

# Spanisches Essen (siehe auch Día de la Huerta)

---

Das Essen in Spanien ist mehr als lobenswert! Wir wurden schon im Unterricht darauf vorbereitet, dass die Spanier gerne viel und köstlich essen, aber als wir die Realität erlebt haben, waren wir trotzdem baff.

Kurz nachdem wir in Spanien angekommen waren, haben uns unsere Austauschschüler erstmal über die **fünf** Mahlzeiten aufgeklärt, die vor Ort täglich verzehrt werden. Zum **Frühstück** wird noch nicht so viel gegessen, um noch Platz für den Rest des Tages zu behalten. Es gibt meistens nur eine Kleinigkeit wie Cornflakes oder einen Muffin, in Spanien *magdalenas* genannt, der von vielen Spaniern vorzugsweise in Kakao getunkt genossen wird.



Dann geht es weiter mit einer **kleinen Zwischenmahlzeit**, wie zum Beispiel einem belegten Brötchen oder Obst. Kurz danach gibt es dann auch schon ein **warmes Mittagessen**, das meist aus Vorspeise, Hauptgericht und Nachtisch besteht. Eine typische Vorspeise ist ein Salat oder eine Portion Reis mit Ketchup, als Hauptgericht gab es meistens Fleisch oder Fisch (ohne Beilage) und zum Nachtisch hatte man die Wahl zwischen Joghurt, Obst oder Actimel.



Danach gibt es eine **weitere Zwischenmahlzeit**, an deren Namen wir uns leider nicht erinnern können. Diese ist oft auch nur etwas Kleines, wie zum Beispiel ein weiterer Muffin, ein Stück Kuchen oder, wenn man gerade in der Stadt ist, die von uns so geliebten *churros con chocolate*! Als letzte und leckerste Mahlzeit



am Tag gibt es meistens nochmal ein **warmes Abendessen**. Zu den beliebtesten Gerichten in unseren Gastfamilien gehörten *paella* (eine Reis-Garnelen-Curry-Pfanne), *tortilla de patatas* (Rührei mit Kartoffeln gemischt zu einer Tarte verarbeitet) oder einfach ein klassisches Rührei mit Bratkartoffeln.

Genau wie nach dem Mittagessen, konnte man sich auch nach dem Abendessen wieder einen Nachtsch aussuchen.

Dadurch, dass die Spanier andere Mahlzeiten haben, verschieben sich auch die Essenszeiten im Vergleich zu Deutschland. Die Frühstückszeit hängt von der Zeit des Aufstehens ab; je später die Spanier aufstehen, desto später frühstücken sie dementsprechend auch. Das Mittagessen ist allerdings früher als bei den meisten Deutschen schon zwischen 11:00 und 11:30 Uhr. Das Abendessen findet in der Schulzeit gegen 21 Uhr statt, am Wochenende kann es aber auch mal 23 Uhr werden.

Doch nicht nur die alltäglichen spanischen Essensgewohnheiten sind anders als in Deutschland, auch ein **Restaurantbesuch** läuft komplett unterschiedlich ab. Bevor der Besuch des Restaurants eigentlich beginnt, geht es zunächst in eine kleine Bar, wie es sie in Pamplona nahezu überall



gibt, um dort schon vorab etwas zu trinken. Anschließend kann es dann auch schon ins Restaurant losgehen. Hier wird sich erneut etwas zu trinken bestellt, bevor es dann ans Essen geht, das auch wieder in Vor-, Haupt- und Nachspeise gegliedert ist. Schon als Vorspeise gibt es einige größere Portionen, die sich alle gemeinsam teilen. Anschließend bekommt jeder sein eigenes Hauptgericht, hierzu werden teilweise auch noch Teile der Vorspeisen gegessen. Der Nachtsch sieht dann ähnlich wie bei uns in Deutschland aus: Beispielsweise gibt es verschiedene Kugeln Eis. Um das ganze abzurunden, gehen viele Spanier nach ihrem nun abgeschlossenen Restaurantbesuch noch in ein Café, um dort erneut etwas zu trinken. Somit kann ein typischer Restaurantbesuch in Spanien schon einmal einige Stunden in Anspruch nehmen.

Wie gesagt, wir waren alle sehr beeindruckt von den spanischen Essgewohnheiten und wünschten, es wäre genauso auch hier in Deutschland.

Lea Geißler und Leon Blohm