

Macrobiótica Mediterránea

Dos métodos **para cocinar** **cereales**

TRANSFORMANDO LOS GRANOS

Los cereales son granos secos y duros y comerlos de esa forma sería imposible. Por un lado hemos de ingresarles humedad, es decir, aumentar su contenido de agua. Por otro, hemos de blandear sus paredes de forma que sea posible masticarlos. A través de la cocción vamos a poder llevar esos dos procesos a cabo. Aun pareciendo un proceso simple existen varias formas de llevarlo a cabo.

En este curso vamos a centrarnos en dos técnicas básicas: 1) La técnica del agua de sobra; 2) La técnica del agua medida. Existen platos típicos de varias culturas que utilizan uno u otro método y que reconocerás enseguida.

LA TÉCNICA DEL AGUA DE SOBRA O TÉCNICA DE LA PASTA

Esta técnica es la primera que conocí. La vi utilizarla a mi madre cuando era pequeño.

Aún la sigue utilizando cuando quiere preparar arroz blanco.

La técnica consiste en llenar una olla con abundante agua. Si quieres tener una referencia al principio añade de 6 a 7 veces más agua que cereal, aunque después no vas a tener que hacerlo, ya que no importa cuánta echas siempre y cuando sobre bastante agua en el momento en que el cereal ya está cocinado.

Utiliza una olla grande para que los granos estén rodeados de agua. Los pasos a seguir con esta técnica son los siguientes:

1
Llena una olla con abundante agua y enciende el fuego para que empiece a hervir.

2
Una vez que esté hirviendo añade una cucharadita de sal, lo suficiente para que el agua adquiera el sabor salado deseado.

Ten en cuenta que no toda la sal irá al cereal, ya que mucha quedará en el agua que sobre.

3
Añade a la olla la cantidad de cereal que quieras cocinar. Ten en cuenta que debe quedar con espacio libre en la olla, si la cantidad de cereal excede la capacidad de la olla será mejor cocinarlo en dos veces.

4
Hierva el cereal con un fuego alto, que te permita ver hervir el agua, fuegos muy pequeños no sirven. Se hierva con la olla destapada. Cada cereal tendrá un tiempo recomendado de cocción. Consúltalo más abajo.

5
Cuando se haya cumplido el tiempo de cocción escurriremos el cereal utilizando un escurridor, como el que utilizamos para lavarlos.

6
Pondremos el cereal en un plato, fuente o cuenco y lo dejaremos reposar unos 5 minutos.

En el vídeo podrás ver un ejemplo con el arroz integral.

NOTAS:

Los cereales que mejor se adaptan a esta técnica son:

- El arroz blanco 15 min., no necesita remojo.
- Los arroces integrales, 20 min.
- El trigo y centeno, 45 min.
- La avena, espelta y cebada, 40 min.
- El mijo, quinoa y trigo sarraceno, 6 min.

Los tiempos indicados son orientativos y teniendo en cuenta que los granos han tenido 6-8 horas de remojo previo (excepto el arroz blanco)

Para recordar esta técnica piensa en la técnica común que utilizamos para cocinar la pasta. Llenamos la olla con agua, añadimos sal, después la pasta. Cuando está hervida, la colamos y la servimos o mezclamos con la salsa correspondiente.

LA TÉCNICA DEL AGUA MEDIDA O TÉCNICA DE LA PAELLA

Esta es la técnica utilizada en la paella. Se cuece el cereal hasta que no queda nada de agua en la olla. Pero para que salga bien hemos de tener en cuenta que no todos los cereales absorben la misma cantidad de agua y que cada cereal va a necesitar un tiempo determinado, unos se harán en 10 minutos mientras que otros pueden necesitar 40.

Los pasos a seguir con la técnica del agua medida son:

1
Coloca en la olla el cereal previamente lavado y remojado, la cantidad de agua necesaria y una pizca de sal.

2
Enciende el fuego. A medida que se vaya formando espuma en la superficie retírala. No pongas el cereal con el agua hirviendo con esta técnica, sino podrá salir duro.

3
Deja el cereal hervir 2-3 minutos a fuego alto-medio.

4
Baja el fuego, tapa la olla y deja hirviendo a fuego lento durante el tiempo requerido. Puedes ayudarte de un cronómetro cuéntas atrás o timer.

Si la olla queda muy justa, hay que dejarla medio tapada para que no se desborde el agua.

5
Tras comprobar que el cereal está hecho, deja tapado durante 2-3 minutos y sirve.

Junto con el texto tendrás acceso a una serie de vídeos donde podrás ver 6 ejemplos: arroz integral, quinoa, mijo, trigo sarraceno, avena y amaranto.

NOTAS:

Los cereales más recomendados para utilizar esta técnica son:

- Los arroces
- Quinoa
- Trigo sarraceno
- Mijo

Una variante de esta técnica se utiliza para los derivados del trigo. Se pone a hervir con una pizca de sal la misma cantidad de agua que de cuscús. Cuando esté hirviendo se para el fuego, se añade el cuscús y se deja tapado durante 10 minutos. En el caso del bulgur se utiliza entre 1,5 y 2 veces más de agua que de cereal.

El amaranto y el teff usaremos esta técnica pero con la particularidad de tener que mover frecuentemente en la segunda parte de su cocción, pues no quedan secos sino como una especie de crema o sémo-la.

