

# Los nutricionistas se lanzan a la recuperación del patrimonio culinario valenciano con un recetario saludable

- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana, la Cátedra Carmencita-UA de Estudios del Sabor Gastronómico y el Centro de Gastronomía del Mediterráneo UA-Dénia (Gasterra) ponen en marcha el proyecto **“34 plats. 34 comarques”**
- La iniciativa persigue redescubrir y adaptar recetas tradicionales representativas del territorio de la Comunitat, preservar el legado gastronómico, visibilizar y reconocer el papel que las mujeres han tenido como transmisoras de esa herencia culinaria de generación en generación y enseñar a cocinar y a comer saludablemente
- Las recetas serán elaboradas por **34 nutricionistas** y se plasmarán en un recetario que verá la luz a final de año

**València, 21 de julio de 2021-**. El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa), la Cátedra Carmencita-UA de Estudios del Sabor Gastronómico y el Centro de Gastronomía del Mediterráneo UA-Dénia (Gasterra) han lanzado el proyecto *“34 plats. 34 comarques. Redescobrint el receptari valencià de les nostres famílies”* una iniciativa que quiere visibilizar el legado gastronómico de las treinta y cuatro comarcas de la Comunitat con platos autóctonos, sabores locales y productos de proximidad. Así, serán los y las dietistas-nutricionistas quienes recuperen y actualicen recetas tradicionales a través de los testimonios de las mujeres de sus familias encargadas de preservar esa herencia culinaria. “Queremos poner en valor y reconocer el trabajo invisible que las mujeres han desempeñado durante décadas en la gastronomía y plasmar en un recetario esos conocimientos culinarios, transmitidos de generación en generación, para no perder recetas tradicionales de nuestra región y poder recuperarlas de la manera más saludable y nutritiva posible”, explica María Tormo, dietista-nutricionista e investigadora-colaboradora de la Cátedra Carmencita de Estudios del Sabor Gastronómico.

## Un mapa de sabores de Norte a Sur

Desde Els Ports hasta La Vega Baja pasando por l’Alt Vinalopó, la Vall d’Albaida, la Hoya de Buñol o La Serranía, todas las comarcas estarán representadas culinariamente con una receta para 2 personas, que incluirá el nombre del plato, los ingredientes, su modo de elaboración y tiempo, una valoración nutricional, así como recomendaciones dietéticas y gastronómicas. Desde el CODiNuCoVa lanzan un llamamiento a sus colegiados, más de 900 en toda la Comunitat, a quienes animan a participar y ser

embajadores de su comarca: “buscamos 34 dietistas-nutricionistas que recuperen esos platos heredados de quienes mejor los conocen: sus madres, tías, abuelas, bisabuelas... Generadoras y transmisoras de los sabores originales de nuestro territorio, mujeres que han preservado una tradición culinaria saludable y nutritiva para todos nosotros”, apunta Rafael Birlanga, vicepresidente del CODiNuCoVa. Estos nutricionistas tendrán la misión de presentar recetas actualizadas, saludables y sabrosas, donde la personalidad, productos y sensibilidad de cada una de las comarcas esté representada. “Se trata, en definitiva, de redescubrir el patrimonio culinario de cada una de las 34 comarcas de la Comunitat Valenciana”, añade.

El tercer objetivo de “34 plats. 34 comarques” pasa por la Educación Alimentaria y Culinaria. Así lo explica Ana Zaragoza, dietista-nutricionista y coordinadora académica del Centro de Gastronomía del Mediterráneo UA-Dénia (GASTERRA): “En estos momentos la sociedad recibe un exceso de información sobre alimentación y nutrición a través de multitud de canales, principalmente online. Y aun así los ciudadanos no se alimentan correctamente ni realizan elecciones saludables en sus comidas. Debemos aprender de nuevo a cocinar, a usar materias primas, a realizar elaboraciones nutritivas, sabrosas y saludables que nos permitan descartar definitivamente los ultraprocesados y la comida rápida. Con este recetario también buscamos eso: acercar la cocina a la población desterrando la idea de que para cocinar hay que invertir mucho tiempo”.

El proceso de selección de autores ya se está realizando y está previsto que el recetario vea la luz a finales de 2021.

#### **Sobre CODiNuCoVa**

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 900 dietistas-nutricionistas colegiados. Los dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados 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 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](http://www.codinucova.es)

#### **Sobre la Cátedra Carmencita**

La “Cátedra Carmencita de estudios del sabor gastronómico” forma parte de las cátedras institucionales de la Universidad de Alicante e inició sus actividades en noviembre de 2017. Cuenta con el patrocinio de la empresa Jesús Navarro S.A de Novelda, empresa líder en el campo de especias, salsas y condimentos alimentarios ([www.carmencita.com](http://www.carmencita.com)). El objetivo principal de la Cátedra es desarrollar actividades de investigación, divulgación y formación en el ámbito de la gastronomía, y en particular las relacionadas con el universo del sabor y la riqueza culinaria que encierra la cultura alimentaria mediterránea. Para más información: <https://www.catedracarmencita.ua.es/>

#### **Sobre Gasterra**

El Centro de Gastronomía del Mediterráneo, UA-Dénia, GASTERRA, surge como una iniciativa colaborativa de la Universidad de Alicante (UA) y se conforma como una alianza entre esta, la Generalitat Valenciana mediante Turisme Comunitat Valenciana y Dénia, designada por la UNESCO “Ciudad Creativa de la Gastronomía” a través de su Ayuntamiento. El objetivo de GASTERRA es impulsar los estudios y la investigación en el sector de la Gastronomía, particu-



**CODiNuCoVa**  
Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas  
de la Comunitat Valenciana



larmente en la Comunitat Valenciana, hasta situarlo como un referente de la dieta y la cultura alimentaria mediterránea, contribuyendo así a la educación en hábitos alimentarios saludables. Para más información: <https://www.gasterra.ua.es/>