



Η Φιλοσοφία της ισπανικής κουζίνας βασίζεται στην παραδοσιακή σπιτική κουζίνα των Ισπανών. Είναι η απλή αγροτική κουζίνα που τα κύρια συστατικά της είναι το κρεμμύδι, το σκόρδο, η ντομάτα, η κόκκινη καυτερή πιπεριά, κάποια μπαχαρικά και αρωματικά βότανα τα οποία αφθονούν στην Ισπανική φύση.

Η ιστορία της Ισπανικής κουζίνας, έρχεται από τα αρχαία χρόνια πολύ πριν τη σύσταση του Ισπανικού κράτους το 15ο αιώνα και κατάφερε να διατηρήσει και να συνδέσει τις τοπικές και πολιτισμικές ιδιαιτερότητές της. Η ισπανική κουζίνα έχει μεγάλες επιρροές από τους μεσογειακούς πολιτισμούς των Ελλήνων, των Φοινίκων και των Ρωμαίων αλλά κατά κύριο λόγο έχει επηρεαστεί από τους Άραβες οι οποίοι κατείχαν την Ισπανία για περισσότερους από οκτώ αιώνες.

Βέβαια είναι μια πολύ μεγάλη χώρα, που τα εδάφη της κατοικούν άνθρωποι με διαφορετικές συνήθειες, κουλτούρες και γλώσσες και ομοίως κάθε περιφέρειά της έχει την ιδιαίτερη κουζίνα της. Έτσι γαστρονομικά η Ισπανία χωρίζεται στις παρακάτω περιφέρειες:

#### 1) Βόρεια Ισπανία

Εδώ βρίσκεται η κοινότητα των Βάσκων, η επαρχία Asturias, η Cantabria, η Γαλικία, αλλά και η ευρύτερη περιοχή του ποταμού Ebro με τις Aragon, La Rioja και Navarre. Το υγρό κλίμα και η ύπαρξη ποταμών αλλά και ο παραθαλάσσια γεωγραφική τους θέση, επιτρέπει στις

περιοχές αυτές να διαθέτουν μια ποικιλία πιάτων, με βάση τόσο το ψάρι και τα θαλασσινά όσο και το κρέας. Εδώ βρίσκουμε τη μεγαλύτερη παραγωγή σολομού, πλήθος γαλακτοκομικών (Cantabria), το δυνατό στη γεύση τυρί Cabrales (Asturias), τα καλύτερα θαλασσινά (Γαλικία), τα ποιοτικότερα φρούτα και λαχανικά για τα οποία φημίζονται οι περιοχές του Ebro, καθώς και την πιο προσεγμένη κουζίνα της χώρας, αυτή των Βάσκων. Αντζούγιες, μπακαλιάρος, πέστροφες, βοδινό και κυνήγι, αποτελούν τη βάση της διατροφής σ' αυτές τις περιοχές, που είναι διάσημες για το βραστό και τις σάλτσες τους.

## 2) Μεσογειακή Ισπανία

Εδώ υπάγεται η περιοχή της Καταλονίας που διαθέτει την πιο πλούσια και εκλεπτυσμένη κουζίνα (γεγονός που οφείλεται επιπλέον στις επιδράσεις από τη Γαλλία και την Ιταλία) και την κοινότητα της Βαλένθια, της αδιαφιλονίκητης βασίλισσας του ρυζιού και γενέτειρας της paella. Η κουζίνα τους εκφράζει σαφώς τη μεσογειακή διατροφή, την οποία κάθε περιοχή παρουσιάζει με το δικό της τρόπο. Παραλιακά βρίσκουμε περισσότερα πιάτα ψαριών και θαλασσινών, ενώ κινούμενοι προς την ενδοχώρα συναντάμε ψητά κρέατα, πουλερικά, κυνήγι και σούπες. Τα κυριότερα φαγητά της Καταλονίας βασίζονται σε τέσσερις σάλτσες, sofrito, samfaina, picada και ali-oli. Από τις πιο ενδιαφέρουσες συνταγές της περιοχής είναι, escudella (ζωμός κρέατος με ζυμαρικά που συνήθως συνοδεύονται από το carn d'olla, ένα χορταστικό βραστό - Μπαρτσελόνα), mar y cel (λουκάνικα, λαγός, γαρίδες και ψαρικά μαζί - Girona) και menestra (βραστό λαχανικών - Murcia).

## 3) Κεντρική Ισπανία

Εδώ πρωταγωνιστούν τα ψητά και, κυρίως, το διάσημο ιβηρικό χοιρινό που ξεχωρίζει για τη γεύση και το άρωμά του που πηγάζει από τα συστατικά της διατροφής του ζώου. Τα ιβηρικά χοιρινά διατρέφονται όλο τον χρόνο με άγρια χόρτα. Το σκληρό και δριμύ κλίμα έχει οδηγήσει σε μια κουζίνα βασισμένη στο κρέας (πέραν του χοιρινού συναντάμε πολύ αρνί, κατσίκι και κυνήγι), τα όσπρια και τα άγρια λαχανικά (μανιτάρια, πράσα κ.ά.).

## 4) Νότια Ισπανία (Ανδαλουσία)

Εδώ η μαγειρική παράδοση είναι, κυρίως, αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης διάφορων πολιτισμών. Χειμωνιάτικα βραστά, μεσογειακή διατροφή στα παράλια, μια ποικιλία πιάτων βασισμένων στο χοιρινό και το χοιρομέρι, καθώς και πληθώρα εύγευστων γλυκισμάτων (αραβική επίδραση), συνθέτουν το γευστικό παζλ. Η Ανδαλουσία έχει το καλύτερο χοιρομέρι της χώρας, αλλά δείχνει μια ξεχωριστή αδυναμία στο τηγανητό ψάρι (pescaito frito). Γενικότερα, στο νότο προτιμούν τα τηγανητά. Η Ανδαλουσία είναι, επίσης, η γενέτειρα του el gazpacho, που τρώγεται κυρίως το καλοκαίρι. Είναι κρύα σούπα, που φτιάχνεται με πολλές παραλλαγές, αλλά η κυριότερη συνταγή της είναι ψωμί, λάδι, σκόρδο, νερό, ντομάτα και συχνά αγγούρι και πιπεριά. Επιπλέον, στη Σεβίλλη αποδίδεται η παράδοση των tapas (όπως τα δικά μας ορεκτικά ή μεζεδάκια), που μπορεί να βασίζονται στις γαρίδες, το χοιρινό, το αβγό, τα λαχανικά, σε ποικιλία αλλαντικών και παστών και σε μια πλειάδα άλλων υλικών και τα οποία, πλέον, βρίσκονται παντού στη χώρα, ενώ ο επισκέπτης τα απολαμβάνει στα διάσημα Tapas Bar, συνοδευοντάς τα με κρασί, σέρι ή και μπύρα.

## 5) Τα νησιά

Πρόκειται για τις Βαλεαρίδες στη Μεσόγειο και τα Κανάρια στον Ατλαντικό. Οι Βαλεαρίδες, πέρα από τη διάσημη μαγιονέζα τους, φημίζονται και για τα αφράτα γλυκίσματά τους (ensaimadas) ενώ οι σπεσιαλιτέ τους βασίζονται στα πράσινα λαχανικά, το ψάρι και το χοιρινό. Την πρώτη θέση, όμως, στις προτιμήσεις των κατοίκων τους κρατούν οι σούπες.

## 6) Τα Κανάρια

Τα Κανάρια, αν και παράγουν εξαιρετικής ποιότητας μπανάνες και ντομάτες, η μαγειρική

τους δεν βασίζεται σε αυτά. Η κουζίνα τους έχει επηρεαστεί από τις Castile, Estremadura και Andalusia, αλλά και από το γηγενή πληθυσμό, τους Guanches. Εδώ, δύο συνταγές είναι οι πλέον τυπικές της μαγειρικής τους: το *ruchero canario* (το γνωστό βραστό που εδώ, όμως, γίνεται με ψάρι και πατάτες ή άλλα τοπικά προϊόντα, όπως κολοκύθα) και το *el mojo*, που είναι ένα *dressing* που συνοδεύει σχεδόν όλα τα πιάτα τους και αποτελείται από λάδι, ξίδι, σκόρδο, αλάτι και διάφορα μπαχαρικά, π.χ. πάπρικα για το κόκκινο *mojo*, καυτερή πιπεριά για το *el mojo rojo* κ.λπ. Όλες αυτές οι γεύσεις και οι διαφορετικές γαστρονομικές συνήθειες συνθέτουν, τελικά, μία κουζίνα ιδιαίτερα ευφάνταστη και ποικίλη, με μοναδικό ίσως κοινό σε όλη την επικράτεια, τη χρήση του ελαιόλαδου και του σκόρδου. Αυτό λοιπόν είναι το ευρέως διαδεδομένο βραστό και ανεξάρτητα από τα διαφορετικά ονόματα που του προσδίδουν (*cocido*, *fabada*, *ruchero* κ.ά.) ή τα διαφορετικά όσπρια που επιλέγουν για να συνοδεύσουν το κρέας ή το ψάρι είναι το χαρακτηριστικότερο πιάτο της περιοχής.

### 7)Ιδιαίτερες τοπικές γεύσεις

Στην Καστίλη και τη Leon τα όσπρια πρωταγωνιστούν, ενώ η Καστίλη είναι και η βασίλισσα του ψωμιού. Η Estremadura θεωρείται, αντίστοιχα, η βασίλισσα του χοιρινού, η μαγειρική της La Mancha είναι ιδιαίτερα βαριά, γιατί οι κάτοικοι έχουν διατηρήσει ακόμα τις παλιές γευστικές συνήθειες των βοσκών, ενώ στα γλυκά η επίδραση των Μαυριτανών είναι διάχυτη. Ενδεικτικά πιάτα θεωρούνται τα *la caldereta* (βραστό κατσικάκι - Estremadura), *cocido madrileño* (ένα χορταστικό βραστό όπου πρώτα σερβίρεται ο ζωμός κι έπειτα το κρέας, τα ρεβίθια, οι πατάτες και τα χορταρικά - Μαδρίτη), *morteruelos* (ψιλοκομμένο χοιρινό συκώτι τσιγαρισμένο με καρυκεύματα και τρίμματα ψωμιού - La Mancha), ενώ από γλυκά διάσημο είναι το αμυγδαλωτό του Τολέδο.

Η Ισπανία, όμως, αποτελείται από 17 αυτόνομες κοινότητες-περιοχές και 50 επαρχίες με μια απίστευτη ποικιλία γεύσεων και σχεδόν ισάριθμες τοπικές κουζίνες!

## Γαστρονομικές συνήθειες των Ισπανών v:

Παραδοσιακά, οι Ισπανοί, πριν κάτσουν στο τραπέζι, «τρώνε μεζεδάκια» (στα ισπανικά “*risore*”), προτιμώντας κάποιο απεριτίφ, για να ανοίξει η όρεξη. Οι ώρες του φαγητού επηρεάζονται απ’ αυτή τη συνήθεια. Το μεσημεριανό δε σερβίρεται πριν από τις 2:00 και σπάνια δειπνούν πριν από τις 10:00 το βράδυ. Τα Σαββατοκύριακα δεν είναι λίγες οι φορές που ξεφεύγουν μία επιπλέον ώρα από το πρόγραμμα και πολύ συχνά κάθονται στο τραπέζι γύρω στα μεσάνυχτα! Οι Ισπανοί δεν εγκαταλείπουν το τραπέζι μόλις τελειώσουν το γεύμα τους. Αντιθέτως, παρατείνουν την ευχαρίστηση να κάθονται με παρέα (στα ισπανικά “*sobre mesa*”) πίνοντας καφέ ή ένα χωνευτικό ποτό και ανάβοντας ένα πούρο... Λέγεται χαρακτηριστικά ότι το να σηκωθείς και να φύγεις απ’ το τραπέζι ισοδυναμεί με διακοπή σχέσεων, σαν να λες ότι δε θες πια μαζί τους κουβέντες. Στην Ισπανία η κουβεντούλα είναι θεσμός! Κανείς Ισπανός, μεγάλος ή μικρός, δε θα ‘χανε την ευκαιρία για ψιλή κουβεντούλα

(στα ισπανικά “tertulia”) με τους φίλους, με ένα ποτήρι ποτό στο χέρι, μέσα σε ένα καφέ, με κύριο αντικείμενο συζήτησης φυσικά την ανάγκη «να ξαναφτιάξουμε τον κόσμο»! Τα “tapas” έχουν γίνει πολύ της μόδας σε όλο τον κόσμο, χάρη στα φημισμένα πλέον «τάπας μπαρ». Οι διάσημες αυτές μπουκίτσες είναι πραγματική απόλαυση! Η ιστορία αποδίδει στα τάπας (η λέξη σημαίνει «καπάκι» στα ισπανικά) βασιλική καταγωγή. Ένας βασιλιάς της Ισπανίας σταμάτησε μια μέρα σε ένα διάσημο πανδοχείο της εποχής, όπου του προσέφεραν ένα ποτήρι κρασί, πάνω στο οποίο είχαν τοποθετήσει ένα μικρό πιατάκι με μια μπουκιά φαΐ. Κι αυτό για να εμποδίσουν τις πολυάριθμες μύγες να πέσουν μέσα στο βασιλικό κύπελλο. Αυτό το ιδιαίτερο σερβίρισμα άρεσε στο βασιλιά, ο οποίος από εκείνη τη στιγμή απαιτούσε πλέον μπουκίτσες «καπάκια» να συνοδεύουν το κρασί του!

### Χαρακτηριστικά προϊόντα

Το “jamón ibérico” αποτελεί πιστοποιημένη ονομασία προέλευσης. Το υλικό το δίνει μια ράτσα σκούρων χοίρων που ζει στην Extremadura. Δεν πρέπει να συγχέεται με το “jamón serrano” που είναι το αντίστοιχο του γνωστού μας χωριάτικου ζαμπόν από λευκό χοιρινό. Το “jamón ibérico” είναι ακριβό και εξαιρετικής ποιότητας. Έπειτα από 8 μήνες ξήρανσης, αφήνεται να ωριμάσει για άλλους 18. Κόβεται σε φέτες με τη βοήθεια ενός μαχαιριού με μακριά, λεπτή λάμα και δένει άριστα με ένα ποτήρι ξηρό ισπανικό κρασί. Στην Ισπανία, υπάρχουν πολλά είδη καυτερών «τσίλι» και παραδοσιακής πιπεριάς που καταναλώνονται ωμές, σε σκόνη ή σαν καρυκεύματα στα αλλαντικά, όπως το σαλάμι “chorizo” (ανδαλουσιανό σαλάμι με κόκκινη καυτερή πιπεριά), το λουκάνικο “sobresada” (χοιρινά λουκάνικα των Βαλεαρίδων με καυτερή πιπεριά) ή το λουκάνικο “chistorra” (ποικιλία έντονα πικάντικου λουκάνικου της Ναβάρρας) κλπ.

### Σήμα κατατεθέν από Ισπανία

Γκασπάτσο (ισπ. Gazpacho) είναι μια παραδοσιακή σούπα της Ισπανίας. Πρόκειται για μια κρύα, κάπως πηχτή σούπα με βάση τη ντομάτα, που συνηθίζεται πολύ το καλοκαίρι στη ζεστή Ανδαλουσία, ως δροσιστικό πιάτο. Φτιάχνεται με ντομάτες, σκόρδο, ελαιόλαδο και ξύδι, στα οποία καμιά φορά προστίθεται τριμμένο ψωμί.

Η παέγια (ισπ. paella) είναι ένα παραδοσιακό φαγητό της Ισπανίας.

Αν και θεωρείται το τυπικό ισπανικό έδεσμα, στην πραγματικότητα η ύπαρξή του μάλλον οφείλεται στο πέρασμα των Μαυριτανών από τη χώρα. Πρόκειται δηλαδή για συνταγή με αραβικές καταβολές. Η παέγια στην ουσία είναι ένα πιλάφι από ρύζι με σαφράν, μέσα στο

οποίο συνδυάζεται κρέας, ή συνηθέστερα, θαλασσινά και λαχανικά. Συχνά περιέχει κοτόπουλο, χοιρινό κρέας ή κουνέλι (Ανάμικτη Παέγια). Ανά περιοχές της Ισπανίας συναντά κανείς διαφορετικές εκδοχές. Για παράδειγμα, η λεγόμενη «παέγια της Βαλένθια» αποτελείται από ρύζι-σαφράν, λαχανικά, κοτόπουλο και σαλιγκάρια.

Το τσορίθο μπορεί να είναι ένα φρέσκο λουκάνικο, όπου σ' αυτή τη περίπτωση πρέπει να μαγειρευτεί πριν φαγωθεί. Στην Ευρώπη είναι πιο συχνά ένα καπνιστό λουκάνικο, το οποίο έχει υποστεί κάποιου είδους ζύμωση, επομένως συνήθως κόβεται σε λεπτές φέτες και τρώγεται ωμό. Το Ισπανικό τσορίθο, όπως και το πορτογαλικό chouriço, παίρνει την ξεχωριστή αυτή μυρωδιά καπνού και το βαθύ κόκκινο χρώμα από τις καπνιστές κόκκινες πιπεριές. Λόγω του κόστους της ισπανικής καπνιστής πάπρικας, το μεξικάνικο τσορίθο συνήθως φτιάχνεται με πιπεριές τσίλι. Στη Λατινική Αμερική, χρησιμοποιείται επίσης ξύδι αντί για λευκό κρασί που χρησιμοποιείται στην Ισπανία. Στην Ισπανία και τη Πορτογαλία τα λουκάνικα είναι συνήθως τυλιγμένα σε έντερα ζώων, σύμφωνα με το παραδοσιακό τρόπο που υπάρχει από τη ρωμαϊκή εποχή. Στη Λατινική Αμερική, ωστόσο, τυλιγονται σε φτιαχτά περιτυλίγματα κι έχουν μια λεία εμπορική εμφάνιση λόγω αυτού καθώς τα συγκεκριμένα περιτυλίγματα συχνά είναι χρωματιστά. Το τσορίθο μπορεί να φαγωθεί ωμό (κομμένο ή σε σάντουιτς), ψητό στα κάρβουνα, τηγανητό ή σιγοβρασμένο σε ξινό κρασί ή κάποιο άλλο δυνατό αλκοολούχο ποτό όπως το κονιάκ.

## Η επανάσταση της σύγχρονης ισπανικής γαστρονομίας

Εδώ και αρκετό καιρό οι Ισπανοί chef έχουν εντάξει στις τεχνικές τους ένα χημικό συστατικό... το υγρό άζωτο. Αν και ακούγεται κάπως περίεργο (ίσως και επικίνδυνο) δεν είναι καθόλου! Αυτό που κάνει, βασικά, είναι να παγώνει κάτι πολύ γρήγορα. Το υγρό άζωτο βρίσκει εφαρμογή σε αρκετές παρασκευές στην κουζίνα, με βασικό εκφραστή τον chef Ferran Adria του διάσημου εστιατορίου El Bulli. Προσθέτοντας, για παράδειγμα, μία πολύ μικρή ποσότητα υγρού αζώτου σε ένα caipirinhia cocktail που δεν έχει πάγο, παγώνει στη στιγμή, κάνοντας μάλιστα κάτι σαν μικρή έκρηξη! Δεκαπέντε με είκοσι νέες τεχνικές αναπτύσσονται κάθε χρόνο στο εστιατόριο, οι οποίες διδάσκονται στη συνέχεια σε chef όλου του κόσμου. Πηγαίνοντας στο El Bulli είναι σαν να πηγαίνεις στο... τσίρκο. Ζεις ένα πολύ εντυπωσιακό παιχνίδι με το φαγητό. Το μόνο πρόβλημα είναι ότι τηλεφωνείς σήμερα και βρίσκεις τραπέζι... δύο χρόνια αργότερα!

## Το κρασί

Η Ισπανία βρίσκεται ανάμεσα στις κυριότερες οινοπαραγωγικές χώρες του κόσμου και τα

κρασιά της κοσμούν ράφια και λίστες κρασιών σε όλα τα σημεία του ορίζοντα. Ωστόσο, αν και οι περισσότεροι γνωρίζουμε και έχουμε δοκιμάσει τα “ήπια” κρασιά της, όπως αυτά της Rioja ή της Navarra, αλλά και τα ξηρά ή γλυκά Cherry/Jerrez, ίσως δεν ξέρουμε ότι η Ισπανία αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες δυνάμεις στην παραγωγή αφρώδους κρασιού παγκοσμίως. Η ιστορία του ισπανικού αφρώδους οίνου που ονομάζεται Cava, ξεκινά στην περιοχή του Penedes, στη βορειοανατολική Ισπανία. Οι βασικές ποικιλίες που χρησιμοποιούνται στην παραγωγή της είναι οι γηγενείς ισπανικές Macabeo, Parellada και Xarello. Στην περίπτωση του ροζέ Cava, απαιτείται η συμμετοχή τουλάχιστον μιας ερυθρής ποικιλίας η οποία είναι, συνήθως, η επίσης ντόπια Garnacha.