

# GASTRONOMIE in Spanien



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



# INDEX

<b>Einleitung</b>	<b>3</b>	<b>Gastronomie in Bioqualität</b>	<b>25</b>
—		—	
<b>Traditionelle Gastronomie</b>	<b>4</b>	<b>Weintourismus</b>	<b>26</b>
Gerichte aus Großmutter's Küche		Die Kultur des Weins	
Aus unseren Meeren		—	
Fleisch und Käse		<b>Mediterrane Kost</b>	<b>29</b>
Aus dem Gemüsegarten		—	
Desserts und Süßes		<b>Lebensgewohnheiten</b>	<b>33</b>
—		—	
<b>Avantgardeküche</b>	<b>17</b>	<b>Tapas</b>	<b>34</b>
—		Aus Spanien in alle Welt	
<b>Städtische Markthallen</b>	<b>19</b>	—	
—			

Ministerium für Industrie  
und Tourismus

Herausgegeben von: © Turespaña

Erstellt von: Lionbridge

NIPO: 086-17-056-8

## KOSTENLOSES EXEMPLAR

Der Inhalt dieser Broschüre wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Sollten Sie dennoch Fehler feststellen, helfen Sie uns mit einer E-Mail an [brochures@tourspain.es](mailto:brochures@tourspain.es)



# EINLEITUNG

SPANIEN KANN MAN ESSEN,  
TRINKEN UND FÜHLEN -  
ENTDECKEN SIE ALLE NUANCEN

Schärfen Sie all Ihre Sinne für diese  
Reise durch die leckere spanische Küche.

Spanien hat sich weltweit auf gastronomischer Ebene aufgrund der perfekten Kombination von **klassischen Gerichten** und **Avantgardeküche** eine Führungsrolle erworben.

Die Bedeutung unserer Starköche lässt sich in Sternen messen. Mit mehr als 300 **Michelin-Sternen** gehört die spanische Gastronomie zu den anerkanntesten der Welt.



Die **Tortilla de patata**: ein köstliches Omelette und wahres Highlight der Mittelmeerkost. Gemacht wird es aus Kartoffeln, Eiern und Olivenöl. Es gibt Variationen mit oder ohne Zwiebel.

Ein Teil des Erfolgs ist unseren althergebrachten Gerichten zu verdanken, die teilweise weltbekannt sind:

Die **Paella**, unser internationalstes Gericht. Eine unwiderstehliche Kombination von Reis, Huhn, Kaninchen, grünen Bohnen und vielem mehr aus der Region Valencia, die in ganz Spanien beliebt ist.



Der **Ibérico-Schinken**: eine Delikatesse, die weltweit Erfolge feiert, mit vier Ursprungsbezeichnungen zur Auswahl. Wer ihn probiert, kann nicht genug davon bekommen!



Genießen Sie ein authentisches Erlebnis mit unseren Klassikern.

# TRADITIONELLE GASTRONOMIE

## GERICHTE AUS GROSSMUTTERS KÜCHE

Suppen, Eintöpfe, Linsen, Bohnentopf usw. Unsere traditionellen Eintopfgerichte sind die beste Art, der Kälte zu trotzen. Fleisch, Fisch, Gemüse und Hülsenfrüchte verschmelzen harmonisch und in aller Ruhe zu diesen leckeren, nahrhaften und wohltuenden Gerichten zum Löffeln.

Einige davon sind berühmt: Der **cocido madrileño**, ein Kichererbseneintopf mit Fadennudeln, Gemüse und Fleisch, der galicische Eintopf **caldo gallego** mit allen möglichen Fleisch- und Gemüsesorten aus Spaniens Norden sowie die Knoblauchsuppe **sopa de ajo** mit Brot, Schinken, Öl, Knoblauch, Gewürzpaprika und Ei aus Kastilien-León.

In Spanien gibt es stolze zehn **Hülsenfrüchte** mit geschützter Qualitätsbezeichnung.

Natürlich kann man sie zu jeder Jahreszeit genießen, aber **Bohnen-**, **Kichererbsen-** oder **Linseneintöpfe** sind traditionell im Herbst und Winter beliebt. Ihr Geheimnis: erstklassige Zutaten und viel Liebe und Geduld bei der Zubereitung.

Lassen Sie sich verführen von Rezepten wie **Linsen mit Chorizo** oder asturischer **fabada** aus den bekannten einheimischen Fabes-Bohnen und Schweinefleisch. Herzhaft und köstlich.

Eine weitere empfehlenswerte Option sind die sogenannten „cazuelas“.





**Calderetas** sind Eintopfgerichte aus Kastilien-La Mancha, die, wie auch der **Langustentopf**, der die besten Zutaten des Meeres verwendet, mit **Lamm** und **Kaninchen** das Beste vom Land bietet.



## AUS UNSEREN MEEREN

Einer unserer größten kulinarischen Schätze ist die Vielfalt der Biskaya, des Mittelmeers, des Atlantischen Ozeans und der Flüsse, die das Land durchziehen. Vom andalusischen **pescado frito**, dem frittierten Fisch, bis hin zu den Meeresfrüchten Galiciens sind in Spanien unzählige Süß- und Salzwasserprodukte von hoher Qualität zu finden, die aufs Unterschiedlichste zubereitet werden.

Meeresfrüchte sind ohne Zweifel eine der gefragtesten Gaumenfreuden unserer Küche. Die katalanische Languste und die andalusischen Garnelen sind exquisite Gerichte, und die Qualität der verschiedenen Meeresfrüchte von den Küsten Galiciens genießt weltweite Anerkennung.

Die dortige **Jakobsmuschel** ist als Symbol des Jakobswegs weltberühmt und ihr Fleisch ist exquisit, vor allem das von Exemplaren, die im kalten Wasser der galicischen Küste heranwachsen. Man kann sie beispielsweise gekocht, aus dem Ofen oder gebraten essen. Ebenfalls in Galicien kommt man in den Genuss ausgezeichneter **Austern**. Köstlich mit ein paar Tropfen Zitronensaft. Aus dem Meer direkt in den Mund.



Die heimliche Königin der Meeresfrüchte, die **Languste**, ist in der Küche der meisten spanischen Küstenregionen vertreten. Ihr Fleisch ist zart und kann auf viele Arten zubereitet werden. Bestellen Sie sie gegrillt, als Langustentopf oder mit Sauce. Sie werden es nicht bereuen.





Ein weiterer spanischer Klassiker ist die **Garnele**. Sie ist so beliebt, dass sie in unzähligen Rezeptvarianten zubereitet wird. Gebraten, im Teigmantel, mit Knoblauch, mit Reis ... Da fällt es schwer, sich auf ein Lieblingsgericht festzulegen.

Und wenn unsere Meeresfrüchte für ihre Qualität berühmt sind, so steht der Fisch ihnen in nichts nach. Es lohnt sich immer, sowohl Weißfische als auch Fettfische zu bestellen.

Beim Tapas-Essen in Spanien erhält man häufig **Anchovis-** und **Sardinenkonserven**, die den Geschmack des Meeres auch weit von der Küste entfernt vermitteln. Aber auch frisch sind sie in zahlreichen Gerichten ein Genuss. Besonders bekannt sind die **Anchoas de Santoña** aus Kantabrien, die auf traditionelle Weise gefischt und eingelegt werden.



**Kabeljau** hat in unseren Rezeptsammlungen einen Ehrenplatz. Die einfachsten Rezepte sind in der Regel die leckersten, denn dieser Fisch braucht wenig Drumherum, um zu glänzen. Probieren Sie im Baskenland (Euskadi) die zwei wichtigsten Variationen: nach Biskaya-Art und „al pil-pil“. Einmal wird der Kabeljau mit Gemüsepaprika und Zwiebeln zubereitet, während er im zweiten Fall sanft mit Knoblauch und Öl gebraten wird.





**Thunfisch** wird in der spanischen Küche aufgrund seiner Vielseitigkeit besonders geschätzt. Sein saftiges Fleisch voller Geschmacksnuancen kann roh oder gegart verspeist werden. Ein Teller des traditionellen Thunfischs mit Tomatensauce wird Ihnen zeigen, warum ihn die Spanier so lieben. Einfach und natürlich.



Wenn Sie nach Andalusien reisen, sollten Sie unbedingt den dortigen **pescaíto frito** kosten. Leicht frittiertes Fisch, dessen unwiderstehlicher Duft die andalusischen Strände entlangzieht.

Und natürlich spielt Fisch auch auf den Kanarischen Inseln eine Hauptrolle. Dort können Sie den typischen kanarischen **sancocho** aus eingesalzenem Fisch kosten, begleitet von dem berühmten kanarischen **Gofio**, Mehl aus gerösteten Getreide wie Mais oder Weizen.



Lassen Sie sich auf Ihrer Reise von den besten Fischgerichten der Gegend überraschen und entdecken Sie das volle Potenzial des Meeres auf Ihrem Teller. **Seehecht, Lotte, Seeszunge, Sardellen, Steinbutt, Seebarsch...** Sie alle haben ihren Platz in unserer Küche.



## FLEISCH UND KÄSE

Die große klimatische Vielfalt der Iberischen Halbinsel bringt ausgezeichnete Weiden für unser Vieh hervor. Deshalb schmecken Fleisch und Käse in Spanien besonders gut.

Ein Grundpfeiler unserer Kultur ist der Schinken. Insbesondere der **Ibérico-Schinken**, der mit den vier wichtigsten Ursprungsbezeichnungen Guijuelo, Dehesa de Extremadura, Jabugo und Los Pedroches eines der gefragtesten spanischen Produkte weltweit ist.



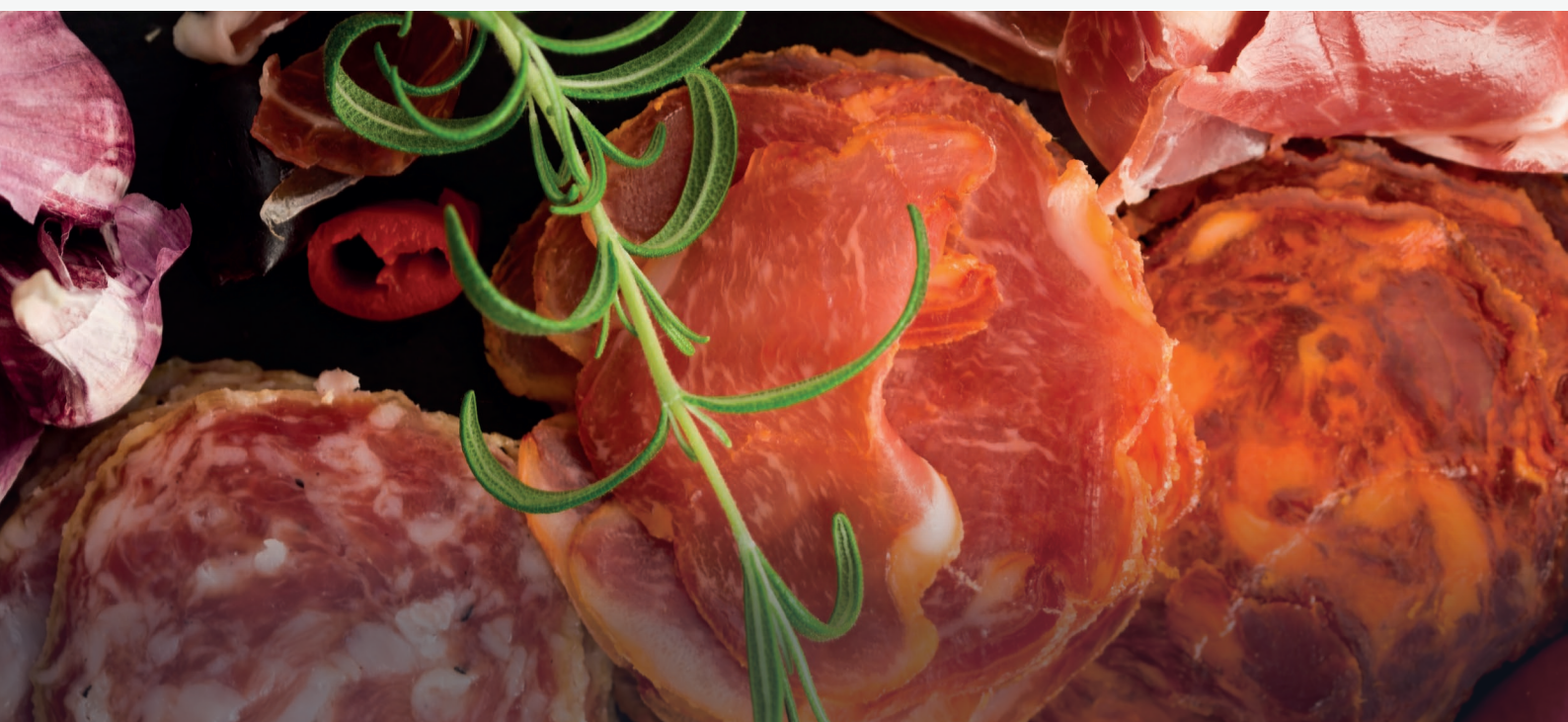
## GASTRONOMIE

In den spanischen Wäldern kümmert man sich mit Liebe zum Detail um die Erzeugung des spanischen Schinkens, von der Art der Aufzucht bis zum Erhalt der Weideflächen, wo die Schweine grasen.

Neben dem Ibérico-Schinken, dessen Herstellung und Reifung länger dauert, gibt es noch den ebenfalls luftgetrockneten **Serrano-Schinken**.

Sie werden ihn in jedem Restaurant finden, das Sie besuchen. Ein Teller hochwertiger, frisch geschnittener Serrano-Schinken mit etwas Brot ist eine einfache und leckere Tapa, mit der Sie immer richtig liegen.

Neben dem Schinken werden Sie auch unsere Wurstwaren lieben. Luftgetrocknete **Schweinelende (Lomo)**, **Chorizo**, **Longaniza**, katalanische **Butifarra** und balearische **Sobrasada** sind nur einige Sorten, die Sie unbedingt kosten sollten.



Und wenn Sie Fleisch mögen, werden Sie auf Ihrer Reise ein breit gefächertes Angebot kennenlernen. Angerichtet wird es so einfach wie möglich, denn sein kraftvoller Geschmack ist der eigentliche Hauptdarsteller. **Entrecot** oder **T-Bone-Steak** wird einfach mit Salat oder Pommes serviert.

In vielen Restaurants kann man sie auf dem heißen Stein mit etwas Salz selbst ganz nach Geschmack braten. Ebenso einfach wie köstlich!



**Schmorgerichte** nehmen in unserer Küche einen besonderen Platz ein. Man muss nur etwas Holz in Glut verwandeln, um mit dieser traditionellen Technik das Beste aus unserem Fleisch herauszuholen.

Je nach Region werden vor allem zwei Fleischsorten im Holzofen geschmort, und beide sind überaus zart: **Milchlamm** und **Spanferkel**.

Bestellen Sie eine der großzügigen Portionen, die Ihnen in Kastilien-León serviert werden, der Gegend mit der größten Tradition.







Unser Rind, Lamm und sogar Hühnerfleisch besitzt auch eigene Ursprungsbezeichnungen. Probieren Sie das **rote Fleisch** im Norden Spaniens und in Zentralspanien das berühmte Rindfleisch aus Ávila.

Aber das Vieh gibt uns nicht nur hervorragendes Fleisch. Aus seiner Milch wird Käse hergestellt, der vielfach eigene Ursprungsbezeichnungen besitzt und in allen Fällen mit einem besonderen, authentischen Geschmack aufwarten kann.

Es gibt Käse unterschiedlichster Art und sämtlicher Reifegrade: vom intensiv schmeckenden Blauschimmelkäse **Cabrales** (Asturien) und der **Torta del Casar** aus der Extremadura über den **Manchego-Hartkäse** aus Kastilien-La Mancha bis hin



zum milden Geschmack des **Frischkäses aus Burgos**.

Wenn Sie Käse aus Kuhmilch mögen, können Sie auf den Balearen immer einen Teller **Mahón-Käse** mit seinem markanten rauchigen Geschmack bestellen. Wenn Sie dagegen lieber Schafskäse mögen, werden Sie den baskischen **Idiazábal** lieben.



## AUS DEM GEMÜSEGARTEN

Nicht ist besser als die Produkte des Gemüsegartens, wenn man frisch und gesund essen möchte.

Navarra, Murcia und Almería sind für Gemüseanbau bekannt.

In Spanien gibt es Gemüse, Kräuter, Getreide und ausgezeichnete Hülsenfrüchte, die die Grundlage einiger unserer Stargерichte sind.

Wir beginnen mit der **valencianischen Paella**, einer Weltreferenz der spanischen Gastronomie, deren Basis der Reis ist.

Das ursprüngliche Paella-Rezept ist eine Kombination aus dem Besten der valencianischen Lande. Huhn, Kaninchen, Schnecken, Bohnen, Artischocken ... All diese Zutaten verschmelzen mit dem Reis zu einem wahrhaft universellen Gericht.

Von der ursprünglichen Formel gibt es eine schier unendliche Zahl von Varianten, die es uns erlauben, fast jedes Produkt des Meeres, des Feldes und des Gemüsegartens zu genießen. Probieren Sie sie alle!





Von der Paella springen wir zu einem weiteren ursorpanischen Gericht: der **Tortilla de patatas**.

Sie vertritt aufs Beste die Mittelmeerkost und damit gleichzeitig auch Spanien. Kartoffeln, Olivenöl und Eier sind die wichtigsten Zutaten dieser Köstlichkeit. Es gibt Variationen mit und ohne Zwiebel und mehr oder weniger gestocktem Ei.

Wir reden weiter von Kartoffeln, und zwar von **Papas arrugadas**, den einheimischen Runzelkartoffeln der Kanarischen Inseln, die Sie bei einem Besuch dort unbedingt probieren sollten. Serviert werden sie mit den typisch kanarischen Saucen: dem **mojo verde** (grüne Sauce) und dem **mojo picón** (scharfe Sauce).



Ein weiteres Stargericht unserer Küche ist die erfrischende **Gazpacho**, eine kalte Tomatensuppe, die mit Gurken, Knoblauch, Zwiebeln und Gemüsepaprika hergestellt wird und den ganzen Geschmack Andalusiens in sich vereint. Eine gesunde und häufig servierte Delikatesse, wenn die Sommerhitze uns zum Ausruhen zwingt.

**Der erste Bissen wird  
Sie überzeugen!**





Natürlich können Sie sich auch mit einem der vielen **Salate** auf der Speisekarte erfrischen.

Oder genießen Sie die besten Produkte des Gemüsegartens in warmen Speisen wie dem balearischen **Tumbet** (mit Auberginen, Kartoffeln, Paprika und Tomaten) oder dem **Pisto**.


Das Pisto aus La Mancha ist vermutlich das bekannteste. Ein einfaches, aber überzeugendes Gericht aus Tomaten und Paprika, zu dem häufig etwas Schweinefleisch hinzugefügt wird.




Bei den Salaten sind Spezialitäten wie der **Bauernsalat** aus Murcia, eine köstliche Kombination von Kartoffeln, Thunfisch, Ei, Gemüsepaprika, Tomaten und Zwiebeln, und die katalanische **Escalivada** aus gebratenen Auberginen, Pfeffer, Zwiebeln und Tomaten besonders hervorzuheben.







Wenn Sie zwischen **November und April** nach Katalonien reisen, können Sie die berühmten calçots genießen. Es handelt sich dabei um zarte, süße Frühlingszwiebeln, die auf dem Grill auf einem Dachziegel zubereitet und mit der originellen Romesco-Sauce aus Öl, Knoblauch und Mandeln serviert werden.





Und für alle, die Obst mögen, halten wir jede Menge verlockende, gesunde und saftige Früchte bereit.

In Valencia gedeihen ausgezeichnete **Orangen**, die in ganz Spanien entweder frisch oder als Saft genossen werden.

**Erdbeeren** wachsen in Huelva, wo sich die größten Plantagen dieser Frühlingsfrucht befinden.



Auf den Kanarischen Inseln wächst eine weitere berühmte Frucht Spaniens: die **kanarische Banane**, die eine eigene Ursprungsbezeichnung besitzt. Ihr Geschmack und ihre kleinen Flecken auf der Schale machen sie unverwechselbar für das Auge und den Gaumen.



## DESSERTS UND SÜSSES

Manchmal kommt das Beste erst am Ende der Mahlzeit. Deshalb sollte man immer Platz für ein Dessert lassen.

In Galicien können Sie zwischen **filloas**, köstlichen, mit Vanille- oder Schokoladencreme gefüllten und teilweise mit Orujo-Schnaps getränkten oder flambierten Pfannkuchen, und der **Santiago-Torte** mit ihrem unverwechselbaren Mandelgeschmack wählen.







In Madrid gibt es eine süße Versuchung, die an keine Tageszeit gebunden ist. Begleitet von einer Tasse Trinkschokolade haben die **churros**, schmalzgebackene Kringel, die Landeshauptstadt berühmt gemacht. Doch auch im Ausland sind sie zu finden, jeweils mit einem eigenen Touch.

In Katalonien bilden Desserts wie **mel-i-mató** den süßen Höhepunkt, ein Stückchen regionaler Frischkäse mit etwas Honig.

Turrón ist die Weihnachtssüßigkeit par excellence in Spanien. Aus der Provinz Alicante kommt der **Turrón de Jijona**, einer der besten überhaupt. Mit seiner dichten Textur aus gerösteten Mandeln höchster Qualität und Honig ist es eines der am meisten geschätzten Produkte in Spanien.





Wenn Sie Mallorca besuchen, kann das Lieblingsdessert der Insel mit Ihnen zurück nach Hause fliegen. Nehmen Sie mit einer köstlichen **Ensaimada** ein bisschen vom Geschmack Spaniens mit. Dieses typische süße Backwerk ist in der Regel mit dem sogenannten Engelshaar gefüllt, einer Konfitüre aus den Fasern einer speziellen Kürbisart.



## AVANTGARDEKÜCHE

Jetzt, wo Sie die ganze gastronomische Tradition des Landes kennengelernt haben, ist es Zeit, sich von der neuen spanischen Küche beeindrucken zu lassen. Ein Konzept, das von einer neuen Generation von Köchen ausging, die das Kochen zur Kunst erhoben hat. Mit Zutaten wie Innovation, Kreativität und Technik haben sie die Entwicklung der internationalen **Avantgardeküche** nachhaltig beeinflusst.

Als kreative Meister erfinden sich unsere Köche ständig neu und suchen unaufhörlich nach neuen **Formeln**, die unseren Gaumen und unsere restlichen Sinne überraschen.

Ausgehend von traditionellen Produkten und Rezepten experimentieren sie mit neuen Techniken und gehen über die rein gastronomischen Grenzen hinaus, um als Erfinder, unterstützt durch den technologischen Fortschritt, zu agieren.





Die Verwendung von **flüssigem Stickstoff** im Zusammenhang mit Lebensmitteln zur Vermittlung neuer Erfahrungen am Gaumen, die **minimalistische Präsentation** von Speisen und das Vakuumkochen, die früher wie Science-Fiction anmuteten, sind in spanischen Restaurants bereits weit verbreitete Techniken.

Die unaufhörliche Suche nach Aromen hat unter anderem auch zur Verwendung von **Algen** oder **lumineszierendem Phytoplankton** geführt. Eine vollkommen natürliche, gesunde und spektakuläre Art, noch mehr aus dem Meer herauszuholen. In Bezug auf neue Texturen sind die aktuellen Möglichkeiten unbegrenzt. So hat zum Beispiel die Verwendung von **Schäumen** in unsere Küche Einzug gehalten und rückt die üblichen Produkte in ein ganz neues Licht.

Verschiedene dieser Neuerungen, die bereits von Köchen auf der ganzen Welt verwendet werden, wurden von spanischen Köchen entwickelt. Namen wie **Carme Ruscalleda**, **Ferran Adrià**, **Elena Arzak** und ihr Vater **Juan Mari Arzak**, **María Marte**, **Joan Roca**, **Martín Berasategui**, **Quique Dacosta**, **Ángel León**, **Dabiz Muñoz** oder **Fina Puigdevall** sind nur einige der Vertreter des erlauchten Zirkels unserer gefeierten Köche, die vielfach auch mit Michelin-Sternen glänzen.

Viele ihrer Ideen sind bereits Teil einer neuen Art, die Küche zu verstehen, und das nicht nur in den exklusivsten Restaurants. Gemeint sind Techniken wie die **Dekonstruktion**, bei der über das Zerlegen des Gerichtes in die einzelnen Zutaten neue Aromen erschlossen werden.





A young man and woman are smiling and talking to each other in a bustling market hall. The woman is on the left, holding a glass of beer, and the man is on the right. The background is filled with people, wooden beams, and market stalls.

# STÄDTISCHE MARKTHALLEN

Wenn Sie eine exklusive, einmalige Erfahrung suchen, bieten die **städtischen Markthallen** ein perfektes Setting, um qualitativ hochwertige Produkte in einer einzigartigen Umgebung zu kosten. Einen Drink schlürfen und dabei Live-Musik hören, exotische Gerichte mit einem Glas der besten Weine unseres Landes probieren oder einen Teller Austern essen sind nur einige der angebotenen Möglichkeiten.

Die Markthallen als traditionelle Drehscheiben des Handels in den Städten konnten sich mit innovativen Angeboten neu positionieren. Viele dieser Bauwerke haben in den Innenstädten einen privilegierten Standort und besitzen eine Geschichte, die viele Jahrzehnte zurückreicht. Werfen Sie einen Blick auf die neuen und alten Markthallen und fühlen Sie sich wie ein waschechter Spanier.





## MERCADO DE LA BOQUERÍA BARCELONA

Im Herzen der Rambla in Barcelona finden wir einen der kultigsten Märkte unseres Landes.

La Boquería ist die größte Markthalle in ganz Katalonien mit dem vielfältigsten kulinarischen Angebot. Gleichzeitig ist sie die meistbesuchte in Spanien.

Seit ihrer Eröffnung 1840 hat sie sich unaufhörlich gewandelt. Prall gefüllt mit Farben, Aromen und Gerüchen ist sie ein Muss für jeden Besucher der Stadt.





## MERCADO DE SAN MIGUEL MADRID

Tapas essen erhielt mit der Neugestaltung dieser 1916 eingeweihten Markthalle in Madrid eine neue Dimension. Die Markthalle aus Eisen, Glas und Keramik liegt um die Ecke der Plaza Mayor. Es ist ein magischer Ort, der 2009 saniert wurde, um auch neuen kulinarischen Trends einen Rahmen zu bieten.

Ein reizvoller Ort, um spanische Weine und Schinken aus Eichelmast zu kosten oder ein leckeres Eis aus natürlichem Joghurt zu essen.

Mit diesem Markt begann in der Landeshauptstadt der Trend zum Gastro-Markt, der sich mit der Eröffnung weiterer städtischer Markthallen wie der von San Antón in Chueca fortsetzte.







## DER HAUPTMARKT MERCADO CENTRAL VALENCIA

Über 100 Jahre alt ist diese wundervolle, lichtdurchflutete zentrale Jugendstil-Markthalle, die zu den beliebtesten Zielen aller Reisenden zählt, die nach Valencia kommen.

Ein strategisch gelegener Ort, den man unbedingt besuchen sollte, denn dort sind alle Arten von Produkten von höchster Qualität zu finden. Genießen Sie einen sonnigen Spaziergang durch das Zentrum von Valencia und besuchen Sie den Zentralmarkt, ohne andere Juwelen wie den Mercado Colón zu vergessen.





## MERCADO DE LA RIBERA BILBAO

Die Stadt Bilbao hat sich in den letzten Jahrzehnten enorm gewandelt.

Von einer Industriestadt ist sie zu einer künstlerischen und architektonischen Referenz für die übrigen spanischen Städte geworden.

Das Gleiche gilt für die Markthalle, die vor Kurzem restauriert wurde und inzwischen eine echte Augenweide ist.

Schauen Sie sich an, wie das Licht bei Sonnenuntergang auf die Fenster fällt, während Sie an der Ría von Bilbao entlang spazieren, und testen Sie die ausgezeichneten Pintxos und baskischen Gerichte, die zum Rhythmus von Live-Musik zubereitet werden.





## MERCADO DE LAS ATARAZANAS MÁLAGA

Wenn Sie hautnah den Puls des Alltags von Málaga fühlen wollen, sollten Sie diese wunderschöne historische Markthalle, ein Beispiel für die Architektur des 19. Jahrhunderts, besuchen. Die mit einer Eisenstruktur im neomaurischen Stil erbaute Halle wurde 2010 restauriert. Erhalten ist eine riesige alte Eingangstür aus der Nasriden-Zeit. Dieser Ort erlaubt Ihnen, in die Geschichte der Stadt einzutauchen, während Sie regionale Produkte einkaufen oder eine Tapa mit *pescaíto frito* probieren.

Lauschen Sie den Klängen des Marktes und hören Sie aufmerksam zu, wie die MarktvVerkäufer ihre Waren anpreisen. Ein echtes Erlebnis während Ihres Besuchs in der Stadt.





# GASTRONOMIE IN BIOQUALITÄT



Der ökologische Landbau, basierend auf einem Modell der nachhaltigen Produktion, gewinnt in unserem Land zunehmend an Bedeutung.

Spanien hat im europäischen und weltweiten Vergleich eine der größten der nachhaltigen Produktion gewidmeten Anbauflächen.

Ein Beweis dafür sind die vielfältigen Bio-Produkte, die man in spanischen Restaurants finden kann, und die Entstehung immer neuer Bio-Märkte.

Gemeint sind zum Beispiel Produkte wie **Bio-Wein**, der auf spanischen Weinkarten

immer häufiger anzutreffen ist und sich durch eine hohe Qualität und zunehmende Vielfalt auszeichnet.

Der biologische Ansatz erstreckt sich auch auf die Produktion anderer Lebensmittel wie **Fleisch** und **Milch** sowie auf eine riesige Auswahl an **Gemüse, Feldfrüchten** und **Obst**.

Dieses neue Bewußtsein führt dazu, dass auch immer mehr Optionen für Veganer und Vegetarier angeboten werden. Sie müssen nicht mehr in ein spezialisiertes Restaurant gehen, um Alternativen zu traditionellen Gerichten zu finden und die spanische Gastronomie genießen zu können.



# WEINTOURISMUS

## DIE KULTUR DES WEINS

Der Charakter der spanischen Küche wird auch von unseren Weinen definiert. Mit **etwa 100 eigenen Herkunftsbezeichnungen (D.O.)** finden Sie immer den perfekten Wein.

Im ganzen Land werden Weine jeder Art erzeugt. Finden Sie den Wein der Ihrem Geschmack am meisten entspricht, während Sie die Weinregionen Spaniens bereisen.

Es gibt zahlreiche Weinrouten, an denen Sie eine Verkostung genießen und aus erster Hand erfahren können, wie Weine erzeugt werden, und wo Sie sogar auf Anbauflächen mit privilegierter Aussicht Ihren Lieblingssport ausüben können.

### GRÜNES SPANIEN

In Nordspanien herrschen Weißweine vor, von denen einige so bekannt sind wie **Ribeiro, Albariño** oder **Txakoli**.

Die beste Art, unsere Weine kennenzulernen, ist ein Besuch der **großen Weinbaugebiete** des Landes und die Teilnahme an einer Verkostung in einem unserer Weingüter.





## EBRO-TAL

Am Ebro entsteht unser bekanntester Wein, der **Rioja**. Eine Gegend, die körperreiche Rotweine voller Geschmack hervorbringt.



## DUERO-TAL

Die Tempranillo-Traube schenkt uns exzellente Rotweine, aber auch ausgezeichnete Weißweine. Kommen Sie und probieren Sie einen **Ribera del Duero**, einen **Toro** oder einen der großartigen **Rueda**-Weine.



## MITTELMEERKÜSTE

Ein Schaumwein hebt sich in dieser Gegend von den restlichen Weinen ab, der Cava aus dem **Penedés**. Ein Produkt, auf das wir sehr stolz sind, ebenso wie auf die Weine aus **Jumilla** oder **Utiel-Requena**.



## HOCHEBENE

Das ausgedehnteste Weinanbaugebiet der Welt beschert uns so wichtige Weine wie die aus **La Mancha**, die berühmten **Valdepeñas** -Weine oder die überraschenden Weine der **D.O. Madrid**.



## ANDALUSIEN

Mit einem perfekten Klima für den Anbau sind die andalusischen Weine, von denen die **Sherry-Weine** die bekanntesten sind, eine sichere Wahl zu jedem Essen.

## EXTREMADURA

Die Weine der Ribera del Guadiana, die in Almendralejo produzierten Sekte oder der handwerklich hergestellte Pitarra-Wein, der in Familien-Weingütern hergestellt und in Lehmgefäßen gelagert wird, werden Sie überraschen.



## BALEAREN

Sie sind ein wundervolles Fleckchen Erde, um einheimische Weine wie **Plà i Llevant** oder **Binissalem** zu genießen.

## KANARISCHE INSELN

Die Kanaren bringen mit ihren vulkanischen Böden einzigartige Weine hervor, beispielsweise in **Tacoronte** oder im **Orotava-Tal**.







# MEDITERRANE KOST

Die **Mittelmeer-Diät** überschreitet die Grenzen des rein Gastronomischen und ist Teil des immateriellen Kulturerbes der UNESCO. Sie ist viel mehr als nur ein ausgewogener Ernährungsstil: Sie ist ein Lebensstil, der unsere Gewohnheiten und unseren Charakter beeinflusst.

Eines ihrer Hauptmerkmale ist die Verwendung von gesunden Zutaten wie Olivenöl, Hülsenfrüchten, Obst und Fisch.

Ein weiterer Vorteil dieser Kost ist, dass sie eine nachhaltige Entwicklung garantiert, da sie dazu beiträgt, lokalen Verbrauch und Produktion sowie eine Bio-Landwirtschaft zu fördern. Kurz gesagt, die perfekte Art, gleichzeitig uns selbst und die Umwelt zu schützen.



# WAS VERSTEHT MAN UNTER **MEDITERRANER KOST?**



## OLIVENÖL

Einer der Grundpfeiler der mediterranen Kost. Es ist das wichtigste pflanzliche Fett der spanischen Küche.

Dieses kostbare Öl ist gesund und lecker und in unseren Ländern reichlich vorhanden. Deshalb bildet es die Grundlage unserer Gastronomie.



## OBST UND GEMÜSE

Unentbehrlich für eine korrekte Versorgung mit Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen.

Der tägliche Genuss garantiert eine gute Gesundheit.

Leckeres und erfrischendes Obst finden Sie auf allen Speisekarten des Landes.



## HÜLSENFRÜCHTE UND BROT

Linsen, Bohnen und Kichererbsen sind das Aushängeschild der mediterranen Ernährung und können je nach Jahreszeit in Eintöpfen und Salaten verspeist werden. Und lockeres, knuspriges Brot darf auf keinem Tisch fehlen.





## MILCHPRODUKTE

Produkte aus Milch wie beispielsweise Käse sind ebenfalls charakteristisch für unser Land und sorgen für eine ausreichende Proteinzufuhr.



## EIER

Eier sind eines der einfachsten und vielseitigsten Lebensmittel, die es gibt. Als Rührei, gebraten, hart oder weich gekocht ...

Aber eigentlich gibt es nichts Besseres, als frische Eier zu einem traditionellen Kartoffelomelett zu verarbeiten!



## FISCH

Insbesondere die ernährungsphysiologisch wertvollen Fettfische, die aus den Meeren bzw. Ozeanen rund um Spanien stammen, sind ein wichtiger Bestandteil mediterraner Küche.



## WEIN

Egal, welchen Sie aus der schier endlosen Liste der außergewöhnlichen spanischen Weine auswählen, Sie werden dabei nie etwas falsch machen.





# REZEPT: SALMOREJO

Trauen Sie sich, ein spanischer Koch zu werden, indem Sie diese kalte Suppe zubereiten, die im Sommer so charakteristisch für unsere Küche ist.

Wenn Sie fünf Freunde einladen, benötigen Sie folgende Zutaten:

- Tomaten (1 kg)
- Altbackenes Weißbrot (ca. 200 g)
- Natives Olivenöl (ca. 10 bis 12 Esslöffel)
- Knoblauch
- Eine Prise Salz
- Ein hartgekochtes Ei
- Ibérico-Schinken, gewürfelt

Die **Tomaten pürieren** und durch ein Sieb passieren, um Haut und Kerne zu entfernen. So erhält Ihr Salmorejo die perfekte Textur.

Lassen Sie das **Brot etwa zehn Minuten in dem Tomatenpüree** weich werden, bevor Sie die **Mischung erneut pürieren**.

Fügen Sie dabei noch das **Olivenöl und den Knoblauch** hinzu und beobachten Sie, wie eine dickflüssige, köstliche Suppe entsteht.

**Ein ganz natürliches, gesundes und 100 % spanisches Gericht, das alle überraschen wird.**

Wir sind fast fertig! Schmecken Sie mit **Salz** ab und richten Sie Ihren Salmorejo in einem tiefen Teller an. Garnieren Sie das Gericht mit gehacktem **hartgekochtem Ei** und gewürfeltem **Schinken**. Guten Appetit!



# LEBENSGEWOHNHEITEN

Um sich an die spanische Ernährung anzupassen, ist es wichtig, unsere Essenszeiten und die typischen Speisen jeder Mahlzeit zu kennen:



- 8:00** Das **Frühstück** ist besonders wichtig, um mit Kraft in den Tag zu starten und bei Ihrem Besuch nichts zu verpassen.
- 10:00**
- 13:00** Der Zeitpunkt des **Tapas-Essens** ist aus unserer Kultur nicht wegzudenken. Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie eine Tapa vor dem eigentlichen Essen.
- 14:00**
- 14:00** Das **Mittagessen** oder **Almuerzo** wird in Spanien als die wichtigste Mahlzeit des Tages betrachtet. Lassen Sie sich Zeit, jeden Gang ausführlich zu genießen.
- 16:00**
- 18:00** Machen Sie am Nachmittag eine kleine Pause und gönnen Sie sich einen kleinen Imbiss, beispielsweise eine Trinkschokolade mit den leckeren Churros.
- 19:00**
- 21:00** Ein leichtes **Abendessen** ist ideal, um den Tag zu beenden und sich für einen weiteren erlebnisreichen Tag in Spanien auszuruhen.
- 22:30**



## UND WAS IST MIT TRINGELD?

Im Gegensatz zu anderen Ländern gibt es in Spanien keinen festen Prozentsatz für das Trinkgeld. Sie müssen den Service selbst bewerten und nach eigener Einschätzung ein Trinkgeld geben, das Sie für angemessen halten. Natürlich variiert das Trinkgeld je nach dem Gesamtbetrag der Rechnung, aber es liegt in Ihrer Hand, die Höhe zu bestimmen.



# TAPAS

## AUS SPANIEN IN ALLE WELT



Zu den gastronomischen Traditionen, die wir am meisten lieben, gehört das **Tapas-Essen**. Tapas sind weltweit zum Markenzeichen für Spanien geworden und ermöglichen es auf köstliche und originelle Art, unsere Produkte zu kosten.

Wenn Sie Spanien besuchen, müssen Sie unbedingt ein paar Tapas essen.

Mit einer jahrzehntelangen Geschichte geht das Tapas-Essen weit über das rein kulinarische hinaus.

Tapas sind kleine Häppchen, die begleitend zu den Getränken gereicht werden, die wir als Aperitif vor dem Essen genießen.

Eine der beliebtesten Tapas ist der „pincho de tortilla“, ein Stück spanisches Kartoffelomelett. Bestellen Sie sie unbedingt einmal in einer Bar!

Wenn Sie ins Baskenland fahren, ist es dort üblich, das Essen mit **pintxos** und txikiteo zu bestreiten.

Pintxos sind häufig echte Gourmetprodukte und werden von einem kleinen Rotwein, dem **Txikito**, oder dem beliebten Weißwein **Txakolí** begleitet, die typisch für die Gastronomie Bilbaos sind. Sie können Ihren Pintxo aber auch zu einem **Zurito**, einem kleinen Bier, verspeisen.



Der Erfolg unserer Tapas hat zur Einrichtung des **Welt-Tapastages** geführt, der im Juni gleichzeitig in Spanien und anderen Ländern der Welt stattfindet.

Mit dieser Veranstaltung helfen die spanischen Restaurants und andere Köche der ganzen Welt, das Tapas-Essen bekannt zu machen. Ein perfekter Anlass, exklusive Verkostungen mit Autoren-Tapas zu genießen und anhand von Ausstellungen und Gesprächen mit den bekanntesten spanischen Köchen mehr über die Kultur des Tapas-Essens zu erfahren.



Notieren Sie sich den Welt-Tapastag in Ihrem Terminkalender und finden Sie ein Stückchen Spanien ganz in Ihrer Nähe.







X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain