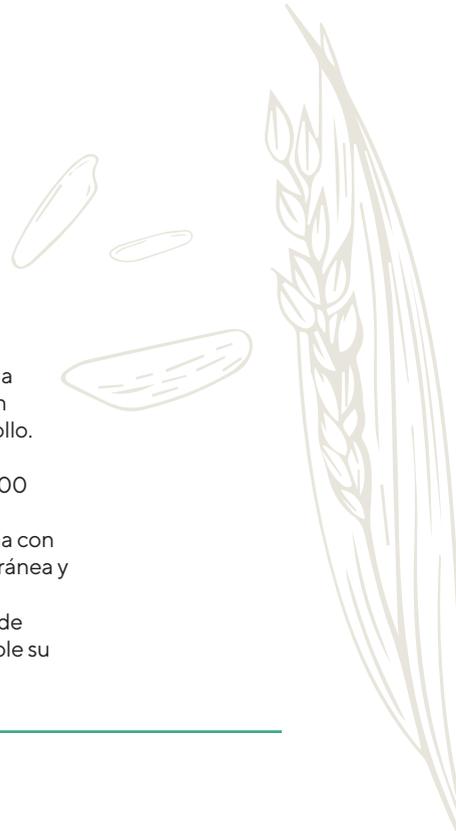


# ARROZ

El arroz (*Oryza sativa* y *Oryza glaberrima*) es un cereal de primordial importancia para la alimentación humana, a la que se dedica el 95% de la producción, siendo básico en la dieta de más de la mitad de la población mundial, especialmente en países subdesarrollados o en vías de desarrollo.

Su origen se sitúa en Asia, probablemente en la India, hace más de 10.000 años, si bien fue en China donde comenzó su cultivo y domesticación. De Asia pasó a Europa oriental sobre el año 800 A. C., llegando a España con la invasión musulmana y difundiendo desde aquí a la Europa mediterránea y más tarde al continente americano.

El sistema de cultivo comenzó a perfeccionarse con la mejora de la red de acequias, colectores, azudes, sifones, drenajes y norias, que hacen posible su cultivo en zonas inundadas.



## SABER MÁS

En Aragón, el arroz se cultiva entre 300 y 500 metros sobre el nivel del mar, con agua de riego muy fría procedente del deshielo de la nieve del Pirineo y unas condiciones climáticas muy duras para un cultivo de verano. Todo esto se traduce en una productividad en campo muy baja, en torno a los 4.000-5.000 kg/ha., pero de una elevada calidad del grano por la pureza de las aguas de riego, una maduración lenta y homogénea por las bajas temperaturas y la casi ausencia de tratamientos fungicidas, gracias a la climatología que supone un freno para el desarrollo de enfermedades. Su cultivo se desarrolla, principalmente, en las comarcas de las Cinco Villas, de la Litera y del Cinca Medio.

Una característica destacada es que los arrozales suelen encontrarse en zonas húmedas de alto valor ecológico. El planteamiento del cultivo ecológico del arroz supone recuperar las prácticas de cultivo tradicional de interés, la eliminación de las entradas de pesticidas y fertilizantes solubles y el mantenimiento de los agricultores como colectivo que presta un servicio ambiental.

El cultivo ecológico exige aguas limpias sin restos de fertilizantes y herbicidas, por lo que es más fácil de cultivar cuando se tiene un control directo sobre la entrada de agua. Todas las parcelas deberán tener el mismo tratamiento ecológico. En ecológico, el proceso básico es la mineralización de la materia orgánica ya que será la principal fuente de aporte de nutrientes.



## PROPIEDADES

El primer beneficio del arroz es proporcionar el nutriente proteico. Posee un gran contenido de elementos nutricionales que incluyen proteínas, vitaminas y minerales. En este caso, la proteína es el nutriente que desempeña un papel en la construcción de las nuevas células sanas. También promueve la construcción de energía en el cuerpo. Por otra parte, el arroz contiene principalmente vitaminas del complejo B, como lo son la tiamina o la riboflavina. También se pueden hallar la vitamina A, la C y la D.

El arroz es rico en sodio principalmente, pero también el calcio y el hierro están presentes. Posee un alto contenido calórico por su alta concentración en hidratos de carbono. No posee gluten en su composición. Tampoco posee una cantidad elevada de grasas y colesterol en su composición.





# Arroz a la hoya de Huesca con verduras y crema de azafrán

---



4 PERSONAS



2 HORAS



MEDIA

## Ingredientes

- 500 gr. de arroz
  - 1 cebolla
  - 1 calabacín
  - 1 zanahoria
  - 50 gr. de borraja
  - 50 gr. de judías verdes
  - 1/2 taza de guisantes
  - 50 gr. de espárragos trigueros
  - 1 tomate
  - 2 dientes de ajo
  - 1 pimiento verde
  - 2 alcachofas
  - 1 pimiento rojo
  - 50 gr. de pencas de acelga
  - 50 gr. de brotes de cardo
- Para la crema de azafrán:**
- Azafrán del Jiloca eco tostado en el horno
  - 200 ml. de nata
  - Sal
  - Pimienta
- Para el caldo de verduras:**
- 1 tomate
  - 1/2 cebolla
  - 1 puerro
  - 1 zanahoria
  - 1 apio
  - Aceite de oliva
  - Sal y agua



## Elaboración

1. Limpiar las verduras y cortarlas en brunoise, excepto las alcachofas que se cortarán en láminas finas. Freír y reservar.
2. Pochar el resto de las verduras en una cazuela con aceite de oliva, salpimentar, añadir el arroz y mojar con caldo de verduras.

---

## Presentación

Poner en el fondo salsa de azafrán y encima un aro que rellenaremos con el arroz y alrededor sobre la salsa, las láminas de alcachofas.



# Arroz con pollo ecológico del Cinca y azafrán

---



4 PERSONAS



1 HORA



BAJA

## Ingredientes

- 500 gr. de arroz bomba o redondo
- 1 muslo y contramuslo de pollo ecológico del Cinca y 2 alas
- 50 gr. de jamón de Teruel D.O.P.
- 1 zanahoria
- 1/4 de champiñones
- 1/2 puerro, la parte blanca
- 1 kg. de tomates maduros pelados
- 1 cebolla
- Hebras de azafrán del Jiloca eco
- 1 pimiento verde cristal
- 1/2 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva Virgen Extra ecológico del Bajo Aragón
- 1 vaso de vino blanco seco de Cariñena
- Sal y pimienta



## Elaboración

1. Trocear el pollo, quitarle la piel del muslo, salpimentar y sofreír con poco aceite en una cazuela. Reservar.
2. En la misma cazuela o ya en la paellera que se va a usar, poner un poco del aceite y añadir todas las verduras previamente lavadas, troceadas en cuadraditos y salpimentadas.
3. Picar el ajo muy finamente. Sofreír durante unos 5 minutos. Añadir el arroz y dar vueltas con una espátula de madera, añadir el vino, el pollo y 1 y 1/4 de litro de agua, mejor algo caliente. Dejar cocer a fuego medio durante unos 10 minutos.
4. Añadir el azafrán desleído en 2 cucharadas de agua caliente y dejar hervir a fuego bajo el arroz durante 4 minutos más. Durante toda la cocción, de vez en cuando mover la paellera para evitar que se pegue el arroz.
5. Comprobar que ya está hecho y dejar 5 minutos reposando, tapado con una tapadera o un paño limpio antes de servir.

---

## Presentación

Emplatar el arroz con un molde circular. Rellenar el molde con el arroz, apretar suavemente y retirar el molde. Colocar encima del arroz una pieza de pollo y decorar el plato con una hebras de azafrán.



# Arroz meloso trufado, con alcachofas, boletus y sesitos de cordero en tempura

---



4 PERSONAS



1 HORA



MEDIA

## Ingredientes

- 500 gr. de arroz trufado
- 100 gr. de boletus
- 4 alcachofas
- 1,5 l. de caldo de carne
- Aceite de trufa
- 1 cebolla
- 1 cucharada de queso curado
- Aceite de oliva
- Albahaca
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal
- Pimienta
- Harina para tempura
- 1 seso de cordero



## Elaboración

1. Sofreír en aceite de oliva la cebolla picada en una cazuela, añadir el arroz trufado, después el caldo, reservar unos boletus en láminas y añadir el resto. Dejar que se vaya haciendo.
2. Aparte, limpiar las alcachofas, cortar en láminas finas y freír en aceite de oliva, hacer en la plancha las láminas de boletus y reservar.
3. Cuando el arroz esté en su punto, añadir queso curado rallado, mantequilla y albahaca picada. Mezclar y retirar del fuego.
4. Preparar la tempura, rebozar los sesos y freír en abundante aceite muy caliente, para que queden crujientes.

---

## Presentación

Emplatar el arroz y colocar encima las láminas de alcachofas, las láminas de boletus y los sesos.