

LA NUOVA CAMPAGNA NAZIONALE DI INFORMAZIONE E DIVULGAZIONE PRESENTATA DALL'ENTE NAZIONALE RISI.

Donne

HOME DONNE ALIMENTAZIONE BENESSERE AMORE CASA FAMIGLIA TRA NOI STORIE DI DONNE OROSCOPO MODA E BELLEZZA CUCINA

Tgcom24 | Donne | Alimentazione

25 LUGLIO 2019 05:00

Riso: il bello e il buono del chicco prezioso che ci fa stare bene

Nutriente e versatile, il riso subisce pochissime trasformazioni dalla risaia alla tavola ed è perfetto per i celiaci e non solo

Ideale per i pranzi o le cene estive, ottimo gustato freddo ed eccellente per primi piatti golosi e raffinati, il riso è il cereale più conosciuto e diffuso al mondo. Sono davvero pochi gli alimenti in grado di passare con facilità e disinvoltura dalla cucina casalinga a quella ricercata dei ristoranti stellati, dallo street food alle appetitose ricette della tradizione, senza mai perdere in valore nutritivo, nè in gusto: il riso è uno di questi, meglio ancora se italiano, perché sicuro, controllato e ... buonissimo!



Il granello di riso è un concentrato di virtù, da sempre riconosciuto come simbolo di fertilità e abbondanza.

Ne sanno qualcosa gli sposi, perché all'uscita del luogo della celebrazione del matrimonio, vengono sommersi da manciate del prezioso cereale: un rito propiziatorio di fortuna e prosperità, che trae le sue origini fin dall'antica Roma, prendendo il posto del grano quando questo iniziò a scarseggiare.

Ideale per grandi e piccini: il riso non contiene allergeni e può essere consumato anche dai più piccoli. Grazie alla sua elevata digeribilità, garantita dalla natura dell'amido contenuta nel prodotto, è un alimento ideale per lo svezzamento e la prima infanzia: la capacità di digerire l'amido è infatti presente nei neonati fin dalla prima settimana di vita. Rispetto ad altri cereali, ha proteine di qualità superiore, è un'ottima fonte di aminoacidi essenziali e contiene minerali preziosi, come il ferro, il calcio, il fosforo, il magnesio, lo zinco, il manganese, il rame e il selenio, potassio, oltre alle vitamine del gruppo B indispensabili per il benessere del nostro organismo.

Amico dei celiaci: il magico chicco è naturalmente privo di glutine, perfetto quindi per chi è affetto da celiachia e per tutti quelli che hanno intolleranze a

LEGGI ANCHE

CONTENUTO SPONSORIZZATO



Cosa fare prima di iniziare ad investire

SCOPRI DI PIÙ

CORRELATI



ALLEGRIA E BENESSERE

Cinque dritte per goderti un picnic goloso senza rovinare la linea



TANTA BONTÀ

Anguria: tante virtù nel frutto simbolo dell'estate

LA NUOVA CAMPAGNA NAZIONALE DI INFORMAZIONE E DIVULGAZIONE PRESENTATA DALL'ENTE NAZIONALE RISI.

questa proteina. Mangiare riso consente di assimilare i carboidrati necessari ogni giorno senza conseguenze ed effetti collaterali.

Ottimo per gli sportivi: il riso è un validissimo supporto per chi pratica attività fisica. Gode infatti di una marcia in più rispetto agli altri carboidrati proprio perché i granelli di amido presenti nel chicco sono particolarmente piccoli rispetto agli altri cereali e durante la fase digestiva permettono una più rapida disponibilità energetica: basti pensare che l'80% del granello del riso è costituito da granuli fino a venti volte più piccoli del frumento e a settanta volte quelli della patata.

Alleato della linea: questo cereale è ideale per chi deve seguire una dieta iposodica e per chi soffre di ritenzione idrica, in quanto ha poco sodio e tanto potassio. Inoltre ha un basso contenuto di grassi: per fare un confronto, occorre sapere che la pasta è più ricca di proteine, mentre il riso contiene più amido, che durante la cottura assorbe notevoli quantità di acqua, fino a triplicare il proprio peso: ecco perché, se a crudo i due alimenti possiedono più o meno lo stesso apporto energetico, il riso cotto è un alimento meno calorico e decisamente più saziante della pasta.

“

Il riso conserva sempre l'odore della terra in cui è maturato

ANONIMO

Nemico degli sprechi: mai buttare il riso, nemmeno quello avanzato. Che rimanga nel tegame dopo averlo mantecato, o nella pentola dopo averlo bollito, il riso si presta a mille riutilizzi; frittatine, [torte](#), [crocchette](#), [timbali](#), insalate, [zucchine ripiene](#), e chi più ne ha, più ne metta.

”

L'imbarazzo della scelta: chicchi diversi in forma, colore e proprietà. Le varietà di riso sono tantissime: oltre a quelle più tradizionali, quali Arborio, Roma, Baldo, Carnaroli, Ribe, Vialone Nano, S. Andrea, che rappresentano il meglio della produzione made in Italy, grazie alla ricerca in campo agronomico ne vengono introdotte ogni anno di nuove ognuna con le sue caratteristiche. Una ricchezza straordinaria, prodotta in armonia con il territorio e l'ambiente, che può arrivare direttamente sulle nostre tavole a deliziare il palato e ad aiutarci a stare sempre meglio.

Evviva il made in Italy: forse non tutti sanno che il nostro Paese è il principale produttore europeo di riso, con le sue quasi due milioni di tonnellate annue. Tra le regioni, sul podio svettano Piemonte e Lombardia, seguite a stretto giro di posta da Veneto, Emilia-Romagna, Toscana, Sardegna, Calabria e Sicilia, con oltre duecento le varietà a disposizione. Un patrimonio importante e un alimento dalle caratteristiche uniche, a cui si aggiungono qualità e tracciabilità garantite dall'Ente Nazionale Risi, che attraverso un importante Centro Ricerche sul Riso collabora con numerose istituzioni italiane ed internazionali per il miglioramento, l'analisi e il controllo della produzione.

RISO | BENESSERE | ALIMENTAZIONE | ALIMENTAZIONE SANA