

Cereales integrales en grano

**Álbum
fotográfico**

APRENDIENDO A DIFERENCIAR LOS GRANOS

Los cereales son diferentes en forma, color y tamaño. También su comportamiento cuando los cocinemos será diferente. Hemos de saber diferenciarlos si queremos usarlos correctamente.

Para ello he creado *El álbum fotográfico de los cereales integrales en grano*. Los cereales se presentan agrupados en 4 categorías por motivos didácticos, pues así he creído que se facilita su aprendizaje.

En cada fotografía aparecen tres ejemplares muy ampliados de cada grano para poder apreciar los detalles que diferencian a unos de otros. Cuando advertimos los detalles en una fotografía ampliada es más fácil reconocer ese mismo detalle en la realidad. El texto pretende ser un apoyo para poder distinguirlos mejor. No están todos los cereales porque existen muchas variedades, pero sí todos aquellos que será más fácil encontrar en las tiendas de tu entorno.

L OS ARROCES

El cereal venido de Asia

Existen más de 100.000 variedades de arroz distintas en todo el mundo. Es oriundo de las islas orientales y de China, y hoy en día se cultiva en los países cálidos de todo el mundo.

En España su cultivo fue introducido por los moros. Dentro de la teoría macrobiótica el arroz es el cereal más equilibrado de todos y es usado en las ocasiones en que queremos recuperarnos de algún desequilibrio.

Es normal tomar arroz integral redondo todos los días en las escuelas de macrobiótica. Sin embargo, en la Europa antigua se consideraba el arroz un grano que "mantiene mediocrementemente y estríñe".

A

arroz blanco



Al arroz blanco se le ha retirado el salvado y la mayor parte del germen (ver texto “Qué son los cereales integrales en grano”). Se le ha quitado nutrientes pero por otro lado se ha convertido en un grano más estable, es decir, que se conservará bien durante meses. Podemos encontrar diferentes tipos de arroz blanco. Existen especiales para paella, para risotto o para que no se pegue (ver arroz vaporizado). Recomendable para cuando no haya que tomar demasiada fibra.

A

arroz integral redondo



El arroz integral redondo no está refinado, conserva el salvado, el germen y la capa de aleuroma*. Cualquier arroz integral tardará el doble o el triple en cocerse que la versión refinada. Su aspecto es más oscuro que el arroz blanco. En inglés se le llama brown rice (arroz marrón) y en algunas traducciones al español lo encontrarás como arroz moreno. Ten en cuenta que no todas las marcas se comportarán igual, por eso prueba con la misma marca hasta que domines su cocinado.

* Debido al aceite de su salvado y su germen, es más susceptible de ponerse rancio que el arroz refinado, y por ello es recomendable guardarlo en la nevera

A

arroz glutinoso



El arroz glutinoso es un tipo de arroz integral redondo, también llamado arroz dulce o céreo. Al cocerlo queda muy pegajoso. A pesar de sus nombres, no contiene gluten ni es dulce. En muchas referencias encontrarás que para cocinarlo necesita 1 parte de agua por 1 de arroz pero en mi experiencia necesita 2 partes de agua. Es algo más claro que el arroz integral y más brillante a la luz, con un toque crema.

A

roz negro



Muy fácil de reconocer por su color negro que comparte solamente con el arroz salvaje. Es un grano que queda muy entero una vez cocinado, por eso puede ir bien para ensaladas u otros platos donde es mejor encontrar un grano crujiente.

A

roz rojo



El arroz rojo tiene las mismas aplicaciones que el arroz negro, pues el grano queda entero y firme. Muy fácil de reconocer por su color rojo. Es un tipo de arroz largo, más fino y largo que el arroz integral redondo que es el que se utiliza como referencia.

A

roz integral basmati



Existen arroces aromáticos como el basmati que vemos en la foto, o el thailandés, que contienen una concentración muy alta de compuestos volátiles, es decir, que percibimos a través del olfato. Es un grano más fino y más largo que el arroz integral redondo. También lo podemos encontrar en su versión refinada, en ese caso el grano será blanco. Queda muy bien con platos tipo indú pues su aroma constituye un ingrediente más.

Aroz salvaje, el auténtico



El arroz salvaje es el tipo de arroz más largo que encontramos, a veces hasta 2 cm. Aunque en realidad no es arroz sino un tipo de avena acuática. Es negro y muy fino. Por el lugar donde se cultiva, cerca de los Grandes Lagos en Norteamérica, y el precio que es elevado (entre 6 y 8 euros el 1/4 de kilo) se usa muy poco. En algunos platos se usa con intención decorativa pues al freirlo se hincha como palomitas.

No confundir con mezclas que existen en el mercado al que llaman arroz salvaje, teniendo una porción muy reducida del auténtico arroz salvaje.

Aroz vaporizado



El arroz vaporizado se elabora remojando granos de arroz integral recién cosechado, lo cuecen al vapor, y después lo secan antes de refinarlo. Este proceso le da varias ventajas: mejora la calidad nutritiva del grano porque las vitaminas del salvado y el germen se difunden al endospermo, y hace que la capa de aleuroma se pegue al grano. La precocción del almidón endurece al grano y deja su superficie menos pegajosa, de modo que cuando se cuece de nuevo, el arroz queda firme y separado. Más largo que el arroz integral redondo y con un tono amarillento.

E L TRIGO Y SUS AMIGOS

Los dueños de Europa

Existe todo un grupo de cereales que a simple vista parecen todos iguales, ya que son más o menos marrones, tienen la cáscara dura y una línea en medio. El más representativo por su papel en la alimentación humana, sobre todo en la cuenca mediterránea, es el trigo. Por ello, a este grupo he querido llamarle el del Trigo y sus amigos. Por los autores de la antigüedad es considerado "excelentísimo para conservar la salud humana". Es un grupo de cereales que deberemos poner a remojo la noche antes para facilitar y acortar así su cocinado, así como masticarlos concienzudamente.

Avena



La avena es el grano más fino y alargado de este grupo de cereales. Su color es un marrón claro. Mucha gente confunde el grano de la avena con el copo, pues este último se usa extensamente en países del norte para elaborar el porridge o gachas de avena, llamado en inglés oatmeal. En macrobiótica cuando hablemos de avena nos referiremos siempre al grano. Al hervirla es cremosa. Muy reconfortante como desayuno en invierno.

Cebada



La cebada es más corta y redonda que la avena. Presenta un aspecto más rugoso en su capa externa. Se usa para la elaboración de la cerveza y también para la elaboración de la "cebada", granizado de color negro que se toma en verano. También puedes encontrar en los supermercados "malta de cebada", un polvo que se hace a partir de granos de cebada puestos a remojo, que se dejan germinar para que los azúcares lo endulcen.

Centeno



El centeno es el cereal más oscuro de este grupo y con un aspecto más rudo. Más alargado que la cebada o el trigo. Se utiliza mucho en los países del norte por ser muy resistente a los climas fríos y húmedos. Por ello se recomienda su uso en invierno. Su escaso contenido en gluten produce un pan denso y de sabor ácido conocido como pan alemán. A pesar de llamarse "pan" no debe engañarnos su nombre pues no es adecuado para bocadillos o tostadas.

Espelta



La espelta, también llamada escanda mayor, es alargada y marrón claro como la avena, pero su tamaño es mayor. No es tan recta como la avena. Es una variedad antigua del trigo, que podemos encontrar en grano y en harina. Hoy en día se empiezan a vender pan de espelta, que suele dar menos problemas digestivos que el pan elaborado con trigo moderno. Ideal para ensaldas por su tamaño y textura crujiente. Otros cereales parecidos, también derivados del trigo antiguo son el Kamut y el trigo Khorasan.

Trigo



El trigo ha sido el grano más importante en las antiguas civilizaciones mediterráneas. Cocinado suele ser indigesto, por ello se utiliza tradicionalmente para elaborar pan. Existen otras formas derivadas del trigo como el bulgur y el cuscus, más rápidas de cocinar y más digestivas. El grano es más corto que el resto de su grupo, marrón claro y menos rugoso que la cebada.

Bulgur



El bulgur es el trigo duro partido. Si te fijas en la fotografía verás que se distingue la línea central del trigo y también la diferencia de grosor dependiendo de qué parte del grano pertenezca el trozo.

Antes de partirlo cuecen los granos, los secan y les quitan el salvado y el germen. El resultado es una forma de trigo nutritiva, que se conserva indefinidamente y que se cocina relativamente deprisa. Puedes encontrar dos variedades, más fina y gruesa. No se trata de un grano integral pues se eliminan las capas del salvado, no obstante, siguen conteniendo mucha fibra.

Cuscús



El cuscús es una minúscula bolita preparada a partir de la harina del trigo duro, aunque hoy en día también se elabora a partir de harina de espelta o de cebada.

Puede ser a partir de harina blanca, con lo que obtendremos un cuscús amarillo, o de harina integral, obteniendo un cuscús más oscuro. No es un cereal integral en grano porque se elabora a partir de la harina, pero por su presencia en la cultura mediterránea y su fácil uso se incluye en este Albúm.

LOS RÁPIDOS

¡Listos en 15 minutos!

La quinoa, el mijo y el trigo sarraceno son cereales que los pongo juntos porque quedan fuera de otros grupos que para mí son más claros.

La quinoa y trigo sarraceno se cuecen más rápido que otros cereales, y el mijo, si lo ponemos a remojo, también. La quinoa y el sarraceno presentan texturas más ligeras. El mijo será más pesado y con menos cantidad estaremos igualmente saciados. Ideales para las personas que les cueste digerir al trigo y sus amigos.

Mijo



El mijo es muy redondo y amarillo, con una concavidad en su borde donde se aprecia un punto (el germen). Puede confundirse a veces con la quinoa o el cuscús a los ojos del iniciado, pero tal como se ve en la fotografía son muy diferentes. Su textura es densa, y es saciante. Uno tiene suficiente con menos cantidad que otros cereales. En ocasiones sale más duro de lo habitual necesitando más agua o bien debe hervir menos fuerte al principio. Da una sensación de energía más prolongada en el tiempo.

Quinoa



La quinoa es redonda y plana, con un anillo que rodea su borde, y que se hará más visible cuando ya esté cocinada. Su color más habitual es el amarillo, aunque también existe una variedad roja. Lo que más destacaría de la quinoa es su textura, ligera y crujiente. Lo rápido en que la cocinamos. No necesita tanto remojo como los otros cereales, alrededor de 2 hrs es suficiente. Combina muy bien en ensaladas pero también sola, como guarnición.

Trigo serraceno



El trigo sarraceno es inconfundible por su forma parecida a la de un higo. De color gris verdoso. También recibe el nombre de alforfón. Crece en climas fríos como Rusia o Europa del Este. Tiene un sabor fuerte, que puede gustar mucho o nada en absoluto.

A veces, en los círculos macrobióticos se le llama kasha al trigo sarraceno tostado, pero no tiene nada que ver, pues kasha significa en ruso cualquier cereal o cualquier crema hecha con un cereal.

LOS DIMINUTOS Y EL GIGANTE AMARILLO

Utilizo el nombre de “los diminutos” para designar a dos tipos de cereal que son mucho más pequeños que el resto. Estos son: el amaranto y el teff. Debido a su tamaño y a su comportamiento en la olla van a necesitar de nuestra ayuda para que no se quemen en el fondo. Su pequeño tamaño también nos exige el uso de coladores más tupidos que no dejen escapar grano alguno. Ambos combinan muy bien mezclándolos con arroz integral, pues le dan una textura y aromas diferente. En estos casos más que en ningún otro comprobarás que los detalles observados a través de la cámara te ayudarán a percibir esos mismo detalles en la realidad. He querido incluir en este grupo al caso opuesto, el cereal más grande, el maíz.

Amaranto



El amaranto es un grano amarillo claro, algo plano y con un borde marcado, similar a la quinoa pero de un tamaño mucho menor. Tiene un aroma a hierba y tierra.

Se puede utilizar como complemento de otro cereal, sobre todo arroz integral (añadir 2 cucharadas a una taza de arroz integral, remojar y cocinar como si se tratase de arroz integral solo). Al cocinarse se agranda un poco, conserva la forma y adquiere un color oro más brillante que antes de cocinarlo.

Teff



A simple vista el amaranto y el teff pueden considerarse iguales, pero cuando los aumentamos observamos cuán diferentes son. El teff es más claro, más pequeño y alargado que el amaranto. A la hora de cocinarlo se comporta igual que el amaranto: queda pringoso y necesita que lo movamos en la segunda parte de su cocinado. También puede combinarse con el arroz. Es el principal cultivo de Etiopía, y es raro su presencia en otras partes del mundo. Puede tener diversos colores. Tan pequeño que cinco granos pueden encajar en la cabeza de un alfiler. El más pequeño de los cereales.

Maíz



En portugués se le llama milho, cosa que puede hacer que lo confundamos con el mijo. Existen diferentes variedades que se usarán con distintos fines: palomitas, sémo-la, maíz dulce.

El que vemos en la fotografía es el utilizado para la elaboración de palomitas. Existe otro tipo de maíz más plano, que es el maíz dulce, que se utiliza en ensaladas, hervido o cocinado al vapor. Con otras variedades se produce otros productos derivados como la polenta o la harina para hacer tortillas, chips o maizena.

Polenta



Uno de los productos derivados del maíz más extendido es la polenta, que consiste en maíz molido. La polenta se hierve con agua y sal mientras movemos para que no se pegue, después extenderemos la crema resultante y la dejaremos enfriar hasta que adquiera una textura firme. En vez de utilizar agua se puede utilizar un caldo cuyo sabor se le transmitirá a la polenta.

