

“ARROZ EN SU PUNTO”

Pensando en los consumidores y con el objetivo de mejorar la calidad de vida y defensa de los consumidores, **Fundación Grupo EROSKI** trabaja en 3 direcciones:

- 1.- Información al consumidor
- 2.- Solidaridad
- 3.- Medio Ambiente

Esta labor informativa y de actuación se concreta ante los consumidores a través de las acciones de **Idea Sana EROSKI**

Idea Sana EROSKI tiene como objetivo hacer propuestas a los consumidores para poder así generar estilos de vida beneficiosos y saludables.

Queremos generar actividades que promuevan el bienestar como apoyo a la mejora de la calidad de vida.

Los temas principales en torno a los que gira **Idea Sana EROSKI** son:

- Alimentación y nutrición
- Deporte y salud
- Medio ambiente
- Solidaridad

Se trata de una propuesta de soluciones orientadas a proporcionar bienestar físico, psíquico y social.

Idea Sana EROSKI pone a disposición de los consumidores toda la información que necesitan para mejorar su calidad de vida. Lo hacemos a través de diferentes canales, destacando:

- **Revista Idea Sana EROSKI**

Con periodicidad bimestral recoge en sus páginas información práctica. Cuenta con la colaboración y apoyo de personajes relevantes que han prestado su imagen a nuestras portadas.

- **Web www.ideasana.com**

Puedes acceder on line a todos los contenidos de la revista, buscar números anteriores y descargar información sobre las escuelas.

- **Escuelas Idea Sana**

Son charlas informativas de 1 hora de duración. Ofrecen a los consumidores información más personalizada sobre un buen número de temas relacionados con:

- .- Alimentación y nutrición
- .- Manipulado de alimentos
- .- Tiempo libre y ocio
- .- Deporte y salud
- .- Entorno natural y doméstico.

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 encuentra 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, ... éstos 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.

ORIGEN E HISTORIA DEL ARROZ

Dicen que es común entre la población china, preguntar como saludo: "¿Has comido ya tu porción de arroz?" Si la respuesta es afirmativa significa que la persona está bien. Esta anécdota no significa que sea un alimento exclusivo de los asiáticos. En realidad un tercio de la población mundial considera insustituible este cereal para sobrevivir. Existen personas de todo el mundo que si no tienen un plato de arroz en su mesa, sienten incompleta su dieta.

El arroz, forma parte de un grupo de 19 especies de hierbas anuales de la familia de las Gramíneas, aunque es el arroz común (*Oryza sativa*) la única especie importante para el consumo humano. Algunos historiadores afirman que este cereal es nativo del Sureste asiático y se cultiva desde hace más de 7000 años. Se tienen evidencias de su cultivo, anteriores al año 5000 a.n.e. en el oriente de China, y antes del año 6000 a.n.e. en una caverna del norte de Tailandia.

La nacionalidad del arroz es tan controversial como su historia. Estudiosos del tema, consideran que el arroz es oriundo de Asia meridional, porque crece silvestre en la India, Indochina y China. Si bien es cierto que en estas zonas muchas variedades se desarrollan espontáneamente desde épocas muy antiguas, otros investigadores aseguran que el cereal se originó en África y luego se trasladó al Asia. Una tercera hipótesis afirma que surgió en ambos continentes a la vez. Lo indiscutible para todos, es que se trata de uno de los alimentos más antiguos de la humanidad.

Según los historiadores, entre los griegos y romanos, el arroz se consideraba como una especia exótica de lujo que se traía desde el Oriente, útil solamente para las personas más ricas de la sociedad. Ellos veneraban el cereal sobre todo por las propiedades del agua de arroz. En la época de Nerón, el médico griego Dioscórides describe este cultivo como un medicamento muy eficaz para los problemas intestinales. Dicen que Alejandro Magno fue quien trasladó el cereal desde Oriente, como alimento. El caso es que en breve lapso, el arroz

se propagó de la India y Sudeste de Asia a China; de aquí a Corea y luego a Japón en el siglo I a.n.e., y del Sur de China a Filipinas e Indonesia, África y parte superior de Europa.

Los españoles afirman que seguramente los árabes, asentados en el reino del Al-Andalus, fueron los responsables de los primeros arrozales, y que probablemente entró el arroz a Italia por los árabes, alrededor del siglo IX d.n.e. Lo real es que era un artículo muy caro durante toda la Edad Media, en la que se consideraba un lujo propio de las personas más ricas de la población.

Por esa fecha en Milán, Italia, el arroz no se cultivaba, se transportaba desde el Asia y sus precios eran muy altos. Sólo se vendía en tiendas especializadas. Es a finales del siglo XIII cuando la familia Visconti decide introducir el cultivo en sus tierras, y nacen los primeros arrozales italianos.

La historia afirma que al Hemisferio Occidental llegó el arroz, en el segundo viaje de Cristóbal Colón, aunque la semilla no germinó; no existen referencias precisas de su llegada a Cuba. En cuanto a la América del Norte, más exactamente a Carolina, dicen que lo introdujo un barco holandés procedente de Madagascar en 1685. El arroz va y viene de un sitio a otro con las migraciones, las guerras de conquistas y la necesidad de un alimento valioso. Mientras en otros sitios crece de manera silvestre. Pero no se puede confundir este arroz silvestre, con el de consumo humano. El silvestre es una gramínea anual acuática, es la especie *Zizania aquatica*.

COMPOSICIÓN DEL ARROZ

El arroz está formado por diferentes componentes, todos ellos necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

A continuación, detallamos los diferentes componentes que dan lugar al arroz:

- **Carbohidratos:** Los carbohidratos simples y complejos son ambos importantes en la dieta. Son el combustible del cual nuestro cuerpo toma la mayor cantidad de energía. Al menos la mitad de las calorías consumidas durante el día deberían venir de carbohidratos, especialmente carbohidratos complejos tales como el arroz. El azúcar, el almidón y la fibra son tipos de carbohidratos. Los carbohidratos simples son azúcares dentro de los cuales se encuentran la glucosa, fructosa, lactosa y sucrosa. Los carbohidratos complejos que son compuestos por cadenas de moléculas de glucosa consisten en principio de almidones y fibra. El almidón es la forma de almacenamiento del carbohidrato en plantas; en los humanos es el glucógeno. El arroz contiene un gran porcentaje de carbohidratos (variando entre 23.3 y 25.5 gramos por 100 gramos de arroz cocido). De hecho, el 90% de las calorías en el arroz provienen de los carbohidratos. Este carbohidrato complejo ofrece más vitaminas y fibra que cualquier carbohidrato simple.
- **Fibra:** Los expertos recomiendan que consumamos por lo menos 25 gramos de fibra cada día para reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Los alimentos ricos en fibra ayudan al funcionamiento del sistema digestivo y reducen el riesgo de desarrollo de desordenes intestinales. Media taza de arroz blanco proporciona 0.3 gramos de fibra. Media taza de arroz moreno proporciona 1.8 gramos de fibra.

- **Proteína:** Las proteínas proporcionan aminoácidos para construir y mantener el tejido, para formar enzimas, algunas hormonas y anticuerpos. Las proteínas hacen parte de algunos procesos de regulación del cuerpo y son una buena fuente de energía. Las proteínas son únicas dentro de los nutrientes energéticos porque contienen nitrógeno y están compuestas por unidades de amino ácidos conectados por cadenas. Los amino ácidos esenciales no son producidos por el cuerpo; así que tienen que ser proporcionados por las proteínas. Los ocho amino ácidos deben estar presentes al mismo tiempo y en las cantidades necesarias para que las proteínas se sinteticen. En el arroz los amino ácidos están bien balanceadas pues se encuentran los ocho y en las cantidades necesarias. Es por esto que el arroz es único. A pesar de ser limitado el contenido de proteína en el arroz (entre 2.0 a 2.5 mg por media taza de arroz cocido) esta es considerada una de las proteínas de mejor calidad.
- **Grasa:** El arroz contiene únicamente una mínima cantidad de grasa (entre 0.2 gramos en media taza de arroz blanco cocido y 0.9 gramos en media taza de arroz moreno cocido). La grasa es la fuente más concentrada de energía. Además de proporcionar energía, la grasa contribuye con la absorción de vitaminas que son solubles en ésta. El ácido graso es la unidad básica en las grasas. Todos los ácidos grasos requeridos por el cuerpo pueden ser sintetizados de carbohidratos, grasa o proteínas a excepción de uno - el ácido linoleico. El ácido linoleico representa el 30% del total de los ácidos grasos que se encuentran en el arroz. Debido a que el arroz es bajo en grasa, (menos de 1% de las calorías provienen de grasa) y no contiene colesterol es un excelente alimento para ser incluido en cualquier tipo de dieta.
- **Enriquecimiento:** Cerca del 70% del arroz consumido en los Estados Unidos es enriquecido. El arroz contiene tiamina, niacina y hierro. Sin embargo durante el proceso de molido las cantidades de estos nutrientes son reducidos. Para compensar esta pérdida, el arroz es

enriquecido con tiamina, niacina y hierro. Todo arroz enriquecido es adicionalmente fortificado con ácido fólico.

PROCESAMIENTO INDUSTRIAL DEL ARROZ

La primera operación que se lleva a cabo en la industria consiste en la limpieza y posteriormente el descascarillado. Con este proceso se elimina la cascarilla dura que protege al grano cuando esta en la espiga. Así se obtiene el arroz moreno o integral, rico en vitaminas del grupo B, minerales y fibra.

Después se somete a un proceso denominado "mondado" con el cual se logra eliminar total o parcialmente la cutícula o salvado que recubre al grano y el germen, pero lamentablemente se eliminan gran parte de vitaminas, minerales y fibra.

El germen desaparece totalmente con el último proceso, el pulido, con lo que se logra evitar que el arroz se enrancie mientras esté almacenado, pero se reduce notablemente su calidad nutritiva.

Existe un proceso más moderno, el vitaminado, que consiste en la impregnación de los granos de arroz de vitaminas mediante la inmersión de estos en una solución de ellas y secándolos a continuación. Esta es una de las razones por las que se debe evitar lavar los arroces antes de realizar cualquier receta, ya que se perderían las vitaminas hidrosolubles. Otra razón sería la pérdida de almidón, necesario para dar el aspecto deseado a muchos platos. Al final de todos los procesos el arroz blanco ha perdido un 15% de su peso.

En algunos países asiáticos, como India y Pakistán, el arroz se ha sometido durante siglos a un proceso de vaporizado y posterior secado antes de proceder con el descascarillado. La finalidad era facilitar este último proceso. Esta técnica logra un efecto secundario de vital importancia, parte de las vitaminas y de los minerales del salvado pasan al grano de arroz, con lo que este se enriquece en dichos nutrientes, y es esta la razón por la que la incidencia del Beriberi (enfermedad producida por la falta de vitamina B1) no ha sido significativa en esos países. Desde el descubrimiento de este efecto, hace

pocas décadas, cada vez es más utilizado este proceso, principalmente en arroces de grano largo. El proceso no afecta al tiempo de cocción del arroz, sin embargo mejora mucho su resistencia al empaste. El nombre que se le da a este arroz es arroz vaporizado (o arroz parboleid). No hay que confundir este último con el arroz precocido o arroz rápido. Este es un arroz que ha sido cocido y fisurado para facilitar la entrada de agua durante la cocción y así acelerar el proceso, que pasa de los veinte minutos tradicionales a tan sólo cinco minutos.

TIPOS Y CLASES DE ARROZ

Existen en el mundo más de dos mil variedades de arroz, pero sólo se cultivan unas cuantas que se agrupan por tipo de arroz, en tres grandes categorías:

- **Blanco de grano largo:** Es el tipo de arroz que se produce en nuestro país y es reconocido en el mercado internacional por su altísima calidad. Es un grano largo y delgado, es al menos 3 veces más largo que ancho. Supera los 6 milímetros de longitud. La cáscara, el salvado y el germen se eliminan durante tratamiento industrial. Después del cocinado, los granos tienden a permanecer separados debido a su bajo contenido de amilopectina (componente del arroz), condición indispensable para su preparación en ensaladas y guarniciones. Si durante la cocción se le añade una o dos cucharaditas de zumo de limón al agua, se potenciará la blancura del arroz. Los arroces indios basmati y patna, pertenecen a esta variedad. Existe también la variedad de grano largo americano, menos aromático que los otros.
- **Blanco de grano medio:** Es un grano más corto y grueso que el arroz de grano largo y tiene una textura suave y tierna al ser cocido. Es de forma ligeramente redondeado y tiende a empastarse cuando se someten a una cocción demasiado prolongada. Se le aplica el mismo procesado industrial que al arroz de grano largo (sin cáscara, sin salvado y sin germen). Es la variedad más consumida en nuestro país. El más característico es el arroz bomba, en el que se incluye el arroz de calasparra, único con denominación de origen en España. El arroz bomba, una vez sobrepasado el tiempo de cocción no se rompe como el resto, sino que se abomba y se arruga un poco. Esta peculiaridad le permite guardar el almidón con lo que siempre sale suelto, lo que le hace idóneo para elaborar paellas.
- **Blanco de grano corto:** Es prácticamente redondo en su forma. Tiende a pegarse cuando se cocina. Se le aplica el mismo tratamiento industrial que a los anteriores (sin cáscara, sin salvado y sin germen).

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 mas utilizados:

- **Arroz integral o cargo:** De grano medio o largo, es más oscuro que los refinados debido a que conserva parte del salvado de la cáscara. Requiere una cocción más lenta y prolongada (unos 45 minutos). Tiene, al ser degustado, una textura masticable y un sabor parecido a la nuez. Su importancia crece día a día, debido a la preocupación por una alimentación más saludable y nutritiva.
- **Arroz vaporizado:** Es el tipo de arroz preferido por los consumidores que requieren arroces livianos y de fácil separación. No se pasa ni se pega. También contiene más nutrientes que el arroz blanco. El inconveniente es que requiere unos minutos más para su cocción, y absorbe peor los sabores de los ingredientes que lo acompañan.
- **Grano redondo:** Es pequeño y se cuece muy deprisa. Además contiene gran cantidad de almidón que proporciona al medio en el que cuece, con lo que este adquiere una textura cremosa. Es el adecuado para aquellas recetas en las que interese aprovechar esta cualidad, como los arroces cremosos, los risottos italianos o las múltiples variaciones de arroz con leche.
- **Arborio:** es un arroz de grano corto, originario del valle del Río Po al norte de Italia, se usa para *risottos* 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 mas 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, éste 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 esté cocido los granos estarán bien secos y separados. Es ideal para pilaf y para contrarrestar los picantes de la gran mayoría de comidas hindúes.

PROPIEDADES NUTRICIONALES DEL ARROZ

El arroz es el alimento principal de dos terceras partes de la población del planeta. El arroz es un cereal sano y nutritivo y tiene cualidades que lo vuelven ideal en cualquier tipo de dieta o requerimiento nutricional.

El arroz se encuentra dentro del grupo de los alimentos ricos en hidratos de carbono, pues el almidón es la sustancia nutritiva dominante en su composición. El arroz es un cereal que se encuentra en el primer nivel de la llamada "Pirámide Alimenticia", el grupo que debe aportar la mayor parte de la energía necesaria para el organismo en forma de hidratos de carbono.

El arroz tiene las características naturales propias de los cereales: vitaminas, hidratos de carbono, proteínas, fósforo, magnesio, etc., por no mencionar la fibra alimentaria, que ayuda a reducir el riesgo de cáncer de colon y de mama y mejora la calidad de la microflora intestinal.

El arroz es bueno para nuestro organismos porque:

- ❑ Contiene sólo 103 calorías por media taza de arroz blanco y 108 calorías por media taza de arroz moreno.
- ❑ No contiene colesterol
- ❑ No contiene grasa
- ❑ No contiene sodio
- ❑ Es un carbohidrato complejo
- ❑ No contiene gluten y es no alergénico
- ❑ Es sencillo de digerir

Puedes comer arroz a diario que no te supondrá ningún perjuicio para la salud. Todo lo contrario. El arroz es un alimento básico para gran parte de la humanidad .

En muchos países, el arroz hace las funciones de nuestro pan y lo toman a diario para acompañar las comidas. En Japón, cuando te sientas en la mesa de un restaurante lo primero que te sirven es un plato de arroz blanco.

Otras cualidades del arroz son:

- Por su bajísimo contenido en grasas, es un alimento excelente para mantener una buena salud cardiovascular siempre y cuando no se le incorporen grasas al cocinarlo.
- El componente mayoritario del arroz es el almidón y por ello supone una buena fuente de energía. Aporta unas 350 calorías por cada 100 gramos. Aporta un 7 por ciento de proteínas y es rico en vitaminas del grupo B, si se consume integral.
- Es pobre en minerales, especialmente en hierro, calcio y zinc y por ello resulta conveniente tomarlo en combinación con legumbres, verduras, carnes o pescados.

El arroz debe estar presente varias veces por semana en una dieta equilibrada, sea como plato principal o como guarnición de carnes, pescado, huevos. También puede tomarse como postre.

LA COMPRA Y CONSERVACIÓN DEL ARROZ

Existen muchos tipos de arroz en el mercado, siendo sus precios también variables. El buen consumidor, debe reconocer y valorar, a la hora de hacer la compra, el aspecto general del grano, forma y tamaño, así como su grado de limpieza, asegurándose que los granos no tienen, motas, brechas o están oscuros o partidos.

Para ello, la industria se encarga de hacer una selección previa de los granos y el arroz se presenta en tres categorías distintas: Extra, Primera y Segunda. Cada una de ellas se distingue por una pegatina identificativa, que, en el mismo orden que están escritas serían: roja, verde y amarilla. Estas calidades corresponderían a un 92%, 87%, y 80%, respectivamente, de granos de arroz enteros.

- Categoría **Extra** – Pegatina Roja – 92% granos de arroz enteros
- Categoría **Primera** – Pegatina Verde – 87% granos de arroz enteros
- Categoría **Segunda** – Pegatina Amarilla – 80% granos de arroz enteros

Para su conservación, el arroz se ha de guardar en un envase hermético en lugar fresco y seco, cualquiera que sea el tipo de arroz.. A pesar de que es un alimento que podría guardarse indefinidamente, es mejor usarlo dentro del año.

Por su parte, el arroz integral y las mezclas de arroces tienen una vida más corta. Sin abrir, se conservarán hasta seis meses en un lugar fresco y seco. La refrigeración del arroz crudo se recomienda para un almacenamiento más prolongado o en climas templados; y esta práctica de conservación se hace obligatoria en caso de platos de arroz cocinados, puesto que se han dado casos de intoxicación por el consumo de arroz contaminado.

EL ARROZ EN LA COCINA

En la realización de cada una de las recetas es de suma importancia la utilización de la calidad y variedad de arroz adecuada. Existen varias formas de cocinado del arroz y podrían dividirse en arroces secos, caldosos, blancos y cremosos.

- **Arroces secos.** En este grupo se incluiría el arroz en paella, pero también podríamos encontrar el arroz cocinado en cazuela de barro y el cocinado al horno. Son los que mayores dificultades plantean, ya que debe coincidir el punto óptimo de cocción de los granos con la total evaporación del agua en la que se han cocinado. Los cocinados en cazuela de barro al fuego, suelen ser platos regionales que llevan una proporción importante de legumbres (arroz con bacalao y garbanzos, arroz con bacalao y patatas, arroz con judías, arroz con níscalos, etc.)
- **Arroces caldosos.** Se trata de arroces que al terminar la cocción todavía conservan parte del líquido. Los límites extremos son las sopas y los arroces melosos. Estos últimos suelen ser los más habituales, son los que más se acercan al arroz seco, pero es necesaria la cuchara para ingerirlos. La mayoría de estos arroces suelen llevar alguna verdura o legumbres.
- **Arroces blancos.** Es el de más fácil realización. Es un arroz cocido en abundante agua y sal que debe estar entero y suelto. Tiene enormes posibilidades culinarias, se pueden preparar gran cantidad de platos que no necesitan mucha elaboración y por lo tanto muy válidos para improvisar una comida rápida. Una vez cocido puede conservarse en el frigorífico durante varios días e ir usándolo según las circunstancias. Una vez cocido, se le puede mezclar con otros ingredientes, por ejemplo el arroz tres delicias, arroz blanco con bonito, con pollo, con ensalada, tomates rellenos de arroz, etc.
- **Arroces cremosos.** La receta típica de esta preparación es el arroz con leche.

También encontramos algunas elaboraciones culinarias cuya base es el arroz y son conocidas en el mundo entero:

- ❑ **Pilaf:** Plato tradicional de Medio Oriente que consiste en arroz salteado cebolla y varias especies.
- ❑ **Risoto:** 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 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.

LA PRODUCCIÓN DEL ARROZ

El arroz es el cereal más utilizado en la alimentación del hombre. La producción mundial de arroz es del orden de 600 millones de toneladas, cifra similar a la de los otros dos grandes cereales utilizados en la alimentación humana, el trigo y el maíz. Sin embargo, mientras que estos dos últimos se utilizan tanto para la alimentación humana como para la animal, prácticamente todo el arroz se destina a consumo humano.

Constituye el arroz la dieta básica de unos 40 países y de cerca de 1.800 millones de personas.

El 90% de los 156 mill. de hectáreas que se siembran o plantan de arroz en el mundo se concentran en Asia, principalmente en el lejano oriente. El mayor productor mundial es China con 177 mill de toneladas de arroz cáscara, seguido de India (117), Indonesia (51), Vietnam (32), Tailandia (27), Myanmar (22), Filipinas (13), Japón (11), Brasil (11), EEUU (9,6), y la UE (2,7).

En la UE, los mayores productores son los italianos con 1,4 mill de toneladas y los españoles con 0,8 mill de toneladas. Las cantidades producidas por Grecia, Portugal y Francia son sensiblemente menores. Las importaciones comunitarias son del orden de 700.000 toneladas de arroz blanco (casi 1,1 millones de arroz cáscara equivalente) y las exportaciones suponen un tercio de esa cifra.

La producción de EEUU, de 9,6 mill de toneladas de arroz cáscara, se reduce a 6,2 mill de toneladas de arroz pulido, de las cuales EEUU exporta aproximadamente la mitad y, en cambio, sólo importan 0,4 millones de toneladas de arroces especiales.

CURIOSIDADES DEL ARROZ

- El arroz 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.
- La tradición de tirar arroz a los recién casados viene por una antigua creencia hindú, donde utilizaban el arroz para los ritos de fertilidad.
- Para que una planta de arroz alcance la madurez, se necesitan de 3 a 6 meses, según la variedad y el lugar en el que se cultiva.
- Por término medio, los agricultores necesitan 5.000 litros de agua para obtener un kilo de arroz.
- Si queremos un arroz más sabroso y algo más entero, rehógalo en el sofrito y añade luego el caldo caliente.
- Para que el arroz quede suelto y en su punto, debemos mantener el fuego fuerte durante los primeros 5 ó 7 minutos reduciendo el fuego a moderado hasta finalizar la cocción.
- El reposo en los arroces secos es importante, para ello tapa el arroz con un paño ligeramente humedecido durante 5 minutos antes de servir.
- ¿Sabes cuántos granos de arroz contiene aproximadamente 1 Kg? Pues alrededor de 50.000.
- Una ración de arroz habitual es de unos 80 a 100g por persona dependiendo si se toma sólo o con otros alimentos como en la paella. Para una guarnición de acompañamiento a una carne o pescado la ración habitual es sobre los 50-60g.

- La leyenda hindú cuenta que el dios Shiva, uno de los tres gobernantes del universo, deseaba desposarse con la más hermosa de las doncellas, Retna-Dumilla (Joya Radiante), pero para ello debía cumplir el deseo que ésta solicitase, un alimento del que nunca llegase a cansarse. Por más que lo intentó, el dios Shiva no supo dar con este alimento, falleciendo Retana-Dumilla de tristeza. Enterrada, a los 40 días brotó de su tumba una planta desconocida que Shiva supo reconocer como el alimento que su amada le había pedido, lo llamó arroz y se lo entregó a los hombres para que se alimentaran en memoria de su amada.
- La mitología China cuenta que el arroz es una ofrenda de los animales, no de los dioses. China padeció fuertes inundaciones refugiándose los hombres en las colinas, a la conclusión de las inundaciones regresaron a los valles para descubrir que las plantas habían desaparecido y apenas existía comida. Un día apareció un perro portando unas espigas que los hombres sembraron desapareciendo desde entonces el hambre.
- Para los japoneses y según sus creencias Sintoistas, el Emperador del Japón es la encarnación de Ninigo-no-mikoto, el dios de la planta de arroz maduro.