



# Madrid

# Hablando



## Gastronomía Española

Avsnitt: 004

Tid: 7 minuter

Nivå: Spanska 3-4 gymnasiet

Skapad: 2020.12.16

Uppdaterad: 2020.12.18

Text och ljudmaterialet kan användas, kopieras och spridas fritt i sin ursprungliga form. Allt material är framtaget och producerat av utbyteselever från Sverige och lärare på **Colegio Escandinavo i Madrid**.

Bilderna är licensierade under "Creative Commons Attribution 3.0 Unported license".

Om du har förslag på förbättringar, nya teman etc. kan du skicka dina förslag och idéer till: [podcast@escandinavo.com](mailto:podcast@escandinavo.com)

A. Escucha el audio sobre "Gastronomía Española" y contesta a las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué empezó Pia en el Colegio Escandinavo de Madrid cuando era niña?
2. Cuál es tu plato favorito, descríbelo en español.
3. ¿Cuáles son las diferencias entre Suecia y España en cuanto a los horarios de las comidas?
4. ¿Qué es una tapa/un pincho?
5. ¿Qué significa "ir a tomar un vermut"?
6. ¿Qué son los legumbres? ¿Qué es el embutido?
7. Pia habla de muchas diferencias entre cocina la española y la sueca. ¿Puedes mencionar algunas?



"Desayuno" Foto: BocaDorada



"Gazpacho" Foto: doozle

6. En la foto hay una "Tortilla de patata" en el plato. Busca más información sobre este plato y como se hace.

B. Selecciona tres platos regionales del texto. Busca más información sobre esos platos: origen, ingredientes, cuando y dónde se comen.



# Madrid Hablando



Hola mi nombre es Pia.

Soy sueca y he vivido toda mi vida en España concretamente en Madrid. Vine a Madrid con mis padres con solamente nueve meses. Mis padres eran suecos y para ellos era importante las tradiciones suecas. Probablemente por ese motivo fui al *Colegio Escandinavo* en primaria y secundaria, entonces se llamaba el *Colegio Sueco*. Mi vínculo con el *Colegio Escandinavo* sigue, ya que trabajo aquí, llevo casi 19 años como contable del colegio. Es un privilegio trabajar en este colegio, está situado en una zona a las afueras de Madrid, un entorno muy bonito, con mucho verde. Soy muy afortunada por trabajar aquí.

Aparte de trabajar en el Colegio Escandinavo, obviamente tengo aficiones, una de ellas es la cocina. Me gusta mucho cocinar. Por este motivo me gustaría hablarte un poco sobre la gastronomía española.

Seguramente conocerás los platos típicos como por ejemplo paella, gazpacho, tortilla española etc. pero la gastronomía española es mucho más que estos platos conocidos fuera de España.

La gastronomía española pertenece a la llamada dieta mediterránea. Ésta se caracteriza por utilizar verduras frescas, legumbres y sobre todo el aceite de oliva. En los países nórdicos normalmente se utiliza mantequilla o margarina a la hora de cocinar, pero en España es el aceite.

Otra característica bastante diferente a Suecia, es la forma de servir la comida. En los países nórdicos normalmente se sirve un plato y postre. Éste plato se compone de carne/pescado/pollo, verdura o ensalada y los hidratos de carbono como la patata o arroz. En España, normalmente se sirve un primer plato, un segundo plato y el postre. El primer plato es la verdura, como por ejemplo un puré de verdura o ensalada y el segundo, por ejemplo, un filete de pollo y patatas fritas. Cuando vas a un restaurante y pides el menú del día, normalmente te sirven la comida de esta manera. El postre suele ser una fruta o un lácteo.

Hej jag heter Pia.

Jag är svensk och jag har bott hela mitt liv i Spanien, närmare bestämt i Madrid. Jag kom till Madrid med mina föräldrar när jag bara var nio månader gammal. Mina föräldrar var svenska och svenska traditioner var viktiga för dem. Förmodligen av den anledningen gick jag på den *Skandinaviska skolan* i grundskolan och gymnasiet, då hette den *Svenska skolan*. Min koppling till *Colegio Escandinavo* fortsätter, eftersom jag arbetar här, jag har varit ekonomiansvarig på skolan i nästan 19 år. Det är ett privilegium att arbeta på den här skolan, den ligger i ett område i utkanten av Madrid, en mycket vacker miljö med mycket grönt. Jag är väldigt glad över att få jobba här.

Förutom att jag jobbar på Colegio Escandinavo har jag självklart hobbyer, en av dem är att laga mat. Jag gillar verkligen att laga mat. Och därför vill jag berätta lite om den spanska gastronomin.

Du känner säkert redan till de typiskt spanska rätterna som paella, gazpacho, spansk omelett etc. men spansk gastronomi är mycket mer än dessa internationellt kända rätter.

Spansk gastronomi tillhör den så kallade "Medelhavsdieten". Den kännetecknas av färska grönsaker, baljväxter och särskilt olivolja. I de nordiska länderna används normalt smör eller margarin när man lagar mat, men i Spanien är det olja.

En annat särdrag är hur maten serveras. I de nordiska länderna serveras vanligtvis en huvudrätt och efterrätt. Huvudrätten består oftast av kött/fisk/kyckling, grönsaker eller sallad och kolhydrater som potatis eller ris. I Spanien serveras vanligtvis en "förstarätt"<sup>1</sup>, en "andrarätt/huvudrätt"<sup>2</sup> och efterrätt. Förstarätten består oftast av grönsaker, såsom en grönsakspuré eller sallad medan "huvudrätten/andrarätten", till exempel en kycklingfilé och pommes frites. När du går till en restaurang och beställer dagens meny serverar de vanligtvis mat på detta sätt. Efterrätten är vanligtvis en frukt eller en mjölkprodukt<sup>3</sup>.

1 "Förstarätt", Primer plato består ofta av grönsaker.

2 "Andrarätt"/"Huvudrätt" kan tex vara en köttbit med pommes frites.

3 Yougurt är vanligt som efterrätt.



# Madrid

# Hablando



Otra cosa que se diferencia bastante también es el horario de comida. En España se come y se cena más tarde. Por ejemplo, la comida suele ser sobre las 14.00 horas y la cena sobre 20.00-21.00 horas o incluso más tarde, sobre todo el fin de semana. Esto se refleja también en la apertura de los restaurantes. Muchos no abren para la cena hasta las 21.00.

El desayuno ha ido cambiado bastante en España, pero todavía se ve personas que solo se toman unas galletas y un vaso de leche o café para desayunar cuando se levantan. Muy diferente a los países nórdicos que los desayunos suelen ser más contundentes. Muchas personas luego van al bar a desayunar o en algunos sitios de España dicen almorzar y se toman algo más contundente. El almuerzo es casi como una comida a media mañana, normalmente sobre las 11.00-12.00 horas. Estas costumbres van desapareciendo a medida que los tiempos cambian. Por ejemplo, hace años era bastante frecuente que los trabajadores en empresas "normales" tenían media hora a las 9.30-10.00 para ir al bar a desayunar, normalmente una tostada o bocadillo y un café con leche. Las costumbres van cambiando y la verdad es que esto se va viendo menos.

Cada región de España tiene su especialidad por ejemplo *la paella valenciana* en Valencia *los pescaditos fritos* y *el gazpacho andaluz* en Andalucía, *los Pinchos* en el país vasco, *la fabada asturiana* en Asturias etc. Las comidas y las costumbres cambian mucho de región a región. En Madrid los típicos platos se pueden decir son: *el cocido madrileño*, *callos a la madrileña*, *la sopa de ajo* y como no *el bocadillo de calamares*. Aunque Madrid no tiene mar, el pescado y el marisco es de lo mejor que se puede encontrar en España. Para desayunar o merendar algo muy típico es *el chocolate con churros*.

En annan sak som också är helt annorlunda är vid vilka tider man äter. I Spanien äter du lunch och middag senare. Till exempel är lunch vanligtvis runt 14:00 och middag runt 20:00 till 21:00 eller till och med senare, särskilt på helgen. Detta återspeglas också i restaurangernas öppentider. Många öppnar inte för middag förrän 21:00

Frukosten har förändrats mycket i Spanien, men det finns fortfarande människor som bara äter några kakor och ett glas mjölk eller kaffe till frukost när de går upp. Mycket annorlunda än i de nordiska länderna där frukostar vanligtvis är mer bastanta. Många människor går ofta till en bar för att äta frukost eller på vissa ställen i Spanien säger de att de äter "tidig lunch"<sup>4</sup> och äter något bastantare. "Tidig lunch" är nästan som en svensk lunch mitt på dagen, vanligtvis runt 11.00-12.00. Dessa vanor blir mindre vanliga när tiderna förändras. Till exempel för flera år sedan var det ganska vanligt att arbetare i "normala" företag hade en halvtimme kl. 9.30-10.00 för att gå till baren för frukost, då åt de vanligtvis ett rostat bröd eller smörgås och en kaffe med mjölk. Vanorna förändras och sanningen är att detta är mindre vanligt nuförtiden.

Varje region i Spanien har sina specialiteter, till exempel *la paella valenciana* i Valencia, *los pescaditos fritos* och *gazpacho andaluz* i Andalusien, *los Pinchos* i Baskien, *la fabada asturiana* i Asturien etc. Matvaror och vanor varierar kraftigt från region till region. I Madrid är några av de typiska rätterna: *el cocido madrileño*, *callos a la madrileña*, *la sopa de ajo* och naturligtvis *el bocadillo de calamares*. Även om Madrid inte har något hav, är fisk och skaldjur de bästa som du kan finna i Spanien. Till frukost eller mellanmål finns något mycket typiskt för Madrid, *el chocolate con churros*.

4 "Almorzar" (verb) äta tidig lunch



"Who wants paella?" foto CazzJj





# Madrid Hablando



En España también se come una infinidad de tipo de legumbres, garbanzos, alubias blancas, alubias rojas, lentejas etc. Estos platos son guisos preparados muchas veces con embutido como el chorizo, la morcilla etc. En cada región se preparan de diferente manera. Por ejemplo, el cocido madrileño es un guiso muy completo y se compone de tres platos: primero se toma la sopa con fideos, luego la verdura, y por último los garbanzos con el embutido. Muchas personas también lo toman todo junto.

Otra costumbre muy española, es el tapeo. Consiste en comer pequeños platos tomando una bebida. En muchos sitios en España cuando vas al bar a tomar una cervecita, una copa de vino o un refresco te sirven una tapita. También se puede ir de tapas que es cuando se piden raciones pequeñas de todo tipo de comidas. En algunas zonas del norte de España, como principalmente en Cantabria, La Rioja, El País Vasco y Navarra, las tapas las llaman pinchos (pintxos en Euskera). Las tapas españolas y los pintxos se han hecho muy famosos en todo el mundo los últimos años.

I Spanien äter du också oändligt många typer av baljväxter, kikärtor, vita bönor, röda bönor, linser etc. Dessa tillagas ofta med korv som chorizo, blodkorv etc. I varje region är de tillagade på olika sätt. Madrids mest kända gryta består av tre rätter: först har du nudelsoppa, sedan grönsaker och slutligen kikärtor med korv. Många äter alla tre "delarna" tillsammans.



"Cocido Madrileño" foto Salvatore G2



"Pinchos" foto Marcus Hansson

Los fines de semana es muy típico ir a tomar el vermut al bar. En España hay un bar en casi cada esquina. Tomar el vermut es tomar una bebida antes de comer.

Como entenderás y por lo que poquito que os he contado la gastronomía es súper interesante y variada.

Si te gusta cocinar y quieres aprender un poco, tengo una cuenta en Instagram con fotos y recetas. Las recetas vienen en español y sueco y estoy subiendo platos españoles y suecos. ¡anímate a entrar y preparar algún plato! La cuenta se llama "cooking.with.pia".

En annan mycket spansk sed är tapas, man äter smårätter och dricker något till. På många ställen i Spanien när du går till en bar för att ta en öl, ett glas vin eller en läsk, serverar de dig en tapas. Du kan också "gå ut och äta tapas", det är när du beställer små portioner av olika rätter. I vissa områden i norra Spanien, såsom Kantabrien, La Rioja, Baskien och Navarra, kallas tapas för pinchos (pintxos på Euskera/baskiska). Spanska tapas och pintxos har blivit mycket kända runt om i världen under de senaste åren.

På helgerna är det mycket vanligt att gå ut och "ta en vermouth" på en bar. I Spanien finns det en bar i nästan varje hörn. Att "ta en vermouth" är att ta en drink innan du äter.

Som ni förstår och utifrån det lilla jag har berättat, är spansk gastronomi spännande och varierad.

Om du gillar att laga mat och vill lära dig lite om matlagning har jag ett konto på Instagram med foton och recept. Recepten finns på spanska och svenska och jag lägger ut både spanska och svenska rätter. Ta chansen och lär dig laga något gott! Kontot kallas "cooking.with.pia".