

NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

PLANTAS TRADICIONALES DE LA VALL D'ALBAIDA

TRABAJO FIN DE GRADO

Jana Juárez Bayo

Tutor: Segundo Ríos Ruiz

25/05/2016



ÍNDICE

1	RESUMEN	2
2	INTRODUCCIÓN	3
3	METODOLOGÍA	8
4	RESULTADOS	10
	LA COMIDA DE OTOÑO E INVIERNO	10
	A. OLLAS Y LOS ARROCES	10
	B. LA CARNE	16
	C. EL CERDO Y LOS EMBUTIDOS	20
	D. LOS HUEVOS	23
	E. EL PESCADO	24
	F. LAS VERDURAS Y LAS SETAS	25
	G. LAS COCAS Y LAS EMPANADILLAS	28
	H. LOS POSTRES Y LOS DULCES	29
	LA COMIDA DE PRIMAVERA VERANO	33
	A. ARROCES	33
	B. LA CARNE	34
	C. LOS HUEVOS	35
	C. EL PESCADO	36
	D. LAS VERDURAS	37
	E. LAS COCAS Y LOS PASTELITOS SALADOS.	39
	INGREDIENTES DEL RECETARIO	40
5	DISCUSIÓN	45
6	CONCLUSIONES	46
7	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
8	REFERENCIAS ELECTRÓNICAS	48
9	ANEXO	48

1 RESUMEN

El objetivo principal de este trabajo es estudiar desde el punto etnobotánico las recetas tradicionales de la Vall d'Albaida. Estas recetas continúan manteniendo en la actualidad las características comunes a la mediterránea, sobre todo en el marco de los pueblos, donde casa si casa no tiene un huerto o campo donde recoge productos agrícolas y donde la introducción de productos nuevos no altera esencialmente las recetas. El trabajo de campo ha sido realizado mediante entrevistas a informantes siguiendo la metodología etnobotánica. Las participantes en las entrevistas han sido todas mujeres, excepto en un caso, todos los entrevistados son de la Vall d'Albaida (Ontinyent, Bocairent y l'Ollería). Con estas entrevistas y con las fuentes utilizadas, se ha podido obtener la información necesitada de los orígenes de nuestra cocina y de las expresiones a los que va ligada. Los resultados reflejan que los ingredientes más utilizados son los que han sido la base de nuestros orígenes. De las cincuenta recetas recogidas los arroces y las ollas son los que más comparten entre los distintos pueblos. Pero siempre hay pequeñas diferencias de costumbres en cada casa. La introducción de productos nuevos no ha alterado las recetas tradicionales. Nuestra cocina es un fiel reflejo de la dieta mediterránea, y se caracteriza por los platos fuertes y prácticamente únicos.

ABSTRACT:

The main objective of this work is to study from the point ethnobotanical traditional recipes Vall d'Albaida. These recipes continue to hold now common to the Mediterranean , especially in the context of the villages where all in their home have a garden or field where it collects agricultural products and where the introduction of new products not essentially alter recipes characteristics. Fieldwork was conducted by interviewing informants through ethnobotanical methodology. The interview participants were all women except in one case; all respondents are from la Vall d'Albaida (Ontinyent, Bocairent, l'Ollería). With these interviews and sources used, it has been able to obtain the information needed for the origins of our kitchen and expressions to which it is linked. The results show that the most widely used ingredients are those that have been the basis of our origins. Of the fifty recipes collected rice and pots are the most shared among different peoples. But there are always small differences in customs in each house. The introduction of new products has not altered the

traditional recipes. Our cuisine is a true reflection of the Mediterranean diet, and is characterized by strong and virtually unique dishes.

Palabras clave: gastronomía, plantas y recetas tradicionales, etnobotánica.

2 INTRODUCCIÓN

Las peculiaridades de un pueblo nunca son fruto del azar sino que sobre nuestras cabezas pesa toda una serie de tradiciones y costumbres heredadas de otros pueblos y culturas, que nos unen al pasado y nos proyectan hacia el futuro. Nuestra cocina, cómo no, también es un cúmulo de diversas influencias.

Hablar de los primeros pobladores de la Vall d'Albaida nos remite a los restos arqueológicos de la “Cova Negra” y la “Cova de la Petxina” situadas en el límite del término entre Xàtiva y Bellús, donde se han encontrado muchos restos óseos de animales, de los que destacan en primer lugar, el ciervo, seguido del caballo, la cabra, y en menor cantidad, el jabalí y el conejo. Como en un principio no conocían el fuego debían comer todo tipo de carne de caza, que ingerían sin ningún proceso de transformación, pero sí solían elegir la carne más tierna, la de animales entre dos y tres años.

Parece ser que la domesticación de los animales y el cultivo de granos y verduras era una de las pocas salidas a esta crisis alimenticia y el humano se especializó en la caza de animales más pequeños.

Los humanos del neolítico (5.000-3.000 a.c.) eran agricultores y ganaderos que se instalaban en un espacio donde dejaban muestras de su estancia aportando abundante información sobre su dieta (12).

La importancia de la cultura cerealística proviene de la cualidad de estos productos de proporcionar una dieta equilibrada con un alto poder calorífico y suficientes proteínas, junto con la facilidad para almacenarlos y conservarlos. Los neolíticos cultivaban diversas variedades de trigo y cebada. Se han hallado semillas carbonizadas como procedimiento de conservación, y relacionado con estos productos se han encontrado molinos para hacer la harina y gran variedad de utensilios agrícolas en sílex, como la hoz para segar el cereal, y puntas de flechas. También recolectaban habas, guisantes, lentejas y garbanzos ideales para alimentar los animales de cría, y completaban la alimentación con frutas y semillas silvestres.

Por lo que respecta a la ganadería, se ha comprobado que la oveja era el animal más consumido, seguido de la cabra, el cerdo y el buey.

En el ámbito de pescado sólo se han encontrado espinas de dorada, hecho que demuestra que seguramente estos animales deberían ser poco importantes en nuestro territorio, debido a la lejanía del mar.

Se consolidan las “artes del fuego” con la aparición de abundantes hornos de cocción, en un principio para alimentos y después para la cerámica.

En la edad de Bronce (200-800 a.c.) en esta época los humanos cambian ligeramente su forma de vida y la ganadería se convierte en la actividad principal, forzados por la escasez de caza. Este hecho debió influir directamente en su dieta ya que consumirían más animales, producidos por ellos mismos aunque también cazaban conejos, liebres etc. Algo parecido ocurrió con la agricultura, cultivaban entre otros el guisante y el trigo, este último como cereal más común pero de forma complementaria seguirían recolectando frutas silvestres como moras, higos, aceitunas, manzanas o uva (14).

Los asentamientos íberos de la Vall d’Albaida recibieron muchas influencias de los fenicios, cartagineses y griegos que llegaban a las costas valencianas con la intención de encontrar metales preciosos.

Los griegos nos aportaron los tres elementos de la dieta mediterránea; aceite de oliva, cereales, que a veces fermentaban en forma de pan, y el vino. Son considerados los maestros de los aromas y de los condimentos que buscaron y trajeron de países lejanos (9).

En la época clásica, en el recetario de Apicio, único de la época completo en su género, el aceite se utilizaba para freír pescado, para las salsas, hervidos, legumbres y repostería (5).

El vino fue muy importante y desarrollaron todo un arte en su elaboración, importado desde lugares remotos. En esta época ya se embotellaba para envejecerlo pero en recipientes de barro sellados con tapones de corcho. Tenían variedades muy apreciadas y selectas como el “falerno” y el “albano”. Pero estos caldos los bebía la aristocracia, ya que el pueblo bebía vino negro común, que se volvía agrio con rapidez, y que se dominaba deuterio.

Parece ser que la producción de vino de la Vall d’Albaida era bastante importante y éste se transportaba hasta tierras lejanas.

Será a partir del encuentro del mundo romano con la cultura germánica cuando nacerá un modelo de alimentación nuevo y original que se desarrollara a partir de la

época medieval. Según Montanari, un valor primario era la carne, sobre todo la de cerdo, otra el pan, y el vino que se combinaba con grasas vegetales, como el aceite y animales como la manteca de cerdo.

El sistema alimenticio de la época medieval es uno de los más estudiados. La comida continúa cocinándose con dos técnicas: el cocido y el asado, como lo demuestran las vajillas encontradas en la Vila de Ontinyent y de Albaida. Las comidas se agrupan en las “pientances” o asados y las cocinas o guisados, según Iborra.

El pan es el eje central alrededor del cual gira la charcutería, el vino, las verduras y el potaje de legumbres. En los momentos en que había escasez de cereales, las clases populares elaboraban una especie de potaje con harina de legumbres como habas, lentejas y guisantes.

El consumo de carne se centraba esencialmente en el cordero que era muy bien considerado no sólo por su carne, sino por la lana. Por lo contrario, la carne de ternera o buey era escasa (recordemos que nuestra geografía no es muy idónea para el desarrollo de grandes prados para el pastoreo de estos animales). De hecho, la mayoría de la cocina tradicional tiene como centro la carne de cerdo.

Las clases ricas asaban pollo y guisaban algunas carnes de caza como perdices y palomas. Así pues, la carne de pollo y de cordero, el pescado fresco y la fruta suponen alimentos de lujo que solo se degustaban en los grandes banquetes.

La fruta fresca era más escasa que en época anterior y las frutas secas suponían una buena aportación de calorías y de hidratos de carbono. Se aprovechaban las almendras, las pasas, las castañas, las nueces, las avellanas y los piñones.

El comercio de las especias se detuvo en la zona europea a lo largo del s. IV y solo se podían saborear en grandes mansiones y palacios, así como en monasterios.

De esta época parece que tiene su origen la “picada” también llamado el “picadillo”, peculiaridad gastronómica desconocida en otras regiones fuera de la ribera occidental del Mediterráneo (1). A partir de almendras, perejil y ajos se obtiene una mezcla que se añade a diferentes guisados con tal de darles un toque final. Tenemos en cuenta que normalmente los alimentos se comían con cierto grado de putrefacción y las especias eran idóneas para disfrazar los sabores.

Los musulmanes, con la mezcla de cocina árabe, berebere, judía y europea y el cultivo de verduras, enriquecerían el mundo culinario. Imaginad por un momento la Vall d'Albaida sin amplias zonas de riego o huerta. Sus conocimientos y dominio de las técnicas de aprovisionamiento de agua favorecían el desarrollo de las plantas y, por

tanto, aumentó la variedad de frutas y verduras. Conocen bien su cultivo, cuándo plantar, cuándo recolectar, existen calendarios “andalusí” que señalaban las tareas a realizar en el campo en cada mes del año (11).

Muchas de las técnicas son herencias de aquellos hombres y mujeres: ir al horno público, asar a las brasas, dejar el calor, dejar reposar los alimentos antes de comer, caso de nuestras paellas, potajes, o vinagretas, etc. Conjugan diferentes técnicas en una misma receta; hierven, fríen y asan.

Las verduras como la cebolla, el ajo, las acelgas y las espinacas, así como las frutas frescas y secas eran el centro de su cocina. Ellos nos influenciaron en la generalización del uso de oliva en la cocina y no tanto para otros usos.

Comían mucha salmuera, sobre todo aceitunas que podían incorporarse a un montón de platos.

También tenían y tienen una gran predilección por las recetas poco sólidas: gachas o “farinetes”, sopas, purés, así como la carne y el pescado cubiertos de grasas y salsas. Recordemos que fue un pueblo que vivió centenares de años en nuestras tierras y, además en un periodo de completa convivencia con comunidades cristianas. Este hecho relajó los preceptos religiosos y aquello que estaba prohibido pasó a ser recomendable o necesario. Así pasó con el cerdo, con el vino, como complemento dietético, y el arroz, como ingrediente habitual en su dieta.

En época moderna, en el Renacimiento, es cuando se produce una verdadera revolución con la llegada de los productos del nuevo mundo, teniendo en cuenta que hasta esta época no se conocían el tomate, el pimiento, la patata, el chocolate, la vainilla, las judías o el cacahuete, que fueron consumiéndose y generalizándose poco a poco, a veces siglos después.

A lo largo de los siglos XVI-XVII, la agricultura era de autoconsumo y por tanto sin especialización de cultivos en la Vall d’Albaida. El trigo era cultivado de forma generalizada y la falta de producto necesario para toda la población provocaba una importación de cereal de Castilla. También tenían gran importancia en Ontinyent el maíz, que servía para hacer harina o bien para la alimentación de animales (6).

En el siglo XIX comienzan a nacer los grandes cocineros o gastrónomo en Francia, como Brillant-Savarin; se multiplican los libros o tratados sobre cocina, y se inicia la cocina restauradora; pero España vive todas estas novedades con retraso y más aún en la Vall d’Albaida, comarca sencilla y trabajadora.

La Vall d'Albaida fue, antes de la generalización del agua potable en los años 70, una comarca de secano, a excepción de las inmediaciones a los nacimientos o cursos de agua. El cultivo de cereal ha ido sustituyéndose por los frutales. Hasta los años 60 era común comer fruta y verdura de la huerta propia, sembrar un poco de casa cosa suponía llenar la despensa y aprovisionarse para todo el año. La gente criaba el cerdo y las gallinas con buena parte de las sobras de la comida cotidiana, recolectaba almendras, elaboraba aceite, secaba las verduras, pimientos, tomates y judías, y comía poco pescado fresco.

Las especias son muy importantes en la cocina de la Vall d'Albaida, pero más por lo que se adecuan a los platos donde se utilizan, que por su variedad. Las mujeres utilizan la albahaca para los caracoles, hierbabuena para las habas, las hebras de azafrán, hoy colorante alimenticio, para los arroces, la canela para los dulces y albóndigas, la canela en rama para los flanes y las cremas de huevo, el pimentón para algunos guisados y embutidos, y sobre todo una serie de plantas aromáticas típicas mediterráneas, algunas de ellas endémicas de nuestra tierras como la pebrella, el tomillo, el romero, la salvia. El uso de estas plantas se mantiene en la actualidad en la memoria de mucha gente mayor por sus cualidades medicinales, y las utilizan generalmente como tisanas.

La llegada de una sociedad industrial en los años 60-70 supuso una transformación lenta del abastecimiento de los mercados y de la dieta. A escala mundial se ha detectado una internacionalización de los hábitos alimenticios sin encontrar grandes diferencias de unos países a otros, sobre todo si lo comparamos con la diversidad de ingresos económicos (16).

A escala europeo surgieron opiniones y argumentos que rechazaban todo aquello que se había estado comiendo durante siglos y siglos. Aumentó el consumo desmedido de carne y grasas y se redujo el de verdura, legumbres, pan y fruta fresca invirtiendo el orden en la pirámide de alimentos. En la Vall d'Albaida esta tendencia se ha observado en los últimos años.

En la actualidad, la generación que nos precede aún mantiene básicamente muchas de las recetas de cocina y costumbres tradicionales. Hay un cambio sustancial con las siguientes generaciones: desconocen las características y lo auténtico de su comarca y han incorporado masivamente productos industrializados: comidas precocinadas, congelados, pizzas, hamburguesas, que tienen en el poco tiempo del que se dispone la principal excusa para consumirlos (2).

La cocina de la Vall d'Albaida continúa manteniendo en la actualidad las características comunes a la mediterránea, sobre todo en el marco de los pueblos, donde casa si casa no tiene un huerto o campo donde recoge productos agrícolas y donde la introducción de productos nuevos no altera esencialmente las recetas. Los ingredientes vegetales, crudos o cocinados, mantienen con fuerza su consumo y el elevado provecho del aceite de oliva nos garantiza buena dosis de los apreciados antioxidantes (3).

El objetivo principal de este trabajo es estudiar desde el punto etnobotánico las recetas tradicionales de la Vall d'Albaida.

Y como objetivos específicos:

- Recuperar las tradiciones de nuestros pueblos.
- Saber que alimentos son la base de nuestras recetas.
- Ver las posibles diferencias entre los pueblos de la misma comarca.

3 METODOLOGÍA

El trabajo de campo ha sido realizado mediante entrevistas a informantes siguiendo la metodología etnobotánica (10, 13). La selección de informantes ha sido realizada dentro de los límites geográficos del propio trabajo y por situaciones de proximidad, parentesco, mediante intermediarios.

Las entrevistas se han realizado siempre que se ha podido en el espacio dedicado a la preparación de alimentos, la cocina, el hogar o chimenea o en su caso, donde estos se producen en el huerto familiar, o dependencias próximas al domicilio. Los tipos de entrevistas se pueden clasificar de las siguientes formas:

- Individuales, siempre que hubiese un solo interlocutor
- Individuales con intermediario, se hacen a una persona pero a través de otra que nos sirve para introducirnos
- Colectivas o en grupo, se reúnen varios interlocutores relacionados por vecindad, afinidad (mismas aficiones u ocupaciones) o relaciones de parentesco
- Observación participante, siempre que se haya entrevistado, participando uno mismo en la realización de recetas o preparados culinarios, implicándose el entrevistador en el proceso

Las entrevistas han sido completamente abiertas (dejando hablar libremente al interlocutor), o semiestructuradas es decir, se incide en un tema muy concreto: recetas

de cocina, postres, etc., pero en ningún caso se han realizado entrevistas estructuradas, con encuestas fijas ya preparadas o impresas.

La información ha sido recogida desde un punto de vista étnico, y sobre todo en lo relativo a los nombres vulgares, respetando y recogiendo fielmente la dicción, fonética y escrita, en su caso de, siempre en la lengua vehicular propia del informante, en este caso ha sido el valenciano.

En cuanto a la evidencia científica de los productos utilizados, se ha traducido en la medida de lo posible al lenguaje científico, usando para los nombres botánicos el portal internacional más ampliamente aceptado THE PLANT LIST (www.theplantlist.org) (17), buscando en diversos manuales y con la ayuda del tutor, para el resto de especies fúngicas o animales.

La evidencia científica sobre los ingredientes alimentarios se ha buscado en la propia cocina o lugar de la entrevista, para aquellos ingrediente o productos más comunes (e.g. legumbres, arroz, especias, etc.), mediante muestras frescas o secas, en el caso de otros productos situados dentro de la misma casa y mediante visualización u otro tipo de referencias en casos de productos de temporada no presentes o que se usaban en el pasado y ahora ya no están disponibles. En cualquier caso, se han fotografiado o se han tomado muestras siempre que los mismos estaban presentes o podían localizarse cerca.

La recopilación de las recetas y de todos los ingredientes (vegetales, animales o minerales y de síntesis química en el caso de aditivos artificiales) se ha presentado en tablas EXCEL. Para su mejor análisis conjunto y luego son comentadas de manera más extensa en el texto.

Aparte de las entrevistas se han buscado referencias bibliográficas en textos locales, provinciales o más generales, para mejorar la comprensión de la información obtenida. Siempre dejando bien claro en la información presentada el origen de cada caso, diferenciando los datos propios de los bibliográficos.

Por la orientación de la asignatura, en los análisis y comparaciones se han referido solamente a los ingredientes de tipo vegetal (plantas y hongos), relatando sobre los otros ingredientes (de origen animal, mineral o artificial), solo a nivel informativo y para poder comparar todas las recetas conjuntamente.

4 RESULTADOS

LA COMIDA DE OTOÑO E INVIERNO

A. OLLAS Y LOS ARROCES

Las ollas muestran claramente nuestra mentalidad económica; constituyen un ejemplo claro de sobriedad, de aprovechamiento de ingredientes y de adecuación al ritmo laboral de una organización familiar rural.

Por lo que respecta al arroz, podemos decir que el origen de esta planta se remonta al sureste asiático, hay vestigios 3.500 años antes de nuestra era. Poco a poco fue difundándose hasta llegar a occidente: lo utilizaban los griegos y tímidamente los romanos. Que la palabra arroz provenga del árabe *ar ruzz* no hace dudar que lo conocían los clásicos, a pesar de que no fue hasta la invasión musulmana cuando se desarrolló su cultivo en nuestras costas. En nuestra comarca el arroz es el elemento esencial de todas las ollas o caldos.

“EMPEDRAT” (d, e).

Cazuela típica de Ontinyent que se come en cuaresma. Dice la cultura popular que las mujeres la guardaban entre los colchones de lana con el fin de mantenerla templada y que los varones pudiesen comerla tibia a la puesta del sol, cuando regresaban del campo.

INGREDIENTES

- 100 g de judías blancas a remojo desde la noche de antes
- 400 g de arroz (100 g. por persona)
- 1 cabeza de ajos
- 100 g de bacalao desalado
- 1 cucharada de pimentón rojo
- 1 ñora
- 1 manojo de ajos tiernos
- Colorante o azafrán
- 1 litro de agua

ELABORACIÓN

- Cocer las judías a fuego lento, durante dos horas. En mitad de la cocción romper el hervor (añadir agua fría justo en el momento en el que un guiso

comienza a hervir).

- Sofreír los dientes de ajo enteros y sin pelar y el tomate hasta que se doren. Fuera del fuego se añade el pimentón dulce.
- Se coloca el arroz en la cazuela de barro y se agrega el sofrito que se remueve hasta que el arroz queda totalmente impregnado.
- Se escurre el hervido reservando el líquido y se añade a la cazuela la parte sólida. Se mide el caldo resultante del hervido; se añade el doble que de arroz. Y se introduce al horno unos 45 minutos aproximadamente.

“FARINETES” (a).

INGREDIENTES

- 1 manojo de acelgas
- Un cuarto de espinacas
- 1 tomate picado
- 1 cebolla rallada
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 4 cucharadas de harina
- 750 g. de agua aproximadamente

ELABORACIÓN

- Se cuecen las espinacas y las acelgas troceadas en agua. En una paella se sofríe la cebolla; cuando este dorada se añade el tomate, el pimentón y la harina y se remueve todo. Se añade el caldo y la verdura poco a poco, removiendo y haciendo una crema.

“FIDEOS CON BACALAO” (i).

Puede que sea de las pocas recetas de la cocina tradicional de la Vall d’Albaida que contenga pasta.

INGREDIENTES

- 150 g de bacalao de comer crudo
- 1 cabeza de ajos secas
- 1 patata acantonada
- 1 tomate picado, 100 g de fideos gruesos
- Sal, colorante y 1.5 L de agua
- 1 cucharadita de pimentón dulce

ELABORACIÓN

- Se sofríe en una cacerola los ajos con la piel y con un corte, el bacalao, las patatas, el pimentón rojo y se añade rápidamente el tomate. Se vierte el agua y se deja hervir unos veinte minutos. 10 minutos antes de servir en la mesa, se añaden los fideos y se dejan a fuego lento para que se queden caldosos.

“GAZPACHO DE MARIOLA” (f, l).

El nombre de Mariola le viene dado por una montaña de esta provincia. Conforme nos adentramos en la comarca desde la vertiente sur occidental, la receta va simplificándose y desaparece el ajoaceite, los caracoles y las setas.

INGREDIENTES

- 1 kg. De liebre o conejo
- 1 kg. De perdiz o pollo
- Un cuarto de setas
- Un cuarto de caracoles
- 1 cabeza de ajos
- 2 tomates maduros picados
- 50 g. de almendras
- Pebrella, perejil, sal y un vaso de aceite
- Coca de gazpacho: 1 kg. De harina, medio litro de agua, 20g de sal, el zumo de un limón.

ELABORACIÓN

- Se trocea la carne, se sofríen los ajos y se reserva.
- En el mismo aceite, sofrís las almendras y se ponen junto con los higaditos, el perejil y los ajos en un mortero para hacer una picada.
- Sofrís el tomate y añades el agua y la pebrella y dejas cocer entre media hora y una hora dependiendo la dureza de la carne.
- Se añaden los caracoles, las setas y la sal.
- Vierte la picada y dejas cocer durante un cuarto de hora.
- Se parte a trozos la coca de gazpacho (reservando una por persona) y se añaden al sofrito, intentando que quede todo bien impregnado. Añadid el caldo del gazpacho y dejar cocer durante 15 minutos a fuego lento; ha de quedar entre meloso y caldoso según al gusto.

- A la hora de servir, se pone una coca en cada plato y se vierte parte del gazpacho encima. Se puede acompañar con ajoaceite al gusto.

“PUCHERO” (b).

Cocer carne con verduras es un proceso de transformación de alimentos muy antiguo, en el que el sabor de unos y de otros se mezcla bien.

Esta comida se ha desplazado de los días señalados y domingos a cualquier día de la semana, por tanto, ha perdido la majestuosidad que tenía.

INGREDIENTES

- Carne de cordero: brazuelo, codillo
- Tocino magro
- 1 pie de cerdo
- 1 trozo de gallina, pechuga o muslo
- Un cuarto de garbanzos a remojo
- 1 manojo de cardos
- 1 boniato “moniato”
- 1 chirivía
- 1 nabo
- 2 patatas
- 2 carlotas 1 morcilla de carne o morcón
- Agua, sal y colorante



ELABORACIÓN

- Poned el agua en una cacerola.
- Añadid la carne y los garbanzos durante media hora.
- Añadid el resto de verdura y condimentad. Coced a fuego lento durante dos horas.

“PAELLA NEGRA” o “PAELLA DE INVIERNO” (a).

INGREDIENTES

- Medio conejo, medio pollo
- 1 kilo de habas
- Medio kilo de alcachofas
- 3 cucharadas de tomate triturado
- 400 g de arroz
- Sal, colorante, pebrella y un litro y medio de agua

ELABORACIÓN

- Sofreíd la carne, luego las alcachofas y después las habas.
- Sofreíd el tomate, añadid el agua hasta que cubra un poco más de los roblones y dejadlo cocer al menos media hora.
- Añadid el arroz, el colorante y la sal, dejad cocer 20 minutos.

“LENTEJAS CON COSTILLAS DE CERDO” (j).

INGREDIENTES

- 400 g de lentejas
- 3 o 4 trozos de costillas por persona
- 1 tomate y una cebolla medianos
- 2 patatas medianas.
- 10 cucharadas de aceite de oliva.
- Ajo, perejil, sal y pimentón dulce. 1.5 L de agua

ELABORACIÓN

- En un perol alto poner el aceite a calentar. Sofreíd la rebanada de pan y reserarla.
- En el mismo aceite freír las costillas y reserlarlas, añadir el tomate y la cebolla.
- Añadir el pimentón dulce. Añadir el agua, las lentejas y las costillas. Cocer 20 minutos.
- Picar el ajo el perejil y la rebanada de pan y añadirlo. Pelar las patatas y partirlas en cantos grandes y añadirlas. Cocer durante 20 minutos.

“ARROZ AL HORNO CON COSTILLAS DE CERDO” (“CASSOLA”) (b, e).

INGREDIENTES

- 2 o 3 trozos de costillas de cerdo, por persona.
- 2 morcillas de carne y 2 longanizas.
- 2 rodajas de tocino entreverado.
- 400g de arroz.
- Garbanzos cocidos, una taza por persona (200g)
- Una patata pelada y cortada a rodajas finas.
- 1 tomate partido, ½ tomate rallado y ½ pimiento rojo a tiras.
- Una cabeza de ajos.
- 10 cucharadas soperas de aceite oliva.
- 2 tazas por persona de agua.
- Sal y azafrán al gusto y una cucharadita de pimentón dulce.



ELABORACIÓN

- En una sartén poner el aceite a calentar.
- Sofreír y reservar, por este orden, las rodajas de patata, la cabeza de ajos entera, las tiras de pimiento y un poco de tomate partido.
- Añadir y sofreír las costillas y el tocino bien dorados y el tomate rallado.
- Añadir las longanizas y darles dos vueltas.
- Añadir la morcilla de carne.
- Añadir el pimentón y remover rápido para que se arrebate.
- Añadir el arroz, sofreír con atención y remover para que se mezclen los sabores.
- Colocar todo el sofrito en la cazuela de barro.
- Añadir el agua caliente con el azafrán. Rectificar de sal.
- Colocar los garbanzos repartidos por toda la cazuela, en el centro la cabeza de ajos y los dos medios de tomates y por encima, con gracia, las patatas y las tiras de pimiento rojo. Meter en el horno caliente de dos a tres cuartos de hora.

“PAELLA DE BACALAO Y COLIFLOR” (a, b).

INGREDIENTES

- 400 g de bacalao salado.
- 400 g de arroz
- 2 coliflor
- 1 tomates rallado
- Ajos tiernos
- 14 cucharadas de aceite de oliva
- 1.2 litros de agua
- Sal y azafrán al gusto y una cucharadita de pimentón dulce.



ELABORACIÓN

- Poner el aceite en la sartén y calentarlo.
- Freír la coliflor junto con los ajos tiernos.
- Sofreír el tomate.
- Añadir el bacalao remojado y desmenuzado, dar dos vueltas.
- Añadir el pimentón dulce y remover rápido.
- Añadir el agua caliente el azafrán. Rectificar de sal.
- Cuando el agua hierva añadir el arroz.

B. LA CARNE

“ALIOLI” (g, l).

Salsa excelente para acompañar la carne. Tiene un origen impreciso, aunque hay ciertas referencias en los griegos. Parece ser que en principio era una salsa que se obtenía a partir de mezclar aceite y ajo. Hay personas que lo elaboran sin yema y consiguen ligarlo. A la elaboración de esta receta van ligadas un montón de supersticiones, como son que durante la menstruación se corta; que siempre hay que mover hacia el lado derecho; que siempre debe remover la misma persona, etc.

INGREDIENTES

- 1 yema de huevo a temperatura natural
- 1 aceitera con aproximadamente 300 cl. De aceite
- 4 dientes de ajo
- Sal



ELABORACIÓN

- Pelad los ajos y picadlos junto con la sal en el mortero.
- Añadid la yema y entradlo en calor, removiendo para que ligue. Añadid el aceite gota a gota sin parar de mezclarlo hasta que terminemos con el aceite.

CONSEJOS

- En el caso de que se cortase se puede recuperar añadiendo migas de pan bañadas en agua o leche escurrida ligeramente o también añadiendo un trozo de patata hervida.

“GUISO DE TERNERA” (b).

INGREDIENTES

- 400 g de ternera para guisar
- 2 patatas grandes peladas y cortadas a cantos
- 1 zanahoria, 1 tomate maduro, 1 cebolla mediana
- 1 cabeza de ajos
- 12 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal al gusto y una hoja de laurel
- 700 ml. De agua y una copa de coñac o vino blanco

ELABORACIÓN

- En una cazuela de metal poner el aceite a calentar y sofreír la ternera a trozos.
- Añadir la cabeza de ajos y la hoja de laurel y sofreír.
- Añadir la cebolla y la zanahoria, añadir el tomate y acabar de sofreír.
- Añadir el coñac o vino y remover hasta que todo se impregne del licor.
- Añadir agua, la sal y dejar cocer hasta que la carne este tierna.
- Freír las patatas y añadirlas 15 minutos antes de que acabe la cocción.

“PALOMOS EN ESCABECHE” (g).

Se dice que a Fernando el católico momentos antes de su muerte se le sirvió un caldo de plato de palomo, siendo éste el último alimento que ingirió el rey. Fue el último placer culinario que sintió el monarca.

INGREDIENTES

- 2 palomos jóvenes
- 1 cabeza de ajos
- 1 vaso de agua
- Medio vaso pequeño de vinagre
- 2 hojas de laurel y sal



ELABORACIÓN

- Sofreíd los palomos a cuartos junto con los ajos hasta que se doren. Añadid el vinagre y el agua. Rectificad de sal, añadid el laurel y dejadlo cocer durante 20 minutos a fuego suave.

“CONEJO ESPATARRADO” (a, b, e).

En la Vall d'Albaida aún quedan muchas casas como en la mía propia, en las que criamos conejos que comen pan, hierba, cortezas de melón y por desgracia un poco de pienso industrial, y son muchas las personas que por tradición oral los compran para disfrutar de un sabor más natural.

INGREDIENTES

- Conejo pequeño de menos de kilo y medio
- 1 rama de romero
- Ajoaceite y sal



ELABORACIÓN

- Abrid el conejo sin trocear.
- Saladlo y asadlo a la brasa.

“VISCERAS DE CORDERO O CORADETA” (a).

INGREDIENTES

- Visceras de cordero
- 2 cabezas de ajos secos y 2 manojos de ajos tiernos
- Aceite y sal

ELABORACIÓN

- Trocead las vísceras
- Sofreíd la carne en abundante aceite e id retirando los trozos conforme se vayan dorando. En el último momento sofreíd los ajos y los mezcláis con todo el sofrito.

“CORDERO AL HORNO” (e).

INGREDIENTES.

- 1 paletilla de cordero
- Manteca de cerdo
- 6 patatas troceadas
- 2 cebollas troceadas
- 2 ajos secos
- romero, pimienta negra, sal y aceite
- Medio vaso de vino o coñac



ELABORACIÓN

- Pelad los ajos y untad la paletilla con ellos y con la manteca salpimentad poned la carne en una cazuela de barro a horno medio mientras preparáis las patatas y las cebollas. Ponedlas alrededor de la carne.
- Añadid las hierbas aromáticas, el licor y un hilo de aceite.
- Cocedlo al menos durante una hora.

“ALBONDIGAS DE SOBRAS PUCHERO” (h).

Comida de posible origen árabe.

INGREDIENTES

- Restos del puchero triturados: carne, verdura, garbanzos
- 4 ajos secos
- 2 ramas de perejil
- 2 huevos
- Aceite y sal

ELABORACIÓN

- Mezclad la carne picada con el ajo y el perejil. Formad albóndigas y pasad cada una de ellas por el huevo batido y freídllo.

“TORDOS FRITOS” (k).

En la comunidad valenciana ha sido una tradición ancestral cazar estos animales que en otoño se convertían en un complemento cárnico a una dieta basada en poca carne.

INGREDIENTES

- 12 tordos limpios
- 2 cabezas de ajos
- Aceite y sal



ELABORACIÓN

- Salad los tordos en abundancia y partidlos en dos por la dorsal.
- Freídllos en abundante aceite hasta que se doren.
- Retiradlos y freíd los ajos.

CONSEJOS

- Pelar y limpiar los tordos es cuestión de práctica y un poco de esmero, en realidad es como cualquier ave.
- Al ser carne roja y de caza hay que enjuagarlos lo justo, porque perderá mucho sabor, y no conviene comerla hasta dos o tres días después de cazarla.

C. EL CERDO Y LOS EMBUTIDOS

El cerdo es un animal que separa el Mediterráneo en dos culturas: aquellas que lo adoran, los cristianos y aquellos que lo aborrecen, los musulmanes y los judíos.

Los griegos y los romanos apreciaban la carne de cerdo y parece que fueron ellos los precursores de su conservación en embutido. Son muchas las referencias literarias y filológicas que lo demuestran.

En época medieval, el cerdo se utilizaba como distintivo entre la cultura cristiana y musulmana y judía. Parece ser que aquí surgieron los intentos de su sacralización, dedicándole un santo, San Antonio Abad, el abogado de los cerdos y de los animales y se invoca contra el demonio que tomaba forma de cerdo para hacerlo suyo.

La matanza depende de unas condiciones climatológicas concretas, ya que las altas temperaturas tienen que ser bajas para conservar la carne sin neveras. Los meses idóneos son, por tanto, noviembre, diciembre y enero y si puede ser en menguante para que los embutidos se sequen bien y se curen completamente.

Actualmente la tradición de la matanza sobrevive especialmente entre aquellos que desean obtener unos productos más artesanos y naturales. En la Vall d'Albaida destaca, sobre todo, Fontanars dels Alforins.

La víspera se mantiene al cerdo en ayunas, hasta que sus tripas estén vacías y normalmente la tarea dura tres días. El primer día se prepara la cebolla para las morcillas y al día siguiente temprano se sacrifica al cerdo. Enseguida se limpia el intestino, tarea reservada a las mujeres; ellas dicen que sólo comen el embutido hecho por ellas (se dice que tener aprensión a realizar esta tarea motiva a limpiarlo minuciosamente). Por la tarde se hacen las morcillas de carne y cebolla y al anochecer se pasa la longaniza, la salchicha y la sobrasada y se dejan reposar hasta el día siguiente. A lo largo del tercer día se embute todo aquello que se había preparado la noche anterior y, para terminar, se lleva a cabo la limpieza del lugar.

Aunque parezca asombroso, para los embutidos se utilizan los intestinos y cada porción se utiliza para un determinado embutido, según la forma y resistencia:

- culares / intestino recto y seguidores, recto e intestino grueso siempre para la salchicha y sobrasada.

- vuelatas del intestino grueso pero haciendo vuelatas se utilizan para la sobrasada.

- la madeja de la longaniza o intestino longanicero. Es estrecho y muy fino y se emplea, cómo no, para embutir la longaniza.

- el intestino del morcón, intestino sin cabeza, localizado al final de las vuelatas y que se utiliza para hacer el embutido del mismo nombre.

Una de las diferencias más importantes que podemos encontrar entre los pueblos es el uso de los condimentos o especias. A unos les agrada mucho poner canela, a los otros, mucho orégano y así toda una diversidad de posibilidades y sabores que no alteran nunca el procedimiento de elaboración (8), (d).

“MORCILLA DE CEBOLLA”

En los anteriores decenios tenían gran renombre las morcillas de Ontinyent (mi pueblo), donde también destacaban las morcillas de arroz, primas hermanas pobres que se comían cuando no había de cebolla.

INGREDIENTES

- Para 25 kg. De cebolla:
- Intestino de cerdo o ternera
- Medio litro de sangre de cerdo
- 30g. de pimienta molida
- 15 g. de clavo molido
- 1 pellizco de orégano
- 50 g. de sal



ELABORACIÓN

- Dejad escurrir la cebolla de un día para otro. No debe estar hervida.
- Triturad la cebolla y mezclad todo los ingredientes.
- Pastadlo bien y después embutid y atad.
- Escaldad con agua caliente.

“LONGANIZA”

INGREDIENTES

- Media cucharada de clavo molido
- 3 cucharadas de pimienta
- 1 cucharada de nuez moscada
- 3 pellizcos de sal
- 15kg. De carne magra y grasa (4 partes de tres)



ELABORACIÓN

- Triturad la carne
- Mezclar todos los ingredientes
- Rellenad los intestinos e id atando las longanizas.

“SOBRASADA”

En las Islas Baleares han sabido promocionar este producto, pero hay muchas personas que desconocen que en tierras valencianas, la sobrasada es un subproducto del cerdo que se ha elaborado siempre de manera tradicional en muchas casas particulares, y en la actualidad básicamente en carnicerías que ofrezcan productos caseros.

INGREDIENTES

- Sal, pimienta, clavo, pimentón dulce rojo
- 1 vaso de coñac
- 7 Kg. De carne magra y grasa al 50%



ELABORACIÓN

- Triturad la carne y dejadla reposar en un bol. Haced un hueco en el medio, poned todas las especias y el coñac, e id deshaciéndolo. Llenad los intestinos y atad.

D. LOS HUEVOS

“HUEVOS CON SARDINA” (h, i).

Antes, el día de hacer el aceite, y después de una jornada intensa de trabajo, siempre se tenía la emoción de saber cómo estaría el aceite acabado de elaborar. En aquellos días, y aún en la actualidad, se solía probar comiendo un huevo y sardina salada frita para cenar. En l’Olleria lo comen en verano mezclando con granos de uva para compensar la salazón de la sardina.

INGREDIENTES

- 1 sardina salada por persona
- 1 huevo por persona
- Sal y aceite



ELABORACIÓN

- Quitad la tripa de la sardina.
- Ponedla a freír con abundante aceite hasta que se dore.
- Retiradla y con el mismo aceite freíd el huevo.

“LAS TORTILLAS” (e).

INGREDIENTES

De ajos tiernos:

- 4 huevos
- 3 manojos de ajos tiernos troceados

De alcachofas:

- 5 huevos
- 1 kg. De alcachofas
- 1 manojo de ajos tiernos

De alcachofas y habas:

- 5 huevos
- Medio kilo de habas tiernas
- Medio kilo de alcachofas
- 1 manojo de ajos tiernos

ELABORACIÓN

- Sofreíd la verdura troceada con abundante aceite. Batid los huevos. Escurreid la verdura del aceite y mezclad con los huevos. Rectificad de sal. Coced la tortilla con un poco de aceite y en una sartén por las dos caras hasta que se dore.

E. EL PESCADO

“BARBADA ASADA”, O “CAPELLA” ASADO (b, e).

INGREDIENTES

- 2 barbadas
- Aceite

ELABORACIÓN

- Asad las barbadas o capellanes a la brasa.
- Cuando comiencen a dorarse retiradlos del fuego, y aunque estarán medio calientes, desmenuzadlos.
- Ponedlos en un plato y cubridlos de aceite.

“ESCABECHE” (b).

INGREDIENTES

- Pescado azul (caballa, anchoa, atún, sardina)
- 2 manojos de ajos tiernos
- 1 cebolla

- Una pieza de pimentón dulce rojo
- Una pizca de pimienta
- 4 hojas de laurel
- 4 clavos
- Harina para rebozar
- 1 vasito de vinagre
- 2 vasitos y medio de agua



ELABORACIÓN

- Salad el pescado
- Pasadlo por harina y freíd con abundante aceite e id reservando. Sofreíd los ajos troceados y la cebolla junto con las especias hasta que quede dorado.
- En una cazuela de barro id alternando una capa de pescado frito con el sofrito. Añadid el vinagre y el agua y dejad que hiervan unos minutos. Retiradlo del fuego y dejad que se adobe por lo menos de un día para otro.

F. LAS VERDURAS Y LAS SETAS

El vocablo verduras se utiliza en toda su amplitud del término, como sinónimo de cualquier producto vegetal, y es aquí donde encontramos la inmensa variedad y sobre todo, calidad de nuestras verduras y la gran diversidad de setas comestibles que se encuentran en nuestras montañas, al menos en los años lluviosos.

“CEBOLLAS, PATATAS Y ALCACHOFAS A LA BRASA” (k).

Se trata de una manera muy sana, barata y sabrosa de comer verduras. Antes del desarrollo industrial masivo de la Vall d’Albaida, cuando la mayoría de la gente vivía en casas, las chimeneas estaban encendidas durante todo el día en el invierno, tanto para calentarse como para cocinar.

INGREDIENTES

- Cebollas grandes
- 4 patatas grandes
- 4 alcachofas grandes
- Aceite y sal



ELABORACIÓN

- Enjuagad las verduras sin pelar. Abrid las alcachofas dándole golpes en

la parte de las hojas contra una superficie dura. Poned en el hueco que formarán sal y aceite. Poned las alcachofas, las cebollas y las patatas entre cenizas y brasas a un lado de la chimenea, para que se hagan poco a poco sin quemarse, al menos durante una hora.

“PERICANA” (b).

Se desconoce el origen del plato. Abel soler habla de una posible evolución de “pebre-i-gana”>perigana>pericana. En nuestras tierras se conoce básicamente en la vertiente occidental de la Vall d’Albaida. Hay muchas variedades de este plato, por ejemplo en Carrícola le añaden zumo de naranja, y en Beniatjar ajos asados.

Parece ser que en un primer momento se elaboraba con ñoras, pimientos rojos secos (son los alargados rojos, llamados “banyes de cabra”) bacalao en salazón y aceite. Actualmente aún hay personas que la preparan así.

INGREDIENTES

- 3 pimientos rojos asados a la brasa
- 1 barbada o “capellà”
- 150 g. de bacalao en salazón (para comer crudo)
- 1 ñora
- Aceite



ELABORACIÓN

- Asad a la brasa el bacalao y la barbada o “capellà”.
- Desmenuzadlos junto con el pimiento.
- Pasad también por las brasas la ñora y la “banya de cabra”.
- Troceadlos y añadidlo a lo anterior.
- Cubridlo de aceite.

“NÍSCALOS A LA CAZUELA” (b, e).

Las setas, especialmente las que llamamos “esclatasangs, revellons o pebrassos” es la especie más buscada en nuestra comarca.

INGREDIENTES

- 1 Kg. De níscalos
- 1 cabeza de ajos secos o manajo de tiernos
- 2 hojas de laurel
- 1 vaso pequeño de vino blanco
- Aceite y sal



ELABORACIÓN

- Enjuagad las setas lo justo para quitarles la tierra si la tienen. Ponedlos hacia arriba a capas en la cazuela.
- Añadid aceite, el vino, el laurel y ajos troceados. Cocedlos a fuego lento con la cazuela tapada hasta que se pinchen y estén tiernos.

“MOJE DE NÍSCALO” (b, d).

INGREDIENTES

- Medio kilo de setas a trozos
- 6 longanizas troceadas
- 2 pimientos rojos troceados
- Sal y aceite

ELABORACIÓN

- Poned a freír los pimientos y después las longanizas. Al finalizar, retiradlas.
- Freíd las setas y cuando cambie de color su carne añadid los pimientos y las longanizas.
- Mezclad y rectificad de sal.

CONSEJOS

- Esta es otra manera de comer setas, típica de Bocairent, Ontinyent. La gente del lugar dice que en años donde se recolectan muchas setas los más contentos son los carniceros por la cantidad de longanizas que se venden.

G. LAS COCAS Y LAS EMPANADILLAS

Con un poco de harina, aceite y un pellizco de pasta fermentada surgen nuestras cocas.

“GACHAMIGA” (l).

INGREDIENTES

- Medio kilo de harina
- 1 cebolla a trozos
- 1 vaso pequeño de aceite
- Tres cuartos de litros de agua sal



ELABORACIÓN

- Poned el aceite a calentar, sofreíd la cebolla y añadid la harina hasta que se dore un poco.
- Poco a poco, e incluso fuera del fuego, id diluyendo con agua para que, poco a poco, se vaya volviendo cremoso, pero a la vez consistente.
- Id aplanándola hasta darle forma de tortilla, dorándola por ambas partes.

“EMPANADILLAS DE AMAPOLAS FRITAS” (a).

INGREDIENTES

- 1 Kg. De amapolas
- Medio kilo de espinacas
- 1 cabeza de ajos secos
- 1 base de pasta de pan



ELABORACIÓN

- Escaldar la verdura en agua.
- Sofreíd los ajos troceados y la verdura troceada y escurrida.
- Repartid toda la pasta en bolitas iguales e id aplanando cada una de ellas en forma de círculo.
- Rellenad de verdura cada círculo y tapadlos sellando las esquinas para que no salga el relleno.
- Calentad el aceite bien caliente y freíd cada empanadilla.
- Dejar escurrid sobre papel secante.

CONSEJOS

- Conviene comerlas tibias. Como sabéis, se les imputan cualidades

venenosas, pero se refieren a las amapolas y en cantidades concentradas y abundantes; por tanto deben recolectarse antes de florecer, teniendo en cuenta que la parte que se come el tallo y las hojas, no las flores.

H. LOS POSTRES Y LOS DULCES

Nuestros dulces, a pesar de sus cualidades alimenticias, no son en absoluto, ostentosos en sabor ni olor, sino que son más secos, sobre todo los de invierno.

Esto tiene una estrecha relación con los ingredientes de que disponemos en invierno, las posibles combinaciones se reducen a azúcar, almendras, nueces, harina, boniato, calabaza, huevos y aceite.

“ALMENDRAS GARRAPIÑADAS” (j).

Su cultivo necesita de tierras secas y duras, como son muchas zonas de secano de la Vall d'Albaida. Las almendras garrapiñadas son una excelente golosina, muy sana, que está lejos de las elaboradas con colorantes, conservantes y glucosa.

INGREDIENTES

- 2 vasos de almendras
- 1 vaso de azúcar
- 1 vaso de agua



ELABORACIÓN

- Deshaced el azúcar con el agua al fuego. Después añadid las almendras. Removed constantemente hasta que se evapore toda el agua y se vean blancas.
- Continúad removiendo hasta que se vuelvan a mojar, hasta que se caramelicen. En ese momento vertedlas sobre una superficie fría, como puede ser el mármol, que habremos untado con aceite. Cuando se enfríen un poco separadlas.

“ARNADÍ” (a).

Es un dulce de posible origen Árabe. Este postre se elaboraba con la intención de aportar calorías en los días de ayuno.

INGREDIENTES

- 1 Kg. De calabaza
- 250 g. de azúcar
- 150 g. de almendra molida
- 150 g. de almendra troceada
- 50 g. de almendras o nueces enteras
- 3 huevos



ELABORACIÓN

- Hervid la calabaza con la piel por lo menos durante una hora, hasta que esté tierna la carne.
- Con ayuda de una cuchara id separando la carne de la piel y dejadla escurrir durante 8 horas como mínimo. Pastad la calabaza, el azúcar, las almendras y los huevos procurando que no se queden grumos. Podéis ayudaros de las manos.
- Poned la pasta en una cazuela de barro en forma de montaña. Decoradla por encima poniendo almendras enteras y espolvoreando de azúcar.
- Introducidla en el horno suave durante 20 minutos, dejando el gratinado para el último momento.

“MEMBRILLO” (i, j).

La Cydonia es una fruta grande que tiene una carne muy áspera y seca. Este dulce ha sido muy apreciado desde tiempos históricos. Unos autores dicen que era originario de Persia y otros de Cydonia, la isla de creta. Los griegos lo admiraban mucho y los ofrecían a Afrodita, los romanos lo comían asado o cocidos con miel y en los recetarios catalanes de 1.520 aparece cocido con frutas secas y leche de almendras. Además los marqueses de Albaida apreciaban mucho comerlo.

INGREDIENTES

- Membrillos
- Azúcar
- Agua



ELABORACIÓN

- Pelad los membrillos y troceadlos. Poned a hervirlos en agua hasta que

estén tiernos, 1 hora aproximadamente.

- Dejados escurrir al menos durante 10 horas. Por cada kilo de membrillo escurrido y hervido pesaréis 800 g. de azúcar.
- Ponedlo todo junto en el fuego al mínimo. Dejadlo cocer removiendo continuamente durante varias horas. Colocad la masa en recipientes pequeños.
- Dejadlo secar durante varias semanas en lugar ventilado y cubierto con algún trapo de hilo.

“COCAS DE NUEZ O CELESTIALES” (a).

INGREDIENTES

- Medio kilo de harina de almendra
- Un cuarto de azúcar
- 3 huevos
- 3 obleas
- Un cuarto de calabazate rallado
- Nueces



ELABORACIÓN

- Montad las claras a punto de nieve y mezcladlas con el azúcar y la almendra.
- Repartid la para en 6 bolas y aplanad tres encima de cada oblea. Poned las nueces y calabazate encima de la pasta. Aplanad las otras tres bolas intentando que sean del mismo tamaño que las otras anteriores; tapadlas y sellad una pasta con otra mojando el borde de la masa.
- Untad la superficie superior de cada coca con yema de huevo introducid en el horno fuerte durante unos 20 minutos aproximadamente, hasta que se doren pero no en exceso, es mejor que queden más bien tiernas.

“YEMAS” (a, c).

INGREDIENTES

- 4 yemas de huevo
- 300 g. de azúcar
- 360 g. de harina de almendra
- La ralladura de un limón



ELABORACIÓN

- Pastad las yemas, el azúcar, la ralladura de limón y la almendra. Id elaborando bolitas de igual tamaño y pasándolas por azúcar glas. Ponedlas en moldes de papel.

“MONJAVENA” (b).

En Ontinyent es típico en San Antonio impregnarla en almíbar.

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 taza de aceite
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de azúcar y dos de canela en polvo
- La harina que admita



ELABORACIÓN

- Mezclad el aceite y el agua tibia e id vertiendo la harina a cucharadas. Pastadlo hasta que este relativamente dura y dejad que se enfríe al menos durante dos horas. Repastad la pasta añadiendo los huevos. Aplanad la pasta en una bandeja de horno, previamente untada con aceite o manteca de cerdo. Pulverizad la canela y azúcar mezclando por toda la superficie. Hornead a fuego fuerte durante 15 minutos aproximadamente hasta que tome color.

“PASTELITOS AL AIRE” (c).

Ésta es una receta base para elaborar la famosa repostería de pastelitos de boniato y yema, así como yemas al fondant, tan típica de Ontinyent y Albaida.

De esta variedad era proveída la Casa Real en época de Alfonso XII, allá por el 1877, por el pastelero Teodoro Mora de Ontinyent. Los pasteles que os mostramos tienen este nombre porque se dejaban secar al aire. A parte de su succulento sabor, parte de su encanto reside en el minúsculo tamaño y delicada elaboración. Actualmente el descendiente de Teodoro Mora, Teo Mora sigue con la tradición familiar siendo un pastelero de renombre.

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 3 yemas de huevo
- 4 obleas
- Medio kilo de harina de almendra
- Un cuarto de azúcar glas
- Medio kilo de cabello de ángel



ELABORACIÓN

- Montad las claras a punto de nieve. Añadid las yemas y el azúcar y trabajadlo añadiendo poco a poco la almendra.
- Haced, con la pasta, pequeñas bolas de igual tamaño. Coged una bola y explanadla. Utilizad una copa de cava para recortar lo que sobra del diámetro ideal. Dentro le pondréis una cucharada de cabello de ángel y con los dedos, como si fuese un cigarrillo lo cerraréis. Id colocándolo encima de las obleas. Con un pincel, untad la parte del pastelito. Introducid al horno suave (120°) durante unos 15 minutos. Deben quedar tiernos pero un poco de color.

LA COMIDA DE PRIMAVERA VERANO

En llegar la primavera a la comarca nuestras tierras comienzan a regalarnos una variación de productos que tiñen nuestras mesas de colores imaginables y que nos invitan a hacer más largas las tertulias después de comer. Los espárragos, las setas, los tomates, las espigas, las berenjenas, los melocotones, los nísperos y otras frutas y verduras que desfilan por nuestras mesas para hacernos sentir que muy pronto llegará el verano.

A. ARROCES

“PAELLA DE VERANO” (a, d, l).

La paella se ha convertido en un plato internacionalmente reconocido y se ha hablado y se habla mucho de todos los ingredientes y la forma más auténtica de preparar la paella.

INGREDIENTES

- Tres cuartas partes de conejo, sobre 800 g de carne
- Un cuarto de habichuelas
- Un cuarto de judía ancha
- Un tomate
- 400 g de arroz
- Aceite, pebrella, sal y azafrán
- 1 litro de agua aproximadamente



ELABORACIÓN

- Poner a calentar el aceite y sofreír el conejo troceado a fuego medio. En estar dorado el conejo añadir las judías hasta que cojan color y por último las habichuelas.
- Añadir el tomate rallado i dejarlo que se haga un poco a fuego lento para que no se quemem los demás ingredientes.
- Añadir el agua, la sal y el azafrán, dejar unos veinte minutos a hervir y unos 20 minutos antes de comer añadir el arroz y dejar que se haga a fuego lento.

B. LA CARNE

“ALBONDIGAS EN SALSA” (k, l).

INGREDIENTES

- 1 Kg de carne picada
- 1 Kg de tomate maduro triturado
- 1 cebolla
- Medio vaso de harina
- Aceite, sal, canela y una hoja de laurel
- Piñones
- Un vaso de agua
- Un poco de vino o coñac



ELABORACIÓN

- Pastar la carne con los piñones, la sal y la canela
- Poner a freír en una sartén con bastante aceite las pelotas pasadas por harina y retirarlas.
- En el mismo aceite sofreír la cebolla a trocitos, en dorarse añadir el tomate y dejarla durante diez minutos.
- Poner en una cazuela de barro las pelotitas con el tomate y un vaso de agua, el vino y el laurel. Dejar cocer a fuego lento hasta que la carne esté hecha y la salsa se haya espesado.

C. LOS HUEVOS

“HUEVOS RELLENOS” (a).

INGREDIENTES

- Una docena de huevos hervidos
- ¼ de carne picada
- Cebolla rallada
- Un tomate maduro rallado
- 2 cucharas de harina
- ½ de leche
- Piñones y perejil
- Aceite, sal y nuez moscada
- Un huevo
- Pan rallado



ELABORACIÓN

- Cortar los huevos por la mitad y quitar las yemas.
- Sofreír la cebolla y añadir la carne picada hasta que se dore.
- Añadir el tomate y dejar que se sofría.
- Poner la harina y dejar que coja cierto color toda la mezcla. Poner los piñoncitos, el perejil y las yemas.
- Poco a poco añadir la leche e ir haciendo una crema.
- Ir poniendo la mezcla en cada huevo y dejar que enfríe.
- Pasar los huevos por un huevo batido y el pan rallado y freírlos en aceite

caliente.

C. EL PESCADO

“SARDINES TORRADES” (h).

INGREDIENTES

- 1 Kg de sardines mitjanes-grans (1kg de sardinas medianas-grandes)
- 1 manoll de julivert (1 manojo de perejil)
- 3 alls (3 ajos)
- Oli (aceite)



ELABORACIÓN

- Poseu a calfar la llandeta de torrar amb un pessic de sal.
- Quan la sal comencé a pendre color poseu-hi les sardines.
- Torreu-les i gireu-les per l'altra banda. Feu un picadet amb els alls i el julivert i cobriu-ho d'oli.
- Arruixeu les sardines amb aquesta mescla.

“BACALAO CON CEBOLLA” (i).

La costa mediterránea ha sido muy rica históricamente en salinas que aprovechaban para salar el pescado, entre ellos el bacalao, que es uno de los pescados más cocinados. en nuestras casas.

INGREDIENTES

- ½ kg de bacalao desalado
- 1 Kg de cebolla
- 3 cucharadas de harina
- 1 huevo
- Aceite y sal



ELABORACIÓN

- Hacer una pasta con la harina y el huevo.
- Pasar el bacalao por la mezcla, freírlo con aceite caliente y reservarlo.
- Freír la cebolla troceada hasta que esté transparente.
- Poned el bacalao en una fuente y tapadlo con la cebolla.

“ALBÓNDIGAS DE BACALAO” “MONDOGUILLES D’ABADEJO” (a, h).

INGREDIENTES

- 400 g de bacalao
- 600 g de patata
- 3 huevos
- Un poco de perejil y sal



ELABORACIÓN

- Hervir el bacalao con las patatas durante media hora.
- Aplastad la patata estando tibia, y mezclarla con el bacalao desmenuzado.
- Pasad dicha mezcla por perejil picado, sal y dos huevos.
- Haced las albóndigas con la ayuda de dos cucharas y pasadlas por huevo batido. Freírlas con aceite bien caliente y dejar reposar sobre papel absorbente.

D. LAS VERDURAS

“ALBERGÍNA ARREBOSSADA” (a).

INGREDIENTES

- 2 albergínies (2 berenjenas)
- quatre cullerades de farina (4 cucharadas de harina)
- 1 ou (1 huevo)
- Aigua, sal, oli i rent (royal) (agua, sal, aceite)



ELABORACIÓN

- Feu una gatxeta amb la farina, ou, aigua i llevat.
- Peleu l’albergínia i talleu-la a rodanxes.
- Passeu-la per gatxa i fregiu-la en l’oli ben calent.
- Eixugueu-les de l’oli en tovallons de paper de cuina.

“BERENJENAS RELLENAS” (b, f).

INGREDIENTES

- 2 Berenjenas cortadas por la mitad
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 400 g de carne picada
- 1 cuchara de piñones
- 2 huevos, pan rallado
- Aceite, sal y nuez moscada



ELABORACIÓN

- Hervir las berenjenas y cortar la molla a trocitos.
- Freír la cebolla hasta que esté dorada y añadid la carne y más tarde el tomate.
- En freír el tomate, añadid la berenjena, la nuez moscada y los piñones.
- Llenad las berenjenas con el sofrito y escampar el pan rallado por encima. Cocinarlo 30 minutos.

“ESPENCAT” (b, d).

INGREDIENTES

- 3 Berenjenas
- 2 pimientos verdes
- 3 pimientos rojos
- 2 ajos secos
- 250 g de bacalao crudo
- 3 tomates
- Aceite y sal



ELABORACIÓN

- Asar en el horno los pimientos, las berenjenas y los tomates.
- Quitar las pieles y las semillas, cortar los ingredientes en tiras finas.
- Cortar el bacalao a trocitos.
- Mezclar todos los ingredientes y los ajos a trozos.
- Añadir aceite y sal y mezclarlo todo. Servir lo a temperatura ambiente.

E. LAS COCAS Y LOS PASTELITOS SALADOS.

“COCA DE PIMIENTO Y TOMATE” (a, e).

INGREDIENTES

- 1 Kg de tomates maduros
- 2 pimientos verdes
- La masa
- Aceite, sal y azúcar



ELABORACIÓN

- Freír el pimiento a trocitos con abundante aceite hasta que empiece a estar blando.
- Añadir el tomate cortado a trocitos pequeños. Añadir un poco de sal y azúcar.
- Poner la masa extendida en una bandeja y repartir el sofrito por encima.
- Dejarlo en el horno durante media hora.

“PASTISSETS DE TOMACA” (a, e).

INGREDIENTES:

- 1 gotet de oli (1 vaso de aceite)
- 1 gotet de llet (1 vaso de leche)
- 1 rovell d'ou (yema de huevo)
- 1 culleradeta de vinagre i un pessic de sal
(1 cucharada de vinagre y sal)
- La farina que admeta (la harina que admita)
- Mig quilo de tomaques (medio kilo de tomates)
- 1 pebre roig y uno verd (1 pimiento rojo y uno verde)
- 2 alls secs (2 ajos secos)



ELABORACIÓN

- Mescleu els ingredients en un vaixell possant la farina en últim lloc. Pasteu- ho bé. Repartiu la pasta en bolets i aplanau-les.
- Farcieu- los amb una cullerada del sofregit i tapeu-los.
- Poseulos en una llanda i unteu-los amb el rovell de l'ou.
- Poseu-los a forn durant mitja hora.

“DULCE DE BONIATO” (a).

INGREDIENTES

- 1.5 Kg de boniatos
- 1 kg de azúcar
- Canela
- Vaso de agua
- La ralladura de dos limones
- Agua



ELABORACIÓN

- Enjuagad los boniatos, hervidlos durante más de una hora, hasta que estén cocidos. Peladlos y la carne pasadla por un pasapurés. Deshaced en una cacerola el vaso de agua con el azúcar hasta que se haga un almíbar.
- Añadid el boniato triturado y dejad el fuego al mínimo.
- Verted la ralladura de limón y la canela mientras se va cociendo. Estará a punto cuando tome color.

“TORRIJAS” (a, b).

INGREDIENTES

- 1 Pan duro
- 2 huevos
- 1 vaso de leche
- Aceite
- Azúcar



ELABORACIÓN

- Cortad el pan a cortadas de un centímetro de gruesas.
- Pasadlas por leche y huevo.
- Freídlas en aceite bien caliente.
- Escurridlas del aceite. Comedlas tibias y con azúcar.

INGREDIENTES DEL RECETARIO

(14)

NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	Nº DE RECETAS	% TOTAL DE APARICIÓN
Aceite de oliva	<i>Olea europea</i> L.	32	64
Acelga	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>cicla</i> L.	1	2
Ajo	<i>Allium sativum</i> L.	24	48
Alcachofa	<i>Cynara scolymus</i> L.	4	8
Almendras	<i>Prunus dulcis</i> (Mill.) D.A.Webb	3	6
Amapolas	<i>Papaver rhoeas</i>	1	2
Arroz	<i>Oryza sativa</i> L.	5	10
Azafrán	<i>Crocus sativus</i> L.	7	14
Berenjena	<i>Solanum melongena</i> L.	3	6
Boniato	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.	2	4
Calabacín	<i>Cucurbita pepo</i> L.	1	2
Calabaza	<i>Cucurbita maxima pepo</i> L.	2	4
Canela	<i>Cinnamomum verum</i> J. Presl	2	4
Cebolla	<i>Allium cepa</i> L.	12	24
Chirivía	<i>Pastinaca sativa</i> L.	1	2
Clavo	<i>Syzygium aromaticum</i>	4	8
Coliflor	<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>Botrytis</i> .	1	2
Coñac	<i>Vitis vinifera</i> L.	5	10
Espinacas	<i>Spinacia oleracea</i> L.	2	4
Garbanzos	<i>Cicer arietinum</i> L.	3	6
Habas	<i>Vicia faba</i> L.	2	4
Habichuelas	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	1	2
Harinas y derivados	<i>Triticum aestivum</i> L.	18	36
Judías verdes	<i>Phaseolus vulgaris</i> L. var. <i>vulgaris</i>	2	4
Laurel	<i>Laurus nobilis</i> L.	5	10
Lentejas	<i>Lens culinaris</i> Medik.	1	2
Limón	<i>Citrus limon</i> (L.) Osbeck	1	2
Membrillo	<i>Cydonia oblonga</i> (Mill.)	1	2

Nabo	<i>Brassica napus</i> L.	1	2
Nueces	<i>Juglans regia</i> L.	3	6
Nuez moscada	<i>Myristica fragans</i> Houtt.	2	4
Orégano	<i>Origanum pau</i> i Martz.	1	2
Patata	<i>Solanum tuberosum</i> L.	7	14
Pebras	<i>Lactarius sanguifluus</i>	2	4
Pebrella	<i>Thymus piperella</i>	2	4
Perejil	<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Fuss	6	12
Pimentón	<i>Capsicum annuum</i> L.	8	16
Pimienta	<i>Piper nigrum</i> L.	6	12
Pimiento	<i>Capsicum annuum</i> L.	5	10
Piñones	<i>Pinus pinea</i> L.	3	6
Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	2	4
Setas	<i>Pleorotus ostreatus</i> (Jacq. Ex Fr.) Kummer	1	2
Tomate	<i>Lycopersicum sculentum</i> (L.)	15	30
Zanahoria	<i>Daucus carota</i> L.	2	4

Tabla 1: INGREDIENTES VEGETALES. (Plantas y hongos) recogidos.

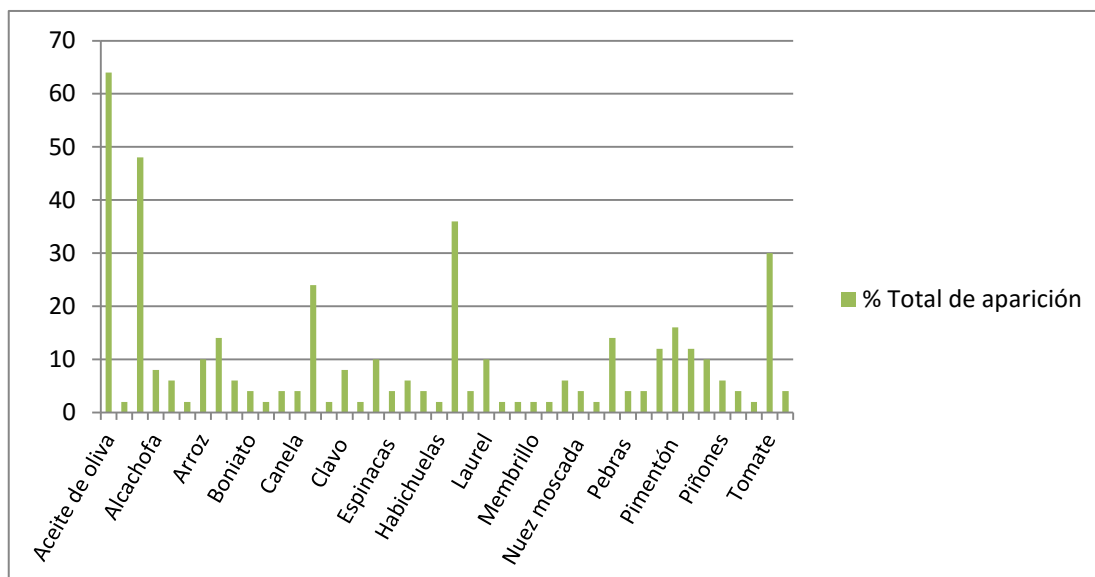


Figura 1: % Aparición especies vegetales

NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	Nº DE RECETAS	% TOTAL DE APARICIÓN
Anchoa	<i>Engraulis encrasicolus</i>	2	4
Atún	<i>Thunnus</i>	1	2
Bacalao	<i>Gadus morhua</i> L.	6	12
Barbada	<i>Gaidropsarus mediterraneus</i>	2	4
Caracoles (chonetes) (15)	<i>Iberus gualtieranus</i> F.	1	2
Cerdo	<i>Sus scrofa</i> subsp. <i>domestica</i> L.	14	28
Conejo	<i>Oryctolagus cunigulus</i> L.	4	8
Cordero	<i>Ovis orientalis aries</i> L.	5	10
Huevo	<i>Gallus gallus domesticus</i> L.	18	36
Leche	<i>Bos Taurus</i>	2	4
Palomos (pichón)	<i>Columba livia</i> Gmelin	1	2
Pollo	<i>Gallus gallus domesticus</i> L.	3	6
Sardina	<i>Sardina pilchardus</i> W.	2	4
Ternera	<i>Bos primigenius Taurus</i> L.	1	2
Tordo	<i>Turdus turdus</i>	1	2

Tabla 2: ESPECIES ANIMALES

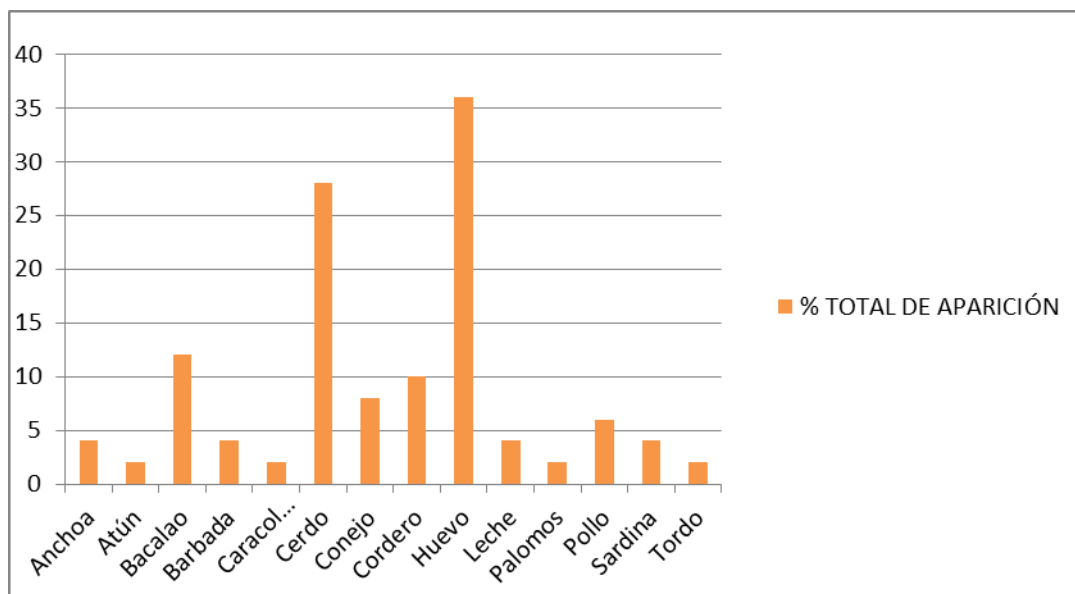


Figura 2: % Aparición especies animales

El presente estudio ha sido llevado a cabo en la comarca de la Vall d'Albaida entre los siguientes municipios: Ontinyent, Bocairent y l'Ollería. Se ha recogido un total de 50 recetas diferentes: 35 han sido recogidas en Ontinyent, 10 en Bocairent y 5 son de l'Ollería, no obstante hay varias que se han puesto en común entre los diferentes municipios.

MUNICIPIO	SEXO	EDAD	Nº DE ENTRVISTADOS
ONTINYENT	M/H	(26-80)	7
BOCAIRENT	M	(55-65)	3
L'OLLERIA	M	(55-58)	2

Tabla 3: ENCUESTADOS

Las entrevistas han sido realizadas todas a mujeres excepto una en la que acudí a la pastelería Mora y fue Teodoro Mora (26 años) el que me facilitó la información que necesitaba. La única receta en la que participé en su elaboración fue “la paella negra o de invierno”, junto con mi abuela recogí las especies que utiliza de su huerto (pebrella, tomate, azafrán) y observé todo el proceso de elaboración desde la matanza de un conejo de los que ella misma cría.

Los postres y los dulces los recogí todos en Ontinyent ya que en mi familia hay un recetario con muchas de estas recetas. Además tuve la oportunidad de hablar con Teo, pastelero actual, para que me diese una de sus recetas más conocidas.

Con estas entrevistas y con los libros utilizados, se ha podido obtener la información necesitada, que ha llevado a la realización de un estudio de los orígenes de nuestra cocina y de las expresiones a los que va ligada.

5 DISCUSIÓN

Como se puede observar en la figura 1 (especies vegetales) los ingredientes más utilizados son: el aceite de oliva, el ajo, la harina y el tomate. El aceite de oliva y la harina forman parte de nuestra cocina desde nuestros orígenes, siendo elementos clave de la dieta mediterránea, por el contrario, el ajo es importado de Asia y el tomate de América, por ello, resulta extraño que dos ingredientes no autóctonos se encuentren en tan elevada proporción entre la gastronomía comarcal.

Por una parte, el origen del ajo se remonta a los países de Asia Central, desde el siglo III a.C. hasta el siglo IV d.C. el ajo comenzó a formar parte de la dieta cotidiana como condimento, y actualmente, España es la primera productora Europea. En este caso es más normal que se utilice en la mayor parte de las recetas (18).

Por consiguiente, el tomate llegó a España en el S. XVI, pero como ingrediente culinario común empezó lentamente en el siglo XVIII y actualmente como vemos forma parte de nuestra cocina, como un ingrediente propio.

Las especias más utilizadas son: el pimentón dulce (16%), la pimienta (12%), el perejil (12%) y el laurel (10%). Llama la atención que las especias más utilizadas sean americana (pimentón dulce) y asiática (pimienta), seguidas de dos procedentes del mediterráneo.

La figura 2 muestra claramente que la carne más utilizada es el cerdo y el cordero, pero como vemos, la cocina tradicional de la Vall d'Albaida, no es una cocina muy carnicera.

Los huevos aparecen en el 36% de las recetas del presente estudio como nos muestra la figura 2. Esto se debe a que es un ingrediente que forma parte de nuestros postres, dulces, masas, y suelen mezclados con otros ingredientes como son las verduras, es muy versátil en nuestra cocina, pero como vemos nunca aparece por si solo como en otras tradiciones culinarias. Pienso que el huevo tiene elevada utilidad porque es un alimento fácil de obtener a nivel casero y puede tener algunas connotaciones religiosas de origen hebreo.

Por último, el pescado más utilizado es el bacalao (12%) y la sardina (4%), estos datos indican que no podemos considerar el pescado, ni por cantidad ni por variedad, como protagonista de nuestras mesas, esto tiene una explicación lógica, nuestra comarca está relativamente lejos de la costa, y esto suponía un problema, por lo que más abundaba era el pescado adobado o en conserva.

De las cincuenta recetas recogidas los arroces y las ollas son los que más comparten entre los distintos pueblos. Pero siempre hay pequeñas diferencias de costumbres en cada casa.

En cuanto a las limitaciones, hay que tener en cuenta, que el número de entrevistas realizadas es bajo, el rango de edad es estrecho, además hay pocos estudios sobre el tema, por lo que es difícil comparar y generalizar los resultados.

6 CONCLUSIONES

- La introducción de productos nuevos no ha alterado las recetas tradicionales.
- Nuestra cocina es un fiel reflejo de la dieta mediterránea, y se caracteriza por los platos fuertes y prácticamente únicos.
- Los ingredientes vegetales, crudos o cocinados mantienen con fuerza su consumo, frente a los de origen animal.
- El aceite de oliva es el ingrediente más utilizado en nuestra cocina, garantizando una buena dosis de antioxidantes.
- El arroz es el elemento esencial de todas las ollas y caldos.
- La carne como elemento principal, solo aparece ocasionalmente durante las fiestas religiosas y familiares.
- Los huevos no forman un plato por ellos mismos como en otras tradiciones culinarias. Nosotros los mezclamos y rellenamos con otros ingredientes.
- El pescado no es el gran protagonista de nuestra cocina tradicional, su utilización se limitaba a adobos, salazones y conservas.
- Pocas recetas contienen pasta.
- El azúcar es el protagonista de los dulces y los postres. La sal y el agua como elementos minerales en la mayoría del resto de la comida.
- Las especias son muy utilizadas: pebrella, pimentón, el orégano, canela, nuez moscada, laurel y perejil.

7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Alcover, Antoni M. Moll, Francesc de B. 1978. *Diccionari català-valencià-balear*. Moll. Palmas de Mallorca.
- (2) Amades J. 1956. *Costumari català*. Salvat editores. Barcelona.
- (3) Anezia/Mataix Verdú. 1990. *La cocina mediterránea y el aceite de oliva*. Comunidades europeas.
- (4) Anónimo. 1989. *Comparsa de llauradors. El blat, la Farina... El pa*. Anjuntament d'Ontinyent, Caixa d'Ontinyent. Ontinyent.
- (5) Apicius. 1984. *Gastronomía y lenguaje*. Dossat de bolsillo.
- (6) Bernabeu i Sanchis, A. 1994. "Les activitats econòmiques d'Ontinyent als segles XVI-XVII". En: Revista d'estudis comarcals d'Ontinyeny i la Vall d'Albaida. Alba núm. 9. Ontinyent.
- (7) Bernabeu Sanchis. 1994. *Hª Bàsica d'Ontinyent*. Ajuntament d'Ontinyent. Caixa d'Estalvis d'Ontinyent.
- (8) Capel Et al. 1997. *Manuel de la Matanza*. Sugar. Rol B Anaya.
- (9) Casparek-Turkkan, E. *Cocina Griega*. Everest. León.
- (10) Cotton CM. 1996. *Ethnobotany: principles and applications*. John Wiley & Sons.
- (11) Dufourq, Charles-Emmanuel. 1994. *La vida cotidiana de los árabes en la Europa medieval*. Ediciones temas de hoy, Bolsistema 22.
- (12) Martí Oliver, B. i Juan Cabanilles, J. 1987. *El neolític valencià. Els primers agricultors i ramaders*. Servei d'investigació prehistòrica de la Diputació de València. València.
- (13) Martin GJ. 1995. *Ethnobotany: a methods manual*. Earthscan.
- (14) Ribera, A. 1994. "Els poblats de l'edat de bronze d'Ontinyent i la Vall d'Albaida Occidental". Alba, núm 9. Servei de Publicacions de l'Anjuntament d'Ontinyent.

(15) Rodríguez JF, López AV, de Castro CO, Núñez DR, Franzi AV. 2009. La recolección y consumo tradicional de caracoles terrestres en Albacete: una perspectiva etnobiológica. *Sabuco: revista de estudios albacetenses* (7): 235-264.

(16) Ureña, Agueda i Guerrero, Isabel. 2005. “Menjar i gaudir”. *Cocina tradicional de la Vall d’Albaida*. Ed. Caixa d’Estalvis d’Ontinyent. Ontinyent.

8 REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

Se puede encontrar en: www.theplantlist.org (17)

Se puede encontrar en: <http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI> (18)

9 ANEXO

INFORMANTES

- (A) María Gandía, 75 años. Ontinyent.
- (B) Lourdes Bayo, 51 años. Ontinyent.
- (C) Teo Mora, 26 años. Ontinyent.
- (D) Mara Liñana, 52 años. Ontinyent.
- (E) Esther Bayo, 46 años. Ontinyent.
- (F) Francisca Cantó, 80 años. Ontinyent.
- (G) Pepa Martínez, 78 años. Ontinyent.
- (H) Paqui Pérez, 55 años. L’Ollería.
- (I) Rosario Gandía, 58 años. L’Ollería.
- (J) M^a José Belda, 65 años. Bocairent.
- (K) M^a Fernanda García, 62 años. Bocairent.
- (L) Blanca Casanova, 55 años. Bocairent.