

## **Riso nero: proprietà, valori nutrizionali e come cuocerlo al meglio**

**Categoria : MISTERI NASCOSTI**

**Pubblicato da [Dott. Gianni Fusco](#) in 22/7/2019**

**Il riso nero è una varietà di riso orientale dai chicchi di colore scuro. È un riso di tipo integrale molto ricco di fibre e di sali minerali. Esistono diverse varietà di riso nero e alcune vengono coltivate anche in Italia.**

La tradizione fa risalire le origine del riso nero alla Cina, dove nei secoli passati rappresentava un riso raro e pregiato che i contadini coltivavano solo per l'Imperatore. Era un cibo nobile ed esclusivo rispetto al comune riso dai chicchi di colore chiaro.

Per questo motivo talvolta il riso nero viene chiamato riso dell'Imperatore. Scopriamo quali sono le proprietà del riso nero, i valori nutrizionali e come cucinarlo al meglio.

Riso nero, proprietà

Il riso nero è una varietà di riso integrale. Rispetto al riso raffinato ha un contenuto maggiore di fibre e mantiene un quantitativo più elevato di vitamine e di sali minerali. Il colore nero denota la presenza di sostanze antiossidanti nel rivestimento dei chicchi di riso.

Come fonte di sali minerali il riso nero contiene soprattutto selenio, ferro, calcio, zinco e manganese, tutti elementi benefici che supportano il corretto funzionamento dell'organismo e che, tra l'altro, ci aiutano a prevenire invecchiamento e malattie.

Leggi anche: [RISO BIANCO VS. RISO INTEGRALE: VANTAGGI E PRECAUZIONI](#)

Una dieta povera di sali minerali e di vitamine infatti tende ad indebolire l'organismo, mentre abbiamo bisogno di fornire al nostro corpo tutto ciò di cui ha bisogno attraverso un'alimentazione ricca e varia. Il riso nero fa parte delle varianti che possiamo portare in tavola quando desideriamo un gusto diverso e nello stesso tempo assicurarci una maggiore ricchezza nutritiva.

Il riso nero è naturalmente senza glutine, ci aiuta ad apportare al nostro organismo sia carboidrati che proteine. È adatto all'alimentazione di tutti, anche di chi soffre di celiachia o di chi deve evitare il glutine per un certo periodo di tempo.

Riso nero, calorie

Il riso nero fornisce al nostro organismo circa 346 calorie per 100 grammi di prodotto. Ricordate che le calorie di un piatto di riso variano comunque in base al condimento utilizzato, quindi nel caso si debba fare attenzione alla linea meglio scegliere un condimento leggero. Controllate comunque le calorie riportate sulla confezione del riso nero che avete acquistato per farvi un'idea più precisa sul prodotto che avete a disposizione.

#### Riso nero, valori nutrizionali

Di seguito ecco i valori nutrizionali medi per 100 grammi di riso nero. I valori nutrizionali confermano la ricchezza di fibre e sali minerali di questo prodotto che ha il vantaggio di essere un riso integrale.

Carboidrati g 62,8  
Proteine g 7,7  
Grassi g 2  
Fibre g 4,8  
Ferro mg 1,2  
Calcio mg 5,6  
Zinco mg 1,4  
Manganese mg 3,5  
Selenio &mu;g 10

#### Riso nero, varietà

Ecco quali sono le varietà più note di riso nero nonché le più facili da trovare in vendita. Se siete curiosi di assaggiare il riso nero molto probabilmente nella vostra ricerca di questo prodotto scoprirete che esistono e sono facilmente reperibili le seguenti varietà di riso:

**Riso nero Venere:** il riso nero Venere è una varietà di riso integrale dai chicchi scuri nata dall'incrocio tra un riso orientale e un riso italiano. Il riso nero Venere viene coltivato in Italia, soprattutto in Piemonte.

**Riso Nerone:** il riso Nerone è una varietà di riso integrale biologico. Viene coltivato in Italia. I suoi chicchi sono di colore nero brillante. È ideale per preparare insalate di riso e piatti etnici.

**Riso nero Thai:** è il riso nero thailandese, viene coltivato tradizionalmente nel Nord del Paese. I suoi chicchi sono completamente neri, sono croccanti e con la cottura sprigionano un sapore caratteristico che ricorda le nocciole. Riesce a crescere anche in terreni semi-aridi.

**Leggi anche: RISO VENERE: PROPRIETÀ, VALORI NUTRIZIONALI E COME CUOCERLO AL MEGLIO**



Riso nero, come cuocerlo al meglio

Il riso nero non è il classico riso per risotti. Si presta ad essere lessato e poi utilizzato sia caldo che freddo per preparare numerosi piatti, dal riso con i legumi all'insalata di riso con le verdure o con condimenti variegati a seconda dei propri gusti.

Trattandosi di un riso integrale, il riso nero richiede tempi di cottura più lunghi rispetto al classico riso bianco. I tempi di cottura del riso nero sono di circa 40 minuti. Tenete conto che nel caso del riso nero Thai i chicchi tendono a rimanere croccanti e non diventano molto morbidi come invece accade per altre varietà di riso.

Leggi anche: [INSALATA DI RISO VENERE CON PISELLI, ZUCCHINE E PEPERONI](#)



Il metodo di preparazione può variare leggermente a seconda della varietà di riso che avete a disposizione e possono cambiare un po' anche i tempi di cottura. Dunque vi consigliamo di andare alla ricerca di informazioni utili e precise direttamente sulla confezione di riso nero che avrete a disposizione.

Prima di cuocere il riso nero risciacquatelo e scolatelo.

Il consiglio per la cottura è di tostare il riso nero con un filo d'olio come si fa per il risotto e di aggiungere poi dell'acqua pari al doppio del volume del riso. Mescolate il riso nero e lasciate cuocere a fuoco lento per 40 minuti circa. Potete provare a ridurre i tempi di cottura usando la pentola a pressione.

Quando il riso nero sarà pronto scolatelo e conditelo oppure lasciatelo raffreddare per preparare un'insalata di riso.