

VICTORIA BUENO

■ De la mano de la herencia culinaria de abuelas y abuelos, madres y padres que directamente han elaborado las recetas, y redescubriendo un patrimonio que los especialistas han actualizado a los requerimientos tanto nutritivos como de proximidad y temporada de los productos, la Universidad de Alicante y el Codinuova o Colegio Oficial de dietistas y nutricionistas de la Comunidad, han lanzado el primer mapa gastronómico propio de la Comunidad.

«Se trata de conseguir que todo el mundo coma lo que tiene que comer y disfrute haciéndolo, y proyectos como este pueden ayudar a que esto sea una realidad», destaca el director de la Cátedra y catedrático de Historia de la Ciencia, Josep Bernabéu-Mestre.

Menús

Platos de bacalao como el giraboix de l'Alcoià o la borra de El Comtat, de alubias pintas con cerdo como el trigo picado del Alto Vinalopó, los consabidos arroz con costra de la Vega Baja y la gachamiga del Medio Vinalopó, desembocan hasta apetitosos dulces como la coca de llanda con almendras de l'Alacantí que aporta Paquita Domenech, y a la que los nutricionistas han dado una vuelta para reducir a la mitad el azúcar y sustituir parte de la harina blanca por integral, o los pastissos de boniato que se recomiendan elaborar en dos partes porque es la que lleva más tiempo, hasta dos o tres horas, típicos en Navidad y «ocasionales», por lo que también reciben el visto bueno de los expertos que priman la alimentación sana y equilibrada.

El catedrático valora la importancia de que «los nutricionistas y dietistas incorporen a su discurso todo lo que aporta el conocimiento culinario y gastronómico», porque les ayuda a materializar conceptos como la dieta gastronómica.

Patrimonio

Los 34 platos de las 34 comarcas que han editado y presentado este lunes en el salón de actos del edificio Germán Bermácer de la UA, tienen nombre y apellidos. A todas las recetas les acompaña la persona que la ha elaborado paso a paso, y el experto nutricionista que la actualiza, siempre ubicados en una zona específica de la Comunidad, como una forma de homenajearles también.

La a su vez doctora en Ciencias de la Salud, María Tormo-Santa-

Alimentación. Investigadores de la Universidad de Alicante a través de la Cátedra Carmencita junto a expertos nutricionistas del Colegio Oficial de la Comunidad han creado el primer mapa gastronómico del territorio con 34 recetas.

La UA lanza el primer mapa gastronómico

► Investigadores y expertos nutricionistas rescatan recetas tradicionales de cada una de las 34 comarcas de la Comunidad por sus beneficios para la salud

Comarcas de la provincia de Alicante

RECETAS SELECCIONADAS DE CADA ZONA EN EL PRIMER RECETARIO DE LA COMUNIDAD



Cada receta detalla las kilocalorías, tiempo de elaboración y estación propicia y actualiza el plato tradicional

Fuente: Cátedra Carmencita de la UA y Colegio de Nutricionistas.

INFOGRAFÍA ► QUIN

maría, admite que no ha sido nada fácil elegir un plato por comarca, que al mismo tiempo la identifique y represente. «Es un patrimonio frágil que se ha transmitido de ma-

nera oral, pero la intención de este proyecto era adaptar los platos a los nuevos estilos de vida».

Sin salirnos del contexto, quizá se sale del plato los entre 60 a 90 mi-

nutos que precisa la coca de mullador, pero a cambio su consumo es atemporal y se incluye todo el tiempo necesario para hacer la masa también.

De la coca de mullador de la Marina Alta, por ejemplo, se concreta que se puede elaborar con harina integral y que puede servir de plato para una comida. «Los nutricionistas sabemos que alimentarse bien es parte de la fórmula para tener mejor calidad de vida y salud, pero también hemos aprendido que esa alimentación tiene que ser sabrosa y cercana», puntualiza el que fuera vicepresidente del Codinuova hasta el año pasado, Rafael Birlanga. «Queremos compartir y visibilizar que comer saludable, autóctono y sabroso es posible», añade.

Recetario

Por eso han aunado esfuerzos para traer a un primer plano la cultura alimentaria mediterránea «de la que desgraciadamente nos estamos alejando progresivamente», abunda Tormo.

Y así, desde la ensalada de capellán de El Baix Vinalopó que aporta Josefa Pérez Soler, a los pastissos de boniato de Ana Zaragoza y Francisca Ripoll en la Marina Baixa, el primer recetario propio de la Comunidad eleva el valor del tomate maduro, los salazones, el aceite de oliva virgen y el ajo en el primer caso, y de los boniatos, la canela y el adecuado uso del azúcar, la harina y el anís en el segundo, por poner solo algún ejemplo.

La explicación de cada receta es sumamente detallada, como si la viéramos en un vídeo en directo «el capellán se tiene que quemar ligeramente, directamente al fuego, y hay que ir dándole la vuelta para cambiar de zona una vez se vaya tostando».

La minuciosa elaboración va acompañada de la imagen de los productos a usar, del resultado final, el tiempo necesario para realizarla, la estación del año más adecuada para su preparación y la información nutricional de las kilocalorías por plato: hidratos, proteínas y grasas.

De Norte a Sur y desde los entantes y platos de cuchara a los postres y dulces, sin dejar en el olvido los segundos, el presidente del colectivo de nutricionistas, Luis Cabañas, significa que «comemos varias veces, todos los días del año y tenemos que disfrutar del acto de comer desde un punto de vista nutricional, por supuesto, pero también social y cultural», de ahí que recetas de toda la vida se hayan adaptado también al menor tiempo con que contamos para cocinar hoy en día.

En Valencia y Castellón

- L'ALCALATÉN
- Bajoques al tombet**
- ALT MAESTRAT
- Tombet de Benassal o de Sant Cristòfol
- ALTO MIJARES
- Sopa del Alto Mijares**
- ALTO PALANCA
- Olla Segorbina**
- BAIX MAESTRAT
- Ranxo mariner i arrossejat**
- EL CAMP DE MORVEDRE
- Arroz empedrado**
- EL CAMP DE TÚRIA
- Arroz con pollo, conejo y caracoles**
- LA CANAL DE NAVARRÉS
- Gazpachos con coca**
- LA COSTERA
- Arrós al forn de Xàtiva**
- L'HORTA NORD
- Paella de hígado de toro**
- L'HORTA OEST
- Arrós amb fesols i naps**
- L'HORTA SUD
- Espencat**
- HOYA DE BUNOL
- Arroz de ayuno**
- PLANA ALTA
- Olleta de La Plana**
- PLANA BAIXA
- Olleta d'Estiu**
- LA PLANA DE UTIEL-REQUENA
- Tortas magras**
- ELS PORTS
- Rotlletes toves**
- RIBERA ALTA
- Arnadí de calabaza**
- RIBERA BAIXA
- All i pebre**
- EL RINCON DE ADEMUZ
- Mermelada de manzana**
- LA SAFOR
- Fideuà**
- LOS SERRANOS
- Torta de sardinas**
- VALENCIA
- Arroz vegetal**
- LA VALL D'ALBAIDA
- Paella de faves i carxofes**
- EL VALLE DE COFRENTES-AYORA
- Patatas con caldo y verdura**