



Кулинарные
шедевры мира

Испанская кухня шаг за шагом



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**ИСПАНСКАЯ КУХНЯ
ТОМ 3**

**ББК 36.997
И 88**

ISBN 978-84-15481-65-2

MediaInfo
Group
ГРУППА КОМПАНИЙ

Издатель: ЗАО «Издательский дом «Медиа Инфо Групп»
129110, Москва, ул. Шепкина, д.47, стр.1, офис 6
+7(495) 688-80-78
www.mediainfogroup.ru

©Текст. Editorial SOL90 S.L.
©Дизайн. Editorial SOL90 S.L.
©Фотографии. Editorial SOL90 S.L.
©Перевод. Editorial SOL90 S.L.

Все права защищены

Формат 22 x 27,5 см
Бумага мелованная
Усл. печ. л. 12
96 страниц

2013 год

ISBN 978-84-15-48165-2



9 788415 481652 >

Содержание



В В Е Д Е Н И Е

- 6 Синтез культур**
- 8 Разнообразие кухни**
Кухня Валенсии и Мурсии
Треска: от моря до стола
Кухня и регионы
В центре...
...и на юге
- 10 Основные продукты**
- 12 Традиции и современность**
Кухня богачей и кухня бедняков
Великие классические культуры
Креативный повар
Новая кухня
Коктейль из... тортильи
- 14 Дары испанской глубинки**
Земля виноделия
Количество и качество
Вино как приправа
Оливковое масло
- 16 Традиционная посуда**
- 18 Испанские колбасы**
- 20 Самые вкусные дары моря**
- 22 Лучшие закуски (тапас)**





ИСПАНСКАЯ КУХНЯ ШАГ ЗА ШАГОМ



РЕЦЕПТЫ

- 26 Паэлья**
Кролик с рисом
- 32 Гаспаччо**
Ахобланко
- 38 Бульон по-галисийски**
Чесночный суп
- 44 Баклажаны с мясом и грибами**
Суп из трески с гренками
- 50 Запеченная ножка ягненка**
Кролик в соусе ромеско
- 56 Треска под соусом самфайна**
Брандада из трески
- 62 Цыпленок в хересе**
Цыпленок мудехар
- 68 Морской черт под соусом**
Хек по-галисийски
- 74 Телятина в сырном соусе**
Тушеное мясо по-испански
- 80 Каталонский крем с анисовыми коврижками**
Испанская натилья
- 86 Апельсиновый флан**
Миндальное мороженое
- 92 Торт «Сантьяго»**



Синтез культур

Испания занимает большую часть Пиренейского полуострова, и от Африки ее отделяет узкая полоска Гибралтарского пролива. Испании принадлежат также два архипелага: Балеарские острова в Средиземном море и Канарские острова в Атлантическом океане.

Государство расположено на высоте 660 метров над уровнем моря, в центре территории – обширное плоскогорье. Пиренеи – естественная граница между Испанией и Францией. Вершины Пиренеев достигают высоты более 3000 метров. Другие значительные горы расположены в горных цепях, разделяющих Кастильское плоскогорье, Сьерра-Невада и Сьерра-Морена, на юге и в горах Кантабрии на севере.

Культура Испании – это синтез взаимного влияния многих народов. Иберов и кельтов в давние времена сменяли финикийцы, греки, римляне и племена варваров, прибывших из центра Европы. Но самое большое наследие оставили арабы, населявшие полуостров в течение восьми веков.



Сантьяго де Компостела

Этот город сосредоточен вокруг кафедрального собора, в котором хранятся мощи апостола Сантьяго, сюда с IX века устремляются тысячи паломников. В Средние века город был третьим по значению центром паломничества после Рима и Иерусалима. Также нужно упомянуть о давней истории местных университетских традиций.

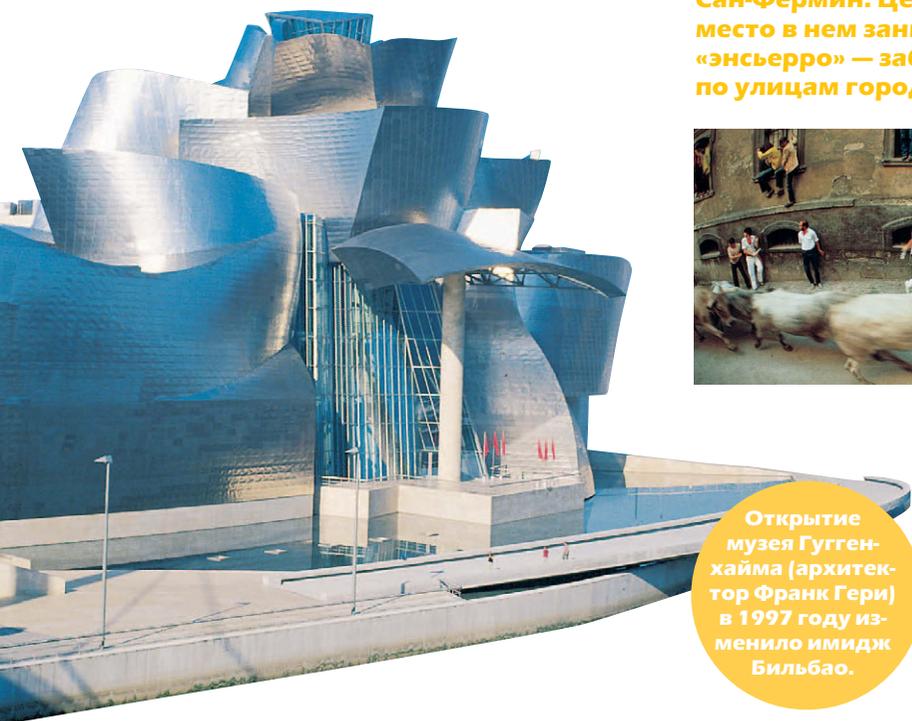
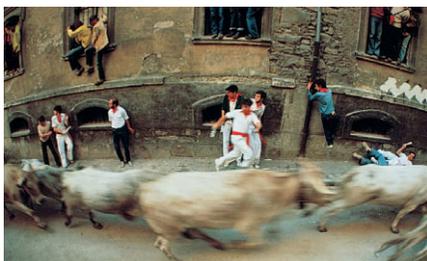


Памплона, столица Наварры, известна своим праздником Сан-Фермин. Центральное место в нем занимает «энсьерро» — забеги с быками по улицам города.



Кастилья - Ла Манча

Регион получил свое название от арабов, которые именовали его Аль-Манчар — равнина. Находится в южной части плоскогорья Испании, специализируется на сельском хозяйстве, в котором до сих пор используется ручной труд. Мигель Сервантес воспел пейзажи Ла Манчи в своем «Дон Кихоте».



Открытие музея Гуггенхайма (архитектор Франк Гери) в 1997 году изменило имидж Бильбао.



Разнообразие кухни

Кухня Валенсии и Мурсии



Кухня Валенсии – типично средиземноморская кухня, специализируется на рыбе и морепродуктах. Одно из самых популярных блюд – ал-и-пебре (угорь с чесноком и перцем чили), основная еда рыбаков, проживающих на побережье.

Рис – основной продукт региональной кухни. А местная паэлья имеет столько же рецептов, сколько домов в Валенсии. Отдельно нужно упомянуть кухню Мурсии, основу которой составляют самые свежие овощи и зелень.



Рис входит в большинство блюд прибрежной кухни. А многие существующие ныне рецепты его приготовления являются вариантами блюд, которые рыбаки с большой выдумкой готовили на борту в открытом море.

Треска: от моря до стола

Баскскую и каталонскую кухни невозможно представить без трески. Издавна ее солили и коптили для поставки в отдаленные от моря районы. В наше

время треску не только жарят, тушат и вялят. Из нее делают суп и запеканки, оладьи и пироги, изобретая новые рецепты и возвращаясь к старым.



Кухня и регионы

Средиземноморский стол характерен употреблением оливкового масла, обилием морепродуктов, овощами, пшеницей и вином. В то же время культурное разнообразие Испании предполагает различные способы приготовления и приема пищи. К примеру, север славится соусами, центр – жареным мясом, юг – мясом тушеным. Среди всего этого кулинарного буйства выделяются яркие кухни Страны Басков, Галисии и Каталонии, кухни трех исторически сложившихся национальностей, имеющих собственный язык.



Баскская кухня

Основные блюда этой кухни базируются на морепродуктах с особым употреблением трески, мальков угря и хека. Без мяса баски, конечно, тоже не обходятся. Эта кухня считается самой сложной и разнообразной в стране.

Кухня Галисии

Очень известна в мире благодаря множеству эмигрантов, покинувших страну. Знаменита своими ингредиентами и древними блюдами, например осьминогом по-галисийски. Не удивительно, ведь у берегов Галисии обитают лучшие и редкие виды рыбы и морепродуктов.



Испанская кухня сочетает в себе самые непохожие кухни мира. Страна, на которую оказало влияние множество культур, выбрала лучшее из мировой кулинарии. Таким образом возникла необъятная гастрономия с характерным средиземноморским акцентом.



Ведущая отрасль сельского хозяйства — растениеводство. Выращивают пшеницу (около 1/5 посевных площадей), рис (его урожайность в Испании — одна из самых высоких в мире), овощи (занимают 60% посевных площадей), оливки, цитрусовые и табак. На самом юге страны выращивают миндаль (ведущее место по экспорту в Западной Европе), финики и сахарный тростник (в Европе произрастают только в Испании), инжир, гранаты, хлопчатник.



Каталонская кухня

Самая «средиземноморская» кухня, соединившая как традиции древних римлян, так и соседней Франции. В Каталонии соседствуют морская и континентальная гастрономия. Разновидности каталонских закусок тапас и сорта каталонских колбас не исчислимы. Характерные кулинарные черты: обильное использование сухофруктов, толченого чеснока и петрушки, а также популярность хлеба с помидорами, солью и оливковым маслом.

В центре



Самые географически растянутые испанские провинции — Кастилья-ла Манча, Кастилья-Леон и Эстремадура — имеют схожие кухни. Здесь преобладают блюда из жареных и запеченных продуктов. А для приготовления вкуснейшего хлеба часто используется пшеница.

...и на юге



В Андалусии до сих пор ощущается влияние многовекового господства арабов и исламской культуры в целом. Здесь преобладают блюда из рыбы и морепродуктов. Очень популярен холодный суп гаспаччо — из помидоров и других сырых овощей с добавлением чеснока и оливкового масла.

Основные продукты

Рыба и морепродукты →

Испанские судна производят ловлю рыбы в водах от Китая до Ирана для главного ее потребителя — Европы. Среди огромного морского ассортимента особо следует выделить треску, без которой немислимы баскская и каталонская кухни.

Бобовые →

Бобовые составляют основу многих испанских кушаний. Чечевица используется для приготовления супов и салатов; красная и белая фасоль, турецкий горох (нут) и бобы идеальны для варки и тушения.

Овощи →

В Испании, как и в других средиземноморских странах, потребляют огромное количество овощей и зелени. Ее гастрономия немислима без томатов, лука, перца, кабачков. Чеснок, помимо прочего, выступает в роли основного ингредиента в таких блюдах, как андалусский суп ахо-бланко или любой софрито.

Колбасные изделия →

Пиренейская свинина — самое ценное в испанской гастрономии. Кто не слышал о соленом хамоне — символе Испании?



← Мясо домашних животных и дичь

Испания — важный потребитель мяса в Европе: баранина, свинина, домашняя птица, телятина, кролик потребляют наряду с такими экзотическими видами, как оленина, куропатка и кабанье мясо. Более полутора миллионов испанцев занимаются охотой в многочисленных лесах страны.

« Рис

Ни одна другая европейская кухня не имеет такую богатую и древнюю культуру приготовления риса, как Испания. Наиболее популярен рис с зернами средней длины, который используется для паэльи. Он готовится в духовке или в кастрюле. Лучшие сорта производятся в дельте Эбро и Каласпарре (Мурсия), среди них — сорта «бомба» и «сения».

«Сыры

В Испании существует древняя традиция производства сыров. Сегодня мы имеем возможность попробовать любой вид сырного испанского изобилия, начиная с мягких (галисийский сыр тетилья) и до более твердых и голубых сортов (козий сыр). Сыры всегда подаются с вином. А уж сорт вина зависит от вкусов и обстоятельств.

Испанская кухня славится качеством и разнообразием используемых продуктов, она – гордость и достопримечательность страны. Истоки этой кухни – крестьянские дома, а ее основа – мясо и оливковое масло, шафран, зелень и сыр, различные изделия из муки и, конечно, вино.

Хлеб»

Из разнообразного ассортимента видов хлеба, существующих в Испании, можно отметить хлеб из грубой муки (Леон), крестьянский (Каталония), ойо, пачоча (Андалусия), только начинающий приобретать популярность цельный, или темный, хлеб и итальянский чабата.



← Туррон

Основу туррона – пожалуй, самой популярной испанской сладости – составляют мед, яйца и сухофрукты. Туррон имеет, скорее всего, арабское происхождение. Традиционно подается к новогоднему столу в различных вариантах: хихон (мягкий), аликанте (твердый).

Оливковое масло →

На территории Испании расположено больше оливковых плантаций, чем где-либо в мире. Наряду с хлебом и вином с древних времен оливы являлись неотъемлемой частью рациона жителя Средиземноморья. Оливковое масло первой очистки богато содержанием олеиновой кислоты, полезного жира, контролирующего уровень холестерина в крови.



↙ Травы

Ароматные травы испанской кухни занимают важное место в ежедневном меню испанцев. Наиболее популярны чабрец, розмарин, лавровый лист, мята, петрушка, душица, базилик и майоран. Используются как поодиночке, так и в смеси, особенно для ароматизации супов, тушеных блюд и соусов. Или же в составе лечебных настоев, приготавливаемых по древним рецептам.



Фрукты

Испания – один из мировых поставщиков фруктов. Благодаря разнообразию ее рельефа и климата рынок круглый год изобилует как традиционными фруктами, так и новыми культурами, такими как карамбола и киви. Испания славится своими вкуснейшими апельсинами, мандаринами и лимонами.



↙ Орехи и сухофрукты

Особый ингредиент в испанской кухне, орехи и сухофрукты используются не только при приготовлении кондитерских изделий, но и в качестве гарнира к различным блюдам, в начинках для птицы и мяса и производстве ликеров. На традиционных праздниках, таких как канун Дня всех святых, популярны жареные каштаны.



Кава →

Кава – разновидность игристого вина. Изготавливается способом шампанизации и пользуется огромной популярностью на любом празднике. Главный центр производства кавы находится в Каталонии.



← Вино

Испания – страна мирового производства вин. Здесь существуют многовековые винодельческие традиции. Вина Испании – среди лучших сортов мира. Самый дорогой и знаменитый сорт испанского вина – «Vega Sicilia», производится из молодого винограда и выдерживается в течение 10 лет.

