

---

# Ισπανική διατροφή και κουζίνα

---

Από τον  
Κωνσταντίνο  
Αρχοντάκη

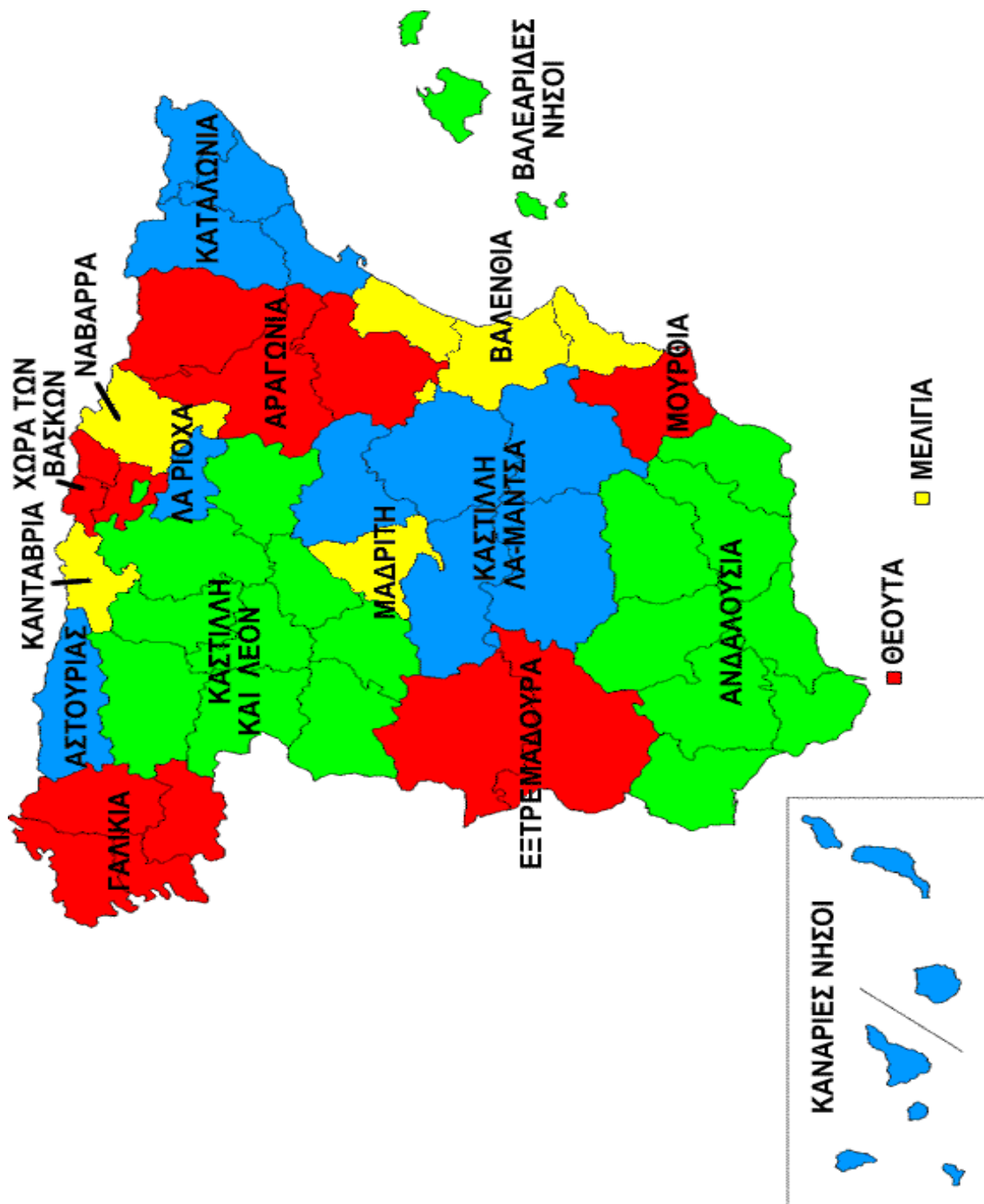
---



Ντιέγο Βελάθκεθ, *Γριά που τηγανίζει αυγά*, 1618.  
Λάδι σε μουσαμά, 100,5x119,5 εκ., Εδιμβούργο, Εθνική Πινακοθήκη της Σκωτίας.

# Ευρετήριο

Εισαγωγή στην Ισπανία .....	4
Γεωγραφική θέση της Ισπανίας .....	4
Πολιτικό σύστημα .....	5
Ιστορικά στοιχεία .....	5
Γεύσεις ανά αυτονομία .....	8
Καταλονία .....	8
Αραγονία .....	10
Ναβάρρα .....	11
Λα Ριόχα .....	12
Χώρα των Βάσκων .....	12
Κανταβρία .....	14
Αστούριας .....	14
Γαλικία .....	16
Καστίλη και Λεόν .....	17
Μαδρίτη .....	18
Καστίλη - Λα Μάντσα .....	19
Εστρεμαδούρα .....	20
Βαλένθια .....	21
Μούρθια .....	23
Ανδαλουσία .....	24
Κανάρια Νησιά .....	25
Βαλεαρίδες Νήσοι .....	26
Επίλογος .....	27
Βιβλιογραφία .....	28



# Εισαγωγή στην Ισπανία

## Γεωγραφική θέση της Ισπανίας



Η Ισπανία, η Εσπερία των αρχαίων Ελλήνων, είναι ένα κράτος της νοτιοδυτικής Ευρώπης που καταλαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος της Ιβηρικής χερσονήσου. Προς Βορρά ορίζεται από τον Βισκαϊκό κόλπο και συνορεύει με τη Γαλλία από την οποία την χωρίζει η μεγάλη οροσειρά των Πυρηναίων. Επίσης, επί των Πυρηναίων και βορειοανατολικά συνορεύει με την Ανδόρα. Ανατολικά και νότια βρέχεται από

τη Μεσόγειο και νοτιοδυτικά από τον Ατλαντικό Ωκεανό. Τέλος, δυτικά συνορεύει με την Πορτογαλία.

Η γεωγραφική της θέση έπαιξε πολύ σημαντικό ρόλο στην δημιουργία της γαστρονομικής κουλτούρας της. Η ισπανική κουζίνα χαρακτηρίζεται ως μεσογειακή γιατί βρέχεται από την εν λόγω θάλασσα, η οποία προσφέρει άφθονα θαλασσινά που αποτελούν μία από τις βάσεις της κουζίνας αυτής.

Στο εσωτερικό της χώρας, οι τέσσερις μεγάλοι ποταμοί που τη διασχίζουν (Ντουέρο, Τάγος, Έβρος, Γουαδαλκιβίρ) και το πλήθος των παραποτάμων τους προσφέρουν νόστιμα ψάρια και δίνουν στο χώμα των παρακείμενων εκτάσεων όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την καλλιέργεια φρούτων και λαχανικών, συμβάλλοντας στη δημιουργία των εξαισιων και παγκοσμίως γνωστών κρασιών της περιοχής Λα Ριόχα (Rioja= οι περιοχές γύρω από το ποταμό Oja).

Επίσης, το διαφορετικό τοπίο κάθε περιοχής, είτε πρόκειται για τα Πυρηναία όρη, είτε για την κεντρική πεδιάδα της Ισπανίας (που καλύπτει το 40% της έκτασης της Ισπανίας), είτε για τις ερήμους της Αραγονίας, της Ναβάρρας και της Αλμερίας, είτε για τα νησιά της, προσφέρει ποικιλία στην γαστριμαργική απόλαυση της κουζίνας αυτής.

## Πολιτικό σύστημα

Το πολίτευμα που έχει καθιερωθεί στην Ισπανία (επίσημα Βασίλειο της Ισπανίας), επί του παρόντος με βασιλιά τον Χουάν Κάρλος και Πρωθυπουργό τον Μαριάνο Ραχόι, είναι η Ομοσπονδιακή Βασιλευομένη Κοινοβουλευτική Δημοκρατία.

Σήμερα η Ισπανία χωρίζεται σε 17 περιφέρειες - αυτονομίες. Αυτές οι αυτονομίες είναι αρμόδιες για την εκπαίδευση, την υγεία, την κοινωνική πρόνοια, τον πολιτισμό, την αστική και αγροτική ανάπτυξη, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις και για τη νομοθέτηση πολιτικής. Υπάρχουν επίσης δύο αυτόνομες πόλεις, η Θέουτα και η Μελίγια, που γεωγραφικά ανήκουν στο Μαρόκο.

Οι αυτονομίες αυτές έχουν έντονο το τοπικό στοιχείο και θέλουν να διατηρήσουν την ταυτότητά τους και να διαφοροποιηθούν ή ακόμα και να ανεξαρτητοποιηθούν από την υπόλοιπη Ισπανία σαν αυτόνομα κράτη (κυρίως λόγω του εμφυλίου πολέμου και της δικτατορίας του Φράνκο 1940-1980).

Έτσι, πολλές φορές μια αυτονομία χρησιμοποιεί όλα τα μέσα που διαθέτει, μεταξύ των οποίων βρίσκεται και το φαγητό για να διαφοροποιηθεί από τις άλλες. Για παράδειγμα, η παέγια έχει ιδιαίτερη πατρίδα τη Βαλένθια, τα καλύτερα θαλασσινά θεωρούνται αυτά της Γαλικίας, ενώ τα τάπας είναι ταυτόσημα με την Ανδαλουσία.

## Ιστορικά στοιχεία

Ο χώρος που διαμορφώνει τη σημερινή Ισπανία δέχτηκε πολλές αλλαγές και επιρροές ανά τους αιώνες είτε λόγω εμπορίου είτε λόγω κατακτητικών πολέμων.

Γύρω στα 1100 π.Χ. οι Φοίνικες (λαός από το σημερινό Λίβανο) δημιούργησαν εμπορικές αποικίες κατά μήκος των ισπανικών ακτών. Επίσης, οι αρχαίοι Έλληνες κάνανε εμπορικά ταξίδια και συναλλαγές στα ίδια λιμάνια.

Με την πτώση της Φοινίκης, η Ιβηρική χερσόνησος δέχτηκε τους Καρχηδόνιους που σχεδόν κατέκτησαν όλη την περιοχή. Αυτοί με τη σειρά τους κατακτήθηκαν από τους Ρωμαίους, οι οποίοι κυριάρχησαν για έξι περίπου αιώνες καθιερώνοντας τη λατινική γλώσσα και τον χριστιανισμό που υπάρχει έως τις μέρες μας.

Μετά την πτώση της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, ομάδες λαών όπως οι Βάνδαλοι και οι Βησιγότθοι κατέκτησαν τα εδάφη της (περίπου 6<sup>ος</sup> μ.Χ. αιώνας), όμως μεγάλη αλλαγή στην ισπανική ιστορία και στη διατροφή έφερε η έλευση των Αράβων (711-1212), ακολουθούμενη από τις βασιλείες των χριστιανών Ισπανών μέχρι τις μέρες μας.

Κατά τη διάρκεια της ιστορίας της η Ισπανία δέχτηκε στα εδάφη της πολλούς λαούς οι οποίοι διαμόρφωσαν την γαστρονομική της κουλτούρα σε συνάρτηση με τη γεωγραφία των περιοχών στις οποίες έζησαν, συστήνοντας στους ντόπιους διαφορετικούς τρόπους μαγειρέματος αλλά και διαφορετικά φαγητά και χρήσεις αυτών.

Για παράδειγμα, η Ισπανία δέχτηκε τις επιρροές πολλών εμπορών από άλλες περιοχές της Μεσογείου όπως ήταν οι Φοίνικες και οι Έλληνες στα αρχαία χρόνια, καθώς και επιρροές από διάφορους κατακτητές όπως ήταν οι Καρχηδόνιοι, οι Ρωμαίοι και οι Άραβες.

Πιο συγκεκριμένα, οι Φοίνικες έφεραν μαζί τους διάφορες σάλτσες, οι αρχαίοι Έλληνες έφεραν μαζί τους το ελαιόλαδο που έγινε ένα βασικό συστατικό για την ισπανική κουζίνα και οι Καρχηδόνιοι και οι Ρωμαίοι έφεραν τρόπους μαγειρέματος της δικής τους κουζίνας.

Από όλους αυτούς τους λαούς, τη μεγαλύτερη συμβολή στην σημερινή ισπανική κουζίνα έκαναν οι Μαυριτανοί, οι οποίοι στα 700 περίπου χρόνια της κυριαρχίας τους εισήγαγαν φρούτα και ελαφρά καρυκεύματα στην ισπανική κουζίνα, καθώς και την προσθήκη φρούτων και ξηρών καρπών στο φαγητό και το συνδυασμό ψαριού και κρέατος. Πρόκειται για τρόπους μαγειρέματος που είναι ακόμα δημοφιλείς στην Ισπανία... Το ρύζι που χρησιμοποιείται κατά κόρον στην ισπανική γαστρονομία (π.χ. στην παρασκευή της παέγια) εισήχθη από τους Άραβες επίσης, καθώς και η χρήση του κρόκου (σαφράν) και της κανέλας.

Αν δεν ήταν οι Άραβες, οι Ισπανοί δεν θα είχαν το πιάτο που τους ταυτίζει παγκοσμίως, τα τάπας. Κατά βάση, τα τάπας ήταν ένα κομμάτι τυριού ή χαμόν (ειδικό κρέας από το μπούτι χοίρου κομμένο σε λεπτές λωρίδες που μοιάζει στη γεύση με το ιταλικό προσούτο) μαζί με ένα ποτήρι κρασί. Σήμερα έχει αλλάξει



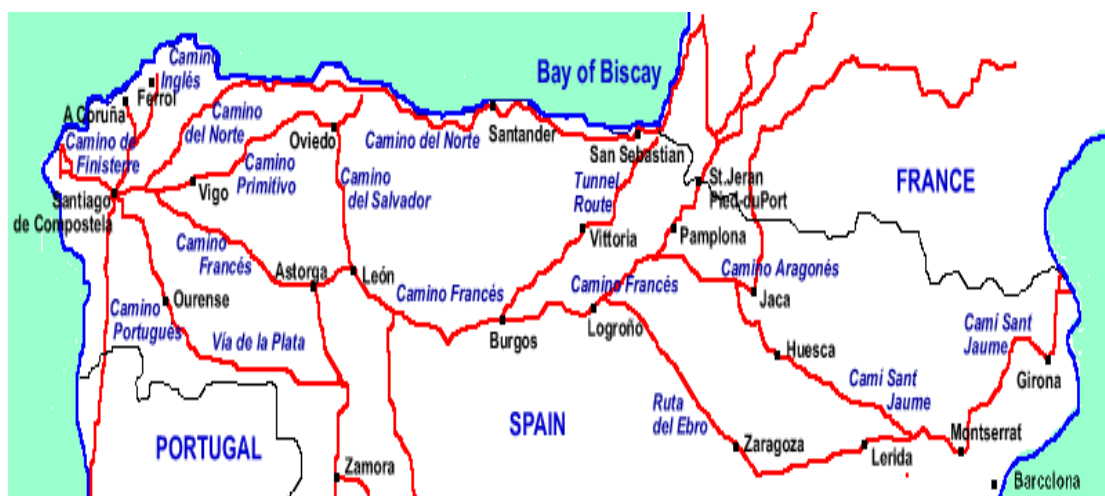
χωρίς να χάσει την ταυτότητά του. Οι Ισπανοί κάνουν το λεγόμενο *ταπέαρ* (tapear), το οποίο έγινε τόσο δημοφιλές που κατέληξε να γίνει ρήμα που σημαίνει *πάω έξω για τάπας*.

Η διάφορα του *τάπεαρ* με τη δική μας πραγματικότητα των ελληνικών μεζεδοπωλείων είναι ότι οι Ισπανοί μπορούν να αλλάξουν με την παρέα τους τρία – τέσσερα μαγαζιά σε μια νύχτα. Δηλαδή, να μπουν μέσα σε ένα μαγαζί, να φάνε λίγα τάπας, να πιουν μπύρα ή κρασί και να φύγουν για το επόμενο μαγαζί και ούτω καθεξής, κάνοντας μια ιδιαίτερη μορφή κοινωνικοποίησης, αντίθετα με τους Έλληνες που τρώνε σε ένα μεζεδοπωλείο ή τσιπουράδικο όλο το βράδυ.

Ακόμα, μην ξεχνάμε ότι ήταν οι Άραβες που σύστησαν στην Ισπανία το γεύμα των τριών πιάτων: Η αρχή γίνεται με σούπα (εναλλακτικά με σαλάτα ή ελαφρύ πιάτο), ακολουθεί κυρίως γεύμα και τελειώνει με επιδόρπιο.

Μαζί με τους αποικιοκρατικούς πολέμους και την ανακάλυψη της Αμερικανικής ηπείρου από τον Χριστόφορο Κολόμβο το 1452, πολλά αποικιακά φρούτα, καρποί και λαχανικά εισήχθησαν στην Ισπανία όπου και καλλιεργήθηκαν και εντάχθηκαν απευθείας στην ισπανική κουζίνα. Μερικά από αυτά είναι οι ντομάτες, η σοκολάτα, τα φασόλια, και οι πατάτες.

Τέλος, δεν πρέπει να ξεχνάμε τις επιρροές που άσκησαν οι Χριστιανοί πιστών που κάνουν εδώ και μια χιλιετία το Δρόμο του Αγίου Ιακώβου (Camino de Santiago), μια διαδρομή 780 χλμ. από τη Γαλλία (από το Σαν Ζαν Πιέρ Ντε Πορτ) μέχρι την πόλη Σαντιάγο ντε Κομποστέλα της Γαλικίας, στο βορειοδυτικό άκρο της Ισπανίας, όπου βρίσκονται θαμμένα τα ιερά λείψανα του Αγίου. Κάθε προσκυνητής πρέπει να φάει και να κοιμηθεί, δεδομένου ότι η διαδρομή γίνεται με τα πόδια.



Όλες αυτές οι επιδράσεις διαμόρφωσαν μια μοναδική κουλτούρα, με αποτέλεσμα οι Ισπανοί απολαμβάνουν σήμερα μεγάλη ποικιλία τροφών και πιάτων στη γαστρονομία τους.

## Γεύσεις ανά Αυτονομία

### Καταλονία

Η Καταλονία με πρωτεύουσα την Βαρκελώνη βρίσκεται στη βορειοανατολική Ισπανία, στα σύνορα της χώρας με τη Γαλλία. Δυο στοιχεία κυριαρχούν σε αυτή την αυτονομία: τα βουνά και η Μεσόγειος θάλασσα, γεγονός που έχει επηρεάσει πάρα πολύ την τοπική κουζίνα όπου συνδυάζονται τα θαλασσινά με το κρέας, κάνοντας ένα παράξενο αλλά εξαιρετικό πάντρεμα.

Η Καταλονία μπορεί να κατέχει μόνο το 4% της παραγωγής του ισπανικού ελαιόλαδου, όμως αυτό είναι ανώτατης ποιότητας, τόσο, που δύο στα τέσσερα ελαιόλαδα που είναι Π.Ο.Π. στην Ισπανία προέρχονται από την περιοχή αυτή.

Ένα πολύ απλό και νόστιμο τάπας λέγεται *pa amb tomàquet* (pa amb tomàquet), δηλαδή ψωμί με ντομάτα. Παίρνεις μια φέτα ψωμί και την ψήνεις, και πάνω στη φέτα τρίβεις με το χέρι μια σκελίδα σκόρδο, μετά μισή ντομάτα, ρίχνεις λίγο αλάτι και λίγο ελαιόλαδο. Τόσο απλό.



Το λάδι επίσης χρησιμοποιείται και για την παρασκευή της σάλτσας *αλιόλι* (alioli), όπου αναμιγνύεται με σκόρδο, όπως εισήχθη από τον Ρωμαίο Αυτοκράτορα Νέρωνα. Γίνεται με τον εξής τρόπο: Βάζουμε σε γουδί σκόρδο και προσθέτουμε αλάτι, χτυπώντας συνεχώς

έτσι ώστε να μην νιώθουμε εξογκώματα στο γουδί. Μετά, σιγά σιγά προσθέτουμε το λάδι χτυπώντας συνεχώς μέχρι να γίνει μια πηχτή μάζα. Τέλος, προσθέτουμε λεμόνι ανάλογα με τις προτιμήσεις μας.



Ένα φαγητό που κερδίζει συνεχώς έδαφος στην καταλανική κουζίνα και προσελκύει πλήθος τουριστών είναι τα *καλσότς* (calçots). *Καλσότ* είναι στα καταλανικά το χλωρό κρεμμύδι, το οποίο το βάζουν στη θράκα και το ψήνουν είτε όπως είναι είτε μέσα σε εφημερίδες. Όταν ψηθεί τραβούν την εξωτερική φλούδα που είναι μαυρισμένη από τα κάρβουνα και το βουτάνε ολόκληρο σε σάλτσα ρομέσκο, η οποία φτιάχνεται με αμύγδαλα, σκόρδο, τσίλι, ντομάτα και ελαιόλαδο. Ο σωστός τρόπος να το φάει κάνεις είναι να γείρει το κεφάλι προς τα πίσω και να ανοίξει το στόμα διάπλατα για να βάλει το κρεμμύδι στο στόμα του.



Εκεί που η θάλασσα συναντάει το βουνό στην Βαρκελώνη υπάρχουν συνταγές όπως είναι το κοτόπουλο με αστακό ή με γαρίδες και το σαλιγκάρι με τόνο, που δίνουν ένα εξαιρετικό γευστικό αποτέλεσμα.

Στα γλυκά σήμα κατατεθέν αυτής της κουζίνας είναι η *κρέμα καταλάνα* (crema catalana) που γίνεται περίπου όπως η γαλλική κρεμ μπρουλέ. Ας μην ξεχνάμε ότι βρισκόμαστε στα σύνορα με τη Γαλλία.

Για την *κρέμα καταλάνα* λοιπόν θα χρειαστούμε ένα φλιτζάνι ζάχαρη, τέσσερις κρόκους, μια κουταλιά της σούπας κορν φλάουρ, ένα κλωνάρι κανέλας, δυο φλιτζάνια γάλα και ξύσμα από μισό λεμόνι. Βάζουμε τους κρόκους και τη μισή μας ζάχαρη και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Μετά ρίχνουμε την κανέλα και



το λεμόνι και συνεχίζουμε το ανακάτεμα. Όταν νιώσουμε μια αντίσταση στο μείγμα σταματάμε το ανακάτεμα, βγάζουμε την κανέλα από μέσα και τοποθετούμε το μείγμα στο ψυγείο. Όταν η κρέμα σφίξει, τη βγάζουμε από το ψυγείο, ρίχνουμε από πάνω της την υπόλοιπη ζάχαρη, και με ένα καμινέτο ή ειδικό σίδερο καίμε την επιφάνεια μέχρι να καραμελώσει.

## Αραγονία

Το Βασίλειο της Αραγονίας με πρωτεύουσα τη Σαραγόσα πάντα ήταν ένα πέρασμα για τους ταξιδιώτες είτε από την Γαλλία προς την Ισπανία (στην αρχή του δρόμου προς το Σαντιάγο της Κομποστέλα), είτε από τη Μεσόγειο προς τον Ατλαντικό Ωκεανό. Λόγω των ορεινών όγκων (στα βόρεια υψώνονται τα Πυρηναία), έχει πολλή ζέστη το καλοκαίρι και πολύ κρύο το χειμώνα, και μόνο εκεί που διαπερνάει την αυτονομία ο ποταμός Έβρος το κλίμα είναι πιο ήπιο.

Ανέκαθεν οι κάτοικοι της Αραγονίας προτιμούσαν τα φαγητά τους απλά, κάνοντας μια ζωή κυρίως κτηνοτροφική και αγροτική. Η διατροφή τους βασίζεται στο λάδι καλής ποιότητας και στο εξαιρετικό κρασί. Εξαιρετικής ποιότητας και ονομαστά είναι και τα κρεμμύδια της Αραγονίας.

Το πιο παραδοσιακό και φημισμένο πιάτο της περιοχής είναι τα *μίγας* (migas). Πρόκειται για ένα φαγητό που έφτιαχναν και παίρνανε μαζί τους οι βοσκοί πριν πάνε να βοσκήσουν τα κοπάδια τους. Δεν είναι τίποτα άλλο από ψίχουλα ψωμιού που έχουν ξεραθεί για 3-4 μέρες και τηγανίζονται σε λαρδί με λίγο σκόρδο και μυρωδικά. Συνήθως τρώγονται με τσορίθο (chorizo) που είναι το πικάντικο λουκάνικό τους και με λίγες ρώγες από σταφύλι ανακατεμένα μέσα στα ψίχουλα.



Επίσης, είναι ονομαστά τα *φρούτα της Αραγονίας* (frutas de Aragón), κάτι σαν τα φρούι ζελέ που έχουμε στην Ελλάδα, τα οποία τα φτιάχνανε γιατί ήθελαν το φρούτο να μένει πιο πολύ μέσα στο στόμα. Μερικές φορές προσθέτουν επικάλυψη σοκολάτας.



## Ναβάρρα

Η ευλογημένη γη της Ναβάρρα, με πρωτεύουσα την Παμπλόνα, με τα εξαιρετικά της προϊόντα έδινε από τα πολύ παλιά χρόνια το προβάδισμα στους μάγειρες της περιοχής αυτής, οι οποίοι θεωρούνται κορυφαίοι. Η Ναβάρρα ευτύχησε να έχει στο κεντρικό τμήμα της μεγάλες και εύφορες πεδιάδες γύρω από τον ποταμό Έβρο, που της έδινε τα καλύτερα φρούτα, κρασιά και λαχανικά.

Όπως και η Αραγονία, στα βόρεια έχει τα Πυρηναία Όρη όμως ευτύχησε λόγω δυο συγκυριών: Η πρώτη είναι η γεωγραφική της θέση, η εγγύτητά της με τη Γαλλία, την Αραγονία, την Καστίλη και τη Χώρα των Βάσκων. Η δεύτερη είναι ότι από τα εδάφη της περνάει το βασικό μονοπάτι για το δρόμο προς το Σαντιάγο ντε Κομποστέλα, πράγμα που της έδωσε πολλές επιρροές από διαφορετικούς λαούς που πήγαιναν να προσκυνήσουν και από άκρη σε άκρη, αντίθετα με την Αραγονία.



Ένα ονομαστό φαγητό που μπορεί να δοκιμάσει κανείς είναι η πέστροφα του ποταμού Έβρου: *Η πέστροφα αλά Ναβάρρα* (trucha a la Navarra) λοιπόν θέλει για την παρασκευή της μια πέστροφα, 4 λωρίδες χαμόν σεράνο, αλεύρι, 125 γρ. μπέικον σε κύβους, σκόρδο, αλατοπίπερο, και ελαιόλαδο. Η παρασκευή έχει ως εξής: Πλένουμε την πέστροφα και

την καθαρίζουμε από τα εντόσθιά της, τη στεγνώνουμε και την αλατοπιπερώνουμε. Βάζουμε το χαμόν μέσα της και την *κλείνουμε* με δυο οδοντογλυφίδες. Αλευρώνουμε την πέστροφα. Τηγανίζουμε το μπέικον σε λάδι μέχρι να βγει το λίπος του, ρίχνουμε το σκόρδο μέχρι να ροδίσει, κατόπιν βγάζουμε το μπέικον και το σκόρδο και βάζουμε στο τηγάνι την πέστροφα. Πριν το σερβίρισμα ρίχνουμε το μπέικον και το σκόρδο πάνω από την πέστροφα.

Κατά τη διάρκεια της γιορτής του Σαν Φερμίν στην Παμπλόνα, που έχουμε το τρέξιμο των ταύρων στους δρόμους της πόλης μέχρι την αρένα των ταυρομαχιών (ένα έθιμο που έχει τις ρίζες του στα μινωικά ταυροκαθάψια), καταναλώνονται σε εννέα μέρες γύρω στους 30 τόνους κρέας ταύρου. Τα πιο ονομαστά πιάτα είναι το κοκκινιστό από ουρά ταύρου και το στιφάδο από κρέας ταύρου.

Επίσης λόγω της εγγύτητας της περιοχής με τη Γαλλία υπάρχουν πολλές φάρμες πάπιας και χήνας στα Πυρηναία, τις οποίες εκτρέφουν για τα πούπουλα τους, το κρέας τους, το φουά γκρα τους (από το συκώτι τους), το πατέ τους και τα μπουτάκια ψημένα σε κονφί.

## Λα Ριόχα

Ριόχα λέγεται η αυτονομία που εκτείνεται ανάμεσα στις περιοχές της Ναβάρρα, της Αραγονίας, της Χώρας των Βάσκων και της Καστίλης. Είναι η περιοχή που εκατέρωθεν περνά ο ποταμός Έβρος. Εκτείνεται σε 200 χλμ. και ανατολικά έχει ένα επίπεδο, ξηρό μεσογειακό κλίμα, ενώ δυτικά έχει ένα υγρό και βουνίσιο κλίμα.



Ενώ το πιο φημισμένο προϊόν της είναι το ομώνυμο κρασί (Rioja), δεν πρέπει να παραλείψουμε την αναφορά στο πλεόνασμα που έχει στα φρούτα και στα λαχανικά, ενώ το βουνίσιο έδαφος που διαθέτει δίνει εξαιρετικές τρούφες και μανιτάρια. Ακόμα, δεν μπορούμε να παραβλέψουμε τα σαλιγκάρια της και το τυρί από τα κοπάδια που βόσκουν στα Πυρηναία.

Όπως είναι φυσικό, μια τόσο καλή ποιότητα κρασιού δεν θα μπορούσε να λείπει από την κουζίνα τους. Συνταγές όπως οι *πέστροφες με μανιτάρια και κόκκινο κρασί Ριόχα* (truchas con setas al vino tinto de la Rioja) καθώς οι *πατάτες αλά ριοχάνα* (patatas a la riojana) είναι τυπικά πιάτα.

## Χώρα των Βάσκων

Μια περιοχή στα βόρεια της Ισπανίας ξακουστή μέχρι πριν από λίγα χρόνια όχι τόσο για την κουζίνα της, όσο για την τρομοκρατική οργάνωση ETA που ήταν ο ένοπλος πυρήνας ενός κινήματος που ζητούσε να γίνει η Χώρα των Βάσκων ανεξάρτητο κράτος.

Η βασκική κουζίνα πάντα είχε ως βάση της απλές αρχές μαγειρικής με εξαιρετικά υλικά. Παρόλα αυτά, οι Βάσκοι μάγειρες τα τελευταία χρόνια έχουν κάνει ένα γαστρονομικό άλμα υποβοηθούμενοι από τις γαλλικές επιρροές και τη nouvelle cuisine της γείτονος χώρας και θεωρείται πλέον από τις καλύτερες του κόσμου.

Ενδεικτικό είναι ότι το Σαν Σεμπασιάν, μια παραλιακή πόλη κοντά στα σύνορα με τη Γαλλία, έχει τα πιο πολλά αστέρια Μισελέν σε αναλογία με τους κατοίκους της στον κόσμο.

Η Χώρα των Βάσκων επειδή βρέχεται από τον Ατλαντικό έχει πολλά πιάτα με ψάρια (τόνος, μπακαλιάρος, μερλούτσος) και θαλασσινά (οστρακοειδή και οστρακόδερμα). Παραδοσιακά πιάτα βρίσκουμε με μπακαλιάρο (bacalao al pil pil και bacalao a la vizcaína), τόνο (marmitako, με πατάτες, κρεμμύδια, πιπεριές και ντομάτα), μικρά καλαμάρια (chirirones, μαγειρεμένα στο μελάνι τους ή με κρεμμύδι). Λόγω της εγγύτητας με τα Πυρηναία έχει πάρα πολύ καλό κατσικίσιο τυρί. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το κρέας των αρνιών και των κατσικιών είναι πολύ νόστιμο.

Επίσης, στην περιοχή αυτή της Ισπανίας τα κοινώς λεγόμενα *τάπας* λέγονται *πίντσος* (pintxos), δηλαδή σουβλιστά, αν και δεν είναι απαραίτητο να υπάρχει οδοντογλυφίδα να τα διαπερνά. Τα πίντσος στη Χώρα των Βάσκων έχουν αναδειχθεί τα τελευταία χρόνια σε είδος τέχνης.

Η Χώρα των Βάσκων παράγει το λευκό κρασί *τσακολί* (txakolí), καθώς και *μηλίτη* (sidra).



## Κανταβρία

Η αυτονομία αυτή –που έχει πρωτεύουσα το Σανταντέρ– βρέχεται από τον Ατλαντικό ωκεανό από τη μια μεριά, έχει όμως εύφορα λιβάδια και βουνά από την άλλη. Έχει ένα συνδυασμό που θυμίζει τις άλλες βόρειες περιοχές της Ισπανίας.

Η διαφορά εδώ βρίσκεται στους ανθρώπους, οι οποίοι έχουν αποφασίσει να ακολουθήσουν μια πιο κλειστή και μοναχική ζωή, κάτι που επηρεάζει και τη διατροφή τους. Πολλοί φτιάχνουν το δικό τους τυρί και ψωμί, ενώ υπάρχει ακόμα ένας νομαδικός τρόπος ζωής κυρίως από τους βοσκούς.

Η διατροφή της περιοχής βασίζεται στα ψάρια και τα θαλασσινά λόγω του Ατλαντικού. Η αφθονία είναι τέτοια που η Κανταβρία είναι ονομαστή για τις κονσέρβες της, τις οποίες εξάγει σε όλο τον κόσμο. Μπορούμε να βρούμε κονσέρβες με μύδια και στρείδια, χταπόδια, σαρδέλες, σουπιές, τόνους κ.λπ., τα οποία μένουν σε διαφορετές μαρινάδες.

Η διατροφή λόγω των βουνών και των λιβαδιών που υπάρχουν περιλαμβάνει κυνήγι, π.χ. ψητό ελάφι μεμανιτάρια, κρέας βραστό για το χειμώνα και άλλα εδέσματα.

Αυτό όμως που κάνει τη διάφορα είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα οποία βρίσκονται άφθονα και σε καλή ποιότητα μετά από τόσους αιώνες παράδοσης. Έτσι λοιπόν η Κανταβρία παράγει τυρί σχεδόν σε όλες του τις μορφές: γιαούρτι, κρέμα, βούτυρο, ξινόγαλο και κότατζ τυρί είναι μερικά από αυτά που μπορεί να βρει κανείς στην περιοχή.



## Αστούριαν

Η Αστούριαν είναι κι αυτή μέρος της *πράσινης Ισπανίας* (Espana verde), μαζί με την Κανταβρία, τη Χώρα των Βάσκων και τη Γαλικία. Είναι μια περιοχή που πάντα βασιζόταν στην κτηνοτροφία, στη

γεωργία και στην αλιεία. Γι' αυτό και η μακρά παράδοση της στα διάφορα φαγητά έχει οδηγήσει σε μια εξέλιξη.

Χαρακτηριστικό είναι ότι και λόγω του κλίματος η Αστούριας έχει 36 διαφορετικές ποικιλίες μήλων, τα οποία είτε τα τρώνε είτε τα κάνουν *σίδρα* (sidra), *μηλίτη* δηλαδή σε διαφορές παραλλαγές. Μπορεί να είναι φυσικός μηλίτης, αφρώδης, ξηρός, ημίξηρος κ.λπ.

Η παρασκευή του *μηλίτη* γίνεται ως εξής: Πρώτα οι άνθρωποι κόβουν τα μήλα με το χέρι το φθινόπωρο. Ξεχωρίζουν τα μήλα ανά ποικιλία, τα βάζουν σε σακιά και τα πάνε στο πιεστήριο γρήγορα. Στο πιεστήριο γίνεται μια μίξη των ποικιλιών, όχι αυθαίρετα, αλλά ανάλογα με τον τύπο του μηλίτη που θέλουν να παράξουν, πλένονται και κόβονται σε μικρά κομμάτια. Κατόπιν, τα μήλα αυτά λιώνονται σε ξύλινες πρέσες και αυτός ο πολτός μήλου μπαίνει σε δρύινα βαρέλια όπου μετά εισέρχεται ανθρακικό οξύ και αρχίζει να ρέει ο μηλίτης.



Ο μηλίτης χρησιμοποιείται και σε συνταγές όπως είναι το *τσορίθο με μηλίτη* (chorizo a la sidra). Παίρνουμε ένα λουκάνικο τσορίθο γύρω στα 500 γρ., το κόβουμε κομματάκια το βάζουμε σε μια γάστρα και το σκεπάζουμε με μηλίτη. Ψήνουμε σε σιγανή φωτιά μέχρι να απορροφηθεί κατά το ήμισυ ο μηλίτης και σερβίρουμε.

Ακόμα, αυτό που κάνει ξεχωριστή την Αστούριας είναι το τυρί. Σε αυτή την επαρχία υπάρχουν πάνω από 30 καταγεγραμμένες ποικιλίες τυριού και γύρω στα 350 διαφορετικά είδη ανάλογα με την φάρμα εκτροφής ζώων, με ναυαρχίδα στα τυριά το *καμπράλες* (cabrales) που μοιάζει με το ροκφόρ.

Το *καμπράλες*, που προέρχεται από την ομώνυμη τοποθεσία, είναι ένα ημίσκληρο τυρί που φτιάχνεται από τρία είδη γάλακτος: κατσικίσιο, αγελαδίσιο και προβατίσιο, με την προϋπόθεση ότι τα ζώα έχουν βοσκήσει μόνο στην περιοχή αυτή.



Το αγελαδίσιο γάλα όταν αναμιγνύεται με τα άλλα δύο δεν είναι παστεριωμένο. Αυτά τα τρία βράζουν ελαφρά και τους προστίθεται πυτιά. Όταν το μείγμα στεγνώσει, το βάζουν σε κυλινδρικά καλούπια τα *άμιος* (amios), του βάζουν αλάτι από πάνω και το αφήνουν 2-3 εβδομάδες να ξεραθεί. Μετά την πρώτη φάση, τα τυριά πάνε σε σπηλιές της περιοχής από ασβεστολιθικό πέτρωμα που έχουν κατάλληλο αερισμό και σταθερή θερμοκρασία 7-13 βαθμών Κελσίου, καθώς και 90% υγρασία. Παραμένουν εκεί για πέντε μήνες μέχρι να ωριμάσουν και να είναι κατάλληλα προς κατανάλωση.



## Γαλικία

Το δυτικότερο άκρο της Ισπανίας και αυτό που θεωρούταν παλιά το τέλος του κόσμου, είναι η περιοχή της Γαλικίας. Κατοικήθηκε πρώτα από τους Κέλτες και αποτελεί τον προορισμό του ταξιδιού των προσκυνητών του Δρόμου του Αγίου Ιακώβου που εκτείνεται σε 780 χλμ. με αφετηρία τη Γαλλία.



Η Γαλικία, περιτριγυρισμένη κατά τρία τέταρτα του εδάφους της από νερό, *δέρνεται* από δυνατούς ανέμους, βροχές και κρύο λόγω του ατλαντικού κλίματος. Σε αυτό το δύσκολο τοπίο, αυτό που συναντάμε στην διατροφή των κατοίκων είναι προϊόντα από τη θάλασσα, όπως ψάρια και τα θαλασσινά. Οστρακοειδή και οστρακόδερμα όλων των ειδών, τα μοναδικά και πανάκριβα *περθέμπες* (percebes, *βάλανοι της θάλασσας* στα ελληνικά) της φωτογραφίας, καθώς και μεγάλα ψάρια όπως ξιφίες υπάρχουν σε ποικιλία και αφθονία και είναι συχνά στο τραπέζι των Γαλικιανών.

Στη Γαλικία 19.000 βάρκες με τονάζ μισού εκατομμυρίου μεταφέρουν κάθε χρόνο 1,5 εκατ. ψάρια. Είναι ο μεγαλύτερος στόλος της Ευρώπης.



Επίσης, εδώ εκτρέφονται μύδια και στρείδια σε τεράστιες καλλιέργειες, καθώς και τα ξεβρασμένα από τη θάλασσα φύκια και η άλγη χρησιμοποιούνται για καλλιέργειες στο εσωτερικό της περιοχής. Τίποτα δεν πάει χαμένο.

Το πιο γνωστό κρασί που παράγεται στη Γαλικία είναι το λευκό, φρέσκο και αρωματικό *αλμπαρίνιο* (albariño).

Ένα χαρακτηριστικό ποτό της Γαλικίας είναι η *κειμάδα* (queimada), που φτιάχνεται στο τέλος κάθε είδους γιορτής για να διώξει τα κακά πνεύματα. Φτιάχνεται με ένα λίτρο *ορούχο* (orujo), ποτό παρόμοιο με το τσίπουρο, 6 κουταλιές της σούπας ζάχαρη και τη φλούδα από ένα λεμόνι κομμένη σε λεπτές λωρίδες. Αναμιγνύουμε όλα μαζί τα υλικά, ακόμα μπορούμε να προσθέσουμε διάφορα βότανα ή καφέ ανάλογα με τα γούστα του καθενός, και ανάβουμε φωτιά σε ένα πυρίμαχο σκεύος. Καθώς ανακατεύουμε με πυρίμαχη κουτάλα, απαγγέλλουμε και ένα ξόρκι για να φύγει το κακό και να δυναμώσει το ποτό. Όταν τελειώσουν τα λόγια, σβήνουμε τη φωτιά και μοιράζουμε το ποτό στους γύρω.



## Καστίλη και Λεόν

Η περιοχή της Ισπανίας όπου το κρέας είναι κάτι παραπάνω από διατροφή. Είναι τρόπος ζωής, είναι τρόπος αντιπαράθεσης σε ένα τραπέζι –όπως τσακώνονται οι Ιταλοί για την κατάλληλη θερμοκρασία που βράζει ένα μακαρόνι– εδώ μπορεί να δεις να τσακώνονται οι Ισπανοί για το ποιο είναι το κατάλληλο ξύλο να μπει σε φούρνο έτσι ώστε να έχουμε πιο γευστικό κρέας.

Είναι η πατρίδα του *χαμόν σεράνο* (jamón serrano), μπούτι από χοίρο που κόβεται σε λεπτές φέτες, παρόμοιο με το ιταλικό προσούτο. Ο χοίρος θα πρέπει να έχει εκτραφεί κατάλληλα κατά τη διάρκεια της ζωής του για να αξιολογηθεί το χαμόν ως σεράνο.

Όμως εκεί που κάνει θραύση η αυτονομία αυτή είναι στο *γουρουνάκι γάλακτος* (cochinillo) και στο *αρνάκι γάλακτος* (cordero lechal ή lechazo).



Ο τρόπος διαλογής είναι ο ίδιος και για τα δυο ζώα: Πρέπει να μην είναι πάνω από 25 ημερών κατά τη σφαγή, να έχουν τραφεί αποκλειστικά και μόνο με το γάλα της μητέρας τους, με το γουρουνάκι να ζυγίζει το πολύ έως τέσσερα κιλά. Έτσι, και τα δυο ζώα έχουν μια πολύ λεπτή στρώση λίπους και πολύ μαλακό κρέας. Από κει και πέρα, το γουρουνάκι, για το οποίο είναι φημισμένες οι ψησταριές της Σεγκόβια, μπαίνει στο φούρνο ολόκληρο και σε σιγανή φωτιά από ξύλα οξιάς ή πεύκου (η διαμάχη που λέγαμε στην πρώτη παράγραφο) και προσφέρεται ολόκληρο στον πελάτη.

Το κατσικάκι ψήνεται σε φούρνους από τούβλα ή πηλό

που διατηρούν τη θερμοκρασία καλύτερα από τα πυρότουβλα για να ψήνεται αργά το κρέας. Το κατσικάκι δεν ψήνεται ολόκληρο, αλλά σε μερίδες οι οποίες μπαίνουν στον φούρνο ανάποδα, με τα κόκαλα να κοιτάνε προς τα πάνω και βαπτισμένα σε λαρδί. Μετά από μιάμιση ώρα, όταν έχει γίνει το κρέας, το γυρνάνε από την άλλη πλευρά, το αλατίζουν και το βάζουμε να ψηθεί για αλλά 15 λεπτά.

## Μαδρίτη

Η Μαδρίτη, η αριστοκρατική πρωτεύουσα της Ισπανίας από το 1561, στέκεται στο μέσο της χώρας. Η κουζίνα της δεν έχει κάτι το ξεχωριστό, αλλά έχει μια μεγάλη ιδιαιτερότητα. Σαν πρωτεύουσα της Ισπανίας και κατ' επέκταση πρωτεύουσα της μητρόπολης των ισπανικών αποικιών, αποτέλεσε ένα μεγάλο κέντρο όπου συνέρρεαν άνθρωποι από όλη την Ισπανία και τις αποικίες της, φέρνοντας μαζί τους και τις διατροφικές τους ιδιαιτερότητες και τρόπους μαγειρέματος. Έτσι έγινε ένα χωνευτήρι λαών και κουζινών, και εξακολουθεί να είναι αιώνες μετά.

Ένα ονομαστό πιάτο είναι το *συκώτι με κρεμμύδια* (hígado encbollado), μια εύκολη και γευστική παρασκευή. Θα χρειαστούμε

500 γρ. συκώτι από μοσχάρι σε μικρές μερίδες, 200 ml ελαιόλαδο, μισό κιλό κρεμμύδια σε ροδέλες, μια-δυο σκελίδες σκόρδο φιλοκομμένο, μαϊντανό φιλοκομμένο, μια κούπα άσπρο κρασί και αλατοπίπερο. Πλένουμε το συκώτι, το στεγνώνουμε και το κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Σοτάρουμε τα κρεμμύδια με το ελαιόλαδο, μετά ρίχνουμε το σκόρδο και μετά το κρασί, αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε να βράσει λίγο. Καθώς βράζει εμείς προσθέτουμε το συκώτι. Όταν είναι σχεδόν έτοιμο ρίχνουμε και τον μαϊντανό να πάρουν όλα μαζί μια βράση ακόμα και σερβίρουμε ζεστό.



## Καστίλη - Λα Μάντσα

Πεδιάδες απέραντες τη διασχίζουν και ανεμόμυλοι ξεφυτρώνουν εδώ κι εκεί σε μια αυτονομία που έγινε πασίγνωστη και αυτή από ένα συγγραφέα –όπως η Παμπλόνα από τον Έρνεστ Χέμινγουεί–, τον Μιγκέλ ντε Θερβάντες και τον ήρωά του, τον Αλόνσο Κιχάνο, ο οποίος αφού διάβασε πολλά βιβλία για ιππότες πίστεψε ότι είναι και ο ίδιος ένας από αυτούς, άλλαξε το όνομά του στο πιο αριστοκρατικό *Δον Κιχώτης* και στο όνομα της αγάπης του για τη Δουλτσινέα θέλησε να βοηθήσει τους συνανθρώπους του, πήρε μαζί του ένα χωρικό που τον βάφτισε ιπποκόμο, και ανάμεσα σε άλλες περιπέτειες πολέμησε και τους ανεμόμυλους της περιοχής περνώντας τους για γίγαντες.

Άνυδρα τοπία μπερδεύονται με καλλιεργήσιμες εκτάσεις σε ένα τόπο όπου ο ήλιος μπορεί να καεί αλλά και το κρύο να είναι τσουχτερό τους χειμερινούς μήνες. Στις πεδιάδες και στα λιβάδια της περιοχής υπάρχουν αγρότες που καλλιεργούν λαχανικά και πολύτιμο σαφράν, κτηνοτρόφοι που βόσκουν τα κοπάδια τους ενώ και το κυνήγι είναι άφθονο.

Η Μάντσα κάθε χρόνο βγάζει πολύ μεγάλες παράγωγες σε λάδι, μανιτάρια, μελιτζάνες, σιτάρι, βρώμη, ελιές και σκόρδα. Είναι η δεύτερη μεγαλύτερη ελαιοπαραγωγός περιοχή της Ισπανίας μετά την Ανδαλουσία, και ενώ δεν έχει μεγάλη παράγωγή έχει πολύ καλή ποιότητα.

Επίσης, εκεί ζει η κατσικά της ράτσας Λα Μάντσα από την οποία βγαίνει το φημισμένο τυρί *μαντσέγο* (manchego), το οποίο τρώγεται είτε σκέτο με ένα ποτήρι κόκκινο κρασί ή σέρι, είτε σαν τάπας, είτε σαν επιδόρπιο συνοδεία σύκων, σταφυλιών, μήλων κ.λπ.



Έχει διάφορα στάδια ωρίμανσης: το φρέσκο (fresco), το ημιώριμο (semicurado), το ώριμο (curado) και το παλαιωμένο (añejo) που χωρίζεται σε υποκατηγορίες ανάλογα με την παλαιώσή του σε 7 μηνών, 12 μηνών και 24 μηνών. Ανάλογα δε με την ωρίμανσή του έχει και πιο πικάντικη γεύση.

Η Μάντσα αποκαλείται από τους Ισπανούς ως το «κυνηγητικό έδαφος της Ευρώπης» και όχι άδικα. Αγριόχοιροι, ελάφια, ζαρκάδια, λαγοί, κουνέλια, ορτύκια και φασιανοί είναι μερικά από τα θηράματα που μπορεί να πιάσει κάποιος.

Μια τυπική συνταγή είναι το *κουνέλι με σκόρδο* (conejo al ajillo). Θα χρειαστούμε ένα κουνέλι κομμένο σε μερίδες, 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο, 6 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο, μισό φλιτζάνι άσπρο κρασί και αλατοπίπερο. Αλατοπιπερώνουμε τα κομμάτια του κουνελιού, ρίχνουμε τα 2/3 του λαδιού μέσα στο τηγάνι και σοτάρουμε το κουνέλι μέχρι να ροδίσει. Βάζουμε τα κομμάτια σε μια γάστρα και χρησιμοποιούμε το περισσευούμενο λάδι για να σοτάρουμε το σκόρδο. Έπειτα, ρίχνουμε



το σκόρδο με το λάδι πάνω στο κουνέλι, προσθέτουμε το κρασί και βάζουμε τη γάστρα σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς Κελσίου για 15 λεπτά. Σερβίρουμε με μαγιονέζα κατά προτίμηση.

## Εστρεμαδούρα

Η Εστρεμαδούρα είναι μια περιοχή όπου συνυπήρχαν οι χριστιανοί με τους Άραβες και τους εβραίους, επηρεάζοντας έτσι την κουζίνα της περιοχής με τις γευστικές τους προτιμήσεις. Επίσης, από την περιοχή αυτή κατάγονται παρά πολλοί *κονκισταδόρ*, κατακτητές του Νέου Κόσμου που ανακαλύφθηκε τον 15<sup>ο</sup> αιώνα. Αυτοί μαζί με το χρυσό

και τα αλλά πολύτιμα αντικείμενα, φέρανε πίσω πατάτες, ντομάτες, καλαμπόκι και πάπρικα, εμπλουτίζοντας την κουζίνα αυτή πιο πολύ.

Εδώ, βασικό εξαγωγικό προϊόν είναι το *χαμόν ιμπέρικο* (jamón ibérico), το οποίο προέρχεται από ειδικής ράτσας γουρούνια τα ιβηρικά γουρούνια (*cerdo ibérico*) τα οποία εκτρέφονται στο δάσος της Dehesa, κυρίως με τις ρίζες, το γρασίδι, και τα βότανα.



Σε πρώτο στάδιο παχαίνουν πάρα πολύ και το λίπος εμποτίζει το κρέας με ωραία αρώματα. Η επόμενη περίοδος πάχυνσης είναι όταν ωριμάσουν οι ελιές και πέσουν στο έδαφος. Τότε τα γουρούνια τις τρώνε και αυτό επίσης προσδίδει μια νόστιμη γεύση στο κρέας. Όταν έρθει η εποχή που πέφτουν τα βελανίδια από



τα δέντρα τότε είναι η τελευταία περίοδος πάχυνσης. Επειδή τα βελανίδια είναι εξαιρετικό φαγώσιμο για τα γουρούνια, τρώνε τόσα πολλά που σε λίγους μήνες μπορούν να πάρουν από 60 έως 80 κιλά. Αυτή η τροφή προσδίδει εξαιρετικό άρωμα στο κρέας τους.

Ένα χαρακτηριστικό της ράτσας τους και δείγμα γνησιότητας για τους εμπόρους είναι οι μαύρες οπλές που έχουν τα γουρούνια, και μερικές φορές το χαμόν αυτό αποκαλείται απλά *πάτα νέγρα* (pata negra), δηλαδή μαύρο πόδι.

## Βαλένθια

Η Βαλένθια είναι αυτονομία που βρέχεται από τη Μεσόγειο θάλασσα και έχει ήπιο κλίμα. Τόσο το κλίμα της όσο και η γεωγραφική θέση της στην Ισπανία της έχει προσδώσει ένα πιο νησιωτικό τρόπο διατροφής. Κυρίαρχο ρόλο παίζουν τα ψάρια και όχι το κρέας, καθώς και τα διάφορα φρούτα και λαχανικά. Καλλιεργείται και καταναλώνεται πολύ ρύζι.

Το ρύζι ήρθε στην Ισπανία με τους Άραβες που το είχαν στην διατροφή τους, μαζί με το αρδευτικό σύστημα που χρειάζεται για τη σωστή καλλιέργεια του. Προς το τέλος μάλιστα της κυριαρχίας των Αράβων στην Ιβηρική χερσόνησο, το ρύζι καλλιεργούνταν τόσο εντατικά που σχεδόν έφτανε τα όρια της πόλης.

Το κατά πολλούς εθνικό πιάτο της Ισπανίας, η *παέγια* (paella), γεννήθηκε εδώ. Και αντίθετα με τις άλλες εκδοχές ανά τη χώρα, η βαλενθιάνικη *παέγια* είναι η αυθεντική, έχοντας και θαλασσινά και κρέας. Το όνομά της το πήρε από το ειδικό πλατύ τηγάνι όπου ετοιμάζεται το φαγητό, ειδικό για να βράσει σωστά το ρύζι. Η διάμετρος του μπορεί να φτάνει τα 40 με 50 εκατοστά, ανάλογα με τα άτομα για τα οποία προορίζεται το φαγητό.



Η *παέγια* προήλθε από τους χωρικούς οι οποίοι εργάζονταν στα χωράφια ρυζιού και την ώρα του μεσημεριανού βράζανε ρύζι και το συνδυάζανε με ό,τι μπορούσαν να βρουν στην εξοχή, όπως σαλιγκάρια, λαχανικά και σε εξαιρετικές περιπτώσεις κοτόπουλο ή κουνέλι.

Η συνταγή για μια *παέγια* βαλενθιάνα είναι η εξής (για 8 άτομα): 250 γρ. λευκά φασόλια, 4 κουταλιές της σούπας λάδι, ένα κοτόπουλο περίπου στα 1.300 γρ., 1 κουνέλι πλυμένο, 24 σαλιγκάρια καθαρισμένα, 250 γρ. ντομάτες καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους, 1 κιλό πράσινα φασόλια, 2 σκελίδες σκόρδο, μισή κουταλιά σαφράν, 750 γρ. ρύζι για παέγια και αλατοπίπερο.

Μουλιάζουμε τα λευκά φασόλια από την προηγούμενη νύχτα και τα στραγγίζουμε. Πλένουμε το κουνέλι και το κοτόπουλο, τα στεγνώνουμε, τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια και τα αλατοπιπερώνουμε. Βάζουμε το λάδι στην παέγια (το πλατύ τηγάνι) και προσθέτουμε τα κρέατα να πάρουν χρώμα. Έπειτα, ρίχνουμε μέσα τα σαλιγκάρια, και μετά από ένα ελαφρύ ψήσιμο τα βγάζουμε από τη παέγια σε ένα πιάτο. Στην παέγια που έχει το λάδι και τα αρώματα από τα κρέατα βάζουμε τα πράσινα φασόλια, τις ντομάτες, το σκόρδο και προσθέτουμε τα λευκά φασόλια και 2,5 λίτρα νερό



και τα αφήνουμε να πάρουν μια βράση για 10 λεπτά. Κατόπιν, βάζουμε το σαφράν και το ρύζι και τα ανακατεύουμε. Τα αφήνουμε να βράσουν πάλι 10 λεπτά και τα βάζουμε μέσα τα κομμάτια κρέατος. Αφήνουμε το φαγητό να βράσει μέχρι να σωθεί όλο το νερό σε χαμηλή φωτιά. Όταν κάνει κρούστα στην επιφάνεια είναι έτοιμο.

Εκτός από τα ψάρια, η Βαλένθια είναι γνωστή για τα φρούτα και τους άλλους καρπούς. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι το αρδευτικό σύστημα που έφεραν οι Άραβες στην περιοχή το έχουν χρησιμοποιήσει και οι Ισπανοί για την καλλιέργεια εσπεριδοειδών, τα οποία έχουν ανάγκη από πολύ νερό. Τα εσπεριδοειδή αυτά (πορτοκάλια, κίτρα, μανταρίνια, κουμκουάτ, μοσχολέμονα) είναι τόσα πολλά σε ποσότητα που όταν άνθιζαν τα δέντρα λέγεται ότι οι ναυτικοί μπορούσαν να μυρίσουν τα αρώματά τους σε απόσταση 10 ν.μ. από την ακτή. Οι ποικιλίες εσπεριδοειδών είναι πολλές και καλής ποιότητας, και πολλές έχουν εισήχθη και σε άλλες χώρες π.χ. ποικιλία *βαλέντσια* στην Ελλάδα.

## Μούρθια

Η Μούρθια από τα πολύ παλιά χρόνια έπαιξε σημαντικό ρόλο στη διατροφική και όχι μόνο ιστορία πολλών περιοχών. Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Φοίνικες χρησιμοποίησαν το λιμάνι της για τις εμπορικές τους συναλλαγές, δίνοντας και παίρνοντας τρόφιμα, κρασί και αλλά αγαθά. Ο ερχομός των Αράβων όμως έδωσε την κατάλληλη ώθηση στην περιοχή αυτή, αφού με τα αρδευτικά τους έργα, τα οποία υπάρχουν μέχρι σήμερα, μετέτρεψαν ένα άγονο μέρος σε γόνιμο για την καλλιέργεια λαχανικών και φρούτων.

Η κουζίνα τους χαρακτηρίζεται ως μεσογειακή με φρέσκα ψάρια από τη Μεσόγειο και τη λίμνη Μαρ Μενόρ (σημαίνει *μικρή θάλασσα*), λαχανικά, φρούτα και κρασί. Τοπική νοστιμιά είναι ένα ψάρι που ζει



στη Μαρ Μενόρ, η τσιπούρα (*dorada*), η ισπανική λέξη σημαίνει *χρυσή*. Το όνομά της το πήρε από τις χρυσές γραμμές που έχει γύρω από τα μάτια. Η παρασκευή της είναι ιδιαίτερη. Θα χρειαστούμε ένα ψάρι γύρω στο ένα κιλό, χυμό από μισό λεμόνι, πιπέρι, θυμάρι, μαϊντανό, λάδι και 2 κιλά αλάτι.

Πλένουμε και καθαρίζουμε το ψάρι, το καρυκεύουμε με το πιπέρι και ρίχνουμε το λεμόνι στη στομαχική του κοιλότητα. Κατόπιν βάζουμε τα μυρωδικά μέσα στη κοιλότητα. Απλώνουμε το ένα τρίτο του λαδιού σε ταψί μαζί με το αλάτι απλωμένο. Βάζουμε από πάνω το ψάρι και το σκεπάζουμε με το υπόλοιπο αλάτι και το τοποθετούμε σε φούρνο στους 200 βαθμούς Κελσίου για μισή ώρα. Μετά, βγάζουμε το αλάτι με απαλές κινήσεις, αφαιρούμε την πέτσα και παίρνουμε το φιλέτο από το ψάρι. Σερβίρουμε με σάλτσα αλιόλι ή ρομέσκο.

## Ανδαλουσία

Πόσα μπορεί να πει κάνεις για αυτή την περιοχή χωρίς να ξεχάσει κάτι. Η έλευση των Αράβων και η παραμονή τους για 800 χρόνια έχει στιγματίσει τον τόπο αυτό στη μουσική, στη διατροφή, στην άρδευση και στις τέχνες.

Εδώ είναι η πατρίδα των *τάπας*, εδώ γεννήθηκε το *γαθπάτσο* (gazpacho) εδώ και το φλαμένκο. Τόπος ηλιόλουστος, με την εύφορη κοιλάδα εκατέρωθεν του ποταμού Γουαδαλκιβίρ και με πολλαπλές κλιματικές ζώνες, επηρεάζεται από από τη Μεσόγειο, τον Ατλαντικό και το ηπειρωτικό κλίμα.

Η Ανδαλουσία είναι η πρώτη ελαιοπαραγωγός περιοχή στην Ισπανία. Η κουζίνα της επηρεάστηκε από τους Άραβες και την έλευση νέων φρούτων (σύκα, πεπόνια, ρόδια) και λαχανικών (ζαχαροκάλαμα, ρύζι και μελιτζάνες) από το εμπόριο με άλλους πολιτισμούς αλλά και από τον τρόπο παρασκευής των φαγητών, μιας που συνδύαζαν κρέας ή ψάρι με φρούτα και μυρωδικά.

Τα κλίματα που επηρεάζουν την περιοχή έχουν ως αποτέλεσμα πολύ καλής ποιότητας ψάρια, κρέατα, λαχανικά και φρούτα, τα οποία μπορεί να γευτεί κανείς σε μπουκίτσες, τα *τάπας* τα οποία εξαπλώθηκαν σε όλη την Ισπανία και την Ευρώπη.



Για την παρασκευή του *γαθπάτσο*, που είναι μια κρύα σούπα, θα χρειαστούμε 2-3 φέτες ψωμί, 500 γρ. ώριμες ντομάτες, ένα αγγούρι, μια πιπέρια πράσινη, 3-4 σκελίδες σκόρδο, 125 γρ. λάδι, αλάτι και 3 κουταλιές ξίδι.



Σπάμε με τα χέρια μας τις φέτες του ψωμιού και τις βάζουμε στο μούλτι. Προσθέτουμε λίγο νερό και τις αφήνουμε να μουλιάσουν μέχρι να βάλουμε τα υπόλοιπα υλικά. Κόβουμε τις ντομάτες σε μεγάλα κομμάτια και τους βγάζουμε τα σπόρια, όπως χοντροκόβουμε και το σκόρδο και το αγγούρι και τα βάζουμε μέσα στο μούλτι και αυτά. Κόβουμε την πιπεριά και τη βάζουμε στο μούλτι χωρίς τους σπόρους και κατόπιν ρίχνουμε το λάδι, το ξίδι και λίγο αλάτι και χτυπάμε μέχρι να γίνει ομοιόμορφο το μείγμα.

Η σούπα αυτή σερβίρεται κρύα είτε με ψωμί καβουρδισμένο, είτε με κύβους που μπορεί να είναι από ντομάτα, ζαμπόν, σφιχτό αυγό, πιπεριά ή κρεμμύδι ανάλογα με τα γούστα του καθενός.



## Κανάρια Νησιά

Επτά ηφαιστειογενή νησιά που βρίσκονται δίπλα στις δυτικές ακτές του Μαρόκου. Τα ανατολικότερα δυο που είναι δίπλα στο Μαρόκο είναι η Λανθαρότε και η Φουερτεβεντούρα. Έχουν ηλιοφάνεια και απέραντες παραλίες. Τα άλλα πέντε (Γκραν Κανάρια, Τενερίφη, Λα Πάλμα, Γκομέρα, Γιέρο) βρίσκονται πιο μέσα στον Ατλαντικό, έχουν πολλές βροχές και πιο εύφορα εδάφη. Αυτό επιτρέπει στα Κανάρια να έχουν κλίμα κατάλληλο για την καλλιέργεια πολλών εξωτικών φρούτων (αβοκάντο, παπάγια, μπανάνες) αλλά και λαχανικών, όπως πατάτες και ντομάτες.



Επίσης εδώ ευδοκίμει ζαχαροκάλαμο που προσφέρει εξαιρετικής ποιότητας ρούμι, αμπελώνες για παραγωγή κρασιού, όπως επίσης και καπνός για παραγωγή πούρων.

Η κουζίνα τους έχει ως βάση τα ψάρια που βρίσκονται σε αφθονία, ενώ ένα έδεσμα που τρώγεται πολύ είναι η σμέρνα που, παρά την εμφάνισή της, είναι πολύ καλό ψάρι.

## Βαlearίδες νήσοι

Οι Βαlearίδες νήσοι βρίσκονται στην Μεσόγειο θάλασσα δίπλα από τη Βαλένθια. Το κλίμα των νήσων είναι εύκρατο, προσδίδοντας στην κουζίνα μια μεσογειακή αυτάρκεια. Από θαλασσινά μέχρι βότανα, φρούτα και λαχανικά, και από κρέας μέχρι τυρί, λικέρ και κρασί. Βροχές το χειμώνα και ηλιόλουστο καλοκαίρι και εναλλαγές των εποχών προσφέρουν τις συνθήκες για μια καλή μεσογειακή διατροφή.

Ένα φημισμένο καλοκαιρινό ισπανικό ποτό είναι η *σαγκρία* (sangría: από τη λέξη sangre που σημαίνει *αίμα*). Θα χρειαστούμε ένα πορτοκάλι και δυο λεμόνια ακέρωτα, δυο ροδάκινα, μια κουταλιά της σούπας ζάχαρη, ένα λίτρο κρύο κόκκινο κρασί, 50 ml μπράντι και 250 ml κρύο νερό. Ζεματάμε τα εσπεριδοειδή για λίγο και αφαιρούμε τη φλούδα τους με ένα μαχαίρι σπειροειδώς, αφαιρούμε το ασπράδι από τη σάρκα τους και τα κόβουμε σε κομμάτια. Ξεφλουδίζουμε τα ροδάκινα και τα κόβουμε σε κομμάτια αφαιρώντας το κεντρικό κουκούτσι. Τα βάζουμε σε μια μεγάλη κανάτα και πασπαλίζουμε με ζάχαρη και ρίχνουμε από πάνω το κρασί, το νερό και το μπράντι και ανακατεύουμε ελαφρά. Σερβίρεται κρύα.



## Επίλογος

Βλέπουμε ότι η χώρα αυτή χάρη στην γεωγραφική της θέση παρουσιάζει μια αυτάρκεια σχεδόν σε όλα τα υλικά, ενώ η εντατική καλλιέργεια τους επιτρέπει να γίνεται εξαγωγή πολλών προϊόντων.

Η Ισπανία ευτύχησε να έχει κατακτητές πολιτισμένους –όσο οξύμωρο και αν ακούγεται– οι όποιοι με τις γνώσεις τους βοήθησαν τους αγρότες και τους κτηνοτρόφους να επιτύχουν καλύτερα αποτελέσματα στις σοδειές και τα ζωντανά τους.

Επίσης, το γεγονός ότι διατηρήθηκε στο πέρασμα των αιώνων μια πίστη στην παράδοση και στον τρόπο ανάπτυξης των αγαθών επέτρεψε μια απρόσκοπτη εξελικτική πορεία στα τρόφιμα, ώστε να φτάσουν στο καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Τέλος, η σαραντάχρονη σχεδόν δικτατορία του Φράνκο εμπόδισε την Ισπανία να έχει αλληλεπιδράσεις με τους άλλους λαούς, μιας που είχε κλειστά τα σύνορα της, ωστόσο βοήθησε στο να κρατήσει μια ταυτότητα στην κουζίνα της.

Σίγουρα η ισπανική δεν είναι τόσο διαδεδομένη κουζίνα στον κόσμο. Και έπαιξε ρόλο και η δικτατορία σε αυτό. Όμως η μαγειρική τέχνη και ευφυΐα τους φαίνεται από το γεγονός ότι την τελευταία δεκαετία οι Ισπανοί σεφ τιμώνται συνεχώς με διακρίσεις και βραβεία.

Είναι πραγματικά μια νόστιμη κουζίνα που αξίζει να της αφιερωθεί χρόνος και να τη γευθεί κανείς σε όλο της το φάσμα.

## Βιβλιογραφία

- *Culinaria Spain* (1998), εκδ. Culinaria Könemann.
- *Εξαιρετικές γεύσεις της Μεσογείου: Ισπανία*, εκδ. Καστανιώτη.

### Ιστοσελίδες

- [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)
- [www.ispania.gr](http://www.ispania.gr)
- [www.spanish.info.com](http://www.spanish.info.com)
- Google → la comida española, recetas españolas