

Die Kathedrale La Seu,
das Wahrzeichen der
Insel, liegt am Hafen der
Hauptstadt Palma.

Essen auf ...



MALLORCA

Die Baleareninsel ist ein begehrtes Ziel. Seit über 2000 Jahren. Die Touristenströme seit den Sechzigern hätten beinahe geschafft, was selbst den Römern und Karthagern nicht gelang: Mallorcas Traditionsküche zu verdrängen. Zum Glück nur beinahe!

Text: Marion Müller-Roth | Fotos: Gunnar Knechtel | Rezeptadaption: Janine Neininger



Die Gemüse und Kräuter für die gefüllten Auberginen im Restaurant León Alberti bei Palma stammen aus dem Garten der Köchin.

Noch eine Prise Paprikapulver gibt Maria Solivellas an die *Sopa mallorquina*. «Jetzt ist sie perfekt», sagt die 40-jährige Self-made-Köchin. Ihr Restaurant *Ca Na Toneta* liegt in Caimari, einem Bergdorf im Innern der Insel Mallorca. Die *Sopa* – eine durch und durch mallorquinische Spezialität – zählt zu den beliebtesten Gerichten, die auf den Tisch kommen. Und das nicht zuletzt dank des Paprikapulvers, das der Suppe einen süß-sauren, leicht scharfen Geschmack gibt. Hergestellt wird es aus einer einheimischen Variante des Paprika, dem *Pebre vermell bord de tap de corti*. «Die Schärfe harmoniert bestens mit dem Kohl, der in jede *Sopa* gehört», sagt Maria Solivellas, ebenso wie das inseltypische Brot *Pa mallorqui*. Ein Graubrot, das die Mallorquiner auch als *Pa amb oli* essen. Dazu reiben sie es mit frischem Tomatenmark ein, beträufeln es mit Olivenöl, belegen es mit Käse oder Schinken und servieren als Beilage Oliven und Meerfenchel, eine Pflanze, die an felsigen Küsten wächst und von der Gischt umspült wird. Das Brot wird aus der einheimischen Weizenart *Blat xeixes* bereitet und im Holzofen gebacken. Dann schmeckt es leicht süsslich, ist glutenarm und ungesalzen. Die Römer brachten den Weizen mit seinen kurzen und runden Ähren. Jahrhundertlang war er das wichtigste Grundnahrungsmittel, bis er wie der *Pebre vermell* mit der jüngsten aller Invasionen zu verschwinden drohte, dem Tourismus.

Die begehrte Insel

Zwischen dem europäischen und dem afrikanischen Kontinent gelegen, war Mallorca immer ein Zankapfel der Kulturen. Mit den Phöniziern, den Griechen und Karthagern handelten die Mallorquiner, die Römer besetzten die Insel 123 vor Christus. Römische Bauern, Händler und Söldner liessen sich auf der Insel nieder, führten sie zu einer ersten Blüte, gründeten die Städte *Pollentia* (das heutige *Alcúdia*), *Inca*, *Palma*. Noch heute sind diese drei Städte durch die Strasse verbunden, welche die Römer damals bauten. Nach dem Zusammenbruch des Reiches kamen die germanischen Vandalen, 902 folgten die Araber, die in ihrer 300 Jahre währenden Herrschaft die Insel zu ihrer zweiten Blüte brachten. Sie bescherten Mallorca Zitrusfrüchte, Mandelbäume und etliche Gewürze, die im gemäßigten subtropischen Klima bestens gediehen. Danach eroberten die Katalanen vom spanischen Festland aus die Baleareninsel. Von ihnen übernahmen die Mallorquiner die Sprache. Und

Weiter gehts auf Seite 68



Maria Solivellas kocht in ihrem «Ca Na Toneta» ausschließlich mit Produkten von der Insel.

Im Saal des Restaurants Ca Na Toneta fühlt man sich wie in einem privaten Esszimmer.



Die *Sopa* gehört zu den beliebtesten Gerichten des Restaurants.



Blick auf die Felsinsel Cap Formentor im Norden des Eilands.

Aus dem Restaurant *Ca Na Toneta*, Caimari

Sopa mallorquina
Suppe mallorquinische Art

Hauptgericht für 4 Personen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ¼ Blumenkohl
- ¼ Weisskohl
- 8 Krautstielblätter
- 60 g Spinat
- ½ Bund Petersilie
- 4 Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 2 l Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL edelsüßer Paprika
- 4 Eier
- 12 Scheiben Ruchbrot

1. Frühlingszwiebelgrün in Ringe schneiden. Zwiebeln vierteln und in Scheiben schneiden. Blumen- und Weisskohl in kleine Stücke schneiden. Krautstiel, Spinat und Petersilie grob hacken. Tomaten vierteln, entkernen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Blumenkohl im Öl 4 Minuten dünsten. Zwiebeln, Zwiebelgrün und Tomaten begeben. Knoblauch dazupressen. 5 Minuten mitdünsten. Weisskohl, Krautstiel, Spinat und Petersilie begeben. 2 Minuten mitdünsten. Wasser begeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. 2 Minuten köcheln lassen.

2. Ca. die Hälfte des Suds in eine andere Pfanne abgessen, aufkochen. Gemüse mit restlichem Sud bei kleiner Hitze ziehen lassen. Eier einzeln in Tassen aufschlagen. Nacheinander in den abgessenen Sud gleiten lassen und ziehen lassen. Mit einem Löffel nach 1 Minute das Eigelb mit dem Eiweiss umhüllen. Weitere 4 Minuten ziehen lassen. Herausheben und gut abtropfen lassen. Brot in tiefe Teller verteilen. Gemüsesuppe darübergiessen. Pochierte Eier darauf anrichten.

TIPP Maria Solivellas serviert dazu Meerfenchel. Dieser ist in der Schweiz kaum erhältlich. Anstelle des Meerfenchels eignen sich Kapern als Garnitur.

Zubereitung ca. 45 Minuten
Pro Person ca. 21 g Eiweiss, 16 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 1800 kJ/440 kcal

Essen auf Mallorca

die kulinarische Eigenheit, in ihren Gerichten die Aromen des Meeres mit denen der Berge zu mischen. Mallorcas Küche ist mediterran, mit lokalen Besonderheiten: So verwendet man beispielsweise für Teige statt Olivenöl Schweineschmalz, mischt Herbes mit Süßem. Deshalb bestreichen die Einheimischen die Sobrassada, die scharfe Paprikawurst, gerne mit Honig. Gemüsegerichte würzen sie mit einer Mischung aus Nelken, Zimt, Pfeffer und Paprikapulver. Süßes Gebäck wie die Ensaimada füllen sie mit Früchten und Marmelade.

Tourismus vs. Landwirtschaft

In jüngster Vergangenheit ging der Geschmack Mallorcas in der Inselküche fast verloren. Seit 1960 stieg die Zahl der Touristen jährlich, heute versorgen 860 000 Insulaner knapp 10 Millionen Gäste. Hotels und Wohnanlagen boten den Landarbeitern lukrativere Verdienstmöglichkeiten als die Landwirtschaft. Viele Agrarbetriebe verödeten in der Folge. Die wenigen, die übrig blieben, überlebten nur dank Subventionen. Die Touristen wollten, wenn nicht Schnitzel mit Pommes, Paella oder Pizza essen. Mallorcas Küche gab es nur noch an heimischen Herden. «Als ich vor zehn Jahren aus Madrid zurückkehrte», erzählt Maria Solivellas, ehemalige Musikproduzentin, «stammte das Paprikapulver aus Südspanien. Fleisch, Wurst, Tomaten, Gurken kamen per Schiff vom Festland. Brot wurde aus standardisiertem Teig in Metallöfen gebacken.»



saison.ch

Andreu Genestra (rechts) kauft im Hafen rote Gambas für den Arroz brut a la mallorquina (oben), den er nach dem Rezept seiner Mutter zubereitet. Siehe unter www.saison.ch.



Die Ensaimada de Mallorca besteht aus gezuickertem Teig. Das Gebäck gibt es mit und ohne Füllung.



Die mallorquinischen roten Schafe waren vor acht Jahren beinahe ausgestorben.

Die Rückeroberer

Maria Solivellas gehört zu einer Gruppe Insulaner, die Mallorca kulinarisch zurückerobern wollen. 159 heimische Varianten von mallorquinischen Nutzpflanzen und tierischen Erzeugnissen haben sie wieder auf den Speiseplan gebracht. Eines dieser Produkte ist der Käse Formatge d'ovella roja mallorquina. Sein einziger Produzent heisst Llorenç Payeras. Zehn Kilometer trennen ihn von Maria Solivellas' Heimatdorf Caimari. Die Landstrasse dorthin säumen Wiesen, auf denen Schafe weiden. Unter ihnen Tiere mit gelblich schimmernder Wolle, roter Haut an langen Beinen und dem Kopf sowie hängenden Ohren. Das sind mallorquinische rote Schafe. «Diese Rasse drohte vor acht Jahren auszusterben», erzählt der Agraringenieur. Aus ihrer fetten und eiweisreichen Milch gewinnt Payeras nach alter Rezeptur seit vier Jahren Käse. Acht bis zehn Kilo täglich. Als Lab verwendet er, wie seine Vorfahren, Distelblüten. «Maria kauft den grössten Teil meines Frischkäses und bäckt daraus die herrliche Greixonera de brosat, den mallorquinischen Käsekuchen», erzählt Payeras.



Llorenç Payeras macht aus der Milch seltener Schafe als Einziger Formatge d'ovella roja.

Ein anderer Stammkunde des Käasers ist Andreu Genestra. Er gilt als der junge Wilde unter Mallorcas neuen Köchen.

Weiter gehts auf Seite 70

ANZEIGE

ANZEIGE

Lassen Sie sich von Spitzenköchen verwöhnen...

Gönnen Sie sich eine Kochpause! Belohnen Sie sich für Ihre Kochkünste mit einer unvergesslichen **Karibik-Kreuzfahrt!**

12 Tage ab 4955.-^o inkl. Flüge, Transfers und Vorübernachtung!

Mit der **Silver Spirit** von Bridgetown (Barbados) nach Bequia (St. Vincent & Grenadinen) - Roseau (Dominica) - Basseterre (St. Kitts) - Gustavia (St. Barts) - Philipsburg (St. Maarten) - San Juan (Puerto Rico) - Ft. Lauderdale (Florida)

Abflugsdaten 2011: 04.11. / 13.11.** / 22.11. / 01.12.** / 10.12.

**= Reise in umgekehrter Richtung!



Gourmet Menüs von Relais & Chateaux!
Spitzenweine!
Spezialitäten Restaurants!
Cocktails und Champagner!

"All inclusive" auf höchstem Niveau!

Inbegriffene Leistungen: Kreuzfahrt inkl. alle à la Carte Mahlzeiten, alle Getränke (auch alkoholische & Champagner) Trinkgelder an Bord, Hafengebühren- und Flughafensteuern, alle Transfers, Treibstoffzuschläge, Flüge in der Economy Klasse Schweiz-Bridgetown/Miami-Schweiz oder umgekehrt, 1 Vorübernachtung in Barbados, resp. in Miami Beach.
Nicht inbegriffen: Landausflüge, persönliche Ausgaben, Annullationskosten-Versicherung.

^o= Pauschalpreis in CHF pro Person für eine Vista Suite! (weitere Kategorien auf Anfrage!)

SILVERSEA



www.cruisetour.ch / 044 289 81 81

Cruisetour AG, General-Wille-Str. 10, 8002 Zürich / info@cruisetour.ch

CRUISETOUR
KREUZFARTEN WELTWEIT

Für Gourmets und Strandliebhaber...



universal

Gefühle für Ferien



Mallorca – Hotel Don Leon ^{****}

Universal Flugreisen AG
9490 Vaduz | Telefon 0848 81 11 88

11 weitere attraktive Hotels finden Sie unter www.universaltravel.ch

Der 27-jährige Gourmetkoch ist ein Schüler des katalanischen Molekulargurus Ferran Adrià. Im «Pi», dem Edelrestaurant des Hotels Formentor auf der gleichnamigen Halbinsel im Norden, zelebriert Andreu Genestra modernisierte mallorquinische Küche. Berühmt sind seine ausgefallenen, aber immer inseleigenen Aromakreationen. So lässt Genestra in einer nahe gelegenen Mühle Sonnenblumenöl pressen, das nach Kiefernadeln und Waldboden schmeckt. Sein liebstes Gericht ist der Reistopf Arroz brut a la mallorquina. Kaninchen, Schwein und Huhn, Gemüse der jeweiligen Jahreszeit und Hülsenfrüchte gehören hinein – und Reis einheimischen Ursprungs. Nach dem Rezept seiner Mutter gibt er dem in Olivenöl angebratenen Gemüse die Blutwurst Butifarró hinzu und vollendet den Reistopf mit einer roten Gamba. «Eine perfekte Fusion aus Meer und Bergen.»

Der eigene Garten als Einkaufsladen

Weniger raffiniert als Andreu Genestra, aber ebenso typisch Mallorquinisches bereitet Berta Gómez zu. Sie steht im «León Alberti» am Herd. Das kleine Restaurant im Stil eines hellen Wohnzimmers liegt am Rand von Palmas Szeenviertel Santa Catalina. Seit einem Jahr kocht die 35-Jährige dort mit Produkten, die in ihrem Gemüsegarten wachsen. Dieser liegt 70 Kilometer von Palma entfernt bei Artà, im Osten der Insel. Dort besitzt die Familie ihres Mannes Juan Ginard, Philosoph von Beruf, seit 200 Jahren ein kleines Landgut. Wie viele Mallorquiner stand das Paar vor einigen Jahren vor der Entscheidung: «Entweder die Finca finanziert sich selbst, oder sie muss verkauft werden.» Einige Zimmer werden seitdem vermietet. Doch weil die Johannisbrot-, Aprikosen-, Mandelbäume und der Garten sehr viel mehr hergaben, als die Gäste verspeisten, richteten sie in Palma ein Restaurant ein, das ganzjährig geöffnet hat.

Berta Gómez' Gerichte, wie die mit Hackfleisch gefüllten Auberginen, sind Variationen von Rezepten, die sie im Kochbuch der Grossmutter fand. Sie ergänzt die Speisekarte mit Eigenkreationen, etwa einem Pulposalat mit caramelierten Karotten, angemacht an mallorquinischem Olivenöl. «Für uns ist das Restaurant eine Brücke, die wir zur Welt schlagen, wir können den Gästen zeigen, wie Mallorca schmeckt», sagt Juan Ginard. Eine kulinarische Reise, die durch die jahrhundertalte Geschichte eines Volkes geht, das im neuen Jahrtausend wieder bei seinen Wurzeln ist.



Berta Gómez kocht in ihrem Restaurant am Rand von Palma mit Gemüse und Kräutern aus ihrem 70 Kilometer entfernten eigenen Garten.



Aus dem Restaurant León Alberti, Palma

Gefüllte Auberginen

Hauptgericht für 4 Personen

- 2 grosse Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 350 g Schweinhackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 2 Tomaten
- 1/2 Bund Petersilie

1. Obere Enden der Auberginen entfernen. Auberginen längs halbieren. In Wasser ca. 30 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist und sich das Fleisch mit einer Gabel aus der Schale lösen lässt. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

2. Auberginenfleisch herauslösen. Knoblauch und Zwiebeln hacken. Beides in wenig Öl dünsten. Mit Auber-

ginen- und Hackfleisch mit einer Gabel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Backofen auf 180 °C vorheizen. Auberginen mit der Fleischmischung füllen. In eine Gratinform geben. Tomaten halbieren und in Schnitze schneiden. Gefüllte Auberginen damit belegen. Petersilie hacken und darüberstreuen. Mit Alufolie zudecken. In der Ofenmitte 35–40 Minuten backen.

TIPP Berta Gómez serviert die gefüllten Auberginen mit selbst gemachten Pommes frites.

Zubereitung ca. 30 Minuten
+ ca. 30 Minuten kochen
+ 35–40 Minuten backen
Pro Person ca. 19 g Eiweiss, 21 g Fett,
8 g Kohlenhydrate, 1200 kJ/290 kcal

Im Hafen von Palma liegen Fischerboote und Jachten, dahinter steht die Kathedrale La Seu.



ANZEIGE



Es Trinc Mallorca
www.spain.info

CS PIRMA I need Spain

MALLORCA Beste Adressen

ESSEN

Ca Na Toneta

Horitzó, 21, Caimari,
Tel. +34 971 515 226,

www.canatoneta.com.

Maria Solivellas bereitet ihr Essen ausschliesslich mit Gewürzen, Gemüsen, Fisch und Fleisch von der Insel zu.

Preise: mittel.

El Pi im Hotel Formentor

Playa de Formentor, 3,
Port de Pollença, Tel. +34 971 899 100,
www.barceloformmentor.com.

In glamourösem Ambiente präsentiert Andreu Genestra ausgefallene Speisen auf der Basis mallorquinischer Gerichte.
Preise: hoch.

León Alberti

Plaza Progrés, 18 A, Palma,
Tel. +34 971 283 281,

www.nasetcentes.com.

Berta Gómez präsentiert die Cucina mallorquina auf die leichte Art.

Preise: mittel.

KAUFEN

El Mercado de Santa Catalina

Die Markthalle befindet sich im Zentrum des alten Fischerkieses, am gleichnamigen Platz. Er ist der älteste Markt der Insel.

Llorenç Payeras, Lloseta

Finca Can Morey, alte Landstrasse von Palma nach Inca, Kilometer 24,8,
Tel. +34 971 50 13 05.

Hier gibt es den mallorquinischen Schafkäse.

ÜBERNACHTEN

Palacio Ca Sa Galesa

Carrer de Miramar, 8, Palma,
Tel. +34 971 715 400,

www.palaciocasagalesa.com.

Im Stadtpalast (5 Sterne) aus dem 16. Jahrhundert kann man erleben, wie sich der Adel in Palma fühlte.

Hotel und Spa Son Brull

Landstrasse zwischen Palma und Pollença, Kilometer 49,
Tel. +34 971 535 353, www.sonbrull.com.
Das Luxushotel ist eine alte Klosteranlage. Auf dem mit Orangen, Oliven und Mandeln bewirtschafteten 30 Hektar grossen Anwesen erwarten 23 Zimmer im Avantgardestil die Gäste.

S'Hort de Cas Missèr

Camí de Diumenges s/n,
Tel. +34 971 873 872,

www.hortdecasmissèr.com.

Ein Landhotel mit familiärem Ambiente. Verbindet Komfort mit mallorquinischer Geschichte. Die Finca war der Gemüsegarten von Selva. Heute werden wieder Mandeln, Orangen und Zitronen geerntet und verarbeitet.

Infos

Spanisches Fremdenverkehrsbüro,
Seefeldstrasse 19, 8008 Zürich,
Tel. 044 253 60 50.



Der Tipp von travel.ch

MALLORCA – VERGESSEN SIE BALLERMANN!

Die Hauptstadt Palma ist der richtige Ort, dieses Klischee abzulegen. Hier scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Palma ist bekannt für seine friedlichen Patios, umgeben von prächtigen Stadtvillen, inmitten enger Gassen. Widmen Sie sich auf der Plaza Major dem typisch mediterranen Zeitvertreib «Sehen und gesehen werden». Travel.ch empfiehlt das zentral gelegene Designhotel HM Jaime III****. Den Strand und die lebhaft Promenade erreicht man nach etwa einem Kilometer.

Für Buchungen und Auskünfte:

www.travel.ch/palma
travel.ch
Steinentischstrasse 5
8027 Zürich
E-Mail info@travel.ch
Tel. 044 200 26 26
Fax 044 200 26 27

Die besten Reisetipps für Mallorca:

www.travelfeedback.com/Reiseziele/Spanien/Mallorca

travel.ch

Näher. Für nah und fern.