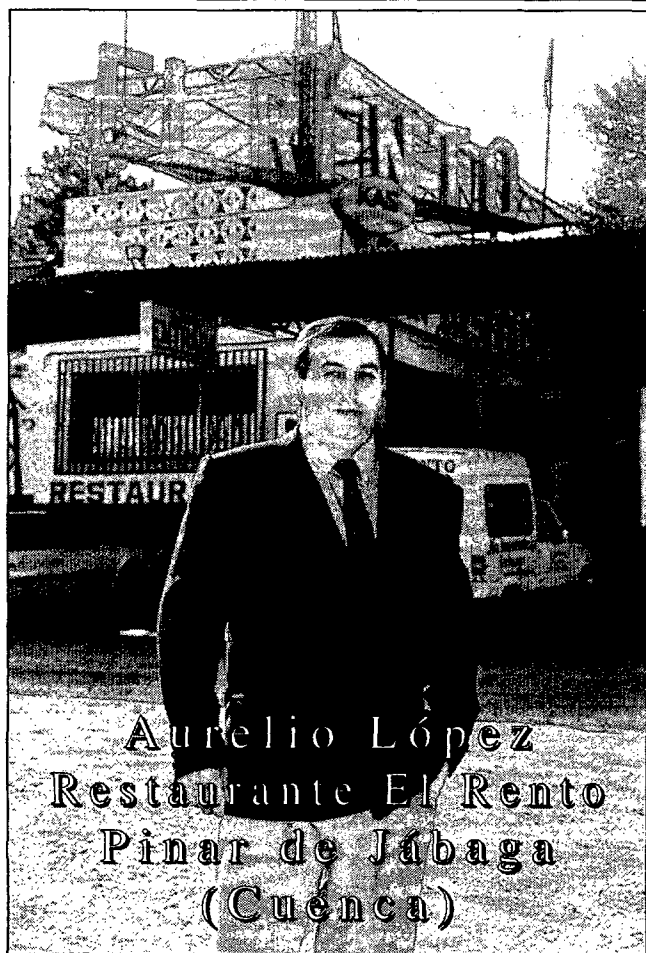




La Receta

Conocimiento de los productos (IV)



Aurelio López
Restaurante El Rento
Pinar de Jabaga
(Cuenca)

Otros cereales

Arroz.- De todos los cereales es el más pobre en materias grasas y nitrogenadas; por el contrario, es muy rico en almidón. El arroz es originario de la India, pero hoy se cultiva en toda la zona internacional y en algunas zonas templadas, entre las cuales se encuentra Europa: norte de Italia, Grecia y España.

Los grandes productores de arroz, en Asia, son el Japón, la India y China, y es base de su alimentación.

En Europa, Italia proporciona más de la mitad de la producción arrocera. España ocupa el segundo lugar. El arroz fue introducido por los musulmanes en las provincias mediterráneas y en algunas de la Andalucía interior.

En España, la principal región productora es la valenciana, seguida de Tortosa y Murcia. Últimamente se ha extendido a Castellón de la Pla, ribera de Navarra y marismas de Sevilla.

Las variedades más cultivadas en España son: balilla, benlloch, colusa, blue-rose, bomba, sueca y calasparra. Se ensayan también algunas nuevas variedades, como la inger, de Italia, y la tremesina, de la isla de

Santo Domingo.

La nutrición unilateral del arroz, caso frecuente en la India y el Extremo Oriente, produce una avitaminosis por carencia de la vitamina B, enfermedad conocida con el nombre de "beriberi".

El arroz se cuece en agua, caldo o leche. Con él se hacen sopas, arroces secos, caldosos, risottos, arroces pilaw, postres y numerosos platos, entre los que destaca, con fama universal, la paella valenciana. Además, sirve para la fabricación de alcohol y almidón. La harina de arroz no es apropiada para la panificación, pero se utiliza con el nombre de crema de arroz para la confección de sopas.

Avena.- Es un cereal muy estimado por sus cualidades nutritivas y refrescantes. En cocina se utiliza en diferentes formas: en granos enteros, triturados, o en harina para la confección de sopas.

Copos de avena o Quaker Oats.- Son los granos limpios de impurezas, cocidos al vapor, secados y molidos por medio de cilindros. Los principales países abastecedores son Argentina y Checoslovaquia.

Foto trucada



Entre estas dos imágenes hay siete diferencias. ¿Sería capaz de descubrirlas?



Horóscopo

ARIES

21 de marzo- 20 de abril.
Debido a la falta de entendimiento con uno de sus socios, sus beneficios se verán reducidos en estas fechas. No se agobie será pasajero.

TAURO

21 de abril- 20 de mayo.
No sea tan efusivo mostrando sus sentimientos y mida un poco más sus palabras. Sus negocios están en auge.

GÉMINIS

21 de mayo- 21 de junio.
Las fiestas navideñas se acercan y

es tiempo de regalos, no sea tan egoísta y piense un poco en sus familiares.

CÁNCER

22 de junio- 22 de julio.
Su pareja le va a proponer un viaje para estos días: Aceptelo, necesitan pasar más tiempo a solas.

LEO

23 de julio-23 de agosto.
El trabajo se le está acumulando y los nervios no le van a dejar tomar las decisiones más apropiadas para cada caso. Tranquícese y piense bien sus decisiones.

VIRGO

24 de agosto-23 de septiembre.
Tenga cuidado con la carretera en estos días que tendrá que viajar para ver a la familia. Serán sus mejores fiestas si es comedido con la comida.

LIBRA

24 de septiembre-23 de octubre
Gran parte del éxito que va a tener se deberá al gran esfuerzo de su pareja, no sea egoísta y sepa reconocerlo.

ESCORPIO

24 de octubre- 22 de noviembre.
La tranquilidad con que se está

tomando las cosas le va a ayudar en su salud. Todo el mundo se sentirá bien con usted.

SAGITARIO

23 de novbre-21 de diciembre
No se librará de la gripe, pero no se preocupe si se cuida un poco podrá pasar el último día del año con sus amigos. Su pareja está esperando a que sea usted quien ponga algo de su parte.

CAPRICORNIO

22 de diciembre-20 de enero.
Llegan los reyes y su pareja está esperando ese detalle que usted sabe y tanto le cuesta tener con

ella. No se exceda en sus salidas, su bolsillo y salud se lo agradecerán.

ACUARIO

21 de enero- 19 de febrero.
Padecerá alguna enfermedad debido al esfuerzo mental que está realizando. Descanse un poco más y piense en usted.

PISCIS

20 de febrero- 20 de marzo.
Está de suerte por fin le vana conceder esas vacaciones que tanto tiempo lleva esperando. Aprovechalas, después otra vez a la rutina.