Gastronomía valenciana

La cocina valenciana se clasifica dentro de la llamada cocina mediterránea, presentando características afines a las cocinas de otros pueblos del entorno geográfico, aunque con peculiaridades propias, fruto de su historia y las emigraciones de gentes procedentes de otros lugares. La gastronomía valenciana a evolucionado con los años. Basada en el uso de cereales en la prehistoria y en la antigüedad, a partir de la dominación árabe se introdujo el arroz, que se utilizo en un principio para obtener harina barata sustitutiva de la del trigo, de la que Valencia era deficitaria. Con el correr de los años, el arroz se fue integrando en la dieta de los valencianos, hasta el punto de que hoy en día es prácticamente imposible enumerar todas las recetas de arroz de la cocina valenciana: depende de la creatividad e ingenio de los cocineros.

Además de la diversidad de recetas, otra peculiaridad de la cocina valenciana, es la utilización de técnicas culinarias diferentes para cocinar el arroz: arroces guisados en olla o puchero alto de boca estrecha, siempre caldosos; arroces guisados en cazuela baja y honda, de boca ancha, cocinados directamente sobre el fuego, que producen una emulsión con el liquido de la cocción y que podríamos denominar arroces melosos, cuando el arroz se guisa en una cazuela llana y al horno se produce un arroz seco; y los arroces que se hacen en la paella (sartén), que son siempre secos, aunque menos que el arroz al horno.

Aun siendo el arroz un elemento fundamental de la cocina valenciana, esta quedaría incompleta si no mencionáramos la importancia de la huerta y el mar en su gastronomía. Valencia es muy rica en platos elaborados a base de hortalizas y verduras en general, como la cebolla, la berenjena, el tomate, la alcachofa, los pimientos, judías verdes, etc. junto a la riqueza agrícola de sus tierras, en las costas valencianas existe una gran variedad de pescados de excepcional calidad, que ha contribuido a enriquecer los hábitos culinarios de sus habitantes.

Es cierto que, como en muchos otros sitios, en los últimos dos decenios la dieta de los valencianos ha cambiado mucho, sobre

todo bajo la influencia del turismo y de la televisión. Esto no significa que la cocina tradicional este en desuso, muy al contrario, como en otras partes de la península, la cocina valenciana esta en constante evolución. No debemos olvidar que, lo que hoy llamamos "cocina valenciana", no es sino el resultado de muchos siglos de gestación y evolución de los hábitos culinarios.

La rica gastronomía valenciana, basada en las hortalizas de su huerta, el arroz y el pescado fresco, es otra de las sorpresas que aguardan al visitante.
Destaca con su plato sobresaliente la Paella, nacida precisamente en la huerta que rodea a la urbe.
Aunque no podemos obviar otras tentaciones como el "Arroz al horno","Arroz a banda" (con pescado),"...amb bledes" (con acelgas),"amb fésols i naps" (con judias y nabos)...que sin embargo no han sepultado otras guisos tradicionales como son la "fideuá" que sustituye los granos de arroz por fideos cocinados con caldo de marisco o el "all i pebre" que acompaña el guiso de anguilas.
Todos estos esmerados platos pueden ser perfectamente regados por los vinos valencianos, blancos del Alto Turia y la Serrania, y los tintos de Requena, Utiel y Campo de Liria. Y para los postres una mistela o un moscatel... Excelentes!!.
Y de postre... naranja y una reposteria extensa que tiene como estrella el "arnadi" (dulce de calabaza), pasteles de boniato, buñuelos de calabaza... y la famosa horchata acompañada de "fartons", bizcochos que se "mojan" en el dulce refresco. Por último les animamos a pedir un "Agua de Valencia", agradable combinación a base de naranja y cava.

A continuación veremos unas cuantas recetas de las muchas que tiene la cocina valenciana.

LA PAELLA

Es el mejor cartel anunciador de Valencia; al menos por ser el más difundido, el que ha llevado más lejos y con más extensión el nombre de nuestro pais por todo el mundo. Hoy la paella, obvio es decirlo, se ha incorporado a la cocina internacional y ha entrado en ella con triunfo por la puerta grande.

Es innegable pues, la primacia de la paella en la cocina española; más esto no data de muchos años, ya que la paella tuvo un origen abatido, modesto, oscuro."Paella", es en valenciano, la tipica sartén; un arroz con la adición de cualquier ingrediente para darle sustancia, fue en su origen un "arroz en paella", cuando el guiso ganó en opulencia y presentación, la sarten fue desterrada y para la "paella" hubo un útil de cocina propio: la amplia y sólida paella. En la huerta, en la Ribera, cuando el sol está en lo más alto, llega refrescante y ligera la brisa del mar. Es el momento, los labradores lo saben y a este vientecillo alegre y suave le llaman "paellero", pues marca la hora en que se debe cesar en toda labor, encender el fuego y preparar el "caldero". En la imagen la paella marinera.

PAELLA VALENCIANA (4 personas)

Ingredientes:

3/4 Kg de pollo	12 caracoles (vaquetes) o una ramita de romero fresco
1/2 Kg de conejo	100 gr de tomate
400 gr de arroz de grano medio	Una tacita y media de aceite de oliva
250 gr de judías verdes (ferraura)	Azafrán, sal, pimentón dulce
125 gr de judías de grano tierno (tavella)	2 litros de agua aproximadamente
200 gr de garrofon (100 gr si es seco)	1 paella de 45 cm de diámetro

Preparación

Si el garrofon es seco, ponerlo en remojo la víspera (como las alubias.)

Al día siguiente cocerlo durante una hora con 1/2 litro de agua.

Limpiar y preparar los caracoles, trocear el pollo y el conejo, lavar y despuntar las judías verdes, desgranar las judías de grano tierno y pelar y picar el tomate.

Verter el aceite en la paella, poniéndola sobre el sitio donde se vaya a cocinar y observar que este bien nivelada, encender el fuego, y cuando el aceite este caliente, freír el pollo y el conejo troceados, dándoles vueltas para que se doren por igual.

Añadir las judías verdes y rehogar, luego el tomate, a fuego lento, después la cucharadita de pimentón, e inmediatamente el agua, agregando también la del garrofon, si se ha cocido previamente, en total unos 2 litros, incorporar las judías de grano tierno y un poco de sal.

Llevar a fuego vivo hasta que rompa a hervir y luego a fuego medio, manteniéndolo así hasta que la carne y los demás ingredientes estén cocidos, de 45 a 60 minutos (según sea la carne de tierna). Añadir los caracoles o la ramita de romero, probar el punto de sal, rectificar si es necesario y agregar una pizca de azafrán.

Reservar un poco de caldo, comprobar su nivel, que debe estar justo por debajo de los remaches de las asas de la paella.

Aumentar la intensidad del fuego y echar el arroz, repartiéndolo bien para que quede lo mas igualado posible, mantener a fuego vivo los 10 primero minutos, y a fuego gradualmente rebajado los otros 8 o 10 minutos restantes.

Probar unos granos de arroz para verificar el punto de cocción, el grano debe estar firme al diente, es decir, cocido pero que ofrezca todavía una cierta resistencia.

Retirar del fuego y dejar reposar 5 minutos.

ARROZ ROSSEJAT AL HORNO (4 personas)

Ingredientes

400 gr de arroz

200 gr de carne del cocido deshuesada

2 morcillas de cebolla

125 gr de garbanzos cocidos

1 trozo pequeño de tocino

Medio litro de caldo de cocido

1 patata mediana

3 tomates pequeños

1 cabeza de ajos

Media tacita de aceite de oliva

Pimentón y sal

1 cazuela plana de barro de 35 cm de diámetro.

Preparación

Trocear la carne y el tocino, pelar la patata y cortarla en lonchas de 1 cm de grosor, pelar y picar un tomate, lavar los otros dos, secarlos y partirlos por la mitad. Limpiar, enjuagar y secar sin pelar la cabeza de ajos. Calentar el caldo de cocido, encender el horno a 200º (muy caliente).

Calentar el aceite en la cazuela de barro al fuego, poniendo un difusor si es necesario para que el barro no se agriete. Freír la cabeza de ajos entera, luego las lonchas de patata, después los dos tomates partidos por la mitad, las morcillas y por ultimo, el tomate picado.

Añadir una cucharadita de pimentón, enseguida el arroz, removerlo con rapidez e incorporar el caldo caliente. Poner a continuación los garbanzos, la carne y el tocino troceados. Repartirlo procurando que la cabeza de ajos quede en el centro y las lonchas de patata y los tomates alrededor. Probar el punto de sal y rectificar si es necesario.

Cuando empiece a cocer con fuerza, meter la cazuela en el horno caliente, teniéndolo así de 15 a 18 minutos.

Probar unos granos de arroz para verificar el punto de cocción y sacarlo del horno y llevarlo a la mesa en la misma cazuela, sirviéndolo de inmediato.

ARROZ AMB FESOLS Y NAPS (4 personas)

Ingredientes

300 gr de arroz

200 gr de judías blancas

4 nabos

250 gr de carne de garreta

150 gr de tocino

2 morcillas blancas y 2 negras

Sal y azafrán.

Preparación

En una olla con agua y sal, se ponen a cocer las judías a fuego lento, se les añade la carne, el tocino los nabos y las morcillas.

Cuando la carne esta cocida, se echa el arroz y el azafrán, y se deja al fuego entre 15 y 20 minutos.

Durante la cocción, se remueve, se prueba y se rectifica de sal si es necesario.

Arròs en bledes (arroz con acelgas)

El "arròs en bledes" y el "arroz con col" eran los que el "llaurador" encontraba en su mesa cuando los ecos del Micalet, al tocar "migdia", se extendian por la huerta.

En una cazuela de barro se sofrien las acelgas, tomate, un diente de ajo , patatas en forma de dados y judias blancas; se le agrega agua, se sazona, se deja cocer a fuego lento, se añade el arroz y se adorna el plato con unos caracoles, no es necesario más.

TOMATES RELLENOS A LA VALENCIANA

Ingredientes

4 tomates pequeños

4 anchoas en aceite

1 diente de ajo

Miga de pan fresco

2 huevos cocidos y pelados

25 gr de espinacas cocidas

1 cucharadita de perejil picado

Pimienta sal y mantequilla

Preparación

Lavar los tomates y cortar la base, vaciar el interior y reservar la pulpa extraída. Preparar el relleno con la pulpa del tomate, los huevos troceados, el ajo picado, las anchoas, un poco de miga de pan y las espinacas. Mezclar bien y salpimentar.

Rellenar los tomates, espolvorear de pan fresco, poner unos trozos de mantequilla y gratinar unos minutos al horno.

HABAS CON AJOS TIERNOS (4 personas)

Ingredientes

1 kg de habas tiernas sin vaina

8 ajos tiernos

150 gr de morcilla de cebolla

150 gr de longaniza

1 cebolla mediana

250 gr de tomate frito

Aceite, sal y pimienta.

Preparación

En una cazuela de barro se pone a calentar un poco de aceite y se rehoga la cebolla finamente picada, se cortan los ajos en laminas y se añaden conjuntamente con las habas. Se sazona con sal y pimienta y se le agrega un vaso de agua.

Se cubre la cazuela con una tapa y se deja cocer a fuego lento durante un os diez minutos, pasados los cuales se le agregan las morcillas y el tomate frito. Se vuelve a cubrir la cazuela y se deja cocer a fuego lento hasta que las habas estén tiernas.

Se sirve en cazuelitas de barro individuales.

PUCHERO VALENCIANO (6 personas)

Ingredientes

300 gr de garbanzos	100 gr de fideos finos
1/2 kg de garreta (carne de morcillo)	1/2 gallina

2 huesos de caña con preferencia de tuétano	150 gr de jamón serrano
150 gr de tocino fresco	1 chorizo y 1 morcilla de cebolla de unos 125 gr
400 gr de patatas	2 zanahorias
1 boniato mediano y 1 nabo	Sal

Preparación

La noche anterior se ponen los garbanzos en remojo en agua templada con dos cucharadas soperas de sal. En una olla grande y alta se ponen los huesos, el morcillo, la gallina, el tocino y el jamón con abundante agua fría. Se pone a fuego vivo y cuando rompa a hervir se retira la espuma con una paleta y se añaden los garbanzos, que se pueden meter en una malla para que no se rompan ni se descascarillen.

Cuando rompa de nuevo el hervor se vuelve a quitar la espuma y se baja el fuego para que se hagan lentamente durante 3 horas mas, dependiendo de la calidad de los garbanzos. Una hora antes de terminar la cocción se le añade la sal, el chorizo y la morcilla, se dejan pasar unos 20 minutos, y se agregan las zanahorias, el boniato y el nabo, y media hora después las patatas peladas pero enteras, y también las pelotas (pilotes) si se han hecho estas.

Finalizada la cocción, se cuela el caldo y se cuece con los fideos durante 5 minutos, dependiendo de la calidad de la pasta. En una fuente se colocan los garbanzos con las verduras y las patatas, en montones bien diferenciados, y en otra fuente la carne con el resto de los ingredientes y las pelotas, si las hay.

PELOTAS DE CARNE (pilotes)

Ingredientes

400 gr de ternera picada, 150 gr de magro de cerdo picado, 2 huevos, ajo, sal, perejil, piñones, pimienta negra, canela molida, miga de pan del día anterior, o pan rallado

Preparación

Se amasa la carne picada con las dos yemas de huevo y la miga de pan o el pan rallado. En un mortero se maja el ajo y el perejil y se agregan a la masa, junto con los piñones y el resto de los

ingredientes. Se amasa todo bien y se preparan unas pelotas de tamaño mediano y forma un poco ovalada.

Se baten las dos claras de huevo y se rebozan en ellas las pelotas para que tomen cuerpo. Pueden envolverse en hojas de col, si se desea, sujetándolas con palillos o atadas con hilo de palomar. Las pelotas se agregan al puchero en los últimos 25 minutos de cocción.

ALL I PEBRE

"El all i pebre" más que un plato propiamente dicho, es una salsa, con la que se puede aderezar no sólo pescados, sino tambien, nadie se extrañe, alguna carne. Pero entre todos los pescados, tanto del mar como de agua dulce, los valencianos han mostrado preferencia por la crasa y lustrosa anguila; tanto es asi que por "all i pebre" se entiende por autonomasia el "all i pebre de anguila".

¿Cuál es la receta del all i pebre?

Las anguilas deben elegirse de mediano tamaño, limpias y cortadas a trozos de unos tres dedos, se colocan en una cazuela de barro, sin ningún otro ingrediente; en una sartén, aparte, se sofrie en aceite unos ajos y el pimentón, se incorpora el sofrito a las anguilas y cierta cantidad de agua, la suficiente para cubrirlas cuando apenas, se sazona, se deja cocer. Los buenos aficionados añadirán también un pimiento picante. Hay quien añade picadillos diversos o patatas a pedacillos para que se impregnen del gusto de la salsa, pero estas derivaciones gastronómicas se separan de la linea clásica del guiso.

El "all i pebre" es hoy objeto de concursos; ha sido incluido en las minutas de muchos restaurantes y al viajero tendrá donde elegir en cuanto deje Valencia atrás y siga hacia el sur. El Saler, El Palmar, Perellonet y Perelló, Silla, Catarroja, Sollana, Sueca, en una palabra, todos los pueblos cercanos a la Albufera pueden recomendar sus "all i pebres".

ANGUILA EN ALL Y PEBRE (4 personas)

Ingredientes

1,2 kg de anguilas

1 pizca de canela molida

1 pizca de pimienta negra

1 cucharadita de pimentón dulce

8 dl de agua

1 guindilla

2 dientes de ajo

aceite de oliva y sal

Preparación

Limpiar las anguilas dándoles un corte alrededor de la cabeza, y tirando de la piel hacia la cola, quitarles los intestinos, lavar bien y cortarlas en trozos regulares. Hacer un majado con el ajo y el pimentón.

En una sartén, calentar un poco de aceite y añadir el majado, cuidando de que no se queme, verter el agua y cuando este hirviendo, sazonar e incorporar la anguila, la guindilla, la pimienta y la canela. Dejar cocer lentamente hasta que este en su punto.

CALAMARES A LA VALENCIANA (6 personas)

Ingredientes

1 kg de calamares limpios

3 dientes de ajo

1 taza mediana de aceite de oliva

3 cebollas medianas

4 tomates maduros

1 vaso de vino blanco

Perejil y laurel

Pimienta y azafrán

Preparación

Los calamares si son grandes, se cortan en rodajas, lo mismo que las aletas y las cabezas. En una cazuela se pone el aceite, y una vez caliente, se agregan la cebolla cortada fina, el tomate y los ajos, se dejan rehogar 6 u 8 minutos. Se incorporan los calamares y seguidamente el vino, el perejil, el laurel, la pimienta y el azafrán. Se remueve todo y se deja cocer a fuego lento durante unos 35 minutos. Se rectifica de sal y se sirve.

PATO DE LA ALBUFERA A LA NARANJA(6 personas)

Ingredientes

3 patos jóvenes

200 gr de zanahorias

250 gr de cebollas

200 gr de naranjas

100 gr de puerros

250 gr de tomates

1 ramito de hierbas aromáticas

4 granos de pimienta

4 cucharaditas de grasa de pato

1/2 litro de fondo de caza de ave

1 copa de curasao y triple seco

1/2 decilitro de aceite de oliva

Sal y pimienta

Para la salsa: 50 gr de azúcar, 400 gr de naranjas y unas gotas zumo de limón.

Preparación

En una placa de horno se ponen a asar las verduras limpias y troceadas, las naranjas troceadas, el ramillete de hierbas, la pimienta en grano y un poco de aceite. Dejar sudar lentamente en el horno.

Una vez braseadas las verduras, poner encima los patos limpios, bridados y salpimentados con la sal, la pimientas y la grasa de pato. Darles la vuelta para que se doren de forma uniforme por todos los lados.

Cuando estén dorados, añadir el curasao, mojar con el fondo y dejar cocer unos 20 minutos hasta que los patos estén tiernos. Si el jugo se reduce mucho, se le puede añadir un poco de agua.

Una vez tiernos, sacar los patos y desgrasar la placa de asado, pasar la salsa por el chino y colar, agregarle el zumo de naranja y una cucharada de jarabe, que se obtendrá haciendo caramelo con el azúcar y unas gotas de limón, hasta lograr una salsa uniforme.

ESPARDENYA DEL PALMAR (6 personas)

Ingredientes

1 kg de conejo

1 kg de pollo

1 kg de anguilas

1 / 2 kg de patatas

6 huevos

6 dientes de ajo

1 decilitro de aceite de oliva

Pimienta

1 cucharadita de pimentón dulce

Sal

Preparación

Deshuesar el conejo y el pollo y reservar los huesos, quitar la piel y cortar en dados no muy grandes.

En una sartén con aceite, freír la carne previamente salpimentada, dorándola por todos los lados. Conforme se vaya friendo, retirar y reservar en un plato. En la misma grasa, dorar el ajo y los huesos reservados, después agregar el pimentón, mojar rápidamente con un poco de agua para que no se queme y añadir la carne reservada; dejar cocer a fuego lento, añadiendo liquido suficiente para que cubra el guiso.

Un poco antes de que las carnes estén cocidas, se añaden las patatas cachadas; dejar cocer unos 10 minutos e incorporar la anguila limpia y troceada unos 5 minutos antes de terminar la elaboración. Rectificar de sal si es necesario y servir en plato hondo con un huevo escalfado.

COCA VALENCIANA DE PASAS Y NUECES (para 15 o 20 piezas)

Ingredientes

1 kg de harina fuerte

1/4 litro de agua tibia

50 - 75 gr de levadura prensada

250 gr de azúcar

3 gr de sal

4 huevos

2 dl de aceite de oliva de 0,4º

150 gr de pasas sin hueso

Nueces peladas

Azúcar para espolvorear

Huevo reducido en agua para pintar

Preparación

Se tamiza la harina sobre la mesa haciendo dos volcanes, uno grande y otro pequeño. En el menor se pone la levadura desmenuzada con la mitad del agua tibia, formando una masa y dejándola reposar a un lado de la mesa, lo suficiente para que fermente al doble de su volumen, habiendo hecho previamente dos cortes en forma de cruz, la masa humedecida se tapa con un plástico.

En el centro del volcán mayor se pone el aceite, los huevos, el azúcar y la sal, se mezcla la harina y se echa poco a poco el resto del agua, si fuera necesario. Se añade la masa fermentada y se trabaja todo el conjunto hasta obtener una masa elástica, homogénea y no muy dura; se le agregan las pasas, uniéndolas con la masa y se deja en un recipiente untado de aceite unos minutos para que fermente mas o menos el doble de su volumen.

Se saca la masa del recipiente sobre la mesa ligeramente untada de aceite. Hacer porciones de unos 100 gr, formar bolas, y dejarlas reposar unos 5 minutos. Aplastar un poco con la palma de la mano y colocar sobre obleas cuadradas de 18 x 18.

Se extienden lo más posible, dándoles un diámetro de unos 15 centímetros, colocándolas en placas de pastelería y pintando la superficie ligeramente con el huevo y el agua. Repartir unas nueces por encima, procurando que queden bien adheridas; para ello presionarlas un poco, dejándolas fermentar al calor a una temperatura de 30º hasta que alcancen el doble de su volumen.

Una vez fermentadas, se espolvorea la superficie con azúcar en grano y se cuecen en el horno a una temperatura de 175º durante unos 15 minutos, deben quedar ligeramente doradas.

BUÑUELOS (BUNYOLS)

Ingredientes

400 gr de harina

1/2 litro de agua

4 cucharadas soperas de levadura

Aceite, sal y azúcar

Preparación

Se disuelven en agua la levadura y la harina, se remueve bien, se añade un poco de sal a la mezcla y se deja reposar hasta que suba la masa.

En una sartén grande, con aceite abundante y muy caliente, se fríen los buñuelos a los que se da forma de aro, introduciendo un dedo en medio de la masa, a medida que se van echando a la sartén. Se sacan rápidamente en cuanto están dorados; se deja escurrir el aceite sobre papel de estraza y se toman calientes tras espolvorearlos con azúcar.

Buñuelos de calabaza

Al hablar de buñuelos, en Valencia los asociamos a nuestras principales fiestas, sobre todo a las Fallas y a la Feria de Julio. Por estas fechas, en gran número de establecimientos o en numerosos puestos al aire libre nos ofrecen los típicos buñuelos recién hechos y calientes, para consumirlos con un buen chocolate o solos.

Ingredientes

½. Calabaza no muy gande
2 vasos de agua templada
½ kg. de harina de trigo
80 gr. de levadura prensada
Aceite, para freír los buñuelos

Se asa la calabaza. Al sacarla del horno y enfriarse se saca la pulpa con una cuchara y se trabaja hasta conseguir una pasta bien fina. Como un puré de calabaza.

Se coloca en un bol el agua templada y se deslíe la levadura, se va añadiendo la harina poco a poco, removiendo y amasando con la mano. Cuando se haya añadido la harina se puede añadir un poco del azúcar, dejando el resto para espolvorear los buñuelos. Se tapa con un lienzo y se deja reposar en lugar templado hasta que haya doblado la masa.

Se añade el puré de calabaza asada, se remueve todo bien. Se pone el aceite a calentar y, cuando está bien caliente se van tomando pellizcos de la masa a los que se les hará un agujero con el pulgar y echándolos en el aceite, sacándolos cuando estén bien dorados y espolvoreándolos con el azúcar. Deben tomarse bien calientes y acompañados de un buen chocolate caliente.

Arnadí

La pulpa de una hortaliza, dulzona, sea la calabaza ó

boniato.
Cocida y mezclada (a partes iguales) con azúcar, adornada externamente con la presentación con frutos secos ó cualquier otro elemento decorativo.

Actualmente el arnadi solo se puede encontrar de forma corriente en las zonas de la Costera y la de Xàtiva, mientras que en el resto

de la comunidad valenciana se ha ido dejando su uso, hasta prácticamente su desconocimiento.

Aunque por sus ingredientes el arnadi se puede preparar durante todo el año, se considera postre típico de la semana santa.

Ingredientes

1 Kg. De pulpa de Calabaza ó 1Kg de pulpa de Boniato, ó Mitad y mitad
1 kg de Azúcar
4 Yemas de Huevo
200 Grms de Almendra Molida
Piñones y Almendras tostadas enteras
Corteza de limón rallada
5 ó 6 grms de canela

Se asa la calabaza en el horno a 200º por espacio de una hora, si es boniato, hay que escaldarlo para quitarle la piel Se recogen las pulpas de los asados y se depositan de un saquito de tela, que dejaremos colgada toda la noche, para que escurra de manera natural.

Al día siguiente se mezcla el azúcar con tanta cantidad de pulpa como obtengamos, así como con las yemas batidas, se cuece durante 15 ó 20 Minutos, removiendo la masa continuamente.

Incorporamos las almendras molidas, la ralladura de limón y la canela, al preparado anterior, con la masa fina formamos unos conos (optativo, pues las formas geométricas que formemos es lo de menos), colocamos en unas cazuelas de barro, y la superficie de la forma geométrica que formemos se engalana con las almendras ó piñones tostados, (es también optativo, pues aquí entra la imaginación).
Estas cazuelas se pasan al horno medio, 150º, alrededor de 15 minutos.
Hasta que las formas geométricas se muestren ligeramente doradas.

MERENGUES

Ingredientes

6 claras de huevo 150 gr de azúcar

6 cucharadas de agua Unas gotas de zumo de limón

Azúcar glass

Preparación

En una vasija honda, se ponen las claras, añadiéndoles unas gotas de zumo de limón. Se empieza a batir muy despacio y cuando ya se ha formado una espuma blanca, se incorpora una cucharada de azúcar y se sigue batiendo hasta que queden montadas las claras a punto de merengue.

Con el agua y el azúcar restantes se hace un jarabe, a punto de bola floja. Se va echando sobre las claras. Se pone en una manga pastelera con una boquilla rizada ancha, y sobre un papel blanco, grueso y húmedo, se van formando los merengues.

Se espolvorean con azúcar glass y se meten a horno suave durante media hora.

Rosegons

Entre la extensa y variada gama de dulces que ornamentan la cocina valenciana es uno de los más populares el "rosegó". Obedece a una sabia receta, pues con escasos pero sustanciales y sustanciosos ingredientes en equilibrada medida, se obtiene un producto de reposteria óptimo, ligero, con el sabor y el aroma de la almendra, lejos del dulzor empalagoso de otros productos de reposteria, sin más defecto que quien los toma dificilmente sabe contenerse sin repetir una y otra vez.

Se elabora con huevos, una docena para un kilogramo de harina, otro de azúcar y otro de almendras peladas; se amasa y se cuece en el horno formando una torta; cocido, se saca y se corta en rombos; se devuelve al horno por espacio de un cuarto de hora y la pasta de "rosegó" habrá obtenido la sequedad y fragilidad que han de constituirla en una delicia del paladar.

Para el calor, horchata

Una bebida muy refrescante y de especial demanda en los meses más calurosos del año. Elaborada con frutos maduros de Cyperus

suculentus sativus, su cultivo se ha limitado durante siglos a una escasa región circunscrita al cercano pueblo de Alboraya que aún hoy sigue siendo la principal área de chufas del pais. La chufa, se remonta al antiguo Egipto y fue introducida en España por los árabes.

De antiguo se atribuye a la horchata un conjunto de propiedades, tanto alimenticias como medicinales. Es muy beneficiosa para la salud por ser altamente energética, diurética con alto contenido en hierro y su mayor mineral es el potasio. No contiene nada de sodio, y es altamente apreciada por sus minerales y vitaminas. Por último, la horchata contiene enzimas, sustancias que facilitan la digestión. Entre las especialidades más conocidas se prepara granizada, en crema y helada.

La elaboración de la horchata comienza con el lavado de la chufa para su limpieza. Se le da un tratamiento germicida para higienizar las chufas y son lavadas de nuevo para eliminar los restos de germicida. Una vez realizado, se ponen en remojo durante 8-12 horas con agitación intermitente y renovación periódica del agua. Se le da un segundo tratamiento germicida, lavado y escurrido.

Posteriormente se procede a su trituración en un molino. En la trituración se introduce simultáneamente un caudal uniforme de agua (aproximadamente 3 litros por kilo de chufa).

Se pone en maceración la masa de chufa triturada con agua. Su duración dependerá del tiempo que haya permanecido en remojo, previamente.

Por prensado se obtiene el primer extracto y se tamiza. El residuo del tamiz y el del prensado se mezcla, añadiendo alrededor de dos litros de agua por Kg de chufa, se prensa, tamiza y forma un segundo extracto que se une al anterior, con lo que se obtiene el extracto final.

Finalmente el proceso de elaboración de la horchata se completa disolviendo la proporción deseada de azúcar, por lo general entre 100 y 150 gramos por litro de extracto, se tamiza de nuevo. Una vez fría, ya está lista para su deleite.

Traída a la península ibérica por los árabes, la huerta valenciana, con unos suelos singularmente ricos, arenosos y sueltos, fue el epicentro del cultivo de la chufa en esa época. Además, las temperaturas benignas del Mediterráneo protegen la planta y favorecen su sabor dulce e intenso, la finura del vegetal y un mayor y más uniforme tamaño.

La amplia avenida que comunica Valencia con el pueblo vecino de Alboraia alberga los establecimientos de más tradición y fama. La Horchata de Chufa tiene sabor distinto y no tiene nada que ver con la Horchata de Arroz que se encuentra en los países de Hispano América.

Agua de Valencia

Ingredientes

½ litro de cava
½ litro de naranja natural exprimida
60 cc de ginebra
60 cc de cointreau
60 cc de vodka
dos cucharadas soperas de azúcar blanco
hielo y dos o tres rodajas de naranja, para adorno.

Preparación

Se exprime la naranja y se vierte en una jarra grande junto con el cointreau, la vodka, la ginebra y el azúcar. Se remueve todo bien con una cuchara grande hasta diluir bien al azúcar. A continuación se vierte el cava, a ser posible bien frío, removiendo un poco para mezclar los ingredientes, pero teniendo cuidado en no excederse para no quitar fuerza al gas del cava. Se le añaden unos cinco o seis cubitos de hielo y un par de rodajas circulares de naranja. Se agita un poco con la cuchara ...y a servir... en copas de cava.

Los vinos

Valencia es una de las regiones españolas donde más se cultiva la viña; la provincia de Valencia, concretamente, es, después de la de Ciudad Real, la que más dedica al viñedo.

Por tanto, es tierra la nuestra de magnifica uva y pródiga en buenos vinos, no decimos famosos pues no han obtenido, forzoso es reconocerlo, la misma nombradia que otros productos del pais.

La serie de los vinos valencianos, es larga, pues muchas son las ciudades y las villas en cuyos términos se crian. Mencionarlos a todos es casi imposible; destacar a los mejores mucho más dificil y peligroso; sólo, como las carcasas que se disparan en un castillo de fuegos aéreos, citaremos algunos, con la conciencia completa de que entre los omitidos los hay de tanta calidad como entre los mencionados.

Y asi habrá que recordar el vino blanco de Turis; el embocado de Real de Montroy; los claretes de Requena y Utiel, los vinos dorados, ricos en grado, calientes, de Villar del Azobispo; el de Cheste, que compite con el Ribeiro; los de Casinos, Pedralva y Chiva; los de Villena, Monóvar y Novelda, que se exportaban a Francia para dar "bouquet" a los vinos galos, y tantos y tantos otros.

Con la Denominación de Origen Valencia están calificados y amparados los vinos producidos en cuatro subzonas de la provincia de Valencia, claramente delimitadas geográficamente: ALTO TURIA, VALENTINO, MOSCATEL DE VALENCIA y CLARIANO.

(Sacado de la Web Oficial de la falla Perez Galdos-Calixto III)