

Tabla de proporciones cereal-agua

EL RATIO PERFECTO PARA COCINAR CON EL AGUA JUSTA

La técnica de cocción con el agua medida, o técnica de la paella, requiere que sepamos con antelación qué cantidad de agua necesita cada cereal. La tabla que sigue te orientará y te dará unas proporciones de partida que facilitarán que en unos cuantos intentos des con las cantidades exactas.

Digo esto porque he seguido proporciones de otros libros pensando que eran infalibles, siguiéndolas a pies juntillas, y unas veces se me quemaron y otras quedaron con demasiada agua. Eso sucede porque existen variables que pueden ser diferentes y que pueden alterar el resultado. Un ejemplo de esas variables son: el subtipo de cereal, las condiciones de cultivo, el tipo de olla que tengamos, el tipo de fuego, si hemos puesto o no a remojo el cereal, incluso a veces el lugar geográfico donde los cocinemos. Para aumentar la utilidad de la tabla he añadido un conjunto de notas que intentan tener en cuenta el mayor número de factores posibles.

El primer número de la proporción siempre hará referencia a la cantidad de cereal (C), el segundo número hará referencia a la cantidad de agua necesaria (A) y variará según el cereal de que se trate. Ejemplo: "Arroz blanco 1:2" Lo que quiere decir que por una taza o vaso de arroz blanco necesitaremos 2 de agua. El tiempo de cocinado es orientativo. Tened en cuenta que los tiempos se marcan para cereales que han estado a remojo, puede ser algo más para cereales que no lo han estado. Para algunos cereales no se recomienda este método. Todo se expresa en la siguiente tabla.

CEREAL	C:A	Tiempo	NOTAS
Arroz blanco	1:2	15-20	A pesar de cambiar de marca de arroz, la proporción indicada es la misma. Se puede sofreír con aceite antes de añadir el agua para que salga más entero.
Arroz integral redondo	1:3	30	La proporción de agua necesaria puede variar según la marca del arroz. Por eso es importante seguir con la misma marca hasta que domine la receta. Importante que hierva a fuego alto-medio los 2-3 primeros minutos.
Arroz glutinoso	1:3	30	A pesar que en muchas fuentes bibliográficas y blogs lo puedes encontrar como 1:2, he comprobado como el arroz glutinoso integral precisa 3 partes de agua para que salga en su punto.
Arroz negro	1:3	30	Queda más firme que el arroz integral redondo. Ideal si lo mezclamos con arroz integral para que no quede tan firme.
Arroz rojo	1:3	30	Mismas notas que para el arroz negro.
Arroz basmati integral	1:3	30	Mezclándolo con arroz integral redondo le dará un aroma típico del arroz basmati. Ten en cuenta que existe arroz basmati blanco, este debe seguir una proporción de 1:2.
Arroz salvaje	1:	30	Muy caro para cocinarlo solo, por lo que se suele mezclar con arroz integral redondo o se fríe para que se hinche como las palomitas. Algunas marcas comerciales venden "arroz salvaje" pero en realidad es una mezcla de diferentes arroces que normalmente siguen una proporción de 1:2.
Arroz vaporizado	1:2	20	Es difícil que se pase. Queda muy suelto y es ideal para combinarlo con salsas o platos de legumbres tipo dhal.
Avena	1:3	40	No quedará seca como los arroces sino cremosa, por lo tanto no hay que esperar a que se seque del todo sino se quemaría. Mover con frecuencia a partir del minuto 20.
Cebada	1:3	40	
Centeno	1:3	60	
Espelta	1:3	40	
Trigo	1:3	60	Si se trata de granos tiernos puede tardar 60 minutos, si se trata de granos duros puede tardar hasta 120 minutos. Por su indigestibilidad cuando lo cocinamos en grano se han elaborado tradicionalmente otras formas derivadas como el bulgur y el cuscús.

CEREAL	C:A	Tiempo	NOTAS
Bulgur	1:2	20	Se lleva el agua a ebullición, se añade la sal, se vierte el bulgur , se tapa y se espera el tiempo requerido hasta que se cocine.
Cuscus	1:1	10	Mismo proceso que con el bulgur, pero con menos agua.
Polenta	1:4	20	Añadir sal al agua y mover constantemente hasta que la polenta se desprenda fácilmente de los lados de la olla.
Quinoa	1:2	15	A veces da la sensación de estar hecha y haberle sobrado agua. Seguir hirviendo destapada hasta que toda el agua se evapore.
Amaranto	1:3	15	Habrà que ir moviendo frecuentemente en la segunda parte de su cocinado.
Trigo sarraceno	1:2	15	En Rusia suelen preparar el sarraceno poniendolo toda la noche a remojo con agua caliente y tapado y después tomarlo para el desayuno.
Mijo	1:3	15	No debe hervir muy fuerte al principio sino el grano se cerrará. Ten en cuenta que sin remojo tardará el doble de tiempo en cocinarse.
Teff	1:3	20	Igual que con el amaranto.

