

PECULIARIDADES DO ARROZ

O arroz é o segundo cereal mais produzido no mundo, perdendo apenas para o trigo. O tipo de maior valor nutritivo é o arroz integral, que, bem preparado, fica tão "soltinho" quanto o arroz branco e mais saboroso que este. O arroz integral conserva o germe e a parte externa do grão, sendo por esta razão muito rico em nutrientes como proteínas, sais minerais (fósforo, ferro e cálcio) e vitaminas do complexo B.

Mesmo que beneficiado, o grão de arroz tem a capacidade de conservar hidratos de carbono e proteínas, substâncias necessárias para manter a saúde e o crescimento.

O brasileiro consome, em média, 70 quilos de arroz por ano, enquanto o argentino 11 quilos e o uruguaio 10 quilos, números muito distantes de países como Vietnã (175kg/hab/ano), Indonésia (155kg), China (103kg) e Índia (85kg).

Base da dieta da população asiática, continente onde se localiza 58% da população do globo terrestre, ali se consome 90% da produção mundial.

Um dos alimentos mais antigos de que se tem notícia e dos mais consumidos, o arroz é também o que representa o maior potencial para combater a fome no mundo, já que é considerado um dos mais bem balanceados nutricionalmente, com propriedades superiores às do trigo.

Atualmente, o Rio Grande do Sul é responsável por 62% do arroz produzido no país e por 73,8% do arroz irrigado, sistema que também é empregado em larga escala por Santa Catarina, em boa parte de Mato Grosso, estado que tirou do Maranhão o posto de segundo produtor brasileiro de arroz, no Tocantins e em Goiás.

Fonte: www.farsul.org.br/resources/anexos/.../PeculiaridadesdoArroz.doc

.....

Cultivo do Arroz

Para poder ser cultivado com sucesso, o arroz necessita de água em abundância, para manter a temperatura ambiente dentro de intervalos adequados, e, nos sistemas tradicionais, de mão-de-obra intensiva. Desenvolve-se bem em terrenos muito inclinados e é costume, nos países do sudeste asiático encontrarem-se socalcos onde é cultivado. Em qualquer dos casos, a água mantém-se em constante movimento, embora circule a velocidade muito reduzida. É a terceira maior cultura cerealífera do mundo, apenas ultrapassado pelo milho e trigo.

.....
.....

Propriedades Culinárias:

Um alimento praticamente completo, possuindo a cadeia mais completa dos 12 aminoácidos indispensáveis para a formação de novas células. Rico em hidratos de carbono e em vitaminas A, B, B2, B5, B6, E, e em minerais, cálcio, fósforo, ferro, etc.

.....
.....

Propriedades Energéticas:

Planeta: Sol

Elemento: Ar
Energias: dinheiro, fertilidade, proteção.
Lembre da chuva de arroz para os noivos.

É uma planta masculina (Yang).

O arroz é para a Ásia o que o milho é para as Américas. Ele tem sido laboriosamente cultivado e comido no Ocidente por milhares de anos. Associado a divindades e servido em todas as refeições, o arroz era e ainda é um alimento importante para muitas pessoas.

Ele é de uma importância fundamental na China, no Japão e em toda a área do Pacífico. Por causa disto, numerosos rituais e costumes têm sido designados ao arroz.

Entre algumas pessoas, se um homem e uma mulher comem arroz de uma mesma tigela, estabelecem uma ligação declarada de casamento. Na China, o arroz é jogado nos casais recém-casados para conferir sorte e filhos. Esta é a origem de nosso costume semelhante.

.....

Os japoneses que reverenciam o arroz comem-no com feijões vermelhos (azuki) para trazer boa sorte. De maneira bastante interessante, estes são os mesmos feijões adicionados ao gelo raspado (uma bebida gelada aromática) apreciada no Havai; da mesma forma os feijões vermelhos e o arroz é um antigo alimento acadiano de sorte na Louisiana.

No Japão, o arroz vermelho, produzido ao se cozinhar um tipo especial de arroz com os feijões azuki, foi antigamente comido no primeiro e décimo quinto dia de cada mês para trazer boa sorte, assim como nos aniversários e festivais. Vermelho é a cor da alegria.

Desperdiçar o arroz para um japonês é uma ação imperdoável.

Nos tempos feudais, o arroz era usado como dinheiro para pagar os salários, mesadas e adiantamentos.

O japonês usava o arroz para dispersar os espíritos malignos.

No passado, acreditava-se que um espírito em particular perturbava as crianças que choravam à noite sem causa aparente. Uma tigela de arroz era sempre colocada perto da criança. Quando os problemas começavam a mãe ou o pai jogava no chão um punhado de arroz da tigela. Isso afugentava o espírito e permitia que a criança dormisse a noite toda.

A magia antiga agarrava-se no arroz. Ao se cozinhar o arroz, se um círculo se formasse ao redor da borda da panela, o seu

proprietário se tornaria rico. Acredita-se que o arroz cozido misturado com açúcar e canela faz com que um homem seja habilidoso no seu relacionamento com as mulheres.

Fontes: Livroto Mundo Verde.
Enciclopédia de Wicca na Cozinha – Scott Cunningham

.....

Vitaminas encontradas no arroz

- F3 Caroteno (Provitamina A): Visão, pele e combate aos radicais livres.
- Vitamina B1: Melhora atividade celular.
- Vitamina B2: Crescimento, formação de glóbulos vermelhos e regeneração celular.
- Vitamina B6: Fortalece cabelos, unhas e pele.

- Ácido pantotênico: Combate processos alérgicos e melhora o sistema imunológico.

.....

Óleo de arroz?

- O Óleo de Arroz é largamente utilizado em países densamente povoados como Japão, Índia, Coréia, China e Indonésia.
- Excelente para saladas e cozimento devido seu alto ponto de fulgor (Smoke Point) e pelo seu delicado sabor.
- Reduz significativamente o colesterol LDL(ruim) e os triglicerídeos: aumenta o colesterol HDL (bom), inibe o acúmulo de plaquetas e previne doenças cardiovasculares.
- A cada 1% de redução do mau colesterol, equivale a redução de 2% no risco de doenças coronárias.

Farinha de arroz

- Mais saudável, a Farinha de Arroz absorve menos gordura, conserva o sabor dos alimentos e não contém glúten.
- Ideal para empanar porque absorve menos gorduras do que as farinhas comuns, como a farinha de rosca ou o amido de milho.

.....

Propriedades nutricionais básicas

- Uma colher de sopa de arroz:
 - Calorias: 41 Kcal;
 - Carboidratos: 8,07 g;
 - Proteínas: 0,58 g;
 - Lipídeos: 0,73 g;
 - Colesterol: 0 g.

.....

Arroz reduz câncer de boca

- Estudos coordenados pela International Agency for Research on Cancer (OMS), indicam que o arroz e o feijão reduzem a incidência de câncer de boca, faringe e laringe.

Prevenção de Câncer do Intestino

- Estudo realizado pelo Departamento de Estudos de Câncer e de Medicina Molecular da Universidade de Leicester, demonstra que o consumo de uma dose diária de farelo de arroz causou uma redução média de 51% no número de lesões pré-cancerígenas no intestino.

Arroz previne cárie

- Estudo realizado pela Faculdade de Odontologia de Piracicaba (Unicamp), desenvolveu um preparado de arroz com água fluoretada que pode fornecer 30% de flúor acima do necessário prevenindo cáries.

Arroz reduz úlcera gástrica

- Meia xícara de arroz cozido é a receita contra a acidez gástrica, indicada pela Faculdade de Farmácia e Ciência da Filadélfia.
- Segundo estudos realizados o arroz é um carboidrato complexo que neutraliza o excesso de acidez gástrica.

Arroz previne Hepatite B

- Pesquisadores da Universidade de Tóquio desenvolveram anticorpos contra o vírus da hepatite B em variedades geneticamente modificadas de arroz integral.
- No Brasil, há 4 milhões de portadores do vírus da hepatite B.
- No mundo, 300 milhões de portadores.