

Coneix els diferents tipus de gaspatxo i sorprèn els teus aquest estiu

21/06/2024



Arriba l'estiu i amb ell, el gaspatxo! Una recepta andalusa que ha anat evolucionant amb el pas del temps, donant lloc a altres variants. Descobreix els diferents tipus de gaspatxo, des del tradicional fins als més moderns amb fruites i altres ingredients.

Què és el gaspatxo? Origen i història

El gaspatxo és una de les sopes fredes més conegudes de la dieta mediterrània, ideal per refrescar-se durant els dies d'estiu. Tant és així que la UNESCO ho va declarar

Patrimoni Immaterial de la Humanitat en 2019.

L'ingredient principal del gaspatxo que coneixem actualment és el tomàquet, però aquesta versió no va aparèixer fins al segle XVI a Andalusia, quan es va introduir el tomàquet i el pebrot des d'Amèrica, i els jornalers aprofitaven el pa sec de dies anteriors, tomàquet, all, aigua, oli i vinagre per preparar-se sopes fredes i pal·liar la calor.

Gaspatxo tradicional. El clàssic andalús

El gaspatxo andalús és el rei dels gaspatxos. Encara que el seu origen exacte és incert, ningú posa en dubte que el gaspatxo és andalús, perquè es diu que ja en el segle VIII es consumia a la regió d'Al-Àndalus una versió primerenca d'aquesta sopa freda, però sense tomàquet. La incorporació més endavant del tomàquet, va canviar la recepta per sempre.

L'elaboració del gaspatxo tradicional és molt senzilla i en 15 minuts tindràs un plat deliciós. Tan sols necessites tomàquets ben madurs i de qualitat, pebrot verd, cogombre, grans d'all, oli d'oliva verge extra, pa dur, aigua, sal i vinagre de Jerez.

Una vegada tinguis els tomàquets tallats, el pebrot sense llavors, el cogombre pelat i el pa remullat, es barregen amb tots els altres ingredients en la liquadora/batedora/Thermomix i es liqua fins a obtenir una mescla ben integrada i suau. La clau està a passar el gaspatxo per un colador fi perquè la textura sigui més fina, deixar-lo refredar un parell d'hores i a gaudir!

Gaspatxo extremeny

El gaspatxo extremeny és una altra varietat del gaspatxo andalús, però amb algunes diferències segons la preparació. La principal diferència són els ingredients addicionals com la ceba i el pebrot vermell i s'elimina el cogombre. Aquests ingredients modifiquen el sabor i la textura final del gaspatxo.

En la seva versió més rústica, aquesta no és l'única diferència. En la seva preparació, en lloc de triturar, totes les verdures es tallen i barregen en un bol, quedant un plat una mica més semblant a una amanida.

Gaspatxo manxec

Encara que portin el mateix nom, el gaspatxo manxec és totalment diferent de l'andalús i l'extremeny, està molt lluny de ser una sopa freda de vegetals.

El gaspatxo manxec és un guisat calent fet amb carn de caça, normalment conill, perdiu i llebre, sofregit, les mateixes verdures que el gaspatxo extremeny, pebre vermell dolç, llorer, romaní i pa àzim (un tipus de pa que s'elabora sense llevat).

Altres gaspatxos fruiters i de colors

Donat l'èxit del tradicional gaspatxo, aquest ha anat evolucionant, donant pas a les noves creacions que inclouen fruites i combinacions de colors. Aquests nous gaspatxos a més de frescos, resulten molt atractius visualment parlant, així que són perfectes per a una taula d'estiu.

Gaspatxo de meló

El [gaspatxo de meló](#) [/shared/.content/recetas/346-Gazpacho-de-melon-con-berberechos-frescos] o sopa freda de meló és una recepta que funciona perfecta com a entrant. Les receptes poden variar, afegint o no el tomàquet de base, però el resultat final és un plat molt lleuger i fresc. En aquest cas, en portar meló no s'hauria de tirar tanta aigua a la mescla.

Com a tip, pots afegir-li pernil serrà cruixent per damunt, queda deliciós!

Gaspatxo de maduixes

Si vols aportar un toc més afruitat a la taula, aquest és el teu gaspatxo. El color és molt similar al del gaspatxo tradicional, però el sabor és molt més melós. Si vols gaudir del gaspatxo de maduixes, juny és la teva última oportunitat.

Gaspatxo de prunes i préssec

El [gaspatxo de prunes i préssec](#) [/shared/.content/recetas/342-Gazpacho-de-ciruelas-y-melocoton] és una combinació no tan comuna, però és una versió agredolça única. La mescla d'aquestes dues fruites amb el pebrot verd i el cogombre, mereixen que li donis una oportunitat.

Gaspatxo de carabassó

Si substitueixes el tomàquet pel carabassó, tens com a resultat aquest gaspatxo suau que, servit amb crostons, és perfecte per a tots aquells que prefereixen una cosa més cremosa i sofisticada.

Gaspatxo blanc

El gaspatxo blanc o el ben anomenat all blanc cordovès és perfecte per a la temporada estival també. La recepta és igual de senzilla que la del gaspatxo tradicional, només que conté menys ingredients i el principal són les ametlles.

En una batedora introdueix: ametlles, pa de poble, 1 gra d'all, oli d'oliva, vinagre i aigua. Serveix ben fred amb trossets de raïm o poma àcida com a decoració i prepara't per a una experiència culinària única.

Beneficis nutricionals del gaspatxo

Encara que el gaspatxo conté pocs ingredients, posseeix una àmplia gamma de beneficis nutricionals:

1. **Hidratació.** El benefici principal del gaspatxo és que ajuda a mantenir-te hidratat gràcies a la quantitat d'aigua que conté.
2. **Font de vitamines i minerals.** El gaspatxo aporta vitamina C, A, B6 i K en el cas que porti cogombre.
3. **Baix en calories.** Totes les verdures que s'utilitzen són riques en aigua i altres nutrients, però són molt baixes en calories. Les calories d'aquest plat es troben en el pa i l'oli d'oliva, però les quantitats són molt petites.
4. **Ric en antioxidants.** Els tomàquets i els pebrots són rics en antioxidants, perfectes per a la salut cardiovascular i l'estrès oxidatiu. En el gaspatxo de prunes i préssec també destaquen els antioxidants.
5. **Alt en fibra dietètica.** Els vegetals en servir-se en cru conserven tota la fibra. Això fa que el gaspatxo sigui molt saciant.

Atreveix-te a preparar algun d'aquests gaspatxos i queda't amb la teva versió favorita d'aquest clàssic espanyol!



EL TOMATE [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00012.xml>]

Uno de los principales ingredientes de la dieta mediterránea, repleto de sabor y de propiedades beneficiosas para la salud. ¡Descubre más sobre esta fruta originaria de América!