

L'IDEA IN PIÙ



IL RISO NERO

Il suo liquido di cottura è antinfiammatorio

Il riso nero (o **riso Venere**) deve il suo colore alla notevole ricchezza di antociani, antiossidanti preziosi per rinvigorire il sangue e tutto il sistema circolatorio. In più contiene vitamine idrosolubili, tra cui la vitamina B1 (tiamina), B2 (riboflavina) e PP (niacina). Tra i sali minerali spiccano ferro, selenio, manganese, fosforo, potassio e zinco, cui si aggiungono amidi e fibre, dall'azione emolliente e antinfiammatoria. Inoltre, rispetto al riso bianco brillato, il riso nero ha un indice glicemico basso e evita il rialzo della curva del glucosio a fine pasto: sostituiscilo al riso bianco per tutto ottobre.

■ **Fai così** - *L'acqua di cottura del riso nero, di colore scuro e dal gradevole retrogusto di cocco-cioccolato, può essere conservata e si utilizza come "base" per le minestre ma anche come bevanda ipoglicemizzante: se vuoi berla, ricordati di non aggiungere il sale mentre fai lessare il riso e, dopo averlo scolato, sorseggia la sua acqua calda o tiepida come digestivo o spezza fame, insaporendola con qualche seme di vaniglia.*

