



GASTRONOMIE NA OSTROVĚ FORMENTERA



GASTRONOMIE NA
OSTROVĚ FORMENTERA

Edita i publica:

Consell Insular
de Formentera

Dipòsit legal: DL F 77-2013

GASTRONOMIE NA OSTROVĚ FORMENTERA

TRADIČNÍ PRODUKTY

Peix Sec (Sušené Ryby)

Tekutá Sůl

Víno

Med

Sušené fíky

Čerstvý sýr

Biscuit

Bylinný likér

RECEPTÁŘ

Ensalada payesa (venkovský salát)

Calamars a la bruta (olihně ve vlastní šťávě)

Frit de bestiar (pečené skopové)

Flaó

Greixonera





2 PEIX SEC (SUŠENÉ RYBY)

TRADIČNÍ PRODUKTY

Jednou z možností, jak představit typickou gastronomii ostrova, je podpořit propagaci těch neoriginálnějších vysoce kvalitních místních produktů. Mezi nimi vynikají následující:

PEIX SEC (SUŠENÉ RYBY)

Odedávna rybáři na ostrově Formentera sušili ryby, aby je pak mohli zpracovávat a konzumovat po celý rok. Tento způsob zpracování ryb se dnes již stal gastronomickou atrakcí ostrova a vysloužil si označení „Ark of Taste“, které mu udělila mezinárodní organizace Slow food. Existuje mnoho druhů ryb vhodných pro sušení i nasolení, ale nejpoužívanější jsou chrupavčité ryby, které mají tvrdou kůži bez šupin, jako rejnok, hladkoun obecný a psohlav obecný. Očištěné ryby se nakrájejí na filety, aniž by se jim odstranila kůže. Nechají se máčet v solném roztoku (směs na bázi vody a soli) 30 až 60 minut, podle velikosti ryb. Poté se vyjmou ze solného roztoku a na slunci se nechají oschnout (1-4 dny). Suší se zavěšené na jalovcové větve. Po vysušení se ryby opečou na ohni, rozmělní a zakonzervují ve skle s olivovým olejem. Peix sec lze takto skladovat několik měsíců. Textura ryb je poměrně tvrdá a ryby voní a chutnají po slaném moři. Je to ingredience číslo jedna pro venkovský salát payesa, který můžete ochutnat v mnoha restauracích na ostrově.

Více informací naleznete na: www.peixsec.com

TEKUTÁ SŮL

Tekutá sůl z ostrova Formentera je přírodní sůl pocházející z moře, bez jakýchkoliv barviv nebo ochucovadel. Je vysoce kvalitní především díky silné filtraci, oksyločování a mineralizaci, které umožňuje mořská voda a zároveň na ni také působí posidonie mořská v mořské rezervaci. Jedná se proto o mořskou vodu s vlivem posidonie, tzn. vodu živou s ohledem na organickou hodnotu a biologickou dostupnost obsažených minerálů a stopových prvků přínosných pro lidský organismus. Obsažené hodnoty jsou až desetkrát vyšší než hodnoty jiných přírodních solí. Tekutá sůl se nabízí v praktickém spreji, který umožňuje rovnoměrně rozstříkat sůl na potraviny a usnadňuje její rychlé vstřebání. Je ideální pro studené pokrmy a předkrmy. Navíc je to také kreativní nástroj jak pro profesionály, tak pro každodenní vaření doma.



4 VÍNO

TRADIČNÍ PRODUKTY

VÍNO

Formentera se již od nepaměti těší vinařské tradici a má téměř 80 hektarů vinic. Ostrovní vína jsou velmi ceněna, protože podnože vinné révy jsou z velké části evropského původu, nepoužívají se tedy podnože původu amerického, jak tomu je ve většině evropských zemí. Mšička révokaz dovezená z amerického kontinentu zničila během druhé poloviny XIX. století většinu evropských vinic, ale nijak neovlivnila vinice na ostrově Formentera, a to především z důvodu zeměpisné izolace. V mnoha domácnostech se rovněž vyrábí tradiční vi pagès, většinou pro domácí spotřebu. Vinný sklep Terramoll v La Mola zahájil svou činnost v roce 2000 s cílem vyrobit průkopnický produkt na trhu, originální víno ostrovního původu. V tomto víně se mísí tradice a současnost. Všechna vína mají zcela výjimečnou kvalitu díky vynikajícímu ošetření vinic a pečlivému dohledu nad celým procesem výroby vína.

Více informací naleznete na: www.terramoll.es www.capdebarbaria.com

DALŠÍ PRODUKTY:

- **Med „Es Morer“** je původní produkt, který vděčí za svou vynikající kvalitu místní flóře rostoucí na nezavlažované půdě, kde se nepoužívají žádné chemické produkty. V závislosti na ročním období se vyrábí z rozmarýnu nebo z tymiánu frígola.
- **Sušené fíky** byly po dlouhou dobu jednou ze základních potravin v místních spížích a dnes jsou oblíbeny a ceněny pro svou intenzivní chuť zvýrazněnou anýzem a bobkovým listem, které se používají k jejich aromatizaci. Podávané se sýrem a mandlemi jsou vynikajícím dezertem.
- **Čerstvý sýr** z ostrova Formentera je obvykle směsí kozího a ovčího mléka. Většinou se vyrábí pro domácí spotřebu dle tradičních receptur.
- **Bescuit** je chléb, který je výsledkem dlouhého pečení, což mu dodává podobnou konzistenci, jakou mají toasty. Navíc je nutné jej před konzumací hydratovat. Je jednou z nejoriginálnějších ingrediencí venkovského salátu tj. ensalada payesa.

TRADIČNÍ PRODUKTY

· **Bylinný likér** se prodává především na Ibize, ale v mnoha domácnostech a restauracích na ostrově Formentera se vyrábí domácí bylinný likér z četných aromatických bylin rostoucích na ostrově. Nejtypičtější je likér s tymiánem frígola.

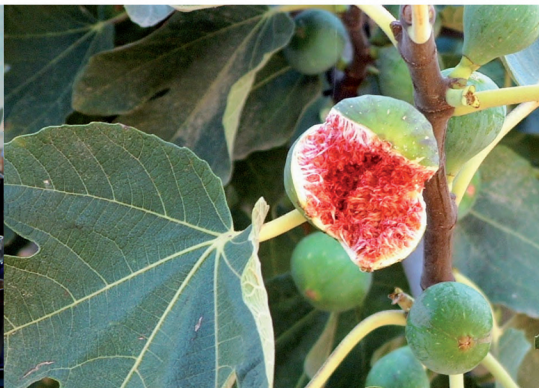
Nedávno založená **GASTRONOMICKÁ ASOCIACE ES MORTER** (Asociación Gastronómica Es Morter) reaguje na přání sdílet řadu otázek související s gastronomií na ostrově Formentera. Mezi její cíle patří šíření a podpora místní původní kuchyně, jakož i propagace místní gastronomie. Za tímto účelem pořádá asociace gastronomické ochutnávky a degustace. Nabízí také poradenské služby restauracím, pro jídelny i kuchyně, jakož i pro pořádání různých akcí a nabídek, ať už se jedná o gastronomické prohlídky a ochutnávky nebo účast na národních veletrzích, sjezdech a kongresech. Více informací naleznete na: ASSOCIACIÓ GASTRONÒMICA "ES MORTER" · Tel. (0034) 636028134 · esmorterdeformentera@gmail.com

· **TYPICKÝMI JÍDLY** na ostrově jsou různé pokrmy z rýže, čerstvé ryby, grilované maso a různé tradiční recepty, mezi nimiž vynikají zejména následující:

Ensalada payesa (venkovský salát s peix sec)
Frit de polp (smažené chobotnice)
Sofrit pagès (s masem a bramborami)
Calamares a la bruta (smažené olivně ve vlastní šťávě)
Bullit de Peix (dušené ryby s bramborami)

NEJTYPIČTĚJŠÍMI ZÁKUSKY A DEZERTY jsou:

Flaó (tvarohový dort s mátou)
Orelletes (sladký zákusek s anýzem)
Greixonera (pudding s typickým mallorským koláčem ensaimada)



RECEPTÁŘ

ENSALADA PAYESA (VENKOVSKÝ SALÁT) · CALAMARS A LA BRUTA (OLIHNĚ VE VLASTNÍ ŠŤÁVĚ) · FRIT DE BESTIAR (PEČENÉ SKOPOVÉ) · FLAÓ · GREIXONERA



ENSALADA PAYESA (VENKOVSKÝ SALÁT)

Předkrm · Stupeň obtížnosti: střední · Doba přípravy: 1 h

INGREDIENCE:

3 velká rajčata	
1/2 zelené papriky	
1 červená paprika	
1/2 cibule	1 kg chleba typu bescuit
100 g peix sec (suchých ryb)	2 brambory
panenský olivový olej	sůl

PŘÍPRAVA:

Uvařte brambory ve slupce. Oloupejte je a rozmačkejte vidličkou. Osmážete červenou papriku. Oloupejte ji a rozkrájejte na proužky. Nakrájejte cibuli, rajčata a zelenou papriku na malé kousky. Nakrájejte rybu na jemné proužky. Všechny ingredience uchovejte ve vhodné nádobě. Zabalte bescuit do kuchyňského papíru a namočte ho vodou pod kohoutkem. Smíchejte všechny ingredience, dochutěte olejem a solí podle chuti.

Pokud je ryba velmi slaná, pokrm nepřisolujte. Chcete-li, aby byl bescuit měkčí, můžete ho přímo namočit do vody. Ryby s kůží a bez šupin (chrupavčité ryby), které rybáři neprodali, nasolili a pověsili na useknuté a oloupané větve jalovce.



photo:www.soultitchenelblogdecimentarte.blogspot.com.es

K výrobě peix sec se používají různé druhy ryb, kromě dalších také psohlav obecný, hladkoun obecný, rejnok a ryby sumcovité.

CALAMARS A LA BRUTA (OLIHNĚ VE VLASTNÍ ŠŤÁVĚ)

Předkrm nebo hlavní jídlo · Stupeň obtížnosti: střední · Doba přípravy: 45 min

INGREDIENCENCE:

1 kg středně velkých olihní
šťáva z olihní
1 velké zralé rajče
klobása butifarra
papriková klobása sobrasada
dva stroužky česneku
bobkový list
bílé víno
olivový olej
sůl a bílý pepř

PŘÍPRAVA:

Dobře očistěte olihně a nakrájejte je na kolečka a uschovejte šťávu, kterou budete potřebovat později. Ohřejte olej a lehce osmažte kolečka klobás butifarra a sobrasada. Tyto ingredience uchovejte v teplém oleji na pánvi, později je smícháte s česnekem a do směsi přidáte olihně a šťávu. Vložte na jemno nakrájené rajče na pánev s olejem a po jeho změknutí přilijte trochu bílého vína a přidejte jeden bobkový list.



Nakonec přidejte klobásy butifarra a sobrasada, které jste již osmahli dříve, a vše poduste na mírném ohni, dokud se víno částečně nevypaří.

GREIXONERA

Dezert · Stupeň obtížnosti: střední · Doba přípravy: 1 h 10 min

INGREDIENCE PRO GREIXONEIRA:

5 ks kynutého šnekovitého pečiva ensaimada, 6 vajec,
1 l mléka, skořice v prášku a celá skořice, podle chuti, nastrohaná citrónová kůra nebo nakrájená citrónová kůra
9 polévkových lžic cukru

PŘÍPRAVA KARAMELE:

Rozpusťte cukr na pánvi. Poté nalijte do hliněného hrnce předem vymazaného máslem, olejem nebo sádlem a nechte vychladnout. Uchovejte k pozdějšímu použití.

PŘÍPRAVA GREIXONERA:

Mléko s nakrájenou citrónovou kůrou a celou skořicí přiveďte do varu. Nechte vychladnout, vyjměte citrónovou kůru a skořici. Nakrájejte koláče z listkového těsta. Přidejte vejce, cukr a skořici v prášku. Vše dobře promíchejte. Smíchejte s mlékem a znovu dobře zamíchejte. Nalijte směs na karamel do hliněného hrnce. Vložte do studené trouby a pečte 45 minut. Po 30 min kontrolujte stupeň upečení, píchnete do směsi špičkou nože. Pudink bude hotový tehdy, až bude špička nože po vpíchnutí a vyjmutí ze směsi čistá.

INGREDIENCE PRO KARAMELIZACI FORMY:

máslo, olej nebo sádlo (dle výběru)
100 g cukru



photo: www.ditifet-cuinablogspot.com

Do směsi je možné přidat nastrohanou citrónovou kůru namísto kůry nakrájené vařené v mléce.

Původně se k přípravě dezertu greixonera používal tvrdý chléb, který zbyl z předchozích dnů. Ekonomická situace se postupně zlepšovala, a tak tvrdý chléb nahradilo tvrdé šnekovité pečivo ensaimada z kynutého těsta. V současné době se tento chutný sladký dezert připravuje také z croissantů nebo jiných sladkých koláčů.

FLAÓ

Dezert · Stupeň obtížnosti: vysoký · Doba přípravy: 1 h 15 min

INGREDIENCE PRO TĚSTO:

500 g pšeničné mouky
2 vejce, 125 g másla
1 prášek do pečiva
1 sklenička anýzu
nastrouhaná citrónová kůra
semínka anýzu
trochu oleje
100 g cukru

PŘÍPRAVA TĚSTA:

Smíchejte mouku, prášek do pečiva, cukr, anýz a sůl. Dobře prohněťte. Přidejte máslo, vejce a skleničku anýzu. Hněťte ještě několik minut. Natřete pečicí formu máslem a vysypte trochou mouky. Poté nalijte těsto do formy a dobře rozprostřete.

PŘÍPRAVA NÁPLNĚ:

Začněte rozmačkáním čerstvého a polosuchého sýra. Uchovejte. Smíchejte vejce s cukrem. Opatrně přidejte do směsi sýr. Nakonec přidejte mátu a sůl. Tuto směs rozprostřete na těsto ve formě a vložte do trouby. Pečte po dobu 45 minut při teplotě 180 °C.

INGREDIENCE PRO NÁPLŇ:

500 g čerstvého kozího sýra
300 g středně suchého ovčího sýra
7 vajec
několik listů máty
500 g cukru
špetka soli



photo: www.unpoquitoderoocio.blogspot.com.es

Ovčí sýr můžete nahradit kravím sýrem, ten ale nesmí být příliš suchý.

Jedno z tajemství přípravy tohoto koláče je proces rozmačkání a smíchání sýrů. Chutnější je kombinace různých textur. Doporučujeme použít kulatou formu, kterou lze vyklopit, tak bude snadnější koláč flaó vyjmout.

FRIT DE BESTIAR (PEČENÉ SKOPOVÉ)

Hlavní jídlo · Stupeň obtížnosti: střední · Doba přípravy: 1 h 30 min

INGREDIENCE:

1,5 kg skopových kotlet
1 kg brambor
2 rajčata
2 zelené papriky
2 žluté papriky
1 hlavička česneku
bobkový list
olivový olej
sůl
pepř

PŘÍPRAVA:

Osolte a opepřete kotletky a opečte je v dostatečném množství oleje s několika stroužky česneku. Přecedte olej a osmažte v něm brambory. Vše uchovejte v kastrolu.

Na pánvi smíchejte olej, bobkový list, česnek, nakrájená rajčata a papriku nakrájenou na proužky.



Dochufte podle chuti. Nakonec přidejte do vzniklé omáčky kotlety a brambory a vše opatrně zamíchejte.



Consell Insular
de Formentera

www.formentera.es

