IN ZUSAMMENARBEIT MIT

#SpainFoodNation

ANZEIGE

Mediterranes Soulfood: Diese Lebensmittel aus Spanien machen glücklich!

Vielleicht erinnern sie Sie an Ihre Kindheit oder Sie verbinden sie mit anderen glücklichen Momenten Ihres Lebens. Eines ist sicher: Diese Wohlfühllebensmittel werden Ihr Leben für immer schöner machen.

Seien wir ehrlich: Wir alle essen gerne. Und unsere Freude am Essen geht weit über das pure menschliche Grundbedürfnis hinaus. Sie hakt bei dem Aspekt ein, wie die Zutaten schmecken, welche Wirkung sie auf den Körper zeigen. Im Grunde genommen ist Essen gleichbedeutend damit, eine gute Zeit zu verbringen. Gibt es etwas Besseres?

Die gute Nachricht: Es gibt eine ganze Liste an Lebensmitteln, die sich positiv auf die Stimmung auswirken. Wir sprechen dabei von Produkten, die schon beim Kochen (und Probieren) gute Laune auslösen und die sich mit den entspanntesten und angenehmsten Momenten des Lebens assoziieren lassen. Und von Zutaten, bei denen schon wenige Bissen ausreichen, um das Wohlbefinden zu steigern. Überraschung: Viele dieser qualitativ hochwertigsten Produkte stammen aus Spanien!

Kleiner Appetizer gefällig? Hier finden Sie eine Handvoll Wohlfühllebensmittel, die sich ganz leicht in die tägliche Ernährung integrieren lassen. Es gibt eben keine bessere Art, sein Glück auszukosten, als über das Essen.

Obst und Gemüse: Symbole für ein gesundes (und glückliches!) Leben

Dank seiner Lage im Herzen des Mittelmeers bietet Spanien die optimalen klimatischen Bedingungen und fruchtbaren Böden für den Anbau von Weltklasseobst und -gemüse. Dazu gehören Zitrusfrüchte (Spanien ist weltweit führender Zitrusexporteur), die in Valencia ihr Paradies auf Erden finden: Von Orangen und Mandarinen bis hin zu Grapefruits und Zitronen sorgen diese Früchte für die reinste Geschmacksexplosion. Ob frisch in Spalten gegessen, als Saft oder zu einem Dressing veredelt: Einen direkteren Weg zu guter Laune gibt es wohl kaum.

Doch Moment, da ist ja noch mehr! Denn die Stimmung wird noch besser, wenn wir über kanarische Bananen sprechen. Diese kulinarische Köstlichkeit hat eine eigene geschützte geografische Angabe (g.g.A.) und ist für ihre idyllischen Anbaubedingungen bekannt: milde Temperaturen, geringe Niederschläge und ein paradiesisches tropisches Klima. Dabei nicht mit jedem Bissen pures Glück zu verbreiten, ist schlichtweg unmöglich!

Etwas ebenso Wohltuendes, wenn auch auf einem anderen Level, verursacht ein weiterer kulinarischer Schatz aus Spanien: PDO Alcachofa de Benicarló (Artischocken) wachsen in einem mediterranen Klima, das ihnen ihre charakteristische runde Form sowie einen exquisiten Geschmack verleiht. Diese leichte Kost ist gut für die Verdauung und das Wohlgefühl nach einem Teller spanischer Artischocken bemerkenswert. Ein Genuss der anderen Art sind die PDO Pemento de Herbón aus Galicien. Die verführerischen Paprikaschoten sind auch als Padrón-Paprikaschoten bekannt und beim Dinner mit Freunden führen sie regelmäßig zu lustigen Szenen, wenn die berühmte Warnung ausgesprochen wird (und deren Nichtbefolgung spürbare Konsequenzen nach sich ziehen): „Manche sind scharf, andere nicht.“ Da gibt es nur eine Möglichkeit: Versuchen Sie Ihr Glück!

Die Liste spanischer Obst- und Gemüsesorten, die für gute Stimmung sorgen, ist endlos lang: Sowohl ein PDO Manzana Reineta del Bierzo (Apfel), den die Römer in die Region von Leon brachten, als auch Avocados, die an Granadas tropischer Küste angebaut werden, zaubern als perfektes Frühstück oder Snack ein Lächeln aufs Gesicht – oder bringen als verdiente Pause garantiert einen Glücksmoment in einen langweiligen Arbeitstag. Wen diese Vielfalt an Produkten nicht glücklich macht, der ist wirklich selbst schuld.

Milchprodukte gegen schlechte Laune

Auch hinter der Kühlschranktür erwarten uns Delikatessen: Denn ganz offensichtlich kann auch Milch ein Hochgenuss sein. Wer erinnert sich nicht an das Glas Milch vor der Schule, das früher jeden Tag verschönert hat? Oder an die warme Milch vor dem Schlafengehen? Solche Erinnerungen lassen sich nicht nur mit Milch, sondern mit all ihren Erzeugnissen wiederbeleben: mit Joghurt, Quark und köstlichem Käse, ob PDO Queso Manchego, PDO Queso Palmero, PDO Queso Tetilla, PDO Cabrales oder einer der anderen, mehr als 200 in Spanien hergestellten Sorten. Was für ein grandioses kulinarisches Vergnügen!

Doch der Genuss lässt sich noch steigern: indem man spanischen Käse mit frischen Weintrauben oder gesunden Nüssen und Trockenfrüchten kombiniert. Marcona-Mandeln, Walnüsse, Feigenbrot oder Datteln runden das kulinarische Erlebnis ab. So wird eine einfache Mahlzeit zum Hochgenuss!

Mit Hülsenfrüchten zum Glück

Die spanische Gastroszene zeigt vollen Einsatz, wenn es um ein so nahrhaftes Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte geht. Bohnen, Linsen und Co. stehen dort schon seit Anbeginn der Landwirtschaft auf dem Menüplan, und die unzähligen regionalen Rezepte sind Beweis für den kulinarischen Reichtum und den leidenschaftlichen Appetit des Landes.

Doch nicht die spanische Geschichte soll hier Thema sein, sondern wie diese Delikatessen dabei helfen, das reinste Glück zu servieren. Ob es sich um einen großen Teller PGI Lenteja de la Armuña, herzhaften PGI Garbanzo de Escacena-Kichererbseneintopf oder Bohnengerichte wie die berühmten PGI Faba Asturiana oder PDO Mongeta del Ganxet dreht: Der Weg zum Wohlgefühl ist nicht weit. Warum? Weil all diese Rezepte Hausmannskost sind - Gerichte, die spanische Mütter und Großmütter seit jeher kochen und deren Genuss einen auch heute noch in die unbesorgte Kindheit zurücktransportiert.

Lust auf ein Glas Wein zu den einzigartigen Delikatessen?

Die spanischen Weine, die auf der fast eine Million Hektar umfassenden Rebfläche des Landes angebaut werden, bieten unzählige Gründe, ein oder zwei Gläser zu genießen. Es lässt sich allerdings nicht leugnen, dass schon allein die Vorstellung, sich mit Freunden bei einem Glas Wein zu amüsieren oder den Feierabend damit zu begießen, die Endorphine in die Höhe treibt. Tschüss, schlechte Laune und hallo, Glück!

Denn ebenso wie bei Spaniens allseits beliebtem Ibérico-Schinken ist auch der spanische Wein mit unbeschwerten Momenten verbunden, in denen Stress und Sorgen verblassen und alle Zeichen auf Genuss stehen: Bei einem Schluck PDO Montilla-Moriles (oder PDO Toro, PDO Cava oder einem der mehr als 90 spanischen DO-Weine) und einer Scheibe dünn geschnittenem Schinken (aus PDO Jabugo, PDO Jamón de Teruel , PDO Guijuelo – ganz egal!) steht die Welt still. Das ist Glück!

Apropos: Wenn wir Schinken sagen, meinen wir natürlich auch eine Tapa mit Chorizo aus Pamplona, PGI Cecina de León (getrocknetes Rindfleisch) aus Leon oder Butifarra-Wurst aus Catalunya - die Auswahl ist groß. Was wir als „fröhlichen Snack“ bezeichnen, ist jedoch ohne Oliven (ob die Olive Manzanilla de Sevilla, die Olive Gordal de Sevilla oder eine andere der vielen Sorten Spaniens) und etwas gesalzenem Fisch unvollständig. Ein Beispiel gefällig? Santoña-Sardellen oder PGI Mojama de Barbate (in Salz gepökelter Thunfisch) sind beliebt für ihren exquisiten Geschmack, ihre lange kulinarische Tradition und dafür, wie einfach sie an einem Abend mit Freunden zu teilen sind. Schon der bloße Gedanke daran macht gute Laune!

Also: Lassen Sie uns essen, genießen und glücklich sein – am liebsten mit den Aromen Spaniens.

LESEN SIE MEHR

DESIGN

Was die beliebte Fajalauza-Keramik ist und wo man sie kaufen kann

Die Fajalauza-Töpferkunst, eine

New Learning: Buntes Wohnheim für Studierende in Bilbao

Akustische Ruhe trifft auf visuellen Krawall: In dem Interior aus der Feder von Masquespacio leben und lernen die jungen Bewohnerinnen und Bewohner

LIFESTYLE

Hinter den Kulissen der Netflix-Erfolgsserie: Das sind die Drehorte von…

Heute veröffentlicht Netflix die ersten Folgen von

Fifties Flair trifft auf Ikea – so arbeitet AD Spanien

Farben, die Atmosphäre schaffen: Flexible Räume, häusliche Ruhe und ein Hauch der 50er Jahre. Estudio Reciente hat der spanischen AD hat ein neues Zuhause geschaffen, das uns in den siebten Design-Himmel katapultiert.