



## COMUNIDAD VALENCIANA

- AGRICULTURA, GANADERÍA Y PESCA
- DISTRIBUCIÓN COMERCIAL, HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN
- CONSUMO ALIMENTARIO
- DENOMINACIONES DE ORIGEN Y DE CALIDAD DIFERENCIADA
- SABORES DE COMUNIDAD VALENCIANA
- RUTAS CON SABOR







## AGRICULTURA, GANADERÍA Y PESCA

La Comunidad Valenciana tiene una superficie de 23.255 km<sup>2</sup>, de los que un 26% se encuentra por debajo de los 200 metros sobre el nivel del mar, el 35% entre 200 y 600 metros, el 32% entre 600 y 1.000 metros de altitud y casi el 7% por encima de esta altura. La comunidad cuenta con una larga costa y numerosas cuencas fluviales, entre las que destacan las del Júcar y el Segura.

El 30% de la superficie es cultivable, unas 700.000 hectáreas, mientras que el 1% está dedicado a pastos y pastizales. El 50% de la superficie de cultivo se explota en regadío. Dentro de la superficie cultivada, los leñosos suponen un 75% del total y los herbáceos, el 11%.

En la Comunidad Valenciana hay unas 135.000 explotaciones agrarias, de las que el 50% son de cítricos, un 10% de otros frutales, un 7% de olivar, un 5% de frutos secos, un 4% de viticultura, un 2,5% de horticul-tura y un 2% de uva de mesa.

La principal producción agraria son los cítricos, entre los que destaca la naranja, con más de 78.000 hectáreas y casi 2 millones de toneladas de producción, y el mandarino, con una superficie de 91.000 hectáreas y 1,8 millones de toneladas de producción.

La Comunidad Valenciana cuenta con 24.400 hectáreas de hortalizas, de las que unas 1.800 son protegidas y el resto al aire libre. Según tipos de hortalizas destacan las de fruto con 7.200 hectáreas, las de flor con 7.400 hectáreas y las de hoja o tallo con 5.600 hectáreas.

Entre las frutas destacan 4.300 hectáreas de albaricoque, 2.700 hectáreas de cerezo, 3.600 hectáreas de melocotón, 3.800 hectáreas de nectarina, 3.500 de ciruelo y 1.500 de níspero, además de 8.500 hectáreas de uva de mesa.

Hay también 107.000 hectáreas de almendro, 76.000 de viñedo de vini-

ficación, que producen 2,2 millones de hectolitros de vino, y 95.000 hectáreas de olivar.

### PRODUCCIONES GANADERAS

Las ganaderías con mayor importancia en la Comunidad Valenciana son el ovino, con 406.000 cabezas, y el porcino, con 1,15 millones de animales.

En la Comunidad Valenciana se producen anualmente unas 213.000 toneladas de carne de ave, 117.000 de porcino, 30.000 de vacuno, 10.000 de ovino y 5.500 de conejo.

### PESCA Y ACUICULTURA

La flota pesquera de la Comunidad Valenciana se compone de unos 700 buques, de los cuales 270 son de arrastre, 370 de artes menores, 38 son de cerco, 10 de palangre de fondo y 12 de palangre de superficie. En primera venta se obtienen unas 31.000 toneladas anuales de productos pesqueros.

La producción de la acuicultura asciende a más de 7.300 toneladas, con predominio de la dorada y la lubina.

### INDUSTRIA ALIMENTARIA

En la Comunidad Valenciana hay unas 2.200 industrias alimentarias, entre las que destacan las del sector cárnico (13%), elaboración de bebidas, con el 12%, y las de preparación de frutas y hortalizas con casi el 7%.



[ Morella. Castellón. ]



[ Tabernes de Valldigna. Valencia. ]



[ Arrozales en El Saler. Valencia. ]

La principal producción agraria son los cítricos, entre los que destaca la naranja, con más de 78.000 hectáreas, y el mandarino, con una superficie de 91.000 hectáreas.



[ Cooperativa Benihort. Castellón. ]





[ Puerto de Santa Pola. Alicante. ]



[ Campo de alcachofas. Benicarló. Castellón. ]



[ Lonja de Santa Pola. Alicante. ]



[ La Plana Alta. Castellón. ]

La flota pesquera de la Comunidad Valenciana se compone de unos 700 buques, de los cuales 270 son de arrastre, 370 de artes menores, 38 son de cerco, 10 de palangre de fondo y 12 de palangre de superficie.



[ Viñedos en Utiel. Valencia. ]





[ Mercado Central de Valencia. ]



## DISTRIBUCIÓN COMERCIAL, HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN

La Comunidad Valenciana cuenta con más de 5 millones de habitantes y su oferta comercial incluye más de 108.700 actividades comerciales minoristas que alcanzan una superficie de venta superior a 13,4 millones de m<sup>2</sup>. El comercio de alimentación representa más del 35% de las licencias y un 23% de la superficie de venta. Por su parte, el comercio especializado de alimentación registra 35.500 establecimientos con 1,2 millones de m<sup>2</sup> (superficie media por establecimiento de 33 m<sup>2</sup>).

Por importancia relativa, en términos de superficie, destacan Mercadona, Consum, Carrefour, Juan Fornés y El Corte Inglés (otros grupos relevantes son Vidal, Lidl, Aldi o Eroski). Por formatos, los pequeños supermercados (hasta 399 m<sup>2</sup>) suponen un 8,2% de la superficie; los medianos supermercados (400-999 m<sup>2</sup>) llegan al 30,5% de la superficie de venta; los grandes supermercados (más de 1.000 m<sup>2</sup>) alcanzan una superficie del 48,4%, y, por último, los hipermercados de la región suponen cerca del 12,9% de la superficie en librespervicio.

Asimismo, los mercadillos que se organizan en los pueblos de la Comunidad Valenciana concentran 2.900 licencias, lo que supone el 12% del comercio ambulante y en mercadillos que se desarrolla en el conjunto de España.

En la vertiente del comercio al por mayor destaca la oferta que concentran Mercavalencia (498.000 m<sup>2</sup> y 231 empresas mayoristas que venden 465.000 toneladas anuales de alimentos frescos) y Mercalicante (cerca de 136.000 m<sup>2</sup> y 80 empresas mayoristas que venden 86.000 toneladas anuales de alimentos frescos).

También destacan 50 autoservicios mayoristas instalados en la región valenciana que alcanzan un total de 112.000 m<sup>2</sup>. Hay 13 establecimientos de Musgrave España (Cash Dialsur), 12 de Covalco (Bonmerkat y Comercio) y 8 de Miquel Alimentació (Gros Mercat).

La estructura comercial de la Comunidad Valenciana se vertebra en torno a tres áreas comerciales: Alicante, Castellón de la Plana y Valencia. Estas áreas comerciales se subdividen, a su vez, en veintiuna subáreas comerciales.

La actividad turística de la Comunidad Valenciana alcanza una notable repercusión económica (representa en torno al 13,3% del PIB y el 14,5% del empleo total de la región). Así pues, en la Comunidad Valenciana se contabilizan anualmente más de 23,4 millones de pernoctaciones en los cerca de 1.000 hoteles de esta comunidad autónoma.

La Comunidad Valenciana cuenta con cerca de 33.700 actividades de restauración y bares, entre éstas: 8.900 restaurantes, 20.500 bares y 1.540 comedores colectivos.

## CONSUMO ALIMENTARIO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

En términos medios, cada consumidor de la Comunidad Valenciana demanda anualmente 121 huevos, 49 kilos de carne, 23 kilos de pescado, 70 litros de leche, 29 kilos de quesos y otros derivados lácteos, 24 kilos de pan, 11 litros de aceite, 18 litros de cerveza, 60 kilos de hortalizas frescas, 79 kilos de frutas frescas, 10 kilos de platos preparados, 66 litros de aguas envasadas, 8 litros de vino y 41 litros de bebidas refrescantes y gaseosas.

La Comunidad Valenciana registra un gasto per cápita en alimentación superior a la media nacional. Por importancia, carne, pescado, derivados lácteos, frutas frescas, hortalizas frescas, pan, bollería, pastelería, galletas

y cereales, leche y platos preparados engloban las mayores participaciones sobre el gasto total. En comparación con la media nacional, los consumidores de la Comunidad Valenciana cuentan con un gasto superior en agua mineral, frutos secos, zumo y néctar y cervezas; mientras que, por el contrario, gastan menos en aceite, frutas frescas, pescado y huevos.

En términos de consumo per cápita, las tendencias son bastante parecidas al gasto y, tomando como referencia la media nacional, en la Comunidad Valenciana se consume una mayor cantidad de hortalizas frescas; mientras que, por el contrario, el consumo es menor en pan, aceite, frutas frescas, pescado y derivados lácteos.



[ Mercado Central de Castellón. ]



[ Mercado de Denia. Alicante. ]



[ Mercado de Denia. Alicante. ]



DENOMINACIONES DE ORIGEN  
Y DE CALIDAD DIFERENCIADA

DENOMINACIONES DE ORIGEN  
PROTEGIDAS

■ FRUTAS

- KAKI DE LA RIBERA DEL XUQUER ☼
- NÍSPEROS DE CALLOSA D'EN SARRIÀ ☼
- UVA DE MESA EMBOLSADA VINALOPÓ ☼

■ HORTALIZAS

- ALCACHOFA DE BENICARLÓ ☼

■ ARROCES

- ARROZ DE VALENCIA ☼

■ ACEITES

- ACEITE DE LA COMUNITAT VALENCIANA \*

DENOMINACIONES DE ORIGEN

■ VINOS

- ALICANTE
- CAVA \*\*
- UTIEL-REQUENA
- VALENCIA

■ HORTALIZAS

- CHUFA DE VALENCIA ☼

AGRICULTURA ECOLÓGICA

- AGRICULTURA ECOLÓGICA DE LA  
COMUNIDAD VALENCIANA

INDICACIONES GEOGRÁFICAS  
PROTEGIDAS

■ TURRÓN, BOLLERÍA, DULCES

- JIJONA ☼
- TURRÓN DE ALICANTE ☼

■ FRUTAS

- CEREZAS DE LA MONTAÑA DE ALICANTE ☼
- CÍTRICOS VALENCIANOS ☼

■ EMBUTIDOS

- EMBUTIDO DE REQUENA:\*
- LONGANIZA
- CHORIZO
- MORCILLA
- PERRO
- GÜEÑA
- SOBRASADA
- SALCHICHÓN

INDICACIONES GEOGRÁFICAS

■ BEBIDAS ESPIRITUOSAS  
TRADICIONALES DE ALICANTE

- ANÍS PALOMA DE MONFORTE DEL CID
- APERITIVO-CAFÉ DE ALCOY
- CANTUESO ALICANTINO
- HERBERO DE LA SIERRA DE MARIOLA

VINOS DE LA TIERRA

- CASTELLÓ
- EL TERRERAZO

MARCA DE CALIDAD «CV»  
PARA PRODUCTOS AGRARIOS Y  
AGROALIMENTARIOS

- ALAJÚ
- CEREZA
- CLOCHINA
- EMBUTIDO OREADO AL PIMENTÓN
- JAMÓN CURADO
- LONGANIZA AL AJO
- LONGANIZA DE PASCUA
- LONGANIZA MAGRA
- LONGANIZA SECA
- MIEL DE AZAHAR
- MIEL DE ROMERO
- MORCILLA DE CEBOLLA Y PIÑONES
- MORCILLA DE PAN
- MORCILLETA DE CARNE
- PERUSA
- PIMIENTO SOL DEL PILAR
- PLANTA ORNAMENTAL
- QUESO BLANQUET
- QUESO DE CASSOLETA
- QUESO DE LA NUNCIA
- QUESO DE SERVILLETA
- QUESO TRONCHÓN
- TOMATA DE PENJAR
- TORTA DE GAZPACHO

\* Denominación en tramitación  
\*\* Denominación compartida con otras CCAA  
☼ Inscrita en el Registro de la UE







## SABORES DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

La favorable situación geográfica de la región ha sido la causa de que muchas de las culturas que han llegado a España tuviesen su entrada por ella. Si a ello añadimos las condiciones climáticas y la riqueza de su suelo, que han facilitado la adaptación de muchos y variados cultivos, estamos ante las razones por las que su desarrollo fue siempre muy alto y tradicionalmente un punto de referencia del área mediterránea.

Por el Levante español han pasado y dejado su impronta muchas civilizaciones. Cada una de ellas en determinadas áreas y en todos los casos con una influencia grande en la agricultura y por lo tanto en la alimentación. Se hicieron muy pronto puertos, se introdujo el cultivo de muchas frutas, hortalizas y fibras textiles, se desarrolló un comercio, un mercado y una industria de alto nivel que hicieron posible que la prosperidad haya sido una constante en su evolución.

Por Levante se introdujeron el arroz, la caña de azúcar, los cítricos, muchos otros frutos, legumbres y hortalizas. En sus feraces huertas se adaptaron muchos cultivos y en el interior se crió siempre una muy variada ganadería que contribuyó, junto con la pesca de su litoral y su albufera, a surtir ampliamente las mesas locales.

### LA INFLUENCIA DEL ARROZ

Llegó directamente desde Asia y desde los humedales valencianos se difundió por Italia y Francia. Condicionó de forma muy notable la alimentación y la economía y tuvo sus épocas florecientes, alternando con

otras en las que se le culpó de la persistencia de algunas enfermedades y especialmente de la malaria, puesto que los terrenos inundados facilitaban el desarrollo de los mosquitos vectores de la enfermedad. Tuvo detractores, y algunos ilustres, como Cavanilles, que hizo esfuerzos considerables para evitar su cultivo. También defensores acérrimos, que veían en el arroz una de las más importantes bases del desarrollo económico y nutricional de la región.

Con arroz y garbanzos se elaboró una parte importante de los platos de la región y ambos, conjuntamente, fueron la base de la alimentación diaria, que se cocían en pucheros de paredes altas y que acompañados de una variable cantidad de productos procedentes de la matanza y de los recursos que, estacionalmente en sus variedades pero de forma constante, ofrecen los campos, los corrales y el mar, dieron lugar a una variada gastronomía. Cada comarca desarrolló sus especialidades y junto a los platos de diario se consagraron elaboraciones rituales y de fiestas. Las ollas tradicionales, claros antecedentes de la paella, siguen estando vigentes aunque han adquirido un cierto significado festivo, porque el hecho de que exijan disponer de fuego durante muchas horas ha hecho que se hayan reservado para fechas especiales, muchas veces conmemorativas. En casi todas ellas es ingrediente básico el arroz, que combinado con el resto de productos, en cocción lenta y en caldo, constituyen una variada oferta de platos tradicionales. La denominada churra fue durante mucho tiempo la olla de “los cristianos viejos”, porque en una región en la que concurrían moros y cristianos, con tanta convivencia que hoy sigue siendo objeto de importantes fiestas, especialmente en





[ TOMÁS RODA, VDA. DE. Alcalá de Chivert (Castellón) [1930].  
Papel litografiado. 30 (diámetro). ]

la provincia de Alicante, había veces que era necesario distinguirse, añadiendo al puchero productos de matanza. La “olleta” lleva judías blancas, morros, orejas, manos y papada de cerdo; la olla de invierno, que aprovecha los recursos de la estación, con mayor participación de calorías, se ha convertido en un lujo en el que intervienen carnes de ternera, gallina, cordero y cerdo a los que además acompañan abundantes y selectos embutidos; la olla de “cardets” aprovechaba sobre todo cardillos, pero también otras hierbas que crecen espontáneamente. En Alcoy disfrutaban del ruido, pero también de la música y por eso en fiestas concentran a gran cantidad de bandas sonoras, a las que se les contrataba por una cantidad y la comida, que tradicionalmente consistía en una olla especial, la “olleta de music” que lleva alubias, asadura de cordero (“freixura”), morcilla, hueso de jamón y pencas de acelgas. La más legendaria es el giraboix de Jijona, que tiene patatas, bacalao, alcachofas, alubias, ñoras, cebollas, tomates, huevos cocidos y pan, del que se dice que: *“Si la reina sabero lo que es giraboix de Madrid s’envendria mes que fora coix a coix”*, que como es fácil de entender significa que la reina estaría dispuesta a ir andando desde Madrid por disfrutar de tan excelente plato.



[ SALSAFRÁN. Novelda (Alicante) [1950]. Papel cuché offset.  
21,4 x 29,2. ]

### LA APARICIÓN DE LA PAELLA

Fue bien entrado el siglo XIX cuando con el simple cambio de la olla de paredes altas por la paella, que es el nombre del recipiente de tradición mediterránea, que los romanos llamaban patela, los italianos padella, los franceses poêle, los castellanos paila y los valencianos paella, se cambió tiempo y forma de cocción, se eliminaron algunos ingredientes, que necesitan mucho tiempo para hacerse, y apareció la paella como el plato más importante de la cocina valenciana y el más internacional de toda la gastronomía española.

Se ha discutido mucho sobre la composición de la paella y lo cierto es que no tiene fórmula fija, aunque tiene una ley que ha de cumplirse inexora-

blemente, tan simple que sólo exige armonía en los productos que la conforman y en los tiempos empleados. Ha de emplearse un arroz que absorba sabores, prescindiendo de los muy vítreos, de grano largo, que no “se pasan” pero que no congenian con el resto de los ingredientes. El arroz ideal es el autóctono, de las variedades bomba, balilla o sollana, que se embebe de los jugos que deben soltar los demás componentes durante el proceso de cocción. El aceite ha de ser virgen de oliva, el agua con muy poco contenido en cal, el azafrán debe preferirse a los colorantes y los ingredientes que se utilicen no deben estorbarse. Azorín decía que para que una paella fuese máxima debía tener: “anguila, salmonetes, jamón y longaniza”, y aunque merece admiración como genio literario como gastrónomo no alcanzó nivel suficiente. El autor más acertado es, en mi opinión, Josep Pla que decía que “hemos llegado a la conclusión de que los mejores arroces son los monográficos”.

Lorenzo Millo, que es el autor que más ha estudiado este emblemático plato, dice que, aunque hay recetarios en los que se señalan más de cien elaboraciones diferentes, la realidad es que hay muchas menos que hayan alcanzado el prestigio necesario. Por la disponibilidad de ingredientes hay que distinguir la huertana, de interior, y la marinera, propia del litoral, y como fusión de ambas la mixta, en la que concurren elementos de mar y montaña. Es buenísima la que tiene como protagonista a las alcachofas, que hacen que el arroz adquiera un cierto tono oscuro y que el “socarrat” sea el mejor de todos. También tiene mucha personalidad la que se hace con coliflor, cortada en ramitos, a la que se le suele acompañar con ajos tiernos y con frecuencia con costillas de cerdo, que en Cuaresma se sustituían por bacalao. La de pollo y la de conejo exigen la presencia de carne de cerdo para que no quede demasiado seca, pero cuando el ave empleada es el pato, especialmente si se captura en otoño cuando está bien cebado, no necesita aumentar la grasa. Los caracoles son un ingrediente importante, pero no vale cualquiera y los más valorados son los denominados “serranas” (en femenino). El garrafó tiene la propiedad de identificar al plato con la autenticidad y además proporciona un toque harinoso interesante. Entre las especialidades marineras son muy valoradas las de mariscos, que son muy variadas porque en ellas pueden entrar desde unos modestos mejillones a una elegante langosta, pero si tiene la oportunidad pruebe una con dátiles de mar, que probablemente no se le borrará de la memoria. Con pescados se pueden hacer muchas combinaciones, pero de todas ellas merece especial consideración la que utiliza como ingrediente principal el bonito.

## OTROS ARROCES

Hay otros muchos y variados platos en los que el arroz es el ingrediente principal y entre ellos merecen citarse el “arrós amb fesols y naps” (arroz con judías y nabos), al que se le añade oreja, manos de cerdo y alguna “butifarra de ceba” o algún otro embutido típico de la región, como el “blanquet”. Son también muy típicos los arroces caldosos, el arroz negro, con tinta de calamares, el arroz con sepionets, el arroz a banda, que tradicionalmente se presentaba separado de los pescados que se habían cocido mientras se cocinaba, pero como su punto de cocción era excesivo resultaban secos, por lo que hoy se sustituyen por otros cocidos correctamente. El arroz dorado es un plato de transición entre el arroz a la cazuela y los arroces al horno. Destaca el arroz con costra, que se obtiene cubriendo el arroz con una película de huevo batido, que en contacto con la superficie se cuaja y se dora.

Cada vez se consumen más los arroces en ensaladas, para las que se prefieren los de grano largo o semilargo, que en gran parte sustituyen a las tradicionales y muy difundidas sopas de arroz, que hoy ya están pasadas de moda. También merecen destacarse las fideuás, de elaboración similar a la paella en la que el arroz se sustituye por fideos, y los “risottos”, que son preparaciones de origen italiano, a veces son verdaderamente notables por su melosidad, pero en ningún caso se alcanza, al menos para el gusto español, el nivel de la paella.

## LOS PRODUCTOS DE LA HUERTA

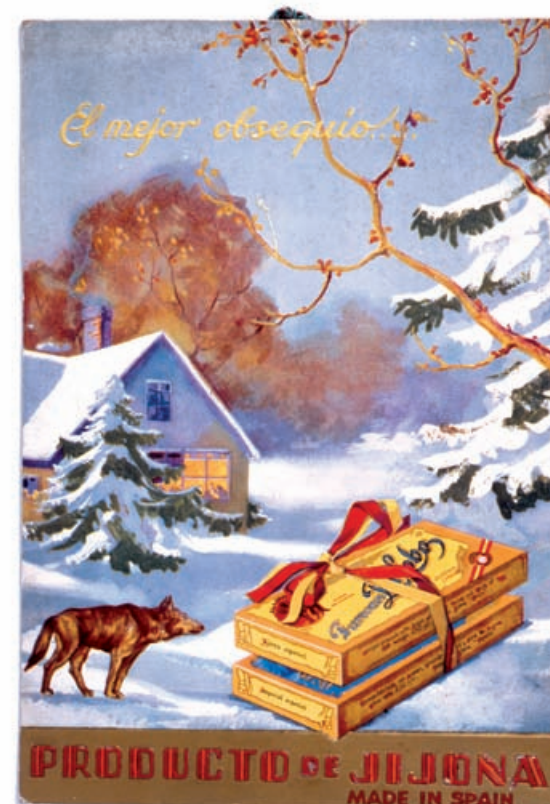
La fertilidad del suelo hace posible la obtención de muy variadas hortalizas y en consecuencia de muy diversas elaboraciones culinarias, entre las que destaca la ensalada por su asidua presencia en las mesas, como acompañante casi obligado de todas las paellas. Las hay muy simples, de lechuga y tomate solamente, bien aderezadas con aceite autóctono, al que las variedades blanqueta y changlot les dan un toque de especial personalidad, pero también se hacen ensaladas sofisticadas, en las que participan embutidos, a veces muy aromatizados, frutos secos, salazones de pescado e interesantísimos quesos frescos, que se hacen sobre todo en las provincias de Valencia y Alicante. En Castellón utilizan mucho la alcachofa cruda, que por cierto es de una excelente calidad y entre todas ellas destacan las de Benicarló, que gozan de denominación de origen. Con ella se hacen muchas preparaciones: en cazuela aderezadas con ajo, pimienta negra, perejil y vino





[ ENRIQUE SANZ. Valencia. Cervelló [1950]. Cartulina litografiada. 40 x 28. ]

blanco; con almejas, que son una auténtica delicia; fritas y rebozadas con harina y huevo, que cuando son pequeñas y se hacen enteras son una maravilla, aunque hay quien prefiere los corazones o los gajos de frutos ya hechos, que han adquirido un interesante punto de amargor que contrasta con el regusto un punto dulce. El pimientto tiene muy variadas utilizaciones, desde adornar las paellas alicantinas con el toque rojo que recuerda a los capotes de torear extendidos sobre el redondel a los “bajoques farcides” (pimientos rellenos), que los hacen maravillosos. Hacen excelentes pistos que realzan su sabor con atún a la plancha, tomates asados rellenos de gambas, cebollas al horno, coliflor con almendras,



[ LOBO, EL. Jijona (Alicante) [1950]. Papel offset  
cuché troquelado y en relieve, sobre cartón. 17 x 24,7. ]

espinacas con piñones y pasas, judías verdes con un toque de albahaca, de hierbabuena o de las dos y las habas tiernas con morcilla y sobre todo hacen una especie de menestra, un hervido (bullit) de verduras, que es excelente.

### PESCADOS Y MARISCOS

El Mediterráneo está perdiendo su importancia pesquera, por lo que todos los esfuerzos que se hagan por preservar su riqueza deben ser valorados positivamente. Controlar la contaminación y la sobrepesca son las dos acciones fundamentales en las que debemos empeñarnos para mantener



[ FLOR DE VALENCIA, LA. Valencia [1950]. Papel offset. 33,2 x 48,8. ]

riqueza, biodiversidad y tradiciones que tenemos la obligación de dejar a las generaciones venideras.

Hay algunos crustáceos de calidad excepcional y entre ellos merecen citarse la gamba roja de Denia, que a la plancha o cocida resulta un auténtico manjar, y el langostino de Vinaroz, que concentra en sus jugos un sabor inigualable. Entre los moluscos tienen un sabor especial los dátiles de mar, capaces de caracterizar a cualquier preparación culinaria. Hay un marisco difícil de clasificar que es la espardenya, una holoturia de forma irregular y de sabor profundísimo, que a la plancha o frita es de una delicadeza maravillosa.

Hay muchos más mariscos, algunos muy modestos como las galeras, con las que se hace una magnífica paella, otros arrogantes por su aroma y sabor como las sepias, que a la plancha y con una moderada dosis de ajo y perejil son suntuosas, los pequeños pulpos de playa, las tellinas, mejillones de roca, almejas, cigalas e incluso algunas langostas que pueden ser protagonistas de excelentes zarzuelas de mariscos.

Las aguas del mar Mediterráneo tienen muchas especies estables y algunas que llegan en migraciones periódicas para desovar, como es el caso del atún rojo. La pesca en Levante ha sido siempre una importante fuente de riqueza y un elemento básico en la cocina, desde la más humilde a la más sofisticada, con la particularidad de que se ha producido una escalada en la apreciación de los platos y alguno que empezó siendo de modesta valoración ha pasado a la cúspide culinaria. Dos ejemplos son la “nuadeta” (atado), muy típica de la costa castellonense, que consiste en la cocción de diversos pescados como el pulpo, el rape, la pintarroja, etc., a los que se les añaden una interesante dosis de especias, entre las que no pueden faltar la pimienta negra y la canela, y el “suquet de peix”, que fue base de la alimentación de pescadores.

Son muy típicas las sardinas al blanquillo, que contrastan en su nombre con el color rojizo que les presta el pimentón, que junto con la cebolla constituyen la base de la salsa en la que se cuecen. El dentón y el besugo al horno, la dorada y la lubina a la sal, el rape a la marinera, el lenguado a las almendras, el emperador a la plancha o encebollado son opciones muy recomendables, que en estación pueden alternarse con la tonyina de sorra (atún de ijada) o con una ventresca guisada con caracoles o tellinas. No se pueden olvidar las anguilas que en diferentes preparaciones, entre las que sobresale el all i pebre, sorprenden por su sabor y su textura, ni los platos de bacalao entre los que tiene especial interés el bullitori, típico plato de Cuaresma del interior valenciano.

### LA OFERTA CÁRNICA

Aunque la cocina actual tiende a simplificar el uso de las carnes, postergando los guisos clásicos que exigen un tratamiento prolongado, la mayoría de los platos tradicionales y los de más nivel gastronómico exigen cuidadas preparaciones que se reservan para ciertas festividades. Un ejemplo típico es el cuinat de cabrit, que se hace al horno con cebollas, pimientos, laurel, orégano, manteca de cerdo y un buen vino viejo.



Otro ejemplo son las manitas rellenas de morcilla y el figatell, que es un sabroso conjunto de hígado, riñones y variadas especias, entre las que la canela juega un papel protagonista.

Entre las elaboraciones con especies menores son muy valorados los pollastres asados y con salsa de anchoas en salazón, el conejo asado al horno con almendras, el pato estofado y relleno y los tordos de parany, que es el término que designa a los árboles preparados con trampas para capturar a las aves, que en grandes bandadas procedentes del norte llegan a estas tierras.

Hay un buen catálogo de embutidos levantinos y entre todos ellos destaca el blanco, sobre todo cuando se hace en tripa de gran calibre, porque madura mejor y permite apreciar el sabor que prestan a la carne las especias y sobre todo el toque de canela, tan típico de las chacinas de estas tierras. La botifarra se hace en toda la comunidad, pero especial sabor y personalidad tienen las de Alicante. Con el nombre de bufa, pastabona o poltra se conoce un embutido de forma esférica y muy sabroso, que es muy apto para añadir a ensaladas o para tomar como aperitivo o merienda. Hacen morcillas de ceba (cebolla) sobre todo en Alicante y de arroz, que gusta mucho en Castellón, gueña, longaniza fresca o curada y una excelente sobrasada, más antigua que la mallorquina y que, según parece, se llevó desde estas tierras a las isleñas.

### QUESOS, VINOS Y ACEITES

La mayoría de los quesos fueron elaborados, en origen, con leche de cabra y el consumo principal es en fresco. Hoy se hacen con frecuencia con leche de vaca o al menos con mezcla de estas dos especies y cada comarca tiene su especialidad. El de Alicante es famoso y especialmente el de la localidad de La Nucía; en Burriana y en Puzol, en la provincia de Valencia, se elaboran unas pequeñas piezas que por su forma reciben el nombre de “cassoleta” y en el interior de Valencia y Alicante se hace un queso muy fresco, que se prensa con un lienzo que deja la impronta de sus pliegues y que recibe el nombre de “queso de servilleta”. En el Maestrazgo castellonense, con leche de oveja o de cabra, se hace el único queso tradicionalmente curado de la región. Es el queso del Tronchón que, aunque tan antiguo que se alude a él en *El Qujote*, se dejó de hacer durante algunos años y se ha recuperado recientemente.

Hay tres denominaciones de origen de vinos exclusivas que corresponden a Utiel-Requena, en donde cada vez se están haciendo elaboraciones más interesantes, tanto con las variedades tradicionales como con algunas de reciente implantación; los vinos de Valencia están divididos en cuatro subzonas que se corresponden con las denominaciones de moscatel, clariano, valentino y Alto Turia, y es en esta última en donde se están haciendo los más interesantes vinos, modernos, frescos y muy aromáticos. En Alicante se hace uno de los mejores vinos de postre: el fondillón, de bastante grado alcohólico, no excesivamente dulce y de una complejidad sávida y aromática que lo convierten en una joya.

Se está gestionando la obtención de una denominación de Origen para el aceite de Valencia, que acogerá a los producidos en cualquier punto de la comunidad que cumplan las condiciones exigidas. La producción, que es apenas el 1% de total nacional, es muy interesante por la gran diversidad de variedades, entre la que destacan la blanqueta, changlot, farga, sollana de Espadán, cuquillo, nana, pomet, serrana, fafarenca, morruda y grosal.

### LA OFERTA GOLOSA

La calidad de sus frutas es internacionalmente conocida y por eso algunas, como la naranja, alcanzan las más altas cotizaciones mundiales y se exportan a toda Europa e incluso, a pesar de la distancia, a Estados Unidos. Las mandarinas son buenísimas, los limones muy diversos, los kakis del Xuquer dulcísimos y suaves, la uva embolsada de Vinalopó un modelo de calidad, las cerezas de Alicante y los nísperos de Callosa d'Ensaïa una maravilla.

La horchata valenciana es buenísima, sobre todo si se toma con fartons, y los turrónes de Alicante y Jijona, los mejores del mundo. Persisten algunos dulces tan antiguos como la nuegada, los flaó y el arnadí, que se disputan mesa con las puntas de diamante, los pastisssets de boniato, los azcárragas y los mostachones.

Hay una miel excepcional: la de azahar, que además de su bondad es indicadora del respeto al medio ambiente y del muy controlado empleo de insecticidas.

Para terminar una buena comida se puede recurrir a un licor como el herbero de Sierra Mariola, al cantueso, al anís de Alicante o al aperitivo licor café, que a pesar de su nombre es un buen remate preparatorio de la digestión.



[ MIRALLES Y SIRVENT, S.L. Jijona (Alicante). Barba [1950]. Cartulina offset. 34,8 x 25,6. ]





[ Morella. Castellón. ]



[ Lonja de La Seda. Valencia. ]



[ L' Estany de Cullera. Valencia. ]



[ Palmeral de Elche. Alicante. ]



[ Casa de Miguel Hernández. Orihuela. Alicante. ]



[ Peñíscola. Castellón. ]



[ Castellón. ]



[ Valencia. ]



[ Gandía. Valencia. ]



[ Dunas de Guardamar. Alicante. ]

## RUTAS CON SABOR

### HUERTA, MONTAÑA Y MARES GRANDE Y CHICO

La cocina de la Comunidad Valenciana, como todas, pero quizá ésta bastante más, es el brillante reflejo de su paisaje en las cazuelas. Hay montaña y hay vegas de huerta fértil y rumorosa; hay un mar que es común a muchos otros pueblos y culturas, el Mediterráneo, y hay otro pequeño, que es la Albufera, donde se cultiva el arroz que a la mesa llega en una infinitud de originales preparaciones.

La paella tiene la fama, pero con ella cardan la lana el arròs a banda, limpio y acompañado de pescado y mariscos; el arròs amb fesols y naps, pletórico de judías, nabos, oreja de cerdo y blanquet, embutido típico de Alicante; el arroz negro, a base de sepionet o choco con su tinta y su delicado sofrito de cebolla; el dorado rosetxat, en contundencia de garbanzos, tocino, morcilla y chorizo; las innumerables preparaciones acompañadas de costillas, sepia y coliflor; los arroces de ayuno, con judías pintas y patatas o con humildes acelgas; el arroz a la alcireña, horneado y huertano; el arroz con variantes de pollo, conejo, almejas y langostinos; el llamado de los tres puñados, uno de alubias, otro de lentejas y un último de arroz... Completar la lista daría y ha dado para voluminosos manuales.

En la Comunidad Valenciana también se preparan gustosas ollas y ollitas, entre las que destacan el cardet, de cardillos, la olleta de judías blancas y arroz, con morro, oreja, patas y papada de cerdo, o la olleta d'Alacant, que lleva lentejas.

De la Albufera, mar interior, es la anguila, que se hace a la brasa, con pollo, a la morisca, con anchoas, o en exquisito all i pebre, con salsa de chuparse los dedos; del mar a lo grande son preparaciones tan notables como el suquet de peix, la zarzuela de pescado, el mero en salsa, el rodaballo guisado en cazuela de verdura, las sardinas al blanquillo o la sepia estofada con judías blancas, junto a mariscos tan sobresalientes como la tellina del

litoral del golfo de Valencia, los langostinos de Vinaroz y Guardamar, y la gamba roja de Denia.

Por lo que respecta a la huerta, sobran muestras de buena coquinaría en la coliflor con almendras, las habas con morcilla, las bajoquetas, que son judías verdes, con albahaca, los bajoques farcides (pimientos rellenos) y el soberbio bullit o hervido de verduras. Pero en este reino vegetal, lo que por encima de todo ordena y manda son las alcachofas, que se hacen al horno, con caracoles, con bacalao y patatas, en cazuela o a la pura llama y en plena calle, como en las fiestas de Benicarló.

Tierra y monte adentro se hacen cosas tan ricas como el lomo de cerdo a la sal, conejo asado con almendras, el cuinat de cabrit o el pollastre asado con salsa de anchoas.

### PASEO Y YANTARES ALICANTINOS

El camino empieza en Denia, junto al mar vigilado por un castillo árabe en los altos del Montgó y un urbanismo delirante. Si se encuentra, que no es cosa de todos los días, hay que empezar con la inefable gamba roja, con un toque de cocción o a la plancha, seguir con cualquier plato de arroz, que bien pudiera ser paella de mariscos o arroz a banda, un rape con espina-cas o un sargo a la espalda, para terminar con unos mantecados locales o un dulce de naranja. En Denia hay bastantes buenos restaurantes, pero por elegir y concretar en dos extremos, Octavio's, tradicional, casero y con raíces profundas, y El Poblet, templo de lo nuclear, esferificante y tecno-emocional.

Desde Denia se llega a Alacant o Alicante, cota cero del nivel del mar para toda España. Aquí, después de un tapeo de sepionet con ajos tiernos o ensalada de salmonetes con judías verdes, también arroces, que pueden



derivar en una paella alicantina de pollo y conejo o un arròs amb costra, que lleva salchichas, garbanzos y morcilla. Para acompañar y maridar, vinos con Denominación de Origen Alicante, soberbios, y de postre los tradicionalísimos turrónes de Alicante y Jijona. La opción restaurante pasa por Nou Manolín, donde, entre otras muchas lindezas, preparan un arroz de posguerra a base de piel de bacalao.

Siguiente parada en Alcoi o Alcoy, en la comarca de La Hoya, muy cerca de uno de los más hermosos ejemplos de bosque mediterráneo, y singular reservorio de platos tan típicos como la olleta de músic, la pericana, rica cosa de bacalao, pimientos secos, aceite y ajos, y el arroz con bacalao y coliflor.

La meta, el pueblo del poeta del pueblo, Oriola u Orihuela y Miguel Hernández, respectivamente. Visita a la casa del poeta, a su huerto y a su higuera, al Museo Diocesano de Arte Sacro y a los bares y restaurantes locales, que ofrecen cosas como calamares al all i pebre, las bajoquetes con albahaca, el famoso bullit, las bajoques farcides, la paella huertana, que lleva un poco y un mucho de todo.

### POR TIERRAS, LITORALES Y MONTES DE CASTELLÓN

La etapa por el ámbito de la provincia de Castellón sale de Borriana o Burriana, en la Plana Baixa, que luce hermoso casco histórico y un buen puñado de edificios modernistas y de estilo art nouveau. A la mesa, un arroz con judías verdes y caracoles, un buen chuletón de carne roja y un postre local que es el brull, a base de requesón.

Siguiente parada en la capital, Castellón de la Plana, donde es menester visitar el convento de Las Capuchinas y regalarle con sus lienzos de Zurbarán, y pasear el vecino desierto de las Palmas, de enorme interés en fauna y flora. Como es de ley, luego hay que rendir homenaje a los arroces, empezando por el empedrat, localismo acompañado de tomate, bacalao y judías blancas; o un arroz con sepia y alcachofas o a la marinera; continuando con platos marineros como la lubina encebollada con piñones o el lomo de rodaballo al horno. A los postres, un pastel de harina y aceite que se llama panoli. Un restaurante de verdadero interés, Peñalén.

El camino sigue hasta Peñíscola, patria chica del Papa Luna, con un hermoso núcleo amurallado erguido sobre un rutilante peñón y unos langostinos que quitan el sentido y que pueden arrimarse a los chipirones con habitas o a la típica nogada, que es guiso de patatas y nueces.

De Peñíscola a Vinaròs o Vinaroz, núcleo activo del Baix Maestrat, con los mismos o similares langostinos de ley, arroz con calamares, espardenyes y setas con erizos o caixetes de mar.

Final de etapa en alto, en Morella, corazón vivo de la comarca del Maestrazgo,

tierra de frontera y de conflicto y lugar al que un día llegó el padre Vicente, San Vicente Ferrer, para realizar uno de los milagros más inconcebibles y surrealistas de la historia. Aquí hay que empezar volteando la muralla y el imponente castillo del siglo XIV, y dejar volar la imaginación por los vericuetos de sus callejas medievales. En el momento de abrir boca, un platillo de jamón y cecina, para dar paso al potente potaje morellano, las originales patates a la pell, a la carne mechada o metxa, el cabrit al forn, el cordero con trufa morellana o al levantisco potes i panxa, que es cosa parecida pero distinta a los callos. De postre y circunstancia, los típicos flaons o el pastel de calabaza.

### RUTAS Y CONDUMIOS VALENCIANOS

El viaje empieza en Gandía, en la comarca de la Safor, ciudad ducal que fue patrimonio de los Borja o Borjia y más tarde de la Casa de Osuna. Hay que empezar visitando el Palacio Ducal, la Colegiata y la antigua Universidad, para, llegada la hora del condumio, entregarse a unas cigalitas a la plancha, avance de una señora fideuá, plato señero y bandera del lugar, y un señor rodaballo con vinagreta de frutos secos.

Primer alto en Cullera, en la Ribera Baja del Júcar, y en enclave que vigila un castillo del siglo XIII, y que presume de un curioso Museo de la Piratería en la cueva de Dragut, que es el nombre del que fuera lugarteniente del afamado Barbarroja, y de otro dedicado al arroz. En los aperitivos, gamba rayada a la plancha o un all i pebre, y en la mesa cualquier arroz, optando en primera instancia por el arroz a banda o el arròs al forn, zarzuela de pescado o rodaballo a la espalda. Un local clásico, Casa Salvador, puede ser estupenda opción para disfrutar del más clásico menú de arroz y picantes.

De Cullera a la capital, Valencia, en los márgenes del Turia seco, y con un sinfín de cosas a ver: la Catedral y su altivo Micalet, el Museo Fallero, con un puñado de orgullosos ninots indultados, la Ciudad de las Ciencias y las Artes, L'Oceanogràfic y la Casa Museo Blasco Ibáñez, que deja al pasante en la playa de la Malvarrosa y ante su amplia oferta de chiringuitos paelleros, aunque la calidad, como a los soldados el valor, conviene suponérsela y no darla por sentada. Además de la paella valenciana, más o menos ortodoxa, se puede disfrutar de un arròs al forn o de un jugoso pato albuferneño con ciruelas. A los postres, el típico arnadí o calabaza al horno. Un restaurante de absoluta referencia en Valencia y aledaños es Casa Carmina, en El Saler, donde la memoria del paladar se funde con la más novedosa puesta en escena.

A partir de este punto se abandona la costa para adentrarse en el interior y llegar a Requena, villa que suena y huele a vino de ley, museo incluido, y que ofrece oportunidades muchas para el paseo por su casco antiguo, por

la plaza del Mercadal, de corte y de traza medieval, por los aledaños de la iglesia gótica de San Pedro o por el Palacio del Cid. Merece detenerse en el picoteo de golosos embutidos, como la güeña, el perro o el salchichón de almendra. En la misma línea conviene la cata de una fritada de conejo con caracoles, un bollo, que es especie de coca con tajadas magras o sardinas, o un ajoarriero, porque no hay que olvidar que aquello, aunque valenciano, geográfica y gastronómicamente no deja de ser

Mancha. En el momento del postre y para echar al zurrón peregrino, tortas de chicharritas o pasteles ricos.

Fin de trayecto en Utiel, que es la otra parte del nombre que compone el vino de la zona y que cuenta con un casco antiguo de diseño árabe y caserío cristiano medieval. A la mesa, habitas con calamares, morteruelo con tomate o lomo de ciervo con salsa de uvas. Para finalizar el ágape y para recordar en casa, dulcería antigua a base de arnadí y almojábanas.



[ Horchatería en el Mercado Central de Valencia. ]



[ Mercado Central de Valencia. ]



## ¿EXISTE LA PAELLA?

En su periplo por la cocina valenciana, los sabios coquinaros Néstor Luján y Juan Perucho, para quienes, como casi para cualquiera y por encima de todo, es cocina de arroz como producto y de una infinitud de platos con él confeccionados, atendiendo a consideraciones de fama, barroquismo y complejidad, dejan la paella para el final del relato, pero hoy no es posible eludir el protagonismo de una preparación culinaria que, aunque en cada caso más o menos alejada de los cánones, en el supuesto de que éstos existan, que ya se verá, es, sin duda y pese a quien pese, la divisa internacional de la cocina española.

Imprescindible empezar aclarando que la palabra paella empezó a usarse en castellano en los albores del siglo XX y como sinónimo de arroz a la valenciana, y que paella viene del catalán sartén, tomado a su vez del término francés paele, como deformación del latín patella. Los franceses corrompieron la voz paele en poêle y los catalanes, deudores de nuevo de la lengua de sus vecinos, lo dejaron en paella. En cualquier caso, y se diga como se diga, paella es el recipiente, y la preparación culinaria a la que acoge, para ser precisos, debería denominarse pues arroz en paella y, por supuesto, en caso alguno llamar paellera a la sartén plana y paella a lo que contiene.

Dicho lo cual hay que entrar en los componentes, y eso son palabras mayores, porque intentar dilucidar un canon es, como se verá, poco menos que quimérico. No obstante, en esta tesitura es de todo punto obligado recurrir a

Dionisio Pérez, alias Post Thebussem, ya que fue él quien por vez primera y en su libro *Guía del buen comer español* (1929) negó la verosimilitud de una hipotética cocina española, poniendo por encima del concepto y entelequia la armónica suma de un conjunto de cocinas regionales.

Dice don Dionisio que: “La verdadera paella, la auténtica, genuina y tradicional, no tiene más que anguilas, caracoles y judías verdes. Es la paella de la orilla de la Albufera, y ha de hacerse en la cacerola especial con el fondo ligeramente convexo y ha de ponerse a fuego de leña y ha de comerse no acompañándola de pan, sino tirando bocados a una cebolleta”.

Evidentemente, si ésta es la paella canónica, vive Dios que el plato ha dejado de existir hace tiempo. Así que, dando por sentado que el recipiente específico, la paella, y el arroz de calidad son los dos elementos que en caso alguno pudieran considerarse prescindibles, el resto es carne, pescado y verduras al gusto del consumidor, y el arte casi alquímico de proporcionar caldo, fuego y tiempo precisos para que el arroz acabe completamente penetrado por sabores y aromas, al tiempo que su textura quede a eso que nadie sabe qué es, pero que llamamos “al punto”; es decir, ni pasado ni poco hecho; ni seco ni caldoso; sino al punto que, sin lugar a dudas, tiene su punto. Pero, para concluir y cerrar con un juicio de calidad, demos la voz y la palabra a Josep Pla: “La verdadera gracia de una paella a punto es que los granos de arroz que la integran queden secos, individualizados y separados”.



[ Casa Salvador. Cullera. Valencia. ]



[ Restaurante Nou Manolín. Alicante. ]



[ Mercado Central de Alicante. ]



[ Mercadillo en Denia. Alicante. ]



[ Tienda de alimentación en Morella. Castellón. ]

La cocina de la Comunidad Valenciana, como todas, pero quizá ésta bastante más, es el brillante reflejo de su paisaje en las cazuelas.