



ALTEA

ESPAÑOL
VALENCIÀ
ENGLISH

GASTRONOMÍA
GASTRONOMIA
GASTRONOMY



www.visitaltea.es



#VISIT
Altea

SENSACIONES QUE EVOQUEN QUATRE SEGLES D'HISTÒRIA



ES Tradición, eso es lo que hemos transmitido a través de generación en generación, una herencia milenaria, resultado de un largo proceso biológico e histórico.

Nosotros que hemos merendado pan con aceite, sal y tomate, tenemos grabado el Mediterráneo en el fondo de nuestro paladar. Comparte con nosotros los beneficios nutricionales y las costumbres de nuestros antepasados, herencia milenaria que fue mejorando con el paso del tiempo gracias a la versatilidad de nuestra agricultura y sistemas de regadío.

Hemos unido Historia y Nutrición con la esperanza de que sean suficientes para explicar las razones de nuestra alimentación.

VAL Tradició, això és el que hem transmés a través de generació en generació, una herència mil·lenària, resultat d'un llarg procés biològic i històric.

Nosaltres que hem berenat pa, oli, sal i tomaca tenim gravat el Mediterrani al fons del nostre paladar. Comparteix amb nosaltres els beneficis nutricionals i costums dels nostres avantpassats, herència mil·lenària que va anar millorant amb el pas del temps, gràcies a la versatilitat de la nostra agricultura i els sistemes de regadiu.

Hem unit història i nutrició amb l'esperança que siguin suficients per a explicar les raons de la nostra alimentació.

EN Tradition, a thousand-year-old legacy transmitted generation to generation, is the result of a long historical and biological process.

Having bread with oil, salt and fresh tomato for tea ever since our childhood, we have the Mediterranean carved into our palates. Share with us the nutritional benefits of our ancestors' customs, a thousand-year-old legacy which has improved throughout the years thanks to our agriculture and irrigation systems' versatility.

We have combined history and nutrition, hoping to explain the causes of our Mediterranean diet.

EL PLAT DE CALENT

(DEL 22 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO DE 2019)



ES Según cuentan nuestras abuelas, al ocaso, Altea olía a arroz con habichuelas, hervido, cocido, potaje de garbanzos... y es que los labradores se retiraban de la labor del campo para ir a casa y descansar, donde un festival de tradición culinaria, les esperaba en las cocinas alteanas. Por las mañanas, su fuente de energía era el almuerzo, a base de productos de temporada que se llevaban de casa, y por la noche todos se reconfortaban con un buen plato de caliente.

VAL Segons conten les nostres àvies, a poqueta nit tota Altea feia olor a arròs amb fesols, bullit, putxero, potatge de cigrons... i és que els llauradors es retiraven del camp per anar a casa i descansar, on un festival de tradició culinària els esperava a les cuines alteanes. Pels matins la seua font d'energia era l'esmorzar, basat en productes de temporada, recapte que s'emportaven de casa, i per la nit tothom gaudia amb un bon plat de calent.

EN Our grandmothers tell us that once the sun set in Altea, the air became full of the smell of rice with beans, boiled vegetables, stews and chickpea casseroles cooking... farmers would leave their fields and go home to rest, where a traditional culinary feast awaited them in their kitchens. Their morning source of energy was supplied by a mid-morning home-made snack, made with seasonal products and in the evenings, everyone sat down to enjoy a good hot meal.

ARRÒS AMB FESOLS I NAPS



ES Ingredientes:

500 g de arroz
500 g de nabo y napicol
400 g de calabaza
Un boniato pequeño
5 pencas
Un manojo de acelgas
Media col
300 g de alubias pintas
40 ml de aceite de oliva virgen extra
Azafrán
Sal

VAL Ingredients:

500 g d'arròs
500 g de nap i napicol
400 g de carabassa
Un moniato menut
5 penques
Un manoll de bledes
Mitja col
300 g de mongetes
40 ml d'oli d'oliva verge extra
Safrà
Sal

EN Ingredients:

500 g rice
500 g turnip and napicol
400 g pumpkin
a small sweet potato
5 pencas
1 handful of chard
300 g red beans
40 ml extra virgin olive oil
saffron
salt

Elaboración:

Poner una olla al fuego con las alubias y toda la verdura troceada y cubrir con agua. Cuando empiece a hervir, dejar a cocer a fuego lento (aproximadamente 1 hora y media). Cuando esté toda la verdura cocina añadir el azafrán, el aceite y la sal. Si fuese necesario se puede añadir un poco más de agua. Seguidamente se añade el arroz y se deja cocer 20 minutos.

Anotación: este plato originariamente era un plato humilde, donde no se añadía carne, pero la combinación de la legumbre con el arroz generaba una excelente proteína vegetal consiguiendo el efecto de la carne. En la actualidad hay muchas versiones de este plato y en muchos de ellos se añade algo de ternera o cerdo.

El·laboració:

Posar una olla al foc amb les mongetes i tota la verdura trossejada i cobrir amb aigua. Quan comence a bullir, deixar a coure a foc lent (aproximadament 1 hora i mitja). Quan estiga tota la verdura cuita afegir el safrà, l'oli i la sal. Si fóra necessari, es pot afegir una mica més d'aigua. Seguidament s'afig l'arròs i es deixa coure 20 minuts.

Anotació: aquest plat originàriament era un plat humil, on no s'afegia carn, però la combinació del llegum amb l'arròs generava una excel·lent proteïna vegetal consegüent l'efecte de la carn. En l'actualitat hi ha moltes versions d'aquest plat i en molts d'ells s'afig una mica de vedella o porc.

Recipe:

Put a pan on the heat with beans and chopped vegetables. Cover with water. When it starts boiling, leave to cook on a slow heat for 1 hour and a half. When the vegetables are cooked, add the saffron, the oil and the salt. If necessary, add a little more water. Then add the rice and leave to cook for 20 minutes.

Note: this dish was initially humble because no meat was added. However, the combination of vegetables and rice generated an excellent vegetable protein and getting the effect of the meat. Nowadays, there are different versions of this dish and, in many of them, veal or pork are added

LA CUINA DE LES BARQUES

(DEL 21 AL 30 DE JUNIO DE 2019)



ES Antiguamente se decía “este niño ha nacido dentro del mar”, pero es que antes a los diez años, ya se embarcaban, y “un quartó” es lo que ganaban. Es por eso, que cada barco y falucho alteano eran como pequeños hogares donde vivían los marineros. Estos hombres pasaban mucho tiempo en el mar y los mejores platos alteanos de este arte han salido; “cruets”, guiso de pulpo, “melva”, arroces, “bacallarets” y pulpo seco, anchoas,....

Platos que en la actualidad son una tradición y un puntal fuerte de nuestra cocina alteana.

VAL Antigament es deia “aquest xicon ha nascut en la mar”, però és que abans, als deu anys, ja s'embarcaven, i “un quartó” és el que guanyaven. Es per això, que cada barca i llaüt alteà, era una xicoteta llar on feien vida els nostres mariners. Aquests hòmens passaven molt de temps a la mar, i dels millors plats d'aquest art han eixit; cruets, guisat de polp, melva, arròs amb peix, bacallaret i polp sec, anxoves,...

Plats que en l'actualitat són una tradició i un puntal fort de la nostra cuina alteana.

EN In the old days people used to say “this boy was born at sea”, because in those days, ten-year-old boys used to sign on fishing boats to earn their “quartó”, the fourth part of a fisherman's salary. These men were at sea for long periods of time, for this reason, every Altean fishing boat was our fishermen's little home. The best dishes they produced are fish casseroles, braised octopus, rice with fish, salted dried tuna, whiting and octopus, anchovies...

These traditional dishes form the real base of our Altea cuisine today.

ARRÒS AMB COLIFLOR I ALADROCS



ES Ingredientes:

1 coliflor mediana
Dos manojos de ajos tiernos
600gr de boquerón
100gr de arroz por persona
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Azafrán
Agua

VAL Ingredients:

1 coliflor mitjana
Dos manolls d'allis terdres
600gr d'aladroc
100gr d'arròs per persona
Oli d'oliva verge extra
Sal
Safrà
Aigua

EN Ingredients:

1 medium-sized cauliflower
2 handfuls of spring garlic.
600 g anchovy
100 g rice per person
extra virgin olive oil
salt
saffron
water

Elaboración:

Se sofríen los boquerones hasta que estén dorados, entonces retirar de la paella.

Seguidamente se sofríe la coliflor junto con los ajos troceados hasta que todo tome color.

Añadir el arroz, sofreír un poco junto con el resto de ingredientes y añadir el agua.

Cuando empiece a hervir, poner el azafrán y rectificar de sal.

Seguidamente añadir los boquerones y dejar cocer unos 20 minutos hasta que el arroz esté listo.

Apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos antes de servir.

El-laboració:

Se sofregeixen els aladroc fins que estiguen daurats, llavors retirar de la paella.

Seguidament se sofregeix la coliflor juntament amb els alls trossejats fins que tot prenga color.

Afegir l'arròs, sofregir una mica juntament amb la resta d'ingredients i afegir l'aigua.

Quan comence a bullir, posar el safrà i rectificar de sal.

Seguidament afegir els aladroc i deixar coure uns 20 minuts fins que l'arròs estiga llest.

Apagar el foc i deixar reposar 5 minuts abans de servir.

Recipe:

Fry lightly the anchovies until they are golden, then remove them from the paella pan.

Brown the cauliflower together with the chopped garlic until they change color.

Add the rice, let fry a few minutes with the other ingredients and add the water.

When it starts to boil, add the saffron and salt.

Then add the anchovies and leave to cook for 20 minutes until rice is ready.

Turn off the fire and let stand 5 minutes before serving.

FRUITS DE LA TARDOR

(DEL 18 DE OCTUBRE AL 3 DE NOVIEMBRE DE 2019)



ES Los productos de temporada son la base de nuestra riqueza gastronómica. Riqueza que hemos conseguido gracias a la fusión entre tradición y gastronomía.

Boniatos, calabazas, alcachofas, acelgas, cardos, membrillos, granadas,... son productos que nos llegan directo de nuestras tierras fértiles a nuestras mesas, ofreciéndonos platos típicos alteanos, que al mismo tiempo también amenizan nuestras fiestas, con dulces típicos alteanos, como son los pastisos, buñuelos,...

Una cultura culinaria mantenida durante siglos y todo un deleite para nuestro paladar.

VAL Els productes de temporada són la base de la nostra riquesa gastronòmica. Riquesa que hem aconseguit gràcies a la fusió entre la tradició i gastronomia.

Moniatos, carabasses, carxofes, bledes, penques, codonys, magranes,... són productes que ens arriben directe de les nostres terres fèrtils a les nostres taules, oferint-nos plats típics alteans, que al mateix temps, també amenitzen les nostres festes, amb dolços típics alteans com són els pastissos, bunyols,...

Una cultura culinària mantinguda durant segles, i tot un plaer pels nostres paladars.

EN Seasonal products form the base of our rich gastronomy, a wealth obtained thanks to fusing tradition and gastronomy. Sweet potatoes, pumpkins, artichokes, chard, cardoon, quince, pomegranates,... products straight from our fertile lands directly to our tables to provide us with typical Altean dishes and enliven our fiestas with typical Altean pastries, such as sweet potato pasties, pumpkin fritters,...

This culinary culture, maintained throughout the centuries, provides great pleasure to our palates.

MEMBRILLO



ES Ingredientes:

Membrillo.

Azúcar.

Agua.

Elaboración:

Lavar muy bien el membrillo, pelar, quitar el corazón y poner a hervir en una olla grande.

Cuando esté en ebullición, bajar el fuego y dejar cocer unos 45 minutos.

VAL Ingredients:

Codonys.

Sucre.

Aigua.

El·laboració:

Llavar molt bé el codony, pelar, llevar el cor i posar a bullir en una olla gran.

Quan estiga en ebullició, baixar el foc i deixar coure uns 45 minuts.

EN Ingredients:

Quince.

Sugar.

Water.

Recipe:

Wash the quinces very well, peel, core and let boil in a large pan.

When they are boiling, lower the heat and leave to cook for 45 minutes.

Then weigh the quinces and add sugar, 80% of the weight of the quinces (for every kilo of quinces add about 800 gr of sugar).

Seguidamente pesamos la cantidad de membrillo y, de la cantidad que pese, se añade un 80% de azúcar (por cada kilo de membrillo añadir unos 800 gr de azúcar).

En una olla grande se añade la pulpa de membrillo previamente cocida junto con el azúcar. Remover y cocinar a fuego medio. Poco a poco el azúcar se irá integrando con la pulpa del membrillo.

Pasados 10 minutos y cuando el azúcar esté totalmente disuelto, pasar la batidora para hacer la mezcla más fina y terminar de cocer.

Finalmente colocar en recipientes y dejar secar en un sitio ventilado durante unos días.

Seguidament pesem la quantitat de codony i, de la quantitat que pese, s'afeg un 80% de sucre (per cada quilo de codony afegir uns 800 gr. de sucre).

En una olla gran s'afeg la polpa de codony prèviament cuita juntament amb el sucre. Remoure i cuinar a foc mitjà. A poc a poc el sucre s'anirà integrant amb la polpa del codony.

Passats 10 minuts i quan el sucre estiga totalment dissolt, passar la batedora per a fer la mescla més fina i acabar de coure.

Finalment col·locar en recipients i deixar assecat en un lloc ventilat durant uns dies.

In a large pan, add the pre-cooked quince pulps. Stir and let it cook at medium heat.

The sugar will be slowly mixed with the quince pulps. After 10 minutes, and when the sugar is completely dissolved, use a blender to make the mixture finer and finish cooking.

Finally place it in containers and let it dry in a well-ventilated area for a few days.



**Patronato Provincial de Turismo
de la Costa Blanca**
Tel. +34 965230160
Fax. +34 965230155
turismo@costablanca.org
www.costablanca.org



Tourist Info Altea
C/ Sant Pere, 14
Tel. +34 965844114
altea@touristinfo.net
www.visitaltea.es

