



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

COCINA DE MEDIO ORIENTE

VARIACIÓN DE PREPARACIONES Y  
CLASIFICACIÓN DE ARROZ

PROFESORA.

ANDREA DEL ROSARIO HENNING FONSECA

ALUMNA.

ILSA DEL ROSARIO ALFONSO LÓPEZ

13 DE JUNIO DE 2020

VILLAFLORES, CHIAPAS

PASIÓN POR EDUCAR

## **VARIACIÓN DE PREPARACIONES Y CLASIFICACIÓN DE ARROZ**

El arroz es la semilla de la planta *Oryza sativa* (simplemente arroz o arroz asiático) o de *Oryza glaberrima* (arroz africano).

El arroz es el tercer cereal más producido en el mundo (741,5 millones de toneladas), detrás de la caña de azúcar (1,900 millones de toneladas) y del maíz (1,000 millones de toneladas).

Cocer arroz puede parecer algo fácil, pero dar con el punto exacto puede ser una tarea complicada, especialmente si no eres una experta en las diferentes variedades de arroz que existen: basmati, thai, jazmín, bomba, etc.

### **DIFERENTES TIPOS DE ARROZ**

El arroz se puede presentar sin pelar, envuelto en su fardo marrón: es lo que se denomina “arroz completo” o arroz integral. Es más rico en nutrientes y fibras que el resto y requiere más tiempo de cocción (como mínimo 30 minutos). No todos los intestinos, sobre todos los frágiles, lo toleran. Al arroz blanco, el que consumimos normalmente, se le quita el fardo para limpiarlo. Además, se suele estofar para que no se pegue, requiere un tiempo de cocción inferior al del arroz completo o integral y contiene también menos vitaminas.

Hay dos grandes tipos de arroz: el índica, de granos largos, y el japónica, de granos cortos.

- **GRANOS LARGOS:** los más empleados, son los que se consideran mejores. Suelen utilizarse como acompañamiento, en platos principales, en ensaladas, etc. Los más conocidos: el arroz, thai, basmati, americano, etc. Tras la cocción, los granos quedan firmes y no se apelotonan.
- **GRANOS REDONDOS O CORTOS:** como el arborio, el vialone nano de los arroces italianos, nuestro arroz bomba, el japónica para el sushi... son arroces que absorben mucho el líquido en el que se cuecen y se pegan bastante, de ahí que se reserven para ciertos tipos de platos y postres.

- GRANOS QUE SE PEGAN: se cosechan, sobre todo, en Asia. Se sirven como acompañamiento de ciertos platos y se utilizan en la preparación de postres y bolas de arroz. Se cuecen al vapor en pequeñas cestas de mimbre.
- EL ARROZ SALVAJE, MORENO, ROJO O MARRÓN: está formado por granos largos y firmes, originarios de Estados Unidos, muy ricos en proteínas. Para conseguir una cocción y una presentación más sencilla se mezcla con arroz común de grano largo.
- ARROZ SILVESTRE: proveniente del género Zizania, que se emplea en alimentación y procede tanto de recolección silvestre como de cultivo. Posee un grano largo que puede llegar a casi 2 cm de longitud.
- ARROZ INTEGRAL: es arroz descascarillado, al que solo se le ha quitado la cáscara exterior o gluma, no comestible. Conserva el germen íntegro con la capa de salvado que lo envuelve, lo que le confiere un color moreno claro.

En su estado natural, sin pelar, el arroz puede presentar un fardo de diferentes colores. Por eso se empiezan a ver arroces violetas, amarillos o negros, sobre todo procedentes del comercio equitativo. El color cambia la cocción.

## **FORMAS DE COCCIÓN**

### **LA COCCIÓN POR ABSORCIÓN EN ASIA**

Con este método se cuece tanto el arroz de grano medio como el de grano corto. Hay que empezar lavando el arroz en un colador para, a continuación, llevarlo a ebullición a fuego lento con aproximadamente el doble de su volumen de agua sin sal. Tapar hasta que el agua se haya evaporado por completo. Conseguirás que el arroz quede totalmente pegado, con más sabor, y comerlo con palillos será más fácil. Este tipo de cocción es la que se utiliza por sistema en las ollas arroceras.

### **LA COCCIÓN PILAF**

Se trata de dorar el arroz en materia grasa (mantequilla, aceite, ect.), con el doble de materia grasa que, de arroz, hasta que los granos sean traslúcidos. Deja que se haga a fuego lento y que absorba el líquido por completo. Cuando ya no quede agua querrá decir que está bien hecho. La paella o el risotto se preparan en este tipo de

coCCIÓN por absorción que permite utilizar diferentes líquidos para perfumar el arroz (alcohol, caldo de ave, fumet de pescado, etc.).

## BOLA DE ARROZ

Es un instrumento de cocina un poco al desuso, pero con el que conseguiremos un arroz muy aromatizado. Hay que poner el arroz largo, del tipo que sea, en la bola e introducir el instrumento en la olla con el caldo mientras ésta se hace a fuego lento (en un guiso de carne, por ejemplo). De este modo, el arroz se cuece en el agua, se impregna de los aromas y se escurre de inmediato.

## LA COCCIÓN AL VAPOR

Lo primero que tienes que hacer para preparar arroz al vapor será medir la cantidad de arroz y poner en una cacerola el doble de agua. Coloca un colador encima de la olla (es importante que la cacerola sea suficientemente grande para que el agua no llegue a tocar el colador o salpique al cocer) y lava el arroz con agua fría para quitar el almidón. Cuando el agua empiece a hervir, coloca el arroz en el colador y pon una tapa encima para evitar que se escape el vapor, pero sin que llegue a aplastarlo. Cocina durante unos 20 minutos y deja reposar.