

Espanha

A gastronomia Espanhola está englobada na dieta mediterrânea. Ainda que tanto na zona latina como na zona árabe, os seus parâmetros não se ajustem. A gastronomia espanhola varia e de região para região, no entanto, há receitas e traços que se mantêm em comum.



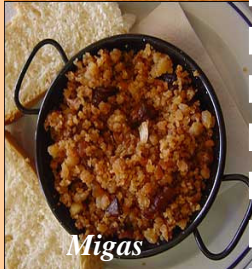
Tortilla de patatas



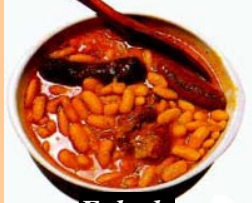
Gazpacho



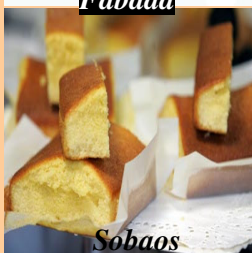
Paella



Migas



Fabada



Sobaos



Turrón

Essências das Refeições:

- ★ **Azeite**
- ★ **alho e cebola**, como principais condimento.
- ★ Utilização do **sufrito**, um refogado constituído por cebola, alho, tomate, sal, cebolinho e cilantro.



Não há nada mais espanhol do que o seu jamón serrano.. Uma das regiões mais conhecidas produtoras de presunto é Guijuelo, situada a cerca de 30 Km de Salamanca, onde a produção de presunto de porco ibérico atinge níveis espantosos e é a base de subsistência das populações.



Embora se baseie numa dieta mediterrânea, em frutas, hortaliças, peixe, carne e azeite, existe uma grande variedade de pratos e iguarias por todo o país. Assim, por exemplo em Andaluzia, é típico o "**pescaito frito**" e o "**gazpacho**" (puré frio de hortaliças.) Já no interior de Castela, encontramos queijos e carnes e assados, como "**cochinillo asado**" em Ávila e Segóvia.

No norte, a cozinha espanhola, volta-se mais para os guisados fortes para o Inverno, como "**la fabada**" asturiana ou o "**cocido montañés**" da Cantábria. A Catalunha possui também uma combinação de cozinha baseada em pescado e legumes: "**pantomaquet**" (pão tostado coberto de azeite, alho e tomate). As zonas circundantes de Aragão e Valência são conhecidas especialmente pela "**paella**" valenciana e pelos "**arroces alicantinos**".

A variedade de sobremesas é também muito diversificada como: "**hojaldres, alfajores y roscos**" na Andaluzia; "**ensaimadas**" em Mallorca; "**quesadas y sobaos**" na Cantábria; "**arroz con leche**" nas Astúrias; "**crema catalana y panellets**" na Catalunha; "**mantecados y almendras garrapiñadas**" em Leão e Castela; e outros doces festivos como "**el mazapán**" ou "**turrón**" no Natal, "**roscón de Reyes**" em Janeiro, "**monas de Pascua**" na Semana Santa e "**huesos de santo**" durante a celebração de todos os Santos, em Novembro.

