



Dagens høst af
lækre modne figer.

*På De
Lipariske Øer
nord for Sicilien
er køkkenet
baseret på fisk,
krydderurter og
olivenolie.*



Fiskesalg fra Vespa på
torvet i Lipari by. Med friske
fisk i køleboksen bagpå, po-
ser på styret til at pakke ind
i og byttepenge i tasken.



**Cannoli, vaffel-
kager** med sø-
det ricottafyld,
er en siciliensk
klassiker.

FRA VULKANENS *køkkenhave*

Middelhavet og den frodige vulkanske jord på De Lipariske Øer bugner af friske fisk, frugt og grønt til det lette og rustikke køkken. Og kapers som i rigelige mængder giver kant – og erotisk appetit, siger de lokale.

Alles øjne er rettet mod krateret. Mørket begynder at sænke sig, mens vi sidder en flok mennesker på dækket på en lille båd og venter på at se et af de udbrud, som vulkanen på øen Stromboli sprutter fra sig med 15-20 minutters mellemrum. Endelig stiger små askeskyer op. Tre mindre lynhurtige sprut, så kommer der et udbrud, hvor rødglødende lava sprutter op i et langt spektakulært øjeblik, hvorefter det løber i små strømme ned ad vulkanens gølge side. Imens byder kaptajnen på et glas og italienske mandelsmåkager.

KRYDDERURTER I ASKEN

Naturen er markant på øgruppen De Lipariske Øer nord for Sicilien, men her er på ingen måde goldt. Tværtimod giver den vulkanske jord i kobling med det havfriske klima et frodigt miljø for frugt, grønt og krydderurter. 'De syv søstre' kalder øens ældste taxachauffør på 73 år øgruppen, da han giver os en guidet tur på hovedøen Lipari og viser os de smukkeste steder. Hvide pimpstensbjerge, obsidianstribede lavaklipper, sort sand, smaragdgrønt hav og fantastisk udsigt til de andre øer. Han har kørt taxa på den bare 40 kvadratkilometer store ø i 49 år og kender den som sin egen bukselomme. "Et lille paradis," gentager han flere gange og plukker vild anis, oregano, timian og mynte



Soltørrede tomater, kapers og oliven fås mange steder i Lipari by.

*Kapers giver kant til de fleste retter: i fiske-
suppe, i salater med tomat og basilikum og til pasta.*

i vejkanten, så vi kan lugte til de krydderurter, der indgår i øernes køkken. Han udpeger kapers, en fast ingrediens i de lokale hofretter: ravioli med fiskefyld og fiskesauce med kapers. Tomatsalat med basilikum og kapers. Grillet sværdfisk med kapersauce.

NO STRESS MED KAPERS

Frodigheden er forbløffende, for der er intet ferskvand på øerne. Kun på Salina er der kilder, og her bliver hovedparten af druerne til Malvasia dyrket. Den søde vin, der bliver lavet på en gammel græsk druesort, som tørres i solen, så den søde smag koncentrerer sig, før druerne presses. Planter og træer får den nødvendige væde via den fordampning, der sker fra havet om natten, og som hen under aften lægger sig som en sløret dis omkring øerne, imens drikkevand til befolkningen kommer fra et stort jernskib i havnen, hvor havvand løbende bliver rensat. Livet leves uden stress, og køkkenet passer til det – det har både kant og sanselighed. Der er lidt skarpt, lidt mildt og nogle fint afstemte nuancer i mange af retterne. Det skarpe kommer med kapers – ikke skarpt, som vi kender det fra kapers herhjemme, for her giver de specielle jordforhold og tilberedningen med saltning og udvanding dem en blødere og mere nuanceret smag. Og så er kapers i øvrigt sundt. De sænker blodtryk og kolesteroltal, stiller appetitten – og stimulerer til gengæld den erotiske appetit, siges det.

GRANITÉ HELT ENKELT

Det lipariske køkken er friskt og let, hovedsageligt fordi det altovervejende er baseret på fisk. Hønse- eller dyrehold findes stort set ikke på øerne, til gengæld er variationen

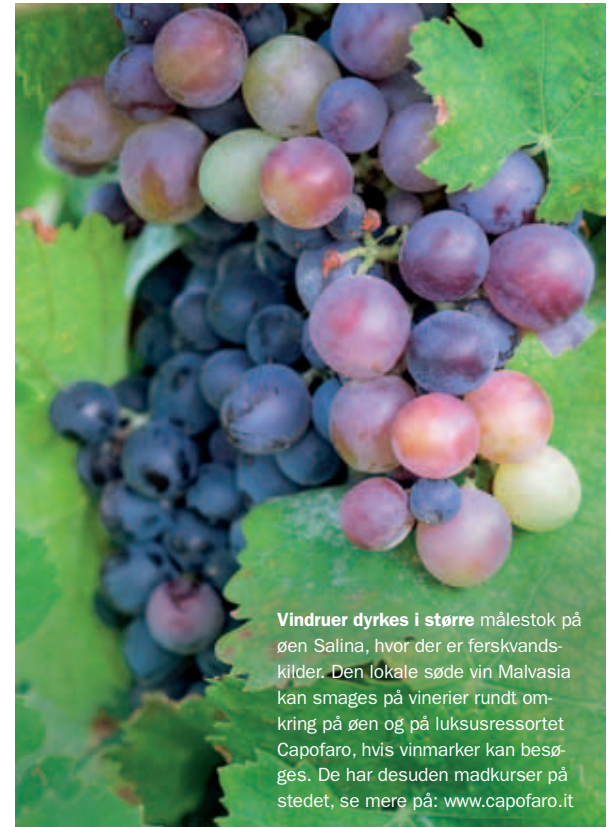




Udvalget af fisk er bredt på øerne, her hos fiskehandleren i Lipari by.



Kapers er signaturingrediens på øerne og indgår i flere retter på ethvert menukort. Der findes to sorter, de store og de små, og begge sælges ofte saltet og i løs vægt. Saltet er de uspiselige og de skal udvandes før brug. Smagen er mildere og mere delikat, end vi kender den herhjemme.



Vindruer dyrkes i større målestok på øen Salina, hvor der er ferskvandskilder. Den lokale søde vin Malvasia kan smages på vinerier rundt omkring på øen og på luksusressortet Capofaro, hvis vinmarker kan besøges. De har desuden madkurser på stedet, se mere på: www.capofaro.it



Vulcanos naturlige mudderbad med svovlholdigt mudder har en foryngende virkning på huden, som slår ethvert købeprodukt helt af banen, foruden en lindrende effekt på gigt og hudlidelser. Naturen omkring er karakteristisk for Vulcano med rå klipper med svovlgule områder.

DET LIPARISKE KØKKEN

Essensen er frisk fisk, grønt, kapers i næsten alle retter – og olivenolie.

De fleste måltider er lette og med fisk: sværdfisk, tun, skorpionfisk, sardin, multe, fladfisk, sej, blæksprutte mm. Nuancerne i retterne kommer fra krydderurter, med basilikum som frontløber, og fra grøntsager, især tomater. Figen, oliven, olivenolie og vindruer er også faste ingredienser, foruden kapers, som giver kant til mange af retterne. De lipariske kapers er dog mildere og blødere, end dem vi kender herhjemme fra.

Typiske retter

- Ravioli med fiskefyld
- Fiskesuppe
- Tomatsalat med basilikum og kapers
- Grillet sværdfisk med kapersauce
- Cannoli og granité



Vil man smage Italiens efter sigende bedste granité, så er det hos Alfredo på Salina. Den friske frugt-is er blød som softice, og smagen er sublim. Sempelthen. Essensen af den frugt, den er lavet på, folder sig ud med forbløffende intensitet.

i havet omkring stor: sværdfisk, tun, skorpionfisk, sardin, multe, fladfisk, sej og blæksprutte lander på fiskehandlernes disk. Nuancerne og mellemtonerne i retterne kommer fra krydderurter – med basilikum som frontløber, og fra grøntsager, især tomater. Dejlige modne tomater i en håndfuld forskellige sorter. Og så fra den gode olivenolie naturligvis.

Med alle de velmagende råvarer er det ikke så mærkeligt, at der på øen findes mange gode restauranter. Den ældste og mest velrenommerede er Filippino, en familieejet restaurant, som nu er på femte generations hænder og stadig serverer den fiskesuppe, som ejerens tipoldefar lagde ud med at servere for fiskerne på øen i 1910.

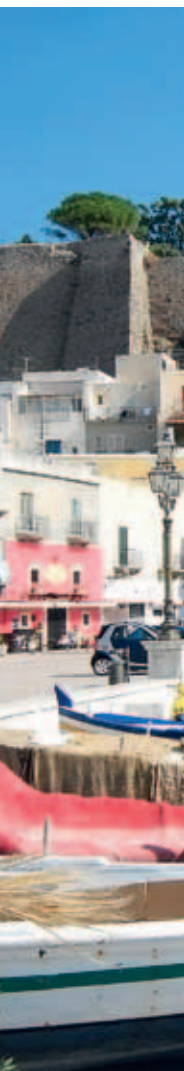
Til den søde tand – som mærkeligt nok er stort set på standby, er der kager og is. Og her på øerne er det for isens vedkommende granité, det handler om. Frisk frugt, typisk kun én slags, lidt vand og lidt sukker, blendet og frosset let – voila! Perfekt til en bagende varm sommerdag. Og maestroen inden for det felt bor på en af øerne – Alfredo på Salina. Hans granité kan få engle til at synge. Kapers eller ej. ■



Lækre kager på øernes fineste konditori, Pasticceria Subba i Lipari by. Kagerne kan nydes i en hyggelig baghave med servering.



Blæksprutte indgår på de fleste menukort bl.a. som sprøde dagsfriske friturestegte ringe.



Lipari by ligger for foden af citadellet, som blev bygget, efter at øen var blevet hærget af pirater i 1544. Citadellet rummer en smuk katedral, amfiteater, park, gamle boliger og grave samt et anerkendt arkæologisk museum.



Kapers er ikke en frugt, men en blomst i knop - så en blomstrende capers er en uplukket frugt. Her er en vildtvoksende capers i gang med at blomstre.



Taxi på Stromboli, en dejlig luftig lille sag med plads til tre passagerer, en foran og to med ryggen til på bagsædet. Der findes udelukkende scootere og små elektriske biler på øen, hvor der kun er veje i Stromboli by.

REJS TIL DE LIPARISKE ØER

Norwegian Air flyver direkte fra København til Catania på Sicilien. Tag shuttlebussen fra lufthavnen til havnen i Milazzo, den kører syv gange dagligt i højsæsonen. Bestil billetter på www.eoliebooking.com. Køreturen tager 1 time og 45 min.

Fra Milazzo er der færger og flyvebåde til Lipari med stop på Vulcano mange gange dagligt i sommersæsonen. Flyvebåd tager ca. 1 time. Der er desuden mindre hyppige afgange til de øvrige øer. Se sejlplan på www.ferriesonline.com

Du kan også tage bus eller tog fra Catania til Milazzo, skift så i Messina. Taxa tilbydes også som shuttle-service, og endelig er der super luksusudgaven – helikopter fra Catania Lufthavn direkte til øerne: www.oneolie.com

Fra Lipari går der både til de andre øer.

Her kan du bo

Der er hoteller, pensioner og udlejning af huse og lejligheder på alle øerne i sommersæsonen. Søg www.hotels.com og www.homeaway.com. På øerne er flere 3-5-stjernede hoteller, hvor både pris og kvalitet er i top.

Det skal du smage

PÅ LIPARI: Fisk og kapers! Sværdfisk med kaperssauce og sursød aubergine-ratatouille på tagterrassen i den hyggelige restaurant La Nassa og fiskesuppe med chili og olivenolie på øens fineste restaurant Filippino, som ligger for foden af Citadellet.

OG DET SØDE: Konditorkager i luksusklasse i gårdhaven på Pasticceria Scubba på hovedstrøget.

PÅ SALINA: Granité, en letfrossen frugtis, hos legendariske Alfredo, som har lavet den siden 1968. Og Malvasia, en gylden, delikat dessertvin, hos de lokale producenter, fx Capofaro.

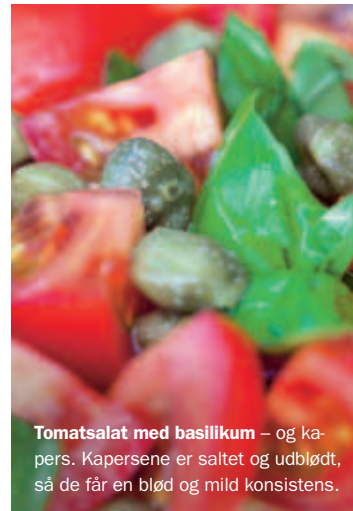
PÅ VULCANO: Cannoli, sprøde sicilianske vaffelkager med ricottafyld, hos Ritrovo Remigio. På Stromboli: Stenovnsbagt pizza, med panoramaudsigt på Ritrovo Ingrid eller på L'Osservatorio med udsigt til vulkantoppen og dens udbrud, som ses bedst, når det er mørkt.



Citronsorbet med friske brombær og sesamsmåkager.



Bedstefar Filipinos fiskesuppe er en klassisk ret for øgruppen, lavet på dagens friske fangst.



Tomatsalat med basilikum – og kapers. Kapersene er saltet og udblødt, så de får en blød og mild konsistens.



Cannoli er en siciliansk specialitet, der tager tid at lave, men er al anstrengelsen værd.

BEDSTEFAR FILIPPINOS FISKESUPPE

fra restaurant Filippino på Lipari

4 personer

FISKEFOND: 2 l vand • 1 kg fiskehoveder • 1 løg • 1 stilk blegselleri • 1 gulerod • 3-4 stilke persille • sort peber
SUPPE: 4 fileter (400 g) skorpionfisk eller anden type fast, hvid fisk som sej eller torsk • 2 spsk hakkede tomater • 1 tsk hakket basilikum • 1 tsk hakket persille • 100 g frisk fettuccine skåret i små firkanter • salt og peber • 1 spsk olivenolie • en anelse tørret stødt chili

Fiskefond: Skær løg, blegselleri og gulerod i små terninger, og hæld i gryden sammen med vand, fiskehoveder, persille og lidt sort peber. Bring fonden i kog, og lad den simre i 1 time, til den er tyknet.

Suppe: Skær de benfri fiskefileter i passende stykker. Kom fisk, de hakkede tomater, urter, pasta og chili i fiskefond (der skal være ca. 1½ l fiskefond). Smag til med salt og peber. Kog til pastaen er al dente. Dryp suppen med lidt olivenolie, og drys en anelse tørret chili på før servering.

CITRONSORDET MED BROMBÆR OG SESAMSMÅKAGER

fra restaurant Filippino på Lipari

6 personer

340 ml vand • 200 g sukker • 50 g glukose • 140 g citronsaft • 3 dl friske brombær
SMÅKAGER: 400 g smør • 5

æg • 300 g sukker • 1 kg hvedemel, italiensk tipo 00 til kager • 1 tsk revet citronskal • 1 pose sesamfrø

Citronsorbet: Bland vand, sukker, glukose og citronsaft sammen i en gryde, og varm det op til 65°. Stil derefter gryden til afkøling, og hæld massen i en ismaskine til sorbetis. Har du ikke en ismaskine, så frys massen i en lille beholder, og rør i den hver halve time, indtil den er frosset.

Småkager: Rør smør, æg, sukker og citronskal sammen til blød masse, og tilsæt så meget lidt ad gangen. Stil dejen i køleskabet i 4-5 timer, og form derefter den faste dej til fingertykke stænger, og skær dem ud i 6-7 cm's længde. Vend dem en ad gangen i koldt vand, og rul dem derefter i sesamfrø. Læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir, og bag dem i ovnen i 35-40 min. ved 170-175°.

Anretning: Fordel brombærene i bunden af 6 dessertglas, og fordel derefter citronsorbeten ovenpå. Server isen med småkagerne som tilbehør.

TOMATSALAT MED BASILIKUM OG KAPERS

600-700 g modne tomater, fx cherry-el. cocktailtomater • 2-3 spsk kapers • 2-3 spsk plukket/groft hakket basilikum • 2 spsk olivenolie

Læg kapersene i en skål med koldt vand i 20 min., og skyl dem fri for salt.

Skær tomater i halve eller passende stykker afhængig af deres størrelse, og bland med hakket basilikum og kapers. Gem lidt til at drysse ovenpå. Server med olivenolie på som tilbehør til både frokost og til en hovedret.

GRANITÉ GRUNDOPSKRIFT

4 personer

600 g frisk frugt • vand • lidt sukker

Granité minder om sorbet, men indeholder mindre sukker og har derfor en mere frisk og ren frugtsmag. Konsistensen er mere flaget eller slushice-lignende. Lav graniteen på frisk frugt tilsat lidt vand og sukker. Brug fx vandmelon, figen, fersken, jordbær, honningmelon, kiwi eller bær. Hæld frugten i en blender, og tilsæt en smule vand, indtil frugtmosen er let og luftig. Smag til med lidt sukker. Frys massen på ismaskine eller i fryser til slushice/soffice-konsistens. Laver du isen i fryseren, skal du røre ca. hver halve time for at undgå, at der kommer iskrystaller.

CANNOLI MED CHOKOLADE OG KANDISERET FRUGT

Ca. 20 stk.

VAFFELSKALLER: 350 g mel • 40 g sukker • 10 g kakao • 1 knivspids salt • 80 g smør • 2 hele æg • 50 g tør Marsala • 50 g hvid vineddike • 1 æggehvide • 1 l solsikkeolie til stegning
FYLD: 1 kg afdryppet frisk ricottaost • 500 g suk-

ker • et par dråber orangeblomstvand • 125 g god mørk chokolade • 75 g kandiseret appelsinskal eller kandiserede kirsebær • 1 stang vanilje • 50 g pistacienødder

Vaffelskaller: Bland mel, sukker, kakao og salt i en skål. Tilsæt smør, de hele æg, Marsala og vineddike, og rør det godt sammen. Form dejen til en kugle, pak den ind i husholdningsfilm, og sæt i køleskabet i 1-2 timer.

Tag den kolde, faste dej ud, og rul den ud til ca. 2 mm's tykkelse på et meldryset bord med en meldryset kagerulle. Den kan også køres gennem en pastamaskine. Tryk cirkler på ca. 10 cm i diam. ud i dejen – med glas eller lille skål. Læg cirklerne omkring de runde cannoliforme, så de overlapper lidt. Tryk enderne sammen og 'lim' dem sammen med lidt æggehvide. Kog rullerne – på formene – i solsikkeolie på kogepunktet, 2-3 ruller ad gangen. Skallerne er færdige efter 3-4 min., når de har en brungulden farve. Læg rullerne til afdrypning på et stykke køkkenrulle.

Fyld: Afdryp ricottaen helt for vand. Rør ricotta, sukker og orangeblomstvand godt sammen i en skål. Sæt i køleskabet i ca. 1 time. Hak chokolade og kandiseret appelsin/kirsebær, skrab kornene ud af vaniljestangen, og rør det hele i ricottaen. Fyld ricottablandingen i vaffelskallerne med en teske – fyld forsigtigt fra begge ender, og skub ind mod midten, eller brug evt. en sprøjtepose. Hak pistacienødderne, og pynt de åbne ender på cannolien med nødderne.