Turisme
La Costera

Tresors de l'interior

Ruta Gastronòmica

www. turismelacostera.com

Turisme La Costera
Tresors de l'interior

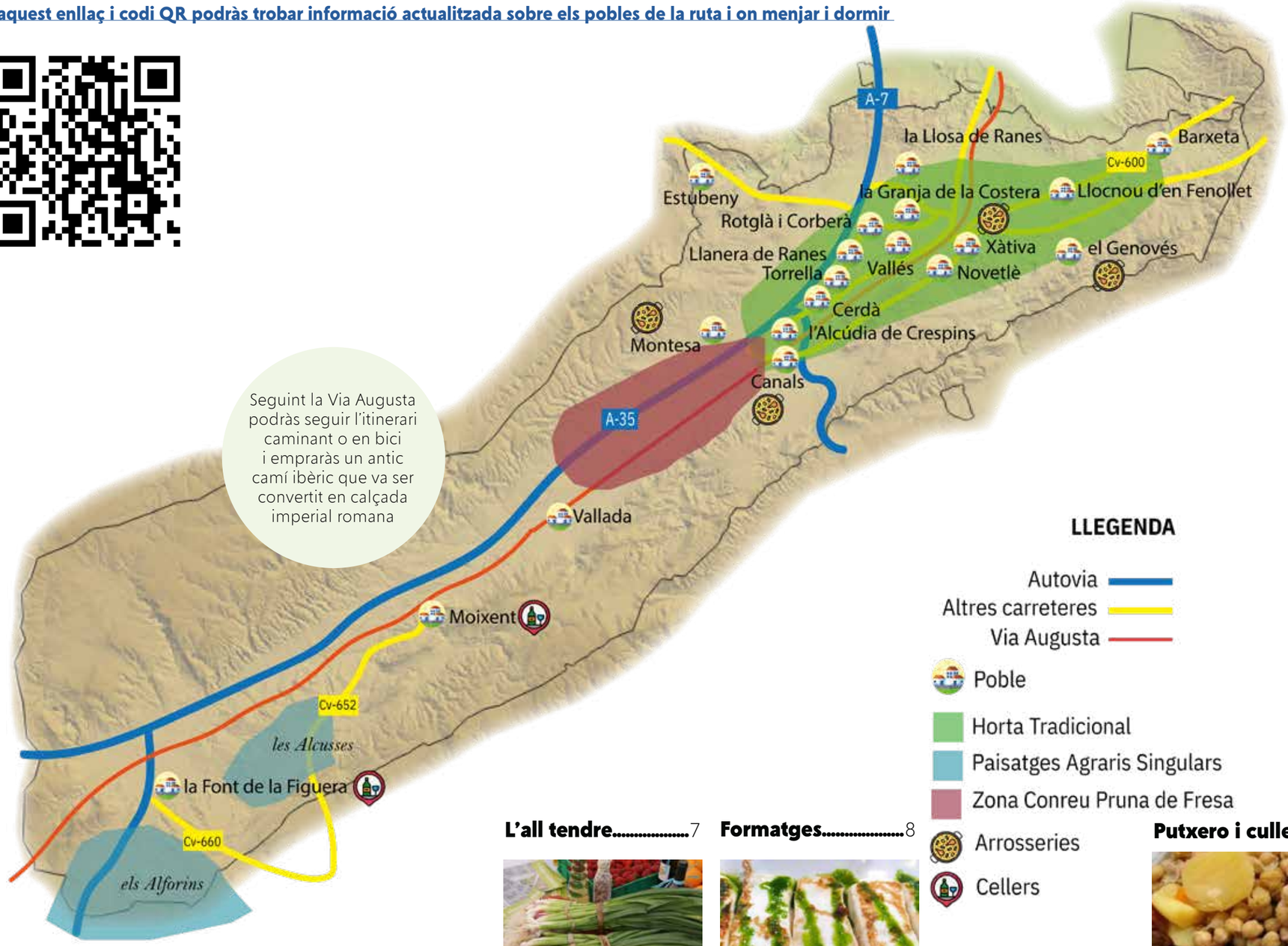
RUTA GASTRONÒMICA DE LA COSTERA

La nostra ha sigut tradicionalment una terra de gourmets. Persones que sabien aprofitar allò que els donava la terra per crear saborosos plats que els omplien de plaer al temps que els nodrien. La cultura valenciana sempre ha sigut molt sensual i buscant sempre el gaudi dels sentits: El tacte de la seda de les vestimentes tradicionals, la flaire dels nostres horts i serres, la vista dels nostres paisatges que formen mosaics entreverant allò humà i allò natural, el so de la nostra música i, finalment, el tast de la nostra gastronomia.

La Costera no ha defugit mai d'aquesta tradició, al contrari, l'ha practicada amb orgull i l'ha enriquida i ampliada amb el seu tarannà de terra de frontera. D'espai de cruïlla entre el regadiu i el secà i de trobada entre planes i muntanyes. Així la nostra gastronomia incorpora especialitats tan reconegudament valencianes com els arrossos però inclou també la rica tradició de l'interior com els gaspatxos, les gatxamigues o els embotits que junt a altres plats i especialitats mostren la llarga i històrica tradició híbrida litoral-interior de la nostra comarca. Al costat d'aquestes dues tradicions trobem encara altra, la dels endemismes culinaris propis que ja sols es trobem a uns pocs rodals de pobles. Especialitats que són record del llarg seguit de cultures que han viscut les nostres terres: Almoixavenes -o monxavenes-, coques de sagí, l'arnadí...

Aquest serà un passeig per la Costera al que farem sentir el tast, el nostre sentit del gust, per explorar tot el que tenim per oferir a la resta de sentits. Un recorregut al que el sabor serà el fil conductor del nostre relat, la pedra de toc de la nostra història, les nostres terres i la nostra manera de fer les coses en un camí carregat de plaers i sensualitat. Farem camí... que no sols de pa viuen les persones!

En aquest enllaç i codi QR podràs trobar informació actualitzada sobre els pobles de la ruta i on menjar i dormir



Seguint la Via Augusta podràs seguir l'itinerari caminant o en bici i empraràs un antic camí ibèric que va ser convertit en calçada imperial romana

La benvinguda del nostre embaixador.. 3

La terra i el paisatge fet aliment. 5

L'all tendre.....7

Formatges.....8

Carns, embotits i altres especialitats.9

Esmorzem?.....11

Un bon plat d'arròs.....13

Putxero i cullera...14

Dolços i forn.....15

Pascual Muñoz Gil
(Guia turístic de D´Turisme)

Fa ja uns anys, quan em preparava per a ser guia turístic, un dels meus professors insistia, una vegada i una altra, a fer-nos veure que la gastronomia és un dels factors més importants a l'hora de viatjar, "El visitant ha de desdejunar, dinar, sopar... tots els dies" i a més afegia "D'un viatge sempre recordaràs les sensacions que hàges experimentat, els sabors, les aromes i colors"

Raó no li faltava al meu professor, perquè si ens parem a pensar, segurament hi ha moltes sensacions que ens recorden un moment de la nostra infància o un lloc al qual has viatjat. Fins i tot, a risc de parer un golut, he de reconéixer que alguns dels meus records més entranyables d'infància passen de moment en el que per Nadal anàvem al forn a comprar els rollets d´anis, els pastissets de moniato i altres dolços d'aqueixes festes... i ara que es poden escoltar nadales quasi des de novembre són aquests sabors els que em tornen al paladar i em traslladen a aquell forn tradicional.

Així que, crec que no seria massa exagerat dir que, mentre descobreixes els racons i productes gastronòmics tradicionals de la Costanera, és molt possible que estigues fent alguna cosa més a viatjar i menjar, perquè sense adonar-te part d'aqueixes aromes, sabors i experiències que has viscut ací formaran part de tu i dels teus records.

És bonic pensar que després d'haver-nos visitat, dins d'algun temps, et torne a la memòria algun dels paisatges que vas gaudir, que et torne a la boca l´anisat d'uns dolços tradicionals i les persones amb els quals els vas compartir; jo almenys espere que així siga. T'atreveixes a tastar la Costera?

La terra i el paisatge fet aliment.

La Costera ha sigut llar de llauradors i ramaders des de fa incomptables generacions. Homes, dones i famílies que treballaven la terra i aprofitaven allò que els podia oferir el seu entorn per nodrir-se i també per gaudir de sabors, olors i textures. Gent que va iniciar una llarga tradició que ens permet convertir el paisatge en aliment i en un plaer sensorial. La nostra és una comarca de paisatges variats -com va cantar Raimon, som d'on comença l'horta i acaba el secà- i per tant a les nostres taules els plaers es multiplicaran en arribar productes variats que transformarem de mil maneres.

La Costera té un cor de regadiu al voltant de l'horta de Xàtiva i els pobles de la Costera de Ranes. Les aigües del Riu dels Sants, de Bellús i de moltes altres fonts reguen hortalisses i verdures, cítrics i fruiters... però entre ells destaca una especialitat local, l'all tendre. No de bades, al cas de Xàtiva ja es gaudeix d'una marca de qualitat local. Però no és l'únic producte de l'horta que té reconeguda la seua excepcionalitat... com diu la vella dita "de Xàtiva les tomaques, de Canals els pimentons, de Montesa les xiques boniques..."

Som també una comarca de secà i d'un dels secans que més alegries dona als que gaudeixen d'una bona taula. Els olis de les nostres serres són de reconeguda qualitat i els vins del ponent de la nostra comarca han fet que paratges de la Costera com les Alcusses o els Alforins siguen reconeguts per qualsevol enòleg o enòfil. Figueres, cirerers, pruners, ametllers i camps de blat a les nostres muntanyes i altiplans completen el dibuix d'un paisatge mediterrani i mil·lenari que permet satisfer a qualsevol gourmet. Les prunes de fresa són una especialitat local que es mereix una menció i fer un bon tast quan estan en plena temporada allà pels inicis de l'estiu.

Som també una comarca ramadera, de pastures que ens regalaven carn i formatges, d'animals criats a la llar per proporcionar carn fresca i embotits i també del ramat de flors, les abelles que produeixen mel a camps i serres.

Pruna de fresa

Secà de les Alcusses

Vinya als Alforins (la Font de la Figuera)

Partidor reial del Sants (l'Alcúdia de Crespins)

L'all tendre.

Les hortes de la Costera han sigut molt reconegudes al llarg de la història. No de bades el propi Jaume I al llibre dels fets va deixar dit allò de "*Anc no vim Xátiva, e volem-la veer. E anam lla, a aquell coll agut qui és part del castell, e veem la pus bella horta que anc havíem vista en vila ni en castell, e que hi havia més de dues-centes algorfes per l'horta, les pus belles que hom pogués trobar, e les alqueries entorn de l'horta, moltes e espesses, e veem encara lo Castell, tan noble e tan bell, e tan bella horta, e haguem-ne gran goig e gran alegre en nostre cor...*" I d'aquestes hortes hem tingut sempre productes singulars d'entre els que destaca l'all tendre, una especialitat local que a hores d'ara es comercialitza principalment des de Xàtiva però es produeix per tota la comarca des de Genovés i Barxeta fins Vallada. El fet que es comercialitze principalment des de la capital comarca ha ocasionat que la marca sota la que es venen els nostres alls siga la de "All tendre de Xàtiva".

L'origen del conreu de l'all tendre a la zona és desconegut i tampoc es sap molt de com es cuinava en temps antics. Era un menjar popular i, per tant, no solia figurar als receptaris de les grans cuines que ens han arribat. En canvi, sí que està ben documentat el costum de sopar coraella o coraeta -cors i altres vísceres- amb alls tendres la nit de nadal a moltes llars de la comarca.

Siga en truita, embolicats amb ou, barrejats amb pebrassos -nom local dels esclata-sangs-, incorporats a diversos arrossos o forman part de guarnicions els alls tendres figuren a les cartes de molts bars i restaurants de la nostra comarca, tant dels més tradicionals com d'aquells que han fet de la innovació la seua insígnia.

ASSOCIACIÓ DE PRODUCTORS
alls tendres
XÀTIVA
D'ALLS TENDRES DE XÀTIVA

Formatges.

Les serralades i secans de la Costera -i també les hortes en guaret- van ser la pastura tradicional de cabres i ovelles que abastien de carn i llet els mercats locals. Com ja hem dit al cas de la carn la conservació d'aquests productes per poder diferir el seu consum era tot un problema en la societat tradicional. Al cas del ramat oví i cabrum, la carn era considerada un producte de luxe que s'enviava majoritàriament a les ciutats o era consumida en dies molt assenyalats, així que no era una carn que es conservara sinó que es sacrificava l'animal que era venut o consumit ràpidament. Però aquests animals també donaven una collita de llet que calia conservar i en aquest cas la resposta era l'elaboració de productes lactis entre els que destacava el formatge.

Antigament aquests formatges s'elaboraven a moltes llars de pràcticament tots els pobles de la Costera, però a hores d'ara es conserva únicament producció comercial en Barxeta i la Llosa de Ranes. Tot i que s'hi elaboren de diversos tipus l'especialitat de la comarca i que ha obtingut diversos reconeixements i premis són els formatges blanquets o de tovalló. Formatges frescs de llet de cabra, ovella i -de vegades- vaca. Un producte que tant en personalitat com en qualitat es troba molt lluny dels formatges frescs d'origen industrial i forà.

Aquests formatges es poden consumir directament, però també formen part de plats més elaborats. Molt a sovint es consumeixen a la planxa amb acompanyament de diverses salses, tomaques, anxoves, etc..- o incorporats a entrepans que inclouen pimentons torrats, anxoves, tomaca refregada o altres ingredients.

Carns, embotits i altres especialitats.

En temps passats, quan la carn era cara d'aconseguir i més la de pastura com l'oví i el cabrum, les llars sobrevivien gràcies al consum d'animals de cria domèstica com els pollastres i els conills i, sobre tot, el porc. Dels dos primers poc es pot dir que no s'haja dit ja i són la base de la recepta canònica del més internacional dels nostres plats: La Paella. Del darrer caldrà afegir que els porcs que es mataven a les llars -com bé va dir el doctor Marañón- havien salvat més vides que la penicil·lina. Però el porc a l'hora que una solució suposava també un problema. Era un animal de creixement molt ràpid que es podia alimentar amb les restes de menjar de la llar i vegetals i que produïa una gran quantitat de carn. Tanta que no es podia menjar en uns pocs dies i que s'havia de conservar en un món sense refrigeradors ni congeladors. Així es van haver d'inventar els embotits, les orses i les carns salades que permetien guardar aquesta carn durant llargues temporades i consumir-les a un ritme normal.

A la Costera podem gaudir de llonganisses, botifarres i botifarró -amb sang i ceba-, de xoriços i dels blanquets. Aquests darrers menys coneguts a altres terres. s'elaboren principalment amb magre entremesclat de porc i carn del cap de l'animal, a més d'ou, pinyons i espècies. Es un embotit cuit que s'emboteix en budell natural i es cou en caldera, per la qual cosa es pot consumir tal com ho comprem, però un dels seus principals usos és en els putxeros, emprant-se sovint també en els arrossos o torrats.

Altra especialitat de les carnisseries de la Costera són les pilotes de carn, que s'empren al putxero -aquestes solen ser més grans- o als arrossos i junt a elles les coquetes o pilotes de randa. Aquestes es coneixen a altres comarques valencianes com figatells i són tota una llepolia càrnica que els darrers anys estan despertant un gran interès entre els gastrònoms i aficionats. Les coquetes de randa consisteixen a una barreja de magre picat de porc amb el fetge de l'animal embolicada en randa o mantellina, una fina capa de greix que embolica els budells dels animals.

Aquestes especialitats -i moltes altres com sobrassades/mallorquines- les podreu trobar a les nostres carnisseries tradicionals a pràcticament tots els pobles de la comarca.

Esmorzem?

L'esmorzar valencià és una tradició ben nostra que cada vegada s'exporta a més terres per tot arreu. A la Costera la tradició és ben antiga i d'origen popular atès que l'esmorzar és la menjada que la gent treballadora feia a mig matí per recuperar forces. Amb el pas del temps aquesta parada tècnica es va convertir també en un una parada d'esplai i va passar a celebrar-se de forma festiva i en bona companyia.

Algunes persones majors encara recorden que els entrepans no eren una cosa comuna a la Costera. La gent solia portar-se el menjar en carmanyoles però poc a poc el costum de posar una ració de menjar entre dues peces de pa es va imposar i a hores d'ara és l'esmorzar dominant a la comarca. Pràcticament tots els bars i restaurants de la comarca disposen d'una ampla carta d'entrepans que inclou des dels embotits locals fins a les truites amb els productes de la temporada o la universal truita de creïlles passant per carns i peixos amb i sense guarnició. Algunes especialitats locals que es poden destacar són els bocates que inclouen el formatge blanquet -molt a sovint a la planxa-, l'esgarraet -pimentons i altres verdures al forn amb abadejo-, l'all tendre com a guarnició de carns de vedella o cavall -i en truita!- i tot no ser una comarca marítima els entrepans de sèpia o de calamars -a la planxa o a la romana- que es serveixen a molts llocs. Hi ha també entrepans més moderns o experimentals que juguen amb nous ingredients com ara el que combina formatge, fuet i confitura de tomaca que es pot degustar a un establiment de Montesa.

Els esmorzars també poden ser de plat, tot i que no és el costum més estès per la zona, incloent-hi esmorzars i carns a la brasa, ous fregits i peixos com els capellans.

Les coques del dia dels parells.

El dia dels parells és el tercer de les festes de Sant Antoni de Canals i la tradició ordena que les quadrilles d'amics esmorzen juntes tenint com a plat principal coques amb embotit i cansalada.

L'Esmorzar de fira.

La fira de Xàtiva és un esdeveniment comercial i festiu que es celebra des de 1250. Un dels costums més arrelats és esmorzar amb amics i familiars el tradicional esmorzar de fira o firero que és un plat amb ous fregits, sardines de bota i pimentons fregits.

Un bon plat d'arròs.

L'arròs és un dels trets fonamentals de la cuina tradicional de la Costera, no podia ser d'altra manera a unes terres històricament valencianes i productores d'arròs en altres temps. Al cas de la Costera la paella té un gran protagonisme però la reina dels arrossos de la Costera és la Cassola el nom local de l'arròs al forn i que és plat principal de molts dies festius. Aquesta s'elabora principalment amb caldo i cigrons de putxero als que s'afegeixen cigrons, botifarra, alls, costelles, pilotes, tanda, creïlles i tomaca. Una variant d'aquesta cassola és l'arròs rossejat que es fa amb les restes d'un putxero que trossejades bullen junt a l'arròs.

La principal variant local de la paella és la tradicional de l'horta amb conill i pollastre però amb l'afegit de pimentó i pilotes de carn que no es solen incloure a altres comarques. Junt a aquesta paella canònica moltes altres de temporada per exemple, amb floricol i abadejo, costelles i alls tendres, carxofes i faves que permetien aprofitar allò del que es disposava a cada moment.

Altres receptes d'arròs ben estes per la Costera són l'arròs amb fesols i naps, l'arròs caldós i l'arròs amb banderetes, un arròs caldós amb llegums, creïlles i verdures.

Al moment de redactar aquestes línies es pot dir que tant a Xàtiva, com Canals, Montesa i el Genovés es poden trobar establiments que es defineixen com arrosseries i on podreu tastar molts d'aquests plats. Al cas del Genovés destaca per les seues *casssoles. d'arròs al forn*.

Putxeros i altres delícies d'olla i cullera.

El putxero era l'element principal del menjar tradicional de la nostra comarca. Elaborat amb cigrons, creïlles, altres vegetals i carns -embotit, porc, gallina, vedella..- era un plat contundent que a més a més permetia aprofitar el seu caldo i altres restes per fer sopes, arrossos, canelons, croquetes.. D'aquesta manera les dones podien disminuir un poc l'enorme càrrega de treball que patien a les societats tradicionals aprofitant el putxero com a ingredient per altres plats.

Els gaspatxos també tenen un lloc a la gastronomia comarcal. La base és un guisat de carn d'au i conill al que se li afegeixen les tortes de pa àzim trossejades. Algunes variants locals inclouen pilotes de carn i -en temporada- se li poden afegir pebrassos -nom local dels esclata-sangs. A altres contrades valencianes el gaspatxo es serveix amb un caldo abundós -creant un plat de cullera- però ací es presenten al consumidor en la seua variant més seca.

Altre plat contundent i d'interior i que és una especialitat de la Font de la Figuera i Moixent és la gatxamiga que es cuina afegint farina i aigua a oli al que s'ha sofregit carn que molt a sovint es serveix junt a la pròpia gatxamiga.

Gatxamiga

Gaspatxos

El més dolç dels viatges i altres fills del forn.

La rebosteria de la Costera es fonamenta en els productes propis de la terra com la farina, els ous, la mel, l'oli i fruits i tubercles com la carabassa, el moniato o la cidra amb la que es fa el cabell d'àngel. El receptari que trobem ara és el fruit d'una tradició mil·lenària transmesa a les nostres llars i recull influències de totes les cultures que han viscut per aquestes terres: romans, jueus, andalusins, repobladors cristians... Molt a sovint les receptes es lligaven a una època concreta de l'any. Per exemple, les fogasses eren pròpies de l'època de Tots Sants, el torró de gat de les Catalinetes -25 de novembre- o les pastes de Nadal i Sant Antoni pròpies de les festivitats de desembre i gener. L'almoixàvena o monjàvena era pròpia dels dijous d'hivern i la mona de la Pàsqua. A hores d'ara la majoria d'aquests dolços es poden trobar al llarg de l'any

L'arnadí és un dels dolços més singulars de la Costera, una confitura amb carabassa i/o moniato, sucre, canyella i ametlles que es remata al forn. Probablement siga d'origen andalusí o sefardí tot i que a substitució de la mel per sucre o la incorporació del moniato ens mostren a les clares que ha evolucionat al llarg dels segles.

L'almoixàvena o monjàvena -també dità monxàvena- és altra especialitat pròpia de la comarca. Es fa amb una massa de farina de blat escaldada amb ous, sucre, canyella i sagí. El seu origen està en disputa. Alguns la volen fer andalusina, altres diuen que el sagí invalida aquesta hipòtesi. El que sí que és segur és que és molt semblant a la pasta choux creada a França al segle XVI i de la que es diferència únicament en la substitució de la mantega per sagí i que a Múrcia, algunes zones de Castella i Aragó s'elabora un dolç molt paregut conegut com Almojábanas. Mentre s'aclareix el misteri del seu origen podem anar gaudint d'unes quantes racions d'aquest dolç que es pot trobar a la majoria dels nostres forns.

La Coca de Llanda és el bescuit tradicional de la Costera i té com a principals ingredients farina, sucre, ous i oli als que se'ls poden afegir també altres com canyella, llima o llet. La Fogassa és pròpia de la festivitat de Tots Sants i és una massa fermentada com la de la Mona a la que se li afegeixen panses, nous i ametlles, una variant d'aquest dolç incorpora carabassa a la massa tenint la seua molla un color taronja molt vistós.

Pastes d'hivern

Les festes d'hivern tenen com a dolços principals les pastes entre les que destaquen els sequillos, rotllets d'anís, pastissets de moniato, rosegons -coneguts a altres zones com carquinyols-, coquetes de sagí, cocolets, mantecaos entre d'altres. En la Font de la figuera són molt típics els rotllets de flora, els rotllets de most i els rollets d'aiguardent.

El torró és altra de les especialitats comarcals. Algunes confiteries encara els elaboren i en algunes llars encara podem trobar receptes menys conegudes com el torró de gat -ametlles caramel·litzades entre fulles de neula- o el torró de cacau.

Els forns de la Costera també produeixen altres especialitats més enllà del dolç. Les rosquilletes són omnipresents i junt a elles les coques salades que poden ser de diversos tipus. D'una banda trobem coques de tomaca i pimentó, de botifarra amb ceba o de verdures. Junt a elles altres més contundents que incorporen embotit, cansalada o sardines de bota i que són les protagonistes d'alguns esmorzars festius. Altra recepta contundent són els pepitos típics de la Pàsqua, panets farcits amb tonyina, pimentó torrat, ou dur, pinyols i-de vegades- tomaca arremullats en llet i ou que són posteriorment fregits.

Arnadí

Almoixàvena

Sequillos

Turisme La Costera

Tresors de l'interior

LA COSTERA - CANAL
mancomunitat de municipis

GENERALITAT VALENCIANA

TURISME COMUNITAT VALENCIANA

VALÈNCIA TURISME

PLA DE DINAMITZACIÓ I GOVERNANÇA TURÍSTICA DE LA MANCOMUNITAT DE LA COSTERA-CANAL

@turismelacostera @turismecostera @turismelacostera

www. turismelacostera.com