

Alguns tipos de arroz

ARROZ VERMELHO - Apresenta uma película vermelha em seus grãos e é considerado invasor nos cultivos.

ARROZ PARBOILIZADO - Passa por tratamento em água fervente, quando os nutrientes são transferidos para a parte interna dos grãos.

ARROZ BASMATI - Especialidade indiana, esse tipo de arroz é perfumado e saboroso, muito utilizado na Itália, Portugal e Espanha, principalmente nas paellas.

ARROZ TAILANDÊS - Também conhecido como jasmim, apresenta aroma e textura macia.

ARROZ SELVAGEM - Rico em nutrientes, pouco calórico e geralmente utilizado em misturas com o arroz branco. Na verdade, trata-se de uma gramínea do gênero *Zizania* (*Zizania aquatica*), originária da América do Norte, que não integra a família do arroz (*oryza sativa*).

ARROZ JAPONÊS - Conhecido também como cateto, tem grande quantidade de amido e deve ficar de molho durante uma hora antes de



ser cozido, o ponto ideal para o cozimento de sushis.

ARROZ AGULHINHA - É o arroz branco polido, o mais comum na culinária brasileira.

ARROZ INTEGRAL - Rico em fibras, vitaminas e sais minerais, pode ser encontrado em grãos longos ou curtos.

ARROZ DA TERRA - Variedade de arroz vermelho cultivada em algumas regiões do Nordeste, com grãos curtos. Também conhecido

como arroz de Veneza ou arroz vermelho da Paraíba.

ARROZ PRETO - Tem grão preto e grande potencial nutritivo. Originário da Ásia, tem no Brasil variedades desenvolvidas pelo Instituto Agrônomo (IAC), de Campinas (SP), e Epagri (SC).

MIX - Algumas indústrias produzem mix de cereais com dois ou até três tipos diferentes de arroz, casos do integral, do selvagem, do polido e do vermelho, por exemplo.

Fonte: arquivo Planeta Arroz