

CAPÍTULO 8



ARROCES Y PASTAS

CAPÍTULO 8

ARROCES Y PASTAS

8.1 El arroz.

8.2 Variedades del arroz.



8.2.1 Según tamaño o forma.

8.2.2 Por color o aroma.

8.2.3 Por tratamiento industrial.

8.3 Denominaciones del arroz por su tratamiento y uso.

8.4 La salud y los valores nutricionales del arroz.

8.5 Arroz en la cocina.

8.6 Las pastas.



8.6.1 Clasificación de las pastas.

8.6.2 Composición de las pastas frescas.

8.6.3 La pasta en la cocina. Recetas.

8.7 Valor nutritivo de las pastas.

8.8 La pasta en la cocina asiática.



Capítulo 8

ARROCES Y PASTAS

Objetivo:

-  Aplicar las técnicas de preparación y cocción para cada producto
-  Conocer las diferentes variedades de arroces y pastas
-  Elaborar recetas con arroces y pastas
-  Reconocer el valor nutritivo de arroces y pastas y su impacto en la salud



8.1 El arroz



El cultivo de arroz comienza en Asia y luego se difunde por Europa en la Edad Media por la acción de los árabes que siguieron la ruta de la seda. Se introdujo y conoció primero en España, luego Italia. En el siglo XVIII, los italianos lo llevaron a América, y de allí su desarrollo y su evolución por el mundo.

Aunque el mijo y el sorgo preceden al arroz en la historia de China, se cree que en la India, este cereal ya crecía silvestremente desde los tiempos antiguos, y que luego se difundió por Asia.

El arroz es el alimento más consumido en el planeta. En países del continente asiático se trata de su principal producto alimenticio.



La planta del arroz se conoce por el nombre científico *Oryza sativa*. La misma forma parte de la familia de las gramíneas. El gluten, la lisina, y el almidón son parte de las sustancias que encontramos en este grano.

El proceso habitual para el arroz es que sea sometido a unos pasos previos para quitarle su cubierta, que luego se convierte en salvado. Si al grano no se le quita la cubierta se puede almacenar con pocos cambios y dura por períodos prolongados. Si el salvado no se retira se le conoce como arroz integral.

Del arroz también podemos producir harinas, leche, vinagre, fideos, bebidas como el sake y vino de arroz en la China -el shaoshing-.





8.2 Variedades del arroz

Existen cerca de 10.000 variedades de arroz. Como parte de las tradiciones culinarias de las diferentes culturas donde se consume, cuenta con preferencias con relación a textura, color, sabor, viscosidad y cocción. Podemos entonces proceder a distinguir este cereal,

Según tamaño o forma

 **Grano corto:** tiene una apariencia casi esférica. Es más popular en Asia (Japón, norte de China y Corea). Ideal para preparación del sushi, debido a que los granos permanecen unidos bajo diferentes temperaturas como en ambiente.



 **Grano mediano:** tiene una longitud entre dos y tres veces su grosor. Tiene menos amilosa que los de grano largo. Es más usado en la cocina española (arroz bomba) para hacer paellas y en la cocina italiana (risottos). En América Latina se produce y consume mucho en Brasil, Colombia, Perú, Ecuador, Argentina, Chile, Cuba, y República Dominicana.



Grano largo: tiene una longitud entre cuatro y cinco veces su grosor. Posee una elevada cantidad de amilosa lo que hace que lleve una cantidad alta de agua. De mucho uso en la cocina china e india. En Estados Unidos es el grano que más se vende, y en países como Venezuela, es el que más se consume.



Arroz silvestre: es del género Zizania. Es un grano largo, puede llegar a medir casi 2 cm de longitud.

Por color o aroma

Arroz glutinoso: se le conoce o se le llama arroz dulce o pegajoso. Así como dice su nombre, el mismo es pegajoso después de su cocción. Necesita poca agua y si se sobre cocina tiende a desintegrarse por lo que hay que tener cuidado. Se usa en platos a base de arroz en Asia. Es pegajoso por el contenido de amilosa.





Arroz aromático: se caracteriza por la concentración de compuestos volátiles. Se encuentra más en la India y Pakistán. Entre los arroces aromáticos está el jazmín y el basmati.

Arroz pigmentado: su pigmento se debe a las antocianinas. Tiene colores como púrpura o rojo por el salvado, pero si elimina el salvado el color desaparece.



Por tratamiento industrial



Vaporizado: la acción de vaporizar el arroz le quita el salvado mediante una ligera cocción. Esto tiene algunas ventajas, ya que las vitaminas del salvado se difunden en el endosperma, y nutricionalmente es más completo. Precocinarlo endurece el grano y esto hace que el almidón quede gelatinizado. Es de tradición en India y Pakistán.



 **Arroz precocido:** se usa para facilitar la cocción definitiva. Se hace previamente para arroces que pasan de unos 20 minutos a 5 minutos de tiempo.

La cocción de arroz también varía dependiendo de su finalidad. Es el alimento básico predominante para 17 países de Asia y el Pacífico, nueve países de América del Norte y del Sur y ocho países de África. Se puede hervir en agua, así como se puede cocinar al vapor o fritura.



8.3 Denominaciones del arroz por su tratamiento y uso

Arroz negro: este crece en Indonesia y Filipinas. De grano largo. Similar al arroz salvaje. Se puede combinar con agua de coco y azúcar. Tiene un alto contenido de gluten.



Mochi gome: es de Japón. De grano pequeño y ovalado similar a los italianos, contiene alto contenido de gluten. Se remoja y se cocina al vapor. Se suele convertir en harina para masa de tortas mochi.





Basmati: es muy apreciado en el mundo por su sabor. Este es de origen de la India (Himalayas). Se usa para preparaciones como biriyanis y el pillaus. El dehra dun también es de la India del norte (Uttah Pradesh).



Arroz calrose: tiene un contenido alto de fécula más que los otros arroces blancos. Es ligeramente pegajoso. Esto permite que se pueda comer con los palitos chinos.





Arroz jazmín: es de origen tailandés y muy aromático. Sus granos son largos y delgados.



Arroz paddy: bruto o de paja. Es simplemente separado de su tallo. No es apto para el consumo. Se usa para la siembra de la nueva cosecha.



Arroz cargo: también llamado arroz completo, pardo, o pelado. De grano largo o mediano. Este conserva una fina película de pericarpio que contiene el salvado. Su tiempo de cocción es más largo y el agua penetra más lento también, unos 40 min de cocción. Se suele vender con la apelación de arroz pardo.





Arroz blanco o blanqueado: está formado por el albumen del grano cuyos granos largos o redondos fueron limpiados del pericarpio y embrión. Es el más común en presentación aunque a éste se le priva de una parte de su valor proteico y vitamínico y mineral.



Arroz pulido: es blanco y se pule al pasarse por unos conos metálicos recubiertos de esmeril que están girando a una gran velocidad.



Arroz glaseado: es blanco y pulido, pero está envuelto en una mezcla de glucosa y talco alimenticio. Estos se deben lavar cuidadosamente antes de su uso.





Arroz camolino: es brillante por el aceite de colza. Se daña fácilmente.



Arroz precocido o rápido: es el que recibió una cocción completa y seguida de una deshidratación. Se rehidrata en 15 min (completo) 5 min (blanco) antes de su uso. No se pega y ha perdido algo de sabor y cuerpo.





Arroz pretratado: se prepara a partir de un paddy. Primero, se pone al vacío para luego ser estofado al vapor, que se aplica bajo presión. Luego de pelado es secado. Esto tiene como objetivo hacer migrar las proteína, vitaminas y minerales de las capas externas del paddy hacia el almidón de su grano. Este arroz tiene dos ventajas una de ellas es su comportamiento a la cocción, no se pega incluso si se pasa, y la otra, es que tiene un mejor valor nutricional. También tiene un color amarillento que permite distinguirlo de los demás.



Salvaje: no es un arroz como tal sino una gramínea acuática del norte de América. Es un grano negro y fino, alargado. Tiene un gusto característico. En la actualidad el "arroz salvaje" es muy cultivado en Estados Unidos. El 95% de la producción americana del arroz salvaje es industrial. Este suele crecer en los bordes de los lagos del norte de Canadá, no tiene tratamiento químico ni herbicida. Toma hora y media de cocción y se suele mezclar con arroz completo o blanco.





8.4 La salud y los valores nutricionales del arroz

El arroz es un grano muy nutritivo, tanto el blanco como el integral. El integral es un grano muy rico en fibra lo que hace que colabore con la digestión. El blanco es bueno en hierro y calcio, contiene vitamina D, riboflavina, niacina y tiamina. Posee más lisina que el trigo, maíz y sorgo, y contiene grandes cantidades de almidón en la forma de amilosa y amilopectina.

El mismo es saludable para el corazón debido a su bajo porcentaje en colesterol y de grasas saturadas.

La alimentación de arroz ayuda a la prevención de ciertas enfermedades como el Alzheimer, derrames cerebrales y trastornos del corazón, sobre todo el consumo del arroz integral. Asimismo posee propiedades diuréticas. Es ideal para personas con diabetes por su bajo contenido en carbohidratos.

El arroz es rico en hidratos de carbono convirtiéndolo así en una fuente rica en energía.





Contenido nutricional de variedades de arroz

Tipo de arroz (g/100g)	Proteína (g/100 g)	Hierro (mg/100g)	Zinc (mg/100g)	Fibra
Blanco pulido	6.8	1.2	0.5	0.6
Integral	7.9	2.2	0.5	2.8
Rojob	7.0	5.5	3.3	2.0
Púrpura	8.3	3.9	2.2	1.4
Negro	8.5	3.5	-	4.9



8.5 El arroz en la cocina

Según su cocción, el arroz puede ser seco, caldoso, blanco o cremoso. Entre los arroces secos, está la paella; están también los risottos, y el arroz pilaf. Te dejamos estas recetas para que practiques con su técnica adecuada.

Arroz pilaf



VIDEO DE PREPARACIÓN DE ARROZ PILAF



Arroz pilaf

INGREDIENTES

Arroz 200 grs.
Fondo blanco de ave 350 ml.
Mantequilla 30 grs.
Cebolla blanca ½ und.
Sal.
Bouquet garni (opcional)

PREPARACION

Cortar la cebolla en brunoise
En una olla agregar la mantequilla
Sudar la cebolla
Agregar el arroz y nacarar*
Agregar el fondo con la sal
Dejar que rompa hervor y bajar el
fuego
Tapar y dejar que se cocine a fuego
medio bajo. Aprox 21 min.
Debe quedar graneado



NOTA: el arroz pilaf es el clásico blanco, de éste se pueden agregar otros elementos y de esta manera tenemos arroces compuestos.

La palabra nacarar procede del francés. Aunque se trata de un verbo que no existe en castellano se utiliza para determinar una acción que se realiza al cocinar el arroz y que otorga a este un aspecto similar al nácar. Consiste en sofreír el arroz, ya sea en aceite o en mantequilla.



Risotto de hongos



VIDEO DE PREPARACIÓN DE RISOTTO DE HONGOS



Risotto de hongos

INGREDIENTES

Arroz carnaroli 80 grs.
 Porcini seco 40 grs.
 Champiñon parís 80 grs.
 Cebolla blanca ½ und.
 Mantequilla 120 grs.
 Fondo oscuro de res. 1 lt.
 Vino blanco. 50 ml.
 Parmesano. 60 grs.

PREPARACION

Hacer la mise en place
 Lavar y secar los hongos
 Cortar a gusto
 Hidratar con un poco de caldo o agua
 los porcini secos unos minutos
 Reservar el agua
 Pochar la cebolla con un poco
 mantequilla
 Saltear los hongos. Agregar el arroz y
 nacarar
 Luego desglasar con vino blanco y
 agregar el agua de los hongos secos.
 sazonar. Ir agregando el fondo a
 medida que lo requiera. No dejar
 de remover. El tiempo de cocción va
 entre los 16 – 18 minutos
 El grano debe quedar al dente
 Mantecar el risotto. (ver nota abajo)



NOTA: el mantecado del risotto es un paso que se hace fuera del fuego. Cuando el risotto está al dente se apaga el fuego y se le agrega un poco de mantequilla parmesano y aceite de oliva si gusta. Se mezcla o saltea el mismo para así incorporar aire y dar textura cremosa al arroz. Se rectifica sazón y se sirve.



Paella de mariscos



VIDEO DE PREPARACIÓN DE PAELLA DE MARISCOS



Paella de mariscos

INGREDIENTES

Arroz bomba. 100 grs.
 Fumet de mariscos 500 ml.
 Calamares 2 und.
 Langostinos 6 und.
 Mejillones o almejas 4 und.
 Cebolla blanca ½ und.
 Tomate 1 und.
 Pimiento rojo 1 und.
 Ajo 2 dientes.
 Guisantes. c/n.
 Perejil lizo. c/n.
 Paprika c/n.
 Azafrán. c/n.

PREPARACION

Limpiar y pelar los langostinos
 Limpiar y cortar en aros los calamares
 Lavar bien las conchas en abundante agua
 Cortar en brunoise la cebolla y ajo
 Concassé del tomate
 Cortar en julianas mitad del pimiento.
 La otra mitad en brunoise.
 En una paellera o sartén grande y de cierta profundidad, agregar aceite de oliva y sofreír la cebolla con el ajo
 Agregar el pimiento y el tomate.
 Seguido del azafrán y la paprika a gusto
 Agregar los calamares y los mejillones, si se forma un pequeño caldo no importa
 Disponer el arroz, mezclar y nacarar.
 Agregar el caldo
 Dejar que el mismo se cocine y cuando esté casi al punto, agregar los guisantes y los langostinos, las julianas de pimientos y el perejil picado finamente a gusto.
 Rectificar sazón.
 Bajar el fuego y tapar para dejar que haga socarrat.

NOTA: el socarrat es la capa que va quedando debajo de la paellera, es como una costra que se forma de la paella.





8.6 Las pastas



Según los historiadores las pastas tienen su origen en la China. Se dice que durante un viaje que hizo Marco Polo a Asia conoció la receta y se las llevó de vuelta a Europa. Se tiene que tener en cuenta que esto viene de un diario que escribió en 1298 estando preso en Génova (este diario no se divulgó hasta a finales del siglo XV). Para estas fechas ya la pasta era muy consumida en el sur de Italia. Se le llamaba maccheroni en Sicilia y Nápoles.

Sin embargo, hay otros hallazgos que señalan lo contrario: muy cerca de Roma hay una tumba etrusca en la que se encontró un relieve pintado en el siglo III AC, que muestra un rodillo, un cortador de masa y una mesa que se cree estaba destinada a estirar la masa. También se

ha señalado que la primera receta que sugiere, por ejemplo, una preparación de vermicelli, fue publicada antes de la llegada de Marco Polo.

Con certeza se ha documentado que ya para el siglo XV las pastas figuraban en platos del menú base tanto italiano así como francés, durante el renacimiento debido a Catalina de Médicis y sus cocineros. Para el siglo XVIII ya se conocía una treintena de tipos de pasta. Algunos fabricantes de vermicellis se encontraban situados en París. Hasta el siglo XIX, la ingesta de pasta fue considerada un privilegio; luego, con el desarrollo de las sociedades el consumo de pasta se democratizó.



Clasificación de las pastas

Se denomina pasta comúnmente a la preparación de masa que resulta de mezclar harina, agua y sal, a la que también se le puede añadir huevo (ver receta más adelante), u otros ingredientes de manera opcional. Las encontramos de diferentes tamaños, y se dice que sólo en Italia hay más de 2.000 tipos. Las pastas pueden ser enriquecidas cuando se le añaden vitaminas y minerales, y fortificadas cuando se le agregan suplementos de proteínas.

Podemos clasificarlas en:

LARGAS Y REDONDAS:



 **Capelli d'angelo:** usado por lo general para sopas, consomés, potajes o bouillons.



 **Spaghetti:** es la pasta más conocida. Su textura nos permite que la podamos acompañar con una diversidad de salsas.



 **Fusilli lunghi:** son como unos resortes largos que se parecen a los cordones de un teléfono. Va muy bien con ingredientes que tiene pedazos grandes para que se enganchen en las curvas.



-  **Tonnarelli:** se parece a un spaghetti pero cuadrado. De origen abruzzo, su nombre maccheroni a la chitarra, viene del hecho de que esta masa se estira sobre un aparato que parece cuerdas de guitarra.



-  **Garganelli:** son unos tubos tradicionalmente formados a mano que se estiran con la ayuda de algún cilindro o lapicero siendo así huecos en el medio.



PASTAS PLANAS:

-  **Tagliolini:** es de un 1 mm de ancho. Mucho más delgada que todas las demás pastas de cinta. Se puede acompañar con salsas pero pega mejor como guarnición de consomés.



-  **Linguini:** 2 mm de ancho. Muy popular en el extranjero pero no es tan popular en Italia.



-  **Fettucini:** tienen 5 mm ancho. Una de las más conocidas de las pastas planas, mucho más angosta que los tagliatelles. Va bien con salsas livianas y cremosas.





Tagliatelle: 8 mm de ancho. Es de origen de Bologna, por ende, es común que se asocie con la pasta boloñesa de esta región.



Papardelle: 2 cm de ancho. También se les conoce en Bologna como larghissime. La misma es común que se pueda encontrar con bordes rectos o arrugados.



Hojas de lasaña: (para el conocido o tradicional pasticho que también se hace de berenjenas, por ejemplo)

PASTAS TUBULARES:



Penne: es la más usada de la huecas o tubulares. El nombre de esta significa "plumas" por la referencia de sus extremidades que son puntiagudas. Por lo general son lisas.



Penne rigate: la palabra rigate significa acanaladas. Sus dimensiones suelen ser variadas.



 **Penne ziti:** es un poco más grande que los penne comunes.



 **Pennoni:** son penne pero grandes. Pueden ser lisas o acanaladas. Lisci o pennoni rigati.



 **Bucatini:** se les conoce como perciatelli. Parecen spaghetis huecos.



 **Maccheroni o macarrón:** Es una variedad de pastas tubulares, o que pueden ser acodilladas. También pueden ser lisas o acanaladas.



PASTAS RELLENAS:

 **Canneloni:** forma de cilindros. Se usa para rellenar y se gratina al horno.





Ravioli: es un un cuadrado de relleno de farsa. Existen aparatos varios para hacer este tipo de pasta, tanto manuales como eléctricos.



Tortellini: es una pasta de tipo redondo de 5 cm de diámetro. La extremidades se unen una de la otra con los dedos.

Las pastas se usan en la cocina como plato principal, como guarnición (para potajes y consomé, entre otros, cabello de ángel, vermicelli, o spaguetti). Asimismo, como hors d'oeuvres fríos y ensaladas compuestas, y como acompañamiento de proteínas como pescados, o carnes blancas.

Para cocinar las pastas se debe tomar en cuenta lo siguiente:

1. Cocinar en suficiente agua hirviendo salada (de 6 a 8 litros de agua por kg de pasta). Se recomiendan 10 gramos de sal por cada litro de agua
2. Verter en la olla la pasta en forma de lluvia y no amontonada.
3. No tapar la olla, y mover de vez en cuando la pasta para que no se aglomere.
4. Cocinar al dente, vigilar el tiempo de cocción.

Composición de las pastas frescas

Se denomina pastas fresca a las que son fabricadas, básicamente, a partir de harina de trigo. Las frescas, como tal, contienen una importante cantidad de huevo, que varía según la preparación. La harina se puede cambiar por sémola fina



de trigo duro. La receta básica y clásica para pastas es que por cada 100 gramos de harina se use 1 huevo.

Las pastas pueden colorearse de acuerdo con los gustos ya sea con purés o extractos de clorofila, puré de tomate o concentrado, tinta de calamar y jugo o extractos.

Para cocinar un pasta es recomendable que por cada litro de agua se le ponga 10 grs de sal. El resultado de la textura de la cocción de la pasta debe ser siempre al dente, es decir no se deben sobrecocinar.

Las pastas frescas se deben cocinar al momento, y no con anticipación, tampoco se deben refrescar, su cocción es muy rápida. Las pastas frescas que se destinen a servirse frías deben ser escurridas y delicadamente aceitadas para evitar que se se peguen al enfriarse.

Además de las pastas frescas hay pastas industriales (hechas con huevo, con sémola, sin gluten, con leche, con vegetales, aromatizadas o rellenas).

La pasta en la cocina. Recetas.

Fórmula básica para la masa de pastas:

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
Harina 100grs.	En un bowl mezclar la harina con el huevo.
Huevo 1 und.	Hacer una masa compacta Dejar reposar unos min antes de estirar

NOTA: Esta es una fórmula básica para las pastas, la cantidad varía dependiendo de la cantidad de personas para la cual se elabore la masa. Si se prefiere, se puede cambiar la harina por sémola. La hidratación también va a variar dependiendo del uso y fin de la misma.



VIDEO DE PREPARACIÓN DE MASA DE PASTAS



Paso a paso de cómo hacer la masa para unos fettuccinis:

(Tiempo estimado de 45 min)

INGREDIENTES

- 1 kg de harina de trigo
- 50 ml de aceite
- 20 gr de sal fina
- 100 gr de harina para trabajar
- 8 a 10 unidades de huevos

PREPARACIÓN

1. Hacer un mise en place en el puesto de trabajo, pesar y medir los ingredientes.
2. Para confeccionar la masa:
 - a. Tamizar la harina y colocarla sobre la mesa en fontana
 - b. Agregar la sal, aceite y huevos
 - c. Incorporar la harina en la fontana progresivamente, empezando desde el centro. Ir amasando hasta que la harina ya no se pegue
 - d. Formar bolas de 80 gr que corresponden a una porción
 - e. Enharinarlas y guardarlas en bolsas plásticas en frío durante 20 a 30 minutos
3. Para estirar la masa:
 - a. Enharinar la mesa de trabajo y estirar la masa en forma rectangular, siempre en el mismo sentido, con la ayuda de un rodillo.
 - b. Luego, utilizar un laminador de pasta para obtener el espesor necesario.
 - c. Ir colocando las láminas de pasta sobre una rejilla para que la misma se vaya secando.
4. Para cortar la pasta:
 - a. Escoger el cortador de pasta que se desee según la forma que se quiera.



Salsa bolognesa:



INGREDIENTES

Carne de res molida 500 grs.
 Aceite de oliva. c/n.
 Cebolla blanca 1 und.
 Zanahoria 100 grs.
 Ajo 2 dientes.
 Pasta de tomate 50 grs.
 Tomate 8 und.
 Fondo oscuro de res 500 ml.
 Vino tinto 200 ml.
 Bouquet garni.

PREPARACIÓN

Mise en place
 Cortar en brunoise la cebolla, zanahoria,
 y el ajo
 En concassé el tomate
 En una olla caliente con aceite de oliva
 sellar la carne
 Rehogar la cebolla y el ajo. Agregar la
 zanahoria luego de unos minutos
 Seguir con la pasta de tomate. Dejar
 cocinar la misma unos 3 minutos
 Desglasar con vino tinto, reducir y seguir
 con el fondo oscuro. Disponer el resto de
 los ingredientes
 Dejar a fuego bajo por una hora y media
 Rectificar sazón

NOTA: Hay a quienes les gusta agregarle azúcar a esta preparación para contrarrestar la acidez del tomate. La misma es opcional.



Carbonara:



INGREDIENTES

Tocino o guanciale. 300 grs.

Yemas de huevo 4 und.

Pimienta negra entera. c/n.

Aceite de oliva. c/n.

Parmesano. c/n.

PREPARACIÓN

Hacer mise en place.

Cortar en lardones el tocino o guanciales.

Picar en migñonette la pimienta negra.

En un bowl batir las yemas con la pimienta y parmesano

Agregar un poco de aceite de oliva si gusta. Reservar

En una sartén dorar el tocino

Cocinar la pasta en una olla con agua

Saltear la pasta con el tocino

Retirar del fuego y agregarla al bowl y saltear con la mezcla de las yemas.

NOTA: Para la carbonara, el mismo calor de la pasta y el tocino hacen que se cocine lo suficiente las yemas y de una textura cremosa. Hay quienes no les gusta la yemas de esta manera y por ende le agregan crema de leche. La receta para una carbonara no lleva la crema a pesar de esto.



Salsa pomodoro:



INGREDIENTES

Cebolla blanca. ½ und.
Tomate fresco 15 und.
Ajo 2 dientes.
Aceite de oliva. c/n.
Albahaca. c/n.
Fondo claro de ave 200 ml

PREPARACIÓN

Hacer misen place.
Cortar la cebolla y el ajo en brunoise.
Tomate en concasse.
Hacer un bouquet con la albahaca.
En una olla con aceite de oliva rehogar la cebolla con el ajo. Seguidamente agregar los tomates. Agregar el fondo de ave y el bouquet de albahaca.
Dejar que la salsa rompa hervor y bajar a fuego medio. Tapar y dejar cocinar 1 hora.
Sazonar a gusto. Agregar azúcar dependiendo de la acidez de la misma.



Los gnocchis o ñoquis:

Además de estos tipos de pastas, debemos mencionar a los gnocchis (o ñoquis). En Italia hay una variedad, pero los más conocidos y preparados son los de papa o patata. Los que se denominan Alla Romana son a base de sémola o maicena. También los hay de calabaza, espinacas y ricotta. Pueden servirse acompañados de cualquier de estas salsas aquí aprendidas.



INGREDIENTES

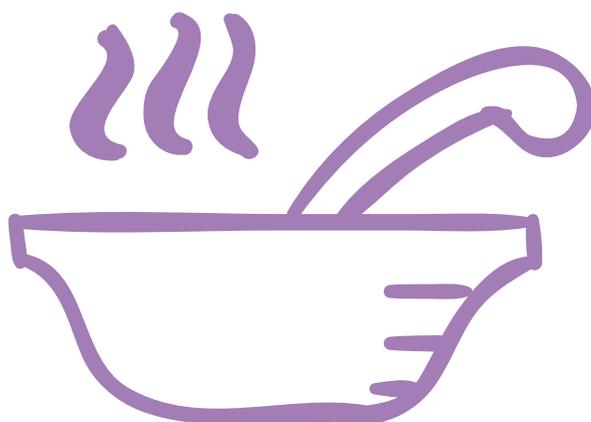
1 kg de patatas o papas
 300 gr de harina de trigo
 1 huevo
 sal

PREPARACIÓN

1. Se ponen a hervir las papa piel, con bastante agua y sal
2. Cuando estén cocidas, se escurren se pelan, y se hacen puré.
3. Se amasa con harina, sal y huevo hasta obtener la consistencia deseada y que no se peguen a los dedos.
4. Se hace con la masa un rectángulo y se corta en tiras que se redondean con las manos.
5. Las tiras se van cortando en pedazos pequeños, que se espolvorean con harina, y se dejan reposar como 20 minutos.
6. A los gnocchis se les dará forma y se llevarán al agua hirviendo.
7. Estarán listos al flotar.



Los gnocchis o ñoquis:



VIDEO DE PREPARACIÓN DE GNOCCHIS



8.7 Valor nutritivo de la pasta

La pasta no es un alimento que contenga un elevado contenido de energía. Por cada 100 gr aporta 370 kcal. Su principal aporte a la nutrición lo constituye el hidrato de carbono, así como 13% de proteína y 1,5% de grasas y minerales. Depende de si la pasta ha sido elaborada con hortalizas aportará a la alimentación algunas vitaminas del Grupo B. Asimismo, si ha sido elaborada con huevo contendrá más proteína que una que no ha sido procesada de esa manera. Las pastas integrales son una buena fuente de fibra y proporcionan 10% más de energía y 5% más de proteínas, aproximadamente, que las pastas blancas.



8.8 La pasta en la cocina asiática



La pasta también es muy utilizada en la cocina de Japón, China, Corea del Norte, Filipinas, Malasia, Tailandia, Vietnam, Indonesia y Taiwán. Se utilizan en sopas o caldos, ensaladas o se mezclan con carnes y verduras. Se consumen fríos o calientes. Los tres tipos más conocidos son: los fideos de arroz, los tallarines de trigo y huevo, o los elaborados con alubias.



He aquí una variedad:

-  **Shirataki:** Son finos, grisáceos, gelatinosos y transparentes, hechos a base de una planta conocida como “lengua del diablo”. Se consumen en Japón, China, Corea, Indonesia y Taiwán.
-  **Naeng myun o naeng-myeon:** están hechos con harina de trigo sarraceno y fécula de patata. Se comen fríos aunque también se consumen en sopas o caldos de ternera. Tienen un color marrón intenso. Se consumen en Corea.
-  **Tokoroten:** Están hechos a partir de la gelatina vegetal. Tienen una textura fina y son de muy bajo contenido en fibra y calorías. Los hay de varios sabores según la zona de Japón donde se consuman, y además se encuentran en ensaladas, caldos o acompañando vegetales.
-  **Pancit Luglug:** Estén hechos con fécula de maíz y se consumen principalmente en Filipinas.
-  **Soba:** Son hechos con una mezcla de harina de trigo y harina de trigo sarraceno, de allí su color un poco oscuro. Son de diferente grosor y sabor. Se venden secos y/o frescos, y se consumen mucho en Japón.

-  **Ramen:** Están hechos de harina de trigo y son muy conocidos en el mundo entero porque con ellos se pueden hacer sopas instantáneas. Son la versión japonesa de la sopa de fideos de la China. Los ramen se venden secos o frescos, y se mezclan con caldos, sopas, carnes, mariscos o verduras.



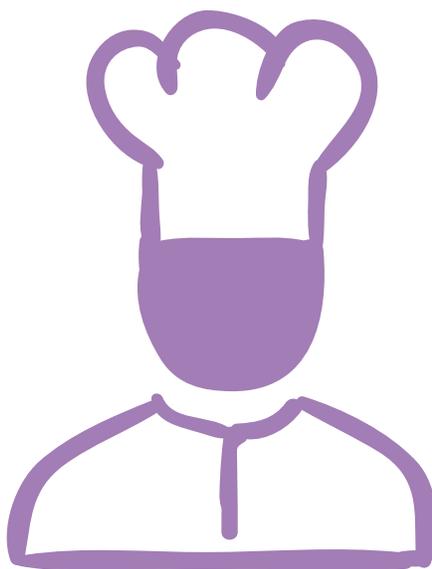
-  **Somen:** Son de color claro y más finos que los soba. Están hechos de harina de trigo, agua y aceite. Se comen fríos, y en salsas como la katsuobushi .

-  **Udon:** Están hechos de harina de trigo y agua, se venden secos o frescos. Al cocinarse su color es blanco, y su tamaño grueso.





-  **Fideos de arroz:** Muy populares en la cocina china, malaya, tailandesa y vietnamita. Están elaborados con harina fina de arroz, agua. Son ideales para los celíacos porque están libres de glúten. Tienen forma aplanada, y se pueden encontrar de diferente grosor (los más finos se usan en ensaladas).
-  **Fideos celofán:** están hechos con harina de garbanzo verde chino, frijol o judía mungo que se conoce como soja verde. Tienen un alto valor proteico.





Bibliografía consultada y recomendada

-  Arguiñano, Karlos; Arguiñano, Eva; Fleischmann, Enrique; Komiyama, Iwao; Roteta, Ramón; Oteiza, Bruno. 100 maneras de cocinar arroz, Baint Editorial.
-  Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO): <http://www.fao.org/rice2004/es/f-sheet/hoja3.pdf>
-  Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO): Las civilizaciones del arroz. El Correo Unesco, 1984.
-  http://www.gnldcontent.com/Mexico/dist_only_template/BusinessTools/pdfs_esp/histo_arroz.pdf
-  https://www.ecured.cu/Varietades_de_arroz
-  <https://definicion.de/arroz/>
-  <https://alimentos.org.es/arroz>
-  <http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/arroz.pdf>
-  <https://es.wikipedia.org/wiki/Arroz>
-  <https://www.definicionabc.com/general/arroz.php>
-  Fundación Española de Nutrición: <http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/pasta.pdf>
-  <https://www.muyhistoria.es/curiosidades/preguntas-respuestas/iuien-invento-la-pasta>
-  <https://es.wikipedia.org/wiki/Pasta>
-  <http://gastronomadasmx.com/historia-de-la-pasta/>



 <http://www.restaurante-fulitu.es/blog/pasta-oriental-tipos-de-tallarines-fideos/>

 Enciclopedia Salvat de la Cocina

 Larousse Gastronomique

 Técnicas de Cocina Le Cordon Bleu