

• Campaña busca incrementar el consumo nacional

# El arroz no solo se come con frijoles

**Antonio Cartín Caballero**

colaboradores@prensalibre.co.cr

La Corporación Arrocera Nacional (Conarroz) compartió su nueva estrategia para la campaña "Consuma Arroz: el arroz va con todo". Mediante la iniciativa, se repartirán folletos de recetas alternativas que se pueden hacer con este grano.

Estos se entregarán en los eventos organizados por la Corporación y el objetivo consiste en incrementar el consumo del producto nacional.

Conarroz es una organización que reúne a productores industriales y pretende que exista un vínculo para todas las negociaciones del comercio del arroz.

Esta propuesta surgió con un curso impartido en el Centro para Investigaciones en Granos y Semillas de la Universidad de Costa Rica (Cigras). Dicho taller fue dado por Onanc Naivikul, una experta tailandesa que se especializa en la tecnología de los cereales.

"La experta nos enseñó que el arroz no solo se come con frijoles. Hay formas de preparar el arroz a nivel doméstico. Un ejemplo son las bebidas a base de arroz, las cuales no son producidas en el país. Lo principal fue innovar, hicimos algunos productos", explicó Ricardo Elizondo Murillo, ingeniero del Laboratorio de Control de Calidad de Conarroz.

Con este grano, se puede elaborar gran variedad de productos, por ejemplo, artículos cosméticos como polvos para bebés y cremas corporales. Al mismo tiempo, es posible hacer productos comestibles como galletas, bebidas, fideos, harina y palomitas.



**Murillo afirma que Conarroz busca informar a los costarricenses sobre las propiedades del arroz.**

El arroz tiene varias ventajas, por tratarse de un producto muy alimenticio, que cuenta con alta digestibilidad. Por otro lado, el arroz integral cuenta con más fibra y más vitaminas del complejo B. Este complejo ayuda a varias funciones de diferentes sistemas del organismo. Por ejemplo, son importantes para el buen funcionamiento metabólico.

Igualmente, de la fibra de este grano se puede extraer un aceite, el cual contiene una sustancia llamada orizanol; sus propiedades lo hacen diferente a los otros aceites de origen vegetal.

Este producto se puede utilizar en la cocina y tiene un alto punto de fusión, en otras palabras, ahumará menos.

Otro aspecto importante es que el arroz constituye una alternativa libre de gluten, por lo que los celíacos tienen una opción nutritiva para sus mesas.

## Pan de arroz

### Ingredientes:

- ▶ 500 gramos de harina de arroz (la harina puede producirla usted al licuar arroz pilado convencional y cribarlo finamente)
- ▶ 2 huevos
- ▶ 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ▶ 60 gramos de margarina o mantequilla
- ▶ ½ taza de azúcar
- ▶ Leche o rompopo

### Procedimientos:

Cierna la harina con el polvo de hornear, creme el azúcar y la margarina. Añada los huevos y luego incorpore alternadamente harina con leche o el rompopo ya frío. Deposite la mezcla en un molde engrasado y enharinado con harina de arroz. Lleve al horno precalentado durante 45 minutos por una hora a temperatura media (170°-200°) hasta que dore y esté cocinado en el centro, deje enfriar y sirva.

