

# GASTRONOMIA em Espanha



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

# ÍNDICE

<b>Introdução</b>	<b>3</b>	<b>Gastronomia ecológica</b>	<b>25</b>
—		—	
<b>Cozinha tradicional</b>	<b>4</b>	<b>Enoturismo</b>	<b>26</b>
Os guisados de sempre		—	
Dos nossos mares			
Carnes e queijos		<b>Dieta mediterrânica</b>	<b>29</b>
Da horta		—	
Sobremesas e doces			
—		—	
<b>Cozinha vanguardista</b>	<b>17</b>	<b>Costumes</b>	<b>33</b>
—		—	
<b>Mercados urbanos</b>	<b>19</b>	<b>Tapas</b>	<b>34</b>
—		De Espanha para o mundo	
		—	

Ministério da Indústria e Turismo  
Publicado por: © Turespaña  
Criado por: Lionbridge  
NIPO: 086-17-067-5

## EXEMPLAR GRATUITO

O conteúdo deste folheto foi criado com o maior cuidado. No entanto, se encontrar algum erro, ajude-nos a melhorar enviando um e-mail para [brochures@tourspain.es](mailto:brochures@tourspain.es)

# INTRODUÇÃO

ESPAÑHA VIVE DOS SEUS SABORES  
EM ESPAÑHA BEBE-SE, COME-SE  
E SENTE-SE

Prepara os teus sentidos para esta viagem pela deliciosa cozinha espanhola.

Espanha consolidou-se como um dos líderes gastronómicos mundiais pela combinação perfeita que oferece entre a **cozinha clássica** e a **vanguardista**.

O valor dos nossos *chefs* pode ser medido em estrelas. Com mais de **300 estrelas Michelin**, a gastronomia espanhola encontra-se entre as mais reconhecidas do mundo.



A **tortilha de batata**: uma delícia da dieta mediterrânica. Elaborada com azeite, batatas e ovos. Podes pedi-la com ou sem cebola.

Parte deste êxito deve-se aos nossos pratos de sempre, alguns destes com nome próprio:

A **paella**: o nosso prato mais internacional. Uma irresistível combinação de arroz, frango, coelho, feijão-verde... Originalmente da região valenciana e popular em toda Espanha.



O **presunto ibérico**: uma iguaria que triunfa em todo o mundo, com quatro denominações de origem para escolher. Quem o prova, repete.

Desfruta de uma autêntica experiência com os nossos clássicos.

# COZINHA TRADICIONAL

## OS GUISADOS DE SEMPRE

Sopas, cozidos, lentilhas, *fabada*... Os nossos guisados tradicionais são a melhor forma de combater o frio. Carnes, peixes, verduras e leguminosas unem-se harmoniosamente em fogo lento nestes saborosos pratos contundentes, nutritivos e reconfortantes.

Há receitas muito famosas: o **cozido madrileno**, com grão-de-bico, fidéus, verduras e carne; o **caldo galego**, com todo o tipo de carnes e verduras do norte de Espanha; ou a **sopa de alho**, com pão, fiambre, azeite, alho, pimentão e ovo, típica de Castela e Leão.

Em Espanha temos nada menos que dez **leguminosas** com qualidade diferenciada protegida.

Embora se possam comer durante todo o ano, os guisados de **feijão**, **grão-de-bico** ou **lentilhas** são tradicionais do outono e do inverno. O segredo: ingredientes de primeira qualidade e muito mimo e paciência ao cozinhá-los.

Deixa-te seduzir por receitas como as **lentilhas com chouriço** ou a **fabada asturiana**, com as cobiçadas *fabes*, os feijões da terra e carne de porco. Contundentes e deliciosas.

Outra opção que recomendamos provar são os **pratos cozinhados na caçarola**.



As *calderetas*, por exemplo, são um guisado que combina o melhor do mar, como a *caldereta de lagosta*, que te vai surpreender se visitas a costa mediterrânea, e também o melhor da terra, como a *caldereta de cordeiro*, em Castela-La Mancha, com carne de cordeiro e coelho.



## DOS NOSSOS MARES

A diversidade do mar Cantábrico, do mar Mediterrâneo, do oceano Atlântico e dos rios que atravessam o país são uma das nossas maiores riquezas culinárias. Desde o *pescaíto frito* na Andaluzia ao marisco na Galiza, em toda Espanha encontrarás produtos de água doce e de água salgada frescos, de grande qualidade e cozinhados de várias formas.

O marisco é sem dúvida um dos produtos mais cotados da nossa cozinha. A lagosta da Catalunha ou o camarão da Andaluzia são pratos requintados e a qualidade do diverso marisco proveniente das costas galegas é reconhecida mundialmente.

Na verdade, a concha da **vieira** é mundialmente famosa por ser o símbolo do Caminho de Santiago, assim como a sua refinada carne, especialmente a que se cria nas frias costas galegas. Pode comer-se cozida, no forno, grelhada, etc. Na Galiza, também poderás saborear as melhores **ostras**. Apenas com umas gotinhas de limão. Do mar para a boca.



Possivelmente a rainha do marisco, a **lagosta**, está presente na maior parte das cozinhas da costa espanhola. Com uma carne suculenta, pode ser preparada de muitas maneiras. Podes pedi-la na chapa, em *caldereta* (guisado) ou com mo-lho. Sabe bem de qualquer das formas.



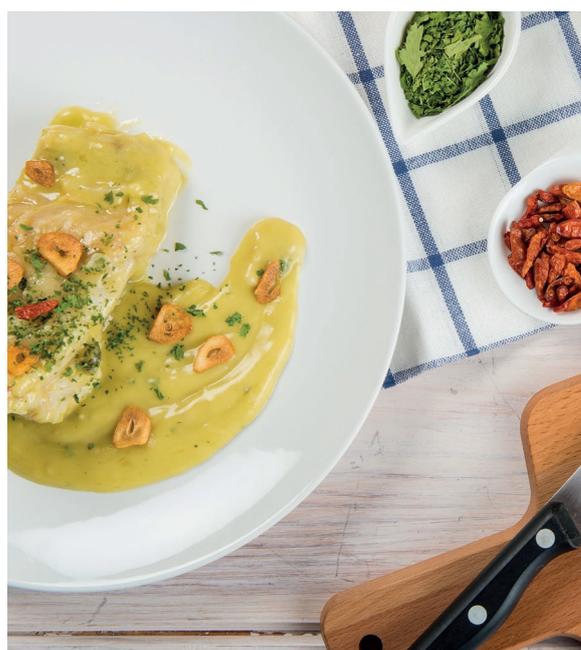
Outro clássico do menu espanhol é o **camarão**. Gostamos tanto do sabor, que o utilizamos em várias receitas. Na chapa, *a la gabardina* (cobertas em farinha e fritas), com alho ou com arroz... Será difícil escolher a melhor.

E se o nosso marisco é famoso pela qualidade, o nosso peixe não se fica nada atrás. Tanto o branco como o gordo são uma aposta segura ao pedir.

Quando fores comer *tapas* por Espanha, vais encontrar **anchovas** e **sardinhas** em conserva que mantêm o sabor mesmo estando longe da costa, mas também as podes provar frescas numa infinidade de receitas. As anchovas de Santoña, em Cantábria, têm nome próprio e são pescadas e preparadas de uma maneira tradicional.



O **bacalhau** ocupa um lugar de honra no nosso livro de receitas. As receitas mais simples costumam ser as mais saborosas e este é um peixe que quase não necessita de acompanhamento para brilhar. No País Basco (Euskadi) prova as duas principais variantes: *à vizcaína* e ao *pil-pil*. A primeira é elaborada com bacalhau, pimento e cebola e na segunda o bacalhau é suavemente frito com alho e azeite.



O **atum** é muito apreciado na nossa cozinha pela versatilidade ao cozinhar. Tem uma carne suculenta e cheia de detalhes que permite que se coma cru ou cozinhado. Comprova o seu sabor com um prato tradicional de atum com tomate. Simples e natural.



Se os teus passos te levarem à Andaluzia, tens de provar o **pescaíto frito**. Peixe cozinhado numa fritura suave, cujo irresistível aroma banha as praias andaluzas.

Naturalmente, o peixe tem o seu peso nas ilhas Canárias, um lugar onde poderás comer o típico **sancocho** canário, elaborado com peixe conservado em salmoura e acompanhado do famoso **gofio** canário, farinha de cereais tostados, como o milho ou o trigo.



Deixa que o teu itinerário te surpreenda conhecendo os melhores peixes da zona em que te encontras e descobrirás todo o potencial do mar num prato. **Pescada, tamboril, linguado, anchovas, pregado, robalo...** Todos têm espaço na nossa cozinha.



## CARNES E QUEIJOS

A grande variedade do clima peninsular oferece-nos umas pastagens excecionais para o nosso gado. Por isso, as nossas carnes e queijos têm um sabor especial.

Um dos pilares fundamentais da nossa cultura é o presunto. Em particular **o presunto ibérico** que, com quatro denominações de origem principais, (Guijuelo, Dehesa de Extremadura, Jabugo e Los Pedroches), é um dos produtos espanhóis mais cobiçados em todo o mundo.

## GASTRONOMIA

Nos montados espanhóis, a produção de presunto ibérico é cuidada ao detalhe, desde a forma de criação até à manutenção dos campos onde os nossos porcos se alimentam.

Além do presunto ibérico, que requer mais tempo de elaboração e cura, existe o **presunto serrano**.

Podes encontrá-lo em todos os restaurantes que visites. Um prato de presunto curado de grande qualidade recém-cortado acompanhado de um pouco de pão é uma *tapa*, simples e deliciosa com a qual nunca te enganarás.

Para além do presunto, vais adorar os nossos enchidos. O **lombo**, o **chouriço**, a **linguiça**, a **butifarra** catalã ou a **sobrasada** balear são apenas alguns dos que te recomendamos provar.



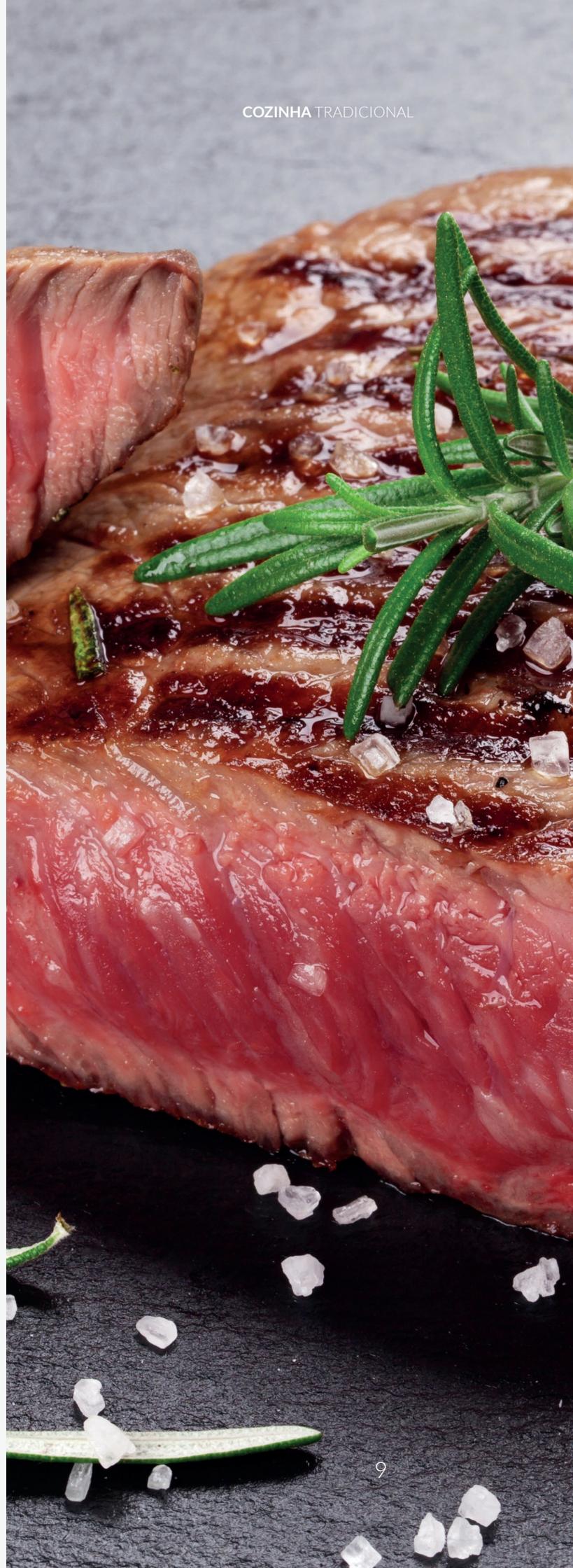
E se gostas de carne, na tua viagem poderás conhecer a grande oferta que temos. O empratamento é simples porque o potente sabor é o verdadeiro protagonista. O **entrecot** (bife do lombo) ou o **chuletón** (costeletão) são geralmente acompanhados apenas por salada ou batatas.

Em muitos restaurantes poderás cozinhá-los, como preferires, sobre uma pedra com sal, tão simples ser tu a como succulento.

Os **assados** ocupam um lugar privilegiado na nossa carta. Só necessitamos um pouco de lenha e convertê-la em brasas para obter o melhor das nossas carnes com uma técnica ancestral.

Dependendo da zona que percorras, poderás encontrar, principalmente, dois tipos de carnes assadas, todas bem tenras: de **cordeiro de leite** e de **leitão**.

Atreve-te a uma das generosas rações que te servirão em Castela e Leão, a zona com a maior tradição.





As nossas carnes de vitela, de cordeiro de leite e até de frango também contam com denominações de origem. Prova as **carnes vermelhas** do norte da península ou, na zona central, a famosa carne de vitela de Ávila.

Mas o gado não nos oferece apenas carne. A partir dele produzem-se queijos, muitos deles com denominação de origem e todos com um sabor especial e genuíno.

Há queijos de todos os tipos, procedências e curas. Desde os mais fortes, como o queijo azul de Cabrales (Astúrias) ou a Torta del Casar da Extremadura, aos sabores mais suaves, como o queijo fresco de Burgos, passando pelos curados como o manchego, originário de Castela-La Mancha.



Se gostas de queijo de vaca, podes sempre pedir um prato de queijo de Mahón nas Baleares, com um marcado sabor fumado. Se, por outro lado, és mais de queijos de ovelha, vais adorar o queijo de Idiazabal basco.

## DA HORTA

Nada como os produtos da horta para comer fresco e saudável.

Navarra, Múrcia e Almería são algumas das principais referências deste tipo de agricultura.

Em Espanha contamos com verduras, hortaliça, cereais e leguminosas excepcionais que são a base de alguns dos nossos pratos estrela.

Começamos pela **paelha valenciana**, um referente mundial da gastronomia espanhola cuja base é o arroz.

A receita original é uma mistura do **melhor de Valência**. Frango, coelho, caracóis, feijão, alcachofras... todos estes ingredientes unem-se com o arroz para criar um prato universal.

Da fórmula original surgiu uma infinidade de variantes que nos permitem desfrutar de quase qualquer produto do mar, da terra e da horta. Prova-as todas!



Passamos da paelha a outro prato puramente espanhol: a **tortilha de batata**.

É um dos melhores representantes da dieta mediterrânica e, por isso, de Espanha. Os ingredientes chave desta iguaria são as batatas, o azeite e os ovos. Podes pedi-la com ou sem cebola e mais ou menos passada.

Continuamos com as batatas, porque se visitas as ilhas Canárias é obrigatório pedir um prato de **papas arrugás**, umas batatas cozidas que são, normalmente, servidas com molhos típicos canários: o **molho verde** e o **molho picón**.



Este prato vai seduzir-te desde o primeiro pedaço!



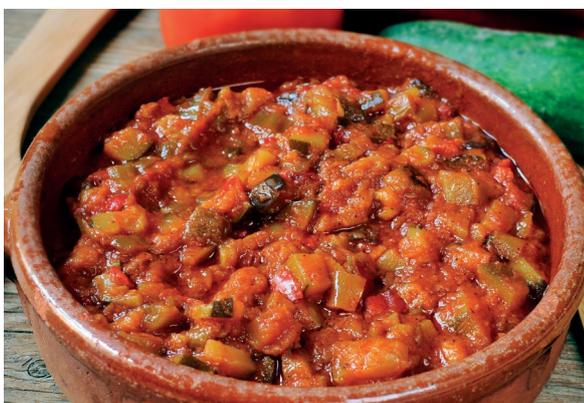
Outro prato chave da nossa cozinha é o refrescante **gazpacho**, uma sopa fria de tomate que se elabora com pepino, alho, cebola e pimento e que concentra todo o sabor da Andaluzia. Uma iguaria saudável e habitual quando o calor de verão nos obriga a um descanso.



Também podes refrescar-te com uma das várias **saladas** disponíveis no menu.

Ou desfrutar dos melhores produtos da horta em pratos quentes como o **tumbet** balear (com beringela, batata, pimento vermelho e tomate) ou o **pisto**.

O pisto mais conhecido é, provavelmente, o manchego. Um prato simples, mas forte, à base de tomate e pimento, ao qual se adiciona normalmente um pouco de carne de porco.



Nas saladas destacam-se nomes como a **salada campera** murciana, uma deliciosa combinação de batata, atum, ovo, pimento, tomate e cebola; ou a **escalibada**, com beringela assada, pimento, cebola e tomate.





Se viajares pela Catalunha entre os meses de novembro e abril poderás desfrutar dos famosos *calçots*. São rebentos de cebola tenra e doce que se preparam à brasa, sobre uma telha e são acompanhados do molho *romesco* original, com azeite, alho e amêndoas.

E, se gostas de fruta, também temos produtos muito tentadores, saudáveis e suculentos.

Em Valência, a **laranja** é deliciosa e muito apreciada em toda a Espanha, tanto ao natural como em sumo.

Os **morangos** são abundantes em Huelva, onde encontramos os maiores cultivos desta fruta primaveral.



As ilhas Canárias também contam com uma das frutas mais famosas de Espanha: as **bananas das Canárias**, com denominação de origem própria. O sabor e as pequenas manchas no exterior fazem com que sejam inconfundíveis à vista e ao paladar.



## SOBREMESAS E DOCES

Às vezes, o melhor chega depois de comer, por isso há que deixar sempre sítio para a sobremesa.

Na Galiza, podes escolher entre as **filloas**, deliciosos crepes doces que podem ser recheados com creme de pasteleiro ou chocolate, por exemplo, e regados e flambeados com aguardente, ou a **tarte de Santiago**, com a sua inconfundível base de amêndoas.

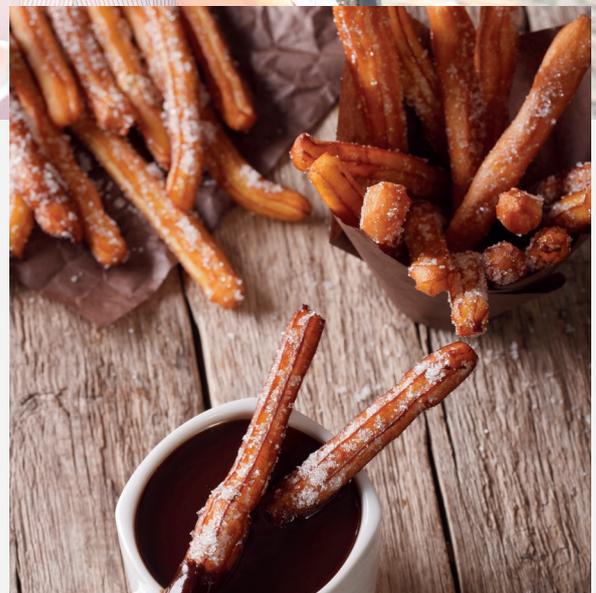




Em Madrid, podes provar um doce a qualquer hora. Acompanhados por chocolate, os **churros** tornaram a capital famosa, ao ponto de poder encontrá-los em países estrangeiros, cada um com um toque especial.

Na Catalunha, o ponto doce vem das sobremesas como o **mel-i-mató**, um pouco de queijo fresco da zona acompanhado por mel.

O torrão é o doce natalício por excelência em Espanha e desde Alicante chega o **torrão de Jijona**, um dos mais especiais que podemos encontrar. Com uma textura compacta à base de amêndoas torradas de alta qualidade e mel, é um dos produtos mais populares da região.



Quando visitares Maiorca, a sobremesa predileta da ilha pode voar contigo na viagem de volta. Leva um pouco do sabor de Espanha com uma deliciosa *ensaimada*, um doce típico que costuma ser recheado com fio de ovos, uma compota elaborada com as fibras de um tipo especial de abóbora (algo similar à chila).



## COZINHA VANGUARDISTA

Agora que já conhecestes toda a tradução dos nossos fogões, deixa-te impressionar pela nova cozinha espanhola. Um conceito que surgiu com uma nova geração de *chefs* que transformou a cozinha em arte. Inovação, criatividade e tecnologia são os ingredientes que fizeram com o que o seu trabalho tenha marcado o caminho da **cozinha vanguardista** internacionalmente.

Convertidos em mestres criativos, os nossos *chefs* reinventam-se e procuram continuamente novas **fórmulas** para surpreender o nosso paladar e o resto dos nossos sentidos.

Partindo dos produtos e receitas de sempre e experimentando com novas técnicas, os nossos cozinheiros passaram a fronteira puramente gastronómica para converter-se em inventores, apoiados pelos avanços tecnológicos.



A aplicação de **nitrogénio líquido** aos alimentos para descobrir novas experiências na nossa boca e a **apresentação minimalista** dos pratos ou a cozedura em vácuo são técnicas difundidas nos nossos restaurantes, que antes pareciam material de ficção científica.

Na procura incessante de sabores, aplicou-se a utilização de **algas marinhas** ou o **fitoplâncton luminescente** para a cozinha. Uma forma ecológica, saudável e espetacular de obter ainda mais proveito do mar. No que diz respeito às novas texturas, as possibilidades atuais são intermináveis. Por exemplo, a utilização de **espumas** tornou-se comum na nossa cozinha, oferecendo novas facetas aos produtos de sempre.

Vários destes avanços já difundidos por cozinhas de todo o mundo provêm dos nossos *chefs*. Nomes como **Carme Ruscallea**, **Ferran Adriá**, **Elena Arzak** e o seu pai **Juan Mari Arzak**, **María Marte**, **Joan Roca**, **Martín Berasategui**, **Quique Dacosta**, **Ángel León**, **Dabiz Muñoz** ou **Fina Puigdevall** são apenas alguns dos protagonistas do imenso círculo que compõem os nossos cozinheiros mais aclamados, muitos deles galardoados com Estrelas Michelin.

Muitas das suas ideias fazem parte de uma nova forma de entender a cozinha e não apenas nos restaurantes mais exclusivos. Falamos de técnicas como a **desconstrução**, na qual se separam os ingredientes para reinventar sabores e texturas.



A young man and woman are smiling and looking at each other in a bustling market. The woman is holding a glass of wine. The background is filled with market stalls and people, creating a warm and lively atmosphere.

# MERCADOS URBANOS

Se procuras uma experiência exclusiva e diferente, os **mercados urbanos** são uma oportunidade perfeita para provar produtos de alta qualidade num ambiente único. Beber algo enquanto ouves música ao vivo, provar pratos exóticos com um copo dos melhores vinhos do nosso país ou comer um prato de ostras são apenas algumas das possibilidades que te oferecem.

Os mercados, tradicionalmente os centros nevrálgicos da atividade comercial nas cidades, souberam reinventar-se com novas propostas. Muitos destes espaços contam com localizações privilegiadas nos centros urbanos e com uma história que remonta a décadas atrás no tempo. Dá uma vista de olhos aos novos mercados, e aos de sempre, e sente-te como um verdadeiro espanhol.



## MERCADO DE LA BOQUERÍA BARCELONA

Em plena Rambla barcelonesa encontramos um dos mercados mais emblemáticos do nosso país.

La Boquería é o maior mercado de toda a Catalunha, o que conta com a maior variedade culinária e o mais visitado em toda Espanha.

Aberto desde 1840, foi-se transformando incessantemente, enchendo-se de cores, sabores e cheiros que o convertem numa paragem obrigatória na tua visita à cidade condal.



## MERCADO DE SAN MIGUEL MADRID

O *tapeo* de Madrid obtém uma nova dimensão com a reformulação deste espaço inaugurado originalmente em 1916. Junto à Plaza Mayor e como uma estrutura de ferro, vidro e cerâmica, é um espaço que se reabilitou em 2009 para acolher as novas tendências culinárias.

Um lugar encantador no qual se pode degustar vinhos espanhóis, provar presunto de bolota ou comer um delicioso gelado de iogurte natural.

Este mercado iniciou uma tendência na capital que trouxe consigo a abertura de outros mercados urbanos, mais tarde, incluindo o de San Antón, na Chueca.





## MERCADO CENTRAL VALÈNCIA

Com mais de 100 anos de existência, este belo espaço, no qual predomina a luz, é uma das visitas preferidas das pessoas que visitam Valência.

Um local estratégico e imprescindível, no qual encontrarás todo o tipo de produtos de qualidade superior. Desfruta de um passeio ao sol pelo centro de Valência e visita o Mercado Central, sem esquecer-te das outras joias como o Mercado Colón.



## MERCADO DE LA RIBERA BILBAU

A cidade de Bilbao sofreu uma enorme transformação numa questão de décadas.

De uma cidade industrial passou a ser um referente artístico e arquitetónico para o resto das cidades espanholas.

Aconteceu o mesmo com o seu mercado, recentemente restaurado e convertido numa espetáculo para a vista.

Vem comprovar como a luz incide sobre os vitrais ao entardecer enquanto passeias pela ria de Bilbao e experimenta uma cuidada seleção de *pintxos* (petiscos) e pratos bascos cozinhados ao ritmo da música ao vivo.



## MERCADO DE LAS ATARAZANAS MÁLAGA

Se queres sentir que fazes parte do dia a dia malaguenho, entra neste bonito mercado histórico, exemplo da arquitetura do século XIX, que foi remodelado em 2010. Com estrutura de ferro e estilo neoárabe, conserva na fachada um antigo portão monumental nacérida. Neste local poderás mergulhar na história da cidade enquanto compras produtos da zona e comes uma *tapa de pescaíto frito* nos seus estabelecimentos.

Deixa-te levar pelos sons do mercado e ouve atentamente como os responsáveis dos postos vendem os seus produtos. Uma experiência verdadeiramente autêntica para a tua visita.



# GASTRONOMIA ECOLÓGICA



A agricultura ecológica, com base num modelo de produção sustentável, consegue alcançar cada dia mais importância no nosso país.

Espanha é **um dos países europeus e do mundo com mais hectares de terreno dedicados à produção sustentável.**

Prova viva é a variedade de produtos ecológicos que podes encontrar nos restaurantes espanhóis e o crescente aparecimento dos mercados ecológicos.

Referimo-nos, por exemplo, a produtos como o **vinho ecológico**, que vai ganhando força nas cartas de vinhos espa-

nhóis e que oferece uma grande qualidade e uma variedade cada vez maior.

A consciência ecológica também está presente na produção de outros alimentos como a **carne** e o **leite**, assim como na uma vasta oferta de **verduras, hortaliça e fruta.**

Nesta linha, contamos com cada vez mais opções para veganos e vegetarianos. E não é preciso ir a um restaurante especializado para encontrar alternativas aos menus tradicionais e poder deleitar-se com a gastronomia espanhola.

# ENOTURISMO

## A CULTURA DO VINHO

O carácter da cozinha espanhola também é definido pelos nossos vinhos. Com cerca de uma centena de denominações de origem próprias, encontrarás sempre o vinho perfeito para ti.

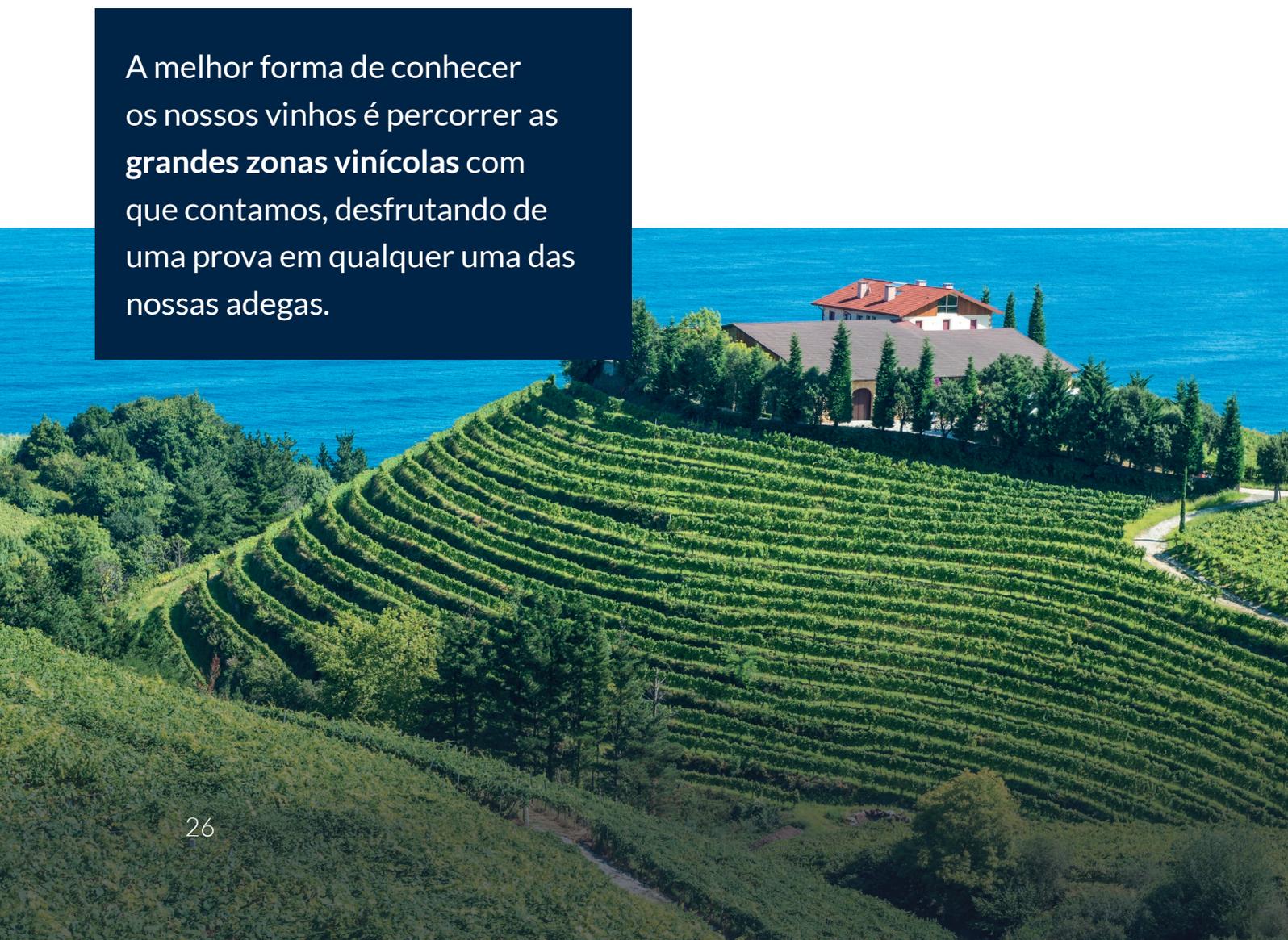
Há de todos os tipos e repartidos por toda a geografia nacional. Procura o vinho que vá ao encontro do teu gosto enquanto percorres as vinhas de Espanha.

Há numerosas rotas nas quais podes desfrutar de uma prova, aprender em primeira mão como são produzidos os vinhos e até praticar desporto em terras agrícolas com vistas privilegiadas.

### ESPAÑA VERDE

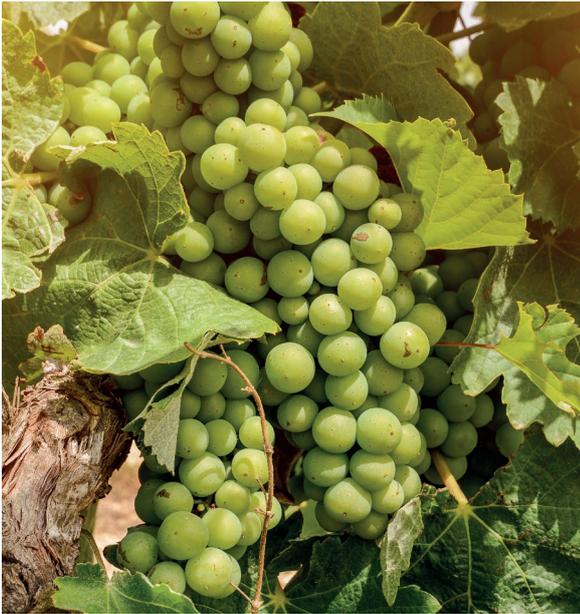
No norte de Espanha predominam os vinhos brancos, entre os quais encontrarás alguns tão conhecidos como o **Ribeiro**, o **Alvarinho** ou o **Txakolí**.

A melhor forma de conhecer os nossos vinhos é percorrer as **grandes zonas vinícolas** com que contamos, desfrutando de uma prova em qualquer uma das nossas adegas.



## VALE DO EBRO

Aqui é produzido o nosso vinho mais famoso, o **Rioja**. Uma zona de vinhos tintos de grande corpo e com sabor intenso.



## VALE DO DOURO

A uva *tempranillo* (ou Aragonez) proporciona tintos excelentes, assim como grandes brancos. Vem provar um **Ribera del Duero**, um **Toro** ou um grande vinho de **Rueda**.



## COSTA MEDITERRÂNICA

Um espumante destaca-se, nesta zona, de todos os outros, o *cava* del **Penedés**. Um bem do qual sentimos um enorme orgulho, tanto quanto dos vinhos de **Jumilla** ou de **Utiel-Requena**.



## PLANALTO

A zona vinícola mais extensa do mundo que nos traz vinhos tão importantes como o de **La Mancha**, o famoso **Valdepeñas** ou os surpreendentes vinhos de Madrid.

## ANDALUZIA

Com um clima perfeito para o cultivo, os vinhos andaluzes, liderados pelo do **Je-rez**, são uma aposta segura na tua mesa.

## EXTREMADURA

Vais surpreender-te com os vinhos da **Ri-bera del Guadiana**, os cavas produzidos em **Almendralejo** ou o seu vinho artesanal de **pitarra**, elaborado em adegas familiares e conservado em ânforas de barro.

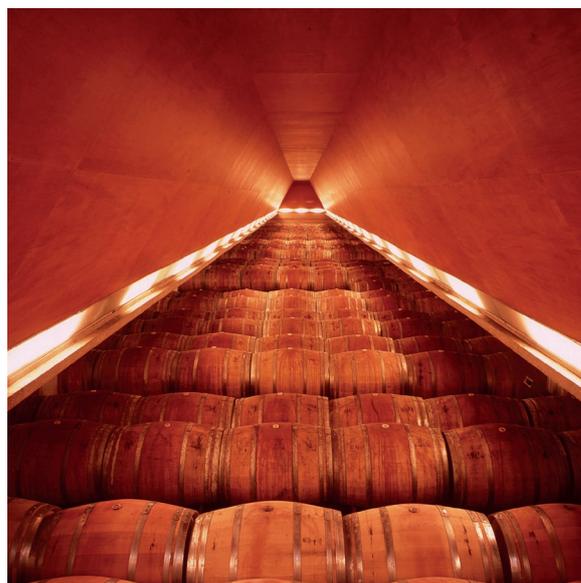


## ILHAS BALEARES

Um enclave perfeito para desfrutar dos vinhos da zona como o **Pla i Llevant** ou o **Binissalem**.

## ILHAS CANÁRIAS

Com o seu solo vulcânico, as Canárias produzem vinhos únicos como o de **Tacoronte** ou o de **vale de la Orotava**.





# DIETA MEDITERRÂNICA

A **dieta mediterrânica** ultrapassa as barreiras puramente gastronómicas e faz parte do Património Cultural Imaterial da UNESCO. É muito mais do que uma pauta nutricional equilibrada: trata-se de um estilo de vida que afeta os nossos costumes e o nosso carácter.

Uma das suas chaves é a utilização de ingredientes saudáveis, como o azeite, as leguminosas, as frutas e o peixe.

Outra das vantagens desta dieta é a garantia de um desenvolvimento sustentável, visto que contribui para a promoção do consumo e produção local e da agricultura ecológica. É, definitivamente, a forma ideal de cuidarmos de nós e do meio ambiente em simultâneo.

# DIETA MEDITERRÂNICA



## AZEITE

É a base da dieta mediterrânea. Em Espanha utilizamos o azeite como gordura vegetal para cozinhar.

Este valioso líquido é saudável, saboroso e abundante nas nossas terras, constituindo a base da nossa gastronomia.

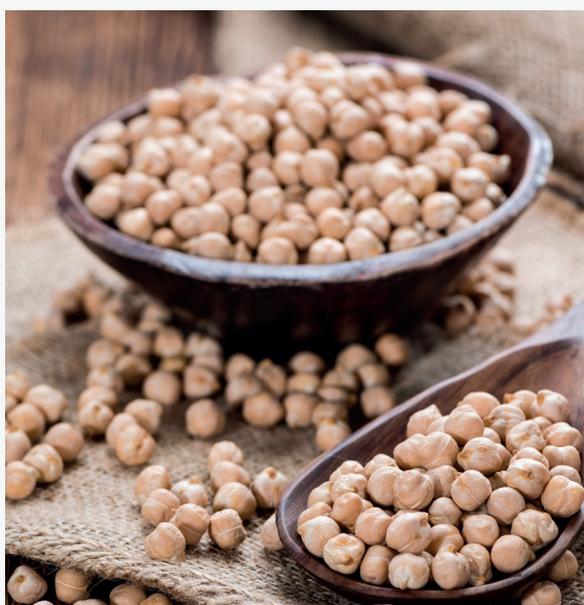


## FRUTAS E VEGETAIS

São essenciais para fornecer vitaminas, minerais e fibra à nossa dieta.

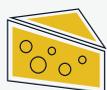
O consumo diário das mesmas é uma garantia de boa saúde.

Podes encontrar frutas, deliciosas e refrescantes, em todos os menus nacionais.



## LEGUMINOSAS E PÃO

Imagem de marca da dieta mediterrânea, as lentilhas, os feijões ou o grão-de-bico, podem ser consumidas em guisados e saladas, dependendo da época do ano. E o pão, brando e estaladiço, nunca falta na nossa mesa.



## LÁCTEOS

Os produtos derivados do leite, como os queijos, também são característicos do nosso país e são muito importantes para complementar o fornecimento de proteínas.



## OVOS

Os ovos são um dos alimentos mais simples e, ao mesmo tempo, mais versáteis que podes saborear. Mexidos, estrelados, cozidos...

Se bem que, qual é a melhor maneira de preparar uns ovos frescos do que numa tradicional tortilha de batata?



## PEIXE

Em especial o peixe gordo, é a forma perfeita de aproveitar o mar e o oceano que nos rodeiam.



## VINHOS

Seja qual for a escolha entre a interminável lista de vinhos excepcionais, acertarás sempre.



# UMA RECEITA: **SALMOREJO**

Atreve-te a ser um cozinheiro espanhol preparando esta sopa fria tão característica das nossas mesas durante o verão.

Se convidas cinco amigos, debes utilizar estes ingredientes:

- Tomates (1 kg)
- Pão duro (aprox. 200 g)
- Azeite virgem (aprox., dez ou doze colheradas)
- Alho
- Uma pitada de sal
- Um ovo cozido
- Presunto ibérico cortado aos cubos

Tritura o tomate e, com um coador, retira a pele e as sementes. Assim, o salmorejo terá uma textura perfeita na boca.

Agora deixa o **pão embeber-se** no tomate durante uns dez minutos antes de **voltar a triturar** a mistura.

Enquanto isso, incorpora o **azeite e o dente de alho** e observa como os ingredientes formam uma espessa e deliciosa sopa.

**Um prato natural, saudável e 100 % espanhol para surpreender toda a gente.**

Estamos quase a terminar. Comprova se está bem de **sal** e serve o teu salmorejo num prato fundo. Por cima, o **ovo cozido** picado e o presunto em cubos. Está pronto!

# COSTUMES

Para adaptar-nos à dieta espanhola também é importante conhecer quais são os nossos horários e o menu típico de cada refeição:



8:00

O **pequeno-almoço** é fundamental para começar o dia com força para não perder nada durante a visita.

10:00

13:00

A hora do **tapeo** é fundamental na nossa cultura. Senta-te a desfrutar de uma *tapa* antes de passar para o almoço.

14:00

14:00

O **almoço** é, em Espanha, a refeição mais importante do dia. Reserva o tempo necessário para saborear cada prato.

16:00

18:00

Faz uma paragem a meio da tarde para comer algo como o **lanche**. Um chocolate com churros é uma opção deliciosa.

19:00

21:00

Um **jantar** ligeiro é ideal para terminar o dia e descansar antes de outro dia de experiências em Espanha.

22:30



## E COMO FUNCIONA COM AS GORJETAS?

Ao contrário de outros países, em Espanha não existe uma percentagem fixa para a gorjeta.

Deves ser tu a avaliar o serviço e, segundo o teu critério, dar a gorjeta que te pareça apropriada. Logicamente, a gorjeta varia em função do valor da conta, mas está nas tuas mãos decidir a quantia.

# TAPAS

## DE ESPANHA

### PARA O MUNDO



Entre as tradições gastronómicas às que temos mais carinho está o **tapeo**. As *tapas* passaram a ser características da Marca Espanha em todo o mundo e são uma deliciosa e surpreendente forma de experimentar os nossos produtos.

Se visitas Espanha, tens que ir de *tapas*.

Com décadas e décadas de história, o *tapeo* vai mais além do aspeto culinário.

As *tapas* são pequenos aperitivos servidos como acompanhamento das bebidas que se tomam antes da refeição. Uma das mais comuns é o *pincho* de tortilha

espanhola. Não hesites em pedi-la em qualquer bar!

Se vais ao País Basco, é famosa a tradição de comer à base de **pintxos** e *txikiteo*.

Os *pintxos*, muitas vezes pequenas doses de alta gastronomia, são acompanhados de pequenos copos de vinho tinto denominados *txikitos*, ou o popular vinho branco *txakoli*, típicos da gastronomia de Bilbao. Também podes acompanhar o teu *pintxo* com um *zurito*, que é como é conhecido o meio copo de cerveja.

A fama das nossas *tapas* deu lugar à instauração do **Dia Mundial da Tapa**, celebrado simultaneamente em Espanha e noutros países do globo, no mês de junho.

Com este evento, os restaurantes e *chefs* espanhóis ajudam a dar a conhecer ao mundo algo tão nosso como o *tapeo*. É uma oportunidade perfeita para desfrutar de degustações exclusivas com *tapas* de autor e descobrir mais sobre a cultura do *tapeo* através de exposições e conversas com os *chefs* espanhóis mais conhecidos.



Marca na tua agenda o Dia Mundial da Tapa e poderás encontrar um pedacinho de Espanha junto a ti.





X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain