



PRONTO IN TAVOLA

di Ileana M. Pop



La cucina è parte integrante della cultura di un paese e qui in Spagna il peso della tradizione si sente anche a tavola. La protagonista dei pasti iberici è la cucina mediterranea: verdura, frutta, pesce e carni formano la grande corte del re Olio d'oliva, l'oro liquido proveniente dagli oliveti dell'Andalusia e, insieme al vino, uno dei vanti della corona spagnola.

Quali sono le abitudini alimentari a Madrid?

La giornata inizia presto, molto presto, per molti madrileni. Dopo un'oretta di (stressantissimo) viaggio in macchina, in autobus o in metropolitana per arrivare al lavoro, il madrileni DOC arriva in ufficio, vi si trattiene un'oretta o due per poi scendere a fare colazione al bar. Ordina una spremuta d'arancia con un croissant o caffelatte e **tostadas** (con o senza *tomate*): due fette di pane abbrustolito che condirà con olio d'oliva oppure con polpa di pomodoro e olio d'oliva.



Come spuntino a metà mattina, la versione con pomodoro è un attentato per lo stomaco, ma è davvero buonissima. Provare per credere, in fondo è una bruschetta:

- 1 caffelatte
- 2 fette di pane
- 1 dente d'aglio
- la polpa di un pomodoro fresco
- olio extravergine d'oliva

Abbrustolire il pane in una padella o sulla griglia.
Sfregare l'aglio sulle fette di pane ancora calde.
Spalmare la polpa del pomodoro.
Condire con un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva.

A pranzo è raro che ci si sieda a tavola prima delle 14:30. L'ora di punta dei ristoranti è subito dopo le 14:00, proprio mentre mezza Italia sta iniziando la digestione e l'altra metà sorseggia già il caffè.

La scelta è davvero ampia: crema di zucchini, paella e pasta vanno a ruba, ma ancora più apprezzato è il **cocido madrileño**, un piatto tipico della capitale che si presenta come un bollito di ceci, pastina, patate e carni miste.

Ecco un abbozzo di ricetta per chi fosse curioso (e coraggioso) e avesse 3 orette da dedicare alla preparazione di questo piatto tipicamente madrileni:

Preparare un brodo con carne di pollo, gallina, un osso di prosciutto e lardo



Dopo circa mezz'ora, aggiungere i ceci. Far bollire il tutto per quasi un'ora e poi aggiungere 2 patate intere, 2 carote, del *chorizo* (salsiccia secca dal sapore forte) e *morcilla* (trattasi di un insaccato fatto con sangue di maiale, riso e spezie). Quando il tutto sarà pronto, far cuocere gli spaghetti spezzettati in circa 4 o 5 parti nel brodo.

La tradizione dice di mangiare prima il brodo con la pasta, i ceci come secondo e infine la carne con le patate.

Sullo spuntino non mi trattengo: in ogni casa spagnola che si rispetti c'è un prosciutto iberico e la miglior merenda che una madre possa dare al figlio è costituita da un paio di fette di *jamón serrano* appena tagliato.



Per la cena ci si prepara dopo le 21:00 solitamente. *Tortilla de patatas*, crocchette di formaggio, pollo, baccalà o prosciutto, pesce impanato e fritto oppure uova fritte sono piatti molto gettonati. Se si ha ancora sullo stomaco il *cocido*, però, è meglio evitare il fritto e tenersi sul leggero. Il *pulpo a la gallega* potrebbe essere un'ottima opzione.



La versione casalinga di questa famosa ricetta galiziana è semplice e ottima:

Cuocere il polpo (gli spagnoli lo comprano quasi sempre già bollito). Tagliare i tentacoli a rondelle, posizionarli su un piatto e metterli nel microonde per non più di 3 o 4 minuti.

Portare in tavola (possibilmente su un tagliere di legno rotondo) e, prima di servire, condire con sale grosso,

paprika piccante e abbondante olio d'oliva. Accompagnare con patate bollite.

¡Buen provecho!