

Tutto il fascino del riso viola

Il famoso riso Venere, anticamente si riteneva avesse proprietà afrodisiache, da qui la sua dedica alla dea dell'amore

Di ANGELO PERSICO

Oggi parliamo del riso Venere, un tipo di riso integrale dal caratteristico colore nero violaceo. Coltivato anticamente in Cina, come cibo privilegiato per la famiglia imperiale, il riso Venere è, attualmente, un riso nostrano, rinato a Vercelli nel 1997. Come nutrizionista mi trovo spesso e volentieri a consigliare questo riso ai miei pazienti che soffrono di stitichezza. Questo perché contiene una grande quantità di fibra alimentare, utile per il corretto transito intestinale. Un'altra caratteristica interessante di questo riso è che possiede anche alcuni preziosi sali minerali, come fosforo e potassio e, in minor quantità, ferro, zinco e selenio. Ma sicuramente, la proprietà più interessante, che lo rende unico nel suo genere, è l'elevato contenuto di antociani, molecole polifenoliche con un grande potere antiossidante e antitumorale. Una curiosità, non di poco conto, è che anticamente si riteneva avesse proprietà afrodisiache, da qui il suo nome Venere, dea dell'amore. Oggi ho scelto di abbinarlo al salmone e alla verza e il risultato è un piatto gustoso e avvolgente. Ricordiamo che il cavolo verza che, addirittura era considerato sacro dagli antichi Greci, possiede molteplici interessanti proprietà nutrizionali. Innanzitutto è ricco di vitamina K (importante per la coagulazione del sangue) e vitamina C – per questo consiglio sempre di aggiungere qualche fogliolina di verza a crudo, nelle nostre insalate. È inoltre ricca di minerali come potassio, fosforo, ferro, calcio, zolfo (quest'ultimo responsabile del caratteristico odore durante la sua

cottura). Il salmone, d'altro canto, apporta a questo piatto la giusta "sostanza", essendo un tipo di pesce ricco in proteine e grassi. Stiamo parlando di proteine ad alto valore biologico, poiché contengono tutti gli amminoacidi essenziali di cui l'uomo ha bisogno; mentre i grassi sono tendenzialmente insaturi, buona parte dei quali polinsaturi del gruppo omega 3 ai quali vengono attribuite proprietà antiinfiammatorie e antiossidanti, utili nel contrastare patologie come diabete, dislipidemie e malattie infiammatorie. Di seguito la ricetta (Ingredienti per 2 persona)

1) In una pentola d'acqua bollente mettere un battuto preparato con una cipolla, del sedano e una carota. Aggiungere mezza verza tagliata a listarelle e farla sbollentare per circa 30 minuti. 2) Scolare la verza con le verdure e aggiungere il tutto in una padella con 1 cucchiaio d'olio EVO. Lasciar cuocere per circa 15 minuti, finché la verza non avrà raggiunto una consistenza morbida. Aggiungere anche dell'acqua di cottura, se serve. 3) Prendere il salmone affumicato (100g), sminuzzarlo, aggiungendo il succo di mezzo limone e una spolverata di pepe nero. Cuocere il riso Venere (100g) e scolarlo. Versarlo nella pentola con la verza e aggiungere quindi il salmone. Lasciar insaporire per qualche minuto. Decorare con un cucchiaino di Philadelphia Active.