

MÓDULO III: Las cazuelas

OBJETIVO DEL MÓDULO

Elaborar recetas tradicionales con productos autóctonos de Málaga.

DURACIÓN DEL MÓDULO: 40 horas

CONTENIDOS FORMATIVOS DEL MÓDULO

U.D.3.1 Identificar los distintos tipos de guisos, describiendo sus principales características y factores que intervienen en su calidad
--

U.D. 3.2 Aplicar técnicas de elaboración y presentación de distintos guisos calientes utilizando los equipos, utensilios y recipientes adecuados.

Contenidos teóricos

U.D.3.1.1. Enumeración de los distintos tipos de guisos según su composición y técnica de elaboración.

U.D.3.1.2. Definir y diferenciar los guisos según su origen.

U.D.3.2.1 Definir y seleccionar las materias primas necesarias, teniendo en cuenta la variedad.

U.D.3.2.2. Definición de las técnicas de elaboración y presentación de las cazuelas, cumpliendo las normas de seguridad e higiene y teniendo en cuenta:

La variedad de guisos. , Su guarnición. El recipiente donde se presenta. Y

El corte de las hortalizas, pescados y carnes.

Propiedades nutritivas. Factores organolépticos que determinan su calidad.

Contenidos Procedimentales

Manipulación en crudo de las distintas materias primas.

Elaboración de las distintas recetas, coste del plato y emplatado.



MODULO III : LAS CAZUELAS

Málaga es tierra de cazuelas. Su recetario popular así lo deja claro, ha sido la manera habitual de prepara y servir la comida, colocada en el centro de la mesa; por su forma abierta, todos comían fácilmente en ella, haciendo uso del rito conocido de cuchara y paso atrás; del mismo modo que se asociaba a su nombre la frase de la quita hambre y, por ello, reflejada en los dichos o refranes populares como ¡mas vale buena cazuela, que guapa mozuela!

En nuestras versátiles cazuelas se cuece el arroz o los fideos. siempre en amarillo, con cualquier cosa: si era época y de tierra adentro, se le añadían algunas alcachofas o unas habas desgranadas o, lo mas frecuente, con su vaina que aporta alimento y no implica desperdicio con un par de papas casqueas y el refrito. Si había suerte en el cepo o con las trampas se agregaba carne de pelo o pluma; pero nunca estaban vacías a la hora de almorzar. A la verita del mar, si hobo copo, boquerones; si no, con un rastrillo se buscaba una latilla de coquinas o se desalaba un trozo de bacalao.

Veamos algunas peculiaridades. Los fideos, por su parte, llegan hasta nosotros de manos de los alabes que, a su vez, lo toman de los chinos, según testimonia el reciente hallazgo en unas excavaciones en la región de Lajia, al noroeste del país, de un cuenco de fideos de hace cuatro mil años.

La barriada del Palo, hasta bien entrada la segunda mitad de la pasada centuria, elaboraba sus propios fideos(López Alcalde en calle Almería); eran estos de grueso calibre, se vendían al peso y satisfacían la penuria de la época, dando forma al la tradicional cazuela de fideos malagueña que tenia su máxima expresión en el citado barrio. Daba igual guisarlas con almejas, coquinas o un trozo de pintarroja o cazón, pero en todas sus formas era muy habitual añadir unos boqueroncitos pequeños o sardinitas, según el lance del día, limpios, desrapados y abiertos para que se hiciesen al vapor del ultimo hervor.

Otra de las constantes de casi todas las cazuelas malagueñas –sobre todo en el litoral- es el colofón de la ramita de hierbabuena, que no de perejil, colocándola al apartarlas del fuego para que inunde con su aroma el reposo del guiso.

Respecto de arroz, en algunos pueblos costeros de la provincia (Frigiliana y puntos de litoral oriental), en lugar de cazuelas suele usarse sartenes grandes, las mismas que por su versatilidad se utilizan para confeccionar las famosas migas, con lo que se pierde el nombre de cazuela y se le conoce por arroz de sartén. No debe olvidarse que hasta bien entrada la revolución industrial una sartén, al ser metálica, era bastante mas cara que una cazuela de barro; razón por la que se utilizaban estas, también, de sartén.

En tiempos recientes (mitad de la pasada centuria), el pollo se incorporo a las cazuelas como un ingrediente mas cuando su valor comercial se popularizo; pues, junto con el arroz, los fideos



M^{te} Dolores Alarcón

o las papas cocían aquellos productos que eran abundantes y, por tanto, baratos; sin embargo, sabemos que hasta bien entrado el siglo XX el pollo, la gallina o, mas aun, el capón, eran carnes de alto valor que se guisaban no de acompañantes, sino para ser acompañadas. Puede llevarnos a equivoco el antiguo refrán : pájaro que vuela, bueno es para la cazuela que hace referencia a la volatería o aves de caza, pieza mas frecuente en las cazuelas que las gallináceos de corral; siendo habituales en nuestra provincia la perdiz, las tórtolas, una buena caza de zorzales o de codornices, según la veda.

Los guisos merecen mayor reconocimiento, hay mucho arte por reivindicar porque el mimo, la selección de productos de calidad, de temporada y su elaboración morosa son claves para un resultado satisfactorio.

Los guisos y cazuelas, un capitulo en el que la imaginación si que llego al poder, al de los fogones, constituyen uno de los elementos identitario de nuestra cultura y cocina mediterránea. Son parte de nuestra memoria, ahora en cierto modo falseada por las nuevas tecnologías. No adjuntaremos aquí de la olla a presión, faltaría más, pero siempre que pueda, retorne a la tradición. Una berza con parsimonia no puede compararse a una sincopada ebullición en un remedo de cámara hiperbárica por más que digan que conserva perfectamente los nutrientes y todas sus vitaminas. Pero los avios no saben igual. Indemostrable pero cierto.

Arroz

Existen, nada menos que unas 80000 variedades de arroz. El arroz es un cereal, como el trigo o el maíz, de la familia de las gramíneas cuya utilización y cultivo se remonta a mas de 7000 años A: C: Nos llega de Oriente Próximo, ahora tan baqueteado, cuna de tantos iconos de nuestra civilización. El pionero en acercarlo a Grecia fue Carlomagno tras su campaña en la India. Pero parece acreditada su génesis más oriental desde China e Indonesia. En estos países se mantiene como base su dieta. Es, tras el trigo, el cereal mas consumido en el orbe. Aporta carbohidratos y almidón.

Clasificaciones y catalogaciones hay varias. Muy común es la que distingue entre el grano que lleva su cáscara, su salvado, que es el integral, y el otro, el blanco, que elimina en la molienda .¿ Nos olvidamos del cada vez mas popular arroz salvaje? Bueno, no. Tiene la forma del grano de arroz pero en realidad procede de una planta acuática (Zizania) original de América del Norte.

Otra clasificación, por su tamaño, discrimina entre arroz de grano largo, corto y mediano. Tan bien esta muy extendida. El largo puede cuadruplicar en eslora al corto. Complementaria es la que distingue su nivel de transparencia (perlado o cristalino).

Lo medular es saber como se comporta el arroz ante el guiso, ante la cazuela y el fuego independientemente de su aspecto, tamaño o procedencia. Aquí es donde entra el factor determinante: el almidón. No si tiene mucho o poco sino que tipo posee. Hay dos: La amilopectina y la amilosa. Si en el grano, con mas humedad, domina la amilopectina el arroz adquiere mas intensidad de sabor del guisoteo aunque es mas frágil, o sea, que tiende a pasarse. Si por el contrario domina la amilosa, el grano es recio, Queda suelto pero capta peor los sabores.

Tienen nombre técnico las variedades: si hay mucho almidón son “indica”, si hay poco “japónica”.

No es un secreto para nadie que Málaga no destaca por su producción arroceras pero cerca, en la vega del Guadalquivir, son grandes cultivadores de arroces pero injustamente calificados. Pero en Málaga se guisa muy bien los arroces.

Actualmente, se cultiva en muchos países de América, Asia, Europa y África, pero el principal productor de Arroz del mundo es China, que produce el 30% de la producción mundial. Los Países productores en el mundo:

- 1 Asia: China, Indonesia, Vietnam, India, Japón, Tailandia, Birmania.
- 2 América: Colombia, Brasil, EEUU, Perú y Argentina.
- 3 Europa: España, Italia, Rusia, Portugal y Grecia.
- 4 África: Nigeria, Egipto, Costa de Marfil y Madagascar.

El **Arroz** contiene muchos Hidratos de Carbono, que procuran mucho alimento. No tiene muchas proteínas, pocas calorías, casi nada de grasa y almidón. Por sus propiedades es ideal para problemas gastrointestinales y para **dietas de adelgazamiento**

El **Arroz** contiene:

- Vitaminas: E, PP, B1, B2.
- Minerales: Fósforo, Hierro, Potasio, Calcio.
- Otros: Aminoácidos, Niacina, Tiamina, Riboflavina.

Recomendado:

- Antidiarreico.
- Problemas gastrointestinales
- Diabetes.
- Hipertensión.
- Ayuda a eliminar líquidos.
- Problemas de obesidad.
- Colesterol.
- Enfermedades renales, cálculos renales.

Bomba

La estrella, no cabe duda. Y la más cara, obviamente. Es el nombre de la variedad aunque mucha gente lo identifica erradamente con la Denominación de Origen de Calasparra. La creencia general pasa por que este tipo de arroz absorbe fantásticamente los sabores pero hay que tener cuidado que no se pase. Craso error. Tiene justa fama también porque resiste cocciones prolongadas. No se pasa salvo que el fuego sea un lanza llamas. Aguanta bien, por ejemplo, 3 minutos de exceso. Incluso algo más.



Senia- Bahía

Son los mejores a la hora de vampirizar y ligar sabores. Cremoso y suave es el arroz de toda la vida. Eso si, la pega es que este si que se pasa en cuanto lo descuidemos un pelin. Vale para todo tipo de guisos. La variedad senia domina en la Albufera valenciana y la bahía en el delta del Ebro.



Calasparra (balilla y sollana)

Deviene de un cruce de esas dos variedades y es aun más resistente que el bomba. Toma sabores con rotundidad y necesita algo mas de cocción (puede llegar a unos 20 minutos)

El cultivo del arroz de Calasparra es muy antiguo; documentos del siglo XIV atestiguan ya la importancia de los cultivos arroceros de la Vega del Segura.



A pesar de su escasa producción, la zona de cultivo del Arroz de Calasparra tiene especial relevancia, motivada en parte por la introducción de técnicas de agricultura ecológica tradicional. El esfuerzo se vio recompensado en 1986 con el reconocimiento de la Denominación de Origen, que avala la calidad del producto. Las características que hacen especial al arroz de Calasparra se manifiestan en su sabor y su consistencia. Es un tipo de arroz que requiere mayor cantidad de agua y

un tiempo de cocción algo más largo, lo que hace que el grano se hinche más y se impregne mejor de otros sabores. Resiste mucho más que otros sin empastarse y sin perder sus cualidades culinarias.

Basmati



Cultivado en las laderas del Himalaya al norte de la India y Pakistán, es una variedad de grano indica. Su grano es fino y delgado. Una de las características que diferencian el Arroz Basmati es su perfume, que lo hace muy apetecible. El aroma de este arroz se debe a la alta concentración de una sustancia llamada acetilpirrolina. Los granos del Basmati contienen 0,09 partes por millón de una sustancia química llamada 2-acetil-1-pirrolina, que es alrededor de 12 veces mayor de la que poseen el resto de variedades.

Es el arroz por excelencia que se utiliza en la cocina del sudeste asiático, para la elaboración de ensaladas exóticas y pilaf (guarnición ideal para platos de pescado y carne). Tras la cocción el grano permanece esponjoso y terso conservando su aroma y sabor característico.

Consejos de uso C

Antes de prepararlo hay que ponerlo en remojo. Su cocción hay que hacerla a fuego lento, con la misma cantidad de líquido que de arroz. La cocción debe realizarse con el recipiente tapado durante 10 minutos aproximadamente, dejándolo reposar otros 5 minutos manteniendo el recipiente tapado.

Vaporizado

El arroz vaporizado y sus ventajas



Muchas personas en sus inicios en la cocina se han decantado por utilizar el arroz vaporizado, pues como bien mostraban en sus anuncios televisivos, es “el arroz que no se pasa”, y vamos a ver por qué.

La técnica utilizada en el arroz vaporizado se ha venido haciendo de forma improvisada y artesanal en Pakistán, India y Birmania, los antiguos pueblos asiáticos contemplaron que el arroz con cáscara mojado en agua y calentado y secado al sol, se conservaba mejor.

Actualmente esta técnica ha mejorado notablemente gracias una menor exposición al aire y al sol y al uso del vacío, además, **el arroz vaporizado conserva y aporta más vitaminas que otros arroces.**

El vaporizado se obtiene tras someter al arroz con cáscara a un remojo de 60° C y a continuación, a una fuerte presión de vapor, así se elimina una buena parte del almidón, conservando vitaminas y sales minerales que los arroces tradicionales pierden durante su pulido.

En el uso culinario el arroz vaporizado también tiene ventajas, una de ellas es la ya conocida, no se pasa, no se pega y los granos quedan sueltos, resultando siempre un arroz en su punto más apetecible. Pero además, este tipo de arroz no absorbe tantas grasas como el arroz normal, ya que su tratamiento provoca una gelatinización del almidón externo disminuyendo la penetración de los condimentos grasos.

Nosotros consumimos todo tipo de arroces dependiendo de la receta que queramos elaborar, y en algunas ocasiones nos habían comentado que el mejor era el arroz tradicional, ahora sabemos que no, que este arroz de grano dorado y fino nos aporta más vitaminas del grupo B, en minerales y además es más digestivo.

Italiano



Italia es el mayor productor de arroz de Europa, y las regiones de la Lombardía y del Piamonte son el cuenco de arroz de Italia. La producción de arroz se inició en Italia alrededor de la mitad del siglo XV. Actualmente, las variedades de arroz *japónica* se cultivan con regadío en enormes granjas altamente mecanizadas. El arroz se cultiva desde abril hasta octubre.

Leonardo da Vinci es conocido por su contribución a la construcción de canales para drenar los pantanales de las llanuras del río Po. A finales del siglo XIX, Camillo Cavour dirigió la construcción de un canal que traería agua del río Po y del lago Maggiore para consolidar la

producción de arroz y otros cultivos en Vercelli-Alessandria Pavia y Novara. Actualmente el canal recibe el nombre de Canal Cavour.

Los italianos no consumen demasiado arroz (unos 8,5 Kg./persona en el año 2000),

pero Italia es famosa por su risotto y por ello ha desarrollado numerosas variedades de arroces, especialmente el Arborio y el Carnaroli. Los italianos tienen un dicho "El arroz nace en el agua pero muere en el vino". El artista Giovanni Pascoli compuso un poema sobre un plato de arroz, y también escribió un aria sobre el arroz en su famosa ópera Tancredi.

El plato de arroz amarillo más conocido de Italia es el *Risotto alla Milanese*. Según la tradición, la receta fue confeccionada durante la construcción de la famosa catedral de Milán a principios del siglo XVI. El azafrán se utilizaba para colorear las cristalerías entintadas de la catedral, y se añadió en plan de broma a un plato de risotto.

Americano

EL ARROZ AMERICANO

Arroz – El Alimento Más Versátil.

El arroz es ideal para cualquier establecimiento que sirva alimentos. Se puede utilizar de mil maneras, siempre es delicioso y en términos nutricionales para la salud y estilos de vida es la solución perfecta. Además el arroz ofrece un gran ahorro para el bolsillo y es muy fácil de usar como lo demuestran las recetas de este folleto.

COMO LLEGA EL ARROZ A LOS EUA?

En el siglo 17 el capitán de un barco Holandés proporcionó al gobernador de Carolina del Sur algunas de las semillas de arroz que transportaba como carga, esto en agradecimiento por las reparaciones hechas a su barco. Se dice que estas pocas semillas crearon la industria Americana del arroz que hoy en día conocemos. Junto con el arroz de Tailandia, India y Vietnam, la producción de arroz americano ocupa una posición líder en el mercado mundial.

ARROZ – MEJORADO EN AMERICA

Aún hoy en día la calidad del arroz Americano se beneficia de la gran invención de los americanos. Para dar un ejemplo, hace 50 años se desarrolló un proceso de precocido en los EUA. Como resultado de este proceso de presión de vapor, la mayoría de los nutrientes de las semillas del arroz se conservan en el grano del arroz. Además se mejoran las propiedades para cocinarlo como resultado del precocido, otra característica que lo hace un excelente producto para el consumidor. El arroz Americano precocido (fácil de cocinar) aunque sea amarillo como materia prima se vuelve blanco al cocinarlo. No se pega y se mantiene suave.

ARROZ – PRUEBE LO AUTENTICO

Cuando la gente decide cambiar sus hábitos alimenticios y sus preferencias culinarias, el arroz es el ingrediente perfecto. El arroz es básico casi en todas las cocinas del mundo incluyendo los estilos individuales en los estados que lo cultivan.

Además, desde el punto de vista del sabor, el arroz es un alimento súper flexible. Fácilmente



M^{te} Dolores Alarcón

puede uno cocinarlo de diferente forma, ya sea agregando diferentes verduras, sazonando con distintos caldos, especias y hierbas así como cocinándolo como lo hacen en diferentes partes del mundo. El arroz también se puede usar para otras aplicaciones ya que existen diferentes tipos de arroz tales como el grano redondo, el grano largo y el entero (café), esto significa que no hay otro alimento con tal variedad. Existen muchos platillos a base de arroz, desde el que acompaña a otro alimento hasta como ensalada y platillos como Creole Jambalaya (consultar receta) hasta postres. Nuestras recetas son una pequeña selección de todas las posibles maneras de cocinar con el arroz Americano.

ARROZ – PREPARACIÓN SENCILLA

Preparar el arroz no es nada complicado y durante este proceso no es necesario esforzarse tanto, no es necesario pelar, lavar o picar y no se desperdicia nada. Bien tapado y a una temperatura de 70°C puede mantenerse caliente hasta por una hora sin problema alguno y para evitar que se pegue agregar un poco de mantequilla o un poquito de aceite. Si va a guardar los sobrantes de arroz tiene que estar frío para guardarlo en el refrigerador a una temperatura entre 1-5°C. El arroz previamente cocinado puede ser usado de diferentes formas, para espesar una sopa, como base de ensalada o como postre. Puede recalentarse a vapor, en grasa caliente o en caldo. El arroz ya cocinado puede ser guardado en el refrigerador bien tapado por unos cuantos días, pero si se guarda en el congelador puede guardarlo hasta 8 meses. Si va a utilizar arroz congelado debe calentarlo en agua salada caliente o caldo o directamente en el microondas.

ARROZ – FACIL ALMACENAMIENTO

Las propiedades del arroz blanco permiten que se conserve natural, lo que significa que puede almacenarse por tiempo indefinido, en lugares secos, fríos y bien ventilados. El arroz café puede almacenarse de 6 – 12 meses en estas condiciones. El arroz como materia prima ocupa poco espacio y ya guisado es mucho más en tamaño. Compare esto con el espacio que necesitan otros alimentos. Con el arroz descubrirá los beneficios tanto de almacenaje como el ahorro a su bolsillo.

ARROZ – PROVEEDOR DE ENERGIA SALUDABLE

Aunque el grano de arroz es muy pequeño, en este existen una serie de nutrientes como vitamina E y B así como elementos esenciales y minerales. Para más detalles favor de consultar el índice al margen. Gracias a su alto contenido de potasio, el arroz tiene propiedades diuréticas, que benefician al sistema limpiador de toxinas del cuerpo. Esto quiere decir que el arroz es apropiado para personas con problemas o enfermedades intestinales y/o presión alta. Por su alto contenido de carbohidratos y bajo en grasa, es apropiado como parte de una dieta baja en colesterol. 100 gramos de arroz cocido tiene solamente 100 kcal que lo hacen un excelente alimento bajo en calorías. También el arroz café contiene el amino ácidos adecuados. Todo esto hace que el arroz ayude a la salud.

Glutinoso

Arroz glutinoso ("pegajoso"): La consistencia del arroz "pegajoso" depende de dos tipos de almidón que tienen los granos: amilosa y amilopectina. Mientras más amilopectina tengan, más pegajosa es su textura. El arroz glutinoso se distingue fácilmente de otras variedades por su color lechoso. Se consume con mayor abundancia donde se produce -sobre todo en las zonas áridas del norte de Tailandia, Laos y Camboya- y a menudo se utiliza como ingrediente en platillos dulces y aperitivos, así como para elaborar cerveza. Per cápita, Laos es el mayor productor y consumidor de arroz glutinoso, que abarca cerca del 85% de su producción de este

grano. Como sucede con muchas otras variedades de arroz gourmet, los tipos "pegajosos" son mucho menos productivos, en Tailandia la cosecha promedio de las variedades no glutinosas es de alrededor de 4 toneladas por hectárea, en comparación con 1,9 toneladas por hectárea del arroz glutinoso. Pero, señala Dat Van Tran, el rendimiento menor se compensa con su precio más elevado, y una demanda en crecimiento, sobre todo en los mercados de exportación.

Perfumado



Con el objetivo de combatir el hambre en África, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación ha puesto en marcha un proyecto que está basado en la introducción en tierras del Congo de una variedad de arroz aromático.

Este tipo de cereal es resistente a las plagas, su tallo es más alto y sus hojas más finas por lo que se hace más inmune a las enfermedades y al exceso de humedad. Además su característica aromática le confiere otra serie de beneficiosas cualidades. Su aroma, repele a las aves que depredan las plantaciones y también a los roedores.

Esta variedad, que proviene de China puede que en muy poco tiempo sea utilizada también en otras zonas del continente. Así se beneficiarán de su alta rentabilidad productiva todos aquellos países que lo necesiten.

Oruza japonés

Es el que se come masivamente en china, Corea, Japón y también aquí. Arroz de tralla, a mansalva, se llama también "pegajoso". Grano muy largo con un centro perlado blanco. Absorbe mucha agua.

El arroz más sofisticado del mundo: el Sushi



La popularidad del **Sushi** parece no dejar de subir, y cada vez más personas en el mundo descubren lo delicioso de este clásico japonés.

Sin embargo, un dato muy curioso y del que la mayoría de las personas no están enteradas es que **“sushi” significa literalmente “arroz”** en japonés: no se refiere ni al pescado (crudo o no) o a la forma en la que está presentado (Temaki, Maki/Roll, o Nigiri).

Se utiliza una variedad especial de arroz que se consigue fácilmente en el supermercado (en el paquete siempre dice “arroz japonés”), con un grano más corto y grueso, y la parte realmente interesante es su preparación:

Se debe lavar previamente muy bien, dejar sumergido en agua por preferentemente una hora o más, enjuagar nuevamente, y luego cocinar a fuego muy lento (con proporciones de agua parecidas a las del arroz convencional, dice en el paquete para cada marca). Este procedimiento puede llegar a tomar varias horas.

Luego de cocido, tanto para saborizarlo como para conservarlo, se le agrega un aderezo a base de vinagre, sal, azúcar y agua, y luego se arma en alguna de sus presentaciones (mencionadas más arriba).

Lo más interesante es que puede ser preparado como a uno le guste: **no hay reglas rígidas sobre qué va con qué**, y para los que no les gusta el pescado ¡puede hasta no llevarlo!

Normas básicas

Todos los tipos de arroz aguantan muy bien el paso del tiempo. Han germinado rescatados milenios después de tumbas faraónicas, así que imagínense que tiene cuerda. Pero más vale no exagerar. Almacenarlo más de un año no es recomendable.

Eso sí, acuérdense de las alacenas de antaño. Demandan lugar seco, umbrío y a ser posible aireado. Los olores a cerrado malbaratan mas productos de los que nos imaginamos.

Nunca debe incorporar al guiso, sea el que sea, con el caldo frío (olvídense del agua).

Debe estar caliente para ebullición rápida y que el grano tome temperatura. Luego se baja potencia.

Mucho cuidado con las cazuelas de barro en arroces con poco caldo (secos, salvo que quiera inventar el arroz "stromboli", olvídense) que hay que retirarlas antes del fuego y servir pronto, porque si no, se nos pasa cuatro pueblos.

En cambio para los guisos melosos o caldosos es una garantía porque los mantiene a temperatura y facilita que se asiente. Es soberbia la complicidad del puchero clásico de barro con un arroz meloso.

Si el guiso en cuestión lo permite, sofría el arroz unos minutos. Le quedara mas entero. Siempre utilice sofrito abundante y de buena calidad. La secuencia tipo de elaboración, que puede modificar a su antojo, es que el fuego sea vivo en los primeros cinco minutos. Se coloca a fuego mediano tirando a bajo otros 10 o 12 y luego el arroz se deja reposar, tapado otros 5 minutos. Es el imprescindible reposo. Una clave de obligado cumplimiento: si la variedad que utiliza demanda más tiempo, se incrementa en el tramo de fuego medio, no al principio ni al final.

El socarrat que tanto gusta a los levantinos es consustancial de los arroces secos o al horno. Es el único caso en el que antes del reposo se le pega, adrede, un golpe de flama para que churrasque la base. Esta riquísimo pero hay que dominar el punto para no quemar el guiso.. En este caso, si se le ha pegado, ni se le ocurra raspar el fondo.

Los guisos de legumbres se suelen salar un poco al principio y solo se sazonan al final. No es el caso del arroz o las pastas (fideos por ejemplo). Deben coger la sal desde la primera ebullición, aunque siempre es mejor no pasarse y rectificar al final.

Si el guisoteo le sale salado, eche rápidamente unas papas troceadas que enmendaran parte del desaguisado. Lo de verter azúcar, no funciona.

Fideos



Los **fideos** son un tipo de pasta con forma de cuerdas finas extruidas. Es la base de algunos platos tales como los spaghetti, los linguine, soba y udon. El término se refiere a menudo tanto a las pastas húmedas cocinadas, como a los fideos secos que deben ser cocinados tanto hirviendo como empapando en agua.

Etimología

La palabra tiene sus orígenes probables en el mozárabe o en el árabe hispano cuya palabra era *fidáwš*, posiblemente como deformación del latín "filo" o *hilo*. En otros idiomas como en inglés: "noodle" la palabra puede provenir del latín *nodus* (nudo), y seguro que su origen proviene del alemán *Nudel* (noodle, pasta).

Historia

Los chinos, árabe e italianos por igual claman haber sido los primeros en haber creado esta pasta con forma de hilo, sea como sea la primera referencia escrita a los fideos fue escrita procedente del este de la Dinastía Han entre el año 25 y 220 CE. En octubre de 2005 se descubrió el fideo más viejo del mundo en Lajia (cultura Qijia) a lo largo del río amarillo en Qinghai, China. Se han datado con una antigüedad de 4,000 años y que se han podido elaborar con mijo setario y mijo.

Consejos

Incorporar fideos a nuestros guisos es una tradición tan sana como extendida. La pasta se digiere bien casi a cualquier edad. Son energéticas pero no precisamente bombas calóricas. Hidratos de carbono complejos, de asimilación lenta, van de maravilla para el organismo. Incluso se aconsejan para regimenes.

Tenga en cuenta que la pasta o los fideos de nuestros guisoteos, incrementan su volumen por tres en la cocción. Hay que vigilar que haya suficiente caldo para no terminar con un engrudo.

Siempre eche la pasta cuando el guisoteo este hirviendo, a borbotones y remueva sin miedo, o agite la cazuela, para que no se pegue.

Los italianos son más amigos de echarle mantequilla para suavizar el sabor pero aquí nos va de narices con el chorreon de aceite virgen extra que incorporamos a todo guiso que merezca tal nombre.

Déle un poquito de arte e imaginación a sus elaboraciones. ¿Si la cazuela es de rape por que no utilizar fideos aromatizados con fume de pescado de roca o unos tallarines pintados en sepia? ¿Si el potaje es de verduras, por que no decantarse por unos tagliatelle verdes, de espinacas o también unos espirales aromatizados con tomate y albahaca? ¿Si el guiso es de choto, por que no utilizar unos raviolis rellenos de setas?

Los fideos largos o los secos tienen algunos secretos para quedar realmente sabrosos. Póngalos en práctica y disfrute los resultados.

- Si son fideos largos, no los parta. Deje que se doblen a medida que se ablandan.
- Deje caer las pastas frescas directamente sobre el agua hirviendo desde un repasador limpio.
- Cocine las pastas pequeñas o las que estén cortadas en forma fina en un colador de pasta sumergido en una olla hirviendo. Cuando esté cocida, sólo levántelo para colar.
- Cuando la pasta esté “al dente”, cuélela y enjuáguela con agua a la temperatura que será servida
- Luego mezcle enseguida con la salsa o el aderezo preparado. Si se deja en reposo, la pasta tiende a pegarse.

Tipos de Fideos como Ingrediente



Fideua valenciana

Fideos de huevo

Empleados generalmente como una mezcla de huevo y harina:

- Fideos asiáticos de huevo, conocidos como *ba mee* (บะหมี่) en Tailandés, son muy comunes en China y el sudeste de Asia.
- Pasta - Se denomina así a los fideos elaborados
- Reshteh - Fideos de medio oeste

Fideos de Harina

- Mee pok (麵薄)- son planos, fideos amarillos chinos, muy populares en el sudeste de Asia
- Lamian (拉麵)- fideos estirados a mano
- Chuka men (中華麵)- Japanese for "Chinese noodles", empleados para el ramen, chanpon y yakisoba
- Udon(うどん) - finos fideos japoneses
- Somen(そうめん) - finísimos fideos japoneses
- La fideuà valenciana.

Fideos de Arroz

Los fideo de arroz que hay ejemplos de uso en:

- Arroz vermicelli - finísimos fideos de arroz, conocidos como *mifěn* o *been hoon*(米粉) o *sen mee* (เส้นหมี่)
- Fideos planos de arroz, conocidos como *héfěn* o *ho fun*(河粉), *kway teow* o *sen yai* (เส้นใหญ่)



Elaboración de fideos en las calles de Seúl

Fideos de Almidón

Estos fideos se elaboran con el almidón de los garbanzos verde o patata:

- fideo celofán, conocidos también como fideos de cristal, o alubias vermicelli. *fěnsī* (粉絲) en chino, *harusame* (春雨) en japonés, *wun sen* (วุ้นเส้น) en tailandés.

Fideos de Alforfón

Los fideos elaborados de harina de alforfón (trigo sarraceno) son:

Soba(蕎麦) - fideos de alforfón japoneses

Naengmyon - Fideos coreanos elaborados de alforfón y almidón de batata.

Tipos de Fideos Fideos fritos - fideos elaborados de fideos cocidos en caldos de carne, moluscos o vegetales. Ejemplos típicos incluyen el chow mein, mee goreng, hokkien mee, yakisoba y el pad thai.

- Sopa de fideos - los fideos se sirven en caldo de carne. Ejemplos de esto son la: sopa de fideos en caldo de carne de ternera, la *phở*, el ramen, laksa y saimin.
 - Fideos fríos - en este caso se sirven como ensalada. Un ejemplo es la ensalada de fideos de cristal tailandesa *yam woon sen*. En Japón, los tradicionales fideos tales como la soba y somen se sirven fríos con alguna salsa para mojar.
-