

# GASTRONOMI *i* Spanien



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



# INNEHÅLL

<b>Inledning</b>	<b>3</b>	<b>Ekologisk gastronomi</b>	<b>25</b>
—		—	
<b>Traditionellt kök</b>	<b>4</b>	<b>Vinturism och</b>	<b>26</b>
Vardagsgrytor		Vinkultur	
Från Spaniens hav		—	
Kött och ost			
Från grönsakslandet		<b>Medelhavskost</b>	<b>29</b>
Dessерter och sötsaker		—	
—			
<b>Nyskapande kök</b>	<b>17</b>	<b>Vanor</b>	<b>33</b>
—		—	
<b>Stadsmarknader</b>	<b>19</b>	<b>Tapas</b>	<b>34</b>
—		Från Spanien till världen	
		—	

Ministry of Industry, Commerce  
and Tourism

Published by: © Turespaña

Created by: Lionbridge

NIPO: 115-20-014-6.

## FREE COPY

The content of this leaflet has been created with the utmost care. However, if you find an error, please help us to improve by sending an email to [brochures@tourspain.es](mailto:brochures@tourspain.es)



# INLEDNING



Smaka på Spanien. Ät, drick och upplev landet..

Spanien är världsledande inom gastronomi, med en perfekt kombination av ett **klassiskt** och **nyskapande kök**.

De spanska kockarnas skicklighet kan mätas i stjärnor. Med nära **200 miche-linstjärnor** placerar sig landets gastronomi bland de mest erkända i världen.



Den kommer ursprungligen från Valenciaregionen och är populär i hela landet.

- **Tortilla de patata:** en av medelhavsköket läckerheter. Tillagas med olivolja, potatis och ägg. Du kan beställa den med eller utan lök.

En del av framgången återfinns bland traditionella rätter, några av dem med eget namn:

- **Paella:** Spaniens mest internationella rätt. En oemotståndlig kombination av ris, kyckling, kanin, gröna bönor...



- **Jamón ibérico:** en delikatess som triumferar över hela världen, med fyra ursprungsbeteckningar att välja bland. När du väl provat den vill du ha mer.

Ladda för en smakrik resa genom det spanska köket.

Njut av en autentisk upplevelse med spanska klassiker.

# TRADITIONELLT KÖK

## VARDAGSGRYTOR

**Soppor, grytor, linser, vita bönor...** Med traditionella grytor håller du värmen. Kött, fisk, grönsaker och baljväxter kokar långsamt samman till rätter som är smakrika, nyttiga och stärkande.

Det finns flera kända recept. **Cocido madrileño** innehåller kikärter, nudlar, grönsaker och kött. **Caldo gallego** är en galicisk soppa med kött och grönsaker från norra Spanien. **Sopa de ajo** (vitlökssoppa) med bröd, skinka, olja, vitlök, paprika och ägg, är en typisk rätt i Castilla y León.

I Spanien finns inte mindre än 10 **baljväxter** med skyddad ursprungsbeteckning. Även om man kan äta dem året runt så är grytor med **bönor, kikärter eller linser** traditionell höst- och vintermat. Hemligheten ligger i ingredienser av högsta kvalitet, och att tillaga dem med mycket omsorg och tålamod. Låt dig förföras av rätter som **lentejas con chorizo** (linser med chorizo) eller **fabada asturiana**, en gryta med de eftertraktade stora vita böborna och fläskkött. Mättande och smakrikt.





Prova gärna olika grytor. **Calderetas** är en rätt som kombinerar det bästa från hav eller land. Till exempel **caldereta de langosta** (hummergryta), som du kan äta vid medelhavskusten, eller **caldereta de cordero**, i Castilla-La Mancha, med lamm- och kaninkött.



## FRÅN SPANIENS HAV

Mångfalden i Biscayabukten, Medelhavet, Atlanten och de floder som genomkorsar landet ger oss kulinariska läckerheter. Från pescaíto frito (friterad fisk) i Andalusien till skaldjur i Galicien. I hela Spanien hittar du färska råvaror från både söt- och saltvatten. De håller hög kvalitet och kan tillagas på många olika sätt.

Után tvekan är skaldjur en av det spanska kökets mest uppskattade råvaror. Hummer i Katalonien eller räkor i Andalusien är läckra rätter, och skaldjuren från Galiciens kust är kända internationellt för sin höga kvalitet.

**Pilgrimsmusslan** är berömd världen över som en symbol för pilgrimsleden Camino de Santiago. Den har en utsökt smak, speciellt när den kommer från Galiciens kalla hav. Man kan äta den rå eller tillagad. Här kan du också smaka de bästa **ostronen**. Allt du behöver är några droppar citron. Direkt från havet till din mun.



Stjärnan bland alla skaldjur, **hummern**, förekommer ofta i köken längs den spanska kusten. Köttet är saftigt och kan tillagas på många olika sätt. Beställ den grillad, i gryta eller med en salsa. Det blir lika gott vad du än väljer.





Räkor är en annan klassiker på den spanska menyn, och förekommer i många olika recept. Stekt, panerad, i vitlök eller med ris... Det är inte lätt att välja din favorit.

Om landets skaldjur är kända för sin kvalitet kan detsamma sägas om fisken. Både mager och fet fisk är säkra kort när det är dags att beställa.

När du går på tapasrunda i Spanien kommer du att finna konserverade **sardeller** och **sardiner** som behåller sin smak även långt ifrån kusten. Men du kan också prova dem färska i mängder av recept. Sardellerna från Santoña i Kantabrien är välkända, och de fiskas och tillreds på traditionellt sätt.



**Bacalao** (torsk), har en hedersplats i kokboken. De enklaste recepten brukar vara de godaste, och den här fisken behöver knappt några tillbehör för att glänsa. I Baskien kan du prova de två främsta varianterna, *a la vizcaína* och *al pil-pil*. Den första tillagas med torsk, paprika och lök, medan den andra steks lätt med vitlök och olja.





**Atún** (tonfisk) är mycket uppskattad i Spanien och kan tillagas på många olika sätt. Den har ett saftigt kött och många nyanser, som gör att den kan ätas både rå och tillagad. Smaka på traditionell tonfisk med tomat, enkelt och naturligt.



Om du besöker Andalusien måste du prova **pescaíto frito**. Fisken friteras lätt, och den oemotståndliga aromen lägger sig över de andalusiska stränderna.

På Kanarieöarna spelar fisk en viktig roll. Här kan du äta den typiska rätten **sancocho canario**, tillagad med saltad fisk och Kanarieöarnas kända **gofio**, rostad säd.



Låt den bästa lokala fisken överraska dig under resan och upptäck havets läckerheter på din tallrik. **Kummel, marul, sjötunga, ansjovis, lax...** Alla har de en plats i det spanska köket.



## KÖTT OCH OST

Iberiska halvöns variationsrika klimat ger boskapen utmärkta betesmarker. Därför har Spaniens kött och ostar en så speciell smak.

En av grundstenarna i den spanska matkulturen är skinka. I synnerhet **jamón ibérico** som med fyra ursprungsbeteckningar (Guijuelo, Dehesa de Extremadura, Huelva och Los Pedroches), är en av de mest eftertraktade spanska produkterna i världen.



ån betesmarkerna kommer några av Spaniens bästa ibéricoskinkor. Man sätter stor vikt vid alla detaljer i produktionen, från hur grisarna föds upp till skötseln av deras betesmarker.

Förutom ibéricoskinka (som kräver längre tid att framställa och lagra) finns också **jamón serrano**. Du hittar den på restauranger av alla slag. Lite nyuppskuren jamón serrano av hög kvalitet med lite bröd till är en enkel och utsökt tapas.

Utöver skinkan så kommer du att älska spanska korvar och kallskurna charkuterier. Prova gärna **lomo** (fläskytterfilé), korvarna **chorizo**, **longaniza**, **butifarra catalana** och den bredbara korven **sobrasada** från Mallorca. Om du tycker om kött kommer du att upptäcka det stora utbudet som finns i landet. Själva upplägget på tallriken är enkelt, för de här intensiva smakerna behöver ingen dekoration. Vissa kött detaljer gör sig bäst utan tillbehör.



Detta gäller för **entrecôte** eller **chuletón** (stor kotlett). På många restauranger kan du tillaga dem själv precis som du vill ha dem på en sten med lite salt. Enkelt och välsmakande.



**Asados**, grillat kött, har en särskild plats på menyn. Allt som behövs är lite ved för att göra upp en eld och få ut det bästa ur köttet, en uråldrig teknik.

Beroende på var du befinner dig hittar du främst två typer av grillat kött, båda lika möra, **cordero lechal** (dilamm) och **cochinillo** (spädgris).

Prova en av de generösa portionerna som serveras i Castilla y León, där traditionen är djupt rotad.







Spanskt kalvkött, dilamm och även kyckling har ursprungsbeteckningar. Prova **rött kött** från norra Spanien, eller det omtalade kalvköttet från Ávila i den centrala delen av landet.

Men boskapen ger oss inte bara kött, utan också ost. Många av dem är ursprungsmärkta, och alla har en speciell och genuin smak.

Det finns ostar med många olika slags smaker, ursprung och lagring. Från de allra starkaste, som den blå osten från Cabrales (Asturien) eller Torta del Casar (Extremadura), till de med mild smak, som Queso de Burgos, via lagrade ostar som manchego (Castilla-La Mancha).



Om du tycker om ost gjord av komjölk kan du beställa en tallrik med osten Mahón från Balearerna, med sin distinkta rökiga smak. Föredrar du istället fårost kommer du att älska den baskiska osten Idiazábal.



## FRÅN GRÖNSAKSLANDET

Inget är så härligt som att äta färska hälsosamma råvaror från grönsakslandet. I Spanien hittar du utmärkta grönsaker, sädeslag och baljväxter som grund i några av stjärnrätterna.

Originalreceptet är en blandning av Valenciaregionens bästa råvaror. Kyckling, kanin, sniglar, bönor, kronärtskocka... Alla dessa ingredienser förenas med riset och bildar en universell rätt.

**Paella valenciana** är en internationellt känd risrätt i den spanska gastronomi. Från originalreceptet har många olika varianter uppstått. På så sätt kan du njuta av många råvaror från hav, land och trädgårdslandet. Prova dem alla!





Från paellan går vi över till en annan verkligt spansk rätt, **tortilla de patata**. Det är en av de rätter som bäst representerar medelhavskosten och Spanien. Potatis, olivolja och ägg är huvudingredienserna i den här delikatessen. Du kan beställa den med eller utan lök och mer eller mindre genomstekt.

Vi fortsätter att tala om potatis, för om du besöker Kanarieöarna måste du beställa **papas arrugás** (skrynkliga potatisar). Det är en lokal potatissort som brukar serveras med salsor som är typiska för Kanarieöarna, **mojo verde** och **mojo picón**.



Du kommer att förföras vid första tugg!



En läskande **gazpacho** är en annan viktig rätt i det spanska köket. Det är en kall tomatsoppa som tillagas med gurka, vitlök, lök och paprika. I den finns Andalusiens alla smaker samlade. En himmelsk läckerhet på bordet under sommarens varmaste dagar.





Du kan välja bland menyns alla **sallader** som uppfriskande alternativ. Njut av gröna råvaror i varmrätter som **tumbet** från Balearerna (med aubergine, potatis, röd paprika och tomat) eller **pisto**. Pisto från La Mancha är förmodligen den mest kända. Den innehåller aubergine, tomat, lök och squash.



Bland salladerna hittar vi till exempel **ensalada campera** från Murcia, en läcker kombination av potatis, tonfisk, ägg, paprika, tomat och lök, eller **escalibada**, med aubergine, paprika, lök och tomat.





Ifall du reser genom Katalonien mellan november och april kan du njuta av de berömda *calçots* (calçotlök). Det är en mild och söt lök som grillas och serveras på en tegelpanna i sällskap av salsa romesco, med olja, vitlök och mandlar.



Om du tycker om frukt så har Spanien några av de mest frestande, hälsosamma och saftiga exemplaren.

Valencia har utsökta **apelsiner**, och de används över hela landet för att göra juice. **Jordgubbar** finns det gott om i Huelva, där vi hittar de flesta odlingarna, och de brukar skördas under våren.



På Kanarieöarna finns en av Spaniens mest kända frukter, **kanariebananen**, som har sin egen ursprungsbeteckning. Smaken och de små fläckarna på skalet gör att man lätt känner igen den.



## DESSERTER OCH SÖTSAKER

Ibland serveras det bästa i slutet av måltiden, så lämna gärna lite rum för desserten.

I Galicien kan du välja mellan **filloas**, läckra söta crêpes fyllda med vaniljkräm eller choklad, och **tarta de Santiago**, en kaka med tydlig mandelsmak.







I Madrid kan du äta något sött när du vill. Choklad med **churros** är ett typiskt mellanmål i staden, och återfinns nu även i andra länder.

I Katalonien bjuder man på desserter som **mel-i-mató**, lite lokal färskost med honung.

Turrón är Spaniens julgodis framför alla andra, och från Alicante kommer **turrón de Jijona**, en av de mest speciella som vi kan hitta. Med sin mjuka konsistens och utsökta smak, är det en av de främsta ekonomiska stöttepelarna i byarna där den tillverkas.





När du besöker Mallorca kan du ta med dig öns favoritdessert på resan hem. Konditorivaran **ensaimada** ger dig en liten smak av Spanien. Det är ett typiskt bakverk som brukar fyllas med *cabello de ángel* ("änglahår"), en marmelad som man gör med fibrerna från en speciell typ av pumpa.



## NYSKAPANDE KÖK

Nu när du har bekantat dig med den traditionella maten, är det dags att imponeras av det nyskapande köket. En ny generation av kockar har förvandlat matlagning till konst. Innovation, kreativitet och teknologi är de ingredienser som gjort det **banbrytande köket** internationellt känt.

Spaniens kockar är kreativa mästare som utmanar sig själva och ständigt söker nya sätt att överraska dina sinnen.

De utgår från traditionella produkter och recept, och experimenterar med nya tekniker. På så sätt har de gått över gastronomins gränser och blivit till uppfinnare, med hjälp av teknologiska framsteg.





Att använda **flytande kväve** för att skapa nya smakupplevelser, en **minimalistisk presentation** av rätterna, eller tillagning under vakuum är tekniker som nu förekommer på spanska restauranger, och som tidigare låtit som science fiction.

I det oupphörliga sökandet efter smaker har man använt **alger** eller **självlysande fytoplankton** i kokkonsten. Ett ekologiskt, hälsosamt och spektakulärt sätt att dra nytta av havet. När det gäller de nya texturen är möjligheterna oändliga. Användandet av **skum** har blivit vanligt i det spanska köket, och ger traditionella produkter en ny karaktär.

Många av de här framstegen, som sprider sig i kök världen över, har introducerats av Spaniens kockar. Namn som **Carme Ruscalleda**, **Ferrán Adriá**, **Elena Arzak** och hennes far **Juan Mari Arzak**, **María Marte**, **Joan Roca**, **Ángel León**, **David Muñoz** och **Fina Puigdevall** är bara några av alla hyllade kockar. Flera av dem har belönats med michelinstjärnor.

Många av deras idéer ingår nu i ett nytt sätt att förstå matlagning, och inte bara på de mest exklusiva restaurangerna. Vi talar om tekniker som **dekonstruktion**, där ingredienserna separeras för att återuppfinna smak och textur.





# STADSMARKNADER

Om du söker en exklusiv och annorlunda upplevelse kan du besöka **stadsmarknaderna**. Här kan du prova produkter av hög kvalitet i en unik miljö. Drink något medan du lyssnar på levande musik, smaka på exotiska rätter ihop med ett glas av landets bästa viner, eller ät ett halvt dussin ostron. Marknaderna bjuder på många möjligheter.

Traditionellt har marknaderna alltid varit städernas handelscentrum, och nu bjuder de på nya alternativ. Många av dem ligger i vackra byggnader och har en lång historia. Besök både de nya marknaderna och de traditionella, och känn dig som en lokalbo.





## MERCADO DE LA BOQUERÍA BARCELONA

I hjärtat av La Rambla hittar du en av landets mest ikoniska marknader. La Boquería är den största marknaden i hela Katalonien, och den mest variationsrika och välbesökta i Spanien.

Sedan den öppnades år 1840, har marknaden hela tiden omvandlats och fyllts med färger, smaker och dofter som gör den till ett måste när du besöker Barcelona.



by radub85 | 123rf



## MERCADO DE SAN MIGUEL MADRID

Tapasrundan i Madrid fick en helt ny dimension i och med den nydesignade marknaden som ursprungligen uppfördes år 1916. Den ligger intill Plaza Mayor och har en struktur av järn, glas och keramik. Det är en magisk plats som renoverades år 2009 för att inhysa nya kulinariska tendenser.

På den här charmiga marknaden kan du provsmaka spanska viner och skinkan *jamón de bellota*, eller äta en läcker yoghurtglass.

Marknaden inledde en tendens i huvudstaden som ledde till att fler stadsmarknader öppnade, som San Antón, i Chueca.







## MERCADO CENTRAL VALENCIA

Den här vackra ljusa marknaden är över 100 år gammal, och en av favoritplatserna bland Valencias besökare.

Det är en strategisk och viktig plats där du kan hitta alla slags produkter av hög kvalitet. Njut av en solig promenad genom Valencias centrum och ett besök på Mercado Central. Passa också på att utforska andra närliggande guldgrubbor, som Mercado Colón.





## MERCADO DE LA RIBERA BILBAO

Bilbao har genomgått en enorm förvandling på bara några årtionden. Den tidigare industristaden är nu en föregångare inom konst och arkitektur, och Bilbao inspirerar idag andra spanska städer.

Detsamma har skett med stadens nyrestaurerade marknad, som bjuder på en fest för ögat.

Se hur skymningsljuset faller på fönstrens glasmålningar medan du promenerar längs med floden. Prova marknadens väl utvalda *pintxos* och baskiska rätter som tillagas i takt med den levande musiken.





## MERCADO DE LAS ATARAZANAS MÁLAGA

by Ivo De Rooij | 123rf

Om du vill känna dig som en Málagabo ska du besöka den här vackra marknaden som restaurerades år 2010. Med sin järnstruktur och nasridiska arkitektur kan du känna historiens vingslag medan du handlar lokala produkter eller äter en tapas med *pescaito frito* (friterad fisk).

Ta till dig marknadens alla ljud och lyssna på hur säljarna ropar ut sina erbjudanden från stånden. En riktigt autentisk upplevelse under ditt besök.



by Ivo De Rooij | 123rf



# EKOLOGISK GASTRONOMI



Ekologiskt jordbruk, baserat på hållbar produktion, blir alltmer viktigt i Spanien.

År 2016 var Spanien **det europeiska land som avsatte störst yta för ekologisk produktion**, och det femte internationellt sett.

Ett bevis på detta är det stora utbudet av ekologiska produkter på spanska restauranger, och det växande antalet ekologiska marknader. Det handlar till exempel om produkter som **ekologiskt vin**, allt vanligare på de spanska vinlistorna.

De här vinerna har en hög kvalitet och variationsrikedom. Den ekologiska medvetenheten märks också i produktionen av andra livsmedel, som **kött, mjölk** och ett oändligt utbud av **grönsaker och frukt**.

Det finns allt fler valmöjligheter för veganer och vegetarianer. Nu är det inte längre nödvändigt att gå till en specialrestaurang för att hitta alternativ till traditionella menyer och kunna njuta av den spanska matkulturen.



# VINTURISM OCH VINKULTUR

Vin spelar en stor roll i den spanska matkulturen. I landet finns 68 DO-områden, så du kommer alltid att hitta din favorit.

Det finns alla slags viner, och de är fördelade över hela Spanien. Sök efter det som passar dig bäst medan du besöker landets vingårdar.

Välj mellan många olika rutter där du kan provsmaka viner, lära dig mer om vinproduktion och till och med utöva olika sporter på vingårdar med fantastisk utsikt.

## GRÖNA SPANIEN

En region där de vita vinerna är framträdande. Bland dem hittar du några välkända som **Ribeiro** eller **Txakolí**.

Det bästa sättet att lära känna Spaniens viner är att utforska landets **åtta stora vinodlingsregioner**, och njuta av en vinprovning på någon av bodegorna.





## VALLE DEL EBRO

Här produceras **Rioja**, Spaniens mest berömda vin. Det är en region med röda viner som har fyllig kropp och intensiv smak.



## VALLE DEL DUERO

Druvan Tempranillo ger oss utmärkta röda viner, och även fina vita viner. Prova **Ribera del Duero**, **Toro** eller ett utsökt vin från **Rueda**.



## MEDELHAVSKUSTEN

Ett mousserande vin som är framträdande i den här regionen är **cava** från Penedés, liksom vinerna från **Jumilla** och **Utiel-Requena**.

## MESETA

Världens mest vidsträckta vinodlingsregion ger oss betydelsefulla viner som **La Mancha**, det berömda **Valdepeñas** eller överraskande viner från **Madrid**.





## ANDALUSIEN

Det perfekta odlingsklimatet gör de andalusiska vinerna, med det från **Jerez** i spetsen, till ett säkert kort.



## ÖGRUPPEN BALEARERNA

En perfekt plats för att njuta av lokala viner som **Pla Llevant** eller **Binissalem**.

## KANARIEÖARNA

Med sin vulkaniska jord kan Kanarieöarna producera unika viner som de från **Tacoronte** eller **Valle de la Orotava**.







# MEDELHAVSKOST

**Medelhavskosten** går över gastronomiska gränser och finns med på Unescos lista över det immateriella kulturarvet. Kosten handlar inte bara om ett balanserat näringsintag, utan om en livsstil som påverkar våra vanor.

En av grundstenarna är de hälsosamma ingredienserna, som olivolja, grönsaker, frukt och fisk.

En annan fördel med den här kosten är att den garanterar en hållbar utveckling. Den främjar lokal konsumtion och produktion, samt ett hållbart jordbruk. Ett perfekt sätt att ta hand om oss själva och miljön på samma gång.



# VAD ÄR MEDELHAVSKOST?



## OLIVOLJA

Grunden i medelhavskosten. I Spanien används den som vegetabiliskt fett i köket. Den här uppskattade oljan är hälsosam och god. Den är vanligt förekommande i landet och utgör basen för den spanska matkulturen.



## FRUKT OCH GRÖNSAKER

De är nödvändiga för att tillföra vitaminer, mineraler och fibrer till kosten. Att äta dem dagligen bidrar till en god hälsa. Du hittar utsöka och uppfriskande frukter på alla menyer i Spanien.



## BALJVÄXTER OCH BRÖD

Linser, bönor och kikärter kännetecknar medelhavskosten. Du hittar dem i grytor och sallader, beroende på årstid. Och bröd, färskt och knaprigt, saknas aldrig på det spanska middagsbordet.





## MJÖLKPRODUKTER

Mjölksprodukter som ost är också typiska för landet, och viktiga för att de bidrar med protein till kosten.



## ÄGG

Ägg är en av de enklaste men samtidigt mest mångsidiga produkterna du kan äta. Rörda, stekta, kokta, pocherade... Eller, vad kan smaka bättre än att använda några färska ägg till en traditionell *tortilla de patata*?



## FISK

Att äta fet fisk är ett perfekt sätt att dra nytta av de hav som omger Spanien.



## VIN

Den spanska listan över utsökta viner är oändlig, du kommer att bli nöjd vilket du än väljer.



# ETT RECEPT SALMOREJO

Förvandlas till en spansk kock för en dag när du lagar den här kalla soppan. Det är en riktig sommarklassiker.

Om du bjuder in fem vänner behöver du de här ingredienserna:

- Tomat (1 kg)
- Torrt ljust bröd (200 g)
- Olivolja (10 till 12 msk)
- Vitlök (1/2 klyfta)
- En nypa salt
- Ett kokt ägg
- Skinkan Jamón ibérico, skuren

Mosa tomaterna och ta bort skal och kärnor med hjälp av en sil. På så sätt får din salmorejo en perfekt konsistens.

Här finns allt du behöver för att du ska Mosa tomaterna och ta bort skal och kärnor med hjälp av en sil. På så sätt får din salmorejo en perfekt konsistens.

Blötlägg brödet i tomaten under tio minuter innan du **mixar blandningen**. Medan du gör det häller du i **olivolja**

**En naturlig, hälsosam och 100 % spansk rätt som kommer att överraska alla.**

och **vitlösklyftan**, och observerar hur ingredienserna bildar en tjock utsökt soppa.

Nu är du nästan klar. Se om det behövs lite **salt**, och servera din salmorejo i en djup tallrik. Toppa med hackat **kokt ägg** och den skurna **skinkan**. Smaklig måltid!



# VANOR

För att anpassa dig till den spanska kosten är det viktigt att känna till vilka tider som gäller för de olika måltiderna:



- 8:00** **Frukosten** ger dig en bra start på dagen och energi så att du inte missar något under din resa.
- 10:00**
- 13:00** Tid för **tapas**, viktigt i den spanska kulturen. Slå dig ner och njut av tapas innan det är dags för mat.
- 14:00**
- 14:00** **Huvudmålet** eller **lunchen** anses i Spanien vara dagens viktigaste måltid. Ta god tid på dig så att du kan njuta av maten.
- 16:00**
- 18:00** Stanna till och **ät något litet**. *Chocolate con churros* är ett frestande alternativ.
- 19:00**
- 21:00** En lätt **kvällsmåltid** är en perfekt avslutning. Sen kan du vila ut så att du är redo för en ny händelserik dag i Spanien.
- 22:30**



## HUR FUNGERAR DET MED DRICKS?

Till skillnad från andra länder finns det inte en fast procentsats för drinks i Spanien. Du värderar själv servicen och lämnar lämplig drinks. Dricksen varierar förstås beroende på notan, men det är du som bestämmer hur mycket du vill lämna.



# TAPAS

## FRÅN SPANIEN TILL VÄRLDEN



Att gå på **tapeo** (tapasrunda) är en av landets mest populära gastronomiska traditioner. Tapas har blivit ett kännetecken för Spanien runt om i världen, och det är ett smakrikt och spännande sätt att prova olika produkter.

Om du besöker Spanien måste du gå på en tapasrunda. Med sin över 70 år långa historia är *tapeo* ett fenomen som går utöver det rent kulinariska.

Tapas är små tilltugg som man beställer före maten tillsammans med en dryck

(oftast vin eller öl). En av de vanligaste är spansk tortilla. Du kan beställa den i vilken bar som helst!

Om du reser till Baskien möter du den berömda mattraditionen **pintxos** och *txikiteo* (barrunda). Pintxos är små läckra tilltugg som man äter tillsammans med små glas rött vin, *txikitos*, typiska i Bilbaos gastronomi. Du kan också äta din pintxo med en *zurito*, ett litet glas öl.



Landets berömda tapas har gett upphov till **Världstapasdagen**, som firas både i Spanien och övriga världen den tredje torsdagen i juni varje år.

Genom det här eventet visar spanska restauranger och kockar världen hur en *tapeo* går till. Det är ett perfekt tillfälle att njuta av exklusiva vinprovningar och tapas, samt lära dig mer om tapaskulturen genom utställningar och samtal med de främsta spanska kockarna.



Skriv upp Världstapasdagen i din kalender, och finn en bit av Spanien nära dig.





TAPAS FRÅN SPANIEN TILL VÄRLDEN





 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain