



# El mercado mundial de arroz se recupera

ÁNGEL MARQUÉS DE ÁVILA. Periodista.

## ■ RESUMEN

*La producción mundial de arroz cáscara de 2015 se recuperará moderadamente en un 1,1%, situándose en 749,8 millones de toneladas (499,9 millones de toneladas de arroz elaborado). Las perspectivas, por tanto, son algo más halagüeñas que en 2014, cuando la producción se vio afectada por varios contratiempos climáticos. En este año se prevén importantes aumentos en la producción en Filipinas, India, Indonesia, Sri Lanka y Tailandia, que compensarán con creces las disminuciones pronosticadas en Bangladesh, Taiwán, Corea, Pakistán y Vietnam. En el caso de España, la producción de arroz ronda las 830.000 toneladas anuales, siendo así el segundo productor europeo de este grano con el 28% del total, detrás de Italia.*

*En este artículo se analizan también la clasificación de los arroces, las diferentes variedades producidas y comercializadas, los beneficios de su consumo y las valoraciones de diferentes cocineros españoles sobre las cualidades gastronómicas del arroz.*

**PALABRAS CLAVE:** arroz, comercio mundial, gastronomía.

**L**a campaña arrocera de 2014 se vio afectada por varios contratiempos climáticos, que en su mayor parte explican la reducción del 0,5% de la producción mundial de arroz cáscara en 2014, a 741,3 millones de toneladas (494,4 millones de toneladas de arroz elaborado). Aunque pequeño, el descenso estacional destaca por ser el primero ocurrido desde 2009, cuando se registró otra campaña caracterizada por anomalías meteorológicas. Varios países asiáticos, que soportaron insuficientes lluvias e inundaciones, resultaron particularmente afectados (en especial, India, Tailandia y Sri Lanka, pero también Camboya, Corea del Norte, Indonesia, Nepal y Pakistán).

La campaña de 2014 también terminó negativamente en Oceanía, donde Australia hizo frente a limitaciones en el abastecimiento de agua. En las demás regiones, la situación se desarrolló de manera más favorable, lo que ayudó a que la campaña mundial terminara con una producción superior a la media, a pesar del descenso con respecto a la excelente producción de 2013. Aunque la falta de crecimiento en 2014 debe atribuirse principalmente a fenómenos naturales, también contribuyó la persistente tendencia a la baja de los precios.



El debilitamiento de las cotizaciones mundiales hace que sea más difícil para los gobiernos soportar la carga de las copiosas existencias y evitar las preocupaciones relativas a las repercusiones ambientales negativas del cultivo del arroz cáscara. Como consecuencia, varios países, en especial de Asia, se han orientado últimamente hacia políticas de producción menos expansionistas, por ejemplo, mediante la congelación de los precios oficiales del arroz al productor o la imposición de límites más severos a su cultivo. Sin embargo, al mismo tiempo, la búsqueda de la autosuficiencia sigue siendo el pilar de las políticas, en especial en los países importadores de Asia.

En este contexto, la producción mundial de arroz cáscara de 2015 se recuperará moderadamente en un 1,1%, situándose en 749,8 millones de toneladas (499,9 millones de toneladas de arroz elaborado). Las perspectivas, por tanto son algo más halagüeñas que en 2014.

En este año se prevé importantes aumentos en la producción en Filipinas, India, Indonesia, Sri Lanka y Tailandia, que compensaran con creces las disminuciones pronosticadas en Bangladesh, Taiwán, Corea, Pakistán y Vietnam.

Fuera de Asia, las perspectivas iniciales relativas a África indican algunos aumentos de producción, atribuibles a la mejora de las condiciones meteorológi-

cas y a los elevados precios. En las partes meridional y oriental del continente, las condiciones de crecimiento han sido favorables hasta ahora, a pesar de algunas inundaciones y tormentas, y se prevén considerables aumentos de producción en Madagascar, Tanzania y Uganda. Las perspectivas de la producción también son positivas en África occidental, suponiendo condiciones de crecimientos más normales, mientras que en Egipto la situación de inactividad del mercado puede favorecer otra disminución de la producción.

También se prevén aumentos moderados de la producción en Europa, sostenidos por los precios ventajosos del Japonica en la UE y Rusia, así como en América Latina y el Caribe, a pesar del clima anormal para la estación y los estrechos márgenes de ganancia. En esta región, el incremento de la producción probablemente se derive de los aumentos en Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú, mientras que se prevé que disminuya en Argentina, Uruguay y Venezuela, y se mantenga estancada en Brasil.

En América del Norte, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) pronostica una pequeña disminución de la producción en Estados Unidos, como consecuencia de la prolongada sequía en California y de las débiles perspectivas de los precios. En Australia,

la producción de arroz también parece estar destinada a reducirse en 2015, dadas las recurrentes limitaciones de disponibilidad de agua.

## **COMERCIO MUNDIAL DE ARROZ**

El pronóstico del comercio internacional en 2015 también ha aumentado desde diciembre del año pasado a 41,3 millones de toneladas, situándose ahora en un 2% por debajo del volumen sin precedentes de 2014.

La reducción del pronóstico de las importaciones mundiales se basa en las expectativas de una disminución de los envíos a Asia, en especial a los países del Lejano Oriente, donde muchos compradores importantes parecen estar en condiciones de reducir las importaciones, ya sea debido a las reservas arroceras recuperadas gracias a las mayores compras realizadas en 2014 o bien a los aumentos de producción.

Aunque se prevé que estos mismos factores, asociados con la depreciación monetaria, limiten las compras de los países de África occidental, es probable que los envíos totales a África no varíen mucho debido a la firme demanda de los compradores de África oriental y meridional. En cambio, las importaciones de América Latina y el Caribe deberían de aumentar aún más sostenidas por los malos resultados de la cosecha, con una demanda que también se mantendrá firme en Europa, mientras que se reducirá en Estados Unidos.

Entre los exportadores, India podría ser responsable de gran parte de la disminución del comercio mundial este año, como consecuencia de un nuevo descenso de sus disponibilidades de exportación. Sin embargo, es probable que los precios muy competitivos mantengan las exportaciones de India muy por encima de los niveles anteriores a 2011.

Las limitaciones de la oferta también explican el previsto descenso de las ventas de Argentina, Australia, Brasil y Uruguay. Aunque Tailandia cosechó menos arroz en 2014, se prevé que las exportaciones seguirán aumentando debido a

las continuas ventas de arroz de los graneros gubernamentales. Las ventas de Estados Unidos también deberían recuperarse, estimuladas por la caída de las cotizaciones de las exportaciones tras la buena cosecha de 2014. Del mismo modo, las exportaciones de Camboya, China (Continental), la Unión Europea, Myanmar, Pakistán, Paraguay y Rusia deberían aumentar en 2015, mientras que las entregas de Vietnam deberían mantenerse en un nivel bajo por tercera campaña consecutiva.

En consonancia con las reducciones de las cifras relativas a la producción en 2014, se ha rebajado el pronóstico de la utilización mundial de arroz en 2014/15 a 499,4 millones de toneladas (arroz elaborado), esto es, un 1,7% y 8,2 millones de toneladas más de lo estimado para 2013/14. El crecimiento previsto refleja principalmente las expectativas de un incremento del 1,3% del consumo alimentario mundial, cifrado en 414,6 millones de toneladas, nivel que sostendría un pequeño aumento del 0,2% de la ingesta media de alimentos per cápita a 57,4 kilogramos.

La utilización mundial de arroz en 2015/16 podría aumentar a 505,7 millones de toneladas, sustentada por el aumento del consumo de alimentos que se situaría en 419,8 millones de toneladas.

Según las previsiones actuales, las existencias remanentes mundiales de arroz al cierre de las campañas que terminan en 2015 deberían reducirse en un 2,4% con respecto a su volumen inicial, situándose en 176,6 millones de toneladas, lo que marcaría la primera contracción de los remanentes mundiales en un decenio. Es probable que los cinco principales países exportadores de arroz (India, Tailandia, Vietnam, Pakistán y Estados Unidos) representen la mayor parte del descenso de las existencias mundiales, con unas existencias que se reducirán en 5,7 millones de toneladas a 41,4 millones de toneladas. Este volumen llevaría la relación entre las existencias y su desaparición a 23,4%, su nivel más bajo desde 2010.

Se prevé que el mayor descenso se registre en India. Por otro lado, el pronóstico inicial relativo a las existencias

de arroz al cierre de las campañas de comercialización que terminan en 2015 se ha fijado en 171 millones de toneladas, lo que implicaría que la utilización de arroz probablemente supere a la producción por segundo año consecutivo. La prevista reducción anual de 5,6 millones de toneladas de las existencias hará que la relación mundial entre las existencias y su utilización se sitúe en 33,2%, inferior al nivel del 34,9% de 2015, pero todavía suficiente para cubrir 4,1 meses del consumo mundial de arroz previsto.

Los precios internacionales del arroz han disminuido continuamente desde septiembre de 2014, una tendencia que hizo que el índice de precios para todos los tipos de arroz alcanzará en marzo de 2015 su nivel más bajo en cuatro años y medio, con 219 puntos.

Gran parte de la debilidad registrada desde diciembre se concentró en el mercado del Japonica, donde, a pesar de las escasas disponibilidades, los precios se mantuvieron bajos por el limitado interés de compra. Sin embargo, un clima de mercado débil sigue prevaleciendo en el segmento del arroz de grano largo, donde los abundantes suministros disponibles, asociados con la intensa competencia por los mercados, hicieron que los índices del Indica de alta y baja calidad bajaran en un 3% y un 2% desde diciembre, situándose en 189 y 187 puntos respectivamente.

El segmento de arroz fragante destacó como la única excepción a esta tendencia a la baja, con el índice del aromático que recuperó un 4% de su valor, en relación con el nivel más bajo en siete años alcanzado en diciembre de 2014. Desde una perspectiva anual, el valor de enero a marzo del índice se sitúa en un 6% por debajo de los niveles de los años anteriores, con el descenso que refleja la baja de las cotizaciones del fragante y los precios más débiles de la variedad Indica.

## ESPAÑA, SEGUNDO PRODUCTOR EUROPEO

En el caso de España, la producción de arroz ronda las 830.000 toneladas anuales, siendo así el segundo productor europeo de este grano con el 28% del total, detrás de Italia. El cultivo de arroz en España se concentra mayoritariamente en Andalucía, Cataluña, Extremadura, Comunidad Valenciana y Aragón; cultivándose también, de manera testimonial, en Navarra, Murcia, Castilla La Mancha, La Rioja y Baleares.

Desde hace años, la superficie cultivada de esta gramínea se ha mantenido en niveles estables, que oscilan en torno a la superficie de base nacional, establecida en unas 105.000 hectáreas.

La producción media está en torno a las 830.000 toneladas de arroz cáscara

TABLA 1  
SUPERFICIES Y SUBSUPERFICIES DE BASE DE ARROZ

Comunidades Autónomas	Superficie (has)	
Andalucía	34.795	33,1%
Aragón	12.017	11,4%
Illes Balears	50	0,0%
Castilla-La Mancha	370	0,4%
Cataluña	20.850	19,9%
Extremadura	20.486	19,5%
Región de Murcia	400	0,4%
Navarra	1.580	1,5%
La Rioja	75	0,1%
C. Valenciana	14.350	13,7%
<b>Total España</b>	<b>104.973</b>	<b>100,0%</b>

Fuente: Elaboración propia con datos del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.

("paddy"), de las cuales, más del 60%, se producen en Andalucía y Extremadura, siendo el rendimiento medio de 7,3 t/ha. En cuanto a variedades, el 65% de la producción se obtiene de variedades del tipo índica, producido prácticamente en su totalidad en Andalucía y Extremadura y el 35% restante, de variedades del tipo japonesa, siendo esta última el más utilizado en España.

### BENEFICIOS Y PROPIEDADES

Hay muchos mitos sobre sus beneficios y sus perjuicios, en especial sobre éstos últimos, pues con la llegada de las dietas proteicas al panorama deportivo y de la salud, parece haberse demonizado la toma de carbohidratos en nuestra comida.

Chinos y japoneses comen cantidad de arroz en cada comida, desayuno incluido, y el oriental promedio es delgado. Su ritmo de vida es diferente y la proporción y de la forma en la que lo preparan también.

Sin embargo, nuestra cultura alimenticia es diferente, somos más escépticos sobre el consumo de arroz y lo pernicioso que es a la hora de hacernos ganar kilos. El arroz es un alimento rico en fibra y una fuente de energía excepcional a la hora de entrenar.

**Fuente energética:** Dado que el arroz es abundante en hidratos de carbono, actúa como combustible para el cuerpo y ayuda en el funcionamiento normal del cerebro. Los hidratos de carbono son esenciales para ser metabolizados por el cuerpo y se convirtieron en energía utilizable funcional.

Las vitaminas, minerales, y los diversos componentes orgánicos aumentan el funcionamiento y la actividad metabólica de todos los sistemas de órganos, lo que aumenta aún más los niveles de energía.

**Libre de colesterol:** Comer arroz es muy beneficioso para nuestra salud, simplemente porque no contiene grasas dañinas ni colesterol malo. Cualquier alimento que puede proporcionarnos nutrientes sin tener ningún impacto negativo en la salud es positivo.

Tiene bajos niveles de grasa, colesterol y sodio, también ayuda a reducir la obesidad

dad y los problemas de salud asociados con el sobrepeso. El arroz es uno de los alimentos más utilizados y se come en todo el mundo, ya que puede mantener a la gente sana y viva, incluso con pequeñas cantidades.

**Presión arterial:** El arroz es bajo en sodio, por lo que es considerado uno de los mejores alimentos para las personas que sufren de hipertensión. El sodio puede provocar que las venas y las arterias se contraigan, aumentando el estrés y la tensión en el sistema cardiovascular a medida que aumenta la presión arterial. Esto también se relaciona con enfermedades del corazón como la arteriosclerosis, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, evitando así el exceso de sodio es siempre algo positivo.

**Prevención del cáncer:** El arroz de grano entero, como el arroz integral, es rico en fibra insoluble que puede proteger contra varios tipos de cáncer. Muchos científicos e investigadores creen que estas fibras insolubles son vitales para la protección del cuerpo contra el desarrollo y la metástasis de las células cancerosas.

Además de fibra, el arroz también tiene antioxidantes naturales como la vitamina C, la vitamina A, compuestos fenólicos y flavonoides. Aumentar los niveles de antioxidantes naturales es una gran idea, por ello el arroz es un alimento más que adecuado.

**Cuidado de la piel:** Los expertos médicos dicen que el arroz en polvo se puede aplicar por vía tópica para curar ciertas enfermedades de la piel. En la India, el agua de arroz se prescribe fácilmente por los médicos como una pomada eficaz para enfriar las superficies cutáneas inflamadas.

Los compuestos fenólicos que se encuentran en el arroz, en particular en el arroz integral o silvestre, tienen propiedades anti-inflamatorias, por lo que también son buenos para calmar la irritación y enrojecimiento.

Ya sea consumido o usado tópicamente, el arroz tiende a aliviar una serie de enfermedades de la piel. La capacidad antioxidante también ayuda a retrasar la aparición de arrugas y otros signos prematuros de envejecimiento que pueden afectar a la piel.

**Alzheimer:** El arroz integral se dice que contiene altos niveles de nutrientes que estimulan el crecimiento y la actividad de los neurotransmisores, para ayudar a prevenir la enfermedad de Alzheimer en una medida considerable.

Se ha demostrado que varias especies de arroz silvestre estimulan las enzimas neuroprotectores del cerebro, pues inhiben los efectos de los radicales libres y otras toxinas peligrosas que pueden causar la demencia y la enfermedad de Alzheimer.



# Terminología y clasificación de los arroces

**Con cáscara (paddy):** Provisto de cáscara después de la trilla, los granos siguen estando revestidos de una cáscara que los envuelve firmemente.

**Descascarillado (cargo o pardo):** Solo se ha eliminado la cáscara y es de color pardo esta sin pulir solo se ha molido para separar la cáscara del núcleo, pero conserva la capa de salvado y el germen, lo que le proporciona un sabor a frutos secos y una textura recia. Los granos largos de este tipo pardo tienden a ser menos filamentosos y tiernos, y los granos cortos menos pegajosos. Asimismo, esta variedad requiere alrededor del doble de tiempo de cocción y tiene un plazo de conservación mucho más corto (debido al aceite que contiene el germen).

Esta denominación comprende principalmente el designado con los nombres comerciales de pardo, cargo, loonzain y riso sbramato. Aunque en el descascarillado (cargo o pardo) se ha separado la cáscara por presión mecánica, aún está envuelto en el pericarpio. El descascarillado casi siempre contiene todavía una pequeña cantidad de arroz paddy.

**Semiblanqueado o blanqueado, incluso pulido o glaseado:** También es posible moler el grano para eliminar el pericarpio (la capa externa del grano, que sigue presente en el pardo). Este tipo ha sido molido o semi-molido.

El semiblanqueado es despojado de su cáscara, de parte del germen y de todas o parte de las capas externas del pericarpio, pero no de sus capas internas.

El blanqueado es entero al que se le ha quitado todo el pericarpio pasándolo a través de conos de blanquear especiales. Esta variedad también puede haber sido pulido y posteriormente glaseado para mejorar su aspecto. El proceso de pulido, concebido para embellecer la superficie mate del tipo blanqueado, se realiza en máquinas de cepillado o conos de blanquear. El glaseado consiste en revestir los granos con una mezcla de glucosa y talco en bidones de glaseado especiales. Esta partida también incluye el "camolino", que es un blanqueado recubierto de una película de aceite.

El grano puede también haber sido escaldado (parboiled). Esto significa que los granos, todavía dentro de la cáscara y antes de haber sido sometidos a ningún otro tratamiento (como descascarillado, molienda, etc.), han sido empapados con agua caliente o vapor y des-

pués secados. La estructura del grano escaldado solo ha sido modificada ligeramente por el tratamiento al que ha sido sometido, y no se clasifica como cocido. Ese grano, tras haber sido molido, pulido etc., requiere de 20 a 35 minutos para una completa cocción. Habitualmente, el escaldado parece hinchado.

**Partido:** Este tipo se obtiene durante el proceso de molienda, en el que se separan fragmentos de una longitud igual o inferior a tres cuartas partes de la longitud media del grano entero, cuya forma se mantiene intacta. Los granos de esta variedad tienen una textura baja en fibra y un reducido nivel de nutrientes, aunque conservan un elevado nivel energético. Este tipo contiene más fragmentos de grano en el grano. Es de una calidad inferior y se utiliza habitualmente en preparaciones para bebés, cereales para el desayuno, alimentos para mascotas, vino de este grano y harina, así como en productos preenvasados o enlatados.

Este fruto se clasifica generalmente según el tamaño del grano. También se tiene en cuenta la relación longitud-grosor del tamaño del grano. Para calcularlo, hay que dividir la longitud media del grano por su anchura media. Alternativamente, pueden colocarse cuatro granos del fruto. Si el grano que está dispuesto de forma horizontal en la parte superior es más corto que los otros tres, la relación longitud-anchura es inferior a tres; si su longitud es igual o superior, la relación longitud-anchura es igual o superior a tres.

**Grano corto** (también denominado redondo) es prácticamente redondo, y sus granos húmedos se adhieren entre sí en la cocción, por lo que generalmente se emplea para hacer arroz con leche y platos similares. Los granos de este tipo tienen una longitud inferior o igual a 5,2 mm y una relación longitud-anchura inferior a 2. Esta variedad tiene un núcleo corto, turgente, casi redondo.

**Grano medio** es más corto y turgente y resulta adecuado para platos como la paella y el risotto. Los granos de este tipo de arroz tienen una longitud superior a 5,2 mm pero inferior o igual a 6,00 mm y una relación longitud-anchura inferior a 3.

**Grano largo** es largo y delgado, y sus granos siguen separados después de la cocción. La longitud de los granos de este tipo de arroz es superior a 6,0 mm.

## Tipos, variedades y formas de arroz

Actualmente se comercializan muchas variedades de arroz, desde los conocidos blanco o pardo de grano largo a especialidades como el Basmati o el denominado glutinoso, utilizado en la cocina japonesa para hacer sushi.

**Della, Delrose y Delmont:** Variedades que combinan las propiedades del grano largo normal y del Basmati. Su aroma es parecido al de este último tipo. Sin embargo, los granos cocidos se hinchan a lo largo y a lo ancho, como los de grano largo normal.

**Japónica negro:** Aromático de salvado negro oscuro. Como el pardo, se somete a una transformación mínima para que conserve sus capas de salvado y requiere de 45 a 50 minutos de preparación. Los granos cocidos son algo recios y ligeramente dulces.

**Pardo de grano largo:** Conserva su capa de salvado natural, que contiene muchas vitaminas y minerales, incluso aceite de salvado de esta gramínea. Este grano largo es de textura firme y tiene un cierto sabor a frutos secos.

**Blanco de grano largo:** Es el grano que se ha separado, con el que se preparan deliciosos platos internacionales de Asia, India y España.

**Blanco de grano medio:** Más conocido como risotto o arroz Arborio. Es de grano medio de cocción más suave y tiene la ventaja de absorber bien los sabores y los colores. Su textura blanda y cremosa es ideal para postres, como el arroz con leche cremoso. Absorbe hasta cinco veces su peso en líquido.

**Arborio:** Tipo de grano corto, cultivado tradicionalmente en Italia y utilizado para preparar risottos. El elevado contenido de almidón del arroz Arborio confiere al risotto su característica textura cremosa.

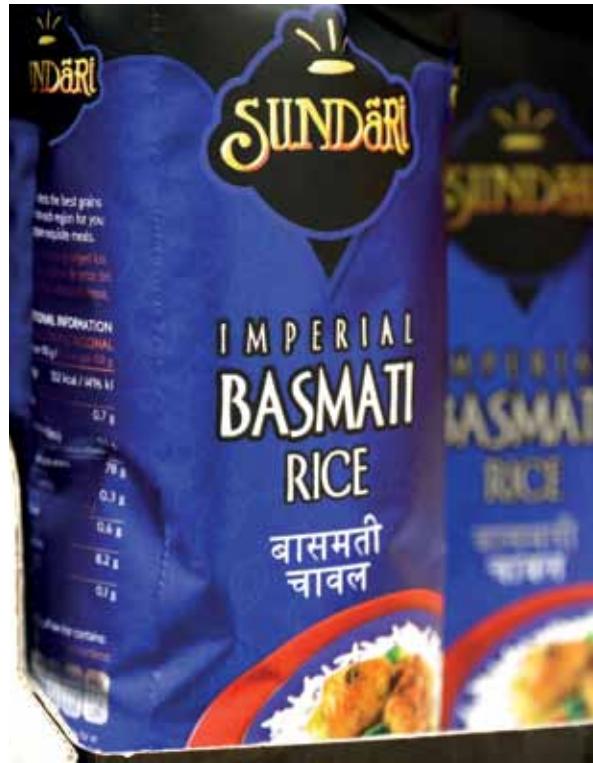
**Blanco o pardo de grano largo de fácil cocción:** A veces se denomina escaldado o preablandado. Se vaporiza a presión antes de la molienda, lo que endurece el grano y reduce la posibilidad de que se pase de cocción. Este proceso también ayuda a conservar gran parte de su contenido de vitaminas y minerales naturales.

**Jasmine o tailandés aromático:** De grano largo con un delicado aroma a jazmín, que lo hace perfecto para preparar platos asiáticos con curries y marisco. Es una variedad de grano largo muy popular en Tailandia y apreciada por su aroma dulce y su sabor a frutos secos. Se utiliza como sustituto económico del arroz Basmati.

**Kalijira:** Diminuto y aromático cultivado en Bangladesh, de cocción rápida y utilizado sobre todo en postres.

**Basmati:** Variedad de grano largo. Es aromático, perfumado, fino y no glutinoso. Al cocinarlo, solo se hincha longitudinalmente en granos largos, finos, muy secos, ligeros, separados y no pegajosos. Pakistán y la India son los mayores productores y exportadores de este tipo; se cultiva sobre todo en los arrozales de la región del Punjab. Los granos de Basmati son mayores que los de los demás tipos. Los granos cocidos de esta variedad se caracterizan porque quedan separados y no se pegan. Como ocurre con la mayoría de los tipos de grano largo, el Basmati cocido puede identificarse inequívocamente por su aroma.

**Silvestre:** Es una hierba acuática alta de Norteamérica, cuyo grano es el doble de largo o más que el de las variedades asiáticas de grano largo (Oryza). La denominación de silvestre es engañosa, ya que realmente se trata de las semillas de un tipo de hierba silvestre (Zizaniopsis aquatica) que crece en la zona de lagos poco profundos de Norteamérica. Sus semillas, largas y delgadas, son de un color marrón oscuro que se vuelve morado tras la cocción. Pese a su denominación, no guarda relación con el cultivado (Oryza).



**Diurético y digestivo:** La parte cascarilla de arroz es considerada como un medicamento eficaz para tratar la disentería, y algunas personas dicen que las cáscaras de una planta de arroz de tres meses de edad se dice que tienen propiedades diuréticas. Los chinos creen que con el arroz se incrementa considerablemente el apetito, cura las dolencias del estómago y reduce todos los problemas digestivos.

Como diurético, la cáscara de arroz puede ayudar a perder el exceso de agua, la eliminación de toxinas del cuerpo, como el ácido úrico, e incluso perder peso, ya que aproximadamente el 4 % de la orina está compuesta en realidad de la grasa corporal. El alto contenido de fibra también aumenta la regularidad del movimiento intestinal y protege contra varios tipos de cáncer, así como la reducción de las posibilidades de enfermedades cardiovasculares.

**Salud cardiovascular:** El aceite de salvado del arroz tiene propiedades antioxidantes que promueven la fuerza cardiovascular mediante la reducción de los niveles de colesterol en el cuerpo. Ya hemos hablado de los beneficios cardiovasculares de la fibra, y de sus bajos niveles de grasa y sodio.

Las variedades de arroz integral son mucho mejores que el arroz blanco en esta categoría, ya que la cáscara del grano es donde están gran parte de los nutrientes. La cáscara se elimina en la preparación de arroz blanco.

Entre las propiedades nutricionales cabe destacar que tiene los siguientes nutrientes: 0,80 mg. de hierro, 6,67 g. de proteínas, 14 mg. de calcio, 1,40 g. de fibra, 109 mg. de potasio, 14 mg. de yodo, 1,50 mg. de zinc, 31 mg. de magnesio, 3,90 mg. de sodio, 0 ug. de vitamina A, 0,05 mg. de vitamina B1, 0,04 mg. de vitamina B2, 4,87 mg. de vitamina B3, 0,63 ug. de vitamina B5, 0,20 mg. de vitamina B6, 3 ug. de vitamina B7, 20 ug. de vitamina B9, 0 ug. de vitamina B12, 0 mg. de vitamina C, 0 ug. de vitamina D, 0,08 mg. de vitamina E, 1 ug. de vitamina K, 150 mg. de fósforo, 364 kcal. de calorías, 0,90 g. de grasa y 0,16 g. de azúcar.

Es un alimento que al no tener purinas, pueden tomar sin problemas aquellas per-



sonas que tengan un nivel alto de ácido úrico. Por este motivo, consumir alimentos bajos en purinas como el arroz, ayuda a evitar ataques en pacientes de gota.

### ALTA VALORACIÓN GASTRONÓMICA

Para Martín Berasategui, uno de los chefs españoles más galardonados, el arroz tiene un papel fundamental en su restaurante, al igual que en todos los que dirige por el mundo. Y, puntualiza que a medida que pasaban los años en esta profesión de cocinero y va probando excelentes arroces, se da cuenta de que este cereal tenía algo especial: un grano duro, terco, con muy buena absorción de sabor, algo, en definitiva, que merecía ser utilizado en algunas de sus recetas. Para el cocinero vasco, "este grano es un ingrediente con infinitas posibilidades que ayudan a crear grandes platos gastronómicos. Prueba de ello es que nuestro país disfruta del lujo de tener excelentes arroces que podemos degustar en muchos restaurantes y bares de tapas, en los que se utilizan arroces que en realidad son muypreciados y ricos en sabor". Y aporta un dato a tener en cuenta: "El mejor arroz que he comido en la vida es un arroz con caracoles y conejo en Paco Gandía (Pinoso, Alicante)".

Para Susi Díaz que desde hace 30 años regenta y es chef del Restaurante La Finca, en Elche, el plato más representativo de la Comunidad Valenciana es el arroz. En su restaurante lo tiene presente en distintas elaboraciones, un arroz negro con sepia o sepia; un rape y quisquillas con arroz cremoso de cebolla

y congrio así como en varios crujientes. La cocinera valenciana tiene un especial cariño para el arroz con costra.

Por su parte, Alfonso Perales, chef del Restaurante Casa Carolo de Madrid, ve al arroz como un ingrediente básico dentro de sus platos y elaboraciones. Su plato preferido es el arroz a banda o un buen risotto. Y en la cocina apuesta por un buen sofrito con su fondo de arroz.

Domingo Arco, chef del Restaurante Paradis de Madrid, entiende que el arroz es un alimento universal que da de comer a millones de personas, por lo que lo considera un denominador común en muchas culturas culinarias. Su arroz preferido es uno de mollejitas de pato confitado con trufa y setas de temporada. La apuesta que hace es un arroz meloso en el que haya que estar encima de él, mimándolo, y viendo como burbujea.

Francis Paniego, chef del Restaurante Echaurren de Ezcaray (La Rioja), apunta que el arroz es un elemento indispensable en la dieta de la humanidad, y que le transmite muchísimo respeto. Hay culturas cuya base alimenticia está basada exclusivamente en el arroz. Gastronómicamente opina que es en el Mediterráneo, en concreto en España e Italia, donde el arroz ha alcanzado sus cotas más altas de elaboraciones complejas. No duda al afirmar que el arroz es uno de sus productos fetiche, nunca ha faltado en la carta de su restaurante. Lo hace de mil maneras, arroz meloso, arroz seco, arroz caldoso. Y, su favorito es un buen arroz a Banda. Y su apuesta actual es un arroz hecho con oreja de cerdo en adobo y un arroz hecho con sangrecilla de cordero. ■