



# ARROZ

Es uno de los cereales más consumidos en el mundo, y supone la base de la alimentación de muchos pueblos a lo largo de todo el planeta. Realidades que no son meras casualidades sino que se justifican en el elevado poder nutricional del arroz así como su gran versatilidad en la cocina, propiedades que lo han convertido en ingrediente imprescindible de nuestro sustento.

» por JUANI LORO



El arroz está en la base de la pirámide de alimentos, por lo que es considerado un producto básico para el consumo humano. Es un alimento eminentemente energético ya que es rico en hidratos de carbono complejos, sobre todo en almidón lo que le confiere sus propiedades características de viscosidad. Un 80 % de la composición del arroz es almidón. Pero, además, este alimento se define por su escaso contenido en grasas insaturadas (aproximadamente un 2 %), porque no contiene colesterol ni sodio, y sí que aporta minerales como el fósforo, el magnesio y el cinc.

El consumo de arroz suministra glucosa que ayuda a mantener constantes los niveles de azúcar en la sangre. Así, es un alimento apropiado para los diabéticos. Además, como no contiene gluten, puede ser consumido por los celíacos y por aquellas personas que sufren colon irritable.

## Mejor integral

Es más digestivo aun porque posee una mayor cantidad de fibra: por 100 gr de arroz integral se consume 1 gr de fibra, es decir, unas 10 veces más que al ingerir arroz blanco. Además, se trata de un arroz rico en vitaminas (sobre todo del grupo B: B1, B2 y B3), de oligoelementos y de minerales.

El arroz integral tiene poco contenido en grasas, notable cantidad de potasio y poco sodio. Estas peculiaridades le convierten en un alimento adecuado para aquellas personas que siguen algún régimen de adelgazamiento o que no quieren engordar, y también para quien sufre estreñimiento. Los expertos aseguran que un consumo periódico y continuado de arroz y de cereales integrales, ayuda a prevenir la aparición de algunas enfermedades como la hipertensión, patologías cardíacas o la diabetes tipo 2.



# Energía saludable en el plato



El integral es un arroz que, en cocina, necesita un periodo más largo de cocción aunque un buen truco para acortarlo es ponerlo en remojo la noche anterior.

## Tipos con personalidad propia

Cada tipo de arroz se presta a una preparación culinaria. Así, por ejemplo, el arroz de grano fino y largo es más apropiado para preparar ensaladas puesto que es muy seco y queda suelto tras la cocción. Por su parte, el arroz vaporizado, que posee las mismas propiedades nutritivas que el arroz integral, permite elaborar preparaciones que necesiten que el arroz quede suelto, porque éste no se pasa aunque, sí es cierto, que tarda un poco más en cocerse.

El arroz de grano redondo, ideal para risottos y para cocinar arroz con leche, es de tamaño pequeño y se cuece más rápidamente. El arroz integral, que conserva la cá-

## PROPIEDADES SALUDABLES DEL ARROZ

- Gran fuente de energía: es rico en hidratos de carbono que son los encargados de suministrar la energía.
- Alto valor nutritivo. El arroz blanco es rico en minerales como el calcio y el hierro, en vitamina D, tiamina y riboflavina. El arroz integral es una excelente fuente de fibra y ayuda a mejorar la digestión. Además, la fibra actúa como un escudo frente a células cancerosas.
- Ayuda a perder peso y a controlar la presión arterial.
- Previene el estreñimiento.
- No contiene gluten ni sodio.
- Antioxidante que protege el corazón.
- El arroz integral posee mayor cantidad de potasio, de magnesio, de hierro, de yodo, fósforo, niacina, tiamina y de ácido fólico.



cara por lo que es más oscuro, es muy rico en vitaminas y se presta a la elaboración de platos ligeros y vegetarinos.

El arroz basmati, que es el más utilizado en la cocina india, es muy fino y largo que también queda entero y suelto al final de la cocción. El arroz glutinoso, de grano corto y con un gran contenido en almidón, es el apropiado para cocinar sushi y risotto.

El arroz tailandés posee un sugerente aroma a jazmín por lo que acompaña a la perfección a los platos de pescado y de marisco. Y el arroz salvaje permite preparar unas guarniciones muy originales, aunque hay que especificar que éste es, en realidad, una gramínea acuática que, en la mesa, se sirve mezclada con arroz blanco.

### Versatilidad en la cocina

Si queremos aprovechar todos los beneficios saludables del arroz, lo más aconsejable es que en la cocina mimemos sus preparaciones. Así, si podemos elegir, lo más adecuado es decantarse por recetas sencillas, saludables y ligeras, no mezclarlo con otros alimentos más grasos o con salsas en muchas ocasiones prescindibles.

La elección más saludable es aquella en la que el arroz se mezcla con verduras o se combina con legumbres, porque de este modo el plato contiene todos los aminoácidos esenciales.

Teniendo estas premisas muy claras, sólo queda elegir el plato de arroz a preparar: ensaladas, guarniciones, risottos, sushi, paellas y postres, y disfrutar de él.

## Curiosidades sobre el arroz

- Las primeras pruebas datadas de su cultivo son de hace más de 7.000 años en China.
- China es el mayor productor de arroz del mundo: alrededor del 30 % del total mundial se produce en este país asiático.
  - Es el segundo cereal con mayor producción en el mundo, después del maíz.
- Fueron los musulmanes los que lo introdujeron en España y nosotros lo llevamos a América.
  - Dependiendo de la variedad de que se trate, una planta de arroz necesita una media de 3 a 6 meses para madurar.
- Existen más de 10.000 variedades diferentes de arroz.
  - El mayor consumidor europeo es Portugal.
    - Según datos de Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA), Italia es el primer productor europeo, con un 52 % de la superficie total, seguido de España con un 20 % de la misma.
  - El cultivo en España se concentra en cinco comunidades y en este orden: Andalucía, Extremadura, Valencia, Cataluña y Aragón.
    - Según el MAGRAMA, en 2012 cada adulto español consumió una media de 6,6 kilos de arroz anuales.
      - Además de ser un alimento de primer orden, el arroz y sus productos derivados se utilizan para fabricar cuerdas, material de embalaje, papel, cosméticos e, incluso, pasta de dientes.





## ARROZ A LA ZAMORANA

Faustino López, Restaurante Atino (Madrid)

» [www.mesongallego.com](http://www.mesongallego.com)



### INGREDIENTES (4 PERS.):

Unos trozos de costilla de cerdo, de pata, de morro y de oreja de cerdo. Las cantidades dependerán de los comensales. Hay que añadir, también, un poquito de chorizo y de jamón picados, arroz (aproximadamente medio kilo), caldo de carne, ajo, aceite, laurel, pimentón, sal y pimiento rojo.

### ELABORACIÓN:

Lo mejor es cocinarlo en cazuela de barro. En ella, haremos un sofrito con el aceite de oliva, el pimiento, el ajo, el laurel y el pimentón. Después, se añaden los ingredientes del cerdo, y se rehogan durante unos minutos, hasta que las costillas estén doraditas. Se vierte el arroz, se rehoga también y se añade el caldo (doble cantidad que de arroz o un poquito más). Por último, es conveniente probarlo y, si es necesario rectificarlo de sal. Dejamos cocer unos 20-25 minutos a fuego medio y vigilamos de vez en cuando que no se pegue.

## ARROZ CON FRIJOLES GASSET HABANA

» [www.gassethabana.com](http://www.gassethabana.com)

### INGREDIENTES (8 RACIONES):

500 gr frijoles negros, 5 tazas agua, 2 unidades de ají, 500 gr chicharrones (masa de cerdo), 60 gr manteca (grasa de cerdo), 2 cebollas, 1 diente de ajo, 460 gr arroz, 60 gr de torreznos, sal, orégano y comino.

### ELABORACIÓN:

Lava los frijoles y remójalo en agua con un ají desde la noche anterior, o al menos un par de horas antes. Después, cuece los frijoles en la misma agua del remojo hasta que ablanden. Una vez blandos, cuélalos y separa 3 tazas del agua de la cocción.

A continuación, corta los chicharrones en trocitos y sofríelos hasta que suelten la grasa. Si fuera necesario, se le pueden añadir 1 o 2 cucharadas de manteca hasta tener 4 cucharadas de grasa, en la que sofreiremos la cebolla, el ajo, y el ají picaditos y molidos.

Añade los frijoles, las 3 tazas de agua de la cocción que habíamos reservado, la sal, el orégano y el comino que habrás tostado y machacado en el mortero previamente. En cuanto comience a hervir añade el arroz, que debes haber lavado y sofrido con la mitad de los torreznos. Déjalo a fuego mediano tapado hasta que se ablande.

En el momento de servirlo, añade el resto de los torreznos fritos y la grasa que estos suelten.

