vinetur

Barcelona reivindica el arroz compartido como símbolo vivo de la dieta mediterránea

La mesa compartida, la sobremesa y los productos de proximidad sostienen esa tradición en la ciudad

martes 10 de noviembre de 2026



El próximo 13 de noviembre, Día Mundial de la Dieta Mediterránea, servirá en Barcelona para recordar que este modelo alimentario va más allá de una suma de ingredientes o de una pauta nutricional. La fecha pone el foco en una forma de comprar, cocinar y comer en la que pesan el producto de temporada, la proximidad y el

hecho de compartir la mesa. La UNESCO incluye esa dimensión social entre los elementos esenciales de este patrimonio cultural.

En una ciudad marcada por la relación con el mar y por la convivencia de tradiciones culinarias distintas, esa cultura sigue presente en hábitos cotidianos. Se ve en los mercados, en las tapas, en los platos al centro, en los arroces para varias personas y en la sobremesa que alarga la comida. Son prácticas que ayudan a entender la dieta mediterránea como una manera de relacionarse con la comida y con quienes se sientan a la mesa.

El arroz ocupa un lugar central en esa idea. Su preparación reúne productos habituales en la cocina mediterránea, como verduras, aceite de oliva, pescado, marisco o carnes. Pero su valor cultural, según sostienen muchos cocineros y hosteleros, aparece sobre todo cuando llega a la mesa, porque suele servirse como plato compartido y convierte la comida en un acto común.

Esa es la línea que defienden Paellería y Arrocería Dalirium, dos establecimientos del mismo grupo en Barcelona. La empresa vincula su propuesta a esa lectura social del arroz, aunque también ha adaptado la oferta a nuevos hábitos de consumo. Por eso, además de paellas para compartir, ambos locales ofrecen versiones individuales cocinadas al momento.

Diana Londoño, directora de operaciones del grupo, afirma que “el arroz es uno de los grandes protagonistas de la dieta mediterránea por su capacidad de reunir a las personas alrededor de la mesa”. A su juicio, esa tradición mantiene su vigencia porque forma parte de la relación diaria con la comida, pero necesita ajustarse a fórmulas de consumo más variadas. En esa misma línea, Londoño añade que las paellas individuales permiten que quien acude solo pueda comer un arroz hecho con el mismo cuidado en los sofritos, los fondos y los tiempos de cocción.

En Dalirium, la carta recorre varias formas de preparar este producto. La empresa cita, entre otras opciones, la paella de marisco, el arroz negro, la paella del señorito, el arroz con bogavante, las fideuás y los arroces a la llauna. El grupo asegura que cada receta se elabora al momento y con un sofrito propio, un método que, en su opinión, influye más en el sabor, la intensidad y la textura que la acumulación de ingredientes.

Esa variedad también refleja una de las bases de la cocina mediterránea en Cataluña: la relación entre el mar y el interior. Unos arroces parten del pescado y el marisco, mientras otros incorporan carnes, verduras o mezclas de mar y montaña. La propuesta de Dalirium traslada esa tradición a un restaurante urbano situado en el Eixample, donde el grupo suma además una oferta de coctelería.

La sobremesa ocupa otro lugar en ese planteamiento. La empresa explica que, en Dalirium, la comida no termina con la retirada de la paella y que el espacio está pensado para alargar la estancia con música, iluminación y una carta de cócteles. La idea, según el grupo, es mantener la relación entre cocina y vida social sin separar el producto y la elaboración del ambiente en el que se sirven.

La conmemoración del próximo 13 de noviembre llega así con un mensaje que va más allá del recetario. En Barcelona, los arroces, los platos compartidos y las sobremesas siguen siendo una expresión visible de la dieta mediterránea, una tradición que conserva su vínculo con el territorio y con la mesa compartida mientras se adapta a nuevas formas de consumo.