

A close-up photograph of a gourmet dessert in a white bowl. The dessert consists of several slices of fruit, possibly figs or strawberries, coated in a dark, glossy sauce. It is garnished with fresh green mint leaves and delicate yellow edible flowers. The base of the dessert appears to be a layer of white cream or yogurt, topped with a crumbly, golden-brown crust. The background is a soft, out-of-focus light blue.

formentera

**GASTRONOMIE
VAN FORMENTERA**

Gastronomie van Formentera

Edita i publica:

Consell Insular de Formentera

Gener 2016

Dipòsit legal: DL F 8-2016

GASTRONOMIE VAN FORMENTERA

TRADITIONELE PRODUCTEN

Peix sec (stokvis)

Vloeibaar zout

Wijn

Honing

Gedroogde vijgen

Verse kaas

Bescuit

Kruidenlikeur

RECEPTENBOEKJE

Ensalada payesa (boerensalade)

Calamars a la bruta (pijlinktvis in eigen inkt)

Frit de bestiar (gebakken lamskoteletten)

Flaó (taart van verse kaas met munt)

Greixonera (broodpudding met ensaimada)





2 PEIX SEC

TRADITIONELE PRODUCTEN

Een van de manieren om de karakteristieke gastronomie van het eiland bekendheid te geven is het promoten van zich sterk onderscheidende, inheemse producten van goede kwaliteit, waarvan we hier de volgende noemen:

PEIX SEC (STOKVIS)

Op Formentera droogden de vissers van oudsher hun vis om deze het hele jaar door te kunnen eten. Tegenwoordig is deze stokvis een gastronomische bijzonderheid van het eiland geworden en is als product door de internationale organisatie Slow food opgenomen in de "Ark van de smaak". Vele soorten vis zijn geschikt om gedroogd en gepekeld te worden maar de meest gebruikte soorten zijn kraakbeenvissen, ongeschubde vissen met een stevige huid zoals roggen, gladde haaien en ruwe haaien. De schoongemaakte vis wordt in filets gesneden zonder de huid te verwijderen. Ze worden gedurende 30 à 60 minuten, afhankelijk van de grootte van de vis, in pekel (een mengsel van water en zout) gelegd, vervolgens eruit gehaald en in de zon gedroogd (1 tot 4 dagen), opgehangen aan de punten van zevenboomtakken. Nadat de vis gedroogd is, worden ze in het vuur geroosterd en met olijfolie in glazen potten geconserveerd. De "peix sec" (stokvis) is meerdere maanden houdbaar. De textuur van de vis is hard, hij ruikt naar zee en smaakt naar zout. Het is het hoofdingrediënt van de "ensalada payesa" (boerensalade) die in veel restaurants op het eiland wordt geserveerd. Nadere informatie vindt u op: www.peixsec.com

VLOEIBAAR ZOUT

Het vloeibaar zout van Formentera is een natuurlijk zout afkomstig uit de zee zonder kleur- of smaakstoffen. De hoge kwaliteit van het zout is voornamelijk te danken aan de sterke filtratie, oxygenatie en mineralisatie dat zeewater biedt, maar ook aan de invloed van de Posidonia oceanica in het zeereservaat. Dankzij deze zeegrasvelden is het water vergelijkbaar met bronwater voor wat betreft de organische waarde en de biobeschikbaarheid van mineralen en oligo-elementen voor het menselijk lichaam dat bijna tien keer zo hoog is dan die van andere zouten van natuurlijke oorsprong. Het vloeibaar zout wordt geleverd met een handig verstuiversysteem waarmee de levensmiddelen op gelijkmatige wijze geïmpregneerd kunnen worden waardoor een snelle opname van het zout bevordert wordt. Het is ideaal voor koude gerechten en voorgerechten alsook een creatief hulpmiddel voor beroepsmensen als voor dagelijks gebruik in de keuken thuis.



TRADITIONELE PRODUCTEN

WIJN

Op Formentera bestaat al sinds onheuglijke tijden een wijnbouwtraditie en het eiland bezit bijna 80 hectare aan wijngaarden. De wijnen van het eiland zijn erg gewaardeerd vanwege het feit dat de meeste druiven op ongeënte wortelstokken staan, d.w.z. niet op een Amerikaanse onderstok geënt zoals in vrijwel heel Europa. Dit is het gevolg van druifluisploeg die de wijngaarden met Europese wortelstokken in de tweede helft van de 19e eeuw verwoestte maar waarvan de wijngaarden van Formentera geen schade ondervonden, deels vanwege de geïsoleerde geografische ligging. Ook wordt in de huizen op het land nog steeds de traditionele «vi pagès» gemaakt die veelal voor eigen gebruik bestemd is. De bodega Terramoll in La Mola startte haar activiteiten in het jaar 2000 met als doel een voor de markt uitzonderlijk product te bereiden, een geheel eigen wijn van Formentera waarin traditie en moderniteit elkaar aanvullen. Alle wijnen bezitten uitzonderlijke kwaliteiten dankzij de voortreffelijke behandeling van de wijnstokken en de minutieuze zorg die aan het bereidingsproces van de wijn wordt besteed. Nadere informatie vindt u op: www.terramoll.es | www.capdebarbaria.com

ANDERE PRODUCTEN:

- **Honing** «Es Morer» is een inheems product dat zijn uitstekende kwaliteit dankt aan de flora van de droogtegebieden en de afwezigheid van chemische producten. Al naar gelang het seizoen wordt deze van rozemarijn of tijm gemaakt.
- **Gedroogde vijgen** waren gedurende lange tijd een van de basisproducten in de plaatselijke voorraadkast en zijn tegenwoordig erg gewaardeerd om hun intense smaak van anijs en laurier waarmee ze tijdens het bereidingsproces worden geïmpregneerd. Geserveerd met kaas en amandelen vormen ze een uitstekend nagerecht.
- Voor de bereiding van de **verse kaas** van Formentera wordt in het algemeen een combinatie van geiten- en schapenmelk gebruikt, en omdat deze voor eigen gebruik bestemd is, wordt de kaas volgens de traditionele bereidingswijze gemaakt.
- **Biscuit** is brood dat langdurig in de oven wordt gebakken, waardoor het eenzelfde consistentie krijgt als dat van geroosterd brood. Voordat het kan worden gegeten, moet het eerst vochtig worden gemaakt. Het vormt een van de bijzondere ingrediënten van de «ensalada payesa», de boerensalade.

TRADITIONELE PRODUCTEN

· **Kruidenlikeur** wordt hoofdzakelijk in Ibiza op de markt gebracht maar in talloze huizen en restaurants op Formentera wordt een eigengemaakte kruidenlikeur bereid op basis van de vele aromatische kruiden van het eiland waarvan de frígola (tijm) het meest kenmerkende kruid is.

De onlangs opgerichte **GASTRONOMISCHE VERENIGING ES MORTER** komt voort uit de wens om een aantal aspiraties met betrekking tot de gastronomie van Formentera te delen. Een van haar doelstellingen is de verspreiding en bevordering van de inheemse keuken en bekendheid te geven aan de plaatselijke gastronomie. Hiertoe worden verschillende proeverijen georganiseerd. Ook worden er adviesdiensten aan restaurants, zowel in de zaal als in de keuken, aangeboden en evenementen en reizen georganiseerd zoals gastronomische tours of de aanwezigheid op nationale beurzen, conventies en congressen. Nadere informatie vindt u op: ASSOCIACIÓ GASTRONÒMICA "ES MORTER" · Tel. (0034) 636028134 · esmorterdeformentera@gmail.com

De **KARAKTERISTIEKE GASTRONOMIE** van het eiland bestaat uit rijst, verse vis, geroosterd vlees en enkele traditionele recepten waaronder onder meer:

Ensalada payesa ("boerensalade" met stokvis)

Frit de polp (gebakken octopus)

Sofrit pagès (eenpansgerecht met verschillende soorten vlees en aardappels)

Calamars a la bruta (pijlinktvis in eigen inkt)

Bullit de Peix (visstoofschotel met aardappels)

De **MEESTE KENMERKENDE** zoetwaren of nagerechten zijn:

Flaó (taart van verse kaas met munt)

Orelletes (met anijs gearomatiseerde koeken)

Greixonera (broodpudding met ensaimada)



RECEPTENBOEKJE

ENSALADA PAYESA (BOERENSALADE) · CALAMARS A LA BRUTA (PIJLINKTVIS IN EIGEN INKT) · FRIT DE BESTIAR (GEBAKKEN LAMSKOTELETEN) · FLAÓ (TAART VAN VERSE KAAS MET MUNT) · GREIXONERA (BROODPUDDING MET ENSAIMADA)



ENSALADA PAYESA (BOERENSALADE)

Voorgerecht · Moeilijkheidsgraad: gemiddeld · Bereidingstijd: 1 uur

INGREDIËNTEN:

1 kg bescuit (brood)	
3 grote tomaten	
1/2 groene paprika	
1 rode paprika	2 aardappels
100 g peix sec (stokvis)	1/2 ui
koudgeperste olijfolie	zout

BEREIDING:

Kook de aardappels met schil en al. Schil de gekookte aardappels en snijd ze met een vork in stukjes. Rooster de rode paprika, verwijder de schil en snijd hem in reepjes. Snijd de ui, tomaat en groene paprika in kleine stukjes. Snijd de vis in dunne reepjes. Doe alle ingrediënten in een ovenschaal en zet apart. Wikkel de bescuit in keukenpapier en maak het brood vochtig door het onder de kraan te houden. Meng de ingrediënten en voeg naar smaak olie en zout toe. Als de vis erg zout is, voeg dan geen zout toe. Als u wilt dat de bescuit wat vochtiger is, kunt u deze ook in water onderdompelen. De vis, ongeschubde kraakbeenvis met huid, die niet was verkocht, werd door de vissers gezouten en opgehangen aan takken van de



photo: www.soulkitchenblogdelimentarte.blogspot.com.es

zevenboom, afgesneden bij de wortels en ontdaan van de schors. Voor de bereiding worden verschillende soorten vis gebruikt waaronder de ruwe en de gladde haai, de rog en de hondshaai.

CALAMARS A LA BRUTA (PIJLINKTVIS IN EIGEN INKT)

Voor- en hoofdgerecht · Moeilijkheidsgraad: gemiddeld · Bereidingstijd: 45 min

INGREDIËNTEN:

1 kg halfgrote pijlinktvissen
de inkt van de pijlinktvissen
1 grote, rijpe tomaat
butifarra (verse worst)
sobrasada (zachte paprikaworst)
een paar teentjes knoflook
laurierblaadje-witte wijn
olijfolie
zoute en witte peper

BEREIDING:

Maak de pijlinktvissen goed schoon en snijd ze in schijfjes, houd de inkt apart om later te gebruiken. Verhit de olie en fruit hierin de schijfjes butifarra (verse worst) en sobrasada (paprikaworst). Zet deze ingrediënten apart om ze later te mengen maar houd de olie in de pan warm om hier de knoflook, de schijfjes pijlinktvis en de inkt aan toe te voegen. Voeg hieraan de stukjes verse tomaat toe en na het fruiten een scheutje witte wijn en een laurierblaadje. Voeg tot slot



de eerder licht gebakken butifarra en sobrasada toe, smoor alles op een zacht vuurtje en laat de wijn inkoken.

GREIXONERA (BROODPUDDING MET ENSAIMADA)

Nagerecht · Moeilijkheidsgraad: gemiddeld · Bereidingstijd: 1 uur en 10 min

INGREDIËNTEN:

5 ensaimada's, 6 eieren
1 l melk, kaneelpoeder
en kaneelstokje, naar smaak
citroenschil of geraspte
citroenschil, 9 soeplepels suiker

INGREDIËNTEN OM DE VORM MET KARAMEL TE BEDEKKEN:

roomboter, olie of varkensreuzel
(naar keuze)
100 g suiker

BEREIDING VAN DE KARAMEL:

Karamelliseer de suiker in een koekenpan. Doe deze vervolgens over in een aardewerk schotel die u eerder heeft ingesmeerd met boter, olie of reuzel en laat afkoelen. Zet apart voor gebruik later.

BEREIDING VAN DE GREIXONERA:

Kook de melk met de citroenschil en het kaneelstokje. Laat afkoelen en verwijder de citroenschil en het kaneelstokje. Snijd de ensaimada's in stukken. Voeg de eieren, de suiker en het kaneelpoeder toe. Meng alles goed. Voeg de melk toe en roer alles goed door. Schenk het mengsel in de aardewerk schotel over de karamel. Zet de schotel in een koude oven. Bak in de oven gedurende 45 min. Controleer na 30 min of het gerecht gaar is door er met een breinaald in te prikken. De greixonera is gaar als er geen deeg meer aan de punt van de breinaald zit.



photo: www.ditfiet-cuina.blogspot.com

Als u wilt kunt u in plaats van de citroenschil in de melk mee te koken ook de geraspte citroenschil aan het mengsel toevoegen. Oorspronkelijk werd voor de greixonera oud brood gebruikt dat over was gebleven. Naarmate de economische toestand verbeterde, werd het brood door oude ensaimada's vervangen. Tegenwoordig wordt dit heerlijke nagerecht ook met croissants of met allerlei zoet brood bereid.

FLAÓ (TAART VAN VERSE KAAS MET MUNT)

Nagerecht · Moeilijkheidsgraad: moeilijk · Bereidingstijd: 1¼ uur

INGREDIËNTEN

VOOR HET DEEG:

500 g tarwebloem
2 eieren, 100 g suiker
125 g roomboter
1 zakje bakpoeder
1 glas anijslikeur
geraspte citroenschil
anijszaad, wat olie

INGREDIËNTEN VOOR

DE VULLING:

500 g verse geitenkaas
300 g belegen schapenkaas
7 eieren
enkele muntblaadjes
500 g suiker
een snufje zout

BEREIDING VAN HET DEEG:

Meng de bloem met de droge gist, de suiker, het anijszaad en zout. Kneed alles goed door elkaar. Voeg de roomboter, de eieren en het glas anijslikeur toe. Kneed het deeg een paar minuten. Smeer de gekozen ovenvorm met boter in en bestuif deze met wat bloem. Spreid het deeg met de vingers uit in de vorm en zet apart.

BEREIDING VAN DE VULLING:

Verbrokkel de verse kaas en de belegen kaas in kleine stukjes. Zet apart. Meng de eieren en de suiker. Voeg de kaas voorzichtig toe. Voeg hierna de munt en het zout toe. Verdeel deze massa over het deeg dat we eerder hebben bereid en zet het geheel in de oven. Bak de taart in de oven gedurende 45 minuten op 180 °C.



photo: www.unpoquitoderocio.blogspot.com.es

De schapenkaas kan door kaas van koelenmelk worden vervangen zolang deze niet al te belegen of oud is.

Een van de geheimen van de bereiding van dit nagerecht is het verbrokkelen en het mengen van de kaas. De combinatie van verschillende texturen blijkt smakelijker te zijn. Geadviseerd wordt een ronde springvorm te gebruiken zodat de flaó naderhand gemakkelijker uit de vorm kan worden gehaald.

FRIT DE BESTIAR (GEBAKKEN LAMSKOTELETEN)

Hoofdgerecht · Moeilijkheidsgraad: gemiddeld · Bereidingstijd: 1½ uur

INGREDIËNTEN:

1,5 kg lamskoteletten
1 kg aardappels
2 verse tomaten
2 groene paprika's
2 gele paprika's
1 knoflookbolletje
laurierblaadjes
olijfolie
zout
peper

BEREIDING:

Bestrooi de lamskoteletten met peper en zout en bak ze in voldoende olie met een paar teentjes knoflook. Zeef de olie en bak hierin de aardappels. Doe alles over in een schotel en zet deze apart om later te gebruiken. Fruit in een koekenpan de laurier, de knoflook, de tomaat en de in reepjes gesneden paprika in de olie. Breng naar wens op smaak met kruiden.



Voeg als laatste aan de gefruite ingrediënten de lamskoteletten en de aardappels toe en meng alles voorzichtig.



Consell Insular
de Formentera

www.formentera.es

formentera