

## Gastronomía ◀

**Los pueblos que componen la zona del Macizo del Caroig ofrecen una rica y variada oferta gastronómica a sus habitantes y visitantes. Todos ellos podrán elegir entre una gran variedad de platos típicos -en función de la zona y la época-, que les harán recordar los olores y sabores de antaño, las tradiciones y las materias primas del resto del Mediterráneo. La situación geográfica de su territorio hace que la gastronomía tradicional de la zona del Caroig sea una combinación de la cocina valenciana y la cocina manchega. Es una cocina sencilla, de carácter rural, practicada durante siglos por pastores, labradores y cazadores. El viajero que se interne por estas comarcas interiores puede encontrarse con más de una sorpresa gastronómica, ya que el tipo de cocina que practican sus habitantes pertenece a una corriente culinaria que viene en llamarse "cocina de interior", en clara oposición a la "cocina de litoral" mucho más conocida y difundida.**

*El Macizo del Caroig posee una cocina típicamente autóctona heredada de sus antepasados. Es recia, pero sencilla en su elaboración, y muy sabrosa. Preparada con productos naturales de la tierra que combina los productos de la zona de huerta con las carnes, y con recetas que se hunden en las diferentes tradiciones locales. Como buenos valencianos también algunos habitantes de estas comarcas del interior son unos grandes consumidores del arroz, en todas sus modalidades. Según las maneras de cocinarlo tenemos arroces caldosos, secos (en el horno) y los guisados en paella, en donde los ingredientes son variadísimos, por lo que el recetario es muy intenso.*

*Quizá sea lo intrincado del paraje lo que ha preservado una joya culinaria: los griñones, un guiso arcaico donde los haya. Su nombre procede de la denominación valenciana de los granos de trigo, granyons. Este plato combina la carne y el trigo con alubias secas, hierbas aromáticas del Caroig y "verdura" silvestre, como las collejas o los rabanillos. La otra joya culinaria la encontramos en la zona más occidental del Macizo del*







*Caroig, en donde se ha conservado hasta nuestros días una rica gastronomía que, antaño, constituía la comida de pastores, carboneros, cazadores y todas aquellas personas que tenían en el monte su medio de vida. Se trata del gazpacho, un plato con el que se alimentaron los moriscos de esta tierra que fueron expulsados en el año 1609. El gazpacho de Caroig es el plato estrella. Es sin duda el elemento cohesionador del sentimiento de orgullo y pertenencia a este pequeño territorio rural. Es un plato tradicional y popular que ha sido transmitido a través de generaciones para convertirse en herencia propia.*

*En diciembre de 2003 se celebró en Enguera el I Concurso Nacional de Variedades del Gazpacho "Macizo del Caroig", organizado por la Asociación para la Promoción Socio-Económica "Macizo del Caroig" y Turcaroig (Asociación de Empresarios Turísticos del Macizo del Caroig). Su objetivo es valorizar este plato típico y característico de la zona, y convertir la gastronomía en un complemento de desarrollo y promoción turística del territorio. La iniciativa ha nacido con una vocación de continuidad, formando ya parte del circuito de*



*grandes eventos gastronómicos de la Comunidad Valenciana. De hecho, en febrero de 2005 se celebró la II Edición. Se pone así en valor la gastronomía del Caroig derivada de la carne de caza. En la época actual, en la que el regreso al campo se produce por causa del cansancio de la vida urbana, se busca lo rural como lo natural, como enlace de un pasado más puro. Así, el territorio del Macizo del Caroig, cuna de los gaszpachos, busca su progreso y desarrollo a través de la valorización de su patrimonio gastronómico.*

*Nuestra cocina ofrece un amplio espectro: carnes a la brasa, los gaszpachos del Caroig, las diferentes clases de paella, guisos diferentes y alimenticios como "la olla de pastor" y la "paella de monte", cazuelas al horno, arroces y pucheros figuran entre los platos predilectos que se elaboran con carnes. No olvidemos los embutidos selectos y artesanos realizados con fórmulas muy antiguas (longanizas, morcillas, patrotas, chorizos...) y la carne de orza, que nos retrotrae a otras épocas en que la comida se tenía que guardar en época de bonanza para los momentos de necesidad, incluso en algunas poblaciones (La Font de la Figuera) todavía se sigue realizando la tradicional matanza del cerdo. Es característica la elaboración de la "carne de jarrón", que consiste en freír carne de cerdo y embutido con abundante aceite para guardarlo en un recipiente de barro. Otra de las especialidades culinarias muy extendidas en la zona son la tortas, también llamadas "cocas", en donde a las más*





tradicionales de pimiento y tomate se le unen otras de embutido.

Las huertas y las sierras de la zona proporcionan variedad y calidad con hierbas y hortalizas que se usan como base de algunos platos típicos: arroz con hierbas (con tomate y hierbas de la zona), gachamigas (sofrito hecho a base de pan duro, tocino y ajo), mojete arriero (especie de "esgarrat" en el que se asa verdura al horno y se sirve a temperatura ambiente con bacalao), mojete "bullio", paella con alcachofas y habas, cazuela con "pencas", arroz al horno, arroz con "fesols i naps", arroz en tanda, las "farinetes" (un sopa de ajos tiernos), la "borreta" (un plato de vigilia con bacalao, coliflor, ñoras, ajos, laurel y aceite), etc.

El mundo de la repostería del Caroig es amplísimo, con muchas particularidades y con un variadísimo recetario de dulces tradicionales, capaz de satisfacer los paladares más exigentes. De entre los típicos dulces artesanales podemos citar: los "pastisos de moniato", las "monas de Pascua", los "rollicos" de anís, "orelletes", "rosegones", brazos de gitano, turrón de "rosas" y de almendras y cacahuètes, el "arnadi" (hecho de calabaza y boniato), hogazas, "coques cristines", la torta de "llanda", la torta de chicharrones, etc. En la práctica cada localidad ofrece sus particularidades y hay algunos que sólo se elaboran en determinadas fiestas, como el pan bendito.



Los productos típicos más extendidos son la miel (de azahar, romero, girasol, mil flores...), la almendra y la naranja. Capítulo aparte merece la elaboración del aceite de oliva virgen en zonas como **Bicorp, Quesa, Navarrés, Bolbaite, Enguera, Millares, Dos Aguas y Moixent**, con importantes cooperativas y almazaras que producen el aceite, en algunos casos, de forma artesanal y ecológica. El aceite de la zona es de una excelente calidad.

Pero no podemos olvidar que en algunas poblaciones se elaboran quesos frescos de servilleta y cazoleta, se cultivan y elaboran plantas aromáticas y especias culinarias, y sabrosísimas y variadas frutas. La gran tradición enológica y el buen hacer de algunas bodegas han dado lugar a unos excelentes vinos blancos y tintos de alta calidad, como son los de las zonas de **La Font de la Figuera, Moixent y Enguera**. Asimismo ha adquirido gran importancia la elaboración de vinos ecológicos, producidos en algunas bodegas de la zona de **Moixent**.

