



ALICANTE EN LA MESA

Guía de los alimentos de nuestra tierra



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE

003	1.- Aceite de oliua	
012	2.- Aceituna	
020	3.- Arroz Bomba	
026	4.- Bebidas Espirituosas	
036	5.- Cereza	068 9.- Gamba Blanca de Santa Pola
044	6.- Chocolate	076 10.- Gamba Roja de Dénia
052	7.- Dátiles	084 11.- Granada
060	8.- Embutidos de Alicante	092 12.- Helado
		100 13.- Especias
		110 14.- Langostino
		118 15.- Miel
		126 16.- Níspero
		134 17.- Ñora
		142 18.- Pasas de Denia
		150 19.- Peix de llotxa
		162 20.- Turrón
		170 21.- Uua de Alicante
		178 22.-Vinos de Alicante
		184 Bibliografía

índice

004



aceite de oliva





ACEITE DE OLIVA

1 ¿Dónde se produce?

El aceite de oliva se produce en la comarca de la Marina Alta, en los municipios de Castell de Castells, Parcent, Vall d'Alcalà, Alcalalí y la Vall de Gallinera; en la comarca de la Marina Baixa, en los municipios de Tárben, Beniardá, Benillub y Benifato; en la comarca de El Comtat, en los municipios de Agres, Beniarrés, Benilloba, Gaianes, Gorga y Alfafara; en la comarca del Alt Vinalopó, en los municipios de Beneixama, Biar, Cañada, Villena y Campo de Mirra; y en la comarca de l'Alcoia, en los municipios de Benifallim y Castalla.

2 ¿De dónde viene?

Es difícil determinar dónde apareció el olivo pero se cree que fue a orillas del Mediterráneo, entre Siria y Grecia. Su cultivo se inició en estas costas hace más de 6.000 años. Su cultivo estaba potenciado en Grecia y era considerado muy importante, hasta el punto de que este árbol era el símbolo de la ciudad de Atenas. Asimismo el aceite era un producto muy apreciado por los griegos, de forma que estaba muy presente en su gastronomía. Griegos y fenicios llevaron el olivo

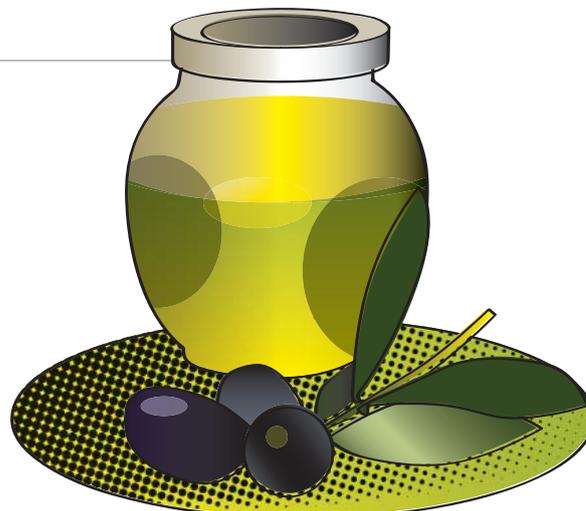
y el aceite de oliva -las técnicas de extracción del aceite de oliva llevaban perfeccionándose 3.000 años- por todo el Mediterráneo. El olivo llegó a España con los fenicios hacia el año 1.050 a. C. Pero fueron los romanos los que llenaron la Península Ibérica de olivos, convirtiéndola en uno de los principales exportadores de aceite de oliva. Su importancia fue tal que el emperador Adriano acuñó monedas con un ramo de olivo y la leyenda "Hispania".

Con la llegada de los árabes se introdujeron nuevas variedades, sobre todo en el sur de la Península Ibérica, y nuevos vocablos como aceituna, aceite o acebuche.

Con el descubrimiento de América, en 1492, y su posterior colonización por parte de la Corona Hispánica, los conquistadores y los misioneros contribuyeron a que el olivo llegara allende los mares, principalmente a Perú, Chile, Argentina y México. A pesar de que hoy en día se puede encontrar en todo el mundo, es la zona mediterránea donde se centra la mayor parte de producción dentro de este marco, y España es el país con más olivos y mayor producción de aceite de oliva del mundo.

3 ¿Qué cualidades tiene?

- Disminuye el riesgo de infarto, especialmente el de miocardio.
- Su consumo minimiza la sensación de acidez gástrica.
- Favorece y promueve el crecimiento óseo de nuestro cuerpo y contribuye a un óptimo proceso de mineralización del esqueleto.
- Estimula la funcionalidad del proceso de secreción de bilis.
- Tomarla regularmente favorece la absorción de la flora intestinal.
- Es uno de los alimentos naturales más convenientes en el propósito de contribuir a la prevención de los efectos deteriorantes de la edad. Especialmente, ese factor se pone de manifiesto a nivel de las funciones cerebrales y de envejecimiento de los tejidos y de los órganos en general.
- Ayuda a eliminar cálculos vesiculares, tomando todos los días en ayunas una cucharada de aceite de oliva virgen a la que se suman algunas gotas de zumo de limón.





ACEITE DE OLIVA

- Sirve para paliar el dolor producido por la ciática.
- Mejora la circulación sanguínea, previniendo la formación de coágulos en el sistema circulatorio.
- Alivia el estreñimiento.
- Ayuda al organismo en los procesos de absorción de calcio y mineralización.
- Ayuda a dejar de fumar tomando unas gotas de aceite de olivo en ayunas, lo que minimiza los efectos de la nicotina en el organismo.
- Su consumo habitual en la dieta evita en un 12- 24% el riesgo de padecer cáncer, en especial de mama y colon.
- Es un remedio natural para las úlceras.
- En pediatría, es la grasa adecuada para la alimentación infantil. Previene la diabetes.
- Es excelente para mantener una piel joven y saludable.
- Rico en vitaminas A, D, E, F y K.
- Aumenta las defensas del organismo.
- Cosméticos naturales, como champús, cremas de mano, jabones, aceites de masajes o cremas antiarrugas son, entre otros, los muchos de los usos que los laboratorios de cosmética dan al aceite de oliva virgen extra.
- Cura heridas, llagas o cualquier otra afección de la piel, mezclándolo con vino negro y miel.
- Aplicando aceite de oliva en las uñas, sumergiéndolas 5 minutos al día, las mantiene fuertes y saludables.
- Los masajes con aceite de oliva activan la circulación y ayudan a descansar los pies.
- Realizar friegas con aceite en las encías de los niños pequeños, cuando les están saliendo los dientes, les alivia el dolor.
- El zumo de limón mezclado con aceite de oliva ayuda a prevenir las estrías en el embarazo.
- Reblandece los tapones de cera en los oídos y ayuda a su extracción.

Para ello, pondremos unas gotas de aceite de oliva en el interior del oído y lo taparemos con algodón. Después, extraeremos el tapón y luego desinfectaremos el oído con jugo de perejil o cebolla.

4 ¿Qué debo saber?

Época: las olivas están maduras y listas para recolectarse en noviembre.

• Características:

Vista: se valoran como buenos o normales los aceites de oliva que presentan un aspecto limpio de filtrado y de decantación, velado y velado opalescente. Se consideran aceites defectuosos los que presentan un aspecto turbio, sucio u oscuro. La gama de colores normales que puede adoptar un aceite de oliva abarca las tonalidades desde el amarillo verdoso, pasando por el verdoso, hasta llegar al verde intenso. Se consideran defectuosos aquellos aceites que presentan colores atípicos y poco corrientes como los rojizos, blanquecinos, parduscos y oscuros. Los aceites de oliva con reflejos de color verdoso oscuro son característicos de aquellos realizados con aceitunas

ACEITE DE OLIVA

que aún no han completado su periodo de maduración, mientras que los aceites de oliva con los destellos amarillos-dorados corresponden a aceites de oliva dulces, obtenidos de aceitunas de cosecha tardía.

Olfato: un aceite de oliva de calidad se distingue por su aroma agradable. Se consideran sensaciones agradables los aromas de fruta madura, fruta de aceituna, manzana, hojas o hierba verde. Se consideran sensaciones desagradables el aroma avinagrado, avinado, agrio, alpechín, de humedad, metálico y rancio.

Gusto: las sensaciones del aceite en boca se valoran según la intensidad, el sabor y la calidad del mismo. Se considera un sabor bueno del aceite el afrutado, limpio, fresco, de frutas, amargo (justo, agradable), sano, dulce, almendrado, piñonado y vegetal. Se considera aceite de oliva defectuoso el de gusto amargo intenso, picante, intenso de hojas secas, avinado, agrio/uinagre ácido, capacho cuerdas, recalentado, aceitunas heladas, mohos o humedad metálico madera, gusano, podrido y rancio.

- **Variedades:**

Aceite de oliva virgen: no ha sido sometido a tratamientos de refinado ni contiene aditivos ni conservantes. Es aquel aceite obtenido exclusivamente por procedimientos mecánicos o por otros medios físicos en condiciones (especialmente térmicas) que no produzcan la alteración del aceite y que no haya tenido más tratamiento que el lavado, la decantación, la centrifugación y el filtrado. Es un producto natural que conserva el sabor, los aromas y las vitaminas de la fruta. A su vez se divide en:

Aceite de oliva virgen extra: el aceite de oliva virgen extra es aceite de oliva puro, auténtico zumo de aceituna. Su acidez no debe ser superior a 0,8 grados.

Aceite de oliva virgen: acidez no superior a 2 grados.

Aceite de oliva lampante: acidez superior a 2 grados.

Aceite de oliva refinado: es el obtenido por refinación de aceites de oliva vírgenes y con acidez no superior a 0,3 grados, mediante técnicas de refinado que no producen alteración en la estructura glicéridica inicial.

Aceite de oliva: mezcla de aceites de oliva vírgenes distintos al lampante

y de oliva refinado, con acidez no superior a 1 grado.

Aceite de orujo de oliva crudo: es el obtenido por medio de disolventes a partir de orujo, un subproducto de la aceituna, con exclusión de los aceites obtenidos por procedimientos de reesterificación y toda mezcla de aceites de otras naturalezas.

Aceite de orujo de oliva refinado: es el obtenido por refinación de este aceite de orujo crudo y con acidez no superior a 0,3 grados.

Aceite de orujo de oliva: mezcla de aceite de orujo refinado y de aceites de oliva vírgenes distintos al lampante, su acidez no puede ser superior a 1 grado.

- **Curiosidades:**

En las civilizaciones de la Antigüedad el oliuó llegó a ser un árbol tan importante que de su madera se hacían los cetros de los reyes, con sus hojas y ramas se coronaban a los hombres sobresalientes y su zumo se utilizaba, además de para la alimentación, para el cuidado y embellecimiento del cuerpo, para la medicina, el alumbrado o para la unción de reyes y sacerdotes. Fue tal la

simbiosis entre el árbol y los hombres a los que alimentaba, que llegaron a elevarlo al rango de árbol sagrado.

En el s. XVI, aparece un bálsamo hecho a partir de aceite al que se le atribuirán importantes propiedades medicinales. Es el aceite de Aparicio, llamado así por ser su inventor Aparicio Zurita, y que alcanzaba un importante precio en el mercado.

Aceite es una palabra que originariamente designaba sólo al aceite de oliva. Procedía de la unión de un mote árabe y uno arameo que significan, literalmente, "el jugo de la oliva".

El código de Hammurabi que se remonta al año 2.500 a.C. ya habla del aceite de oliva, con la intención de regular su comercio.

En la Grecia clásica, el transporte del aceite de oliva era asegurado por una flota de "barcos aceiteros". Una buena fritura en aceite de oliva virgen no resulta pesada ni agresiva para el estómago, sino que hace que la digestión sea correcta.

• **Modo de empleo:**

El aceite de oliva virgen puede emplearse en la gastronomía

de diferentes maneras: como condimento, en salsas, en rehogados, en asados, en frituras...

Con respecto a este último medio de cocinar los alimentos con aceite, tradicionalmente los fritos se asociaban a tipos de aceites vegetales como el de girasol, mientras que el aceite de oliva virgen se reservaba para su consumo en crudo. Sin embargo, en la actualidad el uso del aceite de oliva virgen extra en el cocinado de fritos es cada vez más habitual, ya que la población opta por una alimentación sana. Cuando el aceite de oliva virgen es sometido a altas temperaturas (160 – 200 °C) mantiene todas sus propiedades dietéticas y nutritivas. También, al ser empleado en las frituras a altas temperaturas se coagula, es decir, forma una capa alrededor del alimento que impide que el aceite penetre dentro del mismo. Gracias a esta "corteza", el comestible conserva mejor sus nutrientes. El alimento adopta una textura dorada y crujiente y, a su vez, mantiene sus propiedades y reduce su cantidad de grasa al quedar menos impregnado de aceite.

Además, el aceite de oliva virgen es más aromático y gustoso que el resto de aceites vegetales.

4 Marcas de calidad

El aceite de oliva producido en la provincia de Alicante se encuentra amparado bajo la marca de calidad Olis d'Alacant.

5 Contacto

Sociedad Cooperativa Agrícola Provincial "Montañas de Alicante" (S.O.C.A.P.M.A.).

Dirección: carretera Muro a Denia s/n. 03830, Muro de Alcoy (Alicante).

• Teléfonos: 965 531 595 / 966 516 419/ 652 933 726.

• Fax: 965 532 244.

Asociación Española de Municipios del Olivo (AEMO).

Dirección: Plaza de Colón, 15. 14.071. Córdoba.

• Teléfono: 957 325 313.

• Fax: 957 325 308.

• Email: secretaria@aemo.es





aceituna



El fruto es una drupa comestible, de tamaño variable, con una sola semilla, hueso o carozo en su interior. Cuando madura pasa del color verde al vinoso. La que encontramos en la provincia de Alicante es la llamada blanqueta. Es una aceituna verde. El aceite que de ella se obtiene es afrutado y de intensidades ligeras, amargas y picantes, fresco y ligeramente dulce.





ACEITUNA

1 ¿Dónde se produce?

El aceite de oliva se produce en la comarca de la Marina Alta, en los municipios de Castell de Castells, Parcent, Vall d'Alcalà, Alcalalí y la Vall de Gallinera; en la Comarca de la Marina Baixa, en los municipios de Tárkena, Beniardá, Benillub y Benifato; en la Comarca de El Comtat, en los municipios de Agres, Beniarrés, Benilloba, Gaianes, Gorga y Alfafara; en la Comarca del Alt Vinalopó, en los municipios de Beneixama, Biar, Cañada, Villena y Campo de Mirra; y en la Comarca de l'Alcoia, en los municipios de Benifallim y Castalla.

Además en el municipio de Alcoy, en la Comarca de l'Alcoia se elaboran las olivas rellenas.

2 ¿De dónde viene?

Es difícil determinar dónde apareció el olivo pero se cree que apareció a orillas del Mediterráneo, entre Siria y Grecia. Su cultivo se inició en estas costas hace más de 6000 años. Su cultivo estaba potenciado en Grecia y era considerado muy importante, hasta el punto de que este árbol era el símbolo de la ciudad de Atenas. Griegos y fenicios llevaron el olivo por

todo el Mediterráneo. El olivo llegó a España con los fenicios hacia el año 1050 a. C.. Pero fueron los romanos los que llenaron la Península Ibérica de olivos, convirtiéndola en uno de los principales exportadores de su aceite. Su importancia fue tal que el emperador Adriano acuñó monedas con un ramo de olivo y la leyenda: Hispania.

Con la llegada de los árabes se introdujeron nuevas variedades, sobre todo en el sur de la Península Ibérica y nuevos vocablos como aceituna, aceite o acebuche.

Con el descubrimiento de América el 1492 y su posterior colonización por parte de la Corona Hispánica, los conquistadores y los misioneros contribuyeron a que el olivo llegara allende de los mares, principalmente en Perú, Chile, Argentina y México. A pesar de que hoy en día se puede encontrar en todo el mundo, es la zona Mediterránea donde se centra la mayor parte de producción y España es el país con más olivos.

3 ¿Qué cualidades tiene?

- La oliva tiene bastante fibra, pocos hidratos de carbono y proteínas, 74% de agua, y bastantes calorías.

- Contiene vitamina B y provitamina A y E, sodio, calcio, potasio, magnesio, hierro, fósforo, yodo.

- Es un alimento diurético, por lo que ayuda a prevenir los problemas de retención de líquidos.

- Su gran poder laxante evita problemas de tránsito intestinal y combate el estreñimiento.

- Su consumo es bueno para aliviar las hemorroides.

- Ayuda a controlar el colesterol.

- Su consumo ayuda a mantener en buen estado la vista, el cabello, la piel y las mucosas.

- Favorece y promueve el crecimiento óseo de nuestro cuerpo y contribuye a un óptimo proceso de mineralización del esqueleto.

- Su consumo ayuda a eliminar cálculos biliares.

- Su consumo habitual en la dieta evita en un 12- 24% el riesgo de padecer cáncer, en especial de mama y colon.

- Previene la diabetes.





ACEITUNA

- Desinflama el hígado.
- Comer aceitunas como entrantes en las comidas produce una estimulación del aparato digestivo.

4 ¿Qué debo saber?

- **Época:** entre septiembre y octubre las olivas aún estarán verdes, pero ya listas para consumir en mesa.
- **Características:** las aceitunas de mesa pueden recogerse tanto verdes como maduras. Deben tener un buen tamaño, equilibrio entre la pulpa y el hueso y un sabor de calidad. Su color puede ser: verde (firmes, resistentes y sanas), negras (puede ser negro rojizo, violáceo, verdoso o castaño oscuro) o de color cambiante (rosado o castaño).
- **Varietades:** la Norma de Calidad emitida por el Consejo Oleícola Internacional (1980) clasifica las aceitunas de mesa de la siguiente manera:
 - **Verdes:** son las aceitunas de frutos recogidos durante el ciclo de maduración, antes del invierno y cuando han alcanzado un tamaño normal. Estas aceitunas serán firmes, sanas y resistentes a una suave presión entre los dedos y no tendrán

otras manchas distintas de las de su pigmentación natural. La coloración del fruto podrá variar del verde al amarillo paja.

De color cambiante: obtenidas de frutos con color rosado, rosa vinoso o castaño, recogidos antes de su completa madurez, sometidos o no a tratamientos alcalinos y listas para su consumo.

Negras: obtenidas de frutos recogidos en plena madurez o poco antes de ella, pudiendo presentar, según zona de producción y época de la recogida, color negro rojizo, negro violáceo, violeta oscuro, negro verdoso o castaño oscuro.

Ennegrecidas por oxidación: son las obtenidas de frutos que no estando totalmente maduros han sido oscurecidos mediante oxidación y han perdido el amargor mediante tratamiento con lejía alcalina, debiendo ser envasadas en salmuera y preservadas mediante esterilización con calor.

- **Curiosidades:** San Francisco de Asís es el patrón de los olivares.

La primera referencia escrita sobre esta planta se encuentra recogida

en el libro del Génesis. Se conocen referencias, en el siglo I de nuestra era, que nos indican su consumo como aceituna de mesa.

• Modo de empleo:

Si las queremos crudas, una vez recogidas, cuando aún no están maduras, se deben machacar y meter en un baño con agua que debe cambiarse diariamente durante unos 10 días. Después se ponen en salmuera.

Otro procedimiento para tratar las aceitunas, está vez si ya están maduras, es encurtirlas. Esto se realiza mediante un procedimiento que consiste en someterlas a un baño de sosa cáustica que le extrae la acidez. Después se deben conservar en salmuera.

No deben consumir olivas los que padezcan de hipertensión, problemas cardiovasculares y degenerativos, insuficiencia cardíaca.

También podemos tomar las llamadas aceitunas partidas, obtenidas de frutos enteros, frescos o previamente tratados con salmuera, sometidos a un procesamiento destinado a abrir la pulpa sin fracturar el hueso, que permanece

ACEITUNA

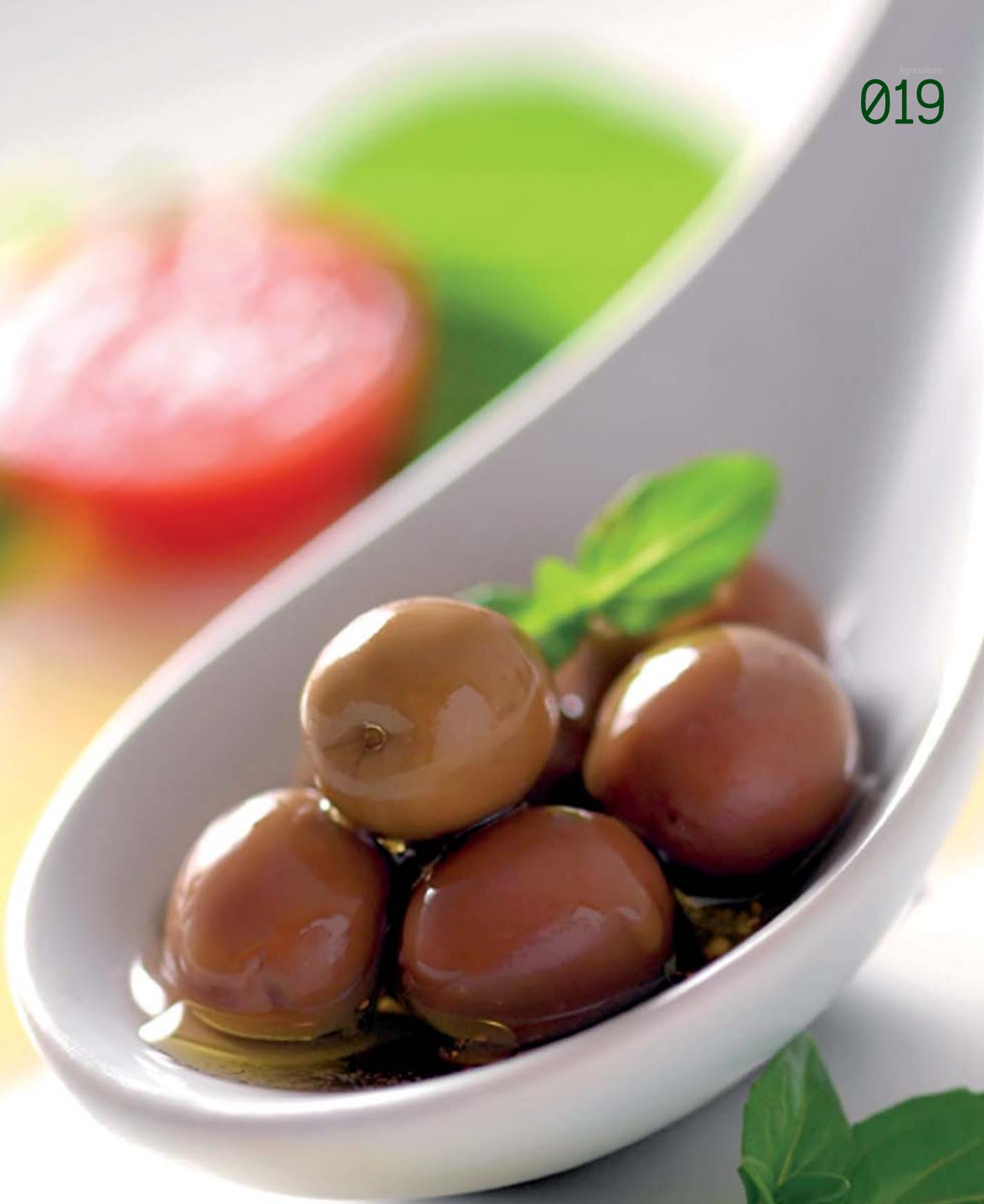
entero en el fruto.

Otra forma de consumirlas es rellenas. Las aceitunas se suelen rellenar de anchoa (generalmente de anchoa de lata) y/o pimiento. Se suelen servir en España como una simple tapa en un plato (en ciertas ocasiones se sirve también como unas banderillas), o como decoración de cócteles. Se elaboran de forma tradicional, empleando las aceitunas verdes, por regla general, utilizando un descorazonador manual para sacar el hueso de su interior, y posteriormente embutiendo con el relleno.

5 Contacto

Asociación Española de Municipios del Olivo (AEMO).
Dirección: Plaza de Colón, 15. 14.071,
Córdoba.

- Teléfono: 957 325 313.
- Fax: 957 325 308.
- Email: secretaria@aemo.es





arroz bomba







ARROZ BOMBA

1 ¿Dónde se produce?

Este producto se produce en el municipio de Pego, en la comarca de la Marina Alta.

2 ¿De dónde viene?

Se cree que el cultivo del arroz se inició hace más de 6.500 años, desarrollándose paralelamente en varios países: los primeros cultivos aparecen en la China 5.000 años antes de nuestra era, así como en Tailandia hacia el 4.500 a.C., para aparecer luego en Camboya, Vietnam y al sur de la India. De ahí, las especies derivadas se extendieron hacia otros países asiáticos: Corea, Japón, Myanmar, Pakistán, Sri Lanka, Filipinas e Indonesia.

Hacia el año 800 a.C. el arroz asiático se aclimató en el cercano Oriente y en Europa meridional. Los musulmanes lo introdujeron en España en el momento de la conquista de este país alrededor del año 700 de nuestra era. Más tarde, se propagó a Italia a partir de mediados del siglo XV, a Francia y, tras la época de los grandes descubrimientos, se implantó en todos los continentes. Fue introducido

en el continente americano por los españoles en la segunda mitad del siglo XVI.

3 ¿Qué cualidades tiene?

El arroz bomba tiene la capacidad de absorber grandes cantidades de caldo sin pasarse.

Algunos estudios han demostrado que el consumo de arroz con su capa de salvado hace que se reduzca el nivel de colesterol en sangre. Pero el consumo de arroz con salvado es minoritario debido a su poca durabilidad.

4 ¿Qué debo saber?

Época: se recolecta la primera semana de septiembre.

- **Características:** el arroz bomba es de aspecto perlado. Su grano es redondo y corto (5,2 mm de longitud y 2,1 de ancho), con tendencia a alargarse durante la cocción. Es un grano que absorbe muy bien el líquido, hasta el punto de llegar a duplicar su volumen. Una vez superado el tiempo de

cocción no se rompe, sino que se abomba y se arruga un poco. Esta peculiaridad le permite guardar el almidón, con lo que siempre sale suelto, sin apelmazarse. Es capaz de almacenar un intenso sabor en sus granos, gracias a la enorme absorción de líquido que desarrolla. Por último, la regularidad del tamaño que mantienen sus granos ofrece una agradable sensación a la vista y al paladar.

- **Curiosidades:** el arroz que se produce en Pego se diferencia de los otros arroces por la calidad y la pureza del agua. Se cultiva a 2km de donde nace el río. Tiene un elevado nivel en materia orgánica, un 15% aproximadamente, lo que hace que la tierra donde se cultiva el arroz necesite menos fertilizantes. Se encuentra ubicado en un Parque Natural con un equilibrio entre la flora y la fauna. Toda la producción se realiza en el término municipal de Pego.

El arroz es el cereal que más se consume en el mundo después del trigo. A más de la mitad de la población mundial les proporciona más del 50% de las calorías de su alimentación.





ARROZ BOMBA

Mucha gente cree que todos los arroces son iguales, pero hay más de dos mil variedades en todo el mundo, aunque solo unas pocas llegan hasta nosotros. Cada una tiene unas propiedades diferentes que hacen que para cada receta haya que elegir el arroz adecuado.

El arroz bomba es una variedad que, hasta hace poco, estaba casi extinguida debido a su escasa productividad y los intensos cuidados que necesita. Ha sido el aumento de su demanda lo que ha propiciado que se vuelva a cultivar de nuevo.

El arroz bomba tiene su principal mercado en el sector de la restauración, donde los cocineros noveles agradecen cierto margen en los tiempos de cocción.

- **Modo de empleo:** a la hora de cocinarlo hay que tener en cuenta que, debido a que su tamaño, tras la cocción se ve incrementado hasta en 4 veces, siendo necesario cocinarlo con un poco más de caldo, 3 partes y media de caldo por 1 de arroz. El tiempo de cocción es un poco más prolongado (20 minutos aproximadamente).



bebidas espirituosas





BEBIDAS ESPIRITUOSAS

La destilación es una actividad milenaria, profundamente arraigada en nuestra cultura mediterránea. Hunde sus raíces en la civilización egipcia, aunque la primera referencia registrada se debe a Abul Kasim, un médico árabe del siglo X. Al principio, sólo se destilaba el vino, pero poco después empezaron a usarse otros productos fermentados y materias primas de origen agrícola, con una finalidad en aquellos momentos eminentemente terapéutica. Los primeros licores, de origen generalmente monacal, se desarrollaron en plena Edad Media.

En España existen 16 bebidas espirituosas que están amparadas por un Consejo Regulador, siendo Alicante la provincia que cuenta con el mayor número de licores tradicionales reconocidos: el Cantueso Alicantino, el Herbero de la Sierra de Mariola, el Aperitivo Café de Alcoy y el Anís Paloma de Monforte del Cid.

ANÍS PALOMA

El Anís Paloma es un licor que se obtiene de la destilación, en alcohol neutro, del anís verde o anís estrellado, también conocido como badiana, resultando de ello una bebida relativamente fuerte.

1 ¿Dónde se elabora?

El Anís Paloma es una bebida que se produce en el municipio de Monforte del Cid, en la Comarca del Mitjà Vinalopó.

2 ¿De dónde viene?

Al parecer, el primer aguardiente de anís fue elaborado por los holandeses, que con sus viajes a Oriente tuvieron ocasión de adquirir anís estrellado y al regresar a su país utilizaron estas semillas para obtener diversos aguardientes. Ya en el siglo XVI, se funda una destilería dedicada a elaborar un aguardiente anisado. En Francia el anís fue introducido por los marinos holandeses. Países como Portugal, Turquía, Grecia, norte de África..., tienen también sus propias bebidas de anís.

Con el tiempo, España se ha convertido uno de los países donde se pueden encontrar mayor número de variedades, muchas de ellas con su propia Denominación, como es el caso del Anís Paloma de Monforte del Cid. Sus orígenes los encontramos en Monforte del Cid (Alicante), donde en 1895, se funda la primera fábrica dedicada a su elaboración. El origen de

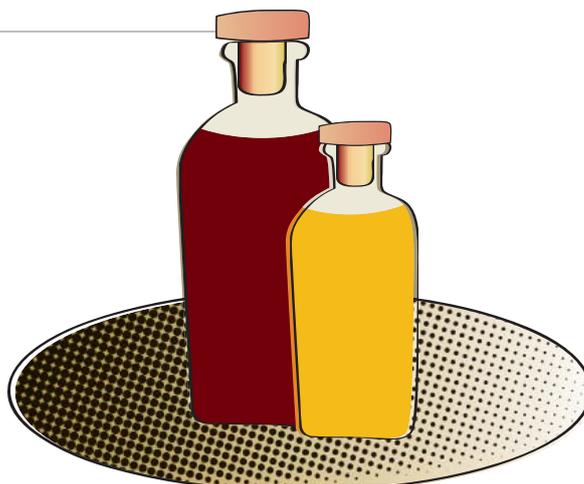
la destilación de los anisados típicos de esta zona parece ser el constante paso migratorio entre los alicantinos y los habitantes del norte de África (Oran, Argel...), entre los cuales, y debido a la afinidad de gustos, hubo un importante intercambio cultural y gastronómico. A su vuelta a casa, los monfortinos traen consigo los secretos para la elaboración de esta bebida.

3 ¿Qué cualidades tiene?

Tiene propiedades carminativas, por lo que favorece la expulsión de los gases del tubo digestivo y, con ello, disminuyen las flatulencias y cólicos. Sus cualidades antiespasmódicas y sedantes lo hacen ideal para aliviar casos de gastritis.

Su uso está recomendado en casos de bronquitis o resfriado.

Este licor resulta muy indicado en la cocina para dar sabor a las verduras, mariscos y pescados.





BEBIDAS ESPIRITUOSAS

4 ¿Qué debo saber?

- **Como reconocerlo:** el Anís Paloma de Monforte del Cid se caracteriza por ser de sabor más suave y fino, a diferencia de otros anises secos en los que destaca más el sabor a las plantas empleadas en su elaboración. En la etiqueta de este producto deberá hacerse constar la palabra "destilado".

Graduación: comprendida entre 40° y 55°.

Aspecto: blanco, cristalino.

Aroma: limpio, intenso aroma a anís.

Gusto: sabor a anís, suave, blanco y fresco.

- **Como consumirlo:** la temperatura ideal para su consumo es de entre 1 y 3 grados centígrados.
- **Curiosidades:** el nombre del anís que viene de la palabra griega que significa "hacer brotar", le ha sido dado por alusión a los efectos carminativos que posee.

Desde tiempos antiguos, el anís ha sido utilizado como planta medicinal, así como también a

modo de especia y de alimento. Los primeros registros que se tienen sobre este uso datan de 1.500 años a.C, en escritos egipcios en los cuales se menciona. También se sabe que fue utilizado por otras culturas, como la hindú, la china, la griega y la romana.

Se puede tomar solo o en la forma de los diferentes combinados que de él se elaboran:

"PALOMA" (Monforte del Cid). El carácter seco de este anís es apropiado para combinarlo con agua fría, lo que da lugar a una bebida de color opalescente y muy refrescante.

"CANARI" (Aguas de Busot). Un dedo de jarabe de limón, dos dedos de Anís de Monforte, llenando el vaso con agua. En Altea recibe el nombre de "GALL".

"SEQUET" (Muchamiel). Se ingiere una copa de Anís de Monforte y seguidamente un vaso de agua.

"MARQUESA" (Jijona). Una parte de Anís de Monforte y tres partes de limón granizado o café granizado.

APERITIVO CAFÉ O CAFÉ LICOR

El Café Licor o "burret" es un licor obtenido por maceración de café arábica de tueste natural en alcohol neutro de origen agrícola.

1 ¿Dónde se elabora?

El Café Licor es un producto elaborado en los municipios de Alcoi, en la comarca de L'Alcoià y Cocentaina, en la comarca del Comtat.

2 ¿De dónde viene?

Esta bebida fue inventada en la ciudad industrial de Alcoy, a mediados del siglo XIX, por los obreros de la industria textil. Estos obreros, que tenían que realizar turnos de noche, acostumbraban a llevar con ellos unos cacillos de café para no dormirse a las máquinas. La crudeza del invierno alcoyano fomentó que el café se acompañara de aguardiente, para así calentar el cuerpo. Pasadas unas horas, el café se enfriaba y adquiría un sabor bien diferente del clásico carajillo. De esta manera, nace el "Café Licor Alcoyano", hoy denominado "Aperitivo Café de Alcoy". La costumbre se fue arraigando y comenzaron a surgir las primeras

BEBIDAS ESPIRITUOSAS

cantinas obreras y las vendedoras ambulantes de esta bebida, que se posicionaban en las cercanías de las fábricas a la hora del cambio de turno.

3 ¿Qué debo saber?

- **Como reconocerlo:** el café utilizado será de primera calidad, de la variedad Coffee Arábica. El tueste será natural, se realizará en la zona de producción, y sin la incorporación de ningún tipo de aditivos. Nunca podrá emplearse café torrefacto, ni extractos o esencias de ningún tipo.

Graduación: comprendida entre 15° y 25°.

Aspecto: pardo-oscuro, transparente (limpio).

Aroma: el propio del café.

Gusto: el sabor que resulta de macerar el café de tueste natural en alcohol neutro de origen agrícola.

- **Como consumirlo:** si queremos consumirlo solo, lo ideal es tomarlo a temperatura ambiente (entre 14 y 15°C). Si por el contrario se prefiere tomar combinado es mejor hacerlo frío o con hielo.

La duración mínima entre el inicio de la maceración del café en alcohol y el proceso de embotellado deberá ser de diez días.

- **Curiosidades:** su facilidad para combinar con cola, limonada o cerveza ha popularizado su consumo a cualquier hora del día o de la noche. Estos son algunos de los combinados que se elaboran con esta bebida espirituosa:

“PLIS-PLAY”: una parte de Aperitivo Café de Alcoy con una o dos partes de cola.

“MENTIRA”: una parte de Aperitivo Café de Alcoy y dos partes de limón.

“BURRET”: una parte de Aperitivo Café de Alcoy y dos partes de cola con hielo.

“NEGRETA”: una parte de Aperitivo Café de Alcoy con tres partes de cerveza.

“SELLET”: solo en un vaso pequeño, recibe este nombre del vaso en el que se sirve.

“BARRAQUETA”: bebida refrescante compuesta por una parte de Aperitivo Café de Alcoy con tres de horchata.

Es muy popular en la zona norte de la provincia de Alicante y en el sur de la provincia de Valencia (principalmente Gandía, Oliva y Denia, destinos preferidos por los alcoyanos en sus vacaciones).

Su consumo está muy ligado a las fiestas de moros y cristianos.

CANTUESO

El Cantueso es un licor elaborado por la destilación de la flor y el pedúnculo de la planta del cantueso y alcohol neutro.

1 ¿Dónde se elabora?

El Cantueso se produce en el municipio de Elche, en la comarca del Baix Vinalopó.

2 ¿De dónde viene?

Aunque la fecha exacta de sus orígenes nos es desconocida, ya a mediados del siglo XIX se crea en Monovar la primera fábrica dedicada a la elaboración de un licor que se obtenía destilando en alambiques de cobre el pedúnculo y la flor de la planta del cantueso, posteriormente

el producto obtenido se trasvasaba a barriles de roble para su envejecimiento. Elche es el único lugar donde se elabora desde 1867.

3 ¿Qué cualidades tiene?

Se emplea en indigestiones y como carminativo en caso de gases intestinales.

4 ¿Qué debo saber?

- **Como reconocerlo:** una coloración que puede ser transparente o pardo-oscuro. El licor Cantueso es de sabor natural y agradable.

Graduación: comprendida entre 25° y 35°.

Aspecto: pardo-oscuro o transparente. Luminoso.

Aroma: silvestre, propio de la flor del Cantueso (*Thymus Moroderi*).

Gusto: sabor dulzón, caluroso, aterciopelado, natural y agradable.

- **Como consumirlo:** la temperatura ideal para consumir el Cantueso está entre los 2 y 4°C.

- **Curiosidades:** la flor de la planta del Cantueso deberá proceder únicamente de las sierras comprendidas en las comarcas de L'Alacantí, El Baix Segura, L'Alt Vinalopó, El Vinalopó Mitjà y el Baix Vinalopó.

Es tradicional recoger la hierba del Cantueso el día de la Ascensión (popularmente conocido como "día de fer herbetes").

HERBERO

El Herbero es una bebida espirituosa que tiene como base un anís seco, al que se añaden plantas recolectadas en la Sierra de Mariola, que maceran en esta base y que le dan luego el color característico a este licor, color que varía entre el amarillo verdoso, y un rojizo claro.

1 ¿Dónde se elabora?

El Herbero es un producto que se elabora en la Sierra de Mariola, en la comarca de l'Alcoia.

2 ¿De dónde viene?

Sus orígenes no se conocen muy bien pero se elabora desde tiempos

remotos en la zona de la Sierra Mariola alicantina. No obstante, la tradición dice que fueron los alquimistas árabes los que, durante el periodo de dominación musulmana de tierras alicantinas, se encargaron de extraer los aromas naturales de las plantas que se recogían en los montes de la Sierra de Mariola, que luego las poblaciones locales acabarían destilando para dar origen a este licor de hierbas que tantas virtudes posee. Por ello, es acertado decir que procede de la sabiduría y el legado de nuestros antepasados, siendo a finales del siglo XIX cuando se empieza a elaborar de manera industrial.

3 ¿Qué cualidades tiene?

Es recomendado como digestivo.

4 Curiosidades

En la elaboración del "Herbero de la Sierra de Mariola" se empleará un mínimo de cuatro de las siguientes plantas: salvia, manzanilla, poleo, hierba luisa, raíz de cardo santo, menta piperita, rabo de gato, hinojo, anís, melisa, agrimonia, ajedrea, zamarrilla, hierba de San Guillermo, tomillo, y cantueso.

BEBIDAS ESPIRITUOSAS

5 ¿Que debo saber?

• Como identificarlo:

Graduación: comprendida entre 22° y 40°.

Aspecto: puede ser transparente o variar desde el amarillo-verde claro al rojizo.

Aroma: agreste, dependiendo de las plantas utilizadas en la destilación.

Gusto: seco, depende de las plantas utilizadas y con un fondo anisado.

- **Consumo:** el Herbero es una bebida que suele consumirse después de las comidas o por las mañanas y que se sirve en pequeños vasos, bien sólo o mezclado con otro de los licores alicantinos, el Cantueso. Lo ideal es tomarlo a temperatura ambiente o frío.

6 Marcas de calidad

Las cuatro bebidas espirituosas de Alicante se encuentran amparadas dentro de la Denominación de Origen del mismo nombre. Originalmente,

estas bebidas se encontraban amparadas, desde el 3 de abril de 1990, bajo la denominación específica Licores Tradicionales de Alicante que fue modificada el 27 de julio de 1994, adoptando la denominación actual.

7 Contacto

C.R.D.E. BEBIDAS ESPIRITUOSAS
TRADICIONALES DE ALICANTE.
Plaza España, 14 - 2º. 03801, Alcoy.

- Telf. y fax: 965 336 982.
- www.licoresdealicante.com
- www.crde-beta.com

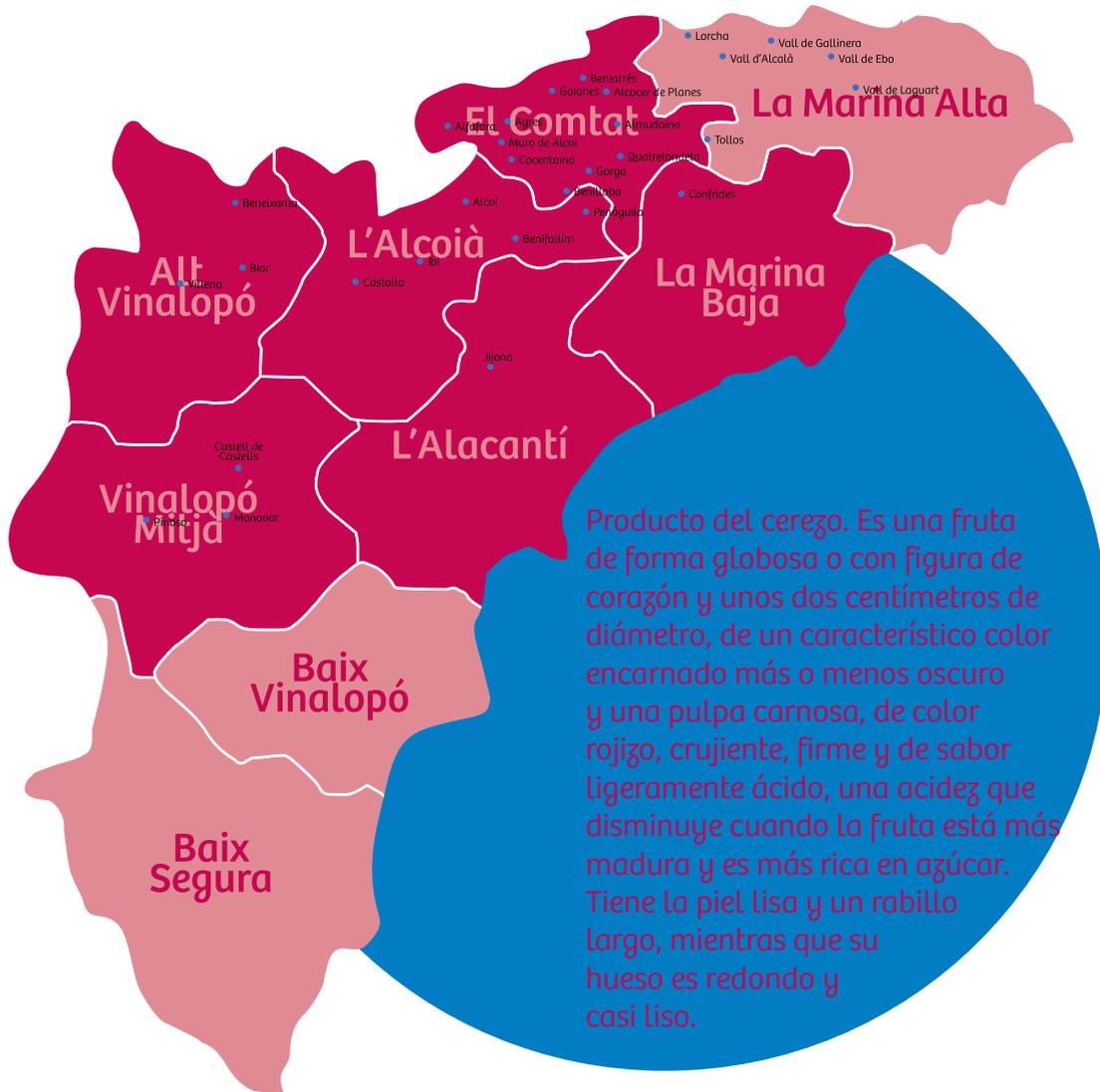


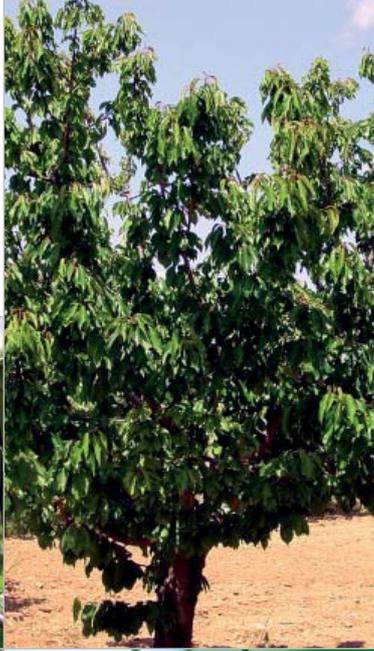
036



cereza







CEREZA (Prunas avium)

1 Ubicación de la actividad en la provincia de Alicante

El cerezo es una especie muy tolerante al frío, que puede cultivarse desde la altura mínima sobre el nivel del mar hasta los 500 m, lo que la hace ideal para el relieve montañoso y el clima mediterráneo templado del norte e interior de la provincia de Alicante, lo cual queda patente por el gran número de municipios de esa zona que se dedican a su cultivo: Agres, Alcocer de Planes, Alfafara, Almudaina, Beniarrés, Benillup, Benimarfull, Cocentaina, Quatretondeta, Gaianes, Gorga, Lorcha, Millena, Muro de Alcoy, Planes y Tollos, en la comarca del Comtat; Alcoi, Castalla, Penáguila, Ibi, en la comarca de l'Alcoià; Beneixama, Biar y Villena, en la comarca de l'Alt Vinalopó; Vall de Alcalá, Vall de Ebo, Vall de Gallinera y Vall de Laguart, en la comarca de la Marina Alta; Jijona en la comarca de l'Alacantí; y Confrides, Monóvar y Pinoso en la comarca del Mitjà Vinalopó.

2 ¿De dónde viene?

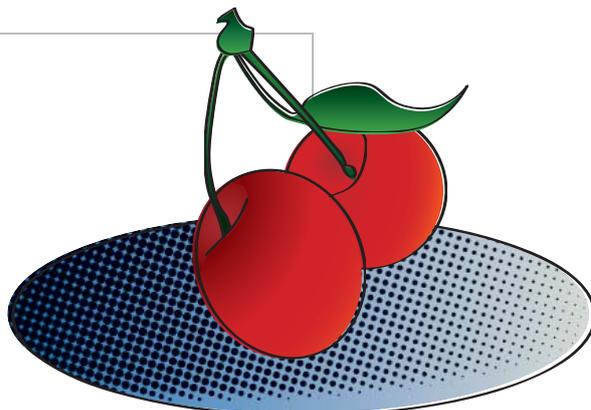
El origen de la cereza parece provenir de la antigua colonia griega de Kerasos (actualmente Giresun, cercana

a Trebisonda), ubicada en la costa del Mar Negro, en donde las cerezas constituían un cultivo local muy importante. Fue uno de los frutales más apreciados por los griegos, que tenían en alta estima sus propiedades limpiadoras del organismo, y lo consideraban un símbolo de la belleza. Este fruto llegó a Roma de la mano de Lúculo, el general romano que comandaba las tropas romanas en la guerra contra Mitrídates del Ponto (s. I a.C.), que durante esta campaña conoció la cereza y se enamoró de su sabor. En Roma el éxito de la cereza fue inmediato, haciéndose muy popular en todo el Imperio, gracias al cual se extendió por zonas muy diversas, llegando entonces al Levante de la Península Ibérica, aunque fue en la época musulmana cuando se perfeccionaron las técnicas de cultivo y éste llegó a su máximo desarrollo.

3 ¿Qué cualidades tiene?

La cereza tiene un contenido especialmente alto en vitamina A, C y potasio, lo que, unido a sus muchas propiedades beneficiosas para la salud, la convierten en una opción sana que incluir en nuestra dieta. Algunas de dichas propiedades son:

- Posee propiedades remineralizantes, desintoxicantes y antiinflamatorias.
- La cereza ayuda a eliminar los niveles de ácido úrico en la sangre, por lo que previene la gota y alivia sus síntomas.
- Es laxante y diurética gracias a su contenido en fibra, agua y potasio.
- Ayuda a prevenir la anemia.
- Las cerezas son ideales ante la desmineralización de los huesos por su aporte en Hierro, Calcio y vitamina C, siendo aconsejable su consumo en la pre-menopausia.
- Su riqueza en bioflavonoides, evita la degeneración celular.
- Tiene propiedades depurativas, ayuda a eliminar toxinas y líquidos y limpia el organismo.
- Mantiene la piel sana.
- Es alcalinizante, por lo que está recomendada en la dieta de las personas con artritis y reuma.
- Como es rica en carotenos, se la relaciona con el menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.





CEREZA (Prunas avium)

- Gracias a su contenido en fibra, reduce las posibilidades de sufrir un cáncer de colon o de vejiga.
- Protege y refuerza los vasos sanguíneos, por lo que ayuda a reducir la celulitis.
- Potencia el bronceado por su contenido en caroteno.
- Las personas diabéticas también pueden disfrutar del sabor de las cerezas, ya que el azúcar que contiene en su pulpa es totalmente asimilable.
- Sus características saciantes las hacen excelentes para las dietas de adelgazamiento.

que es casi imposible distinguirlas de esa manera. Tan solo los ligeros matices de sabor en sus grados de dulzura y acidez nos permiten diferenciarlas:

Tilagua, Planera y Nada: han dejado de cultivarse, ya que comercialmente tienen menos aceptación.

Burla: su sabor es dulce complementado con un ligero toque de acidez.

Strak Ardí Geant: tiene un sabor más ácido.

Picota o Ambrunesa: cada vez se cultiva menos. Su principal característica es que se recoge sin el pedúnculo.

- **Características físicas de calidad:** para adquirir un producto de calidad y condiciones óptimas para el consumo deberemos dejarnos guiar por nuestros sentidos, teniendo siempre en cuenta las siguientes consideraciones:

Al gusto: la pulpa debe ser jugosa, y el sabor dulce o acidulado, según la variedad que estemos consumiendo.

Vista: el color de la piel debe encontrarse entre el rojo carmín y el rojo vivo, y el de su pulpa del rosa al rojo del vino tinto. Es muy importante que continúen unidas al rabito para evitar que la fruta se desangre.

Tacto: la piel de esta fruta debe ser lisa y la pulpa blanda.

- **Consejos previos a su consumo:** para disfrutar de todo su sabor es mejor consumir las cerezas frescas, pero nunca demasiado frías, y debido a que son un fruto que se come con piel es conveniente, procedan de donde procedan, lavarlas bien antes de su consumo. Si se guardan en la nevera, no se deben lavar previamente, y es conveniente no amontonarlas ni mantenerlas en su interior durante más de tres días, además de no colocarlas junto a otros alimentos muy aromáticos, porque absorben sus olores a través de la piel.
- **Curiosidades:** es el único fruto de hueso no climatérico, lo que significa que no madura fuera del árbol. Para los japoneses, la flor del cerezo es símbolo de pureza, belleza y felicidad; y llevada por el viento, representa la muerte ideal.

4 ¿Qué debo saber?

- **Época:** las cerezas maduran desde finales de primavera hasta principios de verano, siendo su período muy corto de recolección en comparación con otros árboles frutales.
- **Variedades:** bajo el amparo de la Denominación de Origen Cerezas de la Montaña de Alicante podemos encontrar distintas variedades de cereza, todas ellas de unas características físicas tan similares

CEREZA (Prunas avium)

5 Denominación de Origen

La calidad de las cerezas producidas en la provincia de Alicante se encuentra acreditada, desde el 14 de junio 1991, por la Denominación de Origen "Cerezas de la Montaña de Alicante", y esta registrada como Indicación Geográfica Protegida (IGP).



6 Contacto

Consejo Regulador de la I.G.P. "Cerezas de la Montaña de Alicante".
Ctra. Albaida- Denia, s/n. Alpatró (Vall de Gallinera). 03788 Alicante, España.

- Tel.: 966 406 640 / 646 693 173.
- Fax: 966 406 611.
- info@cerezas.org





chocolate





CHOCOLATE

1 Ubicación de la actividad en la provincia de Alicante

El chocolate de la provincia de Alicante se produce en el municipio de Villajoyosa, en la comarca de la Marina Baixa.

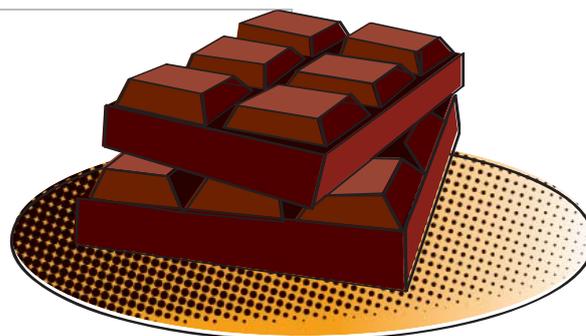
2 ¿De dónde viene?

No se conocen con certeza los orígenes del árbol de cacao. Lo que se tiene por hecho es que las primeras evidencias de su uso humano se encuentran en territorio mexicano, que hace mucho tiempo fue ocupado por culturas prehispánicas. En los primeros tiempos, el consumo parece haber sido en forma de una bebida basada en la fermentación de los granos del cacao. Tal «cerveza de chocolate» tendría una importante función ritual y muy probablemente se utilizaba en las celebraciones de matrimonios. Bastante posteriormente, los olmecas, mayas y mexicas comenzaron a consumir el chocolate derivado de la pasta de los granos aliñada o aderezada con chile. En forma semi líquida y líquida, el chocolate solía ser la bebida preferida de las realezas, que lo consumían en vasos especiales (jícaras). El primer europeo que

probó esta bebida, antecedente del chocolate, pudo muy bien haber sido el mismo Cristóbal Colón en 1502 al llegar a la Isla Guanaja (Isla de Pinos, en la costa de la actual Honduras), en su cuarto viaje a América. El navegante, a su regreso a España trajo con él este producto, pero sin embargo no tuvo éxito por su sabor amargo y picante y por su aspecto sucio. Serán las muestras que Hernán Cortés decidió llevarse consigo a la España de Carlos I en 1528 de donde surge la historia del chocolate en Europa. Pero para el éxito del chocolate en Europa fue fundamental la participación de los religiosos jesuitas que voluían del Nuevo Mundo, pues al regresar a España trajeron el cacao consigo para disfrutar de esa bebida a la que se habían aficionado. Y fue gracias a su red de conventos y monasterios como, desde España, el chocolate pasó a Italia y Francia. Fue también gracias a la presión de los misioneros jesuitas como los granos de cacao en crudo, sin procesar, empezaron a exportarse en barco a Europa. Y así, con el tiempo se introdujo en los estratos más altos de la sociedad europea. La incorporación de azúcar (y de especias como vainilla y canela) a esta bebida, pudiendo así denominarse chocolate con un sentido actual, es una idea con origen incierto. En cualquier

caso, tal combinación se asocia casi siempre a obra de miembros de órdenes religiosas: las monjas de un convento de Oaxaca (México) que añadieron azúcar al cacao y el Monasterio de Piedra, en Zaragoza, son los dos lugares, en América y Europa respectivamente, que parecen haber sido los primeros en poner en práctica por primera vez esa combinación. Durante el siglo XVII, el chocolate era considerado tanto un medicamento como un alimento, y no una bebida de compañía y de placer. A finales del siglo XVII aparecen las primeras chocolateras: tanto el recipiente en el que se preparaba el chocolate como el que se utilizaba para servirse.

La elaboración del chocolate en Villajoyosa se remonta al año 1810, y su introducción se debe a un chocolatero de origen italiano afinado en la Vila después de huir de las huestes napoleónicas. Una vez introducida la técnica de la elaboración del cacao, el oficio de xocolater, y la fabricación de chocolate, se extiende entre numerosas familias de la Vila, más adelante propietarias-fundadoras de importantes empresas chocolateras. En estos primeros momentos el chocolate se elaboraba, de forma manual, en los fondos de la vivienda





CHOCOLATE

del xocolater, contando para su elaboración con la ayuda de la mano de obra familiar. Por regla general, el xocolater fabricaba por encargo de los propios vecinos de la Vila.

La ardua labor de elaborar el chocolate manualmente perduró más allá de la segunda mitad del siglo XIX, cuando paulatinamente se introducen en la fabricación del chocolate los primeros procedimientos mecánicos, siendo a partir de la primera década de la presente centuria cuando el proceso de fabricación de chocolate se mecaniza totalmente.

- En la misma línea, tomar pequeñas pero regulares cantidades de chocolate negro disminuye la posibilidad de un ataque cardíaco.
- El cacao posee una acción significativa como antioxidante.
- Otras cualidades que posee el chocolate son: anticanceroso, estimulador cerebral, antitusígeno y antidiarréico.
- Sin embargo, el consumo de chocolate con leche o chocolate blanco, o leche entera con chocolate negro parece negar ampliamente el beneficio a la salud.

- El chocolate es efectivo para prevenir la tos persistente, pues calma y humedece la garganta.

3 ¿Qué cualidades tiene?

- El chocolate es un alimento muy energético. Ya Hernán Cortés habló de estas propiedades del cacao cuando al probar el brebaje preparado por los aztecas, lo describe así: "cuando uno lo bebe, puede viajar toda una jornada sin cansarse y sin tener necesidad de alimentarse".
- El cacao o el chocolate negro benefician al sistema circulatorio, siendo aconsejable tomar hasta 100 g de chocolate negro por día, pues esto disminuye el riesgo de sufrir accidentes vasculares y de hipertensión.

4 ¿Qué debo saber?

- **Época:** todo el año.
- **Variedades:** **Chocolate negro:** es el chocolate propiamente dicho, pues es el resultado de la mezcla de la pasta y manteca del cacao con azúcar, sin el añadido de ningún otro producto. El chocolate negro debe presentar

una proporción de pasta de cacao superior, aproximadamente, al 50% del producto, pues es a partir de esa cantidad cuando el amargor del cacao empieza a ser perceptible.

Chocolate con leche: el chocolate con leche, como su nombre indica, lleva leche añadida, en polvo o condensada. Es el derivado del cacao más popular. Se trata, básicamente, de un dulce, por lo que la proporción de pasta de cacao suele estar por debajo del 40%.

Chocolate blanco: en el caso del chocolate blanco, estrictamente, no se trata de chocolate como tal, pues carece en su composición de la pasta de cacao, que es la materia que aporta las propiedades del cacao. Se elabora con manteca de cacao (por lo menos, el 20%), leche (en polvo o condensada) y azúcar. Es un producto extremadamente energético y dulce (no posee regusto amargo).

Chocolate relleno: el chocolate relleno, como indica su nombre, es una cubierta de chocolate (en cualquiera de sus variantes y con un peso superior al 25% del total) que recubre frutos secos (avellanas, almendras...), licores, frutas, etc.

CHOCOLATE

Chocolate de cobertura: el chocolate de cobertura es el chocolate que utilizan los chocolateros y los pasteleros como materia prima. Puede ser negro o con leche, pero en todo caso se trata de un chocolate con una proporción de manteca de cacao de alrededor del 30%, lo que supone el doble que en los otros tipos de chocolate. La cobertura se usa para conseguir un alto brillo al templar el chocolate y porque se funde fácilmente y es muy moldeable.

Chocolate a la taza: el chocolate a la taza es el chocolate negro (normalmente, con una proporción de cacao inferior al 50%), al que se le ha añadido una pequeña cantidad de fécula (normalmente, harina de maíz) para que a la hora de cocerlo aumente su espesor. Suele disolverse en leche.

- **Características físicas de calidad:**

Aspecto: un buen chocolate tendrá un color marrón muy oscuro y brillante, uniforme, sin ningún tipo de mácula, burbujas o hendiduras.

Tacto: el tacto debe ser firme, nunca pegajoso, y, al partirlo, debe ofrecer una resistencia mínima; si al partirlo

forma astillas, está demasiado seco; y si es difícil de partir está muy ceroso. En boca, la disolución será fácil, continuada y completa, esto es, sin rastro alguno de granulosidades.

Oído: al partirlo, el sonido debe ser seco, pero quebradizo.

Gusto: el sabor debe ser básicamente amargo con un punto de acidez y de dulzor, y después pueden haber toques de piña, plátano, vainilla, canela, azafrán, etc.

- **Curiosidades:** tradicionalmente, al chocolate siempre se le han atribuido propiedades afrodisíacas, a pesar de que este efecto es algo que no está científicamente probado.

Un estudio científico indicó que el derretir chocolate en la boca produjo un aumento en actividad cerebral y ritmo cardíaco que fue más intenso que el asociado con el beso apasionado y, además, duró cuatro veces más.





dátil







DÁTILES (phoenix dactylifera)

1 Ubicación de la actividad en la provincia de Alicante

Los dátiles se producen en el municipio de Elche, en la comarca del Baix Vinalopó.

2 ¿De dónde viene?

Los estudios más recientes sitúan su origen en el norte de África o Arabia. Fue cultivado por primera vez por las antiguas gentes del Próximo Oriente hace alrededor de unos 3.000 años a.C., siendo mencionado su cultivo en los textos asirios y babilónicos, en la Biblia y, más tardíamente, en los textos de los autores clásicos. Así, vemos cómo el dátil es uno de los frutos más consumidos por todas las capas de la población en todas las civilizaciones del Oriente Próximo, aunque su consumo no se limitaba solo a estos territorios, pues Atenas importaba dátiles de Fenicia en el siglo V a. C. y Roma, por su parte, cuando se anexiona Egipto y Arabia los incorpora en sus preparaciones más costosas.

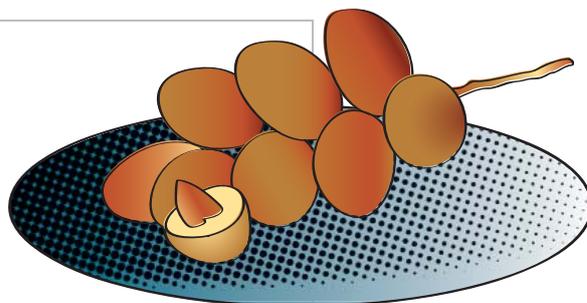
Sin embargo, si hay un pueblo que destaca por su consumo de dátiles, este es, sin lugar a dudas, el pueblo árabe, cuyos pastores nómadas de la

época preislámica, debido a lo inhóspito del medio en el que habitaban, ya se alimentaban básicamente de los productos lácteos de sus camellos y cabras, algo de carne y dátiles. Estas circunstancias han hecho que, tradicionalmente, se les achaque a los musulmanes la llegada de este fruto a la Península Ibérica. Pero los últimos estudios desmienten esto, pues su existencia ya quedó consignada en tiempo de los romanos por Plinio el Viejo quien recoge en su *Secundi naturalis historice* que había palmeras en Italia, pero que eran estériles, mientras que en la parte marítima de Hispania daban fruto, por lo que lo más probable es que su introducción se debiese a algún pueblo venido del Oriente, como los fenicios o los cartagineses.

En todo caso, resulta indudable que los sarracenos, durante su ocupación de la Península Ibérica, cultivaron la palmera datilera africana como nadie antes lo había hecho, introduciendo nuevas técnicas de riego en los palmerales, como el de Elche, cuna de los dátiles de nuestra provincia, y que según las referencias de los geógrafos Yacht y el Cazwiní, era ya famoso en la época califal, en el siglo X d. C.

3 ¿Qué cualidades tiene?

- Es muy nutritiva por su alto contenido en carbohidratos, hierro, potasio y fósforo.
- Contiene vitaminas: A, B5, tiamina, riboflavina, niacina, triptófano y ácido ascórbico.
- El dátil maduro y hervido en leche ablanda y suaviza las vías respiratorias.
- No tiene colesterol ni ningún tipo de grasas de origen vegetal, por eso es un alimento muy consumido por los deportistas.
- El dátil tiene propiedades laxantes.
- Su alto contenido en azúcar –alrededor de un 70%– lo convierte en un magnífico edulcorante.
- Tiene importantes propiedades vigorizantes, siendo muy recomendada su inclusión en dieta para mejorar estados de fatiga y debilidad física.
- Su alta aportación energética contrasta con un bajo contenido en proteínas (aproximadamente un 2%) siendo así muy recomendable su consumo en casos de insuficiencia renal.





DÁTILES (phoenix dactylifera)

- Algunos deportistas de alto nivel lo prefieren antes que las galletas y barritas nutritivas pues les ayudan a recuperarse más rápido después de un gran desgaste, lo que puede ser debido, además de a su contenido en azúcares simples, al aporte de vitamina B5.
- Su consumo resulta beneficioso en afecciones estomacales e intestinales asociadas a inapetencia.
- Su consumo es apropiado para tatar trastornos de hígado.
- Es un tónico muscular y nervioso, muy nutritivo y energético, y con propiedades remineralizantes.
- El dátil es la fruta con mayor contenido de magnesio en el reino vegetal. El magnesio está asociado a la prevención del cáncer y los tumores.
- Gracias a su elevada cantidad de hierro, su ingestión habitual puede ser útil para remediar problemas de anemia.
- Combinado con higos secos puede constituir un remedio para la tos.
- Dado su alto contenido en magnesio y niacina, la decocción de dátiles ayuda a superar el dolor de

anginas y disminuye el tamaño de las amígdalas.

- No solo aporta energía a los músculos, también lo hace al cerebro, y por esta razón su consumo incrementa la capacidad y agilidad mental, siendo este un producto especialmente recomendado en estudiantes.
- Comer dátiles antes de irse a dormir, por su contenido en triptófano que estimula la formación de la melatonina, puede contribuir a conciliar el sueño y evitar el insomnio.

4 ¿Qué debo saber?

- **Época:** la temporada del dátil es de octubre a enero. Es entonces cuando se realiza la cosecha y se puede encontrar el dátil fresco; sin embargo, el dátil congela excelentemente bien, debido a su alta concentración de azúcares.
- **Variedades:** en España, como consecuencia del método de multiplicación por semilla, que es el más comúnmente empleado, resulta imposible catalogar la gran masa de palmeras cultivadas dentro de unas

variedades definidas. Sin embargo, por las características del fruto se distinguen las siguientes clases.

De Adobo: son los que maduran artificialmente tratándolos con vinagre.

Candios: se distinguen los frutos por la rugosidad de su piel; los dátiles son duros, poco azucarados y de un color amarillo verdoso. Desecados al sol toman un color dorado o rubio y de esta forma se consumen habitualmente.

Tenadas: producen dátiles semejantes a los de la clase anterior, con la piel algo menos rugosa, más dulces y sin la astringencia característica de sabor de las clases anteriores. Su consistencia es menor, aunque suficiente para permitir su embalaje, transporte y almacenado.

Tiernas: estas palmeras producen dátiles blancos, pero muy ricos en azúcar, por lo que se pueden consumir aún en verde.

- **Características físicas de calidad:** los dátiles inmaduros presentan un color amarillo y un sabor astringente y áspero (debido al pH ácido de los taninos). A medida que maduran, su tonalidad pasa a estar entre el color

DÁTILES (phoenix dactylifera)

miel y el marrón y sube el contenido en azúcares, lo que se transmite inmediatamente y de forma notable a su sabor y aroma.

- **Curiosidades:** no todas las palmeras datileras producen dátiles comestibles. Las palmeras son plantas "dioicas", es decir, hay palmeras macho y palmeras hembra. Solo estas últimas dan fruto, y de ellas, a su vez, solo un reducido porcentaje (4 %), dan un dátil de sabor agradable al paladar, el resto de las palmeras hembras producen dátiles amargos y ásperos.

El dátil es un fruto muy nutritivo y constituye la base de la alimentación de muchas regiones del norte de África y suroeste de Asia, por lo que es uno de los vegetales más útiles del mundo.

En Europa solo es posible encontrar dátiles frescos en Elche, donde se conserva un palmeral desde hace 1.300 años de forma continua. El dátil puede ser empleado como sucedáneo del café.

La palabra dátil procede del griego daktulos, que significa dedos.

Hoy en día, aún quedan pueblos cuya dieta se basa casi exclusivamente en cereales, leche y dátiles, llegando a consumir hasta 200 kilos por persona y año.

- **Modo de empleo:** para prepararlos, hay que empezar por deshuesarlos y pelarlos. La piel del dátil se puede comer aunque no tiene sabor ni se digiere, por lo que lo normal es que se extraiga el dátil pellizcando primero un poco de piel del extremo más agudo, como si le quitáramos un capuchón. Posteriormente, presionamos suavemente por el extremo opuesto (más grueso) y el cuerpo del dátil se deslizará poco a poco mostrándonos toda su carne. Lo más práctico suele ser remojar los dátiles en agua. Con ello, se consiguen dos cosas: facilitar su pelado y deshuesado, e hidratarlos para matigar su dulzor a nuestro gusto.

Se puede comer como fruto o preparado en mermeladas, púdines, tortas, helados, etc. Podemos rellenarlos para tomarlos como aperitivo o como entrante acompañados de ensalada, como guarnición de un segundo plato o como postre.

Otra deliciosa presentación es envueltos (reellenos o no) en bechamel, arroz, puré de tofu, de garbanzos, etc. Después, se moldean, se empanan y se fríen para obtener nutritivas croquetas.

Rallarlo es práctico para dar a las recetas un toque de sabor y usarlo en reellenos de sándwiches, en canapés o en sopas, ensaladas, sofritos, mojos y pestos, patés, masas de filetes rusos, albóndigas, salsas para pasta y un largo etcétera. En rodajas gruesas sugiere otras preparaciones, como pistos, quiches y empanadas, revueltos, salteados de verduras, arroces y legumbres; creaciones en las que se quiera que el ingrediente se note.

Otro plato típico de nuestra provincia son las llamadas Delicias de Elche: dátiles deshuesados reellenos de almendra y envueltos en bacon.

Por tanto, el producto no se debe encasillar como postre. Esta fruta tiene mucho que decir entre nuestros sabores más mediterráneos (carnes y pescados).

No se aconseja abusar del dátil en caso de diabetes, obesidad o trastornos gástricos con acidez de estómago.

Los dátiles maduros pueden absorber con facilidad el aroma de otros productos. Por tanto, no se deben almacenar dátiles con ajo, cebolla, patatas u otros productos con un olor fuerte.

Lo ideal es consumir los dátiles frescos, pero si esto no es posible, debido a su riqueza en azúcares, el dátil se conserva magníficamente en congelación debido a su riqueza en azúcares, por lo que los excedentes los podemos guardar largo tiempo de este modo, evitando los procesos degradativos tras su cosecha. Si lo hacemos así, para poder consumirlos, lo mejor es descongelarlos en frío (nevera), en 2 ó 3 horas. Sin embargo, el dátil descongelado pierde, como es lógico, parte de su textura crujiente pero en cambio conserva casi todo su sabor y es mucho más útil para el cocinero que lo tiene que trocear, depiezar o triturar...

todo limpio, ecológico y respetuoso con el medio ambiente. Durante el cultivo del dátil no se emplea ningún producto o aditivo químico sobre la fruta o la planta para luchar contra plagas y enfermedades, de manera que el fruto no puede recibir ninguna toxina.

6 Contacto

Cooperativa del Campo de Elche
COOP.V.
C/ Hoya, s/n. bajo. 03559, Elche
(Alicante).

- Teléfono: (+34) 965 450 171.
- E-mail: copelche@yahoo.es

DATELX Sociedad Agraria de
Transformación. SAT 484CV
(cooperativa).

Calle Camino del Gato, 10. 03203,
Elche (Alicante).

- Teléfono: (+34) 96 588 18 00
- Fax: (+34) 96 588 18 01
- E-mail: info.aie@nispero.com

www.nispero.com

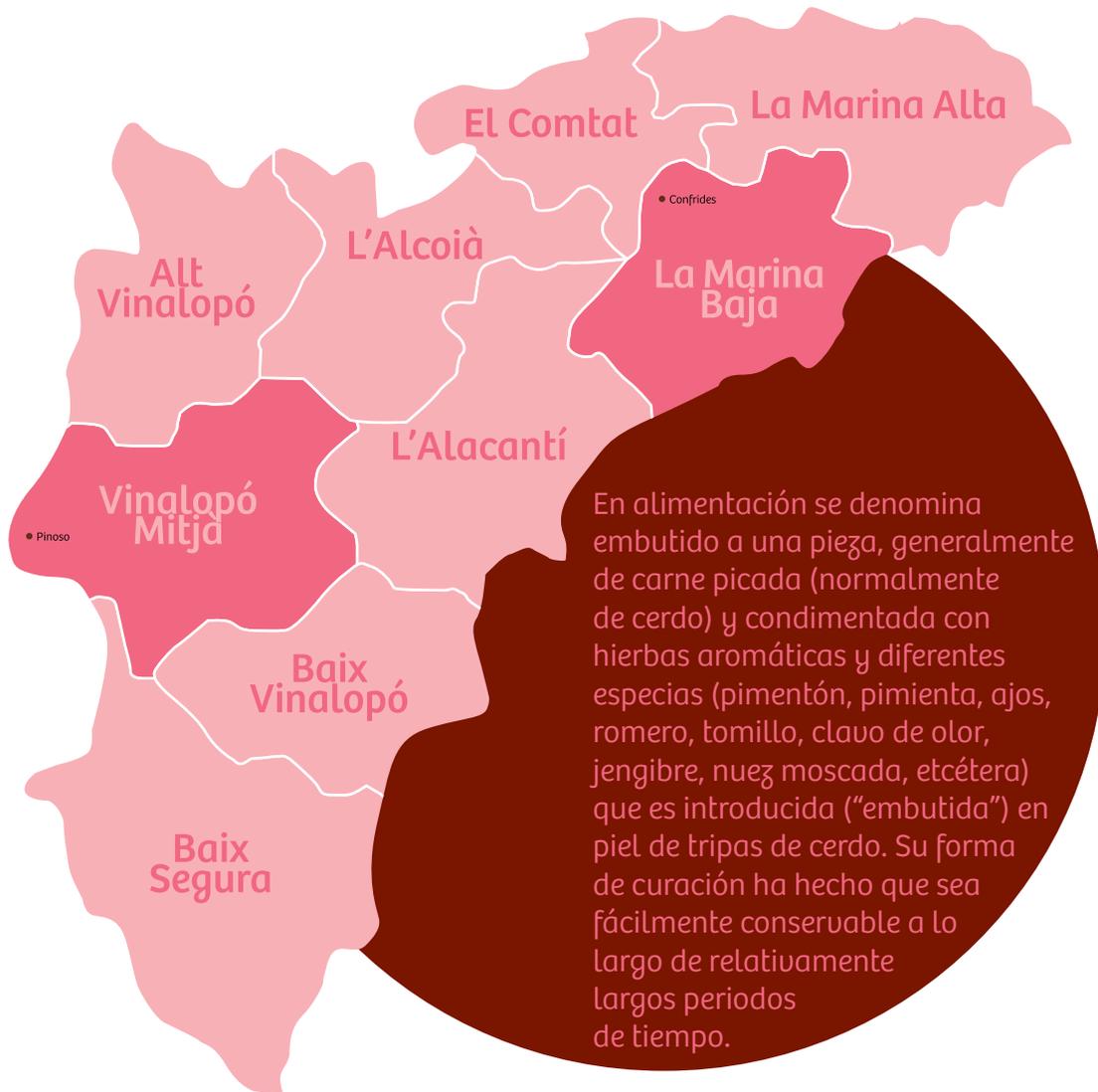
5 Marcas de origen

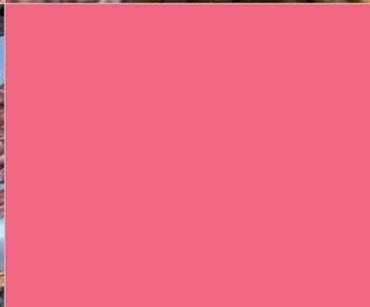
En nuestra provincia existen los "Dátiles frescos del Huerto del Cura", de Elche. Las palmeras para el Dátil Huerto del Cura son cultivadas siguiendo un mé-



embutidos de Alicante







EMBUTIDOS DE ALICANTE

1 Ubicación de la actividad en la provincia de Alicante

Los embutidos alicantinos se producen en los municipios de Confrides, en la Marina Baixa; y Pinoso, en la comarca del Mitjà Vinalopó.

2 ¿De dónde viene?

Los primeros registros que dan constancia del uso de la sal para la conservación de alimentos datan de en torno al año 3.000 a. C., en Mesopotamia. Es a partir de ese momento cuando podemos empezar a hablar de la existencia de los embutidos, teniendo diversas constancias de su uso a lo largo de la historia. Así, por ejemplo, sabemos de su existencia en la Antigua Grecia por referencias a estos productos en algunas obras literarias de la Grecia clásica en las que se los nombra. Por ejemplo, en la Odisea, o en una comedia de Aristófanes, donde el personaje principal aparecía con un tarro repleto de chorizos.

Más tarde, en época de los romanos, sabemos que éstos tenían mucha afición por los embutidos, lo que queda acreditado por la gran variedad

de salchichas que tenían, y por la aparición de los llamados "botulus" o "botellos" (por su forma), una especie de morcilla, lo que hoy en día son los botelos o botillos, que se realizan en Galicia, Asturias o León, y que en época romana los vendían por las calles vendedores ambulantes.

Desgraciadamente, las referencias que tenemos de la Edad Media son bastante incompletas, pero con la llegada de la época de los grandes descubrimientos (debido, por un lado, a la necesidad de conservar los alimentos para disponer de ellos en largas travesías, a la vez que se obtenían nuevas especias y condimentos) vuelven a aparecer en la documentación referencias a los embutidos.

Pero, sin embargo, no será hasta el siglo XIX cuando se llegará al desarrollo de la elaboración de productos cárnicos, lo cual está muy ligado al proceso de la industrialización.

3 ¿Qué cualidades tiene?

- Son muy energéticos.
- Son estimulantes del sistema nervioso.

4 Guía práctica del consumidor

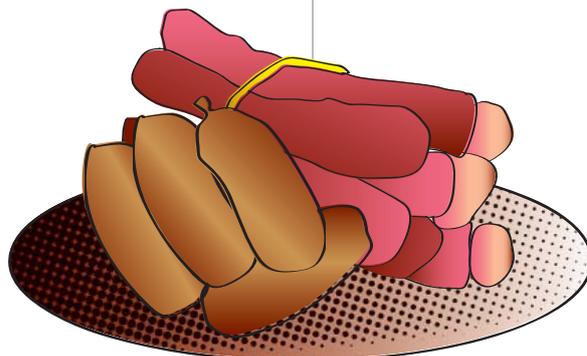
- **Época:** todo el año.

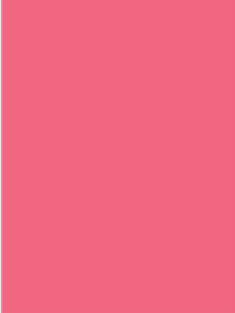
- **Variedades:**

Morcilla de cebolla: se trata de un producto compuesto por tripa de ternera natural de cerdo rellena de tocino y/o manteca de cerdo, cebolla cocida, sangre de cerdo y especias. Se caracteriza porque la tripa es tersa y se encuentra adherida a la masa, por mostrar un corte limpio y por su color característico, un tono grisáceo inicial que va convirtiéndose en negruzco debido a la acción de la sangre.

Morcilla de carne: es un embutido típico de la Comunidad Valenciana. Sus ingredientes son: cortezas y livianos de cerdo cocidas, sangre, tocino, harina de arroz, sal y diversas especias. Como en el caso de todas las morcillas es de color negro debido a la sangre.

Longaniza: la longaniza es un embutido largo y angosto, compuesto por el intestino de cerdo relleno de carne de cerdo picada, tanto magra como tocino, condimentada con especias como puede ser la pimienta negra y el orégano o el pimentón, que sería el





EMBUTIDOS DE ALICANTE

que aportaría su color a la llamada longaniza roja. Una vez la carne picada está dentro de la tripa, ésta se cierra atándola y luego se cuece. Su longitud está en torno a diez centímetros y en su elaboración se pueden incluir semillas de anís como aromatizante. La longaniza se puede consumir de distintas formas. Una de ellas es friéndola o pasándola por la plancha para calentarla y conseguir así que adquiera una textura muy jugosa. Presentada sobre una rebanada de pan, forma así una tapa sencilla pero muy sabrosa. Otra de las opciones a la hora de consumirla es secándola, lo que hará que la carne se cure y adquirirá una consistencia más dura, parecida a la de otros fiambres, aunque sin perder su gran sabor.

Longaniza de Pascua: También llamada longaniza de lápiz, o longaniza seca, la longaniza de Pascua está emparentada con la chistorra de Navarra y cuenta con una larga tradición de elaboración en la Comunidad Valenciana. Se trata de un embutido seco muy fino, compuesto de magro de cerdo, carne de ternera y lardeo y adobado con sal, pimienta y anís. Se presenta embutida en una tripa natural, atada en ristras de aproximadamente 20 cm de

longitud y con el grosor aproximado de un dedo. El proceso de curación tiene lugar en ambiente natural durante 7 a 10 días. Es un embutido rico en proteínas. Habitualmente se consume cruda, como tapa o aperitivo, quedando muy bien acompañada de vino tinto joven o cerveza. Como su nombre indica, si bien ahora es posible consumirla durante todo el año, era un alimento típico de la Pascua ya que después del periodo de cuaresma la Iglesia permitía volver a consumir carne. En este periodo es una costumbre típica valenciana salir a merendar al campo, por lo que la longaniza de Pascua al no necesitar ser cocinada era un alimento ideal. Junto a la longaniza de Pascua el menú de la merienda era completado con una mona, una lechuga y un huevo duro que era costumbre cascar en la frente de algún conocido.

Blanquet: es un embutido grueso típico de la Comunidad Valenciana utilizado tradicionalmente en el cocido. Sus ingredientes son: tocino, magro, cortezas cocidas, huevos frescos, sal y especias. La masa resultante se embute en tripa natural, se ata a mano y se cuece en caldera. Como su nombre bien indica presenta un color blanco. Es

imprescindible para hacer un buen caldo de puchero, aunque también se come a la plancha o crudo.

Bufa o paltrona: embutido hecho con el relleno de la vejiga del cerdo, con carne, cortezas, sangre y huevos, y que se cuece durante nueve horas, lo que le da un sabor mucho más intenso que el de la morcilla. Tiene forma de bola y un color oscuro como el de la morcilla.

Chorizo de barra: es un embutido curado elaborado principalmente a base de carne de cerdo picada y adobada con especias, siendo la más característica el pimentón, que es el elemento más distintivo del chorizo frente a otras salchichas, y también el que le da su color rojo característico. La piel de este tipo de salchicha suele ser intestino delgado de cerdo, aunque también se utiliza el intestino grueso del mismo para la variedad de chorizo cular. En España, para que un embutido sea llamado chorizo, ha de llevar necesariamente pimentón y ajo; esto lo diferencia del chorizo de otros países.

Chorizo picante: embutido compuesto, principalmente, por magro y grasa de cerdo ibérico mezclada con magro de cerdo

EMBUTIDOS DE ALICANTE

blanco. Aderezada con condimentos naturales como pimentón, sal, ajo y azúcares, que le aportan su color rojo brillante, su olor y ese sabor picante característico.

Sobrasada: es un embutido crudo curado, elaborado a partir de carnes seleccionadas del cerdo, condimentadas con sal, pimentón y pimienta negra. Se embute en tripa y presenta una lenta maduración. El origen de su nombre se encuentra en Sicilia, donde se practicaba una técnica conocida como **sopressa**, que significa "picado", aplicado a la carne para embutir. De esta zona, pasó a la Península Ibérica gracias al comercio marítimo, y de Valencia se expandió hasta Mallorca, donde ve su mayor desarrollo a partir del siglo XVI.

Potrota o Morcón: es un embutido del cerdo muy similar al chorizo. La diferencia se encuentra en que el chorizo se embute con el intestino delgado del cerdo, mientras que el morcón se embute con el intestino grueso. Además la carne con la que se elabora, por lo general es magro de calidad, sin aponeurosis ni cúmulos de grasa. El adobo utilizado para condimentarlo es fundamentalmente constituido por

pimentón dulce, ajo y sal. Debido al grosor del morcón la estancia en el secadero natural y el periodo de maduración son bastante largos. Una de las diferencias apreciables con el chorizo es que el morcón posee una sección mayor, además de ser más jugosa. Recibe su nombre por ser el morcón o ciego la tripa que lo envuelve (es decir el intestino grueso).

- **Curiosidades:** cuando el astronauta español Pedro Duque viajó al espacio se llevó con él un chorizo.

En siglo IX a. C., Homero, en su Odisea, nos habla del consumo de morcillas, cuando nombra la tripa rellena con sangre y grasa, la cual podía asarse al fuego. Este es uno de los relatos más antiguos que tenemos de un embutido.

- **Modo de empleo:** los embutidos generalmente se sirven con pan, tanto en tostada como en bocadillo, o si se desea servir a varias personas en una presentación adecuada se hace en una tabla de embutidos. En la mayoría de los casos se sirve frío y cortado en rodajas, pero también es muy común consumirlos fritos, asados o a la brasa.

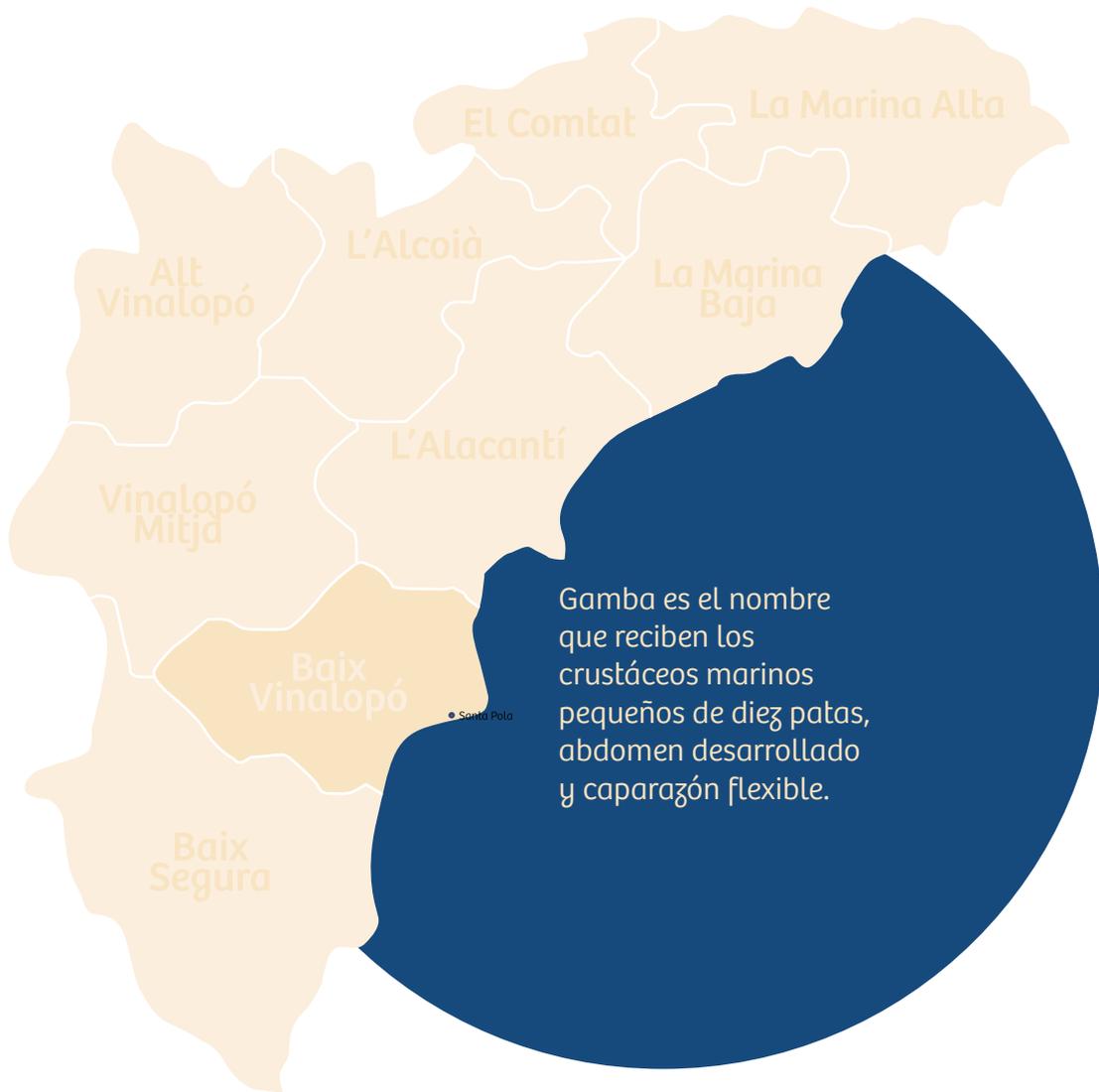
5 Marcas de calidad

La longaniza seca o de Pasqua de Pinoso está amparada por la Marca de Calidad de la Comunidad Valenciana.



Agencia
068

gamba blanca de Santa F



Pola





GAMBA BLANCA DE SANTA POLA

(*Parapenaeus longirostris*)

1 Ubicación de la actividad en la provincia de Alicante

La gamba blanca de Santa Pola se pesca por la flota del municipio del mismo nombre, situado en la costa de la comarca del Bajo Vinalopó.

La costa con el interior, harían que pescados y mariscos llegaran a lonjas del interior en condiciones de ser consumidos. Además, libros de cocina europeos ya mencionan las gambas junto a diferentes especies marinas.

2 ¿De dónde viene?

Las gambas fueron consumidas por los europeos mediterráneos desde la dominación romana en los primeros siglos antes de Cristo. Algunos escritos romanos que han llegado hasta la actualidad como el *De re coquinaria* de Apicio, gastrónomo romano del siglo I d.C., hablan de los crustáceos como uno de los platos estrella en los grades banquetes de familias nobles. Así, protagonizarían entrantes y primeros platos junto a langostinos, cigalas, camarones, quisquillas y langostas. A su vez, formarían parte de salsas para combinar o acompañar platos de pescado junto a berberechos, verduras y el omnipresente garum.

Durante el siglo XVII en la Península Ibérica, las nuevas técnicas de conservación como el hielo obtenido de pozos de nieve, así como la mejora en los caminos que comunicaban

3 ¿Qué cualidades tiene?

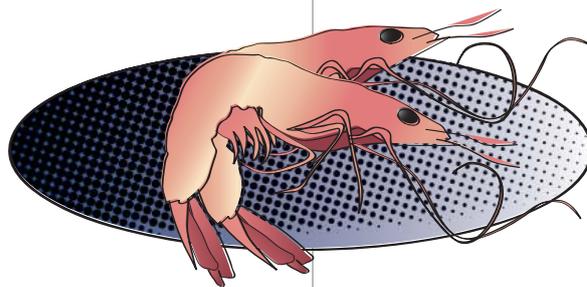
- A pesar de su alto contenido en colesterol aporta pocas grasas saturadas, por lo que se puede tomar para mantener la salud cardiovascular sin problemas.
- El consumo de gambas ayuda a perder peso.
- Las gambas aportan proteínas y ácidos grasos omega-3.
- Las gambas son un alimento rico en proteínas, vitaminas (B y E) y minerales (fósforo, calcio y hierro).
- El agua representa el 80% de su composición.

4 Guía práctica del consumidor

- **Época:** todo el año, pues las gambas pueden reproducirse tres veces

al año, en primavera, verano y a mediados de invierno, aunque la época más propicia para su reproducción se da entre los meses de agosto y septiembre.

- **Características físicas de calidad:** la talla máxima de la gamba blanca es de 19 centímetros, aunque lo normal es que oscile entre los 8 y los 14, con un peso que oscila entre los 7-25 gramos. Su cuerpo, liso y casi provisto de pelillos, muestra un abdomen desarrollado, con caparazón flexible y delicado. Tiene dos series de 5 patas dispuestas a ambos lados y palmeadas. La cabeza presenta un rostro convexo, fino y alargado, en la parte alta dispone de antenas que actúan como buscador de alimento, ya que no dispone de nariz para oler sus capturas. Las vísceras quedan dispuestas en su cabeza y la parte alta del lomo. Sus tonalidades son el rosa pálido y violeta en la región gástrica (debido a su color oscuro y la translucidez del caparazón), con el rostro rojo transparente. Los lados de la cola tienen manchas de color naranja vivo. Su carne es delicada y de un excelente sabor.
- **Curiosidades:** al igual que otros mariscos o pescados, la gamba nace





GAMBA BLANCA DE SANTA POLA

(*Parapenaeus longirostris*)

macho pero puede transformarse en hembra a los 2-4 años de vida.

La proporción de capturas es abrumadora a favor de las hembras (70/30 aproximadamente) ya que los machos se encuentran normalmente a profundidades mayores. Sus huevos son de color verde cuando están maduros. La puesta, que está en relación con la edad y el tamaño de la hembra, llega a ser de 25.000 huevos, que la gamba blanca transporta entre sus patas hasta momentos antes de la eclosión.

Para camuflarse con su entorno, las gambas pueden cambiar de color; lo que ocurre es que no pueden hacerlo muy deprisa. Si se pone una gamba en un botecito con arena negra, al cabo de unos 20 minutos puede tener un color mucho más oscuro. Muchos tipos de gamba también cambian de color cuando se hierven; pasando a un color marrón-rosado.

- **Modo de empleo:** a la hora de comprar el producto deberemos fijarnos bien en sus características para asegurarnos de que el producto que nos venden es de buena calidad. Las gambas frescas han de tener ojos negros muy brillantes, un brillo y olor característico y un cuerpo

terso y consistente. Los mariscos cocidos han de tener las patas pegadas al cuerpo y no flácidas y no se deben poder arrancar con facilidad. Para saber si el marisco que compramos es fresco, o ha sido previamente congelado, debemos fijarnos bien en las antenas o "bigotes", pues estos se rompen fácilmente con las temperaturas de congelación, por lo que si no están íntegros lo más probable es que el marisco que tenemos delante no sea fresco, sino congelado.

Para conservarlas una vez compradas, si las gambas son frescas podremos mantenerlas uno o dos días en el frigorífico, a una temperatura de entre 5 y 8°. Si el producto lo hemos comprado ya congelado, mientras se mantenga a una temperatura de entre -18 y -22°, puede llegar a durar en buen estado hasta un año. Aún así siempre debemos tener en cuenta que el producto descongelado debe ser consumido y no volverse a congelar.

Tradicionalmente, el tamaño de las gambas condiciona su uso en la cocina. Las medianas se emplean en platos que necesitan presencia y sabor como arroces, pastas o ensaladas. Las más pequeñas

son aptas para cazuelas, rellenos, sopas y consomés. Las de mayor tamaño suelen ser consumidas en solitario, con todo su sabor. Sean estas gambas las que simplemente mediante la cocción o la plancha (no demasiado hechas) resultarán definitivas para poder disfrutar mejor de sus cualidades y realzar su intenso sabor a marisco. En estos dos últimos casos, la mejor manera de disfrutar del sabor de la gamba es comerla mientras se va pelando. Y como maridaje ideal, se recomienda acompañar el marisco de un buen vino blanco o una cerveza muy fría.

Respecto a los más pequeños, hay que tener en cuenta que los mariscos son más difíciles de digerir que los pescados y, por tanto, se recomienda no introducirlos en la dieta antes de los dos o tres años de edad y en pequeñas cantidades.

5 Marca de calidad

La gamba blanca de Santa Pola se encuentra amparada bajo la Marca de Calidad Peix de Llotxa de la Costa Blanca.

GAMBA BLANCA DE SANTA POLA

(*Parapenaeus longirostris*)

6 Contacto

Cofradía de Pescadores de Santa Pola
Puerto.
C/ Muelle, 37. 03130, Santa Pola
(Alicante).

- Teléfono: 96 541 12 92 / 96 541 11 77.
- Fax: 96 541 23 69.

www.peixdesantapola.com

Federación Provincial de Cofradías de
Pescadores de Alicante.

C/ Pintor Aparicio, 3, Entlo. 03003,
Alicante.

- Teléfono: 965 928 730.
- e-mail: info@fcpa.es
- Fax: 965 131 358.
- www.fcpa.es





gamba roja de Dénia







GAMBA ROJA DE DÉNIA (Aristeus antennatus)

1 Ubicación de la actividad en la provincia de Alicante

Este crustáceo habita las aguas del Mediterráneo, desde Palamós (Gerona) hasta Garrucha (Almería), donde puede encontrarse entre los 300 m y los 1.000 m, aunque generalmente está entre los 300-800 metros de profundidad. Los municipios alicantinos que se dedican a su pesca son Dénia, Jávea y Calpe, en la comarca de la Marina Alta, y Santa Pola en la comarca del Baix Vinalopó.

platos de pescado junto a berberechos, verduras y el omnipresente garum.

Durante el siglo XVII en la Península Ibérica, las nuevas técnicas de conservación como el hielo obtenido de Pozos de Nieve, así como la mejora en los caminos que comunicaban la costa con el interior, harían que pescados y mariscos llegaran a lonjas del interior en condiciones de ser consumidos. Además, libros de cocina europeos ya mencionan las gambas junto a diferentes especies marinas.

• El agua representa el 80% de su composición.

4 Guía práctica del consumidor

• **Época:** todo el año, pues las gambas pueden reproducirse tres veces al año, en primavera, verano y a mediados de invierno, aunque la época más propicia para su reproducción se da entre los meses de agosto y septiembre.

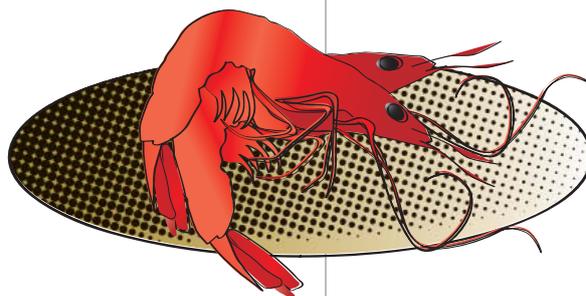
• **Características físicas de calidad:** la gamba roja o rosa desarrolla dimensiones de hasta 18-22 cm, aunque los tamaños más frecuentes rondan entre los 12 y 16 cm. Las hembras mayores que los machos. Su cuerpo muestra un abdomen desarrollado, con caparazón flexible y delicado, dos series de 5 patas dispuestas a ambos lados. Los tres primeros pares de patas cuentan con pinzas. Las otras son palmeadas. La cabeza, que puede llegar a representar la mitad del tamaño del ejemplar, presenta un rostro convexo, fino y alargado, sin espinas ni surcos. En la parte alta del mismo dispone de unas antenas de gran tamaño. Las vísceras quedan dispuestas en su cabeza y la parte alta del lomo. Bajo el agua da sensación

2 ¿De dónde viene?

Las gambas fueron consumidas por los europeos mediterráneos desde la dominación romana en los primeros siglos antes de Cristo. Algunos escritos romanos que han llegado hasta la actualidad como el *De re coquinaria* de Apicio, gastrónomo romano del siglo I d.C., hablan de los crustáceos como uno de los platos estrella en los grades banquetes de familias nobles. Así protagonizarían entrantes y primeros platos junto a langostinos, cigalas, camarones, quisquillas y langostas. A su vez formarían parte de salsas para combinar o acompañar

3 ¿Qué cualidades tiene?

- Las gambas ayudan a perder peso.
- Las gambas aportan proteínas y ácidos grasos omega-3.
- Las gambas son un alimento rico en proteínas, vitaminas (B y E) y minerales (fósforo, calcio y hierro).
- Tienen un alto valor nutritivo y bajo contenido graso (menor incluso en la blanca), aunque sus concentraciones en colesterol y purinas (sustancias o núcleo del que deriva el ácido úrico) son relativamente altas.





GAMBA ROJA DE DÉNIA (Aristeus antennatus)

de ser un crustáceo transparente, pero ya en la superficie adquiere tonalidades rojizas con el caparazón prácticamente azulado, que le dan a esta especie su aspecto característico. Carnosa y de paladar delicado, posee un intenso sabor a mar.

- **Curiosidades:** el secreto de la exclusividad de la gamba roja hay que encontrarlo en los caladeros en los que se pesca. A esa profundidad apenas se filtran los rayos del sol y las gambas se alimentan de algas que no realizan la fotosíntesis, lo que les da una textura más fina. Además, apenas hay corrientes, por lo que vive más relajada y acumula más grasa, lo que aumenta su sabor.

Se trata de la única variedad de gamba que transporta los huevos en el interior de la cabeza.

De toda la gamba roja, tan solo es comestible el 47%.

La proporción de capturas es abrumadora a favor de las hembras (70/30 aproximadamente) ya que los machos se encuentran normalmente a profundidades mayores.

Al igual que otros mariscos o pescados, la gamba nace macho

pero puede transformarse en hembra a los 2-4 años de vida.

De cuando en cuando, cada 6-11 años, desaparecen como si se hubiesen extinguido, y pasado un cierto tiempo, a veces hasta tres años, vuelven a aparecer e incluso en mayor cantidad. Esto se debe a que cada cierto tiempo las aguas superficiales del mar se enfrían y bajan en corrientes, arrastrando a las gambas por los cañones submarinos que existen en el fondo como si se tirase de la cadena.

Las gambas pueden cambiar de color para camuflarse con su medio. Lo que ocurre es que no pueden hacerlo muy deprisa. Si se coloca una gamba en un botecito con arena negra, al cabo de unos 20 minutos puede tener un color mucho más oscuro. Muchos tipos de gamba también cambian de color cuando se hierven; se ponen de color marrón-rosado.

Su esperanza máxima de vida es de 4 años para los machos y de 5 años para las hembras.

La puesta es de unos 1.000 a 3.000 huevos.

- **Modo de empleo:** a la hora de comprar el producto deberemos fijarnos bien en sus características para asegurarnos de que es de buena calidad. Las gambas frescas han de tener ojos negros muy brillantes, un brillo y olor característico y un cuerpo terso y consistente. Los mariscos cocidos han de tener las patas pegadas al cuerpo y no flácidas y no se deben poder arrancar con facilidad. Para saber si el marisco que compramos es fresco, o ha sido previamente congelado, debemos fijarnos bien en las antenas o "bigotes", pues estos se rompen fácilmente con las temperaturas de congelación, por lo que si no están íntegros lo más probable es que el marisco que tenemos delante no sea fresco, sino congelado.

Para conservarlas una vez compradas, si las gambas son frescas podremos mantenerlas uno o dos días en el frigorífico, a una temperatura de entre 5 y 8°. Si el producto lo hemos comprado ya congelado, mientras se mantenga a una temperatura de entre -18 y -22°, puede llegar a durar en buen estado hasta un año. Aún así, siempre debemos tener en cuenta que el producto descongelado debe ser consumido y no volverse a congelar.

GAMBA ROJA DE DENIA (Aristeus antennatus)

Tradicionalmente, el tamaño de las gambas condiciona su uso en la cocina. Las medianas se emplean en platos que necesitan presencia y sabor como arroces, pastas o ensaladas. Las más pequeñas son aptas para cazuelas, rellenos, sopas y consomés. Las de mayor tamaño suelen ser consumidas en solitario, con todo su sabor. Sean estas gambas las que simplemente mediante la cocción o la plancha (no demasiado hechas) resultarán definitivas para poder disfrutar mejor de sus cualidades y realzar su intenso sabor a marisco. En estos dos últimos casos, la mejor manera de disfrutar del sabor de la gamba es comerla mientras se va pelando.

Y como maridaje ideal, se recomienda acompañar el marisco de un buen vino blanco o una cerveza muy fría.

Respecto a los más pequeños, hay que tener en cuenta que los mariscos son más difíciles de digerir que los pescados y, por tanto, se recomienda no introducirlos en la dieta antes de los dos o tres años de edad y en pequeñas cantidades.

5 Marcas de calidad

La gamba roja de Dénia se encuentra amparada bajo la Marca de Calidad Peix de Llotxa de la Costa Blanca.

6 Contacto

Federación Provincial de Cofradías de Pescadores de Alicante.

C/ Pintor Aparicio, 3. Entlo. 03003, Alicante.

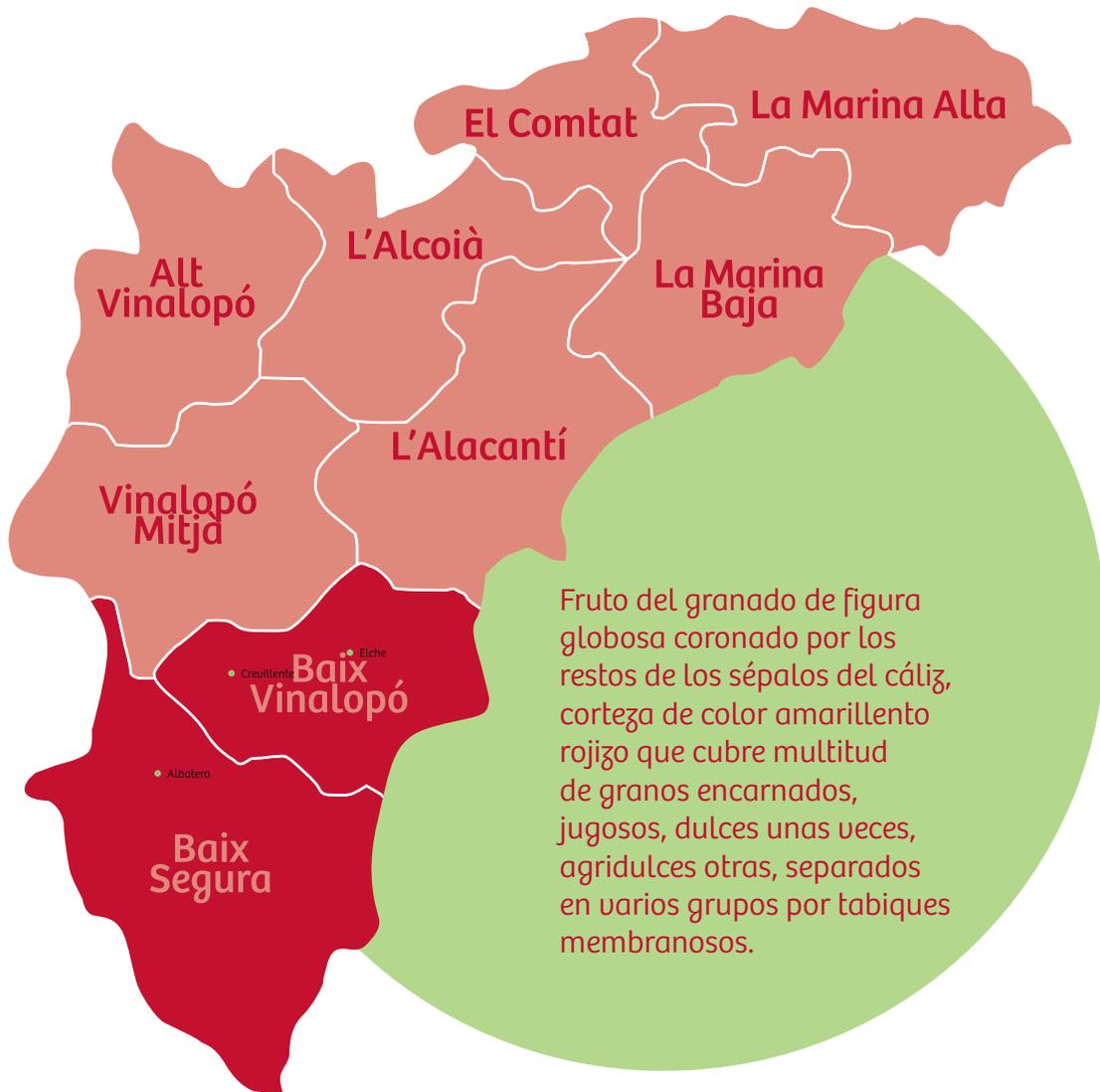
- Teléfono: 965 928 730.
- E-mail: info@fcpa.es
- Fax: 965 131 358.
- www.fcpa.es

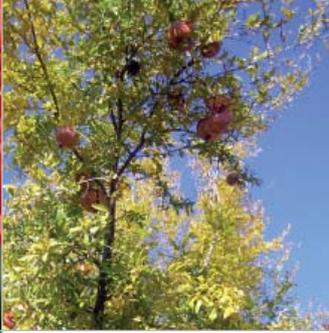




granada







GRANADA (Punica granatum)

1 Ubicación de la actividad en la provincia de Alicante

La granada se produce en los municipios de Elche y Creullente, en la comarca del Baix Vinalopó; y Albaterra en la Vega Baixa.

2 ¿De dónde viene?

Es conocido el cultivo de la granada, desde hace al menos 5.000 años en Asia occidental y en el norte de África; se encontraba en los jardines pensiles de Babilonia y en los bajorrelieves egipcios.

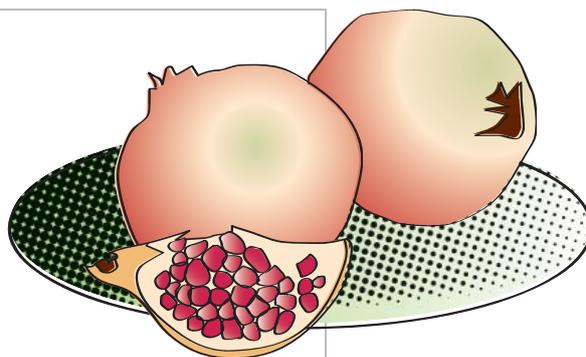
Se sabe que el granado era cultivado en tiempos muy remotos porque se han encontrado indicios del consumo de esta fruta en tumbas egipcias de 2.500 años antes de la era cristiana. El fruto es originario de una región que abarca desde Irán hasta el norte de los Himalayas en la India, y fue cultivado y naturalizado en toda la región del Mediterráneo desde la Antigüedad. Era un producto muy apreciado en las zonas desérticas, por estar protegida de la desecación por su piel gruesa y coriácea, lo que permitía que las caravanas la pudieran transportar grandes distancias, sin que le afectara en la

conservación de sus cualidades. Se cree que los cartagineses introdujeron el granado en la región mediterránea a raíz de las guerras Púnicas, y que fue así como la conocieron los romanos, pero serán los bereberes quienes, con su llegada a la Península Ibérica con la invasión musulmana, traen la fruta a Europa.

3 ¿Qué cualidades tiene?

- Es una de las llamadas "superfrutas" por los compuestos vitamínicos de acción positiva que posee: es rica en antioxidantes y potasio, calcio, magnesio, hierro, manganeso, cobre, zinc y vitaminas C, B, E. Estudios realizados han demostrado que el consumo de Granada ayuda a reducir los niveles de colesterol en el organismo humano. Además, puede contribuir a prevenir enfermedades cardiovasculares y su poder antioxidante, más elevado que el vino tinto o el té verde previene el envejecimiento.
- Es una fruta rica en antioxidantes, potasio, calcio, magnesio, hierro, manganeso, cobre, zinc y vitaminas C, B, E.

- El consumo de granada ayuda a reducir los niveles de colesterol en el organismo humano.
- Su consumo contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Su poder antioxidante, previene el envejecimiento.
- Las fibras de la granada, mayoritariamente insolubles, son muy beneficiosas para quienes son propensos a los estreñimientos o diarreas y al tránsito intestinal lento.
- Según los últimos estudios, su consumo puede prevenir el cáncer de piel, próstata y destruir células del cáncer de mama.
- La pulpa, que envuelve las semillas, mitiga el ardor y la sed, porque tiene un sabor azucarado agriecito, muy agradable.
- La piel externa, rica en taninos y en materias colorantes, se emplea en tenería y sirve para teñir.
- Se usa también en farmacia, por sus propiedades astringentes, con el nombre de malicorium.





GRANADA (Punica granatum)

- Las bebidas preparadas con el jugo de la pulpa de las semillas, son muy higiénicas y refrescantes.
- La corteza de la raíz posee alcaloides como la peletierina de propiedades vermífugas, que se usa para expulsar las tenias y otros gusanos intestinales.

por una capa delgada o pulpa jugosa, roja o rosa.

Gusto: su sabor es dulce y ligeramente ácido.

- **Curiosidades:** le dio origen al nombre del color granate y al mineral granate cuando es rojo oscuro.

Los antiguos egipcios eran enterrados con granadas.

Los babilonios creían que masticar sus granos antes de las batallas los hacía invencibles.

Muchos pueblos han visto la granada como un símbolo de amor, de fertilidad y de prosperidad. Según la mitología griega, el primer granado fue plantado por Afrodita, la diosa griega del amor y de la belleza.

En el Islam se considera al granado como uno de los árboles del paraíso conforme a referencias coránicas y de las tradiciones del profeta Muhammad o Mahoma.

La granada tiene un cáliz con forma de corona y por ello en la tradición judía fue el diseño original que inspiró para hacer las coronas de los reyes.

La granada se debe de recolectar antes de que madure completamente, si no es así, el fruto "explota" en el árbol.

El jugo es refrescante y grato, llamado "granadina", posiblemente sea su producto comercial más conocido. Se emplea para hacer jarabes, confituras y helados.

Se sabe que Hipócrates empleaba el zumo de granada como medicamento para tratar afecciones del aparato digestivo, la fiebre y como fortificante contra la enfermedad.

Desde hace más de 1.000 años, se cultiva en nuestras tierras una de las mejores y más valoradas granadas del mundo.

Toda fruta cuanto más sol recibe más colorido adquiere. A la granada le ocurre lo contrario, por el lado que le da el sol con más intensidad y durante más tiempo, los granos en su interior se quedan de color blanquecino.

El granado también se emplea en jardinería como árbol ornamental o para la formación de setos muy espesos y de bello aspecto; para

4 Guía práctica del consumidor

- **Época:** la granada se cosecha de septiembre a diciembre. Es entrado el otoño cuando esta fruta nos ofrece sus granos en toda su plenitud, y se mantiene hasta finales de enero.
- **Varietades:** existen multitud de variedades en el mundo, la más apreciada es la Granada Mollar de Elche. Esta variedad se caracteriza por su pepita casi inapreciable y por su sabor dulce característico.

- **Características físicas de calidad:**

Vista: baya globosa de color rojo brillante, amarillento con tonos rosados, estando coronada por un cáliz, llena de semillas y cuenta con una cáscara dura.

Las semillas son angulares y duras o semiduras por dentro, la capa externa de las mismas está cubierta

GRANADA (Punica granatum)

dicho fin se emplea Punica granatum. Nana. Se trata de una variedad enana, que normalmente no produce fruta, pero si cuenta con numerosas y hermosas flores.

- **Cómo consumirlo:** al comprarlas, seleccione las granadas que no presenten cortes ni magulladuras. Una granada de calidad se presenta ausente de grietas. Es muy importante que la piel esté dura y tersa. Las granadas se mantienen en buenas condiciones durante varios días si se conservan a temperatura ambiente. Si no se van a consumir inmediatamente, es preferible guardarlas en el frigorífico, y así se alarga su vida útil unas tres semanas.

La granada se come natural grano a grano. Existen diferentes maneras de pelar esta fruta. Una forma fácil de extraer los granos de las granadas consiste en partir la fruta por la mitad, coger media granada, apretar un poco para que se aflojen los granos, y sobre una fuente o plato, con el corte hacia abajo, se la golpea en la piel con el mango de un cuchillo grande (o similar) mientras se le va dando vueltas con la mano.

Otro procedimiento es extraer el extremo del cáliz haciendo un cuadrado con 4 cortes de cuchillo; desde cada una de las esquinas de ese cuadrado, hacer un corte poco profundo (que no toque los granos) que descienda hasta el pedúnculo del fruto, en el extremo opuesto. En total 4 cortes. Separar en 4 gajos el fruto y desgranarlo. A continuación, hay que eliminar todas las pieles blanquecinas porque tienen un sabor amargo.

- Tel.: 902 365 735.
- Fax: 966 613 563.
- info@granadasdeelche.org

5 Contacto

Cooperativa del Campo de Elche
COOP.V.

C/ Hoya, s/n. Bajo. Elche (Alicante).
03559.

- Teléfono: 965 450 171.
- Mail: copelche@yahoo.es

Asociación de Productores y
Comercializadores de Granada de Elche.

Porta Oriola, 6. Bajo. 03203, Elche-
Alicante. Spain.





helado



El helado es una preparación alimenticia que ha sido llevada al estado sólido, semisólido o pastoso por una congelación simultánea o posterior a la mezcla de las materias primas utilizadas. En general los productos utilizados en su elaboración son: leche, azúcar, edulcorantes, nata, huevo, frutas, chocolate, frutos secos, yogurt, agua y estabilizantes.





HELADO

1 Ubicación de la actividad en la provincia de Alicante

Este producto se produce en casi todos los municipios de la provincia de Alicante por heladeros, en su mayoría, de los municipios de Ibi y Jijona.

2 ¿De dónde viene?

Los helados surgieron como un intento más por parte del hombre con el fin de conservar los alimentos, valiéndose de elementos naturales. Los sorbetes, granizados y dulces enfriados, son las primeras formas de helado que se conocieron. Podemos fijar un primer hito en las bebidas heladas o enfriadas con nieve o hielo en las cortes babilonias, antes de la era cristiana. Eran exquisiteces reservadas a las clases más elevadas y la realeza. Sus fórmulas se convirtieron en secretos muy bien guardados.

Pero el helado como tal nació en China, donde el rey Tang (A. D. 618-697) de Shang, tenía un método para crear mezclas de hielo con leche. De China pasó a la India, a las culturas persas y después a Grecia y Roma. Sabemos, por ejemplo, que el emperador Nerón, en el año 62 de

nuestra era, durante un banquete, ofreció a sus invitados un brebaje consistente en frutas chafadas, miel y nieve que hacía traer de los Alpes.

La tradición siguió durante la Edad Media gracias a los árabes, en cuyas cortes se preparaban productos azucarados con frutas y especias enfriadas con hielo de las montañas (sorbetes).

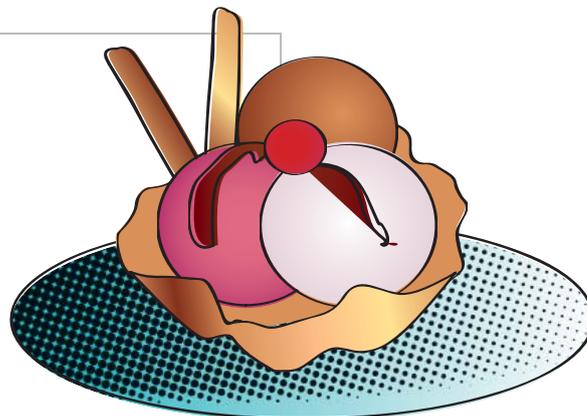
Se cree que los helados fueron introducidos en la Europa medieval gracias a Marco Polo, quien a su regreso de su periplo asiático a finales del siglo XIII, llevó a Italia las primeras recetas auténticas de helados preparados mediante congelación artificial. El sistema utilizado por los chinos no era el de enfriar con nieve, sino con agua mezclada con salitre, la cual se hacía circular por toda la superficie exterior de los recipientes que contenían mezclas para helados.

En el siglo XVI se descubrió que el nitrato de etilo mezclado con la nieve producía temperaturas muy bajas; este descubrimiento tendría su importancia en la fabricación de helados. Y será a partir de ese momento cuando esas recetas hicieron furor tanto en Venecia como en el resto de Italia, donde se extendieron ampliamente.

También tuvieron gran acogida en Francia, donde llegaron importados por Catalina de Médicis al casarse ésta con el Rey francés, Enrique II, en 1533; a su hijo, Enrique III, le gustaban mucho, pues era muy goloso. En Francia se añadió huevo a las recetas. Una nieta de Catalina se casó con un príncipe inglés, llevando así el helado a Inglaterra. De esta manera se difundieron estos productos en Europa llevándose luego a América durante la época de la colonización.

En 1651, el cocinero francés del rey de Inglaterra Carlos I tuvo la idea de añadir a sus helados leche y crema. A cambio de 500 libras anuales se comprometió a conservar en secreto el procedimiento.

Hasta el año 1660 el helado fue algo exclusivo de los banquetes de la aristocracia. Pero ese año el italiano Procopio Cutelli creó en París, enfrente de la Comedie Française el primer establecimiento de helados; el Café Procope. Este local se convirtió en café literario donde se servía café en taza y helados confeccionados al modo italiano. Fue una revolución. Todo el mundo quería helados y, aunque la preparación se conservaba rodeada de misterio, el éxito atrajo a otros heladeros hasta París.





HELADO

Pero serían de nuevo los italianos los que, convertidos en vendedores ambulantes, popularizaron su consumo a lo largo del siglo XVII, y fue ese el momento en el que el producto llegó a España. Por entonces, eran consumidos básicamente como postres, ya sea en forma de sorbetes o como garrapiña helada. Ambos eran enfriados con nieve y sal.

A principios del XVIII el helado atravesó el Atlántico. El Presidente de los EE.UU., George Washington, se hacía servir helados en su residencia de Mont Vernon. Poco a poco, en algunas casas privilegiadas primero, y en establecimientos especializados después, el helado se fue "democratizando" siendo ofrecido progresivamente al gran público. Hasta estas fechas los helados sólo se fabricaban y vendían durante el verano, pero después de 1750 se prepararon en todas las estaciones del año. En esta época, el azúcar entró a formar parte de su proceso de elaboración. También en este siglo se comenzó a añadir sal al hielo, para bajar el punto de congelación del agua.

Sin embargo, el verdadero tiempo de los helados no llegó hasta comienzos del siglo XIX, cuando se consiguió

hacer hielo artificial sin necesidad de utilizar la nieve. Las primeras técnicas para la elaboración fueron artesanales con producciones muy limitadas, pero el rápido desarrollo de la industria del frío permitió al helado adquirir la importancia que hoy tiene.

3 ¿Qué cualidades tiene?

- Los helados, por ser una mezcla de distintos ingredientes de alta calidad, reúnen en sí todos los valores nutritivos de los mismos, por ello están considerados como una excelente fuente de proteínas, vitaminas y sales minerales.
- El helado puede recomendarse para niños inapetentes e incluso personas adultas que tienen problemas de masticación.
- No se conocen contraindicaciones derivadas al consumo del helado.
- El frío estimula la actividad nerviosa, que puede favorecer la digestión y la actividad muscular del intestino delgado, tomándolo después de la comida o durante ella.
- Existe la creencia de que el helado es un alimento que engorda en gran cantidad por lo que su consumo debe ser restringido, y esto es un error. El helado puede considerarse como un alimento nutritivo con relativo bajo nivel calórico.
- Para decorar los helados se utilizan todo tipo de frutos secos, chocolates o cacao, frutas confitadas y galletas. Estos componentes incrementan el valor nutritivo y calórico de los helados.
- Al entrar en la cavidad bucal, el helado se calienta a unos 8 °C-10 °C y además su deglución no es inmediata, en parte debido a los mismos estímulos del frío. Por lo tanto, no ejercen un efecto irritante por el hecho de que se trate de un producto frío, que cuando se ingiere está a una temperatura entre -12 y -15 °C.
- Al saborearlo en la boca y en su camino al estómago, un helado se calienta a unos 20 o 30 °C, por lo que al llegar al estómago sólo tiene unos pocos grados por debajo de la temperatura corporal. Por lo tanto la baja temperatura de los helados no tiene ninguna influencia negativa sobre el aparato digestivo ni el organismo en general.

HELADO

- La carencia de grasas en los sorbetes y helados de agua los hacen adecuados para las personas que tengan problemas relacionados con los lípidos (hipercolesterolemia).
- El organismo puede aprovechar bien el calcio de los helados, porque contiene los factores nutritivos que favorecen su absorción y carece de los que la interfieren. Por ello, se puede utilizar como una alternativa a valorar para completar la ingesta de este mineral en aquellas personas que no llegan a consumir las cantidades diarias recomendadas. Igualmente, es una opción a valorar en mujeres embarazadas y en períodos de lactancia ya que son situaciones fisiológicas con mayor requerimiento de calcio.
- Otro de los valores positivos de los helados, desde un punto de vista nutricional, es su bajo contenido en sodio.
- Los helados no son alimentos que favorezcan especialmente las caries porque no quedan retenidos en la boca un período de tiempo excesivo y, además, inducen a la salivación, lo que constituye un factor de protección frente a las caries por su acción de drenado y neutralización

de la acidez que genera como consecuencia de la fermentación de los azúcares por la microbiota de la placa dental.

- Los sorbetes y granizados tienen unas cualidades nutricionales muy específicas.
- Son alimentos con poder energético por la presencia de azúcares.
- En base a la fruta elegida, son una importante fuente de las vitaminas y sales minerales presentes en la misma.

4 Guía práctica del consumidor

- **Época:** aunque es más común consumirlos en verano, debido a su capacidad refrescante, los helados están disponibles en el mercado durante todo el año.

- **Variedades:**

Helado de leche: es un producto que conforme a la definición general, contiene en masa, como mínimo, un 2,5 % de grasa láctea.

Sorbete o helado de agua: producto

generalmente elaborado con un alto porcentaje de frutas que puede llegar hasta el 60%, y sin grasa láctea.

Granizado: es un helado de agua que se presenta en estado semisólido.

- **Curiosidades:** a los sabores más tradicionales (nata, chocolate, mantecado, leche merengada, turrón...) se añaden, cada temporada, nuevos sabores tan llamativos, en ocasiones, como: pétalos de rosa, sobrasada, ajo, zanahoria. Algunos heladeros se atreven, incluso, con la fabada y el queso de cabrales, demostrando que para la imaginación del heladero no hay límites.

Se dice que Alejandro Magno (356 a. C. - 323 a. C.) y el emperador romano Nerón (A. D. 37-68) enfriaban sus jugos de fruta y sus vinos con hielo o nieve traídos de las montañas.

Se dice que bajo el reinado de Luis XIV comenzaron a prepararse los helados de vainilla y de chocolate, y más tarde los de nata, hasta llegar al helado actual.

En el siglo XI se hace mención en la cultura árabe al sharab, lo que para los turcos era el serbet; bebida refrescante enfriada con hielo y

endulzada con azúcar y frutas, y que nosotros ahora conocemos como sorbete.

A Marco Polo se le atribuye la introducción en Europa de las recetas orientales, que fueron un regalo del príncipe mongol Kublai-Khan.

En los años 80, aparecen los helados con formas novedosas, por ejemplo de fruta, particularmente atractivos para el público infantil y que también existen en la actualidad.

Por último hay una variedad de sorbete denominada "polo" que va dirigida al público infantil, con menos contenido en frutas, y que quizá deba su nombre a Marco Polo.

- **Modo de empleo:** los helados se pueden integrar como postre de las comidas, alternándolos con el consumo de frutas, siempre y cuando en la misma comida o en la distribución de las comidas del día se incluyan las raciones necesarias de vegetales. Es decir, nutricionalmente los helados no pueden sustituir a las frutas, pero pueden ser una buena alternativa de postre si en el primer plato o en el segundo predomina la presencia de vegetales.

También son muy populares como merienda. En comparación con otras meriendas habituales, los helados se muestran como los menos calóricos de todos los productos e, igualmente, el contenido de grasas en los tres tipos de helados es, en general, inferior que el del resto de los productos de bollería y galletería. Por tanto el consumo de un helado supone un menor aporte de grasa que el de un vaso de leche con galletas o magdalenas o de una ensaimada, o que la aportada por la mayoría de los bocadillos. Además, el contenido en calcio de los helados supera ampliamente al de la bollería, además de ser un calcio que el organismo puede aprovechar mejor.

Sin embargo, lo más recomendable para el consumo de helados desde una perspectiva nutricional es que se integren dentro de las comidas habituales y no se ingieran entre horas.

El helado es un producto de gran aceptación por parte de los niños. La presencia de leche es el principal argumento para integrar los helados en la alimentación de los niños. Sin embargo, los helados tampoco deberían ser asociados de forma mayoritaria a un público infantil o

juvenil. La oferta, actualmente, es lo suficientemente amplia como para poder dar respuesta a cualquier demanda y exigencia.

La facilidad de consumo de los helados hace que comerlos sea agradable y cómodo. Cuando consumimos un helado se combinan diversas sensaciones que lo convierten en un alimento único. Se unen la percepción del gusto, del frío en la lengua y en la cavidad bucal, de sus diferentes aromas, de la textura o consistencia cremosa en el fluir desde la consistencia sólida a la líquida con una plena sensación de frescor. El consumo de helados se efectúa con las pausas adecuadas, con la cadencia propia que sus características exigen; existe un tempo a la hora de comer helados, ni demasiado rápido ni demasiado lento.

5 Contacto

Poligono Industrial de Segorb, s/n.
Apdo. 30. 03100a Jijona (Alicante).

- Teléfono: 965 612 509.
- Fax: 965 611 265.



especias







ESPECIAS

1 Ubicación de la actividad en la provincia de Alicante

Este producto se produce en el municipio de Novelda, en la comarca del Mitjà Vinalopó.

2 ¿De dónde viene?

Los primeros que buscaron la ruta hacia Oriente fueron los egipcios, siendo las especias más preciadas: la alcaravea, el sésamo, la mostaza o el azafrán, además del incienso y la mirra, usadas en ceremonias religiosas. Muchas especias son nombradas en la Biblia, siendo consideradas objetos tan preciados que solían ser presentes que los reyes se hacían entre ellos, o tributos impuestos por los ganadores de una guerra a los derrotados. Pero fueron los fenicios el primer pueblo de la Antigüedad en establecer un mercado de especias. Tiro, una de las ciudades más importantes de su imperio, fue el centro comercial de las especias en el Mediterráneo, convirtiéndose en el punto de encuentro de mercaderes de todo el mundo conocido para conseguir dicha mercancía. También fue ese pueblo el que estableció la conocida como Ruta de las Especias o Ruta de la Seda.

Este monopolio pudo mantenerse debido a que los fenicios eran los únicos que conocían la procedencia de tan preciado bien, secreto que era celosamente guardado ante las insistentes preguntas del resto de mercaderes. Sin embargo, no pudieron impedir que al conquistar Alejandro Magno su territorio, se hiciese éste con el control del mercado de las especias, hacia el siglo IV a. C. Tras la fundación, en territorio egipcio, de Alejandría, el imperio alejandrino obtuvo una de las bases económicas para su prosperidad, desplazando a Tiro como centro del comercio del Mediterráneo.

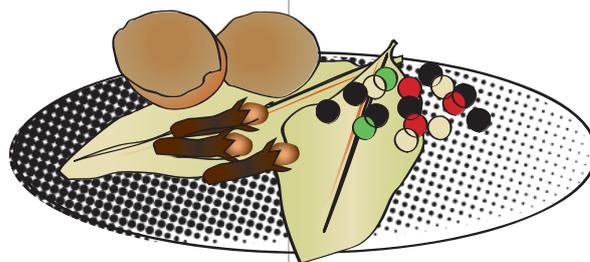
Fue así como el mundo helenístico entró en el mercado de las especias. Los griegos descubrieron diversas especias como el jengibre o la pimienta, mientras que cultivaban otras de manera autóctona: mostaza, mejorana, cilantro, tomillo, anís o azafrán, entre otras.

El imperio romano recogió la herencia helena, y se cree que fueron los romanos, los que primero los utilizaron, para condimentar sus platos y así mejorar su sabor. Abriendo una nueva ruta por mar, partían desde Egipto hasta las islas Molucas, sirviéndose para esta labor del viento de los monzones. Así, poco

a poco, fueron cayendo en desuso las largas y costosas rutas terrestres y se estableció una ruta anual que partía en abril para aprovechar los monzones del sudoeste, regresando en octubre, época de los monzones del noreste. Dicho convoy surtía a Roma de especias, tanto para cocina (casia, comino, cúrcuma, jengibre o pimienta, principalmente), como para aceites, cosméticos y perfumes.

Pero la Ruta de la Seda no desapareció, sino que se continuó usando para el suministro de especias, en este caso a las provincias. Cuando las oleadas de los bárbaros germánicos desbordaron los límites del imperio romano, el comercio de las especias se desplazó a la capital oriental del imperio, Constantinopla. Durante esa época, aparecieron dos nuevas especias que rápidamente se convirtieron en las preferidas de los constantinopolitanos: el clavo y la nuez moscada, ambas procedentes de Indonesia y que eran compradas a un elevado precio a mercaderes hindúes.

Otro gran pueblo mediterráneo que destaca, y ha destacado, por el uso y conocimiento de las especias fue el árabe. Toda la rica cultura que atesoraron en la Edad Media, encontraba también su justa medida en la gastronomía. Tras la conquista de Alejandría por



ESPECIAS

el Islam en el año 641, comenzó un declive en el uso de especias en el mundo cristiano. La razón fue el férreo control que realizaban los árabes, motivando la ausencia de contactos comerciales entre Occidente y China. Así lograron los árabes el control de este producto, en cuyo conocimiento y uso han destacado, siendo muy importante los adelantos que obtuvieron en su aplicación a la gastronomía. Los guisos árabes a base de pimienta, galanga, nuez moscada o clavo han contribuido a formar la idílica concepción que poseemos de los fastuosos palacios califales.

Mientras tanto, las pocas especias que llegaban a Occidente eran vendidas a precios desorbitados y sólo al alcance de las clases más pudientes. Ello propició que se comenzasen a cultivar en los propios territorios para poder continuar con la costumbre de los ciudadanos europeos de tener las despensas surtidas con todo tipo de especias. Son destacables las labores realizadas en ese sentido por determinados monasterios en su huertos y jardines; al principio para fines medicinales, pero la escasez hizo que se terminasen cultivando para proveer a los mercados urbanos. A raíz de las Cruzadas, y por lo tanto de un mayor contacto con

la cristiandad, y gracias al auge comercial experimentado durante la Edad Media, las especias dejaron de ser un manjar para estar al alcance de todos los bolsillos. Durante esa época era habitual el uso de pimienta, jengibre o azafrán para aportar nuevas sensaciones sápidas. De hecho, las primeras salsas de las que se tiene constancia surgen en la época medieval, como el caso de la carmelina, hecha de pimienta, canela, clavo y macis, elementalmente. Alrededor del siglo XIV, era rara la cocina occidental en la que no se condimentaba la comida, si se exceptúan los más viejos reinos cristianos del norte de la Península Ibérica, donde hacer las comidas muy especiadas era considerado uso de moros. Así en la Edad Media, se afianzó la utilización en la cocina de la gente pudiente del consumo de las especias siguientes: la pimienta, la vainilla, el jengibre, el clavo, la nuez moscada, el clavo y el azafrán.

Tras la caída de Constantinopla en manos de los turcos, que motivó la elevación de los precios, y debido a la importancia económica de las especias en toda Europa, los países con un mayor desarrollo en navegación, Castilla, Aragón y Portugal, se lanzaron a una frenética carrera para

encontrar una ruta que evitase el paso por el mar Mediterráneo que se encontraba bajo el control turco. Estos reinos encontraron vías distintas de la terrestre para el comercio de las especias, sin depender de los comerciantes venecianos o genoveses, lo que bajó los precios y, a lo largo de la Edad Moderna, su consumo se fue convirtiendo en algo habitual por toda Europa. El descubrimiento de América trajo consigo un monopolio del comercio atlántico por parte de España. Además, introdujo varias especias de origen americano, la más popular fue la pimienta de Jamaica o pimienta inglesa, de la que en 1519 se consumían, en Europa, cantidades ingentes. Con la conquista de México por parte de Hernán Cortés se logró otra de las grandes especias, la vainilla. Los españoles llevaron varios productos agrícolas al Nuevo Mundo, y aunque quizá lo más importante del descubrimiento fue traer a Europa (para su cultivo) semillas de plantas desconocidas hasta entonces (tomate, patata, maíz, pimiento...), las especias fueron uno de los principales productos de comercio con el Nuevo Mundo.

Además, en esta época comenzó el uso de las especias en los postres; así, se sabe que en el siglo XVI, las natillas se consumían con canela y

a los bizcochos se les añadía azafrán o clavo. Destacó, especialmente, en dichas labores reposteras la cocina de los Países Bajos españoles.

El comercio ya había crecido considerablemente. Tanto que, en la práctica, apenas hay diferencias desde el siglo XVIII hasta nuestros días. Se comenzaron a envasar, y la distribución aumentó considerablemente. Al ser un próspero negocio, sus protagonistas se dieron cuenta de que a mayor variedad de sabores comercializados conseguían mayores ingresos, y dicho aumento en la cantidad de sabores disponibles produjo una revolución culinaria. Entre los siglos XVIII y XIX, se comenzaron a realizar las primeras salsas industriales, y las especias jugaron un papel primordial en la obtención de los sabores deseados.

3 Guía práctica del consumidor

- **Época:** las especias están disponibles todo el año.
- **Variedades:** se pueden clasificar las hierbas y especias en dos grupos, las que modifican tanto el sabor como el aspecto de los alimentos (en este grupo estarían el azafrán, la canela, el tomillo y el romero, entre otros)

y las que excitan el paladar, como la pimienta, el pimentón, la nuez moscada y las diversas variedades de chiles.

• Especias cultivadas en la provincia:

Azafrán: el azafrán es una especie derivada de los estigmas secos de la flor de *Crocus sativus*. Se caracteriza por su sabor a heno, con toques amargos y su alto poder colorante que da a la comida un color amarillo dorado. Aunque su origen hay que buscarlo en Oriente, los árabes introdujeron su cultivo en la Península Ibérica en el siglo X, generando a su alrededor una cultura y medio de vida que perviven hoy en día. El azafrán –oro rojo– alcanza precios elevados porque su cultivo, recolección y manipulación es muy delicado. Se necesitan, aproximadamente, 180.000 flores para conseguir un kilo de azafrán.

Uso: se utiliza para hacer paellas, arroces, carnes y mariscos. Es un elemento esencial de los guisos “a la pepitoria” y de la sopa Bullabesa. También se utiliza para elaborar algunos dulces.

Cualidades: el azafrán está indicado para acabar con la inapetencia, la astenia o la amenorrea. Su aplicación tópica

ayuda a mejorar la gingivitis y otros problemas de la boca.

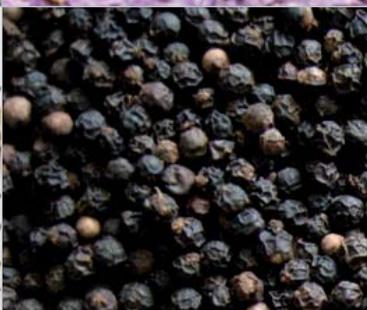
Pimienta: aunque existen múltiples variedades, la más común es la que se obtiene de la *Piper nigrum*. Aunque ahora su uso es habitual, fue un producto tan raro y caro que era usado como moneda de cambio durante la Edad Media. Existen diferentes tipos, según el proceso de tratamiento de un mismo fruto. La pimienta negra, de sabor más suave, se consigue tras el secado al sol de las bayas; la blanca, de sabor más intenso, tras el macerado en agua.

Usos: la negra se utiliza en guisos de carne y estofados, mientras que la blanca se suele emplear en embutidos, caldos y pescados.

Cualidades: su consumo puede suplir a la sal sin renunciar al sabor y, por tanto, ayudar a rebajar la ingesta de sodio. Además, incrementa el gasto calórico al aumentar el metabolismo basal.

Pimentón: el pimentón es un condimento en polvo de color rojo que se obtiene del secado y molido de determinadas variedades de *Capsicum*, es decir, los pimientos rojos.

Cualidades: algunos estudios apuntan que consumir pimentón



ESPECIAS

tiene efectos antioxidantes, anticancerígenos y que incluso ayuda a bajar el colesterol. Además, su ingesta estimula los receptores de calor y el dolor, e intensifica la irrigación sanguínea.

Cayena: la cayena, llamada así por la ciudad de Cayena, en la Guayana Francesa, también procede de una variedad de **Capsicum**, cuyo fruto de pequeño tamaño se suele encontrar en el mercado seco y entero. Se caracteriza por un intenso sabor picante que se acentúa si se trocea o machaca y se liberan las semillas. El consumo habitual de productos como la cayena hace que las personas toleren con mayor facilidad este sabor.

Usos: se usa para dar un toque picante a las comidas como gambas al ajillo, angulas, pastas y algunos guisos.

Cualidades: la capsaicina es un agente antibiótico bastante efectivo y hace que la irrigación sanguínea sea más intensa, como consecuencia, se eliminan toxinas. Otra de las características de esta sustancia es que puede actuar como inhibidor del dolor sin afectar al funcionamiento de las neuronas, si se administra por vía tópica.

Clavo: esta especia se obtiene de secar las aromáticas flores del árbol del clavo. El aroma de esta especia se debe al eugenol, uno de sus principales componentes que le otorga su potente y refrescante sabor.

Uso: esta sustancia se utiliza, actualmente, para elaborar algunos dentífricos. En la cocina, se debe usar en pequeñas cantidades para que resulte agradable y no enmascare los sabores principales del plato. Se usan enteros o molidos pero en poca cantidad. Acompañan salsas, purés de legumbres, conservas de frutas o el ketchup.

Cualidades: el eugenol tiene pronunciadas propiedades antisépticas y anestésicas.

Nuez moscada: se trata del fruto de un árbol de hoja perenne del género **Myristica** del que se obtienen dos especias, la nuez moscada, y el macis que es la vaina que la envuelve. La nuez moscada siempre se utiliza rallada o molida tanto en platos dulces como salados pues tiene un sabor cítrico muy aromático.

Canela: la canela es una de las especias más antiguas que se conoce. Se obtiene de la corteza interior de las ramas de un árbol de la familia

del laurel. Se caracteriza por un sabor dulce, con toques de madera, que despierta inmediatamente los sentidos y hace irresistible cualquier plato de repostería.

Usos: se utiliza molida o en rama. Se usa sobre todo en repostería, para platos como las torrijas, arroz con leche, flanes y multitud de tartas o bizcochos. También se puede utilizar para dar un toque dulce a algunas carnes cocinadas al horno y para acompañar algunas bebidas calientes como el chocolate o el té. En algunos licores de maceración también se incorpora una rama de esta especia.

Cualidades: su uso está indicado para los que padecen inapetencia o digestiones pesadas. La canela ayuda a reducir las cifras de azúcar en sangre y también están documentados sus efectos antioxidantes.

Colorante alimentario: el colorante alimentario es un aditivo que se utiliza para hacer más atractivos los alimentos pero no aporta sabor, ni aroma. Tiene un intenso color amarillo que incorporado a los guisos mejora sustancialmente su aspecto, aunque ésta es una percepción cultural. El colorante alimentario, también conocido como condimento amarillo, se inventó en

ESPECIAS

Novelda en los años veinte del siglo pasado. Se compone de tartrazina (E-102), harina de maíz y sal.

Usos: se utiliza, sobre todo, para dar color a la paella, pero también para sopas, arroces y otros guisos.

Manganilla: la manganilla es una hierba perenne, que crece en matas densas. Presenta unas flores de corola amarilla y pétalos blancos. La cabeza, de menos de un centímetro de diámetro se utiliza para hacer una reconfortante infusión.

Cualidades: se le atribuyen diferentes propiedades, por ejemplo, ayuda con problemas digestivos, actúa como calmante y tranquilizante y es un diurético suave.

- **Curiosidades:** etimológicamente, "especia" proviene de la palabra latina **species**. En principio, esta palabra servía para designar cualquier cosa unitaria de la que se hablase, resaltando las características que la hacían única. Con el paso del tiempo fue derivando al significado de "bienes" o "mercancías", sobre todo para referirse aquellas que provenían de países lejanos, que habitualmente eran semillas, raíces, brotes o bayas.

A partir del siglo IV, un filósofo llamado Macróbio fue el primero en llamar **species** a las hierbas aromáticas y a las especias. Luego en el siglo XII quedó fijada en Francia la denominación **espice** o **espesse**.

Su gran capacidad para potenciar el sabor permite que se consigan grandes efectos aromáticos y sabrosos en los alimentos con cantidades muy pequeñas.

La cantidad de platos que se pueden cocinar con unas y otras, tanto solas como mezcladas, es muy elevada; esto hace que las distintas cocinas de cada cultura adquieran un toque característico.

Además del uso culinario, las hierbas y especias han sido grandes aliadas de la medicina y de los curanderos. Antes de la generalización de la fabricación y del uso de medicamentos se solían prescribir remedios realizados con hierbas, muchas veces eficaces, que en ocasiones han servido para la realización o la obtención de determinados compuestos presentes en algunos medicamentos.

Desde que se comenzaron a usar las especias, éstas fueron uno de los

productos más caros y valiosos de la economía, tanto de cada individuo, como de las sociedades.

No es despreciable el cometido que cumplían como enmascaradores del sabor de alimentos que, sin la posibilidad de conservación en frío, como en la actualidad, tomaban muy rápidamente sabores desagradables por los procesos de fermentación y pudrición. De ahí que, en los países más cálidos se usarán con más abundancia y, en general, más fuertes que en los países fríos.

Las especias deben sus aromas o sabores a los aceites esenciales que contienen. Estos componentes fueron desarrollados por las plantas como un medio defensivo para combatir el ataque de los herbívoros.

Su importancia en la Antigüedad era tal que, al principio, muchas culturas intentaron poseer el secreto de su cultivo rodeándolo de propiedades fantásticas y misteriosas para impedir el control de las mismas por otros pueblos. De la canela, por ejemplo, se decía que crecía en lagos custodiados por dragones alados.

La mayor parte de la composición de los bálsamos que los egipcios usaban

para preparar las momias estaba formado por especias, especialmente la canela, la casia y mirra.

La pimienta y la canela tienen la fama de ser los mejores conservantes de alimentos.

- **Modo de empleo:** por sus propiedades aromáticas podemos utilizarlas para dar buen olor o refrescar el ambiente de algunos lugares, generalmente nuestras casas. Sin embargo, el principal uso que podemos hacer de ellas es en el campo gastronómico. Debido a sus propiedades aromatizantes es posible que alimentos insípidos o desagradables, aunque muchas veces nutritivos, pasen a ser gustosos y sabrosos sin perder sus propiedades nutritivas.

Muchas presentan compuestos incapaces de ser absorbidos por el organismo siendo eliminados directamente, otros son destruidos por las propias enzimas digestivas.

Pero hay que consumirlas con moderación, pues muchas de ellas pueden resultar tóxicas en concentraciones elevadas.

4 Contacto

APRECOIN.
Plaza de Sta. M^a Magdalena, 5 - 1^o.
03660, Novelda (Alicante), España.

- Teléfono: 965 602 173.
- Fax: 965 609 039.
- E-mail: info@aprecoin.com



langostino







LANGOSTINO (Penaeus kerathurus)

1 Ubicación de la actividad en la provincia de Alicante

El municipio alicantino en el que se pescan los langostinos es Guardamar del Segura, en el Baix Vinalopó.

genético, la producción de hormonas sexuales o la formación de glóbulos rojos, mientras que la D, además, favorece la absorción intestinal de calcio y fósforo y aumenta su reabsorción renal.

Española, por lo que reciben el apelativo de “republicano”.

Aunque existen diferencias entre los langostinos de distintos hábitat, generalmente su longitud máxima oscila entre los 12-15 centímetros.

2 ¿De dónde viene?

Los langostinos estaban ya presentes en la cocina romana durante el siglo I d. C., que serían los que extendieran su consumo en la Península Ibérica. Así lo muestra Apicio en su libro *De re coquinaria*, donde habla de él como un ingrediente para elaborar un tipo de garum denominado alec. Esta salsa se completaba con almejas, erigos, quisquillas o hígados de salmonetes. Además, los langostinos serían degustados como aperitivos o entrantes, así como en salsas que acompañaban a platos con pescado como protagonista principal.

- Los langostinos son fuente de calcio, fósforo y yodo.

La gran calidad del langostino de Guardamar se debe a su cría en los limpios fondos arenosos de las costas de este municipio.

4 Guía práctica del consumidor

- **Época:** Su pesca se puede realizar durante todo el año.
- **Características físicas de calidad:** este crustáceo, emparentado con el camarón y las gambas, se caracteriza por poseer un cuerpo alargado, comprimido lateralmente, abdomen desarrollado con caparazón semiduro, cola alargada, así como una espina o rostro aquillado y aplastado lateralmente. Sus tres primeros pares de patas acaban en pinzas y las restantes en una uña. Su color fluctúa entre tonos rosáceos y marrones, con reflejos de color naranja vivo, bandas transversales en el abdomen y unos característicos tonos en su cola, a semejanza de los de la bandera de la República

- **Curiosidades:** a diferencia de las gambas, la fecundación y desove de los langostinos tienen lugar en el agua.

Las hembras no portan los huevos, los liberan en el mar.

Pasan la mayor parte del día enterrados en la arena, saliendo de esta inactividad por la noche para procurarse alimento.

La delicadeza del sabor del langostino de Guardamar se debe a las aguas enriquecidas por los depósitos del río Segura. El flujo de corrientes de aguas dulces y saladas que se produce en la desembocadura del río permite que prolifere el microplancton que constituye la base de su alimentación.

3 ¿Qué cualidades tiene?

- Son bajos en calorías.
- Destacan por su aporte de vitaminas B1, B2, B6 y D que intervienen en procesos como la síntesis de material





LANGOSTINO (Penaeus kerathurus)

• **Modo de empleo:** a la hora de comprar langostinos frescos, su caparazón ha de ser brillante y resistente. Se han de rechazar los ejemplares blandos o que tengan un ligero olor a amoníaco que indica que esos langostinos no son frescos. Sin embargo sí serán frescos y de buena calidad aquellos que antes de cocinarlos tienen un color grisáceo, pero al llevar los langostinos al vapor o cocinarlos deben volverse rápidamente rosados.

Se recomienda consumirlos frescos y no congelados, para poder así apreciar su intenso sabor.

Si se cuecen se han de introducir en una cazuela con agua fría con sal y zumo de limón a fuego fuerte. Una vez que la cazuela tenga temperatura y los langostinos comiencen a cocinarse, se cuecen durante 3 minutos e inmediatamente se introducen en agua fría con mucho hielo. De este modo se enfrían rápidamente, de forma que los músculos del langostino se contraigan y se separen de la piel, haciendo muy sencillo pelarlo, y al no absorber mucha agua, la carne queda tersa y firme.

La calidad de la carne del langostino y su intenso sabor hacen que, cuando se consume fresco, las preparaciones más utilizadas sean las que conservan todo el sabor del producto: a la plancha o cocido. Cocinado de estas dos maneras, la mejor manera de disfrutar su sabor es comerlo mientras se va pelando.

Sin embargo, los langostinos admiten todo tipo de preparaciones culinarias. Es un ingrediente muy apreciado en las recetas tradicionales marineras como sopas de pescado, arroces de marisco, arroz ciego o fideuá marinera. También funciona muy bien en ensaladas variadas, aperitivos, salpicón de marisco, rellenos de ensaladilla, etc. En caliente, se pueden consumir a la plancha con limón, también cocidos, fritos al ajillo, en revueltos y tortillas, en arroces, pastas y legumbres, como acompañamiento de pescados en salsa, etc. En los platos principales de pescado se adapta a preparaciones como el emperador en salsa verde, cazuelas de pescado y marisco, pescados rellenos, las más variadas elaboraciones de pasta, e incluso los tradicionales pimientos con marisco.

Si se van a emplear como ingrediente de algún plato, después de pelarlos conviene eliminar el hilo negro -tubo digestivo- que recorre el lomo, ya que amarga y puede estropear el sabor del plato.

5 Marcas de calidad

El langostino de Guardamar se encuentra amparado bajo la Marca de Calidad Peix de Llotxa de la Costa Blanca.

6 Contacto

Federación Provincial de Cofradías de Pescadores de Alicante.

C/ Pintor Aparicio, 3. Entlo. 03003, Alicante.

• Teléfono: 965 928 730.

• e-mail: info@fcpa.es

• Fax: 965 131 358.

• Web: www.fcpa.es

Cofradía de Pescadores de Guardamar del Segura.

LANGOSTINO (Penaeus kerathurus)

Casa del Mar - Colón, 32. 03140,
Guardamar del Segura (Alicante).

- Teléfono: 965 728 963.
- Fax: 965 728 963
- www.cofpesguardamar.c.telefonica.net/





miel







MIEL

1 Ubicación de la actividad en la provincia de Alicante

En la provincia de Alicante la miel se produce en las comarcas de la Vega Baja (Formentera del Segura), El Comtat (Cocentaina) y la Marina Alta (Alcalalí).

2 ¿De dónde viene?

La historia de la miel empieza, al menos, 7.000 años antes de Cristo, basándonos en las representaciones rupestres de la Cueva de la Araña en Bicorp (Valencia), que representan una escena donde aparece un hombre recolectando miel y, a su alrededor, abejas revoloteando. Esta práctica era habitual en los pueblos primitivos, en donde la recolección de miel se basaba en tomarla de las grietas, huecos de troncos y demás habitáculos donde se disponían los panales de miel.

Más tarde, en la Grecia Antigua, todos los griegos eran, desde su infancia, alimentados con una mezcla fortificante de leche y miel que le llamaban melikatron, y no había una sola comida sencilla o suntuosa en la que no figurase la miel en panal. La miel era igualmente empleada en la

cocina propiamente dicha, por ejemplo en los guisos y salsas de Atenas.

Según los filósofos Pitágoras y Demócrito, la miel era una fuente de longevidad y de poderío intelectual. La utilizaban en la fabricación del pan que comían cada día, por lo que le atribuyeron a ella el haber llegado a una edad avanzada sin sufrir ninguna enfermedad.

Posteriormente, en Roma, los romanos resultaron ser muy amantes de este producto, sirviéndolo al principio de la comida en forma de viejo vino mielificado, el mulsum y luego en el segundo servicio en su forma ordinaria y finalmente en el postre en forma líquida o en panales.

Además, la miel era un producto que aparecía mucho como ingrediente de diferentes platos. Así, por ejemplo, la vemos en un plato particularmente valorado en la época de Nerón: el lirón preparado con salsa de miel. Horacio por su parte, se deleita con los **ova mellita**, huevos con miel, cuya receta consistía en un huevo con dos onzas de miel.

La miel entraba también en la fabricación del hidromiel y de numerosos licores como el vino

dulce o mellita, el vino de mirto y el vino rosado hechos a base de vino de Chipre y aromatizado con mirto y rosas.

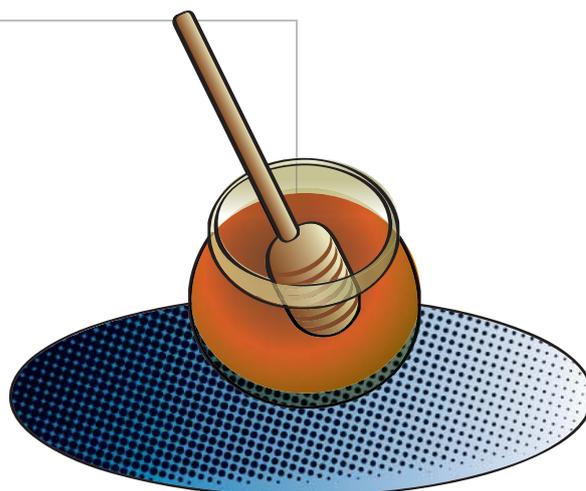
Entre las costumbres culinarias exóticas cabe señalar los ratoncillos cubiertos de miel de los chinos y los saltamontes con miel de los árabes.

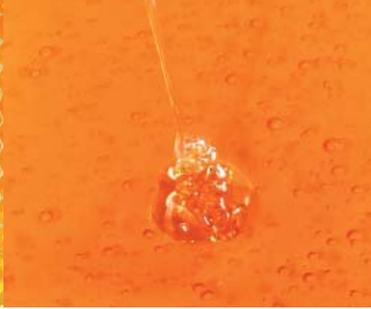
En la vieja Rusia el gran número de variedades de hidromiel ilustra claramente el favor excepcional que entonces tuvo este brebaje.

Y recordemos la luna de miel de los nórdicos que era la provisión de vino de miel suficiente para una luna, habitualmente ofrecida a los recién casados.

3 ¿Qué cualidades tiene?

- Sus propiedades suavizantes y antiinflamatorias la hacen ser muy apreciada como producto cosmético.
- Su aplicación ayuda a aliviar la inflamación de las hemorroides.
- Al ser un alimento alcalino no suele causar problemas de asimilación en personas con disfunciones digestivas, siendo de gran ayuda





MIEL

en la cicatrización de úlceras de estómago y duodeno.

- Su riqueza en potasio la convierte en bactericida, impidiendo el desarrollo de caldos de cultivo, por lo que se utiliza desde la antigüedad como conservante natural de alimentos y de platos cocinados, a los que enriquece con su sabor.
- Gracias a sus propiedades antisépticas la miel permitía, además, la preparación de conservas de frutas puestas, así, al margen de las fermentaciones.
- La miel actúa como un eficaz desinfectante y cicatrizante de heridas.
- Su composición mayoritaria de azúcares la convierte en un producto energético que permite la alimentación muscular inmediata, siendo por ello no solo de utilidad a deportistas, sino a personas aquejadas de una musculatura deficiente, incluida el miocardio, por lo que resulta ideal para personas mayores con problemas cardíacos y convalecientes.
- Debido a su contenido de azúcares simples, de asimilación rápida, la miel es altamente calórica (cerca de

3,4 kcal/g), por lo que es útil como fuente de energía.

- Por su suave acción laxante, se recomienda como sustituta del azúcar en caso de estreñimiento.
- Una cucharada de miel ejerce una suave acción descongestionadora de bronquios y pulmones, además de suavizar la garganta y aliviar la tos.
- En gárgaras, alivia la irritación de garganta, las amigdalitis y faringitis.
- Un remedio casero que puede aliviar mejor el catarro y hacer que se formen menos mocos, consiste en mezclar agua bien caliente, con zumo de limón y miel.
- Asimismo el consumo de miel actúa contra la hipertensión e hipotensión, los problemas cardíacos, la artritis, el reuma, estreñimiento, dispepsia, acidez e insomnio.

4 Guía práctica del consumidor

- **Época:** según la época de producción se diferencia entre miel de primavera (producida hasta finales de mayo), miel principal (junio y julio) y miel tardía (agosto y septiembre).

- **Variedades:** hay muchísimos tipos o variedades de miel según en qué tipo de flores hayan libado las abejas lo cual también determinará las propiedades de esa miel. Las más comunes son:

Miel de azahar: de color ámbar claro, perfumada y suave al paladar.

Miel de romero: de color ámbar claro, perfumada y suave al paladar.

Miel de tomillo: de tono rojizo y sabor agradable.

Miel de espliego: de color ámbar y sabor característico a lavanda.

Mielato de encina: de color muy oscuro casi negro. De olor y sabor a malta muy poco dulce.

Miel de brezo: de color caoba oscuro y sabor poco dulce ligeramente amargo.

Miel de milflores: Procedente de varias floraciones simultáneas presenta un color y sabor muy variables, generalmente de un ámbar oscuro y sabor intenso.

- **Curiosidades:** cuanto más oscura es la miel, más rica es en minerales

MIEL

y vitaminas B y C. Por ello son las más indicadas para personas anémicas y convalecientes, como reconstituyentes y para aumentar la hemoglobina, siendo elegidas por deportistas, niños y mujeres.

Cuanto más clara es, más rica es en vitamina A.

Al ser rica en azúcares, la miel es higroscópica, es decir, que absorbe humedad del aire, por lo que el añadir una pequeña cantidad a panes y pasteles hace que éstos endurezcan más lentamente.

La miel no se echa a perder, es altamente perdurable y no caduca. Los traslados de cuerpos humanos en la antigüedad se hacían sumergidos en miel; por ejemplo Alejandro Magno fue trasladado desde Babilonia hasta Alejandría en Egipto en el 323 a. C. utilizándose miel para evitar la descomposición. El efecto preservante de la miel se debe a su baja concentración de agua.

Su capacidad de endulzar alimentos es el doble que el de la caña de azúcar.

La miel es una sustancia conductora de la electricidad.

- **Consejos previos a su consumo:**

la miel se usa principalmente en la cocina y la pastelería, como acompañamiento del pan o las tostadas y como aditivo de diversas bebidas tales como el té.

Este alimento debe guardarse en tarros cerrados, protegidos de la humedad y de la luz, y lo más fresca posible, para que conserve todas sus propiedades, sobre todo las bacterianas.

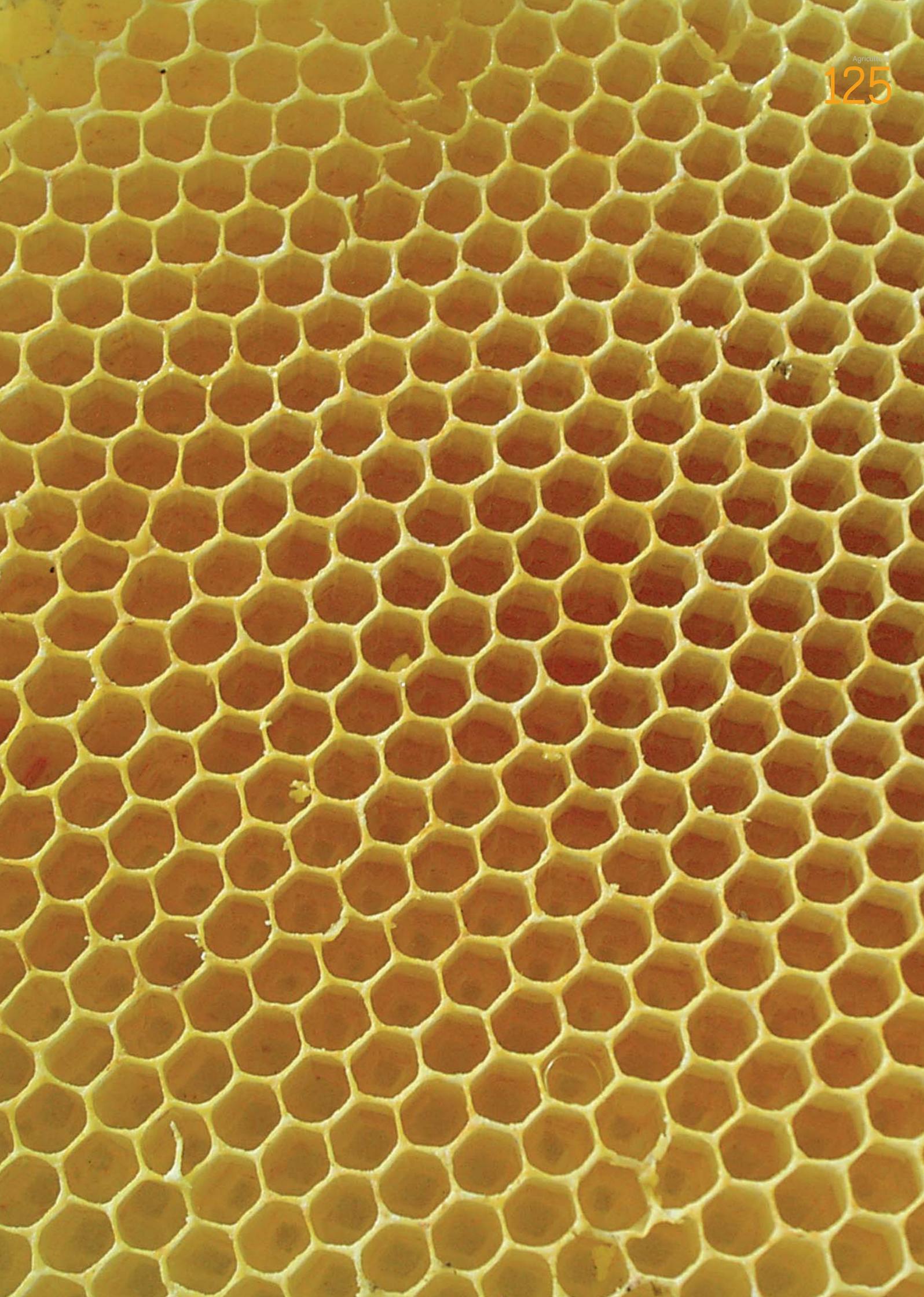
Se recomienda su consumo a temperaturas no superiores a los 60 °C, pues a mayor temperatura empieza a perder propiedades beneficiosas al volatilizarse algunos de estos elementos.

Como consumidores debemos saber que la cristalización de la miel es algo natural, pues al pasar el tiempo, el agua que contiene se evapora y se va convirtiendo en una masa sólida, que sin embargo, no pierde absolutamente ninguna propiedad. Si se da esta cristalización, que es un sinónimo de pureza, para volver a hacer líquida la miel se recomienda poner el frasco al sol, debidamente protegido con una tela oscura o papel periódico para que los rayos ultravioleta no dañen los elementos vivos de la miel.

5 Contacto

Asociación Nacional de Apicultores de España (ANAE) Polígono Industrial, s/n. 46620, Ayora (Valencia).

- Teléfono: (+34) 962 191 175.
- Fax: (+34) 961 890 075.





níspero







NÍSPERO (Eriobotrya japonica)

1 Ubicación de la actividad en la provincia de Alicante

Debido a las favorables condiciones geográficas y climáticas de la provincia de Alicante, esta es una tierra apropiada para la producción de un níspero de gran calidad, lo que queda patente en la cantidad de municipios que se dedican a su cultivo. Estos son, en la comarca de la Marina Baja: Alfaz del Pi, Altea, Beniardá, benidorm, Benifato, Benimantell, Bolulla, Callosa de Ensarrià, Confrindes, Finestrat, Guadalest, La Nucía, Orcheta, Polop, Relleu, Sella, Tárben y Villajoyosa; mientras que en la comarca del Camp d'Alacant esta actividad se practica en el municipio de Aguas de Busot.

2 ¿De dónde viene?

El *eriobotrya japonica* o níspero japonés, y que no debe ser confundido con su otra variedad, el llamado *Mespilus germanica* o níspero europeo, es de origen oriental, más concretamente de China, Japón y la India, países en los que desde hace más de mil años ha tenido un uso ornamental, debido a la belleza de sus flores. Durante sus misiones

evangelizadoras, que les llevaron al Lejano Oriente, los jesuitas conocieron este árbol, y lo llevaron a la Isla de Mauricio, desde donde fue exportado a Francia en 1784. Por esta época su uso era exclusivamente ornamental, y habría que esperar hasta principios del siglo XIX para que su cultivo se orientara al consumo de sus frutos.

Se dice que fue introducido en España de la mano del llamado Capitán Roig, un marino mercante que la llevó a Sagunto, desde donde se extendió por todo el Levante y Sudeste de la Península Ibérica, pues el níspero encontró en la cuenca mediterránea la mejor aclimatación, debido a la bondad de su clima.

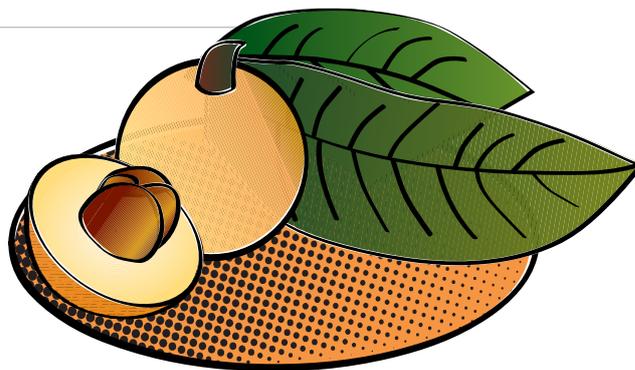
El cultivo intensivo comenzó a desarrollarse a finales de los años 60 y principios de los 70, cuando comenzaron a implantarse las variedades y técnicas de cultivo actualmente utilizadas.

3 ¿Qué cualidades tiene?

Además de su excelente sabor, el consumo de nísperos proporciona importantes beneficios para la salud.

- Es un fruto con efecto antidiarreico.

- Ejerce acciones astringentes, reguladoras y tonificantes sobre las mucosas intestinales.
- Posee efecto diurético.
- En las enteritis ejerce una acción antiinflamatoria a actividad intestinal, lo que la adecua para estómagos delicados.
- Por su alto contenido en potasio y su pobreza en sodio es muy útil en dietas para personas con problemas de peso, dado que además su contenido calórico es bajo.
- Su riqueza en calcio y fósforo lo hacen recomendable en dietas variadas y para todas las edades.
- La inclusión del níspero en la dieta de los enfermos con problemas cardiovasculares es muy aconsejable, debido a la composición en pectina y su beneficiosa acción protectora.
- Rebaja el nivel de colesterol.
- Es muy apropiado para personas con problemas circulatorios.
- Aunque es rico en azúcar, es bajo en calorías (unas 50 calorías por 100 gr).
- Existe un tipo de jarabe de níspero que se usa en la medicina china tradicional para suavizar la garganta.
- Popularmente se indica que ayuda a expulsar piedras de la vejiga si se mezcla con corteza de rábano.
- El níspero es altamente nutritivo, recomendable contra la enteritis.





NÍSPERO (Eriobotrya japonica)

- Combate las afecciones bucales, como inflamaciones y quemaduras.
- Combate las digestiones pesadas, el flato, la gota, la retención urinaria y los trastornos hepáticos.
- Hay quienes atribuyen una cierta acción antiúrica, frente a rinovirus causantes del resfriado común, a determinadas sustancias aromáticas de naturaleza triterpénica presentes en esta fruta, pero aún no hay estudios científicos suficientes para poder ratificar este posible efecto.

Nadal: es similar a la variedad Algar, pero su color es un amarillo más cálido.

Goleen: sus frutos presentan una forma globosa, casi redonda. La piel de los mismos es anaranjada oscura, con pequeñas manchitas marrones, y su pulpa es muy jugosa de color naranja, lo que hace que posiblemente sea una de las variedades más dulces.

Magda: es una variedad precoz, de gran productividad. Sus frutos son pequeños, amarillos de piel y de pulpa, sabor dulce, pero algo más fuerte, y jugosos.

Peluche: es una variedad de reciente aparición en los mercados. Su fruto es de gran tamaño, forma alargada y contorsionada, piel rugosa y color amarillo-pálido. Su pulpa es carnosa, jugosa y dulce.

- **Características físicas de calidad:** Para adquirir un producto de calidad y condiciones óptimas para el consumo deberemos dejarnos guiar por nuestros sentidos, teniendo siempre en cuenta las siguientes consideraciones:

Al gusto: su sabor debe ser refrescante, suave, acidulado, y su carne jugosa, firme y compacta.

Vista: el fruto debe ser bien coloreado y dicho color uniforme, sin presentar manchas, que suelen ser síntoma

de la presencia de enfermedades o la acción de insectos, y tampoco debe presentar ni golpes ni daños ni materias externas visibles.

Tacto: los frutos deben estar maduros y deben presentar la carne firme, con piel fuerte y correosa. Es muy importante consumir nísperos que reúnan estas características, pues si no se compran bien resultarán excesivamente ácidos y como consecuencia pueden llegar a ser indigestos.

- **Consejos previos a su consumo:** para que los nísperos maduren antes, se envuelven en papel de aluminio y se colocan en el congelador. Al día siguiente, la fruta ya está lista para comer. Una vez maduro, se ha de consumir lo antes posible, y hasta entonces se puede conservar en la parte menos fría del frigorífico.

4 Guía práctica del consumidor

- **Época:** la temporada del níspero se da entre mayo y junio, siendo la fruta de pepita que más pronto madura por lo que se considera que este acontecimiento anuncia el comienzo de la primavera.
- **Variedades:** existen muchas variedades de níspero, y gracias a los avances en la investigación botánica cada día son más, pero las más comunes y características de nuestra provincia son:
Algar o Algerie: presenta frutos redondeados en la base y alargados hacia el pedúnculo (es decir periforme), de piel amarilla-anaranjada y pulpa jugosa, aunque algo más ácida que la variedad **golden nugget**.

5 Denominación de Origen

Los nísperos cultivados en la provincia de Alicante se encuentran acreditados por el distintivo de calidad "Denominación de Origen Nísperos de Callosa d'En Sarrià" desde el año 1992. Los nísperos acreditados con este distintivo de calidad deben presentar un desarrollo suficiente y un grado de madurez tal que les permita soportar



NÍSPERO (Eriobotrya japonica)

la manipulación, el transporte, el acondicionamiento y responder en el lugar de destino a las exigencias comerciales establecidas para los mismos. Los nísperos protegidos serán de la categoría "Extra" y "Primera" cuyo calibre mínimo será de 32 mm de diámetro.

4 Contacto

Agrupación de Interés Económico
Nísperos Callosa A.I.E.

- Teléfono: (+34) 965 881 800.
- Fax. (+34) 965 881 801.
- E-mail: info.aie@nispero.com

www.nispero.com





ñora







ÑORA (Capsicum Annum)

1 Ubicación de la actividad en la provincia de Alicante

En la provincia de Alicante, la zona de cultivo de este producto la encontramos en la Vega Baja, destacando el municipio de Guardamar del Segura.

2 ¿De dónde viene?

Cuenta una leyenda que cuando en marzo de 1493, Cristóbal Colón regresó de su primer viaje a América, antes de reunirse con los Reyes Católicos para rendir cuentas de su descubrimiento se dirigió a la Virgen de Guadalete para cumplir una promesa hecha durante alguna de las dificultades que había sufrido durante el viaje. Cuentan que allí, además de encenderle un cirio a la Virgen, Colón depositó las semillas de uno de los productos que trajo desde el Nuevo Mundo, el pimiento. Tras su aclimatación al nuevo ecosistema el pimiento empezó a extenderse por España, llegando, ya en el siglo XVI, hasta el monasterio jerónimo de Yuste. Otra versión de la historia omite la participación de Colón en el asunto y declara que fueron directamente los Jerónimos de Yuste los que introdujeron el pimiento en España en

algún momento del siglo XVI. En el siglo XVII los frailes jerónimos introdujeron el cultivo del pimiento en su monasterio hermano de La Ñora, en Murcia. Los pimientos que llegaron a esta población eran picantes, con punta redonda y verdes, pero fueron modificándose con las características de la tierra donde se cultivaban tornándose redondos o achatados, rojos y dulces. A esta variedad del producto, que pronto se extendió por toda la región de Murcia y del sur de la provincia de Alicante se le llamó ñora por haber sido su origen la población homónima.

3 ¿Qué cualidades tiene?

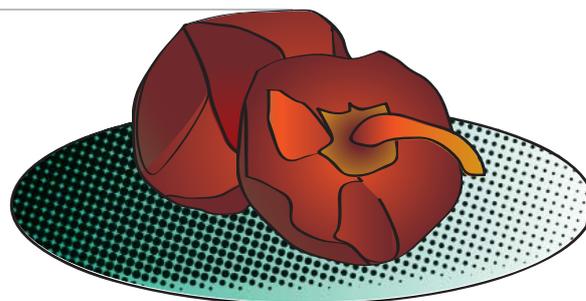
- Los pimientos dulces son poco nutritivos desde el punto de vista calórico, pero ricos en vitaminas (A, B, C, D, E, K y P) y sales minerales (calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro, azufre, magnesio, hierro, yodo, etc).
- Estimulan la secreción gástrica y, por su volumen, distienden el estómago produciendo repleción y sensación de saciedad.
- Sobre el intestino delgado ejercen un efecto excitante, pues la celulosa estimula mecánicamente la mucosa

digestiva, ayudando al tránsito de los alimentos a través del sistema digestivo.

- Son especialmente indicados para personas de escaso apetito así como para estreñidos, diabéticos y obesos.

4 Guía práctica del consumidor

- **Época:** para obtenerlas frescas hay que buscarlas en los mercados a partir de finales de agosto o principios de septiembre. Secas, las podemos encontrar a lo largo de todo el año.
- **Variedades:** Ñora de Guardamar. Su peculiaridad radica en que el secado de la ñora se realiza en túneles solares, teniendo como sustrato las finas arenas de las dunas de Guardamar. Las elevadas temperaturas producidas por el efecto invernadero permiten la evapotranspiración de la ñora tierna, al tiempo que la arena conserva el calor y lo cede gradualmente, logrando de esta forma un secado homogéneo. El resultado es, gracias al proceso de deshidratación solar, una ñora seca, limpia y brillante.
- **Características físicas de calidad:** la ñora es un pimiento de la variedad





ÑORA (Capsicum Annum)

“Bola”, y por tanto es de pequeño tamaño (4-5 cm de diámetro), redondo, con muchas semillas en su interior, de piel gruesa y de pulpa semicarnosa. Su color cuando está fresca es el rojo brillante, pero cuando se deja a secar se vuelve rojo teja. Su sabor es dulce y su aroma intenso y penetrante.

- **Curiosidades:** en la ciudad de Cartagena, se les suele llamar bolas secas, y son uno de los ingredientes básicos del plato más representativo de la ciudad: el caldero.

Su empleo en la cocina como condimento está cada vez más considerado y puede encontrarse fácilmente más en las cocinas modernas de España.

Conservada en un lugar seco y con poca luz, mantiene todas sus cualidades durante más de un año.

El pimentón se obtiene moliendo pimientos desecados. Su adición a ciertas salsas, verduras y escabeches favorece la digestión, aporta colorido y sabor, y las mismas sales minerales que el pimiento crudo.

Una vez asado, puede guardarse en conserva.

Normalmente, se asocia este producto con una lenta digestión, pero ello está provocado en gran parte por una insuficiente masticación y por no haberse combinado de forma adecuada con alimentos ricos en fibra, que ayudan a evacuar el estómago.

La ñora no sustituye nunca, en la cocina, al pimiento choricero, ni éste a la ñora.

- **Modo de empleo:** a la hora de comprar ñoras debemos fijarnos en que sean de color rojo, pues si son de color oscuro significa que ya están viejas y por tanto tendrán un sabor amargo.

Para secarla, hay que ponerla al aire libre y a la sombra. Para eso, lo mejor es pasarles un hilo grueso por el rabo y colgarlas en ristras. En dos o tres meses estarán listas para ser utilizadas.

En cuanto a su consumo hay múltiples posibilidades. El modo más saludable de comerlas es crudas, en ensaladas, junto con otras verduras, a condición de masticarlas muy bien. Pero esta no es la única forma de utilizarlas en nuestra cocina. También pueden

comerse asadas al fuego, sin adición de grasas u otros ingredientes, resultando muy gustosas y más digestibles. También suelen servirse fritas, como acompañamiento, siendo muy común emparejarlas con huevos fritos. Debido a que aportan color, sabor y aroma a las comidas, también se las puede utilizar como condimento en las sopas de marisco, los guisos de carne, o las salsas y encebollados, aunque donde este pimiento destaca es entre los arroces típicos alicantinos, a los que les da un color y sabor muy característico (color rojo y naranja). Los cocineros que la utilizan en sus platos aconsejan sofreír la ñora previamente a los ingredientes y dejarla apartada reposando, o aprovechar su pulpa sacando el pedúnculo y sus pepitas, y rehogándolo en agua caliente diez minutos antes de extraer su pulpa con un cuchillo y añadirla al sofrito.

Se puede tostar la ‘cáscara’ para extraer sus cualidades y transmitir las al resto de ingredientes del guiso o también rehidratar la pulpa y recuperarla con la ayuda de la punta de un cuchillo o una cucharilla.

Sin embargo, lo más común es utilizarla en la forma del pimentón.

ÑORA (Capsicum Annum)

5 Contacto

Ayuntamiento de Guardamar del Segura.

Plaza de la Constitución, 5.
03140, Guardamar del Segura
(Alicante).

- Teléfono: (+34) 965 729 014.





pasas de Dénia





Las pasas son uvas de tamaño medio y de color dorado, con o sin semillas, que han sido secadas y deshidratadas de forma que se reduce al máximo el contenido de agua en la constitución de la fruta, con el fin de paralizar la acción de los gérmenes que necesitan humedad para vivir. Para lograr este propósito, se recurre al calor natural (exposición al sol) o bien al artificial (combustión de leña o de carbón, gas o electricidad). En el caso de la uva pasa de Dénia el proceso utilizado para su deshidratación es natural, mediante la exposición al sol, en vez del proceso artificial. Las de la Comarca de la Marina Alta son especialmente conocidas, siendo también llamadas pansas de Dénia o atzebib.





PASAS DE DÉNIA

1 Ubicación de la actividad en la provincia de Alicante

Las llamadas pasas de Dénia se producen en la comarca de La Marina Alta (Dénia, Llíber, Xalò, Parcent, Calpe, Alcalalí, Gata de Gorgos, Xabia y Teulada).

2 ¿De dónde viene?

La elaboración de la pasa viene de muy antiguo, aunque lo más probable es que fueran los árabes los primeros en utilizar los frutos de la vid secándolos al sol. La elaboración de la pasa viene de muy antiguo, aunque lo más probable es que fueran los árabes los primeros en utilizar los frutos de la vid secándolos al sol. A pesar de ello, las uvas de la variedad moscatel romano, con las cuales se realizan las pasas de Dénia, fueron introducidas en la zona del Levante Peninsular en época de dominación romana, aunque no fueron estos quienes iniciaron el proceso de elaboración de la pasa, sino como ya se ha dicho fueron los árabes. Estos recolectaban la uva y la dejaban secar al sol sobre los márgenes de los bancales obteniendo tan preciado producto para ellos. La producción era lenta y muy

limitada por la climatología, ya que solo se podía aprovechar el corazón del verano para secar. Es entonces cuando descubren que escaldando la uva consiguen hacer más porosa la piel sin romperla facilitando así la disminución de humedad del fruto y su tiempo de pasificación.

Las frutas secas como los orejones de albaricoque, de melocotón, las ciruelas, las uvas pasas y los higos desecados, formaban parte, ya en la Edad Media, de la cocina tradicional de numerosos países. En la Europa de aquella época se degustaban tartas de ternera con ciruelas y dátiles, el pescado encurtido se acompañaba con pasas e higos y los patos con frutas.

En las tierras alicantinas las primeras noticias confirmadas que tenemos de la producción de pasas datan del año 1472, cuando tenemos documentación de que los musulmanes que vivían en Jalón enviaban una selección de sus vinos a la Corte de Valencia y negociaban con unos comerciantes de Jávea la venta de uvas pasas.

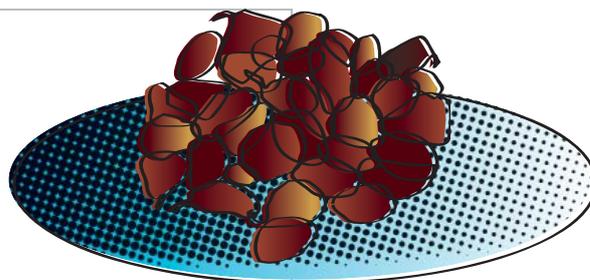
Pronto se hizo notar la gran calidad de las pasas producidas en la Marina Alta, de forma que fueron exportadas, a través del puerto de Dénia, a otros países como Inglaterra, Estados Unidos,

Canadá y Francia. Un buen indicador de la relevancia internacional que alcanzó este producto es que desde el siglo XV la pasa que se comercializaba en Inglaterra era conocida como pasa de Dénia.

El negocio de la exportación de pasas alcanzó tal relevancia en la Marina Alta que en el siglo XIX esta comarca se especializó en su producción. Pero el desastre de la filoxera, a principios del siglo XX, que acabó con todas las viñas, junto con el estallido de la Segunda Guerra Mundial y la crisis que la siguió, significaron el fin del gran comercio portuario de Dénia. Y con la disminución de las exportaciones la producción de pasas también disminuyó de forma progresiva, hasta que en los años 70 del siglo XX esta actividad quedó de nuevo reducida al nivel familiar, de forma que hoy en día en la comarca de la Marina no se elabora casi nada de este producto.

3 ¿Qué cualidades tiene?

- El valor calórico de las frutas desecadas es elevado (264 calorías por cada 100 gramos de las uvas pasas) por su abundancia en hidratos de carbono simples.





PASAS DE DÉNIA

- Son fuente excelente de potasio, calcio, hierro y de provitamina A (beta-caroteno) y niacina o B3.
- Durante la desecación de la fruta fresca, su contenido en agua se reduce, lo que da lugar a la concentración de los nutrientes. destacan por su alto contenido en hidratos de carbono. Esto significa que son una gran fuente de energía, siendo ideal para deportistas y personas que mantienen una alta actividad (como estudiantes, por ejemplo).
- Constituyen una fuente por excelencia de fibra soluble e insoluble, lo que le confiere propiedades saludables para mejorar el tránsito intestinal.
- Vienen a ser algunos de los frutos secos que menor número de calorías poseen.
- Tras el proceso de deshidratación, la uva pasa conserva la mayoría de los beneficios de las uvas frescas.
- También son una buena fuente de antioxidantes, gracias a su alto contenido en bioflavonoides, y que protegen las células y ayudan a prolongar su juventud por un mayor tiempo.
- Son un excelente depurativo, al ayudarnos a eliminar líquidos del cuerpo.
- Las uvas pasas, al ser un alimento rico en potasio, contribuye a una buena circulación, regulando la presión arterial, por lo que es un alimento beneficioso para personas que sufren hipertensión, y puede ayudar a prevenir enfermedades reumáticas o artritis.
- Estudios recientes han encontrado en las pasas algunos compuestos químicos que pueden ayudar a combatir algunas bacterias orales.

4 Guía práctica del consumidor

- **Época:** las uvas son deshidratadas después de su recolección, por lo que desde ese momento están disponibles todo el año.
- **Variedades:** en un primer momento la uva que se utilizaba mayoritariamente era la de planta y muy poca de moscatel, pero paulatinamente, tal y como nos informa Cavanilles, la uva de moscatel fue sustituyendo a la de planta en la elaboración de la pasa, hasta que finalmente solo se producen pasas de esta variedad. Las

uvas de la variedad moscatel son grandes, dulces y con pepitas.

• Características físicas de calidad:

Color: presentan un color negro violáceo uniforme, característico del secado natural al sol.

Tacto: la piel estará "suelta" gracias a la escaldà.

Sabor: fuerte, a moscatel, con persistencia del mismo en el paladar. Ausencia de sabor acaramelado, típico del secado artificial.

- **Curiosidades:** las pasas han sido el recurso energético más utilizado desde la Antigüedad porque son un gran aporte energético, ocupan poco espacio y sacian el apetito, endulzando lo justo sin llegar a empalagar.

Las pasas de uva son uno de los mejores remedios caseros para mejorar la memoria.

- **Modo de empleo:** a la hora de adquirir las frutas desecadas se ha de prestar atención a que su aspecto y su color sean uniformes y no presenten demasiadas arrugas.

PASAS DE DÉNIA

Este tipo de frutas combinan muy bien con los cereales de desayuno y lo enriquecen en vitaminas, minerales y fibra, lo que puede resultar una alternativa interesante para personas de todas las edades, con la idea de hacer esta primera comida del día, variada y con nuevos sabores.

Para lograr una perfecta conservación y evitar que se dessequen en exceso, hay que guardar las frutas desecadas en frascos de cristal bien cerrados y en un lugar fresco, seco y protegido de la luz y de los insectos. Así se mantienen durante meses. No deben conservarse en bolsas de plástico, ya que acabarían enmoheciéndose.

JOSE JUAN REUS - PASCUALA SALA
(Compraventa almendras, algarrobos, pasas y Pasas Moscatel Dénia).

Ctra. Senija, 2-4. Llíber (Alicante).

- Tel/Fax: 965 732 365 / 606 430 053.
- Tel: 676 643 808.

COOPERATIVA y BODEGAS DE XALÓ

Ctra. Xaló - Alcalali, s/n. 03727, Xaló (Alicante).

- Tel: 966 480 034.
- Fax: 966 480 808.
- E-mail: info@bodegasxalo.com

5 Contacto

COOPERATIVA AGRICOLA EL PROGRÉS
SUPERMERCAT SIREMAR.

Parcent (Alicante). Auda. Constitución, 11.

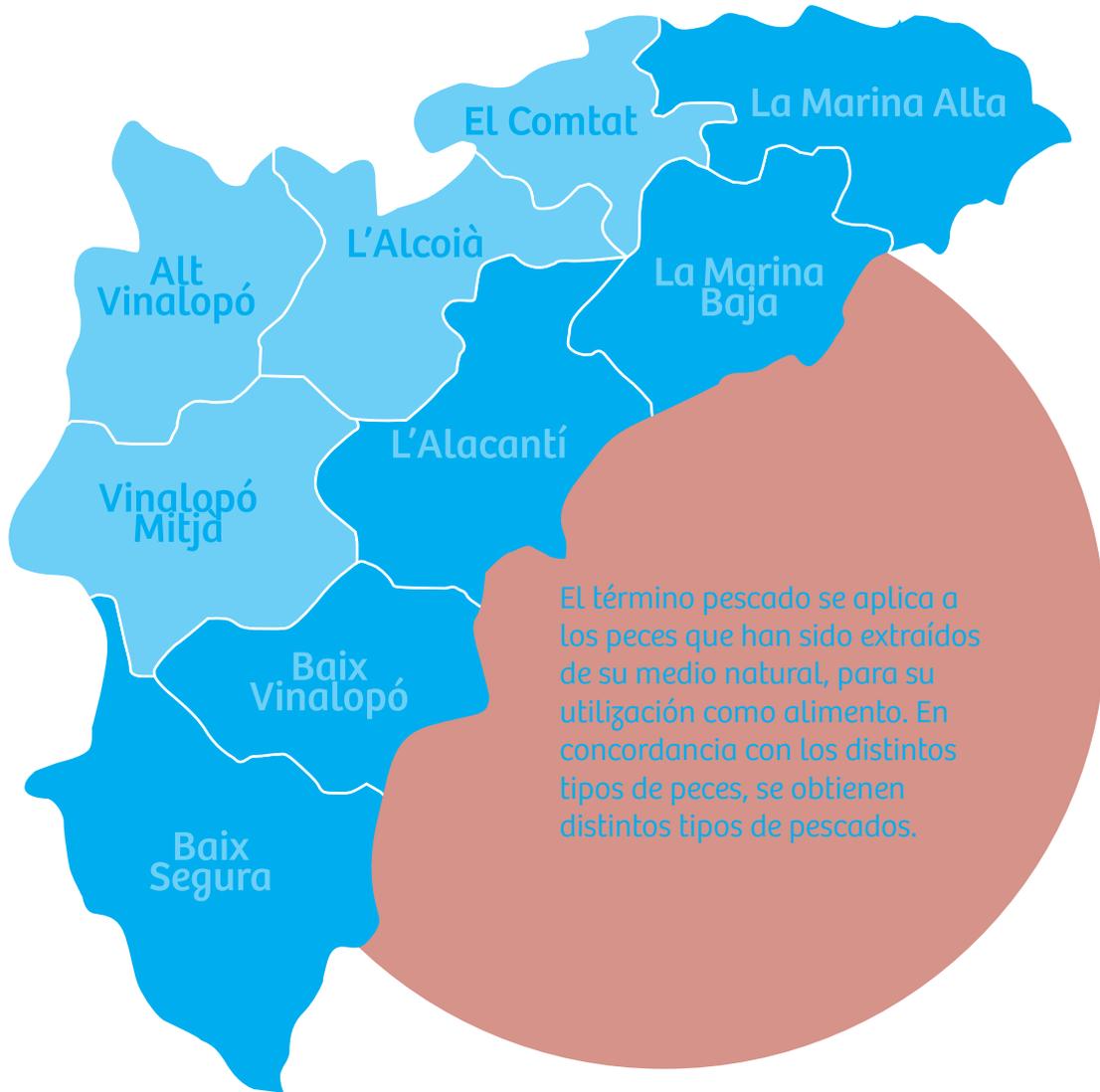
- Teléfono: 966 405 243.
- E-mail:
cooperatiuaparcent@telefonica.net





peix de llotxa







PEIX DE LLOTXA

1 Ubicación de la actividad en la provincia de Alicante

El "Peix de llotxa" se produce en los municipios de Dénia, Jávea y Calpe en la comarca de la Marina Alta; Moraira, Altea, Benidorm y Villajoyosa en la comarca de la Marina Baixa; Alicante (incluyendo la isla de Tabarca) y El Campello en la comarca de l'Alacantí; Santa Pola en la comarca del Baix Vinalopó y Torrevieja y Guardamar en la comarca del Baix Segura.

2 ¿De dónde viene?

El origen del consumo de pescado se remonta a la prehistoria ya que en diferentes yacimientos arqueológicos se han encontrado vestigios que atestiguan el consumo de peces por los seres humanos, así como la utilización de artes de pesca para capturar ejemplares desde la playa. Pero sería la civilización romana quien introduciría en la Península Ibérica a través de Cartagonova, uno de sus principales puertos marítimos, el consumo masificado de pescado, así como su utilización para la elaboración de salazones y productos derivados como el carísimo Garum. Esta salsa, realizada a base de

la fermentación, tras sazonado y salado, de sangre y entrañas de peces como el salmonete, caballa, sardina o atún, era muy utilizada por la alta sociedad para condimentar sus preparaciones. Un producto de lujo que desde Cartagonova y otras ciudades del sur peninsular era exportado hasta Italia.

Las recetas sofisticadas con pescados como la dorada o la lubina, vendrían de la mano de los musulmanes durante la Edad Media y los siglos de dominación árabe de la península. Técnicas de pesca innovadoras y nuevos productos para combinar como por ejemplo frutas, verduras y hortalizas exóticas hicieron que los acompañamientos del pescado enriquecieran el sabor del mismo.

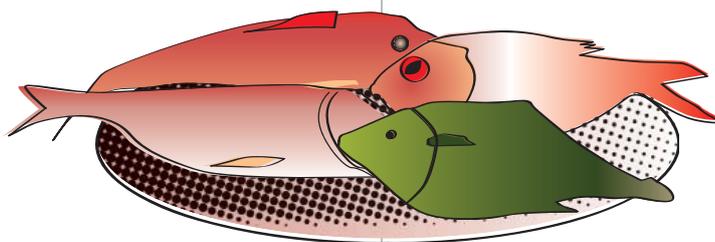
Aun así, en aquellos tiempos antiguos su carne nunca llegó a ser muy apreciada, sin embargo romanos y árabes valoraban mucho sus huevos que denominaban "cavial" y que hoy, conocidos como caviar, se cotizan a precios astronómicos.

3 ¿Qué cualidades tiene?

- Una alimentación saludable debe incluir pescado por lo menos 2 veces

por semana, pues es rico en yodo, vitamina D y, además, hipocalórico.

- Prouocan menor sensación de saciedad que las carnes de las aves y los mamíferos.
- En líneas generales, todos los pescados son ricos en proteínas y minerales esenciales.
- Los pescados de mar suelen ser excepcionalmente ricos en ácidos grasos, en especial ácidos grasos insaturados, omega 3 y minerales como el yodo, cinc, fósforo, selenio. Estos elementos refuerzan al sistema inmune contra los carcinomas.
- Los ácidos grasos omega-3 no necesitan estar en la dieta en grandes cantidades, pero tienen que estar, y el pescado es casi el único modo de aportarlos a nuestro organismo, porque de ellos, dos de los más importantes solo están presentes en este producto.
- El consumo de ácidos grasos omega-3 se asocia con la disminución de cánceres de mama, colon y próstata. Los expertos aseguran que los omega-3 reducen el crecimiento de las células



PEIX DE LLOTXA

cancerígenas humanas, contribuyen a recuperar el sistema inmune en distintos tipos de cáncer y a reducir el riesgo de metástasis. Además disminuyen las dosis y el tiempo de la quimioterapia.

- Asimismo, reducen el colesterol LDL y aumentan el HDL y consiguen bajar los niveles de triglicéridos.
- El hígado de muchos pescados es muy rico en vitamina D.

4 Guía práctica del consumidor

- **Época:** a pesar de los meses de paro pesquero, estipulados para permitir la regeneración de los fondos marinos, los alicantinos podemos disfrutar todo el año del **Peix de llotxa** fresco, pues las cofradías de pescadores están organizadas de forma que los paros no se realizan de forma simultánea, sino alterna. De este modo, mientras unos puertos cesan de su actividad pesquera, otros la continúan, y al parar estos, los anteriormente detenidos la reanudan. Así los mercados de la Provincia de Alicante siempre están bien surtidos de pescado fresco.

- **Variedades:** las diferencias entre estas tres variedades de pescado aluden, esencialmente, a la proporción de grasa inserta entre sus músculos.

Pescado blanco: es un término empleado para definir y categorizar los pescados de origen oceánico con aleta dorsal. Su contenido graso no es muy alto y no supera el 2% de su peso.

Pescado azul: es aquel que tiene un alto contenido en grasas, con cifras que oscilan entre 8-15 %. No obstante, se debe resaltar que estos últimos son muy ricos en ácidos grasos omega-3.

Semigrasos: los pescados semigrasos, contienen entre un 2 y un 5% de grasa, aproximadamente.

Especies:

Bacaladilla (*Micromesistius poutassou*): pez de cuerpo delgado y relativamente alargado, que presenta tres aletas dorsales separadas y dos anales. Su color es gris azulado en la aleta dorsal y blanquecino en la del vientre, presentando frecuentemente la base de las aletas pectorales y el borde superior del opérculo manchados

de negro. Puede alcanzar una longitud máxima de 50 cm, siendo las tallas más frecuentes de 15 a 30 cm. Es un pez de ojos grandes. Parte comestible: 49%.

Pescadilla: morfológicamente es la misma especie que la merluza, siendo los aspectos de tallas y pesos los que determinan su clasificación. Por lo general, hasta pesos de 1/1,5 kg se considera pescadilla (s/pesos, popular, carioca, etc.) y, por encima, merluza hasta unos 7-8 kg.

Merluza (*Merluccius merluccius*): su cuerpo es alargado, fino, cilíndrico y comprimido lateralmente. La cara superior de la cabeza es aplanada, con una cresta en forma de V. La línea lateral es rectilínea. El color es gris en el dorso, siendo más claro en los lados y plateado en el vientre. Presenta dos aletas dorsales, la segunda alargada hasta la cola. Pertenece al grupo de los pescados blancos. Puede alcanzar tallas de 130 cm en el Atlántico y 110 cm en el Mediterráneo, siendo las tallas más frecuentes de 12 a 60 cm. Parte comestible: 53%. Actualmente, según un estudio realizado por el FROM, el 94% de los hogares declara comprar este pescado.

Salmonete: frente muy caída y boca pequeña con dos barbillas. Su cuerpo es rojizo con reflejos dorados. Los ejemplares de pequeño tamaño se conocen también con el nombre de "mollicà". Parte comestible: 50%.

Salmonete de fango (Mullus barbatus): es un pez de talla pequeña que tiene el cuerpo moderadamente comprimido; el perfil de la cabeza es corto y muy abrupto y en la parte inferior destacan un par de barbillones en el mentón. Su color es rosa con el vientre plateado, y a veces con manchas amarillentas en el cuerpo pero nunca en las aletas. Puede alcanzar tallas de hasta 30 cm, siendo más común de 10 a 20 cm.

Salmonete de roca (Mullus surmuletus): se parece al salmonete de fango, a excepción del perfil dorsal de la cabeza que es convexo, del par de barbillones del mentón, que son más largos, y de la coloración. Su color es más intenso que la especie que vive en el fango, destacando tres líneas amarillas a lo largo de los lados y manchas amarillas en la primera aleta dorsal. Las tallas más frecuentes son de 10 a 25 cm, pudiendo alcanzar tallas de hasta 40 cm.

Rape (Lophius piscatorius): se caracteriza por tener la mitad anterior y la cabeza muy aplastada y la boca grande y ancha, mientras que la mitad posterior se adelgaza progresivamente. La cabeza lleva numerosas espinas afiladas en las superficies dorsal y laterales, estando la primera espina de la aleta dorsal modificada como dispositivo de pesca, un filamento que atrae a sus presas. La piel es lisa y no tiene escamas. Es de color marrón violáceo con alguna mancha blanquecina. Puede alcanzar tallas de hasta 200 cm, siendo más común de 20 a 100 cm. Parte comestible: 50%.

Besugo (Pagellus bogaraveo): pez de forma ovalada, cuerpo alto y comprimido. El dorso tiene tonos rojizos y el vientre y los lados son de color gris plateado. Presenta una mancha negra característica por encima de las aletas pectorales, que en los ejemplares jóvenes no se encuentra. Puede medir unos 65 centímetros de largo de media y pesa más de 6 kilos, aunque lo más frecuente es que el peso sea de unos 5 kilos y la longitud de 20 a 40 centímetros. Son hermafroditas. Parte comestible: 54%.

Lenguado (Solea vulgaris): es un pez de cuerpo ovalado que tiene los ojos situados en el lado derecho y la aleta pectoral de la cara sin ojos es ligeramente más corta que la de la cara oculada. Tiene el morro redondeado. La piel de la cara con ojos es áspera. El color de la cara oculada varía de marrón grisáceo a rojizo con manchas oscuras amplias y difusas y presenta una mancha negra en la extremidad de la aleta pectoral. Puede alcanzar tallas de 70 cm, siendo las tallas más frecuentes entre 15 y 45 cm. Parte comestible: 50%.

Boquerón (Engraulis encrasicolus): el boquerón es un pez de cuerpo muy delgado, de sección oval y de pequeño tamaño, con la aleta caudal muy bifurcada. Tiene la boca grande con mandíbula superior más larga que la inferior. Su color en el dorso es azul verdoso, pasando rápidamente a gris claro, con los lados plateados y bordeados dorsalmente de una línea oscura, y el vientre pálido. Puede alcanzar tallas de 20 cm, siendo más frecuentes de 7 a 15 cm. Parte comestible: 58%.

Sardina (Sardina pilchardus): es la reina del pescado azul. El cuerpo es



PEIX DE LLOTXA

alargado, no muy comprimido. Las escamas son grandes y caen con facilidad. El dorso y los lados son de color azul verdoso y el vientre plateado. Parte comestible: 70%.

Dorada (*Sparus aurata*): su nombre común viene de la franja dorada característica que se encuentra entre sus dos ojos. Tiene el cuerpo comprimido por ambos lados y su línea dorsal presenta una acusada convexidad. La cabeza es grande y redondeada y los labios gruesos. Presenta una sola aleta dorsal y las pectorales son largas y acabadas en punta. La aleta caudal, revestida por una banda negra, está separada en dos porciones por medio de una ligera depresión. El color del dorso es verde azulado, el vientre plateado y con los flancos amarillo grisáceos. Los adultos alcanzan hasta 1 m de longitud y puede pesar entre 5 y 7 kg en dichos ejemplares. Parte comestible: 54%.

Lubina (*Dicentrarchus labrax*): el cuerpo de la lubina es alargado y está cubierto de grandes escamas. La boca es protáctil y las aletas dorsal y anal son espinosas. Su color es gris plateado con reflejos azules en el dorso; los flancos son de color plata brillante y, a veces, el vientre está

teñido de amarillo, con una mancha negra a la altura de las agallas. Los jóvenes pueden tener manchas negras en el dorso. Puede alcanzar tallas de hasta 100 cm, siendo más común de 20 a 55 cm. Parte comestible: 66%.

Congrio (*Conger conger*): con forma de serpiente. La piel no tiene escamas, pero sí mucha mucosidad. La forma de su cuerpo es alargada, siendo subcilíndrica en la parte anterior y comprimida lateralmente a partir del ano. Tiene el hocico ligeramente prominente, con un gran repliegue en el labio superior. El color del dorso es gris más o menos oscuro, el vientre más claro; las aletas impares están bordeadas de negro y los poros de la línea lateral están marcados de blanco. Puede alcanzar tallas de alrededor de 3 m pero las tallas más comunes oscilan entre 60 y 150 cm.

Caballa (*Scomber scombrus*): es un pez de cuerpo alargado, con el hocico puntiagudo y el pedúnculo caudal muy fino. Su primera aleta dorsal tiene radios espinosos. Tiene cinco pínulas dorsales y cinco anales. El color en el dorso es azul verdoso brillante con una serie de líneas oscuras, los lados semejan

metálicos y el vientre es plateado sin manchas. Puede alcanzar hasta 50 cm, siendo más común de 18 a 30 cm. Parte comestible: 61%.

Jurel (*Trachurus trachurus*): tiene el cuerpo alargado y ligeramente comprimido; la línea lateral sigue el perfil del dorso hasta la segunda aleta dorsal donde flexiona hacia abajo. En su coloración destaca una pequeña mancha negra en la parte posterior de la cabeza. La parte superior de la cabeza y el dorso son oscuras, grises o verde azuladas, el resto del cuerpo y de la cabeza son más pálidos, blanquecinos o plateados. La parte dorsal de su cuerpo es mucho más oscura que la ventral. Los ojos y la boca son muy grandes en relación con la cabeza. Sus escamas son gruesas y grandes. La talla máxima se aproxima a los 60 cm de longitud, siendo más común de 15 a 30 cm. Parte comestible: 52%.

Bonito (*Sarda sarda*): se trata de un pequeño túnido con el cuerpo relativamente estrecho y la boca grande. La primera aleta dorsal es espinosa, tiene de 7 a 9 pínulas dorsales y de 6 a 8 anales, con las aletas pectorales cortas. El color del dorso y la parte superior

PEIX DE LLOTXA

de los flancos es azul acero, con 5 a 11 rayas oscuras ligeramente oblicuas, siendo la parte inferior de los lados y el vientre plateados. Puede alcanzar una longitud máxima de 90 cm, siendo más común de 25 a 65 cm.

Raya (Raja clavata): cuerpo en forma de rombo, ligeramente más largo que ancho. En la región anterior de la cabeza presenta un cartílago largo y pronunciado. Tiene el morro corto y bordes anteriores del disco algo sinuosos, formando en las puntas de las alas un ángulo casi recto. La cara dorsal del disco está enteramente espinulada en los ejemplares de cualquier talla. El color del dorso presenta todas las tonalidades de marrón, el vientre es blanquecino y la cola, generalmente, tiene barras transversales claras. Puede presentar una longitud máxima de 110 cm, siendo las tallas más comunes de 30 a 80 cm.

Rodaballo (Psetta máxima): se diferencia del resto de las especies de su familia por poseer tubérculos óseos siempre más pequeños que el ojo y presentes solamente en la cara oculada. Tiene el cuerpo casi circular, relativamente grueso, con los dos ojos situados en el lado izquierdo,

bastante separados. La aleta pectoral de la cara oculada es más grande que la de la cara oscura. La línea lateral está bien desarrollada en las dos caras, dibujando una curvatura acentuada encima de las aletas pectorales. Su color es muy variable, de grisáceo a marrón rojizo, que armoniza con el del substrato. Puede alcanzar tallas de hasta 100 cm, siendo más frecuente de 40 a 50 cm. Parte comestible: 49%.

Dentón (Dentex dentex): cuerpo ovalado, elevado y comprimido lateralmente. De ojos pequeños y cabeza grande, su perfil varía con la edad siendo en los ejemplares jóvenes rectilíneo y redondeado en los adultos, llegando a tener los individuos más grandes una ligera gibosidad frontal. Su color grisáceo se vuelve más azul con la edad, con manchas negras en la mitad dorsal más o menos difusas; las aletas son marrones. Puede alcanzar tallas de 100 cm, siendo las tallas más comunes de 20 a 50 cm. Algunos individuos pueden ser hermafroditas.

Gallo (Lepidorhombus boscii): presenta un cuerpo oval, alargado y achatado, con los ojos situados en el lado izquierdo, muy juntos, pero separados por una cresta ósea. La

aleta pectoral está bien desarrollada en la cara oculada pero es muy pequeña en la cara oscura. La línea lateral forma una curva acentuada encima de la aleta pectoral. El color es amarillo parduzco sin marcas definitivas en la cabeza y el cuerpo, pero con dos manchas oscuras en la parte posterior de la aleta dorsal y la anal. Puede alcanzar tallas de hasta 40 cm, las tallas más frecuentes oscilan de los 10 a los 30 cm. Parte comestible: 49%.

Atún (Thunnus thynnus): es robusto, de cuerpo estrecho y voluminoso. La primera aleta dorsal es espinosa, presenta de 8 a 10 pínulas dorsales y de 7 a 9 anales y las aletas pectorales muy cortas. El color en el dorso es azul más o menos oscuro, con los lados y el vientre blanco, plateados y líneas transversales incoloras, alternando con hileras de puntos incoloros que dominan en los individuos de más edad. Puede alcanzar tallas de hasta 300 cm de longitud, siendo más común de 50 a 150 cm. Parte comestible: 58%.

Pez espada (Xiphias gladius): de gran tamaño. Son estilizados y tienen la característica de perder todos sus dientes y escamas en su etapa adulta. Alcanzan un tamaño

máximo de 4,3 m (14 pies) y un peso de 540 kg (1.190 libras). Las hembras son más grandes que los machos, los cuales rara vez superan los 135 kg (300 libras). Se caracteriza por su largo apéndice o espada situado en la parte superior de la boca. Parte comestible: 94%.

- **Curiosidades:** como sucede con casi todos los pescados, pero sobre todo blancos, uno de los indicativos a la hora de cocinar es que cuando la espina empieza a separarse de la carne ya está en su punto y listo para comer.

Desde la caída del Imperio romano hasta los inicios de la Edad Moderna se aplicaba incluso a ciertas aves acuáticas como los patos, los gansos y las barnaclas, que eran comidos en cuaresma, cuando no se podía comer otra carne que la de pescados y mariscos ya que, por una leyenda atribuida a las barnaclas, que las consideraba una metamorfosis de ciertos bivalvos, se clasificaba a estas aves como pescados.

Gran parte de los pescados se pueden consumir crudos, a condición de que estén casi inmediatamente capturados o, de otro modo, que se hayan preservado frescos mediante

refrigeración o sistemas de vacío. La cantidad de grasa influye en la coloración, así que la mayoría de los pescados grasos tienen coloración externa azul, de ahí su nombre.

- **Modo de empleo:** para evitar que pierda frescura, es aconsejable cocinar el pescado en seguida de comprarlos. Pero si esto no es así, y el pescado va a ser guardado, se ha de conservar en un refrigerador común no más de dos días. En un congelador se puede mantener supercongelado por mucho más tiempo siempre y cuando no se haya interrumpido la cadena de frío.

A la hora de cocinarlo la carne resulta más sabrosa si se la frota con limón o lima y, cuando se va a cocinar entero, se le introduce limón en las cavidades.

Cuando se cocina a la parrilla, al horno, al vapor o a la sal no hay que retirarle las escamas, pues así no se cocina en demasía la parte más expuesta al calor y quedan más sabrosos. Además, se recomienda colocarlo sobre un lecho de hojas de lechuga.

Frito resulta más gustoso y crujiente si se sumerge en leche salada o en

crema antes de enharinarlo.

En todos los casos, los tiempos de cocción son muy breves, entre 30 segundos y 15 minutos.

No se recomienda recocer este producto, pues tras ello pierden su sabor, textura y jugos.

A la hora de servirlo en la mesa admite casi todo tipo de guarniciones, siempre que el sabor de éstas no apague la del pescado, sino que lo acompañe o realce.

5 Marcas de calidad

Los pescados que han sido capturados por las flotas de los puertos de Alicante, Altea, Benidorm, Calpe, El Campello, Dénia, Guardamar, Jávea, Moraira, Santa Pola, Tabarca, Torreueja y Villajoyosa, se encuentran amparados por la Marca de Calidad Peix de Llotxa de la Costa Blanca. Además, el pescado del puerto de Santa Pola tiene la marca de calidad Peix de Santa Pola.

PEIX DE LLOTXA

6 Contacto

Federación Provincial de Cofradías de Pescadores de Alicante.

C/ Pintor Aparicio, 3. Entlo. 03003, Alicante.

- Teléfono: 965 928 730.
- E-mail: info@fcpa.es
- Fax: 965 131 358.
- www.fcpa.es

Cofradía de Pescadores de Alicante Lonja de pescado

Nueva dársena pesquera. Puerto de Alicante. 03001, Alicante.

- Teléfono: 965 928 190 / 965 928 189.
- Fax: 965 113 701.
- www.fcpa.es

Cofradía de Pescadores de Altea.

San Pedro, 45. Apdo. Correos 293. 03590, Altea (Alicante).

- Teléfono: 965 840 109 / 965 843 140.

- Fax: 966 882 062.

- www.fcpa.es

Cofradía de Pescadores de Benidorm.

Club Náutico. 03500, Benidorm (Alicante).

- Teléfono: 965 853 067.
- Fax: 965 866 563.
- www.fcpa.es

Cofradía de Pescadores de Calpe.

Plaça dels Mariners, s/n. 03710, Calpe (Alicante).

- Teléfono: 965 830 067 / 965 830 542.
- Fax: 965 832 012 / 965 837 932.
- www.fcpa.es

Cofradía de Pescadores de El Campello.

Puerto Pesquero, s/n. Edificio Lonja. 03560, El Campello (Alicante).

- Teléfono: 965 631 193 / 965 630 615.
- Fax: 965 630 615.

- www.fcpa.es

Cofradía de Pescadores de Dénia.

Pintor Llorens, 12. Bajos. 03700, Dénia (Alicante).

- Teléfono: 965 780 006.
- Fax: 965 780 128.
- www.fcpa.es

Cofradía de Pescadores de Guardamar.

Casa del Mar - Colón, 32. 03140, Guardamar del Segura (Alicante).

- Teléfono: 965 728 963.
- Fax: 965 728 963.
- www.fcpa.es
- www.cofpesguardamar.c.telefonica.net/

Cofradía de Pescadores de Jávea

Plaça Almirante Bastarreche, 11. 03730, Jávea (Alicante).

- Teléfono: 965 791 079 / 965 790 492.
- Fax: 965 795 657.

- www.fcpa.es

Cofradía de Pescadores de Moraira.

Puerto Pesquero, s/n. 03724, Teulada-Moraira (Alicante).

- Teléfono: 965 744 047.
- Fax: 966 492 395.

- www.fcpa.es

Cofradía de Pescadores de Santa Pola

Puerto - C/ Muelle, 37. 03130, Santa Pola (Alicante).

- Teléfono: 965 411 292 / 965 411 177.
- Fax: 965 412 369.

- www.fcpa.es

- www.peixdesantapola.com

Cofradía de Pescadores de Tabarca.

Ramón y Cajal, 11 - 1º B. 03130, Santa Pola (Alicante).

- Teléfono: 965 414 243.
- Fax: 965 414 284.

- www.fcpa.es

Cofradía de Pescadores de Torrevieja.

Ramón y Cajal, 1. 03180, Torrevieja (Alicante).

- Teléfono: 965 710 294.
- Fax: 965 704 750.

- www.fcpa.es

Cofradía de Pescadores de Villajoyosa

Auda. del Puerto, 37. 03570, Villajoyosa (Alicante).

- Teléfono: 965 890 200.
- Fax: 965 890 179.

- www.fcpa.es

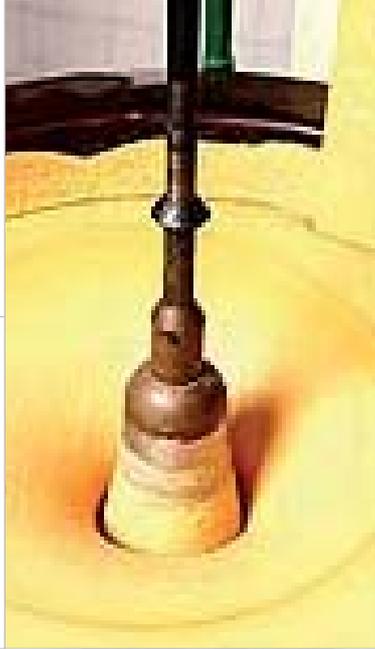
- www.ctv.es/USERS/cofuila



turrón







TURRÓN

1 Ubicación de la actividad en la provincia de Alicante

Jijona, en la comarca de l'Alacantí, es el municipio alicantino en el que se elabora el turrón.

2 ¿De dónde viene?

La mayoría de los científicos ubican el origen del turrón en la península arábiga, siendo los árabes los que lo trajeron a las costas del Mediterráneo, en particular a España y a Italia.

La versión española del turrón nace en la provincia de Alicante alrededor del siglo XIV, pues D. Fernando Galiana Carbonell, cronista oficial de Jijona, así lo afirma en su libro "Anales y Documentos históricos sobre el turrón de Jijona", aunque los primeros documentos que hacen referencia a este producto en Jijona datan de 1531, siendo una de las primeras menciones escritas al turrón la que se encuentra en el drama del dramaturgo sevillano Lope de Rueda *Los lacayos ladrones*, publicada en 1541. La trama de la obra consiste en la riña de un amo con sus criados porque éstos se han comido su "libra de turrónes de Alicante que estaban encima del escritorio".

El cocinero del rey Felipe II, Don Antonio Martínez, en su libro *Conduchos de Navidad*, textualmente afirma "en todas las casas de Jijona huele a miel" ya que en todas ellas se fabricaba el turrón, y fue él quien introdujo en la mesa navideña de la Corte los turrónes de Alicante y Jijona. De ahí, no tardó en extenderse por las casas de la clase alta madrileña, para luego pasar al extranjero y ser un dulce internacionalmente conocido, siendo Londres y La Habana las primeras capitales extranjeras en apreciar este preciado dulce alicantino.

Durante los siglos XV, XVI y XVII, el turrón se fabricaba no sólo en Jijona sino también en Alicante ciudad, pero en época de Carlos II, la injerencia de los gremios de pasteleros de la ciudad de Valencia, agrupados en el "Colegio de la Cera", sobre la regulación de la actividad del turrón en Alicante provocó un pleito porque pretendían someter a los maestros turroneros y confiteros alicantinos a sus estatutos. Por este motivo y por la novedad que supuso el chocolate, su elaboración en Alicante desapareció en su mayor parte, convirtiéndose Jijona desde entonces (más alejada de la atención de las corporaciones gremiales valencianas) en el único gran centro de producción del turrón.

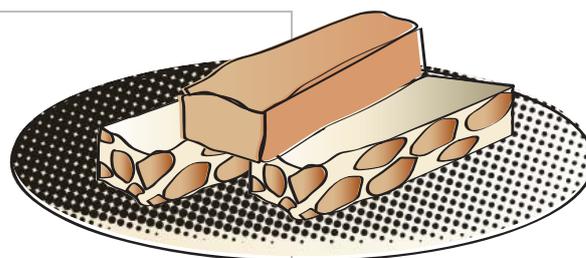
A finales del siglo XIX se desarrolla la "industria" turronera como tal: introduciéndose maquinaria diseñada por los maestros turroneros (principalmente a vapor) a la vez que se mejorarían las redes de distribución exterior, sobre todo con Hispanoamérica y Norte de África. A principios del siglo XX la maquinaria paso a ser eléctrica y se produjo un desarrollo espectacular y en el 40 se declara la denominación de origen exclusiva para este dulce producido en Jijona, cuna del turrón de almendra.

En la actualidad, podemos encontrar turrón en Argentina, Estados Unidos, Cuba y Puerto Rico. Como dato curioso actual, en Argentina se consume ya más turrón que en España.

Por todo ello podemos decir, sin temor a equivocarnos, que aun pudiendo no haber sido inventado en Jijona, el turrón sí fue perfeccionado y distribuido por los jijonencos.

3 ¿Qué cualidades tiene?

- El turrón es un alimento que posee una alta presencia de vitaminas A, E y parte del complejo vitamínico de B. En cuanto a sales, destaca la presencia de potasio y fósforo en su composición.





TURRÓN

- Su alta cantidad de vitamina D hace que el consumo de este alimento sea recomendable para fortalecer la piel y los huesos. Además, el consumo de alimentos con vitamina D ayuda a fortalecer el sistema inmunitario y ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer.
- El turrón de Alicante, por su elevada cantidad de vitamina E, es un alimento beneficioso para nuestro sistema circulatorio.
- Este alimento tiene propiedades antioxidantes, es beneficioso para la vista y puede ayudar en la prevención de la enfermedad de Parkinson.

4 Guía práctica del consumidor

- **Época:** el turrón es un producto que está presente en nuestras cocinas a lo largo de todo el año, principalmente en forma de postres, sin embargo suele consumirse tradicionalmente en Navidad.
- **Varietades:**

Turrón de Alicante: también es denominado popularmente “turrón duro”. Consistente en una masa de miel, azúcar, clara de huevo y

almendras marcona enteras, que suelen quedar a la vista.

Turrón de Jijona: también es popularmente conocido como “turrón blando”. Consistente en una masa molida de miel, azúcar, clara de huevo y almendras marcona.

• Cómo reconocerlo:

Turrón de Alicante

Tacto: rugoso debido a que la almendra está sin picar y tostada. Su consistencia debe ser dura.

Gusto: la fina oblea que lo recubre se derrite al contacto con la saliva y, a continuación, se notan las almendras y el dulzor que transmite la masa formada por la miel, el azúcar y los huevos.

Turrón de Jijona

Tacto: debe de ser suave al tacto, pero con una textura rugosa debido a las almendras picadas. Su consistencia es blanda.

Gusto: tiene un intenso sabor a almendras y miel, lo que le da su característica suavidad y dulzura. Es tan tierno que se deshace en la boca.

- **Curiosidades:** las almendras marcona, aquellas utilizadas para elaborar los turrónes de Jijona y Alicante, están consideradas como la mejor variedad de almendra, siendo únicas por su sabor y calidad.

El proceso de elaboración es auténticamente tradicional y, aunque las modernas maquinarias facilitan su producción industrial y garantizan una mayor calidad, el sector turrónero sigue guiándose por la misma “receta” de siempre.

Debido a la gran cantidad de almendras que lleva el turrón, y al hecho de que en el turrón de Jijona éstas se muelen, el contenido de aceites de almendras se manifiesta en el envasado por migración a través de la estructura del turrón. Cuanto más almendra más aceite, por lo que las empresas, con el turrón en sus cajones y todavía caliente, dejan que repose y enfríe el mismo, como mínimo 24 horas, antes de cortarlo en pastillas, para que exude todo el aceite que pueda. En nuestro caso y, debido al alto porcentaje de almendras en el turrón de Jijona con el que se trabaja, estos cajones se dejan reposar hasta 72 horas debido a la gran cantidad

TURRÓN

de aceite que exudan, parámetro indiscutible de la buena calidad de las almendras seleccionadas.

Pol. Ind. El Espartal III. C/ Foia de Martí;

• Tel: 965 612 446 - Fax: 965 612 427 .

5 Marcas de calidad

Los turrónes de Jijona y Alicante se encuentran amparados por la Marca de Calidad Indicación Geográfica Protegida, Denominaciones Específicas Turrón de Jijona y Alicante, desde el 12 de junio de 1996.

• consejoregulador@jijona.com

6 Contacto

Consejo Regulador de las Indicaciones Geográficas Protegidas Jijona y Turrón de Alicante (CRIGPJTA).

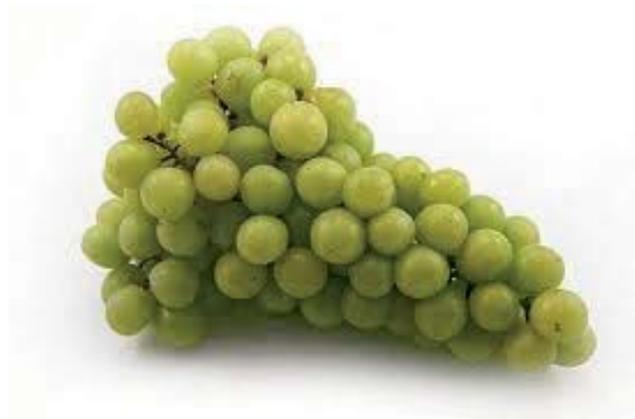






uva de Alicante







UVA DE ALICANTE

1 Ubicación de la actividad en la provincia de Alicante

La Uva Embolsada del Vinalopó se cultiva únicamente en los municipios de Agost, Aspe, Hondón de los Frailes, Hondón de las Nieves, Monforte del Cid, Novelda y La Romana.

2 ¿De dónde viene?

La uva se cultiva desde tiempos prehistóricos, y se cree que es de las primeras plantas cultivadas por los seres humanos. Los botánicos sitúan su origen en la región asiática del mar Caspio, desde donde las semillas se dispersaron hacia el oeste por toda la cuenca mediterránea.

Los antiguos griegos y romanos cultivaban la vid, y ambas civilizaciones desarrollaron en gran medida la viticultura. Los últimos continuaron con esta práctica y extendieron el cultivo de vides por todo su territorio colonial.

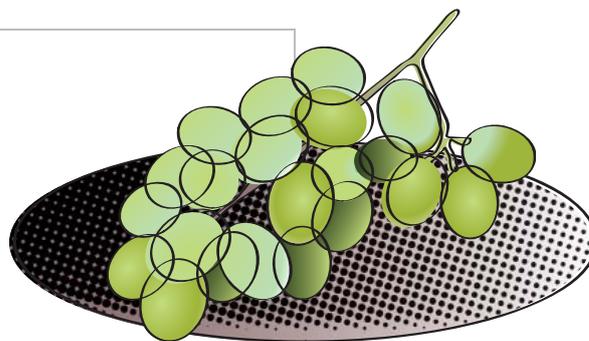
A partir del 1800, comienza el cultivo de vides protegidas con vidrio en los países fríos, de manera que aumentó notablemente la calidad de las uvas producidas. Más adelante comenzaron

a construirse invernaderos provistos de calefacción para el cultivo de las vides.

El cultivo de la vid en la comarca del Vinalopó se remonta a tiempos antiguos, tanto para la elaboración de vinos como para el consumo de mesa. En la segunda década del siglo XX tuvo su aparición la plaga de la "Cochylis" (conocida hoy como polillas del racimo, Lobesia Botrana), que mermó considerablemente las cosechas de uva en el Valle del Vinalopó. Un vecino, Don Manuel Bonmatí Abad (1883-1969), preocupado por el futuro de su cultivo, decidió tapar y proteger cada uno de los racimos de uvas de sus tierras con una bolsa de papel. Este precario sistema, aparentemente inocuo, dio, para sorpresa de todos, excelentes resultados, porque no solo protegía a las uvas de la plaga, sino también de las inclemencias meteorológicas y de los productos fitosanitarios, otorgándole a la uva unas características únicas en todo el mundo.

3 ¿Qué cualidades tiene?

- Posee un alto contenido en vitaminas, hidratos de carbono y fibra.
- Es rica en potasio, el cual controla el equilibrio de los líquidos en el organismo y sus niveles bajos de sodio.
- Tiene cantidades considerables de vitamina B, que interviene en el metabolismo de las grasas y los hidratos de carbono.
- Contribuye a la prevención de lesiones vasculares.
- Capaz de prevenir el desarrollo de tumores malignos.
- Es beneficiosa para enfermos afectados de enfermedades reumáticas como artritis y gota.
- Trata problemas renales.
- Previene y combate estreñimiento (es laxante natural).
- Alivia el colon irritable.
- Trata padecimientos del sistema circulatorio como hipertensión, arteriosclerosis, calambres, mala circulación, etcétera.
- Alimento muy rico en antioxidantes, principalmente en su piel y sus pepitas.
- Es más baja en azúcares que la uva de otras demarcaciones.





UVA DE ALICANTE

- Limpia y depura los intestinos si se consume la uva sin retirar la piel.
- Alivia los dolores de cabeza ocasionados por una sobre-intoxicación.
- Ayuda a limpiar y purificar el organismo.

redondos o, con frecuencia, elípticos. Es de racimo grande. Su textura es crujiente, jugosa y con ligero sabor a moscatel. Tras el proceso de embolsado adquiere un color amarillento que la hace muy vistosa.

- **Cómo reconocerlo:**

Vista: piel fina, de color blanco pálido, en la variedad aledo, o amarillo en la variedad ideal. Granos gruesos, de forma redonda o de elipse. Los granos de uva deben estar unidos al raspón.

Gusto: sabor dulce. Pulpa carnosa y jugosa.

Tacto: piel suave. Carnes prietas y firmes.

- **Curiosidades:** como ya hemos dicho, el elemento característico de la Uva del Vinalopó es su exclusivo y particular sistema de cultivo. Al comienzo del envero, en junio, se seleccionan los mejores racimos de uva y se cubre cada uno de ellos con una bolsa de papel especial que se cierra por el pedúnculo, quedando abierta por su parte inferior. La bolsa protege los granos de las inclemencias meteorológicas, con lo que estos desarrollan una piel

mucho más fina al no tener que defenderse de las agresiones de la lluvia, el sol o el viento. Esta misma protección tamiza la exposición al sol, lo que produce uniformidad de color en los granos que componen cada racimo. Las uvas amparadas por la Denominación de Origen habrán permanecido protegidas por una bolsa de papel de celulosa virgen satinada por su cara exterior un tiempo mínimo de sesenta días en el campo.

En España es costumbre consumir Uva Embolsada del Vinalopó por cada una de las doce campanadas con las que se inicia el año nuevo. La tradición de comer las uvas comenzó a modo privado en las casas acomodadas y banquetes de lujo, copiado de la burguesía francesa -que solía tomar el champagne con uva-, a finales del siglo XIX. Los madrileños ironizaban con esta costumbre de ciertas familias pudientes, pero poco a poco ellos mismos comenzaron a buscar la supuesta fortuna que auguraba tomar las 12 uvas durante la última noche del año.

4 Guía práctica del consumidor

- **Época:** la variedad "aledo" está disponible entre mediados de noviembre y mediados de enero. La variedad "ideal" entre el 15 de septiembre y el 15 de diciembre.

- **Variedades:**

Aledo: solo se cultiva en esta comarca. Presenta grano de color blanco pálido, grueso, de forma elipsoidal, hollejo resistente, pulpa carnosa y sabor dulce neutro. Los racimos suelen ser grandes, y troncocónicos. La tardía maduración de la variedad Aledo permite que ésta sea recogida durante los últimos meses del año y sea la fruta que nos acompaña cuando damos la bienvenida a cada nuevo año.

Ideal: también conocida con los nombres de "Italia" o "moscatel Italia", presenta granos muy gruesos,

UVA DE ALICANTE

5 Marca de calidad

La Denominación de Origen Uva Embolsada del Vinalopó ampara y respalda este producto desde el 24 de noviembre de 1982.



6 Contacto

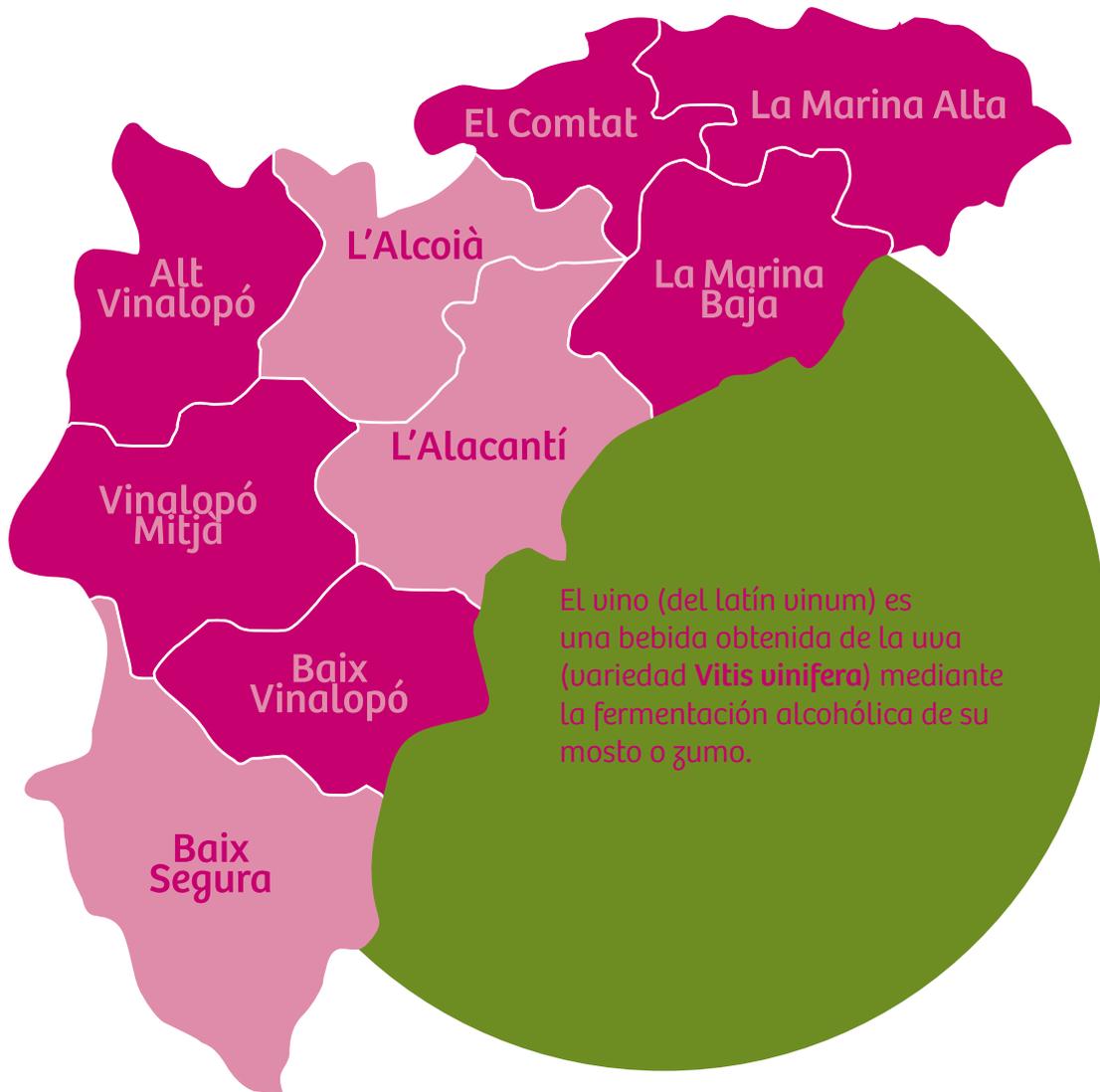
C/ Virgen del Remedio, 33. 03660, Novelda (Alicante).

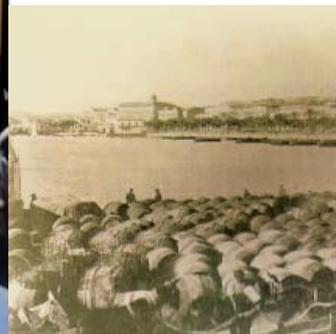
- Tel-Fax: (34) 965 604 859.
- E-mail: info@uva-vinalopo.org
- www.uva-vinalopo.org





vinos de Alicante





VINOS DE ALICANTE

1 Ubicación de la actividad en la provincia de Alicante

El Vino de Alicante se produce principalmente en las comarcas del Vinalopó, el Comtat, la Marina Alta y la Marina Baixa.

En el Levante peninsular la ciudad de Alicante fue, durante años, una de las capitales del vino de España, gracias a su extensa y plural producción de viñas en la huerta y a su puerto creado e impulsado durante años para la exportación de todos estos vinos.

bajas, es hipnoinductor (favorece el sueño) y es tranquilizante.

- El consumo moderado favorece al sistema circulatorio, inhibiendo la formación de trombos y, especialmente al corazón.
- Disminuyen los niveles del llamado colesterol malo (LDL) e incrementan el HDL colesterol.

2 ¿De dónde viene?

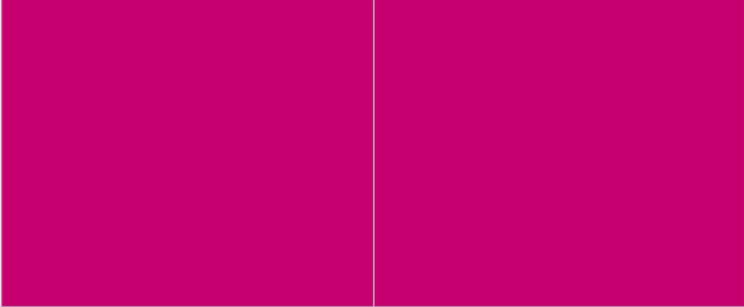
El vino se produjo por primera vez durante el neolítico, en la zona de los montes Zagros, región que hoy ocupan Georgia, Armenia e Irán. Posteriormente, el consumo de vino se extendió hacia el occidente, llegando a Anatolia y Grecia; y hacia el sur, llegando hasta Egipto. En las antiguas Grecia y Roma, el vino se bebía mezclado con agua y se conservaba en pellejos de cabra.

Sin embargo, la viticultura debe su mayor desarrollo a la propagación del cristianismo, por ser el vino necesario para la celebración de la misa. Los monasterios, con sus propios métodos de elaboración y extracción, fueron los precursores de la viticultura y vinicultura, dejando huellas tan claras en los vinos priorato. Como la palabra prior.

3 ¿Qué cualidades tiene?

- El empleo del vino con fines curativos y terapéuticos se remonta al antiguo Egipto, donde se utilizaba como infusión de diferentes hierbas medicinales. En la antigua Grecia, Hipócrates menciona su uso como desinfectante de las heridas o como un vehículo de otras drogas y Galeno ilustra ejemplos de su uso en medicina como tónico y estimulante de la digestión.
- Actualmente, se utiliza la vinoterapia como un tratamiento contra el estrés.
- A partir del vino, y por las cualidades antioxidantes que posee, se producen cosméticos que tonifican la piel.
- El consumo en dosis muy moderadas incrementa el apetito.
- Gracias a sus propiedades ansiolíticas, y consumido en dosis
- Reduce la incidencia de diabetes mellitus tipo 2.
- Ha sido usado extensamente en el tratamiento de enfermedades del sistema digestivo, siendo particularmente provechoso en la anorexia, la hipoclorhidria sin gastritis y la dispepsia hipostenia.
- La insuficiencia hepática secundaria responde favorablemente al vino blanco de mesa seco no adulterado.
- El contenido de tanino y las propiedades antisépticas ligeras del vino lo hacen valioso en el tratamiento del cólico intestinal, la colitis mucosa, el estreñimiento espasmódico, la diarrea y muchas enfermedades infecciosas del sistema gastrointestinal.





VINOS DE ALICANTE

4 Guía práctica del consumidor

- **Varietades:** lejos de querer ser una Denominación de Origen temática y sólo con una categoría, los Vinos de Alicante son creativos, diversos y variados como reflejo del espíritu mediterráneo que nos ha acompañado desde siempre. Por eso hablamos de los Vinos Alicante, en plural, y por eso tenemos diferentes estilos de vinos:

Tinto Alicante: el vino considerado históricamente como "Alicante" es hoy en día un vino tinto donde la variedad monastrell está presente en un 75% de su elaboración y el resto lo componen las demás variedades tintas autorizadas. La monastrell presenta un color característico rojo intenso, con capas media, cuerpo destacado y aromas frutales. Dentro de esta variedad destaca el Fondillón, vino generoso, seco o dulce, muy armónico, oloroso, de color ámbar y riquísimo al paladar. En su fermentación únicamente intervienen levaduras autóctonas y la riqueza alcohólica adquirida deberá ser de fermentación natural. Debe ser sometido a un envejecimiento mínimo de 10 años.

Moscatel Alicante: se llama así al vino dulce de licor realizado únicamente con esta variedad al 100%. También se pueden reconocer como mistelas alicantinas, de tanta tradición en la zona de la Marina Alta. Son vinos con una amplia gama de color que abarca desde el amarillo pajizo y brillante hasta tonalidades ambarinas con reflejos dorados para algunos tipos de mayor envejecimiento. Destaca su aroma floral, su toque elegante y fresco y su gran versatilidad que hará que las sorpresas siempre estén presentes.

Vinos Nobles y Añejos Alicante: son vinos de crianzas largas que, con la potencia de las variedades resultan complejos, intensos, de sorprendentes colores y llenos de historia.

Vinos espumosos: existen de variedades autorizadas como espumosos aromáticos para los realizados con moscatel. Resultan idóneos para combinar con la amplia dieta mediterránea.

- **Cómo reconocerlos:**

Los tintos

Gusto: seco. Con mucho cuerpo los de 16° y sabor afrutado los de 12°.

Vista: color rubí, más o menos oscuro según la variedad.

Graduación: entre 16° y 12°.

Los claretes

Gusto: secos. De poco cuerpo. Sabor afrutado y suave.

Vista: color abierto.

Graduación: entre 14° y 11°.

Los rosados

Gusto: suave, seco y afrutado.

Vista: rosa pálido.

Graduación: entre 11° y 14°.

El Fondillón

Gusto: generalmente seco, aunque puede alcanzar matices abocados.

Vista: color ámbar.

Aroma: añejo y poderoso.

Graduación: 15°.

VINOS DE ALICANTE

El Moscatel

Gusto: gran dulzura.

Vista: color ligeramente pálido.

Aroma: floral.

Graduación: entre 9º y 15º

- **Curiosidades:** Los romanos tenían la costumbre de dar a los criminales vino mezclado con droga para mitigar el dolor de la ejecución.

El Fondillon acompañó a Magallanes y a Elcano en su vuelta al mundo.

El Fondillón fue el último reconstituyente que los médicos recomendaron al Rey Luis XIV de Francia.

El Fondillon fue el primer vino que tuvo nombre propio.

El Fondillón estuvo a punto de perderse tras la Guerra Civil, pero en 1954 se encontró en Monóvar un tonel con Fondillón perteneciente a Eleuterio Llorca, padre de la saga de los Poveda. Fueron estos tradicionales bodegueros los que empezaron a recuperarlo con la madre de aquel tonel.

Francisco Martínez Montiño, cocinero mayor de Felipe II, cuenta en su libro *Conduchos de Navidad* que los príncipes japoneses que visitaron al monarca, reconocieron el Fondillon que habían llevado los navegantes españoles a Oriente, y al degustarlo exclamaron: «¡Pero si es el famoso fondillon de Alicante, que tanta fama tiene en el mundo!»

Existen en la literatura numerosas referencias al Fondillón de, entre otros, William Shakespeare, Alejandro Dumas (que, dando a elegir al protagonista entre un jerez, un Oporto y un fondillón, elige este último), Emilio Salgari, Fiódor Dostoyevski o Daniel Defoe.

6 Contacto

Consejo Regulador de la Denominación de Origen Protegida Alicante.

Orense 3, entresuelo. 03003, Alicante.

- Tlf. 965 98 44 78.
- Fax 965 22 92 95.
- crdo.alicante@crdo-alicante.org

5 Marcas de calidad

Este producto se encuentra amparado y certificado por la marca de calidad "Denominación de Origen Vinos de Alicante", desde el año 1957. El nombre de esta Denominación de Origen hace referencia a la capital, no tanto a la provincia, pues en el término municipal de Alicante fue donde se condensó durante años un importante sector vitícola que dio fama a esta ciudad en todo el mundo.



vinos
alicante
CONSEJO REGULADOR DE LA
DENOMINACIÓN DE ORIGEN



bibliografía

003

1.- Aceite de oliua

www.cerespain.com/historiadelaceite.html
www.aceite-de-oliua.es/aceite-de-oliua-uirgen-extra.html
www.sabor-artesano.com/aceite-oliua.asp?g=historia-aceite
www.sabor-artesano.com/cata-aceite-oliua.htm
es.wikipedia.org/wiki/Aceite_de_oliua
www.botanical-online.com/medicinalsoliveracastella.htm
www.aemo.es
www.socapma.es/php/contacto.php
www.aceiteyolivos.com

012

2.- Aceituna

www.cerespain.com/historiadelaceite.html
www.euroresidentes.com/Alimentos/oliua.htm
es.wikipedia.org/wiki/Aceituna
www.botanical-online.com/medicinalsoliveracastella.htm
es.wikipedia.org/wiki/Aceituna_rellena
www.euroresidentes.com/Alimentos/definiciones/aceituna.htm
www.infoagro.com/olivo/aceitunamesa3.htm
www.aemo.es
www.socapma.es/php/contacto.php

020

3.- Arroz Bomba

www.directopaladar.com/ingredientes-y-alimentos/arroz-bomba
es.wikipedia.org/wiki/Arroz_bomba
www.gastronomiavasca.net/hl/glosario/show-item?id=925
www.madridolimpico.net/do/?tag=pego
www.arrozdevalencia.org/contacto.html
www.unctad.org/infocomm/espagnol/arroz/descripc.htm
www.mailxmail.com/curso-arroz-dentro-nuestra-cocina/introduccion-historia-arroz

026

3.- Bebidas Espirituosas

es.wikipedia.org/wiki/Bebidas_espirituosas_tradicionales_de_Alicante
www.crde-beta.com/index.htm
www.alicantevivo.org/2007/05/bebidas-espirtuosas-de-alicante.html
alimentacion.interbusca.com/alimentos/productos-regionales/BEBIDAS-ESPIRITUOSAS-TRADICIONALES-DE-ALICANTE-167.html
www.proava.org/index.php?option=com_content&view=article&id=101:espirtuosas&catid=43
www.febe.es/contenidos/bebidas/index.asp
www.gastrotourspain.es/porta/es/uiajegastronomico/productos/55-valenciana/311-bebidas-espirtuosas-tradicionales-de-alicante.html
www.vitadelia.com/miscelanea/propiedades-y-usos-medicinales-del-anis
www.botanical-online.com/recetasanis.htm
www.natureduca.com/med_espec_cantueso.php
www.alicantevivo.org/2007/06/el-cantueso.html
www.alicantevivo.org/2007/06/el-herbero-de-la-sierra-mariola.html
www.alicantevivo.org/2007/07/el-aperitivo-de-cafe.html
marevinum.blogspot.com/2011/03/aperitivo-cafe-de-alcoy.html
www.elsumiller.com/
www.lasprovincias.es/ocio/vinos/herbero.html
www.alicantevivo.org/2007/07/el-ans-paloma.html

036

5.- Cereza

www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=563
www.infoagro.com/frutas/frutas_tradicionales/cereza.htm
es.wikipedia.org/wiki/Cerasus
es.wikipedia.org/wiki/Cerezas_de_la_monta%C3%B1a_de_Alicante
www.viarural.com.es/alimentos/frutas/valencia/cerezas-de-la-montana-de-alicante/default.htm
www.fruittoday.com/articulos.php?id=1216208159302706&idioma=C
www.cerezas.org/home.php?ap=presentacion
www.cerespain.com/variedades_de_cerezas.html
gastronomia.laverdad.es/temporada/179-la-picota-fruto-exclusivo.html
ideasana.fundacioneroski.es/web/es/08/cerezas/
www.botanical-online.com/cerezas.htm
cereza.info/definicion-de-cereza.html#more-36
www.redondofrutas.com/Html/NuestrosProductos/Cereza.html
cereza.info/origen-de-la-cereza.html
es.wikipedia.org/wiki/Picota_%28fruta%29

044

6.- Chocolate

es.wikipedia.org/wiki/Chocolate
publicaciones.ua.es/filespubli/pdf/LD84790836629775044.pdf

052

7.- Dátiles

www.euroresidentes.com/Alimentos/exquisiteces/datil_fresco_huerto_del_cura.htm
es.wikipedia.org/wiki/D%C3%A1til
www.actosdeamor.com/datil.htm
www.euroresidentes.com/Alimentos/datiles.htm
www.infoagro.com/frutas/frutas_tropicales/datil.htm
articulos.infojardin.com/Frutales/fichas/datil-datiles-palmeras-datilera.htm
www.ecoportal.net/content/view/full/73378
www.lareserva.com/home/datil_planta_medicinal
www.regmurcia.com/serulet/s.SI?sit=a,258,c,543&r=ReP-8739-DETALLE_REPORTAJESPADRE

060

8.- Embutidos de Alicante

www.euroresidentes.com/Alimentos/exquisiteces/datil_fresco_huerto_del_cura.htm
es.wikipedia.org/wiki/D%C3%A1til
www.actosdeamor.com/datil.htm
www.euroresidentes.com/Alimentos/datiles.htm
www.infoagro.com/frutas/frutas_tropicales/datil.htm
articulos.infojardin.com/Frutales/fichas/datil-datiles-palmeras-datilera.htm
www.ecoportal.net/content/view/full/73378
www.lareserva.com/home/datil_planta_medicinal
www.regmurcia.com/serulet/s.SI?sit=a,258,c,543&r=ReP-8739-DETALLE_REPORTAJESPADRE

068

9.- Gamba Blanca de Santa Pola

www.regmurcia.com/serulet/s.SI?sit=c,543,m,3037,&r=ReP-23132-DETALLE_REPORTAJES
www.peixdesantapola.com/
es.wikipedia.org/wiki/Parapenaeus_longirostris
www.mercadosmunicipales.es/uploads/pescados/Gamba.pdf

www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/mariscos2.htm
www.clubuidabuena.es/Noticias/GestionNoticias_1223_ESP.asp
www.pescaderiascorunesas.es/productos/ficha/?id=43

076

10.- Gamba Roja de Dénia

www.fump.es/fump3/guia/2.1.guia-alicante.shtml
www.sabormediterraneo.com/gastronomia/mariscos/gambas_langostinos.htm
www.larazon.es/noticia/435-gamba-roja-de-denia-todo-el-sabor-del-mar-concentrado-en-un-bocado
www.bleucoast.com/una-exquisitez-con-la-gamba-roja.html
www.euroresidentes.com/Alimentos/exquisiteces/delicatessen.htm
es.wikipedia.org/wiki/Gamba_%28crust%C3%A1ceo%29
www.sportlife.es/front/nutricion/alimento/2c90b48b12b373be0112b4b774d5009d
www.regmurcia.com/serulet/s.SI?sit=c,543,m,3037,&r=ReP-23132-DETALLE_REPORTAJES
www.fcpa.es
www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/mariscos2.htm
www.clubuidabuena.es/Noticias/GestionNoticias_1223_ESP.asp
www.pescaderiascorunesas.es/productos/ficha/?id=43

084

11.- Granada

www.granadaselche.com/
es.wikipedia.org/wiki/Punica_granatum
frutas.consumer.es/documentos/frescas/granada/intro.php
viviendosanos.com/2008/08/granada-la-fruta-anti-colesterol.html

092

12.- Helado

es.wikipedia.org/wiki/Helado
www.anhcea.com/
www.aefhelados.com/
VIDAL, M^a Carmen. El Libro Blanco de los Helados

100

13.- Especies

www.aprecoin.com/
es.wikipedia.org/wiki/Especia
www.euroresidentes.com/Alimentos/especies/especies.htm
www.botanical-online.com/especies.htm

110

14.- Langostino

www.fump.es/fump3/guia/2.1.guia-alicante.shtml
www.sabormediterraneo.com/gastronomia/mariscos/gambas_langostinos.htm
www.regmurcia.com/serulet/s.Sl?sit=c,543,m,3037,e;r=ReP-23133-DETALLE_REPORTAJES
www.consumer.es/web/es/alimentacion/en_la_cocina/alimentos_de_temporada/2006/05/01/151404.php
www.tarot-josnell.com/propiedades-de-los-alimentos/langostinos.htm
www.sportlife.es/front/nutricion/alimento/Langostinos,-lujo-a-tu-alcance/2c90a88c1ebb0958011ebb761e9e003c
gourmet.pt-vip.net/video/4L_LPI9Au5k/Langostinos-primos-hermanos.html
www.pescaderiascorunesas.es/productos/ficha?id=47
www.fcpa.es
www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/mariscos2.htm

118

15.- Miel

es.wikipedia.org/wiki/Miel
www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=628
www.consumer.es/miel
www.apicultura.entupc.com/nuestrarevista/nueva/notas_de_investigacion/la_miel_la_salud_e_historia.htm
www.apihelmantica.com/html/productos/productos_miel.htm
www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=685

126

16.- Níspero

es.wikipedia.org/wiki/Mespilus_germanica
www.euroresidentes.com/Alimentos/nisperos.htm
www.infoagro.com/frutas/frutas_tradicionales/nispero.htm
www.nispero.com
propiedadesfrutas.jaimaalkauzar.es/propiedades-e-informacion-del-nispero.html
www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=102685&RUTA=1-2-45-90-102685

frutas.consumer.es/documentos/frescas/nispero/intro.php
institutodelosandes.blogia.com/temas/03-banco-de-recetas.php
www.mapa.es/alimentacion/pags/Denominacion/frutas/Nisperos/expediente_registro.pdf

134

17.- Ñora

es.wikipedia.org/wiki/Ñora
www.conmuchagula.com/2010/06/23/las-noras-de-guardamar-un-tesoro-gastronomico-entre-las-dunas/
www.guardamar.net/index.php/es/gastronomia/la-nora-de-guardamar
www.gastronomiaycia.com/2009/08/31/nora/
www.viurnatural.com/alim/pimiento.htm
cocinasinproblemas.blogspot.com/2010/10/la-nora.html
www.nutriciongourmet.com/muer_propiedades.php?re=88&cat=vegetales
www.explored.com.ec/guia/fasc2.htm
www.pepemoll.com/d-o-valencia.html

142

18.- Pasas de Dénia

es.wikipedia.org/wiki/Pasa
www.natursan.net/uvas-pasas-alto-contenido-en-hidratos-de-carbono/
club.telepolis.com/ifach/andres/paginas/pasa.htm
frutas.consumer.es/documentos/desecadas/uva_pasa/intro.php
www.sportlife.es/front/nutricion/alimento/2c90a88c1b6d9e7b011b6ef6021d00de
alimentos.org.es/uvas-pasas
www.innatia.com/s/c-remedios-naturales-salud/a-caseros-para-memoria.html
www.guiapueblos.es/pueblos/Alicante/Jalon
apuntesdesdebenissa.com/not/327/documental_sobre_la_elaboracion_de_la_pasa_en_la_marina_alta_alicante_en_el_siglo_xix/
www.lasprovincias.es/u/20100824/marina/jesus-pobre-revive-tradicion-20100824.html
www.cerespain.com/moscatel_de_malaga.html

150

19- Peix de llotxa

www.fcpa.es
www.peixdesantapola.com/
www.cofpesguardamar.c.telefonica.net/

www.mercadosmunicipales.es/uploads/pescados/Merluza.pdf
es.wikipedia.org/wiki/Pescado
html.rincondeluago.com/pescados-y-mariscos.html
personal.telefonica.terra.es/web/amigosdeandalucia/026/2663.PDF
www.from.es/multimedia/58_58_text_62_omega3_tcm85-31851.pdf
www.from.es/multimedia/60_60_texto_64_grasazulcolesteroL_tcm85-31854.pdf

162

20.- Turrón

www.sabormediterraneo.com/gastronomia/productos/turrón.htm
es.wikipedia.org/wiki/Turr%C3%B3n
www.mailxmail.com/curso-denominaciones-origen-espanolas-1/jijona-turrón-alicante-producción-características-historia
alimentos.org.es/turrón-alicante
www.viarural.com.es/alimentos/turrónes/valencia/jijona-y-turrón-de-alicante/default.htm
www.unafrasecelebre.com/navidad/turrón-de-jijona.asp
www.turrónesdejijona.com/index_cpi.html
www.alicsa.com/spanish/almendras_marcona.php
www.jijona.com/app/

170

21.- Uva de Alicante

uva-uinalopo.org/wp
es.wikipedia.org/wiki/Uva_del_Vinalop%C3%B3
www.directodelcampo.com/desctags/Uva_de_mesa_embolsada_Vinalop%C3%B3
www.cerespain.com/uva_de_mesa_embolsada_uinalopo.html
www.viarural.com.es/alimentos/frutas/valencia/uva-de-mesa-uinalopo/default.htm
saludnatural.biomanantial.com/propiedades-de-la-uva-y-su-dieta-curativa/
www.perspectivaciudadana.com/contenido.php?itemid=14145
www.beautymarket.es/estetica/articulo_display.php?numero=473

178

22.-Vinos de Alicante

es.wikipedia.org/wiki/Alicante_%28vino%29
es.wikipedia.org/wiki/Vino

www.crdo-alicante.org/

www.alicanteturismo.com/adaptingContenidos/muestrasuario.asp?desplegarMenu=1108&idnodo=9339

www.kike.c.telefonica.net/alicante/losvinos.htm

Alicante, capital de los "Vinos Alicante, D.O."; Libro Estilo Alicante, nº9.
