

LOURDES MARCH

EL LIBRO DE LA PAELLA Y DE LOS ARROCES

Nueva edición, revisada y actualizada

Alianza editorial

Primera edición: 1985

Tercera edición, revisada y actualizada: 2017

Primera reimpresión: 2022

Diseño de cubierta e interiores: ZAC diseño gráfico

Fotografías: archivo de la autora, excepto pág. 92 –arriba– (© José María Costa) y págs. 21, 92-93 –abajo–, 95 y 96 (© Getty Images, 2017)

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Lourdes March Ferrer

© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 1985, 2022

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15

28027 Madrid

www.alianzaeditorial.es



ISBN: 978-84-9104-754-4

Depósito legal: M. 9.508-2017

Printed in Spain

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: alianzaeditorial@anaya.es

ÍNDICE GENERAL

Presentación	6
Historia del arroz	9
Costumbres, rituales y mitos.....	13
Referencias histórico-gastronómicas	15
El arroz en la gastronomía mediterránea	18
Todo lo que es necesario saber sobre el arroz	29
Descripción botánica y cultivo.....	31
Cómo conocer el grano de arroz	34
Cómo distinguir los tipos de arroz según la estructura y aspecto del grano.....	37
Principales variedades que se cultivan en España	37
Tratamiento del arroz en el molino o arrocería	40
Subproductos del arroz.....	42
Nutrientes y propiedades	42
La compra del arroz	45
Categoría comercial	47
Conocer los distintos arroces	48
Productos a partir del arroz	53
La cocción del arroz	55
Las claves del éxito.....	57
El agua y la cocción.....	58
El aceite	59
El fuego.....	60
Algunos consejos prácticos.....	61

Formas de cocinar el arroz	63
La técnica y los trucos para cocinar los arroces en paella	65
La técnica y los trucos para cocinar los arroces al horno	67
La técnica y los trucos para cocinar los arroces en cazuela y en puchero	68
Arroces en la olla exprés.....	71
Arroces en microondas	71
Arroces para <i>risotto</i>	72
Arroces estilo <i>pilaf</i>	72
La paella	73
Origen del utensilio y etimología	75
Evolución histórica del utensilio	76
Origen de la Paella Valenciana	77
El ritual de la paella y tradiciones.....	78
Psicología de la paella	80
El éxito en la elaboración de la Paella Valenciana	81
El paso a paso	84
Aspectos nutritivos de la Paella Valenciana.....	88
Los arroces tradicionales	97
Arroces con carnes de ave o caldo de carne	99
Arroces con carnes de cerdo	109
Arroces con carnes de caza.....	118
Arroces con pescados y mariscos.....	122
Arroces con bacalao	138
Arroces con verduras y legumbres	145
Los arroces blancos	157
Arroces blancos con carnes, pescados, jamón y queso.....	161
Arroces blancos con frutas y verduras	168
Frituras y guarniciones.....	182
Ensaladas de arroz.....	190

Los otros arroces	201
Arroces de otros países	203
El arroz integral	219
El arroz salvaje (wild rice).....	230
Postres y bebidas	237
Postres de arroz.....	239
Bebidas de arroz.....	252
Glosario	256
Índice de recetas	259

PRESENTACIÓN

La cocina, además de una forma de cultura, es un arte que, como otros muchos, requiere dedicación, amor, creatividad e imaginación.

Como valenciana, he sentido siempre una especial predilección por este tema del arroz, inagotable por sus recursos gastronómicos y apasionante, cuando se investiga en él, por sus siglos de Historia.

Hace años empecé a recopilar en mis cuadernos de cocina recetas familiares y tradicionales que, con distintos matices de interpretación, se preparan en los pueblos y ciudades de la Comunidad Valenciana. Posteriormente he ido ampliando este recetario con arroces del ámbito mediterráneo y con las formas de preparar el arroz en otros lugares, tanto en España como en otros países.

Mis experiencias como profesora en una escuela de cocina y como colaboradora en programas de radio y televisión me decidieron a enseñar a mis alumnos y oyentes, explicándoles minuciosamente, paso a paso, todas las recetas, desde las proporciones de los ingredientes y los tiempos de cocción, hasta el recipiente apropiado para cada una de ellas.

En los 32 años que han transcurrido desde la primera edición de este libro he continuado trabajando e investigando en el tema del arroz y por ello, en esta nueva edición, con nuevo formato, quiero aportar todos esos datos que he ido recabando a lo largo de este tiempo y compartirlos con todos los que, con más o menos experiencia, quieren cocinar bien el arroz y conseguir ese «punto» que es la clave del éxito. Espero y deseo que así sea.

En el transcurso de las investigaciones sobre el arroz he consultado a acreditados técnicos, especializados en la materia como: Carmen Benedito, Profesora de Investigación del IATA. CSIC. Valencia; Salvador Barber, Director de Española de I+D. Valencia; Ramón Carreres, Departamento del Arroz del I.V. I.A. Valencia; Manuel Aguilar, Centro de Investigación y Formación Agroalimentaria y Pesquera C.I.F.A. Sevilla, y Santos Ruiz, D.O.P Arroz de Valencia, a los que agradezco sinceramente su colaboración y ayuda.

Lourdes March

Marzo de 2017



HISTORIA DEL ARROZ



HISTORIA DEL ARROZ

El origen del arroz, en estado silvestre, según distintos investigadores, parece centrarse en el sudeste asiático.

Como planta alimenticia se cree que empezó a cultivarse probablemente hace más de 6.500 años, desarrollándose al mismo tiempo en varios países. El género *Oriza Sativa* cuyo origen se centra al pie del Himalaya y el género *Oriza Glaberrima* que originándose en el delta del Níger llegó hasta Senegal entre el 1500 y 800 a.C.

Posiblemente fueron los chinos quienes, con su indiscutible habilidad, empezaron a cultivar el arroz de una forma rudimentaria. En la literatura china, 2.800 años a.C. se menciona que el Emperador Ching-Nong publicó un edicto por el que reservaba, para sí mismo, el derecho exclusivo de presenciar la ceremonia sagrada de la siembra del arroz.

Además de China, los primeros cultivos se sitúan en Tailandia y más tarde en Camboya, Vietnam y sur de la India.

«Una cocina sin arroz —dijo Confucio— es como una mujer hermosa a la cual le faltara un ojo.»

Desde China el arroz fue introducido en Corea, en Japón y en Filipinas.

La extensión del arroz al Asia occidental se produjo, sin duda, bajo el imperio persa.

Los griegos, en el año 320 a.C., como consecuencia de la invasión de la India por Alejandro Magno, conocen la existencia de este cereal al que llaman «óriza», que en árabe antiguo se denomina «ar-ruzz».

Teofrasto, filósofo y botánico, contemporáneo de Alejandro Magno, cita el arroz en sus obras. Estrabón, geógrafo griego que vivió en el siglo I, habla del arroz de los habitantes de la India comentando que preparan con él una especie de vino. Horacio, en el siglo I a.C., cita una cierta tisana de arroz, y Galeno, médico del siglo II que había estudiado en Grecia y Alejandría, indica que el arroz puede utilizarse como alimento medicinal.

Columela, siglo I a.C. precisa que el arroz se importaba de la India.

Apicio, en el tiempo de los Césares, utiliza la harina de arroz en distintas fórmulas de su libro *De Re Coquinaria* como espesante para salsas, entre ellas la *amulatum aliter*.

Plinio el Viejo, político, historiador y escritor científico, compara la infusión de este cereal (el agua de arroz) «que preparan las gentes de la India», según dice, con la tisana de cebada que conocían los romanos de su tiempo.

Como podemos ver, en aquellas épocas no era el arroz un alimento de frecuente consumo.

Existen algunas dudas respecto a la llegada del cultivo del arroz a España. Es posible que los bizantinos lo iniciaran en el sudeste de la Península, al principio del siglo VI, concretamente en la zona actual de San Martín del Tesorillo, en la provincia de Cádiz.

La verdadera expansión del cultivo del arroz la llevaron a cabo los árabes, que dominaron bajo su imperio la mayor parte de las costas del Mediterráneo ya que, desde el siglo IV a.C., lo introdujeron en Egipto y en la costa oriental de África y, posteriormente, lo llevaron consigo a Marruecos y a España cuando invadieron la Península Ibérica en el año 711.

De esta forma se implantó en la cuenca mediterránea el cultivo del arroz asiático, y la palabra árabe «ar-ruzz» permanece en nuestro vocabulario como 'arroz' a través del tiempo.

Para los árabes la agricultura tenía un sentido religioso; el agua era símbolo de vida y la tierra símbolo de fertilidad. Todo el producto que de ella consiguieran se multiplicaría con creces en el paraíso.

Estos hombres, cuando invadieron nuestro suelo, eran expertos en preparar la tierra, en abonarla, en combatir plagas. Poseían una perfecta técnica de trasplantes e injertos. Tenían tratados de irrigación. Aclimataron el naranjo y el limonero, traídos desde la India, aumentaron las variedades de frutales, cultivaban el algodón, la caña de azúcar, el azafrán venido de la lejana Persia y un sinnúmero de plantas y flores.

En Valencia, donde el clima y el terreno eran propicios, iniciaron el cultivo del arroz aprovechando los *aigua molls*, manantiales de agua dulce que brotan en puntos de la superficie de los campos por todo el litoral; lograron aislar las parcelas en las que el agua puede entrar mediante sencillos artefactos y fueron aumentando las áreas de cultivo.

Con el paso del tiempo, las áreas de cultivo del arroz se fueron extendiendo hacia el delta del río Ebro y posteriormente se implantó en las marismas del Guadalquivir, en Extremadura, en Murcia y en otros territorios de la Península.

El arroz llegó a Italia y luego a Francia después de la mitad del siglo XV. En 1694 arribó a Norteamérica en un barco procedente de Madagascar que naufragó en las costas de Carolina del Sur. A principios del siglo XVIII los españoles llevaron el arroz a Sudamérica.

Costumbres, rituales y mitos

El arroz ha desempeñado siempre un papel importante en las ceremonias civiles, sociales y religiosas de muchos pueblos orientales e, incluso, fue moneda de intercambio en varios países de Asia, puesto que deudas, obligaciones feudales, impuestos y hasta salarios se pagaban con arroz.

Cada uno de los países y pueblos del Asia oriental y sudoriental tiene una historia, una cultura y una sociedad peculiares y propias. Sin embargo todas tienen un denominador común: el arroz.

En el museo histórico de Pekín se conserva el primer ideograma representativo del arroz glutinoso destinado a la fabricación del alcohol de arroz

y de este ideograma han derivado los caracteres «Tan» (arroz pegajoso) y «Tao» (arroz ordinario).



La palabra «comer» equivale a «comer arroz» en japonés, vietnamita, siamés, laosiano y en muchas otras lenguas orientales y las tres principales comidas del día se llaman: «el arroz de la mañana», «el de mediodía» y «el de la noche».

El arroz es el centro de la comida japonesa y su función equivale a la del pan o la patata en la occidental. Un menú sin un plato de arroz es más bien una excepción. Lo más normal y fundamental es el arroz blanco que acompaña a todo tipo de platos. Se llama «gohan» (arroz cocido).

No se trata simplemente de que esos pueblos cultiven el arroz sino, sobre todo, de que poseen costumbres, rituales y mitos relativos a él que los vinculan estrechamente entre sí. Más que el cultivo del arroz es «la cultura del arroz» lo que constituye un patrimonio común a esos países.

Desde tiempos remotos los alimentos básicos, por su importancia en la alimentación de los hombres, han sido ofrecidos a los dioses y han sido consagrados a ellos y mitificados para, de este modo, volverlos a recibir de ellos como un don divino.

Un rasgo curioso de los ritos sobre el cultivo del arroz en Asia oriental y sudoriental es la aparición frecuente del concepto de «alma del arroz».

El alma nos da una idea o noción generalizada de un principio vital que da vida y anima a los objetos y seres vivientes de este mundo. Es la vitalidad o vigor que completa el principio de la vida en los seres vivos o el poder intrínseco encarnado en los objetos mágicos y concebido bajo diferentes formas.

Independientemente de la interpretación que puede darse a los distintos rituales, todos ellos ponen claramente de manifiesto un sentimiento de los ritos de la fertilidad, de los conceptos de la «madre tierra» y del renacimiento en la semilla madre, receptáculo de esa «alma del arroz» semejante a un niño.

Dice la tradición que en Japón los dioses relacionados con el arroz no suelen quedarse en los campos sino que acuden a éstos cuando las plantas empiezan a crecer. Los dioses de la montaña se convierten en dioses de los campos en primavera, cuando descienden a los arrozales. En otoño, tras la cosecha, vuelven a ser dioses de la montaña y retornan a ésta para pasar el invierno.

Desde hace más de dos mil años, en el ritual de entronización de los emperadores de Japón, el heredero, ataviado con la túnica blanca de ceremonial y en completa soledad, realiza la ofrenda de la primera cosecha de arroz a los dioses del cielo y de la tierra para pedir paz y prosperidad para su pueblo.

Como dato curioso podemos señalar que la costumbre casi universal de echar arroz a los recién casados parece que proviene de una antigua práctica religiosa hindú, que lo consideraba símbolo de fertilidad.

Referencias histórico-gastronómicas

En el siglo XII, en el *Libro de Agricultura* de Abu-Zaccaria, se dice que cultivan dos variedades de arroz, la acuática y la de secano, y que, antes de consumirlo, lo lavaban siete veces en agua caliente y luego lo cocían con leche. Se dice igualmente que con arroz y leguminosas preparaban una especie de pan que luego tomaban con leche o con aceite o también acompañando a la carne.

Las influencias de la cultura, la agricultura y la cocina árabes fueron muy importantes para España y para todo el Mediterráneo. Del árabe nos llegó la palabra arroz.

La palabra «arroz» aparece por primera vez escrita y documentada en castellano en el año 1251 en la traducción del libro *Calila e Dimna* que

manda hacer el entonces infante D. Alfonso (Alfonso X el Sabio); también aparece en catalán en 1262 en «uns comptes de Pere el Gran».

El *Manuscrito Anónimo del siglo XIII* sobre la cocina hispano-magrebí, traducido por Ambrosio Huici Miranda, incluye numerosas recetas de este cereal, preparado en la mayoría de ellas con leche y azúcar o miel.

En la cocina francesa, la primera mención que se conoce del arroz es la referente a un menú que en el año 1248 se ofreció en la corte de San Luis, rey de Francia. A este banquete medieval, en el que también se sirvió pastel de anguilas y pavo real, asistió Santo Tomás de Aquino y el arroz se ofreció cocido con leche de almendras y perfumado con canela.

Los recetarios europeos medievales y renacentistas nos dan la fórmula del *manjar blanc*, plato exquisito compuesto por una mezcla de arroz molido, pechugas de gallina o capón, almendras y azúcar que ha permanecido curiosamente en la cocina turca con su fórmula original.

En la antigua cocina árabe se encuentran distintas preparaciones y variantes de esta receta con arroz que se remontan al siglo IX y su difusión parece haber ido unida a la expansión árabe por las riberas del Mediterráneo.

Una de las primeras citas del *manjar blanco* dentro de la cultura europea occidental la hallamos en el *Regimen Sanitatis ad Regem Aragonem*, del médico Arnau de Vilanova, escrito hacia 1307, que está exclusivamente dedicado a aconsejar la normativa dietética del rey Jaime II de Aragón.

En el *Libre de Sent Sovi* del año 1324 encontramos también una receta muy similar. Su técnica de cocción, a fuego suave, muestra uno de los rasgos esenciales de la cocina árabe.

El manjar blanco, elaborado con harina de arroz y pechuga de gallina, era uno de los platos preferidos de Felipe II. Su hijo Felipe III compartía la afición paterna por dicho plato y dos de sus cocineros imperiales, Diego Granada Maldonado y Francisco Martínez Montiño, en sus respectivas obras culinarias, hacen amplio eco de esta referencia incluyéndolo en las minutas de los banquetes y en la relación de platos ofrecidos para una merienda.

Entre finales del XVII y principios del XVIII el *menjar blanc* perdió definitivamente su componente cárnico o íctico, las pechugas de ave, la langosta o los lomos de pescado, y pasó a ser un postre dulce de arroz al que se le añadía leche y agua de azahar o agua de rosas, muy lejano ya de las concepciones árabes y cristianas medievales, que lo forjaron como un plato emblemático de la cocina dulce-salada.

Los avatares del *menjar blanc* a través de las distintas épocas culinarias nos muestran un verdadero periplo a lo largo de la historia de la cocina. La riqueza de variantes, adaptaciones y modalidades que ha experimentado este plato de arroz puede que no tenga parangón con cualquier otro, lo que demuestra las sólidas conexiones con las cocinas de otros lugares y culturas.

Otros platos de arroz que fueron conocidos en la época medieval-renacentista fueron: la *ginestada*, que era a modo de una crema hecha con arroz, leche de almendras, pasas, piñones y azafrán, y el *morterol*, precursor del «morteruelo» manchego que se prepara con arroz, menudillos, caldo o leche de almendras, huevos y azafrán.

En el *Llibre del Coch*, uno de los tratados de cocina más antiguos de la Península Ibérica, escrito por Ruperto de Nola en 1520, encontramos la receta de un «*Arrós en cassola al forn*» (arroz al horno en cazuela) que es muy similar al actual arroz con costra.

Juan de Altimiras, fraile franciscano, en su libro *Nuevo Arte de Cocina*, de 1745, nos ofrece sus fórmulas para preparar una «anguila con arroz» y «arroz con leche de almendras».

Las referencias histórico-gastronómicas sobre el arroz van siendo más numerosas a medida que nos acercamos a nuestro tiempo, y a pesar de las muchas prohibiciones y restricciones que hubo en torno a su cultivo, debido a que lo relacionaban con el paludismo, hacia el siglo XVIII y entre este y el XIX, comienza el auge de su utilización, adquiere importancia como plato básico de nuestra cocina mediterránea y en los libros de cocina de la época son ya numerosas las recetas para prepararlo.

La variedad de combinaciones culinarias que este cereal permite y sus especiales características como conductor de sabores hacen posible que, a través de los años, continúe ampliándose felizmente su recetario.

El arroz en la gastronomía mediterránea

Los contactos entre los habitantes del entorno mediterráneo que comenzaron como intercambios comerciales se convirtieron posteriormente en colonizaciones que fueron difundiendo una civilización y unos modos de vida.

Centrándonos en el aspecto gastronómico, la tendencia innata de los pueblos a seguir la trayectoria del sol nos ha ido trayendo de Oriente a Occidente, durante miles de años, alimentos que han ido incorporándose a nuestra dieta y formas de cocinar que han ido configurando lo que conocemos como gastronomía mediterránea.

La palabra «gastronomía» viene del griego *gastrono* (estómago) y *nomos* (conocimiento), que equivaldría a «saber alimentarse», y en este «saber» se integran **la cultura, la salud y el placer**.

Desde sus lejanos orígenes y su ancestral cultivo, el arroz ha sido y es un alimento básico para la humanidad y en sus múltiples e innumerables formas de preparación se encierra esa **herencia cultural** a la que acompañan sus **nutrientes saludables** y el **placer de la degustación**.

Entrando en el aspecto gastronómico actual y partiendo de **Grecia**, que, por su civilización y cocina secular, merece que iniciemos con ella este recorrido, vemos como el arroz se cocina con todo tipo de verduras, pescados y mariscos y también con pollo.

Con arroz preparan varios tipos de sopas o lo combinan, simplemente cocido, con pasas y piñones, aderezado con canela, al estilo oriental.

El arroz se utiliza asimismo —acompañado a veces con carne picada— como relleno de pimientos, tomates, berenjenas y calabacines, llamados genéricamente *yiemista*, que en sus variadas fórmulas incluyen hierbas aromáticas, cebolla picada, pasas y piñones, todo ello integrado con un buen aceite de oliva, para cocer luego en el horno.

Pero quizás las típicas *dolmathes* —hojas de vid rellenas de arroz y distintos ingredientes— que pueden tomarse como aperitivo o como plato principal son las reinas de la cocina griega. Se acompañan con salsa de huevo y limón.

Tanto las verduras rellenas como las *dolmathes* están presentes en las cocinas de los países vecinos como la antigua Yugoslavia o Turquía e incluso Israel.

Es muy frecuente la utilización del yogur como ingrediente de estos rellenos.

La cocina turca está formada por las tradiciones de un pueblo de nómadas y pastores procedentes de Asia central y las adquisiciones que este mismo pueblo, ya totalmente sedentario, hizo en sus contactos con el mundo mediterráneo, uniendo el refinamiento del Imperio Bizantino con la fastuosidad de Oriente.

El arroz es el plato indispensable en las celebraciones importantes y banquetes, y ocupa un lugar de honor en el menú. Aunque los que celebran el acontecimiento tengan pocas posibilidades económicas, no se concibe un banquete sin grandes fuentes de arroz combinado con diferentes ingredientes y coloreado de distintas tonalidades.

El modo de preparar el arroz difiere totalmente de nuestras costumbres españolas. A este tradicional método de cocción se le denomina *pilaf*.

Se utiliza arroz de grano largo y la forma básica es la siguiente: en primer lugar el arroz se pone a remojo con agua templada y un poco de sal y se deja hasta que se enfríe el agua. Luego se lava bajo el grifo de agua corriente, en un colador. Después se lleva al fuego en una cazuela con agua o con caldo de pollo y, cuando rompe a hervir, se deja cocer a fuego lento hasta que absorbe el líquido.

A continuación se esparcen trocitos de mantequilla por la superficie, se coloca en la boca del recipiente una tela o un paño de cocina fino y se tapa la cazuela dejándolo a fuego lentísimo 20 minutos.

Para un arroz *pilaf* más elaborado existen dos métodos: partiendo de la receta básica se incorporan al caldo carne y verduras que cuecen al tiempo que el arroz. La otra fórmula consiste en freír el arroz —una vez lavado y escurrido— con aceite o mantequilla incorporando carne, pollo y verduras, añadiendo luego el agua o el caldo y cocidiéndolo tapado y a fuego lento, prácticamente al vapor, hasta que el líquido sea absorbido por el arroz.

El plato principal en Turquía, generalmente carne de cordero, va siempre acompañado por el famoso *iç pilaf*, arroz frito con cebollas, hígado de cordero picado, pasas y piñones, aromatizado con canela u otras especias y cocido con agua o caldo.

Otro plato típico es el *kuzu dolmasi*, carne de cordero lechal rellena de arroz blanco.

Las berenjenas, tomates y calabacines, citados anteriormente en la cocina griega, así como las hojas de parra y de repollo, o incluso un repollo entero, rellenos de arroz y carne, se encuentran también en la cocina turca con fórmulas muy parecidas.

Igualmente se rellenan con arroz, carne picada y pasas las manzanas y membrillos guardando un cierto parecido con les *pomes farçides* (manzanas rellenas) de la cocina catalana.

Los postres de arroz con leche en forma de budín como el *sutlaç* o el *zerde*, que es el dulce tradicional en las bodas, preparado con arroz, azúcar, azafrán, canela y pistachos, se sirven con granos de granada y pasas, poniendo el broche final a muchos acontecimientos, pero quizás otro postre de arroz como el *tavuk goshu*, por su relación con la cocina medieval europea, es uno de los que más destacan.

Curiosamente, el legendario *menjar blanc* de los banquetes medievales que en su fórmula original integraba pechugas de ave con arroz, azúcar, leche de almendras y canela fue perdiendo a lo largo del tiempo la parte proteínica. En Turquía sin embargo se mantiene con aquella receta primitiva, integrando las pechugas de ave con el resto de los ingredientes.

Éstas son las agradables sorpresas que se encuentran al estudiar las coincidencias de la gastronomía mediterránea. En la cocina árabe actual hallamos frecuentemente platos similares al *menjar blanc*. Ello constituye un auténtico testimonio de lo que este tipo de preparaciones ha significado dentro del antiguo arte culinario musulmán.

El área mediterránea en la que se encuentran **Siria y Líbano**, que antiguamente eran un solo país, ha jugado un importante papel en la historia durante miles de años.

Líbano, tierra de los fenicios, propició la unión comercial del este con el oeste. Siria, que se extendía desde las montañas de Taurus hasta el Sinaí y desde el Mediterráneo hasta el río Éufrates, fue cuna de civilizaciones y crisol de la cultura. En estas tierras el hombre mediterráneo descubrió los secretos de la agricultura y de la metalurgia e inventó el primer alfabeto.

Religiones, filosofía, el lenguaje del comercio, sistemas de desarrollo urbano, intercambios diplomáticos y culturales y la legendaria dinastía Omeya, que tanto esplendor dio a nuestra España árabe, todo esto germinó en la Siria histórica.

En cuanto al arroz se refiere, sus formas de prepararlo son parecidas a las de Grecia y Turquía. Un plato típico es el llamado *maklubeh*, que significa «dar vuelta hacia abajo» o, dicho en términos de cocina, «desmoldar».

Este arroz se prepara al estilo de la cocción del *pilaf*, y lleva berenjenas, carne de cordero picada, almendras y piñones, que van previamente fritos y colocados a capas en el molde. Al servirlo se acompaña con una salsa compuesta de yogur y pasta de sésamo.

Otra receta es la del arroz con *bamie* u *okra*. Esta verdura, de una textura suave, se cuece con caldo de carne y se acompaña con la carne de la cocción y arroz blanco.

En el Líbano preparan una crema de arroz llamada *mouhallabié* aromatizada con agua de rosas y de azahar y decorada con almendras picadas y pistachos por la superficie que se acompaña con ciruelas pasas y albaricoques en almíbar.

Siguiendo el arco del fondo del Mediterráneo vemos que la cocina de **Israel** está formada por tradiciones culinarias familiares impregnadas de los recuerdos de otras tierras que comprenden dos grandes corrientes de influencia: la de Europa central y la oriental o sefardí.

Entre las especialidades más destacadas está el cordero pascual relleno de arroz, hígado, cebolla, perejil, hierbabuena y especias.

Encontramos también una fórmula parecida a las *dolmathes* griegas, las hojas de parra rellenas, que reciben en la cocina sefardí el curioso nombre de «niños envueltos con arroz» o *yaprakes*. Estas hojas de vid o de repollo, rellenas de arroz crudo y carne y acompañadas de una salsa, requieren una lentísima cocción y por tanto son muy apropiadas para la comida del *Sabbat*, puesto que se preparan el viernes y, al calor residual del fuego, están dispuestas para el sábado.

La comida juega un papel muy importante en la vida tradicional judía. Los lazos de amistad y afecto de la familia y los amigos se sellan alrededor del *Sabbat* y en las comidas de fiesta.

«Sin arroz no hay *Sabbat*» dice una leyenda no escrita. También eran impensables las tradicionales fiestas judías, un *Purim*, un *Rosh Hashaná* o un *Janucá*, sin ese blanco acompañamiento.

Según una antigua leyenda judeo-oriental, «Quien sienta en su boca crujir la capa crocante y amarronada del arroz poseerá el cuerno de la abundancia». Ese arroz del fondo de la olla era raspado y ofrecido a los visitantes como expresión de refinada hospitalidad. Curiosamente el *socarraet*, ese arroz ligeramente tostado que queda en el fondo de la paella, tiene connotaciones parecidas. En los hogares judíos que siguen los antiguos rituales se dice que no se puede probar nada sin comer arroz al mismo tiempo.

Cuando sale la primera estrella anunciadora del fin del *Yom Kipur* o del fin del descanso sabatino semanal, el *sutlach*, un famoso pastel de arroz sefardí —que también encontramos en la cocina turca—, simboliza la alegría frente al perdón divino.

Primer plato, plato principal, acompañamiento o postre, nadie le puede quitar al arroz su importancia en la cocina sefardí.

Entrando en la cocina de los países del **norte de África**, observamos la frecuente utilización del yogur y los frutos secos con el arroz, además del cordero que fue siempre alimentación básica entre los beduinos.

El cordero relleno de arroz continúa siendo un plato tradicional con el que se festeja el nacimiento de un hijo, una boda o algún acontecimiento familiar.

Complementos indispensables en la cocina árabe son las hierbas aromáticas, las especias, el azafrán y el sésamo que, unidos al aroma del agua de rosas, de azahar o de granada, le dan ese toque exótico delicioso al paladar.

En **Egipto**, país que produce y consume gran cantidad de arroz, esta graminea se toma prácticamente a diario en forma de arroz blanco, mezclada con carnes o incluso con legumbres, como plato principal o acompañado con frutos secos como guarnición.

Uno de los platos típicos es el *koshari*, en el que el arroz se combina con lentejas y pasta acompañado por la *taleya*, salsa de ajo y coriandro con cebolla, rehogados en aceite. El arroz con alubias muy tiernas, *roz bel ful ahdar*, se prepara en primavera y se sirve caliente, como acompañamiento de carne, o frío con yogur y ensalada.

Con las carnes de pollo se sirve un arroz blanco con una deliciosa salsa llamada *hamud* y elaborada con verduras, hierbas aromáticas y zumo de limón.

El arroz se utiliza también como relleno en platos de pescado.

En otros países árabes del **norte de África**, a pesar de que el cuscús es la base de su alimentación, también el arroz forma parte de su cocina, con recetas sencillas como el *shoubia bel roz*, arroz con sepia, y a veces con alguna original fórmula como son los hojaldres o *briouats* rellenos de arroz en **Marruecos**. Se preparan con las finísimas obleas de *bastela* o *pastilla*,

rellenas de un arroz con leche espeso. Una vez enrolladas, se cortan al bies en trozos de 4-5 centímetros y se frien en aceite caliente, espolvoreándolas luego con azúcar glas.

En la cocina marroquí encontramos asimismo las albóndigas de carne con arroz, el cordero relleno de arroz y asado al horno, el pollo, el pescado o las manos de ternera rellenos de arroz, casi siempre acompañados con pasas y almendras, y un pastel de arroz elaborado con una base de arroz con leche, agua de azahar y almendras picadas, cocinado a fuego lento, hasta lograr un conjunto cremoso que, servido en una fuente, se espolvorea con almendras fritas picadas, azúcar en polvo y canela.

Pasamos ahora a la otra orilla del Mediterráneo y nos situamos en **Italia**. Como suele ocurrir frecuentemente, no hay acuerdo sobre el inicio del cultivo del arroz en este país. Unos autores opinan que llegó procedente de Bizancio y otros dicen que fue en el siglo IX, con los árabes, a través de Sicilia. Existe otra hipótesis muy dudosa que atribuye a los aragoneses la introducción de este cultivo cuando poseían el reino de Nápoles, y aún se encuentran otras opiniones sobre la posibilidad de que fuera por medio de Venecia, debido al activo comercio que realizaban con Oriente.

Aunque el cultivo del arroz era una realidad antes del año 1400, una de las primeras referencias históricas sobre el arroz en Italia es una carta escrita en 1475 por el Duque de Milán, en la cual promete enviar doce sacos de arroz a su vecino en Emilia Romagna el Duque de Ferrara.

Cualesquiera que fuesen la época y el modo en el que llegó el arroz, lo cierto es que el cultivo arraigó en el valle del Po a lo largo de los siglos posteriores e Italia produce y exporta grandes cantidades de este cereal.

A pesar de que la pasta es la reina de la cocina italiana, en las zonas del norte: la Lombardía, el Piamonte y el Véneto, los arroces siguen formando parte de la cocina tradicional.

El famoso *risotto* nació en Lombardía y su técnica de elaboración requiere en principio un rehogado de los ingredientes con los que se prepara,

como un sofrito previo, añadiendo luego el arroz y la mitad del caldo e incorporando poco a poco el resto del caldo manteniéndolo en ebullición. Los *risottos* no deben quedar ni demasiado secos ni demasiado líquidos y se pueden preparar con gran variedad de ingredientes: con menudillos de pollo, con pichón, con espárragos, con calabaza o con azafrán, como el famoso *risotto a la milanese*.

Existe una bonita historia o leyenda, relacionada con el arroz y el azafrán, que dice que un discípulo de Valerio de Flandes, el artista que hizo las vidrieras del Duomo de Milán, se enamoró de la hija de su maestro, la pidió en matrimonio y cuando llegó el día de la boda, queriendo sorprender a todos en el banquete nupcial y conociendo como pintor las propiedades colorantes de algunas materias naturales, hizo preparar un plato que consistía en arroz, cocido con varios ingredientes y fuertemente coloreado con azafrán.

Cuando fue presentado, este manjar causó sensación entre los comensales, quienes compararon los granos de arroz con pepitas de oro, y desde entonces, dice la leyenda, empezó a utilizarse para este fin.

Realmente el azafrán, que crecía espontáneo en Persia, era conocido y utilizado ya por los fenicios para colorear los velos de novia. Fue empleado por los cocineros de la antigua Grecia, consumido por los romanos como afrodisíaco y como infusión medicinal y aplicado por los árabes en numerosos platos de cocina.

En la zona del Véneto es típico el *risi e bisì*, arroz con guisantes, que el día de San Marcos se servía en los banquetes solemnes del Dux.

Desde el *risotto nero* y los *risotti* basados en el pescado: con salsa de calamares, con mejillones, cigalas, almejas y chipirones, hasta los *risotti* clásicos de origen campestre con calabaza, perejil, espárragos, menudillos de pollo, pichón, ranas o judías, son variadísimas las formas de prepararlos en la gastronomía veneciana.

Los *supplì* son unas croquetas de arroz con mozzarella y jamón, y el *sartù*, plato típico del sur, es un timbal de arroz relleno de albóndigas, higadillos de pollo, salchichas, guisantes y setas.