

ENS MENGEM EL MÓN

AC FALLA EL MERCAT | 2025



Dipòsit Legal: V-3453-2021

Edita: AC Falla Mercat (Sagunt)

Exemplars: 290

Coordinació General:

Vicente Soro i Laura Sánchez

Equip de Treball:

Jose Antoni, Ruth Giménez i Sergio Bolós

Col·laboracions literàries:

Gloria Saurí, Neus Gómez, Albert Llueca, Damià Alós, Lidia Villalba, Gonzalo Antelo, Juanfran Gómez, Mari Petra Quevedo

Disseny i Maquetació:

Eric González Paredes

Fotografies:

David Gimeno, Diego López, Belén Caballero, E. Bravo, Biblioteca Històrica de la Universitat de València, la comissió i col·laboradors literaris.

Impressió: Blauverd Impressors S.L.



El nostre llibret digital es pot visitar a través d'aques **codi QR**.

Aquest llibret ha participat en la convocatòria dels **premis de la Generalitat Valenciana** per a la promoció de l'ús del valencià de l'any 2025.

Aquest llibret participa en els premis de les **Lletres Falleres**.

Col·laboren:



Aquest llibret participa també en els premis de l'Ajuntament de Sagunt.

L'Associació Cultural Falla El Mercat aposta per un llenguatge inclusiu en el seu llibret. En els casos durant la lectura en els que no s'ha utilitzat aquest llenguatge ha sigut per tal de no dificultar la lectura.

L'AC Falla El Mercat no es fa responsable de les opinions expressades en els articles.

El llibret compta amb aquest codi QR en per a facilitar l'accessibilitat a persones amb dificultats de visió.



L'Associació Cultural Falla El Mercat vol començar el seu llibret de l'exercici 2025 d'una manera diferent de l'habitual.

Des del passat mes d'octubre de 2024 els valencians i les valencianes tenim el cor encés en flama. Ja no solament per les tràgiques conseqüències de la DANA que va assolir part del nostre territori, sinó per la gestió d'aquesta.

Aquesta catàstrofe natural sense precedents al nostre territori i al nostre país va sacsejar la vida de tots els valencians i valencianes. Però, especialment, les d'Alaquàs, Albal, Albalat de la Ribera, Alboraiç, Alcàsser, Aldaia, Alfafar, Alfarb, Algemesí, Alginet, Almussafes, Alzira, Benetússer, Benicull de Xúquer, Benifaió, Beniparrell, Bétera, Bugarra, Bunyol, Camporrobles, Carlet, Castellar-Oliveral, Catadau, Catarroja, Caudete de las Fuentes, Corbera, Cullera, Dosaigües, el Forn d'Alcedo, el Palmar, el Perelló, el Saler, Faitanar, Favara, Fortaleny, Fuenterrobles, Godelleta, Guadassuar, Iàtova, l'Alcúdia, la Torre, Llaurí, Llíria, Llocnou de la Corona, Llombai, Loriguilla, Macastre, Manises, Manuel, Massanassa, Montroi, Montserrat, Paiporta, Paterna, Pedralba, Picanya, Picassent, Pinedo, Pobla Llarga, Polinyà de Xúquer, Quart de Poblet, Rafelguaraf, Real, Requena, Riba-roja de Túria, Riola, Sedaví, Senyera, Setagües, Silla, Sinarques, Sollana, Sot de Xera, Sueca, Tavernes de la Valldigna, Torís, Torrent, Utiel, Vilamarxant, Xera, Xest, Xestalgar, Xirivella i Xiva.

Tampoc ens volem oblidar de les víctimes i els danys que varen sofrir altres parts d'Espanya com Castella-la Manxa i Andalusia.

Mesos després d'aquella tràgica vesprada nit del 29 d'octubre de 2024, la zona zero encara sofreix les conseqüències de la DANA.

És per això que des de la nostra humil comissió volem continuar mostrant el dol pels centenars de víctimes d'aquella tragèdia i el nostre suport a les persones que encara no han pogut refer-se des d'aleshores i que, per desgràcia, tardaran a fer-ho.

Aquestes pàgines llueixen en negre com a mostra de respecte a totes les persones que varen perdre la vida en la DANA del 29 d'octubre de 2024, la pitjor catàstrofe de la història de la Comunitat Valenciana i Espanya.

Descansen en pau.



Restes de Fang

Mal nom, trista	amb què farem
nit de malsons.	amb molt d'afany,
Per mi fora	suor i anhel,
haguera tret	justícia i temps
tota ajuda	a poc a poc
d'un cossiolet.	noves tasses
Per vosaltres	nous cossiols
que féreu do	i així tindrem
d'humanitat	llocs on guardar
i valiment,	nous i ben fermes,
que hui seguiu	i algun estri
a treballar	per a llençar
sense parar,	a qui no veu
trenqueu tot mal,	la realitat.
restes de fang	

Gloria Saurí

PRÒLEG

Hola a tots i totes!

Estimats lectors i lectores, aquestes línies no reflecteixen altra cosa que l'alegria d'una comissió que torna a posar en valor un element cultural essencial de la nostra festa, el llibret. Enguany, l'Associació Cultural Falla El Mercat aposta per un llibret dedicat, igual que el monument gran, a l'alimentació.

Podríem dir que el foc no és solament el símbol de les Falles, sinó que és també un element clau per al nucli temàtic d'aquest llibret, l'alimentació. Parlar de foc és parlar de Falles i de menjar. Parlar de flama és parlar de passió i tradició.

A través de les pàgines que segueixen aquest pròleg, els presentem el nostre particular llibre de cuina, "Ens mengem el món". Un llibre mitjançant el qual, a més de presentar-los el nostre món, els ensenyarem com és de profund el món de l'alimentació i com és d'important per a la nostra ciutat.

No ens quedarem en el concepte general de l'alimentació, sinó que vostés s'endinsaran en diversos mons que rodegen aquest concepte. Com és l'alimentació fallera? Quines són les dietes més comunes en l'actualitat? Com d'important és l'alimentació per a la salut bucal?

Però en un llibret d'una falla de Sagunt no podíem obviar el nostre entorn. Per sort, la nostra ciutat té una gran riquesa no solament històrica i industrial, sinó també gastronòmica. Són moltes les receptes tradicionals de la nostra ciutat i molts els anys que generació darrere generació les han elaborades. Per tant, en les següents pàgines podran descobrir productes locals, tradicions i negocis del nostre municipi i receptes tradicionals.

La nostra comissió desitja que gaudisquen de les pàgines que segueixen aquest pròleg i descobrisquen la importància d'una bona alimentació i coneguen la tradició gastronòmica de la nostra ciutat.

Ah, i que no me n'oblidge, que coneguen a fons la nostra comissió, la nostra família i, en definitiva, la nostra vida.

Salutacions!

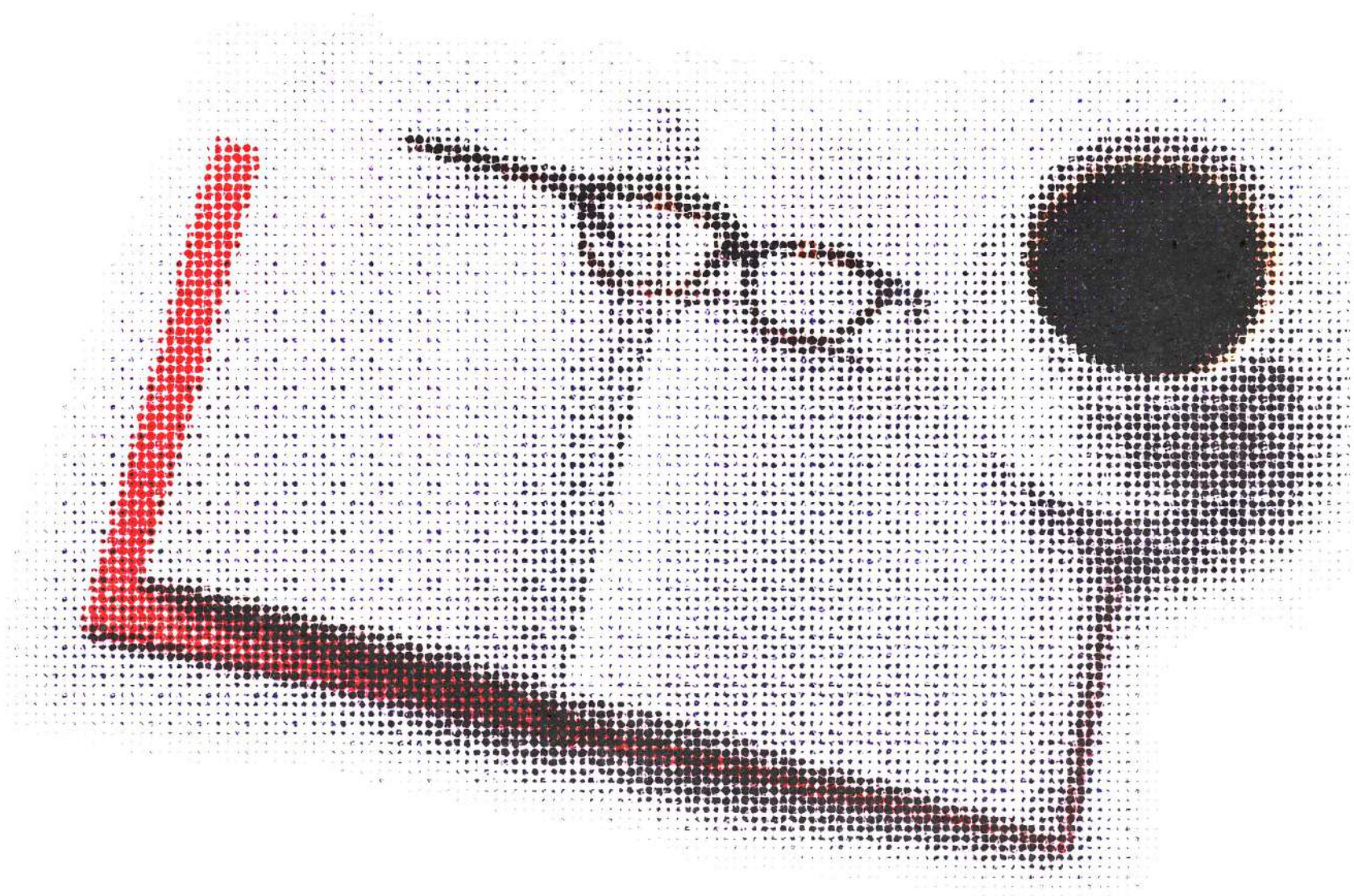
VICENTE SORO I GUILLEM
DELEGAT DE LLIBRET



GUIÓ

1. POEMES	10	5. PLAT PRINCIPAL: LA NOSTRA COMISSIÓ	88
2. LA NOSTRA PORTADA	18	5.1. SALUTACIÓ DELS REPRESENTANTS	90
3. APERITIU: SALUTACIONS INSTITUCIONALS	20	5.2. FOTOS DELS REPRESENTANTS	98
4. ENTRANTS: MARC TEÒRIC	28	5.3. EXALTACIONS ALS REPRESENTANTS	105
4.1. FALLES A LA CARTA: EL TRAGE DE FALLERA NO ÉS TALLA ÚNICA	30	5.4. COMISSIÓ	116
4.2. LA TARONJA COM LA INDÚSTRIA AGROALIMENTÀRIA DE MORVEDRE	32	6. POSTRE: MONUMENTS	122
4.3. DIETES POPULARS DE L'ACTUALITAT	42	6.1. FALLA GRAN	124
4.4. SALUT ORAL I NUTRICIÓ	46	6.2. FALLA INFANTIL	128
4.5. HUI MENJAREM? L'ALIMENTACIÓ DURANT LA GUERRA CIVIL A SAGUNT	50	6.3. PREMIS FALLES 2024	130
4.6. AROMES DE L'EDAT MITJANA	58	7. CREMAET	134
4.7. LA PATAQUETA, UN ALIMENT NOSTRE	62	7.1. FOTOGRAFIES DE L'ANY	136
4.8. 100 ANYS DE LA MELICA	66	7.2. NARRATIVA	148
4.9. UN VI DE LA CASA	74	7.3. JOCS INFANTILS	156
4.10. LA SAGUNT JUEVA	76	8. PATROCINADORS	162
4.11. RECEPTES	82		

POEMES



COM EL FOC, COM EL CAFÉ

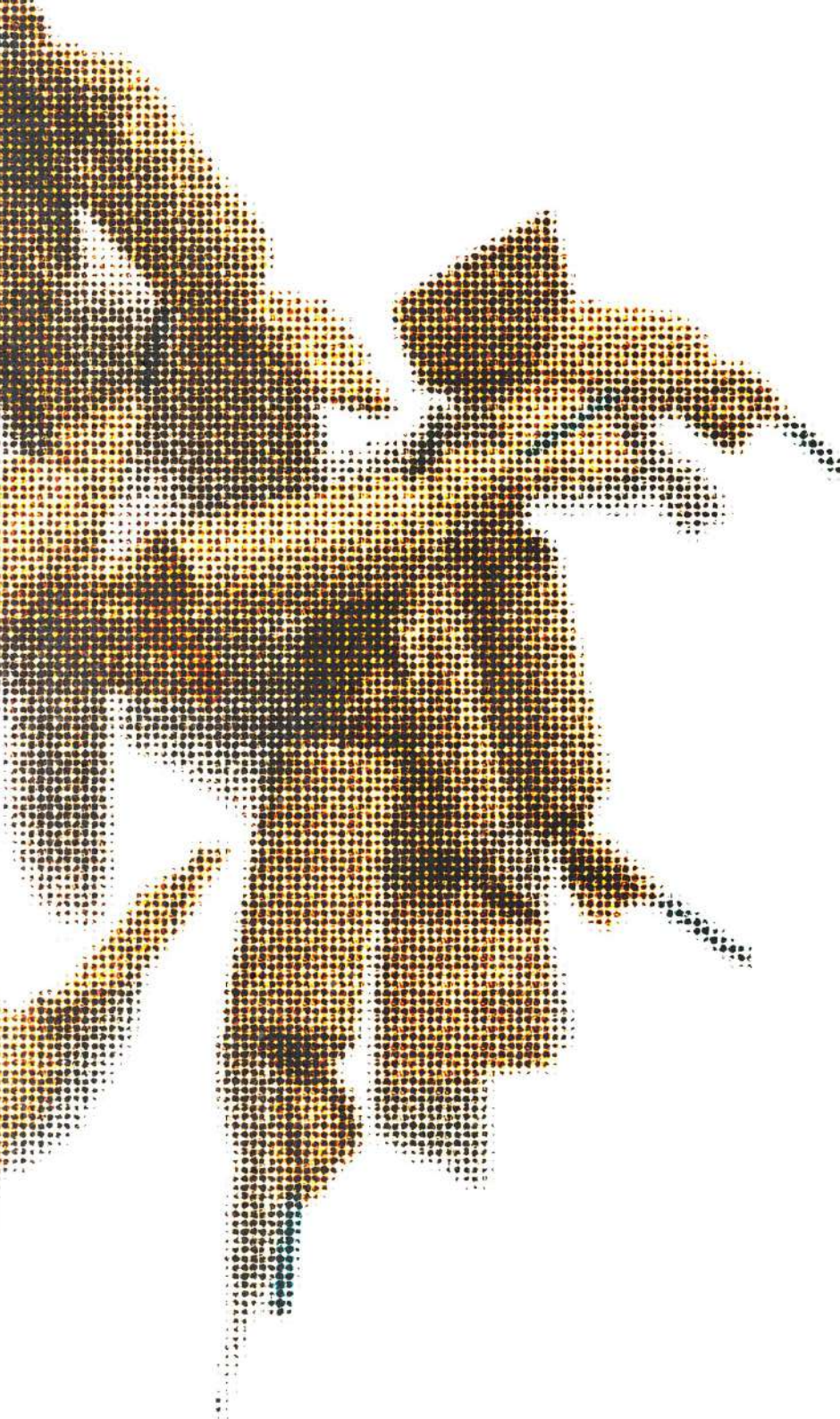
Recorde la melodia entrant de matí per les escletxes de la persiana.
Jo asseguda al sofà l'escoltava veient com pujava el fum del café.
Recorde també el cor encollit i les cames cansades.
Amunt i avall, vam recórrer la ciutat a la llum del foc que la contamina
durant una setmana sencera a l'any, infinita, insaciable, que no acaba.
Inacabable era la melodia que escoltava al carrer i el fum del café
mentre jo recordava cada nit i em tremolaven les cames cansades.
A hores d'ara encara saben que tremolaven nervioses.

Recorde també pensar que seria ínfim allò que havíem creat.
Recorde els dubtes i les preguntes que em sorgien al ritme
de pasdoble
i que es cremaven
com el foc, com el café.
No m'haguera imaginat que ho diria, però prompte en farà un any,
en poc de temps, quan la ciutat es torne a engalar de grans escultures,
de figures de cartró, de pólvora, de música de pasdobles, de gent.
Celebrarem l'amor, celebrarem la sort i la coincidència d'aquell dia.
Celebrarem també l'any que ens ha regalat haver intercanviat
dos, tres, quatre, cins milions de paraules i besos en aquell moment.

Ara seus ací, davant meu, també mires partitures, practiques, t'evadeixes
i jo escric i pense amb delicadesa cada segon d'aquella nit de Falles
en la qual no ens esperàvem. Recordes tu també cada detall?
No et pregunte, no et moleste, segueixen sonant melodies
Hui també tinc un café ací al meu costat, que m'acompanya, que fa fum.
La rutina, compartir-la, formar part de l'al·liena amb gust.
Em pregunte: quants besos s'hauríem donat aquella nit?
Seguiran fent-se'ls els senzills que se'ls regalaren o se n'hauran oblidat?

Jo sent dins meu el goig de poder dir que ens vam començar a estimar,
que tot es va engegar, que recorde nítidament la lluna entre cendra i pluja,
el cel ple de llums de colors, l'escenari cap on s'escampava l'enrenou,
els ulls jutges dels meus amics, l'olor a alcohol entre la gent de l'orquestra,
la presentació simple, la ximpleta del comentari previ a
l'acostament silenciós tot i l'agitació del públic, dels bots, de l'escàndol,
que sonava pop i que ho canviaven, un somriure que venia mentre
un parell de pupil·les s'estancaven a les meues, envoltades d'un marró
que ja vaig intuir igual al dels teus cabells,
un somriure sincer, una mirada dolça, un bes ensucrat, sabor a whisky i tabac,
el silenci curiós que es va crear entre un cúmulo gegantí de persones
que per a mi només feien companyia i decoraven un paisatge en ixo moment
clandestí, intens, alterat, mutant, sensible, emotiu, desconegut i inicial.





Ara les meues cames tremolen nervioses quan escolte els teus passos
acostar-se a la porta de ma casa i sent a través de les escltexes de la persiana
el teu alé inconfundible que exhala simpatia, coherència, sinceritat i tendresa,
l'alé que guarden els teus llavis dolços i raspats per les canyes del saxo
que des de fa un any en Falles se m'acosten amb la delicadesa necessària
per a jo tindre clar que entre la pòlvora, la cendra, la lluna de València,
les melodies i el ritme binari dels pasdobles festius que omplien els carrers
d'alegria, de folclore, d'emoció, de sentiment, de llàgrimes d'orgull,
vaig trobar un nou lloc per a anomenar llar i que des d'aleshores m'abraça
com ho fa el temps a la tradició, com ho fa la tradició al poble,
com les mans a les postisses i les fan sonar,
com la falda a les sinagües, com les sinagües a la carn,
com les cintes de les espadnyes a les cames,
com les flames a cada figura,
com sempre, com mai.

Gloria Saurí

MÉS BRÒQUIL I MENYS BIRRA

Si amb tot el mal vivim,
i som conscients que així és,
com és que amb tot això
ve el idiota i ens fa fem?

Seria molt més senzill
si vérem com de dolent
és al company fer sentir
lleig, brut, vell, curt, un lament.

El físic mai suposa tot,
però arriba aquell dia
que sempre recordaràs
amb tristesa i també ira.

Que si grossa, que si lletja,
que si invàlid, mentider,
que si ensenya menys, “ramera”
o estirada, tanca i vé.

Records d’infantesa garde
com a merda en un calaix
on comenten cara i cames,
panxa, ulls i també braç.

Poca cosa solucionen
després de tanta opinió
diversos pèndols i un suro
i tu t’emportes el regal.

Al final acceptes tot
i canvies la dieta,
molt més bròquil i menys birra,
Central Sport i Adidas.

Certament és important
cuidar-nos i veure’ns bé
estimar per dins i fora
el cos que sempre ens conté.

Estar sans és crucial,
sentir la pau a dintre
Quan eixim a passejar
sense perseguir un mite.

I és que això sempre ho és tot.
Sí, sabem que hem d’estar sans,
menjar bé, saber menjar,
Treballar el cos i així
sempre
saber-lo respectar.

Però, que no vos enganien:
el respecte va més enllà.
Tracteu molt bé la penya
que a la fi som tots humans.

Qui no ho fa és que no vol
ser persona molt de-cent
ni tampoc de-respectar,
no té seny ni molt menys moral.

No malgasteu temps amb ells,
deserteu-los a la sort.
No té sentit escoltar
paraules nècies i buides
sense gens d’objectivitat.

Treballem també la ment
que és allà on està l’estima,
la sabiesa i els records,
la decència i qui la mima.

Si algú comenta sobre
les teues cames, la cara,
com vistes, com vols anar,
el que menges o el que fas,

fes-li una cara més lletja,
aprofita que no sap
que has llegit aquest poema
i que saps la veritat.

Gloria Saurí

ENS MENGEM EL MÓN

AC FALLA EL MERCAT | 2025



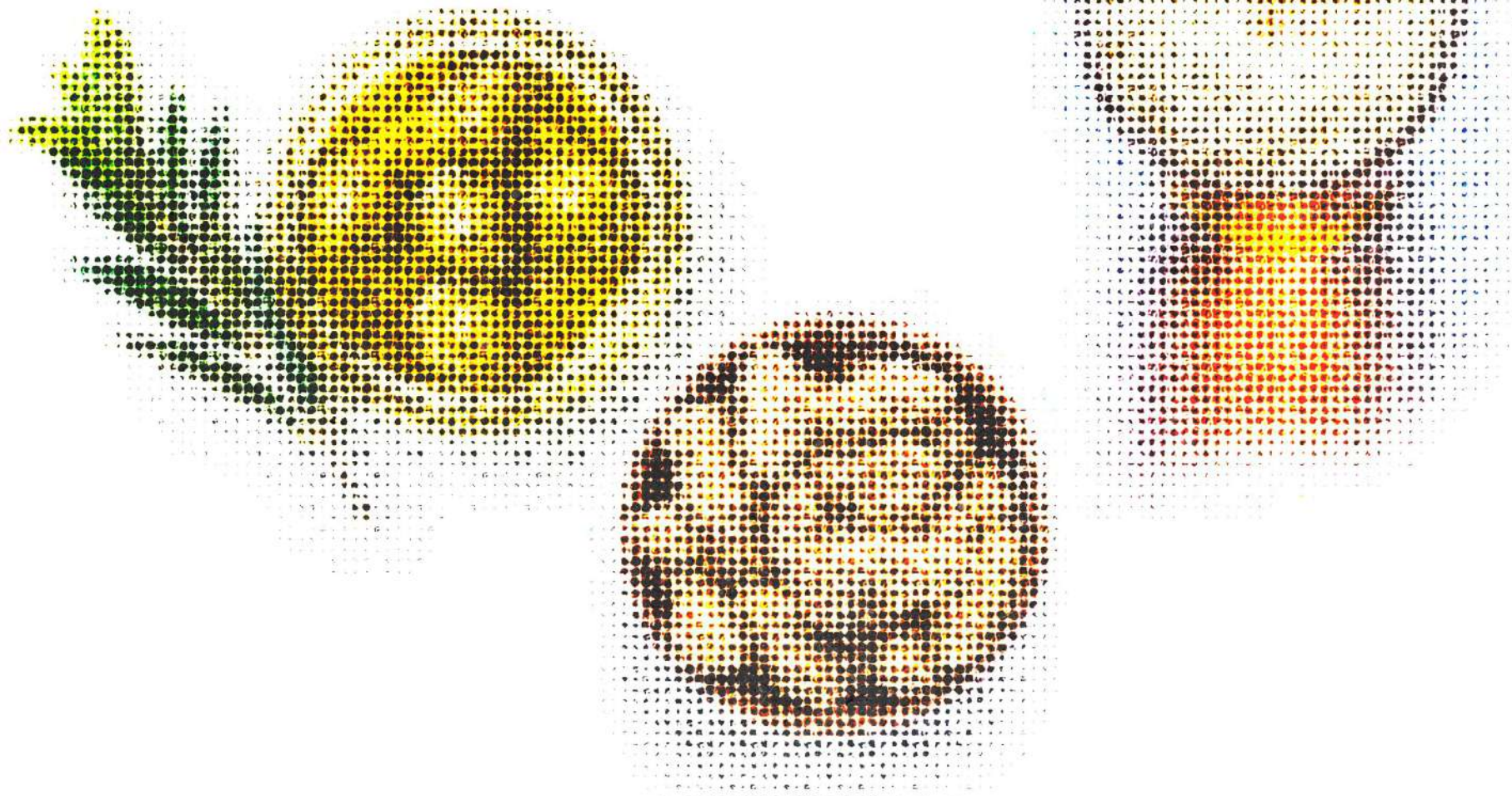
LA NOSTRA PORTADA

La portada del llibret reflecteix visualment el món que són les Falles, un univers on s'entrellacen tradició, passió i emoció. En el centre d'aquesta representació es troba la flama, que no sols és un símbol universal, sinó l'element clau que connecta totes les parts d'aquesta festa.

La flama és més que una simple icona: és el foc que, any rere any, uneix als fallers i falleres en una celebració col·lectiva. Eixe foc simbolitza la renovació, un renàixer que es produeix en finalitzar el cicle d'una falla per a donar pas a la següent. Cada espurna, cada centelleig de la flama, representa un punt i a part en el calendari de les festes, un moment de transformació i de vida. Així, la flama és el batec del cor de les Falles, un foc perpetu que marca l'inici d'un nou any de festivitats, emocions i unió.

Eric González i Paredes

APERITIU: SALUTACIONS INSTITUCIONALS





DARÍO MORENO I LERGA

Alcalde de l'excel·lentíssim
Ajuntament de Sagunt

FALLA EL MERCAT - ALIMENTACIÓ I GASTRONOMIA

El foc i la pólvora són l'ànima del nostre poble, la viva manifestació de la nostra història i les tradicions que ens han forjat. En cada espurna que il·lumina la nit i en cada monument que s'alça amb orgull als nostres carrers, es reflectix l'essència dels qui som. Però no hi ha imatge més autèntica de la nostra identitat que aquella en la qual un plat de menjar, compartit en germanor, es convertix en símbol d'unió i carinyo. La gastronomia, com l'art faller, és part del nostre ésser, de la nostra cultura, i d'eixa connexió profunda que ens fa celebrar junts i juntes el que som.

Enguany, la Falla El Mercat posa l'accent en un aspecte fonamental de la nostra cultura, l'alimentació; que a més en el món faller adquireix un paper protagonista. Des de la preparació dels menjars en casal fins als sabors únics que definixen les nostres receptes tradicionals, la gastronomia és un testimoniatge de la nostra essència i del carinyo amb el qual compartim moments de fraternitat. El vostre llibret es convertix així en un viatge culinari i emocional, un tribut a la riquesa de la nostra ciutat i a les mans que perpetuen estos sabors.

En esta unió d'art efímer i costums eterns, l'alimentació ocupa un lloc especial. L'aroma d'una paella a la calor de les brases, el cruixir d'un bunyol recentment fet, o la sobretaula en un casal plena de riures i anècdotes, són part del fil que tix el nostre ésser com a valencians i valencianes. Enguany, reteu homenatge a este vincle inseparable entre tradició i taula, entre foc i saó, plasmant-ho amb cura en estes pàgines.

Gràcies a la comissió de la Falla El Mercat per la seua capacitat per a transformar cada idea en emoció, pel seu art de teixir la història i la festa, i per donar vida a un llegat que, any rere any, es renova amb energia. Especial menció a les vostres Falleres Majors d'este exercici 2025, amb elegància i orgull representen este sentiment faller; i als vostres presidents, que amb el seu lideratge guien a esta família fallera cap a un futur ple d'entusiasme i unitat.

Que estes Falles siguen un festí d'emocions, on els sentits es despertem al compàs de la música, la pólvora i els sabors que ens definixen com a poble. Que la flama fallera mai deixe de brillar! Visquen les Falles 2025.

Darío Moreno i Lerga

Iguda família fallera de l'AC Falla El Mercat, enguany el quadre d'honor el completen Jose, Maria, Jordi i Laura: sou els capitans i les capitanes d'aquesta gran família amb el cor blau, com el vostre volgut Mercat. Gaudiu de cada segon del vostre somni i ompliu cada racó d'il·lusió.

Quasi han arribat els dies grans fallers i estic segura que omplireu el barri d'alegria i cultura. La vostra xicoteta però gran família està preparada, al peu del canó com cada any, per a fer lluir cada racó del casal i d'allà per on passeu.

Aquest any el vostre llibret està dedicat a la cultura gastronòmica de la nostra ciutat. Els menjars típics de Sagunt són un reflex de la història, la geografia i les tradicions d'aquest territori. Situat en un lloc estratègic entre el mar Mediterrani i les terres de l'horta, Sagunt compta amb una cuina que ha estat modelada per la proximitat de l'horta i la influència de la mar. Els seus plats tradicionals combinen el sabor de la terra i el mar.

De tot cor, desitge que aquest llibret us porte els èxits i les alegries que espereu. Que gaudiu d'unes magnífiques festes falleres. Aproveiteu cada moment, el temps vola, però la vostra essència perdurarà per sempre en la història de la vostra comissió per a l'any 2025.

VISQUEN SEMPRE LES FALLES!

Patricia Sánchez i Mínguez

A portrait of Patricia Sánchez i Mínguez, a woman with long brown hair, wearing a red floral patterned top. She is standing in front of a dark wooden background with decorative elements.

**PATRICIA
SÁNCHEZ
I MÍNGUEZ**

**Regidora de Festes i Cultura Popular
de l'excel·lentíssim Ajuntament de Sagunt**



HUGO MORTE I LORENTE

**President Executiu
de Federació Junta Fallera de Sagunt**

Les Falles són un exemple de dinamització social i econòmica, compromís amb la cultura popular i estima a la nostra llengua, el valencià. A més, amb la seua activitat fallera al llarg de cada exercici, permeten que les seues falleres, fallers, socis i simpatitzants, tinguen un espai d'oci i de festa en un ambient distés. Part fonamental, és la nostra rica gastronomia, que a més de ser variada, és la millor i més saludable del món, dit pels experts.

Falleres i fallers d'El Mercat, vull agrair-vos el vostre treball al voltant d'esta meravellosa festa, la vostra incansable contribució a millorar-la, la lluita per mantindre tradicions i costums al mateix temps, que aposteu per l'evolució i la innovació, qualitats d'una comissió sempre entregada que ens fa sentir orgullosos i que serveix d'exemple de tenacitat i constància en la posada en valor de la nostra festa, les Falles. Qualitats que em duen a recomanar-vos la lectura d'aquest estudi sobre la gastronomia i molt especialment de la gastronomia local, un interessant estudi que no deixarà indiferent.

Per això no vull deixar passar l'oportunitat de felicitar-los, recordant-vos que enguany complim 175 anys de sàtira i literatura festiva al voltant de les Falles. Uns llibrets que tenen el seu origen a la fi del segle XVIII i segle XIX, més concretament el 1850, amb una estructura que simulava les antigues «parades de canya i corde-ll», obra de l'erudit i doctor en lleis, Josep Bernat i Baldoví.

Parlar de la Falla El Mercat és parlar de Montse Lluésma i Maria Jesús Martín, unes dones que marcaren el camí de la lluita, el treball i l'estima per la nostra festa en esta històrica falla. Des del cel ens animen a continuar treballant.

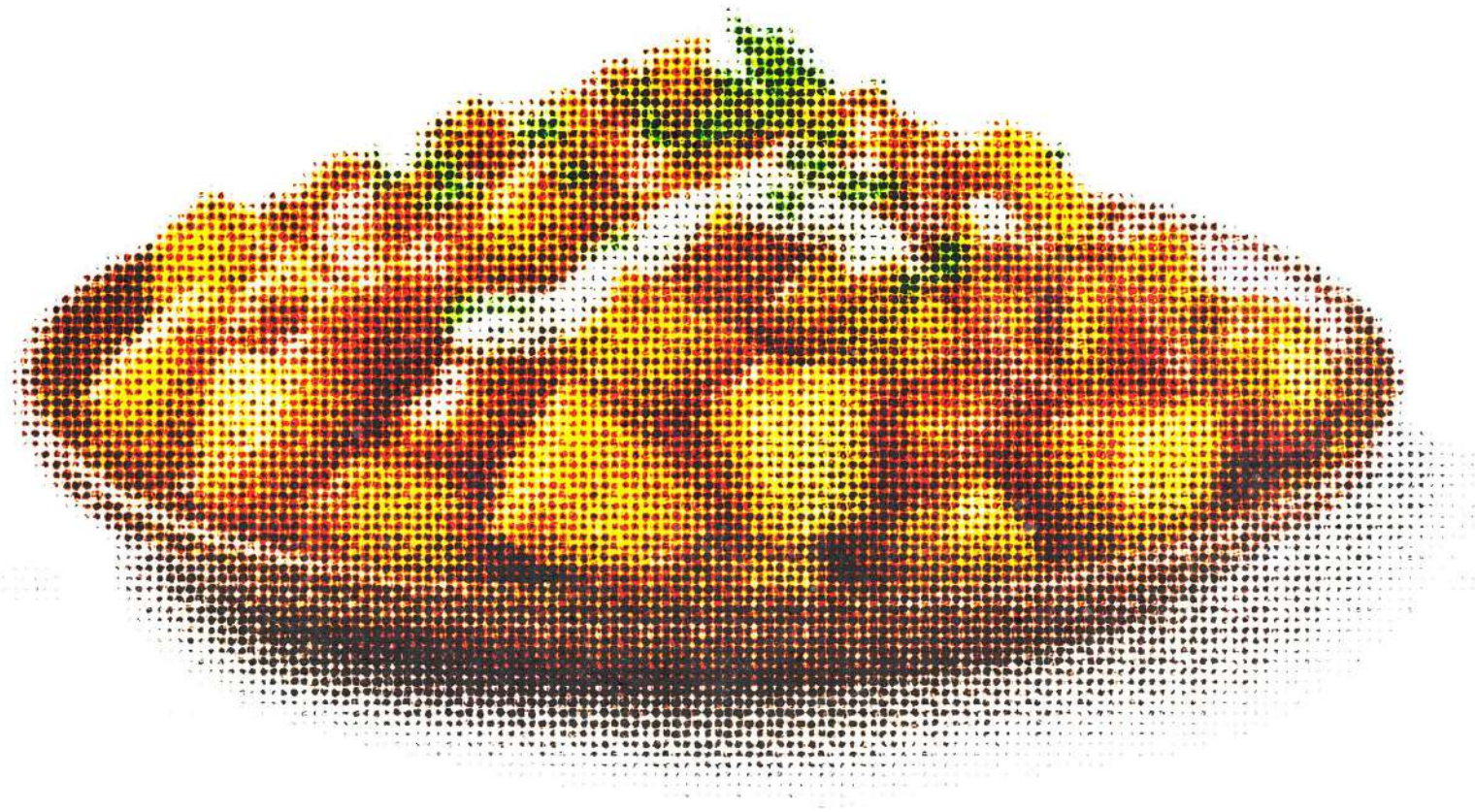
Una falla en positiu de gent treballadora com el seu president, Jose Antoni, fill del meu amic, que he tingut la sort de coincidir en l'assemblea de presidents, sent ambdós presidents de la nostra falla. La seua encantadora FM, Maria, cosina germana d'un referent i pilar bàsic de la Falla El Mercat, el meu amic Óscar Bolós. I no podia oblidar-me de la xicalla, de la xicoteta FMI Laura que acompanya al seu germà major i el xicotet president infantil, Jordi, orgull del seu pare i la seua mare que l'acompanyen allà on hi ha un acte o una celebració. Una salutació molt especial a la que fou en 1984 la meua FMI, Beatriz Gómez, la filla del Pernalés i Beatriz, com la coneguem a casa, records de la infància que em fan sentir molt feliç i orgullós.

Fallers i falleres del Mercat reuneix una combinació perfecta per a tindre un any únic i meravellos. Gent treballadora i lluitadora que du a terme uns grans projectes culturals, socials i festius.

Gràcies per tot, bona lectura i unes inoblidables falles!

Hugo Morte i Lorente

ENTRANTS: MARC TEÒRIC



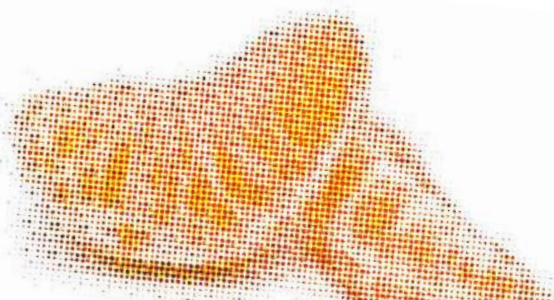
FALLES A LA CARTA: EL TRAGE DE FALLERA NO ÉS TALLA ÚNICA

Neus Gómez i Romera

NUTRICIONISTA, DIETISTA I FALLERA DE L'AC FALLA EL MERCAT

Sona a València el primer masclet al carrer, des de les torres de Serrans clamen al vent que "Ja estem en falles!" i quan ens volem adonar ens trobem amb un bunyol de carabassa en una mà i una cassalla en l'altra.

Amb l'inici de les festes josefines, broten tants dubtes sobre l'alimentació com falles es planten al carrer. Però tantes són les possibles solucions com colors podem escollir per a les nostres teles. Ara bé, sense cap mena de dubte, el més important és contextualitzar la situació personal.



* DÍA DE LA PLANTÀ

Quan els primers ninots arriben al carrer, s'inunda el casal d'alegria i s'ompli la nevera. En contra del que hauríem d'esperar, s'ompli d'aliments poc nutritius i que no haurien de formar part de la nostra alimentació habitual. Dia d'emoció, d'agermanament, de fer falla..., però sovint s'acompanya d'una torrà o una paella en acabar de plantar, així com una cervesa per a refrescar-se durant el dur treball. Hem de comprendre que mentre aquestes eleccions les prenem essent conscients d'elles i no estiguen contraindicades per nosaltres o interferisquen en els nostres objectius, tenen cabuda en una alimentació saludable que ens permeta tindre una adherència al nostre pla.

* DIA DEL LLIURAMENT DELS PREMIS

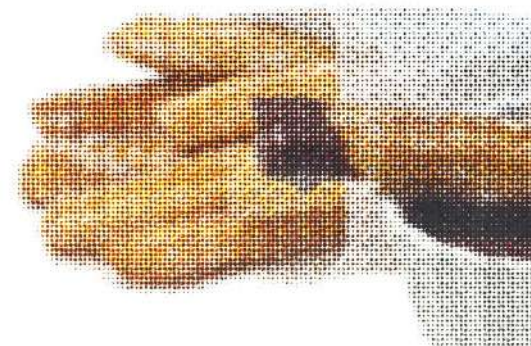
Concentració de milers de persones esperant a saber si la seua estimada falleta és guardonada amb les més altes condecoracions. És l'hora de berenar i hem d'escollir entre porres d'una de les múltiples xurreries disposades per tota València o una peça de fruita. Amb alta probabilitat, molts dels fallers escollirien la primera opció i una xicoteta proporció escollirien la segona. Si tu també estàs duent-te les mans al cap i qüestionant-te com menjaràs una peça de fruita al mig d'un passacarrer, què hi ha més valencià que una mandarina al caloret faller? Hi ha tants gustos com persones. O, senzillament, els seus objectius són més importants que les seues apetències. Ara bé, si eres d'eixes persones que, amb el primer pasdoble ja ressona al seu cap tornar a tastar un bon bunyol, en l'equilibri es troba la clau, gaudeix.

* DIA DE L'OFRENA

Si encara no vos heu fet amb el mocador per eixugar les vostres llàgrimes, aneu tard. Si encara, tampoc, heu aconseguit els apòsits per protegir els peus de les llargues caminades, patireu. Ningú es fa un idea de quant camina una fallera fins que s'ha de posar els seus tacons. Sovint, valencianes i valencians superen els 20.000 passos amb indumentària i canastres a costes. Com és normal, aquesta activitat ens provocarà fam i set. Moltes són les opcions i molt diverses, i, pot ser, fer una bona elecció ens permeta maximitzar el benefici de la constant activitat que realitzen els fallers.

* DIA DE LA CREMÀ

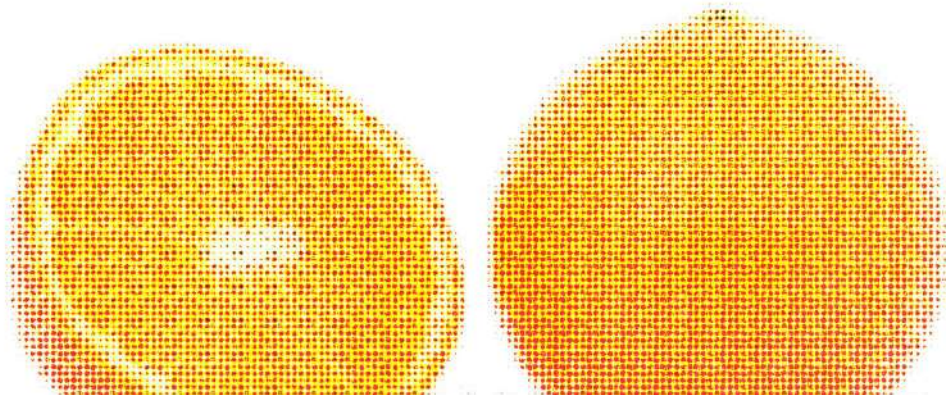
19 de març, data assenyalada per a tots els valencians i valencianes. Posem punt final a les falles 2025 per començar les falles 2026. Inicia una nova possibilitat de canvis d'hàbits, cremar tots aquells que no ens aporten i construir una bona base per a la nostra vida. La nostra alimentació ha de ser variada, equilibrada, suficient i sostenible, però ens ha de permetre gaudir de la vida, ser flexible i adaptar-se a les nostres necessitats. I, en el cas de tindre qual-sevol problema amb l'alimentació, no saber per on començar o simplement voler millorar-la, no dubteu a acudir a un professional de la nutrició titulat.



LA TARONJA COM LA INDÚSTRIA AGRO- ALIMENTÀRIA DE MORVEDRE

Albert Lluca i Jueas

L'ARXIU - CAMP DE MORVEDRE



La taronja és un dels aliments més apreciats a escala mundial per les seues propietats nutritives i el seu sabor refrescant. Rica en vitamina C, antioxidants i fibra, la taronja contribueix a una dieta equilibrada i saludable. El seu consum regular ajuda a enfortir el sistema immunitari, millorar la salut cardiovascular i promoure una bona digestió. A més, la taronja és versàtil a la cuina, utilitzada tant en plats dolços com salats, així com en suc i begudes.

Com a motor econòmic, la taronja ha jugat un paper crucial en el desenvolupament de moltes regions, incloent-hi Sagunt i el Camp de Morvedre. La seua producció i exportació han generat ingressos significatius, impulsant el creixement econòmic i la creació d'ocupació. La indústria tarongera ha fomentat la innovació en tècniques de cultiu i regadiu, situant la regió a l'avantguarda de la producció de cítrics. Aquesta activitat econòmica ha contribuït a la diversificació de l'economia local, reduint la dependència d'altres sectors.

La taronja també ha estat una font important de treball per a les dones, especialment en els processos de manipulació i confecció. Les dones han jugat un paper fonamental en els magatzems de confecció, duent a terme tasques de tria, neteja, desinfecció, calibrat i envasament. Aquestes oportunitats laborals han proporcionat independència econòmica i han contribuït a l'empoderament femení, millorant les condicions de vida de moltes famílies. La seua presència en aquest sector reflecteix la seua importància en l'economia local i en la sostenibilitat de la producció agrícola.

La taronja ha esdevingut un element cultural significatiu en moltes comunitats. Les festes locals, les tradicions i la gastronomia s'han vist influenciades per aquest cultiu. La taronja no només representa una font de riquesa econòmica, sinó també un símbol d'identitat i orgull per als habitants de regions com Sagunt i el Camp de Morvedre. Aquesta fruita ha enriquit la vida comunitària, promovent un sentit de pertinença i cohesió social.



* AL CAMP DE MORVEDRE

La fil·loxera, un insecte originari d'Amèrica, va arrasar les vinyes europees al segle XIX. Aquest insecte s'alimenta de la saba que xucla de les arrels de les plantes. Tot i que el seu format és de tan sols un mil·límetre, el seu atac és devastador, ja que es multiplica ràpidament i es propaga amb gran facilitat. Els danys que causa a les vinyes són irreparables. La fil·loxera va arribar a Europa el 1863 a través d'unes vinyes salvatges importades pels responsables d'un jardí botànic de Londres. Així va començar una expansió espectacular per tot el continent, arribant a França el 1865 i a Espanya el 1878, amb els primers focus detectats a la província de Màlaga.

La invasió fil·loxèrica va truncar la pròspera economia del vi valencià a principis del segle XX. La plaga va ser detectada per primera vegada a Nules (Castelló) el 1907, i el 1912 ja havia envaït els camps de Sagunt, arribant a Sogorb el 1915.

Davant l'escassetat de comerç d'exportació, els baixos preus i els estralls causats per la fil·loxera, pocs agricultors van ser capaços de sobreviure a tanta calamitat i renovar les plantacions de vinya. Els llauradors de l'Alt Palància van tornar a l'antiga agricultura de l'olivera i la garrofera, acollint-se a les ajudes estatals, mentre que la comarca d'Utiel-Requena va replantar noves vinyes. Al mateix temps, els agricultors de la comarca del Baix Palància, o Camp de Morvedre, van rebre un nou i prometedor cultiu: el taronger.

Amb el temps, el cultiu d'aquest cítric es va estendre als secans costaners, transformats en regadiu mitjançant l'enllumenament d'aigües subterrànies i costoses obres d'abancament, conegudes com a "carxates" pels llauradors saguntins. Molt aviat, el taronger es va convertir en un clar i definitiu substitut de la vinya.

Les actuals varietats de cítrics pertanyents al gènere *Citrus* són descendents d'espècies primitives originàries del sud-est asiàtic i les Illes Malaies fa uns 20 milions d'anys. Els cítrics han experimentat una constant evolució a causa de nombroses mutacions espontànies i la selecció natural. Algunes varietats van desaparèixer, mentre que altres han evolucionat fins a les espècies actuals.

Al segle VII, els cítrics ja eren coneguts a Espanya, pertanyents al grup *Citrus medica* L. El cultiu d'aquests arbres va aconseguir certa importància gràcies a les relacions comercials amb Itàlia, on el cultiu ja estava implantat. És molt probable que el taronger dolç procedís de ciutats com Palerm, Gènova o Niça, on el cultiu era conegut des de finals del segle XV. A Mallorca, ja hi havia alguns arbres plantats al segle V, possiblement a causa de l'ús que els jueus assignaven a les taronges durant la festa dels Tabernacles.

El taronger (*C. aurantium* L.) va ser introduït a Espanya al segle XI pels musulmans, seguit de la llimera (*C. limon* L.). Als segles XI i XII, es van editar els primers tractats d'agricultura per autors musulmans d'Andalusia, especialment sobre el cultiu del cidro, el taronger amarg i la llimera. Als segles XVI i XVII, se cita una varietat anomenada "zambo" o "bastambón".

Del taronger dolç (*C. sinensis* L. Osb.), a penes comptem amb informació fiable que garantisca la seua presència a les nostres terres abans del segle XVI. A partir d'aquella centúria, es va citar amb freqüència per escriptors i viatgers que confirmaven aquest cultiu a Espanya.



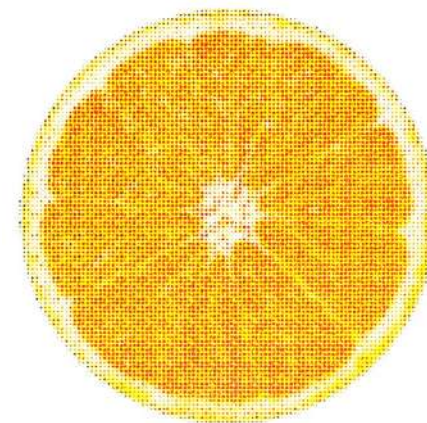
L'etapa feliç de la vinya i el vi de Sagunt, la Vall del Palància i la Vall de Segó es va truncar als primers anys del segle XX. La invasió de la fil·loxera va acabar amb la pròspera economia del vi. La plaga va ser detectada a Nules (Castelló) el 1907.

El camp saguntí, als primers anys del segle XX, oferia plantacions de vinya que van fer famós el seu vi, principal riquesa agrícola d'aquesta comarca. Aquesta economia va ser motiu de desagradables successos, com el que apunta El Faro de Sagunto (núm. 19, del 4 de setembre de 1909): "Tiroteo. En las proximidades del puerto de esta ciudad, se produjo el lunes un tiroteo entre los guardas del Sindicato de Policía Rural y unos obreros que estaban sustrayendo uvas de una viña. Uno de los obreros resultó herido".

El 1912, la fil·loxera va envair els camps saguntins i va arribar a Sogorb el 1915. La plaga fil·loxèrica va coincidir amb un estancament i posterior declivi de les transaccions comercials amb França, país que havia superat els seus problemes provocats per l'oïdi i la fil·loxera. Mentrestant, hi havia abastiment amb els vins valencians en general i els

saguntins en particular, fins que França va poder reposar part de les seues vinyes infectades i solucionar les seues necessitats d'importació recurrent a la seua colònia d'Algèria.

Davant l'escassetat de comerç d'exportació, els baixos preus i els estralls causats per la fil·loxera, els llauradors del Baix Palància, o el Camp de Morvedre, varen rebre un nou i prometedor cultiu: el taronger.



Les primeres plantacions de tarongers al terme de Sagunt són anteriors a 1894 i es van realitzar en les terres més pròximes a la marjal, ja que aquestes no eren molt bones per a les vinyes. Suposem que els nostres llauradors, fins a finals del segle XIX, van preferir el cultiu de la vinya al del taronger, tot i que ja es veia com un cultiu prometedori per al futur del camp saguntí. Les primeres exportacions eren ja una realitat. El que al segle XVIII es consideraven “jardines de naranjos y limoneros”, va passar a ser, segons la Societat Vitivinícola Saguntina, el cultiu que hauria de substituir a la vinya, aconsellant plantar el taronger en les terres de regadiu.

Encara que en alguns secans marginals es van replantar alguna vinya, sobretot de moscatell, la veritat és que la superfície ocupada per aquest cultiu va disminuir dràsticament en tota la vall. A la part més alta, el partit de Viver, es va passar de 7.589 hectàrees el 1889 a tan sols 172 el 1945; a la part mitjana, partit de Sogorb, de 4.809 a 421; i a la part baixa, partit de Sagunt, de 6.936 a 1.540. En aquest últim, per tant, la vinya va resistir millor la crisi, però l'expansió del taronger l'ha anat erradicant de gairebé totes parts. El 1976 quedaven encara 353 hectàrees, però actualment només es poden trobar diverses parcel·les de caràcter residual (Juan Piqueras. “El vino de Sagunt y Valle del Palancia”. Braçal, 3-1990).



* ANÀLISI ECONÒMICA DE LA IMPORTÀNCIA DE LA TARONJA A SAGUNT I LA COMARCA DEL CAMP DE MORVEDRE

Durant el segle XX, la taronja va esdevenir un motor econòmic essencial per a Sagunt i la comarca del Camp de Morvedre. La transició del cultiu de la vinya al taronger va permetre als agricultors adaptar-se a les noves circumstàncies econòmiques i climàtiques, assegurant una font d'ingressos estable i creixent. Aquesta transformació va ser crucial per a la supervivència econòmica de la regió, especialment després de la devastació causada per la fil·loxera.

L'exportació de taronges va impulsar el desenvolupament d'infraestructures clau, com carreteres, magatzems i ports. El port de Sagunt, en particular, va veure un augment significatiu en el tràfic de mercaderies gràcies a l'exportació de cítrics. Aquest creixement va generar nombrosos llocs de treball, no només en l'agricultura, sinó també en sectors relacionats com el transport, la logística i la comercialització. Així, la taronja va contribuir a la diversificació econòmica de la comarca, reduint la dependència d'un sol cultiu.

A més, la taronja va fomentar la innovació en tècniques de cultiu i regadiu. Els agricultors de Sagunt i el Camp de Morvedre van adoptar noves tecnologies per millorar la productivitat i la qualitat dels seus productes. L'ús de sistemes de reg per degoteig, la selecció de varietats més resistents i productives, i les pràctiques de fertilització avançades van contribuir a consolidar la regió com una de les principals productores de taronges d'Espanya. Aquesta innovació va permetre als agricultors ser més competitius en el mercat global.

L'impacte econòmic de la taronja també es va reflectir en la creació de cooperatives agrícoles i associacions de productors. Aquestes organitzacions van jugar un paper fonamental en la comercialització i distribució de les taronges, assegurant preus justos per als agricultors i millorant les condicions de treball. Les cooperatives van facilitar l'accés a recursos i serveis, com ara crèdits, formació i assistència tècnica, contribuint al desenvolupament sostenible de la comunitat agrícola.

La taronja va tenir un impacte cultural significatiu en la comunitat. Les festes locals, les tradicions i fins i tot la gastronomia es van veure influenciades per aquest cultiu. La taronja no només va ser una font de riquesa econòmica, sinó també un símbol d'identitat per als habitants de Sagunt i el Camp de Morvedre, reflectint la seua capacitat d'adaptació i resiliència davant les adversitats. Aquesta identitat compartida va enfortir els llaços comunitaris i va promoure un sentit de pertinença i orgull local.

* LA IMPORTÀNCIA DE LES DONES EN LA INDÚSTRIA TARONGERA

Les dones han estat fonamentals en la indústria tarongera de Sagunt i el Camp de Morvedre, especialment en els processos de manipulació i confecció de les taronges. La seua contribució ha estat clau per al desenvolupament i la sostenibilitat d'aquest sector agrícola, aportant habilitats i experiència que han millorat la qualitat del producte final.

En els magatzems de confecció, les dones han dut a terme tasques essencials com la tria, neteja, desinfecció, calibrat i envasament de les taronges. Aquestes operacions requereixen una gran destresa i atenció al detall, qualitats que les dones han demostrat tenir en abundància. La seua capacitat per treballar amb precisió i eficàcia ha assegurat que les taronges arriben als mercats en les millors condicions possibles.

A més de les seues habilitats tècniques, les dones han aportat una gran capacitat d'organització i coordinació en els magatzems. Sovint han assumit rols de lideratge, gestionant equips de treball i assegurant que els processos es duguen a terme de manera eficient. Aquesta capacitat de lideratge ha estat crucial per mantenir la productivitat i la qualitat en un sector tan competitiu com el de la taronja.

La presència de dones en la indústria tarongera també ha tingut un impacte social significatiu. Ha proporcionat oportunitats d'ocupació i independència econòmica per a moltes dones de la regió, contribuint a l'empoderament femení i a la millora de les condicions de vida de les seues famílies. Aquestes oportunitats laborals han permés a les dones participar activament en l'economia local i han ajudat a reduir les desigualtats de gènere.

És per això que varen crear el Sindicat Ideal Femení de Sagunt que va ser una organització sindical que va jugar un paper important en la defensa dels drets laborals de les dones treballadores a la regió. Fundat en un context històric on les condicions laborals eren sovint precàries, especialment per a les dones, aquest sindicat va emergir com una veu crucial per a la igualtat de gènere i la justícia social.

El Sindicat Ideal Femení es va centrar a millorar les condicions de treball de les dones, especialment aquelles que treballaven en la indústria tarongera i altres sectors agrícoles. Les seues activitats incloïen la negociació de salaris més justos, la reducció de les hores de treball i la millora de les condicions de seguretat i salut en el lloc de treball. A més, el sindicat va oferir suport legal i assessorament a les treballadores, ajudant-les a defensar els seus drets davant dels empresaris.

Un dels aspectes més destacats del Sindicat Ideal Femení va ser la seua capacitat per mobilitzar les dones i crear una xarxa de suport mutu. Les reunions i activitats organitzades pel sindicat no només servien per a discutir qüestions laborals, sinó també per fomentar la solidaritat i l'empoderament entre les dones. Això va contribuir a enfortir la comunitat i a promoure una major participació de les dones en la vida pública i política de Sagunt.





El sindicat també va jugar un paper important en la promoció de l'educació i la formació professional per a les dones. A través de cursos i tallers, el Sindicat Ideal Femení va ajudar les treballadores a adquirir noves habilitats i coneixements, millorant així les seues oportunitats laborals i la seua capacitat per negociar millors condicions de treball.

El Sindicat Ideal Femení de Sagunt va ser una organització pionera en la lluita pels drets laborals de les dones. La seua influència va anar més enllà de les qüestions laborals, contribuint a la transformació social i cultural de la regió i establint les bases per a una major igualtat de gènere en el futur.

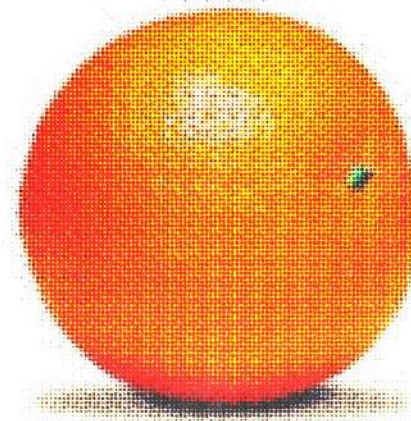
Històricament, les dones han estat les guardianes de les tradicions agrícoles, transmetent coneixements i tècniques de generació en generació. Aquesta transmissió de saber ha estat essencial per mantenir i perfeccionar les pràctiques de cultiu i manipulació de la taronja. La seua experiència acumulada ha contribuït a la innovació i adaptació de les tècniques agrícoles a les noves exigències del mercat.

La importància de les dones en la indústria tarongera reflecteix un canvi més ampli en la societat, on el paper de les dones en l'economia i en la vida comunitària és cada vegada més reconegut i valorat. La seua contribució no només ha estat econòmica, sinó també cultural i social, enriquint la comunitat amb la seua presència i treball. Aquest reconeixement és fonamental per continuar avançant cap a una societat més justa i equitativa.

La taronja ha estat un element fonamental en la transformació econòmica i social del Camp de Morvedre. Després de la devastació causada per la fil·loxera, la introducció del taronger va oferir una nova esperança als

agricultors de la regió. Aquest cultiu no només va substituir la vinya com a principal font d'ingressos, sinó que també va impulsar el desenvolupament d'infraestructures, la innovació en tècniques agrícoles i la creació de llocs de treball, especialment per a les dones. La taronja es va convertir en un símbol d'adaptació i resiliència, reflectint la capacitat de la comunitat per superar les adversitats i prosperar.

Avui dia, la taronja continua sent un pilar important de l'economia del Camp de Morvedre, tot i que el sector ha hagut d'adaptar-se a nous reptes com el canvi climàtic, la competència global i la necessitat de pràctiques agrícoles més sostenibles. La modernització de les tècniques de cultiu i regadiu, juntament amb la mecanització dels processos de manipulació, han permés mantenir la competitivitat de la regió. No obstant això, és essencial continuar innovant i promovent la col·laboració entre agricultors, científics i institucions per assegurar un futur sostenible per a la indústria tarongera i per a la comunitat que depèn d'ella.



DIETES POPULARS DE L'ACTUALITAT

Damià Alós i Baquero
NUTRICIÓ I DIETÈTICA

En l'actualitat, cal donar-li molta importància a l'alimentació, ja que ens ajuda a previndre malalties metabòliques, cardiovasculars, etcètera, així com a la preservació de la bona salut.

En la majoria dels casos, prioritzem la importància de la imatge corporal, on els cossos més fibrosos i amb menor quantitat de greix corporal són els que es consideren "més sans". Per això es busca perdre pes sense esforç recorrent a dietes "miracle" que prometen aquesta pèrdua en poc temps, per mitjà d'una restricció energètica i de nutrients important, sense un canvi d'hàbits d'alimentació, ocasionant danys en la salut.

Òbviament, aquest sistema no és l'adequat, l'ideal és adoptar bons hàbits nutricionals tractant d'obtenir aliments rics en nutrients i equilibrant la ingesta calòrica sobre la base de les nostres necessitats o objectius.

Popularment, podem recolzar-nos en tres tipus de dietes, les quals tenen una base científica de la seua eficàcia en la salut:

* DIETA CETOGÈNICA

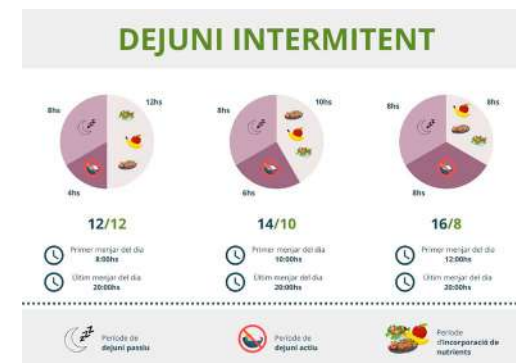
La dieta cetogènica, també coneguda com a dieta keto, que consisteix a generar un quadre de cetosis per mitjà de la selecció d'uns certs aliments amb elevat contingut lipídic i un baix contingut en hidrats de carboni. D'aquesta manera es genera, una vegada que s'han esgotat les reserves de glucogen, un procés metabòlic per a proporcionar fonts d'energia a partir de la gluconeogènesi o cetogènesi. La gluconeogènesi es pot mantindre durant tres dies amb una dieta molt baixa en hidrats de carboni, posteriorment són necessàries fonts d'energia addicionals per a satisfer els requisits metabòlics del cervell. Ací és on entra la cetogènesi, on la formació de cossos cetònics s'utilitzaran com a font d'energia primària de les cèl·lules, especialment les del cervell. La proporció de lípids respecte a hidrats de carboni i proteïna és de 3 a 5 vegades major, arribant a ser de 65 a 75% de lípids, 25 a 20% de proteïnes i 5 a 10% d'hidrats de carboni.



* Imatge adaptada de Infoalimentos.

* EL DEJUNI INTERMITENT

La dieta del dejuni intermitent és un patró dietètic que se centra en el dejuni periòdic. Les formes de dejuni intermitent són el dejuni en dies alterns (consum de dies amb una ingesta mínima d'aliments alternant amb dies de consum de major ingesta) i menjar amb restricció de temps (restringir el consum d'aliments a un determinat interval de temps en el dia).



* Imatge adaptada de Matías Marchetti.

* LA DIETA MEDITERRÀNIA

La dieta mediterrània es caracteritza per tindre un consum abundant d'aliments d'origen vegetal i la preferència d'aliments mínimament processats, en la mesura que siga possible frescos, de temporada i cultivats localment. L'ús d'oli d'oliva verge extra és la font principal de greix, els àcids grassos saturats són escassos; es fa un consum moderat i diari de productes lactis, peixos, mariscos, aviram i ous. Aporta escassa quantitat d'àcids grassos saturats, alt contingut d'àcids grassos monoinsaturats i grans quantitats d'hidrats de carboni i fibra.

Tant la dieta cetogènica com el dejuni intermitent tenen efectes beneficiosos en la pèrdua de pes, el control lipídic i en glucèmia a curt termini, la qual cosa és positiva per al tractament d'obesitat i descontrol metabòlic a curt termini. Són dos mètodes que sempre aconselle que vagen assessorats, almenys des del principi, per un professional de la nutrició.

En canvi, la dieta mediterrània és una dieta que està a l'abast de tot el món i té efectes beneficiosos a llarg termini. A més, a part de ser una forma d'alimentació que es pot portar a llarg termini, no és restrictiva i compleix amb les característiques d'una dieta saludable.

L'ús del dejuni intermitent i de la dieta cetogènica, sota un control multidisciplinari, pot ser beneficiós per a la salut afavorint la prevenció de malalties metabòliques. Amb la dieta mediterrània, a més de previndre aquestes malalties, no se sacrifica la palatabilitat, la varietat i la sociabilitat de l'acte de menjar.



* Imatge adaptada de Fundació Dieta Mediterrània.

SALUT ORAL I NUTRICIÓ

Lidia Villalba i Gómez
ODONTÒLOGA

L'alimentació exerceix un paper clau en el manteniment d'una òptima salut bucodental. Una dieta nutritiva i equilibrada proporciona els elements fonamentals per a enfortir les dents, protegir les genives i mantindre una adequada producció de saliva, la qual ens ajuda a combatre bacteris nocius. El que mengem es reflecteix en la nostra vida diària, en el nostre cos i, per consegüent, en la nostra boca.

Amb molta freqüència s'associen defectes de l'esmalt a dèficits vitamínics i minerals, endocrinopaties, desnutrició proteica i hipocalcèmia. La gingivitis i la periodontitis tenen major risc d'aparició en casos de dèficit de vitamina C, essencial en la síntesi del col·lagen, constituent del periodonci. I en dèficits de vitamina D, la qual manté la densitat òssia alveolar.

Estudis demostren que les dietes riques en antioxidants com les vitamines D i C, aliments rics en fibres, greixos poliinsaturats, fruites i verdures acurten la duració dels processos inflamatoris i redueixen l'estrés oxidatiu. Per tant, tenen un efecte protector en el periodonci.



* Imatge adaptada de Salud Oral y Nutrición.

La malaltia periodontal, més coneguda com a piorrea, és una malaltia crònica que afecta el teixit de suport de les dents, donant lloc a inflamació de les genives, lligament i pèrdua òssia, acompanyada o no de mobilitat dental. En cas de no tractar-la comporta a la pèrdua d'elements dentals, la qual cosa al seu torn afecta la funció masticatòria i, al seu torn, a la ingesta dietètica. S'associa amb malalties cardiovasculars, diabetis mellitus i diversos tipus de càncer.

La dieta i la nutrició són factors ambientals que poden contribuir a un major risc de càncer oral. Pot reduir-se el risc de càncer oral mitjançant la ingesta de verdures i fruites: tomaques, vegetals verds, bròcoli, coliflor i carlotes, entre altres.

NUTRIENT DEFICITÀRI	EFFECTES EN LA SALUT ORAL
Malnutrició proteico-energètica	Retard en l'erupció de dents permanents. Reducció del tamany dentari. Disminució de la resistència de l'esmalt.
Vitamina A	Disminució del desenvolupament del teixit epitelial. Deterioració de la formació de dents. Hispoplàsia de l'esmalt.
Vitamina D/calci	Hipomineralització. Integritat dental compromesa. Patró d'erupció retardada. Absència de llàmina dura. Patrons ossis alveolars anormals.
Vitamina C	Formació de dentina irregular. Alteracions pulpars dentals. Sagnat gingival. Retard en la cicratització de ferides. Formació defectuosa de col·lagen.
Vitamina B1 (tiamina)	Llavis clivellats. Queilitis angular.
Vitamina B2 (riboflavina) Vitamina B3 (niacina)	Inflamació de la llengua. Queilitis angular. Gingivitis ulcerosa.
Vitamina B6	Enfermetat periodontal. Dolor de llengua. Sensació d'ardor en la cavitat bucal.
Vitamina B12	Queilitis angular. Halitosis. Pèrdua d'os. Gingivitis hemorràgica. Úlceres doloroses en la boca.
Ferro	Disfunció de les glàndules salivals. Llengua molt roja i dolorosa amb sensació d'ardor. Disfàgia. Queilitis angular.

* Imatge adaptada de Salud Oral y Nutrición.

La càries és una malaltia de caràcter multifactorial, és a dir, implica una interacció entre les dents, la saliva i la microbiota oral en el temps, així com factors del mateix individu com la dieta i la higiene bucodental com a principals factors externs. Begudes carbonatades, sucres, midons i àcids poden deteriorar la superfície de l'esmalt de les dents, desenvolupant un sobrecreixement bacterià que comporta a l'aparició de càries. No per això hem d'eliminar-los de la nostra dieta, sinó tindre en compte la freqüència amb la qual es consumeixen, ja que la freqüència de la ingesta d'aliments cariogènics entre menjars té una forta relació amb el risc de càries, afavorint canvis en el pH de la saliva i allargant el temps d'aclariment salivar, la qual cosa incrementa la probabilitat de desmineralització de l'esmalt i l'aparició de la malaltia.

És aconsellable evitar picar entre menjars i hem de limitar el consum de sucres a les hores dels menjars, on el flux salivar és major i permet un ràpid aclariment d'aquests.

Els grups de la població amb més susceptibilitat per a tindre càries són els xiquets, adults de més de 65 anys i les embarassades.

Cal tindre en compte que en els xiquets les aportacions de fluor i la higiene bucodental amb freqüència no són adequats o suficients, per això cobren més importància els factors dietètics en la tasca de previndre l'aparició de la càries.

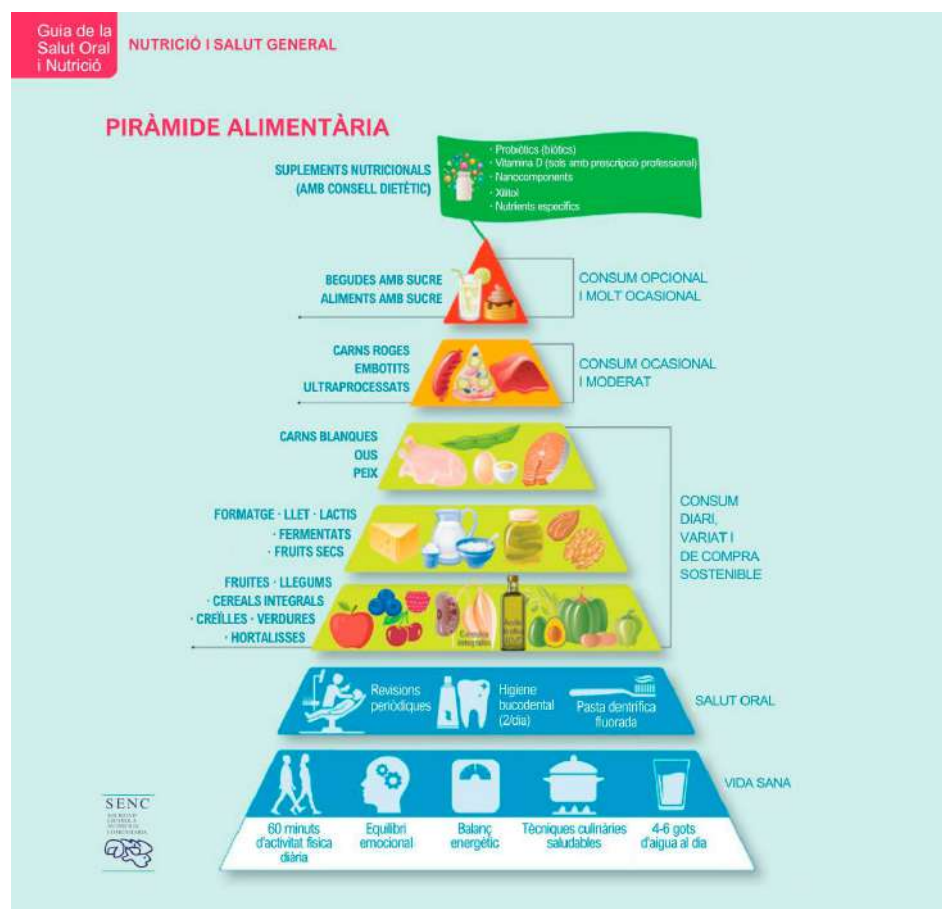
Una cosa semblant ocorre en les persones majors, en les quals s'afeg la disminució de secreció de saliva, moltes vegades associada a la ingesta de fàrmacs i a l'edat.

Quant a les embarassades, és fonamental una bona nutrició per a la bona salut oral de la mare i del bebé per a permetre un adequat desenvolupament de les dents de llet. Ha de seguir una dieta rica en calci, proteïnes i fòsfor, i una ingesta abundant de fruites, verdures, lactis i cereals.

En resum, hem d'adoptar hàbits alimentosos seguint una dieta equilibrada, reduint el consum d'hidrats de carboni, sucres i begudes carbonatades. Mantindre'ns ben hidratats i seguint les tècniques d'higiene bucodental recomanades, així com el raspallat amb pastes amb fluor (depenent de l'edat tindrem unes necessitats), ús del fil dental, raspalls interproximals i irrigador. Tot això tindrà un impacte significatiu en la prevenció de malalties bucodentals.

* Bravo M, Almerich JM, Canorea E et al. Encuesta de salud oral en España 2020. RCOE 2020, 25: 12-69.

* Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos. SENC, 2018



* Imatge adaptada de Salut Oral y Nutrición.

HUI MENJAREM? L'ALIMENTA- CIÓ DURANT LA GUERRA CIVIL A SAGUNT

Juanfran Gómez i Verdeguer

LLICENCIAT EN HISTÒRIA PER LA UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Sent l'aliment la tercera necessitat fisiològica del cos humà, per darrere de l'oxigen i l'aigua, es fa més palesa que el psicòleg Abraham Maslow, allà per 1943, el incloguera en la base de la piràmide de cinc nivells que va desenvolupar en el seu "A theory of human motivation"¹. En eixa estructura, partint del nivell Fisiològic es va ascendint fins al nivell d'Autorealització, passant pel de Seguretat, Afiliació i el de Reconeixement.

La Piràmide de Maslow jerarquitzava les necessitats humanes d'una forma simple i lògica que servix de punt de partida per a reflexionar sobre les motivacions humanes, però que la crítica i nous models han matisat aportant noves versions no jerarquitzades. No obstant això, és notori com continua tenint vigència, a grans trets, quasi cent anys després. Tal vegada haver-se ideat enmig de la Segona Guerra Mundial siga clau per a portar-la a col·lació en aquest article que pretén donar una noció de com va ser l'alimentació de la població de Sagunt durant la Guerra Civil Espanyola (1936-1939), perquè a ningú escapa que enmig d'un conflicte armat les necessitats es redueixen en gran manera al bàsic: respirar, menjar, sobreviure.

Sagunt és una ciutat que compta amb molts elements naturals favorables a l'obtenció d'aliments. Gaudeix d'un clima benigne i està situada entre l'inici de la serra Calderona i la planícia litoral els terrenys de la qual es reguen gràcies al riu Palància². No és d'estranyar que fora ocupada per les primeres poblacions humanes prehistòriques que van veure ací un espai idoni per a la caça, la pesca, la ramaderia, el cultiu i la recollecció³.

No obstant això, la realitat en 1936 era molt diferent. El proveïment de productes alimentosos per a la població ja no es basava en la mateixa producció i l'autoconsum. Hi havia un mercat on productors, intermediaris i consumidors eren els engranatges d'un sistema plenament integrat que es complementava, en menor proporció i quan es donava el cas, per iniciatives d'àmbit familiar. El monocultiu de cítrics en aquesta comarca era el predominant, ocupant la major part del terreny cultivable i amb un sistema de regadiu perfeccionat al llarg dels segles⁴. L'espai reservat a cultius de secà s'havia reduït i fragmentat, i encara que tinguera el seu propi pes específic no suposava una activitat econòmica amb estructura forta. Igualment, s'ha d'entendre la producció de xicotetes hortes d'hortalisses i altres arbres fruiters, que marginalment tenien una producció reduïda i destinada quasi a l'autoconsum intern de les poblacions on es cultivava.

L'extensió dels diferents cultius, la indústria, les vies de comunicació, el creixement de les poblacions, en definitiva, la presència humana, relegà la muntanya i, per tant, la possibilitat de l'obtenció d'aliment mitjançant la caça a l'anecdòtic. La pesca (marítima, clarament), per contra, va ser un recurs local estable menor, i la ramaderia del terme municipal es va limitar a unes xicotetes explotacions d'ovelles i cabres de manera estacional, i a cura de vaques lleteres en alguna de les alqueries pròximes⁵. Finalment, cal fer referència als patis de les cases o xicotets terrenys parcel·lats en zona urbana d'aviram i conills per a l'obtenció d'ous i carn per a consum familiar, que malgrat ser una activitat no comercial suposava un recurs alimentós important.



No obstant això, la majoria de la població de la localitat en eixos anys depenia de la transacció econòmica mitjançant l'instrument monetari per a cobrir, en conjunt, aquesta necessitat bàsica. Sobretot al nucli del Port, on el treball assalariat en les empreses de la companyia Sota y Aznar feia imprescindible el manteniment del sistema de consum. Lògicament, fora dels espais de venda reglats, sempre s'ha produït un moviment de compravenda entre particulars usant els diners com a element de canvi o simplement mitjançant la permuta.



* Foto: Un Savoia Marchetti 79, Sparviero, de l'Aviazione Legionaria italiana, sobrevolant el Port de Sagunt. E. Bravo

L'esclat de la guerra va suposar una desestabilització del mercat. I, encara que en els primers compassos, almenys en aquest anomenat "Llevant feliç", no va suposar un problema acusat, la continuïtat del conflicte i els efectes derivats d'aquest varen crear desequilibris que varen provocar una ruptura del sistema de proveïment.

Des de l'inici, la presa de control efectiu del poder municipal per part de les organitzacions sindicals i la creació de comitès que regulaven tots els aspectes de la vida de la ciutat va donar lloc a una fiscalització de la producció i la posterior distribució dels aliments. L'establiment d'un nou sistema de redistribució va fer que es trencaren les dinàmiques que, fins al moment, es consideraven habituals, obligant la població a replantejar-se les fórmules d'obtenció del menjar. Es formaven cues a les portes dels comerços o de la mateixa Cooperativa, l'Economat de Fàbrica. Les tensions creixien quan eixes cues es feien a altes hores de la nit, ja de matinada, per a poder ser els primers a obtenir els aliments quan s'obrien les

portes l'endemà. S'implantà el racionament, que limitava dràsticament la quantitat d'aliments que cada persona podia adquirir. Els aliments estaven estrictament controlats i distribuïts mitjançant cartilles, entre els quals es trobaven productes essencials com poden ser el pa, l'oli, els llegums, l'arròs o la farina. En molts casos, aquests aliments eren insuficients per a cobrir les necessitats calòriques diàries. La dieta s'empobria notablement. Els aliments més consumits eren llegums, creïlles, pa de baixa qualitat i a base de farines substitutives dels cereals, com pot ser la farina de garrofa, i hortalisses; mentre que les proteïnes d'origen animal, com carn o peix, eren un luxe ocasional. L'oli, un producte bàsic de la cuina mediterrània, era escàs, i es buscaven alternatives com greixos vegetals menys comuns.

En altres localitats, on aquests aspectes han cridat més l'atenció dels historiadors, ens ofereixen dades que ens poden ajudar a comprendre la realitat viscuda en poblacions de rereguarda. "A Barcelona, a principis de 1937, la ració diària consistia en 100 grams de fesols secs, 50 grams d'arròs, 25 grams de pasta, 25 grams de cansalada, 20 grams de carn i un quart de litre de llet per a xiquets menors de 15 anys"⁶.

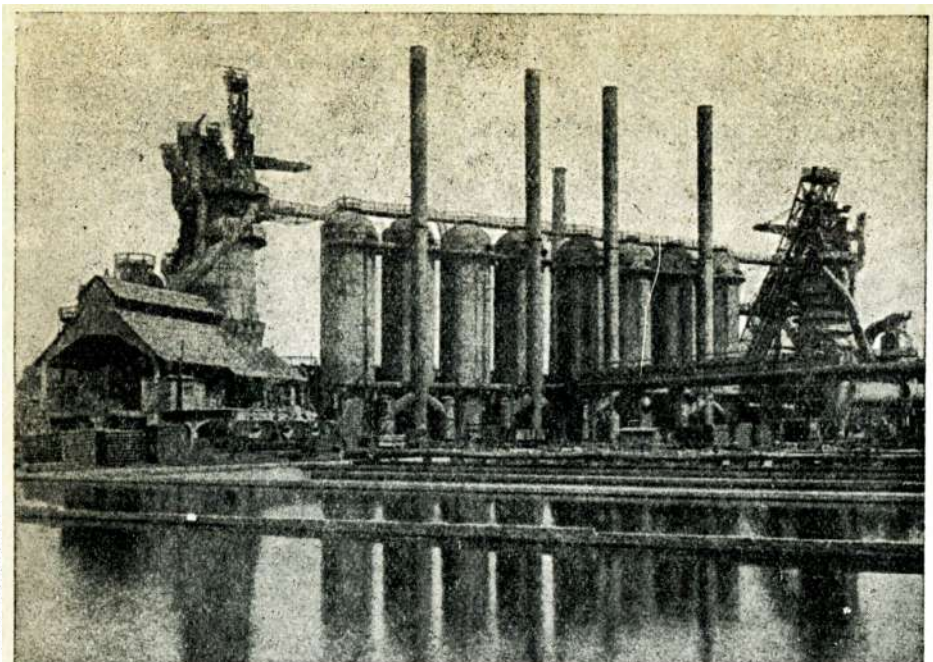
No és d'estranyar que, en aquestes circumstàncies, aparegueren els mecanismes de l'estraperlo i el mercat negre. Fins i tot els diners patiren les conseqüències del conflicte, i l'aparició de vals, bons, pagarés i bitllets emesos per diferents entitats i empreses obligà el Consell Municipal a prendre la iniciativa emetent el seu propi curs legal de 0,50 i 1 pesseta, per a contrarestar tanta varietat d'elements d'intercanvi⁷.

Quant al principal cultiu de la taronja en les seues múltiples varietats, els grans sindicats CNT i UGT van aprofitar la debilitat del govern per a socialitzar

l'economia citrícola a través del Consell Llevantí Unificat de l'Exportació Agrícola (CLUEA), organisme encarregat de controlar l'exportació de taronja en el territori republicà sobre la base de consells locals⁸. La intervenció sindical sobre l'exportació de la taronja va acabar quan el govern va aconseguir imposar la seua autoritat i una de les seues primeres mesures va ser controlar el comerç exterior de la primera font de divises amb què comptava la República; per a aconseguir-ho, el setembre de 1937, va dissoldre el CLUEA i l'economia citrícola va quedar en mans de la Central d'Exportació d'Agres (CEA) a fi de reformar el sector assimilant-lo al dels nostres directes competidors. A tal fi, la CEA va assumir el control de vendes deixant la comercialització en mans de cooperatives i particulars⁹.



* Cartell: Cartells de la Guerra Civil. Biblioteca Històrica de la Universitat de València



Les xarxes de comunicació i de transport eren objecte d'una vigilància extrema en èpoques de conflicte, la qual cosa dificultava un trànsit normalitzat. Si a això unim la destrucció d'aquestes a causa dels enfrontaments, o, en el cas concret de Sagunt, dels bombardejos, comprendrem les dificultats de proveïment fora de les àrees frontereres.

L'arribada de refugiats d'altres regions per causa dels moviments dels fronts de batalla augmentava la pressió demogràfica sobre la ciutat i va suposar un increment de l'esforç per alimentar la població que residia ací.

Els bombardejos, a partir de març de 1937¹⁰, varen suposar la destrucció de les vies de comunicació, dels magatzems, dels horts pròxims als objectius militars, així com les infraestructures de producció¹¹ i venda. El forn de la família Forment Michavila, situat al final de l'actual carrer Camí Reial, al nucli de Sagunt, va ser colpejat per l'Aviació Legionària italiana, amb base a l'illa de Mallorca, durant un bombardeig. Tot l'edifici va quedar partit per la meitat. La prèvia fugida de la família a la població pròxima de Petrés, d'on eren originaris, va evitar mals majors. Però, va suposar la fi de l'activitat comercial que fins al moment es continuava mantenint¹².

Les organitzacions obreres i els col·lectius vinculats al Front Popular van tractar d'organitzar menjadors comunitaris per a garantir l'alimentació dels treballadors de la Siderúrgica i les famílies més desfavorides. També els més xicotets van ser els destinataris de menjadors, però sempre vinculats a una escola on passaven la major part del temps o on fins i tot pernoctaven¹³.

Amb motiu de la creació de la sèrie documental La Guerra Civil a Sagunt¹⁴ he pogut entrevistar persones que van viure aquests tràgics anys, a través del

testimoniatge de les quals he pogut conèixer les penúries i desgràcies patides. Lògicament, fan constar la dificultat de l'accés al menjar durant aquests anys tant si havien de procurar-se l'aliment mentre vivien en la mateixa població com si estaven desplaçats a altres ubicacions pròximes, al camp, a la muntanya o en alguna altre localitat de la comarca del Camp de Morvedre.

Francisco Sesé recorda que, durant el temps en què va romandre al Port de Sagunt, el menjar essencial eren les farinetes amb caldo de peix. Però, arribat el moment, mentre el seu pare continuava treballant en Fàbrica, ell, la seua mare, la seua família, igual que moltes altres en circumstàncies semblants, van ser desplaçats a Albalat dels Tarongers per a evitar els bombardejos. Allí eren allotjats en una nau o magatzem buit. Sobre mantes, en terra, s'acomodaven com podien per a passar les nits. Pel dia, els xiquets i xiquetes campaven a plaer per la muntanya. En una d'eixes ocasions es va adonar que uns adolescents, majors que ell, havien agafat un gat i estaven fent una espècie de guisat, amb l'animal d'ingredient principal acompanyat d'algunes creïlles. Francisco es va quedar mirant l'improvisat cuinat. "Què, en vols?", li varen preguntar. Acuitat per la fam, va dir que sí. I li donaren de menjar. "Vaig menjar gat, i era carn...carn de conill amb creïlles", diu en l'entrevista del l'esmentat documental mentre riu¹⁵.

Victoria Martínez, també nonagenària, relata com se'ls repartia als homes que treballaven acondicionant alguns carrers que havien sigut afectats per les bombes, un pa farcit de truita o sardines en escabetx, com si fora un salari.

La solidaritat entre veïns va ser necessària per a sobreviure. Va haver-hi ocasions en què dues o tres famílies compartien els ingredients per a poder elaborar un únic plat que fora suficient per a omplir l'estómac durant un dia. Era habitual un únic menjar diari. Paradoxalment, l'escassetat portà a una renovació de molts plats tradicionals espanyols. Plats que abans es consideraven "menjar de pobres", com els potatges de llegums o els guisats de menúncies, varen adquirir un nou estatus. Es varen convertir amb el pas dels anys en símbols de la resistència i la creativitat culinària espanyola. La capacitat d'adaptació i creativitat demostrada durant la guerra pot inspirar enfocaments més sostenibles en la cuina actual. El xef i activista alimentari José Andrés reflexiona: "La història de la cuina espanyola durant la Guerra Civil ens ensenya sobre resiliència i creativitat. Aquestes lliçons són crucials hui dia, quan enfrontem desafiaments globals com el canvi climàtic i la inseguretat alimentària"¹⁶.

No obstant això, la realitat és un altra. El dia a dia que van viure els nostres avantpassats va ser la desnutrició i l'aparició de les malalties associades a una mala alimentació, com el raquitisme i l'anèmia, que varen augmentar significativament. Les condicions van millorar només gradualment després del final de la guerra, però la postguerra va portar noves dificultats amb el règim franquista i el seu prolongat sistema de racionament. En conclusió, l'alimentació a Sagunt durant la Guerra Civil Espanyola va reflectir les penúries d'una població sotmesa a la pressió d'un conflicte armat, on la creativitat, l'esforç comunitari i el sacrifici van ser essencials per a sobreviure.

Els testimoniatges dels qui van viure aquest tràgic anys són fonamentals per a humanitzar la història. Permeten comprendre les experiències individuals i col·lectives de les persones oferint una perspectiva més personal i rica en detalls que els documents, els objectes o les restes materials. Ajuden a mantindre viva la memòria d'un passat dolorós i a transmetre'l a les generacions futures perquè a través de la seua experiència puguem evitar que una cosa tan terrible com una guerra civil pugui repetir-se.



* ¹ <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

* ² 2002. Ortiz, A. y Prats, J.M. El Puerto. Crónica de un siglo. Martínez Impresores. Puerto de Sagunto. Pág 18-22.

* ³ 2013. Barrachina, A. "La Edad del Bronce en el Camp de Morvedre: El Pic dels Corbs de Sagunt." Braçal 47, Centre d'Estudis del Camp de Morvedre. Sagunto.

* ⁴ 2021. Caruana, T. y García, V. (Ed). La agricultura en Sagunto. Sagunto

* ⁵ 2008. Navarro, B. (Ed) La Memoria necesaria. Historia de Puerto Sagunto. Tomo II. Pág. 371

* ⁶ 2002. Seidman, M. Republic of Egos: A Social History of the Spanish Civil War. University of Wisconsin Press. Madison

* ⁷ 2013. Lluca, A. (Ed) La Sagunt republicana 1931-1939. País Valencià.

* ⁸ 2021. Abad, V. "La economía de Sagunt", Prólogo de La agricultura en Sagunto.

* ⁹ José Eres, del cual podemos consultar su diario entre 1930 y 1940, (gracias a Francisco Agudo que lo recuperó y conserva), nos da noticias de todos los precios a los que vende las naranjas de sus huertos.

* ¹⁰ <https://bombardeos.wordpress.com/>

* ¹¹ Diario de José Eres 1930-1940. pág 59. 12-03-1938. Un bombardeo destruye "por dos sitios la acequia de la Vila".

* ¹² Testimonio Verdeguer Forment, M.C. nieta del propietario, Francisco Forment Michavila.

* ¹³ 2008. Navarro, B. (Ed) La Memoria necesaria. Historia de Puerto Sagunto. Tomo II. Pág. 357.

* ¹⁴ https://www.youtube.com/playlist?list=PLIPdFpO6_DP0j6LTrvw8D9aGeVCS-Mo6S

* ¹⁵ 2024. Gómez J.F. La Guerra Civil a Sagunt. Capítol 5. I malgrat tot vivint.

* ¹⁶ 2020. Andrés, J. Vegetables Unleashed: A Cookbook. Ecco. New York.

AROMES DE L'EDAT MITJANA

Vicente Soro i Guillem

PERIODISTA I FALLER DE L'AC FALLA EL MERCAT

Arriba el 9 d'Octubre i la Comunitat Valenciana de nord a sud s'engalana amb el seu millor semblant per a celebrar la festa de tots els valencians i valencianes. Un dia màgic, de festa, de calor i, també, de tradició. Una jornada que et recorda la conquesta de València per Jaume I o com de bonic és ser valencià o valenciana. Que recorda que tenim la millor festa d'Espanya, les Falles. Que tenim de les millors gastronomies de la geografia nacional. Que tenim mar i muntanya. Que tenim passió i sentim orgull de ser el que som i de ser com som.

A Sagunt, concretament, arriba el 9 d'Octubre i la ciutat es trasllada molts segles enrere. Perquè a Sagunt no és el mateix el Dia de la Comunitat Valenciana si no està el tradicional Mercat Medieval. Aromes del passat es fusionen amb el present més immediat. La tradició i la modernor coincideixen en un espai i temps mai imaginat. Respirar les espècies àrabs o l'olor d'eixe pa calent acabat de fer al forn són sensacions indescriptibles i impossibles d'oblidar durant la resta de l'any. Experiències sensorials que soles es viuen a la ciutat durant tres dies a l'any.

Al Mercat Medieval de Sagunt es poden trobar tota classe d'aliments locals, nacionals o internacionals. Però, el que marca la diferència en tots aquests aliments és que són artesans, una qualitat que amb el pas del temps s'ha anat perdent. Perquè hui en dia, cada vegada més les màquines i els aliments processats s'han apoderat de la nostra alimentació. Cada vegada menys productes artesans formen part dels aparadors dels negocis. És per això que un esdeveniment com el Mercat Medieval es converteix en una ventolada d'aire fresc dins del problemàtic món de l'alimentació actual.

Pels carrers del nucli antic es poden trobar caramels, mel, tota classe de formatges, sidra, xacolí, bacallà, cecina, llomello casolà, embotits, begudes espirituoses, pans, fruits garapinyats, panís, castanyes, regalíssia... Una explosió de sabors i

aromes que ens recorda el passat i ens convida a recuperar l'essència de la nostra terra, amb el gust de les coses ben fetes. I no només el gust, sinó també la forma de viure: un mercat medieval que es fa present en l'ànima de Sagunt i la fa sentir viva, en plena harmonia amb la història, la cultura i la gastronomia més autèntica.



A la plaça Cronista Chabret, o la Glorieta, perquè tots ens entenguem, ja trobem aliments més habituals en la gastronomia actual. Creïlles fregides, salsitxes de Frankfurt, carn rostida, etcètera, són els productes més presents en aquesta zona del mercat més tradicional de Sagunt. Una zona on el bullici és constant, on els visitants passegen entre les parades que exhibeixen productes que semblen haver sortit d'una altra època, i on els sons es fonen amb el riure dels més menuts, que belluguegen entre els estands gaudint de les meravelles que els ofereix el mercat.



Però, la vertadera aventura comença quan passes l'Ajuntament. L'accés a la plaça Major es converteix per uns dies en una aventura sensorial sense igual durant l'any a la ciutat. Els aromes dels formatges curats, l'embriagant olor de les diverses espècies que es poden adquirir en aquest esdeveniment únic, i l'ambientació dels carrers et transporten segles i segles enrere. Els venedors amb vestits d'època, les parades de fusta, els crits dels comerciants que ofereixen els seus productes, tot conjuga per oferir una experiència inoblidable. Cada cantonada del nucli antic et revela una nova sorpresa, des d'uns irresistibles pastissos fins a unes taules plenes de formatges artesanals, amb una varietat i una qualitat que només es poden trobar en mercats com aquest.



Els productes artesans són, sens dubte, els protagonistes del Mercat Medieval de Sagunt. Formatges curats de la millor llet, amb sabors que varien des de les notes més suaus i cremoses fins a les més intenses i potents. Cada mossegada és una explosió de sabor que ens connecta amb el passat i ens recorda la feina de molts artesans que, amb les seues mans i el seu coneixement, mantenen vives les tradicions de la nostra gastronomia.

Però no només els productes salats són els que conquereixen els sentits. El mercat també té un lloc destacat per als dolços artesanals, com els caramels de fruita, les coques i els dolços tradicionals que ens recorden els sabors de la infància. Els fruits garapinyats són una de les delícies més populars del mercat, amb el seu punt de dolçor caramel·litzada que fa que un només vulga tastar-ne més i més. I què dir de les castanyes, torrades a l'instant i que omplien els carrers amb la seua aroma inconfusible.

La xocolata és un altre dels productes que no pot faltar. Els mestres xocolaters ofereixen elaboracions a base de cacau pur, amb combinacions de fruits secs, licors i espècies que desafien els límits de la creativitat. Cada peça de xocolata és una obra d'art, amb una textura que es desfà en la boca i una explosió de sabors que ens recorda les tradicions culinàries més antigues.

I, com no podia ser d'altra manera, la beguda també té el seu lloc al Mercat Medieval. La sidra natural, servida fresqueta, és una de les més demanades, amb la seua efervescència lleugera que fa goig al paladar. Però, també hi ha lloc per a begudes més especials, com el xacolí, un vi blanc refrescant que acompanya perfectament els embotits i els formatges que també s'ofereixen en les parades. Per als més valents, les begudes espirituoses com l'aiguardent o els licors tradicionals, elaborats de manera artesanal, són una temptació difícil de resistir.

A mesura que el sol va caient, el Mercat Medieval de Sagunt es transforma. La llum de les torxes que il·luminen els carrers afegeixen un toc màgic a l'am-

bient. El so de les gaites i els tambors, que sovint acompanyen les representacions històriques, envolta els visitants mentre passen pel mercat. La sensació de retrobar-se en una altra època és cada vegada més intensa. I és que el Mercat Medieval no és només un lloc on comprar i degustar, sinó una experiència immersiva que ens fa viure el passat en el present, un viatge sensorial que cap altra festa pot oferir de manera autèntica.

En definitiva, el Mercat Medieval de Sagunt és una de les celebracions més arrelades a la cultura i la història de la Comunitat Valenciana. Una festa que ens recorda qui som, d'on venim i què ens fa únics. Un lloc on es pot gaudir de la nostra gastronomia, de les nostres tradicions i, sobretot, de la nostra manera de viure, de celebrar i d'estimar tot el que ens envolta. Un mercat, en resum, que es converteix en una autèntica festa dels sentits, on la història i la gastronomia es donen la mà.



LA PATAQUETA, UN ALIMENT NOSTRE

Mari Petra Quevedo

MESTRA DE RELIGIÓ

Parlar de Sagunt és parlar de tradició, història i patrimoni. Parlar de Sagunt és parlar d'un aliment tan nostre com la pataqueta. Perquè les tradicions formen part de la vida. Algunes canvien, altres desapareixen i algunes aconsegueixen mantindre's. Les tradicions són aquelles coses que marquen també, d'alguna manera, la manera de ser, de viure, d'entendre l'existència, de tota una societat. Tradicions com les Falles o els Dijous de Berenar han arribat fins als nostres dies a la nostra ciutat. Però, segurament, ho han fet amb canvis.

Perquè els canvis formen part de la vida. Res es manté igual amb el pas del temps. Les societats canvien, la gastronomia canvia, els hàbits canvien. Tot canvia, incloses les tradicions.

I, per descomptat, parlar de Sagunt és també parlar del foc. No seria capaç de dir si hi ha un element més valencià. No sabia dir si hi ha un element més faller. Sense el foc, no existiria la gastronomia, i sense el foc no existirien les Falles. Una cosa tan essencial i que es va inventar fa ja moltíssims anys ha marcat la idiosincràsia de tota una societat. Perquè no són solament les Falles, sinó també és Sant Joan, també són les gaiates. Ja que no solament és la paella, l'arròs al forn o l'olla de carn, també és la pataqueta.

* ELS INICIS DE LA PATAQUETA I ELS DIJOUS DE BERENAR

Els orígens d'aquest aliment tan nostre no estan al 100 % clars. No obstant això, podem quasi assegurar que són una tradició molt saguntina. Algunes teories apunten que aquesta tradició podria remuntar-se al segle XV. Concretament, l'any 1492 seria la data en què pareix que varen nàixer els Dijous de Berenar. Casualitat que siga l'any del descobriment d'Amèrica? Segurament, sí. A més, el 1492 va ser també l'any en què els jueus van ser expulsats de l'antiga Morbyter.

Tot i que aquesta tradició a poc a poc es va traslladant a altres municipis de la Comunitat Valenciana, és a Sagunt i Petrés on està més estesa.

Altres teories indiquen que els Dijous de Berenar s'instauraren perquè els xiquets i xiquetes, fa molts anys, els dijous a la vesprada no tenien col·legi. Aleshores, les mares els portaven a berenar als llocs típics de Sagunt, com la falda del Castell, la muntanyeta de l'Aigua Fresca, la Glorieta, motors propers a Sagunt, la carretera morta, etcètera. Els xiquets i les xiquetes berenaven en aquests llocs tan emblemàtics de la geografia saguntina i es menjaven la seua pataqueta.

D'altra banda, tot i que com s'ha dit abans es tracta d'una tradició molt saguntina, abans en altres parts del territori espanyol se celebrava l'últim dijous abans de la Quaresma sota el nom de "jueves lardero".

Una característica generalitzada dels Dijous de Berenar és que es tracta d'un esdeveniment gastronòmic en el qual es consumeix un alt nombre de calories. La raó és que en èpoques passades, aquesta celebració comportava les respectives prohibicions com el no menjar carn, la qual cosa suposava una disminució de les calories ingerides. I, per això, era necessari un menjar contundent per a les jornades prèvies.

* QUAN SE CELEBREN ELS DIJOUS DE BERENAR?

La clau és la següent: hi ha tants dijous de pataqueta com dijous hi haja des de Sant Antoni (17 de gener) fins al Dimecres de Cendra. I el Dimecres de Cendra se celebra 40 dies abans de la Pasqua, que se celebra el diumenge posterior a la primera lluna plena de primavera. És a dir, depenent de la lluna, la Pasqua pot caure abans (última setmana de març) o més tard (principis o mitjans d'abril). Per tant, si és l'última setmana de març hi haurà pocs dijous de berenar, i si és en abril, hi haurà més.

És curiós que, tot i que Sant Antoni no és un sant valencià, eixe siga el punt de partida d'una tradició tan arrelada a Sagunt com és la dels Dijous de Berenar. Per entendre per què a la nostra ciutat i a la nostra comarca, el Camp de Morvedre, Sant Antoni té un significat especial, s'ha de saber que ve de la seua importància supersticiosa sobre el bestiar. Antigament, Sagunt era una ciutat més agrícola que industrial, per la qual cosa es pot entendre per què Sant Antoni era important per als saguntins i saguntines d'aleshores.

* QUÈ ES FA ELS DIJOUS DE BERENAR?

Actualment, podríem definir els Dijous de Berenar com l'excusa perfecta per ajuntar-se amb els amics o amb la família. I ja no sols per a berenar, sinó que aquesta tradició s'ha estès fins a l'esmorzar o, fins i tot, el sopar. L'oci és un temps vital en la vida de les persones. És el moment de gaudir amb u mateix o amb les persones que cadascú estima. És l'hora d'oblidar-se de les preocupacions que dia a dia, hora a hora, ens perseguixen. És l'espai de temps per a imaginar, somriure i veure la vida amb altres ulls. És, en definitiva, el moment més especial del dia.

És l'excusa també per ajuntar-se als casals fallers. En setmanes de preparació de cercavila de disfresses i nits d'albaes, els fallers i falleres saguntins aprofiten aquesta tradició per a aglomerar-se als casals i passar una vesprada o una nit en companyia fallera. Aquesta és la unió de dues de les tradicions més presents en la societat actual saguntina. Dues tradicions que han romàs vives a la ciutat tot i el pas dels anys. Dues tradicions que defi-

neixen els saguntins i saguntines.

Aquestes reunions falleres, a més, tenen una relació amb la història de la pataqueta. La raó és que el cap de setmana anterior al Dimecres de Cendra se celebrava carnestoltes, i la gent els Dijous de Berenar aprofitava per a fer les disfresses. Un esdeveniment, com es comentava, també molt habitual hui en dia en l'àmbit faller.

A més, els bars i restaurants de la ciutat també inclouen en els seus menús la pataqueta com aliment especial per als Dijous de Berenar. L'hostaleria no es pot mantindre aliena a una tradició que mou els saguntins i saguntines tots els dijous durant diverses setmanes. Perquè, igual que les tradicions canvien, també ho fa la societat, i els saguntins i saguntines, majoritàriament, han passat d'ajuntar-se al Castell o a l'ermita de Sant Cristòfol a fer-ho en les terrasses dels bars i les cafeteries.

* EN QUÈ CONSISTIX LA PATAQUETA?

La pataqueta és un pa que diuen que, per la forma que té de mitja lluna, serà d'origen àrab. Altres el situen en ser d'origen més iber. També s'ha dit de la pataqueta que és símbol de fertilitat o que simula dos pits d'una dona. Això és el que contenen les llegendes.

I què du una pataqueta en l'interior? Doncs, a Sagunt, la més famosa és la de truita de faves i llonganisses. Però, hui en dia es fan de varietats infinites, tant salades com dolces. Unes altres pataquetes habituals són les de blanc i negre (llonganissa i botifarra) amb faves, les d'embotits, les de truita d'alls tendres, les de llomello amb faves, i un llarg etcètera d'opcions.

Hui en dia, aquest tipus de pa l'elaboren els forns de Sagunt únicament per a l'ocasió. Forns com el de La Melica són els principals referents en l'elaboració de pataquetes durant les setmanes que dura la tradició dels Dijous de Berenar.

En definitiva, quan parlem de la pataqueta, fil conductor d'aquest article, parlem d'una tradició que, pensant en com som els saguntins i saguntines, té molt de sentit. Això és perquè els saguntins i saguntines som gent proactiva, disfrutona, i que gaudeix

com ningú del temps lliure. Una societat que espera amb ganes que arriben les festes i els esdeveniments que li permeten fugir de la rutina, que espera les Falles, Sant Antoni, les festes patronals i, per descomptat, els Dijous de Berenar. Els saguntins i saguntines som gent sociable, extravertida, més pareguts a "la gent de poble" que no a "la gent de grans ciutats".

Tot i que no es pot comparar la vida d'ara amb la vida de quan es van originar els Dijous de Berenar, les persones en l'actualitat també tenen les seues penúries, cada vegada més mentals i anímiques que vitals. I, enfront d'eixes adversitats, moments com els Dijous de Berenar són un xut d'energia per a seguir "lluïtant" contra les inclemències de la vida. Perquè no s'ha d'oblidar que, recentment, el món sencer ha patit una pandèmia. Una situació d'emergència sanitària, a causa de la COVID-19, que va fer tremolar les vides de milions de persones. És per això que, hui en dia, les societats tornen a valorar eixos moments de gaudir, eixos moments de compartir, eixos moments que ofereix, precisament, un aliment tan "simple" com la pataqueta.



100 ANYS DE LA MELICA

Entrevista a Maridesa, propietaria del Forn de la Melica de Sagunt.

Forn de La Melica. 1924. Carrer del Castell, Sagunt

Forn de La Melica. 2024. Carrer del Castell, Sagunt

Enguany fa 100 anys que el que hui en dia coneguem com el Forn de La Melica va prendre aquest nom. Maridesa és ja la tercera generació de la família que passa per aquest emblemàtic forn de Sagunt. Els seus pares es van fer càrrec del forn un 5 de juny de 1959. I, abans, els seus avis havien sigut els qui havien regentat l'establiment. Una ubicació perfecta i uns productes artesanals fan del Forn de La Melica un lloc de visita obligada tant si eres turista o un veí o veïna de la ciutat.

La delegació de llibret de l'AC Falla El Mercat hem tingut el plaer i l'oportunitat de parlar amb Maridesa perquè ens contara un poc més sobre la història del forn, sobre el treball que fa i sobre diversos aliments que es preparen al Forn de La Melica.



* P: D'ON VA SORGIR EL NOM LA MELICA?

R: Quan començà a agafar el forn la meua família, jo tenia un germà de la meua àvia, la mare de ma mare, que resulta que sa mare, quan l'enviava a comprar, mai se'n recordava del que li havia dit, i com estava un poquet gros i abans mentres la roba et venia no te la canviaven sempre anava ensenyant el melic. I ell sempre tornava dient: "Mare, què m'ha dit que compre?". I sa mare li deia: "Melicot!! T'he dit que em compres sucre, arròs...". D'ací ve La Melica, de melic. El que passa és que ha sigut sempre un negoci que ha sigut femení, en el sentit que, pràcticament, des de la meua àvia fins que jo vaig ser la primera que va tindre fills, tot eren xiques. De vegades es deia el figural de les "meliques".

* P: EN QUIN MOMENT ELS TEUS PARES DECIDIREN QUEDAR-SE AMB EL FORN?

R: La família de mon pare comerciava amb fruita i va haver-hi un any que va vindre una gelada i estigueren a punt de perdre-ho tot. Aleshores, com que el forn no tenia continuació, la meua mare li va dir a mon pare: "Diego, i per què no agafem nosaltres el forn?". I aleshores va ser quan els meus pares van decidir quedar-se el forn del meu avi i la meua àvia.

* P: I TU, COM VARES DECIDIR QUEDAR-TE EL FORN?

R: Jo estic molt contenta d'haver-me quedat amb el forn perquè, encara que és molt de treball i molt de sacrifici, jo quan els meus pares van decidir que anaven a jubilar-se i estigué el forn en traspàs, jo cada vegada que venia algú a mirar el forn, a mi se'm feia un nuc en l'estómac. Al final li vaig dir a la meua germana d'agafar nosaltres el forn, encara que als meus pares no els feia gràcia. Però, al final, ens varen deixar provar.



* P: COM HA SIGUT TREBALLAR ACÍ TOTAL LA FAMÍLIA?

R: Nosaltres, per sort, hem estudiat, perquè els meus pares, gràcies a Déu, han treballat moltíssim i ens han donat totes les comoditats. Però, com que ha sigut un negoci familiar, nosaltres també sabíem que quan venia Pasqua i Nadal, ací encara que tingueres deures de l'escola, havies d'ajudar. El dia de fer pastissos era sagrat. I, quan venien les mones, una havia d'alçar-se a ajudar a mon pare mentre l'altra baixava a ajudar a ma mare en el mostrador. Nosaltres sempre hem ajudat, des de xicotetes. Jo, al principi, posant els ullets. Més avant, posant els ous en la tira, cada vegada feies un poc més. A mesura que t'anaves fent major anaves adquirint responsabilitats. La primera té els avantatges i els inconvenients de tot. La meua germana estigué més prompte en el mostrador. Jo amb 14 anys comencí a ajudar a ma mare a despatxar els dissabtes. La meua germana crec que amb 12 anys ja estava ajudant. Hem sigut unes xiquetes molt responsables, no ens hem negat mai a ajudar, érem conscients que s'havia d'ajudar perquè era un negoci familiar i era una cosa que teníem tan assumit i tan interioritzat que no ens importava mai alçar-se prompte. Inclús, quan ja estàvem casades, fins als xiquets baixaven al forn. Els baixàvem quan mon pare es posava a posar el pa en el forn per a les pataquetes i les féiem entre tots. Els xiquets baixaven tots i mentrestant estaven dormint baix de la taula de treballar en el bressol o en el cabàs. Quan has hagut d'atendre'l ho has fet i, quan no, ha estat en l'hamaca, al parc... Era com quan nosaltres érem xicotetes.

* P: I TU, COM TREBALLE? A L'ESTIL TRADICIONAL O T'HAS MODERNITZAT?

R: Jo continue fent-ho com ma mare ho feia. Ma mare anava a comprar-ho. Els últims anys jo ja m'encarregava de fer la confitura. Ma mare abans de quedar-me jo soles en el forn, la meua germana i jo, o moltes vegades mon pare i jo, ens n'anàvem a l'Antic Mercat d'Abastiments de València i compràvem, per exemple, el moniato. Després, amb els meus fills també hi he anat. Jo crec que l'essència ara està a mantindre les formes d'abans. Està tot tan summament industrialitzat que hui en dia vas a moltíssims forns i pareixen unes calcomanies dels altres. Jo continue fent els 'secos' —més xicotets—, els pans socarrats, etcètera com ma mare els feia. Jo procure fer el que he vist sempre a ma mare fer: les coques de carabassa o les coques en molles, que pràcticament a Sagunt ja s'han perdut.



Maridesa ens parla també de les coques de molles. “Són una pasta, que la pasta de baix és molt pareguda al pastís de moniato, porta també mistela i anís, però ma mare posava ratlladura de llima i paperets de llimonà. Eixa pasta es gastava també per a fer la coca de poma, el que passa és que ara es veu més la de pasta fullada perquè és més moderna, però la coca en molles a Sagunt sempre ha tingut molta acceptació. La meua mare contava que l'estiu començava quan passava Sant Cristòfol, amb la coca de tomata, la coca en molles i la merengà de l'espanyol. Era el començament de l'estiu, el dia de Sant Cristòfol es menjava i ja era com que començava l'estiu”.

A més, ens conta la història dels congrets, “que són com si foren rellenos, però d'una pasta que és com un pa socarrat que és més dur i porta llavorettes bullides en l'aigua. Aleshores, quan tu et menges el congret, té el gust de la llavoreta. Al poble del meu avi, quan jo era xicoteta, hi havia un forn morú. Per Sant Antoni es feia una subhasta de la qual es treien els diners per a la festa”.



* P: COM ES VIU AL FORN L'ÈPOCA DELS DIJOUS DE BERENAR?

R: Ja sabeu tots que comença el dia de Sant Antoni i tots els dijous fins a la primera lluna plena de primavera són Dijous de Berenar, perquè això et marca el Divendres Sant. Per això, no hi ha mai un nombre fix de Dijous de Berenar. Jo faig el pa de pataqueta i després la gent ja la farceix del que vol. Sempre s'ha dit que havien de ser de faves, però sense tomata, en llonganissa o botifarra. Jo també he sentit de truita amb alls i formatge de cassoleta. Antigament, el Dijous de Berenar no el celebrava la gent major, eren els xiquets que agafaven després de l'eixida de l'escola la pataqueta i se n'anaven al castell amb els de l'escola a berenar i jugaven una estona a la corda, o a la goma. Després te'n tornaves a casa. Era una espècie de Pasqua, un pla diferent.

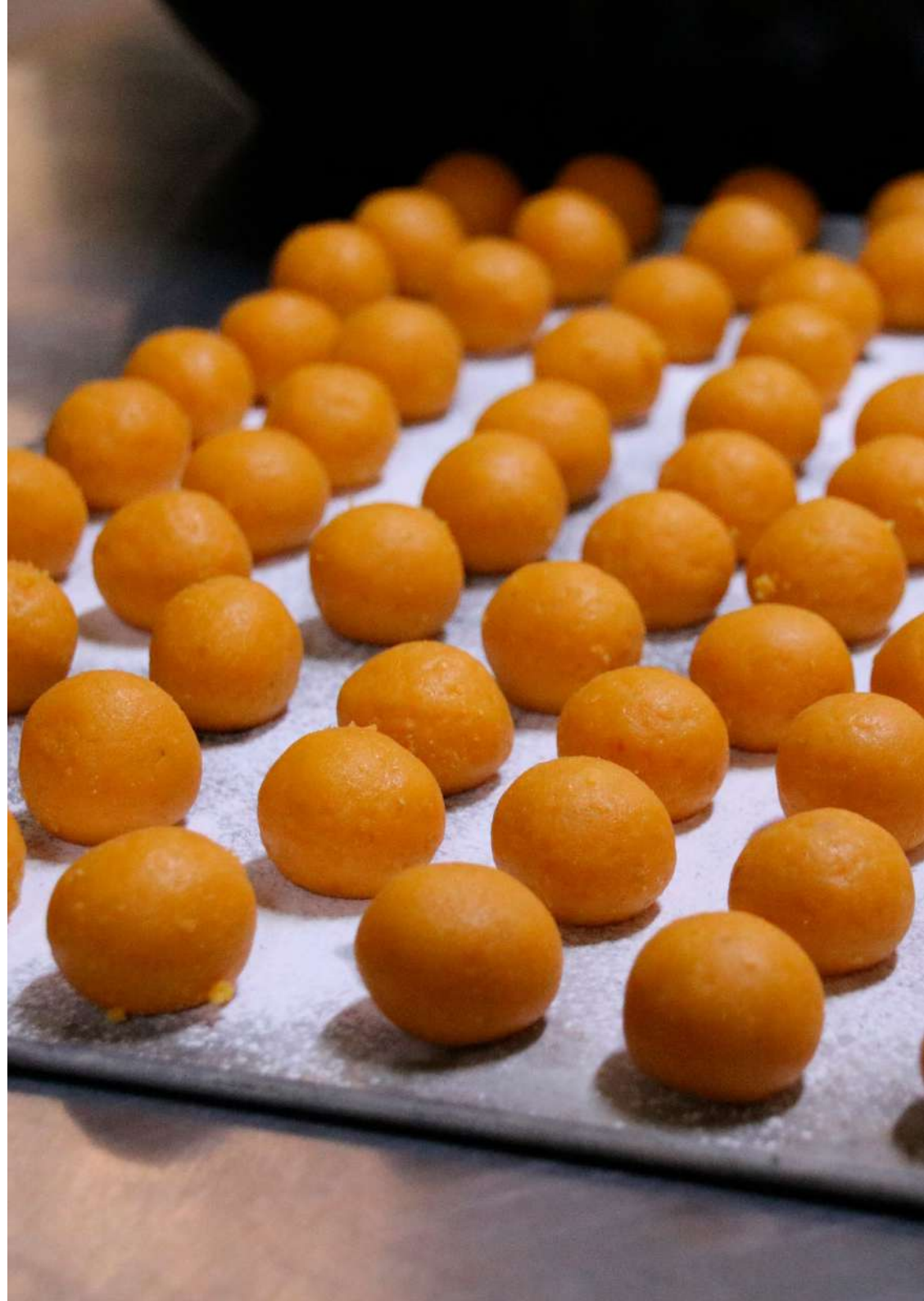
* P: I QUÈ ENS POTS DIR DELS PRODUCTES QUE ELABORES PEL SETEMBRE SEFARDITA?

R: Això és d'allò més recent del forn. Nosaltres quan estàvem en pandèmia, ens varen fer una Webinar perquè Sagunt va entrar dins de la Xarxa de Jueries d'Espanya. A la vegada, va traure un llibre Javier Zafra sobre receptes jueves, però la majoria de les receptes que hi ha sefardites són fregides. El primer any vaig seguir les receptes tal qual, però a l'any següent vaig pensar, estic fregint tenint forn? Aleshores el que he fet és, basant-me en tots els farciments i tot el que ells coneixien i utilitzaven, ho he reinterpretat. Per exemple, la pasta de les orelles de Jamán, he fet unes que són farcides de melmelada de figues amb trossos d'anous. També he fet enguany uns bocaditos, que és com si fora una coca d'ametlla i després porta farina de garrofa amb panses. Els sefardites fan molt les burekes, que són com si foren empanades salades. Però jo, com que faig molta varietat d'empanades i els farciments són molt pareguts als d'ells, jo vaig dir que jo la volia fer dolça. N'he fet una en la qual la pasta de fora van moltes espècies i va farcida de confitura de carabassa torrada i un poc de pistatxo. Això junt amb la pasta produeix una explosió en la boca molt bona. Jo quan faig una cosa nova, ho done a tastar primer.

* P: A MÉS, ELS DISSABTES FAS PANS ROMANS, VERITAT?

R: Va ser una casualitat de la vida. El meu fill major tenia nou o deu anys i una professora de Cronista em va dir que si jo volia fer-li pa romà. Quan jo vaig començar aquest tipus de pa no existia encara la Domus Baebia ni res. Vaig començar amb uns fulls que ella em va donar en els quals hi havia formes de pa i com es podien coure, perquè els romans no solament coïen en forns, sinó també en recipients. Ells feien els pans quasi sempre redons, però també feien pans quadrats, rectangulars o feien formes geomètriques o imitaven formes de la natura. Per exemple, jo el pa d'orenga el faig com si fora un congret de Sant Antoni. Vaig començar amb tres pans: el pa d'orenga, el pa de ceba i mostassa, que li vaig donar forma de xapata, i el pa d'olives i romer, que faig la forma redona i en acabant li faig uns buits xicotets amb el dit i allí pose l'oli perquè s'impregne bé al coure. Tot això m'ho he inventat jo, són reinterpretacions del que podrien haver sigut els pans de l'Antiga Roma. Per a mesclar una farina amb diferents aliments sí que m'ha ajudat molt la Domus Baebia des que està. Jo vaig allí a consultar i allí em donen idees. És tot prova i error. Aleshores ja es coneixien les farines que hui en dia coneixem: la de faves, la de cigrons, la de garrofa, i també l'espelta, el ségol... Els romans eren molt intel·ligents i a mesura que anaven conquerint totes les províncies romanes, ells anaven fent comerç entre elles. Aleshores, ells tenien a l'abast totes les fruites mediterrànies, tot el que són olives, figues, ametlla... I després totes les espècies d'Orient.

Quan arriben els Ludi Saguntini sí que faig tots els pans (quinze varietats), o procure fer-los tots, perquè eixa setmana està dedicada a ells. Però, mentrestant, en faig uns fixos i els altres segons la demanda que tenen.





* P: TAMBÉ FAS COQUETES DE SANT BLAI?

R: Sí, jo ho faig com ma mare ho feia. Ma mare mai les ha fetes tan grosses com les que hi ha per ací al voltant. No sé per què, però les feia així. Igual que no les venia mai a pes, sempre les venia per dotzenes, i jo continue fent-ho com ma mare ho feia, no he canviat res, perquè a mi em funciona. Jo faig tot l'any coquetes de Sant Blai, el que passa és que en Sant Blai estan beneïdes pel rector. Això eixiria perquè, en el temps de ma mare, moltes dones anaven al magatzem, i com que la benedicció de les coquetes sempre ha sigut el dia de Sant Blai a les 10 hores del matí a l'ermita, supose que a ma mare li deien de beneir-los les coquetes, perquè tota la gent no podia anar a la benedicció perquè estaven treballant. Jo ara tinc molta sort, però hi ha hagut anys que m'ha costat trobar qui me les beneïra, perquè hi havia rectors que eren un poc repropis a vindre a beneir-les.



* P: COM T'ORGANITZES LA FAENA?

R: Normalment, la faena del forn tu t'organitzes la setmana. Falten empanades de tomata, falten pastissets de moniato, falten rosquilletes..., tu vas fent. Però, si ve alguna festa, és la faena de la setmana de tot el que fa falta més el que has de fer de la festa. Eixes setmanes són mortals, però jo ho gaudisc molt. Jo pense que la faena d'un forn si no t'agrada, t'amarga, perquè és molta faena. Jo he tingut molta sort amb el meu home, que no és forner, perquè ell s'ha bolcat, sempre tinc el seu suport. Quan venen èpoques de feina, ell és el primer que s'alça i l'últim que se'n va. A vegades es passa dotze, tretze o catorze hores ací ajudant-me o fent-me companyia.

* P: COM VA SER REBRE UN GUARDÓ DELS PREMIS MÓN CLÀSSIC 2023?

R: Jo no sé com es fa. Un dia va vindre Marco Antonio Coronel, que és catedràtic de Filologia Llatina a la Universitat de València, i em va preguntar que si volia acceptar el premi Ars Brevis. Jo li vaig dir que sí. Em va dir que si volia podia dir unes paraules, però en veure que tota la gent es treia dos o tres fulls per a llegir el discurs vaig pensar que no podia agrair solament, aleshores vaig contar com havia sorgit tot, que jo crec que és per on està ubicat el forn, a la pujada del castell.

UN VI DE LA CASA

Gonzalo Antelo i Mencheta
DIRECTOR DE L'EMPRESA TARONGINO

La història de Naranjas Ché és, en realitat, la història de la família Antelo Mencheta i d'aquesta terra. Des dels temps dels seus rebesavis, la família ha treballat els camps de Sagunt, a la Comarca del Camp de Morvedre, dedicant-se al cultiu de taronges i clementines en un dels millors llocs del món per al cítric. Ací, el clima mediterrani, el sol i la brisa de la mar creen una combinació perfecta que dona com a resultat una fruita excepcional.

Quan parlem de Sagunt, parlem d'història, tradició i paisatges plens de vida. I entre aquests paisatges, les taronges del Camp de Morvedre brillen com un dels nostres tresors més preats. De la mà de Tarongino, eixes taronges es converteixen en una beguda única que uneix passat, present i futur.

Tarongino és més que un vi fet de taronja; és una manera nova de gaudir del sabor autèntic de la nostra terra. Cada botella és un reflex de l'esforç i la passió per innovar sense oblidar d'on venim. És un brindis a la creativitat, fet amb el cor i l'aroma del Mediterrani.

Amb més de cinc generacions dedicades a l'agricultura, en 2004 la família Antelo va donar un nou impuls a Naranjas Ché en incorporar pràctiques biològiques i obtenir la certificació ecològica. Així, es van assegurar que cada taronja i clementina cultivada en les seues terres represente el seu compromís amb la qualitat, el respecte al medi ambient i la salut dels seus clients.

Continuant amb eixe esperit de millora constant, en 2015 la família va crear Tarongino, el primer vi de taronja elaborat exclusivament amb taronges 100 % valencianes. Tarongino no és només una beguda artesanal; és la materialització del seu amor pel Mediterrani i per les seues arrels. Per a la família Antelo Mencheta, Tarongino és una mescla de tradició, innovació i una veritable aposta per la cultura mediterrània.

Sagunt i el Camp de Morvedre no són només la seua llar, sinó l'ànima dels seus productes. Cada botella de Tarongino porta amb si una part d'aquesta història familiar i de la riquesa d'una regió reconeguda per la qualitat dels seus cítrics. Des de Naranjas Ché, la família Antelo Mencheta s'enorgulleix de poder compartir els sabors i valors que aquesta terra els ha donat.

En cada botella, Tarongino ens recorda que la innovació no oblida les arrels. La taronja, símbol de la nostra identitat, es reinventa per a oferir-nos un sabor que sorprén, acarona i inspira. És un brindis a la vida, a la tradició, i a la força d'una terra que sempre sap com donar el millor de si mateixa.

* COM ELABOREM EL TARONGINO?

Ingredients: Pacència, passió i... suc de taronja.

Recol·lecció de cítrics: l'elaboració consisteix en la recol·lecció manual de les clementines al punt òptim de maduresa. Com a resultat, obtendríem un suc dolç, amb baixa acidesa, ric en minerals, oligoelements i bioflavonoides.

Etape de fermentació de Tarongino: l'incorporació del vi valencià Moscatell d'Alejandria al suc extret de la taronja ens proporcionarà, després de dos mesos, una graduació de 7°, que junt amb la maceració amb l'escorça de la taronja aconseguirem suaus i agradables aromes cítrics en nas i en boca.

Etape de filtració de Tarongino: el mètode emprat és un filtratge múltiple (fins a 4 vegades), del qual s'obté un líquid brillant, transparent i refinat.

Embotellament de Tarongino: l'embotellament es duu a terme de manera artesanal, omplint cada botella de manera manual per assegurar la màxima qualitat del producte. Posteriorment, les botelles es tapen i s'etiqueten. Després de 3 mesos d'un minuciós i delicat procés obtenim...



Tarongino, l'essència del Mediterrani

LA SAGUNT JUEVA

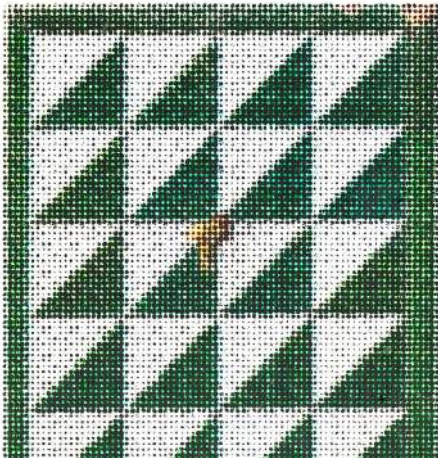
Vicente Soro i Guillem

PERIODISTA I FALLER DE L'AC FALLA EL MERCAT

Parlar hui en dia del judaisme, tristament, no és parlar solament de religió o història. La guerra que s'està produint a Orient Mitjà acapara l'atenció de tots els mitjans de comunicació. Però, per desgràcia, les religions en nombroses ocasions han estat relacionades amb conflictes bèl·lics. La Guerra dels Trenta Anys (1618-1648), entre catòlics i protestants; la Guerra dels Tres Regnes (1638-1651), que va enfrontar Anglaterra, Escòcia i Irlanda; o l'enfrontament constant entre l'Imperi Safàvida xiïta i l'Imperi Otomà sunnita són sols alguns exemples de guerres en les quals la religió va jugar un paper important o, inclús, va arribar a ser el desencadenant dels conflictes.

I, si parlem del judaisme, hem de parlar del pas dels jueus per la península Ibèrica i, més concretament, per Espanya. La història jueva al nostre país té el punt de partida en la Hispània romana i, durant l'època medieval, els jueus van constituir una de les comunitats més pròsperes de la història. Durant el llarg període de temps que van romandre en terres espanyoles van deixar un gran llegat cultural i també gastronòmic. Finalment, van ser expulsats en 1492 pels Reis Catòlics.

Sagunt va ser una de les ciutats on els jueus van deixar una gran empremta, arquitectònicament i gastronòmicament parlant. Un dels espais més turístics de la nostra ciutat és la jueria. I, per tant, és motiu d'orgull per al municipi. Com deia, també deixaren un gran llegat gastronòmic, que any rere any la ciutat recorda mitjançant l'anomenat Setembre Sefardita. Durant un mes, diversos restaurants i forns locals adapten els seus menús i la seua oferta rememorant el passat jueu de Sagunt. El Forn de La Melica, La Taverna de la Serp, Vivavins i els restaurants com Le Fou, Gastro Cyrus i Boulevard són els establiments que commemoren aquesta celebració.



Abans d'endinsar-se en la gastronomia jueva, cal entendre les seues bases. La Torà i els preceptes del kashrut —part dels preceptes de la religió jueva que tracta del que els practicants poden i no poden ingerir— limiten l'alimentació jueva indicant, fins i tot, quins aliments no es poden mesclar. A més, la diàspora de les comunitats jueves, disperses pel Mediterrani, va fer que integraren elements dels Balcans, Grècia, Pèrsia, Magreb i, sobretot, de l'Imperi Otomà. A més, les grans festes religioses del poble jueu com Sàbat, Péssah, Hanukkà o Roix ha-Xanà, inclouen receptes simbòliques que ensenyen també la història del poble hebreu¹.

En la gastronomia jueva hi ha set aliments que podríem dir que déu va regalar al poble hebreu. La magrana, que és símbol de fecunditat i prosperitat, és un aliment indispensable en les bodes jueves. El vi simbolitza l'alegria i és un aliment per al cos i per a l'esperit. L'olivera, que és l'arbre del Mediterrani, per als jueus és l'arbre de la llum perquè l'oli il·lumina la menorà i la Hanukkà i, a més, simbolitza la pau i la felicitat. La figuera per al poble jueu té, junt amb el seu fruit, la figa, una especial referència als llibres sagrats; sovint simbolitza la salut del poble d'Israel.

D'altra banda, per a entendre la importància del blat i l'ordi, cal saber que la transformació del blat en farina té un significat místic de trànsit espiritual i connexió amb Haixem (Déu). Aquesta espiritualitat es trasllada al pa àzim de Péssah, un pa que, en el seu origen, es feia sense llevat ni sal, solament amb farina d'ordi.

Donat que la terra promesa del poble jueu és "Terra que raja llet i mel", és fàcil d'entendre el motiu pel qual la mel és un altre aliment important en la gastronomia jueva junt amb el dàtil, sinònim en moltes ocasions de la mel en les cuines jueves. Per acabar, no podia faltar un aliment tan essencial com l'aigua, que és un element purificador i rejuvenidor.

**“No hi alegria
sense vi, ni boda
sense tamboril”**

el Talmud

Ara sí, aprofitant els plats que els restaurants i forns saguntins serveixen durant el ja presentat Setembre Sefardita, ens endinsarem en una gastronomia tan rica i amb tanta història a Sagunt com ho és la jueva.

Un dels pans que s'elaboren durant el mes de setembre al forn de La Melica és la halah, o pa blanc del sàbat (setè i últim dia de la setmana jueva). Es tracta d'un pa que es modela trenant-lo i la seua massa incorpora ous, oli d'oliva i mel. A més a més, consumir aquest pa en sàbat és un dels 613 mitzvà (preceptes) del judaisme. Un altre tipus de pa, que se serveix a La Taverna de la Serp, és el ja mencionat pa àzim. Un pa sense sal que es menjava en la festivitat denominada "Pasqua dels àzims".

Entre els acompanyaments als plats principals trobem les llimes en salmorra, que aporten un sabor fresc, cítric i afruitat als plats d'aus, mandonguilles o verdures. Un exemple és l'alboronia sobre morroco amb ous aminats i llima en salmorra que ofereix el restaurant Le Fou. L'alboronia, de fet, també és un menjar típic jueu. Es tracta d'un guisat amb múltiples versions regionals. El nom d'aquest plat ve de l'àrab al-büraniyya i, en el passat, a Espanya es cuinava per Quaresma. A la nostra zona, la recepta es va adaptar al que coneguem com la samfaina.

Un dels preceptes del judaisme és que la carn no es pot mesclar amb la llet. No es poden utilitzar els mateixos utensilis, no es poden servir en els mateixos plats ni menjar amb els mateixos coberts, ni tan sols es pot cuinar en el mateix foc. A més, ha de ser el shojet (escorxador) qui determine que la peça de carn no té cap defecte ni malaltia, ja que és l'únic que pot sacrificar un animal per a ser considerat casher, segons les regles hebrees de kosher. En la gastronomia jueva és fonamental el dessagnat de les carns submergint-les

en sal. En restaurants com La Taverna de la Serp trobem els albondaquillos (mandonguilles) de corder.

Altres aliments habituals de la gastronomia jueva són l'all, l'albergínia, l'hummus, l'abadejo o els ja mencionats magrana o figa. A Sagunt, aquests aliments se serveixen en plats com la bureka, de La Taverna de la Serp, que consisteix en un pastisset replet de pollastre, albergínia, ou, comí, canyella, panses i mistela; els bunyols d'abadejo i hummus, del restaurant Gastro Cyrus; o en el bescuit de bresquilla amb dolç de figa i crema de nata, del Restaurant Le Fou.





Com s'ha pogut observar en els paràgrafs anteriors, la gastronomia jueva segueix molt latent a la Sagunt que coneixem hui en dia. I ja no solament durant el mes de setembre i amb motiu del Setembre Sefardita que celebra la ciutat, sinó també en els plats del dia a dia que inclouen aliments que, d'alguna forma o altra, varen introduir els jueus al nostre municipi.

A vegades dona per a pensar que a Sagunt no som conscients de la sort que tenim per la riquesa arquitectònica, històrica, industrial i gastronòmica de la qual gaudim. Tenim passat romà, àrab, jueu, iber, cartaginés..., i de totes les cultures que han passat per la nostra ciutat, de totes hem heretat determinades característiques que fan que, encara al segle XXI, Sagunt recorde el seu ric passat.

*¹Xarxa de Jueries d'Espanya. "Sabors i Aromes de Sefarad" [Làmines.]. Centre Cultural Mario Monreal, Sagunt, Espanya.

* GLOSSARI

Kosher: part dels preceptes de la religió jueva que tracta del que els practicants poden i no poden ingerir.

Sàbat: seté i últim dia de la setmana jueva.

Péssah: festivitat jueva que commemora l'alliberament del poble hebreu de l'esclavitud d'Egipte, relatada en el Pentateuc, fonamentalment en el Llibre de l'Èxode.

Hanukkà: també coneguda com la Festa de les Llums o Lluminares i antigament com la Festa dels Llums, és una festivitat jueva que commemora la reedificació del Segon Temple de Jerusalem i la rebel·lió dels macabeus contra l'Imperi selèucida.

Roix ha-Xanà: és el nom que rep l'Any Nou celebrat pels jueus allà on es troben.

Menorà: és el canelobre o llum d'oli de set braços pròpia de la cultura hebrea, descrita en la Bíblia en el Llibre de l'Èxode.

Haixem: és un terme hebreu que significa literalment: "El Nom". Es fa servir per a evitar pronunciar el nom de Déu.

Talmud: cos literari d'importància i autoritat màxima pel judaisme rabínic que conté diverses discussions rabíniques de la llei jueva, de l'ètica jueva, tradicions, llegendes i històries.

Halal: és un pa trenat especial que es consumeix en sàbat i en les festivitats jueves, excepte durant la festa de Péssah.

Mitsvà: paraula hebrea que significa "manament", el plural de mitsvà és mitsvot.

Shojet: és una veu hebrea que designa a l'escorxadador que, seguint les lleis de l'halacà —designa el que es coneix com a "Llei jueva"—, efectua la matança ritual dels animals segons la tradició jueva.

RECEPTES



Ximos



* Ingredients:

- * Un pot gran de tomata
- * 4 pimentons italians
- * 6 ous
- * 6 llandes de besugo
- * Un paquet de pinyons
- * Pa de llet
- * Oli de girasol
- * Llet

* Passos:

- * Se fregixen els pimentons
- * Se fregixen els pinyons
- * S'afegix la tomata i el besuc
- * Se bullixen els ous
- * A continuació, se buida el pa (se pot obrir per un costat i se li lleva tota la miga)
- * Se van relenant els pans
- * Després, se pasa per llet i ou i se fregix
- * Quan estiguen dorats, se trauen

* Ana Guillem

Coquetes de Sant Blai



* Ingredients:

- * 600 gr. De farina fluixa
- * 300 gr. De sucre
- * 200 gr. De mantega
- * 5-10 gr. De llevat
- * 3 ous
- * Aromatitzants al gust (canela en pols, vainilla...)

* Passos:

- * Batre el sucre i la mantega i mesclar poc a poc
- * Afegir els ous d'un en un a mesura que es van incorporant en la mescla
- * Precalfar el forn a 180°C
- * Formar un volcà amb la farina i tirar al mig la massa preparada
- * Pastar fins que la farina se incorpore
- * Fer boletes amb la massa i marcar-les amb un segell
- * Pintar amb ou batut
- * Fornejar 12-15 minuts a 180°C

* Amparo Vicente

Mona de Pasqua



* Ingredients:

- * 3 ous
- * ¼ l d'oli
- * ½ l d'aigua
- * ¼ sucre
- * Un tros de llevat per a forn
- * Farina (la que admeta)

* Passos:

- * Posar aigua temperada i desfer el llevat
- * Introduir en un recipient tots els ingredients i pastar
- * Fer la forma de la mona al gust
- * Deixar-les perquè augmenten la seua grandària
- * Untar amb ou la superfície de les mones
- * Posar les boletes d'anís i fornejar-les 20 minuts a 180°C

* Pili Talamantes

Pastissets de Moniato



* Ingredients:

- * Anís
- * oli d'oliva
- * Sucre
- * Farina
- * Moniatos
- * Ratlladura de llima
- * Canonet de canyella
- * ou

* Passos:

- * Coure els moniatos amb un canonet de canyella i ratlladures de llima i després passar per un tamís
- * Pesar la mateixa quantitat de sucre que de moniato i posar-lo al foc fins que el sucre quede un almíbar. Per cada quilogram es posa un got d'aigua
- * Després, afegir el moniato i moure fins que quede una pasta
- * Per a la massa, posar un got i mig d'oli, un d'anís i la farina. Treballar bé la massa fins que estiga ben fina
- * Fer la forma del pastisset i omplir la massa amb el moniato
- * Fornejar 15-20 minuts a 200 °C

* Carmen Casanova

PLAT PRINCIPAL: LA NOSTRA COMISSIÓ



SALUTACIÓ

Jose Antoni i Navalón

President de l'AC Falla El Mercat

Estimats amics, veïns i col·laboradors.

Enguany tinc el plaer de dirigir-me a vosaltres com a president de l'Associació Cultural Falla el Mercat, associació que m'ha vist créixer i que m'ha ensenyat el que és estimar les falles i conèixer més de prop el que és la cultura popular valenciana igual que les seues tradicions.

Vinc d'una família fallera en la qual tots han tingut el moment de poder representar aquesta falla ja siga en la comissió adulta, en la infantil o ocupant un càrrec en l'executiva.

Qui li havia de dir a aquell xiquet que amb set anys, quan es va presentar a president infantil, que setze anys després anava a poder dirigir a eixa comissió que li va veure fer els seus primers passos, eixa comissió que l'ha vist créixer, eixa comissió la qual tinc com a forma de vida i que fa que la meua sang estiga tintada del color que la representa, el blau Mercat.

Volia agrair a la meua mare i al meu pare perquè sense ells no seria la persona que soc hui dia i donar-los les gràcies per sempre fer-nos feliços tant als meus germans com a mi. D'altra banda, vull donar-li les gràcies a la meua àvia i a la meua tia per donar-me suport en tot moment i pujar-se'n al vaixell per a deixar-me complir eixe somni que tenia des de xicotet. Tampoc em puc oblidar dels meus dos pilars fonamentals, els meus germans, que sempre estan quan se'ls necessita i que els estime amb bogeria.

No podia faltar donar-li les gràcies a la meua comissió per confiar en mi i donar-me l'oportunitat de poder representar-los malgrat la meua joventut i poca experiència. Però, sobretot, vull donar-los les gràcies pel treball i l'esforç que fan cadascun d'ells perquè cada moment siga inoblidable.

És un plaer donar-los la benvinguda a la nostra falla, que reflecteix la passió i l'esforç de tots nosaltres. Els convida a submergir-se en la màgia de les nostres festes, gaudir de les tradicions, i celebrar junts amb alegria i camaraderia. Cada racó de la nostra falla està ple de sorpreses i moments especials que estem ansiosos per compartir amb vostés. Vinguem a viure experiències úniques i a crear records inoblidables!

Els esperem amb els braços oberts!



SALUTACIÓ

María Bolós i Palomares

Fallera Major de l'AC Falla El Mercat

Encara continue sense assimilar que el somni que tenia fa uns anys s'haja fet a la fi realitat, somni de ser fallera major de la meua benvolguda falla, l'AC Falla El Mercat.

Mai vaig pensar que arribaria tan prompte, ja que la idea era ser més endavant, però enguany tot es va posar a favor meu per a representar la meua comissió.

Les Falles per a mi ho signifiquen tot en la meua vida. Són amor, festa, tradició, alegria, pólvora, família i un sense fi de coses més impossibles d'explicar.

Aquest sentiment faller me'l va inculcar des de ben xicoteta una persona que, per desgràcia, la vida va voler que estiguera en el més alt del cel per a veure'm regnar. Tia Maria Jesús, aquest somni el vàrem començar juntes i, encara que no et tinga físicament amb mi, sé que m'acompanyes sempre, en cada pas, acte i en cada elecció. Ara estaràs sempre en les pàgines del llibret del meu any. Et vull i no saps quant et trobe a faltar.

Per a mi és un orgull representar enguany la meua comissió, el meu volgut Mercat. He d'agrair a tots ells haver fet possible que enguany fora encara més màgic, som una falla xicoteta, però això és el que ens fa grans. Gràcies sempre per remar tots a l'una.

Amics, veïns, col·laboradors, gent de fora i dins de Sagunt, les portes del nostre casal sempre estaran obertes per a tot el qui vulga experimentar el mateix sentiment que em transmeten a mi les falles. Us convida a gaudir de la setmana fallera al nostre costat, us assegure que us enamorareu d'ella.

Visquen les falles, visca el 2025 i visca l'AC Falla El Mercat!



SALUTACIÓ

Jordi Mañez i Rueda

President Infantil de l'AC Falla El Mercat

Hola, fallers i falleres de la Falla El Mercat,

Ser el vostre president infantil és una cosa que em fa especial il·lusió i em fa sentir molt feliç, perquè sé que forme part d'una gran família que treballa junta, gaudeix junta i viu les Falles amb tot el cor.

Gràcies per ensenyar-me que ser faller significa compartir moments increïbles, conèixer grans persones i viure les nostres tradicions amb orgull.

Estic segur que enguany tant per a mi com per a Jose, María i Laura serà molt especial i ho recordarem tota la nostra vida.

Amb tot el meu afecte, que mai s'apague la flama.



SALUTACIÓ

Laura Antoni i Navalón

Fallera Major Infantil de l'AC Falla El Mercat

Hola,

Estic molt feliç de poder dir que per segon any consecutiu represente la xicalla de la meua falla. És un honor per a mi tornar a ser la Fallera Major Infantil de la Falla El Mercat i complir un somni, enguany, encara més especial. Aquest any tinc la sort de compartir l'experiència amb el meu germà. A més, la companyia de Maria i de Jordi tampoc es pot comparar.

Aquesta aventura no seria possible sense unes persones molt especials per a mi: el meu pare, la meua mare, els meus germans, la meua iaia i la meua tia. No tinc més que paraules d'agraïment per tot el que fan per mi. Aquest somni és possible, sense dubtes, gràcies a ells.

I no puc oblidar-me de les tres estrelles que em cuiden i em vigilen des del cel i que segur estan encantades de vore a la seua reineta repetir mandat.

Espere que aquest any siga, com a mínim, igual de màgic que l'anterior. Que la xicalla a la qual represente ho passem en gran i gaudim d'unes Falles molt especials.

Visca València, visquen les Falles i visca la Falla El Mercat!











A JOSE ANTONI I NAVALÓN

President de l'AC Falla El Mercat

Hola, amic, com estàs?
qui ens havia de dir,
fa cosa d'un any,
que hui estaríem, tu i jo ací dalt.

Solament nosaltres sabem,
aquesta amistat com és d'especial.
I que molts no ho entenguen
és el que la fa encara més gran.

Eres un gran amic,
i sempre estàs ahí per a aconsellar.
Per això et vull dir
que en les bones i en les males
sempre estaré al teu costat.

Com bé dieu en la teua família,
tres àngels et cuiden des de dalt,
i et miren orgullosos des del cel,
com representes el teu Mercat.

Demostra el que vals,
perquè molts encara no t'han desco-
bert,
i fes gala del que eres,
un home molt valent.

Gaudeix molt d'aquest any,
de la festa, del foc i dels passacarrers,
no deixes escapar cap moment,
que de seguida passa el temps.

No podries tindre millor companyia,
en el primer any del teu mandat,
dues persones molt especials,
i la teua germaneta al teu costat.

Orgullós estic de veure't ací dalt,
com a president del teu Mercat,
i solament em queda reiterar
que fins al final el meu suport tindràs.

Més val quedar-se curt,
que fer-se llarg,
amb el teu permís et deixe,
amb algú molt especial.

Volguera parlar-te,
si l'emoció em dona permís.
Volguera emocionar-te,
dient-te el que m'ix de dins.

El xiquet dels meus ulls,
ja s'ha fet gran.
M'ompli d'orgull,
viure aquest instant.

Hui més d'un somni
es fa realitat.
Arribes per ser president
de la nostra Falla El Mercat.

Falla que t'ha vist nàixer,
t'hem vist créixer i fer-te gran.
No saps la il·lusió que em causa,
veure't viure aquest instant.

Ací estem tots acarasant-te,
família, amics i tots els que et volem.
Ací estem tots acompanyant-te,
per a entregar-te el nostre voler.

Moltes il·lusions t'esperen
al llarg de tot l'any.
Moltes il·lusions et guarden
quan arribe la setmana gran.

Continues la tradició familiar.
L'esperit de la nostra festa
hui s'encarna al teu semblant.

L'espurna de la flama,
al teu cor dus marcat.
El candor que hui es presenta,
un somriure dibuixat.

Un repicar de campanes,
amb redoble de tabal,
Jose Antoni i Navalón
és president del Mercat.

**Vicente Soro i Guillem
Carolina Antoni i Martínez**





A MARÍA BOLOS I PALOMARES

Fallera Major de l'AC Falla El Mercat

Marieta, com anava a faltar jo en un dia tan important.

Perquè la gent entenga com és la nostra relació,

caldrà remuntar-se a un lloc.

I és que a l'alt de la costa i sobre el pic de la muntanya,

van començar dues històries d'amor que farien més gran aquesta ocasió.

Dos germans amb dues germanes, que mai van pensar,

que això faria que la nostra unió,

fora única a rabiar.

Per a nosaltres és la nostra forma de viure, i no entenem que això canvie.

La connexió més gran que mai vam poder imaginar, passar d'anomenar-nos cosins a germans.

No puc entendre el meu dia a dia sense estar al teu costat.

Perquè eres la llum i alegria de la nostra estimada llar.

Hui és un dia únic i especial.

Només vull que mires al capdavant, i veges a tots els que t'estan acompanyant.

Uns avis que estan encisats, per veure a una neta radiant.

Uns pares il·lusionats, per veure una filla feliç, de fer el seu somni realitat.

Maria, vull que mires als teus costats,
i veges la família Mercat,
i que mires cap al cel,
perquè ella hui està feliç,
de veure el teu somni complit.

De segur que recordes aquelles primeres voltes,
quan encara sense parlar,
anaves desfilant darrere del nostre estendard.

Entre el fum de la pólvora,
l'esclafit dels masclets,
una banda toca 'València',
i s'esturrufa la pell.

Que bonic aqueix moment,
quan a punt d'eixir al carrer,
els nervis estan presents,
perquè ix de casa el nostre far incandescent.

Podríem passar hores els dos ací versant,
però és el moment de cridar,
que la nostra cosina,
María Bolós i Palomares,
és la fallera major del Mercat.

Claudia Bolós i Palomares

Sergio Bolós i Palomares





A JORDI MAÑEZ I RUEDA

President Infantil de l'AC Falla El Mercat

Benvolgut fill,

Hui és un dia molt especial per a tota la teua família. Hui, ens has ensenyat que de vegades els somnis es fan realitat.

Veure't ací, sent president infantil de la nostra falla, ens ompli d'emoció. Qui ens havia de dir a nosaltres que estariem llegint aquestes paraules en públic per a celebrar que el nostre fill ha decidit fer aquest pas?

Sabem que no ha passat molt de temps des que et vas unir a aquesta gran família fallera, però el teu entusiasme i passió han demostrat que les falles no són només una tradició, sinó un sentiment que naix del cor.

Des del primer moment en què ens vas dir que volies ser president, sabíem que es tractava d'un pas de maduresa, d'assumir un compromís amb la teua falla i amb tots nosaltres.

Benvolgut fill, eres un exemple també per al teu germà Antoni. Ser el germà major de vegades no és gens fàcil i fins i tot et cau alguna reprimenda de més, cal reconèixer-ho, però en veure't assumir aquesta responsabilitat amb tanta il·lusió, segur que ell també sentirà eixa mateixa passió per les falles i voldrà seguir els teus passos.

Així que hui, només ens queda dir-te que gaudisques de cada moment en aquesta nova etapa que comença al costat de Jose, Maria i Laura.

Estem molt orgullosos de tu. I, encara que eres molt jove, sabem que aquest pas serà el primer de molts en els quals demostraràs que pots arribar tan lluny com t'ho proposes.

Ens emociona veure't ací. Ens emociona veure't feliç.

NOMÉS QUE DIR QUE JORDI ÉS DEL MERCAT EL PRESIDENT INFANTIL!

Antonio Mañez i Ariño

Amelia Rueda i Lozano

A LAURA ANTONI I NAVALÓN

Fallera Major Infantil de l'AC Falla El Mercat

Llum i color t'acompanyen,
Al caliu de nostra festa.
Unes espurnes que ixen de flames,
Romanent per sempre la gesta,
Amor faller en les entranyes.

Amb estima verdadera,
Nostra reineta s'entrega.
Tornes a ser la primera,
Ostentant la glòria.
Nineta molt encisadora,
Imatge de la festa.

Innocència que perdura.

Nebodeta volguda,
Amb amor hui et parle.
Volguera emocionar-te,
Amb les meues paraules.
Laura Antoni i Navalón,
Orgull al cor guardat,
Nostra reineta del Mercat.

Carolina Antoni i Martínez



COMISSIÓ

* COMISSIÓ EXECUTIVA

President: Jose Antoni i Navalón	Lotera: María del Carmen Sánchez i Roca	Delegades d'Infantils: Claudia Bolós i Palomares, Aitana Palomares i Pozuelo
Vicepresident 1r (Casalero) Francisco Javier Noguera i Gutiérrez	Comptadora: Amelia María Rueda i Lozano	Delegats d'Esports: Òscar Escuder i Graullera, David Antoni i Navalón
Vicepresident 2n (Delegat de Dinars i Sopars): Jose Antoni i Martínez	Delegats de Cultura: Sergio Bolós i Palomares, Belén Muñoz i Marzo	Casaleros: Francisco Javier Noguera i Gutiérrez, Héctor Guillem i Cortijo, Miguel Ángel Morales i Galindo, Antonio Mañez i Ariño
Vicepresident 3r (Delegat de Carrossa): Héctor Guillem i Cortijo	Delegada de Igualtat i Sostenibilitat: Irene Bolós i Palomares	Delegats de Xarxes Socials: Sergio Bolós i Palomares, Vicente Soro i Guillem
Vicepresident 4t (Delegat de Monument): Tomás Ribera i Monzó	Delegats de Llibret i Publicitats: Vicente Soro i Guillem, Laura Sánchez i Mínguez	Delegat de Pirotècnia: David Aparici i Ripollés
Secretaria: Beatriz Gómez i Méndez	Delegades de Cavalcada: Eva María Escrig i Muñoz, María Mercedes Lluesma i Bernardo	Delegats de Viu les Falles: Francisco Javier Noguera i Gutiérrez, Silvia Castelló i Gómez
Vicesecretaria: Carolina Antoni i Martínez	Delegat d'Actes i Protocol: Belén Muñoz i Marzo, Sergio Bolós i Palomares	
Tresorera: Jessica Rodríguez i Guillén	Delegades de Playback: María Bolós i Palomares, Ruth Giménez i Marqués	

*** VOCALS**

Alonso i Uribe, María	Jorquera i Sánchez, Concepción
Arévalo i Torralbo, Patricia	Lluesma i Juan, María Luisa
Beltrán i Sánchez, Zaira	López i Martín, Javier
Bernad i Carbonell, Lluís	Manchón i Saura, Laura
Bisbal i Fuentes, Paloma	Martí i Gimeno, Adrián
Bolós i Martínez, José Luis	Martí i Ripollés, Cristina
Bolós i Martínez, Sergio	Martínez i Escrig, Celia
Cabo i Carrera, Concepción	Mínguez i Gómez, M ^a Carmen
Cerezal i Fernández, Daniel	Mullor i Carbonell, Francisco Salvador
Corresa i Santamaría, Irene	Noguera i Gómez, Álvaro
Cuesta i Díaz, Manuel	Palomares i Manzanares, M ^a Carmen
Díaz i Pardo, Alba María	Palomares i Manzanares, Verónica Claudia
Espinosa i Carrera, Aroha	Pérez i Carrera, Aitor
Esteller i Llácer, Germán	Peris i Morera, Irina
Ferrandis i Lluesma, Sandra	Rico i Gimeno, José Vicente
Flores i Fernández, Rocío	Rumeu i Verdejo, Miguel
Fort i Ribera, Sara	Sánchez i Báguena, José Juan
Gallego i Navarré, Sergio	Sánchez i Serrano, Andrea
García i Cerezuela, Juan	Sarió i Salinas, Raúl
Gómez i Jorquera, Jordi	Serrano i Sánchez, Tamara
Gómez i Méndez, M ^a Carmen	Sobrino i Bueno, Esmeralda
Gómez i Romera, Neus	Sotos i Sánchez, M ^a Ángeles
Gutiérrez i España, Alejandro	Villaplana i García, Carmen
Huertas i Hernández, Isabel	Zúñiga, Yenni
Jiménez i Martos, Inmaculada	

*** COMISSIÓ INFANTIL**

Antoni i Navalón, Laura	López i Corresa, Hugo
Aparici i Rodríguez, Daniela	López i Corresa, Valeria
Bernad i Marzo, Marc	Mañez i Rueda, Antoni
Bernad i Marzo, Vega	Mañez i Rueda, Jordi
Bonaque i Sánchez, Triana	Morales i Llopis, Iago
Canario i Bisbal, Astrid	Pascual i García, Imanol
Celdrán i Ribera, Alicia	Pérez i Sánchez, Darío
Cuesta i Díaz, Esther	Ramírez i Huertas, Juan
Cuesta i Díaz, Iker	Ramírez i Huertas, Manuel
Gallego i Martí, Claudia	Rico i Cabo, Carla
Gallego i Martí, Martina	Sánchez i Arévalo, Carles
García i Alonso, Andrea	Sánchez i Arévalo, Emma
Gil i Gómez, Marc	Sarió i Espinosa, Sofía
Gil i Gómez, Xavi	Serrano i Sánchez, Ainhoa
Gómez i Gamón, Adrián	Tarazona i Castelló, Carla
Gómez i Gamón, Vega	Valderas i Marzo, Gala
Gómez i Serrano, Aday	
Guillem i Neira, Pablo	

NASCUTS ENGUANY



Mullor i Huertas, Elena



Pérez i Bonet, Daniel



Sarió i Espinosa, Aroha

FALLERS D'HONOR

Alonso i Agustí, Juan

Lozano i Antón, Amelia

Aranda i Barajas, Ángel

Martínez i Huerta, Ángeles

Ginés i Campos, M^aDolores

Rueda i Lozano, Antonio

Llorens i Viñals, Enrique

Serrano i Piqueras, Diego

POSTRE: MONUMENTS



“NI UNO MÁS”

SECCIÓ QUARTA

Joan Garí

Artista Faller



CRÍTICA

ESCENA PRINCIPAL 1

Al carrer regna amb força l'elefanteta,
gran de pes i figura, però tan discreta.
Com ella, el president de FJFS, de forta
intensitat,
massa soroll i fum per tan poca veritat.
Quan arribe la flama, de marbre o de
carn,
cauran totes les ombres al foc gran.
FJFS s'ompli de càrrecs per lluir,
però amb tant de greix no pot ni seguir.
Amb Panxa Forax, potser trobaran
camí,
que el pes de tants noms no fa el
càrrec més fi.

ESCENA 1

L'artista es renta amb Fairy, brillant pel
davant,
però per dins s'esmicola, buit i vaci-
llant.
La bulímia l'enganya, li promet perfec-
ció,
però només li deixa l'ànima sense pas-
sió.
El mirall deforma allò que vol mostrar,
un cos ferit que no sap descansar.
La bulímia xiuxiueja amb veu de traïdor,
promet perfecció, però porta dolor.

ESCENA 2

La paella parla d'arrels i de tradició,
l'arròs al forn perfuma la nostra passió.
No és només menjar, és un ritual antic,
la cuina és memòria, el nostre veredicte
únic.
A la cuina, la dona sempre ha estat
present,
en l'ombra de la tradició, com a figura
obedient.
La dona és més que una olla a foc lent,
és força i veu que desafia el corrent.

ESCENA 3

A Sagunt, una dona porta l'estrella Michelin,

a Sagunt, la cuina no és només terreny masculí.

A Sagunt, una dona brilla amb força i sabor,

a Sagunt, la cuina és un espai de tot cor.

En plats gegants, serveixen el no-res, amb noms pomposos i preus d'excés.

La forma importa, el sabor s'oblida, i al poble humil li queda la ferida.

Què alimenta més, la fama o la vida?

ESCENA 4

A Sagunt arriba la fàbrica gegant, promeses de futur, un somni brillant.

La terra tremola, el poble ja no és igual, creixem de pressa, però el preu és brutal.

Què en quedarà del Sagunt original?

L'alcalde engreixa amb l'orgull del poder,

veient empreses arribar, com pluja al carrer.

Però el poble s'aprima, perden identitat,

mentre ell celebra un progrés ple de vanitat.

ESCENA 5

El tabac embolica el so del violoncel, i la llum del focus ja no brilla tan bé.

Les notes s'ofeguen en la boira que arriba,

mentre el fum apaga la melodia viva.

A Sagunt, la música és força i veritat, un poble que canta amb tota la seua identitat.

Lluny del fum, el so resplendeix com un far,

la nostra música és llum, és on volem arribar.



“JA ÉS L’HORA”

SECCIÓ QUARTA

Joan Garí

Artista Faller



CRÍTICA

Amb la flama de les Falles i el so de la dolçaina,

un xiquet troba resposta en la festa que l'acompanya.

Estimar no és córrer, no és fugir,

és donar-li temps al foc perquè pugui lluir.

Al seu cor, una pregunta brilla:

“Com s'estima en aquest món de metxa curta i de cendra senzilla?”

La gent corre, busca, però mai espera,

l'amor és fugaç, com una flama que es desespera.

Les Falles li donen un esclat d'esperança,

cada ninot té una història, una dansa.

Potser estimar és com fer un monument,

esculpir amb paciència allò que el cor sent.

Però, amb el mòbil a les mans i la mirada perduda,

la tecnologia no deixa una mirada nua.

Vol llegir llibres, viure el passat,

on les pàgines parlaven i el cor estava en pau, no digitalitzat.

Mira els carrils bici, com un caos sense fi,

serpentejant per la ciutat, no veu mai el confí.

No té clar quin és el seu destí,

sembla tot un embolic.

El xiquet creix i la seua veu s'alça,

dient al món que la natura és l'esperança.

No vol un futur d'asfalt i tecnologia,

sinó un camí ple de verd, pau i d'harmonia.

I mentre el món crida a canviar a tot córrer,

ell somnia amb un futur on tot pot renàixer.

On llegir llibres, caminar i estimar

seran les claus per a un món millor, per a un món a salvar.

PREMIS FALLES 2024

- * 1r Premi Secció Quarta Falles Majors
- * Premi Millor Ninot Secció Quarta Majors
- * Premi Millor Pintura Secció Quarta Majors





* 1r Premi Secció Quinta Falles Infantils

* 3r Premi Millor Vestuari i Escenografia Concurs de Playbacks



CREMAET



CERCAVILA 2024



BATEIG DE LA FALLA 2024



PRE FALLES 2024



FALLES 2024





CREU DE MAIG



FIRA D'ABRIL 2024



PROCLAMACIÓ 2025



PLAYBACKS 2025



PRESENTACIÓ 2025



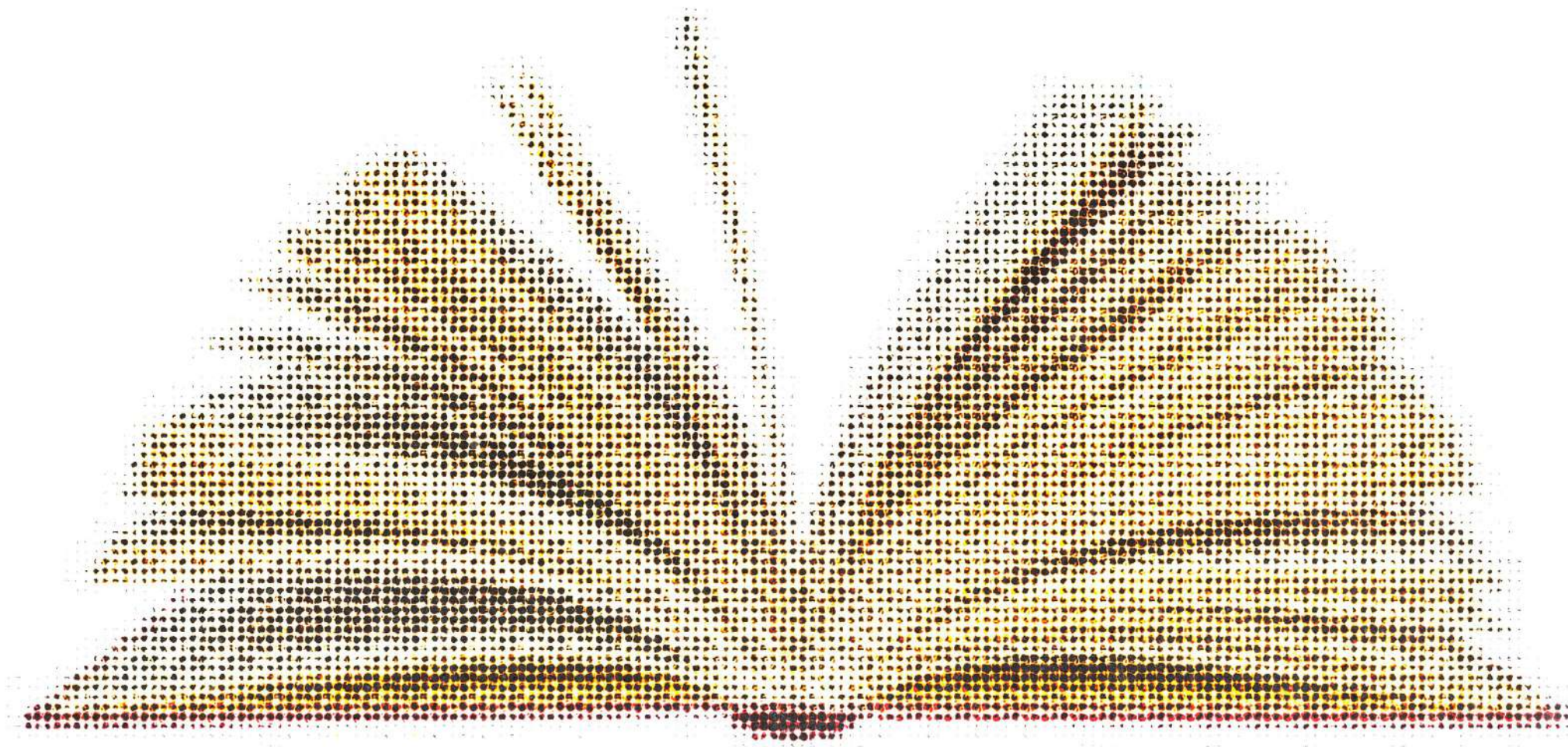
SETMANA CULTURAL 2025



NADAL 2025



NARRATIVA



EL FIL INVISIBLE

Belén Muñoz i Marzo

Cada any, en arribar març, l'olor a pólvora i les flors omplien l'aire, i amb elles torna l'emoció que he sentit des de xicoteta. Recorde com la meua mare, amb paciència infinita, ens vestia a la meua germana i a mi de falleres, eixe ritual tan especial començava molt abans del gran dia. Els preparatius, la dedicació, la delicadesa amb què arreglava cada detall... En eixos moments, era impossible no sentir-me com una reina, una peça central dins d'un món que, malgrat ser tan grandios, es construïa amb les mans de dones com ella, com jo.

Ara, amb trenta anys, sóc jo qui vesteix la meua filla xicoteta. De sobte, em veig reflectida en la meua mare, en eixos ulls concentrats que es fixen en cada plec, en cada joia, però, també veig més enllà, veig les mans de tantes altres dones que han sigut l'ànima de les falles, teixint aquest fil invisible que connecta generacions. Elles, sempre presents, mai destacades, sempre al servei d'una festa que, per anys, ha brillat sobre les seues esquenes sense reconèixer el seu vertader valor.

Com em va passar a mi, la meua filla es mira al mirall, somriu i em pregunta amb els ulls si està bonica, i sí, ho està. Darrere d'eixa imatge preciosa, comence a pensar en el paper que nosaltres, les dones, hem jugat en aquesta festa, sempre presents, sempre preparant, organitzant, fent que totisca perfecte, i, no obstant, durant tant de temps, el reconeixement públic ha sigut mínim.

És cert que hui en dia les coses han canviat. Veiem més dones liderant les comissions, ocupant espais de decisió, portant la veu en actes oficials... però també és cert que eixes conquestes s'han guanyat amb esforç, amb la voluntat de moltes que, com la meua mare, han sabut lluitar pel seu lloc, encara que sovint haja sigut des de la discreció.

Recorde perfectament com, fa uns anys, en una reunió de la comissió, es va proposar que una dona ocupara el càrrec de presidenta per primera vegada. Encara que la idea va tindre suport, també va haver-hi veus que insinuaven que les dones, amb tantes responsabilitats familiars, no podíem assumir tals funcions. Però allí estàvem, totes, les que havíem crescut entre agulles i cintes, entre masclets i llums de colors, preparades per demostrar que també podíem prendre decisions, marcar el rumb i, sobretot, fer-ho bé.

Hui, mentres pentine la meua filla i li ajusto les arracades, no puc evitar preguntar-me quin serà el món faller que ella viurà. Espere que siga un món on la igualtat no siga un desig, sinó una realitat. Un món on, quan ella mire al seu voltant, no es limite a veure dones cuidant dels detalls, sinó liderant els projectes, compartint el protagonisme, sense que ningú pose en dubte les seues capacitats.

La nostra festa és un reflex de la nostra societat, i si volem que les falles continuen creixent i evolucionant, hem de seguir treballant per eixa igualtat real que totes les dones, com la meua mare, la meua germana i jo, hem somiat. Les falles són patrimoni de la humanitat, però també han de ser patrimoni de la igualtat.

Ara, mentre agafe la mà de la meua filla i la mire als ulls, veig en ella la força d'eixe fil invisible que ens uneix a totes. Un fil fet de treball, de dedicació, però també d'esperança. L'esperança que, en un futur no molt llunyà, ja no haja de ser necessari parlar de la igualtat, perquè serà una realitat en cada aspecte de la festa. Una festa que estimem i a la qual, les dones, sempre hem aportat molt més que vestits i somriures.



SOMNIS DE FALLERA MAJOR

Valeria López i Corresa

Quan em pregunten què vull ser quan siga gran, sempre responc: "fallera major". Somric, perquè el meu cap imagina tots els colors i les flors que porten les falleres quan desfilen pel carrer. M'agrada pensar que, amb el meu vestit de fallera, puc fer que tots somriuin i que el món s'ompli de llum i alegria.

Cada any, quan arriba març, la meua emoció creix com una flama que crema a l'interior. No puc esperar a veure les carrosses, les llums i a totes les falleres preparades per a la festa. El so dels masclets i les bandes de música em fan sentir viva, com si estiguera dins d'un conte de fades. Somnie que estic allí, al capdavant de tot, amb la meua corona i el meu somriure, saludant a la gent que em mira amb admiració.

Recorde la primera vegada que vaig assistir a la plantà. Era de nit, i el cel estava ple d'estrelles. Les falles, altíssimes, semblaven gegants que ens vigilaven. La meua mare em va portar de la mà, i no podia evitar sentir-me petita davant d'aquelles obres d'art. La flama d'aquelles escultures de fusta i cartró, fetes amb tanta dedicació, em va fascinar. Volia tocar-les, abraçar-les, sentir el seu calor. Vaig veure com els artistes treballaven, i em va semblar que tenien una màgia especial. Volia ser com ells, crear coses boniques que alegren els cors de la gent.

De tant en tant, em mirava al mirall amb el vestit de fallera que havia portat la meua mare. Era de color blau amb flors blanques, i cada vegada que el portava, em sentia com si volés volar. El llaç a la cintura em feia sentir com una princesa. Somiava amb el dia en què el meu pare em diria que he sigut escollida fallera major. Ell sempre em fa sentir que sóc la millor, i en el fons sé que creu que puc aconseguir-ho.

El que més m'agrada de ser fallera és la manera en què uneix a la gent. Cada any, la meua comissió es reuneix per preparar la festa. Riem, juguem i compartim idees sobre el que farem. Em senta bé pensar que, malgrat les diferències, tots ens ajudem i ens cuidem com una gran família. Aleshores, em sent com si ja fora fallera major, liderant l'equip amb idees i propostes.

A més, m'encanta participar en les diverses activitats. La setmana fallera, els sòpans, les disfresses i els jocs, tot és una gran aventura. A cada moment, hi ha una sorpresa. I, encara que a vegades estic cansada, la meua emoció no disminueix. Vull viure cada segon, cada riada, cada abraçada.

Sovint imagine com serà el meu discurs com a fallera major. Parlaré sobre la importància de la tradició, de la unió i de l'amistat. Diré que ser fallera no és només portar un vestit bonic, sinó que és estimar i respectar la nostra cultura. Vull que les altres xiquetes s'adonen que ser fallera és una gran responsabilitat, però que també és un gran honor. Espere inspirar-les a seguir els seus somnis i a ser valentes.

Al cap i a la fi, sé que, quan arribe el moment, seré la millor fallera major que la meua comissió haja tingut. Seré la veu de les meues amigues, defensant els nostres valors i tradicions. Somniar és gratis, i cada vegada que dic que vull ser fallera major, sent que em faig més a prop d'eixe somni. Mentre siga fallera, sempre tindrè un lloc especial al meu cor.





“Assortint de dins”

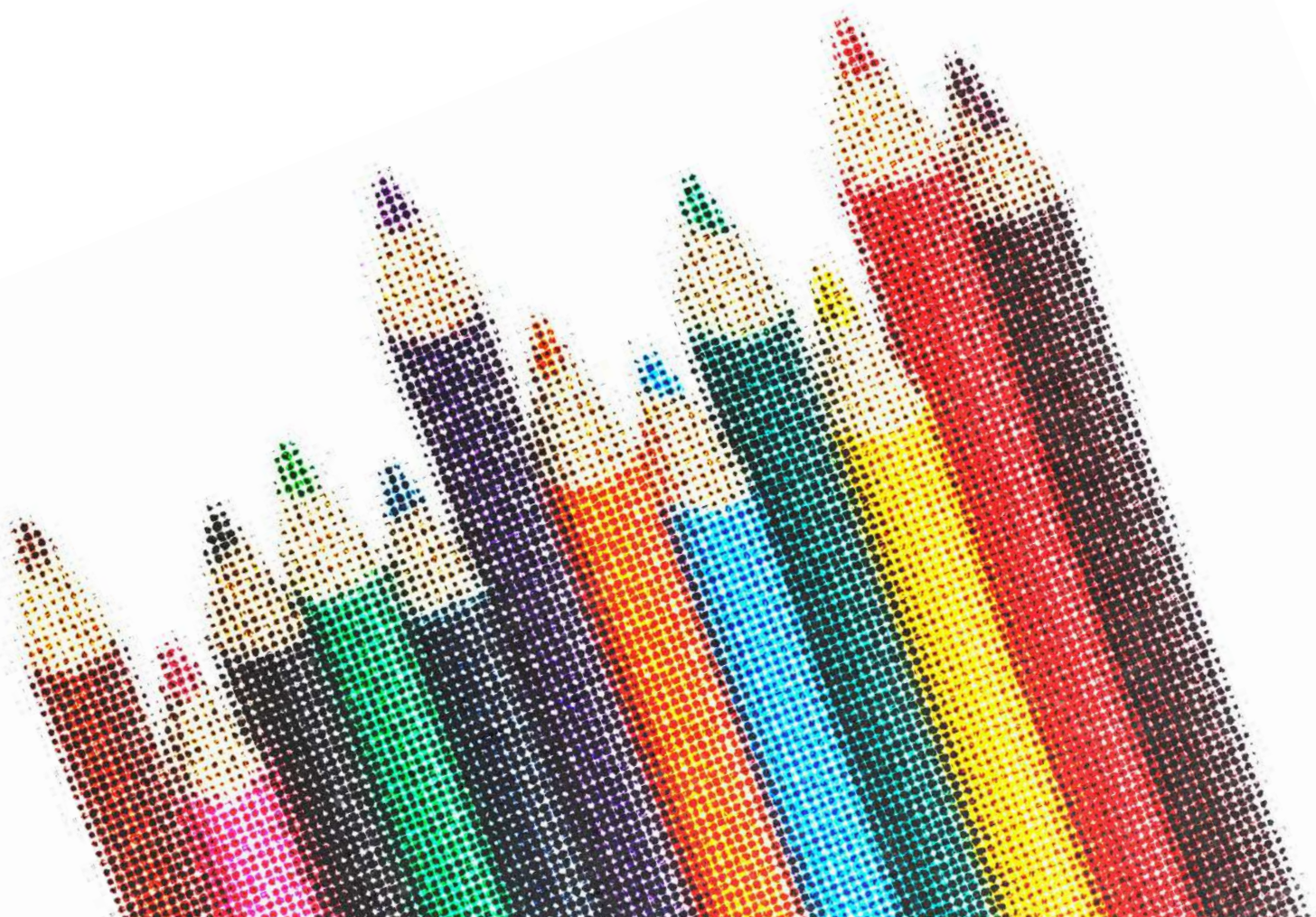
Fotografia de Belén Muñoz.
Guardonada amb el Primer Premi en el Concurs de Fotografia en la categoria ‘Blanc i negre’ de FJFS.



“Postal Nadalena”

Postal d’Alicia Celdrán.
Guardonada amb el segon premi en el Concurs de Postal Nadalena en la categoria 11-14 anys de FJFS.

JOCS INFANTILS



**BUSCA EN AQUESTA SOPA DE LLETRES 3 ALIMENTS
AMB PROTEÏNES I 3 AMB GREIXOS I SITUA-LOS EN
LA CAIXA CORRESPONENT**

C	E	T	H	O	C	V
A	O	N	Q	P	L	M
V	U	N	J	G	Ç	S
K	S	U	I	E	U	U
B	Ç	U	N	L	L	C
R	D	A	X	A	L	R
S	R	N	E	T	I	E
B	U	N	Y	O	L	S

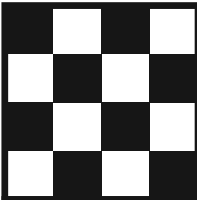
PROTEÏNES






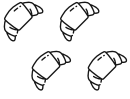




GREIXOS



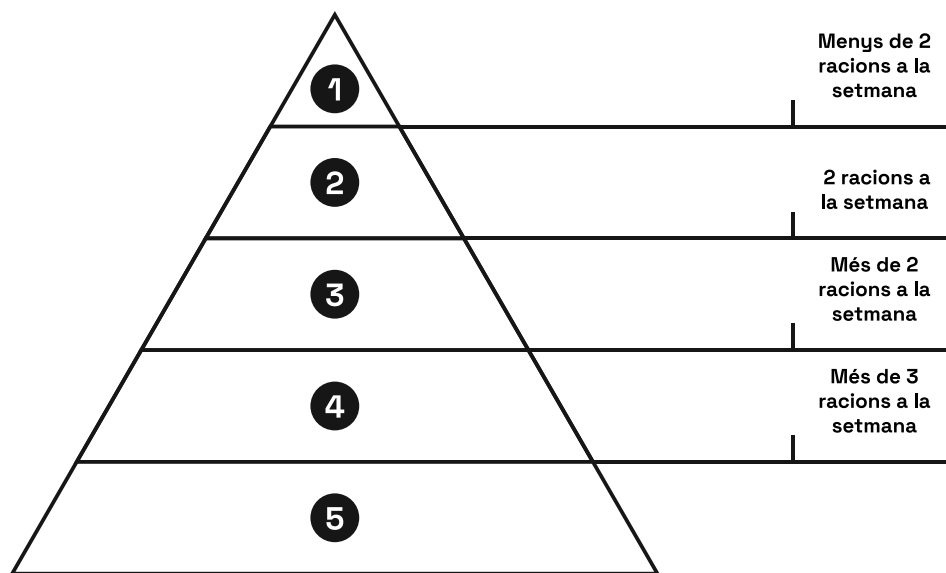
**PARTICIPA EN AQUESTA TREPIDANT CURSA DE
L'ALIMENTACIÓ!**



$3-2=?$ 		COMENÇA PER A	
↑ (dashed arrow)			
COMENÇA PER R		QUANTS PLÀTANS HI HA? 	
$2+2=?$ 			
QUANTS PIMENTONS HI HA? 	COMENÇA PER P		← (arrow pointing left)

COL·LOCA ELS ALIMENTS EN L'ESPAI DE LA PIRÀMIDE ALIMENTÀRIA CORRESPONENT (INDICA EL NOM)

La **dieta mediterrània**, que és la que majoritàriament apliquem a Sagunt, té una gran varietat de productes, i tots ells s'han de menjar, el truc és saber què quantitats de cadascun dels tipus d'aliment hem de consumir perquè siga saludable per al cos.



SERÀS CAPAÇ DE RESOLDRE AQUESTES ENDEVINALLES GASTRONÒMIQUES?



El seu interior és blanc i dolç. Per fora pelut i lleig. El seu nom espanta els xiquets, però a mi no em fa por.



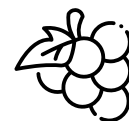
Després d'haver-me molt, aigua bullent tiren en mi. La gent em beu molt quan no vol dormir.



De la vaca, ovella i cabra vinc, i a molts xiquets sostinc.



Té ulls i no veu, posseeix corona i no és rei, té escates sense ser peix, quina rara cosa ha de ser?



A vegades blanquet, a vegades negret i sempre boleta.

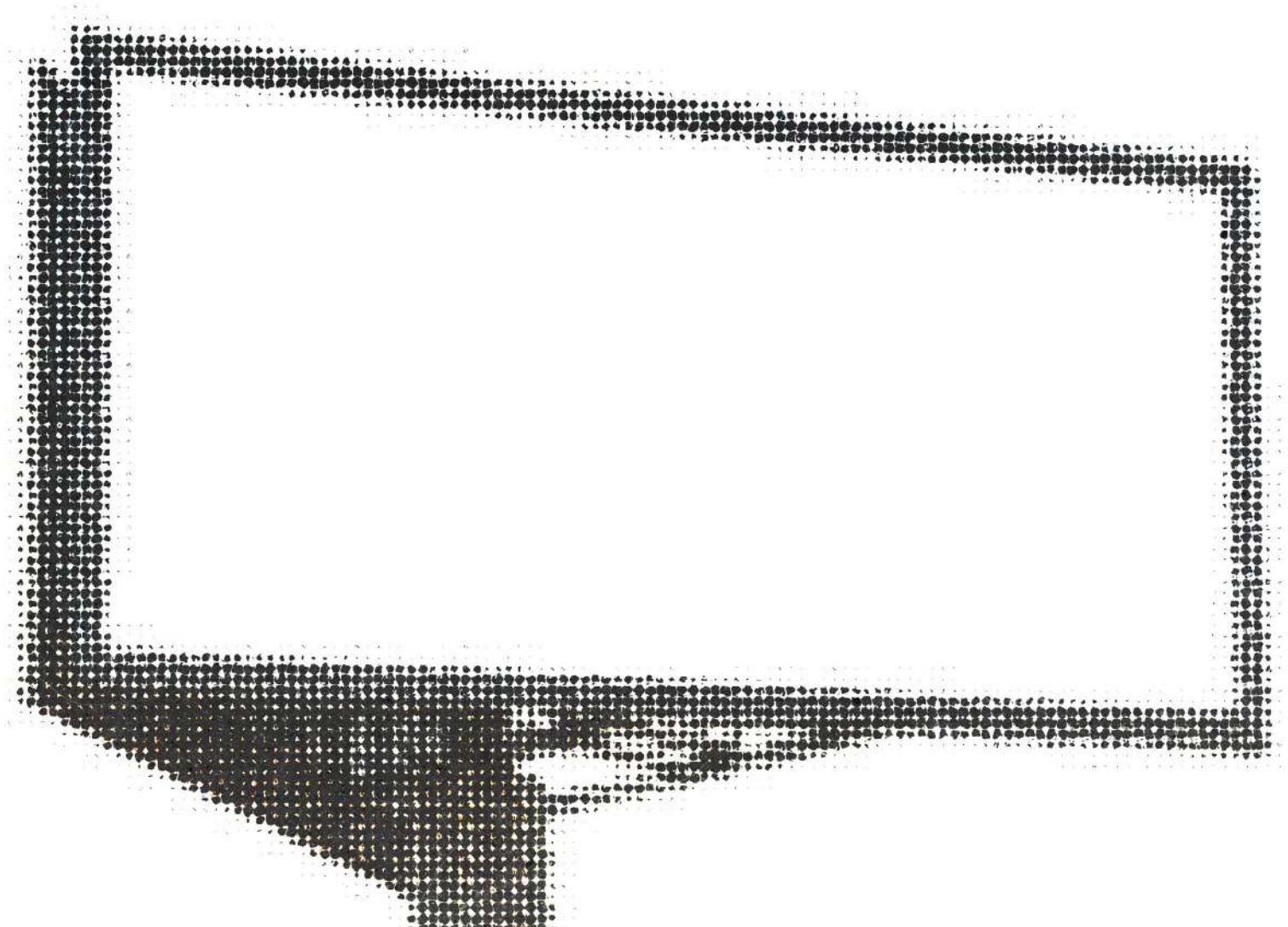


Blanca per dins, verda per fora, si vols que t'ho diga, espera.



Or sembla, plata no és, qui no ho endevine, molt ximple és.

PATROCI- NADORS





Clim  cesa

• AIRE ACONDICIONADO Y CALEFACCIÓN •

T. 630 663 983


LUMINAGEN & ELECTRICISTA
RUBÉN CAMARENA

 @LUMINAGEN_
  @LUMINAGEN_
  LUMINAGEN
 LUMINAGEN@GMAIL.COM

 **DISSENY DE PECES**
 **FIGURES DECORATIVES EN 3D**
 **LITOGRAFIES PERSONALITZADES AMB LLUM**

 **+34 672 93 00 21**

PERRUQUERIA
AMPARO PEÑA



C/ Emilio Llopis, 15-1
 T. 961 086 884
 46500 / Sagunt / València

www.esdproducciones.com
ESPECTACULOS
661407978




Elle

M^a Luisa Lluerna · Amparo Moragón

Peluquería · Perfumería · Estética

Camí Real, · Sagunto · Teléfono: 96 265 01 07

R.O.A. JOIERIES, S. L.



CARRER BENIFAIRÓ, 12 - BAIX
TELÈFON: 96 265 03 86
SAGUNT


CARRER CALVARI, 103
TELÈFON I FAX: 964 14 69 45
ALTURA

FORN - PASTISSERIA
BEGOÑA



C/ MOSSEN GUILLEM COLOM, 1
 ESTIVELLA (VALÈNCIA)
 TEL. 962628078





ACTUA FOODS
 HEALTHY & TASTY

"Comida en 5ª gama, la solución perfecta para tu negocio de hostelería"



www.actuafoods.es
 C/Valencia,43- Sagunto 667 465 409

**Clínica
Tomás
Ribera**

665 101 007 | 960 728 932
www.clinicatomasribera.com



El raconet salat
FRUITES SEQUES, PAPES, DOLÇOS, CARAMELS...

C/ Doctor Palos, nº 1 baix
46500 - Sagunto - Valencia

ADMINISTRACIÓN DE LOTERÍAS
— DESDE 1790 —
CARUANA
LA MÁS ANTIGUA DE ESPAÑA

Juegue desde casa en:
loteriacaruana.com

Búscanos como Loterías Caruana en:
 

GRUPO
LOS GÓMEZ.
GASTRONÓMICO



**Talleres
GARCÍA**
Electromecánica y Mantenimiento
en general

C/ Roma, 11 • 46500 SAGUNTO
Tel. 96 266 15 96
E-mail: talleres_garcia@hotmail.es

Volem agrair de tot cor a totes les col·laboradores i col·laboradors, veïnes i veïns, amigues i amics que, amb la seua dedicació i esforç, han fet possible que aquest projecte prenguera forma.

A les nostres amigues i amics de la comissió, gràcies per fer de la falla un espai de trobada, companyia i estima. Les Falles són més que una festa, són una manera de viure la nostra identitat i de construir una unió que ens fa més forts.

Desitgem a totes les falleres i fallers unes fantàstiques Falles 2025, plenes de moments compartits, de rialles, de foc i de colors. Que aquesta festa ens continue unint any rere any!

Fins la propera.

A.C. Falla el Mercat

AC FALL A EL MERCAT - 2025 | PATROCINADORS

Actua Foods	Hierros Monreal
Administración de Loterías Caruana	Horno La Ollería
Animalandía	Hermanos Sánchez HUSQVARNA
Antigüedades Me Encanta	Instalaciones Fermín San Antonio
Bar 11 de abril	ISpeak English
Bar El Mercat	Joyería R.O.A
Caixa Popular	Kiosko Chaplin
Carns i Embotits Cristina	La Dolçeria
Casa Rafa	Luminagen
Cazadores	Mármoles CODELEV
Central Sport	Óptica Real
Charcutería Juanjo	Óptica Ribelles
Climacesa	Paquetería Botons
Clínica Tomás Ribera	Peluquería Amparo
Compañía Logística Moncadense	Peluquería Elle
Construcciones y Contratas Hermanos Pérez Giménez	Pintura y Decoración Francisco Palomares
EN RUTA - Distribución alimentos y bebidas	Pinturas Flors
El Banco Largo	Pixcell ESP
El Raconet Salat	Placer con G
El Sarao	Ramón Gimeno
Electrificaciones EEIVA	Rehabilita Ocasión
EMOGAR	Roberto Martínez Fotógrafo
Enigma Travel	Serranosa
ESD Espectáculos	Somiant Festes
Eureka Soluciones	Talleres Antonio Guillem
Ferretería Els Horts	Talleres Báguena
Ferruses Agencia Inmobiliaria	Talleres García
Forn Begoña	Transformaciones Llorens SL
Frutas LULÚ	TRES40TATTOO
Frutas y Verduras Juan Arbona	Veterinaria Los Huertos
Grúas Vicente Simó	Vicente Bolós SL
Grupo Los Gómez Gastronómico	Vora Riu
Hierros DELORBA	Xaranga No Se Que No Se Cuantos

