

## Cualidades nutricionales y dietéticas del arroz

ISMAEL DÍAZ YUBERO



### Arroz español

Vorin [1930]. Papel litografiado (dos trozos) sobre tela. 30,2 x 47,2.

- Este es un caso claro de publicidad institucional en forma de defensa del arroz como producto genérico de España, y no de una marca en particular, perteneciente a la década de los treinta. Firmado por el conocido ilustrador valenciano Vorin, la escena tiene una gran calidad y clase, al tratar de identificar lo que parece ser un plato de paella valenciana con su consumo en restaurantes u hogares de nivel elevado de los países a los que se exportaba. Para ello, a la pregunta hecha en español "¿Han probado Vds. el arroz español?", le respondía también en español, con un contundente: "Cómanlo: es el mejor del mundo", un uniformado camarero con guantes blancos y esmoquin, frase que asimismo aparecía en inglés, francés y alemán.

La razón más importante de la evolución humana está íntimamente ligada a las semillas y a su utilización. La humanidad se alimentó durante muchos años de la caza, de los frutos, de las hierbas y de las raíces. Esta forma de vida le obligaba a estar cerca del alimento y para ello seguían los desplazamientos de los animales y buscaban los vegetales allí donde los hubiese, por eso cuando el invierno llegaba se trasladaban a zonas más templadas o protegidas en donde todavía se podían encontrar. Esto significaba que era necesario organizar concentraciones, porque llevaban una vida nómada siguiendo unas rutas que estaban marcadas por el alimento. En algún momento, tras haber pasado muchos años, alguien observó que los granos se podían reproducir y en ese momento surgió el concepto de semilla. Entonces las poblaciones pudieron fijar su residencia, para aprovechar los frutos producidos que ya empezaban a ser controlados. Este acontecimiento supuso un importantísimo avance productivo, una alimentación determinada, una cultura muy influida por la disponibilidad de recursos y un importante desarrollo de la capacidad intelectual del ser humano. Pero este hecho, que fue generalizado para toda la humanidad, estuvo muy condicionado por la posibilidad de cultivo en función de las latitudes, los climas y los suelos, y de esta forma, y hasta que muchos años después la domesticación de animales y plantas avanzó suficientemente, dio lugar a una importantísima dependencia de las producciones autóctonas.

El arroz surgió en el Lejano Oriente, concretamente en la India, y cuenta una leyenda que fue un regalo del dios Siva, que creó una mujer muy hermosa, a la que pretendió en matrimonio, pero ella puso como condición que ideara un alimento que debía cumplir la condición de que nunca cansara



SOS

VALENCIA [1930]. Papel litografiado sobre cartón. 45,4 x 60.

■ Si hay una zona de España que siempre se ha estudiado como productora por antonomasia de esta gramínea, ésta es Valencia. Este bellissimo cartel de la década de los treinta (sin autoría conocida, pero con trazos atribuibles a Arturo Ballester, el célebre cartelista valenciano) trata de presentar de forma muy simple "el arroz de España", y lo hace recurriendo al tópico, que indudablemente es el modo más efectivo de lograr los efectos deseados: terrenos de huerta, una barraca (con la cruz coronando la cumbre del tejado), vegetación, árboles, dos palmeras y lo que parece ser, al fondo, el lago de la Albufera (con incluso dos embarcaciones de vela surcándolo), zona cercana a la capital donde se ha producido tradicionalmente la mayor parte del arroz valenciano, en sus extensos terrenos llanos e inundados de agua, y todo ello con gran sobriedad y economía de colores planos, marrón, azul y verde.



SOS

Algesesí (VALENCIA). Vorín [1950]. Cartulina offset. 16 x 27'7.

■ Esta marca de arroces, aún existente, y del que aquí se reproduce también otro, corresponde posiblemente a los años cincuenta del pasado siglo. El aspecto más resaltable de este cartel es la imagen que suele aparecer (todavía hoy) en otros carteles de esta marca, y que se ha convertido en un icono del mundo de la publicidad: dos valencianas, vestidas con sus trajes típicos, haciendo una paella con el citado arroz, delante de un arco árabe de herradura y tiestos con geranios, y la huerta valenciana lejos, al fondo (lo firmó también Vorín, como el del arroz español).

En segundo lugar puede observarse que esta escena está impresa en un papel de tamaño pequeño que, por entonces, se pegaba al saquito de un kilo que se vendía en las tiendas debidamente atado, cerrado y lacrado con plomo, para garantizar su calidad. Las flores y claveles que, a modo de cenefa, enmarcan el paquete citado contribuyen claramente a destacar tópicamente la españolidad del producto.

a quien lo comiera y que fuese altamente nutritivo. El dios recurrió a todos los que le podían ayudar y durante un cierto tiempo se dedicó plenamente a tal empeño aunque, al no tener éxito sus investigaciones, desistió en la búsqueda y entonces la mujer se murió y hubo que enterrarla. Pasados cuarenta días la tumba emitió un resplandor, una luz intensísima que orlaba a una planta hasta entonces desconocida. Enseguida Siva comprendió que fue el regalo que su amada hizo a la humanidad para que fuese alimento

principal, nutriese suficientemente y que se apreciase continuamente, porque no cansa por mucho que se consuma.

Las semillas originales eran largas, pero cuando pasaron a China, donde se empezó a cultivar unos 3.400 años antes de Cristo, variaron sus características y apareció en arroz redondo. Estas dos variedades, que a su vez se dividieron, siguen siendo la base de todas las clasificaciones de granos de arroz existentes en el mundo. Desde China pasó al sur de Asia y al norte de África, desde donde lle-

gó a Roma en el siglo III. Allí se cultivó solamente como planta ornamental primero y luego medicamentosa, a la que alude Teofastro describiendo sus efectos emolientes de su harina cocida que procede de "una planta rara, foránea y casi desconocida". Muchos años después, en el siglo VIII, los árabes la plantaron en los humedales valencianos, en donde prosperó el cultivo por las buenas condiciones climáticas, y desde allí se extendió a Italia y al sur de Francia, convirtiéndose en el siglo XV en el cultivo principal de la Camarga.

El arroz ha sido la base del sustento de los países del Lejano Oriente, y sigue siendo su alimento principal, donde se concentra su producción especialmente en China, India, Indonesia y Tailandia, aunque se encuentra en todos los países asiáticos que disponen de climas húmedos, pero también se produce en Australia, Egipto, Brasil, Estados Unidos y en Europa, en España, Italia y Francia. Es una planta herbácea, que en los países de origen se cultiva sobre todo en llanuras aluviales, muchas veces terraceadas, que pueden inundarse durante un periodo del desarrollo de la planta. En España se cultiva en humedales, como los de la Albufera valenciana, los regadíos de las provincias de Badajoz y Sevilla, y el Delta del Ebro. También hay variedades de secano que cada vez están haciéndose más hueco en el mercado, que valora su calidad.

## TIPOS DE ARROZ

Aunque en el Banco de Genes de Filipinas se conservan alrededor de 83.000 variedades de arroz, solamente se cultivan unas 2.000, de las que muchas son destinadas a consumo local, porque se reducen a unas cien las que son objeto de comercialización y de ellas, aproximadamente, una docena son las que verdaderamente tienen importancia en el comercio mundial.

Las dos variedades más importantes son la **japónica**, que se produce en zonas templadas, de **grano redondo** y la **índica**, que se cultiva en zonas cálidas, de **granos largos**, delgados y planos. La calidad del arroz y sobre todo su textura están muy influidas por

su composición en amilasa y en amilopectina. Los arroces ricos en amilopectina, que tienen la propiedad de absorber muy bien los sabores, son siempre de la variedad japónica y son apropiados para cocinar paellas, arroz con leche, *risottos* e imprescindibles para la cocina japonesa del sushi, en la que siempre se exigen las variedades más glutinosas (pegajosas) que dan al plato una textura especial.

Cuando los granos tienen bajo contenido en amilopectina, pertenecen siempre a la variedad índica, quedan muy sueltos y enteros, no se pasan y son los elegidos para confeccionar los platos de arroz blanco, las guarniciones y las ensaladas. Debido a que su rendimiento es muy superior a las variedades de grano redondo, cada vez va tomando más importancia su cultivo en el mundo y en España, en donde siempre se cultivaron de preferencia las variedades de grano corto, en

los últimos años las producciones han sido superadas por las de grano largo.

Entre los arroces más valorados están los que se clasifican como de grano medio, que pertenecen a la variedad japónica, aunque para distinguirlos en ocasiones, incluso en legislaciones, se les denomina como variedad **javanica**. Es el más empleado en la cocina española e italiana, porque se adapta muy bien a la paella y a las elaboraciones melosas y cremosas de los *risottos*.

Para algunas elaboraciones se necesitan unos arroces especiales, que tengan una composición en la que la amilopectina sea muy alta y que apenas tengan amilasa para que su textura sea pegajosa, como es el caso de los sushis japoneses y de algunos platos dulces de la cocina china. Este arroz que se conoce como **glutinoso, céreo, mochi** o **dulce**, que tradicionalmente se producía en Laos y China, está expandiéndose a otras re-

giones como consecuencia de la cada vez mayor participación de la cocina oriental en América y Europa.

También están en expansión los arroces **aromáticos** que son de grano largo, de la variedad índica y entre los que destacan el basmati y el thai, que están muy indicados para ensaladas y guarniciones.

Aunque hay referencias históricas de los arroces **pigmentados**, que se reservaban para los emperadores chinos, hoy pueden encontrarse en el mercado arroces rojos y negros, que deben su coloración a la presencia de antocianos en el salvado y que en algunos casos se empiezan a producir en Europa, sobre todo en Italia, en donde la variedad *venere* de color morado oscuro, casi negro, está ocupando lugar en la alta cocina. También se están produciendo, por modificaciones genéticas, arroces de color amarillo intenso, ricos en carotenos, que se utilizan en regiones en las que hay deficiencia de esta provitamina.

Aunque en los países orientales siempre se consumieron, cada vez encuentran más adictos en Occidente los arroces **integrales**, conocidos también como **arroces cargo**, que son granos descascarillados pero sin pulir, por lo que conservan una parte importante de salvado, en donde se acumulan vitaminas y minerales, y además aportan una interesante cantidad de fibra.

No es arroz, pero suele combinarse con él y cocinarse y servirse como tal, el denominado arroz salvaje, que es el grano de una gramínea acuática de una zizania (*cizaña*) que crece en los terrenos pantanosos de la Región de los Grandes Lagos, que comparten Canadá y los Estados Unidos. Es de textura un punto crujiente y tiene un ligero sabor que recuerda a algunos frutos secos, como la nuez o la avellana.

## VARIETADES DE ARROZ

El consumo de arroz se extendió pronto por el Levante español y la producción se concentró en los humedales, que son ideales para su desarrollo, pero las condiciones ambientales que en ellos se dan son también muy favorables para el desarrollo del mos-

### Granito

VALENCIA [Ruano Llopis] [1931-1936]. Papel litografiado. 67,5 x 98.

■ Este magnífico cartel, tanto de tamaño (100 x 70) como de factura (atribuido a Morell), es de esos que permiten bastante más que la pura lectura estética, por su gran impacto: arroz volteándose en el aire al ser echado desde la sartén por el cocinero; cocinero grueso; componentes de la paella valenciana controlados por éste (conejo, cangrejos de río -de los que había antes en España-, ajos, pimiento rojo, alcachofa, tomate), y todo ello desde una perspectiva de la diagonal muy atrayente, y con un fondo negro y una duplicidad de la silueta del hombre para indicar el movimiento muy vanguardistas.

Pero es que, además, es posible entrar en la consideración política de la ilustración y, de paso, saber la fecha aproximada de su realización: la bandera republicana que, en forma de cinta, sale del asa de la sartén permite no sólo ubicar ideológicamente al ilustrador cerca del régimen político que comenzó en 1931, sino también situar su confección a partir de esta fecha (antes, en todo caso, de 1939).





Salvador Belloch (hijo)

Benetúser (VALENCIA) [1930]. Saco litografiado. 66 x 110.

■ Lo más característico de este cartel (de gran tamaño, 66 x 110) no es sólo la elegancia del tema y lo atractivo del trazo con que el ilustrador (desconocido) representó la escena. En ella, una atractiva y joven criada, debidamente uniformada como antiguamente (años 20) correspondía a un hogar de clase acomodada (uniforme negro, con delantal, puños, cuello, cofia y postizo trasero para el pelo, todos blancos y con puntillas), mira sonriente a los ojos del observador y le presenta para su aprobación una paellera con la paella ya hecha que, por su contenido y variación (pollo, gambas, mejillones, carne, verduras, etc.), está ciertamente invitando a su ingestión. Pero, además, tal vez lo más curioso de este cartel sea el material sobre el que está impreso (un tejido de arpillera), con el que se forma un verdadero saco, y en el que aparece este texto: "¿Ha probado, Vd. mi arroz? es exquisito".

quito *Anopheles*, transmisor de diversas enfermedades y especialmente del paludismo, entonces muy difícil de combatir, porque los medios para extinguir al mosquito pasaban necesariamente por la desecación de charcas y lagunas. Por este motivo y para regular las producciones, Jaime I el Conquistador reguló su cultivo y creó los cotos arroceros, que han estado en vigor hasta el siglo pasado.

La sanidad por un lado y el hambre por otro fueron los argumentos empleados por los detractores, entre los que se encontraban personajes tan ilustres como Cavanilles, que se empeñó en demostrar que la mortalidad era mucho más alta en las localidades en las que se cultivaba, y por los defensores, que veían en el arroz un importante medio para combatir el hambre, crear empleo, luchar contra la pobreza y dar actividad económica a comarcas que no tenían posibilidad de otras producciones.

Con la Primera Guerra Mundial se revalorizó mucho este producto

debido a su valor estratégico, por su buena conservación y fácil preparación culinaria, hasta el punto de que se hizo famosa una especie de sentencia que dice: "Si en algún lugar de Europa suenan las bocas de bronce, el arroz que ayer estaba a nueve, mañana pasará a once". Este aforismo, en forma de poesía figura en versión bilingüe, se puede leer en Sueca, en donde todos los meses de septiembre se celebra una tradicional fiesta dedicada al arroz.

Tradicionalmente en España las variedades que se producían en mayor cantidad, y durante mucho tiempo en exclusividad, eran de la variedad japónica de grano redondo o medio, y entre las más cultivadas, apreciadas y consumidas destacan las siguientes:

**Senia y bahía**, que son dos variedades de genoma diferente, pero tan similares en sus características que son muy difíciles de distinguir, hasta el punto que la legislación permite la mezcla de las dos variedades en su comercialización. Su grano es de tipo medio y tiene la propiedad de absorber muy bien los sabores, lo que le hace muy apropiado para la elaboración de arroces secos, como la paella, aunque también se presta muy bien para los caldosos, elaborados en peroles y calderos, acompañando al pescado, la carne y las legumbres. Tienen el inconveniente de que se pasan con cierta facilidad, por lo que es necesario ser muy cuidadosos en los tiempos de cocción y además consumirlos recién hechos.

El **balilla x sollana** es un híbrido redondo y duro, también de tipo japónica, con resistencia al empastado por lo que su utilización en paellas es cada vez mayor, al tener disminuidas algunas de las desventajas de los anteriores. Es la variedad típica de la Denominación de Origen Calasparra y tiene la particularidad de que aumenta mucho su volumen, hasta un 70%. Durante la cocción lo hace uniformemente y por eso no se abre. Está muy recomendado en la elaboración de paellas y calderos.

El arroz **bomba** es de grano pequeño y redondo, en la cocción duplica su tamaño y permanece siempre suelto, lo que supone que no se pasa y que resiste muy bien la sobrecocción. Es la variedad elegida para las preparaciones culinarias en cazuelas de barro, especialmente si se van a terminar en el horno. La variedad está incluida en las Denominaciones de Origen Calasparra, Arroz de Valencia y Arroz del Delta del Ebro.

La variedad **guardiamar**, que se cultiva sobre todo en Aragón y Navarra, es de grano medio, contiene una cantidad moderada de amilasa. Su utilización es similar a la de los granos anteriormente citados y sustituye muy bien al senia y al bahía.

Hay otras variedades de japónica, de grano redondo o medio como la **tebre**, que se cultiva en el Delta del Ebro y que tiene características similares al senia y al bahía; la **lido**, que es muy fino y plástico; la **calca**; la **niva**, que se caracteriza por su alto rendimiento, y nuevas variedades que están apareciendo en función de las necesidades, como por ejemplo la resistencia a enfermedades, la facilidad de ahijamiento, etc.

Italia es nuestro primer competidor en arroces de calidad y en las preparaciones culinarias de la paella, en las que son protagonistas en forma de *risottos*. Tienen excelentes condiciones para ser utilizadas las variedades **arborio**, **carnaroli**, **vialone**, **nano** y recientemente la

**venere**, que es un arroz negro que se cultiva en los secanos de la Pianura Padana, a una cierta altura sobre el nivel del mar. Todas son variedades que pueden absorber una gran cantidad de agua durante la cocción sin que se ablanden demasiado.

Las variedades índicas de grano largo son de cultivo más reciente en España, pero su producción tiene tendencia a crecer de forma notable. Tienen la ventaja de que no se pasan, por lo que están muy indicadas en ensaladas y guarniciones. La variedad **puntal**, procedente de Asia, es la primera que tuvo amplia difusión y fue muy bien acogida, porque la escasa proporción de almidón da muy buena imagen a los platos con ella elaborados, al presentarse los granos muy sueltos. Su destino preferente es para la elabora-

ción de arroces tipo "pilaf", pero muchas veces se emplea en la elaboración de paellas masivas, destinadas a la restauración popular, por su ventaja de mantener su textura y sabor durante bastante tiempo.

En el Delta del Ebro se está imponiendo la variedad **thaibonnet** por sus buenos rendimientos productivos y su excelente aspecto, porque aunque tiene un mayor contenido en almidón que la puntal, y precisamente por eso, resulta más sabrosa aunque menos "suelta".

Se están haciendo experiencias de cultivo con variedades aromáticas como la **basmati**, originaria de la India y el **jazmín**, procedente de Tailandia, pero los resultados todavía no son suficientemente buenos para que se hayan extendido, aunque continúan las

pruebas con la variedad **urumati**, seguramente espoldeadas por los buenos resultados que se han obtenido en Italia, donde la variedad **ferrini** se está consolidando.

## LOS PLATOS ESPAÑOLES DE ARROZ

A principios del siglo XX se extendió su comercio de forma considerable y este cereal, que hasta entonces había alternado con garbanzos, habas y alubias en la elaboración de diversos pucheros, peroles y ollas, se convirtió en protagonista principal, cocinándose sin la compañía de legumbres, y la **paella** por aquel entonces se difundió porque, aunque su origen es muy antiguo (proviene de la

## LOS REFRANES DEL ARROZ

**Aunque hay algunos refranes españoles que tienen como** protagonista al arroz, no abundan tanto como los de otros alimentos autóctonos, o que llegaron antes y se distribuyeron por todo el territorio nacional, porque el arroz, aunque es muy tolerante, en lo que a suelos y temperaturas se refiere, es exigente, por lo menos en algunas etapas de su ciclo, en humedad que necesita para desarrollarse, por lo que su cultivo se limita a humedales permanentes o a tierras anegadas. Las áreas de cultivo se desplazan y ya no es Levante la región más productora, ha sido sobrepasada por Andalucía y Extremadura, regiones en donde la producción de arroz es relativamente reciente, por lo que no ha calado mucho en la cultura popular y por lo tanto en el refranero.

**Arroz pasado, arroz tirado.** La composición del arroz es variable y, cuando en ella entra una cantidad alta de almidón, tiende a "pasarse" si lo tenemos al fuego más de lo necesario o si transcurre demasiado tiempo entre que se terminó de hacer y disponemos de él en la mesa. Entonces queda como una masa incomedible porque se han roto los granos. Sucede con los granos redondos, que eran los de cultivo tradicional en España, aunque hoy ya alternan con las variedades de grano largo, que tienen mucho menos almidón. El sentido del refrán va dirigido a que cuando algo ya ha quedado obsoleto, por el motivo que sea, su valor disminuye de una manera importante, hasta el punto de que lo que tuvo en su momento una gran aceptación ha podido quedar inservible. En este mismo concepto abunda el dicho **se le pasó el arroz**, que se refiere a que cuando una persona cumple más años de los convenientes para tomar una determinada decisión, sus características pierden

"cotización" como sucede con la joven (o el joven) que se casa muy tarde o con el futbolista que pasado un cierto tiempo todavía no se ha retirado, por ejemplo.

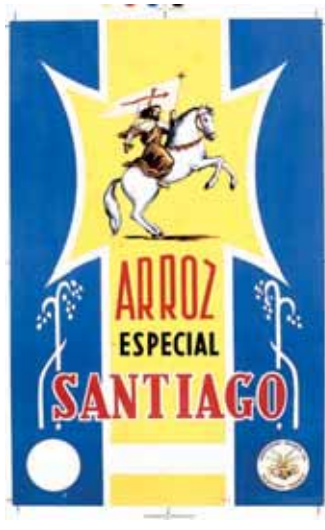
**El arroz, el pez y el pepino nacen en agua y mueren en vino.** Son tres alimentos que necesitan de abundancia de agua para vivir y que es muy conveniente consumirlos acompañados de vino y a ser posible de un buen vino, para que nos dejen sentir todas sus virtudes gustativas. El origen del refrán está en la creencia de que cuando estos alimentos se comen con agua son más indigestos y, aunque no es necesariamente cierto, sí es verdad que el vino, entre sus virtudes, tiene la de facilitar la digestión y además es un interesante alimento, que nos proporciona algunos nutrientes difíciles de encontrar, como por ejemplo los polifenoles.



**¿Me preguntas por qué compro arroz y flores? Compro arroz para vivir y flores para tener algo por lo que vivir (Confucio).** Está claro que la doctrina de Confucio resume una parte, muy importante, del saber oriental y sobre todo hace fácil comprender los mensajes. En este caso el arroz representa el materialismo, que es necesario, aunque seguramente menos de lo que lo hemos hecho nosotros, para vivir y las flores representan la espiritualidad y los ideales. Hay una frase que originalmente se refiere a las patatas, pero que en este caso las podemos sustituir por el cereal protagonista de este número, que dice: "Reza por la paz, la gracia y el alimento espiritual, ya que todo esto es bueno, pero no te olvides del arroz". El alimento es muy necesario y sobre todo mientras haya personas a las que no les llega. Y lo necesitan. ■

palabra latina *padella*), la realidad es que es a finales del siglo XIX y principios del XX cuando se generaliza la elaboración de este plato, en recipiente de base ancha y escasa altura, lo que dio lugar a un importante cambio en el proceso de cocción, al que se debe la verdadera difusión del plato, que se empezó a cocinar en las diferentes regiones españolas y se convirtió en plato emblemático de nuestra cocina en el extranjero.

La paella no tiene una fórmula única. Nació en la huerta y los vegetales fueron los compañeros principales del arroz, pero también se utilizaron en su elaboración otros alimentos, como los pollos y conejos que se criaban en las barracas huertanas o como las anguillas que podían pescarse en la Albufera, que seguramente en aquellos tiempos estaba menos contaminada y eran más fáciles de encontrar, y también se asomó al mar y los pescados y mariscos participaron en su elaboración. Por eso hay tantas paellas y todas son igual de auténticas, pero es necesario que para que sean buenas cumplan una condición indispensable y es que sean coherentes, para lo que es necesario que el arroz sea el protagonista principal, el que absorba los sabores de los demás componentes y el ingrediente que se prefiera por encima de los otros acompañantes. Quizás fue excesivamente estricto Josep Pla cuando afirmó que había llegado a la conclusión de que las



#### Santiago

Benetúser (VALENCIA) [1950]. Cartulina offset (prueba de imprenta). 32,7 x 48.

■ En el caso de este arroz, el menos antiguo de todos (años cincuenta o, incluso, sesenta del siglo XX), y tal vez el de menor atractivo estético de todo este bloque, se pueden destacar no obstante algunas particularidades. En primer lugar, el ser una prueba de imprenta; es decir, no ser "todavía" el cartel que se imprimió para circular y repartir en los comercios, sino la "prueba" que antes se hizo en el taller de impresión para ver el color, el tamaño, las señales por donde debía cortar la guillotina para dejarlo en el tamaño elegido, etc.

La segunda observación es, además de la ciudad de producción (Benetúser), el propio nombre del arroz, Santiago, y la patriótica forma que en aquellos años era la ideal para ilustrarlo, con el santo patrón de España, en su caballo blanco y con la espada con la que iba matando moros (Santiago Matamoros era también su nombre de entonces).

mejores son las monográficas, porque también las mixtas pueden ser buenísimas, pero es preferible ser comido que excesivamente pródigo en los ingredientes.

Dice Lorenzo Millo que, aunque se suelen enumerar más de cien platos de arroz, no son tantos los que tienen calidad suficiente para acceder a esta denominación. Los clasifica por el tipo de recipiente en el que se elaboran, como paellas, cazuelas y puchero. **Paella de alcachofas, marinera de pescado, de marisco, de huerta, de pollo, de conejo, de anguila, de pato**, que sólo es posible (la auténtica) cuando se abre la veda, la de **conejo y bonito** (*conill i bonitol*), que es

magnífica aunque quizás menos comercial, el **arroz negro** y los **arroces a banda** son un ejemplo, aunque no exhaustivo, de los arroces elaborados en paella. Entre los hechos en cazuela, que generalmente se terminan en el horno, quizás el más humilde, pero de una elegancia excepcional, es el **arrós amb fassols y naps** y el **arroz con costra**, y entre los de puchero, olla o caldero merecen citarse los **arroces caldosos de huerta**, que utilizan hortalizas de estación, bien sazonadas con azafrán, pimentón y ajo, de **pollo y conejo**, con **col y costillas** de cerdo, de **pescado**, con **conejo y setas**, de **sepia**, las ollas **de cardillos**, la de **invierno**, las

**olletas de matanza**, las de **music**, que se hacían en las fiestas de los pueblos para obsequiar a las bandas de músicos y el **giraboix**, del que se dice en una cancioncilla popular que si la reina lo conociera, se iría andando desde Madrid para tener la satisfacción de probarlo. Aunque el mejor sitio para comer arroz es la Comunidad Valenciana, su penetración ha hecho que en muchas partes se hagan platos interesantes, sobre todo paellas en todo el litoral mediterráneo e incluso en Cantabria, en donde todos los años Zacarías Puente organiza un concurso, pero además se hacen otros platos y muchas veces con gran éxito, hasta el punto de que Dionisio Pérez se atrevió a de-

#### Salsafán

Novelda (ALICANTE) [1950]. Papel cuché offset (prueba de imprenta). 21,4 x 29,2.

■ Este producto que aquí se anuncia no es, curiosamente, un arroz, sino el condimento que suele acompañarlo cuando se prepara en forma de paella, y que es el colorante que en los años cincuenta, con un azafrán muy escaso y caro, se constituyó en su sucedáneo más común para, como reza el anuncio, "alegra[r] sus comidas".

Aparentemente la escena, con una familia o un grupo de amigos que, en el campo, se disponen a disfrutar de la paella ya preparada (acompañados del sonriente campesino con sombrero que identifica siempre los anuncios de esta casa), no necesita de mayores comentarios.

Sin embargo, lo que no deja de sorprender, por un lado, es el bonete de estilo oriental que cubre la coronilla del niño que está en primer plano y, por otro, los ojos rasgados de casi todos los componentes de la escena que, por su indumentaria, parecen ser, sin embargo, una típica familia media española de entonces.

¿Tal vez fuera un guiño para la exportación de nuestro arroz a países asiáticos como Japón, como efectivamente ocurrió durante muchos años, por el aprecio que tenían por este producto?





#### Bomba glacé oro

Tabernes de Valldigna (VALENCIA) [Diarco] [1950].  
Cartulina litografiada. 25 x 36.

■ Este cartel de la década de los cincuenta o sesenta del pasado siglo incorpora, por un lado, una novedad estilística, con un gallo sonriente, vestido de cocinero y con una cuchara de madera, que se apoya en un "moderno" paquete de un kilo de arroz ya envasado (el ilustrador era Diarco).

Y, por otra parte, y como reza la leyenda que aclara la particularidad de esta marca, es un arroz que no sólo era para hacer paella, sino que, al estar ya condimentado (tal vez con sabor a pollo), servía para acompañamiento de otros guisos. De ahí el texto: "sus platos siempre con ...", el único arroz condimentado".

cir que el mejor arroz de España era el **zamorano**, un arroz de matanza que se termina en el horno cubierto con unas lonchas de tocino, o de jamón, que quedan crujientes y que verdaderamente tiene personalidad. También merecen citarse platos hoy casi olvidados como las **sopas de arroz**, con chirlas o con almejas, los **arroces con habichuelas**, la **olla gitana**, el **arroz a la cubana** o **a las tres delicias**, pero sobre todo hay un plato verdaderamente excepcional y de elaboración generalizada, que es el **arroz con leche**. De todos ellos los mejores son los que se hacen en Asturias, donde la calidad de la leche, y la forma lentísima de cocerla hacen que el plato tenga una cremosidad verdaderamente extraordinaria, hasta el punto de que Grande Covián, que era muy estricto en la cantidad moderada de alimento que debía tener cada plato y que prohibía tajantemente repetir, me confesó que seguía la regla a rajatabla y que sólo la conculcaba en sus visitas a la localidad de su Colunga natal, en la que no podía resistir la tentación de repetir un buen arroz con leche.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

El componente fundamental del arroz es el almidón, por lo que es rico en calorías. El contenido en proteínas está alrededor del 7% y aporta cantidades apreciables de tiamina,

riboflavina y niacina, además de fósforo y potasio, pero el problema es que la mayor parte de estos oligoelementos está en las capas externas y el consumo en España, y en general en todo el mundo occidental, es de arroz refinado y pulido, por lo que se pierde casi toda la fibra, hasta la mitad de los minerales y casi todas las vitaminas. Por este motivo, su función nutricional se reduce a su aporte importante de hidratos de carbono y moderado de proteínas, quedando convertido en un alimento sobre todo energético. Se ha observado que el consumo regular de

arroz es conveniente para la dieta de hipertensos, por su escaso contenido en sodio, y para prevenir esta enfermedad es recomendable su ingesta entre dos y cuatro veces por semana. El arroz con cáscara es rico en fitosteroles, que facilitan la reducción de los niveles de colesterol, por lo que es este tipo el que se debe elegir en los casos de hipercolesterinemia. El arroz integral es muy rico en silicio, posiblemente el alimento más rico, y a este mineral se le están descubriendo importantes funciones, como la de estimular la síntesis de material óseo y en la formación de tejidos cartilaginosos, lo que le hace recomendable para la prevención de la osteoporosis. Su actividad astringente hace que sea el alimento de elección tras los procesos diarreicos, por su efecto positivo en la recuperación de la mucosa intestinal, y debe estar presente en las dietas de deportistas o personas con importante desgaste físico, aunque su alto contenido en hidratos de carbono hace conveniente que su consumo sea moderado en las personas con sobrepeso u obesidad. También debe controlarse en personas con diabetes porque, si se consume en exceso, provoca aumento de los niveles de glucosa en sangre. ■



#### Pascual

Algemesí (VALENCIA) [1930]. Papel barnizado en relieve y troquelado sobre cartón. 21,5 x 32.

■ Este pequeño cartel, troquelado y barnizado, usado con un soporte de cartón detrás como "display" (desplegable) para apoyarse en un mostrador o escaparate, tiene una factura típicamente valenciana: una muchacha sonriente, en traje regional, sentada de espaldas, con dos saquitos del producto, y con una barraca al fondo.

El texto aclara que este arroz es de una clase especial, el "selecto matizado florete", que se presentaba en "saquitos fantasía [sic], 1/2, 1 y 2 kilos".

Los originales de los carteles que ilustran este artículo forman parte de la colección de más de 5.000 ejemplares de Carlos Velasco, profesor de Economía en la UNED. Para contactar: [www.vecamugo.es](http://www.vecamugo.es)