolinea Katia Petroni, professore associato di genetica all'Università degli studi di Milano.

«Nella nostra ricerca si è visto che i risi colorati hanno un **maggiore potere antiossidante** degli altri: il nero contiene in particolare antocianine (pigmenti viola presenti in molta frutta e verdura), quello rosso alchilresorcinoli (altri pigmenti) tutti appartenenti alla grande famiglia dei polifenoli che comprende circa 5000 sostanze diverse».

Sempre più made in Italy

Intanto nei supermercati **la vendita di riso integrale raddoppia** (da 3 a 7,5 milioni di chilogrammi, secondo dati [Iri](#)) e sugli scaffali quello colorato non manca più. «I prodotti acquistabili in Italia sono sicuri», rassicura Rondanelli.

«Fino a qualche anno fa i risi pigmentati erano importati, oggi **vengono coltivati anche in Italia**, sebbene non ci sia ancora l'obbligo di indicare l'origine in etichetta».

Il primo nero a essere iscritto nel Registro nazionale dei risi è stato il **Venere**, seguito nel 2016 dal Nerone e dall'Artemide, insieme a due varietà rosse, **l'Erme e il Ris Rus**. Si possono trovare nella grande distribuzione oppure comprare direttamente dai produttori, nelle **riserie locali**.

«Meglio scieglierlo **biologico**, magari combinato con altri cereali», consiglia **Marco Bianchi**, food mentor e divulgatore scientifico per la Fondazione Veronesi. «La sua destinazione d'uso non è il risotto come lo intendiamo noi, perché rimane sgranato: l'ideale è **saltarlo in padella con spezie e verdure** o utilizzarlo per preparare insalate esotiche.

Il vantaggio, oltre alle proprietà nutrizionali, è che **si mantiene**



Supercibi: ecco i 10 più cliccati su Google



Dieta detox: cosa c'è da sapere



Come faccio a scegliere un ananas davvero buono?

Chiedi a **Starbene.it**

Titolo della domanda



(max 100 caratteri)

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI



Dieta di Starbene-Metodo Lertola

Dott.ssa Carla Lertola

Gentile lettore, Stia attento all'uso della soia e dei cereali integrali che sono controindicati visti i suoi problemi tiroide. Le consiglio comunque di rivolgersi al suo medico di base per valutare l...

Tutte le domande

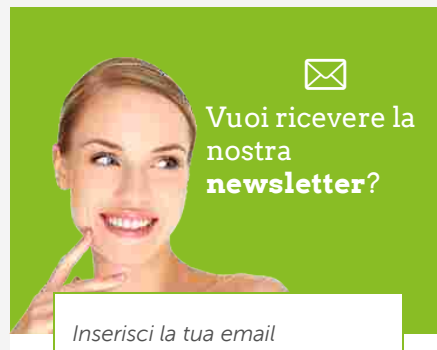
Tutti gli esperti

Cerca tra le domande già inviate

Cerca nelle risposte



NEWSLETTER



Vuoi ricevere la nostra **newsletter?**

Inserisci la tua email

sempre al dente. Non aggiungere sale: riso rosso e riso nero hanno un **profumo e un gusto caratteristici**, che vanno esaltati.

Piuttosto gioca sui **condimenti**: frutta secca con pesce azzurro o salmone, oppure uvetta sultanina e verdura, per creare un gradevole contrasto "dolce salato".

Protagonisti anche nei ristoranti

«Anche nella ristorazione l'offerta sta crescendo, soprattutto nella zona di **Novara e Vercelli**», aggiunge Roberta Garibaldi, esperta di turismo enogastronomico, docente universitario e responsabile del Tourism Lab dell'Università degli studi di Bergamo.

Una buona notizia per tanti: dai **celiaci**, stufi del solito risotto, agli **sportivi** (i chicchi vengono digeriti velocemente fornendo energia subito disponibile) e a chi è a **dieta**, perché il riso integrale sazia a lungo, grazie al **basso indice glicemico** (e nonostante abbia un po' meno calorie del riso bianco).

«I ristoranti italiani propongono per lo più **riso Venere** con gamberi, verdure e germogli, tipici della cultura orientale da cui derivano, ma li abbinano anche a ingredienti tipicamente mediterranei, come la burrata e la salsa di pomodoro fresco, con risultati sorprendenti», racconta l'esperta.

«C'è anche la **pizza nera**, con farina di riso Venere nell'impasto, che nella versione ripiena si chiama "**scrocchiarella**". Interessante la tendenza a esplorare varietà meno note come il **Violet**, un pigmentato nero molto aromatico».

Persino il **turismo** italiano ringrazia: nascono percorsi guidati alla scoperta del riso cromatico e mostre dedicate alla sua storia. Nella zona di Pavia, presso l'**Agriturismo Cascina Corte Grande**, c'è un Museo sul tema mentre alcune aziende, come **Riso Buono**, produttore di riso nero, danno la possibilità di fare visite organizzate.

Occhio agli integratori non sempre sono innocui

Attenzione agli integratori a base di riso rosso fermentato, derivati dal lievito *Monascus purpureum* e utilizzati per tenere sotto controllo i livelli di **colesterolo**: una ricerca italiana, pubblicata sul *British Journal of Clinical Pharmacology*, ha sottolineato il rischio di alcuni **effetti collaterali**, come dolori muscolari e reazioni cutanee. Pertanto è meglio chiedere il parere del proprio medico prima di assumerli

Tutto in un libro

Lo studio italiano ha dato origine alla pubblicazione di un volume intitolato **Il riso: un cereale da riscoprire** della Fondazione Veronesi, distribuito gratuitamente da Ente nazionale risi agli Istituti di agraria, alle Scuole di gastronomia e alle università con specializzazioni di pertinenza. Può essere scaricato anche da enterisi.it.

[Fai la tua domanda ai nostri esperti](#)

Invia >