

# Arroz: conheça as diferenças entre as diferentes variedades

O arroz é um cereal, originário da China mas bem enraizado nos hábitos alimentares dos portugueses.

São inúmeras as variedades de arroz disponíveis no mercado. Por este motivo, o presente artigo debruçar-se-á sobre as diferenças entre elas para ajudar o leitor na escolha.

Analisemos as variedades mais frequentes:

**Arroz carolino:** grão longo, que em Portugal é produzido nos estuários do Sado, do Tejo e do Mondego. Caracteriza-se por absorver totalmente água da cozedura, assim como os temperos que lhe são adicionados. Por apresentar uma textura cremosa utiliza-se na confeção de arroz malandro e pratos com molho.

Em termos nutricionais, 100 g de arroz cru, fornece cerca de 350 kcal, 78 g de hidratos de carbono, 7 g de proteínas e 0,5 g de fibra. Sendo esta a composição nutricional média da maior parte das variedades de arroz.

**Arroz agulha:** após cozedura apresenta grãos soltos e secos (arroz soltinho). Ideal para arroz do forno e entradas.

**Arroz basmati:** arroz cultivado nos Himalaias. Apresenta grão longo, com fragrância característica. É apropriado para sobremesas devido ao sabor adocicado, textura firme e cremosa.

**Arroz thai:** assim como o basmati, emana um aroma ímpar, podendo ser selecionado para pratos específicos, de acordo com o sabor que confere.

**Risotto:** arroz originário do norte de Itália que apresenta um grão curto e redondo característico, capaz de absorver sabores durante a confeção. É adequado para receitas de risotto mas também para pratos da cozinha tradicional portuguesa.



**Arroz selvagem:** trata-se de uma mistura de arroz estufado e de arroz selvagem preto do Canadá, que confere um sabor intenso aos pratos. Os grãos são longos e escuros. Sob o ponto de vista nutricional fornece um teor de fibra superior às restantes variedades de arroz (2,7 vs 0,5/0,9).

**Arroz vaporizado ou estufado:** arroz cozido em estufa, de cor âmbar, submetido ao vapor ou a uma fervura rápida, o que permite maior retenção de vitaminas e minerais em relação ao arroz branco. Os grãos mantêm-se soltos e sem goma.

**Arroz integral:** preserva a parte do

grão com a maior riqueza nutricional, nomeadamente fibra, vitaminas e minerais. A única desvantagem é o tempo de cozedura prolongado (45 min vs 10/12 min).

**Arroz branqueado:** durante o seu cultivo não são utilizados adubos ou pesticidas, garantindo um produto que conserva o sabor e teores nutricionais.

**Arroz negro:** trata-se de um arroz integral de cor negra, originário da China, que oferece um perfume e sabor a frutos secos. É o arroz que oferece maior teor de fibra (7,4 vs 0,5/0,9/2,7). De notar que a aplicação culinária

mais frequente do arroz é como guarnição no prato principal do almoço ou jantar. Porém, também o podemos utilizar em sopas, entradas, sobremesas e papas. Seja criativo e varie os tipos de arroz em diferentes receitas.

*Se desejar mais informação, esclarecer dúvidas ou partilhar a sua opinião sobre o tema, envie e-mail para secretaria.porto@adfa.org.pt.*

*Ângela Henriques  
Nutricionista da Delegação do Porto*

## COLUNA DO ZANGÃO

# “Quereis prevenir delitos? Fazei com que as leis sejam claras e simples”

Cesare Baccaria (1738-1794)

Haverá algum sector da vida nacional imaculado? Cairemos na generalização de medirmos todos pela mesma medida?

As notícias dão-nos conta de corrupção aqui, ali e acolá. Sempre com a consciência tranquila dos suspeitos e/ou indiciados.

O Zangão meditou no assunto e achou que era um imperativo nacional a elaboração de um Decreto-Lei, de acessível compreensão de todos os cidadãos que revogasse os 78.934 Decretos-Lei e 93 714 Portarias sobre o assunto, com vista à erradicação urgente deste flagelo.

Uma Lei que dispensasse os diversos agentes de, penosamente, arrastarem enormes malas com Códigos, Revogações, Decretos, Jurisprudência, mais se assemelhando àquelas famílias numerosas que em viaturas pequenas, aquando das férias, vão os garotos entre os colchões, atalhados, baldes e pás para brincarem no areal, a sogra com a gaiola dos passarinhos, a esposa com o tacho de arroz de tomate e os pastéis de bacalhau e o condutor sem grande margem de conforto.

Uma lei que de forma muito clara e precisa, sem margem de manobra para diversas interpretações.

Um diploma que qualquer cidadão pudesse compreender e evitar possíveis juízos de valor que, eventualmente, o levassem a conclusões precipitadas.

Assim, o Zangão pede aos seus leitores que respondam:

*Quem vota a favor?*

*Quem vota contra?*

*Quem se abstém?*

Votação através de:

*Jornal.elo@adfa-portugal.com • Victor Sengo*