

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
ESCOLA TÈCNICA SUPERIOR D'ENGINYERIA AGRONÒMICA I DEL MEDI RURAL



Mètodes tradicionals de conservació d'aliments de l'Horta de València



TREBALL FINAL DE GRAU

Autora: Jessica Marzal López

Titulació: Grau en Ciència i Tecnologia dels Aliments

Tutor : Guillermo Palau Salvador

Cotutor: José Tarrazó Morell



València, Setembre 2016

MÈTODES TRADICIONALS DE CONSERVACIÓ D'ALIMENTS DE L'HORTA DE VALÈNCIA

Autora: Jessica Marzal López

Tutor: Guillermo Palau Salvador

Cotutor: José Tarrazó Morell

RESUM

La conservació d'aliments ha estat una manera de processar els excedents de collita amb el fi de preservar-los durant un llarg temps. És per això, que ha tingut tanta importància a l'Horta de València i a les tradicions culinàries pròpies.

Malauradament, aquestes tècniques tradicionals de conservació s'han anat perdent amb les passades generacions, i solament queda la memòria oral de dones llauradores o properes a l'agricultura, que encara les fan servir.

El que es pretén amb aquest treball és recollir aquesta informació, obtinguda mitjançant entrevistes de tipus qualitatiu, per a realitzar un inventari de mètodes tradicionals de conservació d'aliments, i més concretament propis de l'Horta de València. On s'inclouran conserves, mermelades, dessecats, encurtits i salats.

Pel que fa a la part tècnica, l'objectiu serà comparar els mètodes tradicionals amb els utilitzats en la indústria agroalimentària. Una vegada s'ha processat la informació de les entrevistes, es farà una comparació amb les conserves que es fan a nivell industrial. Com per exemple, el tractament que es fa prèviament (pelat, escaldat, tallat...), els tipus d'additius utilitzats en els dos casos, la temperatura a la que es sotmet el producte, el temps que dura el tractament tèrmic, els envasos...

De manera simultània, s'intentarà analitzar les realitats socials que hi havia, i encara hi ha, darrere de les conserves. Com la transmissió de sabers i la utilització de les conserves com a eina de socialització, entre altres.

Paraules clau: Horta, conservació d'aliments, conserves, mermelades, deshidratats, encurtits, salats, memòria oral, tradició, sabers

RESUMEN

La conservación de alimentos ha sido una manera de procesar los excedentes de cosecha con el fin de preservarlos durante un largo tiempo. Es por eso, que ha tenido tanta importancia en la Huerta de Valencia y en las tradiciones culinarias propias.

Desgraciadamente, estas técnicas tradicionales de conservación se han ido perdiendo con las pasadas generaciones, y solamente queda la memoria oral de mujeres agricultoras o cercanas a la agricultura, que todavía las usan.

Lo que se pretende con este trabajo es recoger esta información, obtenida mediante entrevistas de tipo cualitativo, para realizar un inventario de métodos tradicionales de conservación de alimentos, y más concretamente propios de la Huerta de Valencia. Donde se incluirán conservas, mermeladas, deshidratados, encurtidos y salazones.

En cuanto a la parte técnica, el objetivo será comparar los métodos tradicionales con los utilizados en la industria agroalimentaria. Una vez se ha procesado la información de las entrevistas, se hará una comparación con las conservas que se hacen a nivel industrial. Cómo por ejemplo, el tratamiento que se hace previamente (pelado, escaldado, cortado...), los tipos de aditivos utilizados en los dos casos, la temperatura a la que se somete el producto, el tiempo que dura el tratamiento térmico, los envases...

De manera simultánea, se intentará analizar las realidades sociales que había, y todavía hay, detrás de las conservas. Como la transmisión de saberes y la utilización de las conservas como herramienta de socialización, entre otras.

Palabras clave: Huerta, conservación de alimentos, conservas, mermeladas, deshidratados, encurtidos, salazones, memoria oral, tradición, saberes

ABSTRACT

Food preservation has been a way to process the food surpluses with the aim to preserve them during a long time. It is therefore, that has had so much importance to the "Horta de Valencia" and in our traditional cuisine.

Unfortunately, these traditional methods have been disappearing with the past generations, and it only remains the oral memory of peasant women or close to the agriculture, that still use them.

What we pretend with this work is to collect this information, which will be obtained by qualitative interviews, to create an inventory of traditional food preservation methods from the "Horta de Valencia". That will include preserves, jams, dehydrated, pickled and salted techniques.

Keeping in mind the technical aspects, the objective will be to compare the traditional methods with the ones used in the agrifood industry. Once we process the information from the interviews, we will compare both. For example, aspects such the previous treatment (peeling, boiling, cutting...), additives used in both cases, heat treatment, processing time, containers...

In addition, we will try to analyze the social realities that are behind preserves. How the knowledge was handed down, the use of the preserves as a tool of socialization, among others.

Key words: Horta, food preservation, preserves, jams, dehydrated food, pickled food, curing, oral memory, tradition, knowledge

AGRAÏMENTS

Primer de tot agrair al meu tutor, Guillem Palau, per dirigir aquest treball i, sobretot, per tenir molta paciència amb mi. Gràcies per a apropar-me a d'aquesta realitat, així com donar-me l'oportunitat de fer un treball de final de grau que realment he gaudit. Gràcies al meu cotutor Jose Tarrazó, que ha compartit amb mi hores de xerrades sobre conserves, i com hem gaudit parlant d'aquest tema... a més d'ajudar-me a donar-li una vessant més tècnica al treball.

Agrair també a totes les persones que m'han ajudat amb la recerca de les protagonistes. Gràcies a Voro, Elo, Francesca, Vicent, Rosa, Vicent, Clara, Elena i Josep (a tu també per emocionar-te quan et contava aquest projecte).

Gràcies a la ONG CREES Foundation, Perú, per donar-me l'oportunitat de fer servir les receptes de conserves en els tallers que vaig impartir. Va ser molt gratificant utilitzar el que havia après amb les dones de la meua terra en una altra molt llunyana. Gràcies a totes les dones peruanes que es varen interessar per aquest projecte.

Gràcies als meus grans amics, perquè d'alguna manera ho han viscut amb mi. Ja siga escoltant-me ,aconsellant-me o donant-me suport en aquest procés. Gràcies a Arcadi, Espe, Nicole i Mar.

Gràcies a la meua família, per comprendre'm i animar-me. Ells creuen en mi i saben que el que faig és el que realment vull fer. Gràcies mare i pare.

I sobretot, gràcies a les protagonistes d'aquest treball. Elles són les encarregades de què aquest haja sigut escrit, jo sols m'he dedicat a redactar-lo. Gràcies per compartir el temps amb mi, gràcies per tractar-me amb tant de carinyo, per obrir-me la porta de la vostra casa. Gràcies per seguir fent el que feu, independentment dels nous canvis que estan succeint. Gràcies a vosaltres: Elena, Pilar, Liber, Vivi 1, Vivi 2, Maribel, Carmen, Mati, Núria, Paca, Elvira.

Gràcies a tu iaia, per ser la primera en ensenyar-me a fer conserves, però a més, per mostrar-me com de important eren aquestos costums per a la nostra cultura. Gràcies per fer-me veure la importància que les dones hem tingut en aquesta societat i, sobretot, per educar-me tal i com ho vares fer. Aquest treball va per tu, perquè res del que sóc ho seria sense allò que em vas ensenyar.

ÍNDIX FIGURES

- Figura 1.** Fotografia entramat Horta de València.
- Figura 2.** Postal antiga, en l'Horta de València amb els vestits regionals i les típiques barraques.
- Figura 3.** Mapa divisió administrativa de l'Horta Sud.
- Figura 7.** Diagrama de flux etapes d'elaboració conserves vegetals industrials i casolanes.
- Figura 10.** Corbes de reducció decimal a distintes temperatures.
- Figura 11.** Diagrama de flux etapes d'elaboració mermelades industrials i casolanes.
- Figura 14.** Diagrama de flux etapes elaboració dessecació tomaques i nyores a les cases.
- Figura 15.** Fotografia tomaques dessecades, dona Picassent.
- Figura 16.** Diagrama de flux etapes elaboració deshidratació industrial.
- Figura 17.** Fotografia tàperes amb sal, dona de Picassent.
- Figura 18.** Fotografia pitxers ceràmics que s'empren per a fer salmorra, dona de Massanassa.
- Figura 19.** Diagrama de flux etapes elaboració escabetx en la indústria.
- Figura 20.** Diagrama de flux etapes elaboració escabetx casolà.
- Figura 21.** Diagrama de flux procés de congelació industrial.
- Figura 22.** Diagrama de flux procés de congelació a les cases.

ÍNDIX TAULES

- Taula 3.** Temperatures en funció de l'efecte en els microorganismes.
- Taules 5 i 6.** Resultats obtinguts en les entrevistes sobre mètodes casolans.
- Taula 8.** Límits de pH per al creixement d'alguns microorganismes.
- Taula 9.** pH dels diferents vegetals conservats per les dones entrevistades.
- Taula 12.** Valors de P_{az} , P_f , massa soluts, massa dissolvents, X_{az} en les mermelades casolanes.
- Taula 13.** Brix inicials de les mermelades caseres i industrials.

“Mira hacia estas manos de mujer agricultora

Manos esforzadas de sembradoras

Manos que llevan las marcas del trabajo

Tantas veces sin trato y sin cariño

Manos que barren y cocinan

Que lavan las ropas y las tienden

Manos ahorradoras que remiendan

Manos callosas y sembradoras

Amigas íntimas de la siembra, del arroz y los frijoles

Manos que siembran y que cultivan semillas criollas de hortalizas

Y así mejoran y cualifican su alimentación

Íntimas de la huerta y de las perolas de cobre

De las cazuelas de barro y los fogones de leña

Pero que siembran la tierra y las plantaciones

Manos que elaboran dulces...nunca ociosas

Manos fecundas e inmensamente ocupadas

Manos laboriosas que conocen el secreto de la vida

Siempre abiertas para sembrar justicia y nuevas relaciones

Manos que se unen en las celebraciones

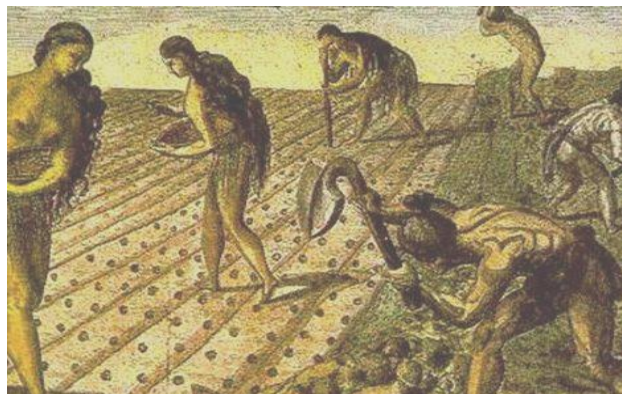
Manos sembradoras...

Acostumbradas al trabajo...

Sembrando siempre semillas de vida

Alimentando sueños de liberación”.

MANOS DE SEMBRADORA de CORA CORALINA



Contingut

1. INTRODUCCIÓ I JUSTIFICACIÓ	1
2. ANTECEDENTS	2
2.1 Contextualització de l’Horta de València	2
2.2 Paper de la dona en l’Horta de València.....	3
2.3 Evolució de les tècniques de conservació.....	5
2.4 Fonaments de la conservació d’aliments	7
3. OBJECTIUS.....	11
3.1 Objectiu general	11
3.2 Objectius específics	11
4. METODOLOGIA	11
4.1 Justificació dels mètodes de recerca utilitzats.	12
4.2 Metodologia entrevistes	12
4.2.1. Localització i delimitació de la zona d’estudi.....	12
4.2.2 Definició de les preguntes emprades	13
4.2.3 Caracterització de les entrevistades	13
4.2.4 Procediment de les entrevistes	14
4.2.5 Processament i anàlisi de les entrevistes	14
5. RESULTATS I DISCUSSIONS	14
5.1 Mètodes de conservació	14
5.1.1. Conserves vegetals	17
5.1.2 Mermelades.....	20
5.1.3 Deshidratats i secats.....	24
5.1.4 Salmorra i escabetx	27
5.1.5 Congelats.....	29
5.1.6 Dolços i altres	30
5.2 Temàtica social.....	32
6. CONCLUSIONS	34
7. RECOMANACIONS.....	36
8. VALORACIÓ PERSONAL	36
9. BIBLIOGRAFIA.....	37
10. ANNEXES	39
10.1 Preguntes entrevistes.....	39
10.2 Quadres amb els resultats.....	40
10.3 Receptes casolanes	48

1. INTRODUCCIÓ I JUSTIFICACIÓ

Els sistemes agrícoles que es donen en el món comporten al seu voltant una enorme cultura popular que s'enriqueix i es perfecciona amb cada generació. L'horta de València és un sistema agrícola molt ric en tradicions i costums, però degut a molts factors que estan amenaçant aquest sistema productiu i cultural, com és l'escàs relleu generacional, fan que una generació entre els 70 i els 90 anys no hagen pogut transmetre el coneixement oral i manual de les seues experiències agràries a la següent generació.

“ La diferencia fundamental entre culturas rudimentarias y culturas plenamente desarrolladas es de carácter cuantitativo. Simios y monos cuentan con escasas tradiciones, pero los humanos tienen innumerables. Artefactos, prácticas, normas y relaciones culturales constituyen la mayor parte de nuestro entorno. Los humanos no pueden comer, respirar, defecar, aparearse, reproducirse, sentarse, trasladarse, dormir o tumbarse sin seguir o expresar algún aspecto de la cultura de su sociedad”. (Harris, 1991)

Perdre aquestes tradicions pot donar lloc a una pèrdua molt gran de la riquesa de la nostra cultura, és per això, tant necessari preservar aquest coneixement oral dels nostres grans. La idea d'aquest treball, sorgeix gràcies al treball previ de les **Espigolaores**, un projecte sobre la memòria oral de les dones i el seu paper en l'horta de Campanar. La proposta pretén recuperar els sabers de les dones i l'horta mitjançant un document audiovisual que contribuïska a repensar l'imaginari d'aquest espai protegit, visibilitzant les veus i relats de les dones que han viscut o viuen encara en la Partida de Dalt i en la desapareguda Partida del Pouet. En les entrevistes sorgia el tema de la conservació d'aliments, sent una part molt important en la vida social de les entrevistades, i açò ens va a impulsar a fer una recerca sobre aquestes en la zona de l'Horta Sud.

Justificació personal

“Porque sólo se puede explicar hondamente un paisaje como algo que forma parte de uno mismo. Cuando un hombre defiende su territorio, defiende su propia identidad; es decir, una buena parte de su circunstancia, a la manera orteguiana, que configura parcialmente su personalidad, y a la que ha de salvar como base para salvarse a sí mismo.” (Martínez de Pisón, 1973)

El lloc on venim esbossa la nostra personalitat. Estem influenciats per les nostres arrels, i és per açò tan important entendre bé d'on venim per a poder saber on anem. Nàixer i créixer envoltada d'aquesta terra, l'Horta de València, ha fet que la meua trajectòria personal i professional estiga estretament vinculada a d'aquesta. Venir d'una família de tradició agrària m'ha donat l'oportunitat de conèixer més en fons la cultura i el cabal de sabers tradicionals d'aquest paisatge tan particular. Malauradament, els meus grans van desapareguent i sols em queda la memòria de les vesprades d'estiu, quan ajudava a les iaies a fer les conserves per a l'hivern, les coquetes d'arrop per als veïns o les pilotes dolces per a les festes de la Vallivana. I és per això, que aquest treball és molt més que un treball de final de grau. Ha sigut l'oportunitat que he tingut per a escoltar dones grans, amb sabers mil·lenaris que han estat

oblidats i que poquet a poquet es van perdent. I com no, per a poder recordar a les meues dones grans, i tornar de nou a quan era menuda i cada conversa amb elles era un esclat de saviesa. El poder aunar els coneixements tècnics adquirits durant aquestos anys amb els coneixements que les més grans han compartit amb mi ha sigut clau a l'hora d'elegir aquest tema de treball.

2. ANTECEDENTS

2.1 Contextualització de l'Horta de València

Geogràficament, l'Horta de València es pot definir com la plana litoral regada per les sèquies del Túria. S'estén des de Puçol a Catarroja i de Manises fins al mar, amb la ciutat de València com a centre. L'antiguitat del sistema i la manera en què s'ha adaptat als diferents canvis històrics succeïts en aquestes terres, ens mostra l'elevat valor històric i patrimonial que té.

"(...) ahora entramos en llanuras dilatadas á la vista del mar, en un jardin continuado por más de 15 leguas, en un suelo fértil, templado y siempre verde, en un bosque de naranjos, moreras olivos ,algarrobos y frutales...: vamos a ver tres rios, cuyas aguas repartidas por mil canales dan vida y lozania á los vegetales, y útil ocupación á millares de familias.(...) un terreno fértil y abundantes aguas, con un cielo hermoso y despejado; dispensó á los vivientes un ayre puro y una atmósfera sana, á los hombres robustez, amor al trabajo, y talento para sacar del suelo preciosos frutos." així descriu l'Horta de València el botànic Cavanilles en la introducció del seu segon llibre al descriure el *Centro del Reyno de Valencia*.

L'Horta de València, fent al·lusió al treball de Giobellina (2011), és el paisatge històric per excel·lència de València, probablement no hi ha cap altre que se li assemble en importància, extensió i singularitat, o en la seva morfologia espacial, per la seva trama entreteixida de sèquies, amb àrees de cultiu i obres d'arquitectura popular. És un espai periurbà conreat, heterogeni, que s'ha anat adaptant a les variacions de les demandes alimentàries i econòmiques del seu entorn: cereals, vinya, policultiu d'hortalisses, xufa, arròs i fruiters. El que ha marcat la diferència en aquest territori ha estat la seua estructura a partir del peculiar maneig de l'aigua que ha caracteritzat no solament el sistema de parcel·lació, sinó la seva especial xarxa hidràulica, entreteixint jeràrquicament vuit sistemes de regadiu. Ha estat construït al llarg de 12 segles mitjançant una estreta relació amb els centres poblats més importants i marcat per almenys 5 grans períodes històrics: la colonització romana, la societat musulmana, la societat feudal medieval, la societat burgesa industrial i la societat contemporània.

Tal i com s'exposa al treball de Möhlendick i Muñoz (1991), és al segle XX quan la societat i l'economia valencianes comencen a presentar un gran dinamisme. Sorgeix un nou sector econòmic que pràcticament substitueix a l'agricultura com la principal font d'ingressos, el turisme. Al mateix temps, la indústria es desenvolupa de forma notable, l'agricultura deixa de ser el sector econòmic més important i la competència per l'ús del sòl es dispara. És a l'inici d'aquest segle, on es pot començar a observar un augment gradual de la industrialització i urbanització, tot i que mantenint-se el caràcter agrari tant en quant a l'ocupació principal dels habitants com a l'ús de la terra. Però, a partir dels anys cinquanta i de manera més destacada a

partir del 1960, el desenvolupament industrial va anar afectant tota la comarca, sobretot l'Horta Sud i Oest. Sent de tots els canvis succeïts al llarg de la història, aquest últim, en el qual la construcció s'ha vist afavorida, el més perjudicial per a l'agricultura valenciana. A més, als anys 60 també sorgeix l'anomenada "Revolució Verda", que trenca l'equilibri que l'Horta havia sigut capaç de desenvolupar, una cultura agrícola capaç d'harmonitzar alts rendiments en concordança amb els cicles de la naturalesa.

Amb els objectius inicials de protegir l'Horta d'aquesta pressió urbanística, posar en valor el patrimoni material i immaterial de l'Horta, entre d'altres, naix el Pla d'Acció Territorial de l'Horta de València (PATH). Malauradament, aquest no va ser dut a terme, deixant l'horta tan desprotegida com abans. Actualment, s'ha presentat de manera oficial per part de la Conselleria d'Habitatge, Obres Públiques i Vertebració del Territori, l'avantprojecte de llei de l'Horta i el Pla d'Acció Territorial, modificant l'anterior i ampliant la zona de protecció en un 15%, tot i que encara està en procés i no sabem com va a succeir. També s'està començant a esbossar polítiques públiques relacionades amb la dinamització de l'Horta i la dignificació dels paisatgistes d'aquesta, les llauradores i llauradors.

Ara per ara, els tipus de cultiu que es troben en la zona de l'horta són tres: l'arròs, els cítrics i les hortalisses. L'horticultura és un tipus de cultiu molt divers i amb moltes alternatives, sent tradicional en l'horta, a més de proporcionar un paisatge molt característic als voltants de la ciutat de València. Tot i que en els últims anys s'ha produït una severa constricció en les xifres de l'horticultura per diferents factors com l'escassa disponibilitat de sòl cultivable degut a la pressió urbanitzadora, l'escassetat d'aigua disponible per al reg, tant en quantitat com en qualitat, l'envelliment de la població agrària i la falta de rendibilitat econòmica per als llauradors/es, entre d'altres. L'Horta ha estat greument maltractada durant els passats anys, les conseqüències són ben palpables i sí no es protegeix i es valoritza, aquest espai pot desaparèixer en pocs anys.



Figura 1. Fotografia entramat Horta de València. Font PATH, Proposta de Pla, 2010.

2.2 Paper de la dona en l'Horta de València

L'Agricultura en la Península Ibèrica, i més particularment en la zona de Llevant, data del 5000 a. de C. aproximadament. En les societats recol·lectores/caçadores, era l'home qui

s'encarregava d'eixir a caçar, perquè se'l considerava amb més força física i l'estructura del seu cos li permetia accions més brusques i forçoses. La dona, per la seua banda, tenia la funció de recol·lectar fruits silvestres i de conrear xicotets horts, d'administrar els productes, cuinar-los i conservar-los, a més de la cria i cura del bestiar. Segons un estudi realitzat per LEE i De Vore (1968), l'aportació de les dones respecte al subministre d'aliments en les societats recol·lectores/caçadores era d'un 80%, mentre la caça produïa el 20% restant.

La revolució més important de la història de la Humanitat es va produir amb l'aparició del cultiu i la domesticació d'animals, sent les dones les que generalment s'encarregaven d'aquesta tasca. El pas de la societat recol·lectora/caçadora cap a la societat agrícola no va ser un pas brusc ni dràstic, sinó que va haver-hi un gran període de temps en el qual van estar convivint i solapant-se fins a definir-se en aquesta última . (Suárez ,2000)

" (...) se ha adjudicado a las mujeres el descubrimiento de la aclimatación y cultivo de plantas y de la cría y domesticación de animales. Las invenciones relacionadas con la recolección de alimentos atribuibles a las mujeres son el palo para excavar, la faja de cargar, la hoz y otros cuchillos. El mortero, la maza, las técnicas de secar, tostar, triturar y fermentar, el almacenamiento de alimentos en canastos o en pozos recubiertos de arcilla son inventos relacionados con el procesamiento y preservación de alimentos que se mantienen todavía en las sociedades que se autoabastecen." (Lee i De Vore,1968).

Quan el subministrament d'aliments va ser suficient a les comunes, l'home va deixar de caçar. El fet que l'home es quedara en la comunitat a ajudar o a treballar, va suposar un canvi brusc en l'estructura que les dones ja tenien consolidada. Va ser en el sedentarisme, quan els rols de sexe sí es varen veure canviats. Les dones, conforme anaren perdent el control de la producció d'aliments, varen començar a veure's més desprotegides, disminuint els seus drets igualitaris a la vegada que incrementava la seua explotació i inseguretats. En aquesta nova situació, el control de les terres i dels medis de producció acabaria en mans dels homes. Les dones serien convertides finalment en un ben mòbil, de gran importància socioeconòmica, això sí, degut a la seua capacitat per a procrear (aportant fills/mans d'obra) i per a treballar en la manufactura d'aliments. (Rodríguez,1999)

El paper de la dona en l'Horta ha sigut decisiu tant per a l'economia familiar com per a la conservació tradicional de les tècniques i labors culturals, normalment les manuals i més laborioses. Els productes que es collien i que no anaven a ser consumits en el moment, o bé eren per a l'hivern, s' emmagatzemaven en la zona més seca i fresca de l'habitatge, en molts casos, la barraca. En la planta més alta, es trobava l' andana, on emmagatzemaven les conserves, les llavors i els melons i creïlles. Tal i com ho descriu Suárez (2000) al seu estudi , l'home s'encarregava dels treballs que més força física requerien, com llaurar el camp i preparar el terreny per a la sembra i plantar, carregar, descarregar, i voltejar el fem, traure la sorra de la platja i la palla de l'arròs, anar als mercats d'animals per a comprar, dur els productes i a la dona i a les filles als mercats per a vendre i netejar les sèquies; per la seua part, les dones es dedicaven als treballs menys forçosos però igual de laboriosos i fatigosos, com fer els planters i la seua estructura, plantar, collir, eliminar la flora espontània i els cucs que hi hagueren a les plantes, desgranar les panotxes i demés aliments per als animals, fer les conserves, netejar les verdures i col·locar-les en canastres per a vendre el dia següent....

Les dones es veien dins de la societat camperola tradicional de l'Horta de València com una part molt important per al seu correcte funcionament. D'elles depenia gran quantitat de factors, eren conscients de què el seu paper social era el de productores, transformadores i conservadores d'aliments. En el paisatge de l'Horta tradicional, res era casual, tot, per xicotet que fora, responia a una cultura i uns valors que a la seua vegada incidien en un maneig i disseny determinat.

“La Agricultura fue, sin duda, un gran paso hacia delante, irreversible que acabó siendo bueno para la humanidad a medio plazo, pero malo para la mujer a corto plazo y pésimo para el planeta a largo plazo” (Rodríguez,1999).

Si donem un salt cap a la societat actual, el canvi i la situació és tan brusca que es fa difícil de digerir. Després de la introducció del sistema agrari actual, el paper de la dona en l'Horta es va començar a devaluar i desprestigar fins la seua eliminació, marginant-la a l'àmbit domèstic “de casa i els xiquets”. Tot i que, el paper de la dona en aquest territori tan emblemàtic ha sigut d'enorme importància en la sostenibilitat dels Sistemes Agraris Tradicionals. És sorprenent com la seua funció de productora, elaboradora i conservadora d'aliments, d'educadora, protectora i mare, entre moltes altres responsabilitats, no haja sigut valorat com a tal, i que aquestes hagen sigut considerades com “tasques de mestressa de casa”, quedant en l'àmbit domèstic i en l'entorn familiar, sense cap tipus de reconeixement ni valor social ni econòmic.



Figura 2. Postal antiga, en l'Horta de València amb els vestits regionals i les típiques barraques, 1939. Font E.Bort.

2.3 Evolució de les tècniques de conservació

La història de la conservació dels aliments està estretament relacionada amb l'evolució humana. Assegurar la bona conservació dels aliments va ser, evidentment, de les primeres preocupacions de l'ésser humà (Toussaint-Samat, 1992). Les tècniques primitives de conservació es van desenvolupar a partir de l'experiència i de la necessitat. L'home va utilitzar, segons l'hàbitat en què vivia, diferents maneres de conservació dels seus aliments. Inicialment, els aliments es treien directament de la natura mitjançant la recol·lecció, la caça i la pesca. S'aconseguien en les proximitats, amb l'ajuda de rudimentàries eines i es consumien in situ. Quan els assentaments humans es van fer estables i va aparèixer l'agricultura i la ramaderia, va sorgir la necessitat de guardar part de les collites i provisions, per prevenir l'escassetat en cas

de necessitat, pèrdues de collites, guerres, epidèmies... Els éssers humans van passar de ser recol·lectors a productors d'aliments.

Es coneixen tècniques molt rudimentàries desenvolupades, de vegades, per casualitat, que tenien com a principis l'aire, el sol, la sal, el foc i el gel i que aconseguien conservar, per temps més o menys llargs, la vida dels aliments.

Al neolític van sorgir els primers graners que protegien el gra dels rosegadors. Els fons de les coves s'utilitzaven per a conservar els aliments, ja que eren els llocs més frescos. La carn, el peix i les plantes s'assecaven a l'aire i al sol. Com a recipients, fins al descobriment de la rudimentària ceràmica, aproximadament en el 6.500 a. de C., s'utilitzaven pells de cuir per als líquids i recipients de fusta, cistells i arques per als aliments sòlids.

Les primeres tècniques de salaó i fumats conegudes, les van aportar els egipcis. Els grecs, per la seua banda, van descobrir que recobrint les fruites i verdures amb cera verge es conservaven millor i que afegint mel a fruites fresques, coent-les i dipositant-les en odres impermeabilitzats amb resina, es conservaven durant setmanes. Els romans, conservaven vi durant dècades en àmfores hermèticament tancades. Els pobles establerts a la vora del mediterrani assecaven al sol peixos i verdures i fabricaven conserves amb les vísceres de peixos (el famós *garum*) que es conservaven en àmfores segellades. Pel que fa a l'època dels visigots, hem rescatat confitures com la *melimela* a força de mel i pomes conservades en odres.

Però el conservant que va revolucionar les tècniques de conservació va ser el sucre de canya, originari de la Índia. Els àrabs la van introduir a Espanya i els espanyols, amb el descobriment d'Amèrica, van començar a conrear-la fins que es va aclimatar a aquelles latituds. D'aquesta època s'han rescatat receptes de confitures elaborades amb sucre de canya. Com el *calabacinate* o la *Burnía*, una combinació de bacores madures i "sucre colorá" (Daza, 2013).

Per aquestes dates, a les regions del Nord d'Europa es conservaven dipòsits de neu en estades excavades en pedra anomenades *heleras*, s'acumulaven blocs de gel en les èpoques fredes i s'utilitzaven com a reserva durant les estacions caloroses per conservar aliments. Als segles XVI i XVII es registren receptes de carns conservades en llard de porc, verdures en salmorra i salaons, tècniques que avui se segueixen utilitzant.

Però la gran revolució en la conservació dels aliments es produeix a principis del XIX a França de la mà d'un pastisser anomenat **Nicolás Appert**. Aquest va descobrir de forma empírica que bullint els aliments a l'interior d'un recipient tancat aquests es mantien sense alterar per llargs períodes de temps, conservant totes les seves característiques d'olor i sabor. Aquest sistema que seguim utilitzant, més perfeccionat, en l'actualitat, es coneix com a mètode Appert en honor al seu descobridor. En 1880, Pasteur explica científicament el fonament d'aquest mètode de conservació donant a conèixer l'existència dels microorganismes causants de l'alteració dels aliments (Casp i Abril, 1999). Al segle XX, a causa dels avanços tecnològics, es produeix un avanç significatiu en la conservació de tot tipus d'aliments. La indústria desenvolupa màquines cada vegada més sofisticades en la lluita contra els microorganismes. Noves tècniques com la congelació permeten el desenvolupament de noves formes de consum, nous envasos com la llauna galvanitzada més econòmics i fàcils de transportar competeixen amb els envasos de cristall.

En la segona meitat del segle XX es desenvolupa una nova indústria que fabrica noves substàncies que afegides als mètodes tradicionals poden conservar els aliments durant

dècades: **els conservants**. A la fi del segle XX es descobreixen envasos com el tetra-brik i els polímers plàstics entren de ple en el panorama mundial de la conservació, convivint amb els envasos tradicionals. Les modernes tècniques d'irradiació dels aliments o la manipulació biotecnològica utilitzades a la fi del segle XX i principis del XXI obren les possibilitats de conservació fins a límits insospitats.

Paral·lelament, l'elaboració de conserves casolanes i artesanals està tornant a prendre força. Els consumidors, cada vegada millor informats, són més conscients que elaborant les seves pròpies conserves o adquirint-les a petites fabricues artesanals opten per contribuir a mantenir la salut, a preservar l'entorn, millorar l'economia dels xicotets transformadors, així com a recuperar tradicions culinàries.

2.4 Fonaments de la conservació d'aliments

L'objectiu d'aquest apartat és diferenciar els mètodes de conservació, fent-ho d'una manera general, ja que serà als resultats on especifiquem de quina forma es duen a terme aquestos mètodes tant a la indústria com a les cases. Primer farem una xicoteta introducció sobre les principals causes d'alteració dels aliments, per a després poder endinsar-nos en els mètodes de conservació.

PRINCIPALS CAUSES D'ALTERACIÓ

La deterioració o alteració d'un aliment és tot canvi que el converteix en inadequat per al consum. Entenem com alteracions totes aquelles modificacions **físiques**, degudes a la manipulació, preparació i conservació del producte; **químiques**, en aquests canvis generalment està implicat l'oxigen, i pot donar lloc al *enranciment* dels lípids i al "pardejament" no enzimàtic, i/o **microbiològiques** que afecten a l'aliment externa i internament. Sent les més comunes les biològiques, dintre d'aquestes les produïdes per microorganismes i enzims propis dels aliments, i les bioquímiques.

→ **Alteracions microbiològiques**

Per una part, trobem les floridures, que formen part del grup dels fongs. Aquestes poden penetrar en els productes a través de ferides produïdes durant la manipulació o per l'acció dels insectes, donant lloc a podridures en els productes. Durant el desenvolupament de les floridures sobre els aliments s'arriba a un estat en el qual l'activitat metabòlica dóna lloc a l'aparició de tòxics químics. Generalment, aquests productes microbians són els coneguts com a **micotoxines**, algunes de les quals resisteixen a les condicions ordinàries de cocció i processament

Altres tipus de microorganismes que causen alteracions en els aliments són els bacteris i llevats. Molts llevats i bacteris produeixen espores que són resistents a l'esterilització, factor que haurem de tenir present a l'hora de fer el tractament tèrmic. Segons les diferents condicions de l'entorn creixen preferentment uns o altres organismes. També els bacteris poden produir toxines que poden ser patògens i fins i tot causar la mort. La més perillosa és la toxina botulínica produïda pel desenvolupament de *Clostridium botulinum* en condicions anaeròbies en productes enllaunats poc àcids, especialment en conserves casolanes que han rebut un tractament insuficient per a destruir totes les espores. La majoria de les toxines no

són molt termorresistentes i la toxina botulínica, en concret, es destrueix calfant 30 minuts a 80°C o per un temps equivalent a una temperatura més alta. (Holdsworth,1988).

→ Alteracions bioquímiques

Activitat enzimàtica

Els enzims són proteïnes globulars molt complexes que catalitzen les reaccions bioquímiques que mantenen la vida de la planta. Si aquestos enzims no són inactivats, segueixen catalitzant reaccions químiques en els aliments, algunes d'aquestes reaccions, si no se'ls permet progressar més enllà d'un cert límit, són molt desitjables, per exemple la maduració d'algunes fruites després de la collita i l'estovament natural de la carn, però més enllà del límit òptim, aquestes reaccions porten a la descomposició dels aliments, i els teixits afeblits poden ser atacats per infeccions microbianes. En la majoria dels processos de conservació és necessari inactivar els enzims per mantenir els productes per períodes més llargs. La major part d'enzims associats a l'alteració de fruites i hortalisses són *peroxidases*, *lipoxigenases*, *clorofilases* i *catalases*. Una fallada inactivació dels enzims durant el procés d'escalfament farà més curta la vida útil de l'aliment durant l'emmagatzematge (Southgate, 1989).

Pardejament no enzimàtic

Sota la denominació de pardejament no enzimàtic o reacció de Maillard s'inclouen una sèrie de reaccions molt complexes, per mitjà de les quals, i en determinades condicions, els sucres reductors poden reaccionar amb les proteïnes i produir una sèrie de pigments de color marró-fosc i unes modificacions en l'olor i sabor dels aliments, que en uns casos són desitjables (rostits, torrats i fritures) i en altres indesitjables (colors foscos que es desenvolupen durant l'emmagatzematge).

Es presenta durant els processos tecnològics o durant l'emmagatzematge de diversos aliments. S'accelera per la calor i, per tant, s'acusa en les operacions de cocció, pasteurització, esterilització i deshidratació.

El pardejament no enzimàtic és deu a una reacció que té lloc entre un grup aldehid o cetona, procedent dels sucres reductors, i grups amino procedents d'aminoàcids o proteïnes, va acompanyat per una reducció de la solubilitat de les proteïnes, una disminució del valor nutritiu i la producció de sabors estranys (Casp i Abril,1999).

FONAMENTS DE LA CONSERVACIÓ

→ *Procediments basats en la disminució del pH*

Els aliments amb un pH baix (**valors inferiors al 4,6**) no són alterats fàcilment per les bacteries. El pH dels aliments no sols depen de la quantitat de substàncies bàsiques i àcides que continga, sino també de la capacitat tampò del producte, que generalment està associada a la concentració de proteïnes, per això, l'addició de substàncies àcides a les fruites i hortalitzes, produeix variacions importants de pH, degut a la seua baixa capacitat tampó (Casp i Abril, 1999). És per això, que alguns procediments de conservació d'aliments es basen en la intervenció sobre el pH del medi. Aquestos es poden basar o en l'addició d'àcid als aliments o

per acidificació natural. Els procediments basats en l'acidificació del producte, comprenen l'addició d'àcid acètic, àcid làctic i àcid cítric.

→ *Procediments basats en la reducció de l'aigua disponible*

L'activitat d'aigua indica la disponibilitat d'aigua, d'un medi determinat, per a les reaccions químiques, bioquímiques i per a les transferències a través de membranes semipermeables. Aquesta oscil·la entre 0 i 1. La majoria dels productes frescos, com les fruites i hortalitzes, carn, llet i peix, tenen una a_w entre 0,970 a 0,996. Aquests productes són favorables per al creixement microbià. La disminució de l'activitat d'aigua afecta al creixement bacterià, ja que els microorganismes sols poden créixer i multiplicar-se en presència d'humitat. Si s'elimina la totalitat d'aigua dels aliments, les bacteries, llevats i fongs no són capaços de multiplicar-se, per tant, s'evita la descomposició de l'aliment. Els aliments amb més humitat són més peribles, tenen menys vida útil.

Alguns mètodes de conservació es basen en aquest principi, és a dir, en la inhibició del creixement bacterià eliminant l'aigua disponible. Aquesta reducció es pot fer mitjançant mètodes físics com la **deshidratació i concentració per evaporació**. O per mètodes químics, amb **l'addició de soluts**, donant lloc al procés d'òsmosi, tendint a igualar la concentració interior i exterior de la cèl·lula, causant així una deshidratació parcial de la mateixa i obstaculitzant la seua multiplicació.

La **deshidratació i el secat** es basen en l'eliminació d'aigua fins a un nivell en el qual el producte dessecat és estable durant llargs períodes de temps. Cal distingir entre productes assecats al sol i aquells assecats artificialment. Als primers se'ls crida generalment "secs" i els últims es coneixen com a "deshidratats", encara que aquesta terminologia no és aplicada universalment.

L'addició de soluts, com el sucre o la sal, com és el cas de les fruites en almíbar, melmelades i salats, entre d'altres.

→ *Procediments basats en la variació del potencial d'oxidació-reducció*

El potencial d'oxidació-reducció influeix en el tipus de microorganismes que es desenvoluparan en l'aliment, i per tant, en les modificacions que es produeixen. La disminució del contingut d'oxigen en l'atmosfera té com a conseqüència la ralentització de la respiració. La disminució de la concentració d'oxigen augmenta per tant la vida útil dels productes.

Alguns microorganismes, els aerobis, necessiten aire, oxigen, per al seu desenvolupament, per tant, una forma de conservar els aliments, preservant-los del desenvolupament d'aquest tipus de microorganismes, serà posant-los fora del contacte amb l'aire, per exemple, envasant-los en atmosferes pobres en oxigen, la qual cosa s'aconsegueix mitjançant medis físics i dona lloc a altres mètodes de conservació : **buit, gasos inerts i atmosferes controlades**.

→ *Procediments basats en la utilització de substàncies inhibidores*

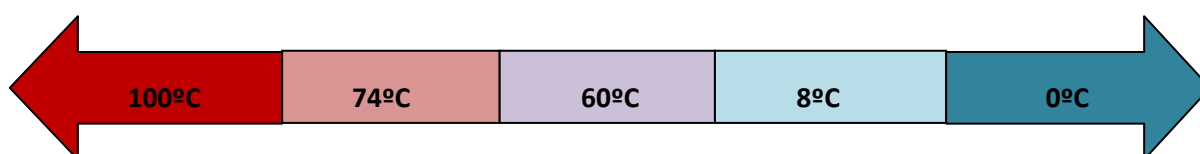
Entenem com a substàncies inhibidores a molècules que tenen un poder bacteriostàtic (impedeixen el desenvolupament de microorganismes) i/o bactericida (destrueixen els microorganismes). Aquestes es poden trobar en estat natural en teixits animals i vegetals i es

poden produir també per fermentació. També, poden ser afegides per l'home per a la conservació dels aliments.

La presència de substàncies inhibidores també afecta, evidentment, al desenvolupament dels microorganismes. Per tant, existeixen procediments de conservació basats en aquest principi: utilitzant **conservants** (la presència de conservants serà regulada pel Reial Decret 257/2004, modificació de l'anterior Reial Decret 142/2002) o **antisèptics** com l'alcohol. O el cas dels fumats, que es basa en el fet de què el fum conté substàncies químiques inhibidores procedents de la crema de fusta, que acompanyat del calor després contribueixen a la conservació d'aliments.

➔ *Procediments basats en la utilització del calor o del fred*

La temperatura és un dels factors més importants per la seua influència en el creixement dels microorganismes, determina l'estat físic de l'aigua en un determinat medi i, per tant, la seua major o menor disponibilitat per al creixement dels microorganismes. La temperatura actua, a més, sobre la velocitat de les reaccions químiques i bioquímiques.



Zona de cocció	Zona d'alarma	Zona de perill	Zona de refredament	Zona de congelació
Es destrueix la majoria de microorganismes en uns minuts	No hi ha multiplicació, sí supervivència	Gran proliferació bacteriana	No hi ha multiplicació, l'aliment pot estar a d'aquesta temperatura durant breus períodes	No hi ha multiplicació, però sí supervivència. S'utilitza en períodes llargs.

Taula 3. Temperatura i la seua acció en els microorganismes. Font: Apunts assignatura "Conservació de aliments".

Els microorganismes es classifiquen en 3 grups en funció de la temperatura (psicròtrofs i psicròfils, mesòfils i termòfils), sent els termòfils els que suporten millor les elevades temperatures (entre els 45 als 65°C) i on s'inclouen, entre d'altres, el gènere **Clostridium**.

La baixada de temperatura té com a efecte essencial la reducció global de l'activitat metabòlica dels òrgans vegetals i animals. Açò es tradueix en una menor degradació de les reserves i en una menor producció de calor, així augmentarà la longevitat dels productes.

Basant-se en aquests principis s'han desenvolupat mètodes de conservació, uns mitjançant les altes temperatures i altres amb baixes temperatures (Casp i Abril, 1999).

Els mètodes utilitzats aplicant calor són: **pasteurització** (tractament tèrmic a temperatures per baix del punt d'ebullició, menors a 100°C) i **esterilització** (destrucció completa dels microorganismes, temperatures per damunt del punt d'ebullició, al voltant de 120°C). La diferència principal entre ells és la intensitat del tractament i lògicament la vida útil del producte final.

Els mètodes basats en l'aplicació del fred són: **refrigeració** (conservació durant un període curt, temperatures entre -1 a 8°C) i **congelació** (els aliments es sotmeten a temperatures molt

baixes, al voltant dels -18°C), que també difereixen en la intensitat del tractament i en la vida útil posterior.

→ *Procediments basats en l'aplicació de diversos principis*

Existeix la possibilitat d'utilitzar mètodes de conservació basats en més d'un dels principis citats, així es milloren les possibilitats de conservació incrementant la vida útil, o bé es pot reduir la intensitat del tractament, mantenint qualitats organolèptiques del producte. Per exemple, la presència d'àcid en els aliments accentua l'efecte del calor sobre els microorganismes, per aquesta raó els aliments amb un pH baix, o que hagen estat acidificats, normalment s'utilitzen tractament tèrmics menys agressius, a temperatures no tan elevades.

3. OBJECTIUS

3.1 Objectiu general

La finalitat d'aquest treball és la recuperació de la memòria oral de dones amb un cert lligam amb l'agricultura, sobre sabers tradicionals característics de la zona d'estudi, i més en concret de les tècniques tradicionals de conservació, desde un punt de vista social i tècnic.

3.2 Objectius específics

Amb aquest objectiu tan ampli i global, hem anat concretant i perfilant aquest projecte cap a tres objectius més específics :

- ✓ Fer una comparació entre tècniques tradicionals de conservació pròpies d'aquesta zona d'Horta, amb les tècniques utilitzades en l'actualitat a la indústria agroalimentària.
- ✓ Recuperar tradicions culinàries que s'estan perdent i que sols queden presents en la memòria oral d'aquestes dones.
- ✓ Analitzar des d'una perspectiva social quin paper jugaven les conserves en el dia dia de les dones i en el seu treball.

4. METODOLOGIA

A l'hora de dur a terme aquest projecte, s'han utilitzat dues maneres diferents per a obtenir la informació. La primera, i a la que més ènfasi es fa durant aquest treball, han estat les **entrevistes**. Aquestes han estat de tipus qualitatiu i semi-estructurades, realitzades a dones originàries de l'Horta Sud, amb coneixements en la conservació tradicional d'aliments. Per altre costat, i per a poder comparar la informació obtinguda a partir de les entrevistes, s'ha emprat la **recerca bibliogràfica** dirigida, majoritàriament, a llibres de tecnologia d'aliments, de la indústria conservera, degut a la falta de investigació trobada sobre el tema d' estudi . Aquesta recerca ens ha ajudat a organitzar les entrevistes i també, a estructurar aquest treball i poder fer una comparació més exhaustiva sobre les diferents maneres de conservar els aliments.

4.1 Justificació dels mètodes de recerca utilitzats.

Donada la importància que tenen en aquesta recerca les percepcions i opinions dels actors implicats (les dones), un enfocament qualitatiu que aprofundeix en les qüestions de la recerca centrant-se en informadores que coneixen bé aquestos mètodes tradicionals, resulta coherent amb els objectius plantejats. Per aquesta raó es va acudir a mètodes no probabilístics, tot i sent conscients de les seues limitacions a l'hora de realitzar generalitzacions. Encara que amb aquest tipus de mètodes no es té la certesa que la mostra extreta siga representativa, és a dir, no tots els subjectes de la població tenen igual probabilitat de ser triats i l'elecció dels subjectes segueix un criteri que puga ser explicatiu.

4.2 Metodologia entrevistes

Aquesta part ha sigut, potser, a la que més esforç li hem dedicat. Però, almenys personalment, ha sigut amb la que més he gaudit i he après. Ja no sols sobre la temàtica del treball, sinó sobre com les protagonistes, s'estimen i respecten la terra d'on venen, i amb quina admiració parlen de les tradicions i coneixements ancestrals propis. Entrevistar-les ha estat una feina fàcil, degut a les ganes que totes han mostrat a l'hora d'ajudar-nos i ensenyar-nos el que han après al llarg de la seua vida, compartint, per tant, costums i sabers mil·lenaris amb nosaltres.

4.2.1. Localització i delimitació de la zona d'estudi

Inicialment, aquest treball anava dirigit a la comarca de l'Horta de València, sense necessitat de delimitar-ho més. Però a mesura que s'ha anat avançant en les entrevistes i hem aconseguit els contactes amb les entrevistades, s'ha redirigit cap a la zona de l'Horta Sud. Açò ha sigut per diversos motius. En primer lloc, perquè hem establert contactes, majoritàriament, amb dones d'aquesta zona. En segon lloc, hem vist més coherent fer l'estudi d'una zona més definida, per a veure les diferències i similituds entre municipis limítrofs. A més, la situació de l'Horta Sud és estratègica en estar tan propera a l'Albufera, factor que es veurà lleugerament reflectit en alguns dels productes que es conservaven i que encara es conserven. Concretament, els pobles de les entrevistades han sigut: Picassent, Alcàsser, Torrent, Catarroja, Massanassa i el Palmar.



Figura 4. Mapa Divisió Administrativa Horta Sud . Font: Web Mancomunitat Intermunicipal de l'Horta Sud

4.2.2 Definició de les preguntes emprades

Una vegada s'havien descrit els objectius que es volien aconseguir amb aquest projecte, es varen començar a definir les preguntes necessàries per a poder aconseguir-los. La redacció de les preguntes ha estat fraccionada en dues temàtiques completament diferents. Primerament i tenint en compte quina informació es volia contrastar, es redactaren les qüestions per a obtenir la informació tècnica necessària per a comparar amb les tècniques de conservació industrials. Aquestes preguntes sí han estat estructurades i han estat emprades quasi de la mateixa manera per a totes les entrevistades. Sols s'ha anat modificant la manera en què han estat redactades, per a fer-les més comprensibles, però açò ha anat sorgint al llarg de les entrevistes.

La segona temàtica, no ha estat gaire estructurada, degut a què la finalitat d'aquesta era assolir uns aspectes socials que no es podien captar tan fàcilment. No ha estat senzill seguir una simetria en les entrevistes, però s'ha intentat que el nus d'aquestes preguntes fora el vincle que elles tenien cap a les conserves, des d'una perspectiva distinta a la simple transformació i conservació d'aliments, sino des d'una visió més global i social, que ens ha fet intuir quin paper tenien les tècniques de conservació en la vida social d'aquestes dones.

Les preguntes que s'han utilitzat a les entrevistes s'adjunten a d'aquest treball com annexes.

4.2.3 Caracterització de les entrevistades

Per a la realització de les entrevistes, s'han elegit un total d'11 dones. Els criteris que s'han fet servir per a elegir a les entrevistades han estat:

- Ser **dones**. Aquest ha sigut un factor fonamental. Com ja hem comentat abans, el fet d'elegir a dones i no a homes ha sigut perquè ,tradicionalment, les tasques relacionades amb la transformació i conservació d'aliments han estat un treball de dones. El nostre objectiu no ha estat excloure al sexe masculí en aquesta investigació, sinó més bé fer visible el treball de les dones en la zona d'Horta. A més, de manera paral·lela hem intentat investigar com s'estructurava la societat agrària, i més en concret, quin paper tenien les dones en ella.

- Ser **llauradores** o tenir un lligam directe amb l'agricultura. La necessitat que tenien de conservar els excedents de collita feia necessari el utilitzar maneres per a preservar-los. I és per això, que hem intentat buscar dones que tingueren una relació directa amb l'agricultura. Així mateix, i com no sols es buscava fer un inventari de tècniques, sinó també veure quin era el paper de la dona en la societat agrària, quines tasques tenia, com era la seua manera de socialitzar-se... El que tingueren un vincle amb l'agricultura era un factor clau per a entendre i contextualitzar el rol social que hi protagonitzaven.

- Tenir una edat compresa entre els **60-80 anys**. La societat agrària actual és molt diferent a com era al segle passat. Actualment, la població rural de l'Horta de València és molt menor en nombre, a més de ser una població profundament envellida. Les tradicions culinàries i de conservació d'aliments s'estan perdent, i no és gaire fàcil trobar població que encara les faça servir. Per això, vam pensar que l'única manera de poder descobrir aquestes tècniques era entrevistant a dones d'una edat avançada, que sí hagueren viscut i hagueren format part de la societat agrària passada, on les conserves tenien un paper vital en el dia a dia dels llauradors/es.

4.2.4 Procediment de les entrevistes

Hem fet un total de 6 entrevistes. Aquestes han sigut molt diverses, i açò ha depès de les entrevistades i de la relació que s'ha anat creant al llarg del procés d'investigació.

La primera diferenciació que hauríem de fer seria la realització d'entrevistes **grupals i individuals**. Hem fet tres entrevistes grupals, ambdues amb 3 dones, i 3 entrevistes individuals. Les entrevistes grupals, han sigut les menys estructurades i menys formals, degut a la dificultat de seguir una estructura amb un grup major de gent. Però també és cert, que han sigut molt interessants al donar la possibilitat de creació de debats entre elles, i el poder comparar les diferents maneres que tenien de conservar aliments en una mateixa família i/o veïnat.

Les entrevistes s'han realitzat durant els mesos de Març-Juny de l'any 2015 i entre els mesos de Març-Maig de l'any 2016. L'horari ha sigut, quasi sempre, de vesprada. S'han realitzat durant la setmana i els caps de setmana, depenent de la disponibilitat de les entrevistades.

La localització ha sigut en tots els casos les cases d'elles. Açò ha sigut molt interessant ja que han aprofitat per a mostrar-nos els utensilis que utilitzen per a fer la conservació, els envasos, com queden finalment els productes, el rebost on els emmagatzemen ... A més, durant la visita, moltes dones ens han convidat a tastar alguns dels productes fets per elles i que prèviament ens havien explicat en les entrevistes. La duració ha sigut molt variada, depenent de la predisposició i la disponibilitat de les dones. La majoria de les entrevistes han durat al voltant de 2 hores.

4.2.5 Processament i anàlisi de les entrevistes

En aquest apartat l'eina que hem fet servir ha sigut el programa **SONAL**, utilitzat per al processament i transcripció d'entrevistes. En primer lloc, s'han escoltat les entrevistes amb l'objectiu de dividir-les en temàtiques (per exemple, conserva tomaca, duració conserves, envàs utilitzat...). Així, ha sigut molt més fàcil ordenar la informació per a posteriorment, analitzar-la i comparar-la. Una vegada hem tingut les entrevistes dividides per temàtiques, hem fet quadres EXCEL per a què fora més visual a l'hora de processar la informació. Cada quadre descriu diferents tipus de tècniques de conservació explicats per les dones protagonistes, comparant la manera en què fan les conserves. Els quadres estan dividits pels ingredients, processament previ, processament conserva, emmagatzematge, envàs, duració... de cadascuna de les dones i de productes semblants que hem trobat als supermercats. Tots els quadres estan als annexes. Açò ens ha ajudat a comparar d'una manera més senzilla els diferents tipus de processament d'aliments, i a partir d'aquests quadres s'ha realitzat la posterior comparació amb les conserves de la indústria agroalimentària.

5. RESULTATS I DISCUSSIONS

5.1 Mètodes de conservació

En aquest apartat, es farà una diferenciació entre les tècniques tradicionals i les industrials, exposant els resultats que hem obtingut. Per a fer aquesta diferenciació d'una manera més senzilla hem classificat els resultats en conserves vegetals, melmelades, deshidratats i secats, encortits, congelats i dolços. Per a fer-ho més visual i fàcil a l'hora d'analitzar la informació, hem fet un quadre resum amb els diferents mètodes de conservació casolans que hem tret de les entrevistes, taules 5 i 6. En aquelles tècniques en les que hem trobat diferents versions,

hem elegit la versió més repetida a les entrevistes. Els quadres amb totes les versions i amb la informació més detallada es troben als annexes.

	Ingredients	Tractament previ	Processament	Temps	Temperatura	Duració
Conserva carxofa	Carxofa,sal,llima ,aigua	Pelar,trossejar carxofa.Posar-les en aigua i llima	Omplir pots amb carxofes i aigua en llima.Bany Maria.	20-30 minuts	≤100º	≈2 anys
Conserva tomaca fregida	Tomaca,oli,sucree	Fregir tomaca. Passar-la per la bareta.Afegir sucre.Deixar refredAR.	Omplir pots, evitar buits. Bany Maria.	15 minuts	≤100º	≈2 anys
Conserva pebrot	Pebrot i oli	Torrar pimentò.Pelar-lo,llevar pepites,trossejar.	Omplir pots, evitar buits.Bany Maria.	15-20 minuts	≤100º	≈2 anys
Conserva bajoca babi	Bajoca babi, llima,aigua	Trossejar bajoques.Posar-les en aigua i llima.	Omplir pots,evitar buits. Afegir l'aigua en llima. Bany Maria.	30 minuts	≤100º	2-3 anys
Conserva albergínia	albergínia,oli	Pelar albergínia.Trossejar-la.Posar-la amb aigua	Omplir pots,evitar buits. Afegir l'aigua en llima. Bany Maria.	30 minuts	≤100º	2-3 anys
conserva cigrons i espinacs	Cigrons,espinacs	Bollir cigrons i espinacs(poc temps). Escórrer espinacs	Omplir pot; baix espinacs ,damunt cigrons. Afegir aigua.	30 minuts	≤100º	2-3 anys
Nyora dessecada	Nyora	Netejar nyores, passar un fil i penjar-les.	Penjar-les al rebost.	2 mesos		Tot l'hivern
Tomaques dessecades	Tomaques de penjar	Netejar tomaques, passar un fil i penjar-les.	Penjar-les al rebost.	3 mesos		Tot l'hivern
Salmorra	Aigua,sal,herba d'olives,fulles garrofera,fulles llimera,pebrot, tomaca, melons cogombres	Llevar corfa i pepites.Posar en la jarra sal i herbes.	Posar a la jarra les tomaques,pebrots i/o melons cogombres.	Parell de dies.		
Tàperes	Tàperes,sal	Bullir tàperes en aigua. Deixar-les 5-6 hores fins color marronenc. Escórrer tàperes.	Secar-les a l'ombra junt amb sal. Quan estiguen seques, guardar-les amb la mateixa quantitat de sal.			2 anys
Faves congelades	Faves,oli,sal	Pelar faves i fregir-les.	Posar-les en bosses de plàstic al congelador.			

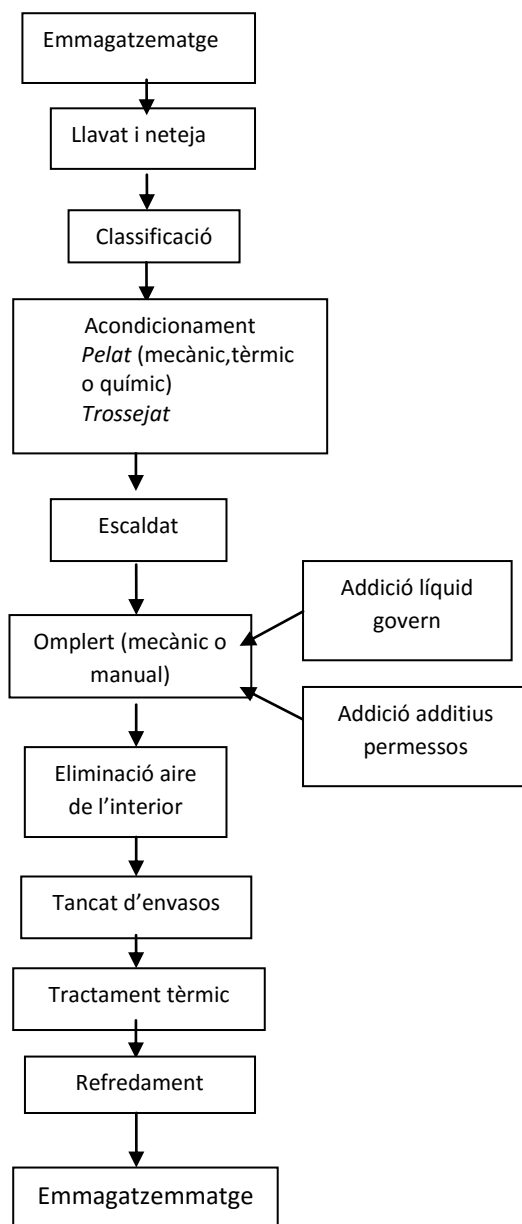
	Ingredients	Mesures	Tractament previ	Processament	Temps	Temperatura	Duració
Mermelada taronja	taronja,sucre,l lima	1kg taronja 500g sucre	Llevar corfa. Passarla per la bareta.Talla r a trossos la fruita i pesar.	Posar taronja i sucre a bullir. Remoure. Posar-ho a poquet foc. Quan ja té consistència de mermelada es passa per la bareta. Omplir els pots.Bany Maria	60/90 minuts cocció. Al bany maria 20 minuts .	≤100º	≈2 anys
Mermelada poma	poma roja, sucre	1kg poma,5 00g sucre	Llavar i pelar poma.Tross ejar-la.	Posar el sucre i poma a coure fins que tinga consistència de mermelada. Passar per la bareta. Omplir els pots.	30/60 minuts cocció. Olla pressió 20 minuts .	>120º	≈2 anys
Mermelada cabell d'àngel	Carabassa cabell d'àngel, sucre		Llevar corfa.Llevar pepites.	Bollir cabell 10 minuts.Escórrer-lo. Posar sucre fins que tinga el filet, posar cabell àngel.Omplir pots.Bany Maria.	15 minuts	≤100º	≈2 anys
Mermelada melò d'alger+tomaca	tomaca de pera,corfes de melò roig(la part no dura),corfa llima	1kg fruita, 500 g sucre	Pelar la tomaca.Pela r el melò.	Coure tots els ingredients fins que tinga consistència mermelada.Omplir pots. Bany Maria.	20 minuts	≤100º	≈2 anys
Confitat boniato	boniato,sucre, aigua		Rentar boniato.Boll ir-lo amb pell Pelar- lo.Passar-l pel passapuré*	Coure sucre amb aigua fins al punt. Posar boniato i remoure fins que compacte. Omplir pots. Bany Maria.	20 minuts	≤100º	1 any ó més
Raïm en cassalla	raïm,cassalla		.Netejar raïm	Posar els raïms en cassalla			1any
Escabetx	tenca/llisa, oli,vinagre,alls ,sal,julivert,llo rer,pinyons,		Netejar llisa.Tallar aletes i llevar escates.Tall ar-lo a tallaes.Rent ar-ho i posar-li sal per damunt.	Fregir el peix,fins què es desfa. Posar-ho en una cassola. Fregir alls julivert,pinyons,full es de llorer.Posar prou vinagre .Posar el que s'ha fregit a la cassola on està la llissa.			10-15 dies
Codonyat	codony,sucre, aigua	1kg codony, 1kg sucre	Bollir codonys.Pel ar- los.Passar- los pel passapuré	Fer almíbar amb el sucre. Quan està el filet, es posen els codonys.Remoure. Després es posa en cassola. Després es posa en tarrines.	30- 60min uts		3 anys
Cacau garrapinyat	cacau,sucre	2 ó 3 cullerad es de sucre	Pelar cacau en cru	Posar sucre en un cassó.Quan estiga caramelitzat va el cacau. Remoure.			

Taules 5 i 6. Resultats mètodes conserva casolans. Informació tretada de les entrevistes. Font pròpia.

5.1.1. Conserves vegetals

Primer de tot, cal definir què és una conserva. Segons el **Reial Decret 2420/1978** del 2 de juny, es considera conserva als aliments elaborats a partir de productes d'origen vegetal, amb o sense addició d'altres substàncies alimentàries permeses, sotmesos a tractaments autoritzats que garantiscuen la seua conservació i continguts en envasos apropiats. Tenint en compte aquesta definició, podem dir que en les entrevistes hem recollit un total de 7 tipus diferents de conserves en les quals es troben: conserva de tomaca, conserva d'albergínia, conserva de carxofa, conserva de pimentò, conserva de tomaca fregida, conserva de bajoca babi, conserva de faves i conserva de cigrons amb espinacs. Per a poder comparar aquestes amb les industrials, parlarem en termes generals sobre les fases d'elaboració, degut a la gran varietat d'indústries conserveres. En la figura 7, podem observar els diagrames de flux de les conserves vegetals industrials i les casolanes.

CONSERVES VEGETALS AGROINDÚSTRIA



CONSERVES VEGETALS CASOLANES

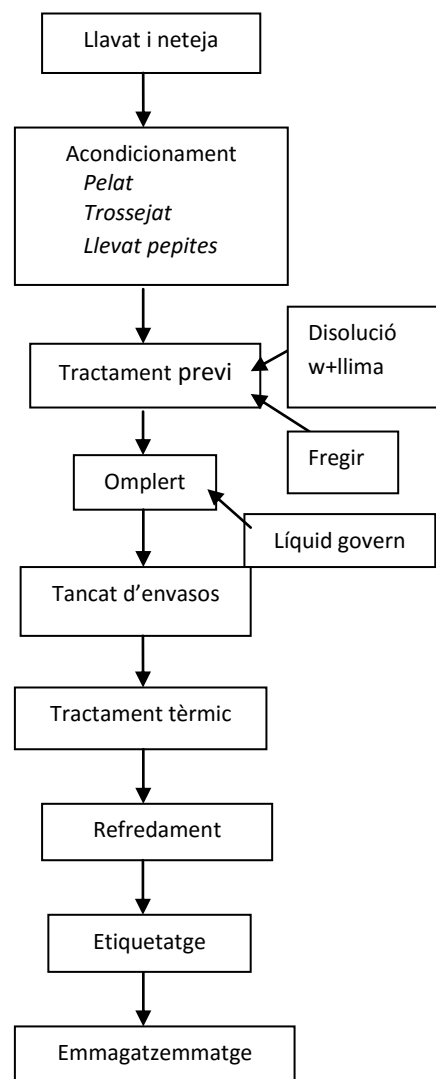


Figura 7. Diagrames de flux per al procés de fabricació de conserves vegetals industrials i caseres. Font pròpia a partir de les entrevistes.

A partir d'aquests diagrames i amb la informació que hem obtingut a partir de les entrevistes, els elements més rellevants que hem trobat són :

- El **pH** del producte a processar. En la taula 8 podem observar els límits de pH per al creixement d'alguns microorganismes. Tenint en compte el Reial Decret que abans hem comentat, i la seua posterior modificació en el 1987," en las conservas vegetales, en que la esterilizacion térmica no se realice en autoclave o por proceso que garantice los mismos resultados, el pH no deberá ser superior a 4,6". Podem intuir, per tant, que els aliments amb un pH baix (valors inferiors a 4,6) no són alterats fàcilment per les bacteries, sent més sensibles a l'alteració per llevats i floridures. En la taula 9, trobem el pH dels aliments que les dones han fet servir per a les conserves vegetals.

	Mínim	Òptim	Màxim
Floridures	1,5-3,5	4,5-6,8	8,0-11,0
Llevats	1,5-3,5	5-6,5	8,0-8,5
Bacteries acètiques	4,0	5,4-6,3	9,2
Bacteries làctiques	3,2	5,5-6,5	10,5
Enterobacteries	5,6	6,5-7,5	9,0
<i>E.coli</i>	4,3	6,0-8,0	9,0
<i>Salmonella typhi</i>	4,0-4,5	6,5-7,2	8,0-9,6
<i>Staphylococcus</i>	4,2	6,8-7,5	9,3
<i>Clostridium</i>	4,6-5,0		9,0
<i>Cl. Botulinum</i>	4,8		8,2

Taula 8. Límits del pH per al creixement d'alguns microorganismes (Jay, 1986).

Producte Conservat	pH del producte fresc
Tomaca	4,4-4,7
Bajoca	5,6-6,5
Albergínia	4,5-5,3
Carxofa	5,6
Pebrot	4,7-5,2
Cigrons	5,4-6,4
Espinacs	5,1-5,8

Taula 9. pH dels diferents vegetals conservats per les dones entrevistades. Font : A partir de les dades del FDA.

Veiem, per tant, que tots els productes estan per damunt del valor 4,6 ,a excepció de la tomaca. Per a assegurar aquestes conserves tenim dues opcions, o bé acidificar-les o bé sotmetre-les a tractaments tèrmics més potents. En les casolanes, tal i com veiem a les taules 5 i 6, fan servir llima per acidificar les conserves de carxofa, albergínia i bajoca. A la indústria, tal i com hem vist als etiquetatges que hem trobat als supermercats, afegeixen acidulant a les conserves de carxofa, bajoca i pebrot en forma d'àcid cítric.

- La **temperatura** i el **temps** del tractament tèrmic. Com ja s'ha avançat a l'apartat 2.4, la temperatura és un factor clau en el processament de les conserves, i aquest és necessari

per a acabar amb els bacteris patògens i amb els enzims encarregats de donar lloc a reaccions que fan malbé el producte. A una temperatura més elevada, el temps del procés tèrmic disminuirà, tal i com podem observar a la figura 10.

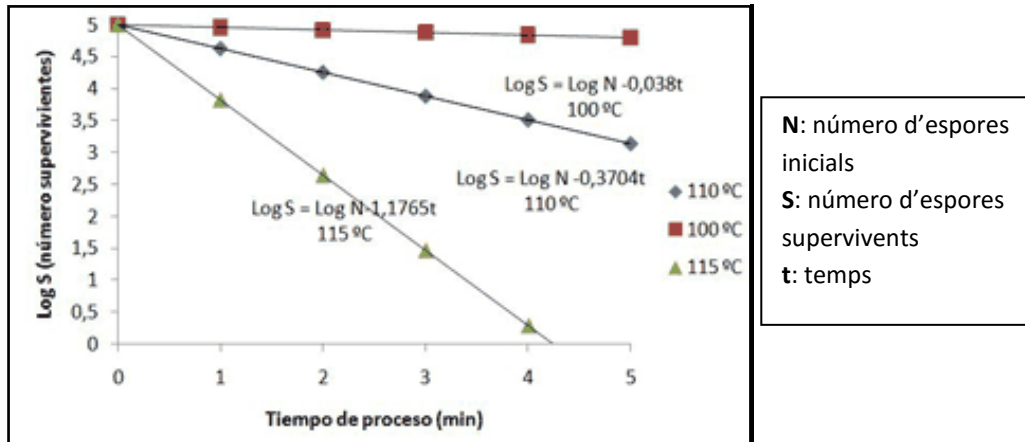


Figura 10. Corves de reducció decimal a distintes temperatures. Font: Casp i Abril(1999).

A les cases, el tractament tèrmic és prou semblant entre les entrevistades. Aquest sol ser al bany Maria, és a dir, posar els pots ja omplerts i tancats al buit, coberts d'aigua. La temperatura a la que arriben està per sota els 100°C. El temps del tractament varia depenent de la conserva. Aquelles que ja han estat precuinades abans (escaldat, fritura), tenen un tractament tèrmic d'uns 15 minuts, per a evitar així la sobrecocció. La resta de vegetals que no han estat precuinats, els solen sotmetre a un tractament d'uns 20-30 minuts, arribant als 30 en el cas de les llegums (faves, cigrons). A la indústria, s'empra l'autoclau, arribant a temperatures per damunt dels 100°C, donant lloc a l'esterilització dels envasos.

A partir d'aquesta informació, podem dir que les conserves casolanes de tomaca, albergínia, bajoca i carxofa, són segures ja que són acidificades amb la llima, i la tomaca al tenir un pH menor al 4,6 i sotmetre-la a un tractament tèrmic, també és segura. Per a la resta, algunes tot i no estar acidificades ni sotmeses a temperatures per damunt dels 100°C, sí han estat sotmeses a tractaments de duració més llarga, com és el cas dels llegums. En aquest cas, seria més adient sotmetre aquestes a temperatures més elevades, mitjançant l'olla a pressió, per a disminuir el temps de tractament i els possibles problemes de sobrecocció que puguen tenir, a més de garantir la seguretat d'aquestes. En el cas de la indústria, al sotmetre els envasos a l'esterilització, la probabilitat d'intoxicació botulínica és ínfima.

- La fase d'**escaldat** no està present en la majoria de les conserves tradicionals i sí en les industrials. Amb aquest procés es sotmeten els vegetals a un tractament tèrmic de 85-95°C. L'escaldat es fa per a eliminar gasos de la respiració, inhibir reaccions enzimàtiques que podrien tenir lloc abans del tractament tèrmic, rehidratar els productes més secs i precalfar el producte. Si és cert que també provoca una pèrdua de nutrients a més de produir un gran volum d'aigua residual (Holdsworth, 1988). Veient que les dones han fet aquest procediment en la conserva de cigrons, producte sec que necessita rehidratació, i que la majoria dels productes que fan servir per a les conserves són frescs (directes dels seus camps) i que no han estat emmagatzemats durant un període de temps, a diferència de les conserves industrials, hi ha menys probabilitat de que les reaccions enzimàtiques

tinguen lloc. Aquestes reaccions poden donar lloc a pèrdues en el color dels productes conservats, però no tant a problemes de seguretat del producte.

- En els **envasos** també hi trobem una diferència rellevant. En la indústria s'utilitzen, majoritàriament, envasos de vidre i metàl·lics. Els envasos metàl·lics poden fer visible si hi ha algun tipus de contaminació, si aquest es troba unflat. En canvi, a les cases s'utilitzen envasos de vidre reutilitzats d'altres conserves, sempre i quan les tapes es puguin tancar hermèticament, i canviant-los cada cert temps. Moltes dones ens parlen de com quan eren menudes, utilitzaven botelles de vidre de gaseosa amb un tap de suro i fil de palomar per a tapar-les. Per a omplir aquests, utilitzen culleres de fusta, varetes d'alumini o les *mans de morter*, i així evitar deixar buits d'aire. Totes coincideixen en què si al obrir algun pot troben olors estranys, no fan servir la conserva.
- La **duració** de les conserves industrials depen del producte i del fabricant, tot i que la gran majoria estan al voltant d'uns 4 anys (fins al 2020). En les caseres no sabem ben bé la duració d'aquestes, però les entrevistades ens comenten que és d'uns 2 anys, aproximadament. Les industrials, en alguns casos, poden tenir un temps més llarg de vida útil degut a l'addició de conservants i antioxidants, com és el cas del metabisulfit sòdic (podem fixar-nos en els annexes, a l'apartat dels ingredients). A més, en la indústria, també es mantenen millor les propietats organolèptiques degut a l'addició d'additius per a endurir el producte, o secuestrants com l'EDTA, que en aquest cas serveix per a mantenir el color, majoritàriament, dels llegums. Algunes de les dones sí que ens han comentat que abans feien servir uns "polvets blancs" que compraven de les farmàcies i que els afegien a les conserves, i així no calia sotmetre-les a un tractament tèrmic. No hem pogut averiguar què eren exactament aquests "polvets", però creiem que seria vitamina C, per a baixar el pH.
- L'**eliminació interior de l'aire** ajuda a reduir al mínim la tensió sobre els tancaments de l'envàs durant el tractament tèrmic i a conservar la qualitat. En la indústria, el buit a l'interior es pot aconseguir mitjançant diferents mètodes, com la injecció de vapor en l'espai lliure de la part superior del recipient, entre d'altres. En les conserves caseres, les dones aprofiten el vapor d'aigua que es desprèn quan l'aigua comença a bullir per a tancar els envasos. Si no s'ha eliminat l'aire interior, pot donar lloc a l'esclat de l'envàs. Les dones ens comenten com de vegades se'ls trenca algun dels envasos, però no és el més habitual.
- L'**espai de cap**. És important tenir en compte el volum d'espai lliure en la part superior del envàs, per a permetre l'expansió de l'aliment durant el processament del mateix. Tal i com es descriu al Reial Decret, l'espai de cap necessari és d'un 7-10% depenent del volum del envàs. A les conserves caseres no podem determinar amb exactitud el percentatge d'espai de cap, però totes les dones deixen un espai mínim.
- L'**emmagatzematge**. El lloc que fan servir les dones per a emmagatzemar les conserves és el rebost. Aquest és el mateix lloc on emmagatzemen la resta de productes conservats, com les melmelades, dessecats i demés. És un lloc fresc, on el sol no li dona directament. A la indústria, són emmagatzemades a baixes temperatures per a retardar l'alteració d'aquestes.

5.1.2 Melmelades

Segons el **Reial Decret 670/1990** del 25 de maig, es considera **melmelada** al producte preparat per cocció de fruites senceres, trossegades, triturades, cernides o no, a les quals s'han

incorporat sucres fins a aconseguir un producte semilíquid o espès. La quantitat de fruita utilitzada per a la fabricació de 1000 grams de producte acabat no serà inferior a 300 grams. Sent **melmelada extra** aquella amb un contingut mínim de fruita del 50% del producte final. I considerant **marmalade** la mescla amb la consistència gelificada apropiada, de sucres i de ú o més productes obtinguts a partir d'agris com : polpa, puré, suc, extractes aquosos o pells. La quantitat d'agris utilitzada per a la fabricació de 1000 grams de producte acabat no serà inferior a 200 grams, dels quals, almenys, el 75% provinga del endocarpi. Seguint aquestes descripcions, hem recollit un total de 4 tipus diferents de melmelades extra, en els que trobem : melmelada de tomaca, melmelada de poma, melmelada de melò d'alger amb tomaca i melmelada de cabell d'àngel. I un tipus de marmalade, de taronja.

En la figura 11, podem veure els diagrames de fluxe de les melmelades industrials i casolanes.

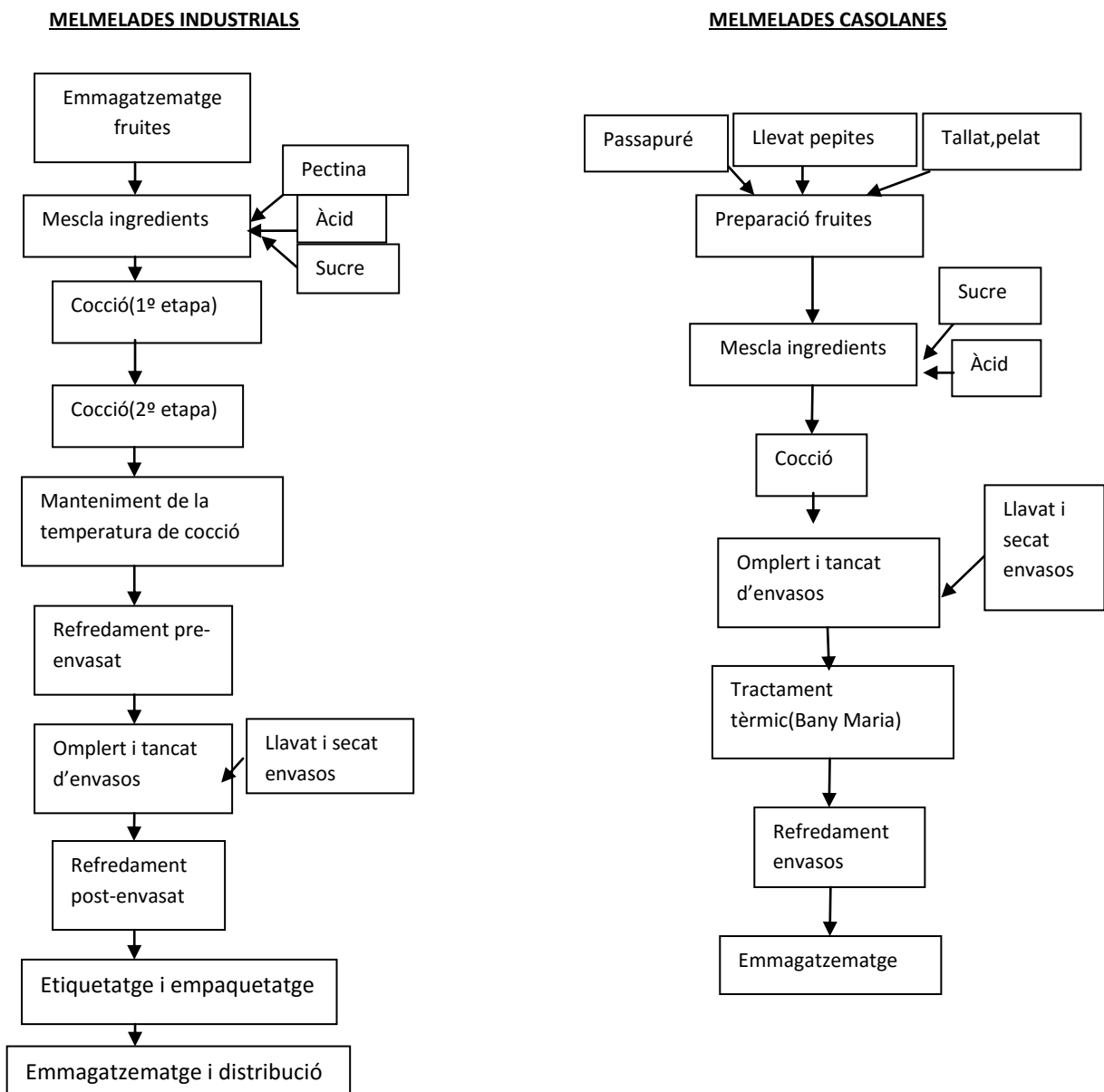


Figura 11. Diagrama de fluxe melmelades industrials i casolanes. Font pròpia a partir de les entrevistes.

A partir d'aquests diagrames i amb la informació que hem obtingut a partir de les entrevistes, aquests són els factors a tenir en compte a l'hora de comparar les mermelades:

- **Concentració de sucre** : sent la més adient al voltant d'uns 65-68ºBrix, segons està descrit al Reial Decret abans nomenat, tot i que aquest pot ser menor si la quantitat de pectina és suficient.

A continuació, afegim un quadre amb els graus Brix de les mermelades casolanes i de les industrials (tenint en compte que no hem trobat l'equivalent d'algunes a la indústria), taula 13, que hem obtingut a partir de les mesures que les entrevistades ens han donat. Hem de tenir en compte que sols podem saber els Brix inicials de les mermelades casolanes, ja que és molt complex saber la quantitat d'aigua que s'ha perdut durant la cocció i, per tant, els Brix finals de les mermelades. Els Brix finals seran majors que els inicials, sobretot en aquelles mermelades amb fruites amb elevat contingut d'aigua i amb un procés de cocció llarg. Per a obtenir el número de Brix, hem fet servir aquesta fórmula:

$$n^{\circ}\text{Brix Inicials} : \frac{P_{az} + P_f \cdot X_{az}}{P_{az} + P_f} \quad X_{az} = \frac{\text{massa del solut (g)}}{\text{massa solut (g)} + \text{massa disolvent (g)}}$$

P_{az}: Pes de sucre
P_f: Pes de la fruita
X_{az}: fracció màsica sucre en la fruita

Mermelada	Paz cases	Paz indústria	Pf cases	Pf indústria	Massa del solut (g) <i>Sucre</i>	Massa disolvent (g) <i>Aigua</i>	X _{az}
Tomaca	500	630	1000	500	26	945	0,026
Taronja	500	650	1000	400	93,5	868	0,097
Poma	500	-	1000	-	103	856	0,107
Cabell d'àngel	800	-	1000	-	48	940	0,048
Meló d'alger+tomaca*	500	-	1000	-	44	929,8	0,045

Meló d'alger+tomaca*: en aquest cas hem tret la mitjana de solut i disolvent d'ambdúes fruites.

Taula 12. Valors de P_{az}, P_f, massa del solut, massa del disolvent, X_{az} de les mermelades casolanes

Sabent aquestes dades, ja podem averiguar la quantitat de Brix de les mermelades:

Mermelada	Brix inicials casolanes	Brix inicials industrials
Tomaca	35,3ºBrix	57ºBrix
Taronja	39,8ºBrix	66ºBrix
Poma	40,4ºBrix	-
Cabell d'àngel	47,1ºBrix	-
Meló d'alger+tomaca	36,3ºBrix	-

Taula 13. Brix inicials mermelades casolanes, Brix finals mermelades industrials. BOE. Font pròpia.

No hem pogut trobar les mermelades equivalents de poma, cabell d'àngel i meló d'Alger amb tomaca. Tot i així, podem comparar-les amb les mermelades que sí hem trobat als supermercats. Les mermelades industrials, tenen més sucre afegit. També és cert, que algunes de les dones ens diuen que ara afegeixen menys quantitat de sucre degut a problemes de salut. En altres ocasions, les mesures eren poc concretes, i afegien sucre al gust de cadascuna. Tot i així, i tenint en compte que aquests són els graus Brix inicials, els finals estaran al voltant d'uns 40-50ºBrix, depenent de la fruita. És a dir, molt a prop de les recomanacions. La quantitat de sucre serà factor clau tant per a l'estabilitat de la mermelada com per a l'estructura gelificant característica. Després de la cocció de la mermelada, les dones sotmeten aquestes a un tractament tèrmic, al bany maria, on la mermelada s'estabilitza completament. Pel que fa a l'estructura, aquesta pot anar variant també depenent de l'àcid afegit i de la pectina. A més, les dones que hem entrevistat no busquen tant l'estructura correcta de la mermelada, sinó més bé una mermelada agradable al gust.

- **Pectina:** és essencial per a desenvolupar l'estructura gel característica de les mermelades. Aquesta pot ser procedent de la pròpia fruita, com les pomes, o bé pot ser afegida apart. La concentració de pectina requerida és d'un 1%. El contingut de pectina varia significativament en les diferents fruites: la grosella negra i la pruna clàudia són les més riques, aproximadament un 1% ; la pruna, el raïm espín i la poma tenen un contingut d'un 0,75 y 0,85%; fresa, gerd, zarzamora i grosella roja tenen un contingut d'uns 0,5 i 0,6% (Holdsworth,1988). En la indústria, és en general necessari afegir pectina comercial de poma a totes les receptes de mermelada, normalment entre un 3 i 15kg per 100 kg de mermelada manufacturada. A les cases, les entrevistades no saben ben bé que és la pectina, però sí que afegeixen la pell de la llima que té gran quantitat de pectina. També, ens comenten que la mermelada que millor es gelifica és la de poma, a la qual li afegeixen també la pell. Açò és degut al gran percentatge de pectina que té la poma, respecte a la resta de fruites utilitzades en les mermelades.
- **L'acidesa.** Aquesta variarà en funció de la quantitat d'acidulant que afegim. L'estructura gelificant de la mermelada també variarà molt depèn de l'acidesa sent el pH òptim de 3. A la indústria es sol utilitzar l'àcid cítric, a les cases s'afegeix suc de llima natural , també altament ric en àcid cítric.
- A la indústria trobem una fase d'**emmagatzematge** de les fruites que no hi trobem a les casolanes, ja que les fruites que empren les dones són fresques i es fan quan és temporada d'aquestes. En canvi, en la indústria, per a tenir fruita durant tot l'any, les emmagatzemen. El principal mètode d'emmagatzematge és l'addició de sulfat a la polpa de la fruita, a més, s'utilitza una solució de *metabisulfat sòdic* que continga *bisulfat càlcic* per a mantenir ferma la textura de la fruita. Quan es va a utilitzar la polpa emmagatzemada es deu bullir prèviament per a reduir el nivell de sulfat al valor establert per la llei. Les fruites ja s'emmagatzemen preparades, és a dir, prèviament acondicionades.
- La **duració** de la mermelada. En aquest cas passa el mateix que a les conserves vegetals, doncs no podem saber quant de temps duren aquestes, tot i que les dones ens comenten que al voltant d'uns 2 anys. A la indústria la duració és semblant, tot i que algunes contenen additius com el sorbat de potasi que retarden el creixement microbià i, per tant, fan més llarga la vida útil de la mermelada.

- El **processament de la mermelada**. A les casolanes, el processament es basa en una etapa de cocció on afegeixen tots els ingredients (sucre, fruita, canyella, llima...), d'uns 30-60 minuts depenent de la fruita i, posteriorment, un tractament tèrmic al Bany Maria durant un període de 20-30. A la indústria, aquest procés està basat, en general, en dos etapes de cocció, a temperatures per sota dels 100°C, i després una etapa refredament.

5.1.3 Deshidratats i secats

En la indústria trobem tres maneres diferents de disminuir l'activitat d'aigua, que com hem explicat a l'apartat 2.4 influeix de manera directa en l'activitat microbiana. Per una part trobem la dessecació, per altra la deshidratació i finalment, la liofilització. Podem descriure aquestes tècniques, segons el Codi Alimentari Espanyol com: **dessecació** és l'extracció d'humitat continguda en els aliments utilitzant les condicions ambientals naturals. La **deshidratació** com l'extracció d'humitat continguda en els aliments per l'acció de la calor artificial. I la **liofilització** mitjançant congelació i sublimació. A continuació, afegim el diagrama de flux de la dessecació que duen a terme les dones entrevistades.

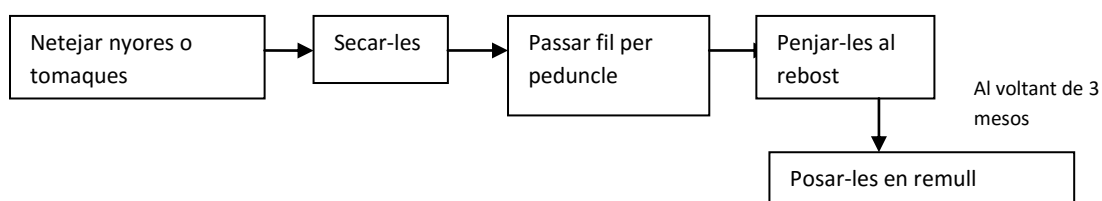


Figura 14. Diagrama de flux dessecació tomaques i nyores. Font pròpia a partir de les entrevistes.

En el cas de les dones entrevistades, fan servir la dessecació, és a dir, l'eliminació d'aigua a partir de l'acció del sol. Ho fan amb les **tomaques de penjar** i les **nyores**. Aquesta tècnica permet l'eliminació de gran part de l'aigua present en l'aliment, fent-lo més perdurable en el temps. Les 3 dones entrevistades que realitzen aquest procés, ho fan d'una manera prou semblant. Primer netegen les nyores o tomaques (les tomaques diuen que són d'una varietat més groguenca), les sequen i els passen un fil al voltant del peduncle, per a poder-les penjar. Les deixen al rebost o a l'estable, on el sol no els pegue directament. Segons les entrevistades, el temps necessari per a què es sequen del tot és d'uns 3 mesos. I la duració de les tomaques és de tot l'hivern. Quan necessiten cuinar-les, el que fan es posar-les en aigua calenta durant un període curt de temps, les parteixen per la meitat i utilitzen la molla per a cuinar.



Figura 15. Fotografia tomaques i nyores dessecades, dona Picassent. Font pròpia.

A la indústria, el procés de dessecació és diferent:

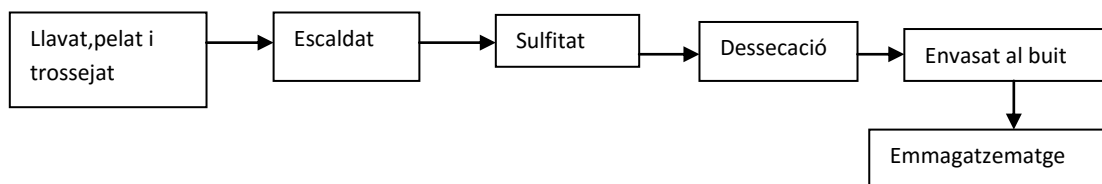


Figura 16. Diagrama flux procés dessecació indústria. Font pròpia a partir de la recerca bibliogràfica. (Holdsworth,1988) i (Arthey i Dennis, 1991).

Cal dir, que a la indústria també es fa la deshidratació i la liofilització. És necessari realitzar en primer lloc un **llavat** dels productes a assecat, igual que es fa a les cases. A més del llavat, té lloc el remull amb aigua clorada seguit d'un esbandit amb aigua neta. Després va el pelat i trossejat, ja que com a regla general, interessa augmentar la superfície d'intercanvi aire/producte (trossejat del producte), açò permet disminuir la durada del tractament d'assecat. Després es duen a terme els pretractaments, com l'**escaldat** que permet ablanir el productes, fixar els colors, eliminar els gasos intercelulars responsables de reaccions d'oxidació i destruir enzims que poden provocar alteracions. En aquesta fase, els productes són sotmesos a temperatures properes als 100°C durant uns 1,5 a 3 minuts. I el **sulfitat** (sulfít sòdic) que s'utilitza sobretot per a afavorir la conservació del color del producte, limitant el pardejament. Per a la **deshidratació**, s'empren diferents tipus de deshidratadors per aire que poden realitzar-se per partides o de manera continua, i poden ser per tunel, de safata o forn, de tambor o giratoris...Després, té lloc la fase d'**envasat**, en general es fa a buit, per a que siguin protegits a l'oxigen i humitat. Si aquestos productes són envasats correctament poden tenir una vida útil de 1 a 2 anys.

Veiem, per tant, que sí trobem grans diferències entre el mètode de dessecació tradicional i el industrial. A la indústria, és més eficient fer un deshidratació utilitzant mètodes mecànics, degut a que la dessecació per acció del sol, depèn de les condicions ambientals. A les cases tampoc es duen a terme les fases prèvies a la deshidratació, com és l'escaldat i el sulfitat. Per a evitar la degradació del color col·loquen els productes al rebost, on el sol no done directament. A més, les dones són menys exigents en les qualitats organolèptiques, sobretot el color i la textura, que els consumidors d'aquestes a la indústria. La duració, també varia. Açò no podem demostrar-ho, perquè les dones no saben ben bé quant de temps duren aquestos, però si és cert, que al no envasar els productes dessecats al buit la seua duració és menor.

A més de la deshidratació mitjançant aire, també trobem un grup de productes que es pareixen als aliments deshidratats per la seua estabilitat microbiana, però que no es poden classificar com a tal. Aquestos aliments tenen entre un 20 a 50% d'aigua i són els anomenats aliments d'humitat intermèdia. L'estabilitat d'aquestos productes es deu a la suficient baixa activitat d'aigua de l'aliment. Aquesta es pot aconseguir afegint humectants o eliminant solvent. L'ús de l'osmosi permet utilitzar simultàniament els dos mètodes de reducció de l'activitat d'aigua. Aquest procés és anomenat **deshidratació osmòtica**. (Arthey i Dennis,1991) En aquesta deshidratació s'empren productes com sacarosa, lactosa, glucosa, fructosa, midó, mel, clorur sòdic, entre altres. Sent el clorur sòdic la prioritària a l'hora de tractar les hortalisses. En les entrevistes, hem trobat un producte conservat mitjançant aquest mètode, les tàperes. Per a deshidratar aquestes, és molt important collir-les abans de què es facen taperots, ja que el sabor és molt diferent. El tractament previ a la deshidratació, és posar les

tàperes en aigua bullint, durant unes hores fins que tinguen un color marronenc (originalment són de color verd). Posteriorment s'ha de llevar l'aigua present en les tàperes. "Hi ha que estrènyer-les ben fort fins que no quede res d'aigua", diu la dona entrevistada. Després es passen per sal ("un bon grapat") i es deixen secar a l'ombra fins que s'eixuguen. El procediment posterior es basa en col·locar les tàperes en un envàs de plàstic i per cada "grapat" de tàperes es posa un "grapat" de sal. És a dir, es posa sal en la mateixa quantitat que tàperes. S'emmagatzema al rebost, com la resta de conserves, i tenen una duració de 2 anys. Aquestes s'utilitzen sobretot en les amanides i per a fer adobats.

A la indústria no hem trobat les tàperes deshidratades amb clorur sòdic (sal de taula).



Figura 17. Fotografia tàperes, fetes per la dona de Picassent. Font pròpia.

5.1.4 Salmorra i escabetx

→Salmorra

Molts productes són conservats en salmorra (immersió en solució de clorur sòdic) com els cogombres, pebrots, tomaques verdes, coliflors, cebes i cols. La concentració de sal ha de mantenir-se en un 12% aproximadament, i així els organismes que són actius durant la fermentació tals com la família *Lactobacteriaceae* i el grup *Aerobacter* produeixen suficient àcid per a prevenir que els microorganismes tòxics puguin multiplicar-se. La microbiologia de les reaccions és complexa i els llevats es multipliquen arribant a la seua població màxima durant la tercera setmana d'emmagatzematge (Holdsworth, 1988). Aquestos són considerades importants pel desenvolupament del sabor. Tot i que a la indústria trobem, majoritàriament, cogombrets fermentats, col àcida i olives, les dones entrevistades ho fan amb pebrots verds, tomaques i melons de tot l'any "cogombres" (aquells que no estan suficientment madurs).

No hem trobat l'equivalent als supermercats, ja que aquestos es produeixen comercialment en xicotetes quantitats. El que fan a la indústria, és ablanir els productes deixant-los maurar en grans recipients de salmorra durant 1-2 dies. Després, aquestos són transportats a les cubes de salmorra fresca (al voltant d'un 12% de concentració de sal). Aquestos, solen barrejar-se amb diferents tipus d'encortits.

Per altra banda, les dones ho fan de manera diferent. Dos de les entrevistades elaboren salmorra, i cadascuna té la seua pròpia recepta que difereix de l'altra en les herbes que s'inclouen. Segons la dona de Massanassa, una part molt important de la salmorra és afegir la

quantitat suficient de sal. Açò ho fan amb la “prova de l’ou”, és a dir, quan al posar l’ou a la salmorra sura, vol dir que la quantitat és suficient. Després s’afegeixen les herbes, i posteriorment els pebrots, tomaques i en el cas de què tingueren algun meló cogombre, després d’haver-los llevat la corfa i les llavors. Ho tenen reposant un parell de dies en pitxers de ceràmica (fotografia adjuntada posteriorment), per a fer-ho servir després en les amanides.



Figura 18. Pitxers de ceràmica emprades per a fer salmorra, dona de Massanassa. Font pròpia.

Els **ingredients** que fan servir són: Aigua, sal, herba d'olives, fulla de garrofera, fulles de llimera, pebrot i tomaca, i melons de tot l'any (cogombres).

--> Escabetx

L'efecte conservador de l'escabetx està en l'acció combinada de la lleugera pèrdua d'aigua que es produeix durant el procés, el descens del pH degut a l'addició de l'àcid acètic (del vinagre) i a l'acció de la sal i d'algunes espècies afegides, com el pebre roig.

Escabetx a la indústria

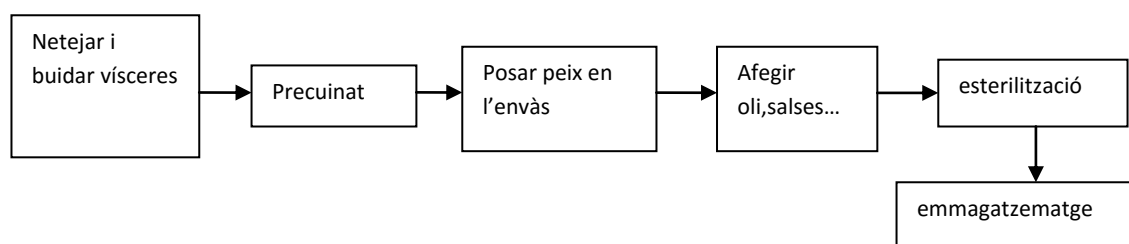


Figura 19. Diagrama flux escabetx indústria. Font pròpia.

Escabetx a les cases

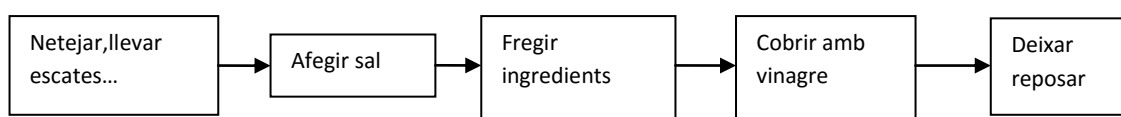


Figura 20. Diagrama de flux escabetx cases. Font pròpia.

En el cas de l’escabetx, hem trobat dues dones que ens han explicat com en fan. Una ho fa amb llisa i l’altra amb tenca. Ambdues són de pobles limítrofs a l’Albufera (el Palmar i Catarroja).

Com veiem als diagrames, tant a la indústria com a les cases, el primer pas és una **neteja** del producte, a més de llevar escates, vísceres i fer el producte més apropiat per al posterior cuinat. A la indústria es fa un **precuinat** en el qual es duen a terme procediments de canvi tèrmic, ja siguin a través de vapor o aire calent, en llanda o en graella. Gràcies a aquest sistema, el peix perd aigua i redueix les seues dimensions. En les cases, quan el peix (que sol ser llissa) està llest per a cuinar, li posen sal abundant per damunt. Per a fer l'escabetx, el que les dones fan és fregir el peix amb prou d'oli, fins que es desfà i quan està llest es posa en una cassola de ceràmica, que serà el recipient que faran servir per a conservar-lo. Després, fregeixen alls amb pell, julivert, pinyons i fulles de llorer. I finalment, posen una gran quantitat de vinagre mentre es va fregint, baixant el foc. Aquest vinagre cobrirà completament el peix que es troba a la cassola. A la indústria, quan el peix ja ha passat pel procés del precuinat, es posa a la llanda on serà envasat, i se li afegeix l'oli o les salses, en aquets cas l'escabetx, conté vinagre, sal i altres condiments, que dependran de la marca. Després, li segueix el procés d'**esterilització**, i finalment l'**emmagatzematge**, en el qual el producte madura completament. A les cases, es deixa reposar uns 2-3 dies.

La **durada** de l'escabetx és dubtosa, elles diuen que és d'uns 10 dies, però com diu la dona del Palmar, "Mai arribem a tants dies, sempre s'acaba uns pocs dies després". A la indústria, fan servir, generalment, envasos metàl·lics que posteriorment esterilitzen. Açò permet que la duració de l'escabetx siga molt superior. També és cert que els productes que trobem en escabetx a la indústria no són equivalents als de les entrevistes, ja que aquestos solen ser anxoves, tonyina i clòtxines, entre d'altres.

5.1.5 Congelats

En el cas dels congelats, sols una dona ens ha parlat sobre la congelació de les faves. A la indústria podem trobar molts exemples de fruites i hortalisses congelades. Adjuntem el diagrama de flux del procés de congelació en la indústria.

Congelat a la indústria

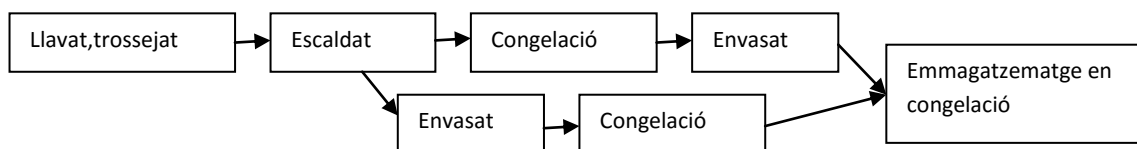


Figura 21. Diagrama de flux congelat a la indústria. Font pròpia.

No podem fer ben bé una comparació amb les caseres ja que no tenim suficients exemples per a fer-ho. La congelació de les faves que ens han explicat, segueix aquest diagrama:

Congelat a les cases

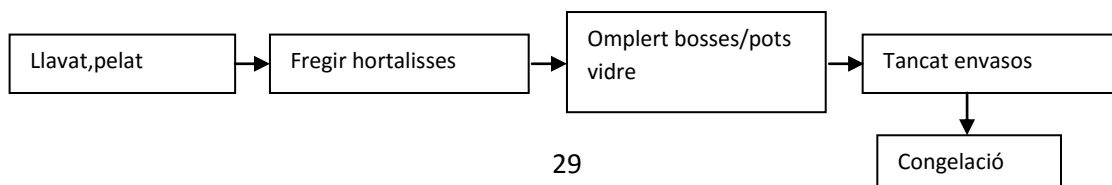


Figura 22. Diagrama de flux congelat a les cases. Font pròpia.

Els **ingredients** que han utilitzat són les faves i l'oli i sal per al fregit. En la indústria també es sol utilitzar aquestos ingredients, i en molts casos sols l'ingredient propi, ja que no té lloc el fregit sinó l'escaldat, per a evitar l'acció enzimàtica i per tant, l'alteració en el color i sabor dels productes.

5.1.6 Dolços i altres

En aquest apartat afegirem aquelles receptes, que també es fan servir per a la conservació dels aliments, però que per la seua tipologia no hem sabut com classificar-les. Ací ens ha sigut més difícil trobar els equivalents a la indústria, ja que algunes són tradicionals i no es troben de igual manera als supermercats. Altra característica rellevant d'aquestes és que la majoria són elaborades per les dones dels pobles de Picassent i Alcàsser (els pobles situats més al Sud) i els fan, en general, per a dies especials, sobretot per a les festes patronals.

→ **Arrop i tallaetes**

En aquest cas, no hem trobat el procés d'elaboració en la indústria, ja que no és comú trobar-ho als supermercats. Sols hem trobat en un supermercat, i hem aconseguit veure els ingredients. Així que sols podrem comparar els ingredients.

L'arrop i tallaetes és un dolç tradicional valencià, característic de les Comarques centrals, especialment de la Vall d'Albaida. A la zona d'estudi també és característic, sobretot als pobles de Picassent i Alcàsser. El procediment és el següent:

Abans, es posava el most de vi, prèviament obtingut amb el trepitjat del raïm, i un "grapaet" de terra de Picassent (terra calcària) a fermentar durant tota una nit. S'introdueix aquesta terra, i actualment s'introdueix bicarbonat, amb l'objectiu de neutralitzar l'acidesa del most. Al dia següent es colava el líquid resultat. Després es posava a coure. La cocció tenia lloc en diverses etapes, normalment en 3. Cada nit es colava el líquid resultant, per a llevar les impureses. Al segon dia es feia la "carabassa a meitat coure", és a dir, al temps que es coïa el most, es tiraven trossets de carabassa. Aquesta carabassa prèviament havia estat tractada amb calç durant una hora, per a què es fera dura.

Actualment, la dona entrevistada que en fa, posa a bullir el most amb un "grapat" de bicarbonat. Va bullint-lo i colant-lo (com abans). Però ara la cocció és de 2 etapes, és a dir, de 2 dies. Diu que el most que ara compra està net i no cal una cocció tan llarga. Per a fer les tallaetes, es posen els trossos de carabassa i la part blanca del meló d'Alger en l'última cuita, passant-los primer per calç i aigua. Després dels dos dies, l'arrop i tallaetes es posa en pots de vidre. Aquest es guarda al rebost i la seua duració, tot i no estar segures del tot, diuen que és de molts anys.

Comparant els **ingredients** que hem trobat en l'etiquetatge de l'arrop i tallaetes del supermercat amb el tradicional, trobem aquestes diferències. La dona utilitza el most, bicarbonat, calç, carabassa i meló d'Alger. En la industrial trobem un 50% de most (most de

raïm, xarop de glucosa i aigua), "calabazate" (carabassa, sucre, xarop de glucosa i fructosa), àcid cítric com a acidulant i conservants: E-202 (sorbit de potasi) i E-223 (metabisulfit de sodi).

→ **Cacau garrapinyat**

En aquest tampoc hem trobat l'equivalent al supermercat. Els ingredients que utilitza la dona entrevistada són cacau cru i sucre. Primer posa el sucre en un cassó (al voltant de 2 ó 3 cullerades de sucre). I el deixa fins què estiga caramel·litzat, o com elles duien "quan ja té el filet", és a dir, quan al agafar el sucre amb una cullera es forma una espècie de fil. Després posa el cacau pelat i el va remonent fins que finalment es seca. Després, posa el cacau en pots de vidre reutilitzats per a la seua conservació.

→ **Torrans**

Per a l'elaboració de torró la dona de Massanassa fa servir cacau, pasta de boniato i "vesnieula". Primer pela i fregeix el cacau. Després el tritura amb un morter. Posteriorment, el posa al foc i el va remonent. Després, afegeix la pasta de boniato. Quan ja està, posa la massa resultant damunt de les "vesnieula" i el deixa secar.

Els torrans els elaboren en l'època del Nadal.

→ **Confitat de boniato**

Les fases d'elaboració del confitat del boniato són molt semblants al del procés de la mermelada. La diferència la trobem en què en aquest cas és necessari fer almívar amb el sucre i l'aigua. És a dir, primer posen l'aigua amb la quantitat adequada de sucre (aquesta sol ser per cada kg de boniato, 500g de sucre, 1 got d'aigua) fins què estiga el filet. Després ja s'afegeix el boniato (prèviament bullit i pelat) i van remonent junt amb el sucre fins què la consistència siga adequada. Després fan el mateix tractament tèrmic que a les mermelades, omplert de pots de vidre i tractament al Bany Maria.

El confitat de boniato el fan servir per a fer pastissos i coques, majoritàriament, per a dies especials i festius.

→ **Raïm en cassalla**

Aquesta tècnica tampoc l'hem trobat als supermercats. L'utilitzaven per als dies especials i quan tenien visites a casa. Feien servir els millors grans de raïm de la collita, i els posaven en un pot de vidre coberts de cassalla. La duració era d'aproximadament 1 any, segons les entrevistades. Com hem comentat a l'apartat 2.4, l'alcohol és un antisèptic que, per tant, inhibeix la proliferació bacteriana i permet allargar la vida útil dels productes a conservar.

→ **Codonyat**

En aquest cas, no hem pogut trobar les fases d'elaboració del codonyat a la indústria, per això, sols descriure'm el procés descrit per les entrevistades. Les fases d'elaboració del codonyat que fan a les cases són:

- Primer es bullen els codonys, per a després pelar-los i passar-los pel passapuré.

- Quan els codonys ja estan preparats, es fa el almíbar amb el sucre. Quan ja està el filet, es posen els codonys al foc.
- Es va removent mentres es cou durant 1 hora.
- Es posa el codonyat en una cassola per a què estiga més tendre. Després ja es posa en tarrines.

Les **mesures** emprades són per cada kg de codony pelat un kg de sucre i 1 got d'aigua.

Els **ingredients** que la dona utilitza són codonys, sucre i aigua. El codonyat que hem vist al supermercat tenia com a ingredients : polpa de codony al 47%, sucre, xarop de glucosa-fructosa, espesant: carragenat, àcid cítric i benzoat sòdic com a conservador. La diferència més rellevant que podem observar és la presència d'additius en el codonyat de la indústria, a diferència del casolà.

5.2 Temàtica social

En aquest apartat exposarem els resultats obtinguts en les entrevistes sobre les qüestions de temàtica social. Pensem que aquestes són importants per a contextualitzar les realitats socials i les diferenciacions de gènere que hi havia a l'Horta de València, així com parlar dels mètodes de conservació des d'una perspectiva més global i social, no sols tècnica, veient així com darrere de les conserves no sols estava el fet de preservar els aliments, sinó que també eren formes de socialitzar i de compartir coneixements.

A continuació, comentem els temes que hem intentat abordar i les respostes obtingudes.

- *Com es transmetien els coneixements?*

Pel que fa a la conservació d'aliments i tradicions culinàries, hem trobat moltes similituds en les respostes. Quasi totes van aprendre de les seues mares, ties i/o iaies, ja que a l'hora de fer conserves participaven totes les dones de la casa. Quan es feien conserves les dones més menudes aprenien de les més majors observant i ajudant. La dona de Massanassa, ens comenta com ella i la germana es dedicaven a pelar tomaques mentre la seua tia i sa mare omplien els pots i els posaven al bany Maria.

En ninguna entrevista ens han parlat de la transmissió de coneixements a les generacions següents a les seues, doncs la majoria ja es troben prou deslligades de l'agricultura i els seus fills no han agafat el relleu.

Sols en un cas, la dona ha après per experiència pròpia i compartint coneixements amb alguna amiga, degut a què la seua família no estava lligada a l'agricultura ni a la conservació d'aliments.

Pel que fa als coneixements relacionats en les labors agràries, no totes van tenir l'oportunitat d'aprendre-les ja que no eren labors "femenines". No obstant açò, algunes de les dones ajudaven als seus pares en el camp. Ens conten com el seu pare els ensenyava les coses més bàsiques per a poder treballar la terra. En el cas de la dona de Picassent, ella va començar des de menuda a treballar en el camp i el seu pare ho acceptava i la veia com una treballadora més. En canvi, en el cas de la dona del Palmar, el seu pare sols demanava la seua ajuda quan realment ho necessitava i quan cap dels seus fills el podia ajudar. Ens conta com es vestia amb la roba dels germans i amb una gorra per a passar desapercebuda, ja que no estava ben vist que ella treballara en el camp.

- *Tradicions que hi havia darrere de les conserves. Dies especials per a fer-ne.*

En aquesta qüestió no hem aconseguit massa informació, ja que la gran majoria ens comenten que les conserves es feien en el moment en el que tenien sobreproducció i no en cap dia especial. El que sí ens han comentat és que en els dies especials es feien dolços. Les melmelades i confitats de boniato i cabell d'àngel els feien servir per a farcir els pastissos per a les festes patronals i per als Nadals. Les dones entrevistades de Picassent i Alcàsser (poblacions limítrofs) ens conten com aquests pobles tenen molta tradició en fer dolços per a les festes, i fan servir les melmelades, l'arrop, codonyat i torrons, entre d'altres, per a oferir a veïnes, amigues i familiars.

- *Amb quins productes es feien les conserves.*

Les conserves es feien amb el sobrant de la collita. Algunes de les entrevistades venien als mercats la producció dels seus cultius, però aquells productes que els sobraven de la venda els feien servir per a fer conserves, i també, en el cas de les tomaques, aquelles que estaven massa madures per a vendre. L'objectiu de les conserves, tal i com elles en ho han explicat i com ja s'ha dit abans, era el de tindre hortalisses durant tot l'any.

La majoria dels productes amb els que feien conserves eren hortícoles com les tomaques, pebrots i albergínies, entre d'altres. Actualment, sols unes poques tenen terrenys que cultiven elles o alguns dels seus familiars i segueixen fent-ho amb el sobrant, la resta compren els productes en grans quantitats, als supermercats o mercats, per a fer la conserva. La dona de Picassent ens explica com ja no li és rentable cultivar, " els diners que gaste en aigua, fem i llavors és superior als diners que em gastaria comprant-ho a Mercavalència", ens diu.

- *L'època en què més conserves es feien.*

Com s'ha comentat abans, les conserves es feien amb els sobrants de la collita. L'època en què més sobreproducció tenien era l'estiu, sobretot de tomaques. Per tant, quan més conserves es feien era del juliol al setembre. Amb les melmelades era diferent, la de taronja, per exemple, es feia a principis d'any.

- *Les conserves eren una eina de socialització?*

El "dia de les conserves" era un dia de comboi on es reunien amb els seus familiars, amb amigues i veïnes i dedicaven el dia sencer a fer conserves. Feien un dinar especial, amb dolços que havien preparat prèviament. Preparaven quantitats molt grans de conserves que després es repartien entre elles. Ho recorden com un dia festiu. Moltes ens comenten la relació tan favorable que tenien amb el veïnat, solien compartir les conserves i dolços entre ells.

Actualment, algunes d'elles sí queden amb les amigues per a fer les conserves, també acompanyades d'un dinar o berenar especial. Però si és cert, que la gran majoria fan les conserves pel seu compte i per al consum propi, tot i que ens conten que abans sí era diferent.

- *El paper dels homes en els processos posteriors a la collita.*

Cap de les dones ens ha parlat de la presència masculina a l'hora de processar els aliments. Quan ens parlen dels seus pares, germans i/o marits els situen al camp. La dona del Palmar sí ens ha comentat que son pare s'encarregava de dur la collita a casa i quan tenia temps sobrant, ajudava a sa mare a fer els ramillets de bledes. Però d'una manera molt puntual. També, ens han comentat com a vegades els homes ajudaven a les dones a muntar la parada del mercat, i després tornaven amb el carro a seguir amb la feina del camp.

- *Quin paper tenien les dones en la societat agrària passada? Quines feines eren característiques de les dones?*

Les entrevistades coincideixen en què les dones no tenien el mateix poder que els homes, ni les mateixes oportunitats. Algunes de les històries que ens han contat són semblants entre elles, per exemple, algunes ens parlen de la poca freqüència amb la que menjaven carn i quan ho feien, l'últim tros era per a la mare i per a la filla menuda. El primer en menjar sempre era el pare, qui agafava el tros més gran. I no sempre hi havia suficient per a les dones. La dona del Palmar ens conta com sa mare havia de demanar permís a son pare per a poder fer gestions administratives. Ens diu " Jo mai m'he sentit discriminada però les dones no teníem ni veu ni vot".

Les feines de les dones variaven depenent de si tenien terrenys o de si es dedicaven a altra cosa. Les dones que sí tenien terra, anaven de matinada cap al mercat, es passaven el dia venent i després feien la compra necessària per a la casa. Quan tornaven, ajudaven als homes al camp i feien el dinar i sopar. Inclús els diumenges, que eren dies festius i es solien reunir amb els familiars i amics, treballaven de matí al camp. Sols per les nits podien netejar i cuidar de la casa. Les mares, filles, iaies o cunyades solteres eren les encarregades de netejar i arreglar la collita duta per l'home, feien ramillets de bleda, alls tendres, espinacs... Cadascuna ens conta a què es dedicava sa mare, però totes coincideixen en el treball què feien a les cases, com s'encarregaven de tots els processos post collita i també de la cuida d'animals, matança d'aquestos i posterior processament.

6. CONCLUSIONS

A partir d'aquest treball, podem concluir amb aquestos punts:

1. Considerem que el tipus de recerca ha sigut adient per a l'objectiu general d'aquest treball, ja que quasi no existeix bibliografia sobre el tema, i la forma més coherent per a dur-ho a terme és mitjançant la veu d'aquestes dones, tot i no emprar mètodes probabilístics.
2. Considerem que és difícil fer una comparació de tècniques de conservació tradicionals i industrials degut a la falta d'equivalents, en alguns casos, de les casolanes a la indústria. També és difícil fer una comparació degut a les mesures incertes que hem obtingut a partir de les entrevistes. Tot i així, hem pogut trobar diferències rellevants en:
 - a. L'addició d'additius. Les conserves casolanes utilitzen com additius naturals la sal i el suc de llima. A la indústria conservera es fan servir molts tipus diferents d'additius.

- b. La duració de les conserves. Aquesta sol ser major en les industrials deguts als additius, a les esterilitzacions en autoclau i als envasos tancats al buit.
 - c. Observem com a la indústria no és tan comú trobar productes dessecats ni salats. En el cas dels dessecats, perquè no és rentable dependre de les condicions atmosfèriques. En el cas dels salats, considerem que l'excés de sal als productes pot ser rebutjat pels consumidors.
 - d. Els envasos a la indústria són més variats, ja que els metàl·lics són molt utilitzats en la indústria conservera. Aquests són positius per a detectar alteracions bacterianes, a més de ser menys tendents a trencaments. Les dones empen els envasos de vidre reutilitzats d'altres conserves, aquests poden tenir problemes en el tancat, tot i que, segons ens han indicat, els canvien sovint.
 - e. Les mermelades industrials tenen més quantitat de pectina, sucre i acidulant, ja que busquen l'estructura gelificada característica. En canvi, les dones busquen sabors més agradables per a d'elles. Fan les conserves al seu gust, independentment de l'estructura d'aquesta. Les industrials busquen ser acceptades pel consumidor, per tant, han de ser organolèpticament adients.
3. Les conserves casolanes són, en general, segures per al consum humà. Les dones ens han mostrat que saben, més del que creiem, sobre higiene alimentària. Les fases d'elaboració de les conserves vegetals i les mermelades són, salvant les distàncies, prou semblants en la indústria i en les cases.
 4. Podem observar algunes diferències entre les tècniques de conservació en els diferents pobles limítrofs. Els pobles que es troben més a prop de l'Albufera fan servir tècniques de conservació de peix (tradició pesquera). Als pobles de més al Sud són més comuns els dolços i les tècniques de conservació on el sucre és el protagonista.
 5. Considerem que la nostra cultura és molt rica en tradicions culinàries. Tot i que la majoria de les conserves que hem obtingut a partir de les entrevistes no són tradicionals d'aquesta zona, hem pogut aprendre d'altres, com l'arrop en tallaetes, que sí ho són. A més, hem pogut veure com aprofitaven al màxim els productes dels seus camps i, per tant, el rebuig alimentari era mínim.
 6. Les conserves eren una eina de socialització per a les dones de la societat agrària de l'Horta de València. A través d'elles, les dones celebraven, compartien, aprenien i festejaven. Era una manera de fer comunitat entre amics i veïns, a més d'intercanviar productes i coneixements entre elles.
 7. Podem dir que el paper de la dona a l'Horta de València ha sigut clau en la societat agrària valenciana. Tot i que el seu paper ha estat invisibilitzat durant molt de temps, elles eren les protagonistes de la major part de les activitats relacionades amb el processament, conservació i comercialització del productes agrícoles, complint una funció clau en la seguretat alimentària de les seues famílies.
 8. Tot i no ser l'objectiu d'aquest treball, a partir de les entrevistes hem pogut intuir el rol de la dona i l'home a l'Horta de València al segle passat. La transmissió de sabers sobre tradicions culinàries eren de iaies a mares i filles. Elles aprenien de les mares els treballs de casa i de venda als mercat. Treballaven a la llar, fent "tasques" manuals. Aquelles que volien treballar al camp, no eren ben vistes, ja que el treball al camp era més propi dels homes.

9. Tal i com ens han contat a les entrevistes, els coneixements d'aquestes dones es van perdent; ja que no han pogut transmetre'ls a les seues filles i netes, degut al poc interès de la generacions següents en aprendre aquestos sabers.

7. RECOMANACIONS

A partir d'aquestes conclusions, podem fer les següents recomanacions:

1. Seria molt interessant que es donaren capacitacions relacionades amb la correcta conservació d'aliments, ja que una formació sobre aquest tema disminuiria el perill per intoxicació botulínica de les conserves casolanes. A més, actualment s'estan començant a modificar legislacions relacionades amb la conservació d'aliments a xicoteta escala, donant suport als xicotets transformadors. Aquestes iniciatives poden ser molt positives per als productors menuts, ja que així poden donar valor afegit als excedents de collita. Per això, pense que capacitacions bàsiques en aquesta temàtica ajudaria a d'aquestos xicotets productors, així com, a aquelles persones independents que empren tècniques de conservació d'aliments casolanes, a elaborar conserves més segures i amb una qualitat organolèptica major.
2. La creació d'obradors blancs d'ús col·lectiu seria una opció molt positiva per als elaboradors de productes processats artesanals. Açò permetria que els elaboradors pogueren compartir l'espai de treball, complint aquest la legislació i tenint les infraestructures òptimes per a dur-ho a terme, però compartint les despeses d'aquestes, i fent-lo així viable per a l'ús dels xicotets productors que no tenen la possibilitat d'adquirir aquest tipus de maquinària (com per exemple autoclaus) per ells mateixa.
3. Observem com les dones entrevistades aprofitaven, i en alguns casos, encara aprofiten, al màxim els productes que obtenien dels seus camps. Veiem com, per exemple, feien servir les corfes de meló per a fer confitures, o els melons que no estaven suficientment madurs per a la salmorra. Seria interessant fer un recull d'aquestes tècniques "d'aprofitament" i compartir-ho amb la població, tenint en compte que el malbaratament d'aliments a nivell global és d'1/3 del total.
4. És una necessitat urgent fer una recol·lecció d'aquestos sabers, ja que aquestes persones van desapareixent i si no ho fem aviat, aquestos coneixements es perdran en pocs anys. Tant els centres d'investigació com les universitats haurien de tenir línies d'investigació centrades en els sabers tradicionals.

8. VALORACIÓ PERSONAL

Arribats a d'aquest punt, com a tancament d'una etapa d'aprenentatge o com a inici d'un altra, realitzar aquest treball no ha servit simplement per a aconseguir una titulació universitària, sinó que, ha anat molt més enllà. M'ha donat l'oportunitat de conèixer persones meravelloses, que tot i no saber-ho, posseeixen un ventall de coneixements amb valors incalculables.

Durant les entrevistes, han nascut vincles molt interessants. He pogut estar envoltada de dones que, atzarosament, havien conegut a alguns dels meus avantpassats o tenien algun tipus

de lligam amb ells. No han sigut sols entrevistes, han sigut encontres entre diferents generacions, on l'objectiu anava més enllà d'escriure aquest treball. Les entrevistades han trobat la manera, si bé així ho crec, de compartir allò que duen fent durant quasi tota la seua vida amb mi, que vinc d'una generació més jove, que està en procés d'aprenentatge i que no valora realment la saviesa dels nostres vells. A més de compartir moments de la seua infantesa i joventut i ajudar-me a contextualitzar, per tant, una societat agrària tan propera a mi, i a la vegada tan llunyana i distant.

I no sols això... qui m'anava a dir a mi que aprendria a fer conserves i coquetes d'arrop (tan conegudes en aquesta zona) i podria elaborar-les a casa junt amb ma mare i la meua germana? No sols m'han ensenyat a mi, sinó que d'alguna manera ho han fet també a la meua família i a les generacions següents que podran utilitzar aquest coneixement. Estic plenament agraïda a estes grans dones, que han encès una espurneta en mi. Com diu una gran amiga : "Dona i donar estan compostats per les mateixes lletres. No crec que sigui casualitat, com a dones tenim la capacitat de donar encara més exaltada que qualsevol altre ésser". I aquestes dones m'han donat allò més valuós que tenen, els seus sabers.

Estic segura de què aquest treball serà un punt d'inflexió a la meua vida. Vull que les tradicions de la meua terra formen part del meu dia a dia. Estic segura que la ciència més justa és aquella que les té en compte, doncs les tradicions construeixen la nostra cultura, i com tots ja sabem, la nostra cultura i les nostres arrels ens esbossen com a persones.

10.BIBLIOGRAFIA

ARTHEY, D., DENNIS, C. (1991). *Procesado de hortalizas*. Editorial Acribia.

BOE. *Normas de calidad para las conservas vegetales (1984)*. Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado. <http://boe.es/boe/dias/1984/11/30/pdfs/A34574-34598.pdf>

BOE. *Real Decreto 670/1990 por el que se aprueba la norma de calidad para confituras, jaleas y marmalade de frutas, crema de castañas y mermelada de frutas*. Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado. <http://boe.es/boe/dias/1990/05/31/pdfs/A15140-15144.pdf>

CASP, A., ABRIL, J. (1999). *Procesos de conservación de alimentos*. Editorial Mundi Prensa.

CAVANILLES, A. J. (1795) *Observaciones sobre la Historia Natural, Geografía, Agricultura, población y frutos del reyno de Valencia*. Imprenta Real, Madrid.

DAZA, B.Y (2013). *Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario entre España y Colombia*. Tesis Doctoral en Sociedad y Cultura. Univ. De Barcelona.

GIABELLINA, B.L (2011) . *La defensa del suelo agrícola de calidad como recurso finito y estratégico para la soberanía alimentaria y la sustentabilidad local y global. El caso de la Huerta del gran Valencia*. Tesis Doctoral, Dept. Urbanisme. Univ. Politècnica de València.

HOLDSWORTH, S.D (1988) . *Conservación de frutas y hortalizas*. Editorial Acribia.

LEE ,R.B, Vore,I (1968). *Man,the Hunter*. Editorial Transaction Publishers.

MÖHLENDICK, B. , MUÑOZ, M.J (1991). *El papel de la mujer en la agricultura bajo la influencia de la industrialización. El caso de l'Horta de Valencia*. Fulles divulgadoras. Dept. d'Economia, Sociologia i Política Agrària, Univ.Politécnica de Valencia.

PATH, Pla d' Acció Territorial de l'Horta de València (2016). *Esborrany d'Avant-projecte de llei de la Generalitat Valenciana, de l'Horta de València*.

RODRÍGUEZ, P. (1999). *Dios nació mujer* . Ediciones B.Barcelona.

SOUTHGATE, D. (1982). *Conservación de frutas y hortalizas*. Editorial Acribia.

SUÁREZ, C. (2000). *El papel de la mujer en los sistemas agrarios : l'Horta de Valencia*. Trabajo Final de Carrera, Ingeniería Técnica Agrícola. Univ. Politècnica de València.

TARRAZÓ, J. , MARTÍN, M.J . Apunts assignatura : " 4737 Conservación de alimentos"

TOUSSAINT-SAMAT, M. (1992). *Historia natural y moral de los alimentos*. Editorial Alianza.

Bibliografía de consulta

Asociación Andaluza de Fabricantes de Salazones y Ahumados y otros transformados Primarios de la Pesca. *Aspectos históricos sobre salazones y ahumados*. Junta de Andalucía, Consejería de Agricultura y Pesca. <http://salazonesyahumados.com/2016/01/05/aspectos-historicos/>

CIDAE. *Guía para la aplicación del Sistema de Análisis de Riesgos y Control de Puntos Críticos (ARCP)*. Centro para la Integración y el Desarrollo Agroempresarial. Proyecto IICA/AECI.

DOMINGO, C. (1997). *Presencia femenina en las observaciones de cavanilles:la percepción de un ilustrado*. Fulles divulgadores. Dept. de Geografia. Univ. de València.

SIELAFF, H (2000). "Tecnología de la fabricación de conservas", Editorial Acribia.

SIMÓ, V.L (1983). *La cultura del paisaje valenciano*. Editorial del Cenia al Segura.

11.ANNEXES

10.1 Preguntes entrevistes

1) *Inventari de tècniques*

Quin tipus de conserves sabeu fer? Com conservàveu i/o conserveu els aliments?

- a. Conserves vegetals
- b. Dessecats
- c. Melmelades
- d. Salats
- e. Fumats
- f. Adobats
- g. Congelats
- h. Altres

2) *Preguntes tècniques*

- a. Quins ingredients feu servir ?
- b. Quines són les etapes d'elaboració?
- c. A quina temperatura les sotmeten? (Bany Maria, olla a pressió)
- d. Quan de temps duren aquestos tractaments tèrmics?
- e. On s'emmagatzemen les conserves?
- f. Quin envàs utilitzeu per a conservar-les?
- g. Quins tipus d'additius afegiu?
- h. Quant de temps duren les conserves?
- i. Quins tipus de plats prepareu amb aquestes conserves?

3) *Temàtica social*

- a. Què feien els homens respecte als processos de post collita ?
- b. Quan feu conserves les feu soles o acompanyades? Creieu que és una manera de socialitzar amb altres dones?
- c. Qui vos ha ensenyat a fer conserves?
- d. Hi havia algun tipus de tradició? Algun dia especial per a fer-ho?
- e. Amb quins productes fèieu les conserves?
- f. Eren tècniques tradicionals o pròpies de la família?
- g. Quina era l'època de l'any que més en fèieu?

10.2 Quadres amb els resultats

CONSERVA CARXOFA

	Ingredients	Tractament previ	Processat	Temps i temperatura	Envàs	Emmagatzematge	Duració
Dona Picassent	Cors de carxofa, aigua, sal i llima	Pelar carxofa. Rentar-les en aigua i llima escorreguda. Posar-les en foc amb aigua+sal+llima, sobre 10 minuts. Posar paper d'estrassa per a evitar que es facen negres.	Posar-les dins dels pots, sense deixar buits. Omplir els pots amb el caldo que s'ha utilitzat abans.	20 minuts, després es deixa en l'aigua fins que es refreda. Al bany Maria ≤100º	Pot de vidre reutilitzat d'altres conserves	Al rebost, on no li pegue la llum directa ni el sol	≈2 anys
Dona Catarroja	Cors de carxofa, aigua, llima ó vinagre	1)Pelar carxofa i deixar sols els cors.2) Partir-la en 4 trossos.3)Posar-les en un recipient amb aigua i llima, mentre vas tallant les altres per a què no es facen negres.	1)Posar la carxofa dins del pot.2) Utilitzar l'aigua amb llima que has utilitzat abans. 3) Utilitzar un palet de metal per a estrènyer i que no queden buits. 4)Tapar pot.	30 minuts, després es deixa en l'aigua fins que es refreda. Al bany Maria ≤100º	Pot de vidre reutilitzat d'altres conserves	Al rebost, on no li pegue la llum directa ni el sol	≈2 anys

Conserva carxofa indústria	Ingredients
Marca Benimar	Cors de carxofa, aigua, sal i acidulant(E-330)

FAVES CONGELADES

	Ingredients	Tractament previ	Processat	Envàs
Dona Massanassa	Faves, sa, oli	Pelar faves i fregir-les	Posar les faves fregides en bosses o pots de plàstic al congelador. Quan es volen utilitzar es trauen i es descongelen.	Pot de vidre reutilitzat o bossa plàstic

CONSERVA TOMACA

	Ingredients	Tractament previ	Processat	Temps i temperatura	Envàs	Emmagatzematge	Duració
Dona Picassent	tomaca,oli,sacarina	Fregir la tomaca amb oli. Passar-la per la bareta.Ficar unes poques pastilles de sacarina per a llevar per a baixar l'acidessa. Deixar que es refrede un poc.	Posar la tomaca dins dels pots.	15 minuts, després es deixa en l'aigua fins que es refreda. Al bany Maria ≤100º	Pot de vidre reutilitzat d'altres conserves	Al rebost, on no li pegue la llum directa ni el sol	≈2 anys

Conserva tomaca fregida indústria	Ingredients
Marca Orlando	Oli de girasol, sofregit amb ceba i alls,sucres,almidó modificat de dacs i sal

MELMELADA POMA

	Ingredients	Mesures	Tractament previ	Processat	Temps i temperatura	Envàs	Emmagatzematge	Duració
Dona Alcàsser	Poma, sucre al seu gust	Diu que més o menys per cada 2kg de fruita, 1 kg de sucre, però depèn de la fruita)	1)Llavar i pelar poma 2)Trossejar poma	Posar el sucre i poma a coure. Passar per la vareta. Omplir els pots.	Al voltant de 30/60 minuts al foc.(Abans de posar al foc). Quan es posa al pot 20 minuts a l'olla pressió.	Pot de vidre reutilitzat d'altres conserves	Al rebost, on no li pegue la llum directa ni el sol	≈2 anys

CACAU GARRAPINYAT

	Ingredients	Mesures	Processat	Envàs
Dona Catarroja	Cacau,sucres	2 ó 3 cullerades de sucre	1)Posar el sucre en un cassó 2)quan ja estiga com caramel·litzat es posa el cacau.3) Anar menejant-ho fins què es seca.	Pot de vidre

MELMELADA TARONJA

	<i>Ingredients</i>	<i>Mesures</i>	<i>Tractament previ</i>	<i>Processat</i>	<i>Temps i temperatura</i>	<i>Envàs</i>	<i>Emmagatzematge</i>	<i>Duració</i>
Dona Picassent	Taronja, sucre	Per cada kg de taronja, 800g de sucre. Per cada 5kg de taronja, 1 llima xicoteta escorreguda.	Llevar corfa taronja, llevar-li la part blanca. Passar per la vareta la corfa per a què es faça a trossos. Tallar a trossos la fruita i pesar.	Posar sucre i taronja i llima a bullir. Anar menejant. Quan ja està posar-ho als pots.	1h30minuts bollint (abans de posar-ho als pots). Posar-ho 20 minuts al Bany Maria.	Pot de vidre reutilitzat d'altres conserves	Al rebost, on no li pegue la llum directa ni el sol	≈2 anys
Dona Alcàsser	Taronja, sucre	Per cada 3kg pelats, 1kg de sucre.	Pelar taronja. Trossejar-la. Netejar en aigua calenta els pots i escórrer.	Es posa la taronja amb el sucre en la cassola bullint. Anar menejant-ho. Posar-ho a poquet foc. Quan ja té consistència de melmelada es passa per la vareta. Omplir els pots amb la melmelada	30/60 minuts a fuego lento. 20 minuts dins dels pots. Olla a pressió.	Pot de vidre reutilitzat d'altres conserves	Al rebost, on no li pegue la llum directa ni el sol	≈2 anys

CONSERVA PEBROT

	<i>Ingredients</i>	<i>Tractament previ</i>	<i>Processat</i>	<i>Temps i temperatura</i>	<i>Envàs</i>	<i>Emmagatzematge</i>	<i>Duració</i>
Dona Picassent	Pebrot, oli	Torrar pebrot a la brasa. Pelar-lo, llevar pepites.	Omplir els pots. No deixar buits. Tancar fort.	15 minuts, després es deixa en l'aigua fins que es refreda. Al bany Maria ≤100º	Pot de vidre reutilitzat d'altres conserves	Al rebost, on no li pegue la llum directa ni el sol	≈2 anys

Dona Massana ssa	Pebrot,oli	Torrar pebrot. Pelar-lo i llevar pepites.	Omplir els pots. No deixar buits. Tancar fort.	20 minuts, després es deixa en l'aigua fins que es refreda. Al bany Maria ≤100º	Pot de vidre reutilitzat d'altres conserves	Al rebost, on no li pegue la llum directa ni el sol	≈2 anys
-------------------------	------------	---	--	---	---	---	---------

Conserva pebrot indústria	Ingredients
Marca Consum	pebrot,aigua,sucre,sal,àcid cítric,clorur de calci(endurecedor)

TÀPERES

	Ingredients	Tractament previ	Processat	Envàs	Emmagatzematge	Duració
Dona Picassent	Tàperes,sal	1)Posar els tàperes quan l'aigua està bollint. 2)Deixar-les 5 ó 6hores en l'aigua, fins que es fan de color marró.3)Apretar-les i llevar-los l'aigua.	Posar les tàperes en una caixa de cartró, i refregar-les en sal. Deixar-les secar a l'ombra fins que es sequen. Posar-les en un recipient de plàstic i per cada grapat de tàperes posa grapat de sal.	Pot de plàstic	Al rebost, on no li pegue la llum directa ni el sol	≈2 anys

CONSERVA BAJOCA BABI

	Ingredients	Tractament previ	Processat	Temps i temperatura	Envàs	Emmagatzematge	Duració
Dona Catarroja	Bajoca babi,llima,aigua	1)Posar les bajoques babi dins dels pots. 2)Evitar els buits, posar l'aigua amb llima a la part de dalt del pot.3)Tapar ben fort.	30 minuts Bany Maria, després es deixa en l'aigua fins que es refreda	20 minuts, després es deixa en l'aigua fins que es refreda. Al bany Maria ≤100º	Pot de vidre	Al rebost, on no li pegue la llum directa ni el sol	2-3 anys

Conserva Bajoca indústria	Ingredients
Marca Consum	Bajoca,aigua,sal

CABELL D'ÀNGEL

	Ingredients	Mesures	Tractament previ	Processat	Envàs	Emmagatzematge	Duració
Dona Picassent	Carabassa cabell d'àngel	Per cada kg de cabell posa 800g de sucre	1)Pelar meló, llevar-li la càscara amb un martell per a què es solte la corfa. 2)Llevar pepites. 3)Posar-ho 10 minuts a bullir 4)Escórrer cabell 'àngel 5) Tirar el sucre(anar menejant-lo) 6)Quan té el filet és quan es tira el cabell d'àngel, però que ja estiga desfet.	Omplir els pots amb el cabell d'àngel. Tapar-los i posar-los al bany Maria 15 minuts	Pot de vidre reutilitzat d'altres conserves	Al rebost, on no li pegue la llum directa ni el sol	≈2 anys

CONSERVA ALBERGÍNIA

	Ingredients	Tractament previ	Processat	Envàs	Emmagatzematge	Duració
Dona Catarroja	Albergínia, oli, llima	1)Pelar albergínia 2)Trossejar-la com si foren taquets de pernil	1)Reofegar els trossos d'albergínia amb molt poc d'oli, sols uns minuts 2)Posar els trossos d'albergínia crua dins dels pots.3)Posar el caldet que ha deixat l'albergínia quan s'ha passat per la paella, per a omplir la part de dalt del pot.4)Tapar ben fort 5)Posar-ho al bany maria 20 minuts	Pot de vidre	Al rebost, on no li pegue la llum directa ni el sol	≈2 anys

CODONYAT

	Ingredients	Mesures	Tractament previ	Processat	Duració
Dona Alcàsser	Codonys, sucre, aigua	kg codony(net) /kg sucre Per cada kg de sucre, 1 got d'aigua	1)Bollir codonys 2)Pelar-los 3)Passar-los pel massapuré	Primer es fa el almívar amb el sucre (el mateix procediment que el boniato). Quan ja està el filet, es posen els codonys al foc. Es va menejant mentre es cou durant 1 hora. Després el posa en cassola d'arròs al forn per a què estiga més tendre. Després ja ho posa en tarrines.	≈2 anys

Codonyat indústria	Ingredients
"el Quijote"	Polpa de codony 47%, sucre, xarop de glucosa-fructosa, espesant: carragenato, acidulant: àcid cítric, conservador: benzoato sódico

ARROP I TALLAETES

	Ingredients	Tractament previ	Processat
Dona Alcàsser	most, arena Picassent/bi carbonat, carabassa, melò	Obtindre el mosto (conten com xafaven el raïm). Actualment compren ja el mosto fet	Posa a bullir el most amb un grapat de BICARBONAT durant tota una nit. Va bullint i va colant-ho. Ho fa per etapes (2 dies). Per fer tallaetes, es posen els trossets de carabassa, melò... en l'última cuita (el segon dia), passant-los primer pel calç i l'aigua. Quan ja està fet es posa tot a pots de vidre.

NYORES DESSECADES

	Ingredients	Tractament previ	Processat	Duració
Dona Picassent	Nyores	Penjar-les en un fil pel peduncle	Posar-les penjades al rebost, fins que es sequen. (durant 2 mesos) Quan ja estan seques guardar-les dins.	Tot l'hivern

SALMORRA

	Ingredients	Tractament previ	Processat
Dona Massanassa	Aigua, sal, herba d'olives, fulla de garrofera, fulles de llimera, pebrot i tomaca, i melons de tot l'any cogombros (els que no tenen quasi gust)	Posar en la jarra on es fa un ou, si sura és que hi ha suficient sal	Posar a la jarra les tomaques, pebrots i/o melons cogombros. Tot tallaet i sense pepites ni corfa.

ESCABETX

	Ingredients	Tractament previ	Processat	Duració
Dona Catarroja	tanca o cavalla, oli, alls, vinagre	Tallar el peix ben finet	Fregir-ho ben fregit amb alls. Posar-ho en la cassola amb prou vinagre i amb l'oli de fregir. Deixar-ho reposar 2 ó 3 dies. Deixar-ho a la cassola per a què es conserve.	7 ó 8 dies
Dona el Palmar	llissa, sal, oli, alls, julivert, pinyons, vinagre, llorer	1) Netejar llissa 2) Tallar aletes i llevar escates 3) Tallar-lo a tallaes (com si fós salmó) 4) Rentar-ho i posar-li sal per damunt.	1) Fregir la llissa amb prou d'oli ben calent (la llissa prèviament salada). 2) Deixar que es vaja fregint fins que es desfa. 3) Quan ja està prou fregit es posa en una cassola. 4) Després, es posa a fregir allets amb pell tallats per la meitat, julivert (es posa l'últim), pinyons, fulles de llorer i es peguen dues voltetes. 5) Posar prou vinagre mentre es va fregint (baixar el foc) i tenir cura, ja que el vinagre s'evapora ràpidament. 6) Posar el que s'ha fregit a la cassola on està la llissa.	10-15 dies

TOMAQUES DESSECADES

	Ingredients	Tractament previ	Processat	Duració
Dona Massana ssa	Tomaques de penjar(més groguenques)	Penjar-les en un fil pel peduncle	Posar-les penjades al rebost, fins que es sequen. (durant 2 mesos) Quan ja estan seques guardar-les dins.	Tot l'hivern
Dona Alcàsser	Tomaques de penjar	Penjar-les en un fil pel peduncle	Posar-les penjades a l'estable, fins que es sequen. (durant 2 mesos) Quan ja estan seques guardar-les dins.	Tot l'hivern

TORRONS DE CACAU

	Ingredients	Tractament previ	Processat
Dona Massana ssa	cacau,pasta de boniato,vesnieula	Pelar i fregir el cacau i triturarlo.	Posar-ho tot al foc i anar menejant-ho. Quan ja està, posar la massa damunt de la vesnieula i deixar secar.

CONSERVA FAVES

	Ingredients	Tractament previ	Processat	Envàs	Emmagatzematge	Duració
Dona Catarroja	Faves,oli i sal	1)Netejar pots 2)Secar pots 3) Netejar faves 4)Fregir-les un poc amb oli i sal	1)Omplir el pot amb les faves, evitant que queden buits. 2)Utilitzar el caldet que han deixat al fregir-les per a omplir la part de dalt del pots. 3) Posar els pots al bany maria durant 30 minuts	Pot de vidre	Al rebost, on no li pegue la llum directa ni el sol	2-3 anys

CONSERVA CIGRONS AMB ESPINACS

	Ingredients	Tractament previ	Processat	Envàs	Emmagatzematge	Duració
Dona Catarroja	Cigrons,espínacs	1)Netejar pots 2)Secar pots	1)Omplir el pot 1) Posar a bullir els cigrons. No massa temps,sinó es desfaran després. 2)Posar en aigua bullint els espinacs. 3)Omplir el pot: baix els espinacs(llevarlos l'aigua) i damunt posar els cigrons 4)En la part superior del pot, posar 2 cullerades de l'aigua utilitzada per a bullir els cigrons. 5)Tapar el pot ben fort6)Posar-lo al bany Maria 30 minuts	Pot de vidre	Al rebost , on no li pegue la llum directa ni el sol	2-3 anys

RAÏM EN CASSALLA

	Ingredients	Processat	Envàs	Duració
Dona Alcàsser	Cassalla, raïm	Es posaven els raïms en cassalla	Pot de vidre	1 any

MELMELADA CORFES DE MELÒ I TOMACA

	Ingredients	Mesures	Tractament previ	Processat	Envàs	Emmagatzematge	Duració
Dona Alcàsser	tomaca de pera, corfes de meló roig (la part no dura)	per 2kg de tomaca i meló, 1kg de sucre	1) Pelar la tomaca 2) Pelar el meló (la part blana)	Es posa al foc el sucre, la tomaca i el meló, canyella i corfa de llima. I va coguent-se. Fins que està el punt*. Omplir els pots. Posar-ho al bany Maria durant 20 minuts.	Pot de vidre	Al rebost, on no li pegue la llum directa ni el sol	≈2 anys

CONFITAT BONIATO

	Ingredients	Mesures	Tractament previ	Processat	Envàs	Emmagatzematge	Duració
Dona Alcàsser	Boniato, sucre, aigua	kg de boniato per mig kg de sucre	1) Rentar boniato 2) Bullir-lo amb pell i tot fins que estiga blanet. 3) Pelar-lo 4) Passar-lo calentet pel passapuré*	Per al sucre cal fer el almívar amb l'aigua. Posar-ho al foc fins que estiga el fil*. Després es tira el boniato i es va monejant, fins que es fa compacte. Omplir els pots. Posar-ho al bany Maria.	Pot de vidre	Al rebost, on no li pegue la llum directa ni el sol	1 any ó més

TOMACA EN ALMÍVAR

	Ingredients	Mesures	Tractament previ	Processat
Dona Alcàsser	Tomaca, calç, sucre, aigua	Per cada kg de tomaca neta, mig kg de sucre. Per cada kg de sucre, 1 got d'aigua.	1) Netejar tomaca 2) Posar-la en un got amb aigua i calç durant un temps (no massa). 3) Treure-ho fora de l'aigua per a que es seque una estona.	Fer el almívar (com amb el boniato). Quan ja està fet, es posa la tomaca.

10.3 Receptes casolanes

Receptes i fotografies tretes a partir de les entrevistes.

RECEPTES

Conserves vegetals

CONSERVA CARXOFA

Ingredients {
Cors de carxofa
Llima
Sal
Aigua

Elaboració {
1) Pelar i rentar carxofes amb aigua i llima.
2) Omplir pots amb les carxofes sense deixar buits.
Ajudar-se amb la mà de morter o cullera.
3) Afegir dos cullerades de l'aigua amb llima d'abans.
Tancar els pots.
4) Posar els pots al Bany Maria durant 20 minuts., és a dir, omplir l'olla o utensili que es faça servir d'aigua, i que aquesta cobrisca els pots omplerts.
5) Etiquetar amb la data d'elaboració i emmagatzemar en un lloc fresc.

CONSERVA TOMACA

Ingredients {
Tomaca
Oli
Sucre

Elaboració {
1) Pelar tomaca.
2) Fregir-la amb oli.
3) Passar-la per la bareta. Ficar unes cullerades de sucre per a baixar l'acidesa.
4) Deixar que es refrede.
5) Omplir els pots amb la tomaca, sense deixar buits.
6) Posar els pots al Bany Maria durant 15 minuts
7) Deixar que es refreden
8) Etiquetar amb la data de l'elaboració i emmagatzemar en un lloc fresc.



CONSERVA PEBROT

Ingredients {
Pebrot
Oli



Elaboració {
1) Torrar pebrot. Pelar-lo i llevar pepites.
2) Posar trossos del pebrot dins dels pots. No deixar buits.
Tancar fort.
3) Posar pots al Bany Maria durant 15 minuts
4) Deixar que es refreden
5) Etiquetar amb la data de l'elaboració i emmagatzemar en un lloc fresc.

CONSERVA BAJOCA BABI

Ingredients {
Bajoca babi
Llima
Aigua

Elaboració {
1) Llavar i trossejar les bajoques (a gust del consumidor).
2) Posar-les en aigua i llima.
3) Omplir els pots de vidre amb les bajoques babi. Evitar els buits.
4) Posar un parell de cullerades d'aigua amb llima. Tapar el pot.
5) Posar-ho al bany Maria durant 30 minuts.
6) Deixar que es refreden
7) Etiquetar amb la data de l'elaboració i emmagatzemar en un lloc fresc.

CONSERVA ALBERGÍNIA

Ingredients {
Albergínia
Llima
Aigua
Oli

Elaboració {
1) Pelar albergínia i fer-la a trossets.
2) Reofegar els trossos d'albergínia amb molt poc d'oli, sols uns minuts.
3) Omplir els trossos d'albergínia dins dels pots. Posar l'aigua amb una mica de llima per a omplir la part de dalt del pot.
4) Tapar ben fort.
5) Posar-ho al bany maria durant 30 minuts.
6) Deixar que es refreden
7) Etiquetar amb la data de l'elaboració i emmagatzemar en un lloc fresc.

CONSERVA FAVES

Ingredients {
Faves
Oli
Sal

Elaboració {
1) Netejar faves i fregir-les un poc amb oli i sal.
2) Omplir el pot amb les faves, evitant que queden buits.
3) Utilitzar el caldet que han deixat al fregir-les per a omplir la part de dalt del pots.
4) Tapar ben fort.
5) Posar-ho al bany maria durant 30 minuts.
6) Deixar que es refreden.
7) Etiquetar amb la data d'elaboració i emmagatzemar en un lloc fresc.

CONSERVA CIGRONS I ESPINACS

Ingredients {
Cigrons
Espinacs

Elaboració {
1) Posar a bullir els cigrons, fins que estiguen un poc fets. No massa, sino es desfaran després.
2) Posar en aigua bollint les espinacs, també un poc.
3) Omplir el pot: baix els espinacs (llevar-los l'aigua) i damunt posar els cigrons.
4) En la part superior del pot, posar 2 cullerades de l'aigua utilitzada per a bullir els cigrons.
5) Tapar el pot ben fort.
6) Posar-lo al bany Maria durant 30 minuts. En aquest cas seria més apropiat. fer-ho amb olla a pressió i disminuir el temps a uns 20 minuts.

Melmelades

MELMELADA TARONJA

Ingredients {
Taronja
Canyella
Sucre
Llima
Mesures: Per cada kg de taronja, 800 g de sucre, per cada 5kg de taronja, una llima escorreguda



Elaboració {
1) Llevar corfa taronja, llevar-li la part blanca.
2) Passar per la bareta la corfa per a què es faça a trossos.
3) Tallar a trossos la fruita i pesar.
4) Posar sucre i taronja i llima a coure a poquet foc. Anar menejant fins què tinga consistència de melmelada(30 minuts aprox) Quan ja està posar-ho als pots.
5) Omplir els pots. Tancar-los.
6) Posar-los al Bany Maria durant 20 minuts.
7) Deixar que es refreden els pots.
8) Etiquetar i emmagatzemar en un lloc fresc.

MELMELADA POMA

Ingredients {
Poma roja
Sucre
Mesures: Per cada kg de poma, 500 g de sucre

Elaboració {
1) Llavar, pelar i trossejar pomes.
2) Posar a coure el sucre amb la poma. Aproximadament 30-60 minuts, fins que es faça la consistència de mermelada.
3) Passar per la baretta la mermelada.
4) Omplir els pots. Tancar-los.
5) Posar-los al Bany Maria durant 20 minuts.
6) Deixar que es refreden.
7) Etiquetar i emmagatzemar en un lloc fresc.

MELMELADA CABELL D'ÀNGEL

Ingredients {
Carabassa cabell d'àngel
Sucre
Mesures: Per cada kg de cabell ,
800g de sucre



Elaboració {
1) Pelar melò, llevar càscara, llevar pepites.
2) Posar el melò ja pelat 10 minuts a bullir .
3) Escórrer el cabell d'àngel .
5) Anar coent el sucre, anar remonent fins que tinga el filet.
6) Afegir el cabell d'àngel, anar remonent fins que tinga la consistència adient.
7) Omplir els pots amb el cabell d'àngel. Tapar-los.
8) Posar els pots al bany Maria durant 15 minuts.
9) Deixar que es refreden.
10) Etiquetar els pots i emmagatzemar-los en un lloc fresc.

MELMELADA TOMACA I MELÒ D'ALGER

Ingredients { Tomaca de pera
Corfes de melò d'alger(la part blana)
Sucre
Canyella
Corfa de llima
Mesures: Per cada kg de fruita, 500g de sucre

Elaboració { 1)Pelar la tomaca i melò (la part blana).
2) Posar al foc el sucre,la tomaca i el meló,canyella i corfa de llima,anar remonent fins què aconseguisca la consistència desitjada.
3) Omplir els pots amb la melmelada. Tancar-los.
4) Posar els pots al bany Maria uns 20 minuts.
5) Deixar que es refreden els pots.
6)Etiquetar-los i emmagatzemar-los en un lloc fresc.

CONFITAT BONIATO

Ingredients { Boniato
Sucre
Aigua
Mesures: per cada kg de boniato, 500g de sucre,1 got d'aigua

Elaboració { 1)Rentar boniato
2)Bollir-lo amb pell fins què estiga blanet.
3)Pelar-lo i passar-lo pel pasapuré.
4) Per al sucre cal fer el almívar amb l'aigua. Posar-ho al foc fins que estiga al punt(quan estiga el fil).
5)Després s'afegeix el boniato i es va remonent, fins que es fa compacte.
6) Omplir els pots.
7) Posar-ho al bany Maria.
8) Deixar que es refreden els pots.
9) Etiquetar-los i emmagatzemar-los en un lloc fresc.

Dessecats i deshidratats

NYORES I TOMAQUES

Ingredients

Nyores i/o tomaques



Elaboració

- 1) Llavar-les i secar-les.
- 2) Penjar-les amb un fil pel peduncle.
- 3) Posar-les penjades al rebost, fins que es sequen.
Al voltant d'uns 3 mesos.
- 4) Per a cuinar-les : posar-les en aigua calenta un temps. Traure-les i partir-les per la meitat. I treure'ls la molleta.

TÀPERES

Ingredients

Tàperes
Sal



Elaboració

- 1) Bullir les tàperes.
- 2) Deixar-les 5 ó 6 hores en l'aigua, fins que es fan de color marrò.
- 3) Estrenyer-les i llevar-los l'aigua.
- 4) Posar les tàperes en una caixa de cartró, i refregar-les en sal.
- 5) Deixar-les secar a l'ombra fins què es sequen.
- 6) Posar-les en un recipient de plàstic i per cada grapat de tàperes posar grapat de sal.

Escabetx i salmorra

SALMORRA

Ingredients {
Aigua
Sal
Herba d'olives
Fulla de garrofera
Fulles de llimera
Pebrot, tomaca i melons de tot l'any cogombres

Elaboració {
1) Posar aigua i sal en en la jarra adient, fer la prova de l'ou(si sura hi ha suficient sal).
2) Afegir les herbes i fulles.
3) Llavar, pelar, llevar pepites i tallar tomaques, pebrots i melons.
4) Afegir-los a la jarra
5) Reposar uns 3-4 dies

ESCABETX

Ingredients {
Llisa o tenca
Sal
Vinagre
Oli
Alls
Julivert
Fulles de llorer

Elaboració {
1) Netejar llisa, Tallar aletes i llevar escates.
2) Rentar-la i posar-li sal per damunt.
3) Fregir- la amb prou d'oli.
4) Quan ja està prou fregida es posa en una cassola de ceràmica.
5) Fregir allets amb pell, julivert (es posa l'últim), pinyons, fulles de llorer.
6) Posar prou vinagre mentre es va fregint (baixar el foc) amb cura.
7) Posar el que s'ha fregit a la cassola on està la llissa.
8) Deixar reposar un parell de dies.

Congelats

FAVES CONGELADES

Ingredients { Faves
Sal
Oli

Elaboració { 1)Pelar faves
2)Fregir-les amb sal i oli.
3)Posar-les en una bossa de plàstic o en un pot de cristal dins del congelador.

Dolços

CACAU GARRAPINYAT

Ingredients { Cacau cru
Sucre (2 ó 3 cullerades)

Elaboració { 1)Pelar el cacau
2) Posar el sucre en un cassó
2)Quan estiga com caramelitzat es posa el cacau.
3) Anar remoyent fins què es seca.

CODONYAT

Ingredients { Codony
Sucre
Aigua
Mesures: per cada kg de codony un kg de sucre, un got d'aigua

Elaboració { 1)Bollir codonys
2)Pelar-los i passar-los pel passapuré
3)Fer almíbar amb el sucre(com el boniato)
4)Quan ja està el filet, es posen els codonys al foc. Es va remoyent mentres es cou durant 1 hora.
5) Deixar reposar el codonyat en un cassola de ceràmica per a què estiga més tendre.
6) Posar-ho en tarrines per a què es seque.

ARROP I TALLAETES

Ingredients

Most de vi
Bicarbonat
Carabassa
Melò

Elaboració

- 1) Posar a bullir el most amb un grapat de bicarbonat. Deixar tota la nit que es fermente.
- 2) Colar-lo i seguir bullint-ho i colant-ho durant 2 dies.
- 3) Netejar, pelar i trossejar la carabassa i el melò.
- 4) Posar-los en aigua i calç.
- 5) Afegir-los al most que ha estat bullint en l'última cuita. (el segon dia)
- 6) Omplir els pots amb el líquid resultant.

TORRONS

Ingredients

Cacau
Pasta de boniato
Vesnieula

Elaboració

- 1) Pelar cacau.
- 2) Fregir-lo i triturar-lo
- 3) Posar al foc el cacau i la pasta de boniato.
- 4) Anar removent -ho fins què tinga la consistència desitjada.
- 5) Quan ja està, posar la massa damunt de la vesnieula i deixar secar.

RAÏM EN CASSALLA

Ingredients

Raïm
Cassalla

Elaboració

- 1) Elegir els millors grans de raïm
- 2) Posar en un pot de vidre cassalla i els grans de raïm. (Que la cassalla cobrisca completament els grans)