

*Gli editoriali.*

## La storia della paella: viaggio nella tradizione valenciana

Scopri la storia della paella, dalle sue origini a Valencia a come questo piatto è diventato simbolo della cucina spagnola nel mondo.

Ogni anno, il **20 settembre**, gli amanti della gastronomia spagnola celebrano il World Paella Day, conosciuto anche come **Giornata internazionale della paella**. Questa data non è scelta a caso: i valenciani, gelosi custodi di una delle ricette più iconiche della cucina mediterranea, la festeggiano nel periodo della raccolta del riso, ingrediente base del piatto, come un tributo alla propria tradizione culinaria e alla capacità della paella di unire le persone attorno a un'unica padella fumante.

In occasione di questa celebrazione, è interessante scoprire la storia della paella: dove è nata, perché si chiama così e come sia riuscita, nel tempo, a trasformarsi da piatto popolare delle campagne a simbolo nazionale della Spagna e ambasciatrice della cultura mediterranea in tutto il mondo.

### L'origine della paella

Quando si parla dell'origine della paella, non c'è dubbio: la sua culla è Valencia, città sulla costa orientale della Spagna affacciata sul Mar Mediterraneo. Qui, nella vasta pianura dell'Albufera, una laguna circondata da risaie fertili, nacque questa pietanza che oggi gode di fama mondiale. Non è un caso che Valencia venga ancora definita **la città della paella**, perché nessun altro luogo al mondo può vantare un legame così profondo con questo piatto. Le risaie valenciane furono introdotte dagli arabi nel Medioevo, e proprio il riso divenne la base su cui

sviluppare un piatto che, fin dall'inizio, rifletteva la vita rurale e contadina della regione. Rispondendo a queste domande potrai analizzare le tue reali esigenze e le tue preferenze, indispensabili per individuare la tipologia di bici più adatta a te.



**Come è nata la paella: tra leggenda e realtà**

Le **origini della paella spagnola** si intrecciano con tradizioni, necessità quotidiane e ingredienti locali. La versione più diffusa della storia di questa ricetta racconta che la paella nacque come **piatto dei contadini e dei braccianti agricoli**, i quali, lavorando nei campi, preparavano un pasto con ciò che avevano a disposizione: **riso, verdure di stagione, legumi** e, quando possibile, **carne** da cortile come coniglio o pollo.

Altri studiosi, invece, sostengono che le **origini della paella** possano essere ricondotte alla fusione di culture gastronomiche: quella **romana**, che introdusse le **padelle** metalliche, e quella **araba**, che portò il **riso** e le **spezie** nella penisola iberica.

### Perché si chiama “paella”?

Il nome stesso ha una spiegazione curiosa. “**Paella**” in valenciano significa semplicemente **padella**. Deriva dal latino “patella”, ossia un recipiente piatto di metallo usato già in epoca romana. Con il tempo, il termine passò a identificare non solo il contenitore, ma anche il piatto cucinato al suo interno. In altre parole, la paella non è solo un cibo, ma anche la **pentola in cui viene preparata**: larga, bassa e dotata di due manici laterali, perfetta per permettere al riso di cuocere in uno strato uniforme.

### L’evoluzione della paella: dalle campagne alla tavola

All’inizio, la paella era un **piatto umile**, nato per sfamare le famiglie contadine con ingredienti semplici. Non esisteva una ricetta “ufficiale”: si usava ciò che la natura e la stagione offrivano. L’elemento costante era il **riso**, arricchito da legumi come i **garrofó** (fagioli bianchi tipici di Valencia), **pomodori, carote, peperoni** e, quando disponibile, la carne o le lumache trovate nei campi. Il **brodo** era ottenuto con acqua, olio e qualche spezia come lo **zafferano**, che oltre al sapore conferiva al riso il caratteristico colore dorato.

### L’affermazione della “paella valenciana”

Con il tempo, ciò che era un piatto spontaneo iniziò a codificarsi in una ricetta più precisa. Nacque così la cosiddetta **paella valenciana**, che oggi viene riconosciuta come la **versione tradizionale e autentica**. Gli ingredienti fondamentali sono rimasti quelli originali, ovvero riso, pollo, coniglio, garrofó, fagiolini verdi, pomodoro, olio d’oliva, acqua, sale e zafferano. Alcune varianti locali includono anche le lumache e il rosmarino, che conferiscono al piatto un sapore più intenso e aromatico. È interessante notare che, già nel XIX secolo, i valenciani iniziarono a rivendicare la paternità della paella come parte della propria identità gastronomica, distinguendola da altre preparazioni a base di riso presenti in Spagna.

### La diffusione e le varianti regionali

Con la modernizzazione dei trasporti e l’aumento del turismo, la paella iniziò a viaggiare oltre i confini di Valencia. Nelle altre regioni spagnole nacquero **nuove versioni**, spesso **adattate agli ingredienti locali**.

La più celebre è la **paella de marisco** (paella di mare), in cui pollo e coniglio sono sostituiti da **pesce, gamberi, calamari e cozze**. Questa variante, nata lungo la costa, conquistò rapidamente i turisti per la sua abbondanza e i colori vivaci. Altre versioni includono la **paella mixta**, che combina carne e frutti di mare, o le **paelle vegetariane**, che mettono al centro le verdure e i legumi.

## La paella come simbolo della Spagna

Nel XX secolo, la paella superò i confini regionali e divenne un vero e proprio **simbolo della Spagna**. Oggi, la paella è conosciuta in tutto il mondo, tanto da diventare protagonista di eventi internazionali e competizioni culinarie. Il **World Paella Day** ne è un esempio: un momento in cui Valencia apre le sue porte a chef e appassionati da ogni angolo del pianeta, celebrando non solo una ricetta, ma una tradizione capace di raccontare storia, identità e convivialità di una nazione.

[www.bennet.com](http://www.bennet.com)