

KUCHNIA REGIONALNA

W skład *kuchni hiszpańskiej* wchodzi zarówno potrawy o typowo śródziemnomorskim rodowodzie z południowego wybrzeża (kuchnia ANDALUZYJSKA), potrawy ludów pasterskich, jak i kuchnia wywodząca się z tradycji morskich (GALICIA). W XX wieku wiele cech tradycyjnych kuchni regionalnych przemieszało się wzajemnie, jednak w dalszym ciągu olbrzymia większość potraw związana jest z tradycyjnym miejscem swego pochodzenia.

Wiek panowania islamu odcisnął najsilniejsze piętno na południu, a więc na Walencji, Murcji i Andaluzyji. Je się tam ciasta z miodem i migdałami, pieczywo przyprawiane kminkiem i anyżem, szeroką gamę dań z ryżu oraz chłodzone napoje (granizadas). Wszechobecne są czerwona fasola (alubia) i ziemniaki (patatas).

Desery i potrawy śniadaniowe

- *churros* – paluszki z ciasta smażone w głębokim oleju, zazwyczaj podawane do kawy lub gorącej czekolady
- *arroz con leche* – ryż z mlekiem i wanilią na gęsto – potrawa pieczona w piekarniku, podawana na zimno
- *flan* – rodzaj budyniu
- *crema catalana* tradycyjny deser, przygotowywany na bazie mleka, cytryny, żółtek, kory cynamonu i mąki kukurydzianej
- *natillas* – deser przypominający budyń
- *cuajada* – świeży twaróg często polewany słodkimi sosami

Dania główne

- *paella* – potrawa jednogarnkowa na bazie ryżu i szafranu
- *gazpacho* – chłodnik pomidorowy
- *chuleta de cerdo* – koltety wieprzowe
- *fabada* – rodzaj potrawy z fasoli
- *tortilla española* lub *tortilla de patatas* – rodzaj omletu z jajek i gotowanych ziemniaków
- *tortilla francesa* – omlet jajeczny



Zakąski i potrawy barowe

- *tapas* – wszelkiego rodzaju zakąski
- oliwki i oliwa z oliwek
- sery (twarde)
- *patatas bravas* – ziemniaki smażone w głębokim tłuszczu
- *oreja* – ucho wołowe smażone we fryturze
- *serranito* – kanapka z gotowaną kielbasą
- *jamón serrano* i *jamón ibérico* – szynki dojrzewające, wędzone w zimnym dymie.

[oprac. na podst. www.wikipedia.pl]



TAPAS

Tapas to pochodzące z Andaluzji przekąski. Słowo tapas wywodzi się od słowa tapa, co oznacza 'nakrycie'. Dawniej, w południowej Hiszpanii, w upalne dni, przykrywano kieliszki z sherry kromką chleba, plastrem sera, szynki lub kiełbasy, by osłonić je od much i kurzu i jednocześnie zwiększyć ich walory smakowe. Tak przygotowana przekąski jednocześnie syciły i pobudzały apetyt. Współcześnie tapas jest stałym elementem w menu różnych hiszpańskich barów.

Tapas można podzielić na przekąski serwowane na ciepło i na zimno albo podzielić je ze względu na kolejność, w której pojawiają się na stole. Zazwyczaj najpierw sięga się po najmniejsze podawane z sosem cazuelitas. W następnej kolejności kosztuje się jakiegoś przysmaku z grilla np. pinchos, czyli mięsa z rożna albo costillas, żeberka z chlebem. Potem, w miarę zaostrzania apetytu można sięgnąć po coś z górnej półki np. przystawkę z owoców morza. Hiszpanie najchętniej raczą się przystawkami w południe albo wieczorem.

Do najpopularniejszych tapas należą:

Albóndigas – czyli pyszne klopsiki z mielonego mięsa, serwowane z pikantnym sosem.

Almejas – marynowane w białym winie małże wenusówki, przyozdobione natką pietruszki lub czosnkiem.

Atún – prawdziwa hiszpańska specjalność. Jest to konserwowy tuńczyk podawany z różnymi zestawami sałatkowymi, albo też osobno.

Bacalao – przyrządzanie na różne sposoby suszone i solone ryby z rodziny dorszowatych (sztokfisz). Wyjątkowo smaczne z sosem czosnkowym.

Dátiles de mar – duszone na parze morskie daktyle.



Ensalada mixta – znakomita sałatka przyrządzona z sałaty, świeżego tuńczyka, pieczarek i pomidorów.

Berberechos – podane z czosnkiem, pietruszką lub też bez niczego małże sercaki.

Calamares rellenos – nadziewane mielonym mięsem, szynką i grzybami kalmary.

Pa amb tomàquet – ta wyjątkowa katalońska specjalność, to opiekany na oliwie z oliwek chleb posmarowany świeżymi pomidorami.

Chamiñones – podsmażane i grillowane pieczarki, podane w formie sałatki lub nadziewane.

Cigallas – grillowane garnelle cesarskie pokropione oliwą z oliwek.

Conejo – to gorąca przystawka z udka króliczego grillowanego lub duszonego w glinianym garnku.

Pimientos – grillowane papryczki nadziewane sztokfiszem i przyprawione czosnkiem.

[oprac. na podst. www.kulinaria.foody.pl]



O produkcji oliwy możemy przeczytać m. In na stronie:

<http://turystyka.gazeta.pl/Turystyka/1,82269,378663.html>

Polecamy także doskonałe regionalne wina w zaskakująco korzystnych cenach.

W regionie uprawia się wino na ponad 120 000 hektarach. Młode białe wina ze świeżego owocu, pochodzące z D. O. València smakują wyśmienicie z owocami morza, natomiast w pełni słodkie moscatels nadają się do deseru. W ostatnim okresie czerwone tintos dojrzewają coraz częściej w beczkach dębowych. Ciemne, dojrzałe winogrona monastrell dominują w Jumilla w regionie Murcia, gdzie odbywa się w sierpniu popularne święto wina, tak jak i w Yecla i w Bullas, gdzie obok wina rosé produkuje się sporo gatunków doskonałego czerwonego wina.