



## ARROZ INTEGRAL

Independentemente da receita cozinhada existe um passo de extrema importância, que de forma alguma pode ser ignorado - socar o arroz. Ninguém vai bater em ninguém, nem tão pouco será necessário bater no arroz, temos uma varinha que faz isso. Não sei se a varinha descrita no atalho abaixo é a correcta, mas serve para o leitor ter uma ideia do pretendido, varinha mágica com controlo de velocidades e recipiente. É escolher a mais barata que respeita estas especificidades.

[http://www.taurus.es/produtos/produto\\_geral.php?idProduto=2](http://www.taurus.es/produtos/produto_geral.php?idProduto=2)

Socar o arroz porquê? Todos sabemos que de um grão de arroz se produz muitos grãos, desta forma, se uma única semente tem essa possibilidade, é porque a energia está concentrada e pronta para germinar depois de reunidas as condições necessárias. Ao ser depositada na terra a semente sofre todo o tipo de adversidades climatéricas. Para resistir ela possui uma capa que a protege dos ataques exteriores guardando todas as suas capacidades nutritivas. Cozinhar o arroz com essa capa provoca problemas intestinais e dificuldades de assimilação. Socar o arroz não é mais do que lascar essa capa, de maneira que durante a cozedura, o interior da semente seja cozinhado na perfeição. A varinha deve ter velocidades porque o arroz é sempre socado no mínimo da velocidade, durante 1 minuto para lascar e não partir o grão. Este passo é de extrema importância.

### RECEITA Nº 1 (YIN)

Caso o cozinheiro tenha problemas de prisão de ventre, esta é a receita mais indicada. Mais Yin ou expansiva, porque ao ser cozinhado numa panela, não existe grande concentração de energia (pressão e temperatura). Durante a cozedura na panela perde-se vapor de água. Não promovendo a concentração, expande, dando origem a arroz mais Yin.

(Relação: 1 medida de arroz para 2 de água)

1. Socar 1 medida de arroz  
ou  
Colocar o arroz de molho 2 a 3 horas (verão) ou 6 a 5 horas (Inverno)

Este passo não é obrigatório. Quando não colocamos o arroz de molho, temos que verificar, durante a cozedura, se é necessário acrescentar um pouco mais de água para garantir que o bago fica cozido. O facto de nos esquecermos de pôr o arroz de molho não pode servir de desculpa para não o cozinhar. Em caso de esquecimento é preferível cozinhar sem demolhar, em vez de comer Arroz Basmati, Arroz Thai, batatas fritas ou massa. O arroz integral é sempre melhor.

2. Colocar duas medidas de água num tacho com tampa e deixar ferver.
3. Juntar o arroz integral socado com uma colher de chá de sal marinho integral no tacho e tapar. Assim que levantar fervura colocar o lume no mínimo e esperar 45 minutos ou que a água seque.

### Receita nº 2 (Yang)

Caso o cozinheiro tenha problemas de assimilação e intestino solto, pode aproveitar a concentração de energia da panela de pressão para fazer um arroz mais Yang. O arroz cozido na panela de pressão mantém as suas propriedades nutritivas, promovendo uma excelente base energética e reconstrutiva.

(Relação: 2 medidas de arroz para 3 de água)

1. Socar duas quantidades de Arroz  
ou  
Colocar o arroz de molho 2 a 3 horas (verão) ou 6 a 5 horas (Inverno)

2. Colocar o arroz, 3 quantidades de água e uma colher de chá de sal marinho integral na panela de pressão em lume alto.

3. Deixar 2 a 3 minutos na pressão e baixar para o mínimo e esperar 45 minutos.

4. Deixar a pressão sair sem levantar a válvula. Abrir a tampa, misturar o arroz com uma colher de pau e voltar a fechar a panela tendo o lume desligado. Esperar 5 minutos e servir.

Para que a cozedura seja mais homogénea e concentrada, podemos cozinhar com placa difusora.



## DICA PARA PRODUZIR O MELHOR ARROZ

Cozinhar o arroz é uma experiência, um desafio. Se a base da alimentação é o arroz deve haver bastante preocupação em cozinhá-lo bem. Por isso é normal demorar algum tempo até acertar com a receita. Convém que a cada teste que se faça termos a noção do tempo que deixamos na pressão e o tempo que deixamos a cozer no mínimo. Estes podem variar bastante consoante o fogão, bico ou intensidade da chama. Cuidado com os fogões de placa eléctrica, que são muito modernos mas não são ideais para cozinar. As dicas descritas dizem respeito a fogão a gás.

Uma boa utilização da intensidade da chama é um dos segredos de um bom cozinheiro e para isso é necessário cozinhar e desenvolver gosto pela cozinha, porque os alimentos cozinhados determinam, em parte, o nosso estado de saúde.

Na receita da panela com tampa a complexidade é menor, porque podemos ir provando o arroz até acertar a cozedura. A descoberta da fórmula perfeita é mais fácil de ser atingida. Normalmente utilizo o bico médio ou pequeno, nunca o grande. No bico pequeno e médio a chama foca mais do interior para o exterior da panela, enquanto a chama de bico grande não atinge o centro da panela. O bico maior serve mais para cozinar vegetais e sempre com tachos ou frigideiras de base larga.

Na receita da panela de pressão a brincadeira e desafio são maiores. Convém cozinhar com tempos mínimos e aos poucos exceder os tempos de cozedura, do que tentar acertar à primeira e queimar a panela. À medida que cozinhamos o arroz descobrimos um intervalo grande entre o qual podemos cozinhar, atingindo resultados diferentes, sem queimar.

Hipótese 1 - com a receita 2, deixar atingir a pressão no bico médio e mudar para bico pequeno com lume no mínimo durante 30 minutos. Se o arroz estiver muito húmido passar para hipótese 2.

Hipótese 2 – com a receita 2 deixar atingir a pressão no bico médio durante 5 minutos e mudar para bico pequeno com lume no mínimo 45 minutos. Se estiver muito húmido passar para a hipótese 3.

Hipótese 3 – com a receita 2 deixar atingir a pressão no bico médio durante 5 – 7 minutos e baixar para o bico pequeno com lume no mínimo 50 minutos.

