

VOCÊ SABIA...

***Que existem diversas lendas que contam sobre a origem do arroz?** Os árabes acreditam que o arroz se originou de uma gota de suor de Maomé. Já os chineses contam que durante uma grande fome, os habitantes da região de Sichuan enviaram pássaros aos deuses pedindo um alimento para aliviar a sua fome, e como resposta os pássaros trouxeram grãos de arroz.

*Que os maiores consumidores de arroz no mundo são China, Índia e Indonésia? Na China são colhidas 197 milhões de toneladas por ano.

*Que em *muitas* línguas asiáticas algumas palavras e expressões estão relacionadas ao arroz? No Vietnã, quando alguém encontra um amigo passeando com seu filho pequeno e deseja saber como anda a criança ele pergunta: "Quantas tigelas de arroz ele comeu hoje?". Na Tailândia a palavra refeição significa "comer arroz".

*Que o arroz é o personagem principal de uma das mais importantes festas da Malásia? Ela homenageia o deus criador (Konoingan), que sacrificou sua única filha para que ela se convertesse num alimento, obviamente, o arroz.

*Os cientistas acreditam que existam 140.000 variedades de arroz cultivado? Mas o número exato não é conhecido.

*Os arrozaes das Filipinas são tão impressionantes, que a Unesco os tombou como Patrimônio da Humanidade?

*Como surgiu o hábito de jogar arroz nos recém-casados? Certa vez, na antiga China, um mandarim poderoso quis dar prova de vida farta. Então fez com que o casamento de sua filha se realizasse sob uma "chuva" de arroz, iniciando a tradição.

*Que os chineses ofereciam arroz aos mortos? Um antigo rito chinês consistia em colocar uma tigela de arroz cozido, com um par de pauzinhos (fachs) espetados na posição vertical aos pés do morto, para que ele possa se alimentar em sua viagem para o além.

*Que o arroz também pode ser usado na fabricação de bebida alcoólica? O saquê é uma bebida milenar, de origem oriental, muito apreciada no Japão, obtida através da fermentação do arroz, com uma alta porcentagem de alcoólica, 20% (muito superior ao vinho, que tem em média 12%). Descoberto ao acaso, conta a lenda que certa vez um homem esqueceu o recipiente onde havia cozido o arroz destampado, depois de alguns dias o arroz havia mofado e o homem percebeu que isso promovera uma alteração (fermentação) que resultou num produto muito saboroso.

Até o século 5 a.C., o produto era feito da seguinte maneira: mascava-se o arroz para fermentá-lo com a saliva e depois cuspiam-se em tachos para só então iniciar o preparo da bebida. Esse método era chamado de "Kuchikami no sake", ou saquê mastigado na boca. Depois, segundo os mitos daquele povo, o arroz só podia ser mastigado pelas virgens, únicas capazes de "purificar" o mingau, pois eram representantes dos deuses na terra.

Depois de algum tempo o processo se modernizou, o arroz era lavado e colocado em recipientes enormes para cozinhar. Depois, a pasta obtida era processada até chegar ao produto final. Hoje o saquê é produzido em escala industrial, sendo a produção artesanal proibida naquele país.

Apesar da evolução no processo de fabricação, o saquê continua sendo uma bebida tradicional. No Japão, beber saquê é um ritual, segundo a tradição, bebe-se o produto para eliminar as preocupações e prolongar a vida. Tradicionalmente o saquê é servido frio em "xícaras" quadradas feitas de madeira, chamadas "Massú". Alternativamente, o saquê também é consumido quente, entre 40 - 55°C.

*Sabia que o arroz é mais do que um mero produto alimentar?! Verdade. Ele e os seus derivados têm mil e uma aplicações. Descubra tudo sobre o alimento da vida!

*O arroz é uma das culturas agrícolas mais fundamentais no mundo. Quase 3 milhões de pessoas compartilham a cultura, as tradições e o inexplorado potencial do arroz. Nos remotos povos do sudoeste asiático, os agricultores, todavia comparam um grão de arroz com uma «grama de ouro». No Japão atual, os indivíduos consideram o arroz como um autêntico suporte da sua cultura. No Senegal, os aldeões dão as boas vindas aos visitantes com pratos de arroz especialmente preparados por eles. Em todos os lugares nos quais se cultiva, o arroz irrompe na vida das pessoas como um alimento diário, em festas religiosas, em pinturas e em canções. Inclusive nos países onde o arroz é novidade, o seu cultivo mudou as paisagens, introduziu uma nova forma de cozinhar e proporcionou aos agricultores novas fontes de rentabilidade. Por todas estas razões, o arroz é mais do que um simples alimento... o arroz é a vida! Este mote foi o escolhido pela Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO) para 2004; o Ano Internacional do Arroz.

*Atualmente onde se cultiva o arroz? Praticamente em todo o mundo, quer em terrenos úmidos como secos, assim como nas selvas tropicais de África e nos áridos desertos do Médio Oriente, nas zonas costeiras e nas montanhas do Himalaia.

*Quanto arroz se produz no mundo? Em 2003, em todo o mundo, obteve-se cerca de 589 milhões de toneladas; a maior parte, aproximadamente 534 milhões, foi cultivada na Ásia.

*Que quantidade de terra se utiliza para cultivar arroz? As estimativas referentes a 2002, indicam que os arrozais ocupam quase 1,5 milhões de km²; mais uma vez, a maioria desses, cerca de 1,3 milhões, encontra-se na

Ásia.

*Quanto tempo demora a crescer o arroz? Para que uma planta de arroz alcance a maturidade são necessários entre 3 a 6 meses, o que depende da variedade e do local em que está cultivado.

*Quanta água é necessária para cultivar arroz? Em média, os agricultores necessitam de 2 000 litros de água para obter 1kg de arroz.

*Qual é o país que exporta mais arroz? A Tailândia é o principal exportador, com cerca de 7,6 milhões de toneladas por ano; seguindo-se o Vietnã, com 3,7 milhões e os Estados Unidos, com 2,6 milhões de toneladas.

Para que outras utilizações têm o arroz? Além de ser um alimento, o arroz e os seus derivados podem ser empregues no fabrico de palha, cordas, papel, vinho, cerveja, cosméticos e inclusive dentífricos.

*Para o arroz ficar sempre solto, sem aquele aspecto de empapado, é preciso fritar o arroz antes de colocar água quente. Quando o arroz não é "frito", ele sofre um processo de gelatinização do amido.

Fonte: <http://www.ufrgs.br/alimentus/terradearroz/curiosidades.htm>

Risoto: uma delícia que nasceu por acaso:

Um dos pratos típicos da cozinha italiana nasceu em Milão durante uma festa de casamento em 1574. O risoto com arroz branco ou Risotto alla Milanese foi inventado pela mão do mestre Valerio di Fiandra, responsável pela criação dos vitrais da Catedral de Milão.

O artista era muito sábio no dosar e mesclar as cores em suas obras de arte e conhecido também por apreciar a boa comida e bebida de sua Terra. Fiandra ia seguido a uma taberna local onde podia apreciar um bom vinho. Sem imaginar, sempre que mestre Fiandra estava em meio aos

vinhos e às delícias da cozinha italiana, sua filha observava escondida tudo o que acontecia naquele "local proibido".

Com o tempo, a jovem acabou apaixonando-se pelo filho do proprietário da taberna, e em setembro de 1574 os dois casaram-se. Durante os preparativos da festa de casamento, Fiandra deixou cair um pedaço de açafrão dentro do risoto. A lenda conta que a atitude de Fiandra foi uma demonstração de ciúmes pela filha. O resultado dessa mistura acidental foi conhecido no final da noite quando os convidados começaram a procurar o cozinheiro da saborosa invenção. Nascia o Risoto Branco ou Risoto alla Milanese (Risoto a milanesa), o mais tradicional de todos os risotos.

Fonte: <http://culinaria.terra.com.br/dicas/preparando/0,,OI322093-EI150,00.html>

História do Arroz Parboilizado

O processo de parboilização foi descoberto, por acaso, pelo químico e nutrólogo inglês Eric Huzenlaub, no início do século XX. Este, percorrendo as tribos da Índia e África, cuja alimentação básica era o arroz, constatou grande ocorrência da doença beribéri, causada por insuficiência vitamínica nas populações que consumiam o produto sem a parboilização e, nenhum sintoma de anormalidade, entre aqueles que utilizavam o arroz parboilizado – na época, um processo primitivo, no qual o arroz em casca era mergulhado em potes de barro com água à temperatura ambiente. Em seguida, era secado ao sol ou em chapas aquecidas e, posteriormente, descascado.

Na década de 1940, Huzenlaub associou-se ao americano Gordon L. Harwell e fundaram, nos Estados Unidos a Converted Rice, Inc., a primeira empresa de arroz a utilizar tecnologia na parboilização do arroz.

No Brasil, a tecnologia de parboilização foi introduzida na década de 1950.

O arroz parboilizado era conhecido como arroz Malekizado e, também, como: amarelão, amarelo e macerado.

A palavra parboilizado teve origem na adaptação do termo inglês parboiled, proveniente da aglutinação de partial + boiled, ou seja, "parcialmente fervido".

Atualmente, o Brasil, detém a tecnologia de parboilização mais avançada do mundo.

Processo de Parboilização

O grão de arroz é constituído de casca, película, germe e endosperma. As vitaminas e sais minerais estão concentrados na película e germe. O endosperma contém basicamente amido. A palavra "parboilizado" deriva da expressão inglesa "parboiled", dando idéia de cozimento parcial que ocorre no processo industrial.

O processo de parboilização baseia-se no tratamento hidrotérmico a que é submetido o arroz em casca, pela ação tão somente da água e do calor, sem qualquer agente químico.

A parboilização é realizada através de três operações básicas:

1. Encharcamento

O arroz em casca é colocado em tanques com água quente por algumas horas. Neste processo, as vitaminas e sais minerais que se encontram na película e germe, penetram no grão à medida que este absorve a água.

2. Gelatinização

Processo Autoclave – o arroz úmido é submetido a uma temperatura mais elevada sob pressão de vapor, ocorrendo uma alteração na estrutura do amido.

Nesta etapa, o grão fica mais compacto e as vitaminas e sais minerais são fixados em seu interior.

3. Secagem

Nesta etapa, o arroz é secado para posterior descascamento, polimento e seleção.

Vantagens e Benefícios

O arroz parboilizado é reconhecido internacionalmente pela FAO (Food and Agriculture Organization), organismo das Nações Unidas responsável pela área de alimentos e agricultura, é indicado em programas de alimentação infantil e saúde da população em geral.

Suas vantagens são:

Rico em vitaminas e sais minerais, devido ao processo de parboilização;

Quando cozido, fica sempre soltinho;

Rende mais na panela;

Requer menos óleo no cozimento;

Pode ser reaquecido diversas vezes, mantendo suas propriedades;

Alto grau de higiene no processo de industrialização;

Conserva-se por mais tempo.

Fonte: www.abiap.com.br

Arroz (por Joaquim Figueiredo e Margarida Guerreiro)

Gostos não se discutem. É bem verdade que há gostos para tudo. Por exemplo, em relação ao arroz, há quem o aprecie bem soltinho e seco e quem, pelo contrário, o prefira muito molhado e até "pegajoso" (o chamado arroz malandrinho). O que poucos sabem é que, para se conseguir o que se pretende, se deve, para além de controlar a quantidade de água e o tempo de cozedura, escolher diferentes tipos de arroz – o mais comprido, fino e vítreo (tipo indica) ou o menos comprido, mais largo e menos translúcido (tipo japonica) - a que correspondem uma composição química também um pouco diferente.

Arroz tipo Indica

Arroz tipo Japonica

Vamos falar um pouco sobre isto.

O arroz (*Oryza sativa*) é um cereal. A composição química média do arroz branco (ou polido) é a seguinte:

Água	12,3 g
Hidratos de Carbono	70 - 77 g
Proteínas	7,6
Fibra	0,2 g
Lipídios	1,7 g
Sais Minerais	0,5 g

Daqui se conclui que o maior grupo componente do grão de arroz é o dos hidratos de carbono e, concretamente, o amido.

O amido constitui uma reserva de energia das plantas e existe, sobretudo, nas raízes e nas sementes. É constituído por glucose. Mas a glucose é solúvel em água e uma reserva não pode ser solúvel. Pensemos nas nossas reservas de dinheiro que pretendemos armazenar para alturas de maior necessidade. Se deixarmos que esse dinheiro entre em circulação, ele vai-se, bem o sabemos. E o mesmo se passaria com a glucose.

Daí que ela seja armazenada, sob a forma de polímeros não solúveis e que, ainda por cima, estabelecem ligações hidrogênio intra e intermoléculas, originando uma estrutura coesa e organizada denominada grânulo.

Um grânulo é uma estrutura com zonas cristalinas e outras amorfas – diz-se que é semi-cristalina.

São 2 os polímeros de glucose que constituem o amido: a amilose (cadeia linear, com ligações α -1-4) e a amilopectina (cadeia ramificada, com ligações α -1-4 e α -1-6). A % relativa destes polímeros varia, constituindo a amilose entre 15 e 30% do total.

Quando se cozinham alimentos amiláceos, ou seja, que contêm elevadas % de amido, um dos

objetivos é torná-los digeríveis, isto é, acessíveis às nossas enzimas amilolíticas. É isso o que se passa com as batatas, as farinhas e com o arroz, por exemplo. Ora, a frio, a estrutura do amido mantém-se inalterada.

Mas, quando o amido é aquecido na presença de água, grandes modificações ocorrem na sua estrutura. A saber:

*A energia térmica introduzida no sistema enfraquece as ligações hidrogênio entre as moléculas de amilose e de amilopectina, a estrutura granular “relaxa” e alguma água começa a penetrar no interior dos grânulos.

*Mantendo-se o aquecimento, verifica-se o aumento das dimensões dos grânulos – eles incham - devido à cada vez maior quantidade de água que vai entrando e se vai ligando às suas moléculas constituintes (lembremo-nos de que estas moléculas contêm inúmeros grupos –OH, que facilmente estabelecem ligações hidrogênio com a água). Diz-se que o amido se gelatiniza.

*Há um aumento de viscosidade, dado que parte da água fica retida nos grânulos e estes, cada vez maiores, dificultam o movimento da água. Como é de calcular, a suspensão torna-se muito viscosa. A temperatura a que isto ocorre depende da origem do amido e chama-se temperatura de gelatinização.

É isto o que acontece quando, por exemplo, preparamos um molho branco; neste caso a fonte de amido é ou farinha de trigo, ou a maizena, que é amido de milho.

*A partir de uma determinada temperatura (que depende essencialmente da origem do amido), ocorre um colapso da estrutura granular. É o que sucede quando, por exemplo, se deixa o arroz cozer demasiado tempo, ficando quase com uma consistência de “papa”.

*Quando o gel de amido é deixado esfriar, ocorre um realinhamento dos polímeros de glucose e, especialmente, da amilose, observando-se o aumento de rigidez do preparado. A este fenómeno chama-se retrogradação do amido. Disto resulta um aumento na consistência final e, no caso do arroz, este vai ficando mais solto e seco. A retrogradação é tanto maior, quanto maior for a % de amilose no amido. E isto porque, como as amiloses são moléculas lineares, mais facilmente se ligam umas às outras, dando origem a uma espécie de recristalinização e a um aumento de rigidez. Como os tipos de arroz menos compridos e menos finos – tipo arroz carolino ou, ainda mais, o mercantil – têm um teor inferior de amilose, resulta que, depois de cozidos, os grãos ficam pastosos e colantes. E são estes, portanto, os mais adequados na preparação dum arroz doce cremoso e suave. Quanto ao arroz agulha, cujo amido é mais rico em amilose (> 22% do amido), ele dá origem a um arroz solto, muito adequado para acompanhamento de preparados com molho.

“Reagentes”:

150 g de arroz de grão curto e arredondado

180 g de açúcar

2,5 dl de água

1 pedaço de casca de laranja

1 vagem de baunilha

1,25 litros de leite

4 gemas
2 pedaços de casca de limão
canela em pó
sal fino

Procedimento:

1)Em um recipiente colocar a água com o sal, a casca de limão e a de laranja e levar ao fogo.

2)Lavar o arroz e colocá-lo na água quando ela entrar em ebulição.

*Porque se deve escolher um arroz de grão curto e arredondado? Porque, como já vimos, têm menor teor de amilose e, daí, a retrogradação é inferior. E como se pretende que o arroz doce seja, e se mantenha, cremoso, deve-se usar arroz tipo Carolino (com baixo teor de amilose).

3)Deixar o arroz cozer, em fogo brando, mexendo regularmente com uma colher de pau.

4)Ferver o leite com a casca de limão e com o conteúdo da vagem de baunilha.

*Quando se adicionar o leite ele não deve estar frio, porque iria parar o processo de cozimento do arroz. A casca de limão é usada para aromatizar.

5)Quando a água do arroz tiver evaporado, adicionar o leite quente, aos poucos, e continuar a mexer regularmente. O arroz deverá cozer em fogo muito brando - para evitar a coagulação das proteínas do soro, que são sensíveis ao calor - e durante bastante tempo - para ficar com uma textura muito macia - podendo este processo levar mais de 30 minutos. Durante a cozedura deve-se ir sempre mexendo com uma colher ou manter o tacho tapado. Isto porque, durante o processo de aquecimento, se forma uma película à superfície, devido à evaporação da água. Essa película é constituída por proteínas do leite. Não é solução retirar essa película, uma vez que ia retirar do leite esses nutrientes. Mais vale ir mexendo ou tapar o recipiente, de modo a impedir que ela se forme. E, já agora, se deixar que essa película protéica se forme, pode vir a ter grandes dissabores: é que ela impede que as bolhas de vapor possam libertar-se. Até que, às tantas, são em tão grande número, que a pressão que exercem sobre a película passa a ser muito elevada e o leite pode virar. Já lhe deve ter acontecido isto, não? É uma importunação, ter que limpar tudo.

6)Quando o arroz está cozido, misturar-lhe, fora do fogo, aos poucos, as gemas com o açúcar.

*Porque não se coloca o açúcar logo no início? Primeiro, porque o açúcar é muito hidrofílico (amigo da água) e compete com o amido pela água; e, segundo, porque a elevada pressão osmótica que se cria dificulta a entrada de água para o interior dos grãos de arroz. Tudo isto impediria o processo de gelatinização. Experimente levar ao fogo 2 recipientes com cerca de 300 ml de água e 50 g de arroz, cada, mas adicionando 50 g de açúcar a um deles. Deixe que entrem em ebulição, baixe o fogo e deixe-os ficar durante mais 20 minutos. Retire pequenas quantidades dos 2 recipientes ao fim de 10, 15 e 20 minutos. Observe cuidadosamente os grãos retirados. Irá verificar que o arroz tirado do recipiente onde se colocou o açúcar, embora com um aspecto cozido, mantém o interior branco e cru, ou seja, não gelatinizado.

7)Levar novamente ao fogo só para cozer as gemas, mexendo sempre com uma colher de pau.

*Deve-se ter muito cuidado! As proteínas das gemas coagulam a temperaturas à roda dos 65°C. Embora estejam diluídas com o leite (onde a temperatura de coagulação rondar os 82°C) por segurança, não se deve deixar que a temperatura ultrapasse os 80°C.

8)Colocar em travessas e polvilhar com canela (desenhando corações, letras ou traços, etc).

*A canela é uma especiaria que, para além de conferir um sabor muito apreciado, tem também propriedades antibacterianas e anti-fúngicas, tendo, portanto, uma ação conservante.

9)Comer bem fresquinho.

Dicas úteis:

*Substitua o óleo por manteiga, banha de porco ou de galinha para variar o sabor;

*Para garantir um arroz soltinho, ainda na panela, revire-o todo com um garfo (atenção, não serve colher, porque colher é diferente de garfo);

*Se gostar do arroz mais duro ou mais papa, diminua ou aumente a quantidade de água;

*Acrescente um ou dois cubos de caldo de galinha, mas, nesse caso, prove antes de colocar o sal, provavelmente, nem seja necessário;

*Agora o melhor: se o arroz queimar, retire a parte superior, sem mexer no fundo e poderá aproveitá-lo, ainda, a menos que tenha queimado demais e o gosto de queimado tenha passado para a parte de cima. Se isso acontecer, ria muito... não se preocupe, pois sempre haverá tempo para fazer outro e, confessamos, isso já nos aconteceu muitas vezes, assim como aos melhores cozinheiros do mundo.

Lançado Macarrão de Arroz

A Urbano, uma das maiores beneficiadoras de arroz do Brasil, trouxe para o mercado brasileiro a Massa Alimentícia de Arroz, mantendo os mesmos benefícios nutricionais: fonte de carboidratos que se diferenciam pelo teor de amido resistente, o que o torna próprio tanto para alimentação de atletas, quanto para dietas de controle de peso, diabetes e hipertrigliceridemia, entre outros.

Para produzir a Massa Alimentícia de Arroz Urbano a empresa foi buscar na Suíça a mais avançada tecnologia de produção de massa de arroz, sendo a Urbano licenciada exclusiva no Brasil deste processo de industrialização.

A Massa Alimentícia de Arroz Urbano também apresenta outro importante diferencial em relação à massa produzida com trigo: não contém glúten, tornando-se uma deliciosa opção para os celíacos. Além disso, o macarrão de arroz na versão sem ovos pode ser consumido por fenilcetonúricos, portadores de uma deficiência genética, hereditária, caracterizada pela falta de uma enzima que impede o organismo de processar e eliminar o aminoácido fenilalanina.

Pode ser encontrado nos principais supermercados brasileiros em duas versões:

Massa Alimentícia de Arroz Urbano com Ovos nos formatos parafuso e pena em embalagens com 500 g;

Massa Alimentícia de Arroz Urbano Premium nos formatos Fusilli e Penne em caixas com 500 gramas. O diferencial da versão premium é ser enriquecida com vitamina A, que age como antioxidante, combatendo os radicais livres, auxiliando na prevenção do envelhecimento.

Fonte: <http://www.idademaior.com.br/nutricao-2-marco-2.html>

Compare o arroz preto com o arroz integral:

1. Vitamina B1

Essencial para a transformação de açúcar em energia, ela também é importante para o bom funcionamento dos sistemas cardiovascular e nervoso. E aqui o arroz preto sai na frente.

Arroz preto0,34 mg

Arroz integral0,26 mg

2. Calorias

Quem quer emagrecer deve apostar no arroz preto, um pouco menos calórico do que o integral.

Arroz preto346 cal

Arroz integral360 cal

3. Proteína

Embora nenhum tipo de arroz forneça grande quantidade do nutriente, o preto se destaca e é a melhor opção para quem adota uma dieta vegetariana.

Arroz preto9,8 g

Arroz integral7,3 g

4. Fibras

Imprescindíveis, elas dão saciedade, facilitam o trânsito intestinal e, de quebra, evitam picos de insulina, além de ajudar a combater o colesterol. De novo, é o arroz preto que ganha essa disputa, com quase o dobro de fibras.

Arroz preto 8,4 g

Arroz integral 4,8 g

5. Magnésio

É ele o responsável por ajudar o cálcio a se fixar nos ossos. Isso sem falar que contribui para o sistema imunológico e dá uma força para o coração. O preto ganha disparado.

Arroz preto190 mg

Arroz integral110 mg

6. Gordura

Ela é indispensável para a produção de hormônios. E, nesse quesito, ambas as variedades estão praticamente empatadas. No entanto, o preto apresenta uma quantidade discretamente maior.

Arroz preto 2 g

Arroz integral 1,9 g

7. Carboidratos

Quando o assunto é energia, o campeão é o arroz integral, um pouco mais rico no nutriente que ajuda a dar pique para enfrentar o dia-a-dia.

Arroz integral 77,5 g

Arroz preto 72 g

Fonte: http://saude.abril.com.br/edicoes/0307/nutricao/conteudo_414582.shtml

Vinho de arroz

É uma designação aplicada a diversas bebidas alcoólicas produzidas a partir de arroz, muito populares na Ásia.

Ao contrário do vinho, que é feito através da fermentação de uvas doces e outras frutas, o vinho de arroz resulta da fermentação do amido de arroz, que o converte em açúcares. Este processo assemelha-se ao utilizado na produção de cerveja.

As bebidas produzidas a partir de arroz têm normalmente uma taxa de álcool (18-25%) superior à do vinho (10-20%), que por sua vez possui uma taxa de álcool superior à da cerveja (3-8%).

O saquê japonês é um dos vinhos de arroz mais conhecidos. O saquê é o fermentado exclusivo de arroz. “Ele pode ser de dois tipos: junmai, quando 100% do álcool é resultante da fermentação do arroz, ou honjozo, no qual parte do álcool vem da fermentação do arroz e outra é acrescentada (álcool destilado). O primeiro harmoniza-se bem com praticamente todos os tipos de receitas. Já o último combina melhor com receitas mais suaves e menos gordurosas.

Fonte: http://pt.wikipedia.org/wiki/Vinho_de_arroz