

Essas plantinhas dentro da água são os pés de arroz.

QUE PLANTA É ESSA?

Escrito por Filipe Gabriel Menezes Pancetti

ARROZ

Pois é, vamos aprender um pouco mais sobre essa planta tão presente na mesa dos brasileiros? Seja no risoto, sushi, bolinho ou acompanhado de seu parceiro clássico, o feijão, ele está entre os cereais mais consumidos do planeta. Junto com o milho e o trigo, formam o trio de cereais celebridades na mesa dos brasileiros.

Ok, você provavelmente conhece o arroz muito bem, certo? Mas você já parou pra pensar em como é uma plantação de arroz? Será que ele brota dentro de um saco plástico, nas prateleiras dos mercados? Certamente que não haha. Vamos descobrir como é?

O arroz é uma planta da mesma família da aveia e da grama, que costumamos chamar de gramíneas. Para crescer bem, ele precisa de muita água, mas muita água mesmo! É normalmente plantado em terrenos alagados, sendo bem adaptado para viver nesse tipo de local. Uma temperatura entre 24° e 30° com bastante sol, também são agradáveis para ele.

É uma planta cultivada no mundo todo, mas a China é a campeã na produção deste alimento. Opa, então no Brasil também plantamos arroz? Sim! E digo mais, nas Américas nós somos os primeiros colocados!



Esse é o pé de arroz antes de vir parar na nossa mesa. Esses “cachos amarelos” são as panículas, e cada grãozinho desse é um arroz.

E pra quem pensa que só existe aquele arroz branquinho, tem muitos outros!



Arroz branco



Arroz integral



Arroz preto



Arroz japonês,
é mais redondinho.



Arroz vermelho,
tem muito ferro

Além desses, tem o arroz parboilizado, basmati que tem grãos bem finos, arroz jasmim, arroz selvagem, entre outros. É arroz para todos os gostos! E será que o arroz faz bem pra saúde? Com certeza! Ele tem vitaminas B e E, potássio, fósforo, magnésio e outros nutrientes mais.

ALÉM DE VÁRIOS PRATOS, O ARROZ É USADO PARA FAZER VINAGRE, MASSAS DE MACARRÃO, BEBIDAS ALCOÓLICAS, FARINHA, BISCOITOS, RAÇÃO DE ANIMAIS, COSMÉTICOS, ÓLEOS E ATÉ COMBUSTÍVEIS COMO O ETANOL. QUANTA COISA!



O mochi é um tipo de doce japonês feito com arroz.

Pois é, Paulina! E o arroz pode ser usado para fazer muitas coisas, inclusive doces! Temos o tradicional arroz doce, dá pra fazer pudim de arroz, bolinho de arroz doce, entre outras opções.

Curiosidades

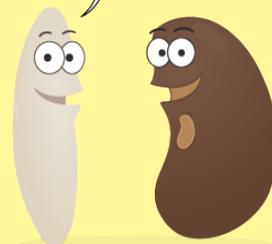
Qual a diferença?

Os três tipos de arroz mais comuns em nossas refeições são: o branco, parboilizado e o integral. Mas qual a diferença? O branco passa por um processo de polimento, para ficar branquinho como o conhecemos. Só que nesse processo ele perde um pouco dos seus nutrientes. O arroz parboilizado (esse nome vem do inglês partial boiled, significa, parcialmente aquecido), é justamente isso, ele também é tratado, mas como parte desse tratamento é na água quente, ele preserva mais nutrientes. Já o integral é o grão mais “puro”, que não passou por nenhum processo industrial, portanto, no ranking de nutrientes, ele é o vencedor.

Dupla clássica

O arroz com feijão é um clássico na alimentação brasileira. E existem bons motivos para isso. Eles são ricos em diferentes nutrientes que se completam, ou seja, o que um não tem, o outro tem. Como é o caso dos aminoácidos essenciais, que como o nome já diz, são essenciais para a nossa saúde. Se consumidos de forma equilibrada, eles também nos causam uma sensação de saciedade que ajuda a não engordar. E além disso, é uma combinação que vai bem com vários outros pratos, como saladas, carnes e muito mais!

É ISSO AÍ, PARCEIRO!



CURIOSIDADES

- Existem mais de 40 mil variedades de arroz.
- Uma única semente de arroz pode gerar mais de 30.000 grãos.
- O arroz é o terceiro alimento mais cultivado do mundo.