

RODRIGO DE LA CALLE

PAELLA POWER



PLANETA
GASTRO

PAELLA POWER

Fotografías de Javier Peñas
Prólogo de Martín Berasategui
Epílogo de Juan Echanove

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Rodrigo de la Calle, 2019
© de las fotografías de interior: Javier Peñas
Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño
Diseño y maquetación: Cèl-lula

El editor no tiene ningún tipo de compromiso ni acuerdo comercial con ninguna de las marcas que aparecen en este libro.

Primera edición: noviembre de 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-21796-1
D. L. B. 18.800-2019

Impresión: Macrolibros
Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

ÍNDICE

Prólogo, por Martín Berasategui.....	14
Introducción.....	16
Hoy es domingo.....	20
El arroz, mucho más que un alimento	26
Utensilios.....	38
Técnicas.....	45
Ingredientes botánicos.....	85
Recetas base.....	105
Recetas.....	125
Y para acompañarlo	241
Epílogo, por Juan Echanove.....	243
Índice de recetas.....	245
Bibliografía.....	246
Agradecimientos.....	249

HOY ES DOMINGO

Hoy es domingo, hoy es día de fiesta. El domingo es un día para estar con los que más quieres, con la familia, y hoy es un día especial. Vienen mis padres a comer a casa, tengo muchas ganas de estar con ellos y de compartir un día tan bonito. Mis padres son los responsables de que yo sienta el amor que tengo por la cocina, y por cocinar para los demás; ellos me enseñaron los valores de la familia y de la gente que realmente te quiere.

Si quieres a alguien, nada cuesta, nada es una carga, y pasar tiempo con alguien que te quiere sin duda es lo mejor que te puede ocurrir.

Los domingos son festivos, tienen algo especial..., y en mi casa los domingos, de toda la vida, es la fiesta de la gastronomía, la fiesta de la cocina, y la fiesta donde todos cocinan, comen y comparten.

Día especial, momento especial, cocina especial, y en casa, y en las casas de mucha gente en España, es el día de la paella. Es un plato que está hecho para compartir, para disfrutar y reunir a los que más quieres en torno a un plato.

La paella, sin duda, es el icono de la gastronomía española; allá donde vayas en España, se convierte en bandera de restaurantes, repartidos por toda la geografía, norte, sur, este, oeste, las islas... España huele a paella, España huele a fiesta y al plato bandera de la gastronomía española.

En este libro vais a encontrar 52 razones de peso para comer paella, para comer arroz, y esas razones son las 52 recetas que encontraréis repartidas por este recorrido apasionante y sabroso en el que, con mi socio Javi Peñas, he tratado de escribir y retratar este viaje apasionante entre paellas, fogones, arrozales, albuferas, montañas, molinos, cocinas..., donde nos hemos encontrado gente maravillosa que ha hecho del arroz su forma de vivir, su manera de entender la vida, y que nos ha abierto sus corazones, sus emociones y pensamientos, su generosidad... 52 maneras de pasarlo

bien un domingo cualquiera, 52 domingos del año, 52 momentos imborrables con los que más quieres.

Un camino de semillas de arroz que hemos seguido durante más de un año y medio, que es el tiempo que Javi y yo hemos tardado en dar forma a *Paella Power*, un libro que cuenta cómo hacer felices a los demás y en el que hemos intentado desvelar, desde mi punto de vista, todo lo que debes saber sobre el arroz y cómo cocinarlo, de dónde viene y, para que disfrutes cocinando este plato, conociendo milimétricamente cómo hacerlo y saborear su resultado.

Pero toda historia tiene un principio, y mi historia con el arroz es algo más que una coincidencia. Ese camino de semillas de arroz lo empecé a seguir de manera instintiva, sin darme cuenta, hace más de veinticinco años, los mismos que llevo cocinando, viviendo y compartiendo gastronomía, y los mismos que llevo aprendiendo de este estilo de vida que es ser cocinero.

Atrás quedan mis inicios, poco después de salir de la Escuela de Hostelería de Aranjuez, que compaginaba con mis primeros trabajos como cocinero, camarero y lo que hiciera falta. Mi primer trabajo como estudiante en prácticas fue en el restaurante que más idolatraba de pequeño, casa Lhardy, en Madrid, uno de los restaurantes de lujo más antiguos de España, donde me inicié entre cocidos y platos de cocina clásica, una experiencia básica para crecer como cocinero.

En casa Lhardy, los domingos también eran especiales, las paellas para llevar y comer volaban por la cocina, y los pedidos de paellas se acumulaban en el comadero. Días irrepitibles. Poco después, comencé a trabajar en un restaurante que llegó a tener su época dorada en Madrid a finales de la década de 1990: La Fonda. Tenía dos sucursales en la ciudad, con la cocina catalana como base. Ahí preparé mis primeros arroces caldosos marineros, que me hacían sudar la gota gorda, porque jamás logré comprender los procesos y porque la inexperiencia te hace dudar de cada paso que das. El miedo nació en esa época, el miedo a fallar con el arroz, con la técnica y que no pudiera controlarlo de ninguna manera más allá de un reloj o de las órdenes del jefe de cocina.

Año tras año, forjándome como cocinero, buscando mi camino

y mi hueco en la cocina. Jamás conseguí dar con la tecla de la manera de hacer arroces sin sufrir, ni comprender cómo hacerlos sin pánico al fallo, y esta sensación me persiguió unos años más. Todo cambió en mis siguientes vacaciones en Elche, ¿y por qué en Elche? Allí estaba mi hermano mayor, Fernando, y su nuevo proyecto de convertirse en diseñador de zapatos en la ciudad del calzado. Allí llegué para pasar aquel verano con él, verano que pasé comiendo arroces y disfrutando de una cultura en torno al arroz que jamás imaginé.

Sin pensármelo, decidí no volver a Madrid y quedarme allí para aprender a hacer arroces. Siguiendo ese camino de semillas invisibles, terminé trabajando en el grupo Huerto del Cura, en un pequeño restaurante llamado La Taula, donde conocí a un controvertido chef que se vanagloriaba de ser el mejor arrocero del mundo. «¡Jo sóc el millor arrosser del món, ha, ha, ha, ha, ha!», gritaba mientras sacaba arroces en modo dios, y observaba cómo, en los momentos clave de hacer las paellas, esperaba a que yo mirase a otro lado o me mandaba a la cámara a por algo que no necesitaba.

La verdad es que hacía unos arroces tremendos, o en esa época me parecían unos arroces divinos. No sé si ahora pensaría lo mismo, pero prefiero pensar y recordar aquellos maravillosos arroces de Rafa con cariño.

Quien no me conoce o no conoce mi historia supongo que ha pasado por alto el restaurante del que estoy hablando, y lo importante que fue para lo que soy ahora. Y no me refiero a los arroces... Uno de los miembros de la propiedad del hotel era un señor llamado Santiago Orts. Allí fue donde le conocí, y allí empezó todo, pero esta historia está en otro libro, *Cocina Verde*. Gracias a un camino de semillas de arroz nació mi proyecto «Gastrobotánica».

En esa época, a principios de siglo, empezaba a germinar la cocina verde que llevaba dentro, y el proyecto gastronómico empezó a crecer y crecer, y a llenarme por completo de clorofila. Fueron años mágicos. Quiero dar las gracias a la familia Orts por darme la oportunidad de hacer cosas juntos.

Ese año, 2003, fui como congresista a un evento de nueva creación que ahora todo el mundo conoce —aún conservo el folleto pro-

mocional que hablaba del mayor evento mundial de chefs del mundo—, Madrid Fusión. Reuniría a los mejores chefs de España y del mundo.

Me pasé medio congreso persiguiendo a Michel Bras para hacerme una foto a su lado, qué tiempos aquellos...

Resulta que, sentado en una butaca después de atender absorto a la cocina vegetal de Charlie Trotter y su «crudivorismo» —aún impactado con lo que se podía hacer con una remolacha y una berenjena, sin asimilar ese conocimiento—, vi cómo se subían al escenario los siguientes ponentes, tres jóvenes cracs que iban a cocinar a la vez: un tal Sergi Arola, un tal Andoni Luis Aduriz y un tal Quique Dacosta. Una pasada. La ponencia trataba de cómo cada uno aportaba una receta, con base en una técnica, y al final todos usaban las técnicas de los compañeros para hacer su plato. El último en hablar fue Quique, y me tatué en la mente lo que dijo: «Antes, cuando hacía un arroz, había un momento en el que el arroz me estaba controlando a mí en lugar de yo a él». ¡Eso era lo que me pasaba a mí! Y seguidamente explicó su técnica de arroz en dos cocciones —a la que yo atendía estupefacto— y cómo había conseguido de un plumazo acabar con los miedos que le tenía a hacer un arroz. Sin duda, ese momento y la foto con Michel Bras fueron las dos cosas que me llevé del primer Madrid Fusión.

Pero llegó la oportunidad de mi vida, llegó mi ansiado momento de dar el salto y salir de la placentera vida de cocinero que vivía al borde del mar, y conseguí entrar en el equipo de Mugaritz.

Era un sueño para cualquier cocinero de esa época, allá por el 2003, detrás de los secretos de la cocina vegetal que en aquel momento emanaban por Mugaritz. Y partí rumbo a Euskadi, para pasar años imborrables al lado de Andoni, sobre todas las cosas el que considero mi padre profesional y el chef que me lo ha dado todo —confianza, conocimiento, cariño, consuelo, consejo...—, y que aún sigue velando por mí desde Igueldo. Jamás podré agradecerle tanto y tantas cosas que me has dado, las veces que me has perdonado y las veces que has pasado por alto mis errores; solo tú supiste ver y potenciar mi amor por este estilo de vida. ¡Gracias eternas, Martín! Gracias por ayudarme a ser cocinero.

Quién me iba a decir que iba a aprender la técnica del arroz en



dos cocciones en casa de Martín. No sé cuántos años estuvo en carta su arroz meloso de almejas y pulpo, un arroz que no deja hacer a nadie excepto a Iñaki, uno de sus brazos derechos, como dice él. En tres años jamás me dejó hacerlo. Pero entendí que había una solución a mi problema con el arroz; al menos aprendí una receta con la que no hacerlo mal nunca, pero sin saber ni cómo ni por qué.

Siguiendo a Martín, a su lado por el mundo, siguiendo un camino de arroz que no veía, y mi pasión por la cocina vegetal que me tenía envenenado por dentro, me dio la oportunidad de conocer en persona a Quique Dacosta. En Tokio.

Tras acabar mi primera época al lado de Martín, llegué a El Poblet, ese rincón al lado del Montgó, donde la cocina vegetal me atrajo y donde aprendí infinidad de técnicas y maneras de ver el mundo verde, pero, en aquella época, en aquel *poblet*, aquel universo local que hacía magia verde albergaba en su interior un restaurante donde el arroz era la columna vertebral de todo, en dos cocciones, a banda, *socarrat*, ahumados, vegetales. Sin duda alguna, Quique consiguió algo único: introducir el arroz en la alta cocina de una manera sutil y por derecho. Mi reconocimiento a él y a cómo dignificó el arroz para la vanguardia.

Tuve la suerte de estar a su lado el año que escribió *Arroces contemporáneos*. Si tenéis ese libro, no dejéis de visitar la página que habla sobre la paella; el destino estaba escrito y un camino de semillas de granos de arroz invisible estaba a mi lado.

En El Poblet, Quique hizo magia con el arroz, y siempre sentiré gratitud y orgullo por ser contemporáneo y estar en su equipo en esa época histórica para el arroz.

Acabó mi formación, o al menos eso creía yo, y empezó mi camino en solitario, ese camino que no está, ese camino que cada día abrimos y por el que tanto nos cuesta avanzar. Fue en Aranjuez, mi primer restaurante.

Y allí estaba yo, diseñando la carta de ese negocio singular —donde tenía un *Wine bar* y lo que pretendía ser un restaurante gastronómico—, con un apartado de verduras, otro de segundos con carne y pescado, y cómo no, un listado de cuatro arroces para poner en práctica mi aprendizaje de todos esos años sin miedo a fallar.

Arroces todos en dos cocciones, de bogavante, de trufa, de verduras, de rabo de toro, de carrilleras, caldosos, melosos, secos... Esa lista de arroces era más larga en cada estación; el éxito que tenían en aquel pequeño restaurante iba a más y, como en El Poblet, convivían los arroces y mi cocina vegetal de la mano, creciendo y —gracias al arroz— sobreviviendo a una época de crisis que aún se recuerda. A golpe de bomba y carnarolí, pasaron años de alegrías y penas al mismo gramaje.

Aunque esos años fueron duros —después de más de siete lustros de muchos logros soleados y brillantemente estrellados, llegó una época oscura de la que aprendí muchas cosas y en la que comprendí otras tantas—, después del cierre de mi primer restaurante, llegó el momento de romper las fronteras e inicié mi proyecto en China.

Una vez más, el camino invisible del arroz me llevó a China en busca de vegetales nuevos, de retos verdes que no germinaron. Un año de reflexión, búsqueda y encuentros.

China es un país único, un país que no te lo acabas. El primer año allí no supe ver algo que estaba delante de mí, que poco a poco me ha servido para todo y gracias a lo que no paro de aprender y comprender maneras de hacer las cosas y entender la vida.

La noche antes de volver a casa, la que iba a ser mi última noche en China, conocí a la que se convertiría en una de las mejores personas que he conocido en mi vida, la persona que define el significado de la amistad, y tengo la suerte de poder decir que somos amigos: esa noche conocí a mi gran amigo Wu You Wen, o, como todos le conocen, a Paco.

Por casualidad aparecí en su restaurante en el centro de Pekín, y le comenté cómo había sido mi experiencia en China y la sensación de que podía haberle sacado más partido a un año lleno de oportunidades sin aprovechar, y por descubrir, y Paco me contó cómo creó su restaurante de cocina española Puerta 20 y cómo amaba la gastronomía española.

Puerta 20 ya era un gran restaurante antes de que yo lo conociera, y ese fue mi gran recuerdo antes de volver, el conocer a Paco y el restaurante donde cada día rendía homenaje a su plato

favorito y que una vez más estaba a mi lado para guiarme: ¡la paella! Antes de un mes estaba de vuelta en China para coger las riendas gastronómicas de Puerta 20 gracias a Paco y a su propuesta de que yo llevara y mejorara la oferta gastronómica. Después de cinco años juntos, y con el segundo restaurante Puerta 20 en marcha, entre paella y paella, hemos forjado una amistad que va más allá.

Paco se ha convertido en mi ángel de la guarda. Mi amigo Paco, cómo no dedicarte este libro..., se me quedan cortas las palabras por muchos libros que escriba agradeciéndote tanto por tan poco.

Con el proyecto en China de la mano, y con las cosas claras, un día sin más me levanté y vi por primera vez un montón de granos blancos a mis pies; un camino de semillas de arroz que siempre me ha guiado y ahora sigo a fe ciega me ha conducido al proyecto de vida profesional más importante, El Invernadero, donde plasmo mi amor por la cocina verde, mi respeto por la naturaleza y todos estos años de aprendizaje al lado de grandes chefs, de amigos y de infinidad de historias por contar. En El Invernadero hemos excluido los platos de carne y pescado, no tenemos sitio para ellos, aquí son meros espectadores de vegetales que pasan cada temporada por nuestras manos y que rematamos siempre con un plato hecho con arroz, esa semilla que siempre está ahí para mí.

Un día el camino se detuvo, ya no había más granos que seguir, los últimos me dejaron a las puertas del Mercado de San Miguel, en Madrid y, desde hace más de un año, todos los días, mañana, tarde y noche, cocinamos arroz, hacemos paella y la dignificamos haciendo las delicias de todos los que pasan por allí sin necesidad de ser domingo.

Esta es mi manera de agradecer a este plato, a esta técnica, todo lo que me ha dado, todo lo que me ha guiado y todo lo que ha hecho por mí.

Mi intención con este libro es aportar mi granito de arroz a la paella, a los arroces hechos en paella, al vegetal que me cambió la vida y al que tengo tanto que agradecer.

Paella Power es el poder de la paella, el poder de conseguir las cosas y el poder de hacer felices a los demás. Bienvenidos a los próximos 52 domingos de vuestra vida.





EL ARROZ,

mucho más que un alimento

No conocemos a nadie que nunca haya comido arroz. A nadie. Aunque haya sido solo una vez en la vida. A la mayoría de nosotros nos encanta y, para la mitad de la población mundial, supone la principal fuente de energía de su alimentación. El arroz es mucho más que un alimento, es un símbolo. Un símbolo de fraternidad, de abundancia, de prosperidad, de fertilidad y forma parte de diferentes culturas y religiones, en especial en varios países asiáticos. Pero no solo en Asia su importancia es notable. Aquí, en España, el arroz es capaz de unir a la gente alrededor de una mesa y es el protagonista en muchas de nuestras reuniones y celebraciones. Es, por supuesto, símbolo de prosperidad y de buena suerte en las bodas, pero también el alimento elegido en muchas de las reuniones familiares y con amigos en nuestro país. En concreto, en la Comunidad Valenciana, el arroz es totalmente imprescindible; es el sustento de miles de familias que se dedican a su cultivo; es una parte notable de sus paisajes y sus ecosistemas y, por supuesto, uno de los ingredientes principales de su gastronomía. La paella valenciana es sin duda el plato más emblemático, tanto, que se ha exportado a otras comunidades autónomas e incluso fuera de nuestras fronteras, poniendo en valor la gastronomía de nuestro país. Esto no es solo porque la paella sea una receta excelente, sino porque el arroz forma parte de las diferentes culturas y civilizaciones desde hace unos 10.000 años, cuando comenzó a cultivarse. Es un alimento cotidiano al que estamos acostumbrados y al que nos resulta imposible renunciar, un alimento saludable que nos proporciona una gran cantidad de energía. Es un alimento versátil que se puede preparar de muchas formas.

¿Qué es el arroz? Una planta muy especial

El arroz es un cereal. Este hecho es conocido por todos, pero es un buen punto de partida para empezar a definir el vegetal más consumido del

planeta por el ser humano. Ningún otro cereal, ni siquiera el trigo, la cebada o el maíz, tiene una importancia semejante en la alimentación humana. El arroz, como todos los cereales, pertenece a la familia *Poaceae*, también conocidas como gramíneas. Pero, al oír *arroz*, lo primero que nos viene a la mente son unos granos pequeños de color blanco (además de dichos granos preparados de mil y una maneras, a cual más rica que la anterior). Estos granos son las semillas de la planta *Oryza sativa*. El género *Oryza* al que pertenece el arroz presenta entre 7 y 20 especies diferentes y, aunque no hay todavía un consenso sobre el número de especies existentes, dos de ellas son de especial interés para la humanidad: *Oryza sativa* (también llamado *arroz asiático*) y *Oryza glaberrima* (el arroz africano). Posteriormente hablaremos del arroz africano, pero ahora vamos a centrarnos en el que todos conocemos, *Oryza sativa*.

Descripción botánica y taxonómica

El arroz, como todos los cereales, es una planta monocotiledónea (es decir, solo presenta un cotiledón en su embrión). Es una planta anual, cuya semilla, como sabemos, es comestible y constituye la base de la dieta de muchísimos países del mundo. Para entender mejor las singularidades de esta planta, es hora de ver la morfología de *Oryza sativa*, desde la parte subterránea hasta la cima de la planta.

Raíces

Seguro que en más de una ocasión habéis oído eso de «no riegues tanto las plantas, que las vas a ahogar». Sin embargo, cuando pensamos en un cultivo de arroz, lo primero que nos viene a la mente son sus plantas creciendo sobre un suelo totalmente encharcado. Entonces, ¿por qué el arroz puede crecer y desarrollarse sobre suelos encharcados? La razón se encuentra en sus raíces. Las raíces de la mayoría de las plantas no toleran el encharcamiento; esto se debe a que, a medida que aumenta la cantidad de agua presente en el suelo, disminuye la cantidad de oxígeno disponible para las plantas. Sin embargo, las plantas de arroz toleran muy bien el encharcamiento. Las plantas que crecen en suelos de estas características presentan un sistema de aireación eficiente que permite distribuir oxígeno a las zonas inundadas, las raíces. Este

sistema está compuesto por una extensa red longitudinal de canales llenos de aire que se denomina *aerénquima*, y forma un sistema de conducción y almacenaje de aire.

Las plantas de arroz son muy particulares, ya que presentan tres tipos diferentes de raíces, desarrolladas a partir de distintos tejidos de la planta. Esta diferenciación es muy importante, ya que permite tener una buena red de raíces, algo vital para su desarrollo en los suelos encharcados donde se cultiva el arroz. Por ejemplo, tienen un tipo de raíces temporales que, en las etapas tempranas de la planta, aportan todos los nutrientes que esta necesita de forma muy eficaz. En cambio, la raíz principal solo tiene función de anclaje. Cabe destacar que, durante la floración, termina la formación y el desarrollo de las raíces; la absorción de nutrientes cesa en la fase de maduración del arroz, que se produce 10-15 días después de que florezca.

Tallo

El tallo de la planta del arroz también se llama *culmo* o *culmen*. Al igual que en el resto de las plantas, es el órgano de soporte en el que se insertan las hojas y de él, posteriormente, saldrán las inflorescencias y los frutos. En el caso del arroz, el tallo es de color verde, tiene forma cilíndrica y posee nudos y entrenudos. En estos entrenudos se forman las hojas y las yemas. En el tallo se producen los mayores ataques de hongos (*Sclerotium oryzae*) y otros microorganismos que provocan enfermedades en los tallos y los granos de arroz, y, en casos graves, la muerte completa de los primeros. En ciertas ocasiones, los tallos y las hojas también presentan un tejido lleno de aire denominado *aerénquima*.

Hojas

Las hojas de cualquier planta son los órganos vegetativos con los que realiza la fotosíntesis, proceso por el cual capta la energía de la luz solar para transformar la materia inorgánica en orgánica. Las hojas ya desarrolladas de esta planta son muy características, ya que están compuestas por tres partes: una vaina, una lámina y una parte denominada *cuello*. La vaina es alargada y está enrollada en un cilindro donde

se desarrollarán las nuevas hojas. Durante el crecimiento vegetativo, esta parte de la hoja, la vaina, actúa de sostén de la planta, y almacena almidón y otros azúcares para la fructificación. Asimismo, la vaina es también una parte fotosintéticamente activa de la hoja. Además de realizar la fotosíntesis, entre sus funciones principales está encerrar y proteger la panícula (inflorescencia del arroz) mientras se desarrolla. Sin embargo, la parte encargada de realizar la mayor parte de la fotosíntesis es la lámina. La lámina es la parte fotosintéticamente activa por excelencia y donde se desarrolla la transpiración. Esta lámina es larga y lanceolada (es decir, tiene forma de lanza) y posee un nervio central con venas a los lados. La superficie de la lámina de la hoja puede ser lisa (glabra), intermedia o pubescente (con pelos o vellosidades). Las láminas están distribuidas de forma alterna a lo largo del tallo.

Como curiosidad hay que destacar que la primera hoja que se forma se denomina *prófilo*. Esta carece de lámina y está constituida por dos brácteas.

Flores

Las flores del arroz también son muy particulares y especiales, ya que son las que darán los granos de arroz cuando estén fecundas. El arroz tiene una flor verde compuesta por seis estambres (antera y filamento) y un pistilo (dos estigmas, dos estilos y un ovario). La inflorescencia de la planta del arroz tiene forma de panícula. Esta inflorescencia está formada por un racimo cuyos ejes laterales se ramifican de nuevo en forma de racimo o a veces de espiga. Esta panícula está erecta cuando está en flor, pero cuando ya fructifica se dobla debido al peso de los granos de arroz. La panícula se mantiene situada sobre el nudo apical del tallo, denominado *nudo ciliar* ya que, normalmente, tiene la forma de un aro ciliado.

Semilla

Qué podemos decir de las semillas del arroz. ¡Que nos encantan! Pero desde un punto de vista botánico es un ovario maduro, seco e indehiscente —que significa que no se abre espontáneamente al llegar a la madurez para liberar las semillas, al contrario que las que sí lo hacen, como las legumbres—. La semilla del arroz está

compuesta por varias partes que se pueden resumir en cáscara —formada por lemma y palea—, embrión y endospermo, que es la parte que alimenta al embrión durante la germinación. Los granos de arroz también presentan una serie de capas que envuelven el grano, comúnmente denominadas *salvado*. Este está presente en los granos de arroz integrales, pero se elimina mediante el pulido en la elaboración del arroz blanco.

Origen e historia del arroz

El cultivo del arroz está ligado al ser humano desde hace unos 12.000-10.000 años, en el Mesolítico, desde el comienzo de la agricultura. Aunque el género *Oryza* al que pertenece el arroz consta de unas veinte especies silvestres, sus dos especies cultivadas tienen mayor importancia para el ser humano: *Oryza sativa* (arroz asiático, el que todos conocemos) y *Oryza glaberrima* (arroz africano). Aunque por su aspecto es difícil diferenciarlos, se consideran especies distintas, ya que no se cruzan entre ellas fácilmente de manera natural. Mientras que *O. sativa* fue domesticada en Asia y se ha extendido a diferentes partes del mundo, *O. glaberrima*, domesticada en África occidental, todavía se limita a su tierra natal. De hecho, hasta el siglo XVI en África solo se cultivaba *O. glaberrima*, pero, cuando se introdujo la variedad asiática, esta se hizo muy popular y disminuyó progresivamente el cultivo del arroz africano.

Pese a que puede parecer que las dos especies no comparten nada más que su aspecto, en realidad comparten algo mucho más importante, un ancestro común. Vamos a ver el origen, la domesticación y las semejanzas y diferencias entre ellas.

***Oryza glaberrima*: el arroz africano**

El arroz africano es una de las dos especies de arroz que se cultivan en el mundo. *Oryza glaberrima* se ha cultivado desde antes de que los europeos llegaran al continente africano. Su cultivo ha ido siendo desplazado por el arroz asiático debido a que las características de este son mejores para su cultivo. Actualmente se están haciendo esfuerzos para introducir de nuevo esa especie y que no se pierda. Además, cabe decir que se ha conseguido formar un híbrido (llama-

do *nerica*) al cruzar las dos especies, la asiática y la africana.

Como ya sabemos, este arroz es nativo de África. Se cree que proviene de un ancestro salvaje, *Oryza barthii*, antes conocido como *Oryza brevilugata*. Hay diferentes estudios que explican cómo se extendió este arroz por África. Portères, uno de los autores que han estudiado la domesticación del arroz africano, sugiere que *O. glaberrima* fue domesticada por primera vez en el interior del delta del río Níger, hace unos 3.000 años. Según Portères, la especie se extendió hacia dos regiones diferenciadas: la primera es la costa de Gambia, Casamanza y Guinea Bissau; la otra, el bosque de Guinea entre Sierra Leona y Costa de Marfil. Otros autores proponen que *O. glaberrima* fue seleccionada en localidades boscosas y en sabanas donde la especie ancestral silvestre (*O. barthii*) crecía y era cosechada por diferentes poblaciones de cazadores-recolectores. Aunque no esté del todo claro, se sabe con seguridad que el arroz africano se cultivó por primera vez muchos siglos antes de que los primeros europeos llegaran a África. Cuando llegaron los primeros colonizadores portugueses durante la segunda mitad del siglo XV, admiraron las extensiones del cultivo de arroz y se quedaron fascinados por la tecnología que utilizaban los nativos: empleaban diques, trasplantes y otras técnicas de cultivo intensivo. Aunque no se sabe con certeza cuándo y dónde se introdujeron por primera vez en África occidental las primeras variedades de arroz asiático, se sabe a ciencia cierta que, a partir del siglo XVI, se propagó y fue adoptado por los pueblos del norte del golfo de Guinea, que ya tenían experiencia previa en el cultivo del arroz africano.

Aunque este arroz a menudo muestra más tolerancia a las fluctuaciones en profundidad de agua, toxicidad al hierro, tierras infértiles, condiciones climáticas severas y una mayor resistencia a plagas y enfermedades, presenta aspectos negativos con respecto a *O. sativa*, como por ejemplo un grano quebradizo que se agrieta durante el proceso de industrialización. Esto hace que los cultivos de *O. glaberrima* estén disminuyendo a marchas forzadas y se esté extendiendo la variedad asiática. Por ello, se están haciendo esfuerzos para que esta especie no se pierda en África debido a que hay muy pocas zonas en las que se esté cultivando. Por tanto,

el Centro de Arroz de África ha propuesto cruzar el arroz africano con variedades del asiático para producir una nueva variedad de arroz, denominado Arroz Nuevo para África (nerica), que se espera que presente lo mejor de cada especie.

Oryza sativa: el arroz asiático

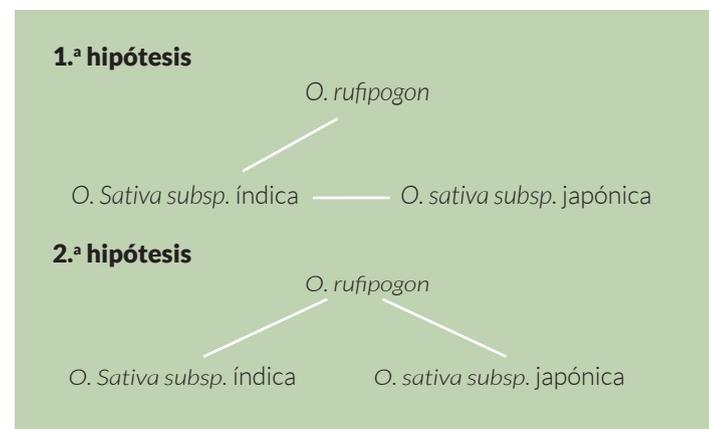
Ya hemos hablado de la botánica, taxonomía y morfología del arroz asiático (*Oryza sativa*), el que todos conocemos. Sin embargo, aún no hemos tratado sobre su origen y domesticación. Vamos a ver ahora qué procesos han hecho que sea tal y como lo conocemos hoy en día.

Origen y domesticación de *Oryza sativa*

Como ya sabemos, el cultivo del arroz está ligado al ser humano desde hace unos 12.000-10.000 años. Lo que no hemos comentado es que, al igual que en el arroz africano, otra variedad silvestre de arroz está íntimamente relacionada con el origen del arroz asiático. En el origen de *Oryza sativa* hay que destacar también el *Oryza rufipogon*, el pariente silvestre del que deriva el arroz que todos conocemos. Para hablar de la domesticación del arroz, antes debemos saber qué significa el término *domesticación*. Se trata de una relación evolutiva entre dos especies; una de ellas es la especie productora y la otra es la consumidora. La primera expande su distribución mediante el cultivo (en nuestro caso sería el arroz). Por otro lado, el rendimiento de esta especie productora se controla para un beneficio (normalmente de carácter nutricional) de la especie consumidora, en este caso el ser humano.

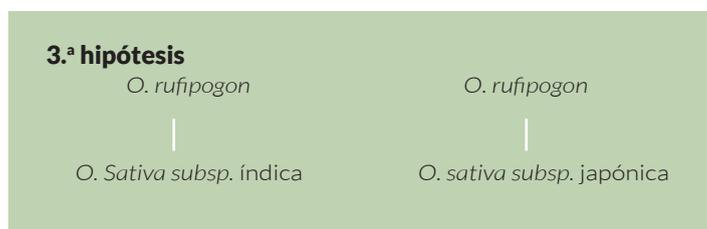
Durante el proceso de domesticación, se producen varias diferencias morfológicas y fisiológicas entre la planta domesticada y su ancestro silvestre. A estas diferencias se las denomina *síndrome de domesticación*. Una de las diferencias más notables es la pérdida de mecanismos de dispersión, debido a que el ser humano selecciona aquellas plantas que puede cosechar con mayor facilidad. Otro ejemplo es que los frutos de la variedad cultivada son más grandes que los de la variedad silvestre. Estas

estrategias, entre otras, son seleccionadas por el ser humano para su beneficio alimentario, haciendo evolucionar de forma notable las plantas seleccionadas para su cultivo. Cabe destacar que la gran cantidad de variedades de arroz que existen son fruto del cultivo y domesticación de esta planta a manos del ser humano. De igual manera, el origen del arroz de grano corto y de grano largo también se encuentra ligado al ser humano. Existen tres teorías posibles que pueden explicar el origen de las dos principales subespecies de arroz: *Oryza sativa subsp. indica* (arroz de grano largo) y *Oryza sativa subsp. japonica* (arroz de grano corto). La primera sostiene que, a partir de la domesticación de *Oryza rufipogon*, surge el arroz de grano largo (*Oryza sativa subsp. indica*). Posteriormente, el arroz de grano corto derivó del de grano largo.



La segunda teoría defiende que, a partir de *Oryza rufipogon*, surgen tanto *Oryza sativa subsp. indica* (arroz de grano largo) como *Oryza sativa subsp. japonica* (arroz de grano corto). Las diferencias entre ambas subespecies surgen como resultado de la adaptación a diferentes condiciones ecológicas, climáticas y geográficas. La tercera y última teoría postula que el arroz ha sido domesticado de manera independiente al menos dos veces, una por cada subespecie. Cada una de ellas deriva de una variedad de

Oryza rufipogon diferenciada previamente de la otra.



Algunos autores también defienden que, a partir de *Oryza rufipogon* surge *Oryza nivalis* y, a partir de esta, *Oryza sativa*. Esto se debe a que *O. nivalis*, al igual que *O. sativa* son plantas anuales, mientras que *O. rufipogon* es una planta perenne. No obstante, no está claro si *O. nivalis* es realmente la especie más emparentada con *O. sativa*. Lo que sí se puede concluir en relación con el origen del arroz es que ha sido un proceso tremendamente dinámico y complejo. Pese a que numerosos estudios recientes señalan que la tercera hipótesis parece ser la más plausible, no se puede obviar que cada cultivo de arroz está sometido a unas condiciones ecológicas y climáticas únicas que, ligadas a la selección producida por el ser humano a lo largo de la historia han modulado esta especie, transformándola en el cereal que todos conocemos en la actualidad. Por último, hay que destacar que las nuevas técnicas moleculares de secuenciación masiva permitirán arrojar luz acerca del origen y evolución del arroz.

Cultivo, producción y consumo del arroz

El cultivo de arroz ha sufrido muchos cambios debido a la mano del hombre, que reflejan un grandísimo desarrollo del conocimiento humano. Este cereal ocupa el 11 % de la superficie mundial cultivable y dentro de los cultivos de arroz, el 88 % se encuentra en Asia y el 12 % está repartido entre África, América y países del sur y sudeste de Europa (Observatorio de Corporaciones Transnacionales, 2007). Se estima que, para el año 2020, la producción mundial de arroz alcance los 528 millones de toneladas,

alrededor de 67 millones de toneladas más que en el periodo de 2010. Se considera el arroz como el alimento protagonista de más de la mitad de la población mundial. En los países asiáticos, cada persona consume entre 150 y 200 kg de media al año, y obtienen del arroz entre el 60 y el 70 % de la energía total de su dieta. Según la FAO, el arroz es una buena fuente de tiamina, riboflavina, niacina y fibra alimenticia, vital para países en los que las fuentes de ingresos son bajas y la población crece de forma exponencial.

El secado del arroz

Se trata de uno de los procesos clave para que el arroz tenga el rendimiento y la calidad precisos. En el momento de cosechar el arroz, las semillas tienen que tener un veinte por ciento de humedad como máximo. Este es el punto de maduración exacto para la recolección y para evitar una sobremaduración.

Actualmente, en los sistemas de recolección se emplean máquinas cosechadoras especiales para cereales. Una vez que se ha cosechado y segado el arroz, se separan las semillas de los tallos por medio de unos trillos y un molino en el interior de la máquina, y se almacena recién cosechado en el tanque contenedor. Los despojos se aprovechan para almacenamiento y para provisiones de alimento para animales.

Una vez recolectado, los granos de arroz se extienden en la misma albufera o en terrenos preparados para ello, expuestos al sol para su secado y evaporación de la humedad. La temperatura interna del arroz tiene que bajar al trece por ciento, lo que dependerá de las condiciones climáticas. Si la humedad no desciende el arroz no se puede llevar al molino para su almacenaje, ya que se estropearía debido a la aparición de moho, insectos y pérdida de su color nacarado.

Una vez secado y llevado al molino, las distintas variedades de arroz se introducen en sacos gigantes, listos para ser seleccionados y seguir con el proceso siguiente: el pulido del arroz para su uso y comercialización.

En Molino Roca, donde tengo almacenado mi arroz, que personalmente selecciono con la ayuda de mi gran amigo Edu Torres, se

busca un descascarillado o pulido del arroz del 45 por ciento. Con este proceso que se elimina mucha capa de arroz, pero se mantiene el germen y el salvado para buscar el equilibrio óptimo, lo que aporta una estabilidad en la cocción gracias a la fibra y al germen. Esto se traduce en una mayor transportación de sabor a cereal, a arroz, y a una mayor absorción de las grasas. Un porcentaje bajo de pulido favorece que el arroz no quede apelmazado y esté más suelto y nacarado.

Tras el pulido se realiza la selección, en la que se descartan los granos rotos, de color verde —poco maduros— o rojo —demasiado maduros—, partidos o defectuosos —característicos por tener puntos negros, fruto del ataque de los insectos del arroz—, para que la cocción sea homogénea y todos los granos se cocinen a la vez.

Este proceso es el que marca la diferencia entre molinos, molinos y arroces en el mercado, por eso soy tan exigente con los granos con los que hago mis paellas. Un arroz de calidad es garantía de éxito.

Tipos de arroz

A lo largo del proceso de domesticación del arroz, el ser humano ha conseguido producir más de 50.000 variedades diferentes. No obstante, no se cultivan todas, ya que existen diferencias notables en la productividad, la tasa de crecimiento y la resistencia a enfermedades; esto hace que solo algunas variedades que presentan ciertas características sean óptimas para su cultivo. Las diferentes variedades de arroz se clasifican según su tamaño, forma, color, sabor y aroma, entre otras características. Las clasificaciones más importantes de las distintas variedades son la del Instituto Internacional para la Investigación del Arroz (IRRI) y la de la Comisión Codex Alimentarius (CAC) de la FAO. Según su tamaño, el arroz se puede clasificar en:

- extralargo $\geq 7,50$ mm
- largo = de 6,61 a 7,50 mm
- medio = de 5,51 a 6,60 mm
- corto $\leq 5,50$ mm

Para conocer la forma de un grano de arroz, basta con calcular la relación entre su longitud y su grosor (longitud/grosor). Según su forma, se puede clasificar en:

- grano largo $\geq 3,1$
- grano medio = de 2,1 a 3,0
- grano corto $\leq 2,0$
- redondo ≤ 1 mm

A menudo, la forma y la longitud del arroz suelen estar relacionadas con otras características, como su textura o su capacidad de absorción. Las variedades de arroz largo (*Oryza sativa subsp. indica*) suelen presentar granos ligeros, esponjosos y sueltos una vez cocidos, lo que las hace perfectas para ensaladas y guarniciones. Claros ejemplos de este tipo son el arroz basmati o el arroz jazmín. Por el contrario, las variedades con granos más cortos (*Oryza sativa subsp. japonica*) presentan mayor capacidad de absorción y una textura más entera, además de permanecer unidos con mayor facilidad tras su cocción. Estas variedades de arroz son perfectas para preparaciones como la paella, el *risotto* o el *sushi*, entre otras.

El arroz en nuestro país

La importancia del arroz en España es innegable. No solo en su gastronomía, pues es el producto principal de infinidad de recetas, sino también en la agricultura y la economía de nuestro país. Además, a nivel europeo, España es también un país muy importante en la producción de arroz; es el segundo país de Europa, con un 28 % de la producción europea. En España, el 98 % de la producción española del cultivo del arroz se realiza en cinco comunidades autónomas: Andalucía (43 %), Extremadura (21 %), Cataluña (16 %), Valencia (14 %) y Aragón (4 %). La producción de arroz en nuestro país es de alrededor de 900.000 toneladas al año. En los últimos años ha disminuido debido en gran medida a que la superficie de cultivo es mucho menor que hace unas décadas. El rendimiento (producción/superficie) también ha disminuido pero muy ligeramente, pues es casi constante. La superficie de cultivo es de alrededor de 110.000 hectáreas, con un 55 % de la variedad japónica (grano corto) y un 45 % de la variedad indica (grano largo). El tipo de arroz también difiere según la comunidad

autónoma. Ahora veremos brevemente una descripción detallada de cada una de las comunidades autónomas productoras de arroz.

Andalucía

Andalucía es la comunidad autónoma con mayor producción y superficie cultivada de arroz en España. La producción se localiza en las marismas del Guadalquivir, concretamente en la provincia de Sevilla. Andalucía produce al año más de 350.000 toneladas de arroz. Su cultivo no es tradicional de la comunidad andaluza, sino que fue introducido en las marismas del Guadalquivir en torno a 1920. Esto provocó la inmigración de numerosos agricultores valencianos, expertos en el cultivo.

Marismas del Guadalquivir y Parque Nacional y Natural de Doñana

No solo hay que destacar la importancia de Andalucía a nivel de producción, pues esta comunidad autónoma se ubica en uno de los espacios naturales más increíbles de nuestro país: las marismas del Guadalquivir y el Parque Nacional y Natural de Doñana. Su enclave privilegiado, su ingente disponibilidad de recursos naturales y sus condiciones ambientales hacen de este lugar un sitio de especial importancia para las aves acuáticas y el cultivo del arroz. Pese a que este entorno natural ha sufrido una sobreexplotación severa en la década de 1980, en los últimos años se ha hecho un esfuerzo tremendo para promover el desarrollo sostenible de la zona. Un claro ejemplo consiste en impulsar el cultivo de arroz ecológico, que permite combinar la conservación de los recursos naturales con el desarrollo económico de la zona.

Extremadura

Extremadura podría ser perfectamente la despensa de España. Es de sobra conocida la calidad de sus embutidos y productos ibéricos, sus quesos y productos lácteos, su cultivo de verduras y hortalizas, y su excepcional aceite de oliva virgen extra. Pero, además, Extremadura es una de las comunidades autónomas

con mayor producción de arroz de España. Concretamente, es la segunda de nuestro país, con más de 170.000 toneladas de arroz al año. Esta producción de arroz es debida, en gran parte, a que es la comunidad autónoma con mayor superficie de agua dulce de España (unos 1.500 km de costa interior). El cultivo de arroz en esta comunidad cobra especial importancia en las Vegas del Guadiana. Ahí se da una de las mayores producciones hortícolas y frutícolas de regadío de nuestro país. Al igual que en Andalucía, el cultivo del arroz fue introducido en Extremadura en la década de 1960 por agricultores valencianos al ver el potencial de esta provincia para su cultivo.

Cataluña

Cataluña es la tercera comunidad autónoma con mayor producción de arroz. En ella se producen cada año más de 130.000 toneladas de arroz. Su clima mediterráneo, junto con la presencia de las tierras inundadas del delta del Ebro, hacen de Cataluña un paraje clave para su cultivo. Al contrario que en Extremadura o Andalucía, existe constancia de una plantación de arroz en Cataluña (en Carrova, Tarragona) de 1697. Este enclave, al igual que todo el delta del Ebro, es un lugar idóneo para su producción.

Delta del Ebro

El delta del Ebro se encuentra en la provincia de Tarragona, en la desembocadura del río, el más caudaloso de España. Está formado por los materiales sedimentarios que arrastra el río a su paso, que se depositan al disminuir la velocidad de las aguas. Estos sedimentos provienen de los Pirineos, el sistema Ibérico y la cordillera Cantábrica, lugares donde nace el río y sus afluentes. Tras el paso de los años, los materiales sedimentarios han creado una superficie de alrededor de 320 km², lo que hace del delta del Ebro el tercer río, en cuanto a tamaño, de todo el Mediterráneo. La carga de materia orgánica de estos sedimentos es muy alta, lo que provoca que las tierras de cultivo del delta del Ebro sean extremadamente fértiles. Por eso es un lugar de gran importancia para la agricul-



tura (en concreto, del arroz) y la pesca. Ahí se produce uno de los arroces de mayor calidad de nuestro país. Pero, además, el arroz se ha convertido en una de las plantas de mayor importancia del paisaje del delta, clave en el ritmo biológico de muchas otras especies, entre las que destacan numerosas aves y peces. Los ciclos biológicos de estas se acoplan a las diferentes fases fenológicas del arroz. Así, este cereal no solo da sustento a las familias catalanas que viven de su cultivo y producción, sino que también es el soporte principal de la biodiversidad de la zona.

Comunidad Valenciana

Arroz de Valencia, una denominación de origen única

En nuestro país, existe una denominación de origen que engloba diversas variedades tradicionales de una calidad superior y que no tienen nada que envidiar a las variedades del resto del mundo: la Denominación de Origen Arroz de Valencia (*Arròs de València*). Las variedades que comprende se cultivan en los humedales naturales de las provincias de Alicante, Castellón y Valencia. Las variedades de arroz dentro de esta denominación de origen son senia, bahía, bomba, J. Sendra, montsianell, gleva, sarcet y albufera. Precisamente esta última comparte nombre con un ecosistema muy especial donde se cultiva el arroz: la Albufera de Valencia.

La Albufera de Valencia, un ejemplo de manejo y sostenibilidad

«*Al-buhayra*», 'marecito' o 'el pequeño mar' es lo que significa en árabe *albufera*. Otra expresión que nos encanta para denominar la albufera es «espejo del sol»; esta denominación aparece en poemas árabes antiguos. Con estos nombres se caracteriza uno de los parajes más bellos de España. La Albufera de Valencia, que ha sido denominada Parque Natural, es uno de los humedales costeros más valiosos de la Comunidad Valenciana. Este parque natural, que presenta una extensión de 24 km², se formó hace menos de 2 millones de años por el cierre de la bahía de la costa de Valencia por un cordón litoral. Este paraje está compuesto por seis matas; unos islotes donde hay gran diversidad de flora y fauna. Los

arrozales de la Albufera representan un hábitat muy importante para las aves acuáticas y migratorias debido a que suponen una importante fuente de alimento. Además, los arrozales en general tienen un papel muy importante en el mantenimiento de las poblaciones invernantes de determinados grupos de aves (anátidas, garzas, gaviotas y limícolas, entre otras) debido a que encuentran en este entorno agrícola una gran cantidad de alimento que les permite sobrevivir a los meses fríos. Además, los arrozales de la Albufera suponen uno de los hábitats más característicos para determinadas comunidades de plantas acuáticas y algas verdes. Por tanto, un buen manejo de estos arrozales es vital para conservar esta diversidad de fauna y flora tan característica. En la Albufera se ha conseguido una sostenibilidad perfecta, uniendo el respeto al ecosistema del Parque Natural de la Albufera con el cultivo del arroz, que es el sustento y trabajo de muchas familias.

Otros arroces de gran calidad de nuestro país

En España existen numerosos arroces de una calidad excepcional, fuera de las principales zonas productoras de arroz. Un claro ejemplo de ello es el arroz de Pals, producido en el Ampurdán (Girona). Su cultivo se realiza desde el siglo xv, cuando los árabes procedentes de Valencia introdujeron este cereal. En el siglo xviii, la producción de arroz remitió para evitar la propagación de la malaria, ya que esta enfermedad transmitida por los mosquitos era mayor alrededor de las zonas inundadas. A partir de 1900, se reanudó su cultivo. Bajo la denominación Arroz de Pals se cultivan variedades tradicionales, como el bahía o el bomba, pero también otras más modernas como el carnaroli o el nembo.

Otro claro ejemplo es el arroz de Calasparra. Este es uno de los tres arroces de España con denominación de origen protegida (D. O. P.), junto con el arroz de Valencia y el del delta del Ebro. Al igual que ocurre con el arroz de Pals, el cultivo de arroz en Calasparra se remonta a los tiempos de la conquista musulmana. Los municipios donde se produce son Moratalla (Murcia), Hellín (Albacete) y, por supuesto, Calasparra (Murcia). Solo dos variedades se cultivan bajo esta D. O. P.: bomba y balilla × Sollana.

Estos son solo dos ejemplos de arroces excepcionales que se cultivan en zonas minoritarias de nuestro país. Todos los arroces cultivados en España gozan de una calidad excepcional, debida en gran parte a nuestra climatología y la calidad de nuestras aguas, sin olvidar la excelente labor y profesionalidad de los agricultores y productores de nuestro país.

Arroz e identidad

El arroz es el alimento principal para más de tres mil millones de personas, pero este dato tan sorprendente solo insinúa la inmensa importancia cultural que tiene este cereal para los diferentes pueblos y civilizaciones. Ningún otro (ni siquiera el trigo, la cebada o el maíz) está tan estrechamente relacionado con la sociedad, religión y cultura como el arroz. De hecho, su cultivo y consumo se han vinculado íntimamente con la identidad de numerosas familias, comunidades e incluso Estados. Esta identidad se basa en diferentes creencias religiosas, rituales, tradiciones y costumbres ligadas al arroz, que se han perpetuado a lo largo del tiempo. Y lo más sorprendente es que está presente tanto en las familias, grupos y sociedades de mayor poder adquisitivo como en aquellas que disponen de menos recursos. Al igual que en la alimentación, la importancia del arroz como símbolo cultural es mucho mayor en Asia que en ningún otro continente. En Asia el arroz está presente tanto en las ocasiones más especiales como en el día a día. Pero la grandeza del arroz reside en que es un producto global, presente en las vidas de la gente de todo el mundo. Es mucho más que un simple alimento, pertenece a la cultura del ser humano.

El arroz en celebraciones religiosas, rituales, mitos y ceremonias

Todas las religiones, mitologías y ceremonias del mundo poseen una fuerte conexión con la comida, y diferentes alimentos están presentes en todas ellas; el arroz no es menos. Además, hay que destacar que comer ha sido y es un placer innegable, y que ha habido y hay (aunque en Occidente simplifiquemos el concepto de la comida y el acto de comer) un ritual en torno a la comida y

a los productos que nos proporciona la tierra. Por tanto, en este apartado vamos a hablar de algunas celebraciones, mitos, etc., en torno al arroz, sobre todo en la región asiática. En los países de origen asiático, hay una fuerte vinculación entre el arroz y la religión. Esto es común en diversos países, ya que es la base de su dieta y el principal sustento de muchas familias.

Por ejemplo, en Bali, donde el arroz es el alimento principal de la dieta, adopta un carácter más religioso, ya que es una de las ofrendas que hacen los balineses a su dios; las preparan por la mañana, antes de ingerir alimentos, y se las ofrecen al dios en señal de respeto y como una manera de agradecer los bienes que tienen. Estas ofrendas se preparan en hoja de plátano o de coco, donde se coloca un pequeño montoncito de arroz cocido que se deja en pequeños altares particulares que tienen en la cocina, en la entrada de la casa o en el jardín. En Japón, otro de los países con mayor consumo de arroz, creen en una diosa protectora de este cereal que protege y da abundancia a las cosechas de arroz. Según la leyenda, esta diosa, que es la diosa del Sol, entregó al nieto de un antiguo emperador las plantas de arroz que venían del Jardín Sagrado, y este sería el origen del arroz.

En China hay una diosa del arroz a la que adoran muchos de sus habitantes por dar alimento a la población, ya que nuevamente el arroz es la base de su dieta. Hay una leyenda en la que la diosa del arroz y Buda se enzarzaron en una competición con la intención de probar sus respectivos poderes. Al final de la historia, Buda, al ver que ella desaparecía, volvió a buscarla porque era muy necesaria.

En el caso de la India, la diosa encargada de crear este cereal fue Banbaranzon. Una leyenda cuenta que, al saber el hambre que pasaba su pueblo, una noche bajó a la Tierra para regalárselo.

Y en el mundo árabe, el arroz también es sagrado, ya que, según sus escrituras, tras la caída de una gota de sudor de Mahoma desde el paraíso a la tierra, creció el cereal.

El arroz en la vida cotidiana

Como hemos visto, el arroz está presente en la vida religiosa y espiritual de las personas. Pero cabe destacar que lo está de igual

modo en su vida cotidiana, en sus nombres y apellidos, en sus costumbres, en su cultura más ancestral e, incluso, en su lenguaje.

Numerosos nombres de lugares están ligados al arroz. Es el caso de la ciudad india de Nellore, que significa «ciudad de arroz». También el nombre para el Estado indio de Sikkim en tibetano es Denzong, que significa «valle de arroz». De igual modo, la isla de Java (Indonesia) recibe su nombre de una derivación de la palabra sánscrita *Djawa*, que significa «isla de arroz», muy probablemente debido a la excepcional fertilidad y precipitación que presenta la isla, lo que la hace óptima para el cultivo y desarrollo del cereal.

Además, varios apellidos se encuentran relacionados con el arroz. Un claro ejemplo son los apellidos japoneses Honda, Nakasone, Narita, Sawada y Tanaka, relacionados con la extensión y antigüedad de los campos de arroz. No debemos confundir el apellido anglosajón Rice que, pese a significar también *arroz*, proviene del galés Ris o Rhys, y significa «ardor» o «guerrero ardiente», por lo que su origen no tiene nada que ver con el cereal.

El arroz también se encuentra en el lenguaje y expresiones de numerosos pueblos y culturas. En varios idiomas de Asia, las palabras *comida* y *arroz* son sinónimos y, en algunos casos, la misma. A su vez, en muchos idiomas asiáticos, cuando se pregunta a un invitado si tiene hambre, se le pregunta literalmente: «¿Has comido arroz?».

Aunque su importancia en otras culturas (como la japonesa, china o india, entre otras) es fundamental, no hace falta viajar a lugares tan lejanos para encontrar culturas donde tenga un papel protagonista. Es prácticamente imposible imaginarse una boda occidental en la que no se tire arroz a los novios como símbolo de prosperidad y fortuna. Si bien es cierto que esta tradición es heredada de Asia, actualmente está tan arraigada en nuestra cultura que se ha convertido en parte de ella. Se cree que el arroz aumenta la fertilidad de los recién casados, permite que tengan prosperidad y abundancia para alimentar a los futuros hijos y mantiene alejados a los malos espíritus.

Azafrán, una especia única

El azafrán es una especia sin igual. Es posiblemente una de las más potentes que existen y una de las más caras del mundo, al nivel

de las mejores vainillas. Sin embargo, da muchísimo de sí, ya que con solo unas pocas hebras conseguimos inundar con su sabor y aroma característico cualquier preparación, además de teñirla de un tono amarillo anaranjado inigualable. Y es precisamente en varias recetas de arroz donde el azafrán se vuelve indispensable. Se obtiene de los estigmas secos del pistilo (la parte femenina de la flor) de *Crocus sativus*. El género *Crocus* pertenece a la familia *Iridaceae*. Cada flor presenta tres estigmas, tres futuras hebras de azafrán. Para conseguir un solo gramo, se necesitan mondar unas 200 flores (alrededor de 600 estigmas). Y lo más alucinante es que el proceso de mondado (limpiar la flor para extraer sus estigmas) y recolección es totalmente manual, artesanal. Es un proceso que se lleva haciendo así desde hace cientos de años. Al final del proceso, las manos de las mondadoras (suele ser realizado mayoritariamente por mujeres) acaban teñidas de un potente color rojo anaranjado. Este proceso tan laborioso es el responsable del alto valor de esta especia. Si existe una zona característica por la calidad de su azafrán a nivel mundial es La Mancha. De hecho, el azafrán con Denominación de Origen La Mancha no tiene igual. El proceso tradicional de monda y tueste de manera natural hace que no se mezcle el estigma con otras partes de la flor, como ocurre con otros azafranes del resto del mundo. Provoca un poder colorante y aromático de un 40 o 50 % por encima de cualquier otro. Pero existen otras regiones en nuestro país, además de La Mancha, muy relacionadas con él. Por ejemplo, Valencia era una región de gran importancia en su compraventa. La proximidad a las zonas productoras (como, por ejemplo, La Mancha) hizo que se creara una lonja de azafrán, donde se producían la mayor parte de las transacciones de España. Quizá la existencia de esta lonja y la gran tradición arrocería de Valencia facilitaron la presencia del azafrán en numerosos platos de arroz, lo que lo convirtió en una especia indispensable en varias recetas, incluida la paella.



