

VG S Ø N D A G

I over 500 år har folk på Kanariøyene hentet maten sin i Amerika.

STERKE FARGER: Alle slags krydder selges rimelig på La Laguna på Tenerife.



VEGETAREN: Juan Quintana på el Mercado de Vegueta i Las Palmas på Gran Canaria. Det nære forholdet Kanariøyene har hatt til Latin-Amerika har bidratt til et stort utvalg av tropisk frukt.



SVART GULL: Det finnes flere hundre sorter poteter å velge mellom på La Laguna-markedet. De fineste potetene er svarte og koster utrolige 80 kroner per kilo.

* MATREISEN



OLIVENTÅR: Olivenoljen er fast innslag i det kanariske kjøkkenet, så også på Los Roques på Tenerife. Chef Juan Guil fra Sevilla på Fastlands-Spania tilbereder de forseggjorte rettene under varmelamper.

il Kanari

Fra Karibia

TENERIFE (VG) Fri-tert geitost, pølser og skinker kommer på bordet. Så skåler med brennende chili og rynkede småpoteter. Deretter ost med honning og jams. Alt ettersom kokkene er ferdige.

Klokken er ett og det er lunsjtid på La Hierbita i Tenerifes hovedstad Santa Cruz nord på øya. Et lag av kelnerer freser over de skjeve gulvene mellom fullsatte bord.

– Ta to flasker vin med det samme du er i farta, ropes det fra et bord med sultne sjeler.

Gjestene snakker høylytt om

fotballkamper og jobb mens de hiver innpå. Fat på fat kommer inn, og folk mumser, smaker, slurper og nyter. Og ennå har ikke kokken begynt på hovedrettene. På det hundre år gamle etablissementet finnes det hverken fish'n chips, tacos eller noe av det turistene på chartermaskinen lenger sør på øya er avhengige av.

– Her har vi bare tradisjonelle retter tuftet på råvarene fra Kanariøyene, sier kokk Susana Pacheco. – Det går i ost, poteter, jams, mais, svin, kanin og fisk.

Kanariøyene har rykte for å være en fargeløs chartermaskin hvor det serveres svenske kjøttboller og øl fra litersglass. Det er delvis sant: Langs de mange strendene er det lagt opp til å få turistene gjennom kvernen. Her er sol, billig mat og overnatting.

SPANJOLENES RIKE:

Spanjolene, derimot, har trukket seg tilbake til sine byer hvor ingen snakker svensk og hvor man spiser som om man var i Spania. Bortsett fra at rettene på Kanariøyene har slektninger i Karibia.

Da spanjolene kom til Kanariøyene på 1400-tallet, bodde det et berberfolk her, *guanchene*. Spanskekongen satte inn normannen Jean de Bétenecourt som konge, og i løpet av de neste hundre årene ble øyene spansk koloni. Men kolonistene ble hverken mette eller rike her. Mangel på vann gjorde det vanskelig å dyrke jorden. Når hungersnøden herjet, reiste mange til Cuba og Venezuela for å søke lykken og fylle magene.

Historien kommer til uttrykk i den kanariske menyen. Guan-

chene holdt geiter, og fortsatt kommer geit på bordet i form av ost og kjøttgryter. Fra Amerika kommer det heit pepperfrukt, dryppende saftig papaya, mektig jams og flere dusin sorter poteter.

MAGISK MIX: Ingrediensene blandes. Til den kanariske geitegryten hører alltid salte småpoteter og *mojo picón* (chilisaus) fra Amerika med. Maten skylls ned med vin tuftet på spanske og portugisiske druer: moscatel, malvasia og negromoll.

På restauranten *Deliciosamarita* i sentrum av Gran Canarias' hovedstad Las Palmas fortsetter tradisjonen med å putte både land og kontinenter i grytene. Chef og deleier Pol Durán fra Barcelona har tatt med den katalanske *mar y montaña*-tradisjonen (hav og fjell) i flyttelasset.

– Jeg studerte på hotellfagskole i Barcelona da jeg traff henne, sier han og smiler til sin kone Marta Ponce, som er født og oppvokst i Las Palmas.

– Vi forelsket oss. Men etter å ha bodd i Barcelona i flere år, lengtet jeg hjem. Så dro vi hit og åpnet dette stedet, sier Ponce.

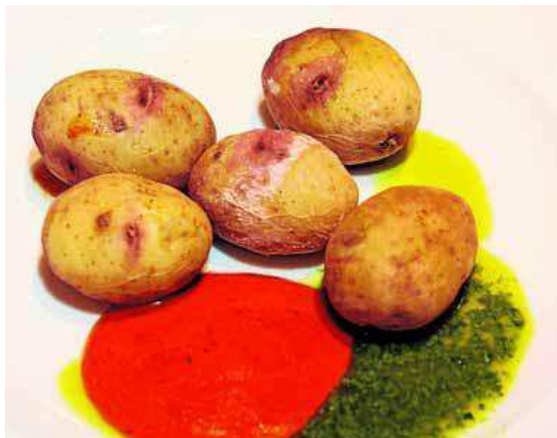
På kjøkkenet røres de to spanske autonomiene inn med ekteskapelig overbærenhet:

– I Catalonia blander man kjøtt og fisk i samme rett, og det gjør Pol her, sier Ponce.

– I retten *ropa vieja* («gamle klær») er det egentlig kikerter og kjøtt, men Pol har lagt til sjøkreps. Da har han fått det som han vil i hvert fall på det området. Sjøkrepsen går godt overens med kikerter.

IMMIGRANTER: Inn- og utreise later til å være et fast

VG SØNDAG



RYNKETE SMÅ: *Papas arrugadas med mojo picón. Mer kanarisk enn dette finnes ikke. Her fra Parador Cruz de Tejeda på Gran Canaria.*

Kanaripoteter med mojo picón

1 kilo små poteter med tykt skall
2 never salt
3-4 glass vann

Vask potetene og sett dem til koking med saltet. Vannet skal så vidt dekke potetene. Når de er kokt, la dem dampe av godt av på varmen. Det tar cirka to minutter. Ta så kjelen av, legg et håndkle over og la stå et par minutter før servering. Serveres med mojo picón

Mojo picón:

1 hvitløksfedd
2 chili
1 ts spisskummenfrø
1 ts paprika
4 ss eddik
15 ss olivenolje

Putt hvitløk, spisskummen, chili uten frø og pepper i en morter og lag en salsa. Tilsett paprika, olje og eddik litt etter litt. Sausen kan oppbevares i kjøleskapet i månedsvis.



Her har vi bare tradisjonelle retter tuftet på råvarene fra Kanariøyene.

Susana Pacheco, kokk på La Hierbita

innslag i den kanariske historien. Da nordeuropeerne oppdaget de solbakte lavastrendene her for 50 år siden, flyttet de i horder nedover.

To av de nye immigrantene er Peter Borg og Andrew Day fra London. De hadde lenge drømt om å starte restaurant på et rolig sted. De hadde lett jorden rundt da de i 2004 landet på Tenerife. De forelsket seg i fiskehavnen Los Abrigos sør på øya. Her har de bygget opp restaurant Los Roques. Året etter åpningen kom Guide Michelin på besøk. Resultatet ble to såkalte *couvertures*, en gradering som angir et spisesteds grad av komfort.

– Vi håper nå på en stjerne i Guide Michelin, sier Andrew Day til VG.

Mens de venter, strever et lag av chefer fra hele verden med å presse det beste ut av de landens kanariske ingrediensene. Kikertene blir til *consommé* og fersk fisk surres sammen i stramme komposisjoner.

Den som forventer grisefest, blir skuffet. Denne restauranten er så raffinert at da Jennifer Lopez og hennes ektemann Marc Anthony nylig spiste der, ba de om tidenes *doggy bag*: 63 porsjoner som de selv og staben skulle ha med seg om bord i flyet på vei hjem til Miami.

Tekst: INGA RAGNHILD HOLST

Foto: FRAN FERNANDEZ

epost: vgsondag@vg.no



KANARIMAT: *Maja Andersson spiser kanarisk kasserolle med geit og mais på pensjonat Don Leandro ved landsbyen La Esperanza på Tenerife. Man er meit den neste uken etter en porsjon av denne kraftkosten.*



Ropa vieja fra

Sjøkreps
En kopp kikerter (evt. hermetiske)
Poteter
Tomater
Chorizopølse
Løk
Hvitløk
En liten bit ingefær
Pepper
Olivenolje

Øyenes egen vin

På Kanariøyene dyrkes druer som *listan*, *negra común*, *negramoll*, *tintilla*, *moscatel* og *malvasia*. Øyene har sitt eget offentlige vinråd og en egen kvalitetsmerkeordning, *Dominación de origen canario*. Rødvinene er unge, de hvite er tørre, men spesielt er de søte dessertvinene moscatel og malvasia verdt å prøve. Vinen herfra eks-

porteres i liten grad. På Bodegas Carballos på La Palma går vinen ned strupene på lokalbefolkningen. Og eieme:

– Vinen gir deg god helse, ikke penger, sier Eliseo Carballo (76), innehaver av Bodega Carballo på La Palma. Faren hans jobbet til han var 86 og døde seks år senere.

KLASSIKER: *Ropa vieja er en klassisk rett fra Kanariøyene. Kanariske emigranter tok med retten til Karibia, og på Cuba er Ropa vieja utbredt.*

* MATREISEN



KOMPOSISJON: En havabborfilet og en doradofilet i to spiraler, erter, timian og et strø av limeskall. Ganske elegant, ikke sant?

Los Roques' fisk med ertesaus og consommé

1 filet dorada og en hav. abborfilet per person (eventuelt annen fast, hvit fisk)
Salt
Pepper
Revet skall av lime og sitron
 Fileter fisken. Rull sammen filetene og bind pent sammen med en hyssing. Dryss over revet skall av lime og sitron og bak i ovnen i ti minutter. Dekorér tallerkenen pent med sausene.

Ertesalsa:

1 løk
1 hvitløkskløft
2/3 kopp frosne erter
2/3 kopp grønnsakskraft
1/2 kopp melk
Salt, pepper, olivenolje
 Stek løk og hvitløk til det er mørkt. Rør så inn ertene. Hell på kraft og melk og la koke i fem minutter. Krydre og bruk stavmikser og lag en fin puré.

Kikertconsommé:

100 gram poteter
50 gram kikerter
1 liten løk
1 hvitløkskløft

Timian
Persille
Salt, pepper
10 gram smør
Vann

Legg kikertene i vann kvelden før. Skrell poteter og skjær i smått. Legg alt i en kjele og fyll på med vann til ingrediensene er dekket. Kokes til alt er mørt. Når det er ferdigkokt, bruker du en stavmikser for å lage puré.

Kanarisk på Cuba

Eventyrene fra Kanariøyene importerte ikke bare varer fra Amerika. De eksporterte også sine egne matvaner. Den kanariske kjøttretten *Ropa vieja* («gamle klær») spiser man til daglig på Cuba, som kalles den åttende kanariøya. Den kanariske kjøttsuppen *sancocho* inntas i store mengder i hele Latin-Amerika.

av finskåret løk, paprika og tomater. Putt kikertene og chorizoen oppi sammen med litt av kraften og la det putre til kikertene er møre og kraften er redusert til halvparten. Stek poteter i små terninger og krepsehalene så de får fin farge. Poteter og krepsehaler danderes på tallerkenene.



La Hierbitas indrefilet med mangosalsa

Indrefilet av svin
En mango
Sitron
1 ss maisennamel

Skrell mangoen og ha den i gryte med litt sitronsaft eller hon-

ning. La det putre i fem minutter, dryss i maisennaen så sausen tykner. Visp sausen med en stavmikser. Stek svinefiletene i ovnen med olivenolje. Krydre med salt og pepper og server med mangosausen.



GJØR MEG GODT: Desserten *Bienmesabe* inneholder billioner av kalorier, men smaker godt.

La Hierbitas Bienmesabe

En halv kilo mandler
Trekvart kilo sukker
3 eggeplommer
En halv liter vann
Kanel og sitronskall

Fjern skallet på mandlene og grovmal dem. Lag sirup ved å legge sukkeret i midten av en stor kasserolle og hell vannet rundt. For å teste om sirupen

er ferdig, kan man dryppe litt sirup i et glass kaldt vann. Sirupen skal danne en seig dråpe. Hell på mandler og revet sitronskall. Kok over lav varme under omrøring til massen er blitt tykk. Kjøøl ned og hell over eggeplommen og kok opp ny for den kjøles ned og serveres med is.

FAKTA

Kanariøyene



FLY: Ving, Star Tour og Apollo har alle pakketurer til Gran Canaria, Lanzarote, La Gomera, La Palma, Fuerteventura og Tenerife. Det korte avstandene på øyene gjør det mulig å kjøre raskt mellom byer og bygder. SAS flyr direkte til Las Palmas på Gran Canaria fra 2 395 kroner og Norwegian direkte til Tenerife fra 2 490 kroner. Øygruppen har åtte flyplasser hvorav seks er internasjonale så her er mange muligheter.

GODE ADRESSER:

Deliciosamarta: Moderne fusjonsmat tuftet på lokale råvarer (Calle Pérez Galdo 23) Tlf. + 34 – 928 37 0882, www.deliciosamarta.es
Los Roques: Lekende kokker tvinger det beste ut av kanariske råvarer (Calle Marinera 16, tlf. + 34 – 922 74 9401, www.restaurantelosroques.com)
La Hierbita: Lokale oppskrifter og lokale råvarer. Lokalt stamsted i herlig gammelt lokale og med høy støyfaktor i lunsjtiden (Calle Clavel 19, Santa Cruz de Tenerife, + 34 – 922 24 4617)
Don Leandro: Her er ingen små gourmetretter. Arving på gården, Isabel Santana, serverer hjertevarm og tung mat med produkter fra gården Don Leandro. Stedet er lite og åpner kun ved bestilling. Tilbyr overmatting. (Carretera La Esperanza-Teide, Tenerife, tlf. + 34 – 922 69 0307, www.donleandro.net)

OVERNATTING:

Folk som er glade i mat bør sjekke ut paradorene. En paradør er en delvis staseid hotellkjede som stiller store krav til restaurantene. De ligger ofte i vemeverdige bygg som skal holde visse standarder: **Parador La Palma:** Staselig ut-siktsparadør med restaurant som presenter klassikere på en lekende og lekker måte. Fra 70 euro per natt. (El Zumacal 15, Santa Cruz de La Palma, tlf. + 34 – 922 43 5828, www.parador.es)
Parador Cruz de Tejada, Gran Canaria: Nyrestaurert høyfjellshotell med restaurant som byr på kvalitetsråvarer, estetikk og en stor vinkjeller (Tejada, tlf. + 34 – 902 54 7979, www.parador.es).
La Hacienda de buen suceso, Gran Canaria: Hotellet La hacienda del buen suceso var grevinnen av Arucas' fruktplantasje og ble bygget i 1572. I 1997 bestemte grevinnen seg for å gjøre gården om til et hotell med 18 rom. Vakker beliggenhet et kvarters kjøring fra Las Palmas (Carretera Arucas, Arucas, tlf. + 34 – 928 62 2942)
Hotel Contemporaneo: Rolig og pent innredet sentrumshotell med lekre kokker som jobber i hotellets to gode, moderne spisesteder: Fra 115 euro per natt. (Rambla General Franco 116, tlf. + 34 – 901 12 0320, www.hotelcontemporaneo.com)

Deliciosamarta

Kikertene legges i vann natten i forveien. Lag kraft på sjøkrepsenes hoder. Legg oppi litt finskåret ingefær, salt og hvitløk. Kok opp og skum av. La det koke på svak varme i 20–25 minutter. Legg så krepsehalene i gryten og la trekke 6–8 minutter. Sil kraften og legg krepsehalene til side. Lag så en såkalt *sofrito*, røre,



FEST: La hierbita er en klassiker på Tenerife både i kontorenes lunsjtid og på kvelden. Magnolia Martínez feirer bursdagen sin her.