

### RECURSO 3

A continuación tienes los apuntes relacionados con el arroz: tipologías, tiempos de cocción y tipos de elaboraciones.

Una vez leído, realiza las actividades que vienen al final y recuerda enviarlas a:


[maria.garmun.1@educa.jcyl.es](mailto:maria.garmun.1@educa.jcyl.es)



¡Ánimo!

### ARROZ

<b>1</b>	Arroz redondo		<p>Su cocción es homogénea y tiene una gran capacidad de absorción del sabor de los alimentos que acompaña.</p> <p>Recomendado para elaborar paellas, arroces caldosos y guisados.</p>
<b>2</b>	Arroz bomba		<p>Su nombre hace referencia a «la capacidad que tiene de “abombarse” durante la cocción, en lugar de abrirse o romperse. Además, no se pasa y siempre queda suelto.</p> <p>Indicado especialmente para la preparación de paellas.</p>
<b>3</b>	Arroz largo		<p>No se pega y siempre queda suelto. Una vez cocido, su textura esponjosa y ligera es ideal a la hora de preparar ensaladas, guarniciones y todo tipo de recetas con un toque exótico.</p>
<b>4</b>	Arroz basmati		<p>De grano largo y fino, una vez cocido, queda muy esponjoso. Su característico aroma recuerda al de las nueces y por su sabor único es adecuado para elaborar todo tipo de ensaladas y guarniciones.</p>



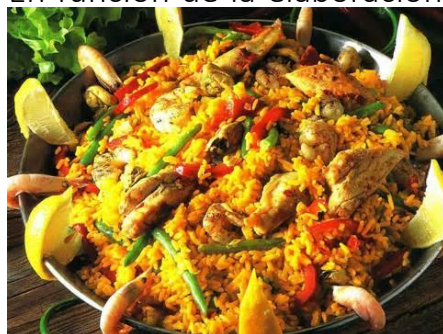
<p><b>5</b> Arroz Arborio</p> 	<p>De grano medio y redondo, no se pasa y siempre queda homogéneo y consistente. Por su textura cremosa, es ideal para elaborar recetas de arroz cremoso, como el típico risotto.</p>
<p><b>6</b> Arroz integral</p> 	<p>A diferencia del resto, el arroz integral conserva la cáscara, el pericarpio y la piel. Esta ausencia de tratamientos hace que sea muy rico en fibra y sustancias nutritivas. De aspecto más oscuro que los otros arroces, su sabor recuerda a los frutos secos y tiene una textura masticable.</p>
<p><b>7</b> Arroz thai</p> 	<p>Originario de Tailandia, es también como arroz jazmín. De grano largo y fino, su sabor es suave y tiene notas florales. Especialmente aromático, recomienda lavarlo bien con agua fría antes de utilizarlo y es ideal como ingrediente en salteados, currys, ensaladas y platos asiáticos.</p>
<p><b>8</b> Arroz salvaje</p> 	<p>Originario de Canadá, los granos, estrechos y oscuros del arroz salvaje son muy perfumados y ricos en fibra, proteínas, minerales y vitamina. Se recomienda prepararlo solo o, una vez cocido, mezclarlo con otros arroces cocinados.</p>

	C.E.P.A. EL TIEMBLO (ÁVILA)	CURSO 2019/20 
	CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD ECYL: OPERACIONES BÁSICAS DE COCINA	

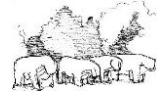
<b>9</b>	Arroz ecológico	 <p>El arroz ecológico es el que se cultiva de forma natural, sin el uso de abonos ni pesticidas de síntesis. De aspecto redondeado, es ideal para los mismos platos que el arroz redondo y el bomba.</p>
<b>10</b>	Arroz vaporizado	 <p>Arroz de la variedad índica sometido a un tratamiento con vapor de agua que le aporta firmeza y su característico tono dorado. De grano largo, el arroz vaporizado, siempre queda suelto y nunca se pasa. Se aconseja su uso para la preparación de paellas, arroces caldosos, ensaladas y guarniciones.</p>

Las elaboraciones del arroz pueden ser de lo más variados. Nosotros nos vamos trabajar tres tipos de elaboraciones:

- Arroces secos: aquí se incluyen aquellos arroces que quedan sueltos y secos tras la cocción. Incluyen arroces para guarnición, ensaladas, paellas, calderos, etc.  
En función de la elaboración se utilizan diferentes tipos de arroz.



- Arroces melosos: Son aquellos que, tras su cocción, quedan ligeramente cremosos y sueltos, sin estar empastados. Son arroces tipo risotto.



Para estas elaboraciones se deben utilizar arroces de la variedad arbolio. Queda suelto, no se abre el grano y da cremosidad al preparado.



- Arroces caldosos: son preparaciones en las que el arroz queda suelto en un caldo sustancioso y ligeramente ligado por el almidón que ha soltado el arroz durante la cocción.

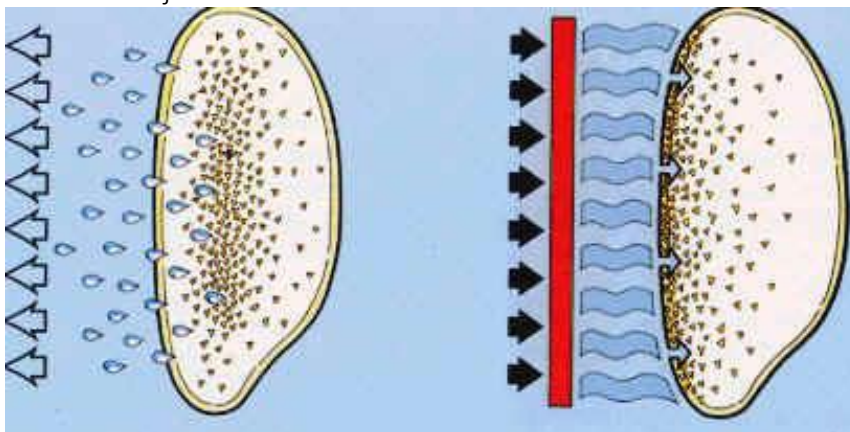




### La cocción del arroz

Debe cocerse siempre sobre caldo o agua hirviendo. El arroz nunca debe cocerse al dente, en un arroz bien cocido el grano habrá absorbido todo el sabor mediante la gelatinización del grano.

Tiempos:

- ✓ Como norma general 20 minutos
- ✓ Para risottos 17 minutos
- ✓ Integrales 45 minutos partiendo de agua fría
- ✓ Arroz salvaje entre 25-55 minutos



	C.E.P.A. EL TIEMBLO (ÁVILA)	CURSO 2019/20 
	CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD ECYL: OPERACIONES BÁSICAS DE COCINA	

Para la elaboración de arroces secos debemos de calcular un poco más del doble de líquido que de arroz.

En los risottos, el caldo hirviendo va añadiéndose poco a poco y removiendo continuamente para que se suelte el almidón y quede cremoso.

Para la cocción de arroz para ensaladas o guarniciones, debemos emplear unas cuatro veces de agua por una de arroz, con refrescado inmediato tras la cocción.

#### ACTIVIDADES


1. ¿Qué tipo de arroz tiene la capacidad de abombarse?
2. Si queremos realizar un risotto, ¿cómo tenemos que agregar el caldo de cocción?
3. ¿Cómo queda el arroz tras realizar un arroz a la marinera?
4. ¿Cómo se debe cocer un arroz integral?
5. ¿Qué tipo de arroz elegirías para la elaboración de una ensalada?
6. Investiga que Denominaciones de Origen del arroz tenemos en España, ¿tienen alguna similitud entre ellas?
7. Visualización del video: “Longsheng terrazas de arroz en China”  
[https://www.youtube.com/watch?v=PaNzdGeyl\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=PaNzdGeyl_Y)
8. Lectura del artículo de prensa “El cereal que conquistó al mundo grano por grano”

## El cereal que conquistó al mundo grano por grano



Como es sabido, China es el mayor productor de arroz de todo el mundo. En las llanuras del norte de China, se cosecha arroz desde mayo a junio y desde agosto a septiembre. Pero además de ser el mayor productor de arroz del mundo, para el pueblo chino, el arroz, es parte de su dieta cotidiana, es parte de su vida, de su historia y cultura. Uno puede pensar que comer arroz todos los días puede ser muy aburrido

y poco tentador, pero la verdad es que la gastronomía china cuenta con innumerables formas y variedades de saborear riquísimos platos de arroz. Es tanta la variedad de platos y las formas de cocinar este cereal, que uno quizás nunca se canse de conocer y probar nuevos sabores y recetas.

	C.E.P.A. EL TIEMBLO (ÁVILA)	CURSO 2019/20
	CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD ECYL: OPERACIONES BÁSICAS DE COCINA	

Para poder entender por qué la gastronomía china posee tanta cantidad de platos distintos con el mismo ingrediente, el arroz, hay que adentrarse en la propia historia del continente asiático, y conocer además la calidad e importancia de este cereal en nuestra dieta. Algunas investigaciones afirman que el arroz es nativo del sureste asiático, y se cultiva desde hace mucho más de 7.000 años atrás, ¡inclusive hay investigaciones que confirman que se cultiva hace más de 10.000 años! Son muchos los países que se discuten el origen del arroz, entre ellos la India, Tailandia y obviamente China. Pero existen otras investigaciones que afirman que el discutido origen del arroz proviene de África y que luego se trasladó a Asia. El origen del arroz es muy controvertido, pero hay algo que queda seguro y claro: este cereal es uno de los alimentos cosechados más antiguos de la historia de la humanidad.



Existen libros históricos que documentan que en Persia y la Mesopotamia se conoció el arroz gracias a los intercambios comerciales que se tenían con China. Estos libros datan de una época aproximada a 2.700 a.c, donde como emperador chino estaba el muy conocido Chen Nung y como rey persa estaba Darío. Ese documento cuenta que el emperador de China realizaba una ceremonia en la que se festejaba la siembra de los cinco cereales: el arroz, el trigo, el mijo, la soja y el sorgo.

Pero el cereal que se destacaba y que sembraba el propio emperador era el arroz, dándole así una mayor importancia a este grano. Es sabido que existen también otros países en donde se realizaban ceremonias a este cereal, como Japón y la India. En Japón por ejemplo, el emperador debía compartir su arroz con la Diosa del Sol. Para el pueblo chino este cereal representa la abundancia, y en muchas festividades, como el año nuevo chino, es casi obligatorio que esté en la mesa. Es por esto que se cree que la costumbre occidental de tirarles arroz a las parejas recién casadas proviene de esta significancia china. Se les desea a la reciente pareja mucha abundancia para su vida matrimonial.

El arroz es una de las 19 especies de hierbas de la familia de las gramíneas, y es el cereal más importante para el consumo humano. Desde antaño se conocen las importantes propiedades nutritivas y curativas de este popular cereal. El arroz alcanzó de manera muy rápida un alto consumo y prestigio en todos los países del mundo. Por ejemplo, se comenta que el rey Luis IX de Francia, para agasajar a Santo Tomás de Aquino, le ofreció el conocido arroz con leche, con almendras y canela.

Existe una gran cantidad de variedades de tipos de arroz, pero estos igualmente se clasifican en grupos principales: el grano corto, el grano largo, el grano medio, el glutinoso, el vaporizado, el redondo, el salvaje, el basmati, y el integral. Es necesario saber que cada tipo de arroz lleva distintos tipos de cocción, tienen propiedades muy distintas y algunos son utilizados exclusivamente para preparar ciertos platos especiales.

No se puede utilizar cualquier arroz para preparar algún plato, por eso hay que conocer ciertos secretos gastronómicos de la cocina asiática, como por ejemplo, si se quiere preparar un delicioso sushi, se debe hacerlo con el arroz glutinoso, que gracias a su importante cantidad de almidón quedan pegados los granos unos a otros. El grano medio se utiliza específicamente para paellas y para comidas al horno y el arroz redondo es especial para el arroz con leche.

	<b>C.E.P.A. EL TIEMBLO (ÁVILA)</b>	<b>CURSO 2019/20</b>
	CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD ECYL: OPERACIONES BÁSICAS DE COCINA	

En la actualidad es casi imposible que no haya un kilo de arroz en cada hogar del mundo, ¡pero poco se sabe de este cereal tan popular y conocido! Es por ello necesario que cada vez que uno vaya a preparar otro plato “aburrido” de arroz, recuerde que el arroz en la gastronomía china y de toda Asia es una fuente inagotable de riquísimas y destacadas delicias, y quizás ese plato “aburrido de arroz” se puede convertir en un exquisito agasajo, ¡o en un plato totalmente novedoso para toda la familia!