



**El rescate de la tradición.** Con el fin de recuperar las recetas tradicionales de la Comunidad, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas, la Cátedra Carmencita de la UA y Gasterra se han embarcado en la recopilación de 34 recetas, una por cada comarca del territorio, en una publicación que verá la luz a finales de año.

# Gastronomía de siempre en 34 platos

► Los nutricionistas y la UA buscan recuperar el patrimonio culinario de la Comunidad

**ISABEL VICENTE**

■ Olletas, arroces, gazpachos... La Comunidad presume de una variada gastronomía tradicional heredada de nuestras madres y abuelas que, con las prisas y la proliferación de platos precocinados, corren el riesgo de desaparecer. Para evitarlo, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad, la Cátedra Carmencita-UA de Estudios del Sabor Gastronómico y el Centro de Gastronomía del Mediterráneo UA-Dénia (Gasterra) han lanzado el proyecto «34 plats. 34 comarques. Redescobrint el receptari valencià de les nostres famílies», una iniciativa que quiere visibilizar el legado gastronómico de las treinta y cuatro comarcas de la Comunidad con platos autóctonos, sabores locales y productos de proximidad.

Serán dietistas-nutricionistas quienes recuperen y actualicen recetas tradicionales a través de los testimonios de las mujeres de sus familias encargadas de preservar esa herencia culinaria. «Queremos poner en valor y reconocer el trabajo invisible que las mujeres han desempeñado du-

rante décadas en la gastronomía y plasmar en un recetario esos conocimientos culinarios, transmitidos de generación en generación, para no perder recetas tradicionales de nuestra región y poder recuperarlas de la manera más saludable y nutritiva posible», explica María Tormo, dietista-nutricionista e investigadora colaboradora de la Cátedra Carmencita de Estudios del Sabor Gastronómico.

Desde Els Ports hasta La Vega Baja pasando por las comarcas del Vinalopó, la Vall d'Albaida, la Hoya de Buñol o La Serranía, todas las comarcas estarán representadas culinariamente con una receta para 2 personas, que incluirá el nombre del plato, los ingredientes, su modo de elaboración y tiempo, una valoración nutricional, así como recomendaciones dietéticas y gastronómicas. Desde el Colegio de Nutricionistas lanzan un llamamiento a sus colegiados, más de 900 en toda la Comunidad, a quienes animan a participar y ser embajadores de su comarca: «Buscamos 34 dietistas-nutricionistas que recuperen esos platos heredados de quienes me-



**Dietistas-nutricionistas seleccionarán las recetas que representarán a cada comarca**

INFORMACIÓN

nor los conocen: sus madres, tías, abuelas, bisabuelas... Generadoras y transmisoras de los sabores originales de nuestro territorio, mujeres que han preservado una tradición culinaria saludable y nutritiva para todos nosotros» apunta Rafael Birlanga, vicepresidente de la entidad. Estos nutricionistas tendrán la misión de presentar recetas actualizadas, saludables y sabrosas, donde la personalidad, productos y sensibilidad de cada una de las comarcas esté representada. «Se trata, en definitiva, de redescubrir el pa-

trimonio culinario de cada una de las 34 comarcas de la Comunidad Valenciana», añade.

El tercer objetivo de «34 plats. 34 comarques» pasa por la Educación Alimentaria y Culinaria. Así lo explica Ana Zaragoza, dietista-nutricionista y coordinadora académica de Gasterra: «En estos momentos la sociedad recibe un exceso de información sobre alimentación y nutrición a través de multitud de canales, principalmente online. Y aun así los ciudadanos no se alimentan correctamente ni realizan eleccio-

nes saludables en sus comidas. Debemos aprender de nuevo a cocinar, a usar materias primas, a realizar elaboraciones nutritivas, sabrosas y saludables que nos permitan descartar definitivamente los ultraprocesados y la comida rápida. Con este recetario también buscamos eso: acercar la cocina a la población deterrando la idea de que para cocinar hay que invertir mucho tiempo». El proceso de selección de autores ya se está realizando y está previsto que el recetario vea la luz a finales de 2021.