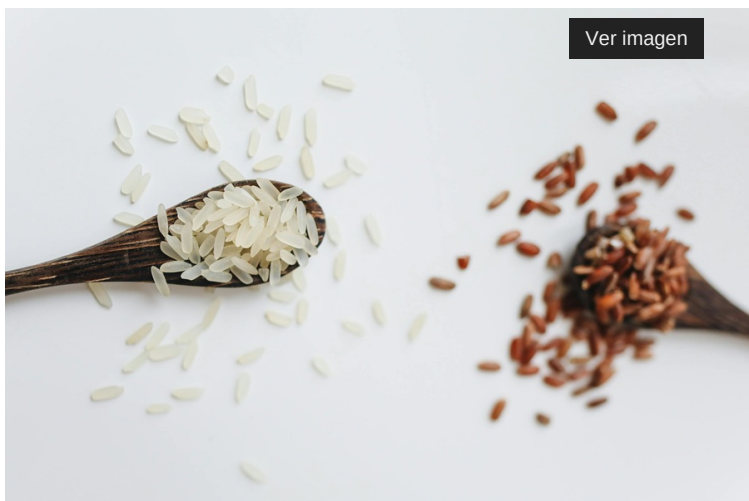


Arroz del Delta del Ebro

17 mar 2025



El arroz del Delta del Ebro es un tesoro culinario, protagonista de muchos platos. En este artículo, te contamos las distintas variedades de arroz del Delta, cómo se cultivan, las mejores marcas, dónde comprarlo y, por supuesto, alguna receta para que puedas prepararlo en tu casa.

¿Qué arroz se cultiva en el Delta del Ebro?

En el Delta del Ebro se cultivan distintas variedades de arroz, cada una con sus características únicas que se adaptan a ciertos tipos de platos, como paellas, arroces secos o caldosos.

- **Bomba.** El arroz bomba es el más conocido. Se trata de un grano corto y redondo, que durante la cocción tiende a agrandarse. Este es el arroz preferido por muchos porque no se pasa, los granos quedan muy sueltos y retiene mucho el sabor. Es perfecto para arroces caldosos.
- **Montisanell.** Esta variedad es un poco más alargada que el arroz bomba y de forma semiesférica. Su cocción queda muy bien en los arroces secos, por ejemplo.
- **Gleva.** El arroz gleva de longitud es un poco más grande que el arroz bomba, pero es esférico también. Es perfecto para paellas y arroces caldosos, donde su cocción será de 15 minutos.
- **Fonsa, Bahía y Tebre.** Son tres variedades de arroz bastante similares. La pequeña diferencia es que la variedad Fonsa se siembra del 1-10 de mayo, y las otras dos variedades, del 15-30 de abril. Cabe tener en cuenta también que el arroz bahía necesita unos 20 minutos de cocción.

¿Cuándo es la recogida del arroz en el Delta del Ebro?

La recogida del arroz del Delta del Ebro se lleva a cabo de septiembre a octubre, dependiendo de la fecha de siembra, que varía un poco según la variedad de arroz. Por ejemplo, el arroz bomba, que es el más famoso, se siembra del 20 de abril al 5 de mayo y la durada de su ciclo es de 145 a 150 días, por lo tanto, su recogida es en octubre cuando las espigas han alcanzado ya su punto óptimo de maduración.

¿Cuándo se inundan los arrozales del Delta del Ebro?

Los arrozales del Delta del Ebro se inundan a finales de marzo. Este proceso es muy importante porque prepara el terreno para la siembra de abril y mayo. Y no solo porque lo prepara, sino que toda esta inundación crea la temperatura perfecta y dota de nutrientes la tierra para el crecimiento del arroz. Además, evita que haya plagas y que crezcan las malas hierbas.

¿Dónde se cultiva el arroz en Cataluña?

El arroz se cultiva principalmente en el Delta del Ebro, concretamente en la Isla de Buda, ubicada en el extremo oriental del delta. Se dice que este enclave es el humedal mejor conservado de Cataluña y la principal actividad que la sostiene es el cultivo de arroz, iniciada en 1864 por la familia Borés.

Aunque el Delta del Ebro sigue siendo el epicentro del cultivo arrocerero, en la zona del Empordà también encontramos el Arroz de Pals, con una tradición arrocerera que remonta al siglo XV. Este arroz destaca por su textura, calidad y por ser más consistente una vez cocido.

Marcas de arroz del Delta del Ebro

Las marcas más reconocidas del Delta del Ebro y las que garantizan un producto de calidad Extra son:

- **Montsià.** Tienen una larga tradición en el cultivo del arroz de la zona. Además, es un arroz de producción sostenible y monovarietal, es decir, para su elaboración siempre usan la misma semilla autóctona, Montsià, Bomba, Olesa, etc.
- **Segadors del Delta.** Esta marca está producida con arroz 100% Delta del Ebro, mediante métodos tradicionales y respetuosos con el medio ambiente.
- **Illa de Buda.** Está especializado en variedades autóctonas como Bomba y Marisma.

¿Dónde comprar arroz del Delta del Ebro?

Gracias al Programa de Proximidad por Comarcas que pusimos en marcha en 2013, en todos los supermercados Caprabo y en capraboacasa puedes encontrar productos locales, de aquí. Incluidos aquellos productos con las once Denominaciones de Origen Protegida de Cataluña, entre ellos el arroz del Delta del Ebro.

Recetas con arroz del Delta del Ebro

Arroz aromático con conejo

Prepara un arroz con conejo irresistible con **Arroz Bomba Montsià** [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/18298547-arroz-bomba-montsia-caja-1-kg/>], este es el arroz que quedará mejor por su textura y absorción. Tan solo tendrás que sofreír ajo, pimienta y conejo hasta dorar. Añadir tomate, ñoras y tomillo, luego incorporar el arroz y tostar el azafrán. Para acabar, verter el caldo con romero y tomillo y cocer 15-20 minutos hasta obtener un arroz meloso y delicioso.

Arroz con almejas

Otra opción sería un arroz con almejas. Para esta receta, opta por el **Arroz Bomba Extra Isla de Buda** [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/19743673-arroz-bomba-extra-isla-de-buda-paquete-1-kg/>], su textura lo hace ideal para absorber todo el sabor de las almejas. Para 4 personas solo necesitas 320 g de arroz, 400 g de almejas, 1 sepia, pimientos (rojo y verde), ajo, tomate y un caldo de pescado.

Este plato es una opción sabrosa y nutritiva, con tan solo 66 g de carbohidratos y 24 g de proteínas por cada 100 g. Sigue la receta completa [aquí](/shared/.content/recetas/329-Arroz-con-almejas.html) [</shared/.content/recetas/329-Arroz-con-almejas.html>].

Arroz con champiñones, pimientos rojos y espárragos

Prepara [un arroz con champiñones, pimiento rojo y espárragos](#) [

</shared/.content/recetas/318-Arroz-con-champinones-pimientos-rojos-y-esparragos.html?tk=0>] con el auténtico [Arroz Segadors del Delta](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/15349004-arroz-redondo-extra-segadors-del-delta-caja-1-kg/>], un arroz redondo de calidad extra. Sofríe cebolla, ajo, pimienta y tomate, añade los champiñones y el arroz, y cocina con caldo de verduras hasta lograr una textura perfecta. Disfruta de un plato sano, fácil y lleno de tradición con el mejor arroz del Delta del Ebro.



Cocina Marinera [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00011.xml>]

La gastronomía de las ciudades costeras tienen como pilar los productos del mar, con una amplia variedad de pescados y mariscos frescos. ¡Descubre sus platos típicos y todos los beneficios que tiene para la salud!

