



甜蜜又天然的诱惑 | 西班牙蜂蜜之味

蜂蜜作为一种天然糖源，数千年来满足着人们嗜甜的食欲，在物资匮乏的年代给古人们提供了难得的甜味、营养和能量。而在如今的日常生活中，甜味已经唾手可得，从天然糖源到工业产品，范畴相当之广。

随着生活质量的提升，人们开始关注营养健康问题，意识到需要控制每日饮食中游离糖的摄入比例。人们对膳食结构的平衡日益重视、期待更加健康、天然的食物，这些倾向使得蜂蜜产品近年来重新受到国际市场的欢迎。



西班牙蜂蜜正得益于这种趋势，也因其悠久的蜂蜜产品生产传统，养蜂人的数量在全欧名列前茅，近年来出口量不断增加，尤其是有机蜂蜜产品。

西班牙许多地区都出产这种诱人的天然食品，各地出产的味道、香气、色泽、结晶度等特征都有所不同，这是由当地的地理、植被等自然条件和蜜蜂所决定的。西班牙人热爱甜食，蜂蜜是甜点和糖果的关键成分，不同类型的蜂蜜为甜食增添了独特的风味和自然的甜味。



下面我们将按照地理区域，给大家介绍西班牙从北到南、乃至海岛出产的一些蜂蜜产品。



西班牙最常见的蜂蜜类型包括单花蜜、百花蜜（分别是指由一种花或多种花蜜制成的蜂蜜），以及蜜露蜂蜜。西班牙蜂蜜常见的蜜源有桉树、当地香草（如迷迭香、百里香），以及其他植物（如石南、浆果及橙树的花）。这里还将介绍几种用蜂蜜做的非常具有西班牙特色的传统甜食。

西班牙北部

坎塔布里亚地区位于西班牙北部临近大西洋沿岸，列巴纳（Liébana）处于坎塔布里亚山脉的中心地带，周围的山峰形成了天然地理屏障，因此这里的自然界几乎没有人为干扰，独特而优质的蜂蜜就来自于列巴纳本地生态系统中的植物。



原产地名称保护列巴纳蜂蜜（Miel de Liébana PDO），是未经热处理的鲜、纯粹的蜂蜜。包含蜜露蜂蜜和单花石南蜜两种：蜜露蜂蜜低结晶、稠度较低，呈暗琥珀色，带有木质、淡淡麦芽香气；单花石南蜜呈偏红棕的琥珀色，中等结晶、呈膏状，带有浓郁的花香及微苦略咸的味道。

从坎塔布里亚地区向西，来到伊比利亚半岛西北端的加利西亚。这里的气候介于大西洋和大陆性气候之间，为蜂蜜生产提供了广泛而多样的植物群。这里出产的地理名称保护加利西亚蜂蜜（Miel de Galicia PGI），有百花蜜也有单花蜜。



桉树百花蜜呈琥珀色，味道温和、甜而微酸。栗子单花蜜，呈深琥珀色、稍显红色，具有植物香气，略带酸味、苦味和辣味。**黑莓单花蜜**呈深琥珀色，带有芬芳的花香和水果气息。

西班牙中部

西班牙中部广大的卡斯蒂利亚-拉曼恰地区，出产许多著名的西班牙美食，如原产地名称保护番红花（Azafrán de la Mancha PDO）等，同时也包括**原产地名称保护拉-阿尔卡里亚蜂蜜（Miel de La Alcarria PDO）**。这种蜂蜜有迷迭香蜜、薰衣草蜜和百花蜜三个品种。**迷迭香蜜**味道温和，带有淡淡的八角、新割青草和蘑菇的香气，色泽从浅稻草色到柠檬黄色。**薰衣草蜜**具有中等浓郁的花香，回味清新、带有果香，色泽从金黄色到琥珀色。**百花蜜**具有迷迭香和薰衣草的混合风味，类似于薄荷醇的味道，呈深红色。

西班牙南部

格拉纳达位于靠近地中海的安达卢西亚地区，地形和气候非常多样化。不同的海拔高度和植被分布使**养蜂人可以全年提取蜂蜜**。格拉纳达近70%的养蜂场位于自然保护区内，如内华达山脉国家公园（Parque Nacional de Sierra Nevada）、内华达山脉自然公园（Parque Natural de Sierra Nevada）及巴萨山脉自然公园（Parque Natural de la Sierra de Baza），拥有丰富的植物群，仅内华达山脉就有160多种特有植物。**原产地名称保护格拉纳达蜂蜜（Miel de Granada PDO）**有多个品种，栗子蜜、迷迭香蜜、百里香蜜、牛油果、橙花蜜、薰衣草蜜等。每种蜜的香气从浓郁果香到花香等，颜色从淡黄色到近乎黑色，各不相同。



海岛蜂蜜

靠近非洲的加那利群岛为亚热带气候，其中特内里费岛拥有群岛的最高峰——泰德峰，它也是一座活火山。特内里费岛特殊的地貌、土壤、天气条件和本土物种造就了一个**独特的自然环境**：这里有1370种植物，其中740种原产于该岛。并且，这里还可以找到全球独有的花卉组合，其中约有一百种是出产蜜蜂、花蜜、花粉和蜂胶的必要植物。



原产地名称保护特内里费岛蜂蜜（Miel de Tenerife PDO）就来自这些植物，有多种颜色、口味和类型，包含百花蜜、单花蜜和蜜露蜂蜜三种。位于西班牙东侧、地中海上的巴利阿里群岛，其中的伊维萨（Ibiza）岛出产手工蜂蜜，蜜源通常来自橙花、当地草本植物、角豆树和石南花。每种蜂蜜都有独特的味道和香气，取决于一年中蜂蜜采集的时间和生产时间。例如，春季生产淡淡花香的橙花蜜；秋季生产来自角豆树和石南花粉的蜂蜜，具有浓郁的咖啡、甘草味，颜色深到几近黑色。

传统蜂蜜甜食

从古罗马时代起，蜂蜜就进入了伊比利亚半岛人们的饮食中了。西班牙各地的甜食中，蜂蜜是十分常见的食材，颇具西班牙特色的**杏仁糖(Turrón)**，就是用原产西班牙的马尔科纳（Marcona）杏仁和蜂蜜做的。



©ICEX/ICEX

这种圣诞节标志性的甜食已有几百年历史，论经典当属出产于瓦伦西亚的阿利坎特的硬、软两种：一种是地理标志保护阿利坎特杏仁糖（**Turrón de Alicante PGI**），散发着包裹在蜂蜜中的烤杏仁和香草风味，口感酥脆；另一种则是地理标志保护基霍纳杏仁糖（**Turrón de Jijona PGI**），口感柔软、顺滑。

西班牙中部卡斯蒂利亚-拉曼恰地区的托莱多（Toledo）出产的杏仁蛋白糖（**Mazapán**），由马尔科纳杏仁、蜂蜜和糖制成，是受地理标志保护（**Mazapán de Toledo PGI**）的当地名产，风味浓郁、造型可爱。



©ICEX/ICEX

西班牙南部的安达卢西亚地区，庆祝**诸圣节**（11月1日）的传统甜品中常见到蜂蜜甜食。

比如**糖糕（Pestiños）**，面团里除了蜂蜜还会有柠檬或雪莉酒，再折成捆状并油炸；还有一种应时的甜品是**牛奶粥（gachas de leche）**，尤其在科尔多瓦（Córdoba）很流行，由面粉、牛奶、蜂蜜与茴香、肉桂和柠檬调味，制成团状的糊浸在牛奶中，外形有点像粥。

另外，蜂蜜也常常出现在**西班牙奶酪盘**中，以丰富口感和滋味；西班牙人还常将蜂蜜浇在蛋糕、布丁和冰激凌等日常甜食中，带来更多风味和诱人的色泽。

优质、多样的食材是构成西班牙美食的基础，由此诞生了西班牙各地别具特色的菜式、为西班牙美食增加了无限的可能性。



FWS Foods and Wines
from Spain

#alimentosdespaña

原创微信文章链接：<https://mp.weixin.qq.com/s/L3OdLrT3zuDBIhnzA68baw>