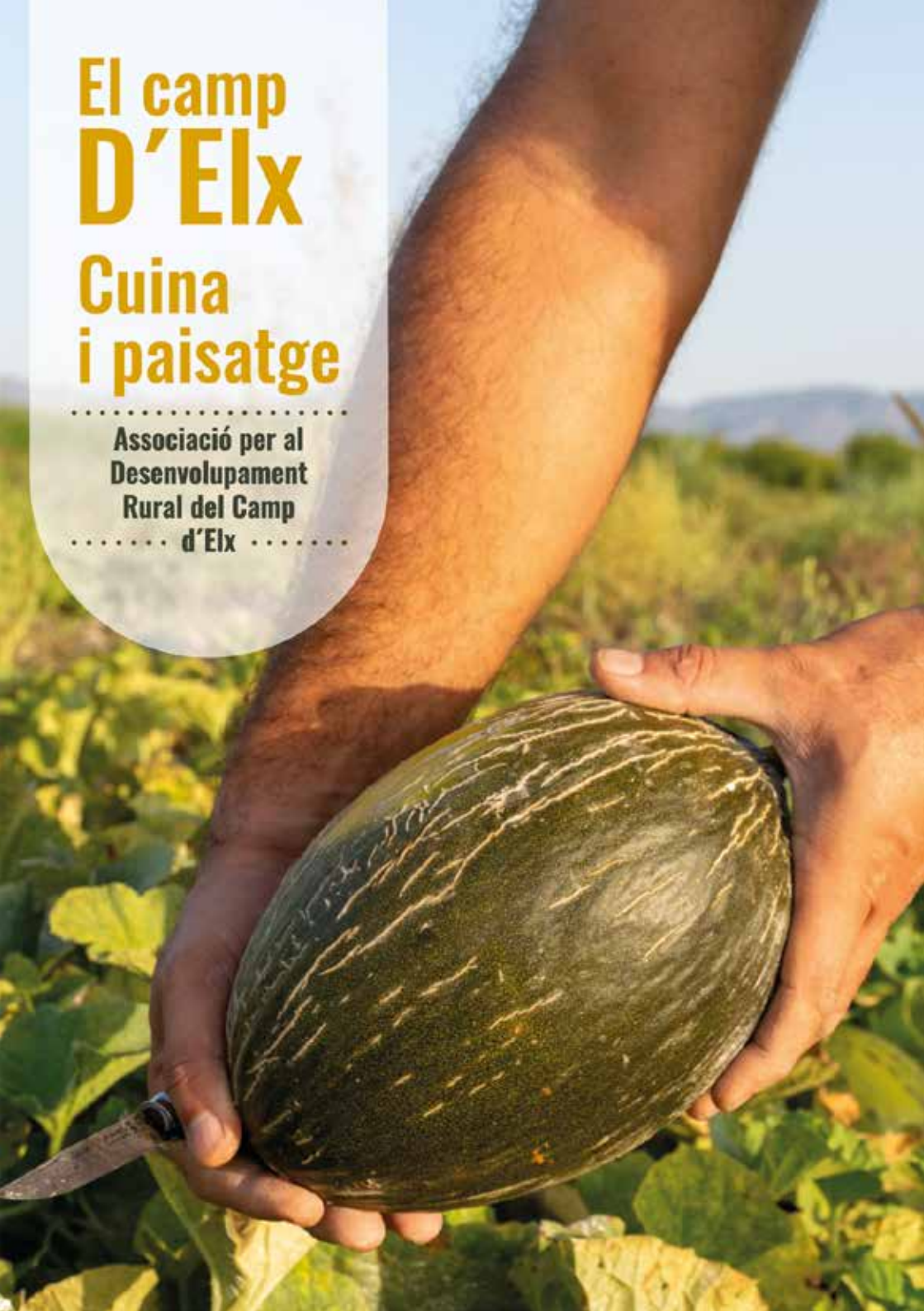


El camp D'Elx

Cuina i paisatge

.....
Associació per al
Desenvolupament
Rural del Camp
d'Elx



El camp
D'Elx

Cuina
i paisatge

.....
**Associació per al
Desenvolupament
Rural del Camp**

..... **d'Elx**

*Dedicat a tots i totes els que mantenen
viu el Camp d'Elx, la nostra casa.*



INTRODUCCIÓ

Quan passeges pel Camp d'Elx què et ve al cap?

Tal vegada els ametlers en flor a començaments de febrer. O les flors ja convertides en fruit. Ametles cobertes de vellut verd anunciant el solstici d'estiu o desvestides i sense complexos esperant ser recollides.

Possiblement foren les flors de magrana penjant en els arbres com a xicotetes ballarines amb les seues falde ataronjades i rogenques. O un muntó de magranes lluint amb elegància les seues corones a començaments d'octubre. Amb eixe art s'engalanen per a arribar a les nostres taules.

Si les pluges foren generoses durant els mesos més freds, tal vegada la imatge seria la del camp cobert de xicotetes flors de color groc. La primavera porta llicsons (*Sonchus tenerrimus*) i agrets (*Oxalis pes-caprae*) amb les seues flors daurades. El sabor de les fulles de les primeres i les tiges de les segones saben a camp fresc.

Pot ser que foren els primers brots de color verd brillant en les figueres que deixen arrere les branques nues de l'hivern. O les figues madures amagades entre desenes de fulles que les resguarden amb la seua ombra quan fa més calor en la nostra terra. Qui no ha sentit que trobava un refugi fresc sota alguna d'estes mentre feia un mos a eixa dolça temptació.

Podria ser que la imatge recent et porte a la porxada de la casa dels iaïos un dia qualsevol. Davant de tu, l'hort d'estiu on les nyores van prenent un color cada vegada més roig amb el pas dels dies. Al costat d'elles, flors color violeta en planta que van

transformant-se en albergínies morades o ratllades. En eixe quadre que emmarquen les columnes del porxe, tu repararàs de manera especial els alficossos que no arriben als grans supermercats, però que tens el luxe de menjar en la millor de les ensalades fresques juntament amb tomates acabades d'arrancar, olives partides del iaio i un bon xorro d'oli d'oliva verge extra de l'almàssera. El foc comença a preparar-se. Els ingredients per fer l'arròs estan llestos també. Algú posa sobre la taula l'aperitiu on no falten els envinagrats i les ametles salades. El cel està aclarit i llúix el sol com és costum en el nostre oasi. Mires al teu voltant. Olores l'aroma de l'arròs que ja quasi està al punt... Tot sap sempre millor a peu de terra, compartit amb amics i família.

Podria ser que eixe camp del qual parlem et resulte llunyà encara que només està a uns passos de tu? Potser has passejat quasi sense adonar-te'n quan la Fireta va portar el camp a la ciutat a les portes de la tardor. No passarien desapercebuts aleshores els dàtils daurats i madurs en les palmeres del famós Palmerar de la Humanitat. Este tresor tan nostre no sap de fronteres entre urbs i camp. Les palmeres mantenen la seua presència en tot el territori embolcallant antics horts, camps i bancals que es recuperen de la mà dels veïns en alguns barris. Cada racó del paisatge que ens envolta amb tanta generositat té mil secrets i històries per contar-te.



ELS GUARDIANS DEL PAISATGE

La labor dels agricultors va més enllà de la de produir aliments, que ja és molt! La sobirania alimentària dels pobles que és pa per a hui, i per a demà!, està a les seues laborioses mans.

Però a més, qui treballa i cuida la terra que ens dona menjar crea i custòdia, conscient o no d'això, una cosa molt valuosa, el paisatge.

Els agricultors del Camp d'Elx no només són productors d'aliments. Donen forma a l'entorn natural que disfrutem tots. Són guardians del paisatge que ens envolta.

A ells, de manera especial, va dedicat este llibre, però també als que practiquen l'artesania no solament amb l'ús de preuats materials naturals del terreny com l'espart, la palma, la ceràmica... sinó amb ingredients ben combinats i elaborats en plats que ens nodriren i fan disfrutar a taula.

El nostre reconeixement a ells i a elles, artesans de la cuina, restauradors, ames de casa... que cada dia van fent art i màgia entre els fogons de les llars i els restaurants del nostre territori.

En representació de tots ells, en este llibre hem comptat amb la col·laboració d'una desena d'il·licitans i il·licitanes que han volgut compartir algunes receptes que se sumen a les recollides en el llibre que el precedeix, Del Camp d'Elx a la taula, publicat en 2024.

Una altra vegada mirem la tradició per a recuperar plats de sempre, però també d'altres que si bé són un poc més nous i aporten una visió creativa del producte il·licità, continuen reflectint valors de la tradició com treballar amb ingredients de proximitat, estacionals o aplicar el concepte d'aprofitament i conservació, entre d'altres.

Desitgem que les receptes que et proposem enriqueixen al teu gust la proposta gastronòmica que compartixes a casa, però sobretot ens agradaria que es convertiren en nutritius i saborosos nexes d'unió amb les partides rurals i agrícoles del nostre municipi els productes i la tradició dels quals les han inspirat.



Xef Christian F. Puglisi

*“Vull que els
meus fills
cresquen
pensant
que un
agricultor
és un
superheroi”*



UN POC D'HISTÒRIA...

COM S'ORIGINA L'ACTUAL PAISATGE AGRÍCOLA DEL CAMP D'ELX

En ple Camp d'Elx, en l'actual partida d'Atzavares baix, va tindre el seu epicentre la important colònia romana Iulia Illici Augusta.

Viatgem en el temps. Corre l'any 26 a. de C. Pots imaginar el que suposaria per a aquells que habitaven estes terres tenir els mateixos drets i deures que els mateixos ciutadans de Roma?

Per què va decidir l'Imperi establir una colònia aquí i donar als seus habitants tal privilegi?

Reconeguts pel seu pragmatisme i gran capacitat estratègica, els romans sabien bé on pagava la pena arrelar. Ilici, sens dubte, complia dos màximes que no es podia deixar escapar: ubicació estratègica i riquesa de recursos naturals.

Però això no era tot. Els romans sempre saberen adaptar i aprofitar els sabers i el treball previ d'uns altres pobles.

No foren els primers a parar atenció a esta terra rica. Abans que ells, unes altres comunitats havien reconegut les bondats de la zona. Uns 2.500 anys a. de C., els ibers, organitzats en ciutats estat, aprofitaren i domesticaren lleument el territori al voltant del riu Vinalopó. Com si es tractara d'un xicotet

Yacimiento Arqueològic de l'Alcúdia

Nil, este riu que hui contemplem en la línia quasi recta i encaixada d'un llit estret, serpentejava amb generós cabal i es desbordava de forma periòdica. L'aigua extra no només regava els camps al seu pas, sinó que enriquia els terrenys i els fertilitzava de forma natural.

Diversos grups abans, com els fenicis que amb tota seguretat iniciaren el cultiu de la palmera, els ibers i els cartaginesos continuaren aprofitant els beneficis d'esta zona fèrtil. Fins que arribaren les hosts de l'emperador Octavi August i descobriren el gran tresor del camp il·licità.

L'espai conquistat no només era productiu i havia experimentat certa domesticació, sinó que a més estava en un lloc d'intersecció entre importants vies de comunicació, incloent-hi la Via Heràclia, que més tard es coneixeria com a Via Augusta. D'altra banda, el mar es trobava a poc més d'uns quilòmetres de l'assentament, fet que en facilitaria el comerç. Este factor fou clau i determinà la fundació del posterior Portus Ilicitanus, que encara en l'actualitat com a municipi amb entitat pròpia, Santa Pola, continua oferint l'accés a meravellosos recursos del mar que enriqueixen la gastronomia il·licitana.

Però tornem a eixos primers anys de la vida del nou assentament al qual l'emperador atorgà el *ius italicum*, o eixe privilegi especial que permetia als que l'habitaven obtenir beneficis, com ara l'exempció d'impostos territorials i la capacitat de posseir terres com si foren ciutadans nascuts en sòl italià.

Ilici Augusta prompte esdevingué una població amb un important nombre d'habitants. Entre els colons hi havia pobladors ja assentats i noves famílies que arribaven des d'uns altres punts de l'Imperi. És possible que gran part d'estes estigueren vinculades a soldats que havien lluitat en les guerres càntabres. Roma volgué premiar-los sí, però amb una clara intenció, la d'augmentar la seua presència en el lloc.

Quedava molt per fer i hi havia moltes boques per alimentar.

Sens dubte, la intervenció planificada dels nous conquistadors tingué una gran influència en la configuració actual del paisatge il·licità.

Una de les grans actuacions que transformaren el territori fou el moviment de terres al voltant del riu Vinalopó. L'orografia mostrava llavors molts més canvis de desnivell. Els romans començaren la gran empresa d'igualar estos nivells i parcel·lar les terres per a donar distints fins al cultiu.

A mesura que passaven els anys, Ilici fou aplanant el seu aspecte i florint. I així, la colònia romana mantingué la seua esplendor fins al segle IV dC. Llavors començà la seua decadència. La ciutat continuà existint amb un rastre clarament romà de la mà de visigots i bizantins, la presència dels quals en estes terres fou breu, fins que començà la conquesta de l'islam en la península Ibèrica.

Amb l'arribada de l'època islàmica, prop del 713 dC, l'encara existent Ilici, ubicada a l'Alcúdia, o "turó", denominació atorgada pels musulmans a causa de l'elevació natural del terreny on s'assentava, fou abandonant-se a poc a poc. Els àrabs escullen una nova



ubicació per a començar el seu regnat en el que hui seria el centre d'Elx, i el nom llatí Ilici passa a ser en la seua pròpia pronunciació, Al-Yilli o Al-Illsh.

Si bé la base d'operacions dels nous pobladors canvia d'ubicació, el seu interès pel vast territori agrícola que l'envolta no sols es manté, sinó que creix i es perfecciona.

Són ells qui acaben d'anivellar els terrenys cultivables mantenint un lleuger pendent que permet que l'aigua arribe a la séquia Major o séquia Mare, i d'ahí a altres canals secundaris. El sistema de regadiu instal·lat en el territori convertix un paisatge abans semiàrid en un oasi agrícola on els horts, custodiats i tancats per palmeres, reben aigua a través dels partidors o punts de repartiment col·locats en zones públiques que marquen nous encreuaments de camins i vies.

Esta imatge, que podria resultar d'uns altres temps, torna afortunadament a estar d'actualitat. Els horts entre palmeres, regats a través de séquies o per mitjà de noves formes de regadiu que proposen una major i necessària racionalització de l'aigua, tornen a formar part de l'estampa d'Elx. Els horts de Travalon, on diuen que nasqué la primera palmera dels dàtils confitera, varietat única en el món, i el de Felip són part d'eixe camp que vol continuar conquistant la ciutat.

El municipi d'Elx s'unix així al compromís europeu de promoció de zones verdes i horts urbans a través del Pacte Verd Europeu i la Llei de Restauració de la Naturalesa. I ho fa inspirada per aquells que continuen cultivant i custodiant el camp, el nostre bell i singular paisatge que s'estén amb generositat més enllà de l'asfalt.



Xef Andoni Luis Aduriz

*“La innovació
necessita la
tradició per a
poder avançar
i és la base
fonamental
sobre la qual es
construïx el futur”*



RECETES



ENTRANTS I MENJARS FREDS



ALBERGÍNIA ROSTIDA AMB FIGUES, VINAGRETA DE TÀPENES I MELMELADA DE MAGRANA

Una recepta de Jesús, del restaurant Saó

Ingredients

- 1 albergínia
- 2-3 figues fresques
- 4 c de melmelada de magrana
- 1 c de julivert fresc
- ½ ceba morada
- 1 c de tàpenes
- 1 cogombret en vinagre
- 3-4 c d'oli d'oliva verge extra
- 2-3 c de vinagre de Mòdena
- Sal

Elaboració

1. Rostiu l'albergínia i, una vegada llesta, lleueu-ne la pell. Deixeu refredar i assaoneu lleugerament.
2. Prepareu la vinagreta:
 - Talleu a la juliana fina la ceba.
 - Talleu el cogombret en tires fines.
 - Mescleu en un bol l'oli, el vinagre, la ceba, el cogombret i les tàpenes amb un poc de sal. Remeneu i aparteu-ne fins al seu ús.
3. Munteu el plat:
 - Talleu l'albergínia en 4 o 5 tires llargues i col·loqueu sobre la base.
 - Talleu les figues en quarts i repartiu-les sobre l'albergínia amb l'interior a la vista.
 - Ruixeu amb la vinagreta.
 - Afegiu-hi un xorro d'oli d'oliva i empolvoreu un poc de julivert picat abans de la presentació.

Video Recepta





CARPACCIO D'ENCARNELLES CRUES

Ingredients

- 1 kg d'encarnelles
- 3 llimons
- Julivert
- Oli d'oliva
- Sal

Elaboració

1. Prepareu un bol amb aigua, suc de llimó i julivert.
2. Peleu les encarnelles, partiu-les per la meitat i lamineu-les.
3. Submergiu en aigua amb llimó i sal les encarnelles quan les lamineu perquè no s'oxiden.
4. Escorreu bé i serviu en un plat amb oli d'oliva, sal i unes gotes de llimó.

En els matins freds d'hivern o a començaments de la primavera, esta ensalada es fa lloc amb molt de gust sobre les taules de l'esmorzar del Camp d'Elx. Podem preparar-la en la seua versió tradicional o atrevir-nos amb un amaniment de mostassa i tal vegada un poc de formatge curat del Camp d'Elx. Prova les teues pròpies combinacions deixant que la protagonista continue sent esta meravellosa flor del terreny, l'encarnella.

CAVALLA EN ESCABETX

Ingredients

- 1 kg de cavalla
- 100 ml de vinagre
- 3 fulles de llorer
- 1 cabeça d'all
- 100 ml d'oli d'oliva
- Sal

Elaboració

1. Netegeu la cavalla i talleu-la en tres trossos descartant-ne el cap.
2. Aboqueu en una paella l'oli i daureu els trossos de cavalla.
3. Piqueu en un morter l'all pelat i tallat.
4. Afegiu-hi el vinagre i integreu bé amb els alls.
5. Incorporeu la mescla d'all i vinagre juntament amb les fulles de llorer a la paella en la qual hem daurat la cavalla.
6. Bolliu uns 20 minuts a foc baix.
7. Serviu calent.

El peix fresc arribava al Camp d'Elx una o dos vegades per setmana. El servei de transport motoritzat a dos rodes venia proveït d'una caixa amb gel i una balança. La temporada de cavalla de, febrer a maig, la feia disponible per a consumir en fresc o en escabetx per a estendre el seu temps de consum. Este tipus d'elaboració, l'escabetx, a més de donar uns matisos exquisits a alguns ingredients, és una de les formes tradicionals de conservació d'aliments.

Video Receita





CEBA ENVINAGRADA

Ingredients

- 500 g de ceba seca
- 1 l de vinagre de vi negre
- 1 c de vi negre
- 10 g de sal

Elaboració

1. Peleu les cebes i feu-hi un tall en forma de creu en la part de la base.
2. Col·loqueu les cebes en un pot de vidre amb capacitat per a un litre.
3. Afegiu-hi el vinagre, el vi i la sal, i assegureu-vos que les cebes queden cobertes. Deixeu un espai d'aproximadament un centímetre entre el líquid i la tapa.
4. Tanqueu i manteniu en refrigeració.

Suggerència per a una variació de la recepta: incloeu coliflor crua i tires de pebrera groga en el mateix líquid i deixeu que macere tot junt.

Els envinagrats són un acompanyament típic en els esmorzars del camp. També combinen molt bé en ensalades i fins i tot acompanyant un bon arròs d'estiu.



COCO BLANC DE MELÓ A LA BRASA

Una recepta de Noelia, del restaurant Cachito

Ingredients

- ½ l d'aigua
- 100 g de llet de coco
- 30 g d'ametles
- 2 c d'oli d'herbes
- 1 rodanxa de meló dels Carrissars
- Sal al gust

Elaboració

1. Peleu la rodanxa de meló i cuineu-lo a la brasa o en paella. Aparteu-ne.
2. Tritureu l'aigua, la llet de coco i les ametles fins a aconseguir una textura fina.
3. Manteniu en refrigeració.
4. Talleu el meló en dauets i col·loqueu-los en la base d'un plat fondo.
5. Afegiu-hi la sopa molt freda i decoreu amb unes gotes d'oli d'herbes i flors comestibles.

Video Recepta



Este rostit és típic de l'estiu al camp il·licità quan l'hort és ple de tomates, pebreres, albergínies... Imagina l'estampa en la casa familiar. Cau el sol. S'encén el foc i comença el ritual. Les verdures estan llestes per a rostir. L'aroma de la llenya inunda la cuina i impregna amb els seus matisos cada una de les peces. Entre totes, l'albergínia amb el seu mos fumat és una de les favorites. Mentre encara estan calentes, es pelen i es prepara un plat per a compartir. Sols falta el toc de sal, unes herbes i un bon xorro d'oli de les olives que es recolliren l'última temporada premsades en l'almàssera veinal. Amb sort, acompanyem el plat amb uns trossets de bon capellà o bacallà rostit al foc.

ROSTIT DE VERDURES

Ingredients

- 3 albergínies
- 1 pebrera roja
- 1 pebrera verda
- 4 tomates madures
- 4 cebes seques

Elaboració

Rostit a la llenya:

1. Prepareu el foc.
2. Col·loqueu les albergínies sobre la flama abans que s'acaben de fer les brases. Una vegada que estiguen blanques, aparteu-ne.
3. Poseu les pebreres sobre les brases. Una vegada que la pell de la pebrera estiga solta, aparteu-ne.
4. Col·loqueu les tomates al voltant de les brases. Quan estiguen llestes, aparteu-ne.
5. Enterreu les cebes davall de les brases. Retireu-les quan estiguen ben cuinades.
6. Trossegeu totes les peces en un plat i amaniu amb oli, sal, orenga i opcionalment uns trossets de bacallà salat.

Rostit al forn:

1. Col·loqueu en una safata de forn les diferents peces de verdura senceres. En el cas de la ceba, feu-hi uns talls per a facilitar-ne la cocció.
2. Serviu seguint les suggerències en el cas del rostit a la llenya.



ENCARNELLES EN ESCABETX

Ingredients

- 1 kg d'encarnelles
- 3 llimons
- 50 ml de vinagre de vi
- 1 cabeça d'all
- 100 ml d'oli d'oliva

Elaboració

1. Netegeu les encarnelles descartant les fulles externes amb color més fosc.
2. Partiu els llimons per la meitat i passeu-los per damunt de cada encarnella perquè el contacte amb el suc evite que s'oxiden.
3. Col·loqueu en una cassola amb un poc d'aigua les encarnelles.
4. Piqueu en un morter els grans d'all pelats i tallats.
5. Afegiu-hi el vinagre i integreu bé amb els alls.
6. Incorporeu la mescla d'all i vinagre juntament amb l'oli a la cassola de les encarnelles.
7. Bolliu uns 15 minuts a foc baix.
8. Serviu calent una vegada que estiguen tendres.

Video Receita





TÀPENES ENVINAGRADES

Ingredients

- 1 litre d'aigua
- 60 g de sal
- 15-20 g de vinagre
- 250 g de tàpenes acabades de collir

Elaboració

1. Netegeu i aclariu les tàpenes.
2. Ompliu un bol amb mig litre d'aigua i 30 grams de sal.
3. Col·loqueu les tàpenes en el fons d'un pot de vidre, afegiu-hi la salmorra i tanqueu amb una tapa de rosca.
4. Deixeu el pot en un lloc on reba el sol durant quatre dies.
5. Aclariu les tàpenes i torneu a posar-les en el pot.
6. Prepareu una nova salmorra amb mig litre d'aigua i 30 grams de sal i incorporeu a les tàpenes juntament amb el vinagre.
7. Macereu tres dies.
8. Guardeu en un lloc fresc i sec.



DELICATEX

Una recepta d'Ingrid

Ingredients

- 1 dàtil fresc
- 1 c de crema d'ametlla
- 2 ametles fregides i salades
- 1 o 2 grans de magrana
- Fulles d'herballuïsa

Elaboració

1. Obriu el dàtil per la meitat i descarteu-ne l'os.
2. Ompliu amb una culleradeta de crema d'ametlla el buit que queda.
3. Col·loqueu dues ametles damunt la crema i tanqueu lleugerament el dàtil.
4. Adorneu amb algun gra de magrana i fulles d'herballuïsa.

Aquest mos combina molt bé amb infusió freda o calenta d'herballuïsa. Pot aprofitar perfectament com a entrant fred o com a petit four en una selecció de postres.

En aquesta ocasió hem decidit incloure-la com entrant fred per això de "La vida és incerta. Menja't les postres primer".



ENTRANTS I MENJARS CALENTS



ALLCOLI

Una recepta de Loli, del restaurant Matola

Ingredients

- 250 g de coliflor
- 2 grans d'all
- 2 c d'oli d'oliva
- 1 ou
- Sal

Elaboració

1. Llaveu i ratlleu la coliflor.
2. Peleu i piqueu els grans d'all.
3. Salteu la coliflor i l'all amb un poc de sal en una paella a la qual haurem afegit prèviament una cullerada d'oli. Una vegada llesta, col·loqueu en un plat.
4. Afegiu una cullerada d'oli a la paella i cuineu un ou a la planxa amb un poc de sal.
5. Serviu l'ou sobre la coliflor saltada.

Sabieu que la coliflor i l'encarnella són en realitat flors comestibles?



ENCARNELLES A LA BRASA

Ingredients

- 1 kg d'encarnelles
- 6 grans d'all
- 2 llimons
- Sal
- Pebre roig dolç
- Pernil a daus (opcional)
- Oli d'oliva

Elaboració

1. Talleu les tiges de les encarnelles i sobre la taula pegueu-les un colp sec perquè les fulles del centre queden obertes.
2. Aclariu-les i escorreu bé.
3. Farciu amb alls laminats i, si escau, amb dauets de pernil.
4. Assaoneu i amaniu amb el suc de llimó, un poc de pebre roig i oli.
5. Col·loqueu les encarnelles directament sobre les brases. També podria usar-se el forn a 200 °C. Sabrem que estan llestes si quan arranquem una fulla la trobem tendra. Temps aproximat: hora i mitja a la brasa.
6. Serviu calent com a acompanyament d'una altra elaboració o soles.

Video Receita



Algunes nits fredes d'hivern, quan s'encenia la ximenera, la calor de les brases s'aprofitava per a preparar estes encarnelles. Quan el producte és fresc, de qualitat, de temporada, l'elaboració més senzilla esdevé un mos de luxe.



ARRÒS CALDÓS D'OLLA DE CARN

Ingredients

- 2 xirivies xicotetes
- 2 naps xicotets
- 3 carlotes
- 3 fulles d'api
- 250 g de creïlles
- 500 g de cigrons
- 2 botifarres
- ½ gallina
- 300 g en un tros de vedella de molla i os
- 300 g d'arròs bomba
- 1 c de safrà en bri molt
- Sal

Elaboració

1. Deixeu a remulla els cigrons la nit anterior.
2. Ompliu una olla amb aigua i calfeu-la.
3. Escorreu els cigrons, aclariu-los i tireu-los a l'aigua quan trenque a bullir.
4. Manteniu la cocció a foc lent mentre retirem l'espuma que s'hi produïx quan comencen a bullir els cigrons.
5. Afegiu-hi la carn quan el caldo estiga net d'espuma.
6. Peleu, talleu les verdures i afegiu-les al caldo que continua bollint lentament.
7. Peleu les creïlles i esguelleu-les abans d'afegir a l'olla.
8. Afegiu-hi l'arròs i la botifarra quan la carn i els cigrons estiguen llestos. Perquè la botifarra no es desfaça, punxeu-hi uns furgadents.
9. Manteniu la cocció uns 10 minuts més. Retireu i aparteu-ne un poc de caldo en un recipient.
10. Serviu calent en plats individuals i afegiu-hi un poc de caldo si s'ha consumit molt de líquid.

ARRÒS AMB VERDURES I ALADROCS

Ingredients

- 500 g d'encarnelles
- ½ kg de faves
- 200 g de pésols
- 1 pebrera roja
- 2 manolls d'all tendres
- 2 tomates
- 200 g d'aladrocs
- 500 g d'arròs bomba
- 150 g d'oli d'oliva
- 2 c de nyora molta
- 1 c de pebre roig dolç
- ½ c de colorant
- 1 ½ l d'aigua
- Sal

Elaboració

1. Netegeu les encarnelles, tal·leu-les en quarts i deixeu-les en un bol amb aigua i llimó.
2. Desgraneu les faves i els pésols.
3. Netegeu i tal·leu els alls tendres.
4. Ratlleu la tomata i tal·leu en tires les pebreres roges.
5. Sofregiu en una paella amb oli les pebreres. Aparteu-ne.
6. Fregiu lleugerament l'aladrocs net en este mateix oli i aparteu-ne.
7. Afegiu-hi a continuació les encarnelles. Una vegada llestes, continueu amb la resta de les verdures.
8. Afegiu-hi la tomata. Ofegueu i cuineu fins que es reduïsca.
9. Afegiu-hi la nyora i el pebre roig dolç amb cura perquè no es torren massa i amarguen.
10. Incorporeu-hi l'aigua i deixeu que les verdures cogueu a foc lent uns 15 minuts.
11. Tireu l'arròs en la paella i mescleu amb les verdures. Apugeu un poc el foc i una vegada que trenque a bullir, abaixeu-lo novament i manteniu la cocció uns 18-20 minuts.
12. Serviu calent quan l'arròs estiga al punt.

Video Receta





BRANDADA DE BACALLÀ

Una recepta de Silvia, del restaurant Estanquet

Ingredients

Per a la brandada:

- 250 g de creïlles
- 150 g de bacallà salat o fresc
- 4 c d'allioli
- 1 c d'oli de tomata seca i timó

Per a l'allioli:

- 1 rovell d'ou
- 100 ml d'oli d'oliva
- 1 gra d'all
- Unes gotes de llimó
- Sal

Per a l'oli de tomata seca i timó:

- 200 ml d'oli d'oliva
- 2 tomates seques
- 1 rameta de timó
- 1 gra d'all

Elaboració

1. Manteniu a remulla el bacallà salat tota una nit en refrigeració. Retireu-ne l'aigua, aclariu i coeu uns minuts amb una fulleta de llorer i un poc de sal. Si usem bacallà fresc, només l'haurem de coure. Una vegada llest, retireu-ne l'aigua i reserveu.
2. Coeu les creïlles amb pell. Una vegada fredes, peleu-les i aparteu-ne.
3. Prepareu l'allioli i guardeu en el frigorífic fins al seu ús.
4. Calfeu en un cassó l'oli juntament amb el timó i un gra d'all pelat. Aparteu-ne abans que bulla i deixeu refredar.
5. Bateu les creïlles lleugerament i desmolleu el bacallà. Integreu bé ambdós ingredients. Si és necessari, afegiu-hi un poc de sal.
6. Col·loqueu la massa en un motlle redó i cobriu amb l'allioli.
7. Gratineu a 180 °C uns minuts.
8. Desemmotleu i serviu amb un poc d'oli de tomata seca i timó.



Video Recepta



BOLLITORI D'ENCARNELLES I FAVES

Ingredients

- 1 kg de creïlles
- 250 g de bajoques verdes
- 2 manolls de ceba tendra
- ½ kg d'encarnelles
- 4 trossos de bacallà anglés
- 150 g de tomata seca
- 1 manoll de fenoll fresc
- ½ kg de faves
- 4 ous
- Oli d'oliva
- Sal
- Aigua

Elaboració

1. Deixeu el bacallà a remulla la nit anterior per a dessalar. L'endemà, aclariu, escorreu i aparteu-ne.
2. Rehidrateu la tomata seca deixant que repose en aigua uns deu minuts.
3. Ompliu una olla amb aigua i poseu-la al foc mentre es preparen les verdures.
4. Peleu i esguelleu les creïlles en trossos grans.
5. Netegeu les encarnelles i tal·leu-les en quarts.
6. Desgraneu les faves.
7. Netegeu les bajoques i feu-hi dos o tres trossos perquè queden trossos grans.
8. Tal·leu la ceba en quarts o per la meitat si són xicotetes.
9. Aclariu el fenoll i piqueu-lo no molt fi.
10. Afegiu totes les verdures a l'aigua juntament amb l'herba de fenoll i assaoneu lleugerament.
11. Afegiu-hi el bacallà i la tomata seca quan les verdures estiguen quasi llestes. Manteniu el foc baix sense que deixe de bullir uns minuts més.
12. Abans de servir, trenqueu un ou per persona en un plat a banda i porteu-los després a l'olla perquè quallen.
13. Serviu calent amb un xorro d'oli d'oliva cru.

Video Receita



COQUES FREGIDES

Una recepta de Sofia

Ingredients

- 250 g de farina de blat
- 125 g d'aigua
- 15 g de llevat fresc
- 25 ml d'oli d'oliva
- 1 c de sal
- Oli d'oliva per a fregir

Elaboració

1. Desfeu el llevat amb un poc d'aigua en un bol i incorporeu-hi després la resta de l'aigua, l'oli i la sal.
2. Afegiu-hi la farina i comenceu a pastar.
3. Treballeu la massa fins a obtenir-ne una textura fina i esponjosa que no s'apegue a les mans.
4. Formeu una gran bola amb la massa i col·loqueu-la en un bol enfarinat. Cobriu amb un pany i deixeu reposar uns 35 minuts o fins que doble el seu volum.
5. Dividiu la massa en trossos de la grandària d'un puny i feu-ne boles.
6. Unteu els dits amb un poc d'oli i esteneu cada boleta creant coques d'un centímetre de grossor aproximadament.
7. Calfeu una paella amb abundant oli.
8. Fregiu una a una les coques durant uns minuts volta i volta fins que prenguen un color daurat.
9. Retireu-ne i col·loqueu en un plat amb paper de cuina perquè escórrega l'oli.
10. Serviu calent.

Sofia ens conta que esta recepta la trasllada a la seua infància. Encara veu sa mare arribant amb una cistella al bancal. Era el moment de parar una estona i disfrutar de l'esmorzar a cel obert. Dins de la canasta, embolicades en un paper de sac i encara calentes, les coques. Per a acompanyar un plat de tomata amb ou i una ensalada de llicsons acabats de recollir. El mos sabia a glòria!

Video Recepta





GATXES DE PÉSOLS I NAPS

Ingredients

- 250 g de pésols
- 1 ceba xicoteta
- 2 naps xicotets
- 200 g de farina
- 100 g d'oli d'oliva
- 1 c de nyora molta
- 1 c de colorant
- 1 ½ l d'aigua
- Sal

Elaboració

1. Talleu els naps en rodanxes fines i la ceba a la juliana.
2. Salteu els naps en una paella amb oli. Aparteu-ne.
3. Escalfeu la ceba en este mateix oli. Una vegada llesta, afegiu-hi els pésols i els naps saltats.
4. Empolvoreu la nyora i torreu-la lleugerament.
5. Afegiu-hi la farina i condimenteu. Mescleu bé amb els ingredients del sofregit perquè queden ben integrats en la farina mentre esta es torra.
6. Incorporeu-hi a poc a poc l'aigua sense deixar de remenar per a evitar que s'hi formen grums. Les gatxes estaran llestes quan la massa comence a prendre una textura espessa. Si es desitja una consistència més densa, deixeu un poc més de temps.
7. Serviu calent.

Este plat pot representar el procés de creació de receptes senzilles que sorgixen de manera espontània. Es preparava quan no hi havia molt de temps ni molt on triar. Generalment, sempre es podia trobar farina i oli en la despensa. Després, es donava una ullada a l'hort. Els ingredients de la recepta ens donen la pista del moment en el qual este plat podria estar a taula. A finals de l'hivern i començaments de la primavera encara queden alguns naps en terra i arriben els primers pésols



GUISAT DE MANDONGUILLES DE MATILDE

Ingredients

Per a les mandonguilles:

- 1 kg de carn picada mesclada (porc, pollastre i vedella)
- 200 g de cansalada viada
- ½ embotit blanc picat
- 4 ous
- 100 g de pa ratllat
- ½ c de canyella
- Julivert fresc picat
- Sal i pebre

Per al guisat:

- 4-5 grans d'all
- 100 g d'ametles
- 1 pebrera roja
- 2 cebes
- 400 g de pésols
- 250 g de tomata triturada
- 200 g d'oli d'oliva
- ½ pollastre trossejat
- 1 kg de creïlles
- 3 fulles de llorer
- 1 c de colorant
- Sal

Elaboració

1. Mescleu tots els ingredients per a les mandonguilles i formeu-ne xicotetes boles.
2. Sofregiu en una paella amb oli les mandonguilles i aparteu-ne.
3. Sofregiu el pollastre amb el mateix oli i aparteu-ne.
4. Repetiu este pas amb els alls i les ametles.
5. Trossegeu les creïlles i marqueu-les en la paella. Aparteu-ne.
6. Peleu, piqueu la ceba i escalfeu-la.
7. Afegiu-hi la pebrera picada.
8. Incorporeu-hi la tomata triturada una vegada llestes la ceba i la pebrera.
9. Porteu a ebullició aigua en una olla gran.
10. Aneu afegint-hi per este ordre els ingredients: el pollastre, el sofregit de ceba i el sofregit d'all i ametla prèviament picats en morter, les mandonguilles i les creïlles.
11. Bolliu a foc lent un parell d'hores.
12. Serviu calent.

*Procés de pelar encarnelles.
Usar llimó tal com fa Matilde a la foto evitarà que s'oxiden.*





MENESTRA D'ENCARNELLES

Ingredients

- 1 kg d'encarnelles
- 2 llimons
- ½ kg de faves
- ½ kg de pésols
- 1 manoll de cebes tendres
- 3 rametes de julivert
- 1 l d'aigua
- Oli d'oliva
- Sal

Elaboració

1. Peleu les encarnelles i tal·leu-les en quarts.
2. Introduïu-les en aigua amb llimó i julivert per a evitar-ne l'oxidació.
3. Desgraneu les faves i els pésols.
4. Netegeu la ceba i tal·leu en quarts.
5. Incorporeu l'aigua en un cassó i porteu a ebullició.
6. Tireu-hi les verdures i deixeu que coguen uns minuts fins que estiguen tendres.
7. Aparteu-ne i serviu amanides amb oli d'oliva i sal al gust.

Parc natural El Fondo

Entre aus anava el peix.





MÚJOL A LA BRASA AMB ALLIOLI

Una recepta de Serafín o "Finito"

Ingredients

- 1 mújol gran
- 1 cabeça d'all
- 350-400 ml d'oli d'oliva
- 1 llimó
- Sal

Elaboració

1. Prepareu l'allioli:
 - Peleu els grans d'all i tal·leu-los en làmines fines.
 - Moleu amb un morter fins a aconseguir-ne una pasta.
 - Aneu incorporant-hi a poc a poc l'oli d'oliva sense deixar de fer moviments circulars amb el morter.
 - A mesura que vaja emulsionant la mescla, tireu-hi sal al gust i unes gotes de llimó.
2. Prepareu el mújol:
 - Tal·leu el cap i tal·leu el mújol en dos meitats.
 - Assaoneu-lo amb sal.
 - Col·loqueu-lo en una graella i porteu a les brases, prèviament preparades.
 - Rostiu per ambdós costats. El temps dependrà de la grandària del peix, però en general es rostirà en uns 10-15 minuts.
3. Serviu calent. Ruixeu-lo amb llimó i acompanyeu-lo amb allioli.

Video Recepta



Els trucs de Serafín:

1. El moviment per a preparar l'allioli ha d'estar a la monyica i no al braç. Ha de ser constant. Sense pressa, però sense pausa.
2. Comenceu a rostir quan les brases tinguen un color grisenc o blanquinos. Si estan roges, és probable que el mújol es creme amb rapidesa per fora i no es cuine per dins.
3. Col·loqueu la graella sobre dos suports a ambdós costats, de manera que quede espai entre les brases i la graella, és a dir, que no entren en contacte directe amb estes.
4. Ha de quedar lleugerament torrat en la superfície i sucós per dins.

PIZZA DE FIGUES FRESQUES

Una recepta de Cristina

Ingredients

Per a la massa:

- 200 g de farina de blat
- 50 g de farina de sémola o semolina de blat (*)
- 5 g de llevat fresc
- 150 ml d'aigua mineral
- 1 c d'oli d'oliva verge extra
- ½ c de sal marina

Per al farcit:

- 1-2 tomates
- ½ ceba
- 150 g de formatge local
- ½ rul·lo de formatge de cabra
- 2 figues fresques
- 1 c d'orenga seca

**Si no disposem de semolina de blat, es pot usar farina de blat normal.*

En aquesta recepta parlem tant de figues com de bacoques. Sabries dir quines són les diferències entre les unes i les altres?

La resposta rau bàsicament en el moment de la recol·lecció i en algunes característiques físiques del fruit, encara que tots dos provenen de la mateixa planta: la figuera (Ficus carica).

Generalment les bacoques són més grans que les figues. La pell de les bacoques és més gruixuda, mentre que la de la figa és més fina. Pel que fa al sabor, les bacoques són menys dolces i més aquoses, mentre que les figues són més dolces i concentrades.

Però potser la diferència més clara de totes és el moment en què es recullen. A principis de l'estiu en el cas de les bacoques i, en el cas de les figues, a finals de l'estiu i principis de la tardor.

D'aquí la dita "De figues a bacoques".



Elaboració

1. Prepareu la massa de pizza:
 - Desfeu el llevat en l'aigua. Quan estiga ben integrat, incorporeu-hi l'oli i la sal.
 - Mescleu un poc els líquids i afegiu-hi de colp les farines.
 - Pasteu uns minuts fins que la massa quede suau i no s'apegue a les mans.
 - Formeu-ne una bola i deixeu reposar en un bol coberta amb un pany perquè la massa no es resseque. El temps de repòs serà d'aproximadament una hora o fins que doble el seu volum.
 - Aboqueu la massa sobre una superfície lleugerament enfarinada i estireu-la amb les mans, i amb corró, des del centre cap a fora.
2. Talleu la ceba a la juliana i escalfeu en una paella amb oli. Reserveu i deixeu refredar.
3. Ratlleu el formatge.
4. Ratlleu la tomata.
5. Trossegeu el rul·lo de formatge de cabra.
6. Lamineu les figues fresques.
7. Farciu la massa amb els ingredients que hem escollit tenint en compte la temporada. Seguiu el següent ordre per capes:
 - Tomata ratllada
 - Ceba escalfada
 - Figes fresques
 - Formatge de rul·lo de cabra
 - Formatge ratllat
 - Orenga
8. Fornegeu a 200 °C en forn precalfat uns 15–20 minuts.
9. Serviu calent.



SOPA D'ALL

Ingredients

- 1 kg d'encarnelles
- ½ kg de faves fresques
- ½ kg de coliflor
- ½ kg de pésols frescos
- 2 manolls d'all tendres
- 1 o 2 tomates
- 1 ceba mitjana
- 1 kg de creïlles
- 6 ous
- 400 g de bacallà anglés
- 1 c de nyora picada
- 2 rametes de julivert
- 1 c de colorant
- 100 g d'oli d'oliva
- 1 llesca de pa per persona
- 1 ½ l d'aigua

Este guisat es cuinava a l'hivern i a la primavera. Era un plat habitual en època de quaresma.

Elaboració

1. Deixeu una nit el bacallà a remulla ja tallat.
2. Netegeu les encarnelles, talleu en quarts i introduïu-les en aigua amb llimó.
3. Desgraneu les faves i els pésols.
4. Netegeu els alls i talleu-los en trossos xicotets.
5. Prepareu la coliflor en ramells.
6. Talleu la ceba a la juliana.
7. Peleu les creïlles i trossegeu-les.
8. Tireu un poc d'oli en la paella i, quan estiga calent, marqueu les creïlles i el bacallà. Una vegada llestos, aparteu-ne.
9. Afegiu-hi les encarnelles i, quan estiguen tendres, afegiu-hi la coliflor. Una vegada que esta última estiga un poc feta, afegiu-hi la resta de les verdures. L'última serà la ceba.
10. Incorporeu-hi la tomata ratllada quan la ceba estiga transparent. Remeneu i tireu-hi la nyora amb atenció perquè no es creme.
11. Poseu a bullir aigua en una cassola i porteu-la a ebullició. Una vegada que trenque a bullir, tireu-hi amb cura les verdures prèviament escalfades.
12. Afegiu-hi el bacallà i deixeu que bulla tot a foc lent aproximadament una hora.
13. Afegiu-hi les creïlles.
14. Trenqueu els ous en un plat a banda, i quan queden uns minuts perquè la creïlla estiga llesta, incorporeu-los a la cassola. El guisat estarà llest quan quallen els ous.
15. Serviu cada plat amb caldo i col·loqueu-hi una llesca de pa amb trossos per damunt.

POSTRES I REBOSTERIA





CODONYAT

Ingredients

- 1 kg de codony
- 1 kg de sucre

Elaboració

1. Peleu els codonys i talleu-los en trossos xicotets.
2. Coeu el codony a foc lent en una cassola.
3. Afegiu-hi el sucre quan la fruita estiga ben cuita i remeneu.
4. Manteniu la cocció a baixa temperatura remenant de tant en tant perquè no s'apegue. Si és necessari, useu la batedora per a aconseguir una textura més fina.
5. Aparteu-ne una vegada que el líquid s'haja consumit totalment, repartiu en safates xicotetes i guardeu en refrigeració.
6. Una vegada fred estarà llest per a consumir o conservar en un recipient hermètic.

El codonyat és una elaboració que podríem considerar d'aprofitament. D'açò sabien molt les nostres mares i àvies. Al final de l'estiu, quan arribaven els codonys i la collita era abundant, es preparaven estes postres que podien consumir-se al llarg de l'any soles o com a acompanyament de formatge fresc.



COQUES DE SAL

Ingredients

- 500 g de farina de força
- 250 g d'aigua
- 1 c de sal
- Oli d'oliva
- Sal en escames

Elaboració

1. Mescleu la farina, l'aigua i la sal en un recipient.
2. Pasteu la mescla fins a aconseguir una textura homogènia i suau.
3. Formeu una bola gran amb la massa i deixeu reposar en el recipient cobert uns 30 minuts.
4. Talleu la massa en trossos de 50 g cada un, i en cada cas seguiu el següent procediment:
 - Estireu la massa amb l'ajuda d'un corró sobre una superfície prèviament greixada amb oli. Aneu donant forma d'un gran rectangle amb una grossor com més fina possible.
 - Ruixeu amb oli i empolvoreu un poc de farina sobre la làmina quasi transparent en la qual es convertirà cada boleta de massa.
 - Dobleu la massa seguint el mètode per a aconseguir una textura fullada. Imagineu que la làmina té tres seccions iguals. Alceu la primera situada en el costat esquerre i col·loqueu-la sobre la secció del mig. Feu el mateix després amb la secció de la dreta.
 - Doneu la volta a la massa doblada i torneu a estirar-la amb el corró donant forma a un nou rectangle molt fi, quasi transparent.
 - Afegiu-hi una altra vegada un poc d'oli i un poc de farina.
 - Repetiu l'operació de doblar la massa.
 - Esteneu per última vegada la massa donant la forma de coca rectangular de la grandària aproximada de mig foli.
 - Ruixeu amb oli i empolvoreu sal en escames.
5. Fornegeu a 180 °C uns 15 minuts amb atenció als temps per a evitar que es creme.
6. Deixeu refredar i conserveu en un recipient tancat.

FARINETES, ARROP I TALLADETES

Ingredients

- 100 g de farina
- 1 l d'aigua
- 1 c d'anís en gra
- Arrop i talladetes en conserva al gust

Elaboració

1. Aboqueu l'aigua en un cassó juntament amb l'anís i porteu a ebullició. Manteniu la cocció uns 3 minuts.
2. Afegiu-hi la farina quan comence a bullir sense parar de remenar per a evitar que s'hi formen grums.
3. Repartiu racions en plats individuals una vegada que la farina haja espessit i deixeu refredar.
4. Conserveu en refrigeració.
5. Serviu les racions de farinetes fredes presentant talls que dibuixen xicotets quadrats.
6. Ruixeu amb "arrop" i col·loqueu algunes talladetes per damunt.

Es tracta d'una elaboració tradicional l'ingredient principal de la qual és el most de raïm acompanyat de xicotets trossos de meló i/o carabassa. Estes talladetes de meló i/o carabassa se sotmetien a un procés de preelaboració previ. Se submergien en una mescla de calç viva i aigua durant dotze hores perquè en conservaren la fermesa. Passat este temps, s'aclarien bé en aigua i quedaven llestos per a usar.

Per a preparar l'arrop, es tirava el most en una caldera de coure i es posava a coure a foc molt lent a la calor de la llenya. El most anava espessint-ne la textura i es feia cada vegada més dolç. Transcorregudes unes sis hores, s'hi afegien els trossos de carabassa. La cocció completa podia durar fins a dotze hores.

Estes postres solien elaborar-se a la tardor, a finals de la temporada del raïm. Es conservava en pots de vidre per al seu consum durant l'hivern.



GALLETES DE MAGRANA I DÀTIL DE CUSTÒDIA

Ingredients

- 150 g de dàtils
- 230 g d'ametla
- 40 g de grans de magrana
- 115 g de farina de dacsa
- 115 g de farina d'avena
- 80 g d'oli d'oliva
- 80 g de suc de magrana
- 2 sobres de gasoses
- 1 c de canyella molta
- Un xic de sal

Elaboració

1. Torreu les ametles i moleu-les una vegada fredes.
2. Piqueu els dàtils i col·loqueu-los en un bol.
3. Incorporeu-hi l'oli amb el suc de magrana.
4. Mescleu les ametles moltes, la farina d'avena i de dacsa, la canyella, les gasoses i la sal.
5. Aboqueu les farines en la mescla d'oli, suc de magrana i dàtils.
6. Pasteu fins que tots els ingredients queden ben integrats.
7. Formeu-ne xicotetes boletes i aixafeu donant forma de galleta.
8. Col·loqueu dos o tres grans de magrana en cada galleta i pressioneu lleugerament.
9. Fornegeu a 180 °C uns 10 minuts o fins que estiguen llestes.



GELAT DE MANTECADO

Ingredients

- 1 l de llet
- 4 ous
- 200 g de sucre
- 1 rama de canyella
- 1 llimó

Elaboració

1. Bolliu la llet amb la canyella i la pell del llimó (sols la part groga) uns minuts. Aparteu-ne, deixeu que tempere i coleu.
2. Separeu els rovells de les clares.
3. Bateu els rovells amb el sucre i mescleu amb un poc de llet.
4. Incorporeu esta mescla a un cassó i comenceu a calfar a foc lent.
5. Aneu afegint-hi la resta de la llet i remeneu lentament.
6. Retireu del foc una vegada que estiga a punt de trencar a bullir.
7. Continueu remenant. Observarem que la consistència s'espessix.
8. Deixeu refredar i col·loqueu en un recipient per a portar el mantecado al congelador.
9. Traieu del congelador passades unes dos hores i torneu a remenar perquè no cristal·litze. Repetiu esta operació diverses vegades per a obtenir un gelat més cremós.
10. Serviu sol o acompanyat de civada granissada.

En temps dels nostres avis no era fàcil preparar o disposar de gelats a casa. Les neveres eren un luxe o no estaven disponibles per a tots. El gelat es reservava per a les visites a la ciutat d'Elx on es podien trobar bonics carrets de gelat i el seu xambiter cridant "Un sandvitx o xàmbit de gelat, una pesseta!". Aleshores, les varietats de gelat eren poques, però en la nostra zona el mantecado estigué sempre en la llista dels bàsics, sol o com a blanc i negre, acompanyant la civada granissada. I ahí continua! Hi ha clàssics que no passen de moda.



MELMELADA FINA DE RAÏM DEL VINALOPÓ

Ingredients

- 1 kg de raïm blanc del Vinalopó
- 400 g de sucre
- ½ llimó

Elaboració

1. Llaveu el raïm, peleu-lo i lleueu-ne les llavors.
2. Col·loqueu el raïm en un cassó, afegiu-hi el sucre i deixeu macerar mitja hora.
3. Afegiu-hi el suc de llimó i coeu a foc molt lent uns vint minuts remenant de tant en tant.
4. Aparteu el cassó de la calor i deixeu refredar.
5. Tritureu i guardeu en un pot de vidre. En refrigeració es mantindrà fresc vora una setmana. Si realitzem el buit per a conserva, podem guardar-la molt més temps.

Et suggerim una presentació com a entrant i fins i tot postres, que combina sabors dolços i salats del Camp d'Elx. Sobre la base d'una coca de sal cruixent, col·loca una rodanxa de formatge de romer i cobrix amb un poc de melmelada. Així de fàcil, així de bonic i així de bo!



SEQUETS O ROSQUES MORENES

Ingredients

- 500 g de farina de blat integral
- 125 g de sucre moreno
- 80 ml d'oli d'oliva
- 40-60 ml d'aigua
- 1 c d'anís verd

Elaboració

1. Mescleu la farina amb el sucre.
2. Aneu afegint-hi l'oli a poc a poc mentre remenem amb una cullera perquè vaja integrant-s'hi.
3. Incorporeu-hi l'aigua d'esta mateixa manera.
4. Empolvoreu les llavors d'anís verd i mescleu.
5. Pasteu la massa resultant sobre una superfície llisa fins a aconseguir una textura suau.
6. Talleu la massa en porcions i formeu-ne tires llargues d'un centímetre de grossor aproximadament.
7. Creeu rotllos amb un buit ampli en l'interior.
8. Col·loqueu els rotllos sobre una safata de forn i fornegeu a 180 °C uns deu minuts fins que observeu que van prenent un to daurat. Vigileu amb atenció perquè no es cremen.



LLESQUES AMB OU

Ingredients

- 1 barra de pa o brioix
- 6 ous
- 1 l de llet
- 150 g de sucre
- Canyella en pols al gust
- Oli d'oliva

Elaboració

1. Talleu el pa o el brioix en rodanxes d'uns dos centímetres. Serà preferible que siga del dia anterior.
2. Bateu els ous i mescleu amb la llet.
3. Calfeu l'oli en una paella. Necessitarem una quantitat suficient per a fregir.
4. Mescleu en un plat el sucre amb canyella al gust. Aparteu-ne.
5. Mulleu el pa en la llet amb ou.
6. Fregiu una vegada que l'oli haja assolit temperatura de fregit.
7. Escorreu bé una vegada llestes i deixeu-les reposar sobre una safata amb paper absorbent.
8. Arrebosseu amb sucre i canyella o amb almívar. Per a l'opció de l'almívar es prepararia una infusió amb aigua, corfa de llimó i un tros de canyella. Una vegada llesta, es colaria i s'hi afegiria el sucre en la mateixa proporció.

Les llesques amb ou són dolços típics de Setmana Santa, però a casa de l'àvia podien convertir-se en un berenar deliciós qualsevol moment de l'any.



TRIPLE DÀTIL

Una recepta d'Adrián, del restaurant Martino

Ingredients

Per al bescuit d'ametlla

- 4 ous
- 60 g de maizena
- 100 g de farina d'ametlla
- 100 g d'ametlla picada
- 60 g de dàtils medjoul

Per a la crema pastissera

- 500 ml de llet sencera
- 4 rovells d'ou
- 100 g de sucre
- 40 g de maizena
- 25 g de mantega

Per a la mermelada de dàtil i magrana

- 250 g de dàtils medjoul sense pinyol
- 2 o 3 magranes o 200 ml de suc de magrana
- 1 c de suc de llimó
- ½ c de canyella molta
- 50 ml d'aigua
- 2 c de mel

Per al gelat de dàtil

- 4 ous
- 300 ml de nata per a muntar
- 160 g de sucre
- 140 g de pasta de dàtil llesta per a usar o 130 g de dàtils i 30 g d'aigua

Per a la infusió de tomaní (cantueso) i dàtil

- 300 ml d'aigua
- 2 c de mel
- 1 rama de tomaní silvestre
- 60 g de dàtils medjoul o confitera



Elaboració

1. Prepareu el bescuit d'ametla:
 - Separeu els rovells de les clares.
 - Bateu les clares a punt de neu. Aneu afegint-hi el sucre a poc a poc perquè s'hi dissolga bé i les clares no perden el volum.
 - Afegiu-hi els rovells i continueu batent suaument fins aconseguir una textura fina i esponjosa.
 - Mescleu la farina d'ametla i la farina picada juntament amb el dàtil tallat molt fi.
 - Incorporeu els ous muntats als ingredients secs mitjançant moviments envoltants.
 - Aboqueu la massa en un motle i fornegeu a 165 °C uns 35 minuts. Aparteu-ne i deixeu refredar.
2. Elaboreu la crema pastissera:
 - Calfeu la llet en un cassó sense que arribe a bullir.
 - Bateu els rovells amb el sucre. Afegiu-hi la maizena i continueu batent.
 - Incorporeu a poc a poc la mescla anterior a la llet sense deixar de remenar.
 - Retireu del foc el cassó quan la textura comence a espesir.
 - Afegiu-hi la mantega mentre la crema encara està calenta i integreu bé.
 - Aboqueu la crema en un bol i cobriu amb film transparent. Conserveu en refrigeració fins al seu ús.
3. Prepareu la mermelada de dàtil i magrana:
 - Extraieu el suc de les magranes per aconseguir-ne 200 ml o useu suc fresc de magrana.
 - Tal·leu els dàtils en trossos molt xicotets i col·loqueu-los en un cassó.
 - Incorporeu al cassó l'aigua amb el suc de llimó i coeu uns 15 minuts a foc lent remenant de tant en tant.
 - Afegiu la mel i la canyella a la cocció. Aparteu-ne i deixeu refredar.
 - Conserveu la mescla en refrigeració fins al seu ús.
4. Elaboreu el gelat de dàtil:
 - Prepareu la pasta de dàtil si no la teniu llesta: coeu els dàtils en aigua uns minuts. Bateu, deixeu refredar i aparteu-ne fins al seu ús.

- Separeu les clares dels rovells. Reserveu els rovells en fred per a una altra elaboració.
 - Munteu les clares a punt de neu afegint-hi a poc a poc el sucre. Continueu batent a velocitat baixa fins que adquirisquen una textura brillant i tersa. Reserveu este merengue en refrigeració.
 - Munteu la nata i afegiu-hi la pasta de dàtil amb cura perquè esta no baixi el seu volum.
 - Combineu el merengue amb la nata muntada mitjançant moviments envoltants.
 - Porteu la mescla a un recipient apte per a congelar.
 - Manteniu la crema de gelat en el congelador mínim 12 hores. Durant este temps, traieu-ne el recipient cada hora i remeneu perquè es trenquen els cristalls de gel i la textura quede suau.
5. Prepareu la infusió de tomaní (cantueso) i dàtil:
 - Coeu a foc molt baix l'aigua amb tomaní, dàtils i mel durant uns 15 minuts. Aparteu-ne.
 - Deixeu reposar altres 30 minuts més i coeu la infusió.
 6. Serviu:
 - Col·loqueu un tros de base de bescuit en un plat fondo.
 - Cobriu amb el bescuit amb crema deixant un buit al mig.
 - Poseu un poc de mermelada i uns arils de magrana al centre.
 - Farciu un dàtil fresc amb el gelat i col·loqueu-lo sobre la mermelada.
 - Adorneu amb cruixent d'ametla i una neula de xocolata.
 - Ruixeu amb infusió freda i serviu immediatament.

Coneixes les varietats de dàtil amb les quals comptem a Elx? Te les recordem per aquí. Medjoul fresc, medjoul semisec o Candy, confitera fresc, confitera semisec o curat, barhi fresc, helike fresc o sec, hayani.

Sabies que Elx és l'únic centre europeu de producció de dàtils? Des de l'any 2000 les varietats medjoul i confitera es colliten en palmeres cultivades fora dels horts protegits per la UNESCO i es distribuïxen també fora del nostre municipi. Quina sort tenir-los tan a prop!



BEGUDES

BEGUDA D'AMETLES O LLET D'AMETLES

Ingredients

- 1 l d'aigua filtrada
- 200 g d'ametles

Elaboració

1. Poseu a remulla les ametles el dia anterior.
2. Aclariu i afegiu-hi l'aigua filtrada.
3. Tritureu en una batedora a màxima potència aproximadament un minut.
4. Coleu en colador de tela o gasa.
5. Conserveu en refrigeració i consumeu abans de tres dies.

Podem utilitzar la polpa d'ametles per a preparar unes altres elaboracions com ara galletes o bescuits. D'altra banda, si volem endolcir la beguda amb sucre o un altre edulcorant, seria millor afegir-lo a les ametles abans de batre perquè la textura quede més fina. I si volem convertir-la en un tipus d'orxata, només haurem de dur-la al congelador seguint els passos de l'elaboració d'uns altres granissats que apareixen en este llibre. Sabies que en algunes llars del Camp d'Elx l'orxata d'ametles era un remei casolà per als menuts de la casa quan tenien molèsties de l'estómac?



CIVADA GRANISSADA

Ingredients

- 1 l d'aigua
- 4 c de civada torrada molta
- 150 g de sucre

Elaboració

1. Ompli un cassó amb l'aigua i porteu-la a ebullició.
2. Afegiu-hi la civada quan trenque a bollir i aparteu-ne.
3. Coleu amb un colador de tela quan la mescla estiga freda i afegiu-hi el sucre.
4. Remeneu fins que s'hi integre per complet.
5. Guardeu l'aigua de civada en un recipient apte per a congelar i porteu-lo al congelador. Passada una hora, traieu-ne el recipient i remeneu picant el gel. Torneu a congelar i repetiu l'operació diverses vegades.
6. Serviu granissat sol o acompanyat de gelat de mantecado o torró.



GRANISSAT DE MAGRANA

Ingredients

- 300 g de grans de 2 magranes d'Elx
- 200 ml d'aigua
- 50 g de gel picat
- ½ llimó
- 2 c de sucre (opcional)

Elaboració

1. Aboqueu l'aigua en un cassó i submergeu la pell de llimó sense la part blanca. Porteu a ebullició, aparteu-ne i deixeu reposar.
2. Retireu la pell de llimó, afegiu-hi el sucre i remeneu fins que quede ben dissolt.
3. Afegiu-hi el suc del mig llimó i els grans de magrana quan el líquid estiga fred.
4. Passeu la preparació a un got de liquadora i bateu a màxima potència. Una vegada llest, si es desitja un resultat més fi, utilitzeu un colador i descarteu les restes de grans.
5. Introduïu la mescla líquida en un recipient apte per a congelar i manteniu en el congelador una hora.
6. Retireu del congelador i torneu a abocar la mescla en la liquadora. Afegiu-hi gel picat i processeu una altra vegada.
7. Serviu el granissat molt fred.

La temporada de magrana comença a l'octubre i pot estendre's fins a finals d'any. Per a poder disfrutar d'este granissat en èpoques més caloroses, tenim l'opció de congelar suc de magrana i fins i tot els grans. No et quedes sense el teu granissat de magrana a l'estiu!



LLIMÓ GRANISSAT

Ingredients

- 4 llimons
- 250 g de sucre
- 1 ½ l d'aigua

Elaboració

1. Aboqueu l'aigua en un cassó i submergeu la pell de llimó sense la part blanca, porteu a ebullició i deixeu reposar fins que es refrede. Coleu i descarteu la pell del llimó.
2. Espremeu els llimons i afegiu el suc a l'aigua infusionada.
3. Afegiu-hi el sucre i remeneu fins que es desfaga.
4. Introduïu en el congelador la mescla. Després d'una hora o abans que quede congelada totalment, traieu-la i remeneu picant el gel. Torneu a congelar i repetiu l'operació.
5. Serviu granissat.

El llimó granissat és una de les begudes favorites de l'estiu durant les vesprades d'oci i passeig, però també ho era quan la faena al camp exigia estar a peu d'hort. Aleshores, un bon got de refrescant aigua de llimó granissat sí que assentava la mar de bé!



PALOMETA I CANARI

Ingredients

Per a la Palometa:

- 500 ml d'aigua freda
- 4-6 c d'anís sec
- Gel

Per al Canari:

- 500 ml d'aigua freda
- 4-6 c de xarop de llimó
- Gel

Elaboració

1. Ompliu una gerra amb aigua ben freda.
2. Incorporeu-hi l'anís sec o el xarop de llimó i remeneu.
3. Afegiu-hi gel al gust i serviu en gots.

L'ús de la botija al camp sempre fou molt útil per a mantenir l'aigua fresca. De vegades, també era un recipient perfecte per a conservar la Palometa o el Canari ben frescos i prendre un bon glop de l'una o de l'altre en el descans de les labors. Hui dia, esta peça continua sent un element d'artesanía utilitària pràctic i bonic que es reinventa en les seues formes de la mà d'artesans de la província d'Alacant.

El camp D'Elx Cuina i paisatge

Associació per al Desenvolupament Rural del Camp d'Elx

Nota d'abreviatures per a totes les receptes, "C" és cullerada i "c" és culleradeta.

INTRODUCCIÓ	2
ELS GUARDIANS DEL PAISATGE	4
UN POC D'HISTÒRIA.....	8
ENTRANTS I MENJARS FREDS.....	16
ALBERGÍNIA ROSTIDA AMB FIGUES, VINAGRETA DE TÀPENES i MELMELADA DE MAGRANA	19
CARPACCIO D'ENCARNELLES CRUES.....	21
CAVALLA EN ESCABETX.....	23
CEBA ENVINAGRADA	25
COCO BLANC DE MELÓ A LA BRASA	27
ROSTIT DE VERDURES	29
ENCARNELLES EN ESCABETX.....	31
TÀPENES ENVINAGRADES	33
DELICATEX	35
ENTRANTS I MENJARS CALENTS	36
ALLCOLI	39
ENCARNELLES A LA BRASA	41
ARRÒS CALDÓS D'OLLA DE CARN.....	43

ARRÒS AMB VERDURES I ALADROCS	45
BRANDADA DE BACALLÀ	47
BOLLITORI D'ENCARNELLES I FAVES	49
COQUES FREGIDES	51
GATXES DE PÉSOLS I NAPS	53
GUISAT DE MANDONGUILLES DE MATILDE	55
MENESTRA D'ENCARNELLES	59
MÚJOL A LA BRASA AMB ALLIOLI	63
PIZZA DE FIGUES FRESQUES.....	65
SOPA D'ALL.....	69

POSTRES I REBOSTERIA

CODONYAT	73
COQUES DE SAL	75
FARINETES, ARROP I TALLADETES	77
GALLETES DE MAGRANA I DÀTIL DE CUSTÒDIA	79
GELAT DE MANTECADO	81
MELMELADA FINA DE RAÏM DEL VINALOPÓ	83
SEQUETS O ROSQUES MORENES	85
LLESQUES AMB OU	87
TRIPLE DÀTIL	89

BEGUDES.....

BEGUDA D'AMETLES O LLET D'AMETLES	95
CIVADA GRANISSADA.....	97
GRANISSAT DE MAGRANA	99
LLIMÓ GRANISSAT.....	101
PALOMETA I CANARI	103

COL·LABORADORS



© **Títol Original:** El camp d'Elx. Cuina i paisatge.

© **Autor:** Associació per al Desenvolupament Rural del Camp d'Elx.

© **Idea:** La filla de Rosa Durà Durà.

© **Cooordinació, textos i fotografia:** Ingrid López Häll.
(<https://www.instagram.com/deliciosamente rural>).

© **Videògraf:** Marcos Alcolea Herrero.

Traducció: Aviva Elx - Agència de Promoció del Valencià. Ajuntament d'Elx
Disseny i maquetació editorial. Adela García. (www.editorialdesign.es).

ISBN: 978-84-09-82340-6

DL: A 102-2026

Reservats tots els drets. No es permet la reproducció total o parcial d'esta obra, ni la seua incorporació a un sistema informàtic, ni la seua transmissió en qualsevol forma o per qualsevol mitjà (electrònic, mecànic, fotocòpia, gravació o altres) sense autorització prèvia, i per escrit dels titulars del copyright. La infracció d'estos drets pot constituir un delicta contra la propietat intel·lectual.

1.ª Edició. (Tapa Blana) Atzavares Alt, camp d'Elx, 12 de Febrero 2026.

Adrián Aliaga Sánchez. Cap de cuina del Restaurant Martino.

Cristina Canals Juan. Formadora ocupacional de cuina i rebosteria.

Custòdia Antón Martínez. Cuinera professional en el CEIP la Baia.

Ingrid López Häll. Projecte Deliciosamente Rural.

Jesús Tobes Acinas. Xef del Restaurant Saó.

Loli Antolino García. Cap de cuina del Restaurant Matola.

Matilde Antón Boix. Cuinera professional jubilada en el CEIP la Baia.

Noelia Pascual Adsuar. La xef del foc. Cap de cuina del Restaurant Cachito.

Silvia Agulló Mateu. Cap de cuina del Restaurant Estanquet.

Sofía Torres Sepulcre. Sofia Torres Sepulcre. Guanyadora del concurs de pelar magranes 2025 organitzat per ASAJA i la CRDOP Magrana Mollar d'Elx.

Algunes receptes indiquen a sota del títol el nom de la persona que la compartix amb tots nosaltres. Aquelles en les quals no apareix cap nom pertanyen al grup de receptes que han sigut aportades per **Matilde i Custòdia**, a les quals agraïm una altra vegada la seua participació en el llibre "Del Camp d'Elx a la taula", que ja va per la seua tercera edició. Si us agradaria tenir a les vostres mans un exemplar en paper d'este, consulteu a través de la web d'ADR Camp d'Elx www.turismeruralelx.es.





**El Camp d'Elx està per a menjar-se'!
Per a viure'!
T'hi esperem!**



Excel·lentíssim
AJUNTAMENT
— D'ELX —



Associació Per Al Desenvolupament
Rural Del Camp D'elx

