

DATA DE REGISTRO: 22/01/2013

DATA DE PUBLICAÇÃO: 21/01/2013

VEICULO: BRASIL FASHION NEWS

SEÇÃO: Não possui

PÁGINA: Não possui

TIRAGEM: Não possui

TIPO DE VEICULO: ON-LINE TITULO: JASMINE, SELVAGEM, INTEGRAL... QUAL A DIFERENÇA ENTRE OS DIFERENTES TIPOS DE ARROZ?

LINKS RELACIONADOS: http://www.brasilfashionnews.com.br/noticias_detalle.aspx?id=8039



BRASIL fashion NEWS

Home

Notícias

Colunistas

Anuncie

Sobre

Contato

Últimas Notícias

21/01/2013

Jasmine, selvagem, integral... Qual a diferença entre os diferentes tipos de arroz?

Diante de tantas opções, é preciso conhecer as características de cada tipo de grão para aproveitar dos benefícios gastronômicos e nutricionais



divulgação

Abaixo, a nutricionista Márcia Soares cita as propriedades existentes nos principais tipos de arroz disponíveis no mercado.

Abaixo, a nutricionista Mariana Soares cita as propriedades existentes nos principais tipos à disposição no mercado:

- Arroz Jasmine: parecido com o arroz branco, ele possui aroma suave e é ótimo acompanhamento para peixes e aves. Rico em amido e ótima fonte de energia, esse tipo de grão é refinado, o que mantém seus grãos mais soltos após o preparo. Ideal para ser cozido à vapor, o arroz jasmine é o preferido da culinária tailandesa;
- Arroz Preto: com gosto que lembra o de castanha, o arroz preto é muito saboroso e conhecido como "Arroz Proibido", pois, antigamente, na China, só o Imperador podia consumi-lo. Sua coloração se desprende na água e ele fica com tom lilás. Além de ser gostoso, é rico em flavonóide, um antioxidante que auxilia na prevenção do envelhecimento precoce e protege, também, o coração;
- Arroz Parboilizado: a palavra parboilizado significa "parcialmente fervido" e, atualmente, o Brasil detém a tecnologia de parboilização mais avançada do mundo. Devido a esse processo, os grãos de arroz ficam mais compactos e os minerais penetram no seu interior. Graças a isso, ele possui mais vitaminas que o arroz branco;
- Arroz Selvagem: singular e repleto de sofisticação, ele encanta pela aparência, sabor e aroma. Conhecido como o "caviar dos grãos", o arroz negro selvagem dá um toque diferenciado e requintado aos pratos com peixes. O diferencial dele está em seu formato (grãos longos, em forma de agulha), na textura (com contraste entre a parte externa escura e mais firme, e a parte central, branca e macia), e no sabor suave de avelãs, que também colabora por um aroma marcante;
- Arroz Basmati: ao pé da letra, basmati significa "a rainha da fragrância" ou "a pérola dos aromas", o produto é uma excelente opção para quem deseja incrementar o cardápio e torná-lo ainda mais diferenciado. Esse tipo de arroz, de estrutura longa e fina, é ideal para deixar as receitas atraentes e com um suave perfume de nozes. A textura delicada é outra característica peculiar do grão, que tradicionalmente é cultivado no sopé dos Himalaias Indianos;
- Arroz Carnaroli: este tipo de arroz possui grãos grandes, largos e perolados, que à medida que vão cozinhando, absorvem água e o sabor dos temperos, liberando ao mesmo tempo uma pequena porção de amido, responsável pela cremosidade típica dos risotos. Apesar da liberação dos amidos, os grãos, no entanto, permanecem soltos, sem grudarem uns nos outros, com aspecto amanteigado e al dente. É o arroz ideal para preparação dos tradicionais risotos italianos;

- Arroz Japonês: o diferencial deste arroz está no frescor, no sabor delicado e neutro, na textura úmida e nos grãos unidos e macios, que podem ser modelados durante o preparo. Graças a essas características, ele é usado no preparo de sushis, bem diferente, rico em amido, que dá liga. Por ser polido, nutricionalmente é próximo do branco, do jasmine e do tailandês.

- Arroz Integral: para os olhos, a única diferença entre o arroz integral e o arroz branco é uma fina casca. Mas, para o corpo, esse detalhe é fonte de inúmeros benefícios, que vão da redução de gordura abdominal até o controle de diabetes. Ele é rico em fibras, favorece o sistema digestivo, faz bem ao coração, ajuda a evitar doenças, possui vitaminas do complexo B e minerais. Além de fornecer energia ao corpo, através dos carboidratos, este grão é o que possui a melhor composição de aminoácidos para o metabolismo. Ele é uma importante fonte de fósforo, potássio, ferro e vitaminas.

Todas essas opções estão no portfólio completo da Josapar. Líder no mercado de grãos com o **Arroz Tio João**, os produtos estão dispostos em diferentes linhas, inclusive semi-prontas que podem ser encontradas nas prateleiras dos supermercados no Brasil. A lista completa dos produtos pode ser vista aqui.

Visite o site www.josapar.com.br e conheça mais sobre a empresa.