



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

COCINA ORIENTAL

TIPOS DE ARROZ

PROFESORA
MARLIS TECO RUÍZ

ALUMNA
ILSA DEL ROSARIO ALFONSO LÓPEZ

16 DE SEPTIEMBRE DE 2020

VILLAFLORES, CHIAPAS

PASIÓN POR EDUCAR

TIPOS DE ARROZ

En el mundo existen más de 40.000 tipos de arroz. Todos ellos son fuente de energía, fortalecen el sistema inmunológico y ayudan a hacer la digestión, además de ser bajos en grasa y ricos en sodio y de aportar hidratos de carbono y proteínas de origen vegetal.

No es casualidad que el arroz forme parte de la tradición gastronómica de muchos países y que algunas de sus recetas más famosas estén realizadas con él, sobre todo en la cultura mediterránea. Ejemplos de esto hay muchos, entre los más conocidos la paella valenciana en España, el risotto en Italia o el sushi en Japón.

Todos los arroces son la semilla de una misma planta, la *Oryza Sativa*. Sin embargo, no todos los tipos de arroz tienen los mismos usos en cocina. Las distintas variedades necesitan una mayor o menor cocción según su cantidad de almidón o su forma y cómo o dónde queramos cocinarlos.

Los tipos de arroz se dividen según:

- FORMA
- COLOR, AROMA O TEXTURA
- FORMA DE PROCESARLO

FORMA

Por su variedad botánica o de origen, encontramos dos tipos de arroz: índico (granos largos, finos y firmes) o japonés (granos más gruesos y cortos). Así, podemos definir los tres tipos de arroz más comunes que encontramos en el mercado: grano largo, medio o corto.

- **LARGO:** Dentro de los tipos de arroz de grano largo encontraríamos el arroz Basmati, el arroz jazmín o el arroz Ferrini.
Estos arroces de la variedad índica tienen gran cantidad de almidón (hasta un 20% de su composición) y tras la cocción presentan granos sueltos, firmes y elásticos. En general los arroces largos se utilizan para ensaladas y en muchos platos de la cocina asiática.

- **MEDIO:** Los arroces de grano medio tienen en torno a un 15% de amilosa en su composición y, tras la cocción, de ellos se obtiene un grano blando y un poco pegajoso. Entre este tipo de arroces destacan las variedades Carnaroli y bomba.
Éste último, por su capacidad de absorber bien los líquidos y de no pasarse ni romperse, es el más utilizado por los maestros arroceros.
Paella, arroz al horno, arroces melosos y arroz con leche son algunas de las recetas en las que el arroz bomba es casi imprescindible.
- **CORTO:** Entre los arroces de grano corto destacan el arroz Arborio o el Vialone Nano.
Ambos tienen una forma casi esférica y se adhieren entre sí con facilidad, quedando compactos a temperatura ambiente.
Como puedes imaginar este tipo de arroces son perfectos para elaborar sushi o risottos, siendo el Arborio la mejor opción para estos últimos.

COLOR, AROMA O TEXTURA

En ese caso debemos atender a los distintos tipos de arroz clasificándolos según su color, aroma o textura.

- **ARROCES AROMÁTICOS:** Muchas de las variedades de arroz de grano largo son también aromáticas y tras su cocción desprenden aromas perceptibles.
Entre los más utilizados y comunes destacan el arroz jazmín y el arroz thai, que es el más usado en la cocina india y para la elaboración del famoso arroz pilaf turco.
- **ARROZ GLUTINOSO:** También conocido como arroz mochi este es uno de los tipos de arroz más usados en platos dulces ya que tras la cocción queda un poco pegajoso.
Los arroces con mango y coco típicos de la cocina tailandesa o los Sticky Rice (por ejemplo, de plátano y naranja) se realizan también con esta variedad arroceras.

- **ARROCES PIGMENTADOS:** El llamado arroz parbolizado o arroz oro se caracteriza por su color amarillento y porque absorbe menos agua, así que aguanta bien ser recalentado.

Dentro de los arroces pigmentados también podemos hablar de los que tienen tonos morados o rojos.

Entre ellos destacaremos el arroz venere, un arroz integral de color negro ideal para preparar salteados con pescado y marisco. Otra receta de arroz venere sencilla y fácil: cocer, escurrir y saltear este arroz con mantequilla, o simplemente añadirle un chorrito de aceite de oliva virgen extra crudo y sal.

FORMA DE PROCESARLO

El de grano entero es más natural, ya que no se procesa mucho, mientras que el blanco ha perdido el salvado o cubierta exterior.

La forma de procesar el arroz tras la recogida nos permitirá obtener estas dos variedades de arroz: integral y vaporizados o precocidos.

- **ARROZ INTEGRAL:** Al contrario de lo que muchas personas piensan el arroz integral no es una variedad en sí, sino que puede obtenerse de todos los tipos de arroz. Se tiene que dejar el grano sin pulir, lo que permite que conserve parte del salvado o cubierta exterior. Podemos usarlo prácticamente en cualquier receta.

- **ARROCES VAPORIZADOS O PRECOCIDOS:** El arroz vaporizado es blanco y se le ha quitado el salvado mediante agua durante una ligera cocción.

El arroz precocido recibe un tratamiento de calor para facilitar y acortar su cocción posterior.

En ambos casos se trata de arroces más digestivo, aunque absorben peor los caldos, así que los platos en los que se utilizan suelen quedar menos sabroso. A cambio, tenemos arroz que ni se pasa ni se rompe.

A todos los tipos de arroz anteriores podríamos añadir el arroz salvaje, que no es propiamente arroz (se obtiene de una planta muy parecida) y que se comercializa mezclado con arroces de grano largo siendo muy usado como guarnición.

