

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Arroz, un alimento básico

Cereal. Como plato principal, guarnición o postre, ninguna opción se le resiste a este popular producto presente en todas las cocinas del mundo



COMPOSICIÓN Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
6 g	380 kcal	0,2 g	0 mg	86 g

ANDREA DÍEZ

El arroz es un cereal primordial para la alimentación humana. Junto al trigo y el maíz ocupa las primeras posiciones de los cereales más cultivados del mundo. Así que no es de extrañar que sea uno de los productos más versátiles en la cocina con presencia en numerosas recetas. En Occidente, su primer uso fue en forma de postre y no uno cualquiera. Se trata del arroz con leche de almendras y canela, una receta que se ha mantenido y modificado con el paso de los años, pero que sigue siendo una de las más populares en carta para cerrar la comida. Este plato consta que antes de llegar a España se sirvió al rey de Francia, Luis IX, en una comida

a la que asistió santo Tomás de Aquino, a mediados del siglo XIII.

Entre los platos típicos de Castilla y León también ha encontrado un hueco. El arroz a la zamorana es una de las especialidades de la gastronomía de la zona. De origen humilde, los campesinos lo cocinaban incorporando productos procedentes de la matanza. Las primeras referencias a esta receta se remontan al año 1894 en la publicación 'Tratado completo de cocina al alcance de todos y aprovechamiento de sobras'.

Por otro lado, las paellas y los arroces melosos siguen funcionando en el sector de la hostelería. Eso sí, conseguir el punto exacto no es una tarea tan sencilla

como parece. En primer lugar, es importante conocer el tipo de arroz que se quiere utilizar. Hoy, las variedades más populares en España son el redondo, basmati, integral, vaporizado, silvestre y también el rojo. Cada uno tiene sus propiedades y sus tiempos de cocción, así que se recomienda seguir las indicaciones correspondientes.

La tradición de los arroces está muy asentada en la gastronomía española. Se cultivan al amparo de las Denominaciones de Origen Protegidas el arroz del Delta del Ebro, el de Calasparra y el de Valencia, al que se le suma también la Indicación Geográfica Protegida del Gofio Ganario. Según su forma, el arroz puede ser cor-

to, el más utilizado para platos como el sushi, el de arroz de grano medio el más utilizado en la cocina española e italiana, y también el arroz de grano largo. En el caso de las paellas, es fundamental contar con un buen caldo para que absorba todos los sabores y potencie el resultado final pero, sobre todo, se deben mantener las proporciones para que no quede ni muy seco ni demasiado pasado. Por otro lado, más allá de los usos culinarios, en la antigüedad y en Oriente el arroz simbolizaba la vida y fue un signo de fecundidad y alegría. Por este motivo, se arrojaban puñados de granos al finalizar las bodas para desear descendencia al nuevo matrimonio.

Ensalada de arroz con queso fresco



A. D. S. Las ensaladas de arroz son una forma rápida y económica de elaborar un plato muy completo para cualquier día de la semana. En un cazo, con agua hirviendo, se añaden el arroz y una pizca de sal. Para la cocción, siga las indicaciones del fabricante, pero si utiliza un arroz para ensaladas en un cuarto de hora estará hecho. Pruébalo antes de retirarlo del fuego por si le hace falta un poco más de tiempo. Mientras se cocina el arroz se preparan el resto de ingredientes. Se corta en trozos pequeños el queso de Burgos, el tomate (puedes utilizar tomates cherry) y el atún y se mezcla bien todo. Cuando el arroz esté hecho se pasa por un colador y agua fría para que los granos queden sueltos y se añaden en un bol a la mezcla de tomate, queso y atún. Luego, y es opcional, se agregan unas alcachofas pequeñas, unas cebolletas y aceitunas negras. Se remueve bien todo y, antes de servir, se prepara un aliño casero con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra, el zumo de medio limón y un poco de sal. Se riega el arroz y listo para disfrutar. Las ensaladas dan mucho juego así que es cuestión de elegir los ingredientes que más gusten.

Un viajero de Oriente

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Desde que habitualmente consumimos arroz integral y arroz blanco, de manera residual han aparecido en nuestras cocinas otros tipos como el salvaje, el rojo o el basmati, en realidad existen más de 80000 variedades de arroz. Este alimento procede de Oriente, y a partir de ahí se ha extendido su consumo por todo el mundo. El grano de arroz solo posee un 6% de agua antes de su cocción y un aporte calórico importante alcanzado unas 380 calorías por 100 gramos, en forma de almidón, 86 gramos por 100 de producto y en menor medida de proteínas que solo alcanzan los 7 gramos por 100.

Además registra una presencia mínima de grasas con menos de 1 gramo por cada 100 sin aportar colesterol. El aporte de fibra es mínimo 0,2 gramos por 100, sin embargo, cuando consumimos arroz integral el aporte puede llegar a los 2,9 gramos. Un dato importante es que no contiene gluten y esto lo convierte junto a maíz, en los cereales de elección en los pacientes con enfermedad celiaca. Con respecto a las vitaminas y minerales, el arroz contiene fundamentalmente tiamina o vitamina B1, riboflavina o vitamina B2 y niacina o vitamina B3, así como fósforo y potasio. No obstante, en la práctica, con el

procesamiento industrial, con su refinamiento y pulido, se pierde hasta el 60% de su contenido en minerales y el 90 % de las vitaminas del grupo B, quedando por tanto convertido en un alimento que aporta sobre todo energía. El arroz integral, por tanto, es una opción interesante ya que tiene cantidades apreciables de ácido fólico, niacina y vitamina B6. Además, debido al bajo contenido en sodio 6 mg por 100, es un cereal ideal para pacientes con hipertensión arterial. En resumen, teniendo en cuenta sus componentes nutricionales, este alimento tiene una importante función energética.