

# EL ARROZ EN LA COCINA



*El contenido de proteínas del arroz, si bien es limitado, es superior al de otros cereales. Contiene los ocho aminoácidos esenciales para el cuerpo humano y es una fuente importante de minerales y vitaminas. El arroz contiene naturalmente apreciables cantidades de tiamina, riboflavina y niacina, así como fósforo, hierro y potasio.*

*El sustento principal de la población mundial por miles de años, el arroz, es uno de los alimentos más versátiles que existen. El arroz va bien con cualquier comida o plato. Y es fácil de prepararlo –no hay necesidad de raspar, ni pelar, ni revolver, ni drenar y no tiene desperdicio.... sólo agregar agua, tapar y cocinar.*

*El arroz es un hidrato de carbono complejo. Los hidratos de carbono suministran al cuerpo la energía y los hidratos de carbono complejos mantienen dicho nivel de energía por periodos de tiempo mayores. Otra importante función de un hidrato de carbono dietético es su acción de ahorrar proteínas. El cuerpo no usa la proteína de la dieta o de las reservas del cuerpo para abastecer sus necesidades de energía, cuando hay un hidrato de carbono disponible.*

*El arroz no contiene colesterol ni gluten, no provoca alergia y su contenido de sodio es tan bajo que lo hace excelente para las dietas restrictivas de estos factores, o sea una versatilidad y adaptabilidad difícil de superar por alguna otra comida. Es fascinante que este ingrediente sea el protagonista de mucho de los mejores platos del mundo.*

*En Japón, la palabra que significa arroz, **gohan**, también se aplica a comida, mientras que en China se avisa que la comida está en la mesa con la frase "**el arroz está listo**". Existen muchísimas variedades de arroz. En la búsqueda permanente de la calidad y de la productividad, en los centros de investigación de todo el mundo, surgen continuamente nuevas variedades, que se diferencian entre sí por su tamaño, su resistencia a plagas, sus características culinarias, etc.etc. y su denominación se refiere al país de origen o al nombre del centro de investigación donde fueron creadas. Todas ellas se agrupan por **tipo de arroz, en tres grandes categorías: grano largo, grano medio y grano corto**. Luego, de acuerdo al proceso industrial al que son sometidas, surgen al mercado según **su grado de elaboración: Cargo o integral, blanco y parboiled**.*

## **TIPOS DE ARROZ:**

- **Blanco de grano largo:** Es el tipo de arroz que se produce en nuestro país y es reconocido en el mercado internacional por su altísima calidad. Es un grano largo y delgado, es al menos 3 veces más largo que ancho. La cascara, el afrechillo y el germen se elimina durante el proceso de molinado. Cuando se cocina, los granos tienden a permanecer separados. Si durante la cocción se le añade una o dos cucharaditas de zumo de limón al agua, se potenciará la blancura del arroz.
- **Blanco de grano medio:** Es un grano más corto y grueso que el arroz de grano largo y tiene una textura suave y tierna al ser cocido. Es de forma ligeramente redondeado y tiende a pegarse cuando se le cocina. Tiene el mismo procedimiento de molinado que el anterior (sin cascara, sin afrechillo y sin germen).

- **Blanco de grano corto:** Es prácticamente redondo en su forma. Tiende a pegarse cuando se le cocina. Tiene el mismo procedimiento de molinado que los anteriores (sin cascara, sin afrechillo y sin germen).
- **Arroz integral o cargo:** Es todo grano de arroz desprovisto de su cubierta exterior o cascara y que se mantiene cubierto por su capa de afrechillo. Su color marrón proviene del afrechillo que es rico en minerales y especialmente en vitaminas del complejo B. Tiene, al ser degustado, una textura masticable y un sabor parecido a la nuez. Su importancia crece día a día, debido a la preocupación por una alimentación más saludable y nutritiva.
- **Arroz parboiled:** El arroz con cascara es remojado, pasado por vapor y presión y secado antes de la molienda. Este procedimiento gelatiniza el almidón del grano y asegura que los granos se separen en la cocción. Este tipo de arroz es preferido por los consumidores que requieren arroces livianos y de fácil separación. También contiene muchos nutrientes que el arroz blanco pierde. En cambio se requieren unos minutos más para su cocción.
- **Arroz aromático:** En nuestro país se cultiva la variedad Urumati de grano largo. Tiene un aroma especial que lo hace muy apetecible. Se lo utiliza para preparar platos típicos del sudeste asiático. En muchas recetas se le agrega azafrán para que el plato gane en color y sabor. Si se lo utiliza para acompañamiento de platos indios o tailandeses es conveniente agregarle una hoja de laurel al agua de cocción para potenciar aún más el sabor del arroz.

---

## ARROZ A LA CUBANA

### Ingredientes:-

400 grs. de arroz blanco grano largo  
 3 bananas  
 6 huevos  
 Aceite de arroz  
 250 grs. de carne de cerdo sin grasa  
 2 cebollas  
 3 cucharadas de pulpa de tomate  
 100 grs. de manteca  
 Harina - sal y pimienta

### Preparación:-

Picar una cebolla y freirla en 50 grs. de manteca, cuando tome color agregar la carne picada en cubitos y ajo, cuando este dorada, agregar la pulpa de tomate, sal, pimienta y unas cucharadas de agua o caldo, cocinar a fuego lento 20 minutos.- Freír en el resto de la manteca, la otra cebolla, agregar el arroz con un litro de agua, y cocinar.- Fritar los huevos.- Pelar las bananas cortarlas en rueditas pasarlas por harina y freirlas en la misma aceite de los huevos.- Moldear el arroz y ponerlos en una fuente, poniendo alrededor la carne, los huevos fritos intercalados con las bananas fritas

---

## ARROZ A LA CATALANA



Ingredientes:-

1/2 kilo de mejillones cocidos  
Algunos camarones y langostinos  
Merluzas u otros pescados a gusto  
Caldo de pescado hecho con cabezas y  
espinas y el caldo de la cocción de los  
mejillones  
1 cebolla picada  
2 tomates picados sin piel ni semillas  
1/4 kilo de arvejas cocidas  
2 morrones  
Azafrán  
1/2 kilo de arroz grano largo  
50 grs. de jamón cortado en dados

Preparación:-

Dorar en aceite de arroz el pescado, menos  
los mejillones.-  
Dorar, también, en aceite de arroz la  
cebolla, agregar los tomates y el arroz  
cocinar unos minutos.-  
Adjuntar el caldo de pescado, el pescado,  
las verduras, los mejillones, el jamón, el  
azafrán y cubrir con caldo.-  
Cocinar 18 minutos y servir caliente en la  
misma cazuela donde se ha cocido.-

---

## ***ARROZ A LA MARINERA***

**Ingredientes:-** (Para 4 personas)

250 grs. de arroz grano largo  
400 grs. de mejillones  
400 grs. de almejas  
8 cucharadas de mayonesa  
Jugo de 1/2 limón  
1 copita de vino blanco  
1 cucharadita de tomillo seco  
Sal a gusto

**Preparación:-**

Cocinar el arroz en agua con sal durante 15 minutos.- Dejarlo enfriar.- Poner las almejas y mejillones, lavados, al fuego con la copita de vino blanco, para se abran.- Retirar las caparazones.- Pasar el jugo de la cocción por un colador fino y añadirle el jugo de limón.- Poner en este jugo los mejillones y almejas y dejarlos macerar durante una hora.- En un recipiente poner la mayonesa y cuatro cucharadas del jugo de la maceración.- Poner el arroz en una ensaladera, añadir los mejillones y almejas, mezclarlos bien, y verter por encima la mezcla de la mayonesa.-

---

## ***EL MILENARIO ARTE CULINARIO Y LOS MISTERIOS DEL ARROZ***

### ***Algunas noticias útiles.-***

#### **FALLAS PROBABLES:-**

- Si los granos están duros:-



No ha agregado el líquido suficiente o éste era muy ácido.-  
La olla es demasiado grande y algo del agua se ha evaporado.-  
La tapa de la olla no cierra bien, no lo ha cocinado lo suficiente.-

- Si los granos de arroz están apelmazados:-

Usó demasiado líquido

Lo cocinó demasiado tiempo.-

- Si los granos de arroz están apelmazados:-

Usó demasiado líquido.-

Revolvió el arroz durante la cocción.-

Lo mantuvo mucho rato antes de servirlo.-

#### **PARA GUARDAR EL ARROZ:-**

Guarde el arroz blanco, parboiled o precocido en un envase hermético en lugar fresco y seco.-

A pesar de que podría guardarse indefinidamente, es mejor usarlo dentro del año.-

El arroz integral, el afrechillo y las mezclas de arroces tienen una vida más corta debido al aceite de su cubierta.- Sin abrir, se conservarán hasta seis meses en un lugar fresco y seco.- La refrigeración o la conservación en freezer se recomienda para un almacenamiento más prolongado o en climas templados.-

#### **POROTOS NEGROS CON ENSALADA DE ARROZ**

##### **INGREDIENTES:-**

Arroz grano largo cocido 2 tazas

Porotos negros cocidos 1 taza

Tomates frescos 1 taza cortados

Queso fresco  $\frac{1}{2}$  taza cortado en trocitos

Perejil picado 1 cucharada

Salsa Pizzera  $\frac{1}{2}$  taza

Jugo de limón 1 cucharada

##### **PREPARACION:-**

Combinar el arroz, tomate, porotos, queso y perejil en un bols.-

Servir sobre hojas de lechuga agregando el jugo de limón.-

4 porciones.-