

Cocinando los Granos Integrales

Usted puede agregar granos integrales a su alimentación sin necesidad de cocinar; elija simplemente panes, granos para desayuno, y otros alimentos preparados con granos integrales. Si a usted le gusta comer en casa los deliciosos granos integrales como plato complementario, aquí le damos algunas líneas directivas para cocinarlos desde cero.

LOS GRANOS CRUDOS, INSTRUCCIONES GENERALES

La cocción de la mayoría de los granos es muy similar a la cocción del arroz. Ponga los granos secos en una cacerola con agua o caldo, haga hervir, luego cocine a fuego lento hasta que el líquido se absorba. En general las pastas necesitan una cantidad de agua más grande, y el exceso de agua es eliminado después de la cocción. ¡No tenga miedo!

PILAF DE GRANOS, INSTRUCCIONES GENERALES

En una cacerola, dore pedacitos de cebolla, hongos y ajo con un poco de aceite. Agregue el cereal y cueza un poco, revolviendo los granos en el aceite. Agregue el caldo en la cantidad especificada más adelante, cocine hasta que todo el líquido se absorba.

IMPORTANTE: EL TIEMPO VARIA

El tiempo de cocción de los granos puede ser diferente, según la edad del cereal, su variedad, y el tipo de cacerola ó sartén que use para cocinar. Cuando usted decida que están tiernos y sepan bien, estarán listos. Si el cereal no está tierno como a usted le gustaría en el “tiempo normal”, agregue un poco más de agua y siga cocinando. O, si ya está a gusto y tiene mucho líquido, elimine el exceso.

ATAJO

Si usted quiere cocinar más rápido los granos, póngalos a remojar en la cantidad de agua correspondiente durante unas pocas horas antes de su cocción. Antes de ponerlos al fuego, agregue más agua si hace falta, y luego cuézalos. Usted observará que el tiempo de cocción es mucho más corto si remoja los granos con anterioridad.

Otro atajo: Puede cocinar los granos integrales en mayores cantidades. Los granos pueden permanecer de tres a cuatro días en el refrigerador, bastan unos minutos para recalentarlos con poco de agua o caldo. Usted también puede usar los sobrantes para preparar ensaladas de granos (añada verduras cortadas, salsa, o cualquier otro ingrediente que le parezca), o agregue unos puñados a su sopa enlatada preferida. Cocine una vez, y luego relájese.

En las tiendas usted también podrá encontrar productos complementarios a base de granos de cocción rápida, entre otros, arroz integral “90 segundos”. Estos granos están pre cocidos; lo único que tiene que hacer es cocinarlos brevemente o simplemente calentarlos en el micro-ondas.

COCINANDO LOS GRANOS INTEGRALES

Para cada taza de este cereal:	Agregue esta cantidad de agua o caldo:	Haga hervir y luego siga cocinando a fuego lento durante:	Cantidad después de la cocción:
Amaranto	2 tazas	20-25 minutos	3 ½ tazas
Cebada, descascarada	3 tazas	45-60 minutos	3 ½ tazas
Alforfón	2 tazas	20 minutos	4 tazas
Bulgur	2 tazas	10-12 minutos	3 tazas
Polenta	4 tazas	25-30 minutos	2 ½ tazas
Kamut	4 tazas	Remoje durante la noche y cocine de 45-50 minutos	3 tazas
Mijo, descascarado	2 ½ tazas	25-35 minutos	4 tazas
Avena cortada (Irlandesa)	4 tazas	20 minutos	4 tazas
Pastas de harina de trigo integral	6 tazas	8-12 minutos (varía según el tamaño)	Varía
Quinoa	2 tazas	12-15 minutos	3+ tazas
Arroz integral	2 ½ tazas	25-45 minutos (varía)	3-4 tazas
Centeno	4 tazas	Remoje durante la noche y cocine de 45-60 minutos	3 tazas
Sorgo	4 tazas	25-40 minutos	3 tazas
Granos de espelta (escanda)	4 tazas	Remoje durante la noche y cocine de 45-60 minutos	3 tazas
Granos de trigo	4 tazas	Remoje durante la noche y cocine de 45-60 minutos	3 tazas
Arroz silvestre	3 tazas	45-55 minutos	3 ½ tazas

UN SABOR MAS RICO Y PLENO CON UN TOQUE DE NUECES

En general los granos integrales tienen más consistencia que los refinados y tienen un sabor más pleno y que recuerda a nuez. Tal vez al principio a usted y a su familia le sepan extraños. Pero después de uno o dos meses, los granos refinados comienzan por contraste a saber soso y sin interés. Persevere hasta que su paladar se ajuste, y obtendrá todos los beneficios que éstos tienen para su salud.