

mesa & mantel



El chef Joan Capilla, en Poblenou del Delta, investiga, prueba, compara, anota: «Cada día aprendo algo nuevo»

¿Qué arroz para qué plato?

El grano importa

El secreto de un buen arroz no está (solo) en el sofrito o el caldo. Está en el grano. Nadie lo conoce mejor que Joan Capilla, chef del Hotel Algadir

MAITE RUIZ, TEXTO
DT, FOTOGRAFÍA

Hay arroces que se agarran al fondo como si quisieran convertirse en socarrat. Otros siguen enteros aunque te olvides de ellos veinte minutos. No todos los arroces son iguales. El grano importa. Su forma, su tipo de almidón, su capacidad de absorción y su textura en boca cambian según la variedad.

«El arroz es como un instrumento musical. Si eliges mal, desafina», dice el chef Joan Capilla desde Poblenou, en el corazón del Delta de l'Ebre. Lo suyo no es solo cocinar: es casi arqueología cerealista. Investiga, prueba, compara, anota. Y tiene claro que no hay arroces buenos o malos, solo bien o mal elegidos.

El Delta —más de 20.000 hectáreas de arrozales en condiciones climáticas privilegiadas— es hoy un laboratorio natural donde se cultivan más de quince va-

riedades de arroz. Las clásicas (Bomba, Bahía, Fonsa, Montsianell, Gleva) y las nuevas (Arodelta, un cruce de semillas autóctonas impulsadas por las mujeres arroceras, o Marisma, Carnaroli, Hoshi...). «Es una pasada porque cada variedad tiene su carácter y su aplicación ideal», explica Capilla, que está documentando y preparando un libro sobre cultura arrocera: origen, propiedades, historia, cocción, sabor. Una especie de bullipedia arrocera del Delta.

¿Sushi o paella?

La clave está en la proporción de amilosa y amilopectina, los almidones que definen si el arroz será más suelto o más cremoso. Los de alto contenido en amilopectina, como el Marisma o el Carnaroli, sueltan mucho almidón y son perfectos para risottos y melosos. Los más ricos en amilosa, como el Bomba, aguantan la cocción sin romperse y son ideales para paellas secas o al horno.



Vanessa Curto: «Ya no solo se compra arroz. Los clientes preguntan, se interesan, comparan».



Arroz elaborado por Joan Capilla, chef del Hotel Algadir.

En el restaurante del Hotel Algadir, la carta indica qué arroz se ha usado en cada plato. Un arroz de lubina con piparras se hace con Montsianell, por su perfume sutil a frutos secos y su capacidad de impregnarse sin pasarse. Para un arroz meloso de cola de rape, langostinos y sepia, usa Carnaroli: da untuosidad sin añadir grasa. El de pato, anguila, caracoles y verduras, lo hace con Bomba. «Es noble. El chup-chup lo mejora».

¿Y si hablamos de sushi o cocina japonesa? Entra en juego el Hoshi, un arroz glutinoso que se pega lo justo, ideal para niguiris, makis o postres. En cambio, el Arodelta, de grano largo y suelto como el Basmati, brilla en ensaladas frías, platos especiados o guarniciones asiáticas: con su perfume a nuez y frutos secos, es un arroz que viaja.

Para postres, el Marisma o el Montsianell son insuperables: uno por su textura envolvente que recuerda al risotto, el otro por sus matices tostados y fondo dulce, perfecto para hacer un arroz con leche vegetal o un coulant de arroz.

Harina de arroz

El arroz no acaba en la cazuela. También es harina. Joan Capilla la utiliza para elaborar bizcochos, tempuras, rebozados de pescado, calamares o también verduras.

«La harina de arroz da una textura más limpia y nítida que la de trigo», dice. Con ella elabora desde pastel de arroz hasta obleas crujientes con algas, que plancha hasta convertir en algo entre una oblea de consagrar y el snack crujiente. «Parece una hostia, pero sabe a mar», comenta.

El arroz integral también tiene su lugar. Más rústico, más sabroso, más nutritivo. «¡Hay que cocerlo en olla exprés, pero compensa!», dice. Aporta fibra, profundidad y una textura firme que resiste incluso los caldos largos con verduras ecológicas. Lo sirve en versión marinera o de verduras, siempre ecológico, apostando por la sostenibilidad del Delta.

Cada grano, su arte

«Cada día aprendo algo nuevo. El tipo de olla, el fuego, el diámetro... todo influye. Pero lo que marca el resultado es el grano que eliges desde el principio», insiste Capilla. No está solo en esta cruzada por dignificar el conocimiento arrocerero. En tiendas como La Botiga de l'Ebre, en el Mercat de la Cava, cada vez más gente pregunta por variedades concretas. «Ya no vienen a por arroz sin más. Quieren saber para qué sirve cada uno. Preguntan, se interesan, comparan», explica Vanessa Curto, su responsable.

El foodie curioso lo ha entendido: cocinar arroz es como elegir vino. Hay que saber la variedad, qué lo define, qué lo hace único. Y en el Delta de l'Ebre, el arroz tiene oficio, técnica, identidad y terroir.

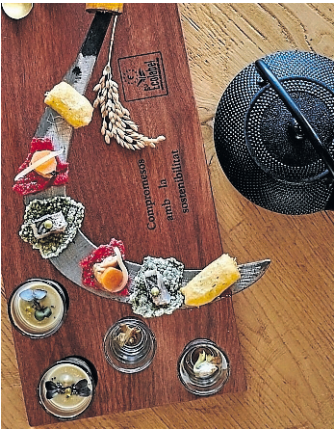
Tiene algo más: impacto ecológico. El arroz no solo alimenta. También mantiene humedales, regula el ecosistema, ayuda a controlar plagas sin químicos y da cobijo a aves migratorias. Además, cada vez más productores apuestan por el arroz ecológico, cerrando un ciclo que une cocina, paisaje y sostenibilidad. Porque aquí, el arroz, además de paisaje y cocina, también es vida.

UN ARROZ 'FETICHE'



«Todos», ríe. «No puedo elegir solo uno. Pero si me obligas: el arroz con atún Balfegó, por su carácter y profundidad; y el arroz con espardenyes, porque es pura delicadeza, pura seda en boca».

UNA CREACIÓN ATREVIDA



La oblea de arroz con algas. Fina como un papel y crujiente. Hecha con harina del germen del arroz y enriquecida con algas del Delta. Un bocado marino.

UN TRUCO DE CHEF



No laves el arroz. El almidón es tu aliado. El caldo, siempre bien caliente. Y la sal, al principio: en los 4 primeros minutos de cocción. Ahí se juega el equilibrio del sabor.

BEBER HOY

UN BLANCO PARA DÍAS DE ARROZ

MAITE RUIZ ARASA

PERIODISTA ESPECIALIZADA EN VINO (WSET3)

Hace calor. Calor del bueno. Todo gira en torno a buscar sombra, agua y plan. Y en el Mediterráneo, cuando el sol aprieta, el mejor plan suele tener también forma de arroz.

Arroz seco, caldoso, meloso. De marisco, de anguila, de sepia, de secreto ibérico o de atún Balfegó. Da igual. Lo importante es que esté bien hecho, con fondo de verdad. Y ahí entra la gran pregunta: ¿qué vino pedimos?

Os propongo esta Garnacha Blanca 100%, de Edetària. Hay algo en la Garnacha Blanca que la convierte en la aliada perfecta para este plato tan nuestro. No es solo su textura cremosa, su volumen en boca o ese equilibrio sutil entre fruta blanca, hinojo y salinidad. Es su capacidad de acompañar sin tapar, de realzar sin imponerse.

La Garnacha Blanca, a menudo eclipsada por su hermana tinta, es una variedad noble y potente que en la Terra Alta encuentra su expresión más pura. Allí, a más de 350 metros de altitud, entre suelos de pànal (franco-arenosos con fósiles marinos), bajo un sol intenso y un viento constante, esta uva gana estructura, frescura y carácter. Y si se trabaja bien, como Edetària, el resultado es un blanco perfecto.

Este vino nace de viñas viejas seleccionadas, y cada parcela se vinifica por separado para respetar su singularidad. Luego viene el equilibrio: la

mitad del vino pasa cuatro meses en barricas de roble de 500 litros, la otra mitad se cría sobre lías finas. ¿El resultado? Un blanco cremoso pero fresco, mineral, elegante, con los aromas sutiles de la Garnacha pero bien integrados. Un vino que se despliega en capas, como los buenos arroces. Y que no falla.

Dato curioso: La Terra Alta concentra más del 90 % de la Garnacha Blanca cultivada en Catalunya y el 33 % de toda la Garnacha Blanca del mundo. Es, sin discusión, su capital mundial.



VIA EDETANA BLANC 2023 | EDETÀRIA 100% Garnacha Blanca DO Terra Alta Se sirve a 9-10 °C Precio aproximado: 14,50 €

Te gustará si... cuando sueña Mediterráneo de Serrat, se te antoja una paella, un vino blanco y una sobremesa larga con amigos frente al mar.