



**EL**

**DÍA**

**DE**

**LA**

**T  
R**

**A  
D**

**I  
C**

**!**

**CUINA I TRADICIO**



Abril



## ii Expresiones valencianas !!

Valencia no es solo la tierra de las flores, de la luz y del amor. Es una ciudad muy rica en su gastronomía, en su urbanismo y en sus expresiones.

Los valencianos también disfrutan de un rico patrimonio cultural. Riqueza que se muestra, por ejemplo, en el refranero valenciano. Para que lo conozcas mejor aquí tienes una colección de refranes en valenciano y su significado.

Como verás, son refranes variados, que abarcan desde la agricultura hasta temas religiosos. Pero todos coinciden en combinar sabiduría e ingenio.

¿Vienes con nosotros a descubrir la cara más divertida y genuina de Valencia descubriendo sus frases y expresiones más populares en valenciano?

### Expresiones valencianas



Senyor pirotècnic,  
pot començar la  
mascletà.



ABRIL

## PAELLA DE HABAS Y ALCACHOFAS



**Desiré Miravalls Álvarez**  
**CEIP Rafael Comenge (Alberic)**

Nació hace 48 años en Alberic. Forma parte de nuestra gran familia desde hace 4 años. Ha elegido este plato tradicional de la Ribera Alta porque en casa de sus padres es el plato que más se cocina y su padre es el mejor maestro "paellero del mundo" siempre acompañado de la mejor ayudante, la madre de Desiré. Le encanta estar con su hija, ir a la playa y disfrutar del mar.

## PAELLA DE HABAS Y ALCACHOFAS

### Ingredientes para 4 personas:

- 80 g tomate maduro
- 100 g albóndigas
- Una cucharada de pimentón de la Vera
- 20 ml de AOVE
- 60 g alcachofas
- 40 habas baby
- 40 g hígado de pollo
- 200 g arroz
- 1 ajo
- Azafrán, sal



### Elaboración de la receta

1. Rallar el tomate y reservar.
2. Sofreir unos minutos la carne. Añadir las alcachofas, el pimiento rojo, las habas y las albóndigas.
3. Cuando este todo bien sofrito añadir el pimentón dar unas vueltas e incorporar el tomate, se deja sofreir a fuego suave unos 10 minutos, añadir el arroz y remover.
4. Añadir el agua (por cada kilo de arroz 3 litros de agua, si se termina en el horno 2 litros).
5. Cuando este hirviendo incorporar el romero.
6. Dejar reposar y preparar para servir.

# EL MUSEO DE LA TRADICIÓN



3-5

6-8

9-12

## MURAL DE NUESTRAS EXPRESIONES



### DATOS GENERALES

#### Materiales

Papel continuo,  
plantillas  
"bocadillos",  
pinturas, tijeras,  
cola

#### Tiempo estipulado

30 min.

#### Espacio:

Exterior o interior

#### Edad:

3 - 12



### OBJETIVOS

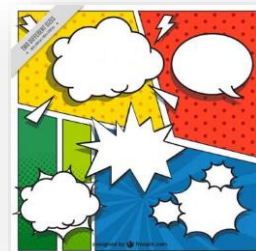
- ✓ Conocer expresiones de la cultura valenciana
- ✓ Psicomotricidad fina
- ✓ Creatividad



### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para este día de "Cuina i tradició" en nuestro museo de las expresiones valencianas vamos a realizar un mural y mesa expositora a lo largo de varias sesiones de los talleres de artesanos, que a continuación expondremos, y que a su vez nos servirá de photocall de este gran día.

POR EJEMPLO:



### ADAPTACIÓN NEE

Adaptaremos el material con plantillas para pintar para facilitar el trabajo y anticiparemos la actividad a los alumnos con anterioridad.



# ARTESANOS DE LA TRADICIÓN



3-5

## “A LA LUNA DE VALENCIA”



### DATOS GENERALES

<b>Materiales</b>	Plantillas dibujos, pinturas.
-------------------	-------------------------------

<b>Nº Participantes</b>	Toda la clase
-------------------------	---------------

<b>Tiempo estipulado</b>	30 min. Aprox.
--------------------------	----------------

<b>Espacio:</b>	Exterior o interior
-----------------	---------------------

<b>Edad:</b>	3 - 5
--------------	-------



### OBJETIVOS

- ✓ Desarrollar la psicomotricidad fina y creatividad



### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Una de las expresiones estrella originaria de la capital valenciana es “estar en la luna de Valencia”, o “quedarse a la luna de Valencia”. Es una frase que se utiliza para referirse a alguien que ha visto frustradas sus esperanzas de conseguir algo.

Por eso queremos darle la importancia que le corresponde y vamos a decorar nuestro comedor y mural con imágenes de la luna.

Nuestros comensales pintaran con su gran imaginación las platillas de los dibujos que le facilitemos.

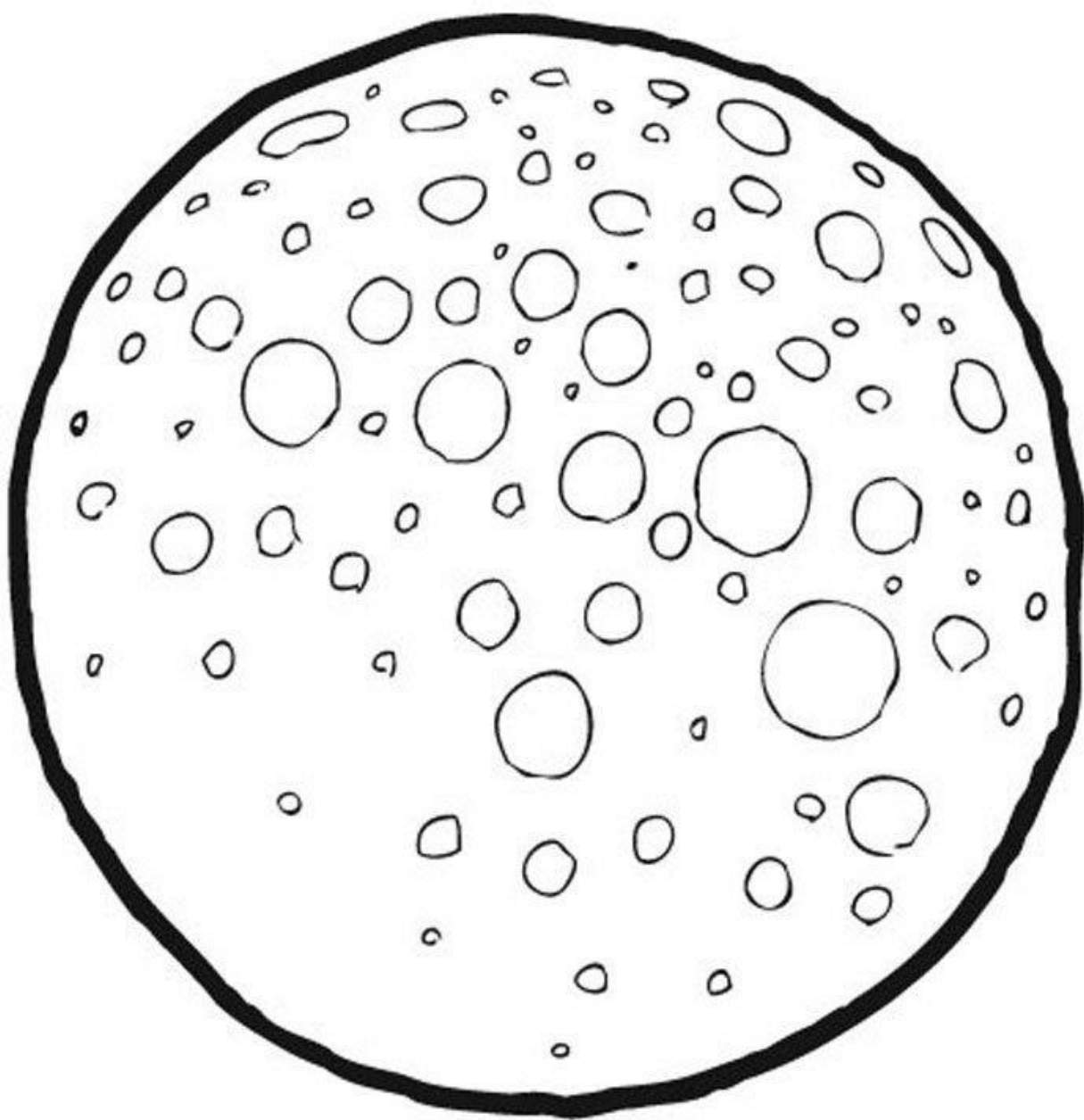


### ADAPTACIÓN NEE

Explicaremos la actividad en pequeños grupos que entienda bien la expresión, distribuimos a los participantes en grupos para realizar el trabajo de forma cooperativa y adaptaremos el material (pintura) para facilitar la manipulación y el trabajo.

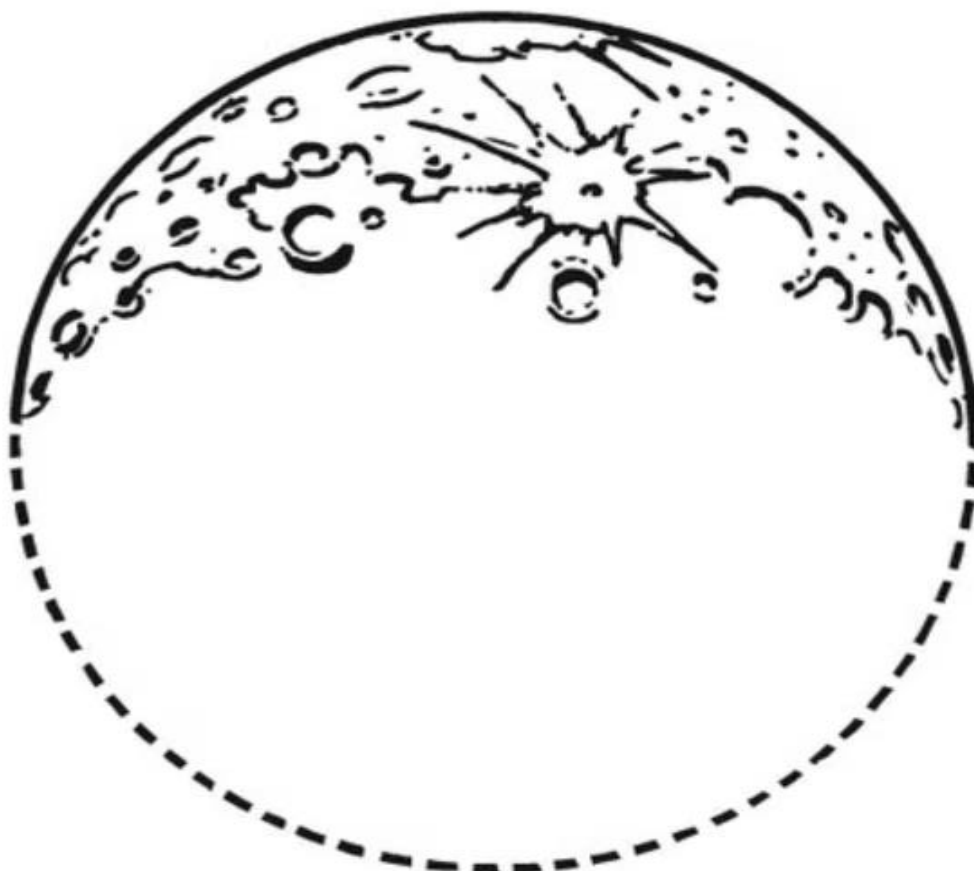
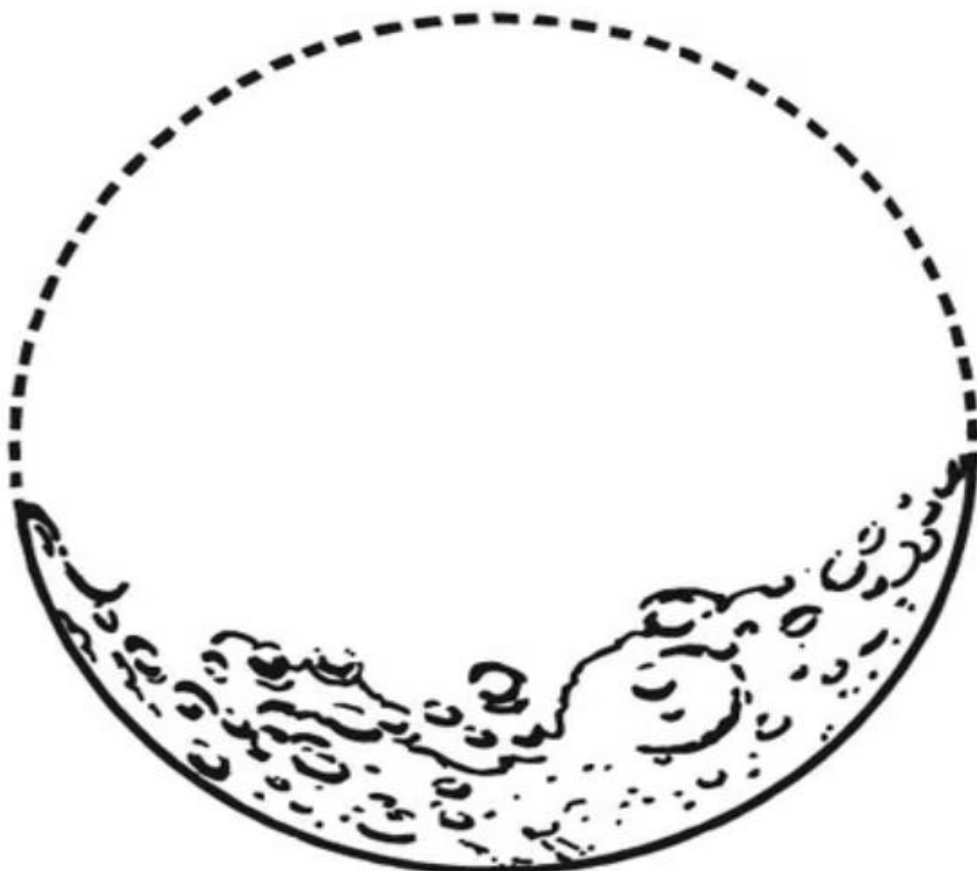


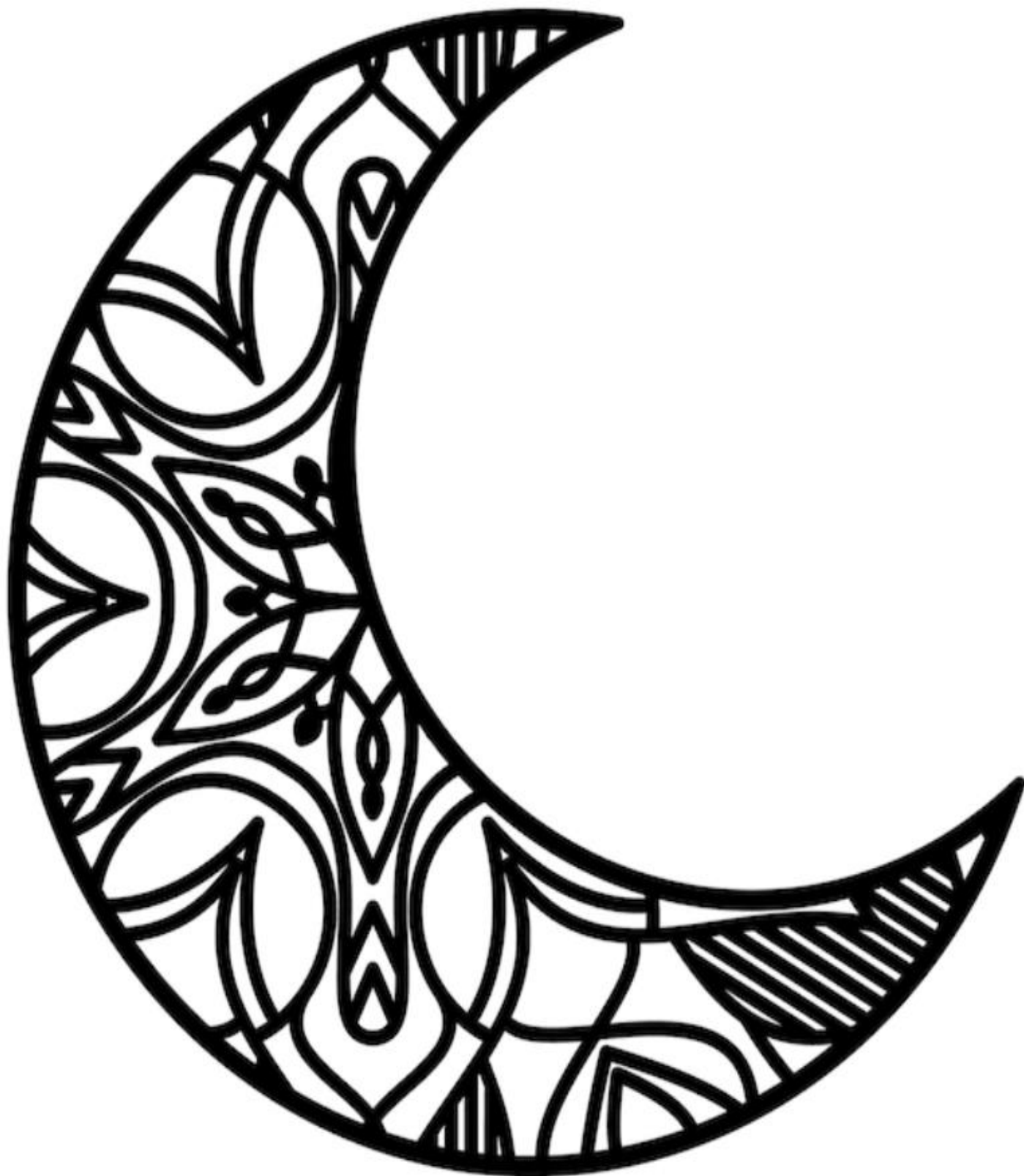
**LUNA**



**LUNA**







# ARTESANOS DE LA TRADICIÓN



## “COMEMOS EXPRESIONES...”



### DATOS GENERALES

<b>Materiales</b>	Plantillas dibujos, palos madera, celo, pinturas.
-------------------	---

<b>Nº Participantes</b>	Toda la clase
-------------------------	---------------

<b>Tiempo estipulado</b>	30 min. Aprox.
--------------------------	----------------

<b>Espacio:</b>	Exterior o interior
-----------------	---------------------

<b>Edad:</b>	6 - 12
--------------	--------



### OBJETIVOS

- ✓ Desarrollar la psicomotricidad fina y creatividad
- ✓ Conocer frases de la cultura valenciana.



### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para poder decorar nuestro museo-mural de expresiones nuestros comensales podrán realizar diversos talleres.

En el anexo hay expresiones típicas de valencia las cuales serán plasmadas en el mural o en la mesa de diferentes formas.

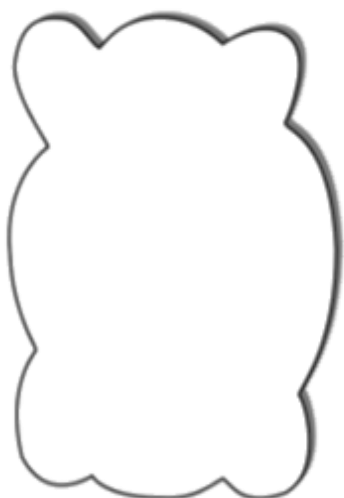
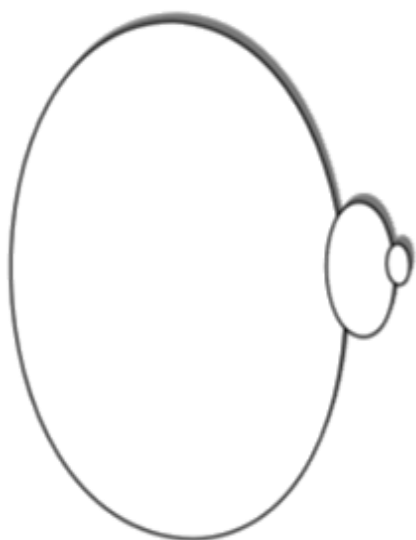
O bien pueden hacer un taller decorar el comedor con plantillas en blanco con la silueta del bocadillo de un comic y escribir una frase o bien hacer una manualidad con pequeños “bocadillos” para un gran photocall.



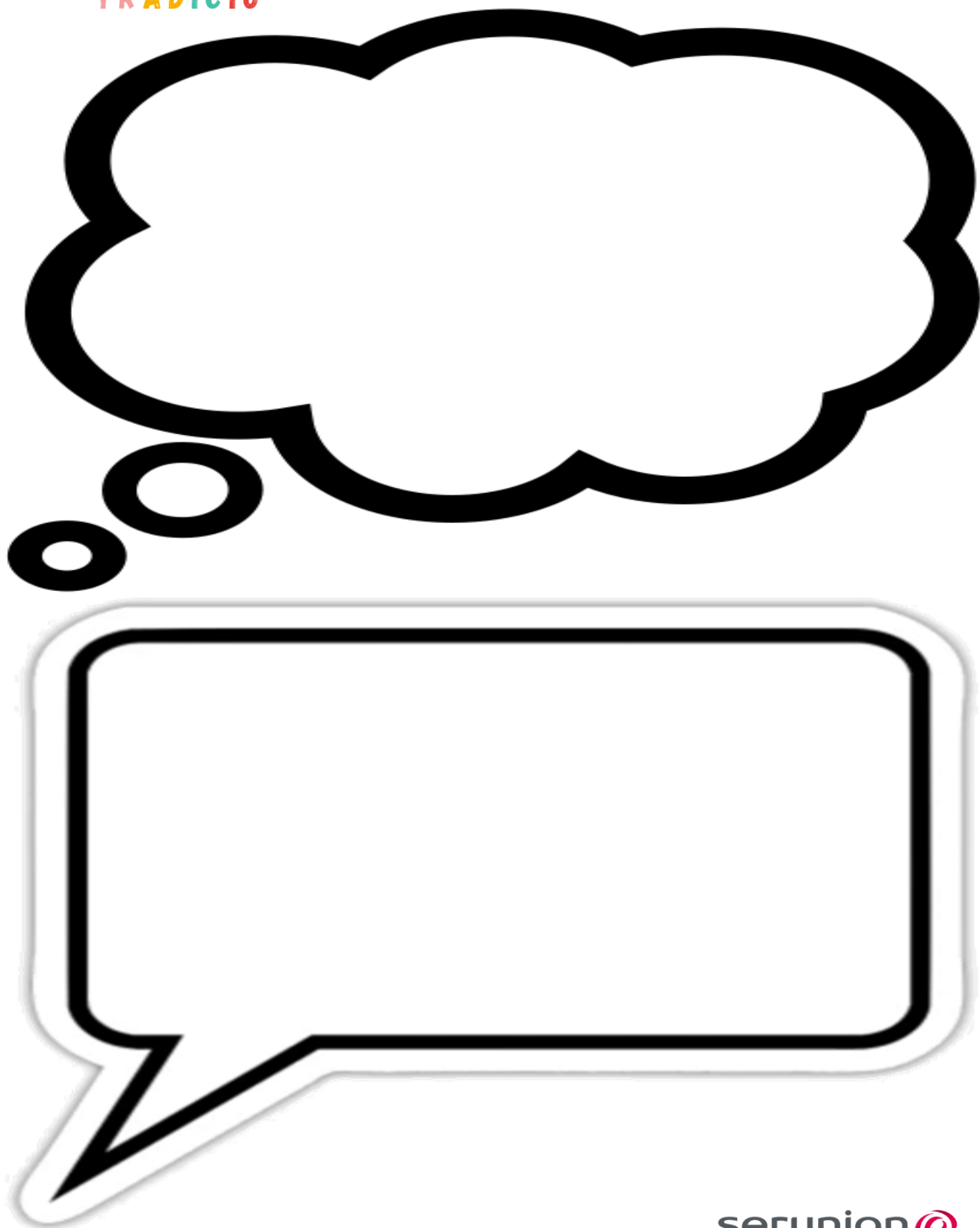
### ADAPTACIÓN NEE

Explicaremos la actividad en pequeños grupos que entienda bien la expresión, distribuimos a los participantes en grupos para realizar el trabajo de forma cooperativa y adaptaremos el material (pintura) para facilitar la manipulación y el trabajo.

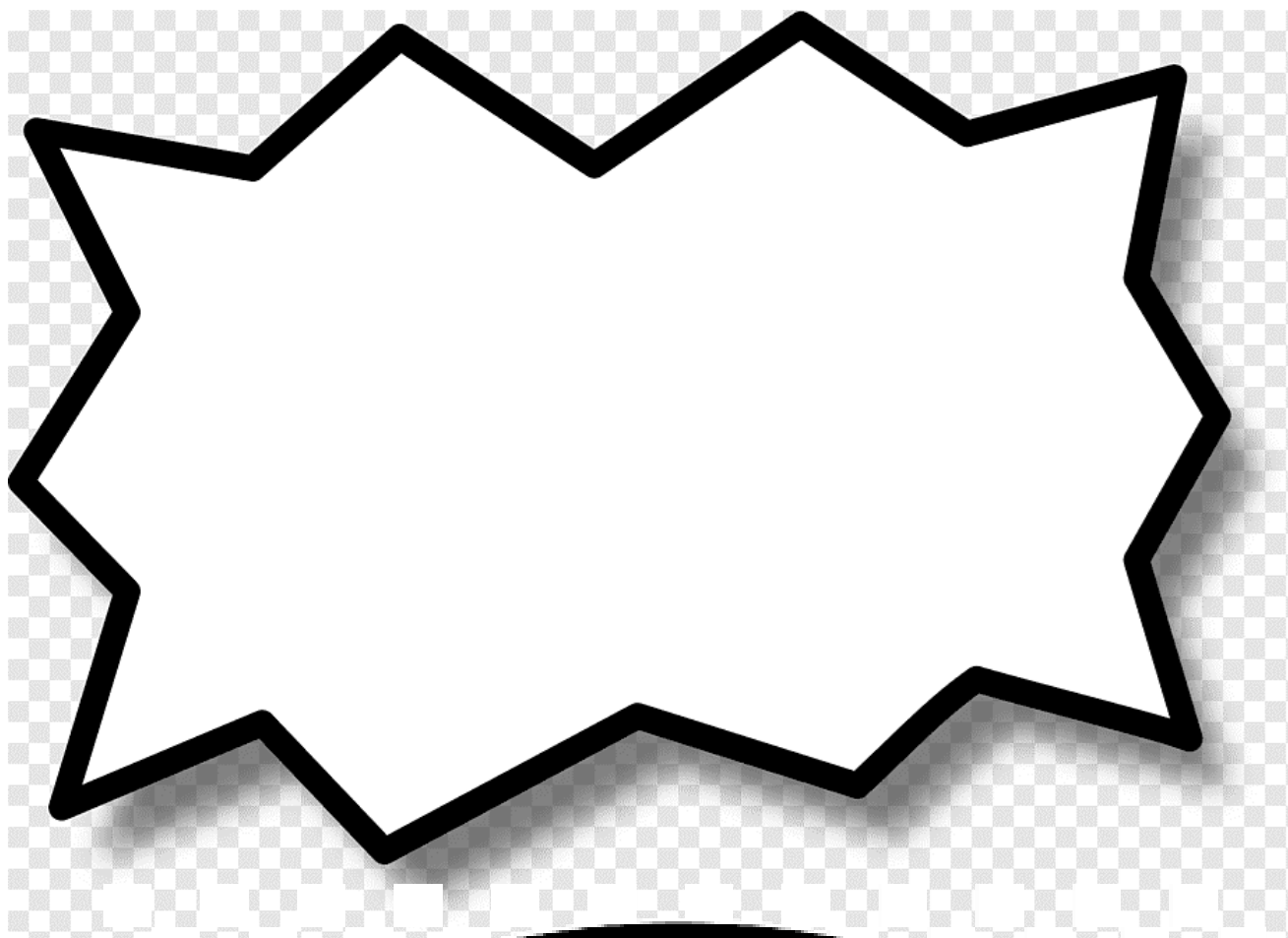














3-5

# LA FIESTA DE LA TRADICIÓN

## UNIMOS PIEZAS ...



### DATOS GENERALES

#### Materiales

Plantillas de las frases, tijeras

#### Nº

#### Participantes

Todos

#### Tiempo

#### estipulado

30 min.

#### Espacio:

Exterior o interior

#### Edad:

3 - 5



### OBJETIVOS

- ✓ Divertirse mediante pruebas
- ✓ Trabajar en equipo

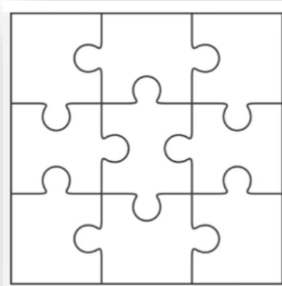


### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Recortaremos varias imágenes con frases típicas de valencia en diferentes trozos que distribuiremos por el espacio donde se desarrolle la actividad y las pondremos boca abajo.

Se pueden dar diferentes ordenes a los miembros del grupo para que cojan las piezas y puedan reconstruir la imagen:

- ir a la pata coja.
- solo los números pares.
- imitando a un animal,...



### ADAPTACIÓN NEE

Explicaremos la actividad de manera individual o en pequeños grupos para que entienda bien las pautas y puedan realizar el trabajo de forma cooperativa.

Adaptaremos el material para facilitar la manipulación y el trabajo.

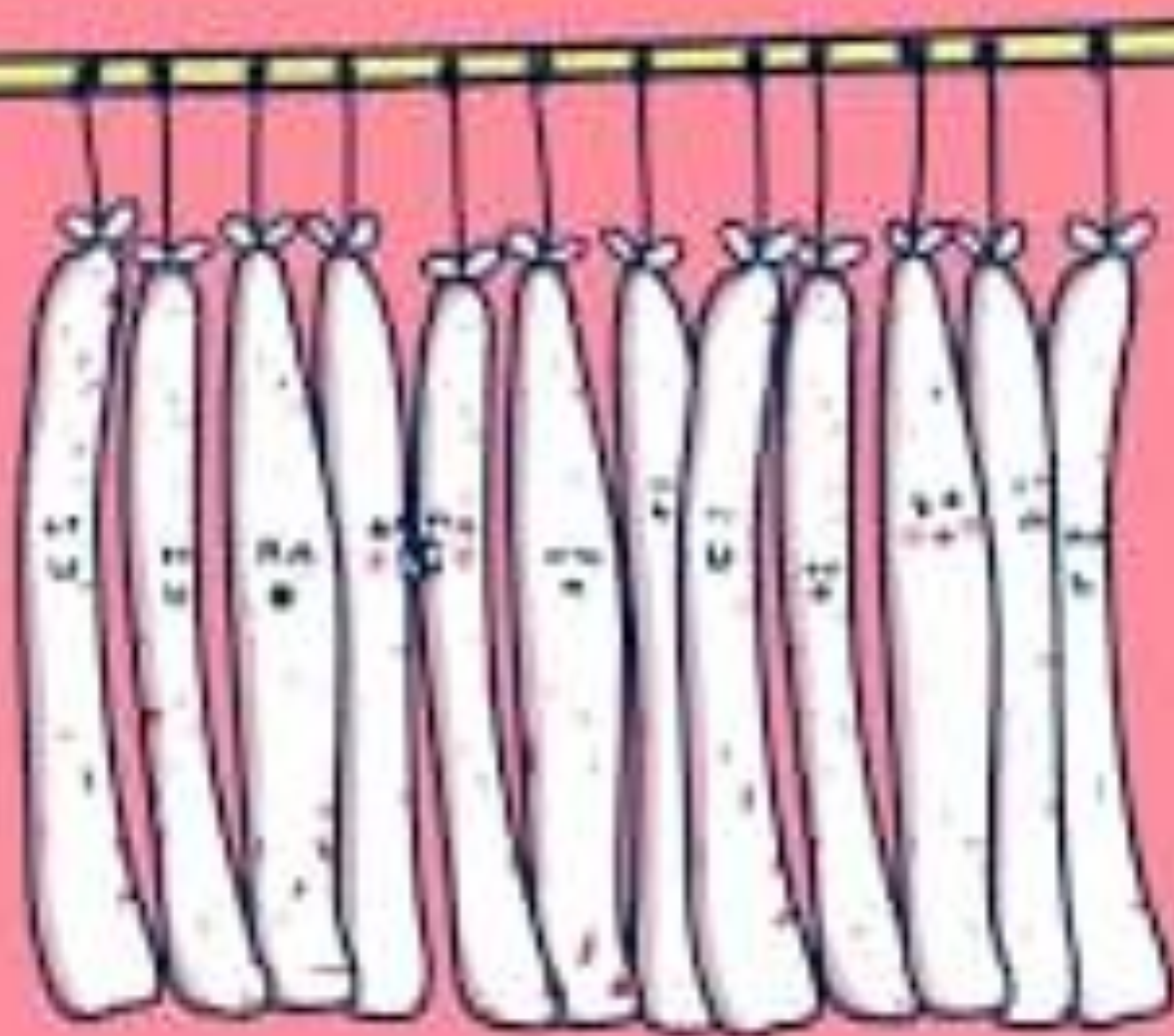
AIXÒ ÉS  
OR, XATA!



AU



CACAU!



HI HA MÉS DIES  
QUE LLONGANISSES



Aiacò  
MEL  
de romer

XE  
QUE  
BO





# LA FIESTA DE LA TRADICIÓN

## GYMKANA DE REFRANES ...



### DATOS GENERALES

<b>Materiales</b>	Hoja con los refranes para unir
-------------------	---------------------------------

<b>Nº Participantes</b>	Todos
-------------------------	-------

<b>Tiempo estipulado</b>	30 min.
--------------------------	---------

<b>Espacio:</b>	Exterior o interior
-----------------	---------------------

<b>Edad:</b>	6 - 8
--------------	-------



### OBJETIVOS

- ✓ Desarrollar la inteligencia
- ✓ Trabajar en equipo
- ✓ Motivar la psicomotricidad gruesa



### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Dividiremos al grupo en equipos según los refranes hayan en la hoja, repartiremos la hoja con los enunciados, para poder conseguir la otra hoja con el resto de los refranes tendrán que realizar una prueba (según disponibilidad del espacio, aula,...)

-conseguir 5 piedras

-dar 3 vueltas a la pata coja a un árbol...

Una vez hayan superado la prueba se le dará la otra mitad de la hoja y tendrán que unirlos según crean que es el sentido de la frase.

Ganara el equipo que antes dé las soluciones y mas aciertos tengan.



### ADAPTACIÓN NEE

Explicaremos la actividad de manera individual o pequeños grupos para que entienda bien las pautas, distribuimos a los participantes en grupos para realizar el trabajo de forma cooperativa y adaptaremos el material para facilitar la manipulación y el trabajo.

a. Tota pedra	1. a tots alcança.
b. Hi ha més dies	2. el tort és el rei.
c. Quan el mal ve d'Almansa	3. millor pensament.
d. A la taula i al llit	4. mort el verí.
e. A millor aliment	5. va el poal.
f. Al país dels cecs	6. fa paret.
g. On va la corda	7. al primer crit.
h. Morta la cuca	8. que llonganises.

## Solución

a-6.

b-8.

c-1.

d-7.

e-3.

f-2.

g-5.

# LA FIESTA DE LA TRADICIÓN



## PELEA DE GALLOS RAPEROS



### DATOS GENERALES

<b>Materiales</b>	Plantilla con las frases típicas valencianas
<b>Nº Participantes</b>	Todos
<b>Tiempo estipulado</b>	30 min.
<b>Espacio:</b>	Exterior o interior
<b>Edad:</b>	6 - 12



### OBJETIVOS

- ✓ Divertirse y colaborar con sus compañeros
- ✓ Desarrollar la imaginación



### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Dividimos al grupo en varios equipos para que se preparen a cantar dos rap.

Les repartiremos el anexo con las frases típicas valencianas, les daremos un tiempo para que las lean y pongan toda su imaginación para cantar un super mega rap.

Uno de los rap que tendrán que preparar será la gran conocida frase del CALORET.

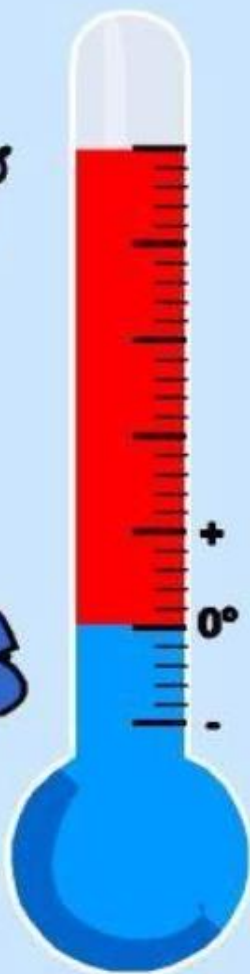
Los ganadores serán los que mayor ovación tengan de los grupos contrarios.



### ADAPTACIÓN NEE

Explicaremos la actividad de manera individual o pequeños grupos para que entienda bien las pautas, distribuimos a los participantes en grupos para realizar el trabajo de forma cooperativa y adaptaremos el material para facilitar la manipulación y el trabajo.

# El caloret, sin duda



El caloret del verà

El caloret faller

El caloret del foc i la flama

El caloret de la primavera

+ El caloret de la llum

0° El fred del verano

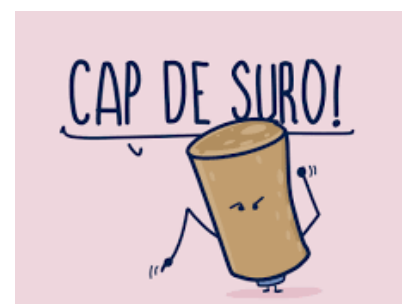
- El fred de l'hivern

# ANEXO

# FRASES

# TÍPICAS

- IEEEE!: Hola.
- AU: Adiós.
- VES A FER LA MÀ: Aleje su sombrilla un poco de mi toalla que me hace sombra, gracias.
- NYÀS! : Cuando le das algo a alguien (emplear la expresión mientras se lo dais)
- A FER LA MÀ: Aun mas lejos
- SI T'ARREE UNA NYESPLA VORÀS: Amenaza
- AGARRA'T QUE VE (CURVA): Se va a liar parda
- AÇÒ ES MEL DE ROMER: Que es muy bueno-bonito
- A CAGAR A L'HORT: Vete, fuera de aquí / Agradecería que te alejases
- LA MARE QUE VA...: Exclamación que denota sorpresa.
- CAP DE SURO: Cabezón, tonto, bobalicón, de pocas luces
- HI HA MÉS DIES QUE LLONGANISES: Aún queda tiempo
- TAPEROT: Tonto
- ME CAGUE EN LA MARE QUEM VA PARIR: ¡Caramba! ¡Cáspita!
- AH! REDEU: Madre mía
- XÉ QUE BÒ: Me gusta / Exquisito
- AÇÒ? AÇÒ?? AÇÒ ES MASSA,TU: ¡Qué barbaridad!
- NI XIXA NI LLIMONÀ: No servir para nada o poca cosa





- TINDRA POCA ESPENTA: No tener iniciativa
- TOT PER L'AIRE: ¡¡Caracoles!! / ¡¡Caramba!!
- TIRALIII: Continúe usted
- JUGA, JUGA I VORÀS... : Aplicable a multitud de situaciones, suele terminar con “L'hòstia que t'emportes”
- A MANTA! : En cantidad...
- BORINOT: Torpe, bruto
- AU CACAU: Hasta luego Lucas
- MA QUEEE ERES... MA QUEEEE T'AGRÀ... : Hay que ver, hay que ver... (expresión de reproche)
- HA PEGAT UN ESCLAFLIT : Ha explotado
- XE, SERÀ PER DINERS COLLONS: variante de 'això ho pague jo'
- A gos flac, tot son puces. (A perro flaco, todo son pulgas).
- A la taula i al llit, al primer crit. (A la mesa y a la cama, a la primera llamada).
- Amb diners, torrons. (Con dinero, turrónes). (Con dinero se puede hacer de todo)
- Pardal que vola, a la cassola. (Pájaro que vuela, a la cazuela.)
- Plou poc però per al poc que plou, plou prou. (Llueve poco, pero para lo poco que llueve, llueve bastante)
- Quant més sucre, més dolç. (Cuanto más azúcar más dulce).
- Tota pedra fa paret. (Toda piedra hace pared).



- Qui té fam, somia rotllos.
- Traducido sería algo así como 'Quien tiene hambre, sueña rollos'. Es decir, cuando una persona necesita algo, no puede parar de pensar en ese algo.
- A espai i bona lletra.
- En castellano literalmente significa 'Despacio y con buena letra'. Al hacer las cosas para hacerlas bien mejor no tener prisa.
- Qui paga, mana. 'Aquel que paga, manda'. A veces, el que tiene dinero es el que dirige y toma las decisiones.
- Afortunat en el joc, desgraciat en l'amor. Significa que si te va bien en una cosa quizá no te vaya tan genial en otra.
- CHÉ! La palabra valenciana por excelencia. Los valencianos la utilizan cuando queremos demostrar cierto descontento, enfado, decepción, alegría...
- Estar a la luna de Valencia Una de las expresiones estrella originaria de la capital valenciana es "estar en la luna de Valencia", o "quedarse a la luna de Valencia". Es una frase que se utiliza para referirse a alguien que ha visto frustradas sus esperanzas de conseguir algo.
- Això és or, xata!. Cuando el rey Jaime I probó por primera vez una bebida hecha a partir de chufa, preguntó: «¿Qué es això?» (¿Qué es esto?), a lo que una joven contestó: «Es leche de chufa». El rey, según cuenta esta historia, replicó que aquello no era leche: «¡Aixo es or, xata!» (esto es oro, guapa!). Y de ahí el nombre, aunque no es más que una leyenda.

