



Dofinansowane przez
Unię Europejską

„PRZEPIŚNIK”

zawierający przepisy kulinarne inspirowane potrawami kuchni hiszpańskiej poznanymi przez Uczestniczki mobilności w ramach programu Erasmus+

Projekt 2024-1-PL01-KA122-ADU-000240757

„Przy wspólnym europejskim stole. Mobilni seniorzy w poszukiwaniu inspiracji.”

W dniach 14–23 maja 2025 r. grupa Uczestniczek projektu Erasmus+ z Rumi odwiedziła malownicze Alicante. Podczas pobytu miały okazję odkrywać różnorodną i pełną smaków kuchnię hiszpańską – zarówno dzięki udziałowi w warsztatach kulinarnych, jak i podczas wspólnych posiłków.

Wybrane przez Uczestniczki przepisy to przykłady tradycyjnych hiszpańskich potraw, które nie tylko zachwyciły je smakiem, ale również urzekły swoją prostotą i autentycznością. Wszystkie składniki można bez trudu znaleźć w Polsce, dlatego każdy może spróbować odtworzyć te dania w swojej kuchni.

Na kartach „Przepiśnika” znaleźć można także opisy i fotografie wyjątkowych miejscowości, które uczestniczki miały okazję odkryć i które zachwyciły je swoim urokiem.



Spis miast:

1. Alicante – str. 3 - 7
2. Murcia – str. 18-19
3. Cartagena – str. 23 – 24

Spis przepisów:

1. Turrón de Alicante – str. 8
2. Paella ciekawostki – str. 11
3. Paella de marisco (z owocami morza) – str. 13
4. Paella z wieprzowiną – str. 14
5. Sangria – str. 16
6. Churros – str. 20
7. Natillas caseras – str. 22
8. Tortilla de patata – str. 26



Alicante



Alicante to jedno z najbardziej urokliwych miast na wschodnim wybrzeżu Hiszpanii, położone nad Morzem Śródziemnym. Słynie z pięknych plaż, palmowych alei oraz zabytków, które przypominają o jego bogatej historii. Miasto stanowiło bazę Uczestniczek naszego wyjazdu Erasmus+, oferując idealne połączenie kultury, kuchni i hiszpańskiego stylu życia.

Zamek Santa Bárbara

Zamek Santa Bárbara to jedna z największych atrakcji Alicante. Położony na wzgórzu Benacantil, oferuje wspaniałe widoki na całe miasto i wybrzeże. Twierdza ma arabskie korzenie, a w późniejszych wiekach była rozbudowywana przez chrześcijan. Dziś spacer po jej murach to prawdziwa podróż w czasie i obowiązkowy punkt zwiedzania.



Dofinansowane przez
Unię Europejską





Mercado Central



Mercado Central to serce kulinarne Alicante – tętniący życiem targ, na którym można znaleźć wszystko: od świeżych ryb i owoców morza, przez dojrzewające wędliny i sery, aż po kolorowe owoce egzotyczne. To miejsce pozwala poczuć atmosferę miasta i zrozumieć, jak ważne są tradycje kulinarne w codziennym życiu mieszkańców. Podczas wyjazdu uczestnicy mieli okazję zapoznać się z lokalnymi produktami właśnie tutaj – na targu. To była niezwykła lekcja hiszpańskiej kuchni w praktyce, ponieważ wiele z tych składników zostało później wykorzystanych podczas warsztatów kulinarnych.



Dofinansowane przez
Unię Europejską





Życie miejskie i kultura

Spacerując po Alicante, można odkryć kolorowe ulice i nietypowe dekoracje. Jednym z ciekawych punktów jest ulica ozdobiona gigantycznymi grzybkami – ulubione miejsce spacerów i zdjęć. Ważnym punktem naszej wizyty było także Muzeum Hogueras, poświęcone tradycji tworzenia i spalania ogromnych figur podczas święta San Juan. To niezwykle muzeum ukazuje kreatywność i poczucie humoru mieszkańców miasta. Symbolem Alicante jest również herb miasta, na którym widnieje napis *La millor terreta del món* – co w języku walenckim oznacza „najlepsza ziemia na świecie”. To hasło, które mieszkańcy noszą z dumą i które najlepiej oddaje charakter regionu.





Turrón de Alicante - przepis



Turrón de Alicante to tradycyjny nugat hiszpański, przygotowywany głównie z prażonych migdałów (około 60% składu!), miodu, cukru i białka jaj. Ma charakterystyczną twardą, chrupiącą konsystencję i zazwyczaj jest formowany w prostokątne tabliczki.



Receptura ma swoje korzenie w czasach panowania arabskiego na Półwyspie Iberyjskim (VIII–XV w.). To właśnie Arabowie wprowadzili do Hiszpanii migdały i miód, które stały się podstawą tego przysmaku.

Turrón de Alicante posiada oznaczenie **Chronionego Oznaczenia Geograficznego (IGP)** – co oznacza, że tylko nugat wytwarzany według tradycyjnej receptury w regionie Alicante może nosić tę nazwę.

Choć obecnie można go kupić cały rok, w Hiszpanii najczęściej podaje się go w okresie **Świąt Bożego Narodzenia**.

Składniki:

- 250 g migdałów
- 200 g miodu
- 100 g cukru
- 1 białko jajka

Przygotowanie:

1. Podpraż migdały na suchej patelni.
2. Podgrzej miód z cukrem do rozpuszczenia.
3. Dodaj ubite białko i mieszaj aż zgęstnieje.
4. Wsyp migdały, przełóż masę do formy i odstaw do stwardnienia.



Tradycyjny certyfikowany Turrone produkowany od czterech pokoleń przez rodzinę Monerri Sirvent jest dostępny przy Mercado Central, gdzie Uczestniczki miały okazję spróbować tego specjału oraz zakupić jako pamiątkę z wyjazdu.



Paella - ciekawostki



Wywodzi się z regionu Walencji, a jej początki sięgają XVI wieku. Była daniem prostym, przygotowywanym przez rolników i pasterzy z tego, co akurat mieli pod ręką – głównie ryż, warzywa i mięso z królika, kaczki czy kurczaka.



To właśnie w Walencji wprowadzono uprawę ryżu dzięki Maurom. Wybór odpowiedniego rodzaju ryżu (np. bomba, senia) jest kluczowy – musi on wchłonąć smaki bulionu, a jednocześnie pozostać sypki.

Tradycyjnie paella przygotowywana była na świeżym powietrzu, na dużej, płytowej patelni (nazywanej paellera) ustawionej nad ogniem z drewna pomarańczowego – co nadawało potrawie wyjątkowy aromat.

Paellę zwyczajowo podaje się na środku stołu i je prosto z patelni, każdy swoją część. To symbol wspólnoty i rodzinnego spotkania.

Choć paella jest potrawą regionalną, dziś traktowana jest jako jedno z narodowych dań Hiszpanii i obowiązkowy punkt kulinarny dla turystów.

Uczestniczki wyjazdu miały niepowtarzalną okazję przygotowywania paelli w wersji z owocami morza oraz w wersji z wieprzowiną na warsztatach kulinarnych. To było niesamowite doświadczenie! Obie wersje były pyszne i ciężko było wybrać, która wersja jest smaczniejsza.



Paella de marisco (Paella z owocami morza) – przepis



Składniki:

- 300 g ryżu do paelli (np. bomba)
- 500 g owoców morza (krewetki, małże, kalmary)
- 1 cebula
- 1 papryka czerwona
- 2 pomidory
- 2 ząbki czosnku
- szafran lub kurkuma
- oliwa z oliwek, sól, pieprz



Przygotowanie:

1. Podsmaż cebulę i czosnek na oliwie.
2. Dodaj pokrojoną paprykę i pomidory, duś kilka minut.
3. Wrzuć ryż i podsmaż, dodaj szafran.
4. Zalej bulionem i gotuj na małym ogniu.
5. Na końcu dodaj owoce morza, przykryj i gotuj do miękkości ryżu.

Paella z wieprzowiną i warzywami – przepis



Składniki:

- 300 g ryżu do paelli
- 400 g mięsa wieprzowego (np. łopatka)
- 1 kalafior
- 1 papryka



- 2 pomidory
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- oliwa z oliwek, szafran, sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Pokrój mięso i obsmaż na oliwie.
2. Dodaj cebulę, czosnek, paprykę i kalafior, duś kilka minut.
3. Wrzuć ryż i podsmaż, dodaj szafran.
4. Zalej bulionem i gotuj do wchłonięcia płynu.
5. Podawaj na gorąco, najlepiej prosto z patelni.



Sangria - przepis



Podczas warsztatów kulinarnych Uczestniczki programu miały też okazję przygotować tradycyjną Sangrię. Jej pierwowzór istniał już w starożytności – Rzymianie, którzy dotarli na Półwysep Iberyjski, mieszało wino z wodą, ziołami i przyprawami, aby napój był bardziej orzeźwiający i dłużej się przechowywał. Obecna wersja pojawiła się w XVIII–XIX wieku w Hiszpanii i Portugalii. Tradycyjnie przygotowywano ją z czerwonego wina, owoców, odrobiny cukru i przypraw (najczęściej cynamonu). Sama nazwa pochodzi od hiszpańskiego słowa *sangre* („krew”), ze względu na intensywnie czerwony kolor. Sangria jest szczególnie popularna w gorące, letnie dni – podawana schłodzona, z kostkami lodu i świeżymi owocami, doskonale gasi pragnienie.



Składniki:

- 1 butelka czerwonego wina
- 1 pomarańcza
- 1 cytryna
- 1 jabłko
- 2 łyżki cukru
- szklanka wody gazowanej lub lemoniady
- lód

Przygotowanie:

1. Pokrój owoce w plastry lub kostkę.
2. Włóż owoce do dzbanka, zasyp cukrem.
3. Zalej winem i odstaw do lodówki na 2 godziny.
4. Przed podaniem dolej wodę gazowaną lub lemoniadę oraz dodaj lód.





Murcia



Uczestniczki wyjazdu miały okazję zwiedzić Murcję, położoną w dolinie rzeki Segura. Jest ona znana ze swojej katedry Santa María – imponującej budowli, której budowę rozpoczęto w XIV wieku. Prace trwały przez **cztery stulecia**, dlatego katedra łączy różne style: gotyk, renesans i barok. Została konsekrowana w **1467 roku**, ale ostateczny kształt uzyskała dopiero w XVIII wieku. Łączy style gotycki, renesansowy i barokowy. **Wieża katedralna** ma 93 metry i jest drugą najwyższą wieżą katedralną w Hiszpanii. To absolutna perła miasta i jedna z najważniejszych świątyń południowo-wschodniej Hiszpanii. Katedra zrobiła ogromne wrażenie na Uczestniczkach.



Dofinansowane przez Unię Europejską

Miasto zachwyca także kolorowymi placami, uroczymi uliczkami i pełnym życia centrum. Murcia słynie z żyznej ziemi i produkcji owoców oraz warzyw, przez co nazywana jest często „ogrodem Europy”.

W Murci znajduje się również Teatro Romea – Stary teatr z XIX wieku, który nadal działa. Wnętrze zachowało klasyczny charakter, a na scenie odbywają się zarówno spektakle klasyczne, jak i współczesne.





Churros - przepis



Pochodzenie churros nie jest jednoznaczne. Jedna teoria mówi, że stworzyli je hiszpańscy pasterze – przygotowywali proste smażone ciasto z mąki, wody i soli, które łatwo było upiec nad ogniem w górach. Nazwa „churros” miała pochodzić od owiec rasy *Churra*, których rogi przypominają kształt tego przysmaku.

Inna teoria wskazuje na wpływy chińskie – portugalscy żeglarze mieli przywieźć z Azji przepis na smażone ciasto (youtiao), które w Hiszpanii przekształciło się w churros. Sekret ciastek tkwi w smażeniu na głębokim oleju i odpowiednim kształcie formowanym przy pomocy specjalnej tyłki. Churros tradycyjnie je się rano, maczając je w filiżance gęstej, gorącej czekolady (*chocolate caliente*). W takim wydaniu miały okazję spróbować churros Uczestniczki churrerii Santa Faz, gdzie serwowane są prawdopodobnie najlepsze churros w Alicante. Wszystkie Panie były zachwycone tym prostym specjałem!



Składniki:

- 250 ml wody
- 150 g mąki pszennej
- 2 łyżki masła
- szczypta soli
- cukier do posypania
- olej do smażenia

Przygotowanie:

1. Zagotuj wodę z masłem i solą.
2. Dodaj mąkę i mieszaj do uzyskania gładkiego ciasta.
3. Przetóż ciasto do rękawa cukierniczego.
4. Wyciśnij paski ciasta na rozgrzany olej i smaż na złoto.
5. Posyp cukrem i podawaj z gorącą czekoladą.





Natillas caseras - przepis



Uczestniczki poznały również natillas caseras. To jeden z najbardziej tradycyjnych hiszpańskich deserów – kremowy, delikatny i prosty w przygotowaniu.

Natillas mają swoje źródło w kuchni klasztornej. Zakonnice od średniowiecza przygotowywały słodkości na bazie mleka i jajek, a receptura przetrwała wieki w niemal niezmienionej formie. Deser przypomina krem budyniowy, ale jest od niego delikatniejszy i bardziej aksamitny.

Tradycyjnie natillas podaje się w małych miseczkach, posypane cynamonem i z małym okrągłym herbatnikiem (*galleta María*) na wierzchu – to charakterystyczny element deseru. Dla wielu Hiszpanów natillas to deser kojarzący się z domem i dzieciństwem. To klasyczny przykład *postre casero* – domowego deseru, przygotowywanego przez babcie i mamy.

Składniki:

- 500 ml mleka
- 4 żółtka
- 100 g cukru
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
- laska cynamonu
- ciasteczka (np. herbatniki)



Przygotowanie:

1. Podgrzej mleko z laską cynamonu.
2. W osobnej misce utrzyj żółtka z cukrem i mąką.
3. Wlej gorące mleko do żółtek, mieszając.
4. Przelej masę do garnka i gotuj do zgęstnienia.
5. Przelej do miseczek, udekoruj ciasteczkami i cynamonem.

Cartagena



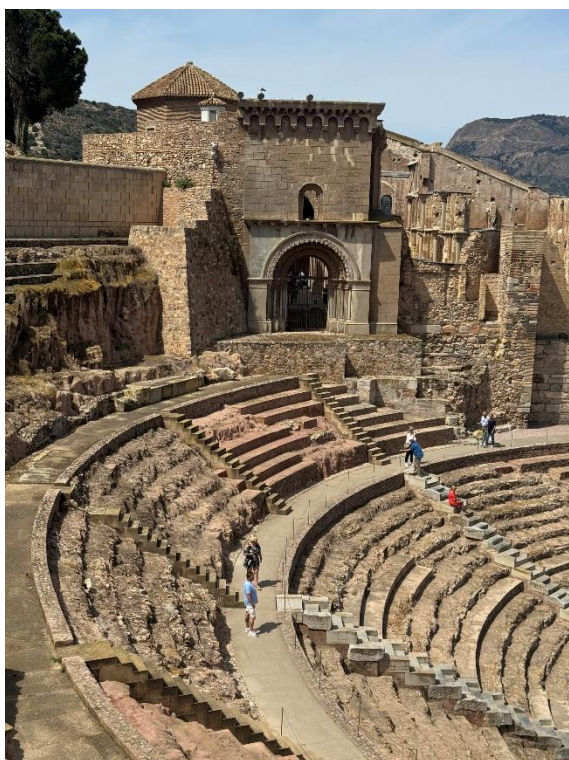
Cartagena, która była również ważnym miejscem odwiedzionym przez uczestniczki wyjazdu Erasmus+ jest położona nad Morzem Śródziemnym w regionie Murcji, to miasto o ponad 2200-letniej historii. Założona przez Kartagińczyków, a później podbita przez Rzymian, zachwyca dziś bogactwem zabytków i wyjątkową atmosferą portowego miasta.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Największą atrakcją jest imponujący **Teatr Rzymski**, obok którego znajdują się ruiny średniowiecznej katedry. Nad miastem góruje **Castillo de la Concepción**, skąd rozciąga się panorama na port i centrum. Warto też odwiedzić **Forum Romanum** oraz nowoczesne **Muzeum Archeologii Podwodnej**, prezentujące znaleziska z wraków statków.





Dofinansowane przez Unię Europejską

Cartagena słynie z modernistycznej architektury, barwnych świąt – jak **Semana Santa** i festiwal **Carthaginenses y Romanos** – oraz kuchni opartej na świeżych owocach morza. To urzekające miasto, w którym historia i współczesność łączą się w niezwykle sposób, zrobiło wielkie wrażenie na uczestniczkach.





Tortilla de patata – przepis



Obok paelli tortilla de patata to jedno z najbardziej rozpoznawalnych dań hiszpańskich. Dlatego nie mogło zabraknąć tego dania w „Przepisniku” inspirowanym hiszpańskimi daniami. Dla wielu jest wręcz prawdziwym narodowym daniem.

Legenda głosi, że pierwsza tortilla ziemniaczana powstała w XIX wieku w regionie Nawarry. Generał Tomás de Zumalacárregui miał poprosić o szybkie i proste danie w czasie wojny karlistowskiej (ok. 1835 r.). Gospodyni podała mu omlet z jajek i ziemniaków – tak narodził się klasyk. Choć dziś tortilla de patata jest symbolem Hiszpanii, jej główny składnik – ziemniak – dotarł do Europy dopiero w XVI wieku z Ameryki Południowej. Początkowo traktowano go nieufnie, dopiero później stał się podstawą wielu hiszpańskich potraw.

Oryginalna tortilla składa się tylko z ziemniaków, jajek, oliwy i soli. W niektórych wersjach dodaje się cebulę (*tortilla con cebolla*), co wywołuje w Hiszpanii żywą dyskusję – „cebula czy bez cebuli?” to odwieczny spór kulinarny.

Tortillę je się na śniadanie, obiad, kolację, jako tapas w barze, na pikniku czy w domu. Można ją podawać na ciepło lub zimno, w kawałkach albo w kanapce (*bocadillo de tortilla*).



Składniki:

- 4 ziemniaki
- 1 cebula
- 6 jajek
- oliwa z oliwek
- sól

Przygotowanie:

1. Obierz ziemniaki, pokrój w plastry i usmaż na oliwie.
2. Dodaj pokrojoną cebulę i smaż do miękkości.
3. Roztrzep jajka, dopraw solą, wymieszaj z ziemniakami i cebulą.
4. Smaż całość na wolnym ogniu, przewracając omlet n