

Accions de promoció de
l'agricultura de proximitat
a la Província de Castelló

Receptari

Recull de receptes
saboroses, innovadores
i fàcils de preparar





Productes

Remolatxa: arrel i fulles	Piparra
Col	Tomata
Col kale	Card
Colrave	Pataca
Fesols	Albergínia
	Meló

Receptes

	PÀGINA
Hamburguesa de llentilles, arròs i remolatxa	4
Fesols amb romesco, abadejo confitat i piparres	6
Xucrut	8
Sopa d'hortalisses rostides	10
Cards gratinats	12
Bullit valencià amb crema de creïlla i safrà	14
Albergínia farcida de bulgur i cigrons	16
Pasta amb carabassa i pesto de kale	18
Amanida de verdures d'arrel i cítrics	20
Amanida de meló, cogombre i menta	22
L'agricultura de Castelló	24
Agricultors locals	26

L'alimentació clau per al desenvolupament sostenible

L'augment de la població mundial, la globalització i l'avanç de les noves tecnologies de la informació i la comunicació han modificat la nostra forma de vida i la forma en **la qual ens alimentem**, comprometent seriosament la nostra salut i la del nostre entorn.

L'actual sistema basat en el consumisme ha afavorit la creació de grans extensions de cultius intensius i explotacions ramaderes orientades a maximitzar la producció en temps rècord i en molts casos, a costa del nostre entorn.

La **soberania alimentària** garanteix un sistema de producció responsable, inclusu i sostenible per a protegir la nostra salut, el medi ambient i per a mantindre el benestar de les persones. L'elecció d'una alimentació sostenible implica el consum d'aliments de proximitat i de temporada i aquells que s'obtinguen a través de tècniques de producció sostenible.

Malgrat la precarietat del sector, l'agricultura castellonenca continua present com a part del teixit econòmic local i ha sabut reinventar-se mostrant l'enorme capacitat de resiliència i professionalitat dels nostres agricultors i agricultores.

Aquest receptari inclou receptes originals i innovadores elaborades amb les verdures i hortalisses de la nostra terra que li permetran recuperar el temps en la cuina, millorar la qualitat de vida i garantir el desenvolupament sostenible.



Sopa d'hortalisses rostitides

Ingredients per a 4 persones

1 ceba gran

1 kg de tomaca ben madura

1 pimentó roig

2 o 3 grans d'all

1 llesca de pa sec

1 grapat d'alfàbrega fresca

1 grapat de coriandre fresc

(opcional)

Sal

Pebre negre

Oli d'oliva verge extra

Vinagre de vi



Elaboració

- Netejar les verdures, pelar la ceba i tallar-la per la meitat. Rostir les verdures al foc o en una graella a foc viu. La pell ha de quedar socarrada. Deixar que es refreden i pelar-les.
- Col·locar les verdures, ja pelades en una cassola amb un raig d'oli. Afegir sal i pebre, tapar la cassola i coure durant uns 10 minuts.
- Incorporar el pa, les herbes aromàtiques i un raig de vinagre al gust i triturar-ho com si estiguérem fent un gaspatxo.
- Rectificar de saó i servir amb alfàbrega fresca i un raig d'oli.

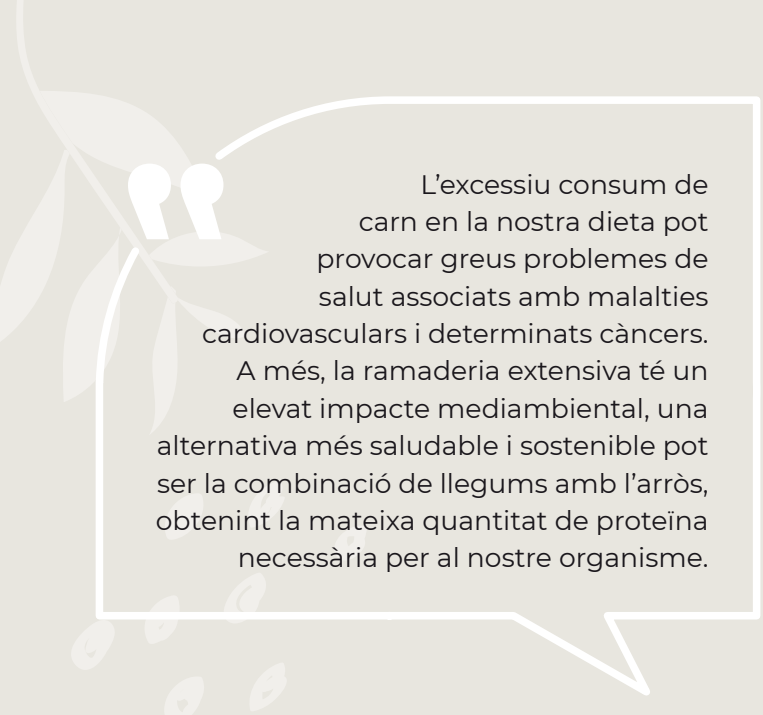
Aquesta sopa es pot servir gelada, com si fos un gaspatxo, o calenta.

Per a fer aquesta sopa podem aprofitar les hortalisses que estan massa madures o una mica tocades com per a utilitzar en altres elaboracions.

En estiu, quan és la temporada d'aquestes hortalisses, podem fer una quantitat gran de sopa i guardar-la en pots de conserva. D'aquesta manera podrem conservar-la i menjar-ne al llarg de l'any.

Els aliments de temporada es produeixen en el moment òptim de maduració. La naturalesa ens aporta allò que necessitem a cada moment i per això posseeixen més nutrients beneficiosos per al nostre organisme en aqueix mateix moment.

Quan consumim productes fora de la seua temporada és probable que hagen sigut transportats llargues distàncies i per tant, la petjada de carboni associada és major. En canvi, consumir aliments de temporada, a més de ser més saludable, afavoreix la producció local i redueix el seu impacte mediambiental.



L'excessiu consum de carn en la nostra dieta pot provocar greus problemes de salut associats amb malalties cardiovasculars i determinats càncers.

A més, la ramaderia extensiva té un elevat impacte mediambiental, una alternativa més saludable i sostenible pot ser la combinació de llegums amb l'arròs, obtenint la mateixa quantitat de proteïna necessària per al nostre organisme.

La farina de cigrons es pot substituir per pa ratllat, que afegirem per donar consistència a la massa.

CONSERVA DE REMOLATXES

Podem conservar les remolatxes cuites en conserva. Per a fer-ne, col·locarem les remolatxes, una vegada cuites i pelades, dins de pots de vidre de conserva esterilitzats. Les cobrirem amb la mateixa aigua de cocció de les remolatxes. Taparem els pots i les posarem al foc. Quan comence a bullir, baixarem el foc i les deixarem a foc suau durant uns 20 minuts. Apagarem el foc i deixarem que es refreden dins de l'olla. Les traurem i ja es poden guardar.

Elaboració

- Posar l'arròs integral en remull durant un parell d'hores perquè s'hidrate i el temps de cocció siga més curt.
- Al dia següent coure l'arròs fins que estiga tendre. Escórrer-lo i deixar refredar.
- Coure les llentilles amb aigua, sal i una fulla de llorer. Refrescar-les passant-les per aigua freda i escórrer-les. Reservar.
- Coure la remolatxa amb pell fins que estiga tendra. Pelar-la i reservar.
- Picar la ceba i l'all ben fins i sofregir-los en una paella amb oli.
- En un robot de cuina triturar lleugerament l'arròs, les llentilles, la remolatxa i la ceba. Afegir la farina de cigrons, sal, pebre i orenga al gust i mesclar fins obtenir una massa homogènia, que siga blana però consistent.
- Deixar reposar durant uns 10 minuts.
- Formar les hamburgueses amb les mans untades amb oli.
- Posar una paella al foc amb una mica d'oli d'oliva i fer les hamburgueses fins que estiguin daurades pels costats (també es poden fer al forn).
- Preparar una amanida amb les fulles d'encisam, rúcula i remolatxa, una mica de sal, suc de llima i oli d'oliva.
- Servir les hamburgueses amb l'amanida i una mica de xucrut.

Hamburguesa de lentilles, arròs i remolatxa

Ingredients per a 4 persones

100 g de lentilla seca
100 g d'arròs integral
1 ceba mitjana
1 remolatxa cuïta
1 gra d'all
2 cullerades de farina de cigrons
1 fulla de llorer
Orenga
Sal
Pebre negre
Oli d'oliva

Fulles d'encisam, de remolatxa,
rúcula
Oli d'oliva
Suc de llima
Sal

Xucrut





Ingredients per a 4 persones

240 g de fesols
200 g d'abadejo salat
1 fulla de llorer
1 ceba
Safrà en bri
Sal
Oli d'oliva verge
Aigua

Romesco:

50 g d'avellanes torrades
75 g d'ametles torrades
2 o 3 tomaques ben madures
1 o 2 llesques de pa torrat
1 cabeça d'all
Polpa de 2 nyores
50 ml d'oli d'oliva
Sal
Pebre negre
Vinagre de vi

Fesols amb romesco, abadejo confitat i piparres

Elaboració

- Remullar els fesols la nit anterior.
- Tallar l'abadejo en daus d'aproximadament 2 cm. Dessalar l'abadejo cobrint-lo amb aigua freda, canviant-la cada 8 hores durant 1 dia i guardat a la nevera.
- Quan ja estiga dessalat, escórrer i secar-lo bé. Col·locar-lo en un casso cobert amb oli d'oliva i posar a foc molt suau durant uns 10 minuts, sense que arribe a bullir en cap moment. Apagar el foc i deixar que es refrede.
- Llençar l'aigua de remull dels fesols i col·locar-los en una olla coberts amb aigua freda. Afegir la ceba partida per la meitat i la fulla de llorer i coure a foc suau, afegint aigua freda quan comencen a bullir. Coure els fesols fins que estiguen tendres però sencers.
- Per a preparar el romesco, escalivar les tomaques i la cabeça d'all. Triturar-los amb la polpa de les nyores, les avellanes, ametles, el pa torrat, unes gotes de vinagre, oli i sal.
- En una cassola posar 2 cullerades de salsa romesco i remenar fins que comence a enrossir. Afegir el safrà i remullar amb el caldo de coure els fesols. Quan arranque a bullir, posar els fesols i coure durant uns 10 minuts, fins que comence a espessir.
- Servir els fesols amb els daus d'abadejo i una piparra damunt.

PIPARRES ADOBADES

Una manera de conservar les piparres és adobant-les amb aigua, vinagre i sal.

Per a fer-ho necessitarem piparres fresques, pots de conserva amb les tapes en bon estat, aigua mineral, vinagre de vi i sal.

Per començar s'han d'esterilitzar els pots i les tapes, netejar bé les piparres i deixar-les assecar sobre un drap. Omplir els pots nets amb les piparres i cobrir amb la mescla de vinagre i aigua al 50% i una culleradeta de sal. Tapar els pots i deixar reposar en un lloc fresc i amb poca llum durant 2-3 mesos abans de consumir. Conservades d'esta manera, aguanten fins a 2 anys.

En 2016, l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO), va declarar l'Any Internacional de les llegums, no sols pels seus beneficis nutricionals sinó perquè constitueixen un cultiu sostenible i accessible a l'abast de tota la població.



La tècnica de la fermentació s'ha utilitzat àmpliament al llarg de la història per a mantindre els aliments durant llargs períodes de temps. Constitueix una tècnica culinària que, a més de millorar la digestió i previndre malalties, afavoreix la protecció del medi ambient.

Si la col no ha soltat suc suficient per cobrir-la, es pot preparar una salmorra per acabar de fer-ho. Per fer la salmorra s'han de dissoldre 45 g de sal per litre, calfant una part de l'aigua i esperant a que es refrede la salmorra abans d'abocar-la al pot.

Si estem utilitzant un pot amb tapa de vidre i goma hermètica no és necessari col·locar-li pes damunt perquè no sure. Si no és així, ens haurem d'assegurar que la col està completament submergida i no té contacte amb l'aire.

Es pot fer amb col llisa, col rissada, i també amb col llombarda.

Elaboració

- Netejar la col eliminant les fulles externes i les parts que veiem més tocades.
- Tallar la col. Tallar-la a quarts i treure el tronc. Tallar-la a tires el més fines possible amb el ganivet o la mandolina.
- Col·locar la col, a mesura que es va tallant, en un bol i anar afegint la sal.
- Matxucar bé la col per fer que vage sortint el seu propi suc. També es pot anat fent un massatge per barrejar bé amb la sal i fer que vage sortint el suc. Aquest suc serà el que formarà la salmorra i farà possible la fermentació.
- Esterilitzar el pot i omplir-lo amb la col, pressionant amb la mà o amb la mà del morter perquè no quede gens d'aire dintre i la col quede ben comprimida.
- Tancar el pot i deixar-lo reposar en un lloc fosc i sense canvis de temperatura durant entre 4 i 8 setmanes.



Xucrut

Ingredients per a 4 persones

2 cols

Sal pura sense refinar
(la proporció és 15 g de sal
per 1 kg de col)

1 pot de vidre amb tapa de vidre
i goma (tipo Fido)

1 mà de morter



Cards gratinats



Ingredients per a 4 persones

- 500 g de card
- 1 l de llet evaporada
- 4 rovells d'ou
- 100 g de brull
- 50 g de formatge ratllat
- 1 grapat d'ametles
- 1 llima
- Sal
- Pebre negre

Elaboració

- Netejar les penques dels cards i llevar els brins.
- Trossejar i deixar en un bol amb aigua, sal i llima.
- Escórrer i posar al foc en una olla amb aigua, sal i el suc d'una llima. Coure uns 30 minuts o fins que estiguin tendres.
- Calfar el forn a 200°C.
- Col·locar els cards en una safata de forn de ceràmica o fang.
- Mesclar la llet evaporada amb el brull, els rovells d'ou, sal i pebre i abocar sobre els cards. Escampar el formatge ratllat per damunt i les ametles laminades.
- Posar a dins del forn i cuinar fins que el formatge estiga gratinat.

El card és una hortalissa d'hivern, molt interessant a nivell nutricional. Si volem poder menjar-ne durant la resta de l'any, podem congelar-lo una vegada ja està cuit, o fer-ne conserva i així sempre en tindrem disponible.

Una opció per fer aquest plat més complet és afegir creïlla bullida, posant-la a la base de la safata i col·locant damunt el card.

La cuina d'aprofitament permet reutilitzar els aliments de cada menú i allargar la seua vida útil. Segons dades de la FAO, el 45% de les fruites i verdures que es cullen en el món acaben en els abocadors.

Cada any es perden 1300 milions de tones de menjar produït per al consum humà, mentre que 821 milions de persones pateixen fam en el món.

Si les verdures són ecològiques, no és necessari pelar-les, serà suficient netejar-les acuradament.

Per aprofitar les verdures, podem utilitzar les restes, com en aquesta recepta, per fer cremes, salses o caldos.

Si no tenim una olla vaporera, podem utilitzar un accessori de cistell vaporera plegable o una vaporera de bambú. Una altra opció per a coure les verdures és escaldar-les en aigua bullint amb sal.

És important tenir en compte els temps de cocció de les verdures per no desaprofitar els seus nutrients. Al coure-les durant poc temps, aquestes no perden textura o color i les vitamines no es perden ni queden en l'aigua de la cocció.

Quant més xicotets siguen els trossos de verdures, més curt serà el temps de cocció.

Un altre punt a favor de les coccions curtes és el consum energètic que es redueix considerablement.

Elaboració

- Posar una olla vaporera amb aigua a calfar al foc.
- Pelar les creïlles i tallar-les en trossos regulars. Guardar les restes per a fer la crema.
- Pelar la ceba i tallar-la en grillons.
- Netejar les bajoquetes i les carlotes o tallar-les en trossos regulars.
- Coure les restes de creïlla en l'aigua que tenim a l'olla. Posar les creïlles i la ceba en el cistell de la vaporera, tapar l'olla i coure fins que les creïlles estiguin quasi fetes.
- Incorporar les bajoquetes i les carlotes i coure-les durant uns 10-15 minuts, depenent de la mida en què les haguem tallades (és important no coure-les en excés).
- Bullir els ous, pelar i reservar.
- Posar un casso al foc amb uns brins de safrà, afegir un bon raig d'oli i calfar-lo perquè el safrà solte tot l'aroma.
- Triturar les restes de creïlla que hem bullit prèviament, junt amb l'oli i el safrà, una mica de sal i aigua de coure les creïlles. Triturar fins obtenir una crema fina i homogènia.
- Servir les verdures i l'ou en un plat i acompanyar amb la crema de creïlla i safrà.

Bullit valencià amb crema de creïlla i safrà

Ingredients per a 4 persones

4 creïlles mitjanes
2 cebes mitjanes
400 g de bajoquetes
2 carlotes mitjanes
Sal
Aigua
Safrà
Oli d'oliva verge extra
4 ous



Albergína farcida de bulgur i cigrons

Ingredients per a 4 persones

4 albergínies xicotetes

200 g de bulgur integral

1 ceba

1 branca d'api

1 carlota

150 g de cigrons cuits

Julivert

Sal

Oli d'oliva

Cúrcuma

Altres espècies al gust: pebre negre,
nou moscada, canella, curry, etc



Elaboració

- Netejar les albergínies i rostir-les fins que estiguen tendres. Obrir-les per la meitat, retirar part de la polpa i reservar.
- Coure el bulgur en aigua amb sal durant uns 15 minuts.
- Picar la ceba, l'api i la carlota ben fins i sofregir en una paella amb oli i sal. Afegir la polpa de l'albergínia rostida, el julivert picat, les espècies i la cúrcuma ratllada. Incorporar els cigrons i saltar-los durant un parell de minuts. Per últim, afegir el bulgur i cuinar-ho tot junt durant uns minuts.
- Salpebrar les albergínies i farcir-les amb el bulgur amb cigrons i verdures i servir.

El bulgur és blat partit precuit, amb la qual cosa no necessita molt de temps de cocció, simplement uns minuts perquè s'hidrate.

Si no trobem bulgur, es pot substituir per cuscús o inclús per algun altre cereal.

La cúrcuma li aporta un color groc vistós, i a més és molt interessant a nivell nutricional. La cúrcuma fresca es conserva bé durant unes setmanes dins del frigorífic, i també es pot congelar.



Consumeix les albergínies en el seu millor moment. La temporada d'albergínies comprén aproximadament els mesos de maig a octubre.

Amb aquesta recepta obtindrem una bona quantitat de pesto. El que no es vaja a utilitzar al moment, es pot conservar al frigorífic o congelar-lo en xicotetes porcions utilitzant una glaçonera.

Els xips de kale es poden guardar durant 2-3 dies, tancats en un pot hermètic. Es poden utilitzar com aperitiu, o per donar un toc cruixent a molts plats.

Elaboració

- Per als xips de kale, calfar el forn a 180 °C. Netejar el kale i assecar-lo bé. Retirar les tiges, que són més fibroses i trossejar les fulles. Col·locar-les en un bol, afegir les espècies i l'oli i untar-les bé perquè queden ben impregnades. Col·locar el kale en una safata de forn sobre paper antiadherent. Enfornar durant 10 o 15 minuts fins que les fulles de kale estiguen cruixents.
- Per al pesto: netejar les fulles de kale i escaldar-les en aigua bullint durant un parell de minuts. Escórrer i refrescar amb aigua freda. Rentar les fulles d'alfàbrega, retirar el germen al gra d'all. Ratllar el formatge. Col·locar els ingredients en el got d'una batedora o robot de cuina i triturar fins a aconseguir una pasta més o menys homogènia. Rectificar i reservar.
- Pelar la carabassa i tallar-la a làmines fines amb un pelador.
- Posar una olla amb aigua al foc, tapada. Quan comence a bullir, afegir un bon grapat de sal i coure la pasta fins que estiga llesta, seguint les instruccions del fabricant. Guardar 1 got de l'aigua de coure la pasta per afegir-la a la salsa.
- Escórrer la pasta i mesclar-la amb la carabassa laminada, la salsa pesto i part de l'aigua de cocció reservada. Acabar el plat posant uns xips de kale per damunt de la pasta

Pasta amb carabassa i pesto de kale

Ingredients per a 4 persones

Pesto de kale:

1 manoll d'alfàbrega

6 fulles de col kale

80 g d'ametlles torrades

1 gra d'all petit

100 g de formatge curat

75 g Oli d'oliva verge extra

Suc de llima

Sal

Pebre negre

Xips de kale:

1 manoll de kale

1 culleradeta d'oli d'oliva verge extra

Sal, pebre

340 g de tagliatelle

100 g de carabassa de cacahuet



Amanida de verdures d'arrel i cítrics



Ingredients per a 4 persones

1 colrave xicotet

1 remolatxa crua

1 carlota

Fulles tendres de carlota, de
remolatxa, de mostassa, rúcula...

1 taronja

1 aranja

1 iogurt natural o kèfir

Vinagre de poma

Sal

Oli d'oliva verge extra

Elaboració

- Pelar i tallar la remolatxa, la carlota i el colrave.
- Pelar els cítrics llevant-los tota la part blanca de la pell i tallar-los en grillons. Reservar tot el suc que queda després de tallar-los.
- Netejar les fulles tendres i amanir-les amb sal i oli.
- Preparar una salsa amb el iogurt, el suc dels cítrics restant, vinagre de poma, sal i oli d'oliva.
- Combinar les verdures amb els cítrics, i les fulles i amanir amb la salsa de iogurt.

Les fulles tendres de moltes hortalisses, que moltes vegades no aprofitem, es poden menjar. Poden formar part d'una amanida si són molt tendres (com en aquesta recepta), o es poden utilitzar com altra verdura donant-los una mica de cocció si són més dures.

Altres verdures d'arrel que es poden utilitzar en amanides són els raves o inclús les xirivies o naps quan són tendres.

Si la remolatxa crua resulta massa dura es pot ratllar o bé utilitzar remolatxa cuïta.

Tindre una dieta rica en fruites i verdures i baixa en productes d'origen animal redueix la producció de gasos d'efecte hivernacle. A nivell nutricional, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana, en la seua piràmide nutricional, l'augment en la ingesta d'aliments d'origen vegetal.





Per a reduir la nostra petjada ambiental a la cuina, hem d'utilitzar tècniques de cocció que permeten reduir els temps i els consums energètics. Les ensalades són una alternativa ideal per a protegir el nostre entorn gaudint dels sabors dels aliments frescos.

Elaboració

- Tallar la ceba en tires fines i remullar-la en aigua i vinagre durant almenys 30 minuts perquè perda la fortor.
- Pelar el meló i tallar-lo en daus regulars.
- Netejar els cogombres i tallar-los en trossos regulars.
- Mesclar la pell i el suc de llima amb la sal i l'oli d'oliva en un bol.
- Afegir el meló, els cogombres i l'herbassana. Remenar i guardar a la nevera durant un parell d'hores.
- Servir l'amanida amb ceba, olives i el formatge desmenussat

És convenient preparar l'amanida amb antelació per a servir-la ben fresca.

Si el cogombre amb pell resulta massa fort, es pot servir pelat.

Amanida de meló, cogombre i menta

Ingredients per a 4 persones

Meló de tot l'any

2 cogombres

1 ceba morada

Olives negres marcides

Herba-sana

Formatge feta o formatge de
cabra

1 llima: el suc i la pell ratllada

Sal

Vinagre

Oli d'oliva verge extra



L'agricultura de Castelló

Des de la Fundació Novessendes de Betxí hem treballat en la recopilació de dades a través d'enquestes per analitzar les necessitats i oportunitats actuals de projectes del sector de l'agricultura de Castelló que defensen una agricultura social i sostenible. En la qual han participat 12 productores i productors que conreen la terra en petites finques (majoritàriament menys d'una hectàrea), i on es cultiven **productes de temporada**, principalment hortalisses, però també creïlles, llegums, fruita i aromàtiques. Ofereixen **productes de proximitat**, on combinen diferents canals curts de distribució, venda directa a particulars a través de caixes tancades, baix comanda o al mercat més pròxim, i també hi ha qui opta per la venda dels productes en verduleries, petits comerços i restaurants.

Reptes

La precarietat laboral, la manca de reconeixement de la professió i les múltiples tasques que han d'assumir les professionals agrícoles (sembra, cura dels cultius, recerca de clientela, distribució dels productes i gestions administratives, entre d'altres) són algunes de les **debilitats** més ressaltades. Per altra banda, entre les amenaces de l'entorn que més preocupen estan que tots els productes "Eco" tenen la mateixa etiqueta siguin de proximitat o no, la falta de reconeixement de drets socials, l'excés de burocràcia i la manca de formació/educació de les persones consumidores. Les propostes més repetides per a corregir aquestes debilitats i per a fer front a les amenaces, són la utilització de les **xarxes social per visibilitzar els projectes** i el relat que hi ha darrere (història, valor afegit, conservació del medi ambient, qualitat, transparència), donant-li **valor al producte de temporada i de proximitat**, no sols econòmicament, sinó també social i ambiental, i **externalitzar o mancomunar serveis**: transport, promoció dels productes, gestió burocràtica, etc.

Cal destacar la masculinització del sector, de 12 enquestades sols una dona ha participat. O si ho mirem per altra banda, la **invisibilització de la dona** en el món agrícola, on assumeix un paper secundari, no visibilitzant-se el seu paper com a professional agrícola.



Oportunitas

Les **fortaleses** que més han remarcat són que es cultiven productes de qualitat amb un valor ambiental i social afegit, que hi ha un tracte directe amb qui consumeix les verdures i fruites, i que els criteris de conreu que s'apliquen ajuden a la protecció del territori i la conservació dels recursos naturals. La revalorització dels productes autòctons, la recuperació paisatgística i de terrenys, i els potencials nous clients conscients, preocupats per la salut i el medi ambient, que busquen qualitat, són les oportunitats més destacades. Per mantenir aquestes forteses i explotar les oportunitats, la **comunicació directa amb la clientela, la difusió dels projectes mitjançant xarxes socials** (web, Facebook, Instagram...), crear aliances publicoprivades per a la **promoció del sector** i cooperar amb altres projectes de sobirania alimentària del territori, són les ferramentes més subratllades.

Com defensa la Sobirania Alimentària, creiem en la necessitat de transformar el sector agrari cap a un sistema local, de proximitat, basat en mètodes responsables de producció que promouen la protecció ambiental i fomenten la conservació dels recursos naturals i la biodiversitat, beneficis per a la terra i les persones. Un sistema on es promoga la cooperació, la creació de xarxes i la sostenibilitat social i ambiental.

”



Agricultors/es locals



Nom	Manuel Bacas Esteller Maria Gual Ferrara	Adan Carrilero Matas
Projecte	Ecograu	Adan Carrilero Matas
Contacte	645690881 ecograu@gmail.com Facebook: Ecograu Agricultura Ecològica Instagram: ecograu_agricultura	615336613 irrca28@gmail.com ruralidades.org Facebook: Ruralidades.org
Llocs on produeixen	Grau de Castelló i Cabanes	Nules i Borriana
Tipus de producte	Hortalisses de temporada	Cítrics, Hortalisses de temporada, Creïlles
Certificació		CAECV

Nom	Àlex Vilanova Pla Mari Luz García Gual	Josep Lluís Blázquez Mendoza
Projecte	Olis Cuquello	Josep Lluís Blázquez Mendoza
Contacte	669459266 alex@oliscuquello.com www.oliscuquello.com Facebook: @oliscuquello Instagram: @oliscuquello Twitter: @OlisCuquello	671116153 jbblazquezmendoza@gmail.com
Llocs on produeixen	La Jana	Aín
Tipus de producte	Oliveres / Oli d'oliva verge extra	Hortalisses de temporada
Certificació	CAECV / Ruta de sabor	



Nom	Oscar Gorriz Ventura José Orozco	Pablo Vintimilla Martínez	Manel Ripoll
Projecte	Horta del Rajolar	Mas de la Randera / Biopenyagolosa	Herbea
Contacte	621208665 info@novessendes.org hortadelrajolar.novessendes.org Facebook: @hortarajolar Instagram: hortarajolar	605116887 pauvintimilla@hotmail.es	633100428 manelripoll@gmail.com
Llocs on produeixen	Betxí	Vistabella del Maestrat	Aín
Tipus de producte	Hortalisses de temporada	Hortalisses de temporada, Creïlles, Llegums	Hortalisses de temporada, Creïlles, Llegums, Plantes aromàtiques
Certificació	Ruta de sabor	CAECV	

Nom	Daniel Barrelles Teresa Claudia Gyorgy	Paco Villalonga Lochridge	Vicent Rubert
Projecte	Somosvida	Masia Villalonga	Punt d'Origen
Contacte	659592470 agricultor-ecologico@hotmail.com Facebook: Daniel Ecológico Instagram: agricultorecologico	653407922 fvillalonga@yahoo.com	659169634 puntdorigen@outlook.es Facebook: Punt D'Origen Instagram: puntdorigen Twitter: @Puntdorigen
Llocs on produeixen	Xilxes	L'Alcora	Vila-real i Borriana
Tipus de producte	Fruita, Hortalisses de temporada, Creïlles	Fruita, Cítrics, Hortalisses de temporada, Creïlles, Llegums	Hortalisses de temporada

Un projecte de:



Redacció:

Alba Remolar
Fundació Novessendes

Raquel Gómez
Objetivo Cero

Vanessa Bustos
Chef Vanessa Bustos

Finançat per:

