

## Tabellacos



«La gourmandise es la aptitud de las personas hacia la preferencia apasionada, razonada y habitual de cuanto enlentece el placer del gusto.»

JEAN ANTHELME BRILLAT-SAVARIN

### Ingredientes

(para 4 personas)

- 200 mL de aceite de oliva
- 4 alcachofas
- 100 g de bacalao desalado y desmigado
- 300 g de habas tiernas
- 150 g de guisantes
- 1 cebolla grande
- 4 patatas
- 2 tomates
- 4 huevos
- 100 g de harina

Cocina típica ilicitana, ELCHE, receta de origen árabe.

### Técnica culinaria

Frito, pochado, hervido.

### Preparación

Primero se tiene que elaborar una masa orly, mezclando los huevos, harina y bacalao.

Sofreír la masa formando tortitas o buñuelos.

A parte realizar un sofrito con la cebolla picada y el tomate triturado.

Agregar el resto de los ingredientes en crudo (alcachofas, habas tiernas, guisantes, patatas, perejil) y cubrir con agua fría.

Añadir las tortitas de bacalao por encima y hervir a fuego lento 60 minutos en olla a presión 20 minutos.

**Fuente:** Marta Fluxá Álvarez-Miranda. Casa Zarracina-Elche.

## Arroz con costra



«Una receta no tiene alma, es el cocinero quién debe darle alma a la receta.»

THOMAS KELLER

### Ingredientes

(para 4 personas)

- Arroz tipo bomba, 80 g por persona, en total 320 g
- Caldo de cocido o de pollo casero 700mL
- 500 g de pollo cortado en tacos. Cortar en trozos con la máquina (para evitar astillas)
- 100 g de garbanzos cocidos y escurridos
- 250 g en total entre longaniza blanca y roja
- 250 g en total entre butifarra blanca y negra
- 1 tomate (unos 100 g)
- 5 huevos
- Ralladura de corteza de limón
- Aceite de oliva y sal



### Técnica culinaria

Frito, pochado, cocido, horneado

### Preparación

Cortar en rodajas la butifarra blanca y la butifarra negra, y cortar las longanizas en trozos pequeños.

Poner la paellera a fuego medio con un poquito de aceite de oliva, y cuando esté caliente añadir las longanizas, y salpimentar hasta que se doren, 5-10 minutos. Reservad. En ese aceite, sofreír butifarra blanca y butifarra negra, hasta que se doren, y reservad.

Dorar el pollo, y añadir a la paellera.

Rallar el tomate o utilizar tomate triturado, y añadir al pollo. Se mezcla todo bien y se deja cocinar 5 minutos.

Cocinar unos 10 minutos a temperatura media, o hasta que esté listo y ligeramente dorado.

Poner el caldo a calentar en un cazo, y añadir a la paellera cuando esté casi hirviendo.

Rallar el tomate o utiliza tomate triturado, y añadir al pollo. Se mezcla todo bien y se deja cocinar 5 minutos.

Vierte el caldo en la paellera y cocer 12 minutos a temperatura baja.

Precalienta el horno a 220°C, con ventilador y resistencia arriba y abajo.

Batir los huevos junto con limón rallado, una pizca de sal y el perejil picado.

Tras 12 minutos de precalentamiento, vierte los huevos por encima de la paellera, introducir en el horno (220 °C), y dejar 10 minutos en él horno.

Al cabo de ese tiempo sacar el perol de barro y se deja reposar al menos 5 minutos tapada con un paño o con papel de aluminio para que termine de cocinarse adecuadamente.

**Fuente:** Susi Díaz, Chema García. La Finca-Elche.

## CON PRODUCTOS DE LA HUERTA Y EL MAR

# Guiso de sepia



*«La cocina de autor es poner tu personalidad en lo que haces y ese sentimiento la convierte en algo distinto.»*

FERRÁN ADRIÀ

### Ingredientes

(para 4 personas)

- 3 sepias medianas
- 4 alcachofas
- 400 g de patatas
- 1 cabeza de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 cebolla mediana
- 1/2 litro de caldo de pescado
- 1 vasito de vino blanco
- 4 alcachofas
- Perejil
- Pimienta negra
- Pimentón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

### Técnica culinaria

Guisado.

### Preparación

Limpiar la sepia y cortar en trozos pequeños a cuadritos, salpimentar y reservad.

Picar la cebolla, el ajo, y triturar el tomate.

Pelar y cortar las patatas a cuadrados, mejor rasgar la patata para que suelte el almidón y espese la salsa del guiso y pelar y cortar las alcachofas.

En la olla rápida poner a calentar el aceite y rehogar a fuego medio las verduras picadas, hasta que la cebolla quede transparente.

Añadir la cucharada sopera de harina, mezclar bien y dejar cocinar un par de minutos, vigilando que no se queme la harina.

Incorporar el tomate triturado natural o la salsa de tomate.

Añadir el vino y con el fuego al máximo dejar que se evapore el alcohol.

Agregar las patatas a trozos, la hoja de laurel y la sepia, mezclar bien todos los ingredientes.

Y cubrir con agua o caldo de pescado si es en olla rápida 20 minutos.

**Fuente:** David Ariza Abad. Freelandcook.

---

# Ensalada de capellán



«Una de las mejores cosas de la vida es que debemos interrumpir regularmente cualquier labor y concentrar nuestra atención en la comida.»

LUCIANO PAVAROTTI

## Ingredientes (para 4 personas)

- 2 capellanes
- 2 tomates frescos de ensalada (tomates de Muchamiel)
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra

## Técnica culinaria

Asado.

## Preparación

Asar los capellanes, lo mejor es hacerlo directamente sobre el fuego o bien a la brasa y desmigarlos.

Cortar los tomates en trozos, añadir el ajo picado y el capellán desmigado. Añadir aceite de oliva virgen extra.

Fuente: David Ariza Abad. Freelandcook.

---

# Camarrojas con capellán



«En casa sirvo el tipo de comida cuya historia conozco.»

MICHAELL POLLAN

## Ingredientes (para 4 personas)

- 4 capellanes.
- 100 g de camarrojas (especie de achicoria salvaje).
- 2 dientes de ajo.
- Aceite de oliva virgen extra

## Técnica culinaria

Frito, asado.

## Preparación

Asar los capellanes, lo mejor es hacerlo directamente sobre el fuego o bien a la brasa y desmigarlos.

Añadir el ajo picado y el capellán desmigado. Añadir aceite de oliva virgen extra.

Fuente: Antonio Pagés Buades. Mesón Moniato's Santa Pola.

# Pericana



«La educación nutricional es el encendido de una llama, no el llenado de un recipiente.»  
SÓCRATES

## Ingredientes (para 4 personas)

- 1 pimiento seco de temporada
- 2 ñoras
- Bacalao (2 lomos)
- Aceite de oliva virgen extra

## Técnica culinaria

Frito, asado.

## Preparación

Freír los pimientos con aceite de oliva virgen extra (AOVE). Se aplastan con la espumadera.

Se dejan dorar, con precaución hasta que estén crujientes. Se hace la misma operación con las ñoras.

Se enfrían, mientras tanto se asan las mollas del bacalao, si hay brasas mucho mejor. Se desmiga lo mejor posible, se trituran bien los pimientos y se mezclan con el bacalao, se añade aceite de oliva virgen extra.

**Fuente:** David Ariza Abad. Freelandcook.

# Blanquillo de bacalao



«Una comida bien preparada tiene sabores delicados que hay que retener en la boca para apreciarlos.»  
TENNESSE WILLIAMS

## Ingredientes (para 4 personas)

- 1,5 kg de bacalao desalado
- 5 patatas medianas a rodajas
- 1 cebolla tierna pelada
- 2 ñoras limpias sin pepitas
- 150 g de judías verdes
- 2 tomates
- 125 g de calabaza troceada
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## Preparación

Añadir aceite de oliva en la cazuela con agua, añadir las cebollas tiernas peladas y enteras, las ñoras (limpias y sin pepitas), las judías verdes, el tomate y la calabaza troceada. Dejar hervir unos 20 minutos con el objetivo de que se integren todas las características sensoriales de los productos. Quince minutos después se añade el

bacalao troceado y salado. Y se deja hervir unos 30 minutos. Pasado este tiempo se añaden las rodajas de patatas y se tapa la cazuela. Se deja unos 15 minutos más para que se cueza el pescado.

**Fuente:** José López Fuentes, Manuela López Barroso y Batiste Santa Pola.

# Caldero de Santa Pola



«No existe plato desdeñado en la cocina cuando se realiza de manera auténtica.»

MIGUEL DE CERVANTES

## Ingredientes (para 4 personas)

- 1,5 kg morralla
- 1 gallina de roca
- 2 ñoras
- 1 Cabeza de ajos
- 1 Ramillete perejil
- 4 Tomates de pera maduros
- 160 g aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 400 g Arroz
- 6-8 hebras azafrán
- 2-3 patatas medianas para cocer
- Al gusto sal

## Técnica culinaria

Frito, hervido.

## Preparación

Lavar bien el pescado. Se fríe la ñora y se reserva. En un mortero poner los dientes de ajo pelados y picar muy bien.

En una cazuela añadir el aceite de oliva virgen extra, los ajos picados y remover hasta que se dore. Añadir 450mL de agua con él azafrán y dejar hervir. Cuando rompa el hervor se añade la ñora frita y picada, la morralla y la sal. Se deja a fuego lento durante 30 minutos. Pasados los 30 minutos se cuela.

A ese caldo se añaden las patatas y la gallina. Se prepara la salmorreta con ali-oli se mezcla con el caldo y se añade al caldero. Con ese caldo se prepara luego arroz.

La salmorreta se prepara majando en el mortero otros 2 dientes de ajo con más perejil y algo de sal. Se sacan los tomates, se pelan y se machacan con un tenedor desechando las partes duras, y lo añadimos al majado. Mezclamos con el almirez. Se enriquece el majado con un cucharón del caldo en el que hierve el pescado.

Mientras los comensales degustan el pescado se elabora el arroz. En una paella suficientemente grande para que el arroz quede en una capa fina (como de 1cm de grosor máximo). Utilizando el aceite de las ñoras reservado, se sofríe el arroz y cuando comience a traslucir le añadimos el caldo hirviendo. Se cuece durante unos 15-18 minutos.

**Fuente:** José López Fuentes, Manuela López Barroso y Batiste Santa Pola.

# Arroz y gatet (Pintarroja. *Hemiscyllium ocellatum*)



«No es necesario un tenedor de plata para comer buena comida.»

PAUL PRUDHOMME

## Ingredientes (para 4 personas)

- 80 ml aceite de oliva
- Colorante
- 2 litros de caldo de pescado
- 1 manojo ajos tiernos
- 1 pimiento verde italiano
- 1/2 pimiento rojo
- 4 vainas habas
- 2 alcachofas
- 100 g de coliflor
- 1 cebolla
- 150 g de guisantes
- 2 tomates o 5 cucharadas de tomate triturado
- 3-4 musolas a pedacitos
- Colorante o azafrán
- 1 litro y 1/4 de agua
- 160 gramos arroz

La pintarroja colilarga ocelada (*Hemiscyllium ocellatum*) es una especie de elasmobranquio orectolobiforme de la familia Hemiscylliidae.



## Preparación

### Pre-salado del pescado

Unos 15 minutos antes de empezar a preparar el arroz, pre-salamos el pescado cubriéndolo con una mezcla de 1kg de sal y 250 g de azúcar moreno. Mientras tanto podemos ir rallando el tomate y preparando el resto de los ingredientes. Pasados los 15 minutos lavamos el pescado y lo troceamos.

### Salmorreta

La salmorreta es un aderezo muy típico alicantino, que se utiliza como base para platos elaborados con productos del mar y que está hecho a base de tomates, ñoras y ajos, es un aderezo muy típico alicantino. En Santa Pola se puede comprar la salmorreta ya preparada en la pescadería de la Cofradía de Pescadores. En una sartén pequeña, con un poco de aceite, dorar las ñoras limpias de semillas y troceadas, una vez fritas, las machacamos en un mortero junto con un poco de sal, el perejil troceado y los cuatro dientes de ajo. Machacamos bien y volve-

mos a sofreír en el mismo aceite de antes junto a tres cucharadas de tomate triturado.

## Preparación

Una vez salado el pescado y teniendo la salmorreta preparada, poner en la olla el tomate rallado, se añade el aceite de oliva, azafrán en hebras, tomate y rehogar.

Añadir a tres partes del caldo de pescado y dejar cocer 10 minutos a fuego fuerte. Añadir la salmorreta, saltear y se añaden tres partes de caldo de pescado (previamente diluido) por una de arroz.

Cocer 10 minutos a fuego fuerte, parar el fuego y añadir los ajos tiernos limpios y troceados, seguidamente las alcachofas, la coliflor, el pimiento y los guisantes.

Una vez mezclado, añadir las otras tres cucharadas de tomate triturado, el pescado y el arroz.

Cocer en abundante caldo unos 20 minutos (la cantidad de caldo es el doble de la que usamos para hacer una paella). Se puede servir con alioli.

**Fuente:** David Ariza Abad. Freelandcook.

## CON PRODUCTOS DE LA HUERTA Y MONTAÑA

# Arroz con caracoles



«La historia de la gastronomía es la historia del mundo.»

CARME RUSCADELLA

### Ingredientes (para 4 personas)

- Arroz bomba 450 g (dos puñados por persona)
- Medio conejo
- Aceite de oliva virgen extra 200 ml (un vaso normal)
- Tomate natural (4 cucharadas soperas)
- Pimiento rojo (medio, cortado a tiras anchas)
- Una cabeza de ajos
- Azafrán en hebra (la mitad de una cajita de 1 g)
- Colorante alimentario
- Pimentón dulce molido (Una cucharada sopera sin colmar)
- Caracoles serranos de monte (Una docena aprox. ya limpios)
- Agua (2 litros y medio)
- Sal
- Perejil (3 ramitas)
- Romero (Una ramita)
- Pimienta negra molida

### Técnica culinaria

Frito, hervido.

### Preparación

Poner el aceite de oliva en una sartén y cuando esté caliente sofreír el pimiento y la cabeza de ajos. Una vez listos, retirar y reservar.

En el mismo aceite, añadir el conejo, salpimentar y sofreír.

Sofrito el conejo, trasladar a la olla, donde el agua ya estará hirviendo.

En el mismo aceite que queda, sofreír el tomate unos 2 minutos y seguidamente incorporar también a la olla.

Trocear las ramitas de perejil y añadir.

Tapar la olla y cuando hierva bajamos el fuego al mínimo y esperamos 30 minutos.

Mientras tanto se prepara el paellero y la paella.

**Fuente:** David Ariza Abad. Freelandcook.

# Olla de Blat



«Los pensamientos positivos son un imperativo biológico para una vida feliz y saludable.»

También Mahatma Ghandi nos recuerda:  
Tus creencias se convierten en tus pensamientos,  
tus pensamientos se convierten en tus palabras,  
tus palabras se convierten en tus actos,  
tus actos se convierten en tus hábitos,  
tus hábitos se convierten en tus valores,  
tus valores se convierten en tu destino.

- Ingredientes** (para 4 personas)
- 200 g trigo limpio
  - 135 g garbanzos
  - 160 g costillas de cerdo
  - 160 g panceta
  - 3 blanquet (morcilla blanca embutida)
  - 4 zanahorias
  - 20 g de calabaza
  - 2 nabos
  - 1 chirivía
  - 2 cebollas
  - 2 Ramas de cardo
  - 7-8 Hojas de acelgas
  - Hebras de azafrán
  - Sal

## Técnica culinaria

Hervido.

## Preparación

### Remojo previo

Picar el trigo hasta que pierda la capa exterior, lavar y eliminar la piel.

Poner en remojo el trigo picado («blat picat») y las alubias durante 12 horas.

### Cocción de las semillas

Cocido para ablandar a fuego lento trigo y garbanzos sin añadir nada más durante 2 horas. Se puede cocer junto o separado y deben quedar al dente.

Lo tradicional es hacerlo en puchero de barro que es ideal ya que permite difundir muy bien el calor, las llamadas orzas de barro, o «olleta» que dan nombre al plato, pero sirve cualquier otra olla.

Acabado el cocido, escurrir y tirar el agua de la cocción y sustituir con agua fría hasta cubrir.

## Sofrito

Sofreír las ñoras, limpias sin rabo ni pepitas. Retirar las ñoras fritas y se machacan en un mortero con unos granos de sal gruesa. Reservad.

Sofreír la cebolla hasta que quede transparente.

Añadir la carne y la panceta y freír.

Añadir el tomate, y el embutido y freír.

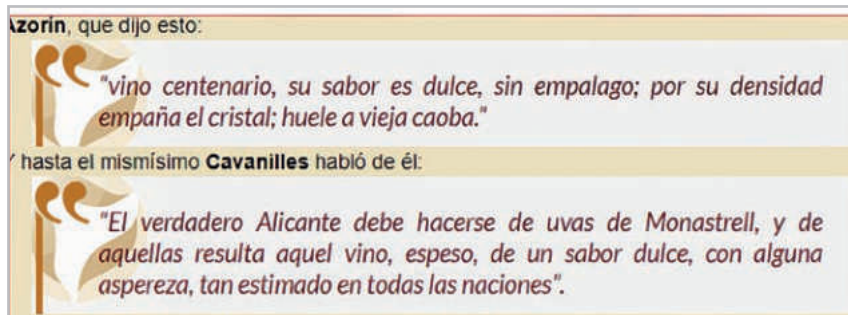
## Cocción final

Añadir a la olla, las ñoras y el sofrito, incorporar la verdura bien limpia, las hebras de azafrán, aceite de oliva virgen extra, sal. Calentar despacio hasta que los garbanzos adquieran una consistencia blanda, añadir las patatas y reposar 15 minutos. Corregir de sal.

A la hora de consumir existen diferentes formas de presentación, algunas personas se decantan por un solo plato y otras se prefieren la sopa con las verduras y el trigo y los garbanzos y después se toma la carne y los embutidos acompañados de las patatas.

**Fuente:** Ximo Coro Sánchez. Alumnos de 1º FPB IES Cap de l'Aljub. Escuela de Hostelería de Santa Pola.

# Vino Fondillón (bebidas)



*«Un buen vino es como una buena película, dura un instante y te deja en la boca un sabor a gloria, es nuevo en cada sorbo, y como ocurre en las películas, nace y renace en cada saboreador.»*

FEDERICO FELLINI

El Fondillón es un tipo de vino de Alicante único en el mundo, reconocido por la Unión Europea en su base de datos E-bachus y con una especial protección dentro de la Denominación de Origen Protegida Vinos Alicante (DOP Alicante). Sus principales virtudes son que procede de la sobremaduración de la uva Monastrell en la cepa (y como tal está tipificado) y que el alcohol procede exclusivamente de la uva, por lo que su fermentación es exclusivamente biológica, sin añadidos de ningún tipo.

Esto también lo diferencia de otros vinos protegidos, aunque guarde algunas semejanzas organolépticas con los Oportos o algunos vinos de Jerez, que sí tienen añadidos. El mínimo de alcohol permitido para poder hacer este tipo de vino es de 15%. La carga de azúcares de la Monastrell es alta y su potencia de color y aromas también, lo que permite que el vino pueda tener una vida muy larga, que es la esencia del producto. El proceso de fermentación/envejecimiento es muy largo, como mínimo dura 10 años y se realiza mediante dos técnicas bien diferenciadas: de forma tradicional, por el sistema de soleras, con la mezcla de las más antiguas con un porcentaje controlado de otras más nuevas o, mediante el sistema de añadas, es decir, con la mezcla de las uvas procedentes de una única campaña y empleando un tonel nuevo para su envejecimiento. Desde el año 2014, en el etiquetado del producto, queda reflejado el tipo de sistema que se ha utilizado [21]. La producción de Fondillón casi se detuvo a fines del siglo XIX debido a la mayor demanda de vino de «baja calidad y bajo precio» desde Francia como consecuencia de la crisis de la filoxera. Pero se recuperó alrededor

de 1950, cuando la demanda de vinos de «alta calidad» aumentó nuevamente. Hasta hace un par de años, las bodegas de Alicante no eran plenamente conscientes del potencial de este vino y no prestaron suficiente atención a su producción [22]. El Fondillón es un vino único en el mundo y con una especial protección dentro de la DOP Alicante. Para ello, debe cumplir con una serie de requisitos, entre los que destacan el tipo de suelo, la variedad de uva utilizada, un clima mediterráneo, etc. Los suelos más idóneos para estas cepas son los franco-arenosos y los arenosos, con una granulometría y textura especialmente aptas para el cultivo de la vid. Son suelos con elevada porosidad y permeabilidad, que facilitan el drenaje y evitan la retención de agua. De esta forma se evita la proliferación de hongos fitopatógenos. Con la materia orgánica y la fertilización adecuada, estos tipos de suelos son óptimos para la maduración de las uvas de Monastrell con las que se elabora el Fondillón, ya que permitirán a la vid desarrollarse hasta el momento de su recolección, teniendo ésta lugar más tarde de lo habitual con respecto al resto de las uvas destinadas a vinificación. Es importante garantizar y destacar que este producto tiene una identidad propia, vinculada a su origen, a su historia, a su territorio y que, además, satisface todas las necesidades y demandas del consumidor actual y potencial de este gran vino alicantino.

Fuente: <https://vinosalicantedop.org/guia-de-los-mejores-vinos-alicante-dop-de-2020/>  
<https://fondillon.org/los- toneles/>



Es importante revisar y mirar el peso que tiene la tradición y la innovación en los comportamientos alimentarios. Observar su estructura y transformación con el paso del tiempo ya que se mezclan instantes del pasado y momentos del presente para adecuarse a las circunstancias. Las recetas de la Comunidad Valenciana forman parte de la propiedad intelectual de Valencia por ejemplo el arroz, limones, naranjas, granada, dátiles, uva de mesa. Estos alimentos producidos localmente hacen que las personas tengan en su memoria hábitos alimenticios, preferencias culinarias (arroz caldoso, seco) que se transforman en «memoria cultural» [20,23,24]. Las experiencias sensoriales de los alimentos contienen recuerdos, sentimientos, historias, lugares y momentos. Estas experiencias contienen memorias colectivas incorporadas, codificadas por la experiencia compartida y puntos de identificación donde existe una relación simbiótica entre sentidos y memoria con experiencias sensoriales. La sensibilidad es cultivada en la infancia y es influenciada por formas verbales del discurso y experiencias no verbales, tales como tocar, degustar u oler. Por medio de la educación, la exposición en los medios y diversas prácticas sensoriales táctiles, hacen que los individuos adquieran conocimientos, información y experiencias que ayudan a desarrollar su sensibilidad. [14, 23].

«Los hábitos alimentarios pueden cambiar enteramente cuando crecemos, pero la memoria y el peso del primer aprendizaje alimentario y de algunas de las formas sociales aprendidas a través de él permanecen, tal vez para siempre, en nuestra consciencia (...)» (Mintz, 2001: 32) [24].

Los hábitos alimentarios pueden cambiar con el paso del tiempo, pero la memoria y el peso que tiene el primer aprendizaje alimentario y de algunas de las formas sociales aprendidas a través de él permanecen, quizá para siempre en nuestra vida.

En general el territorio de Castellón ofrece la mayor variedad. Intrincados laberintos de montañas, picos elevados, escarpadas rocas, profundos barrancos e impotentes precipicios alternan con valles dilatados y feraces por donde serpentean ríos. El espacio agrario de Castellón de la Plana es predominantemente un paisaje de regadío. La huerta castellanense ocupaba a finales del siglo xv las tres quintas partes del espacio total cultivado. El regadío castellanense se estructuraba sobre un sistema hidráulico plenamente consolidado en los siglos bajomedievales, al menos en sus elementos fundamentales. El espacio agrario se componía de una serie de elementos que, junto con la red de irrigación, conformaban un paisaje humanizado con una personalidad propia. La red viaria, la difusión de molinos, alquerías, mases y otras instalaciones agrarias, el parcelario o la tipología de los cultivos eran los elementos que caracterizaban el paisaje rural castellanense. Dentro de la cocina de la Comunidad Valenciana se destaca la presencia de productos cítricos y las preparaciones tradicionales como las Ollas o Pucheros. En Castellón existen alimentos con cualidades diferenciadas que se ajustan a una normativa de la UE, que garantiza el cumplimiento de unos requisitos superiores a los exigidos para el resto de productos. Esa calidad diferenciada tiene una doble función. Por una parte, informar al consumidor mediante un distintivo (marca o logotipo) de que tiene unas características especiales respecto al resto de productos del mismo tipo. Por otra parte, aportar un valor añadido a unos productos agroalimentarios con unos parámetros de calidad superiores. Se trata de las Denominaciones de Origen Protegidas (DOP) y las Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP). La huerta castellanense es esencial para nuestra afamada dieta mediterránea. Si por algo destaca la gastronomía de Castellón, es por su producción de cítricos y especialmente por sus exquisitas naranjas. Tal es su importancia, que en la actualidad cuenta con la denominación de I.G.P. Cítricos Valencianos. El Consejo regulador de esta Indicación Geográfica Protegida es el encargado de garantizar y certificar la calidad de estos cítricos cultivados a lo largo de la Comunidad Valenciana. En Castellón, concretamente, se incluyen hasta 39 municipios dentro de la zona de producción de los Cítricos Valencianos. Dentro de la I.G.P. Cítricos Valencianos se encuentran frutas tales como las naranjas, mandarinas o limones. Además de garantizar el origen y la calidad de estos cítricos, también se aseguran de que estas frutas cumplan los requisitos establecidos en la I.G.P. y se fomenta la promoción del producto. A pesar de no ser un territorio que destaque especialmente por la producción de aceite de oliva, en esta provincia valenciana nos encontramos con Denominación de Origen Protegida Aceite de la Comunidad Valenciana. Estos productos tienen componentes esenciales de una dieta saludable y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención



de enfermedades, principalmente aquellas relacionadas con procesos inflamatorios. El consumo de frutas y verduras variadas garantiza un consumo suficiente de la mayoría de micronutrientes, de fibra dietética y de una serie de fitoquímicos con efecto antioxidante y antiinflamatorio que pueden interferir en algunos procesos bioquímicos y metabólicos asociados con el desarrollo y progresión de enfermedades inflamatorias. La variabilidad cultural y de hábitos alimentarios que existe entre los diferentes países puede hacer que los aportes nutricionales de cada grupo de alimentos se dimensionen de manera diferente [25]. Según el documento elaborado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición denominado «Perfiles nutricionales: Intencionalidad científica versus impacto real en salud pública» del año 2016 en Granada, España: «La experiencia con la implementación de perfiles nutricionales ha demostrado que existe la necesidad de adaptarlos a las poblaciones donde serán aplicados, compatibilizándolos con los distintos patrones de dieta de sus ciudadanos. El Reglamento Europeo exige que esta variedad sea tenida en cuenta a la hora de desarrollar e implementar los perfiles nutricionales». [26, 27].

**Elena García-García, Marta Beltrá García-Calvo,  
Néstor Vicente Salar, Enrique Roche Collado**

## CON PRODUCTOS DE LA HUERTA Y GRANJA

# Olla de Benicarló



*«La excelencia está en la diversidad y el modo de progresar es conocer y comparar las diversidades de productos, culturas y técnicas.»*

ALAIN DUCASSE

### Ingredientes (para 4 personas)

- 468 g Alubias (*phaseolus vulgaris*)
- 100 g jamón serrano
- 250 tocino magro
- 2 morcillas de cebolla
- 1 manojo de cardo
- 3 patatas medianas
- 1 tomate maduro mediano
- 160 g arroz de Valencia
- 1 cucharada sopera de pimentón
- 7 u 8 hebras de azafrán
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- Agua
- Sal al gusto

### Técnica culinaria

Cocido.

### Preparación

La noche anterior, se pone en remojo las alubias sin sal, para que no queden duras.

Pelar el cardo y cortar a trozos.

Pelar las patatas y cortar a tacos.

Poner en una olla las alubias y agua, y cuando empiece a hervir, añadir el tocino, el jamón, las morcillas y el tomate picado.

Hervir hasta que la carne esté bien tierna, unos 45 minutos.

Añadir las patatas y el cardo, con la cucharada de pimentón transcurridos 10 minutos añadir aceite de oliva, arroz, y las hebras de azafrán. Cocer 20 minutos.

**Fotografía:** Eduardo Boix López (escritor y documentalista).

## Guiso Tombet



«La buena comida y una cocina que sea cálida, permiten que una casa sea verdaderamente un hogar.»

ALAIN DUCASSE

### Ingredientes

(para 4 personas)

- 1 conejo cortado a trozos
- 1 pollo también a trozos
- 1 docena de caracoles blancos por persona
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- 2-3 cucharaditas de almendra molida
- Aceite de oliva

### Técnica culinaria

Frito, Cocido.

### Preparación

Lavar los caracoles con abundante agua y cocer a fuego lento con una ramita de romero y tomillo. Cuando estén «engañados», quitar del fuego y reservar. Freír la carne en una cazuela de barro hasta que esté bien dorada y

retirar. En el mismo aceite sofreír la cebolla, la cabeza de ajos, la hoja de laurel y la almendra. Cuando esté a punto, añadir la carne y los caracoles y añadir un poco del caldo de los caracoles (sólo si son blancos). Cocer, sin remover, hasta que la carne esté a punto.

**Fotografía:** Eduardo Boix López (escritor y documentalista).

## CON PRODUCTOS DE LA HUERTA

## Olla de la plana



«Alimentos, al final, es nuestra propia tradición, es algo sagrado. No se trata de nutrientes y calorías. Se trata de compartir. Se trata de la honestidad. Se trata de la identidad.» ALAIN DUCASSE

### Ingredientes (para 4 personas)

- 200 g alubias blancas
- 2 zanahorias pequeñas
- 1 col pequeña
- 1 patata grande
- 1 cebolla
- 2 nabos
- 100 g judías verdes
- 5 hojas de acelga
- Azafrán
- Pimentón dulce
- Sal, pimienta y aceite de oliva

### Técnica culinaria

Sorito, cocido.

### Preparación

Poner en agua las judías blancas durante un día entero.

Ecurrir y poner en una olla con 1 litro y medio de agua.

Cuando el agua empiece a hervir, añadir un chorrito de agua fría para cortar la ebullición. Repetir este proceso 4 veces.

Mientras se prepara el sofrito en una sartén.

Añadir en la sartén aceite de oliva y añadir la cebolla picada.

Cuando esté dorada añadir el pimentón dulce. Remover durante unos segundos con cuidado de que no se queme y añadir a la olla con las alubias.

Cortar el resto de ingredientes en daditos y añadir a la olla junto con las hebras de azafrán, la sal y la pimienta. Cocer a fuego lento hasta que las legumbres estén listas (1,5-2 horas en olla normal o 35-40 minutos en olla exprés).

**Fotografía:** Eduardo Boix López (escritor y documentalista).

## Referencias

1. Brillat Savarin JA. Fisiología del gusto. Edit. TREA. Edición 2012.
2. Donini LM, Serra-Majem L, Bulló M, Gil Á, Salas-Salvadó J. The Mediterranean diet: culture, health and science. *Br J Nutr*. 2015; 113 Suppl 2:S1-3.
3. Aranceta J. Spanish food patterns. *Public Health Nutr*. 2001;4: 1399-402.
4. Serra-Majem L, Bach-Faig A, Raidó-Quintana B. Nutritional and cultural aspects of the mediterranean diet. *Int J Vitam Nutr Res*. 2012 Jun;82(3):157-62.
5. Serra-Majem L, Roman B, Estruch R. Scientific evidence of interventions using the Mediterranean diet: a systematic review. *Nutr Rev*. 2006;64(2 Pt 2):S27-S47.
6. UNESCO. Representative list of the intangible cultural heritage of humanity. 2010 [consultado 31 de agosto de 2016]. Disponible en: <http://www.unesco.org/culture/ich/en/RL/00394>.
7. Serra-Majem L, Medina X. The Mediterranean Diet as an Intangible and Sustainable Food Culture. En: Preedy V, Watson R, editors. *The Mediterranean Diet. An Evidence-Based Approach*. Londres: Elsevier; 2015. pp. 37-46.
8. Oliveira U, Rocha M. La herencia de la gastronomía portuguesa en Brasil como producto del turismo cultural. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 2011;20:404-24.
9. Álvarez M. El gusto es nuestro. Modelos alimentarios y políticas de patrimonialización. Conferencia dictada en la sesión Patrimonio, culturas nacionales y turismo del II Congreso Internacional Cultura y desarrollo, La Habana, 3 a 7 de junio de 2001. Publicada en Catauro Revista Cubana de Antropología. 2002; Año 3, No. 5, Fundación Fernando Ortiz.
10. Bisquerra A, García Navarro R. La educación emocional requiere formación del profesorado. *Participación educativa*. 2018;5(8):13-28.
11. Ramírez SM. La gastronomía en el sistema turístico. Buscando nuevos productos, mejorando destinos. El caso de la isla de Fuerteventura. *Pasos. Revista de turismo y patrimonio cultural* 2013;11(2):483-94.
12. Martín-Lorente M, Fernández C. Aspectos de cultura y comunicación en el protocolo gastronómico y las prácticas de alimentación en diferentes etapas históricas. *Historia y Comunicación Social* 2014;19:831.
13. García-García E. Recetas con baja carga glucémica. En: *Elaboración de platos de calidad con baja carga glucémica* 2021;8:123-255.
14. López Lluch D. El marketing sensorial del sabor dulce. *Elaboración de platos de calidad con baja carga glucémica*. 2021;6:93-111.
15. Luján, Néstor. Valencia. En Perucho J. *El Libro de la Cocina Española*. (segunda edición). Madrid: ed. Tusquets, 2005: p. 333.
16. Boletín Oficial del Estado. BOE núm. 121, de 21 de mayo de 2021, p. 62366-73.
17. Generalitat Valenciana. Consejería de Agricultura, Pesca y Alimentación. *Arroz de Valencia*. Denominación de Origen, 2011.
18. Sánchez-Zapata E, Fernández-López J, Pérez-Alvarez JA, Soares J, Sousa S, Gomes AMP, Pintado MME. In vitro evaluation of «horchata» co-products as carbon source for probiotic bacteria growth. *Food and Bioproducts Processing* 2013; 91(3):279-86.
19. De Araujo IE, Gutierrez R, Oliveira-Maia AJ, Pereira A Jr, Nicoletis MA, Simón SA. Neural ensemble coding of satiety states. *Neuron*. 2006;51(4):483-94.
20. Hernández M, Tomaseti E, Miranda EL. Marketing Olfativo: La influencia del olor sobre la memoria. *Anuario de Jóvenes Investigadores* 2016;9:244-7.
21. DOP Alicante. Denominación de Origen Protegida Vinos Alicante. Disponible en: [https://vinosalicantedop.org/](https://vinosalicantedop.org/Visitado el 16 de julio de 2020) Visitado el 16 de julio de 2020.
22. Issa-Issa H, Ivanišová E, Noguera-Artiaga L, Kántor A, López-Lluch D, Kačániová M, Szumny A, Carbonell-Barrachina AA. Effect of the herbs used in the formulation of a Spanish herb liqueur, Herbero de la Sierra de Mariola, on its chemical and functional compositions and antioxidant and antimicrobial activities. *European Food Research and Technology* 2019;245(6):1197-206. doi:10.1007/s00217-019-03247-7.
23. Muller SG, Fialho FAP. A preservação dos saberes, sabores e fazeres da gastronomia tradicional no Brasil. *Travessias* 2011;5(1):176-89.
24. Chen Y. Bodily memory and sensibility: culinary preferences and national consciousness in the case of «taiwanese cuisine». *Taiwan Journal of Anthropology* 2010; 8(3):165-96.
25. Choo S. Eating satay baby: sensory perception of transnational movement. *Journal of Intercultural Studies* 2004; 25(4):203-13.
26. Mintz SW. (2001) Comida e antropologia: uma breve revisão. *Revista Brasileira de Ciências Sociais* 2001;16(47): 31-42.
27. Fundación Iberoamericana de Nutrición, *Perfiles nutricionales: Intencionalidad científica versus impacto real en salud pública*. 2016: Granada, España.