

Многие ошибочно считают, что рис дикий, это лишь один из разновидностей обыкновенного риса, это не так. Понять это можно лишь посмотрев на это «черное чудо». Его продолговатые, имеющие черный цвет зерна являются семенами влаголюбивой *Zizania aquatica*, растения которое растет лишь в Северной Америке.

На протяжении многих веков [необычная крупа завоевывала мировые кухни](#), и постепенно меняла свои названия: ее называли индийским рисом, затем канадским, а значительно позже сумасшедшим овсом, произрастающим на воде. Поля дикого риса были незаменимым кормильцем для многих народов долгие годы.

Зерна черного риса имеют незабываемый экзотический вкус, наделены благоухающим ароматом, сладковатый запах которого немного напоминает орех. Пищевая ценность продукта намного выше многих злаков.

Достоинства и недостатки дикого риса

- Большое содержание белка и фолиевой кислоты.
- Рис дикий содержит магний, цинк, фосфор, марганец.
- Небольшое содержание натрия.
- Не содержит холестерина и жиров.

Впрочем, данный вид риса имеет некоторые недостатки:

- Купить такой продукт может не каждый, стоимость его очень высока, это обусловлено масштабами территории, на которой он произрастает и его небольшим количеством в сравнении с целым миром. Исходя из цен на данный продукт, многие предпочитают покупать крупы мелким оптом, достать их можно практически в любом продуктовом магазине.
- Второй и наиболее существенный недостаток заключается в том, что белок дикого риса сам по себе практически не представляет пищевой ценности, именно поэтому во многих рецептах рекомендуют добавлять бобовые.

Как готовят

Зерна растения очень плотные и крепкие, поэтому перед приготовлением крупу

Рис дикий: достоинства и недостатки

Автор: Алексей
26.09.2013 20:51

рекомендуется предварительно замачивать на несколько часов, воду после замачивания использовать нельзя. Опускают дикий рис в кипящую воду заранее подсоленную, так как рис имеет свойство впитывать большое количество воды, то на стакан риса добавляют три стакана (можно немного больше) воды.

Огонь максимально сбавляют и дают рису томиться около часа. О готовности подскажут размеры крупы, они увеличатся в несколько раз, поэтому кастрюлю желательно взять большую. Используют рис для приготовления низкокалорийных блюд, в качестве гарнира, добавляют в супы, готовят из него плов.

Этот удивительный и необычный продукт должен попробовать каждый, так как невозможно передать словами всю ценность и вкусовые качества дикого риса, тем более что возможность приобрести данную крупу мелким оптом увеличивает на то шанс!