

A DIVERSIDADE DO ARROZ

Para quem está acostumado a usar o conhecido agulhinha ou o integral no dia-a-dia pode ficar surpreso com a diversidade de tipos de arroz que existem. Confira abaixo a descrição de cada espécie de grão.

	Tipos	Características
	Arroz Vermelho	Apresenta uma película vermelha em seus grãos
	Arroz Parboilizado	Passa por tratamento em água fervente quando os nutrientes são transferidos para a parte interna dos grãos
	Arroz Basmati	Especialidade indiana, esse tipo de arroz é perfumado e saboroso. Muito utilizado na Itália, Portugal e Espanha, principalmente nas paellas
	Arroz Tailandês	Também conhecido como <i>Jasmim</i> , apresenta aroma e textura macia
	Arroz Selvagem	Rico em nutrientes, pouco calórico e geralmente utilizado em misturas com o <i>Arroz Branco</i>
	Arroz Japonês	Conhecido também como <i>Cateto</i> , tem grande quantidade de amido e deve ficar de molho durante 1 hora antes de ser cozido, o ponto ideal para o cozimento de <i>sushis</i>
	Arroz Ráris	Uma tipo que reúne sete cereais, entre eles o <i>Arroz Integral</i> e o <i>Selvagem</i>
	Arroz Agulha	É o arroz branco polido, o mais comum na culinária brasileira
	Arroz Integral	Rico em fibras, vitaminas e sais minerais pode ser encontrado em grãos longos ou curtos

Fonte: <http://culinaria.terra.com.br/dicas/preparando/0,,OI322110-EI150,00.html>

Outros Tipos de Arroz: Algumas diferenças e valores nutritivos



Arroz agulhinha: as vitaminas e minerais são eliminados no processo de beneficiamento e polimento deste tipo de arroz. Sua kcal é proveniente dos carboidratos. O arroz agulhinha pode ser classificado em:

- tipo 1: quanto ao tamanho e porcentagem de grãos quebrados (10%)
- tipo 2: pode ter até 30% de grãos quebrados

Arroz agulhinha parboilizado: o beneficiamento é realizado com o arroz ainda na casca. Ele passa por um tratamento com água ou vapor e secagem, antes de o beneficiamento começar. Esse processo preserva alguns nutrientes, mas também sofre uma gelatinização superficial, aumentando a duração do produto e deixando os grãos mais inteiros (impedindo a quebra dos grãos).

Arroz cateto: é caracterizado por um grão miúdo e mais redondo. Tem mais amido e resulta em um arroz mais macio. É muito utilizado na versão integral. Para melhorar sua consistência, deve-se "fritá-lo" antes de adicionar a água. O arroz cateto polido é muito utilizado para fazer arroz carreteiro e também na culinária japonesa.

tailandesa, este arroz é que tem o poder de abrir o e os grãos são alongados preferida por gourmets de cozimento, pode se verde, aumentando assim presente no chá verde.

Aromático jasmim: de origem conhecido pelo seu aroma de jasmim, apetite. Sua textura é macia e úmida, e finos. É a variedade de arroz todo o mundo. No lugar da água do adicionar o chá de jasmim ou o chá a quantidade de um fitoquímico

Riso grano duro: arroz italiano que tem algumas variedades. As mais utilizadas são o arbóreo, carnaroli e o vialone nano. São ideais para o preparo de risoto. Apesar de tenro, são firmes e têm uma cremosidade muito agradável. Os grãos são gordinhos e arredondados.

Arroz orgânico: sua grande diferença está no cultivo. Não são usados defensivos agrícolas e evita-se a utilização de pesticidas contra pragas e insetos. A armazenagem dos grãos é realizada em temperatura controlada.

Arroz Instantâneo: após o beneficiamento, é completamente cozido e tem toda sua umidade retirada. Para reconstituí-lo, basta juntar água fervente, cozinhando por pouco tempo. É muito prático, porém tem custo um pouco mais alto.

Arroz Patna: é o nome dado a uma variedade particular de arroz indiano, de grão longo.

Arroz Arbóreo: Este tipo de arroz é usado na cozinha italiana para o preparo do tradicional risotto. Os grãos são arredondados e quando cozidos desenvolvem uma textura cremosa ao seu redor, característica principal de qualquer risotto.

Agora os principais tipos de arroz foram detalhados, veja a tabela de valor calórico:

Arroz	kcal	Carb. (g)	Prot. (g)	Gord. (g)	Fibras (g)	Magnésio (mg)	Fosfato (cg)	Potássio (mg)	Fósforo (mg)	Selênio (mcg)
Polido	365	80	7,14	0,66	0,98	25	8,0	115	115	15,10
Integral	370	77,20	7,95	2,93	3,50	143	20,0	223	333	23,4

Um pouco mais sobre Arroz Vermelho

Acredita-se que o cultivo do arroz começou simultaneamente em muitos países, há mais de 7.000 anos. Foram escolhidas duas variedades de arroz: o arroz asiático (*Oriza sativa*) e o arroz Africano (*Oriza glaberrima*).

Oryza sativa foi adaptado para ser cultivado na Europa: em

Espanha, Itália e França.

A região de Camargue é um território localizado no sudoeste da Provença, entre os dois braços do rio Rhone e o Mar Mediterrâneo.

É uma região com tradições fortes, onde os cavalos e os touros são criados juntos, próximo dos flamingos cor-de-rosa selvagens, e onde o arroz é cultivado perto das salinas. Desde o século XIV, o arroz é cultivado em Camargue, onde o clima é ideal para sua produção.

Mais de 200 campos de arroz são cultivados em Camargue, produzindo-se mais de 90.000 toneladas de arroz (arroz áspero). É uma produção dinâmica e qualitativa garantida pela criação de rótulos e pelo desenvolvimento da agricultura orgânica.

Produção total de arroz vermelho orgânico em Camargue (4.000 toneladas) / Produção total de arroz (90.000 toneladas) = 4%

O cultivo do arroz é uma grande vantagem econômica para a proteção do ecossistema de Camargue. Sem o abastecimento de água fresca do rio Rhone, necessário para o cultivo do arroz, esta área teria sido transformada num deserto selvagem, porque a água salgada do mar teria invadido o subsolo.

Muito conhecido em Camargue, o Arroz Vermelho recebe essa coloração devido aos pigmentos contidos na sua casca.

Conta-se que foi descoberto no sopé da abadia de Montmajour (a 2km de Arles), onde espigas de arroz vermelho cresciam nos campos tradicionais de arroz.

Esta variedade apareceu devido a uma mutação natural.

No momento da colheita, o arroz bruto chama-se arroz áspero. O interior do arroz está preso numa casca protetora, que tem de ser removida.

As cascas podem ser recicladas e usadas como combustível ou transformadas em abrasivos, comida de animais ou outros produtos.

O arroz é depois mantido em contentores de arroz onde é limpo e seco, porque no momento da

colheita ainda contém 18% a 25% de água.

O arroz do qual apenas a casca foi retirada torna-se o grão de arroz. É um arroz rico em fibras. Pode ser cozinhado e comido assim ou transformado em arroz branco. A leve cor castanha deve-se à presença de camadas de farelo.

O arroz castanho requer mais tempo de cozedura que o arroz branco mais comum (35 minutos comparados a 10 minutos do tradicional), o que explica a razão pela qual a maioria das pessoas come arroz branco.

Um dos nossos produtores de arroz, Serge Griotto, é o filho do descobridor do arroz vermelho: “O meu pai reparou que no meio do campo de arroz estavam 2 espigas mais altas que as restantes. Cortou-as, cultivou-as e mais de 10 anos depois, a primeira produção estava pronta para os consumidores.”

Fonte: <http://www.loccitane.com.br/43/2/4647/54267/Hist%C3%B3rias-Verdadeiras/Arroz-Vermelho.htm>

Arroz Preto

Um arroz de grão curto e meio arredondado, textura macia, sabor e aroma acastanhado e coloração preta.

Cultivado na China há mais de 4 mil anos, com fama de produto afrodisíaco era chamado de “Arroz Proibido”, pois era consumido apenas pelo Imperador, cabendo a seus súditos somente a produção dos grãos.

No Brasil, a pesquisa teve início em 1994, desenvolvida pelos pesquisadores do Instituto Agrônomo de Campinas (IAC), órgão da Secretaria de Agricultura do Estado de São Paulo, para as características de solo e de clima paulistas, e batizado com o nome de IAC-600.

O Arroz preto tem 20% a mais de proteína, 30% a mais de fibra, tem menos gordura e menor valor calórico que o arroz integral.

É mais rico em compostos fenólicos que são benéficos à saúde humana, pois são substâncias que previnem o envelhecimento por seu poder antioxidante.

Por ser um produto exótico, é muito apreciado pelos chefs da gastronomia nacional e internacional.

A cultivar IAC 600 originou-se de seleção massal realizada em 1994, em uma população da variedade chinesa Wang Xue Ren apresentava segregação para várias características agronômicas e culinárias.

Dessa seleção originaram aproximadamente 150 linhagens com diferentes tipos de grãos, panículas e porte de planta, até que no ano agrícola de 1996/1997 a linhagem IAC 1762 apresentou boa estabilidade agronômica e com potencial produtivo adequado para o padrão de tipos especiais, adaptando-se aos sistemas de plantio irrigado e terras altas com irrigação suplementar.

Testes de qualidade culinária realizados nos Estados Unidos revelaram um aroma acastanhado e teor de compostos fenólicos altos, dando a essa linhagem características específicas. A partir de 2001, iniciou-se a purificação de sementes e os experimentos avançados nas regiões produtoras do Estado de São Paulo para estimar o Valor de Cultivo e Uso (VCU).

Composição:

A película que envolve o grão do arroz integral preto é rica em: Hidratos de carbono, óleos, proteínas, compostos fenólicos, fibras, cobalto, vitaminas: A, B1, B2, B6, B12, niacina, ácido nicotínico, ácido pantotênico, pró-vitaminas C e E.

Vantagens:

Valor calórico reduzido.

Evita a formação de resíduos tóxicos que poderiam causar fermentação excessiva (flatulência) ou prisão de ventre.

Evita transtornos metabólicos e dos órgãos, que poderiam levar à obesidade, degeneração celular ou doenças malignas.

Promove melhoria na função celular, no fluxo sanguíneo, na oxigenação dos tecidos e do cérebro, harmonizando as funções dos órgãos internos.

Auxilia na formação do sangue, juntamente com o ferro.

Participa da manutenção e integridade dos vasos e do fluxo sanguíneos.

Previne o envelhecimento precoce, a hipertensão arterial, o diabetes, doenças da pele, além de beneficiar o funcionamento do coração e dos rins.

Utilização:

O arroz integral preto, sob a forma de papa, tem importante papel no início da alimentação infantil, convalescentes ou debilitados.

CARACTERÍSTICAS DO GRÃO

cor do pericarpo.....	preto
comprimento médio do grão (mm).....	5,51
largura média do grão (mm).....	2,75
espessura média do grão (mm).....	1,87
relação comprimento/largura.....	2,01
peso médio de 100 grãos (g).....	2,55
classe.....	médio
rendimento médio de grãos inteiros (%)....	68
teor médio de amilose (%).....	19,3

temperatura de gelatinização..... baixo

Características culinárias:

Este tipo de arroz é para ser consumido na forma integral, possui aroma e sabor acastanhado, grãos muito macios após o cozimento, com excelentes qualidades nutricionais, se comparado aos tipos tradicionais.

Composição química da IAC 600 comparada ao arroz tradicional integral e polido.

Componentes	IAC 600	Arroz integral	Arroz polido
umidade (%)	8,8	9,77	9,81
cinza (%)	1,28	1,46	0,25
gordura (%)	1,67	2,63	0,38
proteína bruta (%)	9,71	7,04	6,02
fibra (%)	2,02	1,42	0,32
carboidrato (%)	80,12	77,68	79,53
valor calórico (Kcal)	359,59	362,55	360,38
teor de aroma (ng/g de 2-AP)	980	-	-
compostos fenólicos (m M trolox/g)	825	79	-

Fonte: <http://www.arrozpreto.com.br/historico.asp>

Classificação e Conservação

A classificação numérica encontrada nas embalagens - Tipo 1 e Tipo 2 - determina a aparência e o grau de inteireza do grão de arroz.

Em casa, o arroz deve ser mantido em recipiente bem fechado e armazenado em local seco e arejado.

Para guardar o arroz já cozido, coloque-o em recipiente que feche hermeticamente e mantenha na geladeira.