

Los arroces

En los arroces se destacan dos subespecies, el arroz de la variedad *índica o largo* y el arroz de la variedad *japónica o redondo*. El primero es un arroz con mayor concentración de almidón de amilosa y el grano es más firme, fino y largo. Se cultiva sobre todo en zonas bajas tropicales y subtropicales, abarcando un 80% de los cultivos. El arroz de la variedad *japónica (javanica)* se cultiva en tierras altas del trópico y en climas templados, en España es un cultivo importante en la Comunidad Valenciana, Murcia, Cataluña, Extremadura, Andalucía y valle del Ebro. Produce un grano más corto y grueso, y más pegajoso, con menos almidón de amilosa que los de variedad *índica* y mayor concentración de *amilopectina*.

Volviendo a los tipos de arroz más comunes encontramos los siguientes:

- Arroz de grano largo: Es un arroz blanco cuatro veces más largo que ancho, suelen ser arroces de la variedad *índica*. Contiene aproximadamente un 22% de amilosa, por lo que necesita más agua para su cocción y como resultado da un grano elástico, firme y suelto. Longitud superior a 6 mm.
- Arroz de grano semilargo: Es más corto que el primero, de la variedad *japónica o redondo*, como los arroces utilizados para la paella. Su contenido en amilosa es de un 15-17% y tiene más amilopectina que el de grano largo, motivo por el cual tras la cocción queda un grano más blando y algo pegajoso. Longitud entre 5,2 y 6 mm.
- Arroz de grano corto: También de la variedad *japónica*, es el más usado en España. También el norte de China, Japón y Corea, entre sus usos culinarios destacan las elaboraciones de sushi, ya que los granos quedan pegados y blandos. Contiene gran cantidad de amilosa. Longitud mínima 5,2 mm.

En todas las variedades de arroz existe la versión Arroz integral, donde el grano se presenta descascarillado pero sin pulir, conservando así buena parte de su salvado y proporcionando más nutrientes, fibra, minerales y vitaminas.

Perlados o cristalinos

La perla es una concentración de almidón que hay en el centro de un grano. El perlado permite la absorción de sabores durante la cocción. La mayoría de los arroces de variedad japónica son perlados. No todos los granos de un arroz perlado presentan perla.

ARROZ BOMBA

El arroz Bomba es de tipo Japónica, un grano corto (5,2 mm) y redondeado, que tiende a alargarse durante la cocción. Es característico de la cuenca mediterránea, donde se concentra la mayor parte de su producción, aunque podemos encontrar plantaciones en lugares tan dispares como Sevilla, Badajoz, Murcia y Albacete entre otras.

Es un grano que absorbe muy bien el líquido, hasta el punto de llegar a duplicar su volumen. Así, retiene los sabores del caldo de forma similar a otras variedades muy como el Sénia o el Bahía, con la ventaja de que, a diferencia de éstas, una vez superado el tiempo de cocción no se rompe, sino que se abomba -de ahí su nombre- y se arruga un poco. Esta peculiaridad le permite guardar el almidón, con lo que siempre sale suelto, sin apelmazarse. Al mantener el grano duro y suelto, aun sometiéndolo a una sobrecocción, el arroz no se pasa ni empasta aunque lo dejemos reposar. Esto es debido a que, pese a ser de la variedad japónica (grano redondo), contiene una gran cantidad de amilosa, por lo que su comportamiento se aproxima a la variedad indica (grano largo). Tarda en cocer entre 17 y 20 minutos.

Se trata pues de un arroz redondo con alto valor de amilosa, entre el 23-24%. que aguanta más la cocción sin abrirse así como el reposo. Perfecto para arroces secos o al horno.

A pesar de todas estas virtudes, es una variedad que, hasta hace poco, estaba casi extinguida debido a su escasa productividad (4 toneladas por hectárea) y los intensos cuidados que necesita. Ha sido el aumento de su demanda lo que ha propiciado que se vuelva a cultivar de nuevo

ARROZ SENIA

El arroz Senia es una variedad de arroz de grano medio (o semi-largo). Es el más característico de la cocina y del arrozal valenciano. Posee ciertas similitudes organolépticas con la variedad Bahía. Esta variedad de arroz se suele cultivar en España en la provincia de Valencia, en el Delta del Ebro y Sevilla. Es un arroz con un alto contenido en amilopectina y por esta razón posee una gran capacidad para absorber sabores de otros alimentos. El bajo contenido de amilosa hace que sea un arroz poco pegajoso, a la vez que su alto contenido en amilopectina le confiere una gran capacidad para absorber sabores de otros alimentos. Tras la cocción aporta una textura cremosa. Su principal defecto es que este arroz posee poca resistencia a la cocción y se suele pasar (es decir abrirse) con cierta facilidad.

Es el arroz que se comercializa habitualmente como arroz redondo o arroz para paella. Cuece entre 13 y 15 minutos. Actualmente el cultivo de *Senia* ha disminuido en beneficio de la variedad J. Sendra, una evolución de la variedad *Senia* que posee las mismas cualidades organolépticas pero da una mayor producción. Estas variedades de arroz se comercializan habitualmente con la denominación *arroz redondo*.

ARROZ BAHÍA

El bahía es una variedad de arroz de grano medio (o semilargo). En la actualidad se cultiva poco en Valencia (existiendo una mayor producción en el Delta del Ebro) y está reglamentado por el consejo regulador del D.O. Arroces de Valencia.

Es muy similar en sus propiedades organolépticas a la variedad Senia, tanto que el Consejo Regulador permite su mezcla. Encontramos el cultivo en la provincia de Valencia (área de influencia del Parque Natural de la Albufera) y Delta del Ebro. Posee unas proporciones de amilopectina/amilasa un poco diferentes que la variedad Senia. No obstante es una variedad de arroz con un alto contenido en amilopectina y por esta razón posee una gran capacidad para absorber sabores de otros alimentos. El bajo contenido de amilosa hace que sea un arroz poco pegajoso. Esto permite que el arroz quede suelto y a la vez, impregnado de aromas tras su cocción.

ARROZ ALBUFERA

Es una variedad joven, el arroz albufera fue desarrollado tras varios años de estudio por el Instituto Valenciano de Investigaciones Agrarias (IVIA), se trata de un cruce de las variedades de arroz Bomba y Sénia. Es por lo tanto un arroz de grano redondo, perlado y cristalino, y entre sus virtudes destacan la rentabilidad para el agricultor y mejores resultados en la cocina.

Las características del arroz Albufera hacen que sea un arroz que, como el Bomba, absorbe muy bien los sabores del caldo y de los condimentos con los que se elabora, mientras que ha adquirido la cualidad de soportar bien las cocciones del arroz Sénia. El arroz Albufera tiene alrededor de un 24-26% de amilosa, es un porcentaje elevado, similar a los arroces de grano largo, y por ello tras su cocción queda suelto, además crece considerablemente como el arroz Bomba y su textura es consistente. Cuece en aprox. 16 minutos

Con respecto al cultivo, aseguran que es más rentable porque su producción prácticamente duplica a la del Bomba (no olvidemos que es uno de los arroces más valorados), siendo más rentable para el agricultor, además es una planta más resistente, mide unos 40 centímetros menos, por lo que su sufrimiento es menor en caso de temporales o vientos.

BALILLA X SOLLANA

Es junto con el Bomba una de las dos variedades cultivadas bajo la D.O. Calasparra. El arroz mal conocido con el nombre de Calasparra (no se debe mezclar el nombre de un producto con el de la zona de producción) se corresponde, en realidad, con un híbrido de las variedades balilla y sollana llamado *balilla X sollana*. Le acercan mucho al arroz bomba, aunque se diferencia de este por su mayor resistencia, el rendimiento considerablemente mayor y, por tanto, un precio más reducido. Pertenece a esta variedad todo el arroz de Calasparra en cuyo envase no se haga constar que contiene arroz bomba. Cocción 18' minutos aprox.

OTRAS VARIEDADES

ARROZ BASMATI

El Arroz Basmati es uno de los arroces aromáticos más consumidos. Es de grano largo y fino, y además de su perfume, que es lo que le da su nombre en hindi (fragante o Reina de las fragancias), le caracteriza su delicado sabor. Es considerado el arroz de grano más largo, que además, se duplica después de su cocción. El cultivo de arroz Basmati se da desde hace centenares de años en las laderas del Himalaya. La India y Pakistán son los mayores cultivadores y exportadores de este arroz, aunque actualmente se pueden encontrar arrozales de este fragante grano en distintos humedales del mundo.

El arroz Basmati puede variar del blanco más impoluto al marrón oscuro, es un arroz suave y perfumado y podemos encontrar el grano blanco o el integral.

ARROZ THAI O ARROZ JAZMÍN

El Arroz Thai o *Arroz Jazmín*, es una de las variedades de arroz de grano largo más apreciadas, como el arroz Basmati de La India. Es un arroz aromático de la variedad *Kao Dawk Mali* (blanca flor de jazmín), originario de Tailandia y representativo de su gastronomía.

Este arroz de grano blanco y ligeramente traslúcido según la variedad, es rico en almidón, pero es menos pegajoso que otros tipos de arroz debido a que contiene menos amilosa. Aún así, con una cocción al vapor, que es el mejor método de cocción para el arroz thai, queda ligeramente unido. lo ideal es hacerlo al vapor, en una cesta de bambú o en el recipiente del que dispongas para este tipo de cocciones. Conviene lavarlo previamente con agua fría, incluso se puede poner en remojo unas horas, así el tiempo de cocción se puede reducir a la mitad, de los 20 minutos aproximadamente con el grano sin remojar, a unos 10 minutos si ha estado en remojo.

ARROZ ARBORIO

Uno de los más utilizados en Italia para la elaboración de *risottos*. Su grano es de gran tamaño y tiene un contenido de amilosa del 18%. Durante el proceso de cocción tiende a abrirse por un extremo, como si fuera una flor. Cuece en unos 20 minutos.

ARROZ CARNAROLI y VIALONE

Pertenecen a la variedad japónica y son muy utilizados en la elaboración del risotto porque conserva su forma después de la lenta cocción, absorbe los sabores, ofrece una textura firme, esponjosa y con el núcleo al dente. Ambos tienen en torno a un 24% de amilosa, esta molécula del almidón hace que el grano soporte mejor la cocción lenta, absorba mucho líquido y sabor, que espese y de cremosidad al caldo en el que se cocina. El Vialone tiene un grano mayor que el Carnaroli. Cuece en unos 20 minutos

ARROZ ROJO

El arroz rojo es uno de los tipos de arroz más exóticos, aunque dentro de estos arroces pigmentados hay distintas variedades y zonas de cultivo. es un arroz integral que conserva los nutrientes que en el arroz blanco o pulido se pierden, tanto la fibra como vitaminas y minerales.

ARROZ SALVAJE O SILVESTRE (ZIZANIA)

Conocidas comúnmente como arroz silvestre, aunque en realidad no es arroz, se trata de hierbas acuáticas. Frito en seco se infla con facilidad, como una palomita de maíz. Su aspecto ha propiciado la denominación de arroz y su uso como tal.

ARROZ NEGRO U ARROZ VENERE

Variedad japónica, negro y con un perfume inconfundible. Es un cruce entre el llamado arroz del Emperador (negro) y variedades cultivadas en la llanura Padana del valle del Po. Su cultivo en Europa se limita a una zona al norte de Italia. Su color se encuentra en el pericarpio, por lo que no se blanquea y se comercializa como integral. Requiere una cocción de 40 – 50 minutos. Es un arroz de un bonito color púrpura, aromático, ligeramente dulce y con sabor a nuez. Su textura es crujiente y tierna y resulta apropiado para todo tipo de platos, incluyendo postres. Es un arroz muy valorado por sus cualidades organolépticas, y muy demandado por quienes buscan una alimentación nutritiva y saludable, es rico en fibra, minerales y vitaminas, además de ofrecer aminoácidos esenciales como la mayoría de arroces.

PUNTAL Y TAHIBONET

Variedades de grano largo muy similares. Firmes y sueltos tras la cocción apenas absorben sabores. El puntal se cultiva principalmente en Andalucía y el Tahibonet en la Comunidad Valenciana. Morfológicamente, el Puntal es más corto que el Tahibonet.

AKITAKOMATCHI

El arroz más usado en España para cocinar *sushi*, de grano redondo, parecido al Sénia. No llega a ser glutinoso pero presenta mayor adherencia que el Sénia

LIDO

Arroz originario de Italia, que se cultiva en las zonas arroceras del norte de España. Similar al Sénia una vez cocinado, aunque ni posee la capacidad de absorción del Sénia ni la resistencia a la cocción del Bomba.



TEBRE

Similar al Sénia, desarrollado en el Instituto valenciano de investigaciones agrarias. Su cultivo no está muy extendido.

THAINATO

Aroz semilargo que ya no se cultiva debido a su gran sensibilidad al ataque de hongos.

GLUTINOSOS

Existen multitud de arroces glutinosos en el mercado, cortos o largos la mayoría son opacos. Prácticamente no contienen amilosa, con gran adherencia, muy blandos y mucha pegajosidad.

Se utiliza en Asia, normalmente cocido al vapor, para evitar que se rompa o expulse sólidos y conseguir un arroz con textura y jugosidad. Es el equivalente al pan nuestro de cada día. Solo se puede cocer al vapor o se pasa.

ARROZ DORADO

Un arroz modificado genéticamente para acumular en su embrión betacaroteno y otros carotenos, que son precursores de la vitamina A. Este betacaroteno extra es el que le otorga un característico y peculiar color dorado, y da origen a su nombre. Este arroz acumula 1.6 miligramos/kilogramo de provitamina A.

- Debemos hacer mención al Arroz vaporizado, sancochado o **parboiledo, conocido como el "arroz que no se pasa"**. Un arroz que ha perdido nutrientes ya que ha sufrido un proceso de pre-cocción (remojado en agua, hervido y posterior cocción al vapor, secado y descascarillado), motivo por el cual este arroz no absorbe los sabores.
- Encontramos también el Arroz Precocido con distintas presentaciones y métodos de cocción final. Solo, con especias u otros ingredientes.

COMPORTAMIENTO DEL GRANO EN FUNCIÓN DE LA AMILOSA Y AMILOPECTINA

Mayor % de Amilosa

- Granos más sueltos tras la cocción
- Arroz más consistente
- Granos secos y duros
- Menos capacidad de absorción de sabor
- Escasa expulsión de solubles al agua
- Ideal para ensaladas y guarniciones
- Mayor resistencia a la cocción



Mayor % de Amilopectina

- Altos niveles de humectabilidad y humedad
- Granos con mayor capacidad de absorción de sabor
- Pegajosidad alta
- Expulsión de sólidos solubles
- Ideal en recetas tradicionales mediterráneas
- Riesgo de pasarse + delicados en la cocción

PORCENTAJES DE AMILOSA EN DIFERENTES VARIEDADES DE ARROZ

VARIEDAD	TIPO	% AMILOSA
Glutinoso	JAP	0%
Venere	JAP	16,57%
Arborio	JAP	17,3%
Senia	JAP	18,2%
Bahia	JAP	18,6%
Balilla x Sollana	JAP	19,3%
Tebre	JAP	20%
Lido	JAP	21%
Carnaroli	JAP	22,2%
Vialone nano	JAP	22,8%
Bomba	JAP	23,1%
Puntal	IND	23,4%
Jazmin	IND	24%
Basmati	IND	26%
Tahibonet	IND	28,3%

Risotto verde de calamar

Ingredientes para 7

Para el sofrito

250 ml de aove

500 gr. de cebolla finamente picada

3 dientes de ajo picados

500 g. de calamar limpio y finamente picado a dados

1 langostino por comensal

Para la picada verde

50 g de aove

50 g de perejil

50 g de albahaca fresca

50 g de espinacas fresca

30 g de piñones tostados

1 diente de ajo

100 g de agua

10 g sal

Para el acabado del arroz

2 l de caldo de ave

560 g de arroz bomba, arbóreo, vialone nano o carnaroli

1 copa de vino blanco

200 g de queso parmesano rallado

30 g de mantequilla.

¿Dudas?

Si tienes problemas con la receta escríbenos y trataremos de ayudarte <http://bit.ly/nomesale>

¿Qué tal fue?

Por favor échanos un poco de sal y pimienta dejando tu opinión sobre el taller en tripadvisor entrando en <http://bit.ly/lapatentemola>

Para la picada verde: Juntar todos los ingredientes en un vaso americano y triturar. Tamizar en caso necesario. Reservar.

Para el sofrito: Rehogar la cebolla en el aceite, cuando esté muy tierna añadir el ajo y rehogar también. Incorporar los calamares muy finamente cortados y sofreír un par de minuto

En la misma cazuela del sofrito de cebolla, incorporar el arroz y anacarar. Añadir el vino y evaporar

Para el acabado del arroz: Mojar poco a poco con el caldo de ave y mover el arroz en movimientos circulares. En los últimos 5 minutos de cocción aprox. **añadir la picada y cocinar hasta dejar al "dente".**

Retirar del fuego, añadir el parmesano rallado (reservar un poco para el emplatado), la mantequilla e integrar.

Servir el arroz de calamares coronado con el langostino y refresca con un brote de albahaca.



Arroz integral con hortalizas al dente

Ingredientes para 7
640 gr. de arroz eco integral
Agua (la que admita)
Laurel
Sal
Aceite de oliva virgen Extra
1 zanahoria
1 pimiento rojo
1 puerro
2 cebollas
100 gr. de judía verde
1 manojo de espárragos

¿Dudas?

Si tienes problemas con la receta
escribenos y trataremos de
ayudarte <http://bit.ly/nomesale>

¿Qué tal fue?

Por favor échanos un poco de sal y
pimienta dejando tu opinión sobre
el taller en tripadvisor entrando en
<http://bit.ly/lapatentemola>

Pon el arroz integral a remojar cubierto de agua fría aprox. 10h (puedes dejarlo menos horas en remojo. Al remojarlo conseguimos acortar el tiempo de cocción)

Precalienta el horno a 170°C.

Pasa el arroz por un colador para quitar el agua. Pon el arroz húmedo en la bandeja de horno, sazónalo, añade un chorro de aceite y el laurel. Cubre con el agua muy caliente e incorpora la bandeja en el horno (sin tapar).

Cocina en el horno aprox. 30 min. (en función de las características del arroz y del horno el tiempo se puede exceder a 40 min).

Ten siempre agua hirviendo preparada para añadir en el caso de que el arroz (mientras se cocina) haya absorbido toda el agua. Es importante, que si incorporas agua ésta esté caliente para no cortar la temperatura -y, por tanto- el proceso de cocción.

Lava y corta las verduras en dados pequeños. Saltea las verduras dejándolas **con una textura "crunch". Reserva.**

Mezcla el arroz con las verduras.

Si te apetece puedes añadir un poco de salsa de soja, un aceite de ajo y perejil...

Con este método de cocción conseguirás un arroz suelto y sabroso ya que no resulta agresivo para el grano de arroz y éste no deja su almidón en el agua.



Arroz montañés

Ingredientes para 7

450 gr. de arroz de la variedad Senia, Bahía o Bomba (grano japonico)
1.5 litros de caldo de ave o carne
7 costillitas de conejo
250 gr. de costilla de cerdo cortada a dados
1 muslo de pollo (sin piel) cortado a dados
1 butifarra
150 g. de setas del tiempo (o 15 g deshidratadas)
1 cebolla
1 pimiento rojo
1 tomate maduro
a.o.v.e.
sal
pimienta negra
4/5 hebras de azafrán
Pimentón de la Vera
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
Para la picada
50 gr. de foie mi cuit
5 almendras tostadas
5 avellanas tostadas
1 copita de brandy
Tomillo fresco

Salpimienta las costillas de conejo y de cerdo y ponlas a dorar en una cazuela con un chorrito de aceite. Retira todo a un plato y reserva el jugo que haya desprendido.

Sazona el pollo y trocea la butifarra y añade a la cazuela. Cuando se doren, resérvalas junto a las otras carnes.

Flamea el brandy, mézclalo junto con las avellanas y las almendras tostadas, el foie y ponlas en el mortero junto con unas hojitas de tomillo. Maja.

Pela y pica finamente la cebolla y el pimiento verde,azona y ponlos a dorar en la misma cazuela. Cuando se pochen, añade el tomate pelado y picado y cocina unos minutos hasta que el tomate evapore el agua de su vegetación. Trocea las setas y agrégalas junto con una hoja de laurel, el pimentón y el azafrán. Rehoga, añade el arroz y anacara. Vierte un poco más del doble de caldo caliente que de arroz.

Incorpora las carnes, mezcla y deja cocinar a fuego moderado durante 15-17 minutos. En los dos últimos minutos incorpora la picada.

Sirve el arroz.

Consejo: en función del paladar de los comensales...éste es un arroz que se presta tanto a ser servido meloso cómo seco. Para la segunda opción se recomienda introducir la paella en el horno precalentado a 200°C unos 5 minutos aprox.

