

# ГАСТРОНОМИЯ В ИСПАНИИ



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



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b>	<b>3</b>	<b>Экологическая гастрономия</b>	<b>25</b>
—		—	
<b>Традиционная кухня</b>	<b>4</b>	<b>Винный туризм</b>	<b>26</b>
Блюда на все времена		Культура виноделия	
Дары наших морей		—	
Мясо и сыр			
С грядки		<b>Средиземноморская диета</b>	<b>29</b>
Десерты и сладости		—	
—		—	
<b>Авангардная кухня</b>	<b>17</b>	<b>Обычаи</b>	<b>33</b>
—		—	
<b>Городские рынки</b>	<b>19</b>	<b>Тапас (закуски)</b>	<b>34</b>
—		От Испании — всему миру	
		—	

Министерство промышленности,  
торговли и туризма

Издательство: © Turespaña

Авторы: Lionbridge

NIPO: 086-17-058-9

## БЕСПЛАТНЫЙ ЭКЗЕМПЛЯР

Содержание этой брошюры разработано с большим старанием. Однако если вы обнаружите какую-либо ошибку, помогите нам ее исправить, отправив письмо по электронной почте по адресу [brochures@tourspain.es](mailto:brochures@tourspain.es)



# ВВЕДЕНИЕ

## ИСПАНИЯ ЖИВЕТ В СВОИХ ВКУСАХ ИСПАНИЮ МОЖНО ПИТЬ, ВКУШАТЬ И ОЩУЩАТЬ

Подготовьтесь к путешествию по великолепному миру испанской кухни.

Испания считается одним из лидеров мирового кулинарного искусства из-за превосходного сочетания **традиционной** и новаторской кухни.

Мастерство наших шеф-поваров можно измерять в звездах. Удостоенная около **250 звезд Мишлен** испанская гастрономия — одна из самых признанных в мире.



**Картофельная тортилья** — жемчужина средиземноморской диеты. Готовится из картофеля, яиц и оливкового масла. Её можно заказать с луком или без него.

Часть успеха кроется в наших блюдах на все времена, названия многих из них стали нарицательными.

**Паэлья:** наше самое международное блюдо. Сочетание риса, курицы, кролика, зеленой фасоли и других продуктов, перед которым невозможно устоять. Это блюдо родом из валенсийского региона популярно по всей Испании.



**Иберийский хамон** — деликатес, который с триумфом шествует по всему миру и имеет четыре географических сертификата качества на выбор. Попробовав его однажды, вы сделаете это снова.

Насладитесь уникальным опытом с нашими самыми классическими блюдами.

## ТРАДИЦИОННАЯ КУХНЯ

### БЛЮДА НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Супы, похлебки из гороха нут, чечевицы, фасоли и т. д. Наши традиционные блюда — лучший способ противостоять холодам. Мясо, рыба, овощи и бобовые соединяются на медленном огне в гармонию этих горячих супов — вкусных, сытных и бодрящих.

Существуют очень известные рецепты: **мадридское косидо** — похлебка с горохом нут, вермишелью, овощами и мясом; **галисийский суп** с различными сортами мяса и овощами севера Испании, или **чесночный суп** с хлебом, хамоном, оливковым маслом, чесноком, молотым сладким красным перцем и яйцом, традиционный в регионе Кастилия—Леон.

В Испании не менее десятка **бобовых культур** имеют географический сертификат качества.

Хотя их можно есть круглый год, блюда из **фасоли, гороха нут** или **чечевицы** традиционно готовят осенью и зимой. Их секрет — ингредиенты высшего качества и много любви и терпения в процессе готовки.

Позвольте себе искушение такими блюдами, как **похлебка из чечевицы с колбасками чорисо** или **астурийская фабада** со свининой и фабе, популярной крупной белой фасолью с местных полей. Сытно и вкусно.

Другой вариант, который мы вам советуем попробовать, — это **блюда в горшочках**.





К примеру, жаркое под общим названием кальдерета — это блюдо, для которого выбирают лучшие дары моря, как в кальдерете из омара, которая не оставит вас равнодушными, если вы побываете на средиземноморском побережье, и лучшие из даров земли, как в кальдерете из баранины и крольчатины в регионе Кастилия – Ла-Манча.



## ДАРЫ НАШИХ МОРЕЙ

Изобилие фауны Бискайского залива, Средиземного моря, Атлантического океана и рек, пересекающих страну, — это одно из наших самых значимых кулинарных достояний. От жареных рыбок пескито фрито в Андалусии до морепродуктов в Галисии, повсюду в Испании вы найдете пресноводные и морские свежие продукты высокого качества, приготовленные множеством способов.

Дары моря — это, без сомнения, один из самых ценных продуктов нашей кухни. Омар в Каталонии или креветки в Андалусии — изысканные блюда, а качество всевозможных морепродуктов, выловленных у берегов Галисии, заслужило мировое признание.

Интересный факт: раковина **морского гребешка** прославилась на весь мир, будучи символом Пути святого Иакова, Эль Камино де Сантьяго. Мясо морского гребешка имеет превосходный вкус, особенно если моллюск вырос в холодных водах близ галисийского побережья. Гребешки можно есть и в сыром, и в приготовленном виде. А ещё в Галисии вы можете угоститься лучшими **устрицами**. Достаточно сбрызнуть их лимонным соком. Прямо из моря — сразу в рот.



Истинный же король морепродуктов — **омар** — представлен в большинстве кухонь прибрежных регионов Испании. У него сочное мясо, которое можно приготовить по самым разным рецептам. Закажите омара жареным на углях, в составе жаркого или с соусом. Не прогадаете в любом случае.





Еще один из столпов испанского меню — креветка. Нам так нравится ее вкус, что мы готовим ее множеством способов. На гриле, в кляре, жарим с чесноком или добавляем в рисовые блюда... Выбрать лучший способ будет непросто.

И насколько наши морепродукты славятся своим качеством, настолько не отстает от них и наша рыба. Вы не прогадаете, заказав как белую, так и красную рыбу.

А если в Испании пойдете «по закускам», по тапас, как там говорят, то обнаружите **консервированные анчоусы** и **сардины**, которые сохраняют свой вкус даже вдали от побережья, хотя вы можете попробовать их и свежими в бесчисленном множестве рецептов. Особую славунискали анчоусы из Сантоњи в Кантабрии, выловленные и приготовленные традиционным способом.

Почетное место в нашей поваренной книге занимает **треска**. Самые простые рецепты обычно и самые вкусные, и в этом случае речь идет о рыбе, которой едва ли нужны гарниры, чтобы блистать совершенством. В Стране Басков (Эускади) попробуйте два основных блюда из этой рыбы: жареную треску по-бискайски (с молотым сладким красным перцем) или треску с чесночным соусом пиль-пиль. Первое готовится из трески, сладкого перца и лука, а во втором случае рыба слегка обжаривается с чесноком на оливковом масле.





**Тунец** очень высоко ценится в нашей кухне из-за простоты приготовления. Мякоть у него сочная, а вкус полон оттенков, которые позволяют есть его как сырым, так и приготовленным. Убедитесь сами, попробовав традиционное блюдо из тунца в томатном соусе. Просто и непринужденно.



Если окажетесь в Андалусии, стоит попробовать **жареную рыбку пескаито фрито**. Это аккуратно поджаренная во фритюре мелкая рыба, манящий аромат которой витает над андалузскими пляжами.

И конечно, рыба ценится на Канарских островах, где можно отведать традиционное канарское **рыбное жаркое санчо-чо канарио**, которое готовят из соленой рыбы с гарниром из знаменитого канарского гофио, продукта на основе пшеничной или кукурузной муки.



Попробуйте лучшие рыбные блюда того региона, где вы оказались во время путешествия, и вам откроется вся сила морского вкуса у вас на тарелке. **Хек, морской черт, морской язык, анчоусы, лосось** — в нашей кухне найдутся блюда из любой рыбы.



## МЯСО И СЫР

Большое климатическое разнообразие полуострова дарит нашему животноводству великолепные пастбища. Поэтому наши мясо и сыр так хороши на вкус.

Краеугольный камень нашей культуры — хамон. В особенности **иберийский хамон**, сыровяленый свиной окорок черной иберийской породы свиней, который, обладая четырьмя географическими сертификатами качества (Гихуэло, Дезса-де-Эстремадура, Уэльва и Лос-Педрочес), является одним из самых популярных испанских продуктов по всему миру.

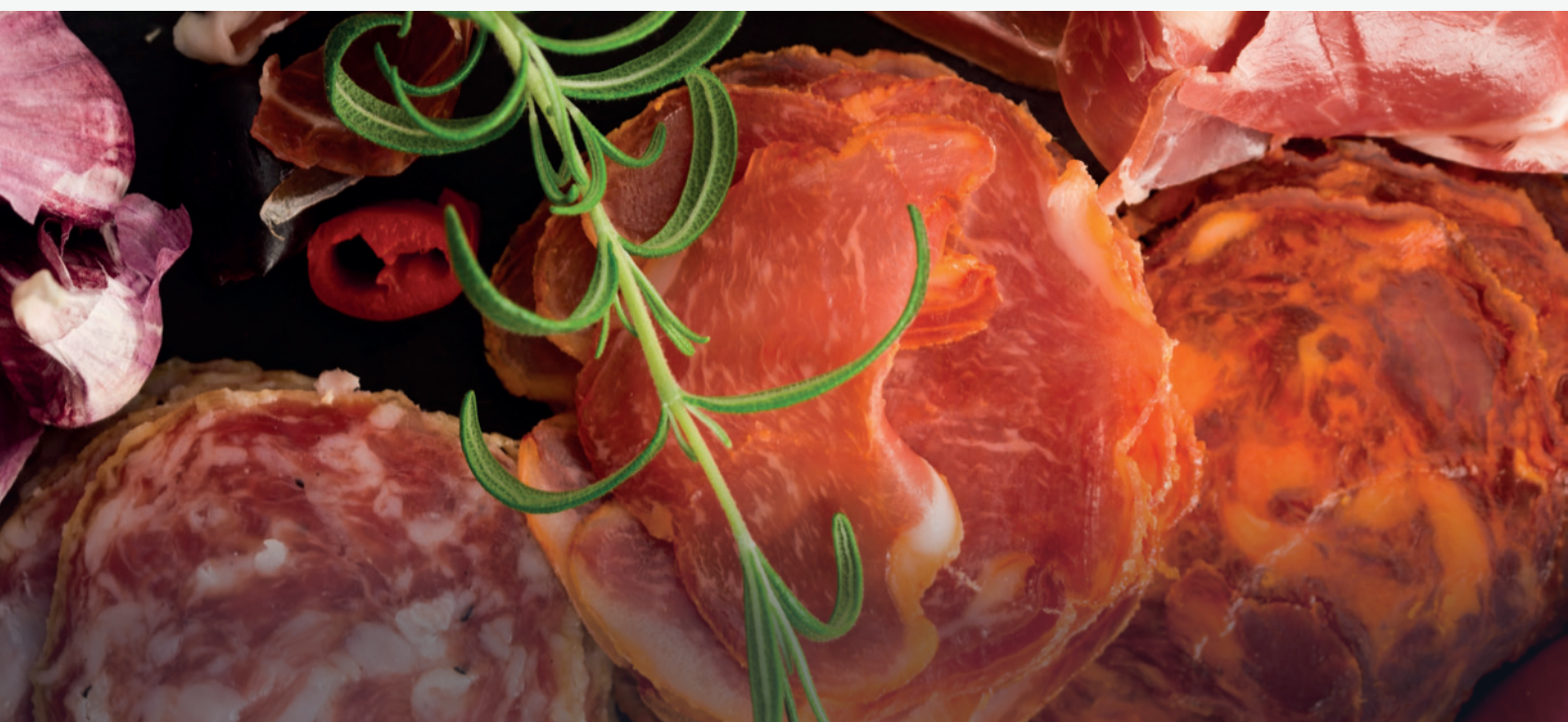


На наших пастбищах заботятся обо всех аспектах производства хамона — от способа разведения животных до содержания лугов, на которых кормятся наши свиньи, — поэтому здесь получают лучшие сорта иберийского хамона в Испании.

Кроме иберийского (требующего более длительного времени производства и выдержки), делают и **хамон серрано**, «горный» хамон.

Вы найдете его в любом ресторане. Тарелка только что нарезанного горного хамона высокого качества с кусочком хлеба — простая и вкусная закуска тапас на любой случай.

Наряду с хамоном, вас восхитят и другие наши мясные и колбасные изделия. **Вяленый свиной филей, колбаски чорисо, колбаски лонганиса, каталонская колбаска бутифарра** или **балеарская колбаса собрасада** — лишь некоторые из тех, что мы вам советуем попробовать.



А если вам нравится мясо, то в путешествии вам будет предложено его огромное разнообразие. подача мяса обычно проста, потому что столь яркий вкус не нуждается в украшении: некоторые блюда имеет смысл заказывать без гарнира. Например, если это **антрекот** или **стейк из говядины**.

Во многих ресторанах вы сможете приготовить его самостоятельно на камне с солью до той степени прожарки, которая вам больше нравится. Это столь же просто, сколь аппетитно.



**Мясо, жареное на огне**, занимает особое место в нашем меню. Нужно лишь немного дров, чтобы превратить их в угли и извлечь всё самое лучшее из испанского мяса, используя древнейшую технологию.

В зависимости от регионов, по которым вы проедете, в основном вам встретятся два типа жареного мяса, соперничающих в своей мягкости: **молочный ягненок** и **поросенок**.

Рискните осилить одну из обильных порций, которую вам подадут в ресторанах Кастильи-и-Леона — региона, где наиболее сильны традиции.







Наша телятина, ягнятина и даже курятина тоже имеют географические сертификаты качества. Попробуйте различные сорта **красного мяса** на севере полуострова или знаменитую телятину из Авилы в центральном регионе.

Однако животноводство дает нам не только мясо. Благодаря ему производят сыры, многие из них с географическими сертификатами качества и абсолютно все — с особенным и характерным вкусом.

Они обладают самыми разными вкусами, происхождением и выдержкой. От самых терпких, как синий сыр Кабралес из Астурии или Торта-дель-Касар из Экстремадуры, до более нежных, как сыр Кесо де Бургоса из Бургоса, не забывая и о твердых зрелых сырах, вроде Манчего из автономного сообщества Кастилия – Ла-Манча.



Если вам нравятся сыры из коровьего молока, на Балеарских островах вы всегда можете заказать тарелку сыра Маон с заметным копченым привкусом. Если же вы предпочитаете овечьи сыры, то вас очарует баскский Идиасабаль.



## С ГРЯДКИ

Нет ничего важнее продуктов с грядки, чтобы питаться свежей и здоровой пищей.

В Испании мы выращиваем множество превосходных овощей, зелени, злаков и бобовых культур, которые составляют основу некоторых наших лучших блюд.

Начнем с **валенсийской паэльи**, всемирного символа испанской гастрономии, главный ингредиент которой — рис.

**Оригинальный рецепт паэльи — это смесь всего лучшего, что дает валенсийская земля. Курица, кролик, улитки, фасоль, артишоки и другие продукты соединяются с рисом, чтобы сотворить универсальное блюдо.**

Из первоначального блюда возникло бесконечное множество версий, которые позволяют нам использовать почти любой продукт, который дает море, земля или огород. Попробуйте их все!





От паэльи перейдем к другому чисто испанскому блюду: **картофельной тортилье**.

Это один из лучших представителей средиземноморской диеты, а значит и Испании. Ключевые ингредиенты этого рецепта — картофель, оливковое масло и яйца. Вы можете заказать тортилью с луком или без него, более или менее прожаренную.

Продолжим разговор о картофеле, потому что на Канарских островах обязательно нужно заказать тарелку **папас арругас (сморщенной картошки)** — местного блюда, которое обычно подают с типичными канарскими соусами мохо: **зеленым мохо** и **острым красным мохо**.



Она покорит вас с первого кусочка!



Еще одно ключевое блюдо нашей кухни — освежающий **гаспачо** — холодный томатный суп, вобравший в себя весь вкус Андалусии. Его готовят с добавлением огурцов, чеснока, лука и сладкого перца. Пища богов, если присесть за стол в час, когда летней зной призывает нас отдохнуть.





Также вы можете освежиться, заказав один из множества **салатов**, доступных в меню.

Или насладиться лучшими продуктами с грядки в составе горячих блюд, таких как балеарское рагу **тумбет** из баклажанов, картофеля, красного сладкого перца и помидоров или овощное рагу **писто**.


Самое известное из них, вероятно, ланманчское. Это блюдо с множеством вариаций из баклажанов, помидоров, лука и кабачков.




Из салатов можно выделить **деревенский мурсийский салат** — изысканное сочетание картофеля, консервированного тунца, яиц, сладких перцев, помидоров и лука — и **эскаливаду** из печеных баклажанов, сладких перцев, лука и помидоров.







Если вы путешествуете по Каталонии в период с ноября по апрель, можете отведать знаменитый молодой лук «кальсотс». Это молодые нежные и сладкие побеги зеленого лука, которые пекутся на углях и подаются в черепице, в сопровождении местного соуса ромеско на основе оливкового масла, чеснока и миндаля.





А если вы любите фрукты, у нас их множество — полезных, сочных и соблазнительных.

В Валенсии самые вкусные **апельсины**, из которых делают соки по всей Испании.

**Клубника** в изобилии растет в Уэльве, где можно увидеть самые обширные поля этой весенней ягоды.



Канарские острова славятся одним из самых известных испанских фруктов: **канарскими бананами**, которым присвоен собственный географический сертификат качества. Их безошибочно можно узнать как по вкусу, так и по виду, благодаря мелким пятнышкам на кожуре.



## ДЕСЕРТЫ И СЛАДОСТИ

Порой всё самое вкусное появляется к окончанию трапезы, поэтому всегда нужно оставить место для десерта.

В Галисии вы можете выбрать между **фильоас** — вкуснейшими сладкими блинчиками с начинкой из, к примеру, заварного крема или шоколада, и **пирогом святого Иакова** с характерным миндальным привкусом.







В Мадриде вы можете пробовать сладости в любое время. Пончики **чуррос** с чашкой горячего шоколада так прославили испанскую столицу, что их можно встретить и в других странах, всюду со своими нюансами.

В Каталонии к сладкому столу подают десерт из местного **мягкого сыра мато** с медом.

Туррон — главное рождественское лакомство в Испании, а **туррон из городка Хихона** в провинции Аликанте, — один из самых особенных видов этой сладости. Его рассыпчатая текстура и изысканный вкус сделали его одним из главных столпов экономики города.





После поездки на Майорку любимый десерт этого острова может отправиться с вами в обратное путешествие. Захватите с собой немного вкуса Испании в виде восхитительной **плюшки энсаймада** — типичного в этих местах лакомства, обычно начиняемого «волосами ангела», которые представляют собой варенье из волокон тыквы особого сорта.



## АВАНГАРДНАЯ КУХНЯ

Вы только что познакомились с традициями, которые бытуют у наших очагов, а теперь позвольте новой испанской кухне впечатлить вас. Это понятие возникло с появлением нового поколения шеф-поваров, которые превратили кулинарию в искусство. Новаторство, творчество и технологии — вот те ингредиенты, которые позволили их труду проложить путь **авангардной кухне** по всему миру.

Превратившись в творческих мастеров, наши шеф-повара непрерывно переосмысливают свой опыт и ищут новые **рецепты**, способные удивлять и радовать вкусом, ароматом и внешним видом.

И в самом деле, на основе давно известных продуктов и рецептов, экспериментируя с новыми технологиями, наши повара переступили границу гастрономии и стали изобретателями, опирающимися на технический прогресс.





Применение **жидкого азота** при работе с продуктами, чтобы открыть новые вкусовые ощущения, **минимализм при подаче блюд** или их приготовление в условиях вакуума — эти технологии уже распространены в наших ресторанах, хотя прежде казались чем-то из области научной фантастики.


В непрерывном поиске новых вкусов повара начали использовать в кулинарии **морские водоросли** или **светящийся фитопланктон**. Очень экологичный, здоровый и эффектный способ извлечь из моря ещё больше пользы. Что касается новых текстур, тут сегодняшние возможности безграничны. Например, применение **пенки** стало в нашей кухне уже обычным приемом, придающим новые грани знакомым продуктам.

Многие из этих технологических прорывов, уже распространившихся по кухням всего мира, придуманы нашими шеф-поварами. Такие имена, как **Карме Рускальеда**, **Ферран Адриа**, **Елена Арзак** и ее отец **Хуан-Мари Арзак**, **Мария Марте**, **Жоан Рока**, **Анхель Леон**, **Давид Муньос** и **Фина Пучдеваль**, — лишь некоторые из огромного круга наших наиболее почитаемых шеф-поваров, многие из которых удостоены звезд Мишлен.

**Многие их идеи уже формируют новое понимание кухни, и не только в самых эксклюзивных ресторанах. Мы говорим о таких техниках, как деконструкция, при которой ингредиенты разбираются на составляющие для изобретения новых вкусов и текстур.**





A young man and woman are smiling and talking to each other at a table in a busy market or restaurant. The woman is on the left, holding a glass of wine, and the man is on the right. The background is filled with people and market stalls, creating a lively atmosphere.

# ГОРОДСКИЕ РЫНКИ

Если вы ищете уникальных и особенных впечатлений, то **городские рынки** — прекрасная возможность для того, чтобы попробовать продукты высокого качества в уникальной обстановке. Выпить что-нибудь, слушая живую музыку, попробовать экзотические блюда с бокалом одного из лучших вин нашей страны или съесть тарелку устриц — вот лишь некоторые из вариантов, которые вам могут предложить.

Рынки, истари считавшиеся нервным узлом торговой активности в городах, сумели перестроиться для новых проектов. Многие из них имеют привилегированное месторасположение в городах и историю, уходящую корнями на десятилетия назад. Загляните на новые рынки и рынки с большой историей и почувствуйте себя настоящим испанцем.





## РЫНОК БОКЕРИЯ БАРСЕЛОНА

Посреди барселонского бульвара Рамбла находится один из самых легендарных рынков нашей страны.

Бокерия — самый большой рынок во всей Каталонии и самый посещаемый рынок в Испании, где представлен широчайший гастрономический ассортимент.

Он был открыт в 1840 году и с тех пор постоянно менялся, наполняясь цветом, вкусом и запахами, которые превратили его в обязательный пункт программы посетителей Барселоны.



Фото: radub85 | 123rf



## РЫНОК САН-МИГЕЛЬ МАДРИД

Мадридская традиция «тапео», то есть прогулка по закускам «тапас» приобретает новый размах после реконструкции этого пространства, впервые открытого в 1916 году. Соседство с центральной площадью Пласа-Майор и сочетание железа, стекла и керамики в конструкции здания делают его чудесным местом, которое вновь оживило в 2009 году, чтобы пойти навстречу новым кулинарным тенденциям.

Очаровательный уголок, где можно попробовать испанские вина, иберийский хамон или отведать восхитительное мороженое из натурального йогурта.

Этот рынок стал первой столичной ласточкой, вслед за которой стали открываться и другие городские рынки, такие как рынок Сан-Антон в районе Чуэка.







## ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РЫНОК ВАЛЕНСИЯ

Это замечательное строение с более чем столетней историей — истинное царство света, одна из важных достопримечательностей, ожидающих гостей города.

Это стратегически важное и обязательное для посещения место, где вы найдете любые продукты высочайшего качества. Насладитесь прогулкой по центру солнечной Валенсии и зайдите на её Центральный рынок, не забывая и о других жемчужинах, таких как рынок Меркадо Колон.





## РЫНОК ЛА-РИБЕРА БИЛЬБАО

Бильбао сильно преобразился за несколько десятилетий.

Из промышленного города он превратился в художественный и архитектурный пример для всех прочих испанских городов.

То же произошло и с его рынком, недавно отреставрированным и ставшим настоящей отрадой для глаз.

Прогуливаясь по набережной Бильбао, зайдите посмотреть, как закатный свет струится сквозь его витражи, и попробовать отборный ассортимент закусок пинчос и блюд баскской кухни, приготовленных под ритмы живой музыки.





## РЫНОК МЕРКАДО-ДЕ-ЛАС-АТАРАСНАС МАЛАГА

Если вы хотите ощутить себя частью повседневной жизни Малаги, загляните на этот чудесный рынок, реконструированный в 2010 году. Его металлическая конструкция и архитектура в испано-мусульманском стиле позволят вам окунуться в историю города, покупая местные продукты или пробуя жареную рыбку пескаито фрито в одном из его баров.

Погрузитесь в рыночный гомон и прислушайтесь, как торговцы продают свой товар. Это будут ваши самые правдивые впечатления от поездки.



Фото: Ivo De Rooj | 123rf.



# ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ГАСТРОНОМИЯ



Экологическое земледелие, основанное на принципах щадящего производства, с каждым днём приобретает всё большее значение в нашей стране.

В 2016 году Испании удалось стать лидером среди европейских государств и **пятой в мире страной по площади, отведенной под экологическое производство.**

Доказательством тому служит разнообразие экологических продуктов, которые вы можете найти в испанских ресторанах, и постоянное увеличение числа экологических рынков.

Мы говорим, например, о таких продуктах, как **экологическое вино**, которое набирает все больший вес в испанских винных картах и демонстрирует высокое качество и постоянно расширяющийся ассортимент.

Экологическая сознательность привела также и к производству других продуктов питания, таких как **мясо**, молоко и огромный выбор **овощей и фруктов.**

На этом пути у нас появляется всё больше возможностей для веганов и вегетарианцев. Теперь уже не нужно идти в специализированный ресторан, чтобы найти альтернативу традиционному меню и в то же время иметь возможность наслаждаться испанской кухней.



# ВИННЫЙ ТУРИЗМ КУЛЬТУРА ВИНОДЕЛИЯ

Характер испанской кухни определяют и наши вина. Имея в распоряжении 68 географических сертификатов качества, вы всегда найдете своё наиболее совершенное вино.

Они бывают любого типа и охватывают все национальные регионы. Ищите вино, которое лучше всех прочих соответствует вашему вкусу, путешествуя по виноградникам Испании.

Существует множество маршрутов, на которых вы сможете насладиться дегустацией вин, узнать из первых рук, как они изготавливаются, и даже позаниматься спортом на обрабатываемых землях среди несравненных пейзажей.

## ЗЕЛЕНАЯ ИСПАНИЯ

Регион, в котором преобладают белые вина, в числе которых вы найдете такие популярные сорта, как **Рибейро** или **Чаколи**.

Лучший способ познакомиться с нашими винами — объехать восемь больших винодельческих регионов с дегустациями в любой из наших виноделен.





## ДОЛИНА ЭБРО

Здесь производят наше самое знаменитое вино **Риоха**. Регион красного вина с высокой плотностью и насыщенным вкусом.



## ДОЛИНА ДУЭРО

Виноград сорта Темпранильо дарит нам превосходные красные и прекрасные белые вина. Приезжайте и попробуйте вина **Рибера дель Дуэро**, **Торо** или великолепное вино **Руэда**.



## СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЕ ПОБЕРЕЖЬЕ

В этом регионе среди всех прочих выделяется игристое вино из **Пенедеса** — **кава**. Это достояние, которым мы крайне гордимся, так же как и винами **Хумилья** или **Утьель-Рекена**.

## ПЛОСКОГОРЬЕ МЕСЕТА

Самый протяженный винодельческий регион в мире дает нам такие замечательные вина, как **Ла-Манча**, знаменитое вино **Вальдепеньяс** и потрясающие вина из Мадрида.





## АНДАЛУСИЯ

Благодаря идеальному для возделывания винограда климату, андалузские вина, во главе которых вина из **Хереса**, — всегда беспроигрышный вариант на вашем столе.



## БАЛЕАРСКИЕ ОСТРОВА

Прекрасное место, чтобы наслаждаться такими местными винами, как **Пла-и-Лье-вант** и **Биниссалем**.

## КАНАРСКИЕ ОСТРОВА

Возделывая виноград на вулканических почвах, на Канарах производят такие уникальные вина, как **Такоронте** и **Валье-де-ла-Оротава**.







# СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА

**Средиземноморская диета** вышла за чисто гастрономические границы и составляет часть нематериального культурного наследия ЮНЕСКО. Это намного больше, чем принципы сбалансированного питания: речь идет об образе жизни, который влияет на наши привычки и характер.

Одна из её основ — употребление таких полезных продуктов, как оливковое масло, бобовые, фрукты и рыба.

Другое преимущество этой диеты в том, что она обеспечивает устойчивое социально-экономическое развитие, так как помогает стимулировать производство и потребление местной продукции, а также щадящее земледелие. Словом, это идеальный способ заботиться о себе и об окружающей среде одновременно.



# В ЧЁМ СОСТОИТ СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА?



## ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Это основа средиземноморской диеты. В Испании мы используем его в качестве растительного жира для готовки.

Эта драгоценная жидкость полезна, вкусна и изобильна на наших землях и составляет основу нашей гастрономии.



## ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Они незаменимы, чтобы обеспечивать нашу диету витаминами, минералами и пищевыми волокнами.

Ежедневное употребление овощей — гарантия хорошего здоровья.

Во всех национальных меню можно найти вкусные и освежающие фрукты.



## БОБОВЫЕ И ХЛЕБ

Знак отличия средиземноморской диеты — чечевица, фасоль или горох нут. Их можно употреблять в горячих блюдах или в салатах, в зависимости от времени года. А хлеба, мягкого и хрустящего, всегда в достатке на нашем столе.





## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Продукты, сделанные на основе молока, такие как сыр, тоже типичны для нашей страны и очень важны для пополнения запаса белков.



## ЯЙЦА

Яйцо — один из самых незамысловатых, и в то же время многоликих продуктов. Жареные, вареные яйца, болтуньи и омлеты...

Однако разве есть способ использовать свежие яйца лучше, чем приготовить из них традиционную картофельную тортилью?



## РЫБА

Рыба, а в особенности богатая жирами так называемая «голубая рыба» — прекрасный способ извлечь пользу из моря и океана, которые нас окружают.



## ВИНО

Что бы вы ни выбрали из нескончаемого списка превосходных испанских вин, вы не прогадаете.



# РЕЦЕПТ: САЛЬМОРЕХО

Рискните превратиться в испанского повара, приготовив этот холодный суп, неизменный спутник наших летних обедов.

Если вы пригласите пятерых друзей, то вам понадобятся такие продукты:

- Помидоры (1 кг)
- Черствый хлеб (примерно 200 г)
- Оливковое масло первого холодного отжима вирхен (10–12 столовых ложек)
- Чеснок (половина зубчика)
- Щепотка соли
- Одно вареное вкрутую яйцо
- Иберийский хамон, порезанный кусочками

Измельчите помидоры и при помощи сита удалите кожу и семена. Сделайте ваш сальморехо идеальным по текстуре.

Теперь добавьте в протертые помидоры хлеб и дайте ему минут десять пропитаться ими, а затем снова все измельчите.

Постепенно добавляйте в смесь оливковое масло и чеснок и наблюдайте, как все эти ингредиенты превращаются в густой и изысканный суп.

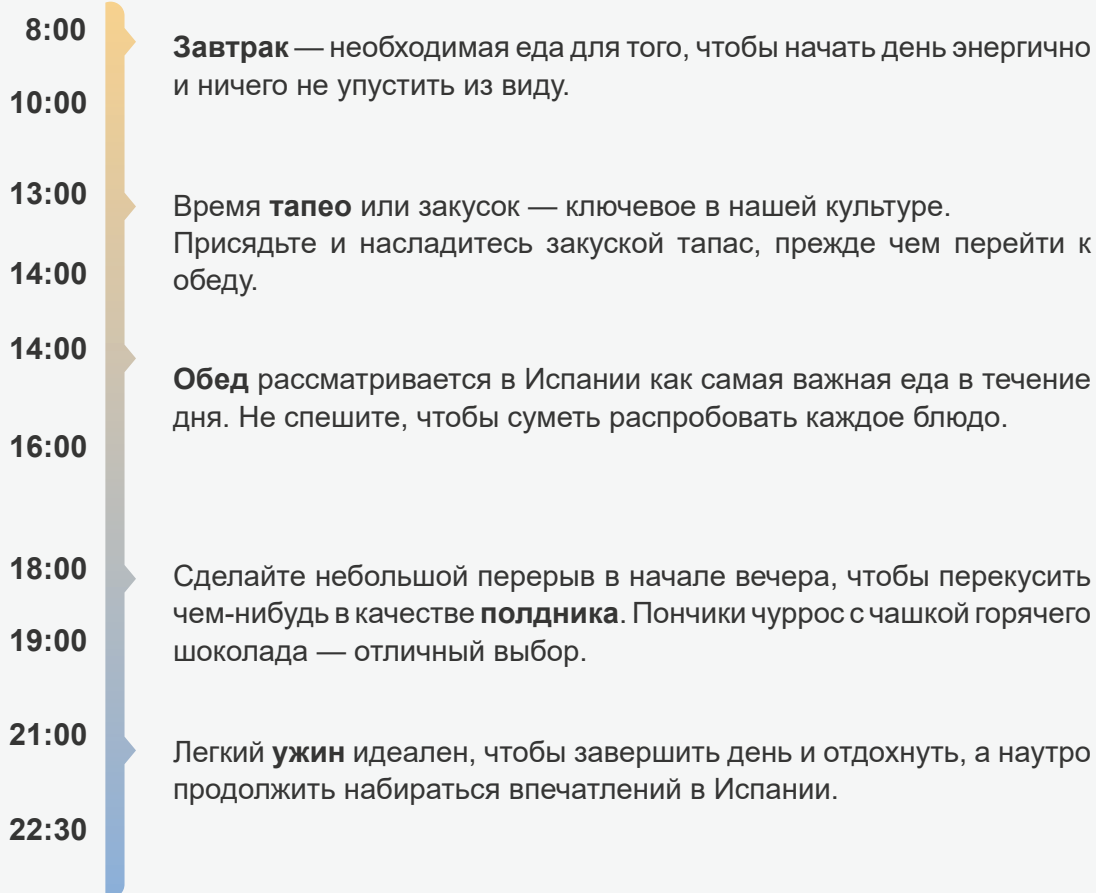
**Это натуральное, полезное и на 100% испанское блюдо поможет вам удивить гостей.**

Мы уже почти закончили. Добавьте соль по вкусу и подавайте ваш сальморехо в глубоких тарелках. Сверху посыпьте рубленым вареным яйцом и кусочками хамона. Готово!



# ОБЫЧАИ

Чтобы приспособиться к испанской диете, важно также узнать наши привычки относительно времени и типичного меню для каждого приема пищи.



## А КАК ОБСТОЯТ ДЕЛА С ЧАЕВЫМИ?

В отличие от других стран, в Испании не установлен фиксированный процент чаевых.

Вы сами должны оценить качество обслуживания и по своему усмотрению оставить столько чаевых, сколько сочтете нужным. Естественно, размер чаевых зависит от суммы счета, но в вашей власти решить, сколько именно оставить.



# ТАПАС (ЗАКУСКИ) ОТ ИСПАНИИ — ВСЕМУ МИРУ



Одна из наших самых любимых гастрономических традиций — тапео, прогулка по «тапас». Тапас стали знаком отличия Испании по всему миру, и это удивительный и замечательный способ попробовать наши продукты.

Если вы приедете в Испанию, вам обязательно нужно сходить «по тапас».

За более чем 70-летнюю историю традиция тапео уже вышла за рамки чисто кулинарного аспекта.

Тапас — это маленькие закуски, которые мы заказываем перед обедом и обычно сопровождаем каким-нибудь напитком (в основном, вином или пивом). Одна из са-

мых распространенных закусок — кусочек испанской тортильи. Заказывайте её в любом баре без сомнений!

Отправившись в Страну Басков, вы обнаружите там популярную традицию обедать, заказывая **пинчос** и чикитео.

Пинчос — зачастую это маленькие порции блюд высокой кухни — в сочетании с маленькими стаканчиками красного вина, которые называются чикитос, представляют кулинарную традицию Бильбао. Вы также можете заказать к своему пинчос порцию сурито, — за этим названием кроется наполненный до половины или просто низкий стаканчик пива.



Слава наших закусок привела к учреждению **Всемирного дня тапас**, отмечаемого одновременно в Испании и в других странах земного шара в третий четверг июня.

Благодаря этому событию испанские рестораны и шеф-повара знакомят мир с таким неотъемлемо испанским явлением, как тапео. Это прекрасная возможность попасть на особую дегустацию авторских тапас и еще больше узнать о культуре тапео, благодаря выставкам и встречам с самыми признанными шеф-поварами испанской кухни.



Внесите в свой ежедневник Всемирный день тапас, и вы сможете обнаружить частичку Испании где-нибудь рядом с собой.







 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain