

# TFG

---

## DISSENY D'UN RECEPTARI AMB RECEPTES TRADICIONALS VALENCIANES

Presentat per Irene Aguilar Tamarit

Tutor: Dr. Francisco Giner Martínez

Facultat de Belles Arts de Sant Carles

Grau en Disseny i Tecnologies Creatives

Curs 2020-2021



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA  
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES

## RESUM

Projecte de disseny enfocat a la creació d'un llibre de receptes tradicionals de València. Es pretén abastar la transcripció de les receptes que seran recopilades a través de persones majors i de mitjana edat de diversos pobles valencians i la maquetació d'aquestes dins d'un llibre que mostre un estil encertat combinant el disseny gràfic, editorial i la il·lustració. Tot açò suposarà un procés d'investigació per l'obtenció de les receptes i el disseny i la creació de tot el llibre en general que permetrà la combinació dels diferents coneixements multidisciplinaris obtinguts al grau de Disseny i Tecnologies Creatives.

## PARAULES CLAU

Receptari, disseny editorial, il·lustració, tradicional, gastronomia, disseny gràfic.

## ABSTRACT

Design project focused on the creation of a book of traditional Valencian recipes. It is intended to cover the transcription of the recipes that will be collected through elderly and middle-aged people from various Valencian towns and the layout of these within a book that will show a successful style combining illustration, graphic and editorial design. All this will involve a research process to obtain the recipes and the design and creation of the entire book in general that will allow the combination of the different multidisciplinary skills obtained in the degree of Creative Design and Technologies.

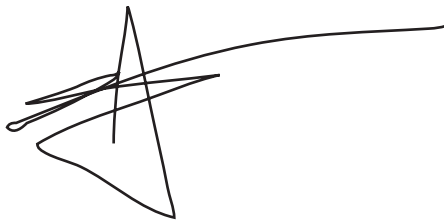
## KEYWORDS

Recipe book, editorial design, illustration, traditional, gastronomy, graphic design.

## CONTRACTE D'ORIGINALITAT

El present document ha sigut realitzat completament pel firmant; és original i no ha sigut entregat com a treball acadèmic prèviament i tot el material obtingut d'altres fonts ha sigut citat correctament.

Firma:

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Irene Aguilar Tamarit

## AGRAÏMENTS

Gràcies al meu tutor, Paco, pel suport i el bon humor durant el projecte.

A la meua família, per estar sempre donant-me suport en tots els projectes importants i no tan importants.

Menció especial a la meua tia Pilar Aguilar Cortina, per corregir-me el projecte amb tota la paciència del món.

Als meus amics, que han aguantat la necessitat de reafirmació constant a cada pas del procés de disseny.

A la universitat, per donar-me l'oportunitat de trobar una carrera que m'aporta i em motiva tant, i proporcionar-me totes les ferramentes possibles per créixer com a professional.



# ÍNDEX

<b>1. INTRODUCCIÓ</b> .....	6
<b>1.1. Justificació i motivació</b> .....	6
<b>1.2. Objectius</b> .....	6
<b>1.3. Metodologia</b> .....	7
<b>1.4. Briefing, missió, visió i valors</b> .....	7
<b>2. CONTEXT</b> .....	8
<b>2.1. Referents temàtics</b> .....	8
2.1.1. <i>EAT! - Eating patterns</i> .....	8
2.1.2. <i>Tokio Stories - Tim Anderson</i> .....	9
2.1.3. <i>"A daily plate of peace and non-violence - Service Civil International"</i> .....	10
<b>2.2. Referents visuals</b> .....	10
2.2.1. <i>Sabina Alcaraz</i> .....	10
2.2.2. <i>Barbara Dziadosz</i> .....	11
2.2.3. <i>L'exquisit Mediterrani - Agencia Rosebud</i> .....	12
<b>3. DESENVOLUPAMENT PRÀCTIC</b> .....	12
<b>3.1. La gastronomia valenciana</b> .....	12
3.1.1. <i>Productes locals i globalització</i> .....	13
3.1.1. <i>Receptes escollides</i> .....	13
<b>3.2. Desenvolupament artístic</b> .....	14
3.2.1. <i>Il·lustracions</i> .....	14
3.2.2. <i>Paleta de colors</i> .....	15
3.2.3. <i>Procés</i> .....	16
<b>3.3. Disseny editorial</b> .....	16
3.3.1. <i>Competència</i> .....	16
3.3.2. <i>Naming</i> .....	18
3.3.3. <i>Format</i> .....	18
3.3.4. <i>Tipografia</i> .....	19
3.3.5. <i>Maquetació</i> .....	20
3.3.6. <i>Acabats finals i impressió</i> .....	24
3.3.7. <i>Xarxes socials</i> .....	25
3.3.8. <i>Enquesta als usuaris</i> .....	27
<b>3.4. Projectió de futur</b> .....	28
<b>4. PRESSUPOST I VIABILITAT</b> .....	28
<b>5. CONCLUSIONS</b> .....	29
<b>6. BIBLIOGRAFIA</b> .....	30
<b>7. ÍNDEX DE FIGURES I TAULES</b> .....	30
<b>8. ANEXOS</b> .....	32

# 1. INTRODUCCIÓ

Aquest projecte detalla el procés de disseny d'un receptari il·lustrat que recull diverses receptes valencianes elaborades amb productes locals, de manera que a banda de ser un receptari també promou i incita als lectors a la compra del producte proper, de temporada, d'elaboració natural i ecològica.

Està dirigit a tot el públic que s'interesse per la cuina valenciana, o la cuina en general.

El desenvolupament d'aquest projecte constarà de diferents parts, per una banda, la il·lustració, que estarà present a cada racó del llibre i per altra banda, el disseny editorial, que estarà inspirat en elements mediterranis, Valencians i de Meliana (Horta Nord), el meu poble, i d'on s'han extret la majoria de les receptes.

## 1.1. JUSTIFICACIÓ I MOTIVACIÓ

Aquest treball està motivat per una gran passió per la cuina i pel goig de continuar estenent la tradició i els elements culturals propis.

La globalització i el bombardeig constant de productes exòtics no ajuden a un desenvolupament econòmic de la nostra terra, sinó que de vegades fins i tot creen un desajust a l'ecosistema amb la utilització de substàncies químiques que fan que cresquen productes que no són típics del nostre clima, juntament amb la construcció de més fàbriques, la importació massiva i un llarg etc... de vegades tot això fa que oblidem d'on venim, deixem de costat les nostres arrels i els nostres llauradors, que cada vegada més sovint, han de convertir la seua collita en terra.

Per això, cal incentivar la compra de productes tradicionals, els mateixos que es porten cuinant tota la vida i els que es poden cultivar de manera ètica i sostenible.

Per tal que açò siga possible, és necessària la creació de projectes com aquest; mitjançant una investigació a través de les cuines del poble de Meliana, s'obtindran receptes amb totes les característiques que estimem necessàries per a la creació del llibre, que tindrà un disseny que acompanyarà tot aquest sentiment de tradició renovant el típic llibre de cuina a través d'il·lustracions i d'un disseny editorial modern.

El projecte aprofundirà més en la part visual i estarà enfocat a una futura distribució al públic.

Per tant, aquest treball final de grau, exhibeix el procés de creació d'un llibre de receptes, des de la recerca de referents fins al producte final.

## 1.2. OBJECTIUS

L'objectiu general d'aquest TFG és el de crear un receptari il·lustrat sobre la cuina tradicional valenciana i plats elaborats amb els seus productes de temporada i proximitat, però per dur a terme aquest projecte cal centrar-se

en uns objectius específics que són:

- Trobar persones que visquen a València o voltants i que cedisquen les seues receptes familiars.
- Crear contingut editorial al voltant dels productes de temporada i elements tradicionals.
- Trobar un equilibri entre tradició i innovació al disseny del llibre.
- Crear il·lustracions originals que donen al llibre un aspecte més visual i més modern que el dels llibres tradicionals de cuina.
- Crear un receptari que siga vistós però també útil, i es puga disfrutar de les dues maneres.
- Arribar a un públic més ampli, interessat en la cuina però també en la il·lustració, el disseny o les novel·les gràfiques.
- Fomentar la compra del producte local i de proximitat 0.
- Utilitzar el receptari com a eina de foment de la cuina, el producte i la cultura local enviant el projecte a diverses editorials o fundacions interessades en projectes culturals en valencià.

### 1.3. METODOLOGIA

La metodologia d'aquest projecte comença amb una investigació de mercat, es fa una recerca dels llibres de cuina que es troben actualment en venda o que s'han venut en els últims anys i s'observa que hi ha una manca de productes en valencià o sobre la cuina local que tinguen una aparença moderna i més cridanera per al públic més jove i actual.

Es comprova que al públic l'interessen aquests projectes i que a més cal que es creen per a fomentar la llengua i la cultura valenciana contactant amb una mostra de 25 persones d'una franja d'edat entre 18 i 60 anys.

S'exposen i s'analitzen referents visuals de receptaris que utilitzen la il·lustració i el disseny editorial per elevar i modernitzar la seua estètica. També s'analitzen referents d'il·lustració.

Es dissenya el llibre amb tots els seus components i tenint en compte els referents i el públic al qui va dirigit.

### 1.4. BRIEFING, MISSIÓ, VISIÓ I VALORS

El *briefing* té com a funció, definir i marcar les pautes principals d'un projecte. Normalment és elaborat pel client que l'encarrega però, en aquest cas es tracta d'un projecte personal o autoencàrrec.

Als punts anteriors ja s'han definit els objectius i la explicació del projecte pel que a continuació es definiran la missió, la visió i els valors de ***Pa, oli i sal*** (que és com s'anomenarà finalment el receptari.)

Missió: Promoure la cuina sostenible i el consum local entre el públic general, específicament el jove.

Visió: Consolidarse entre els llibres de cuina en valencià i crear una comunitat de gent que es preocupe pel medi ambient i el consum responsable.

Valors:

- Sostenibilitat: Suportar el consum i l'alimentació sostenible i totes les causes que l'envolten.
- Creativitat: Crear un producte que cride l'atenció per la seua originalitat i disseny.
- Responsabilitat: Actuar de manera responsable amb la producció del producte i promoure el mateix als altres.

A partir d'aquestes tres paraules es comença a definir el projecte, que finalment, serà acompanyat per elles durant tot el seu desenvolupament.

## 2. CONTEXT

*Pa, oli i sal*, el títol del receptari, és un projecte de temàtica molt concreta, específicament, un llibre de cuina il·lustrat, de productes de temporada valencians.

### 2.1. REFERENTS TEMÀTICS

La recerca de referents temàtics es va centrar en trobar projectes de receptaris de cuina, amb un disseny editorial destacable i il·lustrats, que van servir per a guiar i inspirar el projecte.

#### 2.1.1. *EAT!* - *Eating patterns*

*Eat*, és un receptari que es va dur a terme per la dissenyadora gràfica tèxtil i cuinera Vega Hernando, junt amb la fotògrafa Anne Roig i va ser editat per l'editorial Planeta, Lunwerg.

Va néixer a partir d'*Eating patterns*, un fanzine sobre cuina i fotografia de cuina que van crear les dos companyes i que va començar a tindre èxit a través d'instagram.

Vega i Anne combinen a la perfecció el disseny i la gastronomia als seus colorits plats i a més, donen visibilitat a la cuina de temporada i proximitat.

A la primera edició, que va néixer al març del 2020, es fa ús d'un disseny a tot color, modern i sense moltes complicacions, combina tipografia serif i sense serif i gasta una paleta de colors molt viva que ajuden a acompanyar el sentiment d'estètica de l'autora.

Aquest projecte ha servit d'inspiració als apartats de disseny editorial, tant amb el layout, com a la combinació de tipografies i l'ús del color.

Però també als apartats de productes de temporada i la divisió per temporades així com la introducció del llibre.

Fig. 1. Pàgina web de Doméstika.

Font: <https://www.domestika.org/es/blog/4200-eat-el-primer-libro-de-vega-hernando>



### 2.1.2. Tokio Stories - Tim Anderson

El projecte del xef Tim Anderson, recull en un receptari tota la gastronomia que envolta la regió de Tokio, Japó.

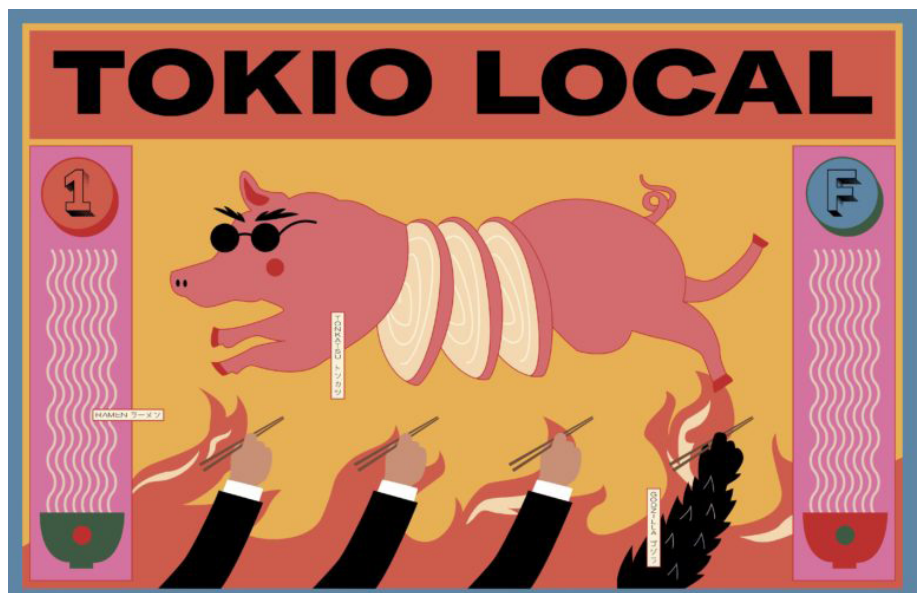
La primera edició d'aquest llibre es va treure en 2019 al Regne Unit per l'editorial Hardie Grand Books i va ser traduït i editat a Espanya novament a l'octubre de 2019 per l'editorial Cinco Tintas.

El disseny d'aquest llibre és totalment original, els colors que utilitza són més bé neó i molt cridaners, a vegades, com als divisors dels diferents apartats del llibre, utilitza il·lustració de tinta plana, amb motius senzills.

Aquest projecte ha servit d'inspiració, tant per l'originalitat del seu disseny editorial com pel fet que es centra en la gastronomia d'una regió en concret i no de tot un país.

Fig. 2. Pàgina web de Cinco Tintas

Font: <https://www.cincotintas.com/producto/libro-cocina-japonesa-tokyo-stories/>



### 2.1.3. A daily plate of peace and non-violence - Service Civil International

El receptari, dissenyat per Isabela Markova és un llibre centrat en la cuina solidària i vàlida per grups grans de gent, conté moltes receptes vegetarianes i de temporada i parla dels aliments més ecològics i el mal que podem fer al medi ambient amb el nostre consumisme desorbitat.

Es tracta d'un llibre de cuina totalment il·lustrat, sense fotografia. Les il·lustracions són planes i senzilles.

Amb aquest llibre, s'ha inspirat també la temàtica ecologista que envolta **Pa, oli i sal**, que pretén promoure la cuina sostenible amb el KMO.

Fig. 3. Pàgina web del "Service Civil International"

Font: <https://sci.ngo/resource/daily-plate-toolkit/>



## 2.2. REFERENTS VISUALS.

Els referents que han inspirat el projecte en la part més gràfica i visual.

### 2.2.1. Sabina Alcaraz

Sabina és mestra en la Facultat de Belles arts de la Universitat Politècnica de València i treballa des de 2014 com a dissenyadora freelance.

El 2021 va treballar per a la marca Túria creant un projecte juntament amb el Mercat Central per a difondre el consum de productes locals.

Sabina va realitzar el disseny i les il·lustracions per a crear un llibret informatiu i de receptes que més tard es va distribuir i exposar a l'emblemàtic Mercat Central de València.

Aquest projecte va servir d'inspiració per molts motius: és un projecte que es basa en la gastronomia valenciana, de producte local i de temporada, però també l'estil gràfic que s'ha utilitzat combina il·lustracions modernes amb elements típics de la cultura valenciana, com serien els taulellets hidràulics de Nolla.



Fig. 4. Pàgina web de Sabina Alcaraz  
 Font: <https://www.sabinaalcaraz.com/proyectos/libret-mercat-en-temporadaturia/>



### 2.2.2. Barbara Dziadosz

Il·lustradora polonesa, que actualment treballa de freelance a Alemanya.

Va estudiar il·lustració a la universitat HAW d'Hamburg i es va especialitzar en il·lustració editorial i infantil.

Les seues il·lustracions es caracteritzen per les textures i els colors, que intenten recrear l'estètica de la serigrafia o risografia.

Ha realitzat una gran quantitat d'il·lustracions relacionades amb la cuina i la gastronomia, en les quals utilitza perspectives i formes molt simplificades.

Per aquests motius, ha servit de gran inspiració per al projecte de *Pa, oli i sal*.

Fig. 5. Pàgina web de Barbara Dziadosz  
 Font: <https://www.barbaradziadosz.com/refinery29-x-dairy-farmers-of-ontario>

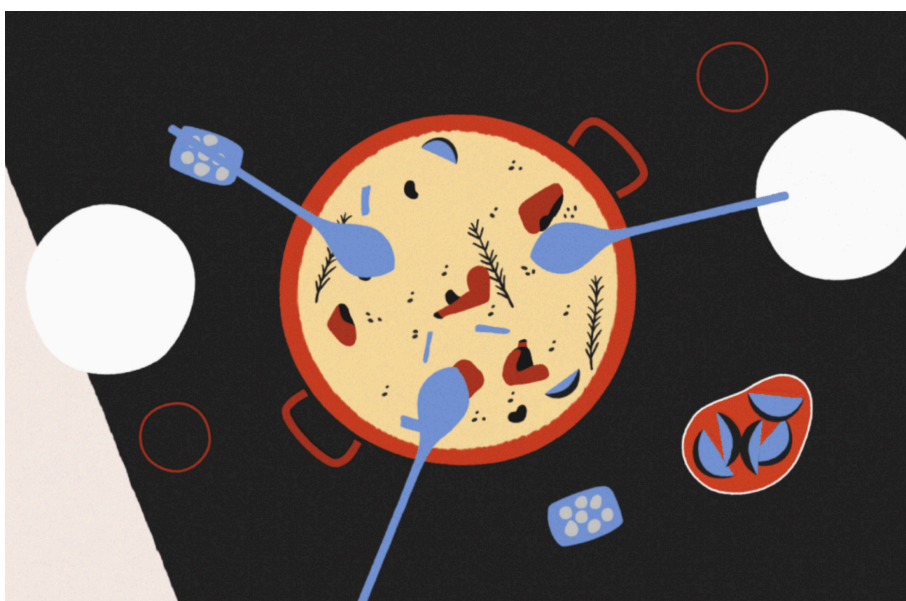


### 2.2.3. L'Exquisit Mediterrani - Agencia Rosebud

L'agència Rosebud amb el projecte per a la Generalitat Valenciana "L'Exquisit Mediterrani" va crear un spot d'animació 2D per promoure la gastronomia i el turisme a la Comunitat Valenciana.

El resultat va ser un spot amb una estètica brillant, la paleta de colors, igual que a *Pa, oli i sal*, recull les tonalitats més característiques de València i les combina als plats, les sensacions i les diferents escenes que componen el projecte.

Fig. 6. Behance d'Ester Dus, directora d'art  
Font: <https://www.behance.net/gallery/102015993/LExquisit-Mediterrani>



## 3. DESENVOLUPAMENT PRÀCTIC

Després d'haver introduït el projecte i d'haver repassat els diferents referents temàtics i professionals s'explicarà el desenvolupament pràctic del projecte, és a dir la part gràfica.

### 3.1. LA GASTRONOMIA VALENCIANA

El País Valencià està caracteritzat pels seus territoris diversos i el clima mediterrani, àrid i de temperatures càlides.

La dieta valenciana, dins de les dietes mediterrànies, està composta sobretot pel consum d'arròs, llegums, hortalisses i marisc. El peix s'ha anat introduint de manera més recent; tradicionalment, es consumien bacallà salat, que era més fàcil de conservar, o anguiles de l'Albufera.

En general, els plats tradicionals solen ser calòrics i pesats, necessaris per a treballar durant llargues hores al camp, on el consum energètic era molt elevat.

Entre els plats tradicionals podem trobar diferents tipus d'arrossos (paella de marisc, paella d'arròs negre, del senyoret, paella de carn...), putxeros, o fideuades, però el plat que es coneix més internacionalment és la paella.



### 3.1.1. Productes locals i globalització

Cada vegada es normalitza més el consum de productes que vénen de països llunyans amb climes totalment diferents; cada dia es consumeixen alvocats, quinoa o fruites tropicals com la pinya o la papaia, productes que només una generació enrere no es sabia ni de la seua existència.

Aquest engranatge de consumisme extrem i globalització produeix un augment de la contaminació. Segons els estudis duts a terme per la Unió Europea, billions de tones de productes d'agricultura i alimentació són transportats per carretera en la UE cada any (ec.europa, 2020)<sup>1</sup>. Cal recórrer milers de km i transportar amb plàstics molts d'aquests productes, es deixa de banda el producte local i, amb ell, les tendes locals i els llauradors dels pobles, que es dediquen a produir a més petita escala i finalment acaben fins i tot llençant a perdre la collita per la misèria que els ofereixen els grans magatzems a canvi d'aquesta.

S'ha de tornar a consumir producte de km 0, és a dir, producte que no cal transportar i que ajuda a promoure l'economia local i la vida als pobles (soydetemporada, n.d)<sup>2</sup>, però no només es tracta de productes locals, sinó també de collites de temporada, les quals no necessiten grans infraestructures i permeten una agricultura més sostenible.

Per tots aquests motius, **Pa, oli i sal**, és un receptari que promou tot aquest moviment entre la gent jove i modernitza el típic llibre de cuina amb una estètica més fresca i juvenil.

### 3.1.2. Receptes escollides

El llibre inclou en total 16 receptes, estan dividides per les quatre temporades de l'any (primavera, estiu, tardor i hivern), de manera que els ingredients que s'utilitzen a cadascuna són de la temporada on es troben classificades.

Totes són tradicionals de la zona de València i han sigut recollides des de les cases de diferents habitants del poble de Meliana.

Es classifiquen així:

Primavera:

- truita de faves
- arròs al forn
- guisadet de mandonguilles
- coca de llanda

1. EC.EUROPA.EU (2020). "From farm to fork - a statistical journey" en *ec.europa.eu*. <[https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=From\\_farm\\_to\\_fork\\_-\\_a\\_statistical\\_journey#Distribution\\_stage](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=From_farm_to_fork_-_a_statistical_journey#Distribution_stage)> [Consulta: 2 de juny del 2021]

2. SOYDETEMPORADA (n.d). "Soy de temporada" en *soydetemporada.es* < <https://soydetemporada.es/porque/>> [Consulta: 2 de juny del 2021]

Estiu:

- clòtxines valencianes al vapor
- esgarraet
- paella valenciana
- orxata

Tardor:

- allipebre d'anguiles
- col fregida amb cansalada
- carabassa torrada
- magrana amb moscatell

Hivern:

- carxofes cuites
- arròs amb bledes
- caldera
- pastissets de moniato

## 3.2. DESENVOLUPAMENT ARTÍSTIC

També és necessari explicar el procés artístic a la part de les il·lustracions, com passen de ser una idea esbossada ràpidament a la il·lustració final que es troba al llibre imprès.

### 3.2.1. Il·lustracions

Cadascun dels plats es combina amb una il·lustració que el representa, per una banda, les dels divisors, representen l'entrada a cada estació, amb dibuixos de fruites i hortalisses típiques d'aquestes, la de la portada, recull l'essència de totes les altres, composta pels ingredients que fan referència al títol (*Pa, oli i sal*) i el taulell hidràulic valencià, que també es troba present a moltes de les altres il·lustracions i homenatja a la cultura i la tradició de la zona.

L'estil que s'ha seguit està caracteritzat per les formes senzilles i les tintes planes amb textura. Ja s'ha vist als referents, que aquesta era l'estètica que es volia seguir, de manera que, s'ha utilitzat per el programa de il·lustració digital (Procreate) que permet jugar amb un estil més analògic mitjançant l'ús dels diferents pinzells texturitzats de l'aplicació.

### 3.2.2. Paleta de colors

La paleta de colors de les il·lustracions s'ha extret de fotografies del típic taulell de Nolla o taulell hidràulic valencià.

*El mosaic Nolla de Meliana és testimoni del desenvolupament industrial del segle XIX i ha marcat la vida de generacions de veïnes i veïns. A més d'estar present en monuments històrics de València i d'altres ciutats del món, aquest mosaic forma part de la vida quotidiana del poble.(espaicarraixet, n.d)<sup>3</sup>*

Fig. 7. Fotografia pròpia taulell de Nolla a una casa de Meliana i la corresponent paleta de colors.



Una gran part d'aquesta tradició, es situa al poble de Meliana (Horta Nord) el mateix d'on s'han extret les receptes, on estava la fàbrica de mosaic de Nolla i el Palauet de Nolla<sup>4</sup>, punts emblemàtics de producció i exhibició de taulell hidràulic i mosaic Valencià.

Aquests taulells es caracteritzen pels seus colors amb tonalitats blavoses i marrons i també pels seus motius formats amb mosaics que servien per decorar els sòls de les cases més riques. El Palauet de Nolla és referent, ja que s'utilitzava de mostra dels diferents estils de mosaic que es produïen a la fàbrica i cada habitació està decorada amb motius i colors diferents.

3. ESPAICARRAIXET (n.d). "El mosaic de Meliana que decora el món" en [espaicarraixet.es](http://www.espaicarraixet.es/aasecundaries/el-mosaic-de-meliana-que-decora-el-mon/) <<http://www.espaicarraixet.es/aasecundaries/el-mosaic-de-meliana-que-decora-el-mon/>> [Consulta: 3 de juny del 2021]

4. IMCMELIANA (n.d). "Palauet de Nolla de Meliana" en [imcmeliana.com](https://www.imcmeliana.com/palauet-de-nolla/) <<https://www.imcmeliana.com/palauet-de-nolla/>> [Consulta: 15 de juny del 2021]



Fig. 8. Esbòs final plat allipebre.

Fig. 9. Proves de color plat coca de llanda.



Fig. 10. Esbòs final plat orxata.

### 3.2.3. Procés

Les il·lustracions han seguit un procés que comença amb esbossar les primeres idees i refinar-les per poder començar amb les proves de colors, tot al programa de Procreate.

A continuació es crea un llenç del tamany del què serà finalment la fulla (18 x 24 cm) on es va a situar la recepta i si es treballa a doble pàgina, 36 x 24 cm. Al llenç es comencen a emplenar les formes creades a l'etapa d'esbossat, es trien els colors i s'ajusten fins assolir la il·lustració desitjada.

Quan ja s'ha elegit la il·lustració final s'exporta al format TIFF o PNG i s'incorpora a la fulla d'Indesign, on s'ha maquetat el receptari.

## 3.3. DISSENY EDITORIAL

El llibre pretén, entre altres coses, renovar la imatge del típic llibre de cuina amb disseny més tradicional que trobem entre els receptaris en català. Per això, s'ha procurat seguir un disseny modernitzat, dirigit a un públic més jove, i que refresca l'estètica que esperem trobar quan obrim un receptari antic de cuina. S'han estudiat i treballat alguns aspectes, que s'explicaran a continuació.

### 3.3.1. Competència

S'ha fet una anàlisi mitjançant la tècnica DAFO a la competència de llibres de cuina en Valencià o de temporada, ja que no s'han trobat llibres per temporades de la zona de València en valencià.

Per fer l'anàlisi, primerament s'han observat quins llibres de cuina relacionats amb *Pa, oli i sal*, estan ara mateix al mercat.

Entre ells s'han trobat:



- Cocina tradicional valenciana - Rafael Mármol
- Seis estaciones, la nueva cocina con vegetales - Joshua McFadden
- Cuina catalana de temporada - Dolors Mateu

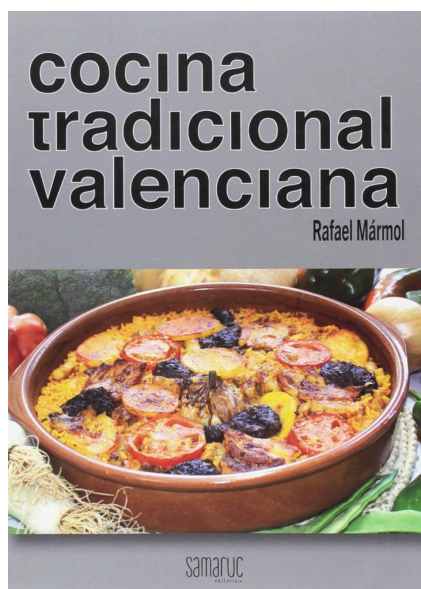


Fig. 11. portada llibre Rafael Mármol  
Font: <https://www.amazon.es/>

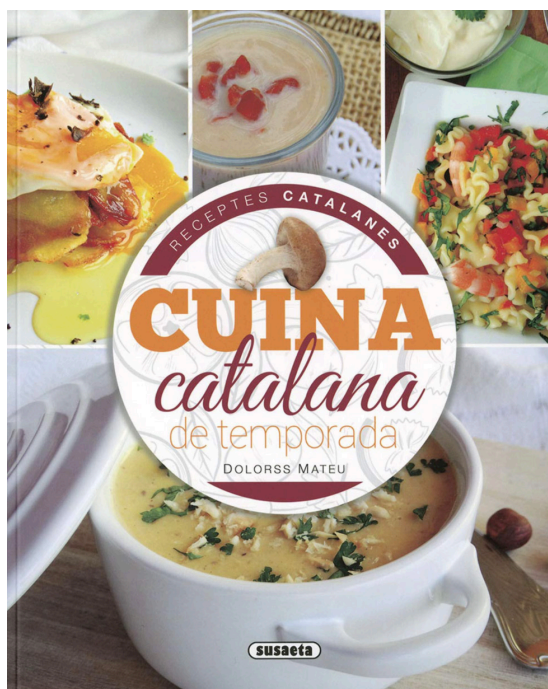


Fig. 12. portada llibre Dolors Mateu  
Font: <https://www.amazon.es/>

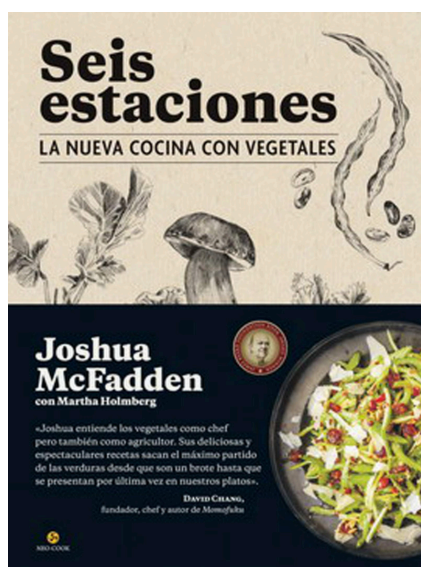


Fig. 13. portada llibre Joshua McFadden  
Font: <https://www.amazon.es/>

### Mètode DAFO

El DAFO (inicials de *Debilitats, Amenaces, Fortaleses i Oportunitats*) és una eina que permet a l'empresari analitzar la realitat de la seva empresa, marca o producte per poder prendre decisions de futur. (dafo.ipyme, n.d)<sup>5</sup>

Es divideix en dues parts, l'anàlisi interna, fortaleses i debilitats, on s'investiga el producte que es va a treure al mercat i l'anàlisi externa, amenaces i oportunitats, que són aspectes externs a l'empresa, però cal seguir tenint en compte respecte als de la competència.

A continuació, s'exposarà l'anàlisi fet de **Pa, oli i sal**, respecte als tres exemples anteriors de llibres de cuina.

- Debilitats:  
Llibres amb cuiners de renom.  
Editats i ja al mercat

5. DAFO.IPYME (n.d). "En què consisteix?" en [dafo.ipyme.org](https://dafo.ipyme.org) < <https://dafo.ipyme.org/Home> > [Consulta: 3 de juny del 2021]

- Amenaces:

Impressió final cara

Poca distribució o difusió del projecte

- Fortaleses:

Poca competència directa

Promoció de la llengua

Promoció de la cuina local

Promoció de productes de temporada

Disseny editorial modernitzat

- Oportunitats:

Autoedició

Mínima inversió inicial

Gestió senzilla

A l'analitzar tots aquests factors, s'implementarà una estratègia de promoció del projecte, es crearan xarxes socials, s'enviarà a tot tipus de plataformes que suporten els comerços locals, la llengua i la cultura valenciana, el jove dissenyador... Mitjançant aquesta estratègia es farà front a les debilitats i les amenaces principals del projecte, s'obtindrà pressupost per la impressió final i s'estendrà cap al públic jove.

### **3.3.2. Naming**

El nom d'un llibre és la primera cosa que es veu, per això, ha de ser un nom cridaner i original, de manera que siga fàcilment recordat i reconegut entre els altres.

El Naming, com ja s'ha mencionat a les parts anteriors és **Pa, oli i sal**. Abans de decidir, es va realitzar una xicoteta recerca entre la competència per saber si ja existia algún projecte anomenat així i es va comprovar que el nom estava lliure.

**Pa, oli i sal**, és el que sempre responen les mares quan se'ls diu que es té fam, és una manera de preparar torrades molt típica i bàsica de les cases valencianes, aporta un toc d'humor al projecte en general i dóna joc a l'hora d'elaborar la portada.

### **3.3.3. Format**

El terme format, es refereix a les dimensions i la forma d'un llibre. Existeixen infinitats de formats arreu del món, cadascun adaptat a la funcionalitat del seu llibre.

En aquest cas, es tracta d'un receptari il·lustrat, i per això el format ha de respondre a la bona visibilitat de les receptes i espai per les il·lustracions, a més, convé que siga fàcilment manejable per poder consultar-lo si ho necessitem a la cuina.

Tenint en compte tots aquests factors, es va elegir un format de 24 x 18 cm, més petit i menys rectangular que una pàgina A4.

Amb aquest format, es deixa prou espai a les pàgines per contemplar al mateix temps, el ritme entre la il·lustració i el contingut de les receptes i els atorga el protagonisme necessari a cadascun.

### 3.3.4. Tipografia

La tipografia és una part vital per a tots els projectes de disseny editorial. Cal aprendre a dissenyar amb tipografia i saber quin tipus de font utilitzar a cada moment, per exemple, si s'utilitza a un llibre de coneixement del medi es centrarà a deixar espais i permetre una millor lectura i aprenentatge.

En aquest cas s'ha elegit una tipografia amb serifa i altra sense serifa.

Per als textos amb més cos s'ha utilitzat la tipografia sense serifa Futura<sup>6</sup>, aquesta tipografia permet una millor lectura i és agradable a l'ull; a banda, combina a la perfecció amb la serifa, ja que aporta un descans al lector i compleix la seua funció mentre que dona un aspecte modern.

Per als títols i elements més decoratius, s'ha optat per utilitzar una tipografia amb serifa anomenada Bogart<sup>7</sup>, aquesta font permet estilitzar el llibre i aportar un estil modern però amb un toc tradicional.

Fig. 14. Exemple d'ús de la tipografia Futura.

**Pa, oli i sal és un llibre que  
reuneix receptes tradicionals  
i les classifica per productes de  
temporada.**  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

Fig. 15. Exemple d'ús de la tipografia Bogart.

**Pa, oli i sal és un llibre que  
reuneix receptes tradicionals  
i les classifica per productes de  
temporada.**  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

6. Tipografia creada per Paul Runner per a la fundició Bauer en 1927.

7. Tipografia creada per Francesco Canovaro per a distribució comercial en 2020 que pretén homenatjar les icòniques tipografies "oldstyle".



Fig. 16. Composició de la portada final



Fig. 17. Composició de la contraportada final

### 3.3.5. Maquetació

#### Portada

A la portada el primer que es veu és el nom del receptari acompanyat del subtítol “cuina de temporada”, que es situen a la part superior de la il·lustració que els acompanya. La ubicació d'aquests és molt important, ja que serà el primer que crida l'atenció a les persones que vegem el llibre i el primer que es recorde.

A la part superior dreta, es situa la frase “receptes valencianes d'estar per casa”. Amb aquests elements, es crea una introducció a l'usuari sobre el que es trobarà a dins del llibre, que a més està firmat a la part baix esquerra, part que també serveix per compensar la composició.

El títol, esta compost per la tipografia Bogart bold, 47pt i els altres mots que apareixen utilitzen la tipografia Futura medium 14pt.

A més, el fons de la coberta està cobert totalment per un estampat de taulell valencià, que es repetirà al llarg de tot el llibre i el diferenciarà entre la resta.

#### Llom

El llom serveix per a oferir una millor resistència i estètica al llibre. A l'estar format per 55 pàgines, es crearà un llom d'uns 4 mm al qual figurarà el nom del llibre amb la mateixa tipografia Bogart semibold a 12pt i el subtítol, amb tipografia Futura medium a 11pt. Amb aquests elements permetem que el llibre, quan es situe a una prestatgeria, destaque i es trobe més fàcilment entre els altres.

#### Contraportada

A la contraportada es situen altres tres elements; per una part, el títol del llibre de manera més decorativa que segueix la silueta d'un cercle amb tipografia Bogart bold a 18pt; per altra banda, la sinopsi, que recull a un paràgraf la temàtica del llibre i convida al usuari a llegir-lo, està escrita amb tipografia Futura book a 14pt; finalment, trobem una il·lustració que representa el mateix mantell de la portada, però d'un tamany superior i ple de coberts i amb un plat.



Fig. 18. Composició de la coberta amb lloc



### Divisors

El llibre està dividit en 5 seccions, la primera, composta a les primeres pàgines del llibre, conté la introducció i un calendari de fruites i hortalisses de temporada; les quatre restants, estan compostes per les diferents estacions de l'any, i contenen les receptes pròpies de cadascuna.

Fig. 19. Composició del primer divisor



Per poder diferenciar les diferents seccions de temporada, es van elaborar uns divisors formats per una il·lustració a doble pàgina, amb una fruita o hortalissa de la temporada, el títol d'entrada a la secció, primavera, estiu, tardor o hivern, i un refrany popular relacionat amb el títol que li dóna un toc d'humor i l'acompanya.

Fig. 20. Composició del segon divisor



Els títols i subtítols estan formats amb la tipografia Bogart bold i semibold a 55pt i 12pt, respectivament, i estan situats a la pàgina esquerra, ja que és on l'ull es situa primer de manera natural quan s'obri un llibre (Así se hace un libro, 2018)<sup>8</sup>.

### Interiors

Els interiors s'han maquetat tenint en compte el protagonisme de la il·lustració i la llegibilitat de la recepta, de manera que es combinaren les dos i es creara una composició atractiva per als lectors, que pogueren estar còmodes llegint els passos de la recepta, però per altra banda, deixar que la il·lustració destaque.

El receptari s'ha elaborat mitjançant una retícula adaptada a uns margens de 0'5 cm que conté diferents seccions: per una banda, el títol de la recepta, compost amb la tipografia Bogart bold 30pt; per altra banda, el cos de la recepta amb els ingredients i els passos a seguir amb la tipografia Futura book light 12pt. S'havia de deixar un espai considerable de manera que permetera les variacions a les receptes (més ingredients, menys, major elaboració...).

A banda, també s'havia de tindre en compte el format final del llibre, ja que al ser un llibre amb enquadernació de llom, els elements més importants havien d'estar allunyats de la part interior central de manera que no es perderen entre els doblats.

Després, s'ha incorporat un apartat anomenat "sabies que...?" on s'inclouen curiositats relacionades amb cada recepta. Aquest apartat no es va considerar a la formació de la retícula, ja que s'utilitza de manera lliure per poder atorgar un poc més de dinamisme a cada fulla de recepta.

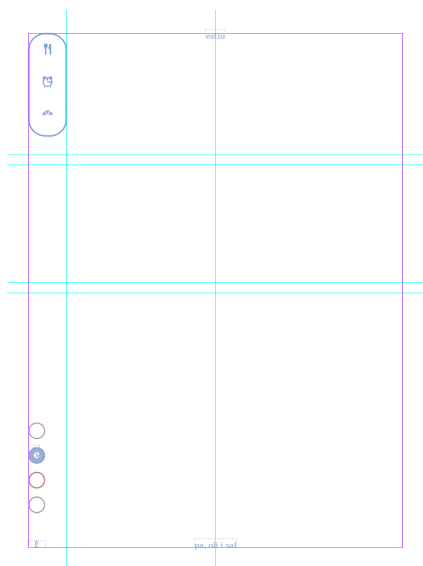


Fig. 21. Disseny de retícula i elements fixos de la temporada d'estiu

8. JARDÍ, E (2018). *Así se hace un libro*. Barcelona: Arpa & Alfíl Editores, S. L.

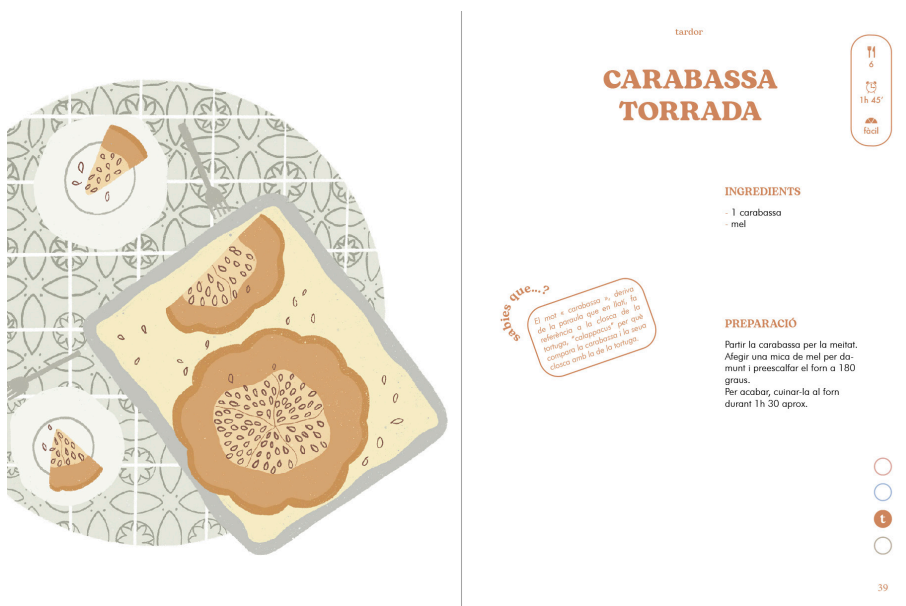
Fig. 22. Disseny de retícula i recepta de tardor.



Continuant amb els elements, també es va afegir un indicador de temps, nivell de dificultat i nombre de comensals, que es situa sempre al cantó superior esquerre, o dret, en el cas de les receptes que canvien de pàgina a la següent, ja que d'aquesta manera, és molt fàcilment identificable i el lector ho troba ràpidament abans de cuinar la recepta. Finalment, també es va incorporar un indicador de temporada, que està present a cada recepta i indica mitjançant els diferents cercles de color, la temporada a la que s'està en ixé moment. Sempre es situa a la part inferior esquerra o dreta, segons la fulla a la qual es localitza el text.

El cos de la recepta, està quasi sempre a la part esquerra, amb una variant per temporada que es situa a la part dreta i permet cert dinamisme a la composició del receptari. La retícula s'ajusta a la posició de la recepta.

Fig. 23. Exemple de variació amb recepta a la dreta.



Per a que la retícula i els colors de cada temporada s'adaptaren automàticament a cadascuna de les receptes, es van crear quatre variants de fulles mestres, on canviaven els colors dels elements principals fixos, com l'indicador de temporada i el de temps, comensals i dificultat, a banda de marcar el nombre de pàgina i el títol del llibre i temporada, segons l'apartat al qual es trobaren.

#### Paleta de colors

Al disseny editorial, igual que a les il·lustracions, s'han utilitzat colors i variants de colors extrets dels taulells hidràulics valencians, a cada temporada se li ha adjudicat un color característic que l'acompanya durant les quatre receptes i el divisor i canvia a la següent.

Fig. 24. Colors per temporades.



#### 3.3.6. Acabats finals i impressió

Els acabats finals i la impressió del llibre també es determinen segons la funcionalitat i les característiques del llibre. Al ser un llibre il·lustrat i de cuina, s'haurà d'eleger materials que no transparenten i que siguin resistents de manera que si s'utilitza mentre es cuina no es trenque o emborrone ràpidament.

Fig. 25. Fotografia de la portada en físic.  
Fig. 26. Fotografia de la contraportada en físic.



Primer es va triar entre diferents tipus de paper. Per als interiors, s'es va decantar per paper mat de 120gr. Aquest gramatge no permet que es transparenten les il·lustracions i en ser mat, dona un acabat més còmode per a la lectura, ja que no reflexa. Per a la coberta exterior, es va triar un paper més gruixut, paper couché de 300gr, aquest tipus de paper, dona una major



durabilitat al receptari i protegeix l'interior de possibles cops o taques.

Per altra banda es va triar una enquadernació simple, rústica amb tapa llaminada, de manera que els costos d'impressió es poden reduir i el projecte siga més fàcil d'estendre i finançar.

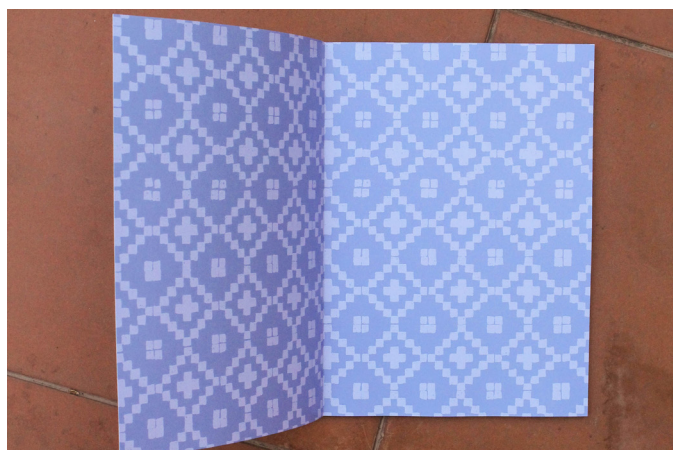


Fig. 27. Fotografia de les guardes en físic.

Fig. 28. Fotografia del títol interior en físic.

Fig. 29. Fotografia del calendari per temporades en físic.

Fig. 30. Fotografia de pàgina de recepta en físic.

### 3.3.7. Xarxes socials

*Pa, oli i sal* és un receptari que es denomina adaptat als nous temps, aposta per un disseny editorial modernitzat i per l'ús de les il·lustracions per crear un llibre de cuina més visual i adaptar-se als nous temps també significa fer ús de les noves tecnologies.

Actualment, és molt comú utilitzar Instagram per promocionar projectes com aquest. La joventut es mou per xarxes socials contínuament; per això, és una ferramenta molt potent per donar a conèixer el projecte i compartir-lo amb el públic més jove.

Es va crear un perfil d'Instagram a través del qual, es poden compartir algunes de les receptes i il·lustracions del llibre, i també es promociona la venda d'aquest.

Fig. 31. Captura de pantalla del perfil d' Instagram.

Fig. 32. Captura de pantalla del feed d' Instagram.

Fig. 33. Paleta de colors en Instagram.

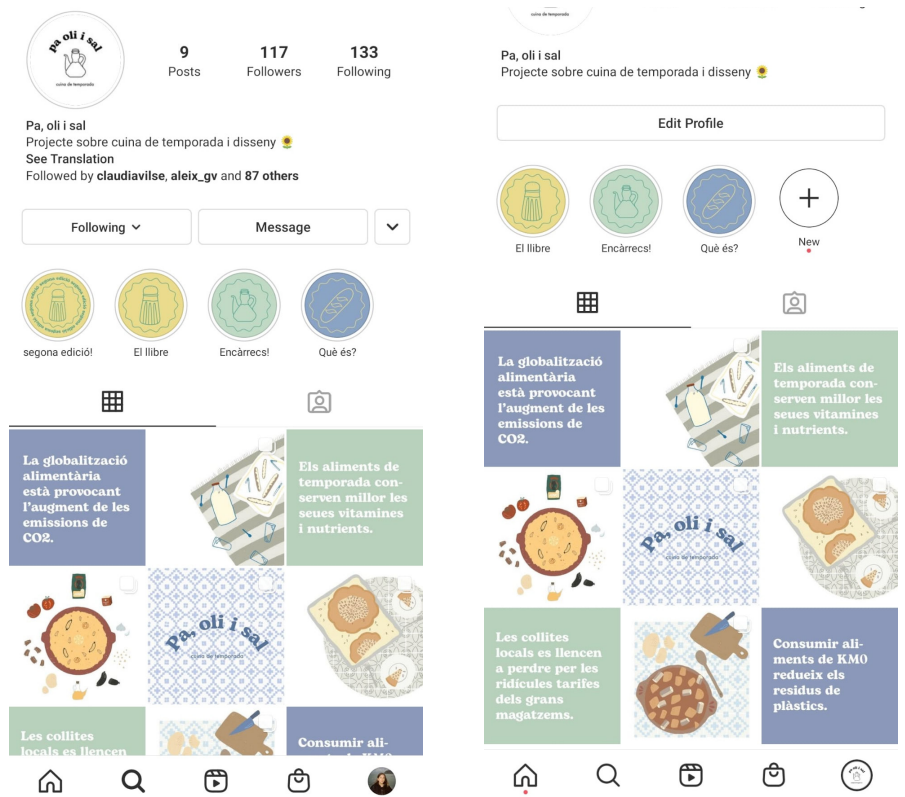


Fig. 34. Captures de instastory del perfil d'Instagram.



### 3.3.8. Enquesta als usuaris

L'enquesta va ser realitzada amb la ferramenta de Google Forms i constava de dues parts, la primera, amb 17 preguntes, que variaven entre preguntes d'informació bàsica de l'usuari que està realitzant l'enquesta i preguntes sobre el disseny gràfic i l'idioma en els llibres de cuina.

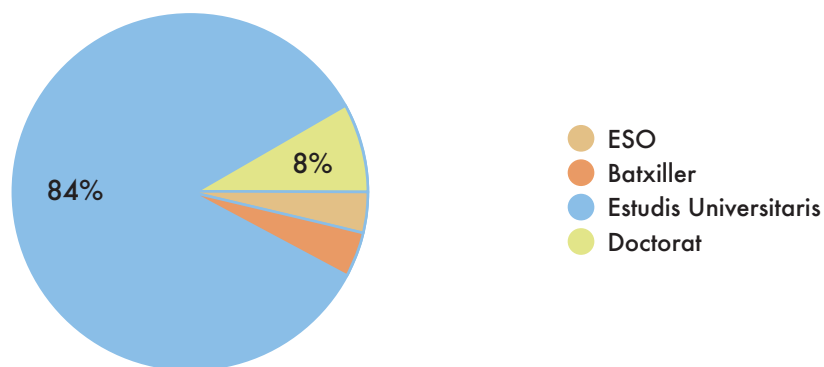
La segona part està composta per 7 preguntes, dedicades a comparar el llibre de *Pa, oli i sal* amb els altres llibres de cuina i també a analitzar el resultat final del receptari.

En total, es van aconseguir 25 respostes d'usuaris que ja havien pres contacte amb la primera edició del receptari, d'aquesta manera podien contestar la primera i la segona part de manera crítica i eficaç.

Els resultats obtinguts entre els diferents perfils d'usuaris estan recopilats i es troben de manera completa a l'anexe del treball, però, a continuació s'exposaran alguns dels percentatges.

- Un 84% dels usuaris, han cursat estudis universitaris, un 8% doctorat, un 4% el batxillerat i un 4% l'ESO.

Fig. 35. Gràfic sobre pregunta dels nivells d'estudis de l'enquesta.



- Un 56% dels usuaris tenen entre 18-25 anys, un 36% són majors de 45, un 4% entre 26-35 i un 4% entre 36-45.

- Un 80% dels usuaris tenen com a llengua materna el valencià, la resta, el castellà.

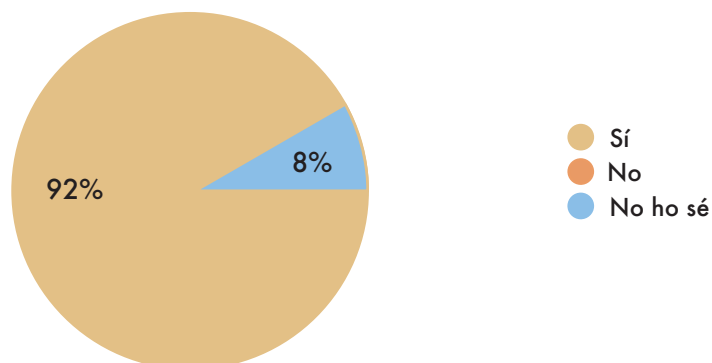
- Un 88% dels usuaris tenen llibres de cuina.

- El 100% dels usuaris estarien més interessats en llibres de cuina amb un disseny més visual.

- El 100% dels usuaris pensen que seria interessant una renovació d'estil als llibres de cuina.

- Un 92% dels usuaris pensa que la il·lustració milloraria els llibres de cuina, la resta, no ho saben.

Fig. 36. Gràfic sobre pregunta de millorar els llibres de cuina amb il·lustracions.



- El 100% dels usuaris creuen que calen més projectes de disseny/ audiovisuals en valencià.

- La gran majoria, un 91,3% dels usuaris, pensa que ***Pa, oli i sal*** renova el típic disseny de llibre de cuina, la resta, no ho saben.

- Un 100% dels usuaris creuen que la il·lustració dóna un aspecte més visual i cridaner al receptari.

Amb aquestes respostes s'esbossa una idea general sobre el projecte i la necessitat de crear-lo. Es pot extreure com a conclusió l'aspecte interessant i necessari de modernitzar el sector editorial del llibre de cuina, invertint en projectes en valencià i, per altra banda, l'èxit del receptari ***Pa, oli i sal*** entre els usuaris enquestats, més de la meitat dels quals són part del target jove al que es pretenia arribar.

### 3.4. PROJECCIÓ DE FUTUR

Aquest projecte està dedicat a la difusió de la cultura gastronòmica valenciana de temporada i a la renovació de l'estil i el disseny editorial al voltant del llibre de cuina; per això, al futur, es presentarà a diverses beques de difusió del valencià, així com a premis per la sostenibilitat i el disseny sostenible.

Si s'aconsegueix la subvenció necessària, s'inclouran més receptes i il·lustracions, creant així, un llibre amb més contingut (la segona edició de ***Pa, oli i sal***), que es podrà comercialitzar i repartir entre les diferents editorials i llibreries, i es podrà convertir en un projecte més gran, amb una continuïtat de difusió a les xarxes socials i a l'entorn cultural valencià.

## 4. PRESSUPOST I VIABILITAT

També és important, tenir en compte quin pressupost serà necessari per



portar a terme aquest projecte, com qualsevol altre projecte creatiu.

Aquest, en concret, s'ha basat en la mà d'obra i en els materials, sobretot en la impressió del primer prototip del llibre, portat a terme a la reprografia "Línea 2"<sup>9</sup> a València.

Tabla 1. Pressupost d'un exemplar del receptari.

Enquadernació rústica tapa laminada	6,80€
Fotocopia A4 color (51-200)	17,70€
120gr. A4 mate	1,16€
Elaboració d'il·lustracions	1.600€
Disseny editorial	1.500€
<b>Total (Sense IVA):</b>	<b>3.125,66€</b>

Per altra banda, com la intenció és de produir més exemplars i comercialitzar-los, s'ha creat un altre pressupost, amb els costos d'impressió de 300 receptaris. Cal tindre en compte, que quants més exemplars s'imprimeixen, més s'abarateixen els costos, es tracta d'un pressupost aproximat.

Tabla 2. Pressupost de impressió de 300 receptaris.

Enquadernació rústica tapa laminada	2.040€
Fotocopia A4 color (51-200)	5.310€
120gr. A4 mate	348€
<b>Total (Sense IVA):</b>	<b>7.698€</b>

## 5. CONCLUSIONS

En aquest treball es pot apreciar que s'han reflectit els coneixements obtesos durant els quatre anys de la carrera de Disseny i Tecnologies Creatives. Ha suposat un repte portar a terme un projecte d'aquesta envergadura de manera individual, però el resultat ha estat l'esperat i ha sigut satisfactori.

S'ha portat a terme una investigació de mercat sobre els diferents llibres de cuina en valencià existents en l'actualitat i s'ha comprovat, mitjançant una enquesta a diferents usuaris, la importància i la necessitat de renovació del disseny editorial d'aquests, per poder arribar a més públic i convertir el llibre de cuina en un element més visual.

Per altra banda, s'ha portat a terme un procés creatiu que va des de les il·lustracions digitals, fins a la maquetació i impressió d'un llibre en físic, que després s'ha difós a través de les xarxes socials cap al públic més jove.

Tot això, s'ha pogut dur a terme gràcies al recorregut que ha marcat el grau de disseny i a totes les hores invertides en l'elaboració d'aquest projecte, que finalment, s'ha comprovat que és una proposta viable, atractiva, i interessant per a la majoria.

## 6. BIBLIOGRAFIA

### ARTICLES

DAFO.IPYME (n.d). "En què consisteix?" en *dafo.ipyme.org* < <https://dafo.ipyme.org/Home> > [Consulta: 3 de juny del 2021]

EC.EUROPA.EU (2020). "From farm to fork - a statistical journey" en *ec.europa.eu*. <[https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=From\\_farm\\_to\\_fork\\_-\\_a\\_statistical\\_journey#Distribution\\_stage](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=From_farm_to_fork_-_a_statistical_journey#Distribution_stage)> [Consulta: 2 de juny del 2021]

ESPAICARRAIXET (n.d). "El mosaic de Meliana que decora el món" en *espaicarraixet.es* < <http://www.espaicarraixet.es/aasecundaries/el-mosaic-de-meliana-que-decora-el-mon/>> [Consulta: 3 de juny del 2021]

EXPERIMENTA (2018). "Futura" en *experimenta.es* < <https://www.experimenta.es/noticias/grafica-y-comunicacion/futura-de-paul-renner-90-anos-de-una-tipografia-conquisto-el-mundo/>> [Consulta: 28 de juny de 2021]

IMCMELIANA (n.d). "Palauet de Nolla de Meliana" en *imcmeliana.com* <<https://www.imcmeliana.com/palauet-de-nolla/>> [Consulta: 15 de juny del 2021]

SOYDETEMPORADA (n.d). "Soy de temporada" en *soydetemporada.es* <<https://soydetemporada.es/porque/>> [Consulta: 2 de juny del 2021]

ZETA FONTS (n.d). "Bogart" en *zetafonts.com* < <https://www.zetafonts.com/bogart>> [Consulta: 28 de juny del 2021]

### LLIBRES

JARDÍ, E (2018). *Así se hace un libro*. Barcelona: Arpa & Alfil Editores, S. L.

LUPTON, E (2012). *Intuición, acción, creación*. Barcelona: Editorial Gustavo Gili, S.L.

LUPTON, E (2011). *Pensar Con Tipos*. Barcelona: Editorial Gustavo Gili, S.L.

SALA, M (2002). *Editorial Made in Spain*. Barcelona: Index Book, S.L.

## 7. ÍNDEX DE FIGURES I TAULES

### FIGURES

1. Pàgina web de Doméstika. Font: <https://www.domestika.org/es/blog/4200-eat-el-primer-libro-de-vega-hernando>
2. Pàgina web de Cinco Tintas. Font: <https://www.cincotintas.com/pro-ducto/libro-cocina-japonesa-tokyo-stories/>
3. Pàgina web del "Service Civil International" Font: <https://sci.ngo/resource/daily-plate-toolkit/>
4. Pàgina web de Sabina Alcaraz. Font: <https://www.sabinaalcaraz.com/proyectos/llibret-mercat-en-temporada-turia/>

5. Pàgina web de Barbara Dziadosz. Font: <https://www.barbaradziadosz.com/refinery29-x-dairy-farmers-of-ontario>
6. Behance d'Ester Dus, directora d'art. Font: <https://www.behance.net/gallery/102015993/LExquisit-Mediterrani>
7. Fotografia pròpia taulell de Nolla a una casa de Meliana i la corresponent paleta de colors.
8. Esbòs final plat allipebre.
9. Proves de color plat coca de llanda.
10. Esbòs final plat orxata.
11. Portada llibre Rafael Mármol. Font: <https://www.amazon.es/>
12. Portada llibre Dolors Mateu. Font: <https://www.amazon.es/>
13. Portada llibre Joshua McFadden. Font: <https://www.amazon.es/>
14. Exemple d'ús de la tipografia Futura.
15. Exemple d'ús de la tipografia Bogart.
16. Composició de la portada final.
17. Composició de la contraportada final.
18. Composició de la coberta amb llom.
19. Composició del primer divisor.
20. Composició del segon divisor.
21. Disseny del "grid" i elements fixos de la temporada d'estiu.
22. Disseny del "grid" i recepta de tardor.
23. Exemple de variació amb recepta a la dreta.
24. Colors per temporades.
25. Fotografia de la portada en físic.
26. Fotografia de la contraportada en físic.
27. Fotografia de les guardes en físic.
28. Fotografia del títol interior en físic.
29. Fotografia del calendari per temporades en físic.
30. Fotografia de pàgina de recepta en físic.
31. Captura de pantalla del perfil d'Instagram.
32. Captura de pantalla del feed d'Instagram.
33. Paleta de colors en Instagram.
34. Captures de instastory del perfil d'Instagram.
35. Gràfic sobre pregunta dels nivells d'estudis de l'enquesta.
36. Gràfic sobre pregunta de millorar els llibres de cuina amb il·lustracions.

## TAULES

1. Pressupost d'un exemplar del receptari.
2. Pressupost de Impressió de 300 receptaris.

# ANEXOS

---

## DISSENY D'UN RECEPTARI AMB RECEPTES TRADICIONALS VALENCIANES



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA

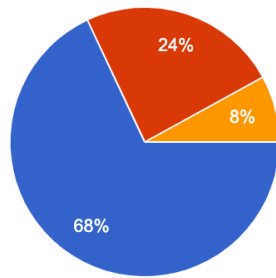


UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA  
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES



### Quin és el teu genere?

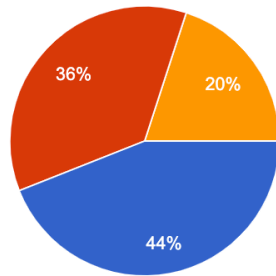
25 respuestas



- Dona
- Home
- No binari

### Vius amb els teus pares amb companys de pis o sol?

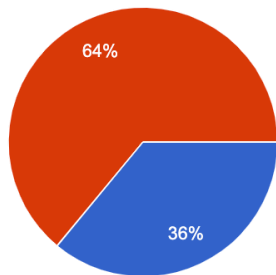
25 respuestas



- Pares
- Pis compartit
- Pis individual

### Ets consumidor de menjar-processat-ràpid?

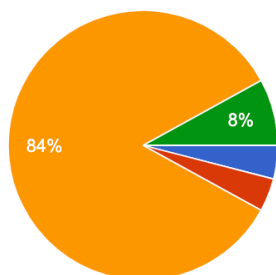
25 respuestas



- Si
- No

### Nivell d'estudis?

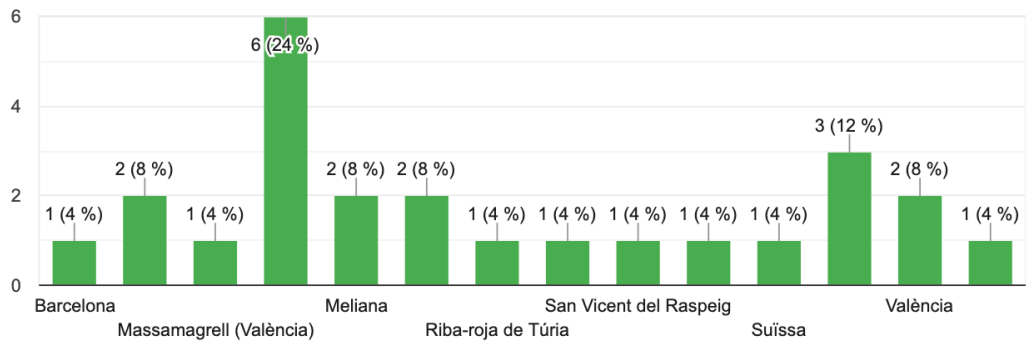
25 respuestas



- ESO
- Batxiller
- Estudis universitaris
- Doctorat

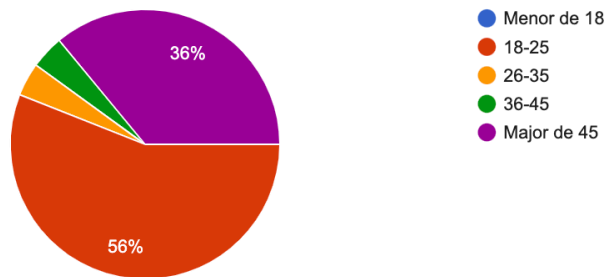
### Lloc de residència?

25 respuestas



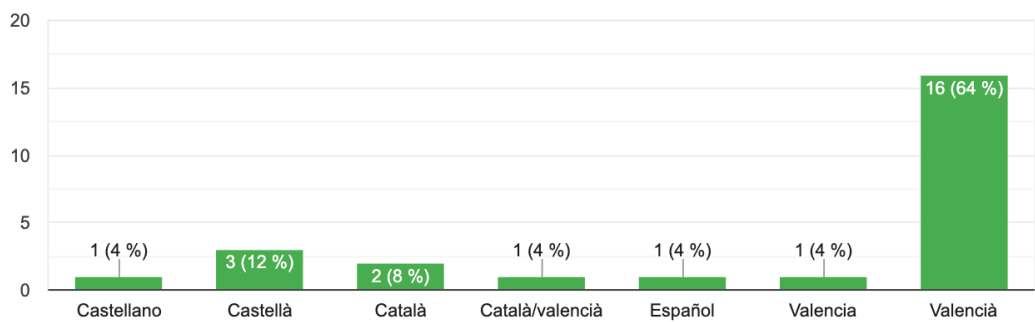
### Quants anys tens?

25 respuestas



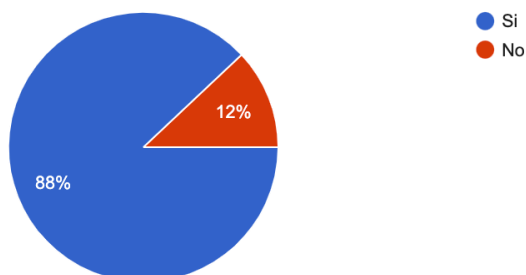
### Quina és la teua llengua materna?

25 respuestas



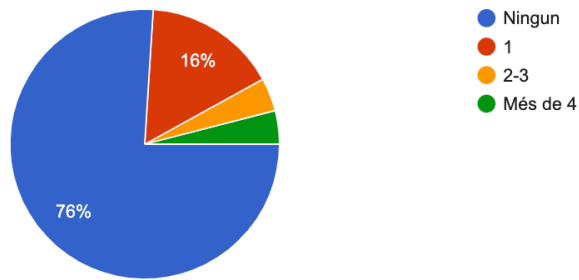
### Tens algun llibre de cuina?

25 respuestas



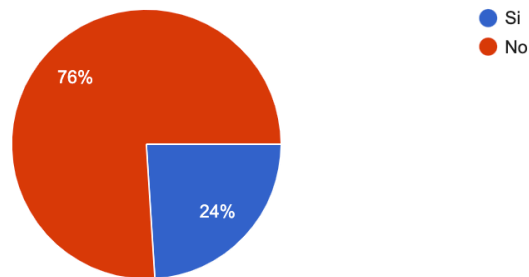
Si has contestat si a l'anterior pregunta, quants dels teus llibres de cuina estan en Valencià?

25 respuestas



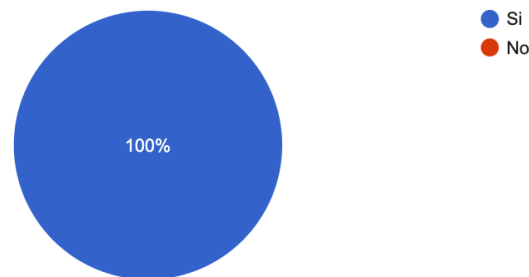
A l'últim any has comprat algun llibre de cuina?

25 respuestas



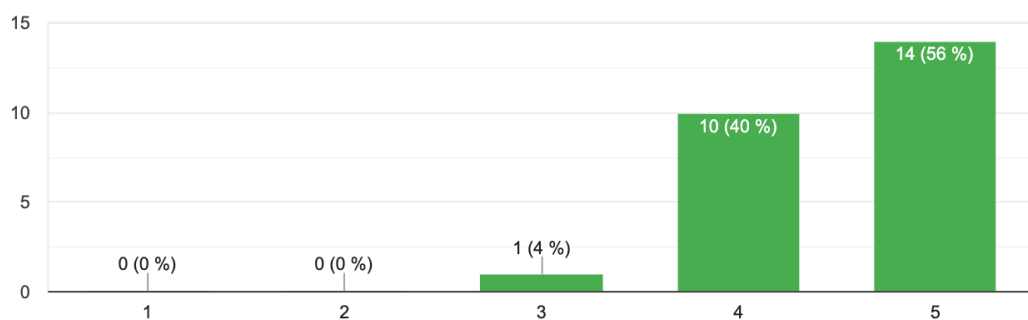
Creus que estaries més interessat en els llibres de cuina i la seua compra si tingueren un disseny més visual?

25 respuestas



En una escala del 1 al 5 quina creus que és la importància del disseny gràfic en els llibres en general.

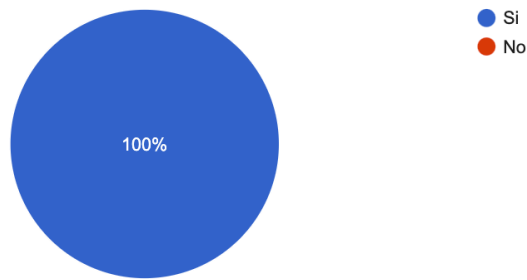
25 respuestas





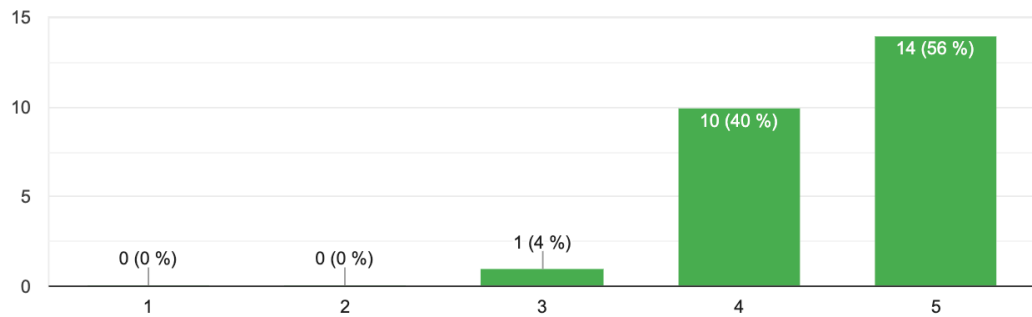
Creus que seria interessant una renovació d'estil als llibres de cuina?

25 respuestas



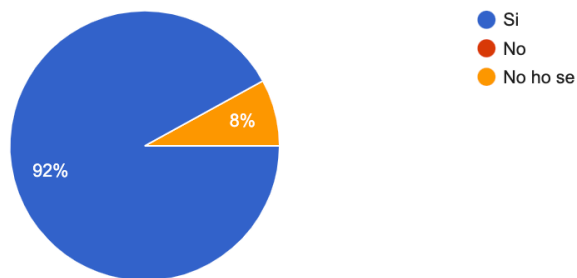
Com de probable creus que seria atraure un públic més jove si s'utilitzara un disseny editorial més modern?

25 respuestas



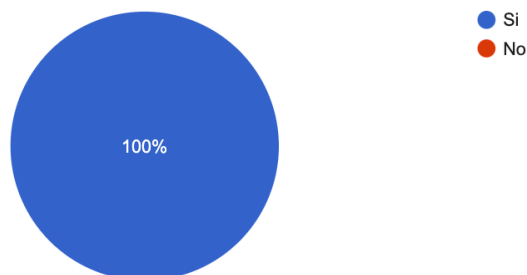
Creus que la il·lustració és un recurs que podria millorar els llibres de cuina?

25 respuestas



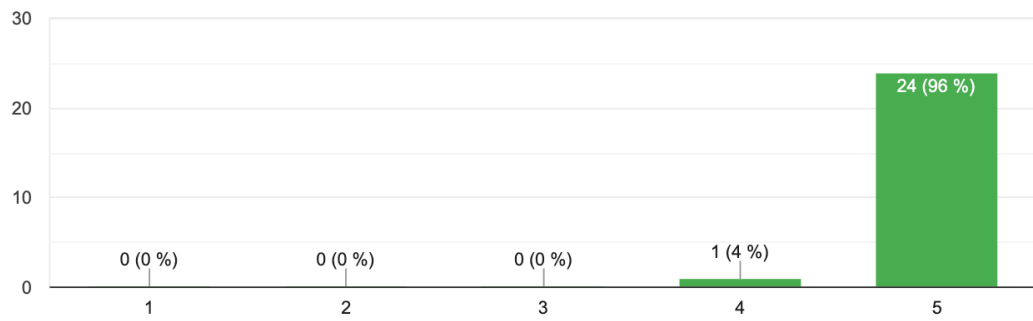
Creus que calen més projectes de disseny o audiovisuals en València?

25 respuestas



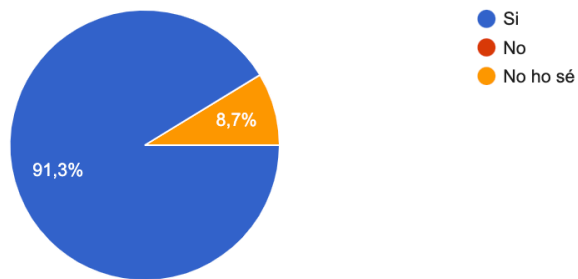
En una escala del 1 al 5, marca com d'important creus que és invertir en projectes culturals en València?

25 respuestas



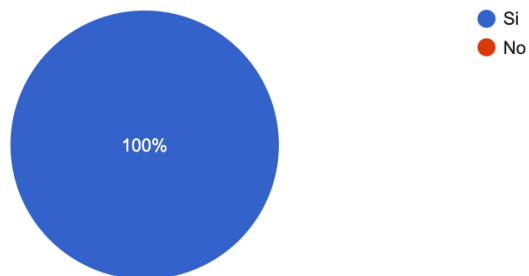
Creus que el disseny editorial de Pa, oli i sal renova el típic disseny de llibre de cuina?

23 respuestas



Creus que Pa, oli i sal podria atraure un públic més jove?

23 respuestas



Escriu el motiu pel qual has respost si o no a l'anterior pregunta.

23 respuestas

Porque es visual y estetic

Visualment és atractiu i "refrescant"

Per els seu disseny i l'interes de la gastronomia valenciana

Perque és molt viusal i, a part d'atraure't per les seues ilustracions, aquest tipus de disseny senzill i ben estructurat dona la impressió de que la recepta descrita és més fàcil de realitzar. Además les joves estem cada dia més conscienciades en la importància de cuidar el medi ambient i per tant de comprar producte local i de temporada. Destacar també que està escrit en valencià, i hi ha molt pocs receptaris en la nostra llengua. Per últim, les receptes explicades són receptes típiques de la nostra terra, el menjar que ens cuinen les nostres iaies i mares, i que el dia que viscam asoles voldrem saber cuinar-nos-en.

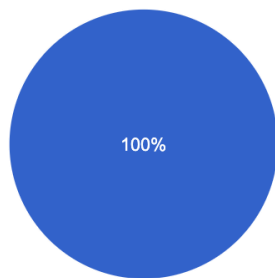
Es necessari que les generacions més joves no obliden les seues arrels gastronòmiques

Recetas cortas y sencillas para un público sin tiempo

Por su diseño, que lo vuelve un libro más ligero y atractivo, más cómodo de leer y seguir.

Compraries Pa, oli i sal si buscares un llibre de cuina?

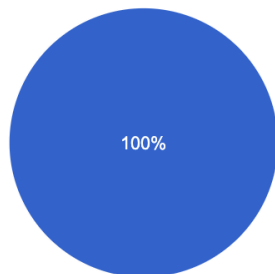
23 respuestas



● Si  
● No

Creus que la il·lustració li dóna un aspecte més visual i cridaner?

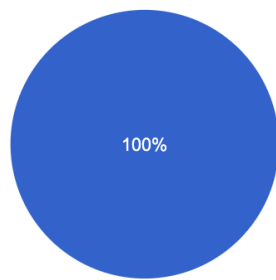
23 respuestas



● Si  
● No

Creus que és un bon projecte per ajudar a la promoció del valencià?

23 respuestas



- Si
- No
- Pot ser

Per últim, milloraries alguna cosa respecte al receptari?

10 respuestas

No ho sé

No

No, està perfecte.

No, està perfecte

Més receptes!

Igual, si

Més receptes

No, però m'agradaria més publicacions relacionades



estel·les  
d'estar per casa  
receptes valencianes

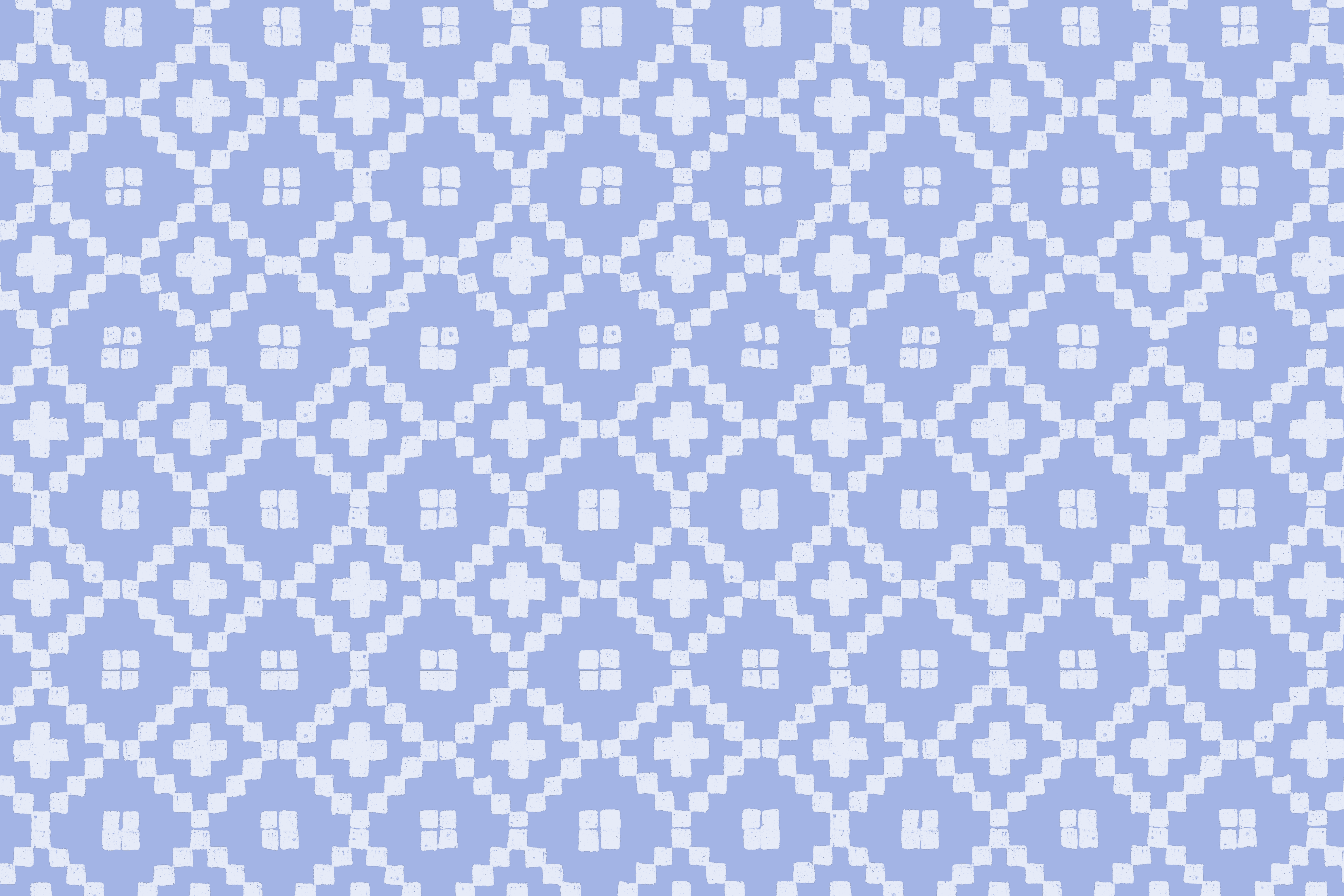
# pa, oli i sal

cuina de temporada



Irene Aguilar Tamarit





**pa, oli i sal**



# pa, oli i sal

cuina de temporada

Irene Aguilar Tamarit

*A la meua família i amics,  
per cedir-me el temps i les receptes.*

## introducció

benvinguts!  
calendari de fruites i hortalisses

## primavera

truita de faves  
arròs al forn  
guisadet de mandonguilles  
coca de llanda

## estiu

clòtxines valencianes al vapor  
esgarraet  
paella valenciana  
orxata

## tardor

allipebre d'anguiles  
col fregida amb cansalada  
carabassa torrada  
magrana amb moscatell

## hivern

carxofes al microones  
arròs amb bledes  
caldera  
pastissets de moniato



# benvinguts!

Hola! Benvinguts a Pa, oli i sal.

Aquest llibre receptari neix a partir de la passió per la cuina sostenible i la cultura valenciana. Cada vegada, el món es troba més globalitzat i, per això, és fàcil deixar de costat la gastronomia i el comerç local.

És ben estrany trobar gent que no haja provat l'alvocat, la quinoa, o el sushi, quan fa només 20 anys, quasi ni es coneixien aquestes paraules!

Les conseqüències de menjar aliments que no són propis del nostre territori i clima segueixen augmentant. El transport, les instal·lacions i els productes químics que s'utilitzen a les collites per a que nosaltres puguem accedir a aquests aliments a qualsevol moment de l'any i a qualsevol supermercat, són responsables de grans agents contaminants i afecten els xicotets llauradors, que cada vegada més sovint, han de perdre la collita o vendre-la per un preu ridícul.

Per això es crea aquest receptari, que us ajudarà a distingir els aliments de cada temporada i que podreu comprar fàcilment als llauradors del vostre entorn.

Moltes gràcies per donar suport a aquest projecte!

# calendari

per temporades

hortalisses hortalisses hortalisses

G F M A M J J A S O N D

	G	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
bleda		●	●	●	●			●	●	●	●	●
creilla	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
carlota				●	●	●	●	●	●	●	●	●
coliflor	●	●	●								●	●
carxofa	●	●	●	●							●	●
carabassa								●	●	●	●	
cogombre						●	●	●	●	●		
faves				●	●							
ferradura						●	●	●	●	●		
garrofó						●	●	●				
moniato									●	●		
nap									●	●	●	●
napicol									●	●	●	●
penca	●	●	●	●							●	●
pimentó roig						●	●	●	●	●		
pésol				●	●							
tomata						●	●	●	●	●		

A la taula i al llit, al primer crit.

fruits fruits fruits fruits

G F M A M J J A S O N D

	G	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
albercoc					●	●	●					
bresquilla					●	●	●	●	●	●		
cirera					●	●	●					
caqui										●	●	●
figa								●	●			
llima	●	●	●	●	●				●	●	●	●
meló					●	●	●	●	●			
mandarina	●	●	●	●	●					●	●	●
magrana	●	●							●	●	●	●
nectarina					●	●	●	●				
pera									●	●	●	●
poma	●	●	●	●					●	●	●	●
pruna						●	●	●				
raïm									●			
síndria					●	●	●	●	●	●		
taronja	●	●	●	●	●				●	●	●	●

The background is a solid light pink color. Scattered across it are several green pea pods and individual peas. Some pods are shown in profile, revealing three peas inside. Other pods are shown from a different angle, showing the seam. Individual peas are also scattered throughout. The style is simple and illustrative.

# primavera

A la primavera, comes de figura.

primavera



# TRUITA DE FAVES

## INGREDIENTS

- 1/2 kg faves
- 6 ous
- sal
- oli

## PREPARACIÓ

Es pelen les faves i es frigen a foc mitjà fins que estan cuites.

Es baten els ous amb una mica de sal.

Es cou fins que la truita està feta.

sabies que...?

Al Nadal, la tradició d'amagar una fava al tradicional roscó de reis, com a auguri de fortuna pel qui la troba, ve de l'època de les festes romanes on se li lliurava una fava al "Rei de la Festa".

p





# ARRÒS AL FORN



## INGREDIENTS

- 400 gr arròs
- 1/2 kg costelles de porc
- 1 cabeça d'alls
- 200 gr cigrons cuits
- 800 cl caldo de putxero
- 1 tomata
- 4 botifarres
- sal
- oli
- safrà
- pebre roig

## PREPARACIÓ

Es frigen les costelletes fins que queden torrades. S'afegeixen els cigrons i els alls i es sofregeix tot junt, després s'afegeixen l'arròs i el pebre roig i es fica tot a una cassola de fang ben repartit junt amb les botifarres i la tomata trossegada. Es calfa el caldo amb el safrà i s'uneix amb els altres ingredients. Es cuina durant 20 min. al forn a 240 graus i es serveix.

### SABIES QUE...?

També conegut com a arròs passejat, perquè antigament calia "passejar" la cassola fins al forn de pa més proper perquè no hi havia forns domèstics (costum que encara es conserva a certs pobles avui en dia). Els forns de pa reservaven, i encara ho fan en alguns llocs, un dia determinat de la setmana per a portar a coure l'arròs o altres plats.



4



1h



mitjà

# GUISADET DE MANDONGUILLES

## INGREDIENTS

- 1/2 kg vedella
- oli
- i magre picat
- sal
- grapat de pinyons
- 4 alls
- 1 ou
- 4 creïlles
- nou moscada
- 1 tomata
- 100 gr pésols
- 1 carlota
- 1 fulla de llorer
- 1 l aigua

## PREPARACIÓ

Mesclar la carn amb els pinyons, el rovell d'ou, sal i la nou moscada.  
 Fer boletes amb la mescla i remullar-les amb la clara batuda.  
 En una cassola amb oli calent es fregeixen i es retiren.  
 Amb el mateix oli es sofrigen la carlota, les creïlles trossegades, la tomata ratllada, el llorer i els alls.  
 S'afegeix aigua i als 20 min. s'incorporen les mandonguilles i els pésols i per acabar es deixa coure uns 15 min.

### sabies que...?

Les mandonguilles ja apareixen al receptari romà "De re coquinaria". El nom "mandonguilla" és habitual a Catalunya i el País Valencià on també està estès el nom de pilota, mentre que a la Catalunya del Nord se'n diuen boles de picolat. A la Vall d'Aran són caulets.





# COCA DE LLANDA

## INGREDIENTS

- 4 sobres de gasosa
- 300 gr sucre
- 350 gr farina
- 1 got de llet
- 1 got d'oli
- ratlladura de llima
- canella
- 3 ous

## PREPARACIÓ

Preescalfem el forn a 200 graus. Batem la ratlladura, els ous i el sucre fins que l'ou duplique el seu tamany. Després afegim la farina i la gasosa i mesclem fins que no queden grumolls. Omplim el motlle i empolvorem amb sucre i canella. Finalment deixem coure al forn durant 35 min.

sabies que...?

La coca de llanda és una de les postres més fàcils i tradicionals del País Valencià. Segons la comarca, rep diferents noms, coca boba, coca secreta, coca mal feta o coca de mida.



The background is a solid light blue color. Scattered throughout are several illustrations of tomatoes and tomato slices. Some are whole, some are sliced in half, and one is a wedge. The tomatoes are a deep red color. The slices show the internal structure, including the seeds and the fleshy part. There are also many small, light-colored seeds scattered across the background. The overall style is simple and illustrative.

**estiu**

Aigua d'estiu? Xirriu - xirriu.



estiu

# CLÒTXINES VALENCIANES AL VAPOR



## INGREDIENTS

- 1 kg clòtxines valencianes
- 4 alls
- 1/2 llima
- grans de pebre negre
- oli
- 1 fulla de llorer

## PREPARACIÓ

Es netegen les clòtxines i s'incorporen totes junt amb els altres ingredients a dins d'una olla.

Per acabar, a foc mitjà, es mou de tant en tant la cassola fins que les clòtxines s'obrin a poc a poc amb el vapor.

sabies que...?

A la costa valenciana, podem trobar la varietat de la clòtxina valenciana.

És una varietat de clòtxina que es diferencia de la gallega o la catalana pel seu color més pàl·lid i la seua mida més xicoteta.

Es pot aconseguir a les peixateries locals, distingida per la marca regulada de "Clòtxina de València", i la de "Marca de Qualitat de la Comunitat Valenciana".



# ESGARRAET

## INGREDIENTS

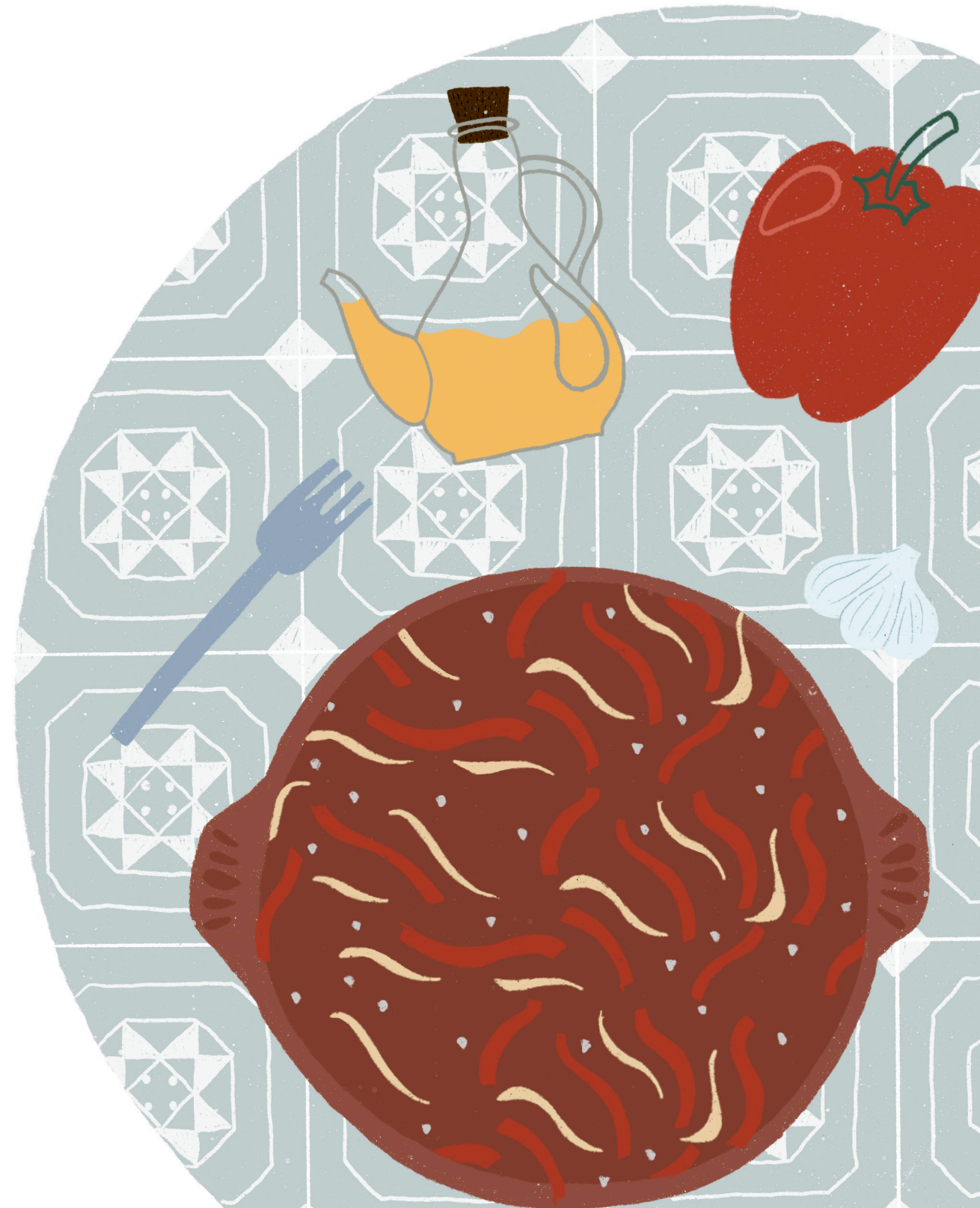
- 2 pimentons
- 200 gr abadejo esgarrat
- 2 alls
- oli

## PREPARACIÓ

Es torren els pimentons, es pelen i es tallen a tires fines. Després els alls es piquen i en un recipient es mesclen l'abadejo, els pimentons, els alls i un bon raig d'oli d'oliva. Per acabar es deixa reposar unes hores abans de servir.

sabies que...?

El seu nom fa menció a la manera en què s'esgarra l'abadejo sec per a preparar el plat. Normalment es serveix d'entrant o de picadeta.



# PAELLA VALENCIANA



8



2h



difícil



## INGREDIENTS

- 1/2 pollastre
- 1/2 conill
- 1/2 kg ferradura
- 250 gr garrofó
- 800 gr arròs
- sal
- pebre roig
- safrà
- oli
- 1 all
- 1 tomata

## PREPARACIÓ

Es fregeix ben fregida la carn. Després s'afegeix la ferradura trossejada i el garrofó. Quan està quasi fet s'afegeix la tomata i l'all i es salta tot junt.

Afegim una cullerada de pebre roig i l'aigua fins que la paella quede coberta.

Es deixa coure a foc mitjà durant 1h.

Quan l'aigua s'ha evaporat fins als caragols de les anses s'incorpora l'arròs i es deixa coure "fent xup-xup" a foc alt durant 20 min. Si cal es pot afegir més aigua.

sabies que...?

El dilema constant amb els ingredients de la paella original és, precisament, una discussió recurrent entre tots els valencians, però, la paella, originalment, era un plat per fer servir els ingredients que els llauradors trobaven per casa, de manera que s'aprofitaven les verdures i la carn i no es feien malbé. De vegades portava, fins i tot, rata de marjal.





# ORXATA

## INGREDIENTS

- 250 gr xufa seca
- 1 llima
- 1/2 branca de canella
- 1 l d'aigua
- 100 gr sucre

## PREPARACIÓ

Deixar la xufa hidratant-se durant 24h.

Escórrer i triturar juntament amb el sucre, ratlladura de llima al gust i la canella.

Afegir 1 l d'aigua i remenar.

Colar amb un saquet de tela o un colador molt fi i premsar fins que no surta més líquid.

Refredar unes hores i beure!

sabies que...?

La xufa valenciana va obtenir la denominació d'origen en l'Horta de València en 1995 i és originària del poble d'Alboraya.

La llegenda conta que el nom el va posar Jaume I. Quan una llauradora li va donar a provar la beguda, aquest va respondre: "açò és or, xata!"





# tardor

A casa de vinater, bona tardor i mal hivern.





4



1h



difícil

# ALLIPEBRE D'ANGUILES

## INGREDIENTS

- 1 kg anguiles
- 1/2 kg creïlles
- 2 llesques de pa
- 1 cabeça d'all
- 100 gr ametlles
- 1 l aigua
- pebreres
- oli
- pebre roig
- julivert

## PREPARACIÓ

Sofregir les llesques de pa i reservar-les.

Sofregir uns quants alls, afegir dues culleradetes de pebre roig i l'aigua.

Trencar les creïlles i bullir-les durant 10 min.

Triturar la picada amb el pa, les ametlles, uns quants alls, dues pebreres i julivert.

Afegir al perol les anguiles i deixar que es cogen durant 10 min. Quan queden uns 5 min. per a que estiguen cuites afegir la picada.

Per acabar, rectificar de sal.

sabies que...?

La pesca d'anguila és tradicional de l'Albufera i al segle XIX era també un dels ingredients originals de la paella.







6



50'



fàcil

# COL FREGIDA AMB CANSALADA

## INGREDIENTS

- 1 coliflor
- 4 tires cansalada premsada
- sal
- oli

## PREPARACIÓ

Trossejar la col i la cansalada. Fregir la cansalada a una paella i traure-la quan estiga ben feta. Fregir la coliflor en el mateix recipient i amb l'oli de la cansalada a foc baix. Cuinar-la amb la tapa durant 30 min. aproximadament remenant de tant en tant, afegir la cansalada i mesclar.

sabies que...?

La cansalada i la col són dos ingredients que també es consumeixen molt al Nadal. Aquest plat es va crear per la necessitat de gastar les sobres del putxero nadalenc amb cansalada i la col.



# CARABASSA TORRADA



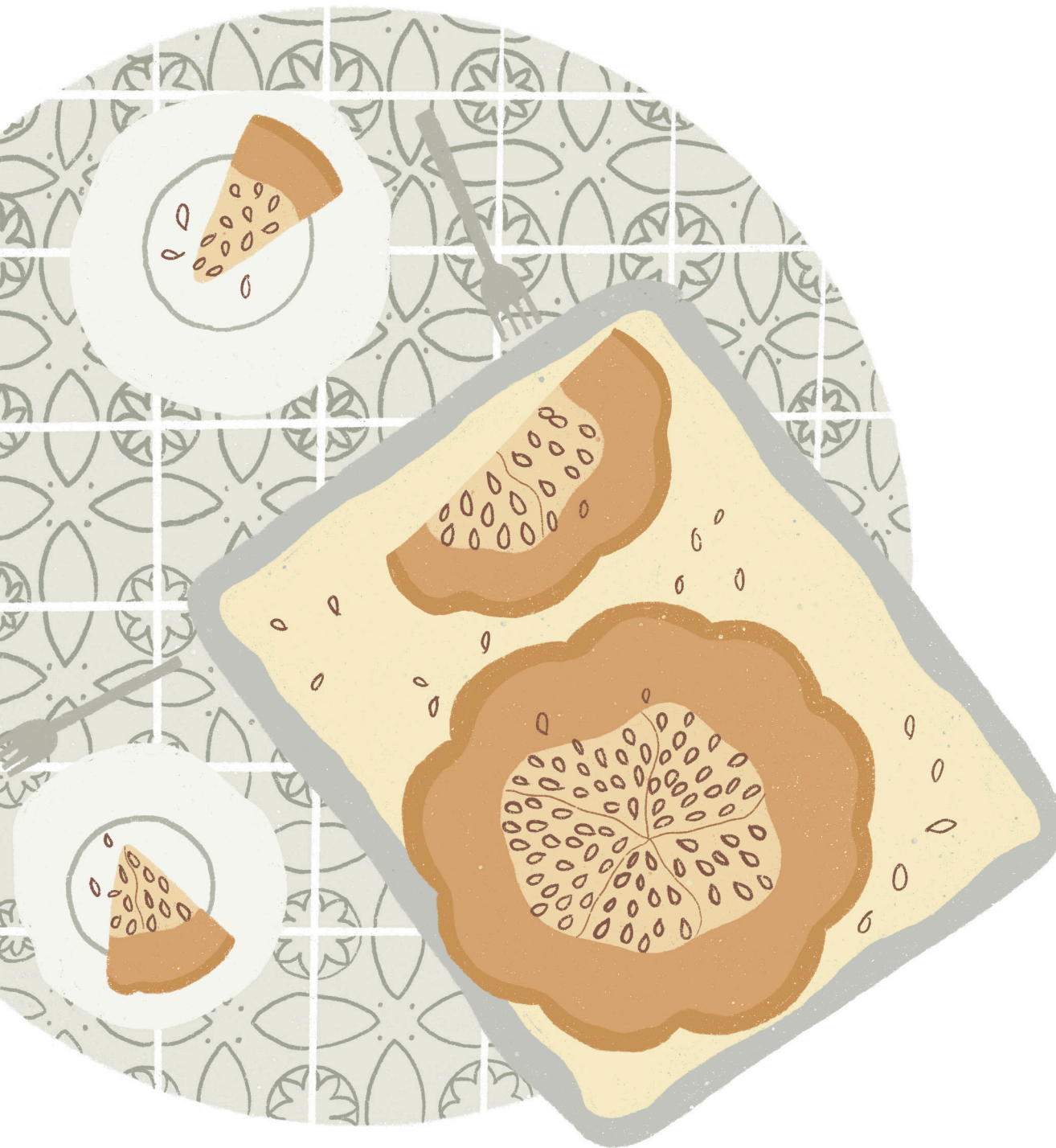
6



1h 45'



fàcil



## INGREDIENTS

- 1 carabassa
- mel

## PREPARACIÓ

Partir la carabassa per la meitat. Afegir una mica de mel per damunt i preescalfar el forn a 180 graus. Per acabar, cuinar-la al forn durant 1h 30 min. aproximadament.

### Sabies que...?

El mot "carabassa", deriva de la paraula que en llatí, fa referència a la closca de la tortuga ("calappacus"), perquè compara la carabassa i la seva closca amb la de la tortuga.





tardor

# MAGRANA AMB MOSCATELL



4



5'



fàcil

## INGREDIENTS

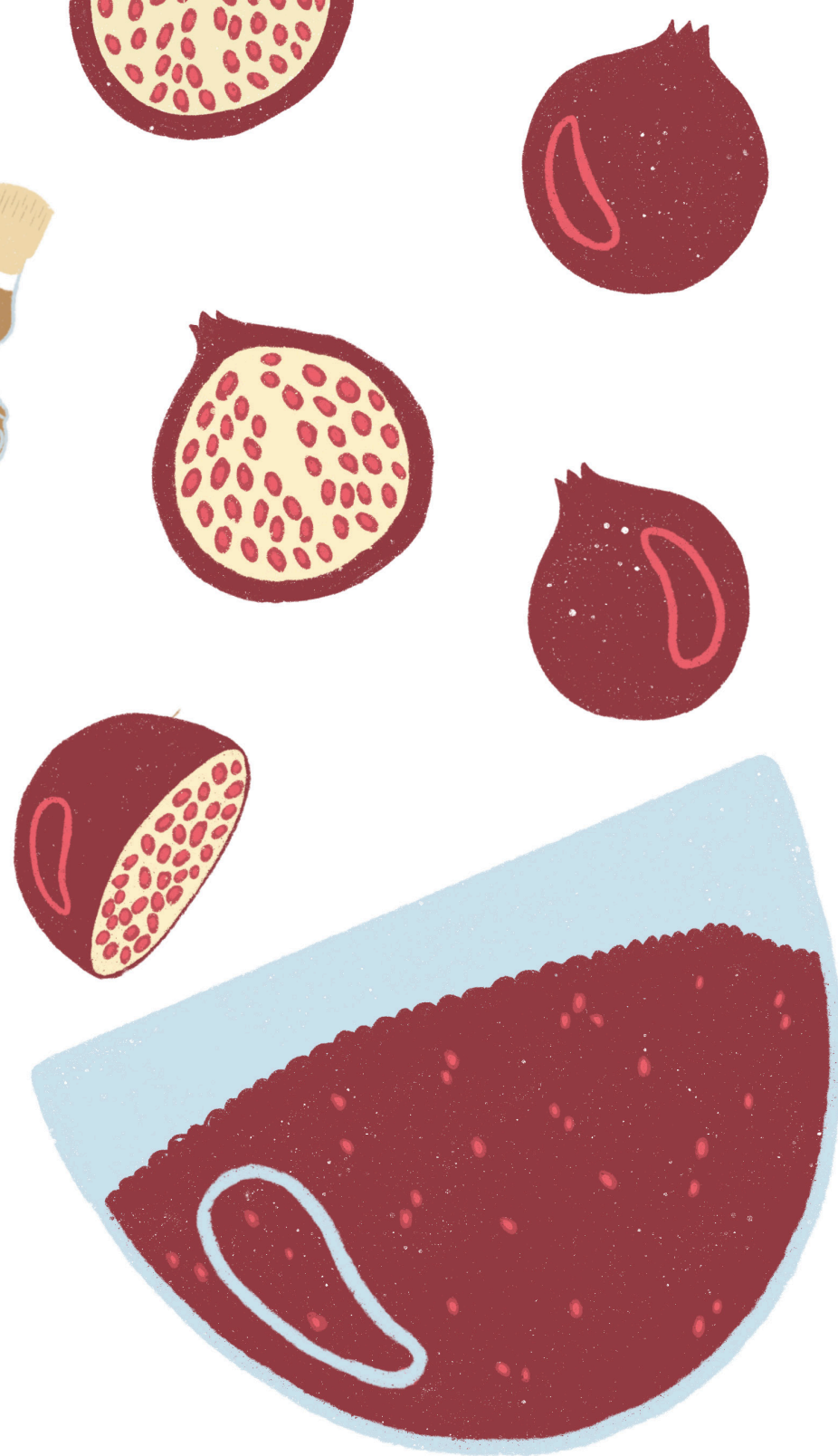
- 1 magrana
- sucre
- moscatell

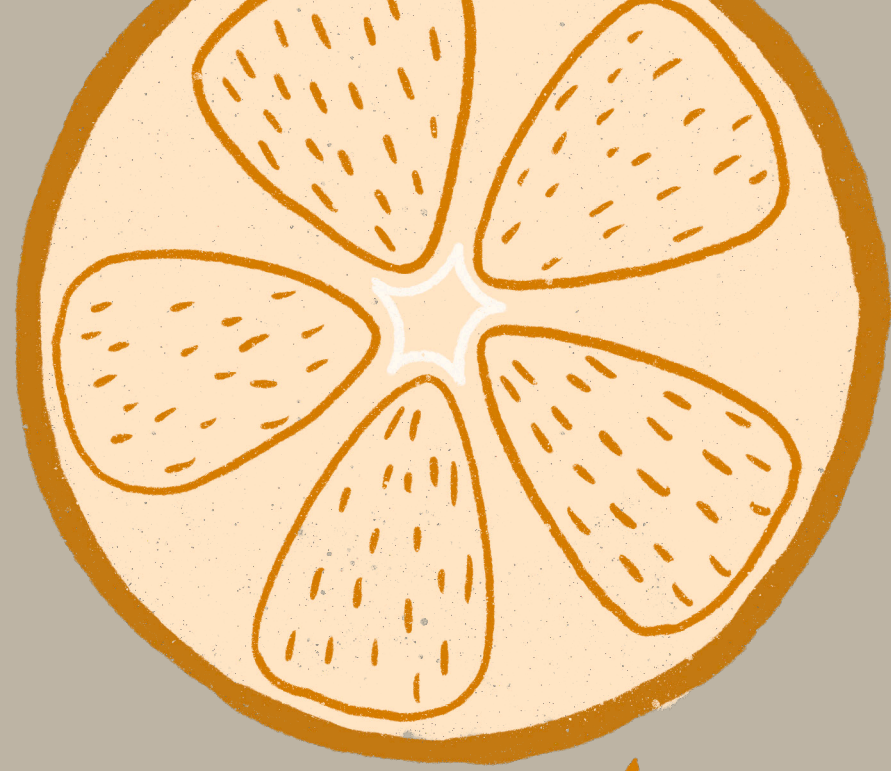
## PREPARACIÓ

Tallar la magrana per la meitat i colpejar-la per damunt per a que caiguen les pepites. Incorporar a un bol la magrana i un raig de moscatell. Per acabar, empolvorar amb sucre i mesclar.

sabies que...?

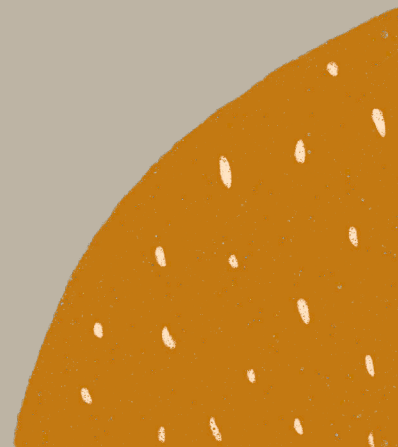
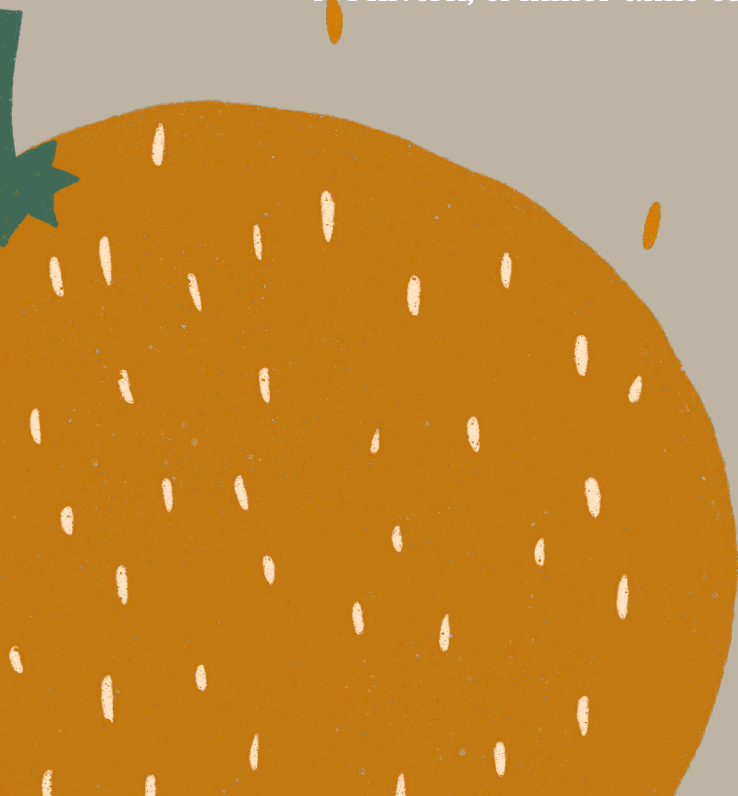
La magrana és una baia que s'utilitza també per tenyir. Quan es cuina, s'obté una tinta obscura, però a l'Índia, s'utilitza la pell de la magrana per obtenir tints de colors groguencs. Amb l'arrel, es poden aconseguir tonalitats blavoses.





# hivern

A l'hivern, el millor amic és la carabassa del vi.





# CARXOFES AL MICROONES



4



20'



fàcil

sabies que...?

La carxofa és un dels aliments més versàtils i típics del País Valencià. Es pot cuinar de totes les maneres possibles: fregida, torrada, al forn, amb vinagre, en conserva... A Benicarló, zona de cultiu destacat, es celebra cada mes de gener la Festa de la Carxofa, on rendeixen homenatge a aquest magnífic ingredient.

## INGREDIENTS

- 4 carxofes
- 1 all
- pebre negre
- oli
- sal

## PREPARACIÓ

Llevem la tija a la carxofa fins que es puga quedar dreta. Girem les carxofes i les colpegem per la tija per a que s'òbriguem bé.

Les col·loquem dretes a una font i les condimentem amb un all picat, pebre negre, oli i sal. Per acabar es posen 15 min. al micro a màxima potència fins que queden cuites.



# ARRÒS AMB BLEDES



## INGREDIENTS

- 1 garba de bledes
- 200 gr fesols blancs
- 4 alls
- pebre roig
- 2 creilles
- 300 gr arròs
- oli
- safrà
- sal

## PREPARACIÓ

Es couen els fesols durant 15 min. aproximadament fins que es poden pelar.

Ja pelats, es bullen amb les bledes durant 1h.

S'afegeix la creilla trossegada i es deixa bullir 30 min.

En una paella, fregim els alls amb una cullerada de pebre roig i s'ajunten a la cassola de les bledes 30 min. més.

Per acabar, s'afegeixen el safrà i l'arròs i es deixa coure tot durant 20 min.

sabies que...?

*Era un plat que es consumia molt freqüentment durant la quaresma, ja que és un plat que no porta carn. Un vegà de tota la vida a la nostra cuina tradicional! Encara que de vegades s'afegien caragols o abadejo sec.*







4



2h



mitjà

# CALDERA

## INGREDIENTS

- 100 gr peuetes
- 100 gr penca
- 100 gr manetes
- 100 gr vedella i cansalada
- 1 l 500 ml aigua
- 200 gr arròs
- 1 nap
- 1 creïlla
- 1 napicol
- safrà
- canella
- pebre roig
- sal
- 4 botifarres

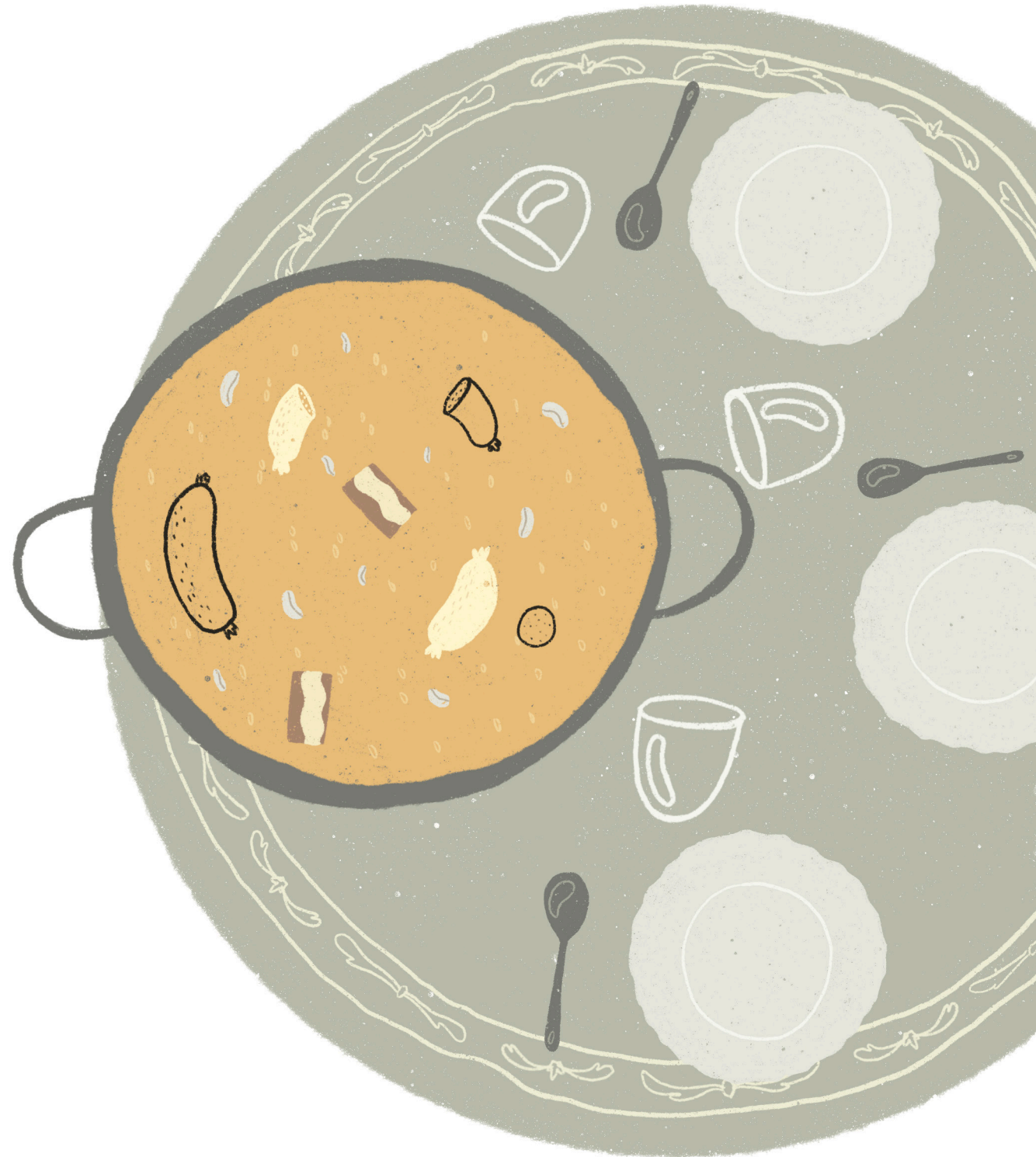
## PREPARACIÓ

Ficar tota la verdura, la carn i les espècies a una olla gran i deixar-la coure fent xup-xup 1h 15 min. aprox.

Per acabar s'afegeix l'arròs amb tots els altres ingredients i es couen durant 20 min. més.

sabies que...?

La caldera remunta el seu origen en les festes populars, on antigament, es cuinava el plat per a totes les persones, sobretot les més desfavorides, en una gran caldera de coure.





8



2h



difícil

# PASTISSETS DE MONIATO

## INGREDIENTS

- 1/2 kg farina
- 1/2 got oli
- 1/2 got anís
- 1 kg moniato
- ratlladura de llima
- 250 gr sucre
- canella
- 1 ou

## PREPARACIÓ

Bullim els moniatos pelats 30 min. fins a que queden blanets. Es retiren i s'esclafen fins a formar un puré.

A una paella s'afegeixen el moniato, 200 gr de sucre, la ratlladura i la canella i es remescla tot a foc baix.

Per fer la massa es junten a una altra paella el got d'anís, l'oli i 50 gr del sucre fins que es dissol tot a foc baix. S'incorpora quasi tota la farina i es mescla.

Retirem la massa i incorporem la farina restant mentre pastem. Preescalfem el forn a 200 graus, estirem la massa, la tallem a cercles i la omplim, acabem pintant els pastissets amb el ou i sucre i es couen 25 min.

sabies que...?

El pastisset de moniato és d'origen àrab. Antigament, es consumia a partir de novembre, ja que el sucre ajudava a combatre les baixes temperatures. Per això, tradicionalment es consumeix principalment a Nadal.



## agraïments

Les receptes d'aquest llibre han sigut totalment extretes de les famílies de Meliana.

Gràcies al meu iaio, per tenir la paciència i explicar-me com prepara la seua famosa caldera i a la meua tia, per l'edició i correcció del llibre.

A la meua iaia, per ensenyar-me a mi i a la meua mare com preparar tots els plats que a hui dia encara són imprescindibles a casa.

Als amics que m'han cedit les seues receptes familiars.

A David, a Irene i a Pepe, per aconsellar-me i animar-me en tot moment durant el procés de creació del llibre.

A la meua família, per suportar-me plenament.

I a l'ajuntament de Meliana, per confiar-me algunes receptes que van poder recollir entre les persones del poble.





