

Dietistas-nutricionistas presentan el legado gastronómico de las 34 comarcas de la Comunitat Valenciana

- La Universidad de Alicante ha acogido la presentación del recetario “34 platos. 34 comarcas” desarrollado por el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) y la Cátedra Carmencita de Estudios del Sabor Gastronómico
- Se trata del primer libro de recetas autonómico elaborado por nutricionistas que incluye la adaptación de estos platos a los requerimientos nutricionales actuales y el estilo de vida actual, además de integrar productos de proximidad, de temporada y del territorio
- Recuperar la herencia culinaria de madres, abuelas, familiares y amigas, transmisoras de la cultura gastronómica a través de generaciones, y conformar un mapa actualizado de este legado gastronómico, entre los objetivos del proyecto

Alicante, 16 de enero de 2023-. El presidente del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana ([CODiNuCoVa](#)), Luis Cabañas, el director de la Cátedra Carmencita de Estudios del Sabor Gastronómico, Josep Bernabéu, y la profesora de la Universidad de Alicante y coordinadora del proyecto, María Tormo, han presentado el recetario “34 platos. 34 comarcas”. Un recorrido de Norte a Sur por las recetas más representativas de las treinta y cuatro comarcas de la autonomía “a través de quién mejor sabe de cocina: las abuelas, madres, amigas y familiares, transmisoras de ese legado gastronómico y que han compartido durante estos meses su sabiduría culinaria con 34 dietistas-nutricionistas”, ha explicado Josep Bernabéu en la introducción de la presentación. Unas dietistas-nutricionistas que han redescubierto estos platos de cuchara, entrantes, primeros, segundos y postres y dulces, adaptándolos a los requerimientos nutricionales actuales e incluyendo productos de proximidad, de temporada y del territorio. “Ha sido una experiencia muy enriquecedora para el colectivo por lo que ha supuesto de acercamiento a una tradición, la gastronómica, que forma parte de nuestra forma de ser. Comemos varias veces, todos los días del año, y tenemos que disfrutar del acto de comer, desde un punto de vista nutricional, por supuesto, pero también social y cultural”, ha explicado Luis Cabañas, presidente del CODiNuCoVa. Y es que la peculiaridad y la novedad de este libro de recetas es que los y las nutricionistas participantes han adaptado esa tradición gastronómica a nuestro estilo

de vida actual, más rápido y con menos tiempo para cocinar, logrando así recetas de toda la vida con preparaciones sencillas que llevan menos tiempo de elaboración. Además, han integrado el componente de sostenibilidad a través de la utilización de productos de proximidad, de temporada y del territorio e incluido información nutricional de los platos, consejos de elaboración, tips para completar el menú y otras ideas y sugerencias. “En “34 platos. 34 comarcas” encontramos recomendaciones dietético-gastronómicas e incluso adaptaciones si alguien quiere, por ejemplo, usar una harina integral, cambiar el aceite de girasol de la receta tradicional por aceite de oliva virgen, o eliminar el azúcar en algunas de las elaboraciones para lograr platos más saludables”, ha indicado Cabañas.

“Somos un territorio con gran riqueza y diversidad culinaria y queríamos recoger las recetas que más representan a nuestra Comunitat, pero sin perder la esencia de quienes las han aprendido y transmitido de generación en generación. Por eso, el recetario es también un homenaje a nuestros orígenes y a esas madres, abuelas y familiares que han participado”, ha indicado María Tormo. Y es que cada nutricionista ha aprendido y transmitido la receta de un “informante clave” que bien podía ser familiar, amigo y alguien nuevo y desconocido que ha querido compartir esta herencia para plasmarla en el recetario.

El documento, que está disponible desde hoy mismo en formato PDF y que en los próximos meses tendrá su versión en papel, es un mapa gastronómico lleno de sabores. Recetas como Coca del Mullador en la Marina Alta, Arnadí de Calabaza de la Ribera Alta, Giraboix de l’Alcoià, Tombet de Benassal de l’Alt Maestrat o Gazpachos con Coca de La Canal de Navarrés, son solo algunos ejemplos. Cada una de ellas indica el tiempo de elaboración y la estación del año donde es más aconsejable consumirla.

Sobre CODiNuCoVa

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.000 dietistas-nutricionistas colegiados. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es