

# GASTRONOMIA *in Spagna*



[www.spain.info](http://www.spain.info)



# INDICE

<b>Introduzione</b>	<b>3</b>	<b>Gastronomia ecologica</b>	<b>25</b>
—		—	
<b>Cucina tradizionale</b>	<b>4</b>	<b>Enoturismo</b>	<b>26</b>
Gli stufati, un classico in cucina		La cultura del vino	
Dai nostri mari		—	
Carni e formaggi		<b>Dieta Mediterranea</b>	<b>29</b>
I prodotti della terra		—	
Dessert e dolci			
—			
<b>Cucina all'avanguardia</b>	<b>17</b>	<b>Tradizioni</b>	<b>33</b>
—		—	
<b>Mercati cittadini</b>	<b>19</b>	<b>Tapas</b>	<b>34</b>
—		Dalla Spagna per il mondo	
		—	

Ministero dell'Industria,  
del Commercio e del Turismo

Pubblicato da: © Turespaña

Elaborato da: Lionbridge

NIPO: 086-17-057-3

## ESEMPLARE GRATUITO

Il contenuto del presente depliant è il risultato di un'accurata elaborazione. Tuttavia, qualora riscontrassi la presenza di qualsiasi errore, ti saremo grati se vorrai aiutarci a migliorare inviando un'e-mail a [brochures@tourspain.es](mailto:brochures@tourspain.es)



# INTRODUZIONE

LA SPAGNA VIVE NEI SUOI SAPORI  
SPAGNA DA BERE, DA MANGIARE,  
DA SENTIRE

**Risveglia i tuoi sensi per intraprendere un viaggio attraverso la deliziosa cucina spagnola.**

La Spagna si è consolidata come una delle mete gastronomiche mondiali grazie a un'offerta che abbina sapientemente **cucina classica** e **avanguardia**.

Il valore dei nostri chef si può misurare in stelle. Con circa **250 stelle Michelin**, la gastronomia spagnola è una delle più apprezzate del mondo.



La **tortilla di patate**: una delizia della dieta mediterranea. Si prepara con olio d'oliva, patate e uova. Puoi ordinarla con o senza cipolla.

Parte del successo si deve ai piatti della nostra tradizione, alcuni dei quali hanno nome proprio.

La **paella**: il piatto più internazionale. Una ricetta irresistibile a base di riso, pollo, coniglio, fagiolini... originaria della regione valenciana, è popolare in tutta la Spagna.



Il **prosciutto iberico**: con quattro denominazioni d'origine, questa prelibatezza trionfa in tutto il mondo. Chi lo prova, non può più farne a meno.

Vivi un'esperienza autentica con i nostri classici.

# CUCINA TRADIZIONALE

## GLI STUFATI, UN CLASSICO IN CUCINA

Zuppe, lessi, lenticchie, fagioli... i nostri stufati tradizionali sono l'arma migliore per combattere il freddo. I sapori di carne, pesce, verdure e legumi si amalgamano a fuoco lento armonizzandosi in queste ricette gustose, che nutrono il corpo e scaldano il cuore.

Alcune di queste pietanze sono molto famose: il **cocido madrilen**, con ceci, pasta, verdura e carne; il **caldo gallego**, con vari tipi di carne e verdure del nord della Spagna; o ancora la **sopa de ajo**, con pane, prosciutto, olio, aglio, paprica e uovo, tipica della Castiglia e León.

In Spagna abbiamo ben dieci **legumi** con denominazione d'origine.

Anche se è possibile gustarle durante tutto l'anno, le zuppe di **fagioli**, **ceci** o **lenticchie** sono caratteristiche della stagione autunnale e invernale. Il loro segreto? Ingredienti di prima qualità e tanta cura e amore nella preparazione.

Lasciati conquistare da ricette come le **lenticchie con chorizo** o la **fabada asturiana**, a base di "fabes", pregiata varietà locale di fagioli, e carne di maiale. Energetiche e deliziose.

Ma ti consigliamo anche di provare altre **pietanze al cucchiaio**.





Le **calderetas**, ad esempio, sono zuppe che esaltano i migliori prodotti del mare, come quella di **aragosta** che ti sorprenderà se visiterai la costa mediterranea, ma anche della terra, come la **caldereta de cordero** della Castiglia La Mancia, con carne di agnello e coniglio.



## DAI NOSTRI MARI

La ricchezza del mar Cantabrico, del Mediterraneo, dell'Atlantico e dei fiumi che attraversano il paese rappresenta una delle nostre maggiori risorse gastronomiche. Dalla frittura di pesce dell'Andalusia ai frutti di mare della Galizia, in tutta la Spagna troverai prodotti di acqua dolce e salata freschi, di grande qualità ed elaborati in modo molto vario.

I frutti di mare sono sicuramente uno dei prodotti più ricercati della nostra cucina. L'aragosta in Catalogna o i gamberi in Andalusia sono squisiti, mentre la qualità dei frutti di mare che crescono lungo le coste della Galizia è riconosciuta in tutto il mondo.

Non a caso la conchiglia della **capasanta** è il famosissimo simbolo del Cammino di Santiago, mentre il mollusco al suo interno ha un sapore squisito, soprattutto se pescato nelle fredde acque del litorale galiziano. Si può gustare cruda o cotta. E sempre in Galizia è possibile assaporare le **ostriche** migliori. Basterà qualche goccia di limone. Dal mare al palato.



Ma forse la regina dei crostacei è proprio l'**aragosta**, presente nella cucina della maggior parte delle località costiere spagnole. La sua polpa è succulenta e può essere preparata in tanti modi diversi. Ordinala alla brace, in umido o in salsa. Non sbaglierai.





Un altro classico del menu spagnolo è il **gambero**.  
Ne amiamo tanto il sapore da utilizzarlo in molteplici  
ricette. Alla piastra, in pastella, fritto con l'aglio, con il riso...  
difficile dire quale sia più buono.

E se i nostri frutti di mare sono famosi per la loro qualità, i pesci non sono sicuramente da meno. Bianchi o azzurri, sono sempre la scelta perfetta.

Assaporando le tapas in giro per la Spagna troverai **acciughe** e **sardine** in conserva, che pur lontano dalla costa conservano tutto il loro sapore. Ma potrai gustarle anche fresche in un'infinità di ricette. Di chiara fama le acciughe di Santoña, in Cantabria, pescate e preparate in modo tradizionale.



Il **baccalà** occupa invece un posto d'onore nel nostro ricettario. Le preparazioni più semplici sono spesso le più gustose, perché basta davvero poco per esaltarne il sapore. Nei Paesi Baschi (Euskadi) ti consigliamo di assaggiarlo nelle sue due varianti principali: alla vizcaína e al pil-pil. La prima è elaborata con baccalà, peperoni e cipolle, mentre nella seconda il pesce viene fritto delicatamente con aglio e olio.





Anche il **tonno** è particolarmente apprezzato per la sua grande versatilità. Le sue carni succulente e ricche di sfumature ne fanno un alimento ideale da consumare sia crudo che cotto. Sperimentane tu stesso il sapore in un tradizionale piatto di tonno al pomodoro. Semplice e naturale.



Se il tuo percorso ti conduce fino in Andalusia, devi assolutamente provare il **pescado frito**. Una frittura di pesce leggera, il cui irresistibile profumo solletica l'appetito sulle spiagge andaluse.

E naturalmente il pesce è protagonista anche alle Canarie, dove potrai assaporare il tipico **sancocho**, elaborato con pesce conservato sotto sale e accompagnato dal famoso "gofio", una farina di cereali tostati caratteristica di queste isole.



Durante il tuo viaggio lasciati sorprendere dal migliore pesce locale e scoprirai come un piatto può concentrare tutto il potenziale del mare. **Nasello, coda di rospo, sogliola, acciughe, salmone...** tutte le varietà trovano spazio nella nostra cucina.



## CARNI E FORMAGGI

La grande varietà climatica della Spagna assicura pascoli eccezionali per l'allevamento del bestiame. Per questo le carni e i formaggi che produciamo hanno un sapore così speciale.

Il prosciutto è un autentico pilastro della nostra cultura. In particolare il **prosciutto iberico** che, con quattro denominazioni d'origine principali (Guijuelo, Dehesa de Extremadura, Huelva e Los Pedroches), è uno dei prodotti spagnoli più ricercati in tutto il mondo.

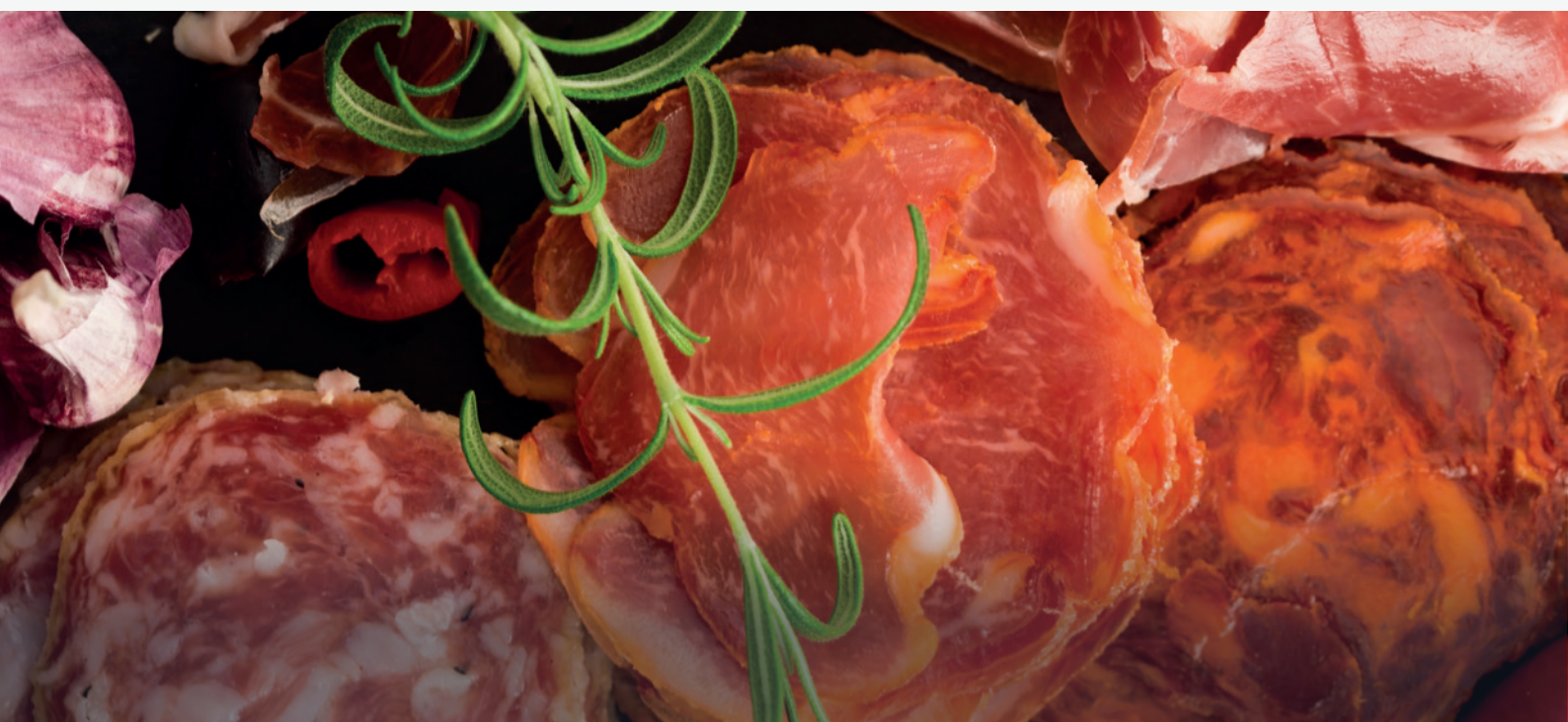


Dalle nostre praterie arrivano alcuni dei migliori prosciutti iberici della Spagna, risultato di un processo di elaborazione estremamente accurato, dalla modalità di allevamento alla cura dei pascoli da cui traggono alimento i nostri maiali.

Oltre all'iberico (che richiede tempi di elaborazione e stagionatura più lunghi), c'è il **prosciutto serrano**.

Lo troverai in tutti i ristoranti. Un piatto di prosciutto serrano di grande qualità, appena tagliato e accompagnato da un po' di pane, è sicuramente uno spuntino semplice e delizioso, capace di soddisfare tutti i palati.

Ma oltre al prosciutto abbiamo anche tanti insaccati che ti conquisteranno. Il **lomo**, il **chorizo**, la **longaniza**, la **butifarra** catalana o la **sobrasada** delle Baleari sono solo alcune delle nostre raccomandazioni.



E se ami la carne, il tuo viaggio in Spagna ti porterà alla scoperta di un'offerta di grande varietà. L'impiattamento è semplice perché il sapore è un protagonista che non necessita di orpelli: alcuni tagli meritano davvero di essere assaporati in purezza, senza contorni. È il caso dell'**entrecôte** o della **costata**.

In molti ristoranti potrai sceglierne tu stesso il punto di cottura, preparandola sulla pietra con l'aggiunta di sale: semplice e succulenta.



Anche gli **arrosti** occupano un posto d'onore nel nostro menu. Ci basta solo un po' di legna da trasformare in brace per trarre il meglio dalle nostre carni con una tecnica ancestrale.

A seconda del territorio che visiterai potrai trovare principalmente due tipi di arrostiti: l'**agnellino da latte** e il **maialino**. Difficile dire quale sia più tenero.

Concediti una delle generose porzioni che ti serviranno negli "asador" della Castiglia e León, la zona con più tradizione.







Le nostre carni bovine, di agnellino da latte e anche di pollo sono tutelate da denominazioni d'origine. Prova le **carni rosse** del nord della Spagna o, più al centro, la famosa carne bovina di Avila.

Ma dall'allevamento non viene solo la carne. Ne ricaviamo anche formaggi, molti dei quali con denominazione d'origine e tutti con un sapore speciale e genuino.

Ce ne sono di ogni tipo, di ogni provenienza e di ogni stagionatura. Dai più saporiti come l'erborinato di Cabrales (Asturie) o la Torta del Casar dell'Estremadura, ai più delicati come il Queso de Burgos o agli stagionati come il Manchego, originario della Castiglia La Mancia.



Se ami il formaggio di latte vaccino puoi sempre optare per il Mahón delle Baleari, dal marcato sapore affumicato. Se invece preferisci i formaggi di pecora, adorerai l'Idiazábal basco.



## I PRODOTTI DELLA TERRA

Non c'è niente di meglio dei prodotti della terra per mangiare in modo fresco e sano.

In Spagna produciamo verdure, ortaggi, cereali e legumi eccezionali, che sono la base di alcune delle nostre pietanze di riferimento.

A cominciare dalla **paella valenciana**, un piatto a base di riso che rappresenta un'eccellenza della gastronomia spagnola a livello mondiale.

La ricetta originale amalgama sapientemente il **meglio del territorio valenciano**. Pollo, coniglio, lumache, fagiolini, carciofi... tutti questi ingredienti si sposano con il riso per creare un piatto universale.

Dalla versione originale sono derivate numerosissime varianti che permettono di assaporare un'infinità di prodotti del mare, della terra e dell'orto. Provale tutte!





E dalla paella passiamo a un altro piatto totalmente spagnolo: la **tortilla di patate**.

È uno dei migliori rappresentanti della dieta mediterranea e quindi della Spagna. Patate, olio d'oliva e uova sono gli ingredienti essenziali di questa prelibatezza. Puoi ordinarla con o senza cipolla, più morbida o più cotta.

Ma continuiamo a parlare di patate, perché se visiti le isole Canarie devi sicuramente ordinare un piatto di **papas arrugás**, una varietà autoctona di patate abitualmente abbinata a due salse tipiche canarie: il **mojo verde** e il più piccante **mojo picón**.

Ti conquisterà fin dal primo assaggio!



Un'altra pietanza di riferimento della nostra cucina è il fresco **gazpacho**: pomodori, cetrioli, peperoni, aglio e cipolla per una zuppa fredda che concentra tutto il sapore dell'Andalusia. Un nettare degli dèi da assaporare quando il caldo estivo induce a sedersi a tavola per fare una sosta.





Per rinfrescarti naturalmente puoi ordinare anche una delle tante **insalate** presenti nei nostri menu.

O puoi decidere di gustare i prodotti della terra in pietanze calde come il **tumbet** delle Baleari (con melanzane, patate, peperoni rossi e pomodori) o il **pisto**.

Il "pisto manchego", della Castiglia La Mancia, è forse il più conosciuto. È un piatto a base di melanzane, pomodori, cipolla e zucchine.



Tra le insalate spiccano sicuramente la **ensalada campera** della Murcia, un delizioso accostamento di patate, tonno, uova, peperoni, pomodori e cipolla, o la **escalibada**, con melanzane, peperoni, cipolle e pomodori.





Se visiti la Catalogna tra **novembre** e **aprile** potrai assaporare i famosi calçots. Si tratta di piantine di cipolla tenera e dolce, cotti alla brace su una tegola e accompagnati dall'originale salsa romesco, a base di olio, aglio e mandorle.



E se ami la frutta, abbiamo prodotti molto succosi, sani e appetitosi.

Valencia è la terra delle **arance**: squisite da mangiare o da spremere, vengono distribuite su tutto il territorio spagnolo.

Le **fragole** abbondano a Huelva, dove si estendono le maggiori coltivazioni di questo frutto primaverile.



Le isole Canarie producono uno dei frutti più famosi della Spagna: il **plátano delle Canarie**, una varietà di banana con denominazione d'origine propria. Il suo sapore e la presenza di piccole macchie sulla buccia lo rendono inconfondibile alla vista e al palato.



## DESSERT E DOLCI

A volte il meglio arriva alla fine, per questo è sempre bene lasciare un po' di spazio per il dessert.

In Galizia potrai scegliere tra le **filloas**, deliziose crêpe dolci ripiene, ad esempio, di crema pasticcera o cioccolato, o la **torta di Santiago**, con il suo inconfondibile tocco alle mandorle.







A Madrid potrai gustarti un dolce a qualsiasi ora del giorno e della notte. Accompagnati da una tazza di cioccolata calda, i **churros** hanno dato fama alla capitale, tanto che è possibile trovarli anche in paesi stranieri, ognuno con il proprio tocco particolare.

In Catalogna la nota dolce è affidata a dessert come il **mel-i-mató**, ovvero formaggio fresco locale abbinato a miele.

Il torrone è il dolce natalizio per eccellenza in Spagna e da Alicante viene il **turrón de Jijona**, uno dei più speciali che si possano trovare. Friabile e croccante, dal sapore delizioso, è uno dei pilastri dell'economia del territorio che lo produce.





Quando visiterai Maiorca, il dolce prediletto dell'isola potrà volare con te nel viaggio di ritorno. Portati via un po' di sapore della Spagna con una deliziosa **ensaimada**, un dolce tipico generalmente ripieno di "cabello de ángel", una marmellata elaborata con le fibre di un tipo di zucca particolare.



## CUCINA ALL'AVANGUARDIA

Adesso che hai scoperto tutta la tradizione della nostra gastronomia, lasciati sorprendere dalla nuova cucina spagnola. Un concetto nato dalle proposte di una nuova generazione di chef che hanno trasformato la cucina in arte. Innovazione, creatività e tecnologia sono gli ingredienti che hanno permesso alla loro attività di orientare le tendenze della cucina di avanguardia in tutto il mondo.

Trasformati in maestri creativi, i nostri chef si reiventano e ricercano incessantemente nuove formule per sorprendere il gusto e tutti gli altri sensi.

A partire da prodotti e ricette tradizionali, i cuochi spagnoli hanno sperimentato nuove tecniche, oltrepassando i confini puramente gastronomici per diventare inventori supportati dai progressi della tecnologia.





L'applicazione di **azoto liquido** agli alimenti per offrire nuove sensazioni al palato, la **presentazione minimalista** dei piatti o la cottura sottovuoto sono tecniche che sembravano futuristiche e che oggi sono ormai presenti in tutti i nostri ristoranti.

Nell'instancabile ricerca di sapori, in cucina sono stati introdotti nuovi ingredienti come le **alghe marine** e il **fitoplancton bioluminescente** per uso alimentare. Un modo ecologico, sano e spettacolare di sfruttare le risorse offerte dal mare. E per quanto riguarda le nuove consistenze, le possibilità attuali sono pressoché infinite. Ad esempio si è diffuso l'uso delle **spume**, consentendo nuove possibilità di espressione ai prodotti della tradizione.

Molte di queste innovazioni ormai presenti nelle cucine di tutto il mondo sono state concepite dai nostri chef. **Carme Ruscalleda**, **Ferrán Adriá**, **Elena Arzak** e il padre **Juan Mari Arzak**, **María Marte**, **Joan Roca**, **Ángel León**, **David Muñoz** o **Fina Puigdevall** sono solo alcuni dei protagonisti dell'universo che riunisce i nostri cuochi più prestigiosi, molti dei quali hanno ottenuto il riconoscimento delle stelle Michelin.

Molte delle loro idee formano ormai parte di una nuova concezione della cucina che non è rimasta chiusa tra le pareti dei ristoranti più esclusivi. Parliamo di tecniche come la **destrutturazione**, che scompongono gli ingredienti per reiventare sapori e consistenze.





A young man and woman are smiling and looking at each other in a bustling market. The woman is holding a glass of wine. The background shows market stalls and other people.

## MERCATI CITTADINI

Se sei alla ricerca di un'esperienza esclusiva e differente, i **mercati cittadini** rappresentano l'occasione perfetta per assaporare prodotti di alta qualità in un ambiente unico. Gustare uno stuzzichino mentre ascolti musica dal vivo, provare piatti esotici abbinati a un calice di uno dei migliori vini del nostro paese o mangiare un piatto di ostriche sono solo alcune delle possibilità offerte.

I mercati, tradizionali centri nevralgici delle attività commerciali, hanno saputo reinventarsi con proposte tutte nuove. Molti di questi spazi occupano una posizione privilegiata al centro delle città e vantano una storia che risale a diversi decenni fa. Visita i mercati nuovi e quelli più tradizionali per vivere sensazioni che ti faranno sentire come uno del posto.





## MERCATO DELLA BOQUERÍA BARCELONA

Nel cuore della Rambla di Barcellona si trova uno dei mercati più iconici del nostro paese.

La Boquería è il più grande di tutta la Catalogna, quello che offre la maggiore varietà gastronomica e il più visitato della Spagna.

Aperto dal 1840, si è trasformato incessantemente colmandosi di colori, sapori e odori che ne fanno tappa obbligatoria durante la visita del capoluogo catalano.





## MERCATO DI SAN MIGUEL MADRID

Le tapas a Madrid assumono una nuova dimensione con la riprogettazione di questo spazio originariamente inaugurato nel 1916. Situato vicino alla Plaza Mayor e con una struttura in ferro, vetro e ceramica, è un luogo magico, rimodellato nel 2009 per accogliere le nuove tendenze della cucina contemporanea.

Un luogo ricco di fascino, dove degustare vini spagnoli, provare il prosciutto iberico "de bellota" (prodotto da maiali alimentati con ghiande) o gustare un delizioso gelato di yoghurt naturale.

È stato proprio questo mercato a inaugurare una tendenza nella capitale che avrebbe portato all'apertura di nuovi mercati, come quello di San Antón nel quartiere di Chueca.







## MERCATO CENTRALE VALENCIA

Con più di 100 anni di storia, questo magnifico spazio in cui la luce è protagonista, è una delle tappe preferite di chi visita Valencia.

Un luogo strategico e imprescindibile, dove troverai ogni tipo di prodotti di alta qualità. Concediti una soleggiata passeggiata per il centro di Valencia e visita il Mercato Centrale, senza tralasciare un altro gioiello, il mercato di Colón.





## MERCATO DELLA RIBERA BILBAO

In pochi decenni Bilbao ha subito una trasformazione enorme.

Da centro industriale è diventata punto di riferimento artistico e architettonico per tutte le altre città della Spagna.

Lo stesso è accaduto al suo mercato, ristrutturato di recente e diventato ormai un vero spettacolo per la vista.

Passeggia lungo la Ría di Bilbao, fermati a osservare come la luce esalta la bellezza delle sue vetrate al tramonto e regalati il piacere di un'accurata selezione di miniature culinarie (pintxos) e piatti baschi cucinati al ritmo della musica dal vivo.





## MERCATO DELL'ARSENALE MALAGA

Se vuoi essere partecipe della quotidianità di Malaga, entra in questo bellissimo mercato ricostruito nel 2010. Con una struttura in ferro e architettura islamica nasride, ti permetterà di addentrarti nella storia della città e allo stesso tempo di acquistare prodotti locali o di assaporare una tapa di frittura di pesce.

Lasciati trasportare dai rumori del mercato e dalle voci dei venditori che offrono le proprie merci. Un'esperienza profondamente autentica durante la tua visita.





# GASTRONOMIA ECOLOGICA



L'agricoltura ecologica, basata su un modello di produzione sostenibile, acquisisce ogni giorno un'importanza maggiore nel nostro paese.

Nel 2016 la Spagna è stata il **primo stato europeo per quantità di ettari destinati alla produzione ecologica**, e il quinto in tutto il mondo.

Prova ne sia la varietà di prodotti organici che potrai trovare nei ristoranti spagnoli e il numero crescente di mercati bio.

Parliamo ad esempio di prodotti come il **vino ecologico**, la cui presenza si va consolidando nelle carte dei vini spag-

noli offrendo grande qualità e una varietà sempre maggiore.

La consapevolezza ecologica si è estesa anche alla produzione di altri alimenti come la **carne**, il **latte** e l'immensa offerta di **verdure**, **ortaggi** e **frutta**.

E questo consente anche di offrire opportunità sempre maggiori a chi sceglie di seguire un'alimentazione vegana o vegetariana. Non è necessario recarsi in ristoranti specializzati per trovare alternative ai menu tradizionali e poter gustare le delizie della gastronomia spagnola.



# ENOTURISMO

## LA CULTURA DEL VINO

Il carattere della cucina spagnola è definito anche dai nostri vini. Con 68 denominazioni d'origine, troverai sempre il vino perfetto per te.

Ce n'è di tutti i tipi, distribuiti su tutto il territorio nazionale. Visita i vigneti della Spagna e trova il vino che più soddisfa i tuoi gusti.

Sono numerose le vie del vino lungo le quali potrai concederti il piacere di una degustazione, scoprire le tecniche di produzione e persino praticare sport immerso tra distese coltivate e vedute di grande bellezza.

### SPAGNA VERDE

Una zona in cui predominano i vini bianchi, alcuni particolarmente rinomati come il **Ribeiro** o il **Txakolí**.

Il modo migliore per conoscere i nostri vini è percorrere le **otto grandi zone vinicole** della Spagna, partecipando a una degustazione in cantina.





## VALLE DELL'EBRO

Qui si produce il nostro vino più famoso, il **Rioja**. Una zona di vini rossi di grande corpo e sapore intenso.



## VALLE DEL DUERO

La varietà di uva Tempranillo regala rossi di eccellenza, ma anche grandi bianchi. Visita questo territorio e prova un **Ribera del Duero**, un **Toro** o un grande vino di **Rueda**.



## COSTA MEDITERRANEA

È una bollicina a spiccare su tutto il resto in questa zona, il cava del **Penedés**. Una risorsa di cui siamo enormemente orgogliosi, anche se i vini di **Jumilla** o di **Utiel-Requena** non sono da meno.

## MESETA

La zona vitivinicola più estesa del mondo offre vini importanti come quello della **Mancia**, il famoso **Valdepeñas** o i sorprendenti vini di Madrid.





## ANDALUSIA

Grazie al clima della regione, perfetto per la coltivazione delle uve, i vini andalusi capeggiati da quello di **Jerez**, sono una scelta sicura.



## ISOLE BALEARI

Un territorio ideale per godere della bontà dei vini autoctoni come il **Pla Llevant** o il **Binissalem**.

## ISOLE CANARIE

Il terreno vulcanico delle Canarie produce vini unici come quelli di **Tacoronte** e della **Valle dell'Orotava**.







# DIETA MEDITERRANEA

La **dieta mediterranea** oltrepassa i confini puramente gastronomici per essere annoverata all'interno del Patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO. È molto di più di una semplice abitudine nutrizionale equilibrata: si tratta di uno stile di vita che coinvolge le nostre tradizioni e il nostro carattere.

Uno dei suoi fondamentali è l'uso di ingredienti salutari come l'olio d'oliva, i legumi, la frutta e il pesce.

Un altro dei vantaggi di questa dieta è che garantisce uno sviluppo sostenibile, perché contribuisce a promuovere il consumo di prodotti locali e un'agricoltura ecologica. In altri termini, è la ricetta perfetta per prendersi cura di se stessi e dell'ambiente.



# IN COSA CONSISTE LA **DIETA MEDITERRANEA?**



## OLIO D'OLIVA

È il pilastro della dieta mediterranea. In Spagna è utilizzato come grasso vegetale per la preparazione degli alimenti.

Questo prezioso liquido, salutare, gustoso e abbondante nelle nostre terre, è la base della nostra gastronomia.



## FRUTTA, VERDURE E ORTAGGI

Sono essenziali per l'apporto di vitamine, minerali e fibre alla nostra alimentazione.

Consumati quotidianamente, sono una garanzia di benessere.

Deliziosa e rinfrescante, la frutta è presente nei menu di tutto il nostro territorio.



## LEGUMI E PANE

Alimenti che contraddistinguono la dieta mediterranea, lenticchie, fagioli e ceci vengono consumati in stufati o insalate a seconda delle stagioni. E il pane, morbido e croccante, non manca mai sulla nostra tavola.





## LATTICINI

I derivati del latte come i formaggi sono altrettanto caratteristici nel nostro paese e rappresentano un alimento molto importante per integrare l'apporto di proteine.



## UOVA

Le uova sono uno degli alimenti più semplici, ma al tempo stesso più versatili, che si possano gustare. Strapazzate, fritte, sode, in camicia...

E perché non utilizzarle fresche magari per preparare una tradizionale tortilla di patate?



## PESCE

In particolare il pesce azzurro, è l'alimento perfetto per sfruttare le risorse dei mari e dell'oceano che ci circondano.



## VINI

Qualunque sia la tua scelta nell'interminabile lista di eccezionali vini spagnoli, non puoi sbagliare.



# UNA RICETTA: SALMOREJO

Prova a vestire i panni di un cuoco spagnolo e prepara questa zuppa fredda così caratteristica della nostra tavola in estate.

Se inviti cinque amici dovrai avere a disposizione i seguenti ingredienti:

- Pomodori (1 kg)
- Pane raffermo (circa 200 g)
- Olio extravergine d'oliva (circa dieci o dodici cucchiari)
- Aglio (mezzo spicchio)
- Un pizzico di sale
- Un uovo sodo
- Prosciutto iberico a tocchetti

Trita i pomodori e con un passino elimina la buccia e i semi. In questo modo la tua zuppa avrà la texture perfetta in bocca.

Metti il pane ad ammollare nel pomodoro per una decina di minuti, quindi trita di nuovo il composto.

Nel frattempo aggiungi man mano l'olio d'oliva e l'aglio: vedrai come gli ingredienti formano una crema densa e deliziosa.

**Una ricetta naturale, sana e 100% spagnola per sorprendere tutti.**

Ci siamo quasi. Se necessario, aggiusta di sale, versa il composto in un piatto fondo. Distribuisci sopra l'uovo sodo tritato, il prosciutto a tocchetti e il gioco è fatto!



# TRADIZIONI

Per adattarsi alla dieta spagnola è importante anche conoscere le nostre abitudini, gli orari e il menu tipico di ciascun pasto.



- 8:00** La **colazione** è essenziale per cominciare con energia e godere pienamente di una giornata dedicata a visitare il nostro paese.
- 10:00**
- 13:00** L'ora delle **tapas** nella nostra cultura è un'istituzione. Fermati e assaporane una prima di sederti a tavola.
- 14:00**
- 14:00** Il **pranzo** in Spagna è il pasto più importante della giornata. Concediti tutto il tempo necessario per gustare ogni piatto.
- 16:00**
- 18:00** A metà pomeriggio fai una sosta per fare **merenda**. Una cioccolata con churros può essere un'alternativa deliziosa.
- 19:00**
- 21:00** E per concludere, una **cena** leggera è ideale per riposare bene e prepararsi per una nuova giornata in Spagna ricca di esperienze.
- 22:30**



## E LA MANCIA COME FUNZIONA?

A differenza di altri paesi, in Spagna non esiste una percentuale fissa. Potrai valutare tu stesso il servizio e in base al tuo criterio lasciare la mancia che ritieni opportuna. Naturalmente la quantità varia a seconda dell'importo del conto, ma sei sempre tu a decidere.



# TAPAS

## DALLA SPAGNA PER IL MONDO



Tra le tradizioni gastronomiche a cui siamo più legati ci sono sicuramente le **tapas**. Sono diventate un segno distintivo della Spagna in tutto il mondo e rappresentano un modo delizioso e sorprendente di assaporare i nostri prodotti.

Se visiti la Spagna, non potrai esimerti dal vivere questa esperienza.

Con più di 70 anni di storia, la tradizione del tapeo va ben oltre l'aspetto puramente culinario.

Le tapas sono piccoli aperitivi che si ordinano prima dei pasti e si gustano insieme a una bevanda (generalmente vino o

birra). Una delle più comuni è proprio la tortilla spagnola. Non esitare a ordinarla in qualsiasi bar!

Nei Paesi Baschi è diffusa l'abitudine dei **pintxos** e del txikiteo.

I "pintxos" sono miniature culinarie che spesso si abbinano a piccoli bicchieri di vino rosso chiamati "txikitos", tipici della gastronomia di Bilbao. Il "pintxo" può essere accompagnato anche da un "zurito", ovvero mezzo bicchiere o un bicchiere piccolo di birra.

La fama delle nostre tapas è tale che è stata istituita la **Giornata Mondiale del-**



la Tapa, che si svolge contemporaneamente in Spagna e in altri paesi del mondo ogni anno il terzo giovedì di giugno.

Attraverso questo evento i ristoranti e i cuochi spagnoli contribuiscono a diffondere una tradizione profondamente radicata nel nostro paese. È un'occasione perfetta per degustare esclusive tapas d'autore e saperne di più della cultura del "tapeo" attraverso esposizioni e conferenze tenute dagli chef spagnoli più prestigiosi.



Segna sulla tua agenda l'appuntamento con la Giornata Mondiale della Tapa e potrai sempre ritrovare un po' di Spagna vicino a te.







 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain