



SALVIA®

Tutti su per Terra



# 1° RICETTARIO I VENERDÌ DI SALVIA

# ECCO PER TE 4 GUSTOSE RICETTE PREPARATE CON RISO SEMI-INTEGRALE E INTEGRALE. MA PRIMA DI METTERCI AI FORNELLI, ESAMINIAMO L'IMPATTO NUTRIZIONALE DI QUESTO PREZIOSO CEREALE!

Il riso è un cereale, alimento energetico fonte di amido, un carboidrato complesso che ha la caratteristica di fornire energia che viene consumata lentamente e conferisce senso di sazietà.

Il riso integrale si ottiene dalla sbramatura del risone, cioè dall'eliminazione del glume, mantenendo lo strato più esterno del chicco, il pericarpo (ricco di componenti dall'alto valore nutrizionale) e l'embrione.

Il riso integrale oltre ad essere fonte di amido contiene minerali (come potassio, calcio e fosforo), amminoacidi che sono i costituenti delle proteine, vitamine (in particolare del gruppo B, vitamina PP, K ed E), fibra e sostanze bioattive antiossidanti come fitosteroli e flavonoidi (molecole in grado di contrastare la formazione dei radicali liberi che causano danni cellulari).

Negli ultimi decenni sempre maggiore attenzione è stata riposta nei cereali integrali, quali componenti di una dieta salutare, per il loro ruolo preventivo nei confronti di alcune malattie.

Vi sono molteplici evidenze scientifiche che dimostrano come il consumo di cereali integrali sia associato alla riduzione del rischio di:

- malattie cronico-degenerative, come diabete di tipo 2 e obesità;
- malattie cardiovascolari;
- alcune forme di cancro.

Inoltre, introducendo i cereali integrali nella dieta, si contribuisce a:

- mantenere il peso corporeo ottimale;
- rafforzare le funzioni gastrointestinali.

Considerando quindi l'importanza dei cereali integrali in una dieta bilanciata se ne raccomanda un consumo regolare e quotidiano.

*(fonte ISSalute, Linee guida per una sana alimentazione CREA).*

Il riso è naturalmente privo di glutine, e per questo indicato nella dieta di soggetti intolleranti al glutine.

# *Risotto Semi-Integrale Della Role* **ALLA BORRAGGINE**



## INGREDIENTI

### *per 4 persone*

<b>2 lt</b>	Acqua per la cottura della borragine e del riso
<b>460g</b>	Riso semi-integrale della Role
<b>600g</b>	Borragine
<b>100g</b>	Cipolla
<b>1</b>	Cucchiaino di Olio EVO
<b>Q.b</b>	Sale marino integrale

## PREPARAZIONE

Selezionate e lavate il riso.

Mondate, lavate e tagliate le verdure.

Cuocete la cipolla in una casseruola coperta con olio e sale a fiamma medio-bassa per 15 minuti.

Cuocete la borragine in acqua bollente per 3-4 minuti. Una metà frullatela con qualche mestolo di acqua di cottura, olio e sale. Unite la crema di borragine alla cipolla mescolando bene. L'altra metà della borragine tritatela con il coltello. Tuffate il riso nel condimento brodoso e mescolate bene mantecando per 10-15 minuti, aggiungendo eventualmente l'acqua di cottura della borragine. A fine mantecatura, aggiungete la borragine tritata al coltello e mescolate fino ad ottenere un risotto morbido e cremoso.

Servite caldo, in un piatto fondo largo o in una terrina di ceramica.

# Riso Integrale Apollo

## CON COZZE E CARCIOFI

### INGREDIENTI

*per 4 persone*

1lt	Acqua per la cottura del riso
250ml	Acqua per il condimento
400g	Riso Integrale Apollo
150g	Cipolla
400g	Cozze
8	Carciofi
1	Limone
Q.b	Prezzemolo
Q.b	Sale marino integrale

### PREPARAZIONE

Selezionate e lavate il riso.

Cuocete il riso nella maniera preferita, in pentola a pressione 40-50 minuti o in pentola normale 60-70 minuti.

Lasciate risposare 15 minuti.

Mondate, lavate e tagliate le verdure. Mettete a bagno i carciofi con acqua e succo di limone. Pulite e lavate bene le cozze.

Cuocete la cipolla in una casseruola con olio per qualche minuto a fiamma medio-bassa. Sgocciate i carciofi. Aggiungete i carciofi, l'acqua calda, il sale e continuate a cuocere per 15 minuti coperto. Aggiungete le cozze e continuate a cuocere per altri 5 minuti circa. Lasciate riposare il condimento e sgusciate le cozze, mettendo il frutto nel condimento. Lasciate intera qualche cozza per la presentazione del piatto. Il condimento deve essere brodoso.

Unite il riso al condimento, mescolate bene, mantecate per 1-2 minuti a fiamma medio-bassa e servite caldo con del prezzemolo a crudo.



# Riso Semi-Integrale Originario Chinese

## VERZA E ROSMARINO

### INGREDIENTI

#### per 4 persone

1lt	Acqua per la cottura del riso
2lt	Acqua per la cottura della verza
400g	Riso semi-integrale Originario Chinese
400g	Verza
1	Cucchiaino di Olio EVO
1	Rametto di rosmarino legato
Q.b	Zenzero fresco
Q.b	Tamari
Q.b	Sale marino integrale

### PREPARAZIONE

Selezionate e lavate il riso.

Cuocete il riso in pentola a pressione per 15-20 minuti o in pentola normale per 25-30 minuti. Lasciate riposare 15 minuti.

Mondate, lavate e tagliate la verza. Cuocete la verza in acqua bollente per 5 minuti. Sgocciolatela e conditela in una casseruola con olio, sale e rosmarino, cuocendola per 1-2 minuti a fiamma medio-bassa.

Unite il riso alla verza, mescolate bene, condite con il tamari e lo zenzero. Mantecate, utilizzando eventualmente l'acqua di cottura della verza per 1-2 minuti. Servite caldo.



# *Risotto integrale Rosa Marchetti* **CON CASTAGNE SECICHE**



## INGREDIENTI

### *per 4 persone*

1 lt	Acqua per la cottura del riso
1,2 lt	Acqua per la cottura delle castagne
350g	Riso integrale Rosa Marchetti
400g	Castagne
200g	Cipolla
1	Cucchiaino di Olio EVO
2	Cucchiaini di Tamari
Q.b	Prezzemolo
Q.b	Sale marino integrale

## PREPARAZIONE

Lavate e mettete a bagno le castagne per tutta la notte o almeno per 6 ore. Selezionate e lavate il riso.

Mondate, lavate e tagliate la cipolla. Cuocetela in una pentola a pressione o normale con l'olio per qualche minuto a fiamma medio-bassa fino a quando appassisce. Unite le castagne sgocciolate e il riso alla cipolla, amalgamando il tutto per 1-2 minuti. Versate l'acqua calda (anche quella dell'ammollo delle castagne).

Chiudete la pentola e cuocete a pressione per 60-70 minuti circa oppure in pentola normale coperta per 80-90 minuti circa. Lasciate riposare 15 minuti. Condite con il Tamari e mantecate in una casseruola. Servite con del prezzemolo tritato a crudo.

# IL RISO È IL NOSTRO FIORE ALL'OCCHIELLO

**Il nostro riso viene coltivato e trasformato in Italia in maniera naturale e sostenibile.** Utilizziamo preferibilmente semi di varietà antiche riprodotti in azienda (una parte del raccolto viene impiegata come seme per l'annata successiva).

Instauriamo rapporti con agricoltori che coltivano le nostre materie prime in terreni privi di criticità ambientali quali ad esempio: inceneritori, elettrodi ad alta tensione, strade trafficate e fabbriche.

Nell'area di coltivazione ci impegniamo nel ripristino ambientale attraverso le piantumazioni di siepi e filari di alberi da frutto. In più, durante la coltivazione, pratichiamo rotazioni e sovesci (interramento di apposite colture per mantenere o aumentare la fertilità dei terreni) e la concimazione è completamente assente o limitata a fertilizzanti naturali come letame, compost aziendali, etc. Non utilizziamo trattamenti chimici di sintesi e cerchiamo di evitare anche i trattamenti fitofarmaceutici ammessi nel biologico.

Anche in fase di stoccaggio e di confezionamento non ricorriamo a sostanze chimiche, preferendo sistemi di conservazione meno invasivi come atmosfera protettiva e magazzini climatizzati. In più, le nostre confezioni sono ad atmosfera controllata, per preservare tutte le qualità del riso stesso.

Scopri le nostre varietà di riso su: [www.salviafood.it](http://www.salviafood.it)



# BUON APPETITO

[www.salviafood.it](http://www.salviafood.it)



**SALVIA**<sup>®</sup>  
Tutti su per Terra