

RISO VENERE

Il **riso Venere** è un riso integrale dal colore viola scuro quasi nero con un gusto particolarissimo e un profumo di pane appena sfornato.

La colorazione è naturale perché il pericarpo, la pellicola più esterna, ha il colore dell'ebano.

Originario della Cina dove fino all'ottocento veniva coltivato solo per l'Imperatore e la sua corte, il riso venere viene oggi coltivato in alcune zone della Pianura Padana.

Il suo nome, dedicato alla Dea dell'Amore, deriva dal fatto che nell'antica Cina veniva considerato altamente afrodisiaco. Il riso venere con gamberetti e zucchine è un primo piatto gustoso e semplice da realizzare.

Ingredienti

Erba cipollina 1 cucchiaino
Gamberi e Gamberetti sguosciati congelati 200 gr
Olio extravergine d'oliva 4 cucchiaini **Riso Venere** 300 gr
Scalognò 1 **Vino** bianco 1 bicchiere **Zucchine** 2

Preparazione:



Per preparare il **riso venere** con **gamberetti** e **zucchine**, fate bollire il **riso Venere** per 18/20 minuti in abbondante **acqua salata** (1). Nel frattempo tritate lo **scalognò** e fatelo appassire in un 4 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine (2); tagliate le **zucchine** dopo averle lavate, in piccola dadolata (3)



e aggiungetele in padella (4), fate cuocere a fuoco vivace qualche minuto e poi aggiungete anche i **gamberetti** senza scongelarli (5); fate cuocere ancora qualche minuto e poi sfumate con il **vino** bianco (6).



Scolate il **riso Venere** e fatelo saltare nella padella con il condimento (7) e, pochi istanti prima di togliere il **riso** dalla fiamma, aggiungete l'erba cipollina (8) tritata finemente.

Servite il **riso venere** con **gamberetti** e **zucchine** ben caldo condendolo con un filo d'olio crudo (9).

Consiglio

Se volete evitare la lunga cottura del **riso Venere** potete risparmiare tempo acquistando le pratiche confezioni precotte esistenti in commercio. Grazie ad un trattamento naturale di cottura a vapore, queste confezioni si conservano a lungo a temperatura ambiente, senza necessità di conservanti e coloranti, mantenendo inalterate tutte le proprietà del **riso**.

Curiosità

La **legenda** narra che il **riso Venere** fosse apprezzato alla corte degli antichi imperatori cinesi per le sue proprietà nutrizionali e afrodisiache (da qui il nome di **riso proibito**); è un **riso** ricco di fibra e fosforo, contiene inoltre minerali come calcio, ferro, zinco e selenio. Ma la **particolarità più importante** del **riso Venere** è il suo elevatissimo **contenuto di antociani**, sostanze vegetali presenti anche nei **mirtilli** ed in altri vegetali, capaci di **catturare i radicali liberi** ed evitare l'ossidazione; gli antociani sono proprio i componenti che danno al **riso Venere** il suo caratteristico **colorito nero**.