

## *¿QUE ES EL ARROZ?*

Se conoce por arroz a los granos maduros procedentes de las variedades del cereal *Oryza Sativa L.*, de la familia de las gramíneas.

Por lo menos un tercio de la humanidad come arroz como alimento principal, esto se debe a que es un alimento muy rico en nutrientes, que se puede cocinar de forma rápida, que acepta el maridaje con casi todos los alimentos, y que también sacia de forma rápida la sensación de hambre; otro motivo por el cual es tan consumido es que es una planta que se conrea en casi todas las partes de la geografía de la Tierra.

Su mayor consumo se encuentra en los países de oriente donde es el elemento base para casi toda su gastronomía, por eso mismo es donde encontramos un mayor cultivo y en consecuencia su mayor consumo.

Se siembran alrededor de 1400 variedades diferentes. En el mercado se encuentran una gran variedad de clases de arroz: integrales, silvestres, vaporizados, tostados, estos últimos al estar menos depurados conservan intactas sus cualidades nutritivas.

El arroz es el mejor vehículo de sabores para mejorar la alimentación, además de ser un plato popular y sencillo, puede ir acompañado de casi todos los alimentos, lo que hace del arroz un elemento comodín en la cocina.

## *BREVE HISTORIA DEL ARROZ*

El origen en estado silvestre parece centrarse en el sudeste asiático. Como planta alimenticia se sabe que empezó a utilizarse probablemente en el año 3000 a. N.E.

Posiblemente fueron los chinos quienes empezaron a cultivarlo, desde China fue introducido a Corea, Japón y Filipinas, la extensión a la Asia occidental se produjo bajo el Imperio Persa.

Los griegos en el año 320 a. N.E conocen la existencia de este cereal bajo el nombre de Oriza, como consecuencia de la invasión de Alejandro Magno.

Los Árabes lo introdujeron en Egipto, en la costa oriental de Africa, y más tarde, ya en la Edad Media en la Península Ibérica.

El origen del nombre tal y como lo conocemos actualmente proviene de la palabra de origen árabe ar-rozz.

Siempre ha tenido un papel importante en la sociedad, tanto que incluso fue moneda de intercambio en varios países de Asia.

Como referencias gastronómicas ya en la época romana es citado en libros y escritos como en la obra Diez libros de cocina de Apicio.

En escritos de la cocina francesa se menciona un arroz con leche de almendras y canela, en una comida que ofreció el rey Luis a San Tomas de Aquino.

Mas adelante se empezó a mezclar con alimentos no dulces. En los recetarios europeos medievales y renacentistas nos dan la formula para preparar uno de los manjares más exquisitos de la época como es el menjar blanc, una elaboración que ahora vuelve a estar de auge sobretodo en la cocina de autor.

A medida que avanzamos en el tiempo aumentan el número de elaboraciones culinarias que tienen el arroz como elemento base, y aun sigue aumentando el número de creaciones culinarias, lo que nos demuestra una vez más que este cereal es una pieza clave en las gastronomías del mundo, por eso, encontramos tantas variedades de este cereal, que es el segundo más cultivado después del trigo.

### *TIPOS Y CLASES DE ARROZ*

Primero de todo hay que decir que hay una gran cantidad de variedades de arroces, hay cuatro grandes tipos de arroz:

**Arroz redondo:** es el arroz con mayor cantidad de almidones, es el arroz común, sobretodo en la cocina española, necesita algo más de 15 minutos de cocción, y nunca hay que lavarlo antes de cocinarlo, su textura una vez cocido es tierna y jugosa, y no destaca por sus aromas. Es de una tonalidad blanquecina que permanece después de su hervido.

**Arroz patna:** es un arroz de grano largo, de un blanco lechoso, se debe hervir en abundante agua a la que añadiremos sal. Cuando está cocido, el centro de cada grano debe ofrecer una leve resistencia, pero sin la menor textura de tiza. El patna perfectamente cocido da un hermoso arroz de granos perfectamente separados, es bueno para pilafs, ensalada, rellenos y toda clase de platos que requieran arroz seco.

**Arroz integral:** es cualquier arroz que ha sido descascarillado pero al cual no se le ha quitado el salvado, este contiene más sustancias nutritivas, especialmente vitamina B. Necesita bastante más tiempo de cocción que el blanco y mejora si se remoja antes. Hay que hervirlo en abundante agua salada durante unos 45 minutos aproximadamente. Se consigue arroz integral de grano largo, mediano y corto. Los de grano largo son mejores para comer solos o como base de pilafs, mientras que los de grano corto son los ideales para elaborar budines. Este arroz sacia más rápido la sensación de hambre.

**Arroz silvestre:** es la semilla de una planta acuática relacionada con la familia del arroz, que se da en los Estados Unidos, es difícil de encontrar y su precio es prohibitivo, tiene un sabor distinto y peculiar. Para cocinarlo se le da un hervor en agua salada, se cuele y después se cuece en un mínimo de agua durante media hora, o hasta que los granos empiecen a abrirse. Se sirve tal cual o se incorpora a rellenos de aves de corral o de caza.

Ahora que ya hemos hablado de los grandes arroces, explicaremos muy brevemente algunas de las miles de variedades que se emplean en la cocina, hablaremos de los más utilizados como el basmati, el arborio o el jazmín.

**Arborio:** es un arroz de grano corto, originario del valle del Río Po al norte de Italia, se usa para *rissottos* y al cocinarse resulta cremoso y firme al masticar.

**Aglutinado:** tanto puede ser arroz blanco, negro o integral, se caracteriza por tener los granos que se pegan los unos a los otros al cocinarse. Se destina principalmente para elaborar golosinas en la sociedad asiática.

**Aromático:** es un arroz tanto integral como blanco con un aroma natural y un sabor similar a las nueces asadas o a las palomitas de maíz. Se cultivan varios tipos y al cocinarse es seco y de grano suelto y tierno y suave. La variedad más representativa es el arroz Jazmín Mahatma.

**Arroz de palomitas de maíz:** se cultiva en Louisiana (E.U.A). Este arroz de grano largo es un cruce entre Basmati y arroz normal, su sabor es bastante similar al de las palomitas de maíz con mantequilla aunque su aroma es más fuerte que su sabor.

**Arroz dorado de Carolina:** es un arroz distintivo de la región campestre de Carolina del sur (U.S.A), es muy

conocido por su corteza dorada.

**Arroz Perla:** es un arroz de grano corto, gordo y casi redondo y blanco, al cocinarse queda suave y con los granos se mantiene unidos.

**Precocido:** tanto puede ser blanco como integral, este ha sido completamente cocinado y deshidratado después de molido, gracias a este proceso conseguimos reducir su tiempo de cocción.

**Rojo:** es un tipo de arroz característico por sus tonalidades rojizas, es un arroz que liga muy bien con las carnes de caza.

**Japónica negro:** es ligeramente picante y aromático. Fue desarrollado a partir de una variedad de arroz negro de grano corto japonés y un tipo de arroz de grano mediano color caoba; estos crecen juntos en el mismo cultivo. Se usa sobretodo para rellenos.

**Basmati:** se consigue en los mercados de comestibles asiáticos, es de grano largo, es muy sabroso y de gran consistencia. Antes de cocinarlo hay que limpiarlo cuidadosamente, y hay que pasarlo por el agua corriente para sacarle el exceso de almidón. Cuando ya este cocido los granos estarán bien secos y separados. Es ideal para pilaf y para contrarrestar los picantes de la gran mayoría de comidas hindúes.

### *ELABORACIONES CULINARIAS DEL MUNDO*

**Pilaf:** Plato tradicional de Medio Oriente que consiste en arroz salteado  
cebolla y varias especias.

**Risotto:** Plato italiano de arroz cremoso en el cual el arroz es salteado y  
cocinado en caldos, normalmente se le añade un poco de queso parmesano.

**Sushi:** Plato japonés de arroz condimentado y sazonado que se sirve  
con otros ingredientes entre los cuales destaca el pescado crudo.

**Paella:** Plato tradicional español que consiste en arroz condimentado con azafrán, mariscos, carnes, verduras, es un arroz que primero se saltea y luego se le añade un fondo de cocina o agua hasta que los granos estén perfectamente cocidos.

**Cous-cous:** Plato árabe de sémola de arroz o pasta cocinado al vapor que se sirve con carne (normalmente cordero) y vegetales, puede ser picante.

**Dolmades:** Es un plato griego que consiste en hojas de parra rellenas de arroz, se pueden servir frías con unas rodajas de limón y reciben el nombre de dolmadakia, cuando se sirven calientes van acompañadas de una salsa de basilisco y se llaman dolmades.

**Arroz Tres Delicias:** Es un plato chino en el que se mezcla el arroz previamente hervido con verduras salteadas, huevo y que se sirve junto con una salsa de Soja.

### *CURIOSIDADES*

\*Es la segunda planta de la que se descifra el genoma, esta facilitara la comprensión del genoma de otros cereales. Este hecho ayudara a poder cultivar variedades más resistentes a plagas, que necesiten menos agua y nutrientes y que posean mas poder alimenticio.

\*El arroz también se usa para la elaboración de cerveza; se hacen finas particulas de arroz pasadas por un colador de 1.4mm de perforacion. Su función es activar las enzima que ayudaran a que de lugar la fermentación necesaria para elaborar cerveza.

\*En los países asiáticos es tal el consumo y tradición del arroz que en japonés y chino la palabra arroz es la misma que comida.

\*Volviendo a la cultura asiática, Confucio filosofo chino, dijo en su momento:Una cocina sin arroz es como una mujer hermosa a la que le faltara un ojo

\*La tradición de tirar arroz a los recién casados viene por una antigua creencia hindú, donde utilizaban el arroz para los ritos de fertilidad.

## **BIBLIOGRAFIA**

Libros:

–Libro de cocina: cómo elegir, preparar y servir buenos alimentos.

A: Terency Caroline Conran

–El libro de la paella y los arroces

A: Lourdes March

Internet:

–[www.elpais.es](http://www.elpais.es)

–[www.carolinarice.com](http://www.carolinarice.com)

Otros:

–Apuntes de clase de ofertas gastronómicas

–Tríptico ¿Què cal saber? L'arròs. Editado por la Generalitat de Catalunya.

## **EL ARROZ**

2001/2002