



Proprietà del riso

Numerosi sono le ragioni che inducono a mangiare con frequenza il riso:

- È un prodotto genuino, poiché non può essere adulterato, né sofisticato in alcun modo;
- È il più nutriente tra tutti i cereali;
- È uno dei cibi più facilmente digeribili, come dimostra il fatto che due ore dopo averlo mangiato risulta assimilato dall'organismo;
- È raccomandato dai medici e dai dietologi per la sua azione equilibratrice delle funzioni gastriche e intestinali;
- È riconosciuto un efficace regolatore della pressione sanguigna;
- È un alimento squisito.

Proprietà che spiegano perché il riso fa bene a tutti dai bambini agli adulti, da chi pratica sport a chi invece ama la vita sedentaria.

Il riso rispetto agli altri cereali si sposa molto bene a qualsiasi tipo di vivanda: pesce ,carne, molluschi, salumi, verdure, legumi, patate, funghi, latte, formaggi, frutta, zucchero. Risulta sempre buono, anche se cotto in acqua o al vapore e condito solo con burro, od olio e spolverato con del formaggio grattugiato.

Viene anche consumato come contorno alle carni o ai pesci , in alternativa alle verdure o alle patate o addirittura al pane stesso.