

La parte más bella: la paella

Durante nuestro viaje escolar a Valencia con el LK, uno de los momentos más impresionantes fue la oportunidad de conocer uno de los platos más simbólicos y tradicionales de la gastronomía española en su lugar de origen: la paella. Aunque nuestra visita fue breve y no nos permitió conocer en profundidad la historia del plato en la ciudad, la experiencia de saborear una paella tradicional valenciana nos dejó una fuerte impresión.

De regreso en Alemania, la curiosidad nos llevó a investigar más sobre la paella: su origen, los ingredientes típicos y las distintas formas de preparación. Descubrimos que la paella no es solo una comida, sino también una parte importante de la cultura y la vida social en muchas regiones de España.

Motivados por lo que habíamos aprendido y vivido, decidimos intentar preparar nuestra propia paella. En este artículo os contamos qué es la paella, cómo se hace y cómo fue nuestra experiencia comerla en un restaurante en Valencia y recreando este delicioso plato español en casa.

Historia de la Paella

La paella es un plato español muy conocido. Su origen está en Valencia, una ciudad de la costa este de España. Las primeras paellas fueron cocinadas por campesinos en los siglos XV o XVI. Usaban ingredientes sencillos, como arroz, verduras, caracoles y, a veces, pollo o conejo. En esta época la paella era una comida para la gente común: barata, nutritiva y hecha con lo que había.

La palabra “paella” proviene del valenciano y significa “sartén”. Se refiere a una sartén plana y redonda con dos asas. La paella se cocina en esta sartén.

Después, la paella se popularizó en toda España. Hoy en día, existen muchas

variaciones diferentes. Se utilizan ingredientes distintos según la región. La paella clásica se llama “Paella Valenciana”. Se prepara con pollo, conejo, judías verdes, judías blancas (garrofó), tomates, pimientos, azafrán y, a veces, caracoles. En la costa, se puede encontrar paella con mariscos, como camarones, mejillones y calamares. Una versión moderna es la “paella mixta”, con carne y mariscos. Esta se suele comer fuera de Valencia y muchos valencianos dicen que no es paella de verdad.

La paella se popularizó en el siglo XX. Bajo la dictadura franquista, incluso se consideró un “plato nacional”. Pero según muchos valencianos la paella es un plato regional de su tierra.

Paella en Valencia

Con el curso fuimos a un restaurante al lado del mar cerca de la “playa de la Malvarrosa” donde tuvieron muchos distintos tipos de paella. Las paellas más populares son por ejemplo:

- La paella valenciana (la auténtica)
- La paella de carne
- La paella de marisco (con p.ej. calamares, gambas, mejillones, almejas)
- La paella mixta (carne y marisco)
- La paella con arroz negro -> tinta de pulpo o calamar
- La paella vegetariana

Nosotros hemos pedido la paella de marisco, la negra y la vegetariana.

Lo que es importante saber es que normalmente no se puede pedir una paella solo para una persona ya que no viene servida en porciones (individuales) en un plato sino en la “paellera” (sartén para cocinar paella).

Por eso, lo ideal es pedirla entre al menos dos personas.



(Paella vegetariana)



(Paella de marisco)



(Paella de arroz negro)

Aunque tuvimos que esperar mucho tiempo para comer, las opiniones sobre la paella en el curso fueron en su mayoría positivas:

- “¡Genial! ¡Fue la mejor paella de mi vida! 10/10”
- “Muy bien pero no tenía mucho socarrat. 8/10 ”
- “Muy rica pero hubo una gamba en nuestra paella valenciana. 8/10”
- “Un poco fangoso pero buena del sabor. 7,5/10”
- “El color me parecía muy interesante. 8/10”

Nuestra paella

Después de haber probado una paella deliciosa en Valencia y luego habernos informado sobre ella, quisimos preparar una nosotros mismos. Con la ayuda de un valenciano hicimos una paella juntos.

Preparar la paella no es tan difícil como pensábamos y ¡fue una experiencia alucinante!



Nos salió genial aunque el aceite nos salpicó y nos manchó nuestras camisetas...

Para que vosotros podáis hacer una paella en casa, os hemos preparado una receta para la

paella que hicimos nosotros, una paella de pollo.

¡Mucho éxito con vuestra paella!

Cómo hacer una Paella (de pollo)

Materiales:

- paellero
- quemador de gas
- bombona de gas
- cuchara larga de palo

Ingredientes (4 personas)

- 350g de arroz
- 800g-1kg de pollo (alas, muslos, pechuga)
- un paquete de entre 450 y 500g de judías verdes planas (bachoqueta)
- un bote de garrofón (judías blancas grandes)
- de 4 a 6 cucharadas soperas de tomate triturado o frito
- un pimiento rojo o amarillo como decoración
- 3 porciones de agua por 1 porción de arroz para cocer el arroz
- $3\frac{1}{4}$ de porciones de agua por porción de arroz para cocer el pollo y la verdura
- aceite de oliva
- azafrán
- sal
- 1 cucharada de pimentón dulce
- en caso de necesidad: 1 dado en polvo de caldo de pollo

Preparación:

1. Trocear el pollo, lavarlo con abundante agua y secarlo con un trapo seco.
2. Retirar las puntas de las judías verdes y cortar por la mitad.
3. Echar aceite y freír el pollo hasta que esté dorado. Salarlo a gusto.
Consejo: Es mejor salar el pollo mientras que se esté freiendo que antes de meterlo en la paella para que así no salpique el aceite.
4. Cortar el pimiento en tiras, freirlo en la paella hasta que se dore y retirarlo de la paella para el final como decoración.
5. Freír las judías verdes unos minutos hasta que estén doradas.
6. Verter una cucharada soperas de pimentón dulce en polvo y remover rápido durante 20 segundos para que no se queme. A continuación añadir el garrofón, mezclarlo con el pimentón, las judías verdes y el pollo y freirlo durante unos 2 minutos.
7. Añadir el tomate triturado y mezclarlo bien con el resto de ingredientes.
8. Añadir el agua y dejar cocer hasta que el agua alcance el nivel necesario para cocer solo el arroz.
9. Añadir azafrán y en caso de necesidad sal al caldo.
10. Añadir el arroz, distribuirlo bien por la paella y dejarlo cocer durante 16-18 minutos. 5 minutos antes de finalizar la cocción, decorar el arroz con las tiras de pimiento.

Dejar reposar el arroz 5 minutos antes de comer.