



El arroz como alimento, paradigma y retruécano

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR

El 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. ■



Rutas con sabor de arroz

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR



Sant Carles de la Rápida

- Entre la Albufera valenciana y el Delta del Ebro
- Por el continuo Murcia y Albacete de antiguos bachilleres
- De la Extremadura baja a la Andalucía de occidente



Don Benito.



Jerez de los Caballeros.



Utrera.



Calasparra.



Chiclana de la Frontera.



Cartagena.



Rápita.



Arrozales de El Saler.



Cullera.



Albacete



Hellín.



Caravaca de la Cruz.



Restaurante Alejandro. Don Benito. Badajoz.

De la Extremadura baja a la Andalucía de occidente

La ruta comienza en **Don Benito**, Badajoz, en el sur de la comunidad extremeña, que se sitúa desde hace tiempo en puestos de liderazgo productivo de un arroz que de momento cuenta con el sello de producción integrada.

En la Comarca de las Vegas Altas y patinada por un pasado romano y musulmán, Don Benito exige un paseo por la fuente dedicada al agua y a la tierra, dentro y al abrigo de su Plaza de España, visita a la iglesia renacentista de Santiago Apóstol, y sus otros bastantes templos de interés. Para la cata de cosa local no estará de más una sentada en **Alejandro**, que, entre otras cosas, propone criadillas de la tierra al ajillo.

Y luego de un salto, pero sin dejar la provincia, a **Jerez de los Caballeros**, la fenicia Ce-ret, después romana Caeria y Fama Iulia Se-

ria, más tarde enclave templario y hoy Conjunto Histórico Artístico. En lugar y belleza, única, y conjunto hermosamente abigarrado de murallas, palacios, conventos, ermitas, puertas y balcones, merece un alto largo y si el tiempo lo permite, visita al Dolmen del Torriñuelo. Para la pitanza, obligada y devocionada, puede valer **La Cazuela**, que entre otras cosas interesantes ofrece un arroz a lo cafre.

La siguiente parada será en **Lepe**, Huelva, que aunque suene a chiste, es uno de los municipios más pujantes y dinámicos del país, que fue patria chica del primer europeo que vio América, Rodrigo de Triana, y que se asienta sobre un suelo que produce excelentes fresones y fresas, kiwis y un sinnúmero de jugosas frutas tropicales. A la hora del condumio hay que ir derechos y sin duda a



Utrera. Sevilla.



Casa Valentín. Arroz con perdiz.

La Baila, que tiene coquinas y pescados frescos del cercano puerto del Terrón, compañeros siempre gratos de algún platillo de arroz. Y de Lepe a **Utrera**, que ya es tierra de Sevilla, provincia líder en producción arrocerca. El enclave, Conjunto Histórico Artístico, es un dédalo con castillo, recinto amurallado, numerosas iglesias, conventos, capillas y santuarios, entre los que se incluye el famoso e irreverente Palmar de Troya. Una de las cunas del flamenco *güeno*, lugar de referencia en el origen del toro bravo y patria chica de los hermanos Álvarez Quintero, es sitio gratis para el paseo y el tapeo, que si al caso viene podría concluir en un lugar de excepcional encanto, **Casa Valentín**, que sirve arroz con perdiz (silvestre), lomo de bacalao con tomate casero y huevo cuajado y arroz con leche y un toque de anís de Utrera. Antes de seguir la ruta, el peregrino hará provisión sensata del dulce típico local, el mostachón, cosa rica, dulce y perfumada. Dejando atrás Utrera, la ruta se adentra y llega a **Chiclana de la Frontera**, en la bahía de Cádiz, luminosa, marinera, dibujada de calles con casas primorosamente encaladas, y respuntada de playas soberbias, por entre

las que sobresale La Barrosa. El enclave es extremadamente generoso en arquitectura religiosa y civil, con especial mención a sus muchas casas-palacio. Visto y paseado todo, hay que rendirse al tapeo y cata de los vinos de pasado remoto, finos, olorosos y moscateles, que vienen como anillo al dedo a las tortillitas de camarones, al pescaíto frito, a las ortiguillas de volverse majareta y a los exquisitos pescados a la teja. Si aún queda sitio para una pitanza formal y de asiento, la mejor opción en **El Caserón de la Barrosa**, donde seguramente podrá embaularse el caminante un notable arroz con caracoles.

Antes de cerrar la

marcha y decir adiós a la ruta no estará de más una compra de chicharrones de Chiclana y de butifarra chiclanera, que son embutidos con aje y potencialidades todas para el refuerzo de la memoria del paladar. ■



Jerez de los Caballeros. Badajoz.



SUGERENCIAS DEL AUTOR: Don Benito (Badajoz): *Restaurante Alejandro*; Avda. de Badajoz, km 84. ■ Jerez de los Caballeros (Badajoz): *Restaurante La Cazuela*; Calle Eritas, 12. ■ Lepe (Huelva): *Restaurante La Baila*; Avda. del Terrón, s/n. ■ Utrera (Sevilla): *Casa Valentín*; C/ San Juan Bosco, 48. ■ Chiclana de la Frontera (Cádiz): *Restaurante El Caserón de la Barrosa*; Novo Sancti Petri.

Por el continuo Murcia y Albacete de antiguos bachilleres

La segunda ruta arrocera toma la salida en **Cartagena**, capital legislativa de Murcia, región de origen de un arroz cuyo nombre evoca arroz y arroz, *Calasparra*, aunque su vitola de denominación de origen protegida también extiende su ámbito territorial a

final de la manduca siempre un asiático, que es café con brandy, Licor 43 y leche condensada. Llegada la hora de sentarse a comer y comer arroz, lo mejor y más atinado es *El Barrio de San Roque*, con llamada especial para el arroz con conejo y setas.



Albacete.

Castilla-La Mancha, y que se comercializa en categorías extra, primera e integral. Cartagena es sitio de playas, de Anfiteatro Romano, de Muralla Púnica, de notables monumentos, de poyete para el submarino con el que Isaac Peral asombró al mundo y dejó fríos a sus compatriotas, de embutidos y salazones. Su gastronomía es más que notable y peculiarísima. El pescado se sustancia en platillos de mero, dentón, dorada de verdad y mújol, siendo su referente máximo el caldero. De los productos de la huerta, muy abundantes, hay para escoger y revolver, aunque la fama se la lleva el plato que llaman michirones, a base de habas secas. En las patelas manda el ya citado caldero, el arroz con conejo y el arroz al ajo cabañil, y al

La primera parada de este periplo se hará en **Caravaca de la Cruz**, capital de la Comarca de las Tierras Altas, entre sierras y serranías, núcleo urbano de sabor medieval y musulmán, y sitio paradisíaco en arroces, entre los que gobierna el arroz empedrado. Una vez allí es de todo punto imprescindible visitar el Museo de Arte Sacro y Santuario de la Vera Cruz, para después pasear y buscar algún tapeo. Llegado el sagrado instante del condumio y si de catar arroces se trata, la recomendación segura es el restaurante *Rincón de Facundo*.

Bien restaurado en cuerpo y alma, el caminante habrá de tomar precaución de aprovisionarse el zurrón con los dulces típicos locales, cual son las yemas y el dulce y moro alfajor.

El siguiente alto, obligado y prudente, será **Calasparra**, donde la primera providencia será pasear y ver en detalle los restos de muralla y castillo árabes con torre cristiana, las distintas hermosas iglesias, el Molinico, el Pósito de la Encomienda, la Torre del Reloj y la Fuente de la Corredera. Cumplido tal agradable requisito hay que zambullirse, cómo no, en su oferta de arroces, y para eso quizá está puesta *La Curva*, que no defraudará ni escandalizará en la factura.

Dejando atrás la comunidad murciana, la ruta se adentra en Castilla-La Mancha por **Hellín**, Albacete. Sitio de enorme interés turístico y cultural, ofrece al caminante un paseo sin muchos parangones por su casco histórico medieval, con un trazado típicamente árabe en torno al castillo.

Para la cata de un excelente arroz, con especial recomendación del arroz con conejo y caracoles, hay que dejarse caer por *Emilio*, y además de lo dicho pedir un gazpacho manchego para compartir y soñar con aventuras de viejos hidalgos y líricos pastores.

El camino va a morir a **Albacete**, la "Nueva York manchega" de Azorín, y tradicional emporio navajero, que se puede corroborar y contemplar en el Museo Municipal de la Cuchillería.

Para despedir a lo grande y a lo más grande hay que reservar tiempo cumplido para comer en *Nuestro Bar*, cosa de una manchega rotundidad de no creerse pero sí comerse. Algún arroz si al caso viniere, y sin lugar a dudas las cosicas, gazpachos manchegos y cochinitillo asado con patatas a lo pobre. A los postres, si se llega, Delicias Nuestro Bar, y a partir de ahí un mundo de ensueños en el que bien pudiera encajar el proyecto de la siguiente ruta. ■



SUGERENCIAS DEL AUTOR: **Cartagena** (Murcia): *Restaurante El Barrio de San Roque*; C/ Jabonerías, 30. ■ **Caravaca de la Cruz** (Murcia): *Restaurante Rincón de Facundo*; Plaza de los Hermanos Pinzón, 2. ■ **Calasparra** (Murcia): *Restaurante La Curva*; Carretera de la Estación, s/n. ■ **Hellín** (Albacete): *Restaurante Emilio*; Carretera de Jaén, 23. ■ **Albacete**: *Restaurante Nuestro Bar*; C/ Alcalde Conangla, 102.

Entre la Albufera valenciana y el Delta del Ebro

La tercera y última ruta recibe el banderazo de salida en **Cullera**, en la ribera del río Júcar, Valencia, provincia y comunidad que se acredita con el *arroz de Valencia*, con denominación de origen protegida, cuya base de cultivo es el Parque Natural de la Albufera y los humedales de Pego y Oliva, y que es de semilla certificada de las variedades senia, bahía y bomba.

Cullera es lugar turístico donde los haya, por sus playas, de agua tibia y profundidad escasa, y por los platos que miran a sus hermosos arrozales, custodiados por naranjales. Tiene castillo y un Museo del Arroz, que dónde mejor. Además da cobijo a la arrocería más popular de la provincia, **Casa Salvador**, restaurante sito en espectacular entorno y donde, de entre toda la oferta y por quedarse con una joya entre tantas, optaríamos por el arroz con chirlas y pulpitos enanos.

De un saltito, el rutero se planta en **El Saler**, pedanía de la capital y corazón del Parque Natural de la Albufera.

Básicamente, lo que se puede hacer en El Saler es mirar la Albufera y zampar arroz en

Casa Carmina, en cuya carta y en el asunto que nos ocupa se puede optar por lo seco o lo caldoso. En el primer capítulo figuran paella de marisco, arroz a banda, paella de sepia y alcachofas, y paella de bogavante, mientras que en el segundo la cosa va de arroz a la marinera, arroz de bogavante, arroz de rape y setas y, en temporada, arroz en fesols o naps.

Hecho el trámite, el peregrino encauza sus pasos hacia y hasta **Benicarló**, ya en la provincia de Castellón, villa marinera y huertana, con una alcachofa que tiene DO y que está para chuparse los dedos. Puestos a la prueba, es de ley acercarse a **El Cortijo** y pedir un arroz de alcachofas y chipirones, aunque, otrosí, la carta es larga y el día da seguramente para bastante.

La siguiente parada rutera alcanza **Sant Carles de la Ràpita**, en la provincia de Tarragona, que ya es territorio de un arroz con Denominación de Origen Protegida *Arròs del Delta de l'Ebre*, de las variedades bahía, tebre, senia, fonsa, bomba y montsianell, siempre en categoría comercial extra.

Al sur de la Comarca del Montsià y a la entrada del delta, Sant Carles de la Ràpita es lugar de veraneo familiar y espacio de solaz sin complicaciones, de manera que tras un paseo formal lo más ecuánime es sentarse a comer en **Miami Can Pons**, y dejar que a uno le sirvan como merece un esforzado rutero arrocerero, por ejemplo y sin ir más lejos, un arroz caldoso con bogavante y langostinos, siendo consciente de que el bogavante no sabe a nada, pero se lleva mucho, y que los langostinos ponen sobre el tapete lo que haga falta.

Sin dejar la provincia, la ruta rinde armas y pertrechos en **Calafell**, en la Comarca del Baix Penedés y a medio tiro de piedra de la Cousta Dourada. Es decir, cerca del mar, pero alejada de sus tradicionales peligros y abrigada, por si acaso, por una fortaleza medieval y los restos de lo que fuera un barrio pesquero, que de menos nos hizo Dios. Visita al castillo, a la Ciudadela Ibérica y a la Ermita de San Miguel, y reflexión final en la **Masia de la Platja**, que es cosa de siempre y que no falla en los arroces. ■



Casa Salvador. Cullera. Valencia.



El Delta del Ebro. Tarragona.

■■■■■
SUGERENCIAS DEL AUTOR: **Cullera** (Valencia): *Restaurante Casa Salvador*; L'Estny de Cullera. ■ **El Saler** (Valencia): *Restaurante Casa Carmina*; C/ Embarcadero, 4. ■ **Benicarló** (Castellón): *Restaurante El Cortijo*; Avda. Méndez Núñez, 85. ■ **Sant Carles de la Ràpita** (Tarragona): *Restaurante Miami Can Pons*; Paseo Maritim, 18-20. ■ **Calafell** (Tarragona): *Restaurante Masia de la Platja*; C/ Villamar, 67.