



# Cantabria:

## der traditionelle Geschmack der kantabrischen Küche



Wenngleich der Obst- und Gemüseanbau in Kantabrien im Vergleich zur Viehzucht geringer ist, werden doch Gemüsesorten und Hülsenfrüchte von einer gewissen Bedeutung angebaut. Dazu gehören weiße Bohnen, grüne Bohnen, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Salat, Lauch, Weißkohl, Grünkohl, Blumenkohl und Mangold.

Die Carico montañés ist eine rote Qualitätsbohne mit feiner, fester Schale und einer zarten Keimhülle, die viel Eiweiß enthält, die gut zum Eindicken von Eintöpfen ohne tierische Fette dient. Sie wird traditionell ergänzend zu anderen Produkten angebaut und bessert so die Einkünfte der Gemüsebauern und Viehzüchter auf.

Arnuero ist die Heimat der Pimiento de Isla Paprika, eine alte kantabrische rote, fleischige Sorte mit hervorragenden Eigenschaften, die ihren Namen ihrer Herkunft aus dem Viertel "Isla" verdankt. Weitere interessante Paprikasorten aus Kantabrien sind die Varianten "Pimiento choricero" und "Pimiento de asta". Die Choricero-Paprika ist eine süßliche Sorte der italienischen Art, die grün gebraten verzehrt wird. Im reifen Zustand wird sie rot und hält sich so den Herbst und Winter über, bis sie zum Würzen des Eintopfgerichts Carico montañés und anderen traditionellen Speisen der kantabrischen Küche eingesetzt wird. Die Asta-Paprika wird vor allem im Ofen geröstet, kann in Scheiben geschnitten aber auch gebraten werden.

An Zwiebeln ist die Rote Liébana-Zwiebel zu nennen, die aus den Tälern von Liébana stammt. Die kugelförmige Knolle hat eine rote Außenschicht, die getrocknet lila wird. Ihr Fleisch ist kompakt und leicht rosafarben und süßlich. Sie besticht durch das harmonische Gleichgewicht zwischen Säure und Süße und kommt einer wahren Geschmacksexplosion am Gaumen gleich. Sie eignet sich ebenso gut zum frischen Verzehr in Salaten wie zum Kochen.

Die Boden- und klimatischen Bedingungen Kantabriens sind ideal für den Anbau schöner und geschmackvoller Qualitätstomaten. Darum kommen





die Tomaten hier unter dem Siegel der kontrollierten Qualität Calidad Controlada auf den Markt. Die Qualität der für den Frischverzehr gedachten kantabrischen Tomaten basiert auf ihrer gleichmäßigen Größe und Form, ihrem orangefarbenen, festen Fleisch, ihrer Konsistenz und ihrem ausgewogenen Geschmack zwischen säuerlich und süßlich. Diese Tomaten werden sowohl im Freiland als auch in traditionellen und hydroponischen Gewächshäusern angebaut.

Nach diesen Methoden werden auch Salat, Lauch, Mangold und Kohlarten wie Weiß- und Grünkohl angebaut. Der Kohl gehört zu den traditionellen Anbauprodukten Kantabriens und zu den beliebtesten Gemüsearten der regionale Küche. Zusammen mit der weißen Bohne und den typischen Chon-Schlachterzeugnissen bildet der Kohl eine der Grundzutaten des Eintopfs "Cocido Montañés".

Die wichtigsten Obstsorten aus Kantabrien sind Äpfel, Birnen, Kiwis und Wall- und Haselnüsse.

Die Äpfel werden in kleinen 500 bis 1000 kg Posten auf den Märkten der Region an die Zwischenhändler verkauft, die hier "Renoveros" genannt werden. Der größte Anteil ist jedoch für die asturianische Apfelweinindustrie bestimmt, die sowohl die traditionellen Sidra-Äpfel als auch modernere Sorten verarbeitet. Die neueren Anbauflächen konzentrieren sich in der letzten Zeit auf asturianische Apfelweinsorten.

Die Birnenplantagen greifen vermehrt auf Konferenzbirnen und die Sorte Decana de Comicio zurück. Teilweise werden auch die Birnen in kleinen Posten an die Renovero-Händler vertrieben.

Kiwis wachsen vor allem in der Gegend von Navales-Cóbreces und werden auf regionaler Ebene, vor allem im Tourismussektor, an Restaurants, Bars, Andenkengeschäften etc., verkauft.



Die wichtigsten Obstsorten aus Kantabrien sind Äpfel, Birnen, Kiwis und Wall- und Haselnüsse.

