

برنج وحشی یک گیاه نیمه آبی است که به فراوانی در ناحیه دریاچه‌ی عظیم آمریکای شمالی یافت می‌شود. برنج وحشی یکی از پرمصرف‌ترین غلات در آمریکا است. برنج وحشی دانه بلند، سیاه رنگ و نرم است و طعم آجیل خام می‌دهد. آشپزهای حرفه‌ای خیلی وقت است که از برنج وحشی به‌عنوان مخلفات کنار غذا، مواد داخل سوپ و شکم پر کردن گوشت و مرغ استفاده می‌کنند.

### برنج وحشی چیست؟

برنج وحشی قرن‌ها است که زراعت و مصرف می‌شود یک محصول محلی در رود کننتیکت است و در سراسر راه های آبی قاره‌ی آمریکا رشد می‌کند. برنج وحشی حتی اطراف خلیج فارس یافت می‌شود و رشد ساقه‌هایش به 3 متر هم می‌رسد. بااینکه برنج وحشی شبیه به روش مرسوم زراعت برنج پرورش داده می‌شود اما در اصل دانه‌ی برنج نیست. در حقیقت برنج وحشی یک گیاه آبی است که دانه‌ی خوراکی دارد. برنج وحشی دانه بلندتر، طعم دار تر، درشت‌تر و جویدنی تر از دانه‌ی برنج معمولی است.

### کاربرد برنج وحشی

طرز تهیه برنج وحشی درست مثل برنج سفید یا قهوه ای است اما به زمان پخت بیشتری نیاز دارد. طول دانه برنج وحشی بعد از پخت سه برابر می‌شود بنابراین یک پیمانه برنج وحشی بعد از پخت تقریباً به‌اندازه‌ی سه پیمانه برنج می‌شود. برج سیاه به‌عنوان مخلفات کنار بشقاب‌هایی مثل مرغ و سالمون قرار می‌گیرد و در پخت انواع پلو های محلی استفاده می‌شود.

### نگهداری برنج وحشی

برنج وحشی باید در یک ظرف بسته در محیط خشک، سرد و تاریک نگهداری شود. برنج وحشی اگر خیس نشود سال‌ها سالم می‌ماند. برنج وحشی پخته در ظرف بسته و در یخچال تا چند هفته سالم می‌ماند و می‌توان برنج وحشی پخته را در فریزر تا 6 ماه نگهداری کرد.

### ارزش غذایی برنج وحشی

برنج وحشی پروتئین بالاتری نسبت به برنج‌های دیگر و غلات کامل دارد و حاوی اسید فولیک، منیزیم، فسفر، منگنز، روی، ویتامین ب6 و ویتامین ب3 است.

نکته‌ی مهم دیگر که باید در مورد برنج وحشی بدانید این است که برخلاف تصور عموم امروزه برنج وحشی بیشتر از اینکه در طبیعت کشت شود در مزرعه‌ها و در چاله‌های آبی که شبیه به محیط رشد طبیعی برنج وحشی هستند کشت می‌شود و به همین علت حاوی مواد سمی نیستند.