Formentera
Illes Balears

KUCHNIA
FORMENTERY

Kuchnia Formentery

Edita i publica:

Consell Insular de Formentera

Dipòsit legal:

DL F 86-2013

KUCHNIA FORMENTERY

PRODUKTY TRADYCYJNE

Peix Sec (Suszona Ryba)
Płynna Sól
Wino
Miód
Suszone Figi
Świeży Ser
Bescuit
Likier Ziołowy

PRZEPISY

Sałatka chłopska
Calamars a la bruta (pieczone kalmary w czernidle własnym)
Frit de bestiar (pieczeń jagnięca)
Flaó
Greixonera

2 PEIX SEC (SUSZONA RYBA)

PRODUKTY TRADYCYJNE

Jednym ze sposobów popularyzowania kuchni typowej dla wyspy jest promowanie najbardziej wyróżniających się, wysokiej jakości miejscowych produktów, wśród których na szczególną uwagę zasługują następujące:

PEIX SEC (SUSZONA RYBA)

Od dawien dawna rybacy mieszkający na wyspie suszą złowione przez siebie ryby, aby móc cieszyć się ich smakiem przez cały rok. Obecnie jest to jedna z atrakcji gastronomicznych wyspy, która otrzymała znak „Arka Smaku" międzynarodowej organizacji Slow food. Wiele gatunków ryb nadaje się do suszenia i solenia, ale najpopularniejsze są gatunki chrzęstnoszkieletowe, których skóra cechuje się wytrzymałością i brakiem łusek, jak np. płaszczki, mustelowate czy małe rekiny. Proces rozpoczyna się od filetowania wyczyszczonej ryby, ale bez zdejmowania skóry. Filety namacza się w solance (mieszanka na bazie wody i soli) przez 30 – 60 minut, w zależności od wagi danej sztuki, następnie wyjmuje się z solanki i wywiesza do suszenia na słońcu na końcówkach gałęzi jałowca na 1 – 4 dni. Wysuszone filety opieka się nad ogniem, rozdrabnia i konserwuje w szklanych słojach z oliwą z oliwek. Tak przyrządzoną „Peix sec" można przechowywać przez długie miesiące. Ryba zachowuje spoistą konsystencję, zapach morza i posmak soli. Jest głównym składnikiem tradycyjnej sałatki chłopskiej, którą można raczyć się w wielu restauracjach na wyspie. Więcej informacji można znaleźć w witrynie: www.peixsec.com.

PŁYNNA SÓL

Płynna sól z wyspy Formentera jest produktem naturalnym, pozyskiwanym z morza, bez jakichkolwiek dodatków, barwników czy substancji smakowych. Wysoka jakość tego produktu wynika przede wszystkim z intensywnej filtracji, natlenienia i mineralizacji, które zapewnia woda morska, a także z oddziaływania trawy morskiej Posidonia Oceanica, występującej w pobliskim rezerwacie morskim. Są to zatem wody morskie posidoniowate, czyli bogate w walory organiczne, o wysokiej biodostępności minerałów i oligoelementów tak korzystnych dla organizmu człowieka, dzięki czemu sól ta jest nawet dziesięciokrotnie wartościowsza dla ludzi niż inne sole naturalnego pochodzenia. Płynną sól sprzedaje się w praktycznych opakowaniach z systemem rozpylającym, który umożliwia równomierne rozprowadzenie i szybkie wchłanianie soli przez żywność. To idealny dodatek do dań podawanych na zimno i przystawek, a także znakomite narzędzie do kreowania nowych smaków zarówno dla profesjonalistów, jak i na co dzień w kuchni rodzinnej.

WINO

PRODUKTY TRADYCYJNE

WINO

Tradycja winiarska na Formenterze sięga niepamiętnych czasów i obecnie niemal 80 hektarów ziemi na wyspie zajętych jest przez winnice. Wina pochodzące z wyspy są wysoko cenione, ponieważ wytwarzane są głównie z roślin nieszczepionych w przeciwieństwie do roślin szczepionych, które hoduje się w większości regionów europejskich. Wynika to z faktu, że plaga filoksery, która niemal doszczętnie zniszczyła winnice europejskie w drugiej połowie XIX w., nie dotknęła winnic na Formenterze, po części dzięki geograficznemu odosobnieniu wyspy. W wielu gospodarstwach domowych wytwarza się też tradycyjne wino zwane „vi pagès", zwykle do konsumpcji własnej. W roku 2000 założona została winiarnia Terramoll w La Mola, której celem jest tworzenie pionierskich produktów na rynku winiarskim, w pełni pochodzących z wyspy Formentera, łączących tradycję z nowoczesnością. Wszystkie jej wina cechują się wyjątkowymi właściwościami dzięki specjalnym zabiegom ochronnym jakim poddawane są szczepy oraz rygorystycznemu procesowi produkcji. Więcej informacji: www.terramoll.es | www.capdebarbaria.com

INNE PRODUKTY:

· **Miód** „Es Morer" to produkt lokalny o wyśmienitym smaku, który zawdzięczamy jedynej w swoim rodzaju florze suchych ziem wyspy oraz niestosowaniu środków chemicznych. Wedle tradycji powstaje z rozmarynu albo tymianku, zwanego lokalnie frígola.

· **Suszone figi** przez stulecia były podstawowym produktem w spiżarniach domowych na wyspie i nadal są bardzo cenione za swój intensywny smak z domieszką anyżu i wawrzynu, które stosuje się do aromatyzowania w procesie obróbki owoców. W połączeniu z serem i migdałami stanowią wyśmienity deser.

· **Świeży ser** z Formentery to zwykle ser mieszany (z mleka koziego i owczego), przygotowywany zwykle do własnej konsumpcji, zgodnie z tradycyjną recepturą.

· **Bescuit** to chleb wypiekany znacznie dłużej niż zwykłe pieczywo, przez co nabiera cech grzanki i rzeczywiście przed spożyciem wymaga skropienia wodą. Stanowi jeden z najbardziej charakterystycznych składników typowej, regionalnej sałatki chłopskiej.

PRODUKTY TRADYCYJNE

· **Likier ziołowy** sprzedawany jest głównie na Ibizie, ale w wielu gospodarstwach domowych i restauracjach na Formenterze wytwarza się domowe likiery ziołowe z wykorzystaniem aromatycznych ziół, które tak licznie występują na całej wyspie. Najbardziej charakterystyczny dla regionu jest likier na bazie tymianku.

Niedawno założone **STOWARZYSZENIE GASTRONOMICZNE „ES MORTER"** ma odpowiedzieć na potrzebę powszechnego uświadomienia szeregu obaw o obecną sytuację tradycyjnej kuchni wyspy Formentera. Jednym z jego celów jest propagowanie i popularyzowanie lokalnej kuchni poprzez umożliwienie powszechnego dostępu do niej. Z tą myślą organizowane są degustacje i spotkania kulinarne. Stowarzyszenie oferuje również usługi doradcze na rzecz restauracji, zarówno w kwestiach wystroju, jak i samego jadłospisu, a także organizuje imprezy i wycieczki kulinarne oraz pomaga przy obsłudze targów, zjazdów czy kongresów krajowych. Więcej informacji: ASSOCIACIÓ GASTRONÒMICA "ES MORTER" · Tel. (0034) 636028134 · esmorterdeformentera@gmail.com

Na **TYPOWĄ KUCHNIĘ** wyspy składają się różne gatunki ryżu, świeżych ryb, grillowanego mięsa oraz tradycyjne przepisy, wśród których na szczególną uwagę zasługują następujące:

Sałatka chłopska (z Peix sec, czyli suszoną rybą)
Frit de polp (pieczona ośmiornica)
Sofrit pagès (z mięsem i ziemniakami)
Calamars a la bruta (pieczone kalmary w czernidle własnym)
Bullit de Peix (gulasz rybny z ziemniakami)

Do **NAJBARDZIEJ CHARAKTERYSTYCZNYCH SŁODYCZY I DESERÓW** należą:

Flaó (placek ze świeżego sera z miętą)
Orelletes (faworki anyżowe)
Greixonera (lokalny flan)

PRZEPISY

SAŁATKA CHŁOPSKA · CALAMARS A LA BRUTA (PIECZONE KALMARY W CZERNIDLE WŁASNYM) · FRIT DE BESTIAR (PIECZEŃ JAGNIĘCA) · FLAÓ · GREIXONERA

SAŁATKA CHŁOPSKA

Forret · Sværhedsgrad: middel · Forberedelsestid: 1 t

SKŁADNIKI:

1 kg chleba bescuit
1/2 zielonej papryki
1 czerwona papryka
100 g peix sec (suszonej ryby)
oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
sól
2 ziemniaki
3 duże pomidory
1/2 cebuli

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Ugotować ziemniaki w mundurkach. Obrać i rozdrobnić widelcem. Opiec czerwoną paprykę. Obrać ze skórki i pokroić w paski. Pokroić drobno cebulę, pomidory i zieloną paprykę. Pokroić rybę w cienkie paski. Włożyć wszystkie składniki do jednego pojemnika. Owinąć bescuit w papier kuchenny i zwilżyć przesuwając kilka razy pod bieżącą wodą. Wymieszać składniki i doprawić do smaku olejem i solą.
Jeżeli ryba jest bardzo słona, nie dodawać soli. Aby uzyskać bardziej miękki bescuit można opłukać go bezpośrednio pod bieżącą wodą. Ryby ze skórą, bez łusek (chrzęstnoszkieletowe), których rybacy nie zdołali sprzedać, są solone i zawieszane na

photo:www.soulkitchenelblogdealimentarte.blogspot.com.es

wieszakach wykonanych z odciętych i okorowanych gałęzi jałowca. Wykorzystywane są różne gatunki ryb, np. małe rekiny, mustelowate, płaszczki czy sum.

CALAMARS A LA BRUTA (PIECZONE KALMARY W CZERNIDLE WŁASNYM)

Przystawka lub danie główne · Stopień trudności: średni · Czas przygotowywania: 45 min

SKŁADNIKI:

1 kg średnich kalmarów
czernidło kalmarów
1 duży i dojrzały pomidor
kiełbasa butifarra
sobrasada
kilka ząbków czosnku
liść laurowy
białe wino
oliwa z oliwek
sól i biały pieprz

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Umyć dokładnie kalmary i pokroić w plastry, oddzielając czernidło do wykorzystania później. Rozgrzać oliwę i podsmażyć na niej kilka plasterków kiełbasy butifarra i sobrasady. Odstawić podsmażoną kiełbasę w celu późniejszego wymieszania z resztą składników, ale pozostawić na ogniu olej i dodać do niego czosnek, kalmary i czernidło. Następnie dodać rozdrobniony pomidor i kiedy się już przysmaży, wlać nieco białego wina i wrzucić liść laurowy.

Na koniec dodać obie wcześniej przysmażoną kiełbasę butifarra i sobrasadę, i gotować całość na wolnym ogniu, aż do zredukowania wina.

GREIXONERA

Deser · Stopień trudności: średni · Czas przygotowywania: 1 h 10 min

SKŁADNIKI DESERU GREIXONERA:
5 ciastek ensaimada
6 jaj, 1 l mleka
cynamon w proszku i w lasce, do smaku, skórka cytryny w kawałkach lub wiórkach, 9 łyżek stołowych cukru

SKŁADNIKI DO SKARMELIZOWANIA FORMY:
masło,
oliwa lub smalec wieprzowy (do wyboru)
100 g cukru

PRZYGOTOWANIE KARMELU:
Skarmelizować cukier na patelni. Przelać następnie do glinianego naczynia wysmarowanego uprzednio masłem, olejem lub smalcem i zostawić do ostygnięcia. Odstawić na później.

PRZYGOTOWANIE DESERU GREIXONERA:
Ugotować mleko ze skórką cytryny i laską cynamonu. Odstawić do ostygnięcia, po czym wyjąć skórkę cytryny i laskę cynamonu. Rozdrobnić ciastka ensaimada. Dodać jaja, cukier i cynamon w proszku. Dokładnie wymieszać. Dodać mleko i dokładnie wymieszać. Przelać mieszankę do naczynia z karmelem. Włożyć do zimnego piekarnika. Piec przez 45 min. Od 30 minuty kontrolować stopień przypieczenia i sprawdzać ciasto nakłuwając widelcem. Ciasto jest gotowe, kiedy zęby widelca po wyjęciu są czyste.

photo: www. ditifet-cuina.blogspot.com

Zamiast gotowania skórki cytryny w mleku można dodać do mieszanki startą skórkę cytryny. Pierwotnie do przyrządzenia deseru greixonera wykorzystywano suchy chleb, którego niegdyś w domach nie brakowało. Wraz z poprawą sytuacji gospodarczej, chleb zastępowano twardymi ciastkami ensaimada. Obecnie do przygotowania tego wybornego, słodkiego deseru używa się również rogalików bądź innych produktów piekarniczych.

FLAÓ

Deser · Stopień trudności: wysoki · Czas przygotowywania: 1 h 15 min

SKŁADNIKI DO PODKŁADU:

500 g mąki pszennej
2 jaja, 125 g masła
1 torebka proszku do pieczenia
1 kieliszek anyżówki
starta skórka cytryny
anyż w ziarnkach
oliwa, 100 g cukru

SKŁADNIKI NADZIENIA:

7 jaj
kilka listków mięty
500 g cukru
szczypta soli
500 g świeżego sera koziego
300 g półtwardego
sera owczego

photo: www.unpoquitoderocio.blogspot.com.es

PRZYGOTOWANIE PODKŁADU:

Wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia, cukrem, anyżem w ziarnkach i solą. Dobrze zagnieść ciasto. Dodać masło, jaja i anyżówkę. Zagniatać przez kilka minut. Nasmarować masłem formę do pieczenia i oprószyć mąką. Następnie rozłożyć ciasto w formie i odstawić.

PRZYGOTOWANIE NADZIENIA:

Utrzeć ser świeży i półtwardy. Odstawić. Utrzeć cukier z jajami. Dodać ostrożnie utarty cukier do startego sera. Następnie dodać miętę i doprawić solą. Umieścić masę na wcześniej przygotowanym podkładzie i wstawić do piekarnika. Piec przez 45 minut w temperaturze 180°C.

Ser owczy można zastąpić serem z mleka krowiego, pod warunkiem że nie będzie zbyt twardy. Jednym z sekretów przygotowania dobrego placka jest odpowiednia procedura ucierania i mieszania sera. Lepszy efekt daje połączenie różnych tekstur. Zaleca się stosowanie okrągłej formy, którą następnie można rozpiąć i zdjąć, ponieważ w ten sposób łatwiej jest wyjąć przygotowany deser flaó.

FRIT DE BESTIAR (PIECZEŃ JAGNIĘCA)

Danie główne · Stopień trudności: średni · Czas przygotowywania: 1 h 30 min

SKŁADNIKI:

1,5 kg żeberek jagnięcych
1 kg ziemniaków
2 pomidory
2 zielone papryki
2 żółte papryki
1 główka czosnku
liście laurowe
oliwa z oliwek
sól
pieprz

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Przyprawić pokrojone mięso solą i pieprzem, po czym usmażyć zanurzając w rozgrzanym oleju. Odcedzić olej i usmażyć w nim ziemniaki. Odstawić usmażone składniki. Podsmażyć na oleju mieszankę z liścia laurowego, czosnku, pomidorów i papryk pokrojonych w paski. Doprawić do smaku. Na koniec dodać do podsmażonej mieszanki usmażone mięso i ziemniaki.

Consell Insular
de Formentera

www.formentera.es

Formentera
Illes Balears