



Sabores de la Comunidad Valenciana



FONTANA HERMANOS. VALENCIA [1930]. Papel litografiado y troquelado. 21,4 x 29,3.

La favorable situación geográfica de la Comunidad Valenciana 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, se cocían en pucheros de paredes altas y 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 cris-



SALSAFRÁN. Novelda (ALICANTE) [1950]. Papel cuché en relieve, offset, sobre cartulina. 25 x 36,5. “DAR EN EL BLANCO, MUJERES CON ARCOS”.



SALSAFRÁN. Novelda (ALICANTE) [1950]. Papel cuché offset. 21,4 x 29,2. “PAELLA FAMILIAR”.



tianos, con tanta convivencia que hoy sigue siendo objeto de importantes fiestas, especialmente en 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, cebo-

llas, 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.

LA APARICIÓN DE LA PABELLA

Fue bien entrado el siglo XIX cuando con el simple cambio de la olla de paredes altas por la pabella, 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.



FLOR DE VALENCIA, LA. VALENCIA [1950]. Papel offset. 33,2 x 48,8. “MUJER CON FLORES”.



FLOR DE VALENCIA, LA. VALENCIA [1950]. Chapa litografiada en relieve. 24,5 x 69,5. “BOTELLA”.



J. CORTÉS VILANOVA. Benilloba (ALICANTE). Guillermo [1950]. Cartulina offset. 28 x 40.

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 inexorablemente, 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



LIMONET. VALENCIA [1950]. Papel offset. 40 x 33.



MUÑOZ - ARNAU - AVINENT. CASTELLÓN [1930]. Papel litografiado barnizado. 26 x 19,7.

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 “fideuas”, 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

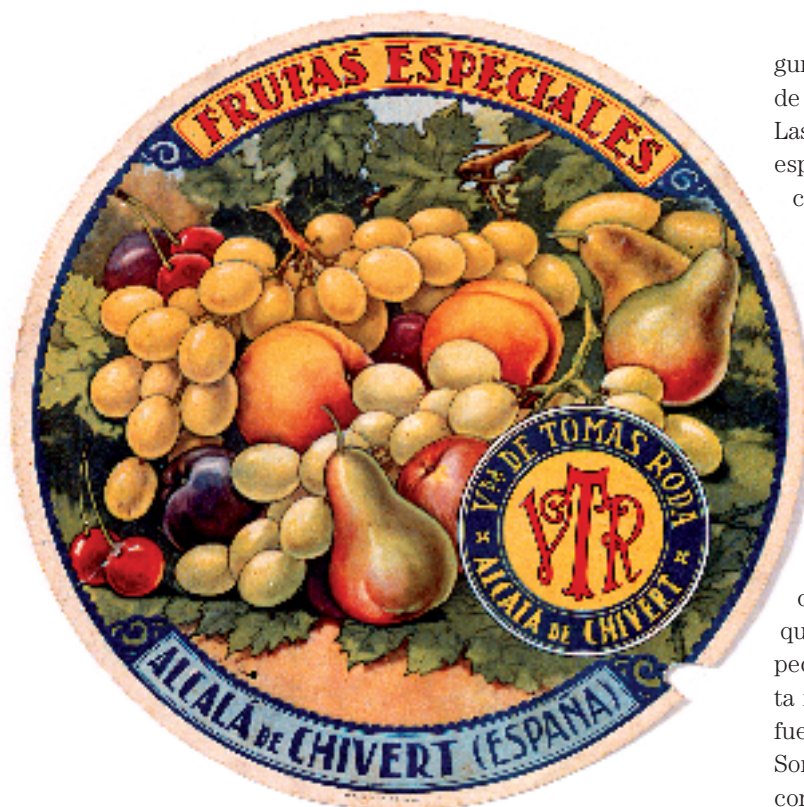
La fertilidad del suelo hace posible la obtención de muy variadas hortalizas y en consecuencia de muy diversas elaboraciones culinarias, entre las que destaca la ensalada por su asidua presencia en las mesas, como acompañante casi obligado de todas las paellas. Las hay muy simples, de lechuga y tomate solamente que 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 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 pimiento 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, 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



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

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 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 frito 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 pulpitos de playa, las tellinas, mejillones de roca, almejas, cigalas e incluso al-

gunas 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 constituye la base de la salsa en la que se cuecen. El dentón y el besugo al horno, la dorada y



FRANCISCO NOVELLA. VALENCIA [1930]. Troquel sobre cartón (calendario). 29,2 x 44,2.



NAPHA. Villarreal (CASTELLÓN). R. Yzquierdo [1920]. Papel litografiado sobre cartulina. 30,3 x 41,8.



LICOR CARMELITANO. Desierto de Las Palmas. Benicásim (CASTELLÓN). POL [1950]. Cartulina offset. 25 x 35,7.



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

la lubina a la sal, el rape a la marinera, el lengua-
do a las almendras, el emperador a la plancha o
encebollado son opciones muy recomendables,
que en estación pueden alternarse con la tonyi-
na de sorra (atún de ijada) o con una ventrisca
guisada con caracoles o tellinas. No se pueden
olvidar las anguilas, que en diferentes prepara-
ciones, entre las que sobresale el all i pebre, sor-
prenden 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 tradi-
cionales que exigen un tratamiento prolongado,
la mayoría de los platos tradicionales y los de
más nivel gastronómico exigen cuidadas prepa-
raciones que se reservan para ciertas festivid-
ades. 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 morci-
lla y el figatell, que es un sabroso conjunto de hí-
gado, riñones y variadas especias, entre las que
la canela juega un papel protagonista.
Entre las elaboraciones con especias 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 de-
signa 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 to-
que de canela tan típico de las chacinas de estas
tierras. La botifarra se hace en toda la comuni-
dad, pero especial sabor y personalidad tienen
las de Alicante. Con el nombre de bufa, pastabo-
na o poltra se conoce un embutido de forma es-
férica y muy sabroso, que es muy apto para aña-
dir a ensaladas o para tomar como aperitivo o
merienda. Hacen morcillas de ceba (cebolla) so-
bre todo en Alicante y de arroz, que gusta mu-
cho en Castellón, gueña, longaniza fresca o cura-
da y una excelente sobrasada, más antigua que
la mallorquina y que, según parece, se llevó des-
de 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 princi-
pal es en fresco. Hoy se hacen con frecuencia
con leche de vaca o al menos con mezcla de es-
tas dos especies y cada comarca tiene su espe-



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

cialidad. 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. 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 in-

teresantes vinos, modernos, frescos y muy aromáticos. En la Denominación de Origen 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 las que destacan la blanqueta, changlot, farga, sollana de Espadán, cuquillo, nana, 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 Xúquer dulcísimos y suaves, la uva embolsada de Vinalopó un modelo de calidad, las cerezas de Alicante y los nísperos de Callosa d'En Sarrià una maravilla.

La horchata valenciana es buenísima, sobre todo si se toma con fartons, y los turrone 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 pastissets 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.

ISMAEL DÍAZ YUBERO

Los originales de los carteles que ilustran este artículo forman parte de la colección de más de 5.000 ejemplares de Carlos Velasco, profesor de Economía en la UNED. Para contactar: vecamugo@hotmail.com