



## El arroz como alimento, paradigma y retruécano

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR

**E**l arroz es alimento de sustancial valor nutricional. En un porcentaje que oscila entre el 70% y el 80% es almidón, un hidrato de carbono que proporciona al organismo energía de saludable absorción lenta, de manera que ese aporte energético se va utilizando a medida que se necesita, sin convertirlo en grasa. Además, en su versión integral o con cáscara es proteína vegetal en un 7% y aporta cantidades estimables de vitamina B1, B2 y B3, así como fósforo y potasio. El problema es que masivamente se consume procesado y en su descascarillado, refinado y pulido pierde aproximadamente la mitad de los minerales y cerca del 85% de las mencionadas vitaminas del grupo B, lo que en última instancia le convierte en un alimento puramente calórico o energético.

Cosa muy distinta sucede cuando se mezcla con una legumbre, algo que en el continente americano remite básicamente a los frijoles y que en España se extiende, en clave de empedrado, a las lentejas, garbanzos y alubias blancas.

Cuando tal encuentro o maridaje se pone en el plato, estamos ante un condumio de



enorme valor proteínico y la explicación es sencilla.

Las proteínas animales contienen la cadena completa de aminoácidos esenciales, aquellos que el cuerpo humano no puede producir o al menos en la cantidad suficiente y que hay que obtener de la dieta, y por eso se dice que son proteínas completas. Sin em-

bargo, las proteínas vegetales carecen de alguno de estos aminoácidos esenciales, como es el caso de la metionina en las legumbres y de la lisina en los cereales. Esto quiere decir que si preparamos un plato que contenga cereales y legumbres, habremos conseguido una proteína completa, de igual o incluso superior valor biológico al de la carne.

## SÍMBOLO DE FERTILIDAD, PROSPERIDAD Y HARTAZGO NUPCIAL

El arroz, sobre esto no hay la más mínima duda, es símbolo universal, en mayor o menor medida, de fertilidad, abundancia y prosperidad. Por la especial significación que esto tiene en los países orientales, donde el cereal es la base y casi la cúspide de la dieta, se da por cierto que la costumbre de rociar a los novios con puñados de arroz a la salida de la iglesia o el juzgado donde acaban de contraer matrimonio proviene del Oriente, pero tal es error craso.

La práctica, evolucionada en el discurrir de los siglos, tiene su origen en la antigua Roma, donde la novia llevaba en su manos o trenzadas en el pelo espigas de trigo, símbolo de fertilidad, mientras que el novio iba rompiendo en la cabeza de la desposada pequeños trocitos de pasteles de trigo horneado, con el mismo sentido metafórico. Cuando llegaba el momento del convite, la pareja repartía entre familiares y amigos las migas que habían ido quedando en la cabeza, junto a puñaditos de nueces y almendras muy picaditas y aderezadas con miel. La mezcillilla



y caspa, llamada *confeto*, era arrojada a su vez por los invitados a las cabezas de los novios, entre gritos y cánticos entusiastas.

Con el tiempo, el *confeto* fue sustituyéndose por granos de arroz que se portaban en fardelillos. En los siglos XVIII y XIX la práctica viajó de Europa a América, donde arraigó con fuerza y, ya en época contemporánea, se convirtió en rito casi obligado.

Y, como sucedió con tantas cosas, el camino fue de ida y vuelta, porque, especialmente gracias o desgracias al cine de Hollywood, el bombardeo de arroz a la salida de la ceremonia se convirtió en icono transnacional y, sobre todo, europeo. Claro que el cine es cine y la realidad de la vida otra cosa, que, en el caso, se suele traducir en dolorosos golpes de puñada arrocerera en pleno rostro o puré dentro del espacio de las gafas de los novios con gafas, que haberlos haylos. Total que, poco a poco, el arroz se ha ido sustituyendo por pétalos de flores, hojas secas, confetis con formas, burbujas de jabón o cualquier otra cosa menos lesiva que el arroz a chorro.

## DEL ESTAR MÁS PEDIDO QUE EL BARCO DEL ARROZ

En la provincia de Cádiz, y por imitación en otras alledañas, se suele emplear la expresión "estar más pedido que el barco del arroz" para decir de alguien que no encuentra solución o salida a las negativas situaciones que le acaecen, o que no sabe cómo salir de un embrollo. La frase hecha nació en la dura posguerra de pertinaces sequías y terribles hambrunas, pero su origen sigue y probablemente seguirá siendo incierto.

Los gaditanos hablan de un barco llamado "Alcatraz", que se hundió en la bahía cuando intentaba llegar a puerto. Otras versiones hablan de un buque que desde la Argentina de Perón y Evita llegaba, como otros, con ayuda condumiaria. Finalmente hay apuntes que aseguran que fue el propio aparato de propaganda franquista quien difundió la falsa noticia de que estaba llegando a Cádiz un barco cargado de arroz hasta los topes para tranquilizar a la famélica y soliviantada población, y que más tarde hizo circular el bulo de que el navío había naufragado. Se supone que la censura consiguió, manu militari, que no se volviera a hablar del asunto oficial o formalmente, pero nada impidió a las gentes crear y expandir un dicho en tono de chirigota. ■

