

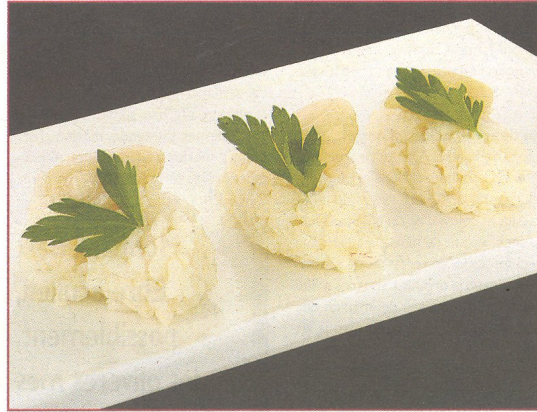
L'arròs del Delta, un dels productes més valorats pels restauradors del país

El delta de l'Ebre és la zona de Catalunya amb més tradició en la producció d'arrossos; cereal de gran qualitat que al Delta adquireix unes característiques que només la terra del tram final de l'Ebre pot atorgar. El seu conreu al Delta es remunta fins a finals del segle XIX i és, avui dia, el cultiu que genera més ingressos dins el sector agrari del territori. La campanya passada, per exemple, se'n van produir 126.179 tones, distribuïdes en 19.919 hectàrees de superfície ubicades a les comarques del Baix Ebre i el Montsià. L'arròs que es produeix al Delta gaudeix del distintiu DOP (denominació d'origen protegida), i existeixen sis varietats autoritzades per aquesta DOP: badia, bomba, montsià, sènia, fonsa i tebre. Cal recordar que també gaudeix de la denominació arròs ecològic del delta de l'Ebre Riet Vell, amb les varietats arròs blanc ecològic, arròs bomba ecològic i arròs integral ecològic. Com a curiositat, cal esmentar que a la comarca del Baix Ebre es produeix encara arròs (bomba, maresma, etc.) de manera artesana i tradicional, amb molí de fusta. L'arròs ebrenc és de gran qualitat pro-

ductiva i gustativa, i és molt agraït a l'hora de ser cuinat en totes i cadascuna de les varietats, la qual cosa el converteix en el preferit de la major part de restauradors catalans amb fama internacional a l'hora d'elaborar un plat amb l'arròs com a principal ingredient. També, evidentment, dels professionals de casa nostra, els quals ofereixen, en els seus restaurants, una àmplia gamma d'arrossos preparats de mil maneres diferents i amb productes del mar i de la terra de l'Ebre.

Típus d'arrossos

Tot i que al Delta es produeixen unes determinades varietats d'arròs, als mercats ebrencs també en podem trobar d'altres. Tot atenent a la forma del gra, hi arriben arrossos ben diversos. L'integral, per exemple, més nutritiu que el blanc i de cocció bastant més lenta. Pot ser de gra curt o llarg i, tot i que té les mateixes possibilitats culinàries que el seu homòleg blanc, no gaudeix ni de bon tros de la mateixa acceptació a la cuina, malgrat que conté les vitamines, compostos minerals, proteïnes i fibres pròpies de l'arròs.



Una altra classe és el vaporitzat, de gra llarg i color torradet. Tot i que se serveix al públic sense clofolla, conserva l'aportació vitamínica i mineral del gra integral. És ideal per preparar-lo en amanides i per omplir hortalisses, per exemple les tomates.

Finalment, esmentarem l'anomenat salvatge o arròs indi, que creix en aigües properes als Grans Llacs, sòls

pantanosos situats entre l'Amèrica del Nord i el Canadà. Malgrat que és més una llavor que no pas un cereal, el gra (es caracteritza pel seu color marró fosc, gairebé negre) és exquisit una vegada cuit, amb un sabor lleuger d'avellana. A Catalunya no se sol menjar sol, però sí acompanyat d'altres varietats de gra llarg més properes a nosaltres. ■■

III i, a més...

Propietats de l'arròs

El component principal de l'arròs és el midó, el qual, nutritivament, funciona com a reserva energètica i aporta sensació de sacietat.

El seu contingut en proteïnes és similar al de la resta de cereals (un 0,7% de mitjana), però es tracta d'una proteïna de major qualitat, ja que conté més lisina, un aminoàcid essencial que es digereix millor i té un valor biològic superior. Si es combina amb un llegum, s'obté una proteïna de gran qualitat.

Cent grams d'arròs cru aporten unes 360 kilocalories. El seu contingut en greixos és baix (arròs blanc, 2,2 g; integral, 0,6 g). És ric en hidrats de carboni complexos (blanc, 73 g; integral, 78 g) que es digereixen lentament i proporcionen un nivell constant de glucosa a l'organisme.

Per la seua bona digestibilitat i astringència, és un aliment ideal per recuperar-se d'una gastroenteritis. També ens ajuda a eliminar líquids de l'organisme, contribueix a disminuir el colesterol i impedeix la formació de pedres als ronyons. La seua versió integral conté més fibra, vitamines i minerals; un cereal sense gluten i, per tant, apte per a cel·lacs.