

To tutaj narodził się Picasso i sjesta. Tutaj na turystów czekają wspaniałe plaże, odosobnione wyspy i jedno z najbardziej niezwykłych w Europie cudów architektury. Jednakże na tętniącym życiem Półwyspie Iberyjskim znajdziesz nie tylko ekscytujące życie nocne i wielobarwne fiesty, ale również pyszne jedzenie, oparte na lokalnych produktach i zamiłowaniu do piękna. Kuchnia hiszpańska, niezależnie od tego, czy serwowana w skromnym tapas barze w Andaluzji, czy w ekskluzywnej katalońskiej restauracji nagrodzonej gwiazdkami Michelin, zachwyca eksplozją kolorów, aromatów i śródziemnomorskich smaków. To wspaniałe połączenie kultur i tradycji poszczególnych grup etnicznych, przeszłości i terażniejszości, tego co ma do zaoferowania morze i góry. Hiszpańska kuchnia jest sama w sobie bez wątpienia wystarczającym powodem, by odwiedzić ten idylliczny kraj.

Kulinarne regiony Hiszpanii

Generalnie Hiszpanię pod względem kulinarnych odrębności można podzielić na sześć regionów, z których każdy ma swoje własne dania flagowe lub lokalne wersje ogólnokrajowych klasyków:

- **Region północny**, obejmujący między innymi Galicję i Asturię – to kuchnia obfitująca w aromatyczne sosy i owoce morza;
- **Pireneje** – to królestwo potrawki z kurczaka (hiszp. chilindron), z dodatkiem duszonych warzyw: papryki, pomidorów i cebuli;
- **Katalonia** – to kuchnia, w której wyróżniają się inspirowane Francją dania jednogarnkowe;
- **Region wschodni**, w skład, którego wchodzi między innymi Walencja – to głównie dania oparte na ryżu, jak na przykład słynna Paella Valenciana;
- **Andaluzja** – tutaj królują smażone ryby i wszelakie owoce morza, a wspaniałe tapas serwowane są w każdym barze;
- **Środkowa Hiszpania**, obejmująca Kastylię – to kuchnia zdecydowanie cięższa niż w regionach nadmorskich, tutaj dominują pieczone mięsa i słynny gulasz z ciecierzycy (cocido).

5 potraw, których warto spróbować podczas wakacji w Hiszpanii.

Paella

Chociaż Hiszpania może pochwalić się wieloma różnymi daniami na bazie ryżu, to paella jest zdecydowanie jedną z najpopularniejszych i najbardziej charakterystycznych hiszpańskich potraw. Wywodząca się z Walencji paella występuje w kilku różnych wersjach, a te najbardziej tradycyjne zawierają mięso królika, kurczaka lub owoce morza. Przygotowanie paelli jest czasochłonne, ale to właśnie powolne gotowanie na specjalnej patelni pozwala w pełni wydobyć wszystkie smaki i aromaty. Specjalna odmiana ryżu, kawałki mięsa i owoce morza są gotowane na niewielkim ogniu wraz z fasolką szparagową, białą fasolą, czerwoną papryką i przyprawami, takimi jak szafran i rozmaryn. Warto również spróbować wersji, w której ryż jest zabarwiony atramentem kałamarnicy na głęboki, granatowoczarny kolor.



Jamon Iberico

Klasyczny przysmak hiszpański z kategorii gourmet w kształcie charakterystycznej, wielkiej nogi zwisającej z sufitów sklepów i barów. Dojrzewająca szynka hiszpańska jest dla mieszkańców tego kraju dość dużym rarytasem. Używana jest nie tylko jako przekąska w formie tapas, lecz również jako główne danie wykwintnego wieczoru. Szynka iberico wytwarzana jest jedynie z jednego gatunku półdzikiej świni (cerdo iberico). Produkt dojrzewa w niskiej temperaturze minimum dziewięć miesięcy aby wydobył się jego bogaty, głęboki smak i aromat. Szynka jest następnie obficie otaczana solą i zostawiana na okres około trzech miesięcy. Sól jest następnie splukiwana a produkt poddawany jest dalszemu dojrzewaniu (z jednoczesnym suszeniem) przez okres 6-9 miesięcy. Dużą czią otacza się również sam proces krojenia szynki. Plasterki muszą być odpowiednio cienkie aby tekstura mięsa była odpowiednio aksamitna. Istnieje nawet specjalny zawód - cortador de jamón, w którym specjalnie przeszkoleni pracownicy sklepów lub restauracji zajmują się profesjonalnym cięciem szynki.



Gazpacho

Niektórzy powiedzą, że gazpacho to nic innego jak serwowana na zimno zupa pomidorowa, ale ten lakoniczny opis nie oddaje pełnej palety smaków, jaką charakteryzuje się to proste danie. Tradycyjnie przyrządzane gazpacho składa się z dojrzewających na hiszpańskim słońcu świeżych warzyw: pomidorów, ogórków i czerwonej papryki, które są przecierane na gładką masę z dodatkiem najlepszej jakości oliwy z oliwek, czosnku i czerstwego chleba. Schłodzone gazpacho podawane jest jako odrębne danie w miseczce lub jako przystawka w szklance z gałązką selera naciowego. W Andaluzji gazpacho serwowane jest codziennie przez całe lato, ponieważ doskonale orzeźwia i chłodzi, dostarczając niezbędnych witamin, bez uczucia ciężkości. Gazpacho można dostać w każdym szanującym się tapas barze. Warto również spróbować nieco bogatszej wersji chłodnika z Kordoby, zwanej salmorejo, która jest często podawana z kawałkami szynki iberyjskiej.



Tortilla Española

Wielu turystów bywa zdziwionych na widok hiszpańskiej tortilli, ponieważ nie przypomina ona swej imienniczki znanej z kuchni latynoamerykańskiej. Tortilla hiszpańska, zwana również tortilla de patatas, to gruby omlet z dodatkiem ziemniaków. Niektórzy Hiszpanie twierdzą, że dodanie cebuli psuje cały efekt, ale są również tacy, którzy ją dodają. Najpierw pokrojone w kostkę ziemniaki są powoli smażone do miękkości na oliwie z oliwek, a następnie na patelnię dodawane są rozbełtane jajka. Obecnie można również w restauracjach spotkać różne innowacyjne kombinacje smakowe, zawierające podsmażone chorizo, tarty ser, szczypiorek lub warzywa, ale wersja najbardziej tradycyjna składa się wyłącznie z jajek i ziemniaków. Tortilla Española jest często podawana po pokrojeniu na kawałki, jak pizza. Może być serwowana na ciepło i na zimno, jako przystawka lub jedno z wielu tapas. Większe tortille mogą być spożywane na śniadanie lub na lunch jako samodzielne danie.



Churros

Churros to słodka, popularna przekąska ze smażonego na głębokim oleju ciasta ptysiowego, posypanego przed podaniem kryształkami cukru. Churros mają najczęściej długi, spiralny kształt, dzięki czemu są idealne do chrupania w biegu, prosto z papierowej tuby. W różnych częściach kraju można spotkać nieco grubsze lub cieńsze wersje, ale poza kształtem niewiele je różni. Często serwowane są z pyszną czekoladą na gorąco, w której się je zanurza dla podkreślenia smaku. Te smakołyki można znaleźć dosłownie na każdym kroku, w przytulnych kafejkach i na ulicznych stoiskach.



Patatas bravas

Patatas bravas (w dosłownym tłumaczeniu „odważne ziemniaki”) to prawdopodobnie najbardziej powszechne spośród różnych tapas, które można dostać w całym kraju. Danie może się nieco różnić w zależności od regionu, ale wszystkie wersje zawierają małe kawałki smażonych ziemniaków i ognieście czerwony, ostry sos. W Madrycie sos składa się ze specjalnej odmiany ostrej papryki, zwanej pimentón, oliwy z oliwek oraz bulionu zagęszczonego mąką, ale nigdy z pomidorów. W innych miejscach ziemniaki podawane są z pikantnym sosem pomidorowym lub kremowym sosem czosnkowym. Patatas bravas spożywa się głównie jako tapas, czyli małe przekąski serwowane w barach i kawiarniach. Zaletą tapas jest to, że możesz zamawiać wiele niewielkich porcji i dzięki temu spróbować kilku różnych potraw, zamiast jednej dużej.



Co warto zjeść na południu Hiszpanii?

Jeśli wybierasz się na wymarzone słoneczne [wakacje w Hiszpanii](#) w jednej z pięknych nadmorskich miejscowości w Andaluzji, Katalonii lub na Costa del Sol, zamiast szukać eleganckiej restauracji udaj się na plażę, gdzie rybacy grillują świeże, niedawno złowione ryby. To właśnie tutaj zjesz najsmaczniejsze sardynki, pieczone na rozżarzonych węglach, serwowane prosto z rybackiego kutra. Przepyszny, zdrowy i tani posiłek, na dodatek w spektakularnym scenerii, bije na głowę wszystkie doświadczenia kulinarne. Koniecznie spróbuj też lekkiego jak chmurka i obłędnie smacznego deseru, crema catalana. Wiele osób twierdzi, że jest to dokładnie to samo, co **crème brûlée**, ale mimo oczywistych podobieństw, te dwa fantastyczne desery różnią pewne szczegóły. Francuzi na przykład pieką crème brûlée w kąpieli wodnej i serwują na ciepło, natomiast krem kataloński podawany jest na zimno. Ponadto słodycz francuskiej wersji podkreśla dodatek aromatycznej wanilii, podczas gdy w Katalonii smak słodki przełamany jest dodatkiem cynamonu, soku z cytryny i startej skórki cytrynowej. Dzięki tym niuansom w Hiszpanii zjesz deser znacznie bardziej bogaty w smaku.