



Den španělské kuchyně v českých školních jídelnách

FOODS & WINES
from SPAIN
www.foodswinesfromspain.com



Rýže, citrusy, med ...
zdraví prospěšné su-
roviny, které jsou ve
Španělsku dostupné
během celého roku.



Den španělské kuchyně v českých školních jídelnách



Španělská Gastronomie

Španělská gastronomie staví na velkém počtu ingrediencí, jídel a způsobů přípravy. Země je složena z velkého počtu regionů. Najdeme zde jídla z oblastí pobřežních i horských, která vycházejí z různých kultur, zemí i druhů klimatu. Španělská kuchyně je historicky silně ovlivněna národy, které okupovaly jeho území ale i těmi národy, které Španělsko samo dobylo a kolonizovalo.

Římané zde rozvinuli kulturu vína, olivového oleje, hub a některých druhů ovoce. Arabové zde zanechali kulturu rýže, koření, sušeného ovoce a citrusových plodů. Díky objevení a dobytí Ameriky se do Evropy dostalo přes Španělsko mnoho potravin z tohoto nového světa, jako rajčata, kukuřice, brambory, paprika a čokoláda.

Díky všem těmto vlivům je španělská gastronomie velmi různorodá. Najdeme zde velké množství ovoce a zeleniny, ryb a mořských plodů, masa a uzenin

(z iberského vepře: sušená šunka, chorizo nebo morcilla). Často se upravuje telecí, kuřecí a králičí maso, zvěřina, jako divoký vepř, koroptev, používá se velké množství různého koření a připravují se také typické sladké zákusky.

Španělská kuchyně se proslavila i svou středomořskou dietou - Dieta Mediterránea. Je to nejen zdravá a chutná výživa ale také významné kulturní dědictví. Jedná se o vyvážený životní styl, který zahrnuje jak recepty a způsob úpravy jídel, tak zvyky a obyčeje, typické produkty i různé lidské činnosti.

UNESCO zahrnuje středomořskou dietu - Dieta Mediterránea do seznamu kulturního dědictví lidstva.

Zdravá strava, kterou obsahuje středomořská dieta, přináší zároveň potěšení z chutného jídla.