

Come y bebe que la vida es breve

Ein Kochbuch para quien se atreve

SoSe 25

Prof Dr. Yasmin Temelli

Yasmin.Temelli@uni-siegen.de



Índice

... come y bebe que la vida es breve

ENTRADAS/BEBIDAS

STUTI UPADHYAYA

Piña Colada 1–6

ZOÉ GIULIA KURZELJEVIĆ

Aioli 7–13

MARÍA FERNANDA ARIAS RENDÓN

Gaspacho andaluz 14–15

PLATOS PRINCIPALES

CELINA WIESEL

Moro de Guandules 16–23

ZEHRA ÜREMIS

Tortilla Española 24–31

Markus Gehl / Simeon Schneider

Paella 32–39

POSTRES

EMILY NOLLMANN

Alfajores 40–45

SIRIN GÜLNAZ SAFTEKIN

Tarta de Santiago 46–53

SUDE-HIRA GÖKTAS

Churros 54–60

TERESA SPIES

Spanische Magdalenas 61–67

LEONÓRA INEZ BIEL-JUHÁSZ

Pan de muerto 68–77

(VIRGIN)

PIÑA COLADA

Stuti Upadhyaya
SoSe25

“Come y Bebe que la vida es breve”: Essen
und Trinken in spanischen Literaturwelten



GESCHICHTE



- Stamm ursprünglich aus Puerto Rico in den 50ern
- Seit 1978 ein das Nationalgetränk Puerto Ricos
- Barkeeper namens Ramón Monchito Merrero soll das Getränk in 1954 kreiert haben

BEDEUTUNG DES NAMEN

Kommt aus dem Spanischen und bedeutet:
gefilterte Ananas



ZUTATEN



450ml

Kokosmilch



20g

Ananas



2l

Ananassaft



Eiswürfel

BELIEBHET UND KULTUR



- weltweit bekannt
- Urlaub, Strandbars
- Sommermusik

DANKESCHÖN FÜR EURE
AUFMERKSAMKEIT





AIOLI

INHALTSVERZEICHNIS

A still life photograph of fresh ingredients for hummus. In the center is a white ceramic bowl filled with smooth, white hummus. Surrounding it are various ingredients: a loaf of baguette sliced into pieces, a bunch of fresh parsley, a whole garlic bulb, a green onion, a bunch of cherry tomatoes on the vine, and several lemon slices. There are also small wooden bowls containing salt and spices. The background is a light blue textured surface.

- 1. Der Ursprung
- 2. Die Zutaten
- 3. Die Zubereitung
- 4. Klassische Kombinationen

DER URSPRUNG

- Aioli stammt aus dem Katalanischen ab (“all i oli”) was Knoblauch und Öl bedeutet
- Dabei handelt es sich um eine Knoblauchmayonnaise, die vor allem im Mittelmeerraum gegessen wird
- Die klassische Form besteht nur aus Knoblauch und Öl
- → Heutzutage wird oft Eigelb hinzugefügt

DIE ZUTATEN

- 1 Eigelb
- 1-2 Knoblauchzehen
- 200ml neutrales Pflanzenöl oder Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz

DIE ZUBEREITUNG

- Knoblauchzehen schälen und zerdrücken
- Eigelb in ein Gefäß geben und Knoblauch, Salz und Zitronensaft hinzufügen
- Mit einem Pürierstab vermengen und das Öl nach und nach unterrühren
- So lange mixen bis die Masse cremig und fest ist

KLASSISCHE KOMBINATIONEN

- Zu Patatas Bravas
- Tapas im Allgemeinen
- Paella
- Fisch & Fleisch
- Baguette

A still life composition of fresh ingredients. In the center is a white ceramic bowl filled with a thick, white cream. Surrounding it are various items: a bunch of small red cherry tomatoes on a vine to the left, two lemon halves, a bunch of fresh green parsley, a whole garlic bulb, and a shallot to the right. In the foreground, several slices of crusty bread are stacked. To the right, a small wooden bowl contains ground seeds. In the bottom left, another small wooden bowl holds coarse salt. The background shows a loaf of bread on a wooden cutting board. The entire scene is set on a light blue, textured surface.

DANKESCHÖN

Gazpacho andaluz

Nährwerte pro 1 ración / Eiweiß 1.78 g / Brennwert 598 kJ / 143 kcal / Fett 11.9 g
Kohlenhydrate 7.17 g



Origen:

El gazpacho es una sopa fría originaria de Andalucía, España, con raíces que se remontan a la antigua Roma y Al-Ándalus, evolucionando desde una mezcla básica de pan, agua, ajo y aceite hasta la versión moderna que incluye tomate, pepino y pimiento, ingredientes que llegaron a España tras la colonización de América en el siglo XVI.

Ingredientes:

1000 g de tomates maduros y rojos cortados en dos / 1 diente de ajo / 50 g de pimiento verde

cortado en trozos / 40 g de cebolla / 70 g de pepino/ parcialmente pelado y cortado en trozos

30 g de vinagre/ 1 cucharadita de sal / 50 - 100 g de aceite de oliva virgen extra / 8 cubitos de hielo

Curiosidades:

Originalmente, el gazpacho no llevaba tomate.

Era considerado un alimento para las clases más humildes.

A pesar de su evolución, el gazpacho sigue siendo un símbolo de la cocina española y un plato reconocido internacionalmente, especialmente por su carácter refrescante y nutritivo.

Preparación:

Poner todos los ingredientes en la licuadora y máximo licuarlos.

!Buen Provecho!

Fakultät I

Romanisches Seminar

Come y bebe que la vida es breve: Essen und Trinken in spanischen Literaturwelten

Alumna: María Fernanda Arias Rendón



Come y bebe que la vida es breve

Seminar-Präsentation: Die authentische Zubereitung von Moro de Guandules - einem traditionellen Reisgericht mit karibischem Flair

von Celina Wiesel

Was ist Moro de Guandules?

Nationalgericht der Dominikanischen Republik

Beliebtes Alltagsessen mit Festcharakter

Reis mit Guandules (Straucherbsen)

Pikant gewürzt mit Kräutern und Gemüse

Typisch karibische Aromen

Koriander, Knoblauch, Oregano und Sofrito



Kulturelle Bedeutung



Familiäre Gemeinschaft

Zentrales Element bei Zusammenkünften

Symbol für Gastfreundschaft



Kulinarisches Erbe

Mischung afrikanischer, spanischer und taíno Einflüsse

Teil der nationalen Identität

*Donnerstag, 1. Februar
Dominican Countryside.*



Historischer Hintergrund



Kolonialzeit

Spanische Siedler brachten Reis



Afrikanischer Einfluss

Kochtechniken und Gewürze



Taíno-Erbe

Lokale Zutaten wie Guandules



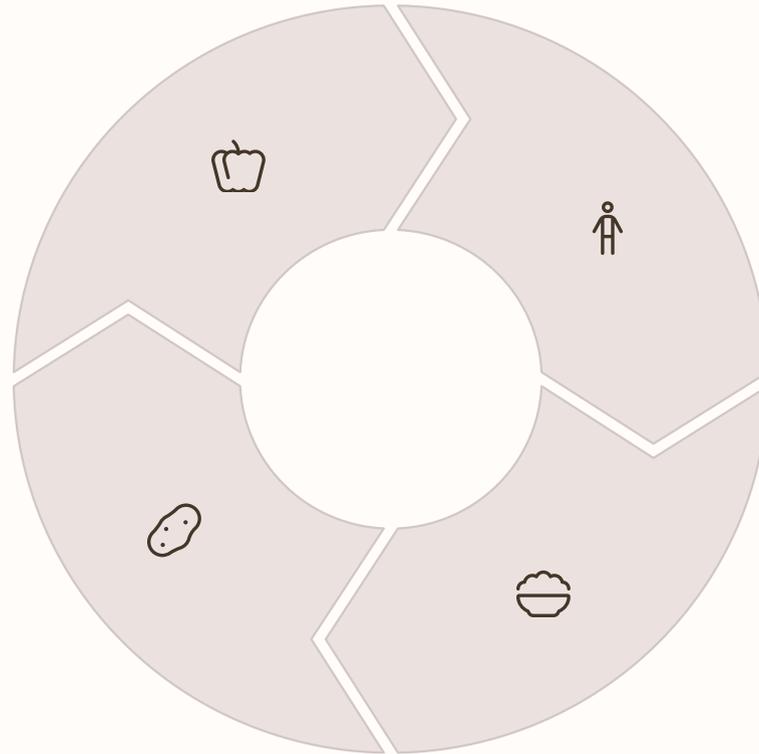
Moderne Zeit

Verbreitung in der gesamten Karibik

Zutaten und Zubereitung

Sofrito vorbereiten

Zwiebeln, Paprika, Knoblauch
anbraten



Guandules hinzufügen

Frisch oder aus der Dose



Köcheln lassen

Bis Flüssigkeit absorbiert ist



Reis dazugeben

Kurz anbraten für mehr Aroma





Regionale Variationen

Nordregion

Mit Kokosmilch verfeinert

Süßere Note

Südregion

Schärfer gewürzt

Mehr Chili verwendet

Hauptstadt Santo Domingo

Klassische Variante

Oft mit Fleisch kombiniert

Vero de Guandules



Serviervorschläge



Mit Hühnchen

Traditionelle
Kombination



Mit Avocado

Frische Begleitung



Mit Tostones

Frittierte Kochbananen



Mit Limettensaft

Für extra Frische

Gesundheitliche Vorteile



Herzgesundheit

- Ballaststoffreiche Guandules senken Cholesterinwerte



Proteinquelle

- Hochwertiges pflanzliches Protein
- Fördert Muskelaufbau



Vitaminreich

- Reich an B-Vitaminen und Folsäure



Energieförderer

- Komplexe Kohlenhydrate für anhaltende Energie

Die Spanische Tortilla

Come y Bebe que la vida es breve: Essen und Trinken in spanischsprachigen Literaturwelten

Zehra Üremis



Die Wurzeln der Tortilla: Eine Reise in die Vergangenheit

Erste Erwähnung (1798)

Die Tortilla wurde erstmals in einem Manuskript aus Navarra/ Extremadura dokumentiert.

1

2

Marqués de Robledo

Beschrieb ein Rezept aus Kartoffel und Ei zur Nährstoffversorgung der Landbevölkerung.

Carlistenkriege (19. Jh.)

Sie wurde zur nahrhaften Soldatenkost, oft ohne Zwiebeln, um sie länger haltbar zu machen.

3

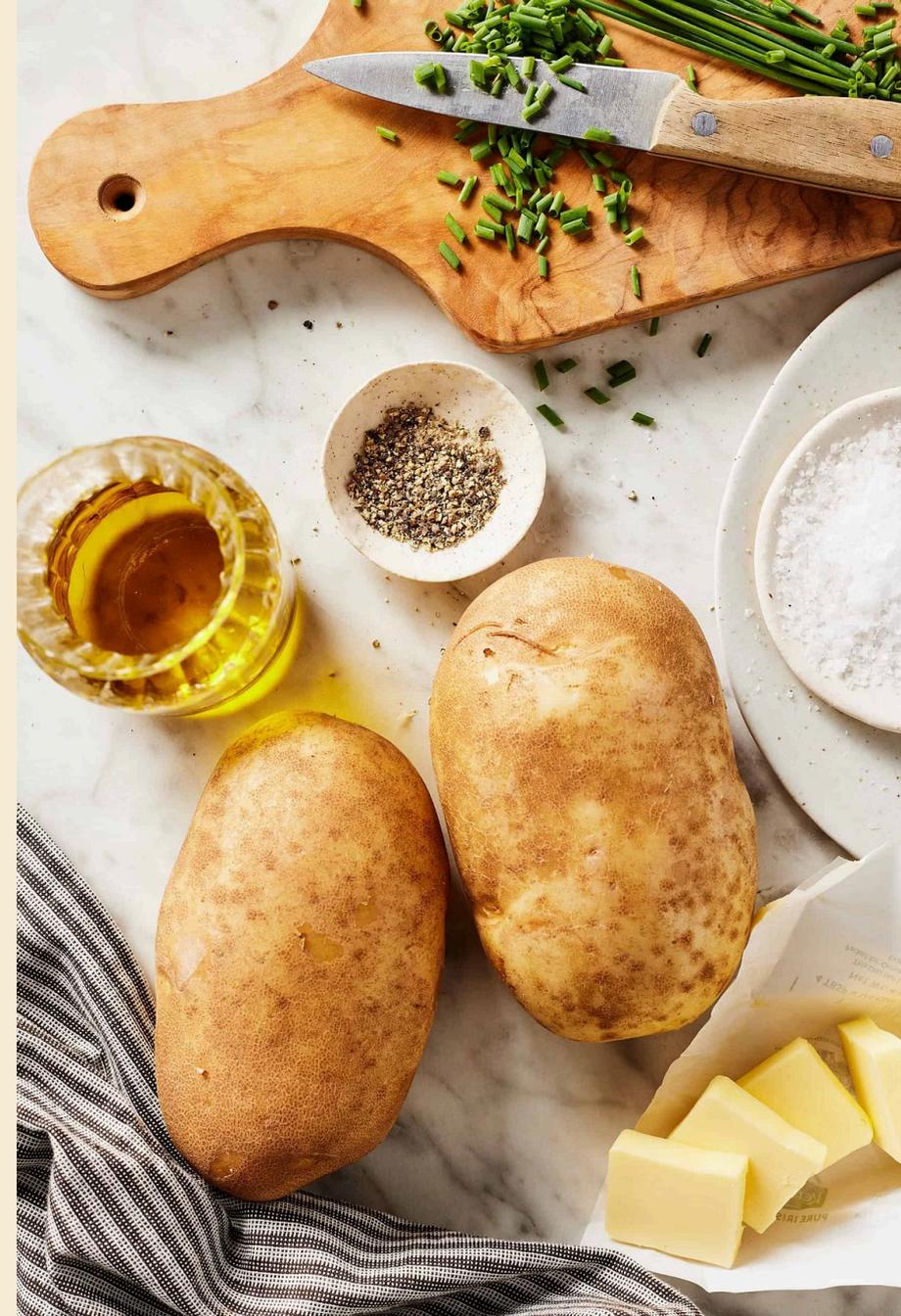
4

Wachsende Beliebtheit (nach 17. Jh.)

Durch die zunehmende Verfügbarkeit von Kartoffeln nach deren Ankunft in Europa wurde die Tortilla immer populärer.

Das Geheimnis:

- **Die traditionelle Basis:**
Kartoffeln, Eier, hochwertiges Olivenöl und Salz sind die einzigen Zutaten für eine authentische Tortilla.





Rezeptbuch: Klassische Tortilla de Patatas

Für ca. 10 Personen

Zutaten:

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 12 große Eier
- 200ml natives Olivenöl
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

1. Kartoffeln in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze weich braten (nicht knusprig).
2. Eier in einer großen Schüssel verquirlen und salzen. Die gebratenen Kartoffeln abtropfen lassen und zu den Eiern geben. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
3. Die Mischung in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 8-10 Minuten stocken lassen, bis die Ränder fest sind.
4. Die Tortilla mit einem Teller wenden und weitere 5-7 Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgegart ist.

Rezeptbuch: Tortilla con Cebolla & Regionale Variationen



Con Cebolla

Zusätzlich zur klassischen Tortilla eine große Zwiebel fein würfeln und vor den Kartoffeln in Olivenöl goldbraun dünsten (ca. 10 Minuten).



Andere Variationen

Probieren Sie die Tortilla mit Chorizo, roten Paprika, Spinat oder Thunfisch für neue Geschmackserlebnisse.



Regionale Stile

Die "Tortilla de Betanzos" ist bekannt für ihren saftigen, flüssigen Kern. Es gibt auch dünnere oder dickere Formen, die lokale Vorlieben widerspiegeln.

Mehr als nur Essen: Eine Ikone Spaniens



- **Tapas-Standard:** Unverzichtbar in jeder spanischen Bar, oft als "Pincho de Tortilla" serviert.
- **Beliebter Snack:** Im Brot als "Bocadillo de Tortilla" ideal für die Mittagspause oder ein Picknick.
- **Kulturelle Bedeutung:** Sie ist ein Symbol für spanische Gemütlichkeit, Gemeinschaft und Gastfreundschaft.

Tipps vom Profi

Gutes Olivenöl

Verwenden Sie **natives Olivenöl Extra** für authentischen Geschmack und Saftigkeit.

Kartoffelsorte

Festkochende Kartoffeln absorbieren weniger Öl und behalten ihre Form.

Kartoffeln garen

Die Kartoffeln langsam im Öl "konfieren", nicht frittieren, bis sie **weich und durchsichtig** sind.

Geduld beim Braten

Bei mittlerer Hitze **langsam garen**, bis die Ränder fest sind und die Mitte noch leicht cremig ist.

Richtige Pfanne

Eine **antihafbeschichtete Pfanne** (22-26 cm Durchmesser) erleichtert das Wenden erheblich.

Umdrehtechnik

Mit einem **flachen Teller oder speziellem Tortilla-Wender** die Tortilla sicher wenden.



¡Buen provecho!





Paella – Más que arroz

Geschichte, Kultur und das Rezept
eines spanischen Klassikers

Simeon Schneider, Markus Gehl

Herkunft und Geschichte

- Ursprungsregion: **Valencia (Spanien)**
- Entstanden im **19. Jahrhundert**
- Bauern kochten Reis mit Gemüse & Fleisch über offenem Feuer
- Der Name kommt vom lateinischen *patella* (Pfanne)



Warum ist Paella typisch spanisch?

- Nationalgericht & Symbol für **Gemeinschaft und Feste**
- Wird oft bei **Feierlichkeiten & Familienfesten** serviert
- **Vielfalt**: jede Region hat eigene Versionen (z. B. Meeresfrüchte, vegetarisch, mit Tintenfischtinte)



Paella – weltweit beliebt

- In Spanien: besonders an der **Mittelmeerküste**
- Serviert in Restaurants, bei **Festen & auf Märkten**
- Weltweit in spanischen Restaurants oder auf Food-Festivals
- Achtung: Nicht jede „Touristen-Paella“ ist authentisch!



Die klassische Paella Valenciana

- Rundkornreis (z. B. *bomba*)
- Huhn, Kaninchen
- Grüne & weiße Bohnen
- Tomate, Paprikapulver, Safran
- Olivenöl, Brühe, Salz



Schritt-für-Schritt- Zubereitung

1. Fleisch anbraten
2. Gemüse & Gewürze hinzufügen
3. Brühe & Safran dazugeben
4. Reis einstreuen – **nicht umrühren!**
5. 20 Minuten köcheln lassen
6. Kurz ruhen lassen – fertig!



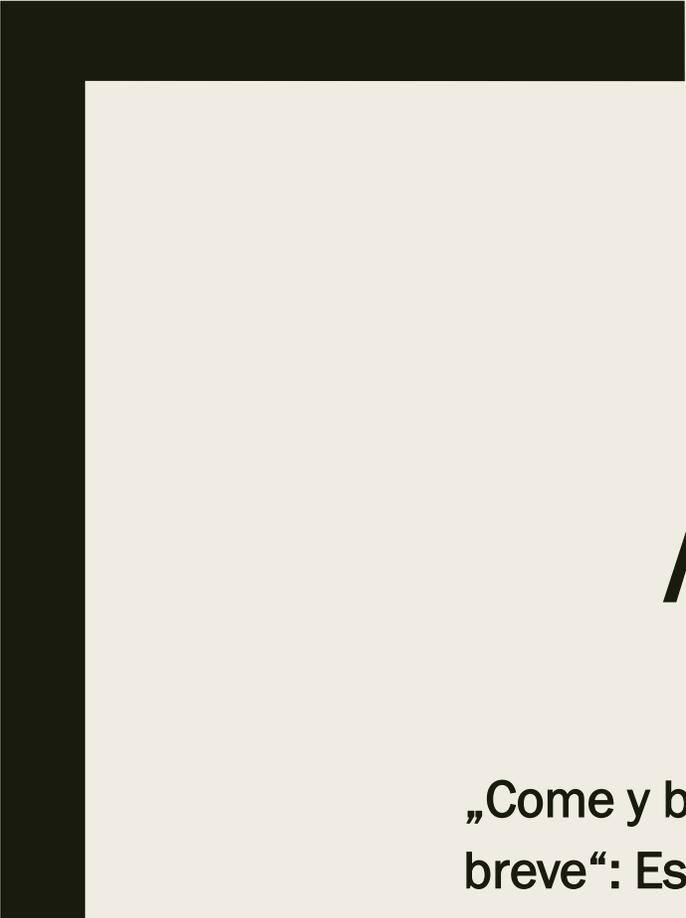
Fazit

- Paella ist **mehr als ein Gericht** – sie steht für Kultur & Gemeinschaft
- Jede Region Spaniens hat ihre eigene Variante
- Weltweit bekannt, aber: **Original bleibt original**





¡Buen provecho!



ALFAJORES

„Come y bebe que la vida es
breve“: Essen und Trinken in
spanischen Literaturwelten

Emily Nollmann

04.06.2025



Was sind Alfajores?

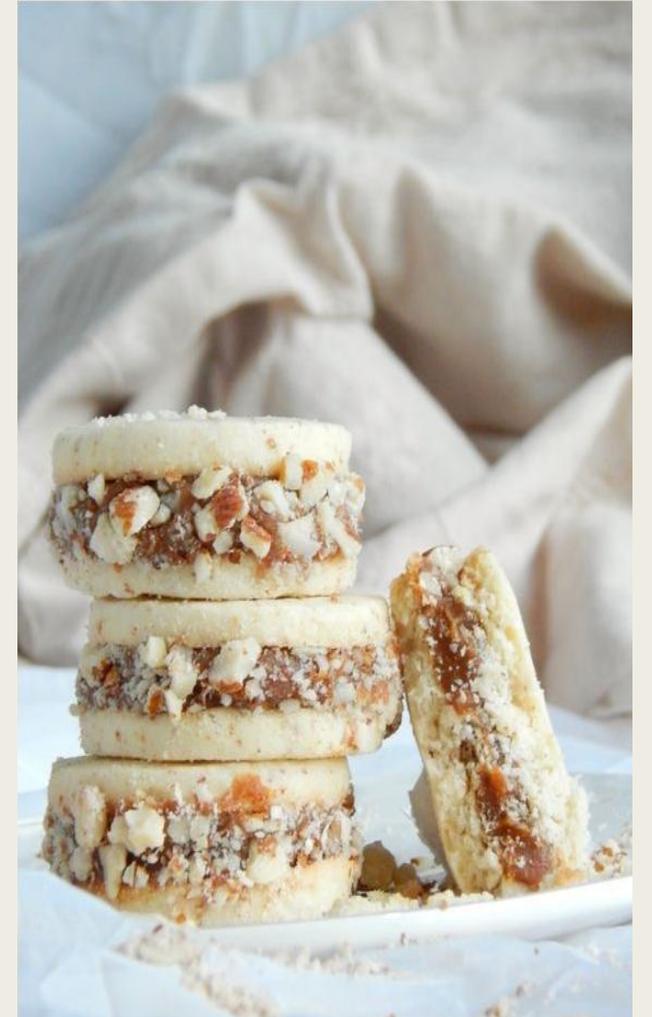
- süße Sandwich-Kekse mit Dulce de Leche
- Mürbeteig oder Maismehlteig
- Oft in Kokos / mit Schokolade überzogen



Herkunft & Geschichte

- Ursprung im maurischen Spanien
- Kolonialzeit = nach Lateinamerika
- Heute: Nationalgebäck Argentiniens

Regionale Varianten



Bedeutung in der Kultur

- Zu Feierlichkeiten oder als Geschenk
- Viele Marken und Sorten
- Symbol für Heimat und Kindheit



**DANKE FÜR EURE
AUFMERKSAMKEIT!**

¡Buen provecho!



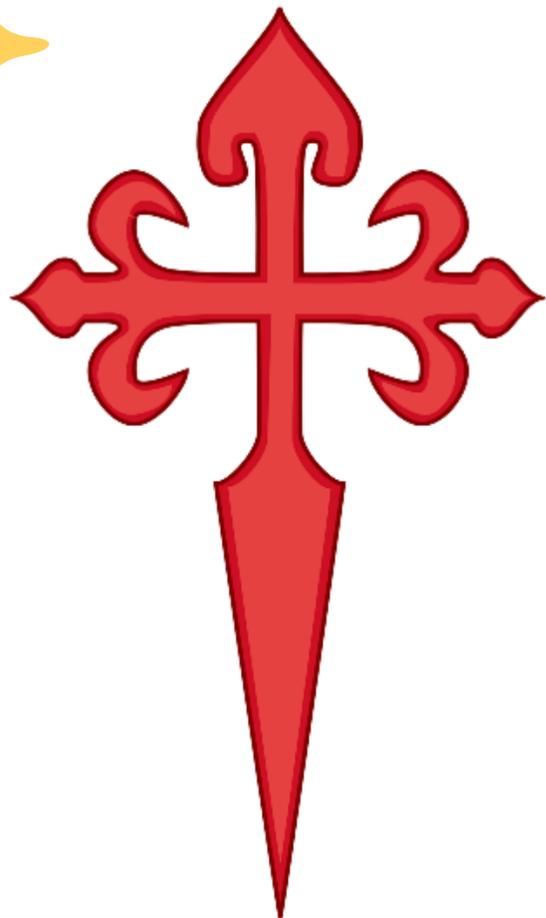


TARTA DE SANTIAGO

09.07.2025



GESCHICHTE



- Herkunft: Galizien, Nordwesten Spaniens
- Nach dem Apostel Jakobus (Santiago) benannt
- Erste Erwähnung: 1577 als Torta Real an der Universität von Santiago
- Seit 1924 in der Konditorei Casa Mora in Santiago de Compostela mit Puderzucker in Form vom Jakobskreuz bestreut
- Ursprünglich ein Gericht für Pilger auf dem Jakobsweg als süße Belohnung (Verbindung christlicher Pilgertradition)

REZEPT

5 Eier

250g Zucker

Zitronen Abrieb

250g gemahlene Mandeln

Zimt



PATENTIERTER SCHUTZ

- Seit 2010 durch ein geschützte geografische Angabe innerhalb EU anerkannt
- Nur Kuchen aus Galizien nach traditionellen Methoden und $\frac{1}{3}$ Mandelnanteil dürfen "Tarta de Santiago" genannt werden



HEUTIGE BEDEUTUNG

- in ganz Spanien bekannt
- am 25. Juli wird sie traditionell am Namenstag des Apostels Jakobus serviert
- international bekannt: spanische Restaurants in London oder New York



GRACIAS

¡BUEN PROVECHO!



QUELLEN

https://de.wikipedia.org/wiki/Tarta_de_Santiago

<https://bake-street.com/en/tarta-de-santiago-galician-almond-cake/>

<https://galiciatravels.com/de/geschichte-hinter-dem-santiago-kuchen/>

<https://www.augenblickmalonline.de/am/jakobus-der-aeltere-tarta-de-santiago-.php>



Churros – Spanisches Süßgebäck

Ursprung und Geschichte der Churros

Chinesischer Ursprung

Die genaue Herkunft der Churros ist umstritten, doch eine populäre Theorie besagt, dass sie von einem chinesischen Frühstücksgebäck abstammen, das über die Seidenstraße nach Europa gelangte.

1

Portugiesische Vermittlung

Portugiesische Händler sollen das Rezept des frittierten Teigs im 16. Jahrhundert nach ihrer Rückkehr aus China nach Europa gebracht haben, wo es sich schnell verbreitete.

2

Spanische Innovation

Spanische Hirten adaptierten das Konzept und entwickelten die handlicheren, sternförmigen Churros, die leichter über dem Lagerfeuer zuzubereiten waren.

3

Weltweite Verbreitung

Durch die spanische Kolonialisierung fanden Churros ihren Weg nach Lateinamerika, in die USA und auf die Philippinen, wo sie bis heute ein beliebter Bestandteil der lokalen Küche sind.

4

Wann und wo isst man Churros?

- **Zu jeder Tageszeit:** In Spanien sind Churros ein beliebter Genuss, besonders morgens zum Frühstück und spätnachts nach einer ausgelassenen Feier.
- **Neujahrstradition:** Traditionell sind sie am Neujahrsmorgen nach Silvester besonders beliebt, oft als erste Mahlzeit des Jahres.
- **Churrerías:** Man findet sie an speziellen Ständen, den sogenannten „Churrerías“, die auf Straßen, Plätzen und Märkten zu finden sind.



Zutaten und Grundrezept für Churros

1

Brandteig

Wasser (150ml), Mehl (120g) und eine Prise Salz sind die Hauptzutaten für den Teig

2

Spritzen

Der Teig wird in eine spezielle Spritztülle, die „Churrera“, gefüllt, um die charakteristische Sternform zu erzeugen

3

Frittieren

Die Teigstränge werden in heißem Pflanzenöl bei etwa 170-180 °C goldbraun und knusprig frittiert

4

Fertigstellung

Nach dem Frittieren kurz abtropfen lassen und sofort mit Zucker bestreuen, um den süßen Geschmack zu vollenden

Serviervorschläge und Varianten



Klassisch und Süß

Am häufigsten werden Churros frisch frittiert und großzügig mit Zimtzucker oder Vanillezucker bestreut serviert.

Chocolate con Churros

Die traditionellste Art, Churros zu genießen, ist mit einer dicken, warmen Schokoladensauce zum Eintauchen.

Vielfältige Füllungen

In vielen Regionen gibt es gefüllte Churros mit Schokolade, Karamell (Dulce de Leche) oder sogar Fruchtfüllungen.

Herzhafte Churros

Besonders in Lateinamerika findet man auch herzhafte Churros, die oft mit Käse gefüllt oder mit salzigen Dips serviert werden.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!





Spanische Magdalenas

Teresa Spies





Hintergrund

- ★ - ähnlich wie Muffins
- ★ - werden in Spanien oft zum Frühstück gegessen
- ★ man isst sie auch als Snack oder beim Nachmittagskaffee
- ★ Ursprung: Frankreich („Madeleines“)





Ursprung



- ★ Mittelalter: Herstellung von Nonnen in Klöstern
- ★ „Magdalena“ leitet sich von Bibelstelle ab
- ★ —> Maria **Magdalena** wird als eine der ersten Zeuginnen der Auferstehung Jesu beschrieben
- ★ Annahme: Nonnen haben Magdalenas als symbolischen Tribut an Maria Magdalena hergestellt

Merkmale

- ★ Backform ist kleiner und flacher als von Muffins
- ★ Formen sind oft aus Aluminium oder Papier hergestellt
- ★ —> charakteristische runde Form mit kleiner Erhebung in der Mitte



Verschiedene Variationen

- ★ Klassisch: mit Zitronenabrieb und Vanillezucker
- ★ Mit Kakao
- ★ Mit Schokolade
- ★ Mit Früchten
- ★ Regionen in Spanien und Lateinamerika haben auch eigene traditionelle Varianten
- ★ Z.B. Valencia: „Cupcakes“



Rezept für 12 Magdalenas

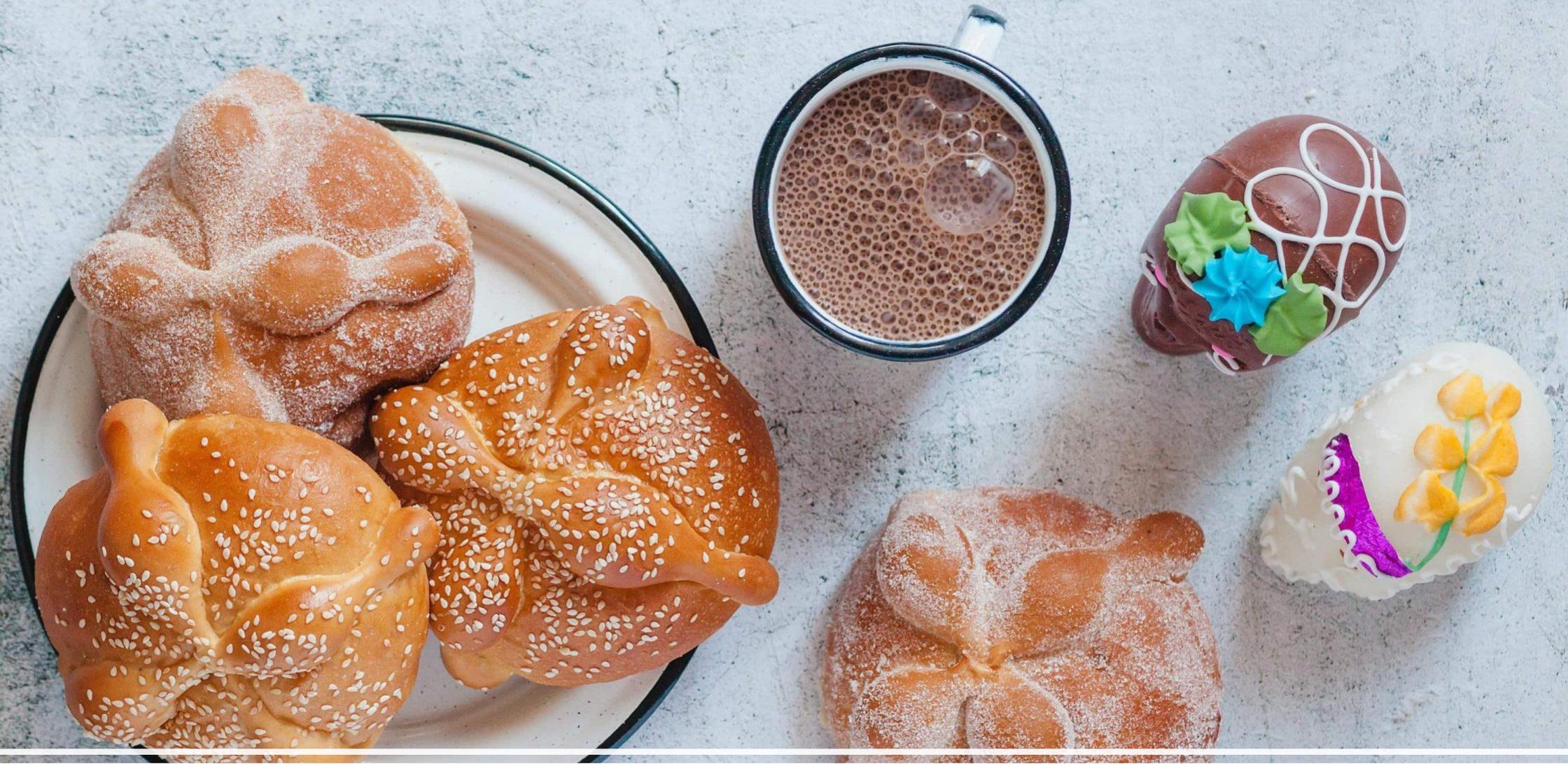
- ★ 150 g Zucker
- ★ 1 Pkg. Vanillezucker
- ★ 2 Bio-Zitronen (Abrieb einer und Zesten der zweiten Zitrone)
- ★ 2 Eier (L) oder 3 Eier (M)
- ★ 1 Prise Salz
- ★ Ca. 60 g Zitronensaft
- ★ 90 g Olivenöl
- ★ 25 ml Mineralwasser
- ★ 250 g Mehl
- ★ 1 + 1/2 TL Backpulver
- ★ 1/2 TL Natron
- ★ etwas Zucker zum Bestreuen der Magdalenas





¡Buen provecho!





Pan de Muerto
Leonóra Inez Biel-Juhász

La tradición del Día de Muertos se remonta a las civilizaciones mesoamericanas, mucho antes del periodo de colonización.

El pan de muerto específicamente era muy diferente en aquel entonces y su elaboración dependía de a qué deidad estaba dedicada la ofrenda. Se hacían con miel de avispa, amaranto, maíz seco, etc.

Hoy en día el pan de muerto sigue teniendo diversas presentaciones según qué estado de México se prepara, pero algunos de los elementos principales son la cobertura de azúcar, el ajonjolí, las molduras antropomorfas, etc.



Un dato curioso de los alimentos que se ponen en las ofrendas en Día de Muertos es que, como se cree que los espíritus de los difuntos llegan por la noche, se dice que a la mañana siguiente la comida no tiene sabor, porque los espíritus ya comieron y bebieron de la ofrenda.





Simbolismo

Receta



170 °C



25 – 30 min

- 500 gramos de harina
- 3/4 taza de azúcar
- 1/2 taza de leche tibia
- 11 gramos de levadura seca
- 3 huevos grandes + 3 yemas
- 150 gramos de mantequilla
- ralladura de cáscara de 2 naranjas
- 3/4 de cucharadita de sal
- 3 cucharaditas de agua de azahar



1. Se prepare la levadura: Se toma 3 cucharadas de la harina, se la revuelve con la levadura. Se añade 1 cucharada de azúcar. Se le agrega leche tibia (43 °C). Cuando ya quedó bien disuelta la levadura (=esponja), se cubre y se pone a un lugar caliente para que levante bien.

2. Mientras la levadura se está fermentando, se ralla la cáscara de las naranjas. Se la reserve.

3. Cuando la levadura está lista, se acomoda la harina en una superficie limpia de trabajo y se hace un pozo en el centro. Se acomoda el azúcar en la parte de afuera. Después se añade la sal más afuera.



4. Se pone la esponja en el centro. Se incorpora uno a uno los huevos integrándolos con la esponja. Con el segundo huevo se toma un poco de la harina de alrededor también. Cuando ya están incorporados todos los huevos y todas las yemas se sigue tomando y mezclando más harina. Cuando ya casi se acaba la harina se empieza a tomar del azúcar y la sal.

5. Una vez mezclados todos los ingredientes, se empieza añadir la mantequilla. Poco a poco se agarra unos cuadritos y los integra en la masa. Se sigue poniendo más hasta que se termine y se integra toda la mantequilla.

6. Se añade el agua d azahar y la ralladura de cáscara de naranja.

7. Se trabaja la masa unos cuarenta minutos hasta que se despega completamente de la superficie del trabajo y las manos.



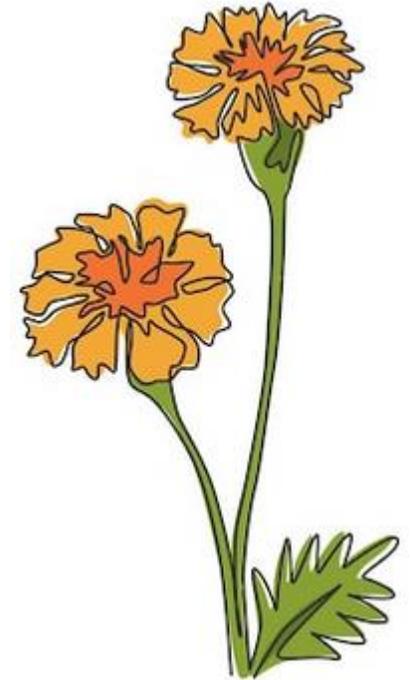
8. Se engrasa un bol grande con aceite vegetal y se transfiere la masa en él. Se pone un poco de aceite encima de la masa también. Se cubre el bol y se lleva a reposar en un lugar caliente.

9. Después de ca. una hora, cuando la masa terminó de levantar y duplicó su volumen, se enharina ligeramente la superficie de trabajo a donde sacar la masa del bol. Se la pincha para sacarle el aire. Se corta un trozo para hacer los huesitos. Se bolea tres panes y se los transfiere a una charola con papel para horno.

10. Para formar los huesitos se debe añadir un poco más de harina a la masa porque tiene que estar algo más seca. Se divide la masa y forma bolitas y huesitos. Se los forma y pone encima de los panes (Vea el vídeo para ver cómo).



11. Una vez dorados los panes, se los pone otra vez en un lugar caliente para que levanten algo más y dupliquen de volumen. Después de una hora se los hornea por circa 30 minutos a 170 Celsius. Una vez doritos, se los saca a enfriar en una rejilla.



Video con instrucciones: <https://youtu.be/Nzj6cfxeknY>

