

Katalonien Tourismus

Amor per la cuina – Ein Plädoyer für den Gastronomischen Tourismus

Catalan Tourist Board Team · Thursday, April 14th, 2016

Essen ist angenehm, lecker und gesellig – aber man sollte es nicht überbewerten, oder? In Deutschland stößt man mit diesem Standpunkt im Allgemeinen auf großes Verständnis. Die katalanische Sichtweise ist eine völlig andere und es lohnt sich, sie kennenzulernen. Lesen Sie weiter und entdecken Sie die [Kunst der guten Küche](#)!

Es gibt tausend gute Gründe...

Wenn Deutsche eine Katalonien-Reise buchen, dann freuen sie sich auf viele, ganz unterschiedliche Dinge: Das milde Klima, das Meer und die herrlichen Strände, faszinierende Städte, beeindruckende Gebirgslandschaften, Klöster und Kirchen mit Welterbestatus, grandiose Museen, schöne Wanderwege, schicke Golfplätze, eine perfekte Infrastruktur für Radurlauber – und so weiter. Katalonien ist ja bekanntlich unter anderem deshalb für Reisende so attraktiv, weil es auf engem Raum eine Vielzahl ganz unterschiedlicher Urlaubserlebnisse bietet. Eines kommt jedoch bei der Urlaubsplanung meistens zu kurz: Kataloniens ebenso traditionsreiche wie innovative [Gastronomie](#) ist ein Faktor, den man nicht nur am Rande bedenken sollte.

Vorsicht vor „Kultur-Raserei“

Die Ruinen von Empúries stehen auf Ihrer Kultur-Sightseeing-Liste und das [Teatre Museu Dalí](#) natürlich auch? Sehr gut! Mindestens so wichtig sind Ihnen jedoch die Zisterzienser-Klöster auf der [Ruta del Císter](#) und das Ensemble Romanischer Kirchen im [Vall de Boí](#)? Verständlich, schließlich handelt es sich hier ja um Kulturgüter mit Welterbestatus. Wenn Sie nun aber in „Kultur-Raserei“ verfallen, besteht die Gefahr, dass Sie etwas Wichtiges verpassen, nämlich: Das Essen!

Katalanische Küche als Immaterielles Welterbe

Essen ist in Katalonien keine Nebensache, es ist ein Kulturgut und die große Leidenschaft der Katalanen. Aus diesem Grunde läuft derzeit ein Antrag bei der Unesco mit dem Ziel, der katalanischen Küche den Status als Immaterielles Welterbe zuzusprechen. An Anerkennung für seine einzigartige Gastronomie mangelt es Katalonien allerdings auch jetzt schon nicht. Die jüngste Auszeichnung macht Katalonien zur „Europäischen Region der Gastronomie“.



Gastronomie © Imagen M.A.S

Eine Küche und ihr Land

Die katalanische Küche ist tief verwurzelt im facettenreichen Relief der katalanischen Landschaft, in ihren Gebirgs- und Küstenzügen, dem freundlichen mediterranen Klima mit einer Vielzahl von Mikroklimata und in einer kulinarischen Tradition, die bis in die Antike zurückgeht. Römer und Westgoten, Mauren, Franzosen und Italiener haben alle zur Entwicklung der hiesigen Kochkunst beigetragen, deren Rezepte und Techniken bereits ab dem 14. Jahrhundert aufgezeichnet wurden.

In einem guten katalanischen Essen verbinden sich Kultur und Geschichte, Klima und Landschaft zu einer Einheit, die mehr ist als die Summe ihrer Teile. Es ist ein bisschen so, als würde vom Gaumen über das Herz zum Magen eine direkte emotionale Verbindung mit dem kleinen Land zwischen Pyrenäen und Mittelmeer geschaffen. Es mag sein, dass Sie ein wenig üben müssen, bis Sie das spüren können. So oder so läuft es darauf hinaus, dass Sie Kataloniens Küche immer wieder Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit schenken sollten.



Fideuà. Foto: Shutterstock

Die Zutaten: Einfach und delikatesse

Zurecht ist man hier stolz auf die einzigartige Qualität der Produkte, welche die katalanischen Landschaften zu bieten haben. Die Nähe von Meer und Gebirge bringt die Eigenart mit sich, dass man hier gerne Fisch und Fleisch zu einem einzigen Gericht verschmilzt. Das heißt dann **Mar i Muntanya** (Meer und Berge) und vereint zum Beispiel Hühnchen und Garnelen auf einem Teller.

Darüber hinaus sind viele katalanische Regionen berühmt für die herausragende Qualität von Produkten, die zum Teil ganz alltäglich sind. Die Kartoffeln aus Prades sind berühmt, ebenso wie die weißen Bohnen Judías del Ganxet, die nur im Maresme und Vallès Oriental und Occidental angebaut werden. Das Öl von Siurana hat einen fantastischen Ruf und den Calçots (Frühlingszwiebeln) von Valls werden nicht nur kulinarische Loblieder, sondern auch rauschende Frühlingsfeste gewidmet. Im **Ebrodelta** wird Reis von höchster Qualität angebaut, die Stadt Vic ist legendäre Produzentin der Llongani?a-Würste und der Alt Urgell ist berühmt für seinen Käse, um nur einige Beispiele zu nennen.



Überraschend anders

Die katalanische Küche bedient sich einfacher Zutaten – und wer sich [zu Hause einmal ans Werk machen](#) und selbst katalanisch kochen möchte, wird sehen, dass die meisten Produkte auch bei uns ohne weiteres erhältlich sind. (Auch wenn sich deutsche Kartoffeln selbstverständlich nicht mit den Kartoffeln von Prades vergleichen lassen.) Zwiebeln, Paprika, Auberginen, Tomaten, Knoblauch, Olivenöl und frische Kräuter, Äpfel, Birnen, Haselnüsse, Mandeln und Pinienkerne, Kichererbsen, Linsen, weiße und rote Bohnen, Kartoffeln, Reis, Pasta, Eier, wilde Pilze, Huhn, Fisch- und Meeresfrüchte, Kalb- und Schweinefleisch, Ente oder Gans, Zimt und Schokolade, Brot und Wein sind die bodenständigen Hauptbestandteile der katalanischen Küche.

Allerdings hat die Küche Kataloniens seit jeher eine Neigung dazu, Speisen auf überraschende Art und Weise zuzubereiten. Gemahlene Nüsse und Mandeln machen Soßen dickflüssiger und geben eine besondere Geschmacksnote, Zimt und Schokolade finden sich als Zutaten sowohl in würzigen Gerichten als auch in Süßspeisen, Kalbfleisch wird gerne mit Obst zubereitet und Stockfisch mit Rosinen und im Dessert kann man durchaus auch einmal Fleisch und Gemüse finden. In der katalanischen Kulinarik wird also einerseits seit jeher ein Hang zur Raffinesse zelebriert, während man gleichzeitig die einfachsten Gerichte wertschätzt. Bestes Beispiel ist Pa amb Tomàquet, Geröstetes Brot, auf das vollreife Tomaten und Olivenöl mit Salz gerieben werden, eine Kombination, die man zu jeder Tageszeit und in Begleitung sämtlicher denkbaren Getränke genießen kann.



Foto Shutterstock

Modern, modernistisch oder molekular?

Am anderen Ende des Spektrums steht die moderne katalanische Küche, oft assoziiert mit der molekularen Küche, und manchmal auch „modernistische Küche“ genannt, weil dies weniger chemisch und eher künstlerisch klingt. Tatsache ist, dass die molekulare Küche, die in Katalonien insbesondere mit Ferran Adrià assoziiert wird, eine neue Form des kulinarischen Genusses hervorgebracht hat, bei der das Essen zum Gesamtkunstwerk wird.

Wie das aussieht? Nun ja, der Aperitif kommt unter Umständen als Eiskugel auf den Tisch, der Kaviar besteht aus Olivenöl und die Ravioli sind gelegentlich durchsichtig und geben den Blick auf Ihre Füllung frei. Für die Vorgänge in der Küche bedeutet dies, dass mit Hilfe physikalischer und chemischer Prozesse Geschmack und Textur der Zutaten auf überraschende Weise verändert wird. Das Ergebnis ist ein Erlebnis für die Sinne, über das man noch lange nachdenken wird. Wer sich einen Einblick in die Techniken und Werkzeuge der molekulare Küche verschaffen möchte, werfe doch mal einen Blick [hierhin](#).



© Celler de Can Roca

Gesunde Küche: Kochen lernen mit Ferran Adrià

Vielleicht steht Ihnen aber auch der Sinn danach, sich einmal etwas näher mit der feinen ausgewogenen Küche im katalanischen Stil zu beschäftigen? Dann sollten Sie vielleicht einen der Koch-Workshops der [Fundació Alicia](#) besuchen. Die ganz der guten Küche geweihte Institution wurde 2003 von Kataloniens vermutlich berühmtesten Koch Ferran Adrià und dem Kardiologen Valentí Fuster ins Leben gerufen. Seitdem widmet sie sich der Aufgabe den Menschen gesundes Essen näher zu bringen, das leicht und unterhaltsam zuzubereiten ist.

Ort des Geschehens ist Sant Fruitós de Bages, ein kleines Dorf, das etwa 40 Kilometer von Barcelona entfernt liegt. Der vielleicht interessanteste Ort im Dorf ist das Kulturzentrum [Món Sant Benet](#). Dieses umfasst ein romanisches Kloster, ein im Stil des Modernisme erbautes Haus und einen Gemüsegarten, der sich ganz dem ökologischen Landbau verschrieben hat. Außerdem gibt es ein Hotel, das für Urlauber und Firmenevents gleichermaßen komfortable Angebote hat, ein Sterne-Restaurant und die bereits erwähnte Fundació Alicia, in der man sich ganz der Erforschung und Verbreitung gastronomisch interessanter Themen widmet.

So gibt es hier unter anderem regelmäßig Familien-Workshops, bei denen die Bedeutsamkeit einer ausgewogenen Ernährung offensichtlich wird. Die Kurse widmen sich jedoch auch ganz praktischen Themen: Wie vermeidet man es, Essen zu verschwenden? Wie kann man neue gastronomische Tendenzen, wie zum Beispiel Street Food, auch zu Hause ausprobieren? Welche Geheimnisse bergen die bekannten Obst- und Gemüsesorten? Welche Küchengeheimnisse katalanischer Großmütter geben der eigenen Küchenperformance den Turboboost? Und mit welchen Tipps und Tricks der Sterneköche wird man selbst zum Helden der Küche?

Kataloniens Sterne-Restaurants

Vielleicht möchten Sie aber auch einfach einmal nach allen Regeln der Kunst „kochen lassen“, diese Option können wir auch unbedingt empfehlen. Katalonien verfügt über zwei Restaurants, die mit drei Michelin-Sternen ausgezeichnet sind:

El Cellar de Can Roca

El [Cellar de Can Roca](#) in Girona ist der Familienbetrieb der Brüder Joan, Josep und Jordi Roca – und wurde 2015 zum zweiten Mal als „Bestes Restaurant der Welt“ ausgezeichnet. Ihren gastronomischen Stil beschreiben die Brüder als „freie Küche, die sich der Avantgarde verpflichtet fühlt und gleichzeitig in der Tradition einer ganzen Reihe von Vorfahren der Brüder steht, die ihr Leben der guten, bodenständigen katalanischen Küche gewidmet haben.

Sant Pau

Das [Restaurant Sant Pau](#) von Carme Ruscalleda kann ebenfalls mit zwei Superlativen aufwarten : Erstens ist es derzeit eines von zwei Restaurants in Katalonien, das drei Michelin-Sterne hält und zweitens ist seine Besitzerin Carme Ruscalleda im Moment die einzige Frau der Welt, deren Restaurants insgesamt sieben Michelin-Sterne haben. Drei davon fallen wie schon erwähnt auf Sant Pau, im Ort Sant Pol de Mar in der Maresme-Region, das Restaurant [Moments](#) in Barcelona für dessen Küche Carmes Sohn Raül Balham verantwortlich zeichnet, verfügt über zwei Michelin-Sterne. Wer das dritte Restaurant der Ruscalleda besuchen möchte, muss nach Tokyo reisen. Es verfügt ebenfalls über zwei Michelin-Sterne und trägt ebenfalls den Namen Sant Pau.

Der kulinarische Stil Carme Ruscalledas wurzelt in der katalanischen Küche, verbindet sich jedoch mit der Faszination der Köchin für die Moderne und ihrem Interesse für die östliche Küche, deren kulinarische Techniken sie zum Teil auf katalanische Produkte anwendet. Carme Ruscalledas Anliegen ist eine gesunde Küche mit lokalen Produkten der Saison und jenem Hauch von Poesie, der ihre Kreationen von denen aller anderen unterscheidet.

Eine vollständige Liste der mit Michelin-Sternen ausgezeichneten Restaurants in Katalonien gibt es [hier](#). Doch auch außerhalb der Sterne-Restaurants gilt: Man kann die Bedeutung eines guten Essens gar nicht hoch genug einschätzen. Also essen Sie achtsam und essen Sie hingebungsvoll! Und sollte Ihr innerer Spielverderber Sie rügen, weil so viel Genuss auf einmal nicht gut sein kann, dann verweisen Sie ihn in seine Schranken. Schließlich beschäftigen Sie sich gerade mit potentiell immateriellen Weltkulturerbe!