



ALTEA

GASTRONOMÍA
GASTRONOMIA
GASTRONOMY

ESPAÑOL
VALENCIÀ
ENGLISH



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 21 DE FEBRERO AL 1 DE MARZO DE 2020)



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.

OLLETA DE BLAT



ES Ingredientes 8 personas:

150 gramos de col
1 zanahoria
1 nabo
1 chirivía
3 o 4 acelgas
3 o 4 pencas o cardos
60 gramos de habichuelas mezcladas
50 gramos de garbanzos
Un rabito de cerdo cortado en 6 trozos
Una oreja de cerdo cortada a tacos pequeños
200 gramos de trigo limpio
5 cucharadas de aceite de oliva
Una pizca de pimentón
2 ajos
C/S de sal

VAL Ingredients 8 persones:

150 grams de col
1 safanòria
1 nap
1 xirivia
3 o 4 bledes
3 o 4 penques o cards
60 grams de fesols mesclats
50 grams de cigrons
Una cua de porc tallat en 6 trossos
Una orella de porc tallada a trossos xicotets
200 grams de blat net
5 cullerades d'oli d'oliva
Un polsim de pebre roig
2 alls
Q/S de sal

EN Ingredients for 8 :

150 g. cabbage
1 Carrot
1 Turnip
1 Parsnip
3 o 4 Swiss chard leaves
3 o 4 cardoons
60 g. mixed dried beans
50 g. dried chickpeas
1 chopped pig trotter
200 g. of clean wheat grains
5 tbsp. of olive oil
A pinch of paprika
2 cloves of garlic
Salt

Elaboración:

Pondremos a remojo el día de antes las legumbres y el trigo.
Pelaremos y cortaremos en trozos, según a gusto de cada uno, las verduras, teniendo en cuenta que si son muy pequeñas, corremos el riesgo de que se deshagan en la cocción. La col, la cortaremos en trozos pequeños y la doraremos con el aceite hasta que tenga un color bastante oscuro, en ese momento pondremos los ajos y el pimentón, le daremos dos vueltas y le pondremos como unos 3 litros de agua, y todos los demás ingredientes. Si no le ponemos garbanzos no hay problema en asustar el caldo, pero para evitar el endurecimiento de los garbanzos, tenemos que evitar en todo momento la adición de agua y si tenemos que añadir que sea hirviendo, dejando una cocción a fuego muy lento durante un mínimo de 5 horas, con todos los ingredientes desde el primer momento, y lo único que hay es que rectificar de sal.
No es una cocción complicada, ni una elaboración difícil, es de tiempo y cariño, simplemente tiene que ser muy lenta para que todos los ingredientes bailen dentro de la olla con armonía y tranquilidad, consiguiendo de esta forma que todo quede bien cocido y un caldo meloso con todos los sabores.

Para los que no les guste tan graso, se puede modificar la carne, poniendo costilla, algo de ternera y gallina, pero la receta tradicional es con carne de cerdo. Queda muy bien también algún blanquet/butifarra blanca, pero con ello lo hacemos más copioso y graso, siendo la tendencia actual a evitar el exceso de grasas.

Elaboració:

Posarem en remulla el dia d'abans els llegums i el blat.
Pelarem i tallarem en trossos, segons el gust de cadascú, les verdures, tenint en compte que, si són molt xicotetes, poden desfer-se durant la cocció.
La col, la tallarem en trossos xicotets i la daurarem amb l'oli fins que tinga un color bastant fosc, en eixe moment posarem els alls i el pebre roig, li donarem dues voltes i li posarem com uns 3 litres d'aigua, i tots els altres ingredients.
Si no li posem cigrons, no hi ha problema a espantar el caldo, però per a evitar l'enduriment dels cigrons, hem d'evitar en tot moment l'addició d'aigua i, si n'hem d'afegir, que siga bullint, deixant una cocció a foc molt lent durant un mínim de 5 hores, amb tots els ingredients des del primer moment; l'única cosa que quedarà pendent serà rectificar de sal.
No és una cocció complicada, ni una elaboració difícil; necessita temps i afecte; simplement ha de ser molt lenta perquè tots els ingredients ballen dins de l'olla amb harmonia i tranquil·litat, aconseguint d'esta manera que tot quede ben cuit i un caldo melós amb tots els sabors.

Per als que no els agrade tan grassos, es pot modificar la carn posant costella, una mica de vedella i gallina, però la recepta tradicional és amb carn de porc. Queda molt bé també algun blanquet o botifarra blanca, però amb això ho farem més copios i grassos, sent la tendència actual a evitar l'excés de greixos.

Preparation:

Put the legumes and wheat grains to soak in water the previous day.
Peel and chop the vegetables to the size of your choice, although they may disintegrate while cooking if chopped too finely.
Finely chop the cabbage and fry until dark golden. Add the garlic and paprika, stir and add 3 litres of water and the rest of the ingredients.
If the chickpeas are not added the amount of stock will not have to be adjusted, but if they are added, only boiling water must be used to avoid them becoming hard. Simmer all the ingredients on a very low heat for at least 5 hours from the start. Add salt to taste.
This uncomplicated, unelaborated dish must be cooked very slowly with sufficient time and care so that all the ingredients cook gradually and harmoniously together in the pot, to create a creamy "meloso" rice dish full of flavour.

Although the traditional recipe contains pork trotters, they may be substituted by pork ribs and a little beef and chicken if a low fat version is preferred. A white spicy sausage may also be added but makes the dish heavier, which also may be avoided if wishing to follow today's tendency of avoiding consuming excessive fat.

HORTA DE PRIMAVERA

(DEL 1 AL 10 DE MAYO DE 2020)



ES La Historia no se lee sólo en los documentos. También las huertas alteanas son un libro donde nuestros antepasados han ido construyendo el paisaje agrícola y seleccionando sus variedades de frutas y verduras. Naranjas, tomates, habas, cebollas... forman parte de nuestra despensa desde siglos.

VAL La Història no es llig només als documents. També les hortes alteanes són un llibre on els nostres avantpassats han anat construint el paisatge agrícola i seleccionant les seues varietats de fruites i verdures. Taronges, tomaques, faves, cebes... formen part del nostre rebost des de segles.

EN History is not just about reading documents. Altea's gardens are likewise a book through which our ancestors have slowly built the agricultural landscape and selected the varieties of fruit and vegetables. Oranges, tomatoes, beans, onions... all of them have been our food stocks for centuries.

BOLLO DE BLEDA



ES **Ingredientes:**

Harina de maíz molida en molino de piedra

Acelgas

Ajos

Tomate

Salazón (puede ser sangaxo, melva o lomos de anchoa)

C/s sal

Aceite

VAL **Ingredients:**

Farina de dacsa molta en molí de pedra

Bledes

Alls

Tomaca

Saladura (pot ser sangatxo, melva o lloms d'anxova)

Q/s sal

Oli

EN **Ingredients:**

Stone mill ground sweet corn flour

Chard

Garlic

Tomato

Dried salted fish (Dark or light tuna fish or anchovy fillets)

Salt

Oil

Elaboración

Por un lado haremos el pisto con la acelga, ajo y el tomate, si el salazón es el sangaxo, lo introduciremos en el pisto a falta de 5 minutos de terminar su cocción, y siempre controlando el punto de sal.

La masa la haremos con el agua hirviendo, adicionando poco a poca, con una pizca de sal, sobre la harina hasta que consigamos una masa homogénea e idónea para trabaja.

Extenderemos la masa del tamaño que deseemos el bollo, pondremos el pisto, si es con anchoa, una vez colocado el pisto le pondremos el filete sobre éste, lo cerraremos y lo cocinaremos. Si lo vamos a hacer a la plancha, no hace falta cerrarlo como en la foto, si lo vamos a freir, es interesante cerrarlo como una empanadilla para que no entre el aceite en el interior.

Se acompaña con un buen mortero de Allioli.

Elaboració:

D'una banda farem la farcidura amb la bleda, all i la tomaca; si la saladura és sangatxo, l'afegirem a la fritanga quan falten 5 minuts per a acabar la seua cocció per tal que no es desfaça, i sempre controlant el punt de sal.

La pasta la farem amb l'aigua bullint, afegint-la a poc a poc amb un polsim de sal sobre la farina fins que aconseguim una pasta homogènia i idònia per a treballar.

Estendrem la pasta de la grandària que desitgem el bollo; posarem la farcidura; si és amb anxova, una vegada col·locat la farcidura li posarem el llom de l'anxova damunt, el tancarem i el cuinarem. Si els farem a la planxa, no cal tancar-los com a la foto; si els fregim, és interessant tancar-los com un pastisset perquè no entre l'oli a l'interior.

S'acompanya amb un bon morter d'Allioli.

Preparation:

Prepare the filling by simmering the chard, garlic and tomato in oil. If dark salted tuna fish is used, add 5 minutes before the mixture has finished cooking, making sure that salt is adjusted to taste.

To make the dough, pour boiling water onto the flour little by little, with a pinch of salt, until an even dough is ready for working with. Roll out the dough to the desired pasty size and fill it with the vegetable filling. If anchovy fillets are used, place on top of the mixture, seal and cook. If the pasties are grilled they may be left open, as in the photograph. If fried, they should be sealed like “empanadilla” pasties to avoid oil reaching the filling.

They may be accompanied by a generous mortar full of homemade Allioli garlic sauce.

LA CUINA DE LES BARQUES

(DEL 30 DE OCTUBRE AL 8 DE NOVIEMBRE DE 2020)



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 pastissos, 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.

ARROZ CON PULPO Y ALCACHOFAS



ES Ingrediente para 6 personas:

800 gramos de pulpos pequeños de roca
600 gramos de arroz
3 o 4 alcachofas
6 cucharadas de aceite
6 o 8 ajos
2 tomates pequeños
Unas ramas de perejil
Una pizca de ñora frita
Un poco de colorante o azafrán
C/S sal

VAL Ingredients per a 6 persones:

800 grams de polpets xicotets de roca
600 grams d'arròs
3 o 4 carxofes
6 cullerades d'oli
6 o 8 alls
2 tomaques xicotetes
Unes branques de julivert
Un polsim de nyora fregida
Una mica de colorant o safrà
Q/S sal

EN Ingredients for 6 :

800 g. of small rock octopuses
600 g. of rice
3 or 4 artichokes
6 tbsp. of oil
6 or 8 garlic cloves
2 small tomatoes
A few sprigs of fresh parsley
A pinch of paprika
A little yellow colouring or saffron
Salt

Elaboración:

Limpiaremos los pulpos y los pondremos primero con dos cucharadas de aceite a cocer a fuego muy lento durante al menos una hora. Una vez cocidos los cortaremos en trocitos pequeños, si los pulpos son pequeños como los de la foto, queda mejor la presentación sin cortar.
Por otro lado, pelaremos las alcachofas y las contaremos en gajos, picaremos en un mortero el ajo y el perejil, y rallaremos el tomate.
La elaboración si queremos hacer el arroz seco o meloso es la misma, va a depender de la cuantía de agua que le pongamos, si es para hacerlo seco le pondremos dos medidas y media, del volumen del arroz, y si es caldoso cuatro medidas.
Una vez todo preparado, cogeremos la paellera o olla dónde vamos a elaborarlo, pondremos las cuatro cucharadas de aceite y a fuego muy lento doraremos las alcachofas, una vez doradas, pondremos el ajo y el perejil picado, repitiendo la acción de dorado, seguidamente el tomate rallado, la pizca de ñora y el pulpo (el pulpo con todo el caldo que nos haya quedado de su cocción). Lo dejaremos que reduzca un poco y pondremos el arroz con el colorante, moviéndolo hasta que haya absorbido todo el sofrito que tengamos, lo mojaremos y lo haremos hervir enérgicamente durante los primeros 5 minutos, y después poco a poco hasta que se seque si es en paellera o hasta pasados unos 15 minutos, si es meloso o caldoso.

Elaboració:

Netejarem els polps i els posarem primer amb dos cullerades d'oli a coure a foc molt lent durant almenys una hora. Una vegada cuits els tallarem en trossets xicotets, si els polps són xicotets com els de la foto, queda millor la presentació sense tallar.
D'altra banda, pelarem les carxofes i les tallarem en gallons; picarem en un morter l'all i el julivert, i ratllarem la tomaca.
L'elaboració si volem fer l'arròs sec o melós és la mateixa, dependrà de la quantia d'aigua que li posem, si és per a fer-lo sec, li posarem dues mesures i mitja del volum de l'arròs i, si és caldós, quatre mesures.
Una vegada tot preparat, agafarem la paella o olla en la qual ho elaborarem; posarem les quatre cullerades d'oli i, a foc molt lent, daurarem les carxofes; una vegada daurades, posarem l'all i el julivert picat, repetint l'acció de daurat; seguidament la tomaca ratllada, el polsim de nyora i el polp (el polp amb tot el caldo que ens haja quedat de la seua cocció). Ho deixarem que reduisca una mica i posarem l'arròs amb el colorant, movent-lo fins que haja absorbit tot el sofregit que tinguem; el banyarem i el farem bullir enérgicament durant els primers cinc minuts i després, a poc a poc, fins que s'asseque si és en paella o fins passats uns 15 minuts, si és melós o caldós.

Preparation:

First, clean the octopuses and fry on a very low temperature in two tablespoons of oil for at least one hour. Once cooked, chop into small pieces. If the octopuses are small like the in the photograph, they are better left whole for presentation purposes.
Meanwhile, peel and quarter the artichokes, crush the garlic and parsley with a pestle and mortar and grate the tomatoes.
The dish is prepared in this way but may be cooked in two different ways, depending on the amount of stock or water added. If a dry rice (paella style) is desired, two and a half measurements of liquid for each measurement of rice is necessary, while for a "meloso" rice dish, with its "creamy" consistency, four measurements of liquid are needed.
Once everything is prepared, heat four tablespoonfuls of oil in a paella pan or pot and fry the artichokes until golden on a very low heat, add the crushed garlic and parsley and lightly fry. Then add the grated tomatoes, a pinch of paprika and the octopus or octopuses with the stock. Reduce a little, add the rice and yellow colouring or saffron, stir and cook on a high heat for the first 5 minutes. For a dry, paella style rice, gradually reduce the heat until it absorbs the stock. For a "meloso" or soup-like rice, with more liquid, cook for a further 15 minutes.



**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

