

Arroz y frijoles un casamiento hecho en el cielo

La palabra arroz viene del árabe “Ar-ruzz” y es la semilla de la planta *Oryza sativa*. Es un cereal que en muchas culturas y países se considera el alimento básico, especialmente en Asia. Es interesante como existen granos que son parte principal del alimento en distintos lugares del mundo. Antes de la llegada de los españoles a América, el maíz era el grano que aquí prevalecía. En América del Norte el arroz salvaje que de hecho es un pasto acuático era una fuente muy importante de proteína.

El arroz es el segundo cereal más producido en el mundo, después del maíz. El maíz es un grano que se utiliza para otros consumos que no son necesariamente humanos y por ello se puede decir que el arroz es el cereal más importante de la alimentación de los seres humanos, contribuyendo de manera muy efectiva a la aportación calórica. Se dice que aporta una quinta parte de las calorías consumidas en el mundo.

El arroz siempre se ha visto como un símbolo de prosperidad y salud y es por eso que se avienta en las bodas a los recién casados para que calme a los malos espíritus y no molesten a la nueva pareja. Aventar arroz es un signo de fertilidad, felicidad, riqueza y prosperidad para las bodas. Esto es algo que se ve en casi todo el mundo. En China, a las niñas se les pide que se coman cada grano de arroz que está en su plato porque de lo contrario cada grano que dejen, representará una marca de acné en la cara de su futuro esposo. En Indonesia, existe la creencia de que se debe de evitar comer el arroz en un plato pequeño ya que esto hará que las relaciones cercanas se alejen de ti.

Siempre me ha llamado la atención la comida básica no complicada de cada cultura, la comida que no cuesta tanto, como el pan, el arroz, los frijoles, etc. Los pueblos siempre se las han ingeniado y han tenido la creatividad y sabiduría de hacer las combinaciones correctas de alimentos para nutrir a su gente de la mejor manera. Existen proteínas vegetales que al juntarse forman una proteína completa como la de la carne. El Arroz y frijoles (y otras leguminosas) son alimentos nutritivos que cuando se juntan son complementos nutricionales y ayudan a completar el perfil de aminoácidos. Otros ejemplos de esto son el hummus (garbanzo) con pan pita (trigo), o la tortilla (Maíz) con frijoles.

En Latinoamérica pese que tenemos un idioma y tantas otras cosas en común, existen un sinnúmero de palabras y costumbres que varían en cada país. Lo que significa algo en México significa otra cosa en Guatemala, y así sucesivamente. En México la palabra “coche” significa automóvil y en Guatemala quiere decir cerdo. En México dicen “cuate” para referirse a un amigo, mientras que en Venezuela se le dice “Pana.”

Pero uno de sus comunes denominadores es que muchos de esos países tienen una versión de la combinación de arroz y frijoles, cada uno tiene su manera muy particular de prepararlo así como un nombre muy singular, veamos algunos de esos ejemplos:

- **La Morisqueta** se come en México, está hecha con arroz cocido, frijoles, salsa roja y queso. Se sirve con carne de res o cerdo y se acompaña con el plato principal.
- **Moros y Cristianos** en Cuba, nombre que me parece precioso, como si quisieran representar la mezcla entre los Moros, frijoles negros (así le llaman a las personas de origen Africano, moros) con los cristianos, arroz blanco. El arroz se cocina en el caldo de los frijoles agregando cebolla, ajo. Se come en la vida cotidiana, en reuniones familiares y se dice que es de buena suerte para recibir el año nuevo.
- **Casamiento** se come en Salvador y Honduras. Arroz y frijoles ya cocidos se combinan con cilantro, cebolla, pimienta y otras hierbas. Se come a cualquier hora del día con plátanos fritos, crema y pupusas.
- **Casados** se come en Guatemala, se prepara con arroz frijoles y leche de coco, con plátanos fritos.
- **Gallo Pinto**, se come en Costa Rica y Nicaragua. Lleva más arroz que frijoles negros o rojos, se fríen con cebolla y ajo hasta tostarse. Se come en el desayuno, comida o cena con café, pan o tortillas.
- **Tacu Tacu**, se come en Perú y consiste en arroz y frijoles que se mezclan con las sobras de comida del día anterior y se forma una masa que se fríe en aceite. Se come con plátano, huevo frito y a veces con mariscos.

Los invito a que se preparen uno de estos deliciosos platillos que nos unen a todos nuestros hermanos latinos y nos recuerdan lo sabios que son nuestros pueblos al haber creado platillos tan simples y deliciosos. Lo más interesante es que sin tener estudios tan complejos de nutrición nuestros antepasados conocían el cuerpo y sus necesidades perfectamente al haber elegido combinar estas dos proteínas que solas son buenas pero casadas son completas y espectaculares. ♦