



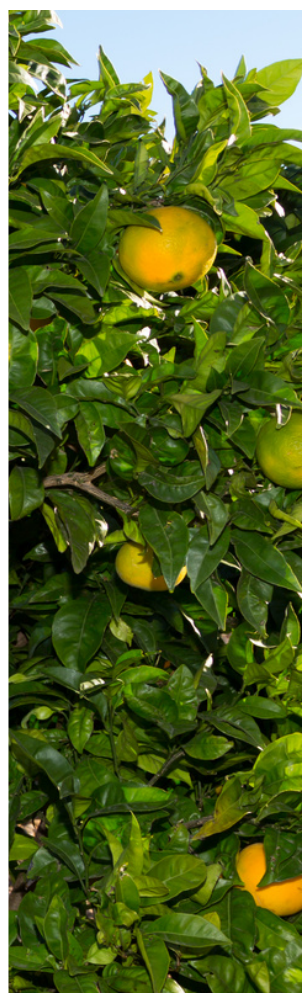
# TRADITIONEEL VALENCIAANS

7 TYPISCHE GERECHTEN DIE JE  
ZEKER MOET PROBEREN IN  
VALENCIA



MINI GASTRONOMIE GIDS OVER DE LEKKERSTE  
VALENCIAANSE SPECIALITEITEN!

© 2023 | By Koen Mateboer | [Valenciawithkoen.com](http://Valenciawithkoen.com) | +34 652 609 405



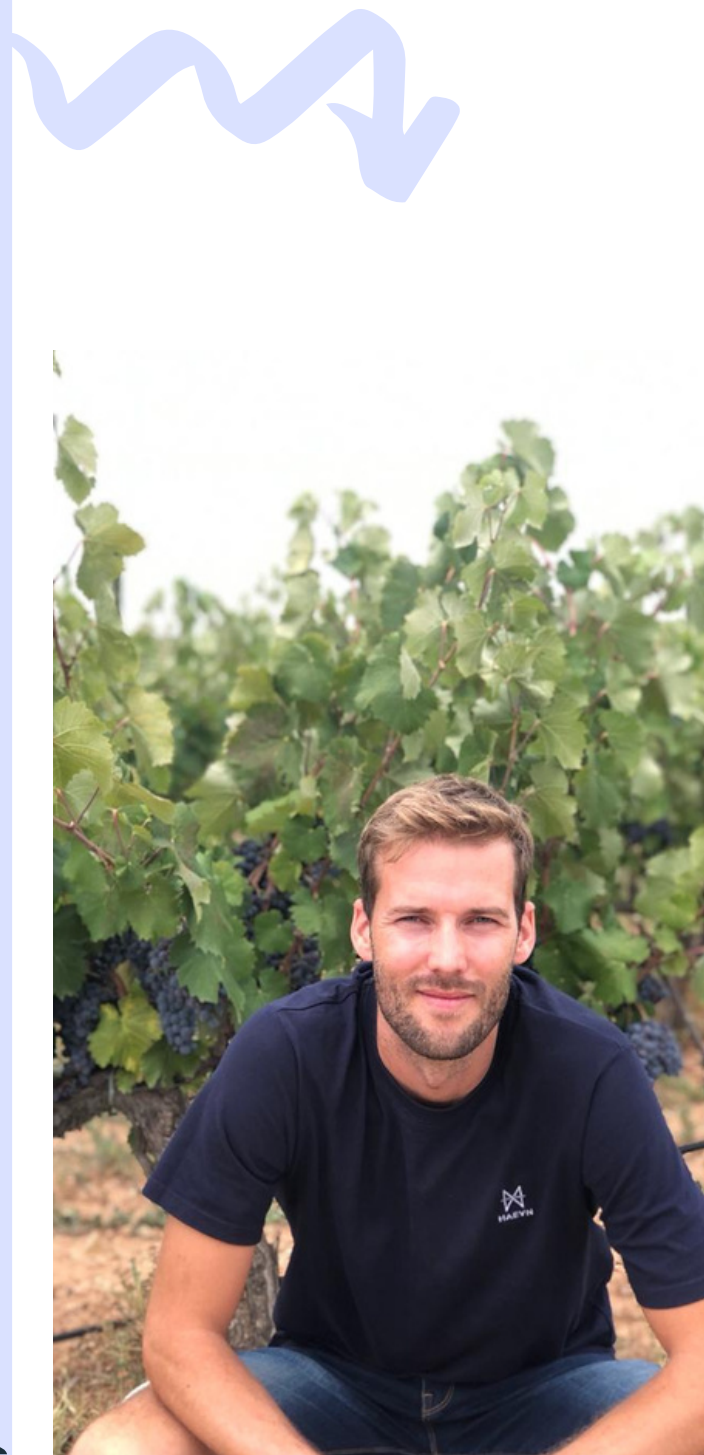
# Even voorstellen!

Hola! Mijn naam is Koen Mateboer en ben zo'n 12 jaar geleden voor de liefde naar het mooie & zonnige Valencia geëmigreerd. Sindsdien heb ik natuurlijk veel meer redenen gevonden om te blijven: het heerlijke klimaat & relaxte buitenleven, de warme en vriendelijke mensen, prachtige natuur en de heerlijke gastronomie om er maar een paar te noemen! Ik ben een energiek, enthousiast en sociaal persoon met een enorme passie voor Valencia, de lokale gastronomie en koken/brouwen!

Door de jaren heen heb ik ervaring opgedaan als professionele gids en ambachtelijke bierbrouwer. De combinatie van verschillende passies deed mij besluiten om **Valencia With Koen** te creëren. Ik vind het prachtig om mensen te verbinden met het lokale leven en de gastronomie in z'n meest authentieke vorm, terwijl we samen in gezelschap genieten van deze prachtige stad & de omgeving. Met persoonlijke aandacht, een gezonde dosis humor en veel enthousiasme verwelkom ik jullie graag in één van mijn lokale belevingen om samen te genieten van een memorabele dag uit het Valenciaanse leven!

Deze gids is alvast een klein voorproefje van de veelzijdige en unieke Valenciaanse gastronomie. Geniet ervan tijdens je bezoek aan Valencia! Muchas gracias, veel lees (en eet)plezier en hopelijk tot snel!

Un abrazo, Koen



# #1 PAELLA VALENCIANA



## Oorspong

**De paella Valenciana is misschien wel één van de bekendste lokale gerechten uit Valencia. Dit typische zondagse lunchgerecht is ontstaan op het platteland van de stad Valencia rondom het Albufera meer. Over de oorsprong van de naam Paella bestaan verschillende verhalen. Welke vind jij het meest aannemelijk?**

- ▶ De naam van het gerecht komt van het latijnse woord 'patella', dat schaal- of komvormig betekent en verwijst naar de pan waarin dit heerlijke gerecht wordt bereid!
- ▶ Traditioneel gezien kookten de boerenvrouwen voor de mannen die op het land aan het werk waren. Op zondag werden de rollen omgedraaid en kookte de man uit liefde 'para ella' (voor haar). Zo ontstond de verbastering paella!
- ▶ Paella is ontstaan uit het Arabische woord 'bakiyah', dat 'restjes' betekent. Moorse koningen, aan de macht in delen van Spanje tussen de 8e en 13e eeuw, lieten na hun buffetten vaak resten kip, rijst en groenten over. Met de mix van deze kliekjes maakten de dienaren in een grote pan maaltijden, de eerste versies van de paella!

## Paella Valenciana

De 'paella Valenciana' is het traditionele recept. Naast de lokale bomba rijst, verbouwd rondom het Albufera meer, bevat de paella Valenciana kip, konijn, bajoqueta (Valenciaanse snijbonen), garrofons (grote witte bonen), tomaat, saffraan, olijfolie, zout en tot slot water. Soms worden ook slakken, rozemarijn of artisjokken toegevoegd.

## De lekkerste paella

De lekkerste paella Valenciana eet je natuurlijk op het platteland! Vlakbij de stad van kunst en wetenschap vind je een authentieke boerderij waar de paella nog op traditionele wijze 'a la leña' (op houtvuur) wordt bereid.



### Alqueria del Pou

Entrada Rico 6, 46013 Valencia  
Tel. +34 962 110 446  
alqueriadelpou.com

# #2 ALLIOLI

Allioli, een samenvoeging van het Valenciaanse woord 'all' (knoflook) en 'oli' (olie), is een karakteristieke saus in de Valenciaanse gastronomie. Het wordt in het Spaans ook wel 'ajoaceite' genoemd. De authentieke allioli kan je herkennen aan de glimmende, lichtgele kleur en blijft soms maar moeilijk aan je eten plakken! In z'n puurste vorm wordt deze saus gemaakt van gevijzelde knoflook met een beetje zout, de olijfolie wordt hier vervolgens langzaam bij gedruppeld tot er een emulsie van het geheel ontstaat. Dit is alles behalve makkelijk, daarom wordt er soms een eidooier aan toegevoegd. Maar in dat geval wordt er wel afgeweken van het traditionele recept!

## Waarmee is allioli lekker?

Allioli wordt als sausje bij verschillende gerechten in Valencia gegeten. De populairste gerechten zijn:

- ▶ **Patatas bravas con allioli** (gefrituurde aardappeltjes met paprikapoeder en allioli)
- ▶ **Calamares fritos con alioli** (gefrituurde inktvisringetjes met alioli, ook erg lekker op een 'bocadillo', een broodje)
- ▶ **Arroz a banda** (seafood paella met inktvis en gamba's)
- ▶ **Arroz negro** (zwarte seafood paella met inktvis en gamba's)
- ▶ **Sepia con salsa verde y alioli** (inktvis met een sausje van peterselie, citroen en knoflook met alioli, ook erg lekker op een bocadillo)
- ▶ **Pan con allioli** (gewoon lekker op een broodje)
- ▶ **Carnes a la brasa** (heerlijk bij gegrild vlees)

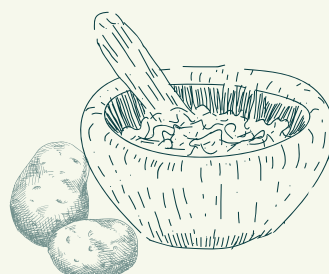


## Oorsprong

Hoewel in verschillende delen van Spanje allioli wordt gegeten, komt het recept oorspronkelijk uit het oude Egypte en hebben de Romeinen deze rond de 10e eeuw gekopieerd en meegenomen naar Spanje.

Ook in de provincies Catalonië, Aragon, Murcia en Albacete vind je de saus terug in de lokale gastronomie. Bijzonder detail is dat de allioli destijds de saus van de 'armen' was en de mayonaise door de 'rijken' werd geconsumeerd. Tegenwoordig is het juist andersom!

## De lekkerste patatas bravas met Allioli?



### Rausell

Carrer d'Àngel Guimerà 61, 46008  
Valencia  
Tel. +34 963 843 193  
rausell.es

# #3 CLOCHINAS



**De clochina is een populaire Valenciaanse mosselsoort afkomstig uit de haven van Valencia. Een onmisbaar voorgerecht uit de Valenciaanse keuken! Wanneer kan je van deze delicatessen genieten? Daarvoor hebben de Valencianen een handig ezelsbruggetje: in alle maanden van het jaar die je zonder 'r' schrijft. Van mei tot en met augustus dus! De Valencianen zijn terecht trots op de clochina. Niet helemaal bevooroordeeld, dat blijkt uit onderzoek van de Polytechnische Universiteit van Valencia. In vergelijking met de mosselen uit Galicië hebben clochinas een rijkere voedingswaarde, zijn sappiger én beter van smaak en geur!**

▶ Al sinds 1890 worden clochinas gekweekt op vloten in de haven van Valencia, met een ideaal zoutgehalte en voedingsrijk water. Juist dat onderscheidt de clochina van zijn Atlantische broertje uit Galicië! Sinds 2008 is de clochina een beschermd product met oorsprongsbenaming (denominación de origen).

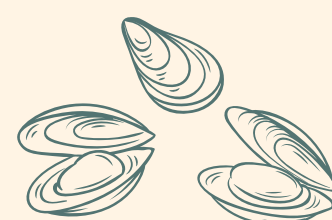
▶ De clochina kan je herkennen aan zijn kleinere formaat, lichtere kleur (eerder geel dan oranje) en intense smaak. Bijzonder detail: de groei van de clochina wordt bepaald door de maankalender. Deze vindt plaats tussen de volle maan in april tot de afnemende maan in augustus.

## Bereiding clochinas

Traditioneel gezien worden clochinas gestoomd om de volle smaak goed tot z'n recht te laten komen. Verder wordt er doorgaans niet veel toegevoegd, behalve knoflook, citroen, olijfolie en eventueel wat peterselie. Naast smaakvol is de clochina rijk aan vitamines, calcium, ijzer, fosfor, kalium, magnesium en omega 3 en daardoor ook erg gezond!

## De lekkerste clochinas

De oude visserswijk 'El Cabanyal' bij het Malvarossa strand van Valencia is een mooie plek om clochinas te eten. Leuk om voor het eten ook even naar alle verse seafood op de Mercado Municipal de Cabanyal te kijken!



### Bar Cabanyal

Carrer de Martí Grajales 5 46011  
Valencia  
Tel. +34 961 335 377  
[facebook.com/barcabanyal](https://www.facebook.com/barcabanyal)

# #4 TOMATE VALENCIANO

**Tomaten uit Valencia, je leest het goed! Jaarlijks kan je tussen mei en oktober genieten van verschillende soorten Valenciaanse tomaten. Ze worden ook wel het rode caviaar van de Ribera Baixa genoemd, een gebied net onder Valencia tussen het Albufera meer en de stad Cullera.**

**Vooraf de tomaten uit Perelló worden geroemd om hun rijke smaak, formaat en bijzondere vormen. Deze tomaten worden geteeld op voormalige zandbanken in het Albufera natuurgebied, vlakbij zee! De ziltige en mineraalrijke zandgrond geeft de tomaten een karakteristieke zoetheid, sappigheid en zacht mondgevoel. Een echte delicatessen!**

## Tomates del Perelló

Er worden veel verschillende soorten tomaten verbouwd in Perelló. Omdat het een beschermd natuurgebied is mogen geen pesticiden of andere schadelijke bestrijdingsmiddelen worden gebruikt. Deze tomaten zijn 100% ecologisch. De bekendste soorten vind je hieronder:

- ▶ **Tomate Valenciano Chato** (grote, ronde vlezige tomaat met een zoete, sappige smaak. De chatos kunnen groot worden, zijn rond en zijn vaak herkenbaar aan een spleet in het midden)
- ▶ **Tomate Valenciano Masclet** (langwerpige, hartvormige en puntige tomaat van middelgroot formaat met weinig zaadjes en een dunne schil)
- ▶ **Tomate Femella** (ook wel 'arreplegats', een zeer grote tomaat, met een afgeplatte, onregelmatige en gebarsten vorm. De tomaat is niet puntig maar eindigt onderin in een spleet of gat)
- ▶ **Tomate Marmade Cuarenteno** (typisch van El Perelló is de 'Delizia' variant van de Marmade Cuarenteno tomaat. De tomaat is relatief plat en geribbeld en wordt vooral in salades gebruikt voor zijn volle, frisse smaak)
- ▶ **Tomate Raf** (bij het telen van de Raf tomaat heeft de plant water met een bepaald zoutgehalte nodig. Dit zorgt voor een mooi contrast met de zoete smaken die zich tijdens de groei ontwikkelen. Dit zie je mooi terug in de smaak en textuur van deze tomatensoort)



## Lokale gerechten met tomaat

De Valenciaanse tomaten zijn zo lekker dat ze in plakjes, bestrooid met zoutvlokken en ecologische 'virgen extra' olijfolie, al echte smaakbommetjes zijn. Voor de liefhebber kan je er eventueel 2 teentjes knoflook aan toevoegen.

Een echte delicatessen is de Valenciaanse tomaat geserveerd met 'ventresca de atun' (een van de beste delen van de tonijn, uit het buikspek), 'mojama' (gedroogde en gezoute tonijn) en anchoas (ansjovis). Ook hier worden zoutvlokken, olijfolie en eventueel mediterrane kruiden en verse sla aan toegevoegd.

## De lekkerste Tomate Valenciano?



### El Tap

Carrer de Roteros 9, 46003 Valencia

Tel. +34 625 559 883

facebook.com/restauranteeltapvalencia

# #5 ALCACHOFAS DE VALENCIA



**De artisjok is een typische Valenciaanse seizoensgroente. Tijdens de wintermaanden, van oktober tot april, puilen de marktkramen uit van de verse artisjokken. Een prachtig gezicht! Juist de milde winters in Valencia vormen het ideale groeiklimaat voor deze groente. Hierdoor is zelfs zo'n 10% van de totale wereldproductie van artisjokken Valenciaans! Wat maakt deze sierlijke groente zo populair in de Valenciaanse gastronomie?**

- ▶ Een artisjok is een gesloten bloemknop van een distelplant. Ze worden geplukt voordat ze uitbloeien tot een mooie paarse bloem om ze te kunnen eten. De zachte, licht bittere smaak en vele gezondheidsvoordelen maken van de artisjok een populaire groente. Zo is de groente rijk aan vezels, eiwitten, calcium, kalium, fosfor, natrium & vitamine B.
- ▶ Jaarlijks wordt in Benicarló, een gemeente in de regio Valencia, het artisjok feest ('fiesta de la alcachofa') gevierd. Hier kan je de groente in verscheidene lokale gerechten proeven. Dit dorp heeft veruit de grootste artisjok oogst en de groente komt zelfs terug in het dorpswapen! Sinds 1998 heeft de 'alcachofa de Benicarló' een beschermde oorsprongsbenaming.

## Artisjokken bereiden

De artisjok is een veelzijdige groente en kan heerlijk worden gebakken, gegrild, gefrituurd, gestoomd of bereid in de oven. De groente past ook goed bij paella en wordt vaak als extra aan de 'paella Valenciana' toegevoegd. Een echte delicatessen zijn 'alchachofas a la plancha con jamón ibérico' (gebakken artisjokharten met iberische ham).

## De lekkerste alcachofas

Vlakbij één van de oude stadspoorten van de binnenstad van Valencia vinden we een authentiek tapasrestaurant waar de heerlijkste 'alcachofas fritas' (gefrituurde artisjokken) worden bereid, laat je verrassen!



### L'aplec

Carrer de Roterós 9, 46003

Valencia

Tel. +34 696 119 986

[facebook.com/laplecvalencia](https://facebook.com/laplecvalencia)

# # 6

## ALLIPEBRE

All i pebre is een traditioneel Valenciaans visgerecht met paling. Het recept is afkomstig uit het dorpje Catarroja. Dit dorpje ligt aan de ondiepe wateren van het Albufera meer, waar onder meer op paling, zeebaars, karper, mul en blauwe krab wordt gevestigd. Je vindt dit uitgestrekte zoetwatermeer van 2800 hectare, omringd door prachtige natuur en rijstvelden, zo'n 10 kilometer ten zuiden van de stad Valencia. Een echte must-see!

All i pebre betekent letterlijk 'knoflook en paprikapoeder'. Deze ingrediënten vormen de basis voor de traditionele 'saus' ter bereiding van visgerechten. De bekendste is het stoofpotje van paling, aardappel, Spaanse peper en natuurlijk 'all i pebre'.

### Natuurgebied Albufera

In 1986 is de Albufera van Valencia uitgeroepen tot een beschermd natuurgebied. In totaal bestrijkt het een gebied van 21.000 hectare, verdeeld in bossen, rijstvelden en natuurlijk het Albufera meer. Het meer wordt van de zee gescheiden door een smalle zandkust met duinen gestabiliseerd door het dennenbos 'Dehesa del Saler'. Je kan hier prachtig wandelen!

- ▶ Spiegel van de zon, dat is de bijnaam van dit prachtige meer in verschillende Arabische gedichten. De naam Albufera heeft ook een Arabische oorsprong, namelijk 'al-buhayra', wat 'het meer' betekent.
- ▶ Bij het Albufera meer tref je nog een aantal zeldzame authentieke Valenciaanse visserswoningen aan, genaamd 'barracas'. Deze huisjes werden oorspronkelijk gemaakt van klei, leem, stro en hout.
- ▶ De bekendste rijstsoorten die rondom het Albufera meer worden verbouwd zijn de 'arroz Bomba', arroz 'Senia' en 'arroz Albufera'. Deze rijstsoorten zijn in het bijzonder geschikt voor verschillende paella gerechten.
- ▶ Het Albufera meer is een walhalla voor vogelspotters. Er leven en overwinteren ruim 300 vogelsoorten, waaronder veel watervogels. Als je geluk hebt kan je de exotische flamingo spotten!



### De Mornell

Hoe wordt er eigenlijk op paling gevestigd in het Albufera meer? De vismethode die in L'Albufera wordt toegepast is de mornell, een trechtersvormig net van ongeveer 1,5 meter waarvan de kromming voorkomt dat vissen groter dan 12 centimeter ontsnappen. Het albufera meer is erg ondiep, gemiddeld 1 meter. De vissers gebruiken daarom kleine houten boten ideaal voor ondiepe wateren, genaamd 'albuferenc'.

Grappig detail: het restaurant waar je de lekkerste All i Pebre eet is vernoemd naar de 'mornell'.

### De lekkerste All i Pebre



#### Restaurante Mornell

Carrer de Francisco Monleón 31,  
46012 El Palmar  
Tel. +34 961 620 336  
mornell.es

# #7 TORRIJA DE HORCHATA



**Op zoek naar het ultieme Valenciaanse toetje? Dan moet je zeker de torrija de horchata proeven! Torrija is Spaans voor 'wentelteefje' en normaal gesproken wordt deze lekkernij bereid door brood in melk en eieren te laten weken. In dit geval wordt de melk vervangen door 'horchata', een lokaal drankje gemaakt van de 'chufa', oftewel aardamandel. Deze frisse, plantaardige 'melk' wordt volop gedronken door de Valencianen in de zomermaanden en geeft dit toetje z'n unieke twist!**

▶ Horchata is een typisch Valenciaans drankje uit het dorpje Alboraya. We verplaatsen ons naar de 'huerta', oftewel het platteland van Valencia, op nog geen 6 km afstand van de stad. Hier vind je de 'chufa' velden waar de aardamandel of tijgernoot wordt verbouwd. De horchata wordt koud gedronken (met of zonder ijs) en geserveerd met een 'farton'. Dit langwerpige, met suiker gegluurde broodje wordt in het drankje gedipt. Een zeer verfrissende snack in de zomer!

▶ De legende rond de naam 'horchata' is ontstaan toen koning Jaime I (van de kroon van Aragón) voor het eerst dit heerlijke tijgernoten drankje proefde. Hij vroeg: "¿Qué es això?" (Wat is dit?), Waarop een jonge vrouw antwoordde: "Het is tijgernotenmelk." Nee, zei de koning, dit is geen melk: "¡Aixo es or, xata!" (dit is goud, schatje!). Orxata is sindsdien Valenciaans voor 'horchata'.

## De Valenciaanse Torrija

De torrija 'al estilo Valenciano' wordt dus eerst gedrenkt in ei en horchata. Na het bakken van de torrija wordt naar smaak kaneel, bruine suiker en wat geraspte citroen- of sinaasappelschil toegevoegd. Dat laatste maakt de Torrija natuurlijk extra Valenciaans!

Wil je het helemaal afmaken? Voeg dan nog een lekker bolletje meringue ijs toe!

## De lekkerste Torrija van horchata

In dit authentiek Valenciaanse restaurant kan je na heerlijke voorgerechten en een 'paella a la leña' (paella op houtvuur) genieten van een 'torrija de horchata con helado de leche merengada' (met meringue ijs)!



### El Raco de la Paella

Carrer de Mossèn Rausell 17,  
46015 Valencia  
Tel. +34 963 488 252  
elracodelapaella.es

# De smaak te pakken?

Leuk dat je de tijd hebben genomen om deze gastronomische gids door te spitten, bedankt daarvoor! Ik hoop natuurlijk dat je hierdoor nog meer zin hebt gekregen in je bezoek aan Valencia. Smaakt het allemaal naar meer? Dan neem ik je graag mee op pad! Er is namelijk nog veel meer te ontdekken en leren over de Valenciaanse gastronomie, cultuur, natuur en historie! Hieronder vind je een overzicht van mijn experiences, klik op de titels voor meer informatie op mijn website. Wil je graag iets op maat? Neem dan gerust **contact** met mij op om de mogelijkheden te bespreken!

## For Starters



### **'Krijg de smaak te pakken' Experience**

Maak kennis met de Valenciaanse cultuur en gastronomie via een rondleiding & proeverij in de Mercado Central en krijg de smaak te pakken van lokale en seizoensgebonden Valenciaanse producten! Maar dat is niet alles! We gaan zelf boodschappen doen en halen heerlijke vis, zeevruchten, vlees en/of groenten om deze vers te laten bereiden bij een authentiek Valenciaans restaurant voor een gezellige tapas lunch!



### **Gastro Fietstour Experience**

Ontdek Valencia & de lokale gastronomie op de fiets! We bezoeken de highlights en verborgen juweeltjes van deze prachtige stad en maken verschillende gastronomische stops. Via deze relaxte fietstocht gaan we mee in het lokale leven en de gastronomische tradities zoals de typische Valenciaanse 'almuerzo'. Een geweldige manier om de stad bij aankomst te leren kennen en te ontdekken wat de lokale gastronomie te bieden heeft!



### **#1: Paella Experience**

Geniet van een onvergetelijke paella kookworkshop van prijswinnende chef David! Zowel David als zijn broer Jose runnen een afhaalpaella-bedrijf in het centrum van Valencia. In 2018 won David de prijs voor beste Paella Valenciana in Sueca, een klein dorpje in de buurt van Valencia. De broers hebben een ware passie voor paella en de lokale gastronomie, en zoveel positieve energie! Een unieke kans voor een kijkje in de keuken tijdens de Clandestine Paella Experience! Klaar om alle geheimen en tips & trucs te leren om de volgende geweldige paellachef te worden?

Liever één van de lokale markten bezoeken, de ingrediënten scoren voor de paella Valenciana en deze vervolgens voor de lunch leren te bereiden? Of reis je met een groter gezelschap? Informeer gerust naar de mogelijkheden!



### **#2: Huerta Experience**

Het platteland van Valencia, ook wel 'la huerta' genoemd, is een prachtig gebied op 6 kilometer afstand van Valencia stad. Tijdens deze tour pakken we de elektrische fiets en gaan we met de haren in de wind het platteland leven ontdekken! We manoeuvreren via prachtige fietspaden tussen de alquería's (boerderijen) door, langs sinaasappelbomen, artisjokvelden en akkers met 'chufa' (aardmandelen). Ook kunnen we stoppen bij een lokale craft bierbrouwerij om te genieten van een kleine bierproeverij. Halverwege de tour lunchen we bij een authentiek Valenciaans restaurant omringd door het platteland waar we, indien mogelijk, genieten van een 'paella' showcooking experience op een authentieke Valenciaanse boerderij. Op deze prachtige locatie leren we ook meer over het platteland leven en proeven we producten direct van het land op ons bordje! Na het eten fietsen we via het strand en een pittoresk havendorpje terug naar de stad en proeven we een typisch Valenciaans drankje tijdens onze laatste stop!



### **#3: Albufera Sunset Experience**

Wat is de beste plek om de zonsondergang in Valencia te zien? Ongetwijfeld vanaf een traditionele vissersboot op het Albufera-meer! Het meer weerspiegelt de magische kleuren in de lucht als we de zon zien verdwijnen achter de nabijgelegen bergen vanaf het meer. Het Albufera-meer ligt in het Nationaal Park Albufera, een beschermd natuurgebied 15 km ten zuiden van de stad Valencia. Het bevat het grootste zoetwatermeer van Spanje, de thuisbasis van vele trekvogels en omgeven door prachtige natuur en de lokale rijstvelden. Tijdens deze 4 uur durende beleving zullen we genieten van een privé boottocht om een van de mooiste zonsondergangen in Spanje te zien, vergezeld van een kleine wijnproeverij van twee lokale wijnen geïnspireerd op het Albufera-meer en het vissersleven. De wijnen worden gecombineerd met een lokaal hartig gebakje genaamd 'coca Valenciana'.