

The background of the entire image is a dense, repeating pattern of rice grains. The grains are depicted in various shades of brown, tan, and beige, arranged in a way that creates a textured, almost woven appearance. The pattern is uniform across the entire frame.

Arroz,

el alimento que simboliza
la fertilidad y la abundancia

Por Felipe Jiménez

El x Foro Mundial de la Gastronomía Mexicana, organizado por el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, incluyó en su programa académico un espacio para analizar la producción y el consumo del arroz. Felipe Jiménez presenta este ensayo sobre la historia, las travesías por Oriente y Occidente y las recetas más importantes de este cereal, que van desde el sushi, el risotto y la paella, hasta el arroz a la tumbada y el jambalaya cajún.

Es costumbre arrojar arroz a los novios en las bodas, no como símbolo de pureza, sino como representación de la fertilidad y abundancia, por la capacidad de este cereal de aumentar de tamaño al cocinarse. En China se tiene la creencia de que un simple plato de arroz humeante posee un valor simbólico. El arroz cocido es el alimento de los seres vivos, pero también el sustento de los difuntos que, gracias a las ofrendas depositadas en los altares domésticos, no están condenados a vagar sin descanso como almas hambrientas. En el budismo, ofrecer un grano de arroz simboliza entregar de corazón lo más valioso y básico que uno posee. Un grano de arroz era lo que Buda consumía diariamente antes de alcanzar la iluminación.

Para las culturas asiáticas,
el arroz no acompaña al plato,
es el plato. No es casualidad que en
varios idiomas de Asia decir “comer”
sea sinónimo de “comer arroz”.

Para las culturas asiáticas, el arroz no acompaña al plato: el arroz es el plato. En toda la región, el grano cocido ocupa un lugar sagrado y central. Lo vemos en el *nasi* indonesio y en el *miñan* chino, pilares de sus respectivas mesas. No es casualidad que en varios idiomas de Asia decir “comer” sea sinónimo de “comer arroz”. En Japón, por ejemplo, la palabra *gohan*

define tanto a la comida en general como al arroz hervido; una cena sin él simplemente no cuenta como tal.



Un grano de arroz era lo que diariamente Buda consumía durante su retiro antes de alcanzar la iluminación. El Buda gigante de Kamakura, Japón. Fotografía: Dirk Beyer.

Página anterior: ilustración basada en *The Living Heritage* de Alan Chan.



El Emperador Amarillo, también conocido como Huangdi, a quien se atribuye la técnica para cocer el arroz al vapor. Fuente: Wikipedia.

El origen del arroz se pierde en la noche de los tiempos, tanto que sus raíces se hunden en el misterio de antiguas historias que explican su presencia como un regalo divino. Se cuenta que el Cielo, conmovido por su amor hacia la Tierra, se inclinó tanto sobre ella que de sus bolsillos cayeron unos misteriosos granos; gracias a este tierno gesto, cuando la Tierra finalmente dio vida a los seres humanos, estos ya disponían del sustento para sobrevivir.

La mitología china atribuye un papel decisivo en la expansión de este cereal al Emperador Amarillo, Huangdi, considerado el gran fundador de la civilización sínica. Cuenta la tradición que, durante su mítico reinado (2698-2598 a. C.), Huangdi ideó la técnica de cocinar los granos de arroz al vapor, bautizando el resultado con

la palabra “*fan*”. A partir de este momento, el *fan* se convirtió en el pilar de la gastronomía y la identidad nacional: comerlo distinguía a los ciudadanos de la cultura china frente a los que consideraban “bárbaros”. Para perfeccionar su consumo, el emperador diseñó un utensilio específico de arcilla que facilitaba su cocción, transformando al grano en el alimento más popular de sus dominios. Desde su núcleo originario en la cuenca del río Yangtsé, el arroz dio inicio a una rápida expansión.

La literatura sagrada de la India resguarda los registros más antiguos sobre este cereal. Redactados en sánscrito hacia el año 2400 a. C., estos manuscritos ya identificaban tipos específicos de grano vinculados a su cosmogonía: el arroz oscuro, destinado como ofrenda al dios del fuego Agni; el savitar, apreciado por su maduración acelerada; y el indra, una variedad de grano grande asociada al dios védico de las tormentas. Los escritos de un agente comercial indio, hacia el año 300 a. C., nos legaron la primera imagen de su consumo social: cada comensal disponía de una mesa individual con un tablero en forma de bandeja, la cual los sirvientes colmaban de arroz y decoraban con vistosas guarniciones.

En Japón, el rol del arroz
rebasaba lo alimentario:
se transformó en la moneda
oficial del imperio.

El viaje del arroz hacia Japón estuvo marcado por barreras geográficas y temporales. A pesar de su cercanía con China, Japón no adoptó el grano sino hasta el siglo III a. C., y tuvieron que pasar 600 años más para que los agricultores chinos emigraran al sur del archipiélago nipón. Al llegar con sus herramientas y búfalos para arar la tierra, estos migrantes sentaron

las bases del periodo Yayoi, transformando al cereal en el pilar agrícola nacional. Sin embargo, el grano adquirió rápidamente un rol que rebasaba lo alimentario: se transformó en la moneda oficial del imperio. Debido a que los impuestos feudales exigían hasta el 50% de la cosecha, los campesinos quedaban hipotecados de por vida. La paradoja era que la población local apenas si consumía su propia producción. El cotizado arroz glutinoso japonés era exportado a China a precios exorbitantes, mientras se importaban variedades extranjeras más baratas.

Arroz para sushi

Hoy en día, el secreto detrás de cualquier clase de sushi sigue residiendo en su ingrediente básico: el arroz glutinoso de grano redondo. Un *itamae* (maestro cocinero nipón) posee un paladar tan entrenado que logra distinguir un grano recién cosechado —con alta concentración de humedad— de uno almacenado y seco. Para alcanzar el equilibrio perfecto, muchos chefs exigen a sus proveedores mezclas exclusivas que combinan distintos grados de maduración y procedencias. Una vez seleccionado, el grano se adereza con una mixtura de vinagre de arroz, sal y azúcar. Esta técnica responde a una necesidad ancestral: originalmente, el vinagre se empleaba para conservar el pescado crudo entre capas de arroz hervido. Para redondear la experiencia, el sushi se acompaña con salsa oscura de soya y una pizca de wasabi (rábano picante japonés) recién rallado, el cual marida a la perfección con una taza de té verde o una copa de sake tibio.

El proceso comienza lavando minuciosamente 300 g de arroz glutinoso de grano redondo en una coladera hasta que el agua fluya limpia, dejándolo escurrir durante una hora. A continuación, el cereal se lleva a ebullición con 360 mililitros de agua en una olla de cierre hermético; una vez que rompe el hervor, se reduce la flama al mínimo, se tapa y se deja cocer en-

tre 12 y 15 minutos. Al retirar la olla del fuego, se colocan dos hojas de papel de cocina bajo la tapadera para absorber el exceso de vapor, permitiendo que el grano repose otros 15 minutos. Mientras tanto, se prepara el condimento calentando ligeramente cuatro cucharadas de vinagre de arroz, una cucharadita y media de azúcar y una cucharadita y media de sal. Finalmente, el arroz se esparce en un platón donde se vierte el condimento del vinagre después de realizar cortes diagonales con una espátula, imitando el trazo de un arado.

Los árabes identificaron en el delta del Nilo un ecosistema perfecto para la producción del arroz y, tras su llegada a la península ibérica, convirtieron las marismas del Guadiana, el Guadalquivir y las tierras pantanosas de Valencia en la primera patria europea del arroz.

El grano favorito del islam

En su larga travesía hacia Occidente, el arroz echó raíces en Persia, donde dio vida a una de las preparaciones más célebres de la gastronomía mundial: el arroz pilaf. Sin embargo, su verdadero motor de expansión hacia el Mediterráneo fue de la mano del islam a partir del siglo VIII. Los árabes identificaron en el delta del Nilo un ecosistema perfecto para su producción y, tras su llegada a la península ibérica, convirtieron las marismas del Guadiana, el Guadalquivir y las tierras pantanosas de Valencia en la primera patria europea del arroz. Mediante el diseño de sofisticados canales de riego y humedales artificiales, los agrónomos árabes hicieron florecer el cultivo de su cereal predilecto. Siglos más tarde, los españoles heredaron y perfeccionaron estos sistemas de cultivo.

El Galeón de Manila

El arroz desembarcó en México en el siglo xvi, trazando una ruta muy distinta a la de la caña de azúcar o la naranja, que llegaron desde Europa vía el Caribe. Este cereal arribó a bordo del emblemático Galeón de Manila, la línea marítima que conectaba Filipinas con el puerto de Acapulco. Junto con el grano, marineros y cocineros filipinos se establecieron en las costas del Pacífico —sobre todo en los actuales estados de Guerrero y Colima—, introduciendo técnicas de cultivo inundado y promoviendo ingredientes exóticos como el mango, el coco, el tamarindo y el jengibre. Este intercambio transformó profundamente la dieta de las comunidades costeras y dio vida a un fascinante mestizaje culinario. Ejemplos de esta fusión son la morisqueta (arroz blanco con frijoles) y el *guinatán* guerrerense, un guiso cuyo nombre e ingrediente base derivan directamente de la palabra filipina *ginataang* (“cocinado en leche de coco”). Hoy en día, el arroz es un pilar indiscutible de la mesa mexicana, que se cultivaba sobre todo en Nayarit, Campeche, Michoacán, Veracruz y Colima.

El arroz de Morelos cuenta con denominación de origen desde 2012 para identificarlo por su calidad.

Denominación de origen

El x Foro Mundial de la Gastronomía Mexicana, organizado en Cuernavaca, Morelos, por el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, incluyó en su programa académico un espacio para analizar la producción y el consumo del arroz. Jesús Solís Alvarado, productor local, explicó que el arroz de Morelos cuenta con denominación de origen desde 2012 para identificarlo por su calidad. Y es que se trata de un tipo de grano muy valorado agrónomicamente y gastronómicamente. Largo y rico en almidón, tiene una textura esponjosa pero no pegajosa, por lo que no se recomienda para el sushi ni el risotto, pero sí para la paella. Es de alto rendimiento, ya que al cocinarse aumenta



Recepción del pueblo chamorro al Galeón de Manila en las Islas Marianas en el océano Pacífico, grabado en el Códice Boxer, circa 1590. Fuente: Wikipedia.

hasta cuatro veces su volumen y absorbe mejor los sabores.

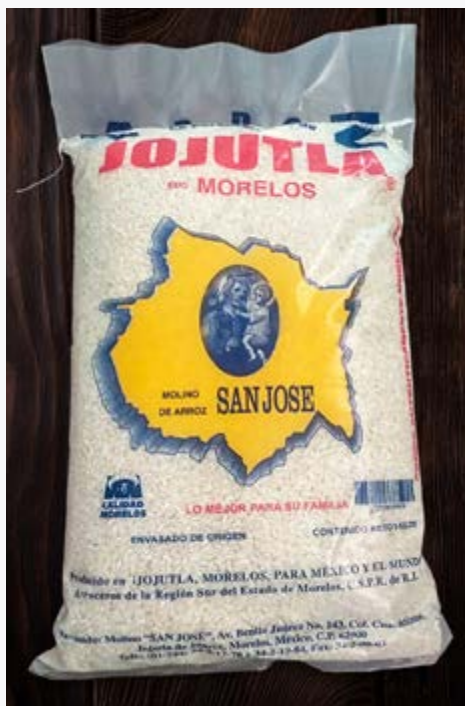
El desarrollo del arroz de Morelos se remonta a la primera mitad del siglo XIX en el municipio de Jojutla. En 1836, Ricardo Sánchez introdujo una variedad de arroz morado de origen asiático procedente de Guerrero. Posteriormente, en 1839, el agrónomo español Gabino Carrandi importó semillas de arroz blanco a través del puerto de Veracruz. Al coincidir en la región de Jojutla, ambos conocedores combinaron sus respectivas variedades. Este cruce generó una variedad mejorada que heredó las ventajas de ambos granos, estableciendo el antecedente histórico y biológico de la producción arrocería en el estado de Morelos.

La denominación de origen no abarca a todo el estado, sino que protege a 22 municipios que comparten el clima, el suelo y el agua idóneos para este cultivo. Esta selecta zona geográfica comprende desde la cuna histórica en Jojutla, Cuautla de Morelos, Jantetelco y Jonacatepec hasta territorios como Amacuzac, Axochiapan, Cuernavaca, Ciudad Ayala, Coatlán del Río, Emiliano Zapata, Jiutepec, Mazatepec, Miaatlán, Puente de Ixtla, Temixco, Tepalcingo, Tetecala, Tlaquiltenango, Tlaltizapán, Xochitepec, Yautepec de Zaragoza y Zacatepec de Hidalgo.

La marca de la Santina

El editor de *Liber*, Fernando Fernández, recoge en su libro *Oriundos* una anécdota sobre un arroz de Jojutla, el arroz Covadonga, protagonizada por su abuela, doña Fernanda Bueno de Fernández. Cuenta Fernando que su abuela durante largos años había sido una entusiasta consumidora de dicha marca de arroz, y es que su nombre y su emblema eran los de la Santina, patrona de Asturias, cuna de la familia Fernández. Pero un día que Fernando realizó una visita a su abuela, esta le confesó que ya no lo volvería a comprar. Muy intrigado, le preguntó el porqué, y ella por respuesta le mostró el

cajón de un mueble de la cocina repleto de cartones mal recortados del envase del arroz con la imagen de la Santina. Los había estado guardando durante años. “¿Cómo voy a tirar a la Virgen a la basura?”, le dijo, sonriendo.



El arroz Jojutla es originario de Morelos.
Fuente: Wikipedia.



La marca mexicana Covadonga tiene como emblema una imagen de la Santina.



Arroz a la tumbada, platillo tradicional de la cocina veracruzana.
Fuente: Larousse Cocina.

Arroz a la tumbada

Al participar en el x Foro Mundial de la Gastronomía Mexicana, el chef Alejandro Burela Picazzo preparó un arroz a la tumbada a la vista de todos. El chef explicó que en cada hogar de Alvarado, Veracruz, hay una receta distinta de arroz a la tumbada. Este plato se caracteriza por ser un arroz caldoso, que incorpora los ingredientes de la cocina veracruzana traídos por los europeos, como aceite de oliva, aceitunas y alcaparras, pero con ingredientes nativos, como chile jalapeño y chile chipotle. No falta la hierba aromática que le da el toque final: el epazote criollo. El nombre del guiso se debe a que los alvaradeños dicen: “Cuando ya está listo, tumbalo de la lumbre y sírvelo en la mesa, porque al enfriarse el arroz absorbe el caldo y se queda seco”.

La preparación incluye cinco o seis mariscos, que pueden ser camarón, pulpo, almeja, jaiba, ostión, y también se le puede poner pescado frito, que se prepara por separado y se pone encima al momento de servir.

En una cazuela grande, el chef Burela puso a calentar aceite de oliva con un poco de manteca, donde después agregó los mariscos. Explicó que el pulpo tiene que estar previamente cocido, pero el camarón, la jaiba y el ostión se añaden crudos, al igual que las almejas, previamente puestas en remojo para limpiarlas de la arena que contienen.

El nombre del arroz a la tumbada se debe a que los alvaradeños dicen: “Cuando ya está listo, tumbalo de la lumbre y sírvelo en la mesa, porque al enfriarse el arroz absorbe el caldo y se queda seco”.

Después se prepara un sofrito con jitomate, ajo, cebolla, chile guajillo y también chile chipotle, si se quiere que pique. Cuando ya están listos los mariscos, agregamos un par de cucharadas de pasta de ajo, que se hace licuando ajo con aceite de oliva y un poco de sal, y el sofrito, para finalmente incorporar el arroz. El chef Burela preparó previamente el arroz con la mitad del sofrito y el caldo que había elaborado con las cabezas del camarón y las jaibas que iba a utilizar. Primero doró las cabezas de camarón con aceite de oliva y luego agregó las jaibas, junto con hierbas de olor, ajo, cebolla y agua. Dejó que todo se redujera y con ese caldo preparó el arroz.

El último paso fue agregar ese arroz a la cazuela grande, con el sofrito restante, los mariscos, lo que quedó del caldo y el ingrediente secreto: el epazote criollo. Se deja hervir de dos a tres minutos, se rectifica de sal y está listo el arroz a la tumbada.

La jambalaya cajún

La travesía del arroz por Occidente encontró otro escenario icónico en el sur de Estados Unidos con el surgimiento de la cocina cajún.

Este estilo culinario de Luisiana fusiona de forma magistral técnicas francesas con la riqueza del entorno local, basándose en el uso del cerdo, mariscos frescos de la costa y el arroz. Su identidad está marcada por un perfil de especias donde destacan el pimentón, el ajo, la cebolla y la pimienta de cayena, dando vida a guisos legendarios como el gumbo y la jambalaya. Este último plato se presenta en las mesas bajo infinitas variantes; suele combinar jitomate, mariscos, jamón y tocino, según la oferta del mercado. Sin embargo, su sello inconfundible radica en el picante que le aportan los chiles y la pimienta triturada.

El arroz encontró otro escenario icónico en el sur de Estados Unidos con el surgimiento de la cocina cajún. Este estilo culinario de Luisiana fusiona de forma magistral técnicas francesas con la riqueza del entorno local.

La preparación de una jambalaya de langosta exige una técnica precisa para amalgamar los sabores. El proceso inicia hirviendo ligeramente dos langostas medianas durante tres minutos, sumergiéndolas inmediatamente después en agua con hielo para detener la cocción y cortando las colas en ocho trozos. El toque picante lo aportan dos chiles piquín, los cuales se asan ligeramente en una hornilla, se pelan, se limpian quitándoles las semillas y se cortan en tiras delgadas. En una cazuela con dos cucharadas de aceite, se doran 80 g de tocino ahumado cortado fino junto con 60 g de chalotas picadas y un diente de ajo también picado. Se incorporan 150 g de arroz de grano largo, sofríendolo hasta que cambie de color, para luego agregar medio litro de caldo de pescado caliente. Se condimenta todo con azafrán, sal, pimienta negra triturada, una ramita de tomillo, una cucharada de jugo de limón y las tiras de chile, dejándolo cocer a fuego lento por 20 minutos.

Mientras tanto, se ponen a cocer ligeramente, se pelan y se pican 400 g de jitomate, así como 150 g de cebollas de cambray cortadas en diagonal.



Jambalaya, platillo emblemático de la cocina cajún de Luisiana.

Casi al final de la cocción, se integran al arroz el jitomate, las cebollas de cambray y 80 g de jamón serrano cortado en rebanadas finas. Si hace falta, se añade algo más de caldo de pescado para mantener el arroz caldoso cinco minutos más. El guiso se culmina friendo los trozos de langosta en el aceite restante e incorporándolos al arroz, espolvoreando con perejil picado. La cazuela se decora con las cabezas de las langostas.

Paella de chiringuito malagueño

La paella es probablemente el plato más conocido de la cocina española en el mundo. La original no llevaba marisco, sino conejo y algunas veces caracoles. Hoy en día, la más extendida es la paella mixta, con carne, pollo, embutidos y mariscos. Esta diversidad de ingredientes dio paso a la anécdota que se adjudica al torero Fermín Espinosa, *Armillita*, sobre en qué orden se deben ir incorporando los ingredientes a la paellera. Decía el maestro: primero se echa todo lo que camina, es decir, las costillas de cerdo, el pollo, las salchichas; después, lo que nada, esto es, los camarones, las almejas, los mejillones, y al final se echa lo que crece: el arroz, los chícharos, los pimientos y el azafrán.

Aunque Valencia y Alicante tienen la fama de ofrecer los mejores arroces, para algunos entendidos nada se compara con el arroz de un chiringuito malagueño, es decir, las palapas en las playas de la Costa del Sol. La siguiente receta unifica el sabor del mejor marisco con el buen producto de la tierra, amalgamándose todo con un sofrito de ajo, pimiento verde, jitomate y vino blanco. Para cuatro personas hacen falta 400 g de arroz bomba o grano redondo, 400 g de pollo en trozos, 250 g de camarones o langostinos, 200 g de almeja chirila y 300 g de mejillones limpios.

El proceso arranca dorando ligeramente los camarones en la paellera con aceite de oliva virgen extra para sellar sus jugos y perfumar

la grasa. En ese mismo fondo, se dora el pollo sazonado antes de confeccionar el sofrito con el pimiento verde, el ajo y el jitomate. Tras evaporar el vino blanco e incorporar una cucharadita de pimentón dulce junto con unas hebras de azafrán, se añade el arroz para sofreírlo un minuto. La cocción requiere verter tres medidas de caldo de pescado caliente por cada medida de arroz, hirviendo a fuego vivo durante los primeros diez minutos, antes de añadir las almejas y los mejillones. Finalmente, el fuego se reduce al mínimo por otros diez minutos, culminando con el regreso de los camarones y un indispensable reposo de cinco minutos bajo un trapo limpio.



Paella en un chiringuito.

Risotto a la milanesa

El risotto italiano adquiere su consistencia cremosa al incorporar repetidamente pequeñas cantidades de líquido, que en parte es absor-

bido por el arroz durante la cocción, y en parte se evapora. El éxito de esta técnica depende enteramente de la materia prima, siendo las variedades del norte de Italia las reinas indiscutibles del plato: Vialone, Nano, Arborio y Carnaroli. Este último está considerado el santo grial por los chefs. Nació del cruce entre el arroz Vialone y una variedad japonesa. Aunque su escasa producción eleva su coste, sus granos son muy apreciados porque, aunque son poco glutinosos, mantienen una resistencia insuperable a la sobrecoCCIÓN, quedando siempre *al dente*.

La liturgia lombarda exige ablandar el grano en un sofrito de tuétano de res, mantequilla, cebolla y ajo antes de recibir el caldo. Aunque un filete de res no es el acompañamiento histórico del risotto, su presencia transforma el plato. Para cuatro porciones, la base requiere 400 g de arroz arborio, 30 g de tuétano, 70 g de mantequilla, 60 g de cebolla, un diente de ajo, 150 ml de vino blanco seco, azafrán y litro y medio de caldo de carne. El proceso inicia extrayendo el tuétano y sumergiéndolo diez minutos en agua antes de picarlo y derretirlo con la mitad de la mantequilla. Se sofríen la cebolla y el ajo, se incorpora el arroz y se vierte el vino blanco con el azafrán. El caldo hirviendo se añade muy poco a poco durante 15 minutos, sin dejar de remover, sellando el final con pimienta blanca, 60 g de parmesano y el resto de la mantequilla.

Mientras el arroz reposa lejos del fuego, se salpimientan 450 g de filete de res (cortado en finas rebanadas de 5 mm) y se sellan ligeramente en aceite de oliva. En ese mismo sartén se sofríen 30 g de chalota y un diente de ajo, incorporando 200 ml de vino marsala u oport y 100 ml de caldo concentrado hasta reducir la salsa. Los filetes regresan al sartén para impregnarse de esta salsa y se sirven junto al risotto caliente, coronando el conjunto con cuadritos de mantequilla fresca y parmesano adicional, y espolvoreando ligeramente romero y orégano. ¡Buon appetito!



Risotto a la milanese con carne.

Fuentes consultadas

- Fernández, Fernando. *Oriundos*. Editorial Cataria, México, 2018.
- Flores Ramírez, Paulina. “Los últimos arroceros de Morelos”. *El País*, 15 de mayo de 2026. Disponible en <<https://elpais.com/mexico/2026-05-16/los-ultimos-arroceros-de-morelos.html>>.
- Guía de Málaga y Costa del Sol*. Anaya Editorial, 1991.
- Lampe, Klaus; Eckart Witzigmann, Tony Khoo, Christian Teubner. *El gran libro del arroz*. Editorial Everest, 1999.
- “La producción y el consumo de arroz en el mundo”, x Foro Mundial de la Gastronomía Mexicana. Jesús Solís (México) y Filippo Cogliandro (Italia), 2026. Disponible en <<https://www.youtube.com/watch?v=rdgpRjZAxis&list=LL&index=70&t=202s>>.
- “Los arroces en las cazuelas del mundo”, x Foro Mundial de la Gastronomía Mexicana. José Burela (México) Filippo Cogliandro (Italia), 2026. Disponible en <<https://www.youtube.com/watch?v=OspCtkfnT8c&t=1666s>>.
- Personalidades en la cocina. Solo por ayudar*. Editorial Diana, 1985.



Felipe Jiménez es periodista y escritor. Licenciado en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid, durante más de diez años fue redactor y editor del diario *ABC* en la capital de España. Posteriormente, formó parte del equipo que fundó el diario *La Razón*, también en Madrid, en el que colaboró desde México durante otros diez años. Su curiosidad e interés por los más diversos temas lo han llevado a escribir un libro de cocina (*El recetario del Quijote*, reeditado en 2016), ensayos históricos, guiones para televisión, una novela y un libro de humor.