

# Piatti Spagnoli

La **cucina spagnola** è fortemente radicata nelle tradizioni più antiche e ha il merito di aver promosso all'inizio del Cinquecento l'ingresso di prodotti nuovi (patata, pomodoro, mais, cacao ecc.) provenienti dalle Americhe. La gastronomia delle regioni affacciate sul mare (Catalunya, Comunidad Valenciana, Andalusia, Canarie) comprende preparazioni a base di pesce e di carne ed è più varia e fantasiosa di quella all'interno, fondata essenzialmente sulla carne (maiale, agnello) e dai legumi.

Tra gli antipasti (entremeses), i frutti di mare (mariscos), olive verdi e nere, salumi (serranos di trevelez e il salchichon di Vich sono le preparazioni più tipiche). Tra gli antipasti caldi ricordiamo la tortilla (frittata con patate) che si serve soprattutto come piatto forte e preparata secondo molte varianti. Tra le minestre la più classica è la *sopa de ajo* (zuppa d'aglio) e il gazpacho (zuppa di vegetali crudi servita fredda). Anche le preparazioni di carne e pesce sono varie e gustose la paella, la preparazione più famosa della cucina spagnola è il prototipo del piatto unico, preparata con Riso, carne pollo, salsiccia e coniglio, pesce (gamberoni e scampi, frutti di mare mitili e vongole, verdure pomodori, peperoni, piselli, olive e altri ingredienti).

Altro piatto importante di origine contadina è il *cocido*, un bollito misto preparato con tipi diversi di carne a seconda delle regioni e con differenti verdure e legumi. I piatti di pesce, invece, trovano le migliori caratteristiche nella zuppa zarzuela, nel bacalà alla vizcayna e nel merluzzo alla basca.

Come contorno il più importante è il pisto manchego pomodori, cipolla, melanzane e Cucurbita pepo (zucchine tagliati a pezzi e cucinate in padella con olio per circa 30 minuti).

Per quanto riguarda i dessert, sono ben rappresentati e alcuni ricordano da vicino le produzioni siciliane. L'aspetto vinicolo in Spagna è imponente e di qualità. I più famosi sono i vini di Ribera del Duero e di Rioja, quelli di Jerez, i vini molto alcolici Valdepenas e i pregiati vini spumante della Catalogna. Derivato del vino è invece la sangría.

[http://it.wikipedia.org/wiki/Cucina\\_spagnola](http://it.wikipedia.org/wiki/Cucina_spagnola)



Esistono diversi piatti tipici della Spagna ma forse **la Paella** è quello che più di altri è entrato nell'immaginario collettivo come il piatto spagnolo per antonomasia.

Il suo nome deriva da "*paella*" il caratteristico recipiente in basso, largo e dotato di 2 manici con il quale viene sia cucinato che servito direttamente in tavola questo **prelibato piatto che è un insieme di carne, pesce, verdura e riso**. Fu inventata nel 1800 nella zona dell'Albufera e in origine non conteneva pesce ma riso, carciofi, o peperoni, o piselli, fave insieme a pezzi di coniglio e pollo.

**La ricetta** può variare in quanto la cosa fondamentale non sta negli ingredienti usati ma nel tipo di cottura del riso che non deve essere bollito a parte e poi versato nella pentola insieme al resto degli ingredienti.

### LA PAELLA VALENCIANA



La vera paella nasce nelle campagne della **Comunità Valenciana** che, abitata da gente povera e abituata a non buttar via nulla, la preparava con tutti gli avanzi di cui si disponeva a mangiata durante il pranzo domenicale. Oggi è il **piatto che più identifica la Spagna nel mondo** e non vi è turista che si rechi in terra spagnola che non assaggi, almeno una volta sera, una ottima paella realizzata con abbondanti quantità di carne, pesce e crostacei accompagnata spesso con un ottimo bicchiere di sangria. Come si può facilmente intuire, il suo nome deriva dalla pentola bassa, larga e dotata di 2 manici ai lati utilizzata per preparare questo prelibato piatto.

## Ingredienti

1 pollo di 1 kg (tagliato a tocchetti)  
500 g di coniglio (tagliato a tocchetti)  
0,250 lt di olio  
3 spicchi di aglio (tritato)  
un pizzico di prezzemolo tritato  
200 gr di fagiolini (a pezzettini)  
300 gr di fagioli bianchi  
1 peperone verde (tagliato a pezzettini e senza semi)  
3 pomodori maturi  
600 gr di riso  
0,250 lt di acqua  
mezzo cucchiaino di zafferano  
1 peperoncino rosso tritato  
sale

## Preparazione

Versare l'olio nella pentola (la paella), se non si dispone di quella originale è importante che sia comunque di grandi dimensioni.

Quando l'olio sarà caldo, aggiungere il pollo e il coniglio e farli un po' dorare.

Nel frattempo sbollentare i pomodori, togliere la buccia e tagliarli a tocchetti.

Aggiungere i fagioli, i fagiolini e i peperoni e farli soffriggere. Successivamente aggiungere il prezzemolo, l'aglio il peperoncino e i pomodori. Mescolare e aggiungere l'acqua.

Fare cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti.

Versare il riso e lo zafferano alzando la fiamma al massimo per i primi 3 minuti, poi abbassarla e continuare la cottura per altri 15 minuti a fuoco lento.

## GAZPACHO



Il Gazpacho è una zuppa a base di verdure crude originaria dell'Andalusia. E' molto apprezzata nel sud della Spagna durante la stagione estiva in quanto ha la particolarità di essere servita fredda.

Le versioni esistenti sono circa 60 e si differenziano soprattutto per il tipo e la quantità di spezie

utilizzate: molta differenza la porta la quantità di paprika utilizzata. Gli ingredienti principalmente utilizzati dalla tradizione andalusa sono i **peperoni**, i **pomodori** e i **cetrioli**, ai quali viene aggiunta ogni volta una variabile quantità di erbe aromatiche. Altro ingrediente fondamentale non vegetale è il pane raffermo che viene ammorbidito in acqua e dona cremosità alla ricetta.

Il gazpacho **si mangia sempre freddo**, addirittura con l'aggiunta di cubetti di ghiaccio se il caldo è davvero insopportabile. Si accompagna divinamente con crostini di pane e uova sode e spesso viene servito in bicchieri come aperitivo energetico e rinfrescante.

Nel cinema non è raro trovare delle situazioni comiche in cui il protagonista si lamenta con il cameriere perché la zuppa è un "po' freddina".

## LA CREMA CATALANA



La **crema catalana**, come si evince dallo stesso nome, è **originaria della Catalogna**, la regione più a nord-est della Spagna dalla quale è partita per essere diffusa in una tutta Europa e nel mondo. Da molti considerata la cugina del creme caramel e della creme brulè, per gli spagnoli è ovviamente superiore come bontà ma solo se realizzata come tradizione insegna.

### Ingredienti

40 gr di amido di mais

1 pezzetto di cannella

0,5 lt di latte

1 limone

4 tuorli

100 gr di zucchero normale

100 gr di zucchero di canna

## COSTOLETTE DI MAIALE ALLA MADRILEGNA



### Ingredienti

4 costolette di maiale da circa 150gr l'una  
2 spicchi d'aglio  
4 rametti di prezzemolo  
1 cipolla piccola  
1 cucchiaino di paprika  
5 cucchiai di olio  
sale  
pepe  
purè di patate per contorno

### Preparazione

Tritare l'aglio, il prezzemolo e la cipolla e aggiungere la paprika, un po' di sale e il pepe.  
Mescolare bene e versarvi 2 cucchiaini di olio: non esagerare dato che il composto dovrà risultare abbastanza denso.  
Usare abbondante olio per ungere la teglia da utilizzare per infornare la carne.  
Salare le costolette e passarle nel composto preparato precedentemente.  
Lasciate cuocere 5 minuti da un lato e 5 minuti dall'altro a 200°C

## HUEVOS A LA FLAMENCA



Tra il cibo più amato dagli spagnoli, le uova sono molto spesso al primo posto rispetto a tantissime ricette che la cucina spagnola possiede.

Un piatto molto famoso a base di uova è le **huevos a la flamenca** (*le uova alla flamenca*) che vengono cucinate al tegamino, e poi posizionate su un fondo di salsa di pomodoro e infornate con piselli, prosciutto a tocchetti, salame, peperoni, asparagi e molte altri ingredienti a scelta.

**E' un piatto nato a Siviglia** e proprio dall'andalusia sembra aver preso i colori dei caratteristici volants di questa meravigliosa terra. E' molto apprezzato in tutta la Spagna e anche in Francia dove è possibile ritrovarlo in molti menù di ristoranti particolarmente rinomati e perfino inseriti nella Guida Michelin. In Italia, invece, sarà impossibile ritrovarla, come rarissimo e ritrovare piatti a base di uova nei nostri ristoranti (!?)

Tra gli ingredienti è previsto il famoso salume chorizo (salsiccia stagionata a base di carne bovina e suina speziata con paprika, avente un diametro di 3-4 cm), certamente difficilissimo da reperire in Italia ma sostituibile con altri salami simili nostrani.

## SANGRIA



La **sangria** è forse la **bevanda più famosa della Spagna** che si è diffusa in tutto il mondo per la sua tipica dolcezza che spesso ingannare (ubriacare) i meno esperti e conoscitori di questo vino.

Deriva da un ambiente molto umile, quello contadino, e il nome, come si può facilmente intuire, deriva da sangue.

Esistono molte **ricette per preparare la sangria** e spesso ognuno ci mette del suo ma gli ingredienti base restano il vino rosso, lo zucchero, la frutta.

### Ingredienti

2 arance

2 limoni  
3 pesche  
6 chiodi di garofano  
1 mela  
1 litro di vino, rosso e corposo  
120 gr di zucchero  
1 bicchierino di brandy o gran marnier o cointreau  
0,5 lt di gassosa  
2 stecche di cannella  
1 bacca di vaniglia

### Preparazione

In un contenitore abbastanza grande da contenere tutti gli ingredienti, versare il vino, il liquore, lo zucchero, i chiodi di garofano, la cannella intera, la bacca di vaniglia, il succo di 1 limone e di 1 arancia. Mescolare bene.

Lavare il resto della frutta e togliere i torsoli alle mele e il nocciolo alle pesche. Tagliarle a cubetti senza sbucciarle e versarle nel vino, versare anche un'arancia e un limone tagliati a fette sottili (spicchi e rondelle) sempre senza togliere la buccia.

Mescolare tutto e conservare la sangria ottenuta in frigorifero per una notte.

Versare la gassosa nel contenitore prima di incominciare a servirla.

<http://www.guidaspagna.net/tradizioni.htm>

## LE YEMAS



Si tratta senza dubbio di uno dei prodotti più famosi della pasticceria della Castiglia e León, e di uno dei prodotti più tipici di Avila.

L'origine di questi dolci è confusa: può provenire dalla ricetta di uno dei tanti monasteri della città, o dalla produzione cominciata circa 130 anni fa da Isabelo Sánchez. La sua pasticceria, ancora oggi attiva, vende la marca "Yemas de Santa Teresa". Questi dolci sono rotondi, di un colore giallo-arancione, tipico del tuorlo d'uovo (*yema*), che è l'ingrediente principale, e glassati con zucchero a velo. Si tratta di un prodotto delicatissimo che si scioglie in bocca, con una gradevole consistenza croccante dovuta allo strato di zucchero che lo ricopre, e la cui dolcezza è sottolineata da un tocco di succo di limone.

### Origine

Le Yemas di Avila sono prodotte in tre pasticcerie di Avila, tuttavia sono vendute in tutta la provincia e anche in altre città al di fuori della Castiglia e León.

[http://www.spain.info/it/saborea/productos/yemas\\_de\\_avila.html](http://www.spain.info/it/saborea/productos/yemas_de_avila.html)

## I CHURROS



Il **churro** (spesso detto al plurale: churros) è un spuntino dolce, tipico della cucina messicana, a base di una pastella fritta spolverata di zucchero.

In Messico i churros sono normalmente disponibili tutto l'anno presso le apposite bancarelle che si trovano lungo le strade principali, nelle piazze e nei mercati, nonché durante le ferie estive e nei luna park.

Molto amati sono però la domenica a colazione, intinti in una tazza di densa cioccolata calda, e all'alba di capodanno o genericamente dopo una nottata di festeggiamenti; in ogni caso vanno però preparati al momento e consumati ancora caldi.

<http://it.wikipedia.org/wiki/Churro>

### Ingredienti

130 grammi di burro tagliato a cubetti

250 ml acqua

160 grammi di farina (preparato per dolci per i celiaci)

3 uova

400 ml olio vegetale

60 grammi zucchero semolato

<http://www.lacuochinasopraffina.com/cosa-cucino/churros-con-cioccolata-calda-la-ricetta-spagnola/6923>

## Tortilla de patatas



D'origine incerta, la **tortilla de patatas**, o frittata di patate, è un piatto simbolo della cultura gastronomica spagnola; nella letteratura si trovano dei riferimenti sulla tortilla già nel secolo XIX quando si preparava con uova e patate al forno schiacciate. Oggi la tortilla de patatas è un piatto popolarissimo, fatto con patate fritte e uova sbattute con l'aggiunta di cipolla, pezzettini di pancetta oppure peperoni verdi, a seconda della ricetta tradizionale usata da ogni famiglia.

La tortilla de patatas è un piatto versatile che si prepara a casa per pranzo o cena, la domenica per un picnic con gli amici oppure come stuzzichino.

Per preparare la tortilla è importante avere delle patate di qualità; quelle a pasta gialla sono perfette per essere fritte; il tipo di cipolla non è importante, anche se di solito si usa quella dorata.

<http://ricette.giallozafferano.it/Tortilla-de-patatas.html>

## Tapas



Con il termine spagnolo tapa si indica un'ampia varietà di preparazioni alimentari tipiche della cucina spagnola che vengono consumate come aperitivi o antipasti.

Generalmente le tapas sono servite in piccole porzioni accompagnate da bevande alcoliche o analcoliche consumate al ristorante o al bar. E' inoltre diffusa tra gli spagnoli l'abitudine di gustarne un paio con una bevanda in un bar per poi proseguire allo stesso modo di locale in locale. Questo consumo ambulante è detto tapeo o ir de tapas. In molte regioni della Spagna è abbastanza frequente cenare fuori, soprattutto durante il fine settimana, spostandosi da un locale all'altro per consumare esclusivamente tapas (picar o picoteo).

Le tapas possono essere fredde (come ad esempio le olive miste ed il formaggio) o calde (come ad esempio polpo e calamari fritti). In alcune zone del Nord della Spagna (Cantabria, La Rioja, Paesi Baschi e Navarra) sono diffusi i pincho (stuzzichini composti da una fetta di pane e da vari ingredienti), che possono essere consumati al tavolo o al bancone.

[http://it.wikipedia.org/wiki/Tapa\\_\(cucina\\_spagnola\)](http://it.wikipedia.org/wiki/Tapa_(cucina_spagnola))

**Scuola media "G. Ponti" di Trebasleghe (PD), classe 2ªA**

**Bellia Angelica**

**Gobbo Aurora**

**Libralato Chiara**

**Bottero Anna**

**Vallotto Anna**