



Comunidad Valenciana

Forgotten dishes or occasional consumption in Spanish gastronomy: Valencian Community

COORDINADORA:

Elena García-García. *Área de Nutrición y Bromatología. Universidad Miguel Hernández, Elche*
Elena García-García, David López Lluch, Carbonell Barrachina Ángel
(platos de Valencia)

Elena García-García, David López Lluch, Hannân Issa issa, Ángel Carbonell Barrachina
(platos de Alicante)

Elena García-García, Marta Beltrá García-Calvo, Néstor Vicente, Enrique Roche Collado
(platos de Castellón)

CORRESPONDENCIA:

Elena García García. egarcia@umh.es

Fecha recibido: 10 enero 2022 / Fecha aceptado: 1 febrero 2022

Resumen

La gastronomía de la Comunidad Valenciana está protagonizada por productos característicos de la Costa Mediterránea, productos del mar, de la huerta y de montaña.

Existen importantes diferencias entre la cocina de las zonas costeras, donde los productos del mar y la verdura tienen mucho protagonismo, y la de interior, más rústica y con mayor importancia de los productos cárnicos. Sin embargo, ambas zonas tienen en común el empleo del arroz, cultivado desde la época musulmana en tierras valencianas. Es muy apreciado y usado en infinidad

Abstract

The products in the gastronomy of the Valencian Community are those products characteristic of the Mediterranean Coast, products from the sea, from the orchard and from the mountains.

There are important differences between the cuisine of the coastal areas, where seafood and vegetables play a major role, and that of the interior, more rustic and with greater importance of meat products. However, both areas have in common the use of rice, cultivated since Muslim times in Valencian lands. It is highly appreciated and used in countless dishes, the

de platos, el más conocido a nivel internacional, la paella valenciana. Arroz de Valencia, alcachofa de Benicarló, el aceite de oliva valenciano, el níspero de Callosa, el turrón de Xixona o la xufa (entre otros), con la que se prepara la bebida más tradicional, la horchata de chufa son algunos productos característicos, sin olvidar los cítricos valencianos (limones, naranjas y mandarinas).

Palabras clave: Gastronomía, Comunidad Valenciana, dieta mediterránea, arroz, cítricos.

best known internationally, the Valencian paella. Rice from Valencia, artichoke from Benicarló, Valencian olive oil, loquat from Callosa, nougat from Xixona or xufa (among others), with which the most traditional drink is prepared, tiger nut horchata, are some characteristic products, without forgetting the Valencian citrus fruits (lemons, oranges, and tangerines).

Key words: Gastronomy, Valencian Community, Mediterranean diet, rice, citrus fruits.

Comunidad Valenciana

*La costumbre ha hecho de la casa un hotel perpetuo,
y de los dispendios gastronómicos un artículo
de primera necesidad.*

CASTRO Y SERRANO (segunda mitad del siglo XIX)

Introducción

La gastronomía es una ciencia que día a día se va renovando y va descubriendo nuevas formas de transformación de los alimentos. De igual forma, se puede definir como un arte, pues genera una experiencia estética y expresa un significado. Es por ello, que la gastronomía es digna de salvaguardarse. La gastronomía de la Comunidad Valenciana está arraigada a una serie de productos característicos de la Costa Mediterránea. Sin embargo, es de destacar que también tenemos huerta y campo, que configuran una gastronomía donde se pueden destacar productos del mar, de la huerta y de montaña, una unión peculiar acoplada a unos guisos característicos y a unos matices sensoriales. Al buscar en el diccionario la definición de gastronomía, se ve que proviene del griego, que significa en sus raíces estómago y gobernar. Se puede decir que es el arte de preparar una buena mesa. La historia de la gastronomía tiene sus fases brillantísimas, y su lectura, empezando por los banquetes de Lúculo y Apino. Con ellos se puede apreciar la poderosa revolución que en los tiempos «modernos» ha causado el descubrimiento de nuevos alimentos. Dado que no es el objeto aquí entrar en la exposición histórica del origen y progreso del arte gastronómico, remitimos al lector a las obras de los maestros. Entre ellos podemos destacar, ya que ocupa un lugar eminente, Carême, cuyas obras Maître d' hôtel français, Pâtissier Royal, Cuisinier Parisien y Art de la cuisine, le dieron su gran reputación. Berchoux debe su principal título de gloria a la compo-

sición de un poemita titulado Gastronomía, publicado en 1800, y traducido libremente en verso español por D: José de Urcullu, capitán de infantería (Valencia, 1830, por Cabrerizo) con el título de los placeres de la mesa o el arte de comer. Y no podemos olvidar la obra de Brillat Savarin [1] (Fisiología del gusto), con una serie de aforismos que construyen el frontispicio de esa obra tan justamente celebrada.



Cena en casa de Lúculo. «El placer de los banquetes debe medirse no por la abundancia de los manjares, sino por la reunión de los amigos y por su conversación» (Cicerón).

Comer no es un hecho meramente fisiológico cuya única finalidad es cubrir los requerimientos nutricionales y asegurar la supervivencia del individuo. La gastronomía constituye un elemento de identidad para un territorio [2, 3]. No sólo cuenta la materia prima del producto alimenticio, por ejemplo, el arroz, la granada, la uva de mesa, el fondillón, el turrón de Alicante etc., en el que el producto se identifica con el lugar de origen, sino también cuentan los platos que se elaboran con ellos. Así, la paella es un signo de identidad de la Comunidad Valenciana lo que constituye un método para establecer un patrimonio que se hereda de una generación a otra. Este patrimonio constituye una riqueza cul-



tural y gastronómica. [4,5]. La gastronomía (ingredientes, procesos de elaboración de los platos y costumbres) puede considerarse parte de la identificación cultural de una zona, aportando su carácter histórico y cultural. y constituyendo, en ocasiones, a un Patrimonio Cultural Inmaterial como es la «Dieta Mediterránea». El 16 de noviembre de 2010, la Dieta Mediterránea se declaró Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad durante la quinta reunión del Comité Intergubernamental de la UNESCO celebrada en Nairobi (Kenia) para la salvaguardia de esta herencia, según reconoció la UNESCO en [6]. Hay indicios de que España, al igual que otros países del Mediterráneo, se está alejando de este modelo de vida y patrón dietético. Se trata de salvaguardar su herencia. La identidad local puede estar determinada por el territorio y la comida. La gastronomía, es apreciada no sólo por su propio valor consustancial sino también por su carácter simbólico, en la medida en que actúa como distintivo de pueblos y territorios. La alimentación es la satisfacción de unas necesidades físicas, mientras que la gastronomía permite ensalzar esta necesidad y convertir el acto de comer en un placer para los sentidos y para el intelecto [7].

«La cocina es como una relación, requiere mucho amor, pasión y dedicación, y lleva implicadas las palabras respeto, esfuerzo y humildad cogidas de la mano»

ALBA

La Dieta Mediterránea contribuye a la prevención de enfermedades: cardiovasculares, obesidad, diabetes, hipertensión, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas [7]. En general, contribuye a tener una mayor esperanza de vida. La Comunidad Valenciana, región situada en el sureste de España, cuenta con localidades costeras y del interior donde se puede destacar su gran tradición gastronómica, desde la marinera, hasta la huerta o montaña. Es necesario ese maridaje entre productos de la montaña, huerta y del mar. Una fusión que nos permite destacar una serie de características sensoriales muy importantes, ya que la conducta alimentaria forma parte del conjunto de factores culturales, sociales, psicológicos, religiosos, económicos, geográficos que integran un grupo social [8]. Se trata de factores asociados a situaciones, condiciones y circunstancias que marcan un determinado ambiente y estilo de vida que proporciona una identidad [9]. En el momento de comer y beber se toman decisiones relacionadas con la salud y el bienestar. Los alimentos tienen muchos significados simbólicos; no sólo expresan, sino que también establece la relación entre las personas y su entorno así como entre las personas y sus creencias. Por lo tanto, la comida es un componente importante de una sociedad. En la sociedad humana, la comida es un medio para que las personas establezcan y expresen

relaciones entre sí. Esta relación puede existir entre individuos, miembros de la comunidad, grupos religiosos y grupos étnicos.



Vieja friendo huevos [Diego Velázquez (1618), Galería Nacional de Escocia, Edimburgo]. «Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina» (Hipócrates).

Los distintos alimentos transmiten diferentes significados entre los comensales e indican la cercanía de la relación [10]. Los alimentos pueden ser utilizados por las personas para expresar su estatus social. Los alimentos raros y caros se utilizan con frecuencia para representar la riqueza y el alto estatus económico social. Estos alimentos suelen ser de origen animal y ricos en proteínas, y en ocasiones difíciles de obtener. Esta costumbre está principalmente relacionada con el estilo de vida de la clase social alta. La comida no sólo puede indicar el estatus social, sino que también puede utilizarse como carácter de un grupo, dividido por comunidades, familias, grupos étnicos o religiones. En el Siglo de Oro, la comida era símbolo de clase social, cultural, económica y religiosa. La minuciosa descripción del menú de don Quijote no era algo superfluo sino básico para que los lectores entendieran rápidamente a qué estamento de la sociedad pertenecía el personaje.

La ratificación de la gastronomía como Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO, supuso un paso en la demostración de gran valor cultural que despierta un destacado interés social en la protección de este patrimonio.



La comida de Don Quijote [José Jiménez Aranda, Quijote del Centenario (1905)]. «El descubrimiento de un nuevo plato es de más provecho para la humanidad que el descubrimiento de una estrella» (Jean Anthelme Brillat-Savarin).



Es sabido, que los rasgos alimentarios diferenciados que caracterizan a cada cultura constituyen una de sus mayores riquezas. A lo largo de la historia, la comida ha ido asociándose a los eventos sociales ligados a los actos festivos, siendo una relación que ha perpetuado hasta nuestros días [11]. La sociedad hoy en día espera la incorporación de un plan de sostenibilidad ambiental. En este contexto, los consumidores juegan un papel esencial porque exigen y eligen productos alimenticios con características específicas, y hoy en día están preocupados, no sólo por las dietas saludables sino por protección del medio ambiente. Esto ha llevado al desarrollo del fenómeno del "ambientalismo", que depende principalmente de agencias gubernamentales y organizaciones no gubernamentales que se preocupan por cuestiones ecológicas, proximidad y ambientales. Estos fenómenos han concienciado al consumidor en elegir productos saludables, sostenibles, próximos, incluso con una mayor disponibilidad a pagar por ellos, con el fin de promover la conservación de los recursos naturales. De aquí la tendencia a una mayor calidad nutricional, funcional y sensorial de los alimentos, sostenibilidad y la disponibilidad de los consumidores a pagar un precio más alto por estos alimentos y por los de proximidad [12].

Es necesario matizar que la globalización está causando gradualmente la mezcla de culturas y muchas personas tienen la oportunidad de probar y disfrutar de una variedad de platos [13]. Sin embargo, es cierto que los platos de nuestros ancestros, unidos a los populares para todos son aquellos con los que crecimos. El sabor de estos alimentos también influye en la percepción de los sabores no tradicionales. Estos platos de la Comunidad Valenciana presentan ingredientes tradicionales de la zona, y alimentos específicos, relacionados no sólo con su historia, sino con el lugar (como condicionante de la producción de alimento en el que se ha desarrollado esa comunidad). Pero por otra parte, se trata también de educación alimentaria centrada en el afecto, el amor: el corazón. Y todo esto se relaciona con el bienestar. Al percibir ese plato que te recuerda a tus ancestros, se trabajan también sentimientos, emociones e incluso en muchas ocasiones propician una mejor calidad de vida y mejora de la salud [14]. Dado que las estrategias de la Organización Mundial de la Salud (OMS), apuntan hacia la promoción de la salud mediante el fomento de entornos saludables (alimentación y estilos de vida saludables), la oferta de este tipo de platos puede ser una opción muy adecuada para ello.



Muchos de los ingredientes de la cocina valenciana nacen de la productiva actividad agrícola, de la actividad cinegética y la ganadería en el interior, y de las actividades pesqueras en sus costas. En muchas ocasiones, sus platos tienen el entorno de las barracas, vivienda de labriegos humildes. El ingrediente valenciano queda reflejado en el refrán: «Tierra de Dios, ayer trigo y hoy arroz» [15]. Uno de los ingredientes más populares de la gastronomía valenciana es el arroz. Una de sus preparaciones características es la paella valenciana, así como el arroz con alubias y nabos (arròs amb fesols i naps). Relacionado con su actividad agrícola están los productos de la huerta (principalmente naranja y arroz) y sus preparaciones culinarias fundamentadas en ellos [15]. La Albufera proporciona los pescados más diversos, el interior carnes de calidad: cerdo, cordero, ternera. Existen cantidad de escritos que hacen referencia al arroz, su cultura y sus cocciones, pero el origen exacto de la paella no es conocido. Se proponen dos etimologías para el nombre de «Paella» [16]. Una procede de una historia preciosa pero realmente no está contrastada. Se trata del nombre árabe de «Baqiyah» en donde se designa que son los restos de comida, en la que los criados y los humildes trabajadores preparaban un plato con dichas sobras (arroz, pollo, pescado, verduras) de los eventos de ricos y poderosos: la Paella. Esta teoría es difícil de sostener puesto que los primeros escritos que se conocen aparecen siglos después. La que sí se mantiene es la de la palabra de origen del latín «patella», corresponde a un utensilio como bandeja o plato redondo. También se dice que es una sartén, en este caso recipiente redondo plano con dos asas. Puede ser de hierro o de porcelana. Los orígenes de la paella se encuentran en la Albufera de Valencia, donde este plato se cocinaba con el fin de dar respuesta a la necesidad alimentaria de los campesinos y huertanos de la zona. Al ser este humedal un territorio muy fértil, se dan las condiciones idóneas para el cultivo del arroz, convirtiéndose este en el ingrediente principal de nuestro plato estrella. Más tarde, a finales del siglo XIX la paella valenciana saltó de las barracas y alquerías a las casas de comidas y merenderos ubicados en la playa de la Malvarrosa, el Grao de Castellón o la Albufereta de Alicante. Así, sin duda alguna, este plato emblema, núcleo de la cocina tradicional valenciana, se constituye como un elemento de unión, pieza fundamental de la gastronomía de la Comunidad Valenciana. En la actualidad, la paella no solo se constituye como un plato en sí. Su proceso de elaboración y el arte en su preparación y degustación hacen que constituya un verdadero fenómeno social, llegando a condicionar parte del paisaje y ecosistema de la Comunidad Valenciana por el cultivo y obtención de los alimentos con que se elabora. [15,16,17]. Respecto a su perfil nutricional el arroz proporciona el 20 por ciento del suministro de energía alimentaria del mundo. Como bondades nutricionales se puede destacar que es una buena fuente de tiamina, riboflavina, niacina y fibra alimentaria. El arroz forma parte de los platos tradicionales de muchas culturas diferentes, cada una de ellas destaca por unas características sensoriales diferentes en cuanto a textura, sabor, color, y viscosidad. Valencia es la única ciudad del mundo con un espacio agrícola periurbano, asegura el geógrafo Víctor Soriano, autor del libro *La huerta de Valencia: un paisaje menguante*. También señala que la singularidad reside en el modelo de cultivo, «personal y minifundista»; o en la red de acequias y su derecho de aguas (el Tribunal de las Aguas es Patrimonio Inmaterial de la UNESCO). Hay una estrecha relación entre el consumo de alimentos de calidad nutricional y el estado de salud de la población. Los alimentos se catalogan como alimentos con adecuado perfil nutricional y pueden reformularse para fortalecer su potencial funcional al incorporar compuestos biológicamente activos. Así las verduras de hojas verdes, como las frutas, también se adicionan para mejorar la diversidad alimenticia y proporcionar los micronutrientes esenciales. Si la fuente de estas moléculas bioactivas se deriva de la biodiversidad valenciana, se brinda una oportunidad adicional de agregar valor a estas especies para la Comunidad Valenciana, dado que se constituye una alternativa para los productores de obtener una alianza con el sector de alimentos de la zona para obtener un producto con un valor agregado y abrir nuevos mercados. De igual forma, el fomentar la innovación, acceso a nuevos mercados, y oferta de nuevos productos, en el largo plazo contribuiría, por una parte, al desarrollo del sector de productos de la Comunidad Valenciana y las industrias de cultivares, daría respuesta a algunas



de las necesidades del consumidor actual, que cada día se preocupa más por la calidad nutricional de los alimentos que adquiere. La salud y la alimentación no sólo pueden, sino que deben ir de la mano. Para poder establecer y plantear platos elaborados con ingredientes saludables y placenteros que permitan transformar hábitos alimentarios en favor de una mejor calidad de vida. Por eso se preparan los siguientes platos con este tipo de productos.

David López Lluch, Ángel Carbonell Barrachina, Elena García-García

CON PRODUCTOS DE LA HUERTA Y LA GRANJA

Arroz con alubias y nabos



Ingredientes

(para 4 personas)

- 500 g de cerdo troceado (recomendado la costilla y el espinazo, que proporciona más sabor, además de la manita), pudiendo ser, también, 350 g de cerdo y 150 g de panceta
- 1 nabo
- 2 o 3 nabicol
- 200 g de judías blancas
- 400/500 g de arroz
- Pencas (de acelga principalmente, que es el troncho o tallo, pudiendo ser también de otras hortalizas)
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajos
- 1 tomate
- Aceite
- Sal
- Azafrán
- Agua

Técnica culinaria

Cocido, guisado.

Preparación

Recomendable hacerlo en una olla de hierro fundido, perol metálico o cazuela de metal, tiene más capacidad (litros) para la cocción, o cazuela de barro.

Poner las judías a remojo previamente 12h.

En un recipiente adecuado, añadir agua, el cerdo troceado, las judías blancas, el azafrán (recomendado en hebras) y las pencas.

Cocer 45 minutos todos estos ingredientes, (espumar el caldo), para conseguir así eliminar impurezas en la cocción.

En una sartén, se realiza un sofrito con aceite, sal, cebolla (muy picada), los ajos (muy picados) y el tomate rallado. En este momento también se puede añadir, al

gusto y como hacen en algunas comarcas, las butifarras de cebolla y/o algún blanquito (blanquet), dando al guiso un gusto muy particular.

Tras 45 minutos/1 hora hirviendo, se añade el sofrito anterior y se puede añadir el nabo blanco y nabicol troceados.

Una vez añadidos los ingredientes anteriores, rectificaremos el punto de sal adecuado, para cuando estén todos los ingredientes cocidos tras el hervor, añadir el arroz, el cual coceremos en su justa medida.

Variantes

Opcionalmente se puede añadir butifarra de cebolla y blanquet.

Fotografía: Cedida por Eduardo Boix López (escritor y documentalista).

Arroz con hígado de toro



«No hay nada en el intelecto que no haya pasado antes por los sentidos.» THOMAS JOBBES

Ingredientes

(para 4 personas)

- 100 g de hígado de toro
- 100 g de molleja
- 100 g de corazón
- 70 g de entrañas
- 400 g arroz
- 1 o 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- Azafrán
- Guindillas
- Sal
- 1 o 2 escarolas
- 400 g de garbanzos
- Tomate rallado
- Aceite de oliva
- Agua

Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

Añadir aceite en la paella.

Se trocea la carne en trozos medianos y se vierte en la paella en la que previamente hemos calentado el aceite

Se le añade la guindilla y se sofríe el hígado y finalmente un poco de sal.

Posteriormente se le añade el ajo y enseguida el tomate triturado y el pimentón.

Añadir la escarola, (una gran cantidad ya que cuando se consume el agua se quedará muy reducido.).

Se añade el agua (aproximadamente el doble de agua que de arroz) y el azafrán molido.

Se incorporan los garbanzos (hervidos mejor).

Se deja hervir unos quince minutos aproximadamente.

Se añade el arroz se reparte bien y que hierva a fuego fuerte durante los minutos que necesite la variedad de arroz.

Bajar temperatura, y se deja hervir el arroz que tiene que quedar con una consistencia melosa.

Fotografía: Cedida por Eduardo Boix López (escritor y documentalista).

CON PRODUCTOS DE LA HUERTA Y EL MAR

Guiso de ajo y ñora



«El aprendizaje es experiencia, todo lo demás es información.» ALBERT EINSTEIN

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 kg de anguilas
- 1/2 kg de patatas
- Aceite oliva (2 dl)
- 3 dientes de ajos
- Guindilla (pebrera)
- Sal
- Pimentón (pebre roig)
- Agua (cantidad necesaria hasta cubrir los ingredientes)

Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

Limpiar y cortar las anguilas en trozos de dos ó tres dedos de tamaño, sazonar y reservar.

Machacar los ajos y la guindilla (pebrera) en un mortero, rehogar en la cazuela con el aceite.

Añadir el pimentón (pebre roig) y el agua, y remover bien.

Añadir las patatas (que se habrán cortado chascándolas) y la anguila.

Añadir agua hasta cubrir los ingredientes.

Hervir aproximadamente 20 minutos y cuando la anguila y la patata estén bien cocidas, retirar del fuego y dejar reposar.

Tapar la cazuela durante el hervido.

Fotografía: Cedida por Eduardo Boix López (escritor y documentalista).

Bebida de chufa (horchata)



«Al comienzo, el conocimiento es sensorial. Al acumularse suficiente conocimiento sensorial, se produce un salto al conocimiento racional, es decir, a las ideas. Este es un proceso en el conocimiento.»

MAO ZEDONG

Ingredientes

- 250 g de chufas de Valencia
- 1 litro de agua fría
- 80 g de azúcar glas

La «Horchata de chufa» o más comúnmente conocida como «Horchata» es una bebida tradicional, no alcohólica, dulce y de aspecto blanquecino obtenida a partir de tubérculos de chufa (*Cyperus esculentus* L. var. *Sativus* Boeck) consumida fundamentalmente en la Comunidad Valenciana durante la época de verano, aunque en los últimos años ha experimentado un crecimiento en su consumo tanto a nivel español como en el resto del mundo. La industria como los investigadores están mostrando un interés creciente en el estudio de los residuos y subproductos obtenidos durante el proceso de producción de la «horchata». El residuo sólido puede ser utilizado debido a su alto contenido en fibra dietética, compuestos antioxidantes, compuestos bioactivos, además de tener buenas propiedades tecnológicas (capacidad de retención de agua, capacidad de emulsión y estabilidad de emulsión). Mientras que en el subproducto líquido destaca su alto contenido en prebióticos, antioxidantes y como sustituto del agua en productos cárnicos [18].

Técnica culinaria

Triturado.

Preparación

Poner las chufas en un bol con agua, que queden completamente cubiertas, y dejar en remojo al menos 24 horas.

Mantener en la nevera y cambiar el agua al menos un par de veces.

Verter las chufas sobre un escurridor, enjuagar con agua y dejar escurrir.

Triturar, utilizar un robot (con 2 minutos a velocidad 7-10 es suficiente), o también una batidora de vaso o una batidora de mano.

Triturar con la mitad del agua, hasta que se forme una pasta densa.

Con un colador de algodón colar la pasta para eliminar grumos.

Apretar bien para que salga todo el líquido, y tritular lo que quede dentro del colador junto con el resto del agua, de la misma forma.

Al líquido resultante añadir el azúcar glas, el edulcorante o nada en función del gusto.

Introducir en nevera y la duración es de 1-2 días. O se puede congelar.

Fotografía: Cedida por Eduardo Boix López (escritor y documentalista).

El Parlamento Europeo, en su resolución de marzo de 2014 «El patrimonio gastronómico europeo: aspectos culturales y educativos», reconoce que la gastronomía se integra en el mundo de la cultura y de la educación y que para Europa constituye una parte esencial de su patrimonio histórico y cultural. En la resolución se define la gastronomía como «el conjunto de conocimientos, experiencias, artes y artesanías que permiten comer saludable y placenteramente». Salud y placer no son incompatibles, sino que tienen que ser complementarios. Y no solo por la salud física sino, también, porque el placer sensorial es un elemento fundamental de equilibrio psíquico y de la felicidad. La vinculación entre la memoria y las experiencias gastronómicas es aquella que asigna a la comida la posición de recuerdo principal y predilecto por parte de los comensales. La oferta culinaria de Alicante, los platos y productos gastronómicos, son factores que dejan huella en la memoria [19]. La comida y la bebida no solo generan sabores y olores, sino que aportan una dimensión inmaterial que evoca un sinnúmero de sentimientos, sensaciones y emociones personales. De hecho, se ven envueltos los cinco sentidos en todas las actividades relacionadas con la gastronomía. Por esto surge la comida vinculada a la cocina local en este caso (Alicante) [20]. Sus productos, especias, condimentos, materias primas para su elaboración nos trasladan a unas sensaciones que están positivamente vinculadas al bienestar psicológico. Por lo tanto, incluso si las evidencias aún son escasas, se puede notar que las experiencias de comida y bebida vividas pueden determinar niveles más altos de bienestar percibido, felicidad o calidad de vida. Es necesario prestar atención a este aspecto, ya que puede generar nuevos aportes para los especialistas en marketing sensorial que pueden en ocasiones desarrollar estrategias de marketing innovadoras y diseño de productos locales. El patrimonio gastronómico local y su contexto cultural son hoy en día un elemento diferenciador de la zona. El creciente interés culinario por la Dieta Mediterránea y sus bondades tanto nutricionales como de salud, permite la elaboración de los siguientes platos. Rafael Anson Oliart, actual presidente de Honor de la Real Academia de Gastronomía, referente de la enseñanza del gusto (educación del gusto) y de aunar gastronomía, territorio y salud, propone que la alimentación sea una herramienta de promoción de la salud, vida justa, libre y riqueza sostenible para todos los pueblos y territorios.

Elena García García, David López Lluch, Hanan Issa Issa, Ángel Carbonell Barrachina

