

La paella

El recipiente

La denominación de la paella procede del recipiente en que se prepara.

La paella es una especie de sartén generalmente de hierro o acero, ancha con dos o más asas pequeñas, de poca profundidad y gran superficie. Su profundidad no suele ser mayor que unos cinco o seis centímetros y su diámetro varía dependiendo del número de comensales siendo, por ejemplo, la de cuarenta centímetros de diámetro, adecuada para cuatro comensales.

Historia de la paella

La paella surge en las zonas rurales de Valencia, entre los siglos XV y XVI, por la necesidad de campesinos y pastores de una comida fácil de transportar y cocinada con los ingredientes que tuvieran a mano o, simplemente, que tuvieran.

La receta original

El origen exacto del plato está, casi con seguridad, en la zona arrocería próxima al lago de la Albufera, donde está documentada su existencia ya en el s. XVIII.

Al ser la Comunidad Valenciana una zona pobre en ganadería, los animales disponibles para la alimentación eran los de granja como el conejo y el pollo. El entorno natural de la Albufera posibilitaba la adición ocasional de pato, si bien en mucha menor cantidad que de los otros dos debido a su mayor contenido graso. También es tradicional añadir algunos caracoles, en concreto de la especie conocida en valenciano como “*vaqueta*”.

Además del arroz redondo y el tomate para elaborar el sofrito fundamental en gran cantidad de recetas valencianas, se utilizan diversas verduras para la elaboración de la paella. Aunque en la actualidad se comercializan paelleros que se alimentan de una bombona de gas butano la manera tradicional de confeccionar este plato es con fuego de leña, si es posible de naranjo, para que el arroz absorba el aroma de la madera quemada. Para cocinar la paella a leña existen diversos dispositivos, el más antiguo y común, sobre el que la paella descansa nivelada por encima de la leña, consiste en un artilugio triangular de hierro con tres patas, llamado trévere.

Ingredientes naturales, únicos e inalterables: arroz, aceite de oliva virgen, pollo, conejo, ferrauro o judía verde ancha, garrafón, judía o tavella, tomate natural, pimentón rojo dulce molido, azafrán de hebras, agua, infusión de romero. (...)

A continuación se añade el pimentón y antes de que se queme se añade agua hasta casi llenar la paella, se añade el colorante - azafrán y se hierve a fuego fuerte durante unos 30 o 40 minutos procurando que el caldo reduzca alcanzando la altura de los remaches de las asas.

Justo antes de hervir suele añadirse la/s ramita/s de romero fresco (opcional) que serán retiradas unos minutos después, para evitar que el caldo tome demasiado sabor.

Se rectifica el punto de sal (un pelín salado) y se vierte el arroz. La cantidad aproximada es de unos ochenta o cien gramos por comensal. El tiempo que el arroz debe estar en cocción es diferente según la variedad.

Obviamente, la internacionalización de la paella ha originado nuevas variantes del plato y como todas aquellas recetas que han alcanzado fama mundial y hoy existen centenares de tipos de paella, algunas con recetas realmente exóticas que no tienen nada que ver con la paella valenciana tradicional.

Sin duda la variante más popular es la paella de marisco, que prescinde de las verduras y sustituye la carne por diversos mariscos, moluscos y pescados además de sustituir el agua por caldo de pescado. La cantidad, variedad y calidad del marisco empleado en su elaboración dependerá del poder adquisitivo del comensal.

En tierras valencianas también es posible encontrar otra variedad conocida a veces como *paella d'hivern* (paella de invierno) en la que debido a la dificultad de encontrar judías verdes en dicha época del año se utilizan otras verduras como alcachofas para sustituirlas.

Aunque en la receta tradicional sólo se incluyen carnes de pollo y conejo ya se ha comentado antes que en el entorno de la albufera es habitual el uso de pato en su elaboración. Asimismo, en el interior de la Comunidad Valenciana y en la comarca de La Plana (Castellón) se suele añadir un trozo de costilla de cerdo por comensal consiguiendo como en el caso anterior el mismo efecto, que quede el guiso más meloso.

Otro tipo de paella es la conocida como mixta, ya que mezcla la paella de carne (pollo y conejo) con la paella de mariscos de origen relativamente reciente. Es de reseñar que esta receta apenas es consumida en Valencia ya que es un invento reciente efectuado en otras regiones españolas.

Fragmentos de: <http://www.mallorcagastronomica.com/fotos/elxopblanc/elxopblanc.pdf>