

Cocas Valencianas: Masterclass

Historia, Ingredientes y Recetas



Un bocado de historia

Las cocas, tesoros culinarios de la Comunitat Valenciana, nos invitan a un viaje en el tiempo. Desde la **época medieval**, estas delicias han sido protagonistas en mesas y celebraciones. Su nombre, derivado del holandés “*kok*” (torta), revela su origen humilde como pan plano adornado con ingredientes locales. Cada coca es un relato de **tradiciones transmitidas de generación en generación**, uniendo pueblos y familias en torno a un sabor único.

Su **origen** nace de aprovechar la masa de pan que no subía, se cocía plana en vez de tirarla

En Valencia la coca está muy ligada al obrador: pieza de horno, merienda, almuerzo o “algo para llevar” y una manera de poner en valor la despensa de cercanía con productos de la huerta, aceites, embutidos...

Su **aparición** se le puede atribuir a que en las **panaderías tradicionales** con hornos antiguos sin termómetro, las cocas se metían de las primeras porque

Hubo una masa de maíz por la escasez de la harina de trigo por la guerra fría y las madres de casa pusieron parte de la harina de trigo con la de maíz, para abaratar costes y pudieran comer cocas sin necesidad de pagar gran cantidad de dinero.

El alma de la coca: Ingredientes esenciales

La magia de la coca reside en la **simplicidad y calidad de sus ingredientes**:

- **Harina**: Base fundamental, preferiblemente de trigo.
- **Otras alternativas**: Con harina de maíz o con patata cocida en combinación con la harina.
- **Agua**: El elixir que une la masa.
- **Aceite de oliva**: Oro líquido mediterráneo.
- **Sal**: El toque que realza los sabores.
- **Levadura**: El secreto para una coca esponjosa.

Pero la verdadera personalidad de cada coca se define por su “*cobertura*”. Aquí es donde la creatividad valenciana se desborda con ingredientes como:

- **Tomate frito, pimiento y cebolla.**
- **Aceitunas, atún o bacalao**
- **Embutidos**: Longaniza, morcilla, tocino... ¡un festín de sabores!
- **Espinacas o “Lliçons”**: Un guiño saludable y delicioso.

Un universo de sabores: Variantes para todos los gustos

La diversidad de la coca valenciana es asombrosa. Cada comarca, cada pueblo, tiene su propia versión, adaptada a los productos de la tierra y a los gustos locales. Estas son algunas de las más populares:

- **Coca de tomate**: La reina de las cocas, sencilla y deliciosa.
- **Coca de cebolla**: Dulce y aromática, un clásico reconfortante.
- **Coca de pimiento**: Un festival de color y sabor.
- **Coca de espinacas o diente de León**: Un bocado saludable, tradicional y sabroso.
- **Coca de cristal**: Crujiente y dulce con un toque de “Cazalla”
- **Coca dulce**: Con azúcar, mistela o frutas, el postre perfecto.

¡Manos a la masa! Recetas para disfrutar en casa

Anímate a preparar estas recetas tradicionales y sorprende a tus amigos y familiares con el auténtico sabor de la coca valenciana.

Coca clásica de AOVE(Receta sencilla)

Ingredientes:

- 300 g. harina de trigo
- 170 ml. de agua tibia (28°C)
- 50 ml de aceite de oliva
- 7 g de levadura fresca
- 7 g de sal

Elaboración:

1. Disuelve la levadura en el agua tibia.
2. En un bol, mezcla la harina y la sal.
3. Añade el agua con levadura y el aceite de oliva. Amasa hasta obtener una masa homogénea.
4. Deja reposar la masa en un lugar cálido durante 1 hora.
5. Extiende la masa en una bandeja de horno. Dejela reposar 30 minutos.
6. Cubre con tus ingredientes favoritos.
7. Hornea a 180°C durante 20-25 minutos, o hasta que esté dorada.
8. A disfrutar

Coca de Maiz

Ingredientes:

- 200 g de harina de trigo
- 100 g de harina de maíz fina
- 7 g de levadura fresca
- 70 ml de agua tibia (28°C)
- 45 ml de AOVE
- 7 g de sal

Elaboración:

1. Disuelve la levadura en el agua tibia.
2. En un bol, mezcla las harinas y la sal.
3. Añade el agua con levadura y el aceite de oliva. Amasa hasta obtener una masa homogénea.
4. Deja reposar la masa en un lugar cálido durante 1 hora.
5. Extiende la masa en una bandeja de horno. Dejela reposar 30 minutos.
6. Cubre con tus ingredientes favoritos.
7. Hornea a 180°C durante 20-25 minutos, o hasta que esté dorada.
8. A disfrutar

Coca de Patata

Ingredientes:

- 250 g de harina de trigo
- 150 g de patata cocida
- 7 g de levadura fresca
- 25 ml de agua tibia (28°C)
- 45 ml de AOVE
- 7 g de sal

Elaboración:

1. Disuelve la levadura en el agua tibia.
2. En un bol, mezcla la harina y la sal y machaca la patata hasta integrarla con la harina.
3. Añade el agua con levadura y el aceite de oliva. Aquí debemos tener cuidado con la hidratación, si vemos que la masa no se espesa, añadir más harina. Amasa hasta obtener una masa homogénea.
4. Deja reposar la masa en un lugar cálido durante 1 hora.
5. Extiende la masa en una bandeja de horno. Dejela reposar 30 minutos.
6. Cubre con tus ingredientes favoritos.
7. Hornea a 180°C durante 20-25 minutos, o hasta que esté dorada.
8. A disfrutar

¡Experimenta con diferentes ingredientes y crea tu propia coca personalizada! La clave está en la masa y en el cariño que le pongas.

Conclusión

"La coca es mucho más que un alimento: es un símbolo de nuestra identidad y un legado que debemos preservar."