



# Madrid Hablando



## La paella valenciana

Avsnitt: 005

Tid: 5 minuter

Nivå: Spanska 4 gymnasiet

Skapad: 2021.04.10

Uppdaterad: 2021.04.10

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 "La paella" y contesta a las siguientes preguntas:

1. Descubre que es un "chiringuito". Usa el Internet.
2. ¿De dónde viene el nombre "Paella"?
3. ¿Qué ingredientes se utilizan en la paella original?
4. Explica cómo hacer un "sofrito".
5. Nombra algunas cosas que son importantes al cocinar una paella.
6. ¿Cómo se llama el plato si le agregas caldo extra a la paella?
7. ¿Cuál es la forma tradicional de comer paella?



"Paella" by Federico Galarraga is licensed under CC BY-NC-ND 2.0

B. Busque todos los ingredientes alimentarios que pueda encontrar en el texto. Haga un breve glosario de todas estas palabras.



# Madrid Hablando



Hola de nuevo,

Mi nombre es Pia y es posible que hayas escuchado mi anterior podcast, donde hablé un poco sobre la comida española.

En esta ocasión había pensado hablar sobre un plato muy típico español que seguramente conocerás: la paella valenciana. La paella es uno de los platos más famosos de España, ¿quién no se ha comido una paella de vacaciones en un chiringuito en la playa? Hay para todos los gustos; de marisco, de pollo, mixta, de verduras etc. Hoy en día hay todo tipo de paellas con diferentes mezclas.

Yo te voy a contar un poco el origen de la paella. Voy a empezar por el nombre en sí. La palabra paella proviene directamente del valenciano y significa "sartén". En español (el castellano) cuando hablamos de paella nos referimos normalmente al plato en sí, y a la sartén se le dice "paellera". Los valencianos cuando dicen la paellera, se refieren a la mujer que prepara la paella. La paellera (la sartén) es habitualmente redonda tiene poca profundidad y dos asas. Dependiendo de los comensales hay diferentes tipos de tamaños de la paellera, es muy importante tener el tamaño adecuado.

Hej igen,

Jag heter Pia och du kanske har lyssnat på min tidigare podcast, där jag pratade lite om spansk mat.

Denna gången har jag tänkt att prata om en mycket typisk spansk maträtt som du säkert känner till: den Valencianska paellan. Paella är en av de mest kända rätterna i Spanien, vem har inte har ätit en paella på semester på en strandbar? Den finns för alla smaker; skaldjur, kyckling, blandad, grönsaker etc. Idag finns det alla typer av paellor med olika blandningar.

Jag ska berätta lite för dig om paellas ursprung. Jag börjar med själva namnet. Ordet paella kommer direkt från valencian och betyder "panna". På spanska (Castilian) när vi pratar om paella hänvisar vi vanligtvis till själva maträtten, och pannan kallas "paellera". När Valencianerna säger paellera hänvisar de till kvinnan som förbereder paellan. Paellapannan är vanligtvis rund, den har ett litet djup och två handtag. Beroende på antalet personer som ska äta finns det olika typer av storlekar på paellapannan, det är mycket viktigt att ha rätt storlek.



"Lots o' paella" by theqspeaks is licensed under CC BY-NC-SA 2.0





# Madrid

# Hablando



Los inicios de la paella (el plato) la sitúan en las zonas rurales de Valencia, concretamente en la zona de Albufera en los siglos XV y XVI. Era un plato humilde que era fácil de preparar para los campesinos y los pastores en el campo. Se preparaba con los ingredientes que tenía el campo; como por ejemplo caracoles, aves, conejos etc. Todo esto se mezclaba con las verduras que cultivaban, el arroz, el azafrán y el aceite de oliva, se cocinaba a fuego lento con leña, concretamente con madera de naranjo. Bastante lejos de las paellas que hoy en día se ven en los restaurantes, sobre todo en las zonas turísticas con muchos ingredientes, muchas veces exclusivos como por ejemplo el marisco.



"Paella" by Ulf Bodin is licensed under CC BY-NC-SA 2.0

Ahora bien. ¿Cómo preparamos una paella? Como he comentado antes hay muchos tipos de paellas pero todos tienen algo en común que es a parte del arroz y el azafrán; un sofrito. El sofrito se utiliza mucho en la cocina mediterránea /española. Consiste en picar menudito cebolla, ajo, pimiento verde, pimiento rojo todo esto luego se sofríe con un buen aceite de oliva hasta que la verdura esté blanda. El sofrito es la base de muchos platos típicos españoles. El caldo que se utiliza para hacer la paella es muy importante. Si hacemos una paella de marisco por ejemplo, podemos fácilmente preparar un caldo muy rico de pescado a base de cáscaras de gambas y espinas de algún pescado. Lo mismo pasa con caldos de carne, pollo o verdura. En la mayoría de los supermercados podemos encontrar caldos ya preparados que también sirve perfectamente, pero personalmente me gusta hacerlos caseros. La paella como mejor sale es en la lumbre, también podemos utilizar gas o vitro cerámica. Lo importante es que el calor o fuego le dé a la paellera por toda su base por igual, para que el arroz cueza uniformemente.

Ursprunget till paellan (rätten) börjar på landsbygden i Valencia, särskilt i Albufera-området på 1400- och 1500-talet. Det var en enkel maträtt som var lätt att förbereda för jordbrukare och herdar på fältet. Den bereddades med de ingredienser som fältet hade; såsom sniglar, fåglar, kaniner etc. Allt detta blandades med grönsakerna de odlade, ris, saffran och olivolja, det kokades på låg värme med ved, särskilt med trä från apelsinträd. Ganska långt ifrån paellorna som idag ses på restauranger, särskilt i turistområden med många ingredienser, ofta exklusiva, såsom fisk och skaldjur.

Och nu. Hur förbereder vi en paella? Som jag nämnde tidigare finns det många typer av paellor men de har alla något gemensamt som är förutom ris och saffran; en "sofrito". "Sofrito" används ofta i medelhavs- / spanska köket. Den består av finhackad lök, vitlök, grön paprika, röd paprika, allt detta bryns med en bra olivolja tills grönsakerna är mjuka. "Sofrito" är basen för många typiska spanska rätter. Buljongen som används för att tillverka paella är mycket viktig. Om vi till exempel gör en skaldjurspaella kan vi enkelt förbereda en mycket rik fiskbuljong baserad på räkskal och fiskben. Detsamma gäller kött-, kyckling- eller grönsaksbuljonger. I de flesta mataffärer kan vi hitta färdiga buljonger som också fungerar perfekt, men personligen gillar jag att göra dem hemlagade. Godast blir paellan när den är lagad över öppen eld, vi kan också använda gas- eller keramikhäll. Det viktiga är att värmen eller elden under paellapannan fördelas jämnt över hela botten, så att riset kokar jämnt.



"Steaming paella, ready to serve" by PeterThoeny is licensed under CC BY-NC-SA 2.0



# Madrid

# Hablando



La cantidad de caldo y el arroz y el tiempo de cocción son factores muy importantes al elaborar la paella. El grano debe de quedar seco y suelto. Si se le echa más caldo se le llama arroz caldoso, que también está muy bueno. Un error muy común es echar demasiado arroz. El fondo de la paellera debe de tener una capa fina de arroz. Algo muy típico es hacer el socarrat, esto es que se queme un poquito el arroz, es muy apreciable por muchos comensales.

En cada casa se elabora la paella diferente, cada cociner@ tiene su propio truco.

La paella es un típico plato que se come muchas veces los domingos en los hogares españoles. Yo tengo unos amigos que son de un pueblo de las afueras de Valencia y comen paella todos los domingos del año. En este caso es un momento de reunión familiar ya que se juntan los abuelos, los tíos, los nietos, los primos etc.

La manera tradicional de comer la paella es directamente de la paellera con cuchara de madera. Esta suerte lo tienen obviamente los que están sentados cerca de ella, los demás se la sirven en un plato. Normalmente se sirve también con una ensalada de tomate y/o verde y como buen español, que no falte el pan de barra (baguette).

Si próximamente vienes a España y quieres probar una paella, te recomendaría ir a algún restaurante especializado en este plato fantástico. En muchos restaurantes en el territorio español se sirve paella como menú del día y seguramente también estará bueno, pero como en un sitio especializado probablemente, no.

Te he contado una pequeña parte del origen y tradiciones de la paella y espero que vengas pronto a Madrid a estudiar en nuestro colegio y así también poder probar una auténtica paella valenciana.

¡Hasta pronto!

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".

Mängden buljong och ris och tillagningstiden är mycket viktiga faktorer när du gör paella. Riskornet ska vara torrt och löst. Om du lägger till mer buljong kallas det soppris, vilket också är mycket bra. Ett mycket vanligt misstag är att lägga till för mycket ris. Paellapannans botten ska ha ett tunt lager ris. Något mycket typiskt är att göra "socarrat", detta är att riset blir lite bränt, det är mycket omtyckt av många.

I varje hus görs en unik paella, varje kock har sitt eget knep.

Paella är en typisk maträtt som många gånger äts på söndagar i de spanska hemmen. Jag har några vänner som kommer från en stad i utkanten av Valencia och de äter paella varje söndag hela året. Det är en tid för familjen att samlas, far- och morföräldrar, farbröder, barnbarn, kusiner etc. träffas.

Det traditionella sättet att äta paella är direkt från paellapannan med en träsked. Denna tur har uppenbarligen bara de som sitter nära "henne" (paellan), de andra får den serverad på en tallrik. Normalt serveras det också med en tomat och/eller grönsallad och som på bra spansk manér, så fattas inte matbrödet (baguette).



"Paella Valenciana" by benjieordonez is licensed under CC BY-ND 2.0

Om du snart kommer till Spanien och vill prova paella rekommenderar jag att du går till en restaurang som specialiserar sig på denna fantastiska maträtt. På många restauranger i de spanska distrikten serveras paella som en del av "dagens rätt" och det kan säkert också vara bra, men säkerligen inte lika bra som på ett specialiserat ställe.

Jag har berättat för dig en liten del av paellas ursprung och traditioner och jag hoppas att du snart kommer till Madrid för att studera på vår skola och därmed också kunna prova en äkta valenciansk paella.

Ses snart!

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".