

# DE PROP



D'una distància reduïda en l'espai o en el temps



# DE PROP

D'una distància reduïda en l'espai o en el temps

## Edició

Grups d'Acció Local (GAL)  
Caroig-Xúquer  
Gandia-Albufera  
Som Rurals

## Creat per

HuellaFilms

## Direcció artística i de continguts

Eva López Marín

## Disseny i maquetació

Estudio Menta – estudiomenta.com

## Treball d'investigació

Amparo García Silvestre  
Óscar Valle García

## Textos

Amparo García Silvestre  
Eva López Marín  
Óscar Valle García

## Correcció lingüística i traduccions

Amparo Salazar Pérez

## Fotografies

Pablo Chacón de les pàgines 6-177  
Guille Roqués de la pàgina 144  
Mar Navarro de les pàgines 194-199  
Banc d'imatges de les pàgines 36-37  
i de les pàgines 182-192

ISBN: 978-84-09-46943-7

## Agraïments

Antonio Bru  
Alejandro Díaz  
Manuel Maestre  
Salvador Peris  
Carmen Valle

## Col·labora

Diputació de València.  
Àrea de Desenvolupament Rural  
i Polítiques contra la Despoblació.

## Impressió

La Imprenta CG

## Àmbits territorials

La Canal de Navarrés  
La Costera  
L'Horta Sud  
La Ribera Alta  
La Ribera Baixa  
La Safor  
La Vall d' Albaida  
Pedania de València: el Palmar

Crèdits ordenats alfabèticament.







# Índex

Pròleg	8
Introducció	10
Proximitat	12
Beneficis	15
Associacions	16
Primavera	21
L'horta	35
Estiu	53
La mar. Port de Gandia	67
Tardor	83
Els fruiters	97
Hivern	113
L'Albufera. El Palmar	127
Tot l'any	141
Artesà	155
Ovella guirra	167
Altres productes de proximitat	179
Receptes de temporada	181
Traduccions castellà	201





# Pròleg

Ramiro Rivera Gracia  
Diputat de Desenvolupament Rural i Polítiques contra la Despoblació  
Diputació de València

Com a diputat de Desenvolupament Rural i Polítiques contra la Despoblació de la Diputació de València, és un plaer poder participar en la present publicació, interessant iniciativa impulsada pels Grups d'Acció Local (GAL), Caroig-Xúquer, Gandia-Albufera i Som Rurals.

El llibre realitza un recorregut de marcat caràcter visual per diversos productes agroalimentaris dels camps i les aigües de la província de València, abordant un parell de qüestions que resulten ser clau per a la posada en valor d'aquests productes: la proximitat i la temporalitat.

En un món hiperconnectat on les distàncies abans insalvables es relativitzen, tenim al nostre abast la possibilitat d'adquirir productes alimentaris de pràcticament qualsevol lloc del món. Però, moltes vegades, no som conscients de l'impacte que suposa el seu consum tant des del punt de vista ambiental, per les emissions lligades als processos logístics que els fan arribar a la nostra taula, com de l'efecte sobre les economies locals que veuen com la seua producció tradicional és substituïda per productes d'origen llunyà, cosa que minva la rendibilitat o fins i tot la viabilitat de les explotacions de proximitat.

D'altra banda, aqueixa mateixa relativització de la distància trenca amb el nostre calendari alimentari tradicional, que, sàviament, venia aprofitant a cada moment de l'any les millors virtuts de cada producte al punt exacte de creixement o maduració.

Davant aquesta situació, hem d'incorporar un altre factor a l'equació: la consciència. Hem de ser conscients de l'impacte positiu que genera sobre l'economia i la societat consumir productes obtinguts a pocs quilòmetres de la nostra residència. Això permet generar ocupació i activitat econòmica al llarg de tota la cadena de distribució i contribueix a fixar població a les àrees rurals i perquè revertisca en benefici de la nostra comunitat i en la lluita contra el canvi climàtic. De la mateixa manera, hem de ser conscients de les bondats per a la nostra dieta de consumir productes en el seu moment òptim i poder aprofitar totes les seues qualitats nutricionals sense necessitat de processos addicionals de conservació.

Fruïtes, verdures, hortalisses, peixos i mariscos, vins, olis d'oliva... Els productes de la nostra rica horta, dels camps de secà de l'interior, dels nostres ports i platges, o de la llacuna de l'Albufera, formen part de la nostra cultura mediterrània, i del patrimoni gastronòmic que ens permet gaudir en bona companyia davant una bona taula, gràcies a l'esforç del nostre sector hostaler, amb destacats exemples de xefs que han redoblat la seua aposta pel producte fresc de qualitat i proximitat i l'han convertit també en un atractiu per a les persones que ens visiten en cada temporada de l'any.

Des d'aquestes pàgines vull, per tant, fer una crida a posar en valor els nostres productes a través de les nostres decisions de compra com a persones consumidores, aprofitant l'experiència dels qui es dediquen a l'agricultura, la pesca, el comerç i la transformació dels millors productes de la nostra província. Vaja per davant la meua admiració cap a aquests col·lectius i el desig que continuen formant part més encara, si és possible, del nostre imaginari dietètic, gastronòmic i emocional col·lectiu.

# Introducció

EL PODER DEL SISTEMA AGROALIMENTARI  
I EL SEU CONSUM

Text conjunt de l'Associació per al Desenvolupament Sostenible dels Municipis del Massís del Caroig, Serra Grossa i Riberes del Xúquer, l'Associació Som Rurals i el Grup d'Acció Local Pesquer la Safor GALP Gandia- Albufera.

L'Associació Desenvolupament Sostenible dels Municipis del Massís del Caroig, Serra Grossa i Riberes del Xúquer, l'Associació Som Rurals i el Grup d'Acció Local del Sector Pesquer la Safor GALP Gandia-Albufera han editat aquest llibre per a la promoció dels productes agroalimentaris locals a partir dels valors associats: proximitat, qualitat, respecte mediambiental, patrimoni i cultura, ja que si aconseguim un sistema agroalimentari més sostenible ambientalment, preservarem els nostres paisatges i dinamitzarem les comunitats locals per a garantir la permanència als territoris i arrelar llaços.

Tot i que són els fruits de les nostres terres, les nostres aigües i les mans de la nostra gent els que generen productes d'alt valor gastronòmic, identitari de les nostres comarques, són ells qui amb esforç i constància s'han fet protectors del nostre entorn, són la clau per a la sostenibilitat dels territoris.

Mitjançant aquest llibre ens agradaria incentivar i conscienciar els nostres veïns de la importància de produir i consumir productes de proximitat i temporalitat. També cal crear consciència sobre la importància de mantenir les terres cuidades, cultivades i habitades, perquè això és garantia de vida.

El llibre tracta d'apostar pel talent de proximitat, donar visibilitat als productors dels nostres territoris, acostar els productes, els paisatges i valoritzar les seues característiques, així com la importància del seu consum. El valor de mirar l'etiqueta per comprovar d'on és el producte a consumir és consum responsable.

Escollir productes locals significa, entre altres beneficis, triar qualitat i salut, afavorir la reducció de les emissions de CO<sup>2</sup> a l'atmosfera per a combatre el canvi climàtic i finalment, donar suport a l'economia local i aconseguir un preu més just per als productors.

El paisatge sempre està lligat a la interacció de les persones, que són les que produeixen i elaboren, d'ací la importància de l'agricultura, la pesca, la ramaderia perquè hagen derivat en una gastronomia rica i fresca basada en els seus productes de temporada.

Per això, reactivar l'economia circular dels nostres territoris o apostar pel desenvolupament de noves activitats i servicis millorarà l'economia local i aportarà un valor afegit als productes artesanals del territori.

Cal posar atenció en la presència de totes aquestes característiques, generadores d'oportunitats de desenvolupament social i econòmic en l'entorn rural i pesquer, activitats agropecuàries presents i actives que contribueixen al manteniment del territori. Cal posar en valor el potencial del sector agroalimentari, impulsar noves formes de producció, marques de qualitat territorial i transferència de casos d'èxit per tal de crear sinergies entre el món urbà i rural, i així aconseguir crear un entorn d'oportunitat a les nostres comarques.

Per tot això, els grups d'acció local rural i pesquer ens hem vist en la necessitat d'elaborar un llibre conjunt per a la valorització dels productes de proximitat dels nostres territoris, amb l'objectiu d'iniciar accions de màrqueting a escala territorial i crear xarxes de treball que puguen aconseguir noves connexions que faciliten l'aparició de nous emprenedors que impulsen noves accions.

Finalment, ens agradaria destacar que el llibre pretén com a objectiu principal la promoció dels productes agroalimentaris locals a partir dels seus valors associats: la proximitat, la frescor, la qualitat, la sostenibilitat i, per acabar, el respecte mediambiental, patrimonial i cultural.

# Proximitat

Productes de proximitat són aquells cultivats o produïts prop dels llocs on són venuts. El rang de distància que s'estableix comprén entre els 0 i els 100 quilòmetres aproximadament. També són coneguts com a productes de km 0.

València és una terra fèrtil i abundant que ens ofereix un gran ventall de possibilitats de consum en qualsevol època de l'any.

Cada vegada són més les persones que, en fer la compra, s'interessen pel lloc de procedència dels productes. Mirar l'etiquetatge és un xicotet gest que ens proporciona una gran quantitat d'informació útil i beneficiosa.

Tots sabem que consumir productes de proximitat és molt més beneficiós per a la salut del consumidor i pel medi ambient, però, per què no ho fem?

Vivim en un món globalitzat i interconnectat en el qual s'imposa la immediatesa i la comoditat. Aspectes com la qualitat dels productes, la seua procedència o la distància que han recorregut fins arribar a les nostres mans, han deixat de ser una prioritat per a la majoria dels consumidors.





5 Avocado

# Beneficis

del consum de productes de proximitat

## SALUT I VALOR NUTRICIONAL

---

→ Els productes de les llargues cadenes de distribució passen per extensos períodes de refrigeració i/o congelació i són tractats amb productes químics per a la seua conservació.

En canvi, els productes de la nostra terra es distribueixen directament, garantint frescor i qualitat. A més a més, compleixen rigorosament amb la normativa de seguretat alimentària i traçabilitat del producte.

S'ha de tindre en compte que en els nostres mercats podem trobar productes d'importació de països en els quals està permès usar productes químics que la Unió Europea prohibeix als seus productors.

## TEMPORALITAT DELS PRODUCTES

---

→ La natura és sàvia i ens aporta els nutrients necessaris en cada estació. Si a açò li sumem que són collits en el moment just de maduració, les propietats nutricionals són majors i ens aporten els nutrients necessaris en cada època de l'any: meló d'Alger a l'estiu per a hidratar, magrana a la tardor per a depurar, taronges a l'hivern amb grans dosis de vitamina C per a enfortir, etc.

## COMUNITAT I CURA DE L'ENTORN

---

→ Consumir producte de proximitat significa afavorir que els productors locals puguen subsistir i que es continuen mantenint els oficis així com el relleu generacional. Amb tot açò, es propicia l'assentament rural i la vida de les poblacions i tornem a aquest sentiment de comunitat que ha impregnat la vida dels nostres majors.

→ El ramat també neteja els nostres camps i boscos afavorint així la prevenció d'incendis. A més a més, es garanteix que la biodiversitat es mantinga, que afavorisca la continuïtat de les espècies autòctones així com la recuperació de les espècies en perill d'extinció, com l'ovella guirra o l'anguila. Consegüentment, comprar productes de proximitat és apostar per un món més just i sostenible.

## REDUCCIÓ DE LA PETJADA DE CARBONI

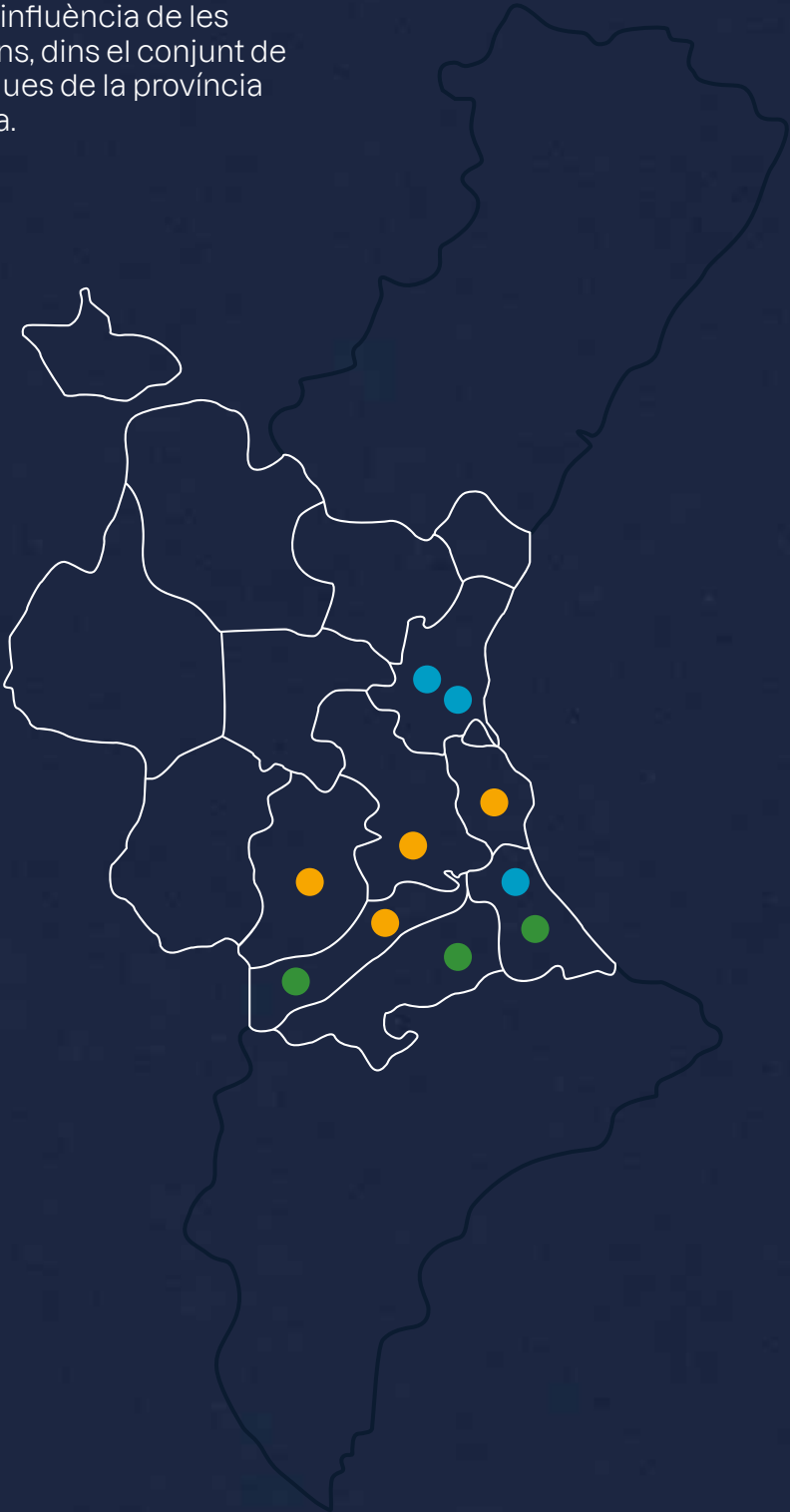
---

→ EL 27% de les emissions de gasos d'efecte hivernacle són produïdes pel transport d'aliments.

→ Si disminuïm la compra d'aliments d'importació com les taronges del Sud d'Àfrica, el peix patagònic o l'arròs asiàtic i la substituïm per aliments produïts o elaborats prop de casa nostra, contribuirem a reduir, en gran mesura, la petjada de carboni.

«Es generen llocs de treball i l'economia reverteix en el poble i el seu entorn»

Territoris d'influència de les associacions, dins el conjunt de les comarques de la província de València.



## ● Associació Som Rurals

---

### LA SAFOR

Ador, Alfauir, Almiserà, l'Alqueria de la Comtessa, Barx, Benifairó de la Vallidigna, Beniflà, Castellonet de la Conquesta, Llocnou de Sant Jeroni, Palmera, Potries, Rafelcofer, Ròtova, Simat de la Vallidigna.

### LA COSTERA

Barxeta, la Font de la Figuera.

### LA VALL D'ALBAIDA

Atzeneta d'Albaida, Alfarrasí, Aiello de Rugat, Bèlgida, Bellús, Beniatjar, Benicolet, Benissoda, Benissuera, Bocairent, Bufali, Carrícola, Quatretonda, Fontanars dels Alforins, Guadasséquies, Llutxent, Montitxelvo, Otos, el Palomar, Pinet, Ráfol de Salem, Rugat, Salem, Sempere, Terrateig.

### PRODUCTES

Vi, oli, fruita d'estiu, cítrics, verdura i hortalisses de temporada, pa i dolços, embotit, formatge i licors.

## ● Grup d'Acció Local Pesquer la Safor GALP Gandia - Albufera

---

### LA SAFOR

Gandia.

### PEDANIA DE VALÈNCIA

El Palmar.

### HORTA SUD

Silla, Catarroja.

### PRODUCTES

Pesca a la mar Mediterrània i a l'Albufera.

## ● Associació per al Desenvolupament Sostenible dels Municipis del Caroig, Serra Grossa i Riberes del Xúquer

---

### LA CANAL DE NAVARRÉS

Anna, Bicorp, Bolbaite, Chella, Enguera, Millares, Navarrés, Quesa.

### LA RIBERA ALTA

Aicàntera de Xúquer, Alfarb, Antella, Beneixida, Benimuslem, Catadau, Cotes, l'Ènova, Gavarda, Llombai, Montroi, Sant Joanet, Sallent, Senyera, Sumacàrcer, Tous, Torís.

### LA RIBERA BAIXA

Fortaleny, Llaurí, Benicull de Xúquer.

### LA COSTERA

Cerdà, Estubeny, la Granja de la Costera, Llocnou d'en Fenollet, Llanera de Ranes, Moixent, Montesa, Novetlè, Rotglà i Corberà, Torrella, Vallada, Vallés.

### PRODUCTES

Oli, vi, mel, alvocats, ametles, caquis, raïm, alls, maduixes, maduixots, arròs, taronges i cebes.







A detailed botanical illustration in a dark green color on a slightly lighter green background. The drawing shows various parts of a plant, including a long stem with a cluster of small flowers or fruits at the top, a large leaf with prominent veins, and several large, rounded structures that could be fruits or seed pods. Some parts are labeled with letters: 'A' through 'I' are visible. The word 'PRIMAVERA' is written in large, white, sans-serif capital letters across the center of the image.

# PRIMAVERA



# Sèpia

## HÀBITAT

---

- Viuen al Mediterrani, en fons arenosos i en prats submarins prop de la costa. També poden viure en grans profunditats.

## VARIETATS

---

- A les nostres costes podem trobar dues espècies de sèpia: l'orbignyana i l'elegans, de menor grandària.

## CURIOSITATS

---

- Percep el món únicament de color gris, encara que amb gran nitidesa.
- És un mollusc misteriós que expulsa tinta per a despistar els seus depredadors.
- Viu entre un i dos anys i té tres cors.
- Les femelles se sacrifiquen per salvar la seua descendència. Una vegada fecundades, s'allunyen a pondre els ous en un lloc tranquil. Allà es queden guardant els ous sense menjar, fins que fan eclosió. En aquest moment, la femella mor.

## PROPIETATS

---

- Riques en calci, iode i vitamines A, B i E.

## USOS CULINARIS

Amb arrossos, a la planxa, amb ceba o amb all; guisada amb salsa, creïlles i fesols.



# Llisa de l'Albufera

## HÀBITAT

---

- Viu a prop de les desembocadures dels rius i dels llacs. S'alimenta d'algues i sediments.
- És un peix molt típic de l'Albufera. Juntament amb la tenca i l'anguila, forma part de la història del llac.

## CURIOSITATS

---

- La llissa o mújol és un peix conegut també com a cabut.
- Als ous d'aquest peix se'ls anomena "el caviar del Mediterrani."
- Solen créixer entre 3,9 i 6,4 cm a l'any.

## VARIETATS

---

- Al món hi ha exemplars que van des dels 1500 gr fins als 8000 gr de pes.
- A l'Albufera, hi viuen exemplars amb una grandària més xicoteta i amb un pes que oscil·la entre els 700 gr i els 2000 gr.

## PROPIETATS

---

- De sabor fort, és rica en omega-3 i vitamina D.

## USOS CULINARIS

Al forn, a la brasa o al braser, a l'espàtla i a la sal; amb arrossos i guisades; com a aperitiu amanides en salsa verda.



# Faves

## ORIGEN

---

→ Procedents de Pèrsia. Es cultiven a tot el continent.

## CURIOSITATS

---

- La festivitat de les falles ens recorda que és temps de faves.
- A les cases valencianes solem dir que les primeres faves de l'any són motiu d'alegria, sempre que siguen del terreny i acabades de collir.
- S'utilitza la dita valenciana «Traure favetes» per a expressar que les coses milloraran o que eixiran bé.

## VARIETATS

---

- Luz de otoño: varietat extra primerenca.
- Mutxamel: varietat primerenca destinada a la recol·lecció. També rep el nom de quarantena perquè es sembra en setembre i en quaranta dies són aptes per al consum.
- Aguadolça: varietat semitardana.
- Fava valenciana: varietat tardana. Són les faves més llargues del mercat.

## PROPIETATS

---

- És un súper aliment ric en ferro.
- Combat l'anèmia i afavoreix el bon funcionament del sistema nerviós.
- Redueix el colesterol i ens protegeix de malalties cardiovasculars.

## USOS CULINARIS

Amb arrossos, embotit i truites.  
Guisades amb creïlles,  
amb fesols o en salsa; a la cassola  
amb carxofa, ceba i pernil.



# Alvocat

## ORIGEN

---

→ Prové d'Amèrica Central on era coneguda com *Ahuacalt*, que significa testicle en asteca.

## VARIETATS

---

→ El seu cultiu s'ha expandit a la Safor i la Ribera on, majoritàriament, es sembren les varietats Hass i Lamb Hass.

## CURIOSITATS

---

- Els colons espanyols l'anomenaren pera d'índies i la importaren al nostre continent.
- La nostra climatologia és idònia per al seu cultiu.
- Antigament la llavor de l'alvocat era utilitzada com a tinta per a escriure. Es va descobrir que produeix un líquid que en contacte amb l'aire, es torna de color roig.

## PROPIETATS

---

→ Són bons per al cor. Tenen propietats antiinflamatòries. Contribueixen a calmar el sistema nerviós. Ajuden a prevenir el càncer de pell i l'aparició d'arrugues.

## USOS CULINARIS

Es fa servir com a ingredient per a ensalades o untat en crema en una llesca de pa.



# Remolatxa

## ORIGEN

---

- La remolatxa de taula (també anomenada bleda-rave) té el seu origen a l'Europa mediterrània i al nord d'Àfrica. Posteriorment, es va estendre per tot Europa i l'Índia.

## CURIOSITATS

---

- L'ancestre salvatge d'aquesta planta és conegut amb el nom de *bleda marina*.
- La polpa és densa i suculent i rep el sabor de la terra on ha crescut.

## VARIETATS

---

- Remolatxa roja: d'un color roig intens.
- Remolatxa sucrera i remolatxa farratgera: utilitzades com a matèria primera a les indústries.

## PROPIETATS

---

- Fa la sensació de sacietat, però no engreixa i pot utilitzar-se com a colorant alimentari i per a endolcir els menjars.
- Controla la pressió arterial, cuida el cor i és un potent anticancerígen.

## USOS CULINARIS

Crua, bollida o al forn; en suc i batuts; en ensalades o adobada amb oli i llima.



# Pruna

## ORIGEN

---

- Originàries del Caucas, Anatòlia i Pèrsia. Familiar de les rosàcies. El seu cultiu s'estén per tot el Mediterrani.

## CURIOSITATS

---

- El nom originari prové del llatí i significa 'color de cera'.
- L'emperador Carlemany va fer plantar pruneres per tot l'imperi.
- La varietat del seu cromatisme influeix en el sabor. N'hi ha de molts colors: grogues, verdes i morades.
- En valencià és molt coneguda la dita «No dir ni pruna» quan volem dir que algú es queda callat o està en silenci.

## VARIETATS

---

- A les comarques de la Costera i la Vall d'Albaida es cultiven, majoritàriament, la sèrie black i la sèrie Santa Rosa.
- La província de València és una gran exportadora.

## PROPIETATS

---

- La pruna és rica en potassi i vitamina C. Té molts nutrients essencials per a la vista. Protegeix l'ADN.

## USOS CULINARIS

Podem trobar-la en postres, pastissos i salses; crua o acompanyant guisats de carn.



# L'horta

Entrevistes

Dani Llobell Sanchis, 48 anys. Enginyer agrònom  
(envasament i distribució de verdures i hortalisses).  
Natalia Mitcova, 55 anys. Agricultora.

Dani Llobell Sancóms, 48 anys. Enginyer agrònom  
(envasament i distribució de verdures Hortaliasses), Anna.



«Seguirem intentant potenciar el cultiu de les especialitats autòctones com la tomata valenciana, el roget, la bajoqueta perona o la bobí i el garrofó...»

**En què consisteix el vostre ofici?**

La nostra faena consisteix a acompanyar en tot el procés els nostres agricultors associats. Els programem els cultius i els organitzem el que han de fer en cada temporada. Els facilitem les llavors, els planters, els envasos, etc. Ells s'encarreguen de cultivar i collir amb les nostres directrius i nosaltres els garantim la compra del producte. En acabant, envasem i distribuïm.

**Quin és el perfil del llaurador que decideix treballar amb vosaltres?**

Treballem amb perfils d'agricultors molt variats encara que tenen alguna cosa en comú. Gran part dels valencians que continuen llaurant la terra tenen més de 55 anys i els seus fills no seguiran amb la mateixa professió. La majoria ha decidit estudiar i dedicar-se a altres oficis. Si bé és cert que hi ha alguns jòvens que estan optant per l'agricultura com a forma de vida, aquests en són l'excepció.

**Per tant, creus que el relleu generacional està en risc?**

El verdader relleu generacional l'estan fent els immigrants. Nosaltres treballem amb alguns d'ells que han arribat i s'han integrat com un més, com l'Abdín (del Marroc), la Natalia (de Bulgària) o el Dani Gabos (de Romania) que, a més, parla valencià perfectament. Alguns immigrants lloguen finques, aprenen l'ofici i les cultiven. Nosaltres els ajudem i els assessorem en tot aquest procés.

**Quina opinió et mereix el futur de l'agricultura valenciana?**

Sobre el futur de l'agricultura a València, crec que la majoria de cultius se n'aniran a altres països, com el Marroc o l'Egipte. El motiu principal és que les multinacionals volen preus barats i en aquests llocs el cost de la mà d'obra és més baix.

Mentre que passa això, ací seguirem intentant potenciar el producte local i de temporada, les especialitats autòctones com la tomata valenciana, el roget, la bajoqueta perona o la bobí, el garrofó i l'all tendre. Però no podem competir, per exemple, amb la bajoca helda davant la bajoca del Marroc.



220 V









DIBAL

0495 000 € kg  
0000 000 €

LIMÓN NALLA  
1'7kg  
con ramos  
de hojas  
(1'20 € / kg) 2€

AGRIA  
NUEVA  
1'30 €

LIMONES  
1'50 €

HOME  
WORLD  
PURE

Odermik

CALABAZA  
ASADA  
MUY DULCE



RECUP  
ORIN

MERCADO CENTRAL

ESMERGU AGRICOLA



ESMERGU AGRICOLA es un programa de apoyo a la agricultura familiar y a la producción de alimentos saludables y sostenibles. El programa busca mejorar la calidad de vida de los productores y consumidores, promoviendo la seguridad alimentaria y la nutrición.

El programa se implementa a través de la compra directa de productos agrícolas frescos a los productores, evitando intermediarios y asegurando precios justos. Los productos se distribuyen en mercados locales, fomentando el comercio justo y el desarrollo de la economía local.

ESMERGU AGRICOLA es un programa que busca mejorar la calidad de vida de los productores y consumidores, promoviendo la seguridad alimentaria y la nutrición.

ESMERGU AGRICOLA es un programa que busca mejorar la calidad de vida de los productores y consumidores, promoviendo la seguridad alimentaria y la nutrición.



PARATA 1'50

TENCIBI 1'35

PARATA 1'50

PARA 6

PARA 5

PARA 4















Natalia Mitcova, 55 anys. Agricultora. Anna.

# «La meua vida és el camp. M'agrada estar a l'aire lliure amb les plantes»

## **Per què decideix vincular-se a l'agricultura?**

Em vaig iniciar en l'agricultura ara fa 20 anys, quan vaig arribar a Espanya des de Bulgària. Vaig emigrar en companyia del meu home i vaig començar a treballar collint verdura. Se'm va presentar l'oportunitat d'arrendar un camp i vaig pensar que havia de fer-ho. Dani, el gerent del magatzem de verdura, em va ajudar molt. Em va ensenyar què havia de plantar i com havia de fer-ho. A poc a poc vaig anar arrendant alguns camps més. Ara, en companyia de la meua família, porte cinc finques amb diferents cultius.

La meua vida és el camp. M'agrada estar a l'aire lliure, amb les plantes. Vaig al camp fins i tot els dissabtes i els diumenges.

## **Què cultiva?**

Fonamentalment, cultivem pimentó italià, roig, del Padró, picant, col xinesa, de Brussel·les, bajoqueta, etc.

Si una collita no va bé un any, tinc l'altra, i d'aquesta manera, anem compensant.

Dani ens ajuda molt. Ens indica amb quins cultius hem de rotar els camps i, a més, ens assegura la compra de la verdura per al seu magatzem d'envasament i distribució.

## **Se sent ajudada?**

Compte amb l'ajuda de tota la meua família. Ací treballen el meu marit, el meu germà i la meua cunyada.

Hem fet arrels en aquesta terra. Fa un temps comprarem una casa i ja tinc dos nets que van a escola ací.

Jo m'encarregue de tota la paperassa. M'alce a les 4 del matí i revise les factures, els contractes, etc. Contracte els treballadors del camp, que solen ser marroquins. Tot ho faig de manera legal, respectant els drets humans. Som com una gran família.

Al final de la temporada fem una gran festa al camp. Matem un corder i ens passem el dia festejant-ho.



The background is a solid teal color. Overlaid on this are white line-art illustrations of various vegetables and leaves. In the upper left, there are leafy greens. In the center, a large, round, ribbed vegetable, possibly a tomato or bell pepper, is shown. Below it, a long, curved vegetable, likely a chili pepper, is depicted. To the right of the chili pepper, there are several individual leaves or petals. The word 'ESTIU' is centered in the middle of the page in a white, sans-serif font.

ESTIU



# Tomata

## ORIGEN

---

- De la família de les albergínies, les creïlles i el pimentó, la tomata prové dels baixos Andes. Cultivada pels asteques a Mèxic, va ser importada a les nostres terres al segle xv com a regal als reis.
- Encara que es cultiven pràcticament arreu del territori valencià, són especialment conegudes les tomates valencianes de l'Horta i de la Ribera Baixa.

## CURIOSITATS

---

- Al principi no s'utilitzava com un aliment, ja que es pensava que era verinosa i, fins i tot afrodisíaca, per això va desencadenar suspicàcies i llegendes al voltant dels seus efectes.
- Les primeres tomates que arribaren a Espanya eren de color groc. Potser és aquest el motiu pel qual l'anomenaren 'poma daurada'.
- La temporada d'aquesta fruita comprén els mesos de maig a agost.
- Es fa servir la dita «Estar roig com una tomata» amb el sentit d'estar molt roig o molt ruboritzat.

## VARIETATS

---

- La tomata valenciana, característica perquè madura en la mata, pot presentar les següents formes o varietats:
- La varietat delizia: amb una forma solcada i plana, es recollecta quan verola, és a dir, quan comença a prendre color.
- La varietat pitonet: coneguda com a mascle, té forma de cor i és més xicoteta. Té la part superior verda i la resta del cos roig.
- La varietat arreplegat: coneguda com a femella, és de gran mida i té una forma irregular a la seua base.
- La varietat rotllo: un híbrid d'ambdues, té una forma plana i una bona grandària.
- En el nostre territori, la major part del cultiu de tomata està destinat a l'autoconsum.

## PROPIETATS

---

- Antioxidant natural, enforteix el sistema immune, combat infeccions, evita malalties cardiovasculars i protegeix la vista.

## USOS CULINARIS

En cru, amb oli d'oliva i herbes aromàtiques. Acompanya una gran varietat de plats i presideix les ensalades. Fregit, en coques i en titaina.



# Pimentó

## ORIGEN

---

→ El pimentó és originari de Bolívia i del Perú. Cristòfol Colom el va dur a Europa al 1493 i, des d'aleshores es va propagar per Europa, Àsia i Àfrica. Al segle XVI, el pimentó ja s'havia cultivat per tot el món.

## CURIOSITATS

---

- Encara que poden presentar diferents colors com el roig, el taronja, el groc i el verd, procedeixen de la mateixa planta: *Capsicum annuum*.
- Del pimentó dolç, sec i molt, s'elabora el pebre roig en pols, que s'utilitza amb freqüència com a colorant culinari.
- Les nostres terres constitueixen un hàbitat perfecte per al seu cultiu, perquè necessita una temperatura ambient mitjana de 20°C i una gran quantitat de llum.

## VARIETATS

---

→ A les zones del sud de València es planta el pimentó valencià, el *piparra* dolç, el pimentó dolç italià, el de Padró i el verd picant.

## PROPIETATS

---

→ Ric en potassi, magnesi, fòsfor i calci. Molt recomanat per a embarassades i xiquets pel seu alt contingut en folats. És un gran antioxidant i ajuda a combatre el colesterol i la diabetis.

## USOS CULINARIS

Amb coques, amb arrossos, cru, a la brasa, fregit, al forn o farcit. Protagonista de plats d'origen valencià com l'esgarradet o la pericana alcoiana.



# Ametla

## ORIGEN

---

→ El cultiu d'aquest fruit s'inicià a Pèrsia, Síria i Israel i van ser els grecs els encarregats de distribuir-lo per tot el Mediterrani. La producció mundial de l'ametla està concentrada principalment a Califòrnia i a Espanya.

## VARIETATS

---

→ A la nostra terra destaquen les varietats marcona i llargueta:  
→ La llargueta és la classe tradicionalment més cultivada mentre que la marcona és considerada com la varietat de major qualitat a escala mundial.

## CURIOSITATS

---

→ És el fruit més consumit al món.  
→ En la cultura hebrea la paraula ametler significa 'el que desperta'.  
→ Fa milers d'anys, les ametles silvestres no eren saludables perquè contenien toxines. Actualment, el consum és possible per la mutació puntual d'un gen que, segons els historiadors, ocorregué a l'Orient fa més de deu mil anys.  
→ Es fa servir la dita «Ser de l'ametla amarga» quan volem expressar que algú és de mala classe.

## PROPIETATS

---

→ Són una font de minerals essencials com el calci, el ferro, el magnesi, el fòsfor, el potassi, el sodi i el zinc. Cada ametla és una píndola nutritiva que ajuda a reduir el colesterol i l'ansietat.

## USOS CULINARIS

Dolces, salades, amargues, torrades, crues, amb oli, amb farina, amb llet i amb licor. En postres típiques de les nostres comarques com la coca d'ametla.



# Garrofa

## ORIGEN

---

- Les garroferes són originàries de les regions mediterrànies. El seu cultiu va ser introduït a Egipte des de Palestina i Síria. Més tard va arribar a Grècia, Itàlia, Espanya i el nord d'Àfrica.

## CURIOSITATS

---

- La garrofera és també coneguda amb el nom de garrover. Etimològicament, deriva de la paraula grega *Keras* (corn o banya) per l'aparença que té el fruit.
- En els seus orígens, la garrofa era un ingredient per als pobres que servia d'aliment per al bestiar i per a les persones en èpoques d'escassetat. Amb el temps, s'ha anat convertint en un producte cotitzat per les indústries farmacèutica i química i el seu valor s'ha disparat.
- Es fa servir la dita «Passar la garrofa» amb el sentit de passar una mala situació.

## VARIETATS

---

- Al nostre territori es cultiven principalment les varietats matalafera, casuda i melera.
- La matalafera: es cultiva a l'agost perquè és de recol·lecció primerenca, té gran vigor i és llarga.
- La casuda: de recol·lecció mitjana, té un port obert i erecte.
- La melera: de recol·lecció mitjana. Aquesta és la varietat més cultivada a comarques com la Canal de Navarrés o la Ribera del Xúquer.

## PROPIETATS

---

- És font de calci, de vitamines A, B2, B3 i B6. Rica en proteïnes, en hidrats de carboni, en antioxidants i en fibra.

## USOS CULINARIS

Com a substituta del cacau en les postres i begudes, en galetes o en gelats.  
En farina sense gluten per a elaborar cervesa de garrofa artesanal.



# Carranc blau

## HÀBITAT

---

- És originari de la costa Atlàntica d'Amèrica del Nord i d' Amèrica Central. Va arribar a les costes espanyoles com a polissó als mercants.

## CURIOSITATS

---

- Gran i agressiu. Temut pels pescadors i pels banyistes, sobretot en la temporada d'estiu, perquè amb la calor es tornen més inquietos i violents.
- El nou habitant de l'Albufera i de les costes valencianes ha obligat els pescadors a canviar el material de les xarxes centenàries per un material més resistent.
- Es fa servir una dita «Com els carrancs» per a referir que alguna cosa va cap enrere, reculant.

## VARIETATS

---

- El carranc blau és una espècie relativament nova a València i el podem trobar tant en aigua dolça com en aigua salada.
- Conviu al llac juntament amb el carranc roig.

## PROPIETATS

---

- Aliment ric en proteïnes i ferro. També és ric en potassi, un potent antioxidant que cuida el sistema nerviós.

## USOS CULINARIS

Cuinat a la brasa o cuit.  
De carn saborosa, és perfecte per als arrossos i caldos de peix.



# Aladroc

## HÀBITAT

---

→ L'aladroc, també anomenat seitó o anxova, és un peix que habita a la majoria dels mars i oceans. Els seus biòtops principals són els oceans Pacífic i Atlàntic, el mar Mediterrani i el mar Negre.

## CURIOSITATS

---

- Als ports valencians, fins al final dels anys seixanta, encara es podien veure els pescadors venent aladrocs que posaven en poals i cridaven: «Aladroc, aladroc!»
- Segons la Societat Espanyola d'Al·lèrgologia, és un dels principals aliments relacionats amb l'anisakiosi, per això recomanen congelar-lo abans de consumir-lo, o bé, cuinar-lo a alta temperatura.

## VARIETATS

---

- L'aladroc i l'anxova són el mateix peix. Quan a l'aladroc se li aplica un procés de saladura, el producte que en resulta l'anomenem anxova.
- Al món existeixen diferents espècies que van des de la més xicoteta, que es pot trobar a l'Amèrica del Sud, fins a l'aladroc duaner que viu als oceans i és més gran.

## PROPIETATS

---

- És ric en minerals com el iode, el calci, el magnesi i el ferro. Aquests minerals contribueixen a reduir els nivells d'estrés, donen energia i eliminen la sensació de cansament.

## USOS CULINARIS

En conserva, en vinagre, en saladura, fregit o a la brasa.



# La mar

PORT DE GANDIA

Entrevistes

Modest Campillo Llorent. Treballador de llotja.  
Alicia Catalán Martínez. Posera.





Modest Campillo Llorent. 60 anys. Treballador de l'lotja, Port de Gandia.



«Cada vegada entra menys peix a la llotja. Si no es prenen mesures, serà complicat que el pescador del Llevant no acabe desapareixent»

**L'ofici li ve de tradició familiar?**

M'he dedicat des de sempre a la pesca perquè és la tradició, en la meua família tots som pescadors.

**Com és el seu treball?**

Treballo ací des de fa 26 anys. La meua faena consisteix a portar el control del peix que entra en la llotja, col·locar les caixes, l'etiquetatge, fer la selecció del producte per grandàries i espècies, netejar els envasos i controlar el gel.

**Amb quin peix es treballa a la llotja?**

Les espècies de peixos que passen per la llotja per a la venda són molt estacionals i depenen molt de la temporada en què ens trobem. Per exemple, a la primavera tenim els caragols i l'abadejo. A la tardor, el llenguado, el rap, el lluç, la gamba blanca, la morralla, la galera o el polp, entre d'altres.

És cert que cada vegada entra menys peix a la llotja, en part perquè hi ha menys barcos pescant. Fa 26 anys hi havia vint barques d'arrossegament i un centenar de barcos xicotets. Hui en dia no en puc saber la quantitat exacta, però en són molts menys. És un treball molt sacrificat i cada vegada menys rendible. Pense que si no es prenen mesures serà complicat que el pescador del Llevant no acabe desapareixent.

**Què ens pot dir del producte de la llotja?**

Nosaltres venem peix fresc i de proximitat. Ací hi ha pescateries que obrin de vesprada i la gent s'emporta el peix acabat de pescar. Si recorre distàncies llargues després que l'han capturat, el peix perd propietats a causa de la conservació en cambres.

**Què és la mar per a tu?**

Per a mi la mar ho és tot. La meua família. La meua vida. Estic molt vinculat a la mar.

**Com veu el relleu generacional? Què passarà amb els pescadors?**

El veig complicat, perquè no podem ser competitiu. Per exemple, en les grans superfícies es venen polps del continent africà que pesen menys d'un quilo. A ells potser que els resulte rendible, però per a nosaltres i per al medi ambient, això suposa una ruïna.

















Alicia Catalán Martínez, 79 anys. Posera, Gandia.



«El peix de les nostres aigües és una delícia. Arriba de la mar directe a la pescateria. I de la pescateria a la teua casa. Què més es pot demanar?»

**Com va arribar al món de la pesca?**

Aquest ofici em ve de tradició familiar. El meu iaio, el meu home, els meus oncles, mon pare, el meu sogre i els meus fills. Tots som pescadors.

La nostra feina consisteix en el següent: les poseres ens quedem en el port esperant les barques. Quan els homes venen de la mar, se'n van a casa a descansar i som nosaltres les qui ens encarreguem del peix. D'entre tots els pescadors que arriben a port, un d'ells es queda amb nosaltres i ens ajuda en la tasca de portar els productes fins a la llotja. Ens acompanya i una vegada allí, veiem la subhasta i recollim els rebuts. Normalment, els pescadors ixen a pescar a les cinc de la matinada i tornen a les cinc de la vesprada.

**Què significa per a vosté la pesca?**

Personalment, abans la pesca em semblava un ofici molt bo, però ara no puc opinar igual perquè les coses han canviat molt. Les espècies que hi ha en les nostres aigües són les mateixes, però hi ha molta menys quantitat i, per tant, pesquem menys.

Hi ha dies que la quantitat de peix recollit a penes dona per a pagar el gasoil de la barca. Cada dia gastem 800 litres de gasoil, i al preu que està actualment, és complicat que isca rendible.

**Com veu el futur?**

Sincerament, l'única cosa que espere és que els meus fills es jubilen en aquest ofici i que amb ells s'acabe la tradició. No vull que els meus nets siguin pescadors. A més de l'escassa rendibilitat, és un ofici perillós i en les famílies es pateix molt. Quan hi ha temporal, ho passem malament. Sense anar més lluny, el meu home s'ha vist en situacions en què no ha pogut entrar al port o ha hagut de rescatar altres pescadors quan s'estaven afonant les seues barques.

**Què ens pot dir de la qualitat del peix?**

Per a mi, el peix de les nostres aigües és una verdadera delícia. Arriba de la mar directe a la pescateria. I de la pescateria pot acabar en la teua casa només en unes hores. Què més es pot demanar? És important per a nosaltres que la gent valore el nostre producte i que el consumisca per davant del que no ve de la nostra mar.



The background is a solid, warm orange color. Overlaid on this background is a line-art illustration in a slightly darker shade of orange. The illustration depicts various autumn-themed items: a bunch of grapes with several leaves on the left; a large, detailed flower with many petals in the lower right; a long, pointed vegetable, possibly a carrot or a long pepper, in the upper right; and a cluster of small, round fruits, likely olives, in the lower left. The word 'TARDOR' is centered in the middle of the page in a white, clean, sans-serif font.

# TARDOR



# Mollet

## HÀBITAT

---

→ Aquest peix viu als fons marins de l'Atlàntic i el Mediterrani.

## CURIOSITATS

---

- Es va comercialitzar per tot el Mediterrani occidental. Partia dels ports d'Hispania emmagatzemat a l'interior de les àmfores situades als fons dels vaixells, amb destinació a les millors taules de les poblacions transalpines.
- Era un dels peixos destacats en els sopars romans, com ho demostren els escrits de l'època.
- La temporada de pesca més favorable és la tardor. Es pesquen amb arts d'arrossegament i tresmall.

## VARIETATS

---

- N'hi ha de dos tipus:
- Mollet de roca: mesura de 10 a 20 cm i té un color roig molt intens.
- Mollet de sorra: pot arribar a mesurar fins a 40 cm. És característic per tindre una tonalitat rosada i viure en hàbitats propers als 400 m de profunditat.

## PROPIETATS

---

- Contenen proteïnes d'alt valor biològic com el fòsfor, el magnesi, el potassi i el ferro. Potencien la memòria, cuiden la pell, els ossos, les dents i aporten poques calories a la dieta.

## USOS CULINARIS

A la planxa, fregit, al forn o filetejat amb verdures.



# Cigala

## HÀBITAT

---

→ Viu a l'oceà Atlàntic, al mar Mediterrani i en aigües de les costes del nord d'Àfrica.

## CURIOSITATS

---

- Antigament, hi havia cigales a partir dels 80 i 100 m, però a causa de la sobrepesca i el deteriorament del fons marí, ara sols es poden aconseguir captures rendibles a profunditats d'entre 300 i 800 m.
- Viu en solitari i amagada perquè és sedentària i nocturna.
- La femella pon els ous cada dos anys. Després d'aparellar-se no els fecunda, sinó que porta els espermatozous del mascle durant un temps al sac seminal.

## VARIETATS

---

- Hi ha diferents tipus de cigala en funció de les mesures i els calibres.
- Podem trobar des de cigales tronc que pesen aproximadament 350 gr, fins a cigales arrosseres que oscil·len entre els 40-50 gr.
- Al nostre territori distingim entre la cigala gran i la cigala xicoteta o cigaló.

## PROPIETATS

---

- Contenen fòsfor, calci i potassi i contribueixen al manteniment dels ossos.
- En canvi, també és rica en purines, que poden causar un augment dels nivells d'àcid úric en sang.

## USOS CULINARIS

Cuinades en arrossos, cuites o a la planxa.



# Bajoqueta tendra

## ORIGEN

---

→ El cultiu s'inicià a Mèxic i Guatemala fa més de set mil anys i es va estendre per tota l'Amèrica del Sud. Els exploradors les van dur a Europa i des d'ací el seu cultiu es va expandir arreu del món.

## CURIOSITATS

---

- La bajoqueta verda més popular és la perona. Deu el nom a Maria Eva Duarte, més coneguda com a Evita Perón.
- No s'han de consumir crues perquè tenen una substància tòxica coneguda com a faseolina que s'elimina durant la cocció.
- En valencià s'utilitza l'expressió «Estar en bajoqueta» per a dir que una feina o un negoci està molt poc avançat, en estat incipient.

## VARIETATS

---

- Les varietats més sembrades a terres valencianes del sud són la bajoqueta plana helda i la bobi.
- Altres bajoquetes tradicionals com la roget, el garrofó, la ferradura i la perona curta, estan tornant a recuperar protagonisme després d'uns anys en què s'havien estat cultivant menys.

## PROPIETATS

---

- Antioxidant natural per l'alt contingut en fibra. Regula el trànsit intestinal. És bona per al sistema immune i manté els ossos forts.

## USOS CULINARIS

Són condiment indispensable  
en la paella valenciana.  
També es cuinen bollides amb creïlla  
i ceba o remenades amb pernil.



# Arròs

## ORIGEN

---

→ El seu origen es remunta deu mil anys enrere al sud-est d'Àsia. Van ser els àrabs els que el van fer arribar a territoris d'aigües pantanoses, com a l'Albufera, segles més tard.

## CURIOSITATS

---

- Després del blat és l'aliment més consumit al món.
- Els valencians van poder fer front a les èpoques de fam i misèria gràcies a l'arròs.
- Hi va haver un temps en què es va intentar acabar amb les plantacions d'arròs valencianes per les plagues de mosquits i les malalties que produïen.
- En valencià s'utilitza l'expressió «No socarrar-se l'arròs» (a algú) per a referir-se a una persona calmada, que no es precipita mai.

## VARIETATS

---

- Sénia, bomba i albufera són varietats amb Denominació d'Origen (DO) Arròs de València.
- El sénia absorbeix els sabors dels aliments com cap altre.
- L'arròs bomba és el més antic, resistent a la sobre cocció, és ferm i consistent.
- La varietat albufera és un híbrid del sénia i de l'arròs bomba i té el millor d'ambdues varietats.

## PROPIETATS

---

- Font d'energia, vitamines i minerals. Ric en proteïnes, fòsfor, magnesi i carbohidrats. Pot prevenir el càncer, calmar el sistema digestiu i enfortir el cor.

## USOS CULINARIS

Són típics de la gastronomia valenciana l'arròs al forn, l'arròs negre, l'arròs caldós, la paella, l'arròs a banda o l'arròs amb fesols i naps.



# Oliva

## ORIGEN

---

→ L'olivera és un arbre originari de la regió del Caucas. A partir d'aquella zona el cultiu es va estendre per Xipre, Egipte i tota la zona costanera del Mediterrani.

## CURIOSITATS

---

- El nostre territori compta amb la concentració més gran d'oliveres mil·lenàries.
- Les olives contenen els quatre sabors bàsics: dolç, amarg, salat i àcid.
- No poden consumir-se directament de l'arbre perquè són molt amargues.
- L'oliva negra no és una varietat. El canvi de color forma part del procés de maduració.

## VARIETATS

---

- Les olives més comunes a les comarques del sud de València són:
  - La varietat Vilallonga: la més coneguda internacionalment.
  - La varietat blanqueta: originària de la comarca del Comtat. El seu nom fa referència al color clar de l'oliva.
  - La xanglot reial: va ser descoberta a la serra d'Énguera.
  - Piqual, alberquina, hojiblanca, alfafara, cornicabra i grossal són també varietats d'oliva que es cultiven al nostre territori.

## PROPIETATS

---

- Aliades contra el colesterol, potencien el sistema immune, ajuden a superar l'anèmia i prevenen malalties cardíagues.

## USOS CULINARIS

Poden menjar-se partides, adobades, farcides o amb sosa. Són un autèntic plaer per als sentits.



# Caqui

## ORIGEN

---

→ Originari de la Xina i el Japó on es cultiva des de fa més de tres mil anys. Va arribar a Espanya al final del segle XIX.

## CURIOSITATS

---

- Pren el nom de la denominació japonesa *Kaki*.
- Comença a recollectar-se a partir de la festivitat de Tots Sants. Per això es coneguda com 'palosanto' a algunes zones del planeta.
- A València, hi ha varietats que es recollecten abans, al setembre i a l'octubre.
- La varietat persimon va nàixer per mutació espontània en una plantació. Es va anar empeltant per a esdevindre en l'actualitat, la varietat més cultivada a la Comunitat Valenciana.

## VARIETATS

---

- Destaca especialment la varietat persimon, de polpa dura i de color brillant. És Denominació d'Origen Protegida (DOP) de la Ribera del Xúquer des de l'any 2001.
- Hi ha una altra varietat, coneguda com a clàssic, que madura a l'arbre i que cal tractar per llevar-li l'amargor.

## PROPIETATS

---

- Amb propietats antioxidants té el doble de fibra que una poma. És un extraordinari purificador que protegeix el nostre cor, afavoreix el sistema immune, la resistència a infeccions i l'activitat muscular.

## USOS CULINARIS

Cru, en conserva, melmelada, macedònia, infusió, ensalada i batuts.



# Els fruiters

Entrevistes

Olegario Olivares. Agricultor.  
M. Ángeles Martínez Moltó. Agricultora.

Olegario Olivares, 60 anys. Agricultor. Oros.



# «La falta de relleu generacional contribuirà a la desaparició de varietats de fruites i hortalisses»

## **D'on li ve l'ofici?**

El meu ofici em ve de família. Els meus iaïos ja eren agricultors. Després les generacions següents ens hem dedicat sempre al camp. Tant és així, que quan jo era menut ja me n'anava, en acabar l'escola, al camp a treballar.

## **Li dedica tot el temps?**

Em dedique al camp tot l'any. Intente cultivar productes contínuament, per temporades. Quan s'acaba una fruita, en comença una altra. I en els moments en què no hi ha fruita, em pose amb altres faenes relacionades amb cuidar el camp, com puga ser la poda.

Normalment, cultive caqui, oliva, pruna i raïm.

## **Té un horari de treball?**

L'horari me'l marca el sol. El més normal és anar a treballar molt matí i en acabant, a esmorzar. Després, una altra volta al camp.

M'agrada molt el meu ofici. Per a mi, el camp no és una forma de vida, és una manera de sentir i de viure. El més bonic és anar a treballar i no saber quina hora és. Això vol dir que estàs a gust.

## **Com veu el futur de l'agricultura?**

Personalment, crec que serà un futur complicat per al camp perquè no es veu el relleu generacional. No és atractiu per als jòvens. Resulta molt sacrificat. No deixa a penes temps per a l'oci. El camp no entén de dies de la setmana, i molt sovint els caps de setmana també has d'anar a treballar. Per això, no pots eixir amb la família o anar a la discoteca, per exemple.

## **Es planten menys varietats que abans?**

Ja no es planten les mateixes varietats que abans. Hui en dia, moltes s'estan perdent, com la poma Sorolla, la poma Perelló, el gínjol... A més, la falta de relleu generacional que ja he esmentat abans, també contribuirà a la desaparició de varietats de fruites i hortalisses. És el que passarà quan desaparega la meua generació.























M. A. P. M. les Martínez Moltó, 70 anys. Agricultora. Oros.

SE MARTINEZ VAELO  
CONCESIONARIO JOHN DEERE  
MELLA (MURCIA)

«Per a mi, el contacte amb l'arbre és un antidepressiu. El mire i sembla que em parla, que em diu el que necessita»

**Com et vas iniciar en el món de l'agricultura?**

Vaig arribar a l'agricultura quasi per casualitat. Abans d'això, vaig treballar durant molts anys en una fàbrica. Arribat un moment d'incertesa econòmica, la direcció de l'empresa no pogué assegurar-me la continuïtat en la faena i vaig pensar en alternatives, entre les quals, comprar un tros de terra de cultiu i treballar-la. Vaig comentar aquesta idea al meu home i junts ens compràrem el primer bancal.

**Quant de temps ha passat des que vas prendre aquella decisió tan valenta?**

45 anys han passat des d'aleshores. Des que compràrem aquell primer bancal fins al dia de hui, he treballat cada dia en el camp.

En tot aquest temps, he après a cultivar la terra, a conduir i a manejar el tractor, etc. El camp és la meua vida.

**Ara cultives oliveres. Sempre ha sigut així?**

Al principi provàrem amb diferents cultius, però finalment vaig decidir que havíem de dedicar-nos en exclusiva a l'olivera.

Per a mi, el contacte amb l'arbre és un antidepressiu. El mire i sembla que em parla, que em diu el que necessita.

**Consideres que és possible viure del camp?**

Abans es podia viure del camp. Els productes es pagaven a un preu raonable i era possible aconseguir una certa rendibilitat. Ara, de cap manera.

Nosaltres hem arribat a produir 50.000 kg per collita. Ara això no ho aconseguim fer. Ja som majors i no podem treballar el camp com cal perquè no podem contractar els treballadors que caldria i, per tant, la producció baixa.

La solució ha de passar per una venda més directa, sense tants intermediaris, perquè el productor pugui sostindre el cultiu i el consumidor no pague preus tan alts.



The background features three line-art illustrations in a dark blue color. A fish is shown in profile, swimming towards the bottom right. A slice of citrus fruit, possibly an orange or grapefruit, is positioned in the upper right quadrant. A whole citrus fruit with a stem and leaves is located in the lower left quadrant. The word "HIVERN" is centered in the middle of the page in a white, bold, sans-serif font.

HIVERN



# Taronja

## ORIGEN

---

- El taronger dolç és originari d'Àsia i es va expandir arreu del món gràcies a la Ruta de la Seda.
- Les primeres plantacions de tarongers a la província de València daten del segle XVIII, a la comarca de la Ribera del Xúquer.

## CURIOSITATS

---

- Al nostre territori va ser introduït pels àrabs com a ornament.
- A mitjan segle XIX, el taronger s'imposà deixant de banda les garroferes, les oliveres i les vinyes per a convertir-se en el fruïter valencià per excel·lència.
- La nostra terra és el bressol de la taronja. També és una forma de vida per a poblacions senceres.
- Es diferencien de les taronges d'altres llocs per tindre una pell més fina i un sabor molt particular.
- En valencià, s'utilitza la dita «Fer eixir el suc de taronja» per a expressar que s'ha obtingut un resultat positiu.

## VARIETATS

---

- Les taronges més representatives del territori són:
- La navelina: una varietat molt productiva que apareix al mercat els primers dies d'octubre i es manté fins a mitjan febrer. És molt dolça.
- La sanguina: és una varietat de corfa brillant. La seua polpa conté vetes roges amb un alt contingut de suc també de color rogenc. Podem trobar-la del gener al març als mercats. A zones com la Ribera, és coneguda com Sanguinellí.
- La València late: és la varietat més important arreu del món. Conté molt de suc. És de maduració tardana i es recol·lecta entre l'abril i el juliol.
- Altres varietats són: la caraca, la navel late, la chislett i la powell.

## PROPIETATS

---

- Aporta gran quantitat de vitamina C, vitamina A, fibres i potassi.
- Reforça la immunitat, combat l'anèmia i preveu malalties cardiovasculars.

## USOS CULINARIS

En salses, sucs, crua o confitada; en postres, macedònies i gelats.



# Carxofa

## ORIGEN

---

- Prové de l'Àfrica del Nord. Els àrabs van estendre aquest cultiu pel Mediterrani. La primera referència escrita a Espanya sobre la carxofa data de l'any 1423.

## CURIOSITATS

---

- El nom científic *Cynara* prové d'una llegenda mitològica. Zeus es va enamorar d'una donzella que s'anomenava Cynara i va decidir emportar-se-la amb ell per tal de convertir-la en deessa. Però ella enyorava la família i se'n va tornar a l'illa on vivia. Enfurimat, Zeus la va convertir en carxofa. El seu sabor amarg i dolç recorda l'amor. El cor, el millor d'aquesta hortalissa, es troba a l'interior.
- En valencià es fa servir la dita «Amb diners, carxofes i amb paper, milotxes» per a expressar la idea que amb diners es té tot i amb documents no es té res.

## VARIETATS

---

- Les principals varietats cultivades al sud de València són: la violeta de Provença, la blanca de Tudela, la imperial star, la romanesco i la macau.
- Entre totes aquestes varietats, la més consumida és la carxofa blanca. Xicoteta i de forma arrodonida, té les fulles centrals molt compactes i de color verd.

## PROPIETATS

---

- Abundant en vitamines del grup B i en fibra.
- Depurativa, diürètica i alcalinitzant. Ajuda el fetge, els renyons i a baixar de pes.

### USOS CULINARIS

Confitades, bollides o torrades;  
al forn, amb arrossos, en tempura  
o en remenats.



# Col

## ORIGEN

---

- Es desconeix exactament el seu origen. Alguns autors pensen que prové de les zones costaneres del Mediterrani, mentre que d'altres pensen que prové de l'Àsia Menor, des d'on es van dur a Europa.

## CURIOSITATS

---

- Aquesta hortalissa troba al Mediterrani les condicions ideals per al cultiu, per això té una gran presència en terres valencianes.
- Els romans consideraven que la col era miraculosa a causa dels seus múltiples beneficis medicinals. Per aquesta raó, la feien servir per a curar problemes pulmonars o com una ajuda a les mares lactants perquè produïren més quantitat de llet.
- El 92% de la seua composició és aigua.
- En valencià s'utilitza l'expressió «Fer la col» per a referir-se a algú que està molestant.

## VARIETATS

---

- Les varietats més comunes són:
  - La col blanca: de color verd pàl·lid, la llum del sol fa que les fulles exteriors siguen verdes i les interiors, blanques.
  - La col llombarda: de color magenta i fulles humides.

## PROPIETATS

---

- És baixa en greixos saturats i colesterol. Alta en fibra dietètica, calci, ferro, magnesi i vitamina A. Combat refredats i infeccions.

## USOS CULINARIS

A la paella i a les ensalades; envinagrada, bollida o fregida amb embotit.



# Alls tendres

## ORIGEN

---

- Hi ha evidències que l'all ja es consumia a Egipte fa cinc mil anys. Els comerciants europeus facilitaren la distribució de manera que l'all es va convertir en una verdura bàsica arreu del món.

## CURIOSITATS

---

- L'all tendre es recollecta abans que acabe de madurar. És un all jove al qual encara no li ha crescut el cap.
- La comarca de la Costera, en concret la ciutat de Xàtiva, és la zona de cultiu més important. La frescor moderada de l'hivern i les aigües dels rius Sants i Bellús són condicions favorables per a l'all tendre.
- En aquesta ciutat se celebra, al febrer, el FirAll amb visites guiades a les plantacions.

## VARIETATS

---

- Els alls tendres camallarga i camacurta són les dues varietats que es cultiven a la Costera.
- Amb la varietat camallarga s'inicia la campanya, ja que és l'all més primerenc. Es planta al final de l'estiu i es pot collir durant la tardor i l'hivern.
- La varietat camacurta es cultiva més tard i la collita s'allarga fins al mes de maig.

## PROPIETATS

---

- Té propietats bactericides, augmenta les defenses i enforteix el sistema immune.

## USOS CULINARIS

Ingredient indispensable a les cuines.  
Podem trobar-los en arrossos, en truites o remenats.



# Abadeget de mar

## HÀBITAT

---

- Habita al mar Mediterrani, al mar Cantàbric i a l'oceà Atlàntic.

## CURIOSITATS

---

- L'abadeget o bacallar és un peix blanc família de l'abadejo, però més xicotet i de carn més suau.
- Els millors mesos per a la seua captura són de l'octubre fins al març.
- És un peix conegut per la seua agressivitat i voracitat. Ataca qualsevol presa que es troba i mata més preses de les que necessita per a alimentar-se.
- En valencià s'utilitza l'expressió «Sec com un abadejo» per a dir que una persona està molt prima.

## VARIETATS

---

- Pertany a la família dels peixos gadiformes o anacantins, que inclou espècies d'importància comercial com el bacallar, l'abadejo o la faneca.

## PROPIETATS

---

- Alt contingut en proteïnes i àcids grassos omega-3 que ajuden a reduir el colesterol. Aquest peix és beneficiós per al bon funcionament del sistema nerviós.

### USOS CULINARIS

A la brasa, fregit, al forn  
o en arrossos.



# Anguila

## HÀBITAT

---

- Viuen en aigües dolces, marines i salobres. Algunes espècies d'anguila són catàdromes, és a dir, emigren de l'aigua dolça per a desovar a l'aigua salada de la mar.

## CURIOSITATS

---

- És el producte estrella de l'Albufera.
- L'anguila naix a l'aigua, nada a la llotja i mor al foc de la cuina.
- La pesca en aquestes aigües és totalment tradicional, artesanal i respectuosa amb el medi.
- Els millors mesos per a la seua captura són el desembre i el gener.
- Cauen amb més facilitat en les trampes dels pescadors quan les aigües estan mogudes.
- En valencià s'utilitza l'expressió «Esmunyir-se com una anguila» per a dir que algú s'ha escapat d'una obligació o d'un compromís.

## VARIETATS

---

- Al món existeixen fins a 21 espècies d'anguiles.
- A l'Albufera, s'anomena anguila pasturenca a la que encara és immadura.
- En canvi, es coneix amb el nom d'anguila maresa, a la que sí que completa el seu desenvolupament en aigües dolces o salobres i es dirigeix als centres de posta a l'altra banda de l'Atlàntic.
- Per a fer aquest recorregut, penetren a les aigües dolces del parc pels emissaris o goles del Pujol, el Perellonet i el Perelló.

## PROPIETATS

---

- És un peix gras, ric en omega-3 i vitamines A i D. Gran font de proteïnes, augmenta la capacitat mental i millora la resistència dels ossos.

## USOS CULINARIS

A la brasa, fregida o cuinada en allipebre, en espardenyà o en arròs al forn.



# L'Albufera

EL PALMAR

Entrevistes

Jose Vicente Bru. Pescador.

Amparo Aleixandre. Secretària de la Comunitat de Pescadors del Palmar.

Jose Vicente Bru, 45 anys. Pescador.



## «La qualitat de l'aigua a l'Albufera s'està recuperant»

### **Des de quan eres pescador?**

Em vaig iniciar en l'ofici de la pesca l'any 2015, així que porte pescant a l'Albufera des de fa aproximadament set anys.

Pertany a una família de pescadors. De fet, tots els que formem part de la comunitat de pescadors ho fem perquè heretem el dret al lloc.

### **Et pots permetre viure només de la pesca?**

En aquests moments sembla que es comença a recuperar poder viure de la pesca, encara que actualment no hi ha ningú que es dedique exclusivament a aquest ofici.

Antigament eixien seixanta barques diàries i en l'actualitat, únicament n'ixen sis. El fet que fa uns anys hi haguera tants pescadors va comportar la necessitat d'establir una limitació de 50 kg de peix per persona.

Hui en dia, les causes d'aquest descens de barques pescant, ja no fan necessari establir un límit i tot el que pesquem es ven.

### **S'està recuperant l'Albufera?**

La qualitat de l'aigua de l'Albufera, hui en dia, s'està recuperant, en contra del que passava fa uns anys quan la qualitat de l'aigua va començar a empitjorar. Això va originar un enorme descens de la quantitat de peix, cosa que va fer que els pescadors s'hagueren de dedicar a altres oficis.

### **Es pesquen les mateixes espècies que antany?**

A hores d'ara continuem pescant les mateixes espècies, com són la llisa, l'anguila i la carpa. El llobarro es pesca en menor quantitat perquè se n'ha reduït la presència en les nostres aigües. A més, hem començat a pescar una nova espècie present al llac: el carranc blau.

### **Es paga bé el peix en el mercat?**

La realitat és que has de pescar molts quilos perquè t'isca rendible eixir a pescar amb la barca. I és que en el nostre cas, igual que passa amb els agricultors, som els que menys beneficis traiem dins de la cadena de distribució.

















Amparo Alexandre, 42 anys. Secretària de la Comunitat de Pescadors del Palmar.



«Els pescadors són els guardians de l'Albufera. Si queda un trosset d'Albufera dempeus és perquè ells l'han protegida»

**Quina és la situació de l'Albufera en aquests moments?**

La pesca a l'Albufera ha anat disminuint molt any rere any, a causa de l'empitjorament continuat de la qualitat de l'aigua. Però estem notant una clara millora. Ara hi ha més algues i això és un bon senyal. Ho notem en la pesca. Per exemple, hi ha hagut anys en què no hi havia llisa al març perquè l'aigua estava estancada. Perquè fluisca la vida, l'Albufera ha de tindre una bona connexió amb la mar.

**Quins productes podem trobar en estes aigües?**

Quant als productes, al llac hi ha moltes espècies, però nosaltres comercialitzem llisa, tenca, anguila, carranc blau i llobarro. A més, ara tenim el carranc roig com a nova espècie invasora i pensem que d'ací a poc el comercialitzarem, ja que la millor manera de controlar una espècie invasora és pescant-la.

**En quina situació es troben els pescadors de l'Albufera?**

Sobre la situació dels pescadors, hui en dia només hi ha dos o tres famílies que es dediquen exclusivament a la pesca. Tots tenen un segon ofici. Molts tenen camps d'arròs i, quan s'acaba la collita, agarren la barca, uns altres tenen restaurants, uns altres fan passejos.

**Quina és la relació dels pescadors amb estes aigües?**

Els pescadors són els guardians de l'Albufera, si queda un trosset d'Albufera dempeus és perquè ells l'han protegida. Prova d'això són els mètodes de pesca que utilitzen, tradicionals i gens invasius amb el medi. No obstant això, no està exempta de riscos. L'Albufera és com una mar xicoteta. Quan hi ha temporal la pesca es converteix en un treball perillós. Els dies de ponent i els dies de boira són realment complicats. A més, les barques no són tan estables com les de la mar, són embarcacions xicotetes i si caus a l'aigua, corres un gran perill perquè els fons són fangosos.

**Quines bondats tenen els productes que es pesquen a l'Albufera?**

Cal dir que l'anguila és el nostre producte estrella. El llobarro és un peix que arriba de la mar amb una carn més seca a causa de la salinitat, però quan el pesquem nosaltres ja és un peix diferent perquè l'aigua dolça li dona una lluentor i una textura úniques. La llisa i la tenca són peixos que, ben tractats, estan molt bons. Després trobem el carranc blau, que porta amb nosaltres des de l'any 2016 i és una espècie molt agressiva. Els pescadors han canviat les xarxes de niló per altres de polietilè per a poder pescar-lo. La singularitat del nostre espai fa que la qualitat dels productes que venem siga única. Vine a la llotja del Palmar i comprova-ho. Consumeix de prop!





TOT L'ANY



# Formatge

## ORIGEN

---

- Les troballes arqueològiques més antigues situen l'origen en l'Antic Egipte, on es creu que ja s'elaboraven formatges frescs.
- L'Antiga Mesopotàmia i l'Antiga Roma han constituït també bressol del seu origen. Amb l'expansió de l'Imperi Romà es van estendre les tècniques d'elaboració del formatge a gran part d'Europa.

## CURIOSITATS

---

- Una llegenda antiga explica que un mercader àrab el va descobrir per casualitat, quan guardava la llet en un recipient fet de l'estómac d'un corder mentre travessava el desert. En obrir-lo, la llet havia fermentat per les altes temperatures i pel quall de l'estómac.
- En valencià s'utilitza l'expressió «Haver-se menjat el formatge del retor» per a dir que a un xiquet li ha caigut una dent de llet.

## VARIETATS

---

- Els formatges tradicionals del sud de València són el formatge fresc de tovalló, el d'ovella de Barxeta, el tronxon i el brull.
- El formatge fresc valencià té més de set-cents anys d'història segons els escrits.
- Al sud de València podem trobar aquests formatges centenaris elaborats artesanalment.
- Són reconeguts pels aromes làctics, la textura ferma, les sensacions mantegoses i el sabor suau i agradable que es pot sentir en assaborir-los.

## PROPIETATS

---

- És una bona font de calci i vitamines A, B i D. Cuida els ossos i és altament recomanable en xiquets, embarassades i persones grans.

## USOS CULINARIS

A les ensalades, a les salses  
i a les postres.



# Mel

## ORIGEN

---

→ La mel té el seu origen en l'era cristiana, on l'apicultura es desenvolupà per la necessitat de fer espelmes per tindre llum.

## CURIOSITATS

---

- Els egipcis i els grecs la consideraven un aliment sagrat amb què, fins i tot, es podien pagar impostos.
- Considerat or líquid, Espanya és el primer productor d'Europa.
- A diferència de qualsevol altre aliment, té la capacitat de conservar-se amb el temps i, si s'emmagatzema al buit, gairebé pot ser eterna.
- Hi ha al voltant de vint mil espècies d'abelles al món, però no totes produeixen mel.
- En valencià fem servir l'expressió «Ser mel» per a dir que una persona o una cosa és bona i molt convenient.

## VARIETATS

---

- A les nostres comarques comercialitzem diferents varietats:
- Les més comunes són la mel de tarongina, d'espígol, d'alzina, d'eucaliptus, de bruc, de romaní, de timó i mel de mil flors.
- Les mels valencianes són de molta qualitat per la gran quantitat d'arbres fruiters que es cultiven, excel·lents per a la pollinització de les abelles.

## PROPIETATS

---

- És un potent cicatritzant, antioxidant i analgèsic. Ajuda a combatre l'insomni i l'ansietat perquè té poders relaxants.

## USOS CULINARIS

A les postres, a la llet  
o a les infusions.



# Embotit

## ORIGEN

---

→ L'origen de l'embotit és predominantment europeu. D'una banda, els embotits secs es desenvoluparen al Mediterrani, ja que el clima era favorable per al seu procés d'elaboració. D'altra banda, l'origen dels embotits cuits se situa a l'Europa del Nord, on el clima era prou fred per a permetre la conservació.

## CURIOSITATS

---

- En la prehistòria van començar a buscar formes de preservar la carn. Primer l'assecaven al sol i després la impregnaven de greix. Amb el descobriment del foc, va arribar la possibilitat de conservar la carn amb el fum i la cocció.
- Altrament, la seua aparició està lligada a l'origen de la sal. Aquest condiment apareix l'any 3000 aC. aproximadament. A partir d'aleshores es comencen a comercialitzar peixos i carns en saladura.
- El poeta grec Homer en la seua obra *L'Odissea*, al segle IX aC., ja va parlar del consum de botifarres.
- En valencià diem «Botifarra mal nugada» per a descriure l'aspecte d'una persona mal feta, d'aparença grotesca.

## VARIETATS

---

- Són embotits típics de les nostres comarques:
- La bufa, potra o poltrota, una llonganissa negra característica de la comarca de la Safor.
- La llonganissa d'Ontinyent, el blanquet o els figatells, elaborats a base de fetge i renyó de porc.
- La llonganissa de Pasqua o la pilota per a l'olla.

## PROPIETATS

---

- Són font de potassi, zinc, magnesi i fòsfor.
- Tenen grans quantitats de ferro i vitamina B12.
- Contenen abundants proteïnes i aporten molta energia per a fer activitat física.

## USOS CULINARIS

Amb ensalades, truites,  
salses o remenats.



# Oli

## ORIGEN

---

- Probablement va ser descobert fa milers d'anys, quan els diferents pobles que habitaven la conca mediterrània iniciaren el cultiu de les oliveres i la posterior extracció del suc de l'oliva.
- L'existència d'oliveres mil·lenàries a les nostres comarques, certifica que el seu cultiu es remunta a l'època romana.
- Aquests arbres troben, en el clima mediterrani de les terres valencianes, unes condicions excel·lents per a desenvolupar-se.

## CURIOSITATS

---

- Des de l'any 1957, l'oli d'oliva ha esdevingut un oli amb Denominació d'Origen (DO), que protegeix el cultiu i la producció al nostre territori.
- La Unesco va declarar la dieta mediterrània Patrimoni Immaterial de la Humanitat l'any 2010 i va fer una menció especial a l'oli d'oliva.
- En valencià diem «Anar per damunt com l'oli» quan volem expressar que algú té vanitat.

## VARIETATS

---

- La Denominació d'Origen Protegida que pertany als nostres territoris són:
- DO Massís del Caroig - Vall d'Albaida: per als olis de la Canal de Navarrés, la Costera i la Vall d'Albaida.
- DO Serranies de Túria - Ribera Magro: per als olis de la Ribera Alta i l'Horta Sud.
- Aquestes DO descriuen un oli verd intens que s'obté gràcies a l'elaboració en fred de l'oliva. Després de fer la primera premsada, s'obté un oli d'oliva verge extra de gran aroma i sabor.
- Grossal, blanqueta, alfafara, cornicabra i xanglot real, entre d'altres, són les varietats d'oliva autòctones que s'utilitzen per a fer aquests olis.

## PROPIETATS

---

- Ric en greixos saludables. Té propietats antiinflamatòries i antioxidants. Regula el colesterol i la pressió arterial.

## USOS CULINARIS

Per a torrar, estofar, confitar, fregir, adobar, conservar, escabetxar o emulsionar.



# Vi

## ORIGEN

---

- El vi, una beguda feta de raïm mitjançant la fermentació alcohòlica del most, té el seu origen a Geòrgia on, recentment, s'ha trobat el celler més antic de vi que data del 8000 aC.
- Es va estendre a Egipte i Grècia entre d'altres. Quan va arribar a Europa, la vinya esdevingué un dels cultius més importants.

## CURIOSITATS

---

- Els romans eren capaços d'envellir un vi durant vint anys segellant les àmfores amb cera.
- El científic francès Louis Pasteur és considerat el pare de l'enologia moderna. El descobriment de la pasteurització va permetre explicar el procés d'elaboració del vi a través de la ciència.
- La Comunitat Valenciana té cinc DOP del vi.
- En valencià diem «La carn fa carn i el vi fa sang» per a indicar que és bo menjar carn i beure vi.

## VARIETATS

---

- Les varietats de raïm autòcton de la zona són: monestrell, arcs, garnatxa, mandó, ull de perdiu, verdil, malvasia, forcalla i merseguera.
- D'altra banda, a l'àrea geogràfica de la Ribera del Xúquer destaca el raïm moscatell, merlot i syrah.
- El vi és un dels principals motors econòmics també a les terres dels Aforins, conegudes com "La Toscana valenciana".
- Entre aquestes varietats, destaca especialment el raïm moscatell, una varietat de raïm blanc mediterrani amb un gran poder aromàtic.

## PROPIETATS

---

- Cuida el cor, conté omega-3, ajuda a prevenir l'artrosi, a protegir la pell, a perdre pes i a retardar l'envelliment.

## USOS CULINARIS

Per a caramel·litzar i marinar aliments, per a donar sabor als sofregits i per a aglutinar les fruites d'unes postres.



# Dolços

## ORIGEN

---

→ El sucre és el protagonista dels nostres dolços. En l'antiguitat només tenia ús medicinal i no va ser fins que els àrabs l'importaren a Espanya des de l'Índia, que començà a utilitzar-se en l'elaboració d'aliments.

## CURIOSITATS

---

- Antigament s'usava la mel per a endolcir qualsevol recepta.
- Al nostre territori hi ha una gran tradició d'elaboració de dolços associada a les festes.
- Una de les receptes tradicionals valencianes més coneguda és la mocadorà. Aquesta tradició es remunta al segle XVIII quan Felip V va prohibir la commemoració de l'entrada de Jaume I cada 9 d'Octubre, dia en què se celebrava una gran festa amb petards. Com a resposta, el gremi de confiters valencians va decidir fer dolços amb les formes de fruites, hortalisses i dels petards prohibits. Es va iniciar així un costum que hui encara és viu.
- En valencià diem «Ser del pinyol dolç» per a descriure que una persona és molt agradable.

## VARIETATS

---

- A l'Horta Sud: dolços de massapà, bunyols de carabassa, pastissos de moniato i rotllets d'anís.
- A la Ribera Alta: coques fines i de carabassa, pastissos de Nadal, rotllos de Sant Blai o l'arnadí, el popular dolç de carabassa.
- A la Ribera Baixa: el panquemao, la reganyà, la coca de sagí, els torrons i les coques d'anous i panses.
- A la Canal de Navarrés: la coca de llardons, el braç de gitano, la coca de llanda, els pastissos de moniato i els rossegons d'ametlla.
- A la Costera: el dolç de carabassa o arnadí, les fogasses, els dolços de massapà en forma d'ossos, fruites i hortalisses per Sant Donís.
- A la Vall d'Albaida: fogasses de carabassa, fogasses d'ametlla i d'anou, la mona de Pasqua i la coca de tomata.
- A la Safor: la rosca de reis, la carabassa santa o el moniato sant i la coca de Mestall.

## PROPIETATS

---

- El sucre comú aporta energia, però és una font pobre de vitamines i minerals.

### USOS CULINARIS

En rebosteria, per a fer salses, conserves i per a endolcir begudes.



# Artesà

Entrevista

Jesús Calabuig. Ramader i productor de formatges artesans.

Jesús Calabuig, 36 anys. Ramader i productor de formatges artesans, Barxeta.



«En les explotacions xicotetes els beneficis estan més repartits, es generen llocs de treball i l'economia reverteix en el poble i el seu entorn»

**Des de quan et dediques a l'ofici?**

Des de menut he ajudat mon pare i he après l'ofici. Quan vaig deixar d'estudiar, sent adolescent, vaig començar a treballar al seu costat. Som la quarta generació de ramaders i productors de formatge. El meu rebesiaio va començar l'ofici pasturant i des de llavors, per tradició, l'hem continuat. Des de l'any 2011, quan mon pare es va jubilar, jo el porte pel meu compte.

**Creus que està garantit el relleu generacional?**

No, cada vegada és més difícil mantindre el negoci perquè el marge de benefici és molt ajustat. Si a això li afeges l'escàs valor que la societat imprimeix al sector primari, que tradicionalment s'ha associat a l'analfabetisme, els jòvens no se senten atrets per aquests oficis.

**I què creus que succeirà amb el producte que tu elabores?**

El que passarà, si les xicotetes explotacions no podem continuar perquè no s'apliquen polítiques que ens donen suport, serà que s'industrialitzarà i així acabarà tota la producció en mans de grans explotacions.

Aquestes explotacions són altament contaminants i sabem, a més, que el seu bestiar no pastura, perquè és ramat estabulat, per això el producte final que ofereixen és un producte de prou menys qualitat i varietat.

**En què ens beneficien les explotacions xicotetes?**

No són tan contaminants, de fet, el bestiar quan pastura neteja el camp i la muntanya i així s'evita la propagació d'incendis.

D'altra banda, els beneficis estan més repartits, es generen llocs de treball i l'economia reverteix en el poble i el seu entorn.

I per descomptat, el consumidor es beneficia d'una major qualitat del producte. Es garanteix d'aquesta manera un valor nutricional major i un producte més fresc.



















# Ovella guirra

Entrevista

Elvira Choques. Ramadera i veterinària.



Elvira Choques. Ramadera i veterinària, Énguera.

# «Al nostre ofici no ha arribat la tecnologia. Pràcticament tots els processos es fan manualment»

## **L'ofici li ve per tradició familiar?**

Soc ramadera per tradició familiar. La granja és un negoci familiar que van iniciar els meus iaïos, fa dècades. Cada dia, m'alce matí, acoste els xiquets a l'escola, m'encarregue dels tràmits i, en acabant, vaig a la granja.

## **Quins animals crien?**

En la nostra granja, criem tres espècies d'ovella encreuada i també tenim l'ovella guirra, que és una espècie autòctona valenciana. Les ovelles van ser domesticades al voltant de l'any 10000 aC. per a obtindre'n llana, carn i llet.

## **Pots descriure'ns l'ovella guirra?**

L'ovella guirra és una espècie que actualment està en perill d'extinció. ANGUIRRA és una associació de criadors creada l'any 1997 que porta un control exhaustiu de la raça. Actualment hi ha prop de 4.000 exemplars a les nostres terres.

És de color rogenc, més alta que les altres, i també produeix més quantitat de llet. S'adapten millor al medi. Els fa igual caminar entre els matolls que fer-ho en una plana, etc. És una ovella diferent. Té un greix intramuscular que les altres no tenen i això la fa única també pel que fa al sabor de la carn, que s'assembla al de la llet, es desfà en la boca. És més saborosa i tendra. A la ciutat de València s'ha utilitzat per a mantindre el llit del riu Túria en bon estat. El pes d'un exemplar adult oscil·la entre els 50 i els 60 kg en les femelles, i entre els 80 i els 90 kg en els mascles. La llet sencera d'ovella és tres vegades més alta en proteïnes que la llet de vaca o de cabra.

## **Li dedica molt de temps al seu treball?**

El meu treball m'ocupa tot el dia. Cal cuidar les ovelles que han criat i assegurar-se que tot el bestiar estiga bé. També soc veterinària i visite altres granges.

## **S'ajuden de tecnologies?**

Al nostre ofici no ha arribat la tecnologia. Pràcticament tots els processos es fan manualment. El problema és que no hi ha mà d'obra qualificada i necessites suport constant.

## **Què li agrada més del seu treball?**

El que més m'atrau del meu treball és que puc estar a l'aire lliure. És sacrificat, però m'agrada molt estar a l'aire lliure i no anar al compàs del rellotge.



















# Altres productes de proximitat

Altres productes de proximitat que podem trobar a les comarques de l'Horta Sud, la Ribera Alta, la Ribera Baixa, la Costera, la Vall d'Albaida, la Safor i la Canal de Navarrés són:

## PRIMAVERA

---

- Carlotes, alls porros, raves, encisams i maduixes.
- La mar ens ofereix llobarro, déntol, caragol, gamba, polp i tonyina roja.

## ESTIU

---

- Bledes, cogombres, cebes, creïlles, carabassetes, albercocs, bresquilles, nectarines, melons, figues i cireres.
- Els productes de la mar són: déntol, sardina i peix de roca.

## TARDOR

---

- Carabasses, bledes, xirivies, moniatos, cebes, dacsa, albergínies, peres, codonys i pomes.
- La mar ens ofereix productes com les galeres, els calamars i les dorades.

## HIVERN

---

- Xicòria, nap, coliflor, fenoll, card, endívia, mandarina, pomelo, llima, raïm i codony.
- Els productes de la mar són: llenguado, lluç i rémol.





# RECEPTES DE TEMPORADA



# Chabe Soler

XEF

Entrevista

Chabe Soler, 42 anys. Xef.



«El meu treball és la meua passió. Faig el que m'agrada i em sent privilegiada per això. No concep la vida sense cuinar»

**Com et vas iniciar en el món de la cuina?**

Vaig començar als 17 anys. La meua germana em va oferir treball en un servei de càtering i el que, al principi, eren unes jornades laborals d'adolescent per a arreplegar uns dinerets, es va convertir en diversió, aprenentatge, oferir atenció, amabilitat, comprensió i a rebre pur agraïment i satisfacció.

**Vas combinar aquest ofici amb els estudis?**

Diguem-ne que vaig trobar la manera d'enllaçar les meues dues passions. Van passar els anys i vaig estudiar Filologia Hispànica. M'encanten les paraules, la seua etimologia. I, a l'hora, el llenguatge culinari. Les sensacions en el paladar, les textures, les olors, els colors, es van convertir en un idioma que coneixia cada vegada més profundament. Vaig aprendre que cuinar per a les persones no consisteix només a manipular aliments, sinó que és tot el procés d'organitzar, quedar, socialitzar, abraçar persones amb diferents maneres de ser, de pensar, de sentir i asseure-les a la mateixa taula...

**Transmets molta força. Has tirat endavant alguna iniciativa?**

Vaig obrir juntament amb la meua germana un restaurant, La Ferrera. Ens ha donat moltes alegries, no sense dificultats. Però he après a afrontar els reptes amb determinació, responsabilitat i il·lusió.

Amb el pas dels anys vaig tindre la necessitat de volar, de seguir aprenent, d'afrontar nous reptes i vaig començar a treballar en un restaurant d'alta cuina on la precisió, la meticulositat, la recerca de la identitat, la combinació, la textura i el sabor superaven el concepte usual de cuina per a convertir-lo en un verdader art.

**Quina relació guarden els productes de proximitat amb la teua cuina?**

Sempre que cuine intente que els productes de temporada en siguin protagonistes pels múltiples beneficis que aporten. La tardor fa gust de bolets, de plat de collera; l'hivern, d'olla de Nadal i de mercat a les ciutats; la primavera, de flors i color i l'estiu, de meló d'Alger i d'aigua freda. Cuine amb productes d'aquestes terres i, en els meus plats, gaudisc de l'oli i els vins carregats d'aromes, dels fabulosos caquis, de les taronges... He creat receptes amb productes de temporada d'elaboració senzilla, intentant ajuntar tradició amb modernitat, perquè tohom pugui cuinar-les. Gaudiu-les!  
Bon profit.



Per a elaborar aquest plat seguirem els passos de la recepta tradicional d'un tàrtar de carn, substituint la carn per sépia o calamar de platja.

Aquesta recepta fresca és una manera diferent, atractiva i accessible de menjar sépia.

# Tàrtar de sépia i remolatxa

1 sépia gran  
1 remolatxa  
1 cullerada sopera de mostassa  
4 cogombrets xicotets  
1 cullerada de tàperes  
4 rovells d'ou fresc  
3 anxoves  
1 cullerada de salsa Perrins  
4-5 escalunyes  
Tabasco  
Salsa de soja al gust

## PROCÉS D'ELABORACIÓ

---

- Comença netejant la sépia llevant-li la pell. Només es necessita el cos. El cap i els tentacles els guardarem per a fer algun guisat o arròs.
- Lliqua les remolatxes. Introdueix el cos de la sépia neta en aquest líquid fins que la sépia obtinga un color rosat (10-15 minuts).
- Després congela la peça fins que quede dura, així serà més fàcil tallar-la a la brunesa (en daus molt menuts).
- Mentrestant, en un recipient de vidre, prepara els rovells cobrint-los amb soja i guarda'ls a la nevera durant 2 hores. Finalment, tritura i reserva.

## PER A LA PREPARACIÓ DE L'ADOB

---

- Pica en trossos molt xicotets les anxoves, les tàperes, els cogombrets i les escalunyes.
- Mescla-ho amb el rovell d'ou, la mostassa de Dijon, la salsa Perrins i el tabasco.
- Afegix-ho tot a l'elaboració anterior. Al gust.
- Trau del congelador la sépia. Talla-la a la brunesa (en daus menuts). Una vegada tallada, mescla-ho tot amb l'adob anterior deixant-ho homogeni.
- Rectifica de sal i de pebre i ja està preparat per a acompanyar-ho amb una bona llesca de pa torrat.



Per a aquesta recepta, us recomane que compreu aladroc frescos, preferiblement dels nostres mercats. La temporada de l'aladroc és de maig a setembre.

# Aladroc en vinagre amb crema freda d'ametles i verdures adobades

8 unitats d'aladroc grossos  
1 cogombre  
1 ceba roja  
1 pimentó italià verd  
20 ml de vinagre de poma  
20 ml de vinagre de Jerez  
200 gr d'ametles crues  
20 gr de sucre  
All al gust  
Molla de pa

## PER A CUINAR ELS ALADROCS

---

- Neteja'ls i congela'ls almenys durant cinc dies.
- Una vegada transcorregut aquest temps, descongela'ls i submergeix-los en aigua amb gel per a dessagnar-los durant 30 minuts.
- Dilueix la sal en aigua a temperatura ambient i després, una vegada diluïda, afegeix el vinagre de poma, el vinagre de Jerez i posa-ho en gel.
- A continuació, submergeix un a un els aladroc en aquesta solució per a curar-los durant 12 hores.
- Quan passe aquest temps, escorre'ls i adoba'ls al gust amb all laminat i julivert picat.
- Per a finalitzar, conserva'ls en oli d'oliva.

## PER A LA CREMA FREDA D'AMETLES

---

- Posa a remulla la molla de pa en aigua freda i escorre-la bé.
- Després, en un robot de cuina, introdueix la molla, el cogombre, el vinagre, les ametles i la sal i tritura a màxima potència fins a aconseguir una crema fina. Afegeix l'oli d'oliva a poc a poc.
- Una vegada tot quede ben integrat, afegeix aigua gelada fins que obtingues la textura desitjada.

## PER A LES VERDURES ADOBADES

---

- Dilueix el sucre en el vinagre i talla les verdures a la brunesa (en daus menuts). En aquest cas, has d'escollir el pimentó, la ceba morada i la carlota.
- Per a acabar, guarda-ho en un pot hermètic.



A la tardor, és tradició a les nostres cases  
dinar un bon plat d'arròs caldós.

# Arròs melós de corder, tòfona i rovellons

80 gr de corder  
4 rovellons  
1 tòfona  
1 gra d'all  
2 tomates de pera ratllades  
400 cl de caldo (concentrat de  
carn de boví o vedella)  
200 gr d'arròs de l'Albufera.  
30 ml d'oli d'oliva verge extra  
Vi negre  
Pebre roig fumat de la Vera  
Safrà

## PER AL CORDER ESTOFAT AMB VI

---

- Cuina el corder de 6 a 8 hores a foc lent amb vi. Guarda'l.
- Fes a trossets la molla del pa.

## PER A CUINAR L'ARRÒS

---

- Sofregeix els rovellons amb el gra d'all picat.
- Afegeix una cullereta xicoteta de pebre roig, amb compte per a evitar que es creme. Ràpidament tira la tomata fins que es caramel·litze i, tot seguit, afegeix el caldo de carn.
- Afegeix el corder que hem estofat prèviament.
- Deixa-ho bullir 5 minuts perquè s'unifiquen els sabors. Rectifica-ho de sal i afegeix safrà.
- Tira l'arròs i remou-lo perquè no s'endurisca al fons.
- Deixa'l bullir durant 18 minuts i remou sovint perquè es lligue el caldo amb el midó que solta l'arròs.
- En el moment de servir el plat, ratlla la tòfona negra i deixa-la caure sobre l'arròs.



Aquesta és una recepta típica de les zones costaneres del nostre territori. L'all i el pebre roig sofregits, literalment el significat d'allipebre, fan que qualsevol ingredient que se'ls sume, constituïska una oda al sabor.

# Allipebre d'anguila i carxofes

3 anguiles  
3 creïlles noves  
4 carxofes  
3 llesques de pa dur  
10-15 d'ametles crues  
1 cabeça d'all  
1 vitet (o 2, al gust)  
100 gr de pebre roig fumat  
Fons de peix

## PREPARACIÓ PRÈVIA DELS INGREDIENTS

---

- En primer lloc, prepara tots els ingredients abans de començar la recepta. Agafarem les anguiles i les carxofes com a ingredients principals.
- La preparació consisteix a:
- Netejar i trossejar les nostres anguiles. Posar-les 20 minuts en aigua amb gel per a dessagnar-les, ja que la sang de l'anguila té un sabor molt potent i no és convenient conservar-la per a aquesta recepta.
- Pelar i laminar els alls.
- Pelar i trossejar les creïlles, això ajudarà a espessir la salsa.
- Netejar les carxofes, tallar-les en quarts i deixar-les en remull amb unes fulles de julivert perquè no s'oxiden.

## PER A L'ELABORACIÓ

---

- En una olla, afegeix l'oli. Espera que s'escalfe i no fumege. Tira els alls i, quan estiguen daurats, incorpora les ametles i el pa dur. Sofregeix-ho tot i deixa-ho en un got de batidora o en un morter.
- Una vegada tot retirat i amb l'oli no massa calent, afegeix les carxofes i sofregeix-les. Incorpora el pebre roig i sofregeix-lo, a poc a poc, sense que es creme. Tot seguit, afegeix les creïlles i el fumet.
- Quan passen 10 minuts des que comence a bullir, afegeix les anguiles i el vitet. Cuina-ho entre 15 i 20 minuts.
- Mentre bullen les creïlles i les anguiles, tritura el pa, les ametles i els alls amb ajuda d'una mica de caldo de la cocció. Aquesta mescla espessirà el guisat.
- 30 o 35 minuts després que haja començat a bullir, l'allipebre estarà preparat. Rectifica'l de sal i de pebre.



De l'ovella guirra consumim normalment la carn, encara que la seua llet també és de gran qualitat i l'aprofitarem.

És una recepta senzilla ja que només entren en joc dos ingredients: la llet d'ovella fresca i el quall.

La quallada és delicada, suau en sabor i llisa en la seua textura. Té un alt valor nutricional i l'únic secret es troba en la qualitat dels ingredients.

# Quallada de llet d'ovella guirra amb cireres al marrasquí i avellanes garapinyades

1 litre de llet fresca d'ovella  
16 gotes de quall líquid (el podem  
trobar en farmàcies)  
500 gr de cireres  
Avellanes garapinyades o  
qualsevol altra fruita seca.  
Licor marrasquí  
Sucre i llima

## PER A LA QUALLADA

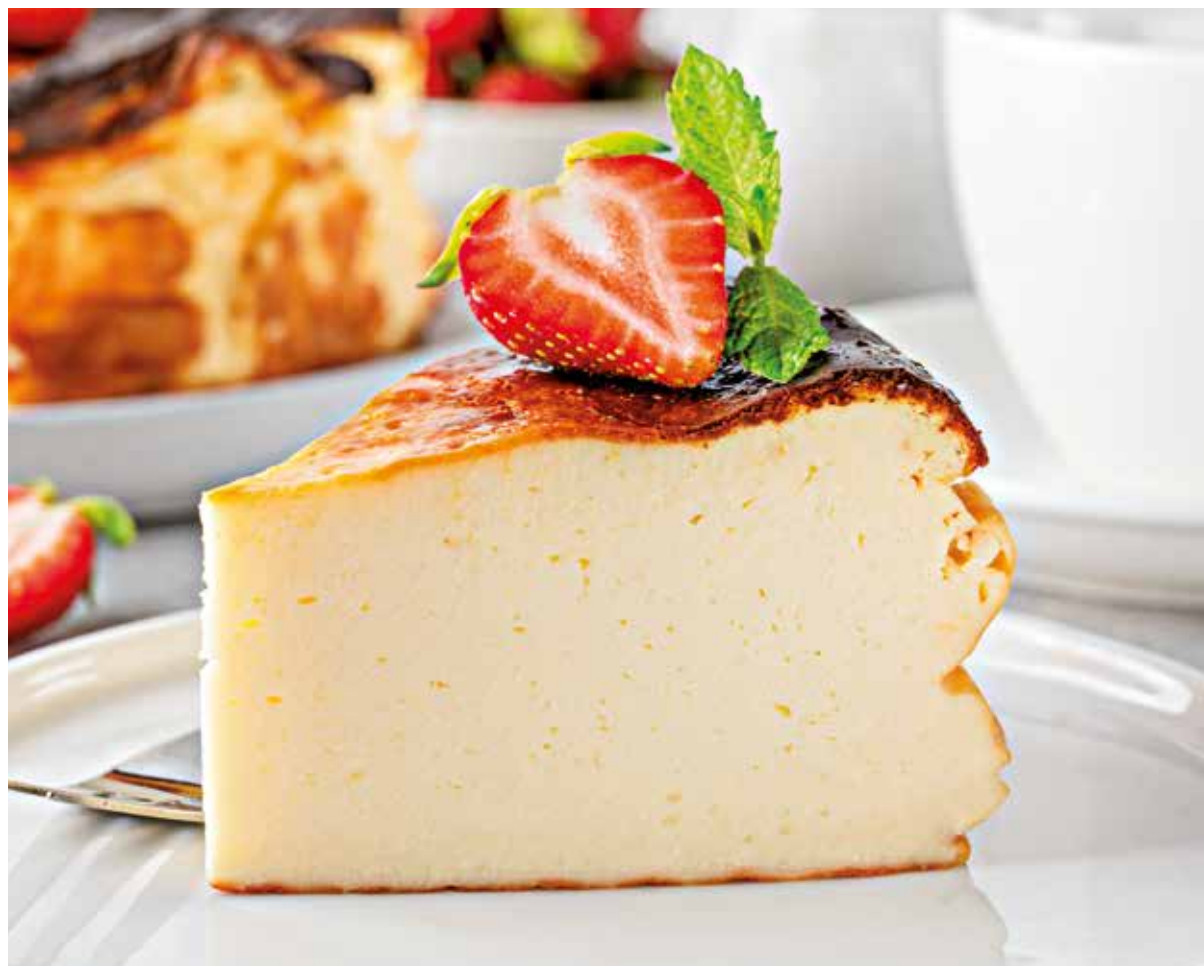
---

- Posa 4 gotes de quall en el recipient on s'haja de fer la quallada.
- Bull la llet i remou-la constantment, ja que és fàcil que s'apegue, fins que arribe als 50°C.
- Reparteix-la entre els recipients on hem posat les gotes de quall. Deixa-ho reposar tot un mínim de 30 minuts. Després ja poden posar-se a la nevera per a consumir-les fredes.
- Guarda-ho tot fins que estiguem a punt d'acabar la recepta.

## PER A LES CIRERES AMB MARRASQUÍ

---

- Lleva l'os de les cireres.
- Col·loca en una olla l'aigua i el sucre. Fes un almívar a foc lent.
- Posteriorment, aromatitza-ho amb nou moscada, suc de llima, canyella i vainilla.
- Afegeix el licor i les cireres desossades.
- Guarda-ho en pots. Estaran bones en 4-5 setmanes.



És una recepta molt senzilla que podem consumir durant tot l'any combinant-la amb fruita de temporada com les maduixes, les magranes, les figues, el xocolate de garrofa o la mel.

# Pastís cremós de formatge de cabra

## Per a la base de galleta

200 gr de galleta Digestive  
125 gr de mantega amb sal

## Per a la crema de formatge

600 gr de formatge cremós d'untar  
180 gr de sucre  
400 gr de nata de muntar  
amb 35% de greix  
100 gr de formatge de cabra  
4 gr de sal  
6 ous

## PROCÉS D'ELABORACIÓ

---

- Tritura les galletes en una màquina de pastar o robot de cuina. Mescla-ho tot amb la mantega per a aconseguir la massa que servirà de base per al pastís.
- Es recomana per a aquestes mesures un motle de 26 cm de diàmetre.
- A continuació, reparteix la massa per la base del motle i introdueix-la a la nevera perquè es refredi i així solidifiqui.
- Escalfa el forn a 180°C.
- Seguidament, buida el got del robot i sense netejar-lo, introdueix tots els ingredients de la crema. Bat durant 20 minuts fins que quede homogeni i agafe una textura espumosa.
- Una vegada transcorreguts els 20 minuts, trau la massa de la nevera i aboca la crema en el motle sobre la base.
- Cuina el pastís de formatge durant 30 minuts.
- Després deixa reposar-lo 30 minuts més i, posteriorment, fica'l a la nevera.
- S'aconsella traure'l del motle una vegada transcorregudes 6 hores. En tractar-se d'un pastís molt cremós, podria deformar-se.
- Acompanya'l amb fruita de temporada i mel.







Castellà

# PRÓLOGO

Como diputado de Desarrollo Rural y Políticas contra la Despoblación de la Diputación de València, es un placer poder participar en la presente publicación, interesante iniciativa impulsada por los Grupos de Acción Local (GAL), Caroig-Xúquer, Gandía-Albufera y Som Rurals.

El libro realiza un recorrido de marcado carácter visual por diversos productos agroalimentarios de los campos y de las aguas de la provincia de València, abordando un par de cuestiones que resultan ser clave para la puesta en valor de dichos productos: la proximidad y la temporalidad.

En un mundo hiperconectado, donde las distancias antaño insalvables se relativizan, tenemos a nuestro alcance la posibilidad de adquirir productos alimenticios de prácticamente cualquier lugar del mundo. Pero muchas veces no somos conscientes del impacto que supone su consumo tanto desde el punto de vista ambiental, por las emisiones ligadas a los procesos logísticos que los hacen llegar a nuestra mesa como por el efecto sobre las economías locales, que ven como su producción tradicional es sustituida por productos de origen lejano, menguando la rentabilidad o incluso la viabilidad de las explotaciones de proximidad.

Por otro lado, esa misma relativización de la distancia rompe con nuestro calendario alimenticio tradicional que, sabiamente, venía aprovechando en cada momento del año las mejores virtudes de cada producto en su punto exacto de crecimiento o maduración.

Ante esta situación, debemos incorporar otro factor a la ecuación: la consciencia. Debemos ser conscientes del impacto positivo sobre la economía y la sociedad que genera consumir productos obtenidos a pocos kilómetros de nuestra residencia. Esto permite generar empleo y actividad económica a lo largo de toda la cadena de distribución y contribuye a fijar población a las áreas rurales. De este modo, los beneficios revierten en nuestra de nuestra comunidad y en la lucha contra el cambio climático. Del mismo modo, debemos ser conscientes de las bondades para nuestra dieta de consumir productos en su momento óptimo, pudiendo aprovechar todas sus cualidades nutricionales sin necesidad de procesos adicionales de conservación.

Frutas, verduras, hortalizas, pescados y mariscos, vinos, aceites de oliva, etc. Los productos de nuestra rica huerta, de los campos de secano del interior, de nuestros puertos y playas, o de la laguna de la Albufera, forman parte de nuestra cultura mediterránea y del acervo gastronómico que nos permite disfrutar en buena compañía ante una buena mesa, gracias al esfuerzo de nuestro sector hostelero, con destacados ejemplos de chefs que han redoblado su apuesta por el producto fresco de calidad y proximidad y lo han convertido también en un atractivo para las personas que nos visitan en cada temporada del año.

Desde estas páginas quiero, por tanto, hacer un llamamiento a poner en valor nuestros productos a través de nuestras decisiones de compra como personas consumidoras, aprovechando la experiencia de quienes se dedican a la agricultura, la pesca, el comercio y la transformación de los mejores productos de nuestra provincia. Vaya por delante mi admiración hacia estos colectivos y el deseo de que sigan formando parte más aún si cabe de nuestro imaginario dietético, gastronómico y emocional colectivo.

Ramiro Rivera Gracia  
*Diputado de Desarrollo Rural y Políticas contra la Despoblación*  
*Diputación de València*

# INTRODUCCIÓN

## EL PODER DEL SISTEMA AGROALIMENTARIO Y EL CONSUMO

La Asociación Desenvolupament Sostenible dels Municipis del Massís del Caroig, Serra Grossa i Riberes del Xúquer, la Asociación Som Rurals y el Grup d'Acció Local del Sector Pesquer la Safor Galp Gandia-Albufera, han editado este libro para la promoción de los productos agroalimentarios locales a partir de los valores asociados: proximidad, calidad, respeto medioambiental, patrimonio y cultura. Porque si conseguimos un sistema agroalimentario más sostenible ambientalmente, preservaremos nuestros paisajes y dinamizaremos las comunidades locales para garantizar la permanencia de los territorios, arraigando lazos.

Aunque son los frutos de nuestras tierras y nuestras aguas, son las manos de nuestras gentes las que generan productos de alto valor gastronómico, identitario de estas comarcas. Son ellos quienes con su esfuerzo y constancia se han hecho protectores de nuestro entorno, constituyendo la llave para la sostenibilidad del territorio.

A través de este libro nos gustaría incentivar y concienciar a nuestros vecinos de la importancia de producir y consumir productos de proximidad y temporalidad. También crear conciencia sobre la importancia de mantener las tierras cuidadas, cultivadas y habitadas, porque eso es garantía de vida.

Este libro trata de apostar por el talento de proximidad, por dar visibilidad a los productores de nuestros territorios, por acercar los productos y los paisajes y por poner en valor sus características, así como la importancia de su consumo. El valor de mirar la etiqueta para comprobar de donde es el producto a consumir es consumo responsable.

Escoger productos locales significa, entre otros beneficios, escoger calidad y salud, favorecer la reducción de las emisiones de CO<sup>2</sup> a la atmósfera para combatir el cambio climático y finalmente, apoyar a la economía local y consiguiendo un precio más justo para sus productores.

El paisaje siempre está ligado a la interacción de las personas, que son quienes producen y quienes elaboran, de ahí la importancia de la agricultura, la pesca y la ganadería para que hayan derivado en una gastronomía rica y fresca basada en sus productos de temporada.

Por eso, reactivar la economía circular de nuestros territorios o apostar por el desarrollo de nuevas actividades y servicios mejorará la economía local y aportará un valor añadido a los productos artesanos del territorio.

Hay que poner atención a la presencia de todas estas características generadoras de oportunidades de desarrollo social y económico en el entorno rural y pesquero, actividades agropecuarias presentes y activas que contribuyen al mantenimiento del territorio. Hay que poner en valor el potencial del sector agroalimentario, impulsar nuevas formas de producción, marcas de calidad territorial y transferencia de casos de éxito para crear sinergias entre el mundo urbano y el rural, consiguiendo crear un entorno lleno de oportunidades en nuestras comarcas.

Por todo ello, los grupos de acción local rural y pesquera nos hemos visto en la necesidad de elaborar este libro conjunto para la valorización de los productos de proximidad de nuestros territorios, con el objetivo de iniciar acciones de márketing a nivel territorial y crear redes de trabajo que puedan conseguir nuevas conexiones que faciliten la aparición de emprendedores que impulsen nuevas acciones.

Finalmente, nos gustaría destacar que el libro pretende como objetivo principal la promoción de los productos agroalimentarios locales a partir de sus valores asociados: la proximidad, el frescor, la calidad, la sostenibilidad y, por último, el respeto medioambiental, patrimonial y cultural.

Texto conjunto de las asociaciones: Grup d'Acció Local del Sector Pesquer la Safor Galp Gandia-Albufera, la Asociación Desenvolupament Sostenible dels Municipis del Massís del Caroig, Serra Grossa i Riberes del Xúquer y la Asociación Som Rurals.

# PROXIMIDAD

Los productos de proximidad son aquellos cultivados o producidos cerca del lugar donde son vendidos. El rango de distancia que se establece comprende entre los 0 y los 100 kilómetros aproximadamente. También se les conoce como productos de km 0.

València es una tierra fértil, abundante, que nos ofrece un gran abanico de posibilidades de consumo en cualquier época del año.

Cada vez son más las personas que al hacer la compra se interesan por el lugar de procedencia de los productos. Mirar la etiqueta es un pequeño gesto que nos proporciona una gran cantidad de información útil y beneficiosa.

Todos sabemos que consumir productos de proximidad es mucho más beneficioso para la salud del consumidor y para el medio ambiente, pero, ¿por qué no lo hacemos?

Vivimos en un mundo globalizado e interconectado. En él, se están imponiendo la inmediatez y la comodidad. Aspectos como la calidad de los productos, su procedencia o la distancia que han recorrido hasta llegar a nuestras manos, han dejado de ser una prioridad para la mayoría de los consumidores.

## BENEFICIOS

### DEL CONSUMO DE PRODUCTOS DE PROXIMIDAD

#### SALUD Y VALOR NUTRICIONAL

---

→ Los productos de largas cadenas de distribución pasan por extensos períodos de refrigeración y/o congelación y son tratados con productos químicos para su conservación.

En cambio, los productos de nuestra tierra se distribuyen directamente, garantizando frescura y calidad. Además, cumplen rigurosamente con la normativa de seguridad alimenticia y trazabilidad del producto. Hay que tener en cuenta que en nuestros mercados podemos encontrar productos de importación de países en los que está permitido usar elementos químicos que la Unión Europea prohíbe a sus productores.

#### TEMPORALIDAD DE LOS PRODUCTOS

---

→ La naturaleza es sabia y nos aporta los nutrientes necesarios en cada estación. Si a esto le sumamos que los productos son cosechados en su momento justo de maduración, las propiedades nutricionales son mayores, aportando los nutrientes que necesitamos en cada época del año: sandías en verano para hidratar, granadas en otoño para depurar, naranjas en invierno con grandes dosis de vitamina C para reforzar, etc.

#### COMUNIDAD Y CUIDADO DEL ENTORNO

---

→ Consumir producto de proximidad significa favorecer que los productores locales puedan subsistir y se sigan manteniendo los oficios, asegurando así el relevo generacional. Con ello, se propicia el asentamiento rural y la vida de sus poblaciones volviendo a este sentimiento de comunidad que ha impregnado la vida de nuestros mayores.

→ Así mismo, el ganado de pastoreo, limpia nuestros campos y bosques favoreciendo la prevención de incendios. Además, se garantiza que la biodiversidad se mantenga, favoreciendo la continuidad de las especies autóctonas, así como la recuperación de las especies en peligro de extinción, como la oveja guirra o la anguila.

#### REDUCCIÓN DE LA HUELLA DE CARBONO

---

→ EL 27% de las emisiones de gases de efecto invernadero son producidas por el transporte de alimentos.

→ Si disminuimos la compra de alimentos de importación como las naranjas de Sudáfrica, el pescado patagónico o el arroz asiático, por alimentos producidos o elaborados cerca de nuestros hogares, contribuiremos a reducir en gran medida la huella de carbono.

# Primavera

## SEPIA

---

### HÁBITAT

Habitán en el Mediterráneo. En fondos arenosos y en prados submarinos cerca de la costa. También pueden vivir en grandes profundidades.

### CURIOSIDADES

Percibe el mundo únicamente de color gris, aunque con gran nitidez.

Es un molusco misterioso que expulsa tinta para despistar a sus depredadores.

Vive entre uno y dos años y tiene tres corazones. Las hembras se sacrifican para salvar su descendencia. Una vez fecundadas, se alejan a poner las huevas a un lugar tranquilo. Allí permanecen guardando sus huevas sin comer, hasta que hacen eclosión. En ese momento, la hembra muere.

### VARIETADES

En nuestras costas podemos encontrar dos especies de sepia: la orbignyana y la elegans, de menor tamaño.

### PROPIEDADES

Ricas en calcio, yodo y vitaminas A, B y E.

### USOS CULINARIOS

En arroces, a la plancha, con cebolla o con ajo; guisada en salsa con patatas y guisantes.

## LISA DE LA ALBUFERA

---

### HÁBITAT

Vive cerca de las desembocaduras de los ríos y de los lagos. Se alimenta de algas y sedimentos. Es un pez muy típico de la Albufera. Junto con la tenca y la anguila forma parte de la historia del lago.

### CURIOSIDADES

La lisa o mújol es un pez conocido también como cabezudo.

A las huevas de este pez se lo denomina «el caviar del Mediterráneo».

Suelen crecer entre 3,9 y 6,4 cm al año.

### VARIETADES

En la Albufera pueden observarse ejemplares que van desde los 1500 gr hasta los 8000 gr de peso.

### PROPIEDADES

De sabor fuerte, es rica en omega-3 y vitamina D.

### USOS CULINARIOS

Al horno, a la brasa o al rescoldo, a la espalda y a la sal; en arroces y guisadas; como aperitivo aliñadas con salsa verde.

## HABAS

---

### ORIGEN

Procedentes de Persia. Se cultivan en todo el continente.

### CURIOSIDADES

La festividad de las fallas nos recuerda que es tiempo de habas.

En las casas valencianas se suele decir que las primeras habas del año son motivo de alegría, siempre que sean del terreno y acabadas de recolectar.

Se utiliza la expresión valenciana «Traure favetes» para expresar que las cosas van a mejorar o van a salir bien.

### VARIETADES

Luz de Otoño: variedad extra temprana.

Muchamiel: variedad destinada a la recolección. También recibe el nombre de cuarentena porque se siembra en septiembre y en cuarenta días es apta para el consumo.

Aguadulce: variedad semi tardía.

Haba valenciana: son las habas más largas del mercado.

### PROPIEDADES

Es un súper alimento rico en hierro. Combate la anemia y favorece el buen funcionamiento del sistema nervioso. Reduce el colesterol y nos protege de enfermedades cardiovasculares.

### USOS CULINARIOS

En arroces, a la plancha, con cebolla y con ajo; guisadas con patatas, guisantes y en salsa; a la cazuela con alcachofas, cebolla y jamón.

## AGUACATE

---

### ORIGEN

Procedente de América Central donde era conocido como Ahuacatl, que significa testículo en azteca.

### CURIOSIDADES

Los colonos españoles lo llamaron 'pera de indias' y lo importaron a nuestro continente.

Nuestra climatología es idónea para su cultivo. Antiguamente la semilla del aguacate era usada como tinta para escribir. Se descubrió que produce un líquido que en contacto con el aire se vuelve de color rojo.

### VARIEDADES

Su cultivo se ha expandido por la Safor y la Ribera donde mayoritariamente se siembran las variedades Hass y Lamb Hass.

### PROPIEDADES

Son buenos para el corazón. Tienen propiedades antiinflamatorias. Contribuyen a calmar el sistema nervioso. Ayudan a prevenir el cáncer de piel y la aparición de arrugas.

### USOS CULINARIOS

Se utiliza como ingrediente para ensaladas o untado en crema en un trozo de pan.

## REMOLACHA

---

### ORIGEN

La remolacha de mesa tiene su origen en la Europa mediterránea y el norte de África. Posteriormente se extendió por toda Europa y la India.

### CURIOSIDADES

El ancestro salvaje de esta planta es conocido con el nombre de acelga marina.

La pulpa es densa y succulenta y recibe el sabor de la tierra donde ha crecido.

### VARIEDADES

Remolacha roja: de un color rojo intenso.  
Remolacha azucarera y remolacha forrajera: utilizadas como materia prima en las industrias.

### PROPIEDADES

Da sensación de saciedad, pero no engorda y puede utilizarse como colorante para endulzar

las comidas. Controla la presión arterial, cuida el corazón y es un potente anticancerígeno.

### USOS CULINARIOS

Cruda, hervida o al horno; en zumos y batidos; en ensaladas o adobada con aceite y limón.

## CIRUELA

---

### ORIGEN

Originarias del Cáucaso, Anatolia y Persia. Familiar de las rosáceas. Su cultivo se extiende por todo el Mediterráneo.

### CURIOSIDADES

El nombre originario proviene del latín y significa 'color de cera'.

El emperador Carlomagno hizo plantar ciruelos por todo el imperio. La variedad de su cromatismo influye en su sabor. Hay de muchos colores: amarillas, verdes o moradas.

En valenciano es muy conocido el dicho «No ni dir ni pruna» cuando queremos decir que alguien se queda callado o está en silencio.

### VARIEDADES

En las comarcas de la Costera y la Vall d'Albaida se cultivan mayoritariamente la serie black y la serie Santa Rosa.

La provincia de València es una gran exportadora.

### PROPIEDADES

La ciruela es rica en potasio y vitamina C. Tiene muchos nutrientes esenciales para la vista. Protege el ADN.

### USOS CULINARIOS

Podemos encontrarla en postres, pasteles y salsas; cruda o acompañada de guisantes y de carne.

→ LA HUERTA: DANI LLOBELL SANCHÍS, 48 AÑOS. INGENIERO AGRÓNOMO (SOCIO DE UN ALMACÉN DE ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN DE VERDURAS Y HORTALIZAS).

*”Seguiremos intentando potenciar el cultivo de las especialidades autóctonas como el tomate valenciano, la judía roget, perona o bobí y el garrofó”*

¿En qué consiste vuestro oficio?

Nuestra labor consiste en acompañar en todo el proceso a nuestros agricultores asociados. Les programamos los cultivos y les organiza-

mos lo que tienen que hacer en cada temporada. Les facilitamos las semillas, los plántulos, los envases, etc. Ellos se encargan de cultivar y cosechar bajo nuestras directrices y nosotros les garantizamos la compra de su producto. Después envasamos y distribuimos.

**¿Cuál es el perfil del labrador que decide trabajar con vosotros?**

Trabajamos con perfiles de agricultores muy variados, aunque tienen algo en común. Gran parte de los valencianos que siguen labrando la tierra tienen más de 55 años y sus hijos no van a continuar con la misma profesión. La mayoría ha decidido estudiar y dedicarse a otros oficios. Si bien es cierto, hay algunos jóvenes que están optando por la agricultura como forma de vida, estos son la excepción.

**Entonces, ¿crees que el relevo generacional está en riesgo?**

El verdadero relevo generacional lo están realizando los inmigrantes. Nosotros trabajamos con algunos de ellos que han llegado y se han integrado como uno más, como Abdin (de Marruecos), Natalia (de Bulgaria) o Dani Gabos (de Rumanía) que además habla valenciano perfectamente. Algunos inmigrantes alquilan fincas, aprenden el oficio y las cultivan. Nosotros les ayudamos y les asesoramos en todo este proceso.

**¿Qué opinión te merece el futuro de la agricultura valenciana?**

Sobre el futuro de la agricultura en Valencia, creo que la mayoría de cultivos se irán a otros países como Marruecos o Egipto. La principal motivación es que las multinacionales quieren precios baratos y en estos lugares el coste de la mano de obra es más bajo.

Mientras eso ocurre, aquí seguiremos intentando potenciar el producto local y de temporada, las especialidades autóctonas como el tomate valenciano, la judía *roget*, *perona* o *bobi*, *garrofó*, ajo tierno, pero no podemos competir por ejemplo con la judía helda, frente a la Marruecos.

**→ LA HUERTA: NATALIA MITCOVA, 55 AÑOS. AGRICULTORA. BULGARIA.**

*“Mi vida es el campo. Me gusta estar al aire libre con las plantas”*

**¿Por qué decide vincularse a la agricultura?**

Me inicié en la agricultura hace ahora 20

años, cuando llegué a España. Emigré junto a mi marido y comencé a trabajar recogiendo verdura. Se me presentó la oportunidad de arrendar un campo y pensé que debía hacerlo. Dani, gerente del almacén de verdura, me ayudó mucho. Me enseñó qué plantar y cómo hacerlo. Poco a poco fui arrendando algunos campos más. Ahora llevo 5 fincas con diferentes cultivos junto a mi familia.

Mi vida es el campo. Me gusta estar al aire libre, con las plantas. Voy al campo incluso los sábados y los domingos.

**¿Qué cultiva?**

Fundamentalmente cultivamos pimiento italiano, rojo, padrón, picante, col china, col de bruselas, judía...

Si una cosecha no va bien un año, tengo la otra y, de esta forma, vamos compensando.

Dani nos ayuda mucho. Nos indica con qué cultivos debemos rotar los campos y además nos asegura la compra de la verdura para su almacén de envasado y distribución.

**¿Se siente respaldada?**

Cuento con la ayuda de toda mi familia. Aquí trabajan mi marido, mi hermano y mi cuñada. Hemos echado raíces en esta tierra. Hace un tiempo compramos una casa y ya tengo dos nietos escolarizados aquí.

Yo me encargo de todo el papeleo. Me levanto a las 4 de la mañana y reviso las facturas, los contratos, etc.

Contrato a los trabajadores de los campos, que suelen ser marroquíes. Todo lo hago de forma legal, respetando los derechos humanos. Somos como una gran familia.

Al final de la temporada hacemos una gran fiesta en el campo. Matamos un cordero y nos pasamos el día festejándolo.

# Verano

## TOMATE

---

**ORIGEN**

De la familia de las berenjenas, las patatas y el pimiento, el tomate proviene de los bajos Andes. Cultivado por los aztecas en México, fue importado a nuestras tierras en el siglo XV como regalo a

los reyes. Aunque se cultivan prácticamente en todo el territorio valenciano, son especialmente conocidos los tomates de l'Horta y los del Perelló, en la Ribera Baixa.

### CURIOSIDADES

Al principio no se utilizaba como un alimento, puesto que se pensaba que era venenoso e incluso afrodisíaco, por eso desencadenó suspicacias y leyendas alrededor de sus efectos.

Los primeros tomates que llegaron a España eran de color amarillo. Tal vez este sea el motivo por el cual lo denominaron 'manzana dorada'.

La temporada de esta fruta comprende los meses de mayo a agosto.

Se usa la expresión «Estar roig com una tomata» para describir que alguien está muy rojo o muy ruborizado.

### VARIEDADES

El tomate valenciano característico por madurar en la mata, puede presentar las siguientes formas o variedades:

La variedad delizia: con una forma surcada y plana, se recolecta cuando empieza a tomar color.

La variedad pitonet: conocida como macho, tiene forma de corazón y es más pequeña. Tiene la parte superior verde y el resto del cuerpo rojo. La variedad arreplegat: conocida como hembra, es de gran tamaño y tiene una forma irregular en su base. La variedad rollo: un híbrido de estas dos últimas, tiene una forma plana y un buen tamaño. En nuestro territorio, la mayor parte del cultivo de tomate está destinado al autoconsumo.

### PROPIEDADES

Antioxidante natural, fortalece el sistema inmune, combate infecciones, evita enfermedades cardiovasculares y protege la vista.

### USOS CULINARIOS

En crudo, con aceite de oliva y hierbas aromáticas. Acompaña gran variedad de platos y preside las ensaladas.

## PIMENTÓN

---

### ORIGEN

El pimiento es originario de Bolivia y del Perú. Cristóbal Colón lo llevó a Europa el en 1493 y desde entonces se propagó por Europa, Asia y África. En

el siglo XVI, el pimiento ya se había cultivado en todo el mundo.

### CURIOSIDADES

Aunque pueden presentar diferentes colores como el rojo, el naranja, el amarillo y el verde, proceden de la misma planta: *Capsicum annum*.

Del pimiento dulce, seco y molido, se elabora el pimentón en polvo, que se utiliza con frecuencia como colorante culinario.

Nuestras tierras constituyen un hábitat perfecto para su cultivo, porque necesita una temperatura ambiente media de 20 °C y una gran cantidad de luz.

### VARIEDADES

En las zonas del sur de València se planta el pimiento valenciano, el piparra dulce, el pimiento dulce italiano, el de Padrón y el verde picante.

### PROPIEDADES

Rico en potasio, magnesio, fósforo y calcio. Muy recomendado para embarazadas y niños por su alto contenido en folatos. Es un gran antioxidante y ayuda a combatir el colesterol y la diabetes.

### USOS CULINARIOS

En cocas, con arroces, crudo, a la brasa, frito, al horno o relleno.

Protagonista de platos de origen valenciano como el esgarradet o la pericana alcoyana.

## ALMENDRA

---

### ORIGEN

El cultivo de este fruto se inició en Persia, Siria e Israel. Los griegos fueron los encargados de distribuirlo por todo el Mediterráneo. La producción mundial de la almendra está concentrada principalmente en California y España.

### CURIOSIDADES

Es el fruto más consumido en el mundo.

En la cultura hebrea la palabra almendra significa 'el que despierta'.

Hace miles de años, las almendras silvestres no eran saludables porque contenían toxinas. Actualmente, su consumo es posible por la mutación puntual de un gen que, según los historiadores, ocurrió en Oriente hace más de diez mil años.

Se usa el dicho «Ser de l'ametla amarga» cuando queremos expresar que alguien es de mala clase.

## VARIETADES

En nuestra tierra destacan las variedades marcona y largueta.

La largueta es la clase tradicionalmente más cultivada mientras que la marcona es considerada como la variedad de mayor calidad a escala mundial.

## PROPIEDADES

Son fuente de minerales esenciales como el calcio, el hierro, el magnesio, el fósforo, el potasio, el sodio y el zinc. Cada almendra es una píldora nutritiva que ayuda a reducir el colesterol o la ansiedad.

## USOS CULINARIOS

Dulces, saladas, amargas, tostadas, crudas, en aceite, en harina, en leche o en licor. En postres típicos de nuestras comarcas como la coca de almendra.

## GARROFA

### ORIGEN

Los algarrobos son originarios de las regiones mediterráneas. Su cultivo fue introducido en Egipto desde Palestina o Siria. Más tarde llegó a Grecia, Italia, España y al norte de África.

### CURIOSIDADES

El algarrobo es también conocido con el nombre de garrofera. Etimológicamente, deriva de la palabra griega *Keras* (cuerno) por la apariencia que tiene el fruto.

En sus orígenes, la algarroba era un ingrediente para los pobres que servía de alimento para el ganado y para las personas en épocas de escasez. Con el tiempo, se ha ido convirtiendo en un producto cotizado por las industrias farmacéutica, industrial y química y su valor se ha disparado. Se usa la expresión «Passar la garrofa» para describir que se está pasando una mala situación.

### VARIETADES

En nuestro territorio se cultivan principalmente las variedades matalafera, casuda y melera. La matalafera: se cultiva en agosto porque es de recolección temprana, tiene gran vigor y es larga. La casuda: de recolección mediana, tiene un porte abierto y erecto.

La melera: de recolección mediana. Esta es la variedad más cultivada en comarcas como la Canal de Navarrés o la Ribera del Xúquer.

### PROPIEDADES

Es fuente de calcio, de vitaminas A, B2, B3 y B6. Rica en proteínas, en hidratos de carbono, antioxidantes y fibra.

### USOS CULINARIOS

Como sustituta del cacao en los postres y bebidas, en galletas o en helados.

En harina sin gluten para elaborar cerveza de garrofa artesanal.

## CANGREJO AZUL

### HÁBITAT

Es originario de la costa Atlántica de Norteamérica y América Central. Llegó a las costas españolas como polizón en los mercantes.

### CURIOSIDADES

Grande y agresivo. Temido por los pescadores y por los bañistas, sobre todo en la temporada de verano porque con el calor se vuelven más inquietos y violentos.

El nuevo habitante de la Albufera y de las costas valencianas ha obligado a los pescadores a cambiar el material de las redes centenarias por otro más resistente.

Se usa la expresión «Com els crancs» para describir que algo va hacia atrás, reculando.

### VARIETADES

El cangrejo azul es una especie relativamente nueva en València y lo podemos encontrar tanto en agua dulce como en agua salada. Convive en el lago junto al cangrejo rojo.

### PROPIEDADES

Alimento rico en proteínas y hierro. También es rico en potasio, un potente antioxidante que cuida el sistema nervioso.

### USOS CULINARIOS

Cocinado a la brasa o cocido. De carne sabrosa, es perfecto para los arroces y los caldos de pescado.

# BOQUERÓN

---

## HÁBITAT

El boquerón, también llamado anchoa, es un pez que habita la mayoría de los mares y océanos. Sus biotopos principales son los océanos Pacífico y Atlántico, el mar Mediterráneo y el mar Negro.

## CURIOSIDADES

A finales de los años 60, en los puertos valencianos todavía se podía ver a los pescadores vendiendo boquerones que ponían en cubos al grito de: «¡Boquerón, boquerón!»

Según la Sociedad Española de Alergología, es uno de los principales alimentos relacionados con la alergia anisakiasis, por eso se recomienda congelarlo antes de consumirlo o bien, cocinarlo a altas temperaturas.

## VARIEDADES

El boquerón y la anchoa son el mismo pez. Cuando al boquerón se le aplica un proceso de saladura, al producto que resulta lo denominamos anchoa. Aunque en la Albufera no hay variedades, en el mundo existen diferentes especies que van desde la más pequeña, que se puede encontrar en Sudamérica, hasta la especie más grande, el boquerón aduanero que vive en los océanos.

## PROPIEDADES

Es rico en minerales como el yodo, el calcio, el magnesio y el hierro. Estos minerales contribuyen a reducir los niveles de estrés, dan energía y eliminan la sensación de cansancio.

## USOS CULINARIOS

En conserva, en vinagre, en saladura, frito o a la brasa.

→ **PORT DE GANDIA: MODEST CAMPILLO LLORENT. TRABAJADOR DE LONJA, PORT DE GANDIA.**

*“Cada vez entra menos pescado en la lonja. Si no se toman medidas será complicado que el pescador del Levante no acabe desapareciendo”*

¿El oficio le viene de tradición familiar?

Me he dedicado desde siempre a la pesca porque es la tradición. En mi familia todos somos pescadores.

¿Cómo es su trabajo?

Trabajo aquí desde hace 26 años. Mi puesto

consiste en llevar el control del pescado que entra en la lonja, colocar las cajas, el etiquetado, hacer la selección del producto por tallas y especies, limpiar los envases y controlar el hielo.

¿Con qué pescado se trabaja en la lonja?

La especie de pescado que pasa por la lonja para su venta es muy estacional y depende mucho de la temporada en la que nos encontramos. Por ejemplo, en primavera tenemos los caracoles y el bacalao. En otoño el lenguado, el rape, la merluza, la gamba blanca, la morralla, la galera o el pulpo, entre otros.

Es cierto que cada vez entra menos pescado en la lonja, en parte porque hay menos barcos faenando. Hace 26 años había 20 barcos de arrastre y 100 barcos pequeños. Hoy día no puedo saber la cantidad exacta, pero el número es mucho menor.

Es un trabajo muy sacrificado y cada vez menos rentable.

Pienso que si no se toman medidas, será complicado que el pescador del Levante no acabe desapareciendo.

¿Qué nos puede decir del producto de la Lonja?

Nosotros vendemos pescado fresco y de proximidad. Aquí hay pescaderías que abren por la tarde y la gente se lleva el pescado recién salido del mar. Si recorre largas distancias tras su captura, el pescado pierde propiedades debido a la conservación en cámaras.

¿Qué es el mar para ti?

Para mí, el mar lo es todo. Mi familia. Mi vida. Estoy muy vinculado al mar.

¿Cómo ve el relevo generacional? ¿qué va a pasar con los pescadores?

Lo veo complicado. Porque no podemos ser competitivos.

Por ejemplo, en las grandes superficies se venden pulpos del continente africano que pesan menos de un kilo. A ellos les resultará rentable, pero para nosotros y, sobre todo, para el medio ambiente, eso supone una ruina.

→ **PORT DE GANDIA: ALICIA CATALÁN MARTÍNEZ, 79 AÑOS. POSERA. GANDIA.**

*“El pescado de nuestras aguas es un manjar. Llega del mar directo a la pescadería. Y de la pescadería a tu casa. ¿Qué más se puede pedir?”*

¿Cómo llegó al mundo de la pesca?

Este oficio me viene de tradición familiar. Mi

abuelo, mi marido, mis tíos, mi padre, mi suegro y mis hijos. Todos somos pescadores. Nuestro oficio consiste en lo siguiente: las poseras nos quedamos en el puerto esperando a las barcas. Cuando los hombres vienen del mar, se van a casa a descansar y somos nosotras quienes nos encargamos del pescado. De entre todos los pescadores que arriban a puerto, uno de ellos se queda con nosotras y nos ayuda en la tarea de llevar los productos hasta la lonja. Nos acompaña y una vez allí, vemos la subasta y recogemos los recibos. Normalmente, los pescadores salen a faenar a las 5 de la mañana y vuelven a las 5 de la tarde.

#### ¿Qué significa para usted la pesca?

Personalmente, antes la pesca me parecía un oficio muy bueno, pero ahora no puedo opinar lo mismo porque las cosas han cambiado mucho. Las especies existentes en nuestras aguas son las mismas, pero hay mucha menos cantidad y, por tanto, pescamos menos.

Hay días en los que la cantidad de pescado recogido apenas nos alcanza para pagar el gasoil del barco. Cada día gastamos 800 litros de gasoil y al precio que está actualmente, es complicado que salga rentable.

#### ¿Cómo ve el futuro?

Sinceramente, lo único que espero es que mis hijos se jubilen en este oficio y con ellos termine la tradición. No quiero que mis nietos sean pescadores.

Además de la escasa rentabilidad, es un oficio peligroso y en las familias se sufre mucho. Cuando hay temporales lo pasamos mal. Sin ir más lejos, mi marido se ha visto en situaciones en las que no ha podido entrar al puerto o ha tenido que rescatar a otros pescadores cuando se estaba hundiendo su barco.

#### ¿Qué nos puede decir de la calidad del pescado?

Para mí, el pescado de nuestras aguas es un verdadero manjar. Llega del mar directo a la pescadería. Y de la pescadería puede acabar en tu casa en solo unas horas. ¿Qué más se puede pedir? Es importante para nosotros que la gente valore nuestro producto y lo consuma frente al que no es de nuestros mares.

# Otoño

## SALMONETE

---

### HÁBITAT

Este pez vive en los fondos marinos del Atlántico y del Mediterráneo.

### CURIOSIDADES

Se comercializó por todo el Mediterráneo occidental. Partía de los puertos de Hispania almacenado en el interior de las ánforas situadas en los fondos de los barcos, con destino a las mejores mesas de las poblaciones transalpinas.

Era uno de los peces destacados en las cenas romanas, como lo demuestran los escritos de la época.

La temporada de pesca más favorable es el otoño. Se pescan con artes de arrastre y trasmallo.

### VARIEDADES

Hay de dos tipos diferentes:

Salmonete de roca: mide entre 10 y 20 cm y tiene un color rojo muy intenso.

Salmonete de arena: puede llegar a medir hasta 40 cm. Es característico por tener una tonalidad rosada y vivir en hábitats próximos a los 400 m de profundidad.

### PROPIEDADES

Contienen proteínas de alto valor biológico como el fósforo, el magnesio, el potasio y el hierro. Potencian la memoria, cuidan la piel, los huesos, los dientes y aportan pocas calorías a la dieta.

### USOS CULINARIOS

A la plancha, fritos, al horno o fileteados con verduras.

## CIGALA

---

### HÁBITAT

Habita en el océano Atlántico, el mar Mediterráneo y en aguas de las costas del norte de África.

### CURIOSIDADES

Antiguamente, había cigalas a partir de los 80 o 100 m, pero a causa de la sobrepesca y el deterio-

ro del fondo marino, ahora solo se pueden conseguir capturas rentables a profundidades de entre 300 y 800 m. Vive en solitario y escondido porque es sedentario y nocturno.

La hembra pone los huevos cada dos años. Después de aparearse no los fecunda, sino que lleva los espermatozoos del macho durante un tiempo en el saco seminal.

#### VARIEDADES

Hay diferentes tipos de cigala en función de las medidas y los calibres. Así, podemos encontrar desde cigalas tronco que pesan aproximadamente 350 gr, hasta cigalas arroceras que oscilan entre los 40-50 gr.

En nuestro territorio distinguimos entre la cigala grande y la cigala pequeña.

#### PROPIEDADES

Contienen fósforo, calcio y potasio y contribuyen al mantenimiento de los huesos.

En cambio, también son ricas en purinas, que pueden causar un aumento de los niveles de ácido úrico en sangre.

#### USOS CULINARIOS

Cocidas, cocinadas en arroces o a la plancha.

## JUDÍA TIERNA

---

#### ORIGEN

Su cultivo se inició en México y Guatemala hace más de siete mil años y se extendió por toda América del Sur. Los exploradores las llevaron a Europa y desde aquí su cultivo se expandió por todo el mundo.

#### CURIOSIDADES

La judía verde más popular es la perona, que debe su nombre a María Eva Duarte, más conocida como Evita Perón.

No se deben consumir crudas porque tienen una sustancia tóxica conocida como faseolina que se elimina durante la cocción.

En valenciano se utiliza la expresión «Estar en bajoqueta» para decir que un trabajo o un negocio está muy poco avanzado, en estado incipiente.

#### VARIEDADES

Las variedades más sembradas en tierras valencianas del sur son la judía plana helda y la bobi.

Otras judías tradicionales como rogeta, garrofó, herradura y perona corta están volviendo a recuperar protagonismo después de unos años en que se habían estado cultivando menos.

#### PROPIEDADES

Antioxidante natural por su alto contenido en fibra. Regula el tráfico intestinal. Es buena para el sistema inmune y mantiene los huesos fuertes.

#### USOS CULINARIOS

Son condimento indispensable en la paella valenciana. También se cocinan hervidas con patata y cebolla o revueltas con jamón.

## ARROZ

---

#### ORIGEN

Su origen se remonta diez mil años atrás en el sudeste de Asia. Fueron los árabes quienes lo hicieron llegar a territorios de aguas pantanosas, como la Albufera, siglos después.

#### CURIOSIDADES

Después del trigo es el alimento más consumido en el mundo. Los valencianos pudieron hacer frente a las épocas de hambre y miseria gracias al arroz.

Hubo un tiempo en que se intentó acabar con las plantaciones de arroz valencianas por las plagas de mosquitos y las enfermedades que producían. En valenciano se utiliza la expresión «No socarrar-se l'arròs» (a alguien) para referirse a una persona calmada, que no se precipita nunca.

#### VARIEDADES

Sénia, bomba y albufera son variedades con Denominación de Origen (D.O) Arroz de València.

El sénia absorbe los sabores de los alimentos como ningún otro.

El arroz bomba es el más antiguo, resistente a la sobre cocción. Es firme y consistente.

La variedad albufera es un híbrido del sénia y del arroz bomba y tiene lo mejor de ambas variedades.

#### PROPIEDADES

Fuente de energía, vitaminas y minerales. Rico en proteínas, fósforo, magnesio y carbohidratos. Puede prevenir el cáncer, calmar el sistema digestivo y fortalecer el corazón.

## USOS CULINARIOS

Son típicos de la gastronomía valenciana el arroz al horno, el arroz negro, el arroz caldoso, la paella, el arroz a banda o el arroz con judías y nabos.

## ACEITUNA

---

### ORIGEN

El olivo es un árbol originario de la región del Cáucaso. A partir de aquella zona el cultivo se extendió por Chipre, Egipto y toda la zona costera del Mediterráneo.

### CURIOSIDADES

Nuestro territorio cuenta con la concentración más grande de olivos milenarios.

Las olivas contienen los cuatro sabores básicos: dulce, amargo, salado y ácido.

No pueden consumirse directamente del árbol porque son muy amargas.

La oliva negra no es una variedad. El cambio de color forma parte del proceso de maduración.

### VARIEDADES

Las olivas más comunes en las comarcas del sur de València son:

La variedad Vilallonga: la más conocida internacionalmente.

La variedad blanqueta: originaria de la comarca del Comtat. Su nombre hace referencia al color claro de la oliva.

La xanglot real: fue descubierta en la sierra de Enguera.

Picual, alberquina, hojiblanca, alfara, cornicabra y grossal son también variedades que se cultivan en nuestro territorio.

### PROPIEDADES

Aliadas contra el colesterol, potencian el sistema inmune, ayudan a superar la anemia y previenen enfermedades cardíacas.

### USOS CULINARIOS

Pueden comerse partidas, adobadas, rellenas o en sosa.

Son un auténtico placer para los sentidos.

## CAQUI

---

### ORIGEN

Originario de China y Japón donde se cultiva desde hace más de tres mil años. Llegó a España a finales del siglo XIX.

### CURIOSIDADES

Toma el nombre de la denominación japonesa *Kaki*. Empieza a recolectarse a partir de la festividad de Todos los Santos.

La variedad persimon nació por mutación espontánea en una plantación. Se fue injertando para ser, en la actualidad, la variedad más cultivada en la Comunidad Valenciana.

### VARIEDADES

Destaca especialmente la variedad persimon, de pulpa dura y de color brillante. Es Denominación de Origen Protegida (D.O.P) de la Ribera del Xúquer desde el año 2001.

También encontramos la variedad classic que madura en el árbol y a la que hay que aplicar un tratamiento con alcohol para quitarle el sabor amargo.

### PROPIEDADES

Con propiedades antioxidantes tiene el doble de fibra que una manzana. Es un extraordinario purificador que protege nuestro corazón, favorece el sistema inmune, la resistencia a infecciones y la actividad muscular.

### USOS CULINARIOS

Crudo, en conserva, mermelada, macedonia, infusión, ensalada y batidos.

### → LOS FRUTALES: OLEGARIO OLIVARES, 60 AÑOS. AGRICULTOR. OTOS.

*“La falta de relevo generacional contribuirá a que sigan desapareciendo variedades de frutas y hortalizas”*

#### ¿De dónde le viene el oficio?

Mi oficio me viene de familia. Mis abuelos ya eran agricultores. Después, las siguientes generaciones nos hemos dedicado siempre al campo. Tanto es así, que cuando yo era pequeño ya me iba después del colegio al campo a trabajar.

#### ¿Le dedica todo el tiempo?

Me dedico al campo todo el año. Intento cultivar productos continuamente, por temporadas.

Cuando acaba una fruta empieza otra. Y en los momentos en los que no hay fruta, me dedico a otros trabajos relacionados con el cuidado del campo, como pueda ser la poda. Normalmente, cultivo caqui, aceituna, ciruela y uva.

#### ¿Tienes un horario de trabajo?

El horario lo marca el sol. Lo normal es ir a trabajar muy temprano y luego ir a almorzar. Después, otra vez de vuelta al campo.

Me gusta mucho mi oficio. Para mí, el campo no es una forma de vida, es una forma de sentir y de vivir.

Lo más bonito es ir a trabajar y no saber qué hora es. Eso quiere decir que estás a gusto.

#### ¿Cómo ve el futuro de la agricultura?

Personalmente, creo que será un futuro complicado para el campo porque no se ve relevo generacional. No es atractivo para los jóvenes. Resulta muy sacrificado. No deja apenas tiempo para el ocio. El campo no entiende de días de la semana, y muchas veces los fines de semana también tienes que ir a trabajar. No puedes salir con la familia o ir a la discoteca, por ejemplo.

#### ¿Se plantan menos variedades que antiguamente?

Ya no se plantan las mismas variedades que antes. Hoy día, muchas se están perdiendo, como la manzana Sorolla, la manzana Perelló, el chínchol, etc. Además, la falta de relevo generacional a la que he hecho mención antes, también contribuirá a que sigan desapareciendo variedades. Es lo que ocurrirá cuando desaparezca mi generación.

→ LOS FRUTALES: M. ÁNGELES MARTÍNEZ  
MOLTÓ, 70 AÑOS. AGRICULTORA.

*“Para mí, el contacto con el árbol es un anti-depresivo. Lo miro y parece que me habla, que me dice lo que necesita”*

#### ¿Cómo te iniciaste en el mundo de la agricultura?

Llegué a la agricultura casi por casualidad. Anteriormente, trabajé durante muchos años en una fábrica. Llegado un momento de incertidumbre económica, la dirección de la empresa no pudo asegurarme la continuidad en el trabajo y pensé en otras alternativas, entre ellas, comprar algo de tierra de cultivo y trabajarla. Comenté esta idea a mi marido, y juntos compramos nuestro primer bancal.

#### ¿Cuánto tiempo ha pasado desde que tomasteis aquella decisión tan valiente?

Desde que compramos aquel primer bancal hasta el día de hoy, he trabajado cada día en el campo. Desde entonces han pasado 45 años. En todo este tiempo he aprendido a cultivar, a conducir y manejar el tractor, etc.

El campo es mi vida.

#### Ahora cultivas olivos. ¿Siempre ha sido así?

Al principio probamos con diferentes cultivos, pero finalmente decidí que debíamos dedicarnos en exclusiva al olivo.

Para mí, el contacto con el árbol es un anti-depresivo. Lo miro y parece que me habla, que me dice lo que necesita.

#### ¿Consideras que es posible vivir del campo?

Antes se podía vivir del campo. Los productos se pagaban a un precio razonable y era posible conseguir cierta rentabilidad. Ahora, rotundamente, no.

Nosotros hemos llegado a producir 50.000 kg por cosecha. Ahora no conseguimos hacerlo. Ya somos mayores y no podemos trabajar el campo tal y como se necesita, porque no podemos contratar a los trabajadores que deberíamos y, por lo tanto, la producción baja.

La solución debe pasar por una venta más directa, sin tantos intermediarios para que el productor pueda sostener el cultivo y el consumidor no pague precios tan altos.

## Invierno

### NARANJA

---

#### ORIGEN

El naranjo dulce es originario de Asia y se expandió por todo el mundo gracias a la Ruta de la Seda. Las primeras plantaciones de naranjos en la provincia de València datan del siglo XVIII, en la comarca de la Ribera del Xúquer.

#### CURIOSIDADES

En nuestro territorio fue introducido por los árabes como ornamento. A mediados del siglo XIX, el naranjo se impuso desplazando a los algarrobos, los olivos y las viñas para convertirse en el árbol frutero valenciano por excelencia.

Nuestra tierra es la cuna de la naranja. También es una forma de vida para poblaciones enteras. Se

diferencian de las naranjas de otras ciudades por tener una piel más fina y un sabor muy particular. En valenciano, se utiliza la expresión «Fer eixir el suc de la taronja» para expresar que se ha obtenido un resultado positivo.

#### **VARIETADES**

Las naranjas más representativas de nuestro territorio son:

La navelina: una variedad muy productiva que aparece en el mercado los primeros días de octubre y se mantiene hasta mediados de febrero. Es muy dulce.

La sanguina: es una variedad de corteza brillante. Su pulpa contiene vetas rojas con un alto contenido de zumo también de color rojizo. Podemos encontrarla desde marzo hasta mayo en los mercados.

La València late: es la variedad más importante en todo el mundo. Contiene mucho zumo. Es de maduración tardía y se recolecta entre abril y julio. Otras variedades características de nuestras tierras son la caraca, la navel late, la chislett y la powell.

#### **PROPIEDADES**

Aporta gran cantidad de vitamina C, vitamina A, fibras y potasio.

Refuerza la inmunidad, combate la anemia y previene enfermedades cardiovasculares.

#### **USOS CULINARIOS**

En salsas, zumos, cruda o confitada; en postres, macedonias y helados.

### **ALCACHOFA**

---

#### **ORIGEN**

Proviene de África del Norte. Los árabes extendieron su cultivo por el Mediterráneo. La primera referencia escrita en España sobre la alcachofa data del año 1423.

#### **CURIOSIDADES**

El nombre científico *Cynara* proviene de una leyenda mitológica. Zeus se enamoró de una doncella que se llamaba Cynara y decidió llevársela con él para convertirla en diosa. Pero ella añoraba a su familia y se volvió a su isla. Enfurecido, Zeus la convirtió en alcachofa. Su sabor amargo y dulce recuerda al amor. El corazón, lo mejor de esta hor-

taliza, se encuentra en el interior. En valenciano se usa la expresión, «amb diners, carxofes i amb papers, milotxes» para expresar la idea de que con dinero se tiene todo y con documentos no se tiene nada.

#### **VARIETADES**

Las principales variedades cultivadas en el sur de València son: la violeta de Provenza, la blanca de Tudela, la imperial star, la romanesco y la macau. Entre todas estas variedades, la más consumida es la alcachofa blanca. Pequeña y de forma redondeada, tiene las hojas centrales muy compactas y de color verde.

#### **PROPIEDADES**

Abundante en vitaminas del grupo B y en fibra. Depurativa, diurética y alcalinizante. Ayuda al hígado, a los riñones y a bajar de peso.

#### **USOS CULINARIOS**

Confitadas, hervidas o asadas; al horno, en arroces, en tempura o en revueltos.

### **COL**

---

#### **ORIGEN**

Se desconoce exactamente su origen. Algunos autores piensan que proviene de las zonas costeras del Mediterráneo, mientras que otros defienden que proviene de Asia Menor, desde donde se llevaron a Europa.

#### **CURIOSIDADES**

Esta hortaliza encuentra en el Mediterráneo las condiciones ideales para su cultivo, por eso tiene una gran presencia en tierras valencianas.

Los romanos consideraban que la col era milagrosa a causa de sus múltiples beneficios medicinales. Por esta razón la usaban para curar problemas pulmonares o como una ayuda a las madres lactantes para que produjeran más cantidad de leche.

El 92% de su composición es agua.

En valenciano se utiliza la expresión «Fer la col» para referirse a alguien que está molestando.

#### **VARIETADES**

Las variedades más comunes son:

La col blanca: de color verde pálido. La luz del sol hace que las hojas exteriores sean verdes y las interiores blancas.

La col lombarda: de color magenta y hojas húmedas.

#### PROPIEDADES

Es baja en grasas saturadas y colesterol. Alta en fibra dietética, calcio, hierro, magnesio y vitamina A. Combate resfriados e infecciones.

#### USOS CULINARIOS

En la paella y en las ensaladas, en vinagre, hervida o frita con embutido.

## AJOS TIERNOS

---

#### ORIGEN

Hay evidencias de que el ajo ya se consumía en Egipto hace cinco mil años. Los comerciantes europeos facilitaron su distribución de forma que se convirtió en una verdura básica en todo el mundo.

#### CURIOSIDADES

El ajo tierno se recolecta antes de que acabe de madurar. Es un ajo joven al cual todavía no le ha crecido la cabeza.

La comarca de la Costera, en concreto la ciudad de Xàtiva, es la zona de cultivo más importante. La frescura moderada del invierno y las aguas de los ríos Sants y Bellús son condiciones favorables para el ajo tierno.

En esta ciudad se celebra en febrero, el FirAll con visitas guiadas a las plantaciones.

#### VARIEDADES

Los ajos tiernos camallarga y camacurta son las dos variedades que se cultivan en la Costera.

Con la variedad camallarga se inicia la campaña, puesto que es el ajo más temprano. Se planta a finales del verano y se puede cosechar durante el otoño y el invierno.

La variedad camacurta se cultiva más tarde y la cosecha se alarga hasta el mes de mayo.

#### PROPIEDADES

Tiene propiedades bactericidas, aumenta las defensas y fortalece el sistema inmune.

#### USOS CULINARIOS

Ingrediente indispensable a las cocinas. Podemos encontrarlo en arroces, en tortillas o en revueltos.

## BACALADILLA DE MAR

---

#### HÁBITAT

Vive en el mar Mediterráneo, el mar Cantábrico y el océano Atlántico.

#### CURIOSIDADES

La bacaladilla es un pez blanco familia del abadejo, pero más pequeño y de carne más suave.

Los mejores meses para su captura son de octubre a marzo.

Es un pez conocido por su agresividad y voracidad. Ataca a cualquier presa que se encuentra y mata a más presas de las que necesita para alimentarse.

En valenciano se utiliza la expresión «Sec com un abadejo» para decir que una persona está muy delgada.

#### VARIEDADES

Pertenece a la familia de peces gadiformes, que incluye especies de importancia comercial como el bacalao, el abadejo o la faneca.

#### PROPIEDADES

Alto contenido en proteínas y ácidos grasos omega-3 que ayudan a reducir el colesterol. Este pez es beneficioso para el buen funcionamiento del sistema nervioso.

#### USOS CULINARIOS

A la brasa, frito, al horno o en arroces.

## ANGUILA

---

#### HÁBITAT

Viven en aguas dulces, marinas y salobres. Algunas especies de anguila son catádromas, es decir, emigran del agua dulce para desovar al agua salada del mar.

#### CURIOSIDADES

Es el producto estrella de la Albufera.

La anguila nace en el agua, nada en la lonja y muere en el fuego de la cocina.

La pesca en estas aguas es totalmente tradicional, artesanal y respetuosa con el medio.

Los mejores meses para su captura son diciembre y enero.

Caen con más facilidad en las trampas de los pescadores cuando las aguas están movidas.

En valenciano se utiliza la expresión «Esmunyar-se com una anguila» para decir que alguien se ha escapado de una obligación o de un compromiso.

#### VARIEDADES

En el mundo existen hasta 21 especies de anguilas.

En la Albufera, se denomina anguila pasturenca a la que todavía es inmadura.

En cambio, se conoce con el nombre de anguila marina a la que sí que completa su desarrollo en aguas dulces o salobres y se dirige a los centros de puesta al otro lado del Atlántico.

Para hacer este recorrido, penetran en las aguas dulces del parque por los emisarios o gargantas del Pujol, del Perellonet y del Perelló.

#### PROPIEDADES

Es un pez graso, rico en omega-3 y vitaminas A y D. Gran fuente de proteínas, aumenta la capacidad mental y mejora la resistencia de los huesos.

#### USOS CULINARIOS

A la brasa, frita o cocinada en allipebre, en espardenyada o en el arroz al horno.

→ EL PALMAR: JOSÉ VICENTE BRU, 45 AÑOS. PESCADOR.

*“La calidad del agua en la Albufera se está recuperando”*

**¿Desde cuándo eres pescador?**

Me inicié en el oficio de la pesca en el año 2015, así que llevo pescando en la Albufera desde hace aproximadamente siete años.

Pertenezco a una familia de pescadores. De hecho, todos los que formamos parte de la comunidad de pescadores, lo hacemos porque heredamos el derecho al puesto.

**¿Puedes permitirte vivir solo de la pesca?**

En estos momentos, parece que se empieza a recuperar el poder vivir de la pesca, aunque actualmente no hay nadie que se dedique exclusivamente a este oficio.

Antiguamente salían 60 barcas diarias y en la actualidad únicamente salen 6. El hecho de que hace unos años hubiese tantos pescadores, trajo consigo la necesidad de establecer un cupo de 50 kg de pescado por persona. En la actualidad, debido a este descenso de barcas faenando, ya no es necesario establecer un cupo, y todo lo que pescamos, se vende.

**¿Se está recuperando la Albufera?**

La calidad del agua de la Albufera, hoy día se está recuperando. En contraposición a lo que ocurrió hace unos años, cuando la calidad del agua empezó a empeorar. Esto originó un enorme descenso de la cantidad de pescado, lo cual llevó a los pescadores a tener que dedicarse a otros oficios.

**¿Se siguen pescando las mismas especies que antaño?**

Hoy en día, continuamos pescando las mismas especies, como son: el mújol, la anguila y la carpa. La lubina se pesca en menor cantidad porque ha reducido su presencia en nuestras aguas. Además, hemos empezado a pescar una nueva especie presente en el lago: el cangrejo azul.

**¿Se paga bien el pescado en el mercado?**

La realidad es que es necesario pescar muchos kilos para que te salga rentable salir a pescar con la barca. Y es que, en nuestro caso, al igual que ocurre con los agricultores, somos los que menos beneficios sacamos dentro de la cadena de distribución.

→ EL PALMAR: AMPARO ALEIXANDRE, 42 AÑOS. SECRETARIA DE LA COMUNIDAD DE PESCADORES DEL PALMAR.

*“Los pescadores son los guardianes de la Albufera. Si queda un trocito de Albufera en pie, es porque ellos la han protegido”*

**¿Cuál es la situación de la Albufera en estos momentos?**

La pesca en la Albufera ha ido disminuyendo mucho año tras año debido al empeoramiento continuado de la calidad del agua. Pero ahora estamos notando una clara mejoría. Ahora hay más algas y eso es una buena señal. Lo notamos en la pesca.

Por ejemplo, ha habido años en los que no había mújol en marzo porque el agua estaba estancada.

Para que fluya la vida, la Albufera debe tener una buena conexión con el mar. Vamos muy poco a poco, pero mejorando.

**¿Qué productos podemos encontrar en estas aguas?**

En cuanto a los productos, en el lago hay muchas especies pero nosotros comercializamos mújol, tenca, anguila, cangrejo azul y lubina. Además, ahora tenemos el cangrejo rojo como nueva especie invasora y pensamos que den-

tro de poco lo vamos a comercializar ya que la mejor manera de controlar una especie invasora es pescándola.

#### ¿En qué situación se encuentran los pescadores de la Albufera?

Sobre la situación de los pescadores, hoy en día solo hay dos o tres familias que se dediquen exclusivamente a la pesca. Todos tienen un segundo oficio. Muchos tienen campos de arroz y cuando acaba la cosecha cogen la barca, otros tienen restaurantes, otros dan paseos en barca.

#### ¿Cuál es la relación de los pescadores con estas aguas?

Los pescadores son los guardianes de la Albufera, si queda un trocito de Albufera en pie es porque ellos la han protegido. Prueba de ello son los métodos de pesca que utilizan tradicionales y nada invasivos con el medio. Sin embargo, no está exenta de peligros. La Albufera es como un mar pequeño. Cuando hay temporal la pesca se convierte en un trabajo peligroso. Los días de poniente y los días de niebla son realmente peligrosos. Además, las barcas no son tan estables como las del mar, son embarcaciones pequeñas y si caes al agua corres gran peligro porque los suelos son fangosos.

#### ¿Qué bondades tienen los productos que se pescan en la Albufera?

Volviendo a los productos que comercializamos, decir que la anguila es nuestro producto estrella. La lubina es un pescado que llega del mar con una carne más seca debido a la salinidad, pero cuando lo pescamos nosotros ya es un pescado diferente puesto que el agua dulce le da un brillo y una textura única.

El mújol y la tenca son pescados que, bien tratados, están muy buenos. Luego encontramos el cangrejo azul que lleva con nosotros desde el año 2016 y es una especie muy agresiva, lo destroza todo. Los pescadores han cambiado las redes de nailon por redes de polietileno para poder pescarlo.

La particularidad de nuestro espacio y nuestras aguas, hacen que la calidad de nuestros productos sea única.

Ven a la lonja del Palmar y compruébalo. ¡Consumo de aquí!

# Todo el año

## QUESO

---

### ORIGEN

Los hallazgos arqueológicos más antiguos sitúan el origen en el Antiguo Egipto, donde se cree que ya se elaboraban quesos frescos.

La Antigua Mesopotamia y la Antigua Roma han constituido también cuna de su origen. Con la expansión del Imperio Romano se extendieron las técnicas de elaboración del queso en gran parte de Europa.

### CURIOSIDADES

Una leyenda antigua explica que un mercader árabe lo descubrió por casualidad, cuando guardaba la leche en un recipiente hecho del estómago de un cordero mientras atravesaba el desierto. Al abrirlo, la leche había fermentado por las altas temperaturas y por el cuajo del estómago.

En valenciano se utiliza la expresión «Haver-se menjat el formatge del retor» para decir que a un niño se le ha caído un diente de leche.

### VARIETADES

Los quesos tradicionales del sur de València son el queso fresco de servilleta, el de oveja de Barxeta, el tronchón y el requesón.

El queso fresco valenciano tiene más de setecientos años de historia según los escritos. En el sur de València podemos encontrar estos quesos centenarios elaborados artesanalmente.

Son reconocidos por los aromas lácticos, la textura firme, las sensaciones mantecosas y el sabor suave y agradable que se puede apreciar al saborearlos.

### PROPIEDADES

Son una buena fuente de calcio y vitaminas A, B y D. Cuida nuestros huesos y es altamente recomendable en niños, embarazadas y personas mayores.

### USOS CULINARIOS

En las ensaladas, en las salsas y en los postres.

## MIEL

---

### ORIGEN

La miel tiene su origen en la era cristiana, donde la apicultura se desarrolló por la necesidad de hacer velas para tener luz.

### CURIOSIDADES

Los egipcios y los griegos la consideraban un alimento sagrado con el que incluso se podían pagar impuestos.

Considerado oro líquido, España es el primer productor de Europa.

A diferencia de cualquier otro alimento, tiene la capacidad de conservarse con el tiempo y, si se almacena al vacío, casi puede ser eterna.

Hay alrededor de veinte mil especies de abejas en el mundo, pero no todas producen miel.

En valenciano usamos la expresión «Ser mel» para decir que una persona o una cosa es buena y muy conveniente.

### VARIEDADES

En nuestras comarcas comercializamos diferentes variedades. Las más comunes son la miel de azahar, de espliego, de encina, de eucalipto, de brezo, de romero, de tomillo y de mil flores.

Las mieles valencianas son de mucha calidad por la gran cantidad de árboles frutales que se cultivan, excelentes para la polinización de las abejas.

### PROPIEDADES

Es un potente cicatrizante, antioxidante y analgésico. Ayuda a combatir el insomnio y la ansiedad porque tiene poderes relajantes.

### USOS CULINARIOS

En los postres, en la leche y en las infusiones.

## EMBUTIDO

---

### ORIGEN

El origen del embutido es predominantemente europeo. Por un lado, los embutidos secos se desarrollaron en el Mediterráneo debido a que el clima era favorable para su proceso de elaboración. Por otro lado, el origen de los embutidos cocidos se sitúa en Europa del Norte, donde el clima era suficientemente frío como para permitir la conservación.

### CURIOSIDADES

En la prehistoria se empezaron a buscar formas de preservar la carne. Primero la secaban al sol y después la impregnaban de grasa. Con el descubrimiento del fuego, llegó la posibilidad de conservar la carne con el humo y la cocción.

Además, su aparición está ligada al descubrimiento de la sal. Este condimento aparece en el año 3000 a.C. aproximadamente. A partir de entonces se empiezan a comercializar peces y carnes en saladura.

El poeta griego Homero en su obra La Odisea, en el siglo IX a.C., ya habló del consumo de morcillas. En valenciano decimos «botifarra mal nugada» para describir el aspecto de una persona mal hecha, de apariencia grotesca.

### VARIEDADES

Son embutidos típicos de nuestras comarcas: la bufa, potra o potrota, una longaniza negra característica de la comarca de la Safor. La longaniza de Ontinyent, el blanquet o los figatells, elaborados a base de hígado y riñón de cerdo.

La longaniza de Pascua o la pelota para la olla.

### PROPIEDADES

Son fuente de potasio, zinc, magnesio y fósforo. Tienen grandes cantidades de hierro y vitamina B12. Contienen una gran dosis de proteínas y aportan mucha energía para hacer actividad física.

### USOS CULINARIOS

En ensaladas, tortillas, salsas o revueltos.

## ACEITE

---

### ORIGEN

Probablemente fue descubierto hace miles de años, cuando los diferentes pueblos que habitaban la cuenca mediterránea iniciaron el cultivo del olivo y la posterior extracción del zumo de la oliva. La existencia de olivos milenarios en nuestras comarcas certifica que su cultivo se remonta a la época romana. Estos árboles encuentran en el clima mediterráneo de las tierras valencianas, las condiciones ideales para desarrollarse.

### CURIOSIDADES

Desde el año 1957, es un aceite con Denominación de Origen (D.O.), que protege el cultivo y la producción de aceite en nuestro territorio.

La Unesco declaró la dieta mediterránea Patrimonio Inmaterial de la Humanidad en el año 2010 e hizo una mención especial al aceite de oliva.

En valenciano decimos «anar per damunt com l'oli» cuando queremos expresar que alguien tiene vanidad.

### VARIEDADES

La Denominación de Origen Protegida que recoge aceite de nuestros territorios son:

D.O Macizo del Caroig - Vall de Albaida: para los aceites de la Canal de Navarrés, la Costa y la Vall d'Albaida.

D.O Serranies de Turia - Ribera Magro: para los aceites de la Ribera Alta y l'Horta Sur.

Estas D.O describen un aceite verde intenso que se obtiene gracias a la elaboración en frío de la oliva. Después de hacer la primera prensada se obtiene un aceite de oliva virgen extra de gran aroma y sabor.

### PROPIEDADES

Rico en grasas saludables. Tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Regula el colesterol y la presión arterial.

### USOS CULINARIOS

Para asar, estofar, confitar, freír, adobar, conservar, escabechar o emulsionar.

## VINO

---

### ORIGEN

El vino, una bebida hecha de uva mediante la fermentación alcohólica del mosto, tiene su origen en Georgia donde recientemente se ha encontrado la bodega más antigua de vino, que data del 8 000 a.C.

Se extendió por Egipto y Grecia entre otros. Cuando llegó a Europa, la viña se convirtió en uno de los cultivos más importantes.

### CURIOSIDADES

Los romanos eran capaces de envejecer un vino durante veinte años sellando las ánforas con cera. El científico francés Louis Pasteur es considerado el padre de la enología moderna. El descubrimiento de la pasteurización permitió explicar el proceso de elaboración del vino a través de la ciencia. La Comunidad Valenciana tiene cinco D.O.P del vino.

En valenciano decimos «La carn fa carn i el vi fa sang», para indicar que es bueno comer carne y beber vino.

### VARIEDADES

Las variedades de uva autóctona de la zona son: monastrell, arcs, garnacha, mandó, ull de perdiu, verdil, malvasía, forcalla y merseguera.

Por otro lado, en el área geográfica de la Ribera del Xúquer destacan la uva moscatel, merlot y syrah. Entre estas variedades, merece mención especial la uva moscatel, una variedad de uva blanca mediterránea con un gran poder aromático.

### PROPIEDADES

Cuida el corazón, contiene omega-3, ayuda a prevenir la artrosis, a proteger la piel, a perder peso y a retrasar el envejecimiento.

### USOS CULINARIOS

Para caramelizar y marinar alimentos, para dar sabor a los sofritos y para aglutinar las frutas en los postres.

## DULCES

---

### ORIGEN

El azúcar es el protagonista de nuestros dulces. En la antigüedad tenía un uso medicinal y no fue hasta que los árabes lo importaron a España desde la India cuando empezó a utilizarse en la elaboración de alimentos.

### CURIOSIDADES

Antiguamente se usaba la miel para endulzar cualquier receta.

En nuestro territorio hay una gran tradición de elaboración de dulces asociada a las fiestas.

Una de las recetas tradicionales valencianas más conocida es la *mocadorà*. Esta tradición se remonta al siglo XVIII cuando Felipe V prohibió la conmemoración de la entrada de Jaume I cada 9 de octubre, día en que se celebraba una gran fiesta con petardos. Como respuesta, el gremio de confiteros valencianos decidió hacer dulces con las formas de los petardos y con las formas de frutas y hortalizas valencianas, iniciando así una costumbre que hoy todavía perdura.

En valenciano decimos «Ser de pinyol dolç» para describir que una persona es muy agradable.

## VARIETADES

L'Horta Sud: dulces de mazapán, buñuelos de calabaza, pasteles de boniato y rollitos de anís.

La Ribera Alta: cocas finas y de calabaza, pasteles de Navidad, rollos de *Sant Blai* y el popular dulce de calabaza arnadí.

La Ribera Baixa: el panquemado, la *reganyà*, la coca saginosa, turroneos y las tortas de nueces y pasas.

La Canal de Navarrés: la torta de chicharrones, el brazo de gitano, la *coca de llanda*, los pasteles de boniato, y los rosegones con almendras.

La Costera: dulce de calabaza arnadí, *les fogasses*, dulces de mazapán en forma de huesos, frutas y hortalizas en *Sant Dionís*.

La Vall d'Albaida: hogazas de calabaza, hogazas de almendra y nueces, la mona de Pascua y la coca de tomate.

La Safor: el roscón de reyes, la calabaza santa o el boniato santo y la coca de *Mestall*.

## PROPIEDADES

El azúcar común aporta energía, pero es una fuente pobre de vitaminas y minerales.

## USOS CULINARIOS

En repostería, para hacer salsas, conservas y para endulzar bebidas.

## → ARTESANO: JESÚS CALABUIG, 36 AÑOS. GANADERO Y PRODUCTOR DE QUESOS ARTESANOS.

*"En las explotaciones pequeñas, los beneficios están más repartidos, se generan puestos de trabajo y la economía revierte en el pueblo y su entorno"*

### ¿Desde cuándo te dedicas al oficio?

Desde pequeño he ayudado a mi padre y he aprendido de él. Cuando dejé de estudiar siendo adolescente, comencé a trabajar junto a él. Somos la cuarta generación de ganaderos y productores de queso.

Mí tatarabuelo comenzó el oficio pastoreando y desde entonces por tradición, lo hemos continuado. Desde que mi padre se jubiló en el año 2011, soy yo quien me encargo del negocio.

### ¿Crees que está garantizado el relevo generacional?

No, cada vez es más difícil mantener la empresa pues el margen de beneficios es muy justo. Si a esto le añades el escaso valor que

la sociedad imprime al sector primario, tradicionalmente asociado al analfabetismo, los jóvenes no se sienten atraídos por estos oficios.

### ¿Y qué crees que sucederá con el producto que tú elaboras?

Lo que sucederá si las pequeñas explotaciones no podemos continuar porque no se aplican políticas que nos apoyen, será que se industrializará y la producción acabará en manos de las grandes explotaciones.

Estas son altamente contaminantes y sabemos además que su ganado no pastorea, pues es ganado estabulado, por lo que el producto final que ofrecen es un producto de una notable menor calidad y variedad.

### ¿En qué nos benefician las explotaciones pequeñas?

No son contaminantes. El ganado al pastorear limpia el campo y el monte, evitando la propagación de incendios.

Los beneficios están más repartidos, se generan puestos de trabajo y la economía revierte en el pueblo y su entorno.

Y por supuesto, el consumidor se beneficia de una mayor calidad del producto, garantizando de este modo, un mayor valor nutricional y frescura.

## → ENTREVISTA: ELVIRA CHOQUES. GANADERA Y VETERINARIA. ENGUERA.

*"A nuestro oficio no ha llegado la tecnología. Prácticamente todos los procesos se realizan manualmente"*

### ¿El oficio le viene por tradición familiar?

Soy ganadera por tradición familiar. La granja es un negocio familiar que iniciaron mis abuelos hace décadas.

Cada día me levanto temprano, acerco a los niños al colegio, me encargo de los trámites y después acudo a la granja.

### ¿Qué animales crían?

En nuestra granja criamos tres especies de oveja cruzada y también tenemos a la oveja guirra, que es una especie autóctona valenciana.

Las ovejas fueron domesticadas alrededor del año 10 000 a.C. para obtener lana, carne y leche.

### ¿Puedes describirnos a la oveja guirra?

La oveja guirra es una especie que actualmente está en peligro de extinción. ANGUIRRA es

una asociación de criadores creada en 1997 que lleva un exhaustivo control de la raza. Actualmente hay cerca de 4.000 ejemplares en nuestras tierras.

Es de color rojizo, más alta que el resto y también produce más cantidad de leche.

Se adapta mejor al medio. Le es indiferente andar entre los matorrales que hacerlo en una llanura.

Su sabor también es diferente. Tiene una grasa intramuscular que las demás no tienen y esto la hace única también en lo que al sabor se refiere. Su carne se asemeja a la del lechal, se deshace en la boca. Tiene más sabor y ternura. Tradicionalmente ha sido utilizada en la ciudad de València para mantener los cauces del río Turia en buen estado.

El peso de un ejemplar adulto oscila entre los 50 y 60 Kg en las hembras y en los machos entre los 80 y 90 Kg.

La leche entera de oveja es tres veces más alta en proteínas que la leche de vaca o de cabra.

#### ¿Le dedica mucho tiempo a su trabajo?

Mi trabajo me ocupa todo el día. Hay que cuidar a las ovejas que han criado y asegurarse de que todo el ganado esté bien.

También soy veterinaria y voy a visitar otras granjas.

#### ¿Se ayudan de tecnologías?

A nuestro oficio no ha llegado la tecnología. Prácticamente todos los procesos se realizan manualmente. El problema es que no hay mano de obra cualificada y necesitas apoyo constante. La gente que más conoce el oficio son los árabes.

#### ¿Qué le gusta más de su trabajo?

Lo que más me atrae de mi trabajo es poder estar al aire libre. Los niños vienen del colegio y juegan en la granja. Además, los animales son muy agradecidos.

Es sacrificado, pero me gusta mucho estar al aire libre y no ir al compás del reloj.

# Recetas de temporada

→ CHABE SOLER, 42 AÑOS. CHEF.

*“Mi trabajo es mi pasión, hago lo que me gusta, me siento privilegiada por ello. No concibo mi vida sin cocinar”*

#### ¿Cómo te iniciaste en el mundo de la cocina?

Comencé mi andadura a los 17 años. Mi hermana me ofreció trabajo para servir en catering y lo que comenzaron siendo unas jornadas laborales de adolescente para ganar un poco de dinero, se convirtió en disfrute, en aprendizaje, en dar atención, amabilidad, comprensión y recibir puro agradecimiento y satisfacción.

#### ¿Combinaste este oficio con tus estudios?

Digamos que encontré la manera de enlazar mis dos pasiones.

Pasaron los años y estudié Filología Hispánica. Me encantan las palabras, su etimología. También el lenguaje culinario, las sensaciones en el paladar, las texturas, los olores, los colores, se convirtieron en un idioma que conocía cada vez más profundamente.

Y aprendí que cocinar para las personas no consiste solo en manipular alimentos, sino en todo el proceso de organizar, quedar, socializar, abrazar a personas con diferentes formas de ser, de pensar, de sentir y sentarlas en la misma mesa.

#### Desprendes mucha fuerza, ¿has emprendido alguna vez?

Abrí junto con mi hermana el restaurante *La Ferrera* y rápidamente lo hicimos funcionar. Nos ha dado muchas alegrías, no sin dificultades, claro está. He aprendido a afrontar los retos con determinación, responsabilidad e ilusión.

Unos años después, tuve la necesidad de volar, de seguir aprendiendo, de afrontar nuevos retos y empecé a trabajar en un restaurante de alta cocina, en el que la precisión, la meticulosidad, la búsqueda de la identidad, la combinación, la textura y el sabor, superaba el usual concepto de cocina para convertirlo en un verdadero arte.

### ¿Qué relación guardan los productos de proximidad con tu cocina?

Siempre que cocino tengo en cuenta la temporalidad de los alimentos e intento que los productos de temporada sean los protagonistas por los múltiples beneficios que aportan. El otoño, por ejemplo, sabe a setas, a plato de cuchara. El invierno a puchero de Navidad y a mercado en las ciudades. La primavera a flores y color. El verano a sandía y a agua fría. Cocino con productos de estas tierras y disfruto en mis platos de su aceite cargado de aromas, sus vinos, sus fabulosos caquis y naranjas...

He creado unas recetas con productos de temporada de elaboración sencilla, intentando aunar tradición con modernidad, para que todo el que quiera pueda atreverse a cocinarlas y disfrutarlas.

## RECETA DE PRIMAVERA

---

### TARTAR DE SEPIA Y REMOLACHA

Para elaborar este plato seguiremos los pasos de la receta tradicional de un tartar de carne, sustituyéndola por sepia o calamar de playa. Esta receta fresca es una manera diferente, atractiva y accesible de comer sepia.

→ Ingredientes:

- 1 sepia grande
- 1 remolacha
- 1 cucharada sopera de mostaza
- 4 pepinillos pequeños
- 1 cucharada de alcaparras
- 4 yemas de huevo fresco
- 3 anchoas
- 1 cucharada de salsa Perrins
- 4-5 chalotas
- Salsa de soja al gusto

→ Proceso de elaboración:

Empezar limpiando la sepia, quitando la piel. Solo se necesita el cuerpo. La cabeza y los tentáculos los guardaremos para hacer algún guiso o arroz.

Licuar las remolachas. Meter el cuerpo de la sepia limpia en ese licuado, hasta que pasados unos 10-15 minutos, la carne de la sepia adquiere un color rosado.

Después, congelar la pieza hasta que quede dura, así será más fácil cortarla con una micro

brunoise (en cuadrados muy pequeños).

Mientras se congela, preparar la yema que se tiene que curar con la soja siguiendo este procedimiento: en un recipiente de cristal, cubrir las yemas con soja y guardar en la nevera durante 2 horas.

Finalmente triturar y reservar.

→ Para la preparación del aliño:

Picar en pedazos muy pequeños las anchoas, las alcaparras, los pepinillos, y la chalota.

Mezclar: yema de huevo, mostaza Dijon, salsa Perrins y tabasco.

Añadir a la elaboración anterior. Todo al gusto. Sacar del congelador la sepia. Cortar en la micro brunoise (en cuadrados pequeños). Una vez cortada, mezclar con el aliño anterior.

Rectificar de sal y de pimienta.

Ya está listo para acompañar una buena rebanada de pan tostado.

## RECETA DE VERANO

---

### BOQUERONES EN VINAGRE CON CREMA FRÍA DE ALMENDRAS Y VERDURAS ENCURTIDAS.

→ Ingredientes:

- 8 unidades de boquerones gordos
- 1 pepino
- 1 cebolla roja
- 1 pimiento italiano verde
- 20 ml de vinagre de Jerez
- 200 gr de almendras crudas
- 20 gr de vinagre de manzana
- 20 gr azúcar
- Ajo al gusto
- Miga de pan

→ Para cocinar los boquerones:

En primer lugar, comprar un boquerón fresco de tamaño grande, preferiblemente de nuestros mercados. La temporada del boquerón abarca el período de mayo a septiembre. Limpiar y congelar al menos durante cinco días.

Transcurrido ese tiempo, descongelarlos y sumergirlos en agua con hielo para desangrarlos durante 30 minutos.

Diluir la sal en agua a temperatura ambiente y después agregar el vinagre de manzana y el vinagre de Jerez. Añadir hielo.

A continuación, ir sumergiendo uno a uno los boquerones en esta solución para curarlos durante 12 horas.

Transcurrido ese tiempo, escurrirlos y aliñarlos al gusto con ajo laminado y perejil picado.

Para finalizar, conservar en aceite de oliva.

→ Para elaborar la crema fría de almendras:

Remojar la miga de pan en agua fría y escurrir bien.

Después, en un robot de cocina introducir la miga, el pepino, el vinagre, las almendras y la sal y triturar a máxima potencia hasta conseguir una crema fina. Ir añadiendo el aceite de oliva poco a poco.

Una vez todo quede bien integrado, añadir agua helada hasta que alcance la textura deseada.

→ Para elaborar las verduras encurtidas:

Diluir el azúcar en el vinagre e introducir las verduras en una micro brunoise. En este caso se han escogido el pimiento, la cebolla morada y la zanahoria.

Para acabar, cortar en dados pequeños y guardar en un tarro hermético.

## RECETA DE OTOÑO

---

### ARROZ MELOSO DE CORDERO, TRUFA Y REBOLLONES

→ Ingredientes:

80 gr de cordero

4 rebollones

1 trufa

Diente de ajo

2 tomates de pera rallados

400 cl de fondo oscuro (caldo concentrado de carne de vacuno o ternera)

200 gr de arroz de la Albufera

30 ml de aceite oliva virgen extra

Vino tinto

Pimentón ahumado de la Vera

Azafrán

→ Para el cordero estofado con vino:

Guisar el cordero de 6 a 8 horas a fuego lento con vino. Reservar.

Desmigar

→ Para cocinar el arroz:

Sofreír los rebollones con el diente de ajo picado.

Añadir una cucharada pequeña de pimentón, con cuidado para evitar que se queme. Rápidamente echar el tomate hasta que se caramelice y seguidamente añadir el fondo oscuro de carne.

Agregar el cordero que hemos estofado previamente. Dejar hervir 5 minutos, para que se unifiquen los sabores. Rectificar de sal y añadir azafrán.

Incorporar el arroz. Remover para que no se apelmace en el fondo.

Hervir durante 18 minutos, removiendo frecuentemente para que se ligue el caldo con el almidón que suelta el arroz.

En el momento de servir el plato, rallar la trufa negra y dejarla caer sobre el arroz.

## RECETA DE INVIERNO

---

### ALL I PEBRE DE ANGUILA Y ALCACHOFAS

Esta es una receta típica de las zonas costeras de nuestro territorio. El ajo y el pimentón sofritos, literalmente el significado de *all i pebre*, hacen que cualquier ingrediente que se les sume, constituya una oda al sabor.

→ Ingredientes:

Anguilas

Patatas nuevas

4 alcachofas

3 rebanadas de pan duro

10-15 de almendras crudas

1 cabeza de ajo

1 cayena (o 2, al gusto)

100 gr de pimentón ahumado

Fondo de pescado

→ Preparación previa de los ingredientes:

Limpiar y trocear nuestras anguilas. Ponerlas 20 minutos en agua con hielo para desangrarlas ya que la sangre de la anguila tiene un sabor muy potente y no es conveniente conservarla para esta receta.

Pelar y laminar los ajos. Pelar y chasquear las patatas, esto ayudará a espesar la salsa.

Limpiar las alcachofas, cortar en cuartos y dejar en remojo con unas hojas de perejil para que no se oxiden.

→ Para la elaboración:

En una olla añadir el aceite. Esperar a que se caliente y no humee. Echar los ajos y cuando estén dorados, incorporar las almendras y el pan duro. Sofreír todo y retirar a un vaso de batidora o a un mortero.

Una vez todo retirado y con el aceite no muy caliente, añadir las alcachofas y sofreírlas. Incorporar el pimentón, sofreír levemente sin que

se queme y seguidamente añadir las patatas y el fumet.

Transcurridos 10 minutos desde que rompa a hervir, añadir las anguilas y la cayena. Cocinar entre 15 y 20 minutos.

Mientras hierven las patatas y las anguilas, triturar el pan, las almendras y los ajos con ayuda de un poco de caldo de la cocción. Esta mezcla espesará el guiso.

Transcurridos 30 o 35 minutos desde que haya empezado a hervir, el ali i pebre estará listo. Rectificar de sal y de pimienta.

## RECETA DE POSTRE

---

### CUAJADA DE LECHE DE OVEJA GUIRRA CON CEREZAS AL MARRASQUINO Y AVELLANAS GARRAPIÑADAS

De la oveja guirra consumimos normalmente la carne, aunque su leche también es de gran calidad y vamos a aprovecharla. Es una receta sencilla ya que solo entran en juego dos ingredientes: la leche de oveja fresca y el cuajo.

La cuajada es delicada, suave en sabor y tersa en su textura. Tiene un alto valor nutricional y su único secreto se encuentra en la calidad de los ingredientes.

→ Ingredientes:

- 1 litro de leche fresca de oveja
- 16 gotas de cuajo líquido (lo podemos encontrar en farmacias)
- 500 gr de cerezas
- Avellanas garrapiñadas o cualquier otro fruto seco
- Licor marrasquino
- Azúcar y lima

→ Proceso de elaboración:

Poner 4 gotas de cuajo en el recipiente donde se vaya a hacer la cuajada.

Hervir la leche y removerla constantemente, ya que es fácil que se pegue, hasta que llegue a los 50°.

Repartirla entre los recipientes donde hemos puesto las gotas de cuajo. Dejar reposar un mínimo de 30 minutos. Pasado ese tiempo ya pueden llevarse a la nevera para consumir frías.

Reservar hasta que estemos a punto de terminar la receta.

→ Para las cerezas con marrasquino:

Deshuesar las cerezas.

Colocar en una olla el agua y el azúcar. Hacer un almíbar a fuego lento.

Posteriormente aromatizarlo con nuez moscada, zumo de limón, canela y vainilla.

Añadir el licor y las cerezas deshuesadas.

Guardar en tarros. Estarán listas en 4-5 semanas.

## RECETA DE POSTRE

---

### TARTA CREMOSA DE QUESO DE CABRA

Es una receta muy sencilla que podemos consumir durante todo el año, consumir con fruta de temporada como las fresas, las granadas, los higos, el chocolate de algarroba o la miel.

→ Ingredientes:

Para la base de galleta:

- 200 gr de galleta Digestive
- 125 gr de mantequilla con sal

Para la crema de queso:

- 600 gr de queso cremoso de untar
- 180 gr de azúcar
- 400 gr de nata de montar con 35% de grasa
- 100 gr de queso de cabra
- 4 gr de sal
- 6 huevos

→ Proceso de elaboración:

Triturar las galletas en una máquina de amasar o robot de cocina. Mezclar con la mantequilla para conseguir la masa que servirá de base de para la tarta.

Se recomienda para estas medidas un molde de 26cm de diámetro.

A continuación, repartirla por la base del molde e introducirla en la nevera para que se enfríe y así solidifique. Precalentar el horno a 180°.

Seguidamente, vaciar el vaso del robot y sin limpiar, introducir todos los ingredientes de la crema. Batir durante 20 minutos hasta que quede homogéneo y adquiera una textura espumosa. Una vez transcurridos los 20 minutos, sacar la masa de la nevera y verter la crema en el molde sobre la base.

Cocinar la tarta de queso durante 30 minutos. Pasado ese tiempo dejar reposar 30 minutos más y posteriormente introducirla en la nevera. Se aconseja sacarla del molde una vez transcurridas 6 horas. Al tratarse de una tarta muy cremosa podría deformarse.

Acompañar con fruta de temporada y miel.





Escaneja el codi per accedir al vídeo  
que conjuntament amb aquest llibre  
forma part del projecte De Prop.





