



Las mil y una caras del arroz

Tendencias en el alimento más consumido del mundo

✦ José Luis Murcia
Periodista

Resumen: Este artículo analiza los datos más recientes sobre producción y consumo de arroz, tanto en España como a escala internacional. El arroz es el alimento más consumido del mundo. La mayor parte de la población que tiene el arroz como base de su dieta vive en Asia, continente en el que se concentra el 90% de los 170 millones de hectáreas que se plantan en el mundo.

Asimismo, el autor repasa las tendencias gastronómicas más novedosas en preparaciones con el arroz como ingrediente principal, dentro de una presencia destacada de platos con origen étnico y técnicas novedosas de elaboración.

Finalmente, se recoge información detallada sobre los tres arroces españoles amparados por una Denominación de Origen Protegida: Arròs del Delta de l'Ebre, Arroz de Valencia y Calasparra, que en conjunto suman 27.000 hectáreas de cultivo y unos 20 millones de kilos.

Palabras clave: Arroz, mercados, tendencias, gastronomía

El arroz es el alimento más consumido en el mundo. Un cereal fundamental para la alimentación humana, a la que se dedica el 95% de su producción mundial. El origen del arroz se localiza en el continente asiático, con toda probabilidad en India, hace más de 10.000 años, aunque fue China donde se generalizó y extendió su cultivo.

Desde Asia llegó a Europa oriental, en el año 800 A.C. y con la invasión musulmana, en el siglo VIII el cultivo del arroz llegó a España, extendiéndose desde aquí a la Europa mediterránea y más tarde al continente americano.

Prácticamente la mitad de los habitantes del planeta tienen el arroz como base de su dieta y otro importante número de personas consume este cereal con mucha frecuencia. La mayor parte de la población que tiene el arroz como base de su dieta vive en Asia, continente en el que se concentra el 90% de los 170 millones de hectáreas que se plantan en el mundo.

UN MERCADO MUNDIAL MUY COMPLEJO

Mientras los precios de trigo y otros cereales como la avena o el maíz cayeron durante 2023 en origen entre un 20% y un 30%, según datos de la FAO, los precios del arroz se mantuvieron elevados por la anomalía que supuso la entrada de El Niño durante el mes de junio y las restricciones a la exportación del arroz basmati puestas por India como consecuencia de la entrada de un monzón tardío en el mes de julio, que generó temores de una caída de la producción. India es el responsable del 40% del suministro mundial de arroz tras superar a Tailandia como primer exportador del mundo en 2011.

La eliminación de 9 millones de toneladas en el mercado internacional por esta maniobra de India ha hecho que los precios mundiales continúen disparados. No hay que olvidar que del arroz de India dependen países tan consumidores de arroz como Filipinas, Malasia y Vietnam en el sudeste asiático, y Nigeria, Costa de Marfil y Senegal en África. El problema se ha agravado en 2024 con el conflicto palestino-israelí. Asia representa el 90% de la producción de arroz y casi el mismo porcentaje de su consumo.

La producción mundial de arroz para la campaña 2023/2024 podría situarse en algo más de 515 millones de toneladas, según el USDA (Departamento de Estado de Agricultura de Estados Unidos), mientras pronostica un consumo ligeramente superior a los 522 millones de toneladas, en un contexto de precios



elevados para un producto que es la alimentación básica de cientos de millones de personas, especialmente en Asia y África.

El mayor productor es China con 144,62 millones de toneladas, seguida de India con 134 millones, Bangladesh con 36,30 millones, Indonesia con 33,5 millones, Vietnam con 27 millones, Tailandia con 20 millones, Filipinas con 12,30 millones, Birmania con 11,95 millones, Pakistán con 9 millones y Brasil con 7,48 millones de toneladas.

La Unión Europea en su conjunto produce 1,25 millones de toneladas de arroz, con liderazgo para Italia con 650.000 toneladas, seguida de España con 340.000 toneladas, Grecia con 11.000 toneladas y Francia y Portugal con 8.500 toneladas cada uno. En España hay alrededor de 55.000 hectáreas de arrozales en un ranking que encabeza Cataluña con cerca de 21.000 hectáreas plantadas, seguida de Comunidad Valenciana con cerca de 15.500 hectáreas y Extremadura con algo más de 13.000 hectáreas.

Las exportaciones durante 2023 las encabezó India, pese a todo, con 17,5 millones de toneladas, seguida de Tailandia con 8,7 millones, Pakistán con 4,3 millones, Birmania con 1,5 millones, Brasil con 1,21 millones y Uruguay con 0,98 millones de toneladas. Las importaciones durante el pasado año las lideró Indonesia con 3,1 millones de toneladas, seguido de China con 2,6 millones, Unión Europea (2,25 millones), Irak (1,9 millones), Arabia Saudí (1,4 millones), Malasia y Estados Unidos, con 1,3 millones en cada caso, Sudáfrica (1,20 millones), Brasil (0,98 millones) y Ghana (0,83 millones de toneladas).

El consumo per cápita a nivel mundial lo lidera Bangladesh con 257 kilos por persona y año, seguido de Camboya con 249 kilos, Laos con 241 kilos, Vietnam con 190 kilos, Birmania con 189 kilos, Sri Lanka con 182 kilos, Bután con 169 kilos, Tailandia con 168 kilos, Sierra Leona con 158 kilos, Guinea Ecuatorial con 155 kilos y Madagascar con 144 kilos. En China, el consumo por persona y año es de unos 100 kilos y en Estados Unidos, se sitúa en 12 kilos.

En la Unión Europea lidera Portugal con 19 kilos por persona y año, seguido de Bélgica con 11 kilos, Francia y Grecia con 9 kilos, Italia y República Checa con 8 kilos, Suecia con 7 kilos; y Malta, Austria, Chipre, Luxemburgo y Alemania con 6 kilos.

CONSUMO DE ARROZ EN ESPAÑA

En España, de acuerdo con los datos del panel de consumo alimentario que elabora el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, los hogares consumieron 175,4 millones de kilos de arroz y gastaron 394,5 millones de euros de este producto. En términos per cápita, se llegó a 3,8 kilos de consumo y 8,4 euros de gasto.

Por su parte el consumo extradoméstico de arroz en 2023 fue en España de 16,6 millones de kilos, que suponen casi 1 kilo de consumo medio per cápita al año. Las consumiciones en arroz ascienden a 208,0 millones –de forma concreta, 11,9 consumiciones por persona-. Durante el último año, más de un 50% de consumidores entre 15 y 75 años han tomado arroz en alguna consumición fuera del hogar.

En España, de acuerdo con los datos del panel de consumo alimentario que elabora el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, los hogares consumieron 175,4 millones de kilos de arroz y gastaron 394,5 millones de euros de este producto. En términos per cápita, se llegó a 3,8 kilos de consumo y 8,4 euros de gasto.

Por su parte el consumo extradoméstico de arroz en 2023 fue en España de 16,6 millones de kilos, que suponen casi 1 kilo de consumo medio per cápita al año

Unos datos a los que habría que añadir el consumo procedente de los millones de turistas que visitan España cada año y que, inevitablemente, tienen a la paella como una de las referencias más icónicas de la oferta gastronómica a su disposición.

Inicialmente de origen huertano, la paella (nombre con el que se conoce el recipiente donde se elabora) estaba compuesta de arroz, pollo, conejo y garrofón seco (fabón, haba, judía blanca grande o pallar), además tomate, pimentón rojo, azafrán, aceite de oliva y sal. Algunos ingredientes como el romero, las judías verdes o los caracoles fueron añadiéndose según que zonas. No obstante, la paella pasó de ser un plato nacido en la huerta del interior de Valencia a un plato asentado en las zonas de costa, donde se comenzó a hacer con una base de caldo de pescado de roca, además de otros pescados y mariscos.

Su popularidad creció a la par que el turismo llegaba a España y se exportó a los lugares más recónditos gracias a la emigración española y a los extranjeros que cada año nos visitan. Y se convirtió en una suerte de plato nacional que ha llevado a algunos gastronomos más puristas a decir que hay paellas y arroces con cosas.

La decisión del gran chef británico Gordon Ramsey, con 17 estrellas Michelin que le avalan, de agregar chorizo a la paella, no es sino un apoyo a su compatriota Jamie Oliver, cocinero popular gracias a la BBC, conocido por su fusión de platos italianos o españoles con influencias orientales y donde las especias juegan un importante papel. Estos hechos generaron una amplia polémica en la que intervinieron en defensa de la paella tradicional cocineros tan conocidos como el asturiano José Andrés.

TENDENCIA MUNDIAL EN PREPARADOS A BASE DE ARROZ

El arroz forma parte destacada de los alimentos preparados que generan tendencia en las redes sociales y en las revistas internacionales dedicadas a la gastronomía. Así www.newsroom.cj.net asegura que el 77% de los norteamericanos demandan para sus cenas tempranas preparados de arroz estilo coreano como el acompañado con pollo y salsa barbacoa, con gambas, soja y ajo o con verduras y kimchi (vegetales fermentados).

La publicación www.cnz.to publica una importante cantidad de recetas que ponen en valor la diversidad de los platos de arroz que pueden elaborarse, de manera tradicional o vanguardista, en el mundo. Uno de los ejemplos es el arroz con especias y coco, al esti-

Inicialmente de origen huertano, la paella (nombre con el que se conoce el recipiente donde se elabora) estaba compuesta de arroz, pollo, conejo y garrofón seco (fabón, haba, judía blanca grande o pallar), además tomate, pimentón rojo, azafrán, aceite de oliva y sal. Algunos ingredientes como el romero, las judías verdes o los caracoles fueron añadiéndose según que zonas. No obstante, la paella pasó de ser un plato nacido en la huerta del interior de Valencia a un plato asentado en las zonas de costa, donde se comenzó a hacer con una base de caldo de pescado de roca, además de otros pescados y mariscos

lo indio, en olla arrocera. Para ello puede emplearse arroz jazmín o basmati con coco rallado y especias al gusto (habitualmente se utiliza el curry) y acompañarlo de pescados o verduras, carne de cerdo o ternera para quienes así lo deseen y salsa de yogur.

En www.jmoreliving.com, una web dedicada a la comunidad judía de Baltimore, se hacen eco de un plato de arroz con carne originario de Europa del Este. Se trata de un plato de pecho de vacuno y arroz cocido a fuego lento que recuerda a un *risotto* con trocitos de tomate. Este plato, según una judía de origen yemení, se cocina durante toda la noche en una olla de cocción lenta y deja un excelente aroma en toda la casa. El plato, originariamente, se elabora con huesos de médula ósea y los flancos, además de la carne pectoral del animal cortado en trocitos con añadido de patatas, cebolla, huevos y pimentón dulce, además de manzana verde *granny smith* pelada y rallada.

La publicación www.tilda.com recoge también una importante colección de recetas con arroz entre las que destacan el arroz picante caribeño elaborado con la variedad basmati y que contiene aceite de



coco, cebolla morada y cebolletas, pimiento rojo, pimiento amarillo, pimiento naranja, guisantes, curry, leche de coco, manteca, ajo y sal.

O el arroz frito con pollo air fryer, una inspiración de la cocina asiática, elaborado con arroz basmati o arroz al vapor, además de muslos de pollo, salsa de soja, vino mirin (vino de arroz), salsa de ostras, aceite de sésamo, cebolla picada, brotes de soja, guisantes y especias chinas. Debe servirse con huevo frito crujiente, cilantro y rodajas de chile (guindilla) rojo.

Otras recetas a tener en cuenta son las bombas de arroz, publicada en www.academiabarilla.it, con carne de ternera, mollejas de ternera, salchicha de cerdo, apio, zanahoria, tomates de lata, huevos, queso parmesano, alcaparras, zumo de limón, canela, caldo de carne, cebolla picada, mantequilla y aceite de oliva.

O el *congee* China básico, gachas de arroz chino, publicado en www.foodandwine.com en la que se cuece el arroz con una gran cantidad de agua hasta que este se descompone en una pasta similar a un pudín. Es popular en los desayunos mezclado con avena y jengibre y requiere a arroz blanco de grano largo. A una ligera sopa de arroz se le pueden añadir libremente otros ingredientes como huevos, verduras encurtidas, camarones o gambas, cilantro, tofu, chile crujiente, cacahuete tostado o cualquier tipo de carne o pescado.

Ellen Kanner, periodista de orientación vegana (www.soulfulvegan.com), asegura que pueden prepararse unos excelentes platos de base tradicional que mezclan diferentes culturas y variopintos ingredientes como el Qabuli Pulaw o Pilaf, plato nacional de Afganistán, y una de las recetas más antiguas del mundo. Se trata de arroz cocido acompañado de verduras, cereales, frijoles, pasas y especias.

Teóricamente el plato puede elaborarse con cualquier tipo de arroz, cuanto más puro e integral, mejor. El arroz y la salsa que le acompaña se sirven de forma separada para que cada uno lo utilice como buenamente desee. Kanner utiliza arroz basmati integral y arroz salvaje (semilla muy nutritiva obtenida del alga acuática zizania), canela en rama, cúrcuma, cebolla troceada, judías verdes, coliflor o brócoli, pasta de tomate, tomate cortado, jugo de lima, pimienta fresca molida y uvas de mesa.

INFLUENCIA ÉTNICA EN ASCENSO

Tampoco el arroz ha escapado a la enorme influencia étnica de la comida que inspira tanto a jefes de cocina como a consumidores en general, en Estados Unidos y en Europa. Uno de los platos más emblemáticos es el arroz sucio (*dirty rice*), un plato históricamente de esclavos que es ahora santo y seña en Luisiana. El apelativo de sucio le viene del color oscuro de los higaditos de pollo finamente picados para hacer con el arroz.

Los cajún, que llegaron a Estados Unidos desde Canadá, se establecieron como granjeros y no eran especialmente potentados por lo que preparaban comidas muy básicas con materia prima barata. Cereales, arroz y carne barata o vísceras eran su alimento. Las nuevas versiones del plato cajún excluyen en ocasiones los higaditos y las mollejas de pollo. Ellos se lo pierden. La receta original es carnosa, picante y rica.

El *poke bowl* es un plato de origen hawaiano que invade redes sociales, curiosamente entre los más jóvenes, y llama a las cocinas de medio mundo, ya que incluye ingredientes exóticos y coloridos con una mezcla de ceviche peruano y un tartar en crudo marinados que se mezclan en un bol con una base de arroz, a veces también de quinoa, con ingredientes como pulpo, aguacate, algas, pepino...y un toque maestro de salsas de soja, mayonesa... además de añadidos (*toppings*) de almendra tostada, cebolla frita, sésamo o semillas de amapola. Su éxito reside en la diversidad de ingredientes y en la libertad de elaboración.

Pad thai de arroz frito con tortilla japonesa está inspirado en el arroz frito con pollo, pero utiliza arroz en lugar de fideos, concretamente de la variedad jazmín y porta zumo de lima, salsa de tomate, salsa de ostras, salsa de pescado, ajos picados, salsa picante, azúcar moreno, pechugas de pollo, zanahoria rallada, cebolletas en rodajas, huevos, cilantro, cacahuete tostado, brotes de soja, ají tailandés y aceite de colza.



Y sin abandonar Tailandia también contamos con el arroz frito tailandés con piña, un plato que mezcla dulce y salado y que lleva aceite de coco, ajos picados, pimiento picado, anacardos, cebolletas, piña cortada en cubos, huevos, salsa de soja, miel, curry en polvo y pimienta molida.

Desde Senegal, finalmente, nos llega el *tiebudièn*, un arroz senegalés, sería un sacrilegio llamarlo paella, que no es sino un estofado de pescado a base de arroz. Sin llegar a los consumos per cápita del Sudeste asiático, los senegaleses son grandes amantes del arroz y se meten entre pecho y espalda cerca de 60 kilos por persona al año. Utilizan concentrados de caldo y de tomate, cocinan en cazuelas a fuego lento con una importante adición de verduras, pescado frito o albóndigas de pescado, alubias, aceitunas verdes... Hay también una variante con pollo y otra vegetariana, aunque la de pescado es muy apreciada, pese a ser un plato contundente en un país donde el calor es muy elevado.

Y aunque sin la etiqueta de "étnico", este repaso por diferentes preparados de arroz en distintas áreas del mundo no puede olvidarse del *risotto*, una de las comidas más tradicionales del norte de Italia (Piamonte, Lombardía o Verona) donde al arroz (generalmente de la variedad arbóreo) se le añade caldo poco a poco y se mezcla con queso Parmigiano Reggiano. Su elaboración es bastante variada ya que puede realizarse con setas, carne de vacuno, achicoria roja, calabacín, calabaza, salchichas, mariscos, espárragos o cuatro quesos, además de los más espartanos como los de tomate y albahaca. ■

Arroces de España con calidad diferenciada

España cuenta con tres arroces amparados por una Denominación de Origen Protegida: Arròs del Delta de l'Ebre, Arroz de Valencia y Calasparra, que en conjunto suman 27.000 hectáreas de cultivo y unos 20 millones de kilos.

Denominación de Origen Protegida Arròs del Delta de l'Ebre



Ampara una zona de producción constituida por los municipios de Deltebre, Sant Jaume d'Enveja, Amposta, San Carles de la Rápita, L'Aldea, Camarles y L'Ampolla, todos ellos situados en la llanura

deltaica del Delta del Ebro.

El arroz se produce en pequeñas explotaciones próximas al Ebro y las variedades son bahía, tebre, gleva, fonsa, bomba, montsianell, jsendra, guara y olesa. Puede ser arroz blanco o integral. La única categoría comercial autorizada para el arroz blanco es la extra.

La superficie inscrita en el Consejo es de unas 12.000 hectáreas. Actualmente existen 2 empresas comercializadoras que producen anualmente unos 9 millones de kilos de arroz protegido con DOP.

Denominación de Origen Protegida Arroz de Valencia



El Arroz de Valencia DOP se cultiva principalmente en el Parque Natural de la Albufera, completando su producción en los humedales de Pegó y Oliva. El cultivo en áreas protegidas ofrece un producto exclusivo y natural,

con garantía de calidad y mantiene viva una tradición que se inició en Valencia hace ya más de 1.200 años.

El arroz amparado bajo el sello de calidad Arroz de Valencia DOP garantiza también la procedencia del cereal, a partir de unas prácticas de cultivo respetuosas con el medio ambiente y siempre con semilla certificada.

Las variedades de Arroz de Valencia DOP son: tipo senia, albufera y bomba, y son las que mejor adaptadas están a la zona de cultivo. Son variedades tradicionales y muy apreciadas por sus características. Su principal atributo es la excelente capacidad de absorción, que se traduce en una perfecta conducción del sabor. Esta es la principal razón de su éxito en la cocina local valenciana y de su proyección al alza fuera de los límites geográficos de la zona productora.

La zona de cultivo alcanza más de 14.000 hectáreas. Un total de 9 industrias elaboran Arroz de Valencia con DOP, llegando a comercializar cerca de 8 millones de kilos de arroz blanco al año.

Denominación de Origen Protegida Calasparra



El ámbito territorial incluye los municipios de Calasparra y Moratalla, en Murcia, y Hellín, en Albacete. La superficie inscrita en el Consejo Regulador asciende a poco más de 1.000 hectáreas, aunque cada año se siembran entre

550 y 600. Únicamente se cultivan las variedades bomba y balilla x sollana.

El área de producción está delimitada por los ríos Segura y Mundo, en una zona de altitud que oscila entre los 350 y los 500 metros. Los terrenos se someten a una alternancia de cultivos para no agotar la riqueza del suelo. El arroz que se obtiene es blanco, semi-integral e integral en cultivo convencional y ecológico.

El registro del Consejo Regulador de la Denominación de Origen tiene inscritos a unos 150 agricultores y 3 industrias. La producción de arroz cáscara es de entre 2,5 y 3 millones de kilos, de los que cerca del 85% corresponde a cultivo convencional y el resto a ecológico. Las categorías que se comercializan son extra y primera.