



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
✉ parlemdecuina@hotmail.com

Avui va d'arròs

L'arròs és un ingredient molt versàtil a la cuina: d'entrant, guarnició, plat principal o postres

L'arròs és aliment ric de midó i molt fàcil de pair i amb un contingut a tenir en compte de vitamina B. Per cada 100 grams l'arròs proporciona 360 calories; 6,2 grams de proteïnes; 1 gram de greix i 85 grams de glúcids o hidrats de carboni. Hem de tenir en compte que aquests valors canvien en funció de l'elaboració escollida.

L'arròs és un ingredient molt versàtil a la cuina: d'entrant, guarnició, plat principal o fins i tot postres; admet la presència de tota mena d'acompanyants en un amplíssim ventall: carns, peixos, mariscs, verdures, fruits secs, fruites i fins i tot formatges.

Però no tots els arrossos serveixen pel mateix. Hem de saber quins tipus existeixen i quines són les seves aplicacions.

Aquí els arrossos més comuns:

- **Gra curt:** és el més habitual i en podem trobar diferents varietats, entre les quals destaca el bomba, de gra lleugerament arrodonit, perfecte per a cocccions lentes, tant dolces com salades.

- **Gra llarg:** dona molt bons resultats en tot tipus de preparacions. És molt versàtil però no convé per a elaboracions amb brou o en rebosteria.

- **Integral:** molt ric en vitamina B, ja

que es presenta complet, desproveït únicament de la capa exterior. És una mica més dur que els arrossos blancs i hem de tenir en compte que el seu temps de cocció volta els 35-40 minuts, més del doble que la resta.

- **Vaporitzat:** Lleugerament groguenc, és un arròs que ha patit un procés previ d'escaldat que n'assegura el fàcil ús posterior i evita l'enduriment dels grans per molt que es prolongui la cocció.

I si parlem de varietats:

- **Arròs bomba:** El seu nom fa referència a la capacitat que té d'inflar-se durant la cocció, en lloc d'obrir-se o trencar-se. És per aquesta raó que està especialment indicat per a la preparació de paelles i elaboracions amb brou ja que absorbeix molt bé els aromes i sabors de la pròpia elaboració.

- **Arròs basmati:** Aquest tipus d'arròs és originari de l'Índia i el Pakistan. De gra llarg i fi, un cop cuit queda molt esponjós. La seva característica aroma recorda al de les nous i pel seu sabor únic és adequat per a elaborar tot tipus d'amanides, guarnicions i receptes exòtiques.

- **Arròs Arborio:** El municipi italià d'Arborio dona nom a aquesta varietat. De gra mitjà i rodó, sempre queda homogeni i consistent. Per la seva textura cremosa, és ideal per elaborar receptes d'arròs cremós, com el típic risotto.

- **Arròs integral:** A diferència de la resta, l'arròs integral conserva la closca, el pericarp i la pell. Això fa que sigui molt ric en fibra i substàncies nutritives. D'aspecte més fosc que els altres arrossos, el seu gust recorda a la fruita seca.

- **Arròs thai:** L'arròs thai, originari de

Tailàndia, és també conegut com arròs gessamí. De gra llarg i fi, el seu sabor és suau i té notes florals. Especialment aromàtic, és recomanable rentar-lo bé amb aigua freda abans d'utilitzar-lo i és ideal com a ingredient en saltejats, curris, amanides i plats asiàtics.

- **Arròs salvatge:** Realment no és un arròs com a tal. Es tracta d'una gramínia aquàtica originària del Canadà, els grans estrets i foscos de l'arròs salvatge són molt perfumats i especialment rics en fibra, proteïnes, minerals i vitamines.

- **Arròs ecològic:** L'arròs ecològic és el que es conrea de forma natural, sense l'ús d'abonaments ni pesticides de síntesi. D'aspecte arrodonit, és ideal per als mateixos plats que l'arròs rodó i el bomba.

A la cuina

Pel que fa a la conservació de tots ells, no presenten massa problemes; n'hi ha prou amb un lloc sec i fresc perquè es mantinguin en perfecte estat per temps relativament llarg. L'arròs és un cereal de característiques diferents a les dels altres llegums secs, quant a la cocció i el tractament.

Per a elaboracions on volem l'arròs relativament sec com paelles, rissotos o pilaw usarem recipients poc fonsos per a cuinar-los; hem de tenir el líquid molt calent en el moment de ser units (1 d'arròs x 2 d'aigua); intentarem no remenar gaire l'elaboració per no rompre el gra en excés. Remenar només al principi de la cocció, una o dues vegades. La intensitat del foc ha de ser més gran al principi de la cocció, i baixar gradualment i al final de la cocció, s'ha de vigilar l'evaporació realitzada durant la cocció i tapar-lo segons convingui, el gra ha de resultar solt, no endurit.

Al contrari de l'altre grup, si volem fer un arròs amb brou, aquests s'han de fer en recipients fonsos. De la quantitat d'aigua que portin en depèn el resultat final, però partim de 1 d'arròs i 4 d'aigua; si bé els arrossos caldosos no corren tant de perill d'empastar-se com els secs; cal anar amb compte de no excedir-nos en el seu temps de cocció.

Com a norma, el comensal ha d'esperar l'arròs, no l'arròs al client.



CUINA DE TEMPORADA:

Amanida oriental

INGREDIENTS (per a 6 persones)

- 100 grams d'arròs basmati.
 - 100 grams d'arròs integral.
 - 100 grams d'arròs llarg.
 - 100 grams d'arròs de gessamí.
 - 2 advocats.
 - 2 taronges.
 - Salmó marinat (dues llesques per persona).
- Vinagreta (1 dl. d'oli d'oliva, ½ dl. de vinagre, una cullerada de ketchup, el suc d'una taronja i sal).

ELABORACIÓ:

- Prepararem tots els arrossos segons cada varietat, però generalment s'han de bullir amb abundant aigua i posteriorment els refredarem. Pensau que l'arròs integral necessita molta més cocció que la resta.
- Tallarem l'advocat i les taronges a grells. Prepararem la vinagreta emulsionant tots els ingredients uns minuts abans de servir.
- Ara muntarem els plats amb tots els ingredients i regarem amb la vinagreta. Els acabarem amb el salmó per damunt i uns brotes verds de fonoll.
- Pensau a posar-ho bé de sal.



ESCOLA DE CUINA:

- Si l'arròs ha d'esser per a guarnició, amanides o sushis es pot rentar abans per eliminar part del seu midó.
- Apart dels que us he comentat hi ha més varietats tals com l'arròs vermell i el Carnoli; entre d'altres.
- L'arròs és el segon cereal més produït en tot el món.
- Per raons cultural xina és el principal productor i a l'hora el principal consumidor d'arròs.
- Com ja he dit existeixen moltes varietats d'arròs. De fet estan comptabilitzades més de 10 000 varietats. Totes elles englobades en dues subespècies *Oryza Sativa* (Índica) i *Oryza sativa japonica* (Japónica), aquest darrers coneguts també com arrossos glutinosos.
- Us deixo alguna recepta mes <http://www.cuinant.com/arrsos%20negre.htm> <https://cuinant.com/nasi.htm> <http://cuinant.com/sabors%20i%20olors%20de%20la%20cuina.html>