

Masterclasses **CONSERVAS TRADICIONALES**



Pan de higo



Titaina



Orza



Arrop i tallaetes

Libro de guía y explicación para clientes

CONSERVAS TRADICIONALES

Pan de higos • Titaina • Orza • Arrop i tallaetes

Historia: Pan de Higos .

El pan de higo valenciano, o "panfigo", es una delicia de origen morisco, una receta tradicional de aprovechamiento de higos secos enriquecida con almendras y matalahúga, prensada y secada, que se convirtió en un alimento nutritivo para campesinos y viajeros, valorado por su energía y larga conservación, presente desde tiempos antiguos en la dieta mediterránea, con raíces en la península ibérica desde la época romana y árabe.



Historia: titaina.

La titaina valenciana es un guiso marinero humilde del barrio del Cabanyal, nacido de la fusión de productos del mar (atún en salazón o "tonyina de sorra") y la huerta (pimientos, tomate, piñones), transmitido de generación en generación, y que se popularizó como comida de pescadores, con versiones que se disfrutaban solas, con pan o en bocadillos, representando la esencia de la tradición culinaria valenciana.



Historia: Orza.

Tradición gastronómica de conservación de alimentos, especialmente carne de cerdo tras la matanza, usando la orza (vasija de barro vidriada) y su grasa o aceite para guardar piezas fritas y especiadas, fusionando técnicas romanas y árabes, siendo un método ancestral para guardar manjares como el lomo en aceite o manteca y especias



Historia: Arrop i tallaetes .

Dulce tradicional valenciano con raíces árabes, que consiste en un almíbar espeso de mosto de uva (arrop) con trozos de fruta macerada (tallaetes) de calabaza, melocotón o sandía, y representa la herencia de técnicas de conservación de frutas con azúcar

Recetas.

Titaina.

250gr Pimiento rojo
250gr Pimiento verde
150gr Tomate
2 dientes de Ajo
50ml de aceite de oliva
40g Tonyina de sorra
20 Piñones tostados

Elaboración:

- Primero ase los pimientos. Recomendamos hacerlo a la llama o fuego directo. Pero se puede hacer perfectamente al horno
- Una vez asados procederemos a limpiarlos y cortarlos a cubos.
- Para realizar el sofrito procederemos a picar los ajos y cortar el tomate y los pocharemos con el aceite a fuego bajo.
- Cuando empiece a caramelizar el tomate agregamos el pimiento y dejamos cocer a fuego bajo para que reduzca.
- Para terminar le agregamos la tonyina de sorra y los piñones tostados.

Recetas.

Pa de figa

1Kg	Higo seco	40g	Sésamo tostado
200g	Almendra troceada	20g	Anís en grano
C/S	Rayadura de naranja	75ml	Anís seco
15g	Canela en polvo	80g	Almendra entera (para decorar)

Elaboración:

- Para comenzar procereremos a hidratar el higo. Podemos dejarlos simplemente en agua por 30 minutos.
- Una vez hidratados los partiremos a la mitad y les quitaremos la ramita.
- Después les podéis dar un pequeño golpe de hormo para para evaporar el exceso de agua. A la vez podeis tostar ligeramente la almendra troceada.
- Una vez listos los colocaremos en un procesador de alimentos o una Thermomix y los trituraremos hasta crear una pasta. No recomendamos usar túrmix debido a la viscosidad del higo que puede atascar las cuchillas.
- Tras obtener una pasta le agregaremos el resto de ingredientes y los mezclaremos bien.
- Cuando obtengamos una masa homogénea los colocaremos en moldes y los podemos decorar con almendras enteras.
- Ahora los debemos dejar 24h secando en un lugar seco y al dia siguiente los desmoldaremos.
- Tras desmoldar coceremos los panes a 180°C por 20 minutos. Otra opción es dejarlos secar por dos días más fuera de los moldes.

Recetas.

Orza

500g de cualquier carne a elegir
Recomendamos solomillo, lomo,
longanizas, panceta, costillas y
morcilla
c/s AOVE

Para la salazón

1kg sal gruesa

100g azúcar

10g Nitrato potásico (opcional)

Elaboración:

- Comenzaremos realizando la salazón juntando la sal, el azúcar, y si se tiene el nitrato potásico.
- Después cubriremos las carnes seleccionadas con la mezcla y la dejamos madurar por 24h.
- Tras pasado ese tiempo, limpiamos la carne, la colocamos en un cazo y las cubrimos en aceite, preferiblemente de oliva, para confitarlas poco a poco a fuego bajo por 2 horas.
- Una vez confitadas colocaremos las piezas de carne con el aceite de la cocción en botes para su conservación.

Recetas.

Arrop i tallaetes

500g de Recortes de fruta (Calabaza, sandía, membrillo fresco)

30g Cal muerta

2L Agua

2L Mosto

Elaboración:

- Para realizar el arrop i tallaetes comenzaremos disolviendo la cal en el agua y la mezclaremos bien.
- Después colocaremos la fruta cortada a cubos más o menos de 2 a 3 cm de grosor. Y las dejamos en la cal por 24 horas.
- Durante ese tiempo reduciremos el mosto hasta una cuarta parte de su volumen original. Hasta crear un almíbar de mosto potente.
- Tras pasado el tiempo de la cal, sacaremos la fruta de esta y la limpiaremos bien para eliminar todos los restos de cal.
- Añadiremos la fruta al mosto y dejaremos que se cocinen por 3 horas.
- Una vez la fruta alla tomado el color del mosto sabremos que ya está, pues realmente se ha cocinado en la cal.

Recetas.

Arrop i tallaetes

500g de Recortes de fruta (Calabaza, sandía, membrillo fresco)

30g Cal muerta

2L Agua

2L Mosto

Elaboración:

- Para realizar el arrop i tallaetes comenzaremos disolviendo la cal en el agua y la mezclaremos bien.
- Después colocaremos la fruta cortada a cubos más o menos de 2 a 3 cm de grosor. Y las dejamos en la cal por 24 horas.
- Durante ese tiempo reduciremos el mosto hasta una cuarta parte de su volumen original. Hasta crear un almíbar de mosto potente.
- Tras pasado el tiempo de la cal, sacaremos la fruta de esta y la limpiaremos bien para eliminar todos los restos de cal.
- Añadiremos la fruta al mosto y dejaremos que se cocinen por 3 horas.
- Una vez la fruta alla tomado el color del mosto sabremos que ya está, pues realmente se ha cocinado en la cal.