

Oliaigua

La sopa menorquina
que mai ha de bullir.

La sopa menorquina
que nunca debe hervir.

the Menorcan soup that
should not be allowed to boil



ASOCIACIÓN
MENORQUINA
DE CAFETERÍAS BARES Y
RESTAURANTES

Orígens

L'oliagua és un plat tradicional de la cuina menorquina. La page-sia el consumia durant l'estiu amb productes de temporada com tomàtics, cebes i pebres, acompanyat de llesques de pa dur. Els segadors el menjaven per berenar i per dinar perquè els donava un gran aport calòric per les seves llargues jornades de feina al camp.

L'oliagua es ve cuinant des dels segles XVI i XVII quan s'incorporen en la gastronomia menorquina aquests aliments de temporada que fan evolucionar molt la cuina de la illa.

Orígenes

El *oliagua* es un plato tradicional de la cocina menorquina. Los campesinos lo consumían durante el verano y lo elaboraban con productos de la huerta como tomates, cebollas y pimientos, acompañado de rebanadas de pan duro. Los segadores lo comían para desayunar y para comer porque les ofrecía un gran aporte calórico para sus largas jornadas de trabajo en el campo.

El *oliagua* se lleva cocinando desde los siglos XVI y XVII, momento en el que se incorporaron a la gastronomía menorquina estos alimentos de temporada, que a su vez, hicieron evolucionar mucho la cocina de la isla.

Origins

Oliagua is a traditional Menorcan dish, it was eaten by country folk during the summer months and it was made from the produce cultivated on the fields such as tomatoes, onions and peppers, and served with slices of toasted hard bread. The harvesters ate it for breakfast and lunch because it offered them a high calorie content for their long days working on the fields.

Oliagua has been cooked since the XVI and XVII centuries, which was when these seasonal foods were incorporated in to Menorcan gastronomy, which in turn helped the island's cuisine to evolve considerably.

Restaurants

Avui en dia l'oliagua ha tornat a les taules dels restaurants de Menorca, de la mà dels nous xefs que reinterpreten de manera personal aquesta recepta de la tradicional cuina menorquina. De l'1 de juliol al 30 de setembre, no deixis de visitar algun d'aquests restaurants i degusta un bon plat d'oliagua!

FERRERIES

1

LOAR FERRERIES

Verge del Toro, 2
971 37 41 81

2

MESÓN RÍAS BAIXAS

Plaza Menorca, 1
971 37 45 58

ES MERCADAL

3

HOSTAL RESTAURANTE JENI

Mirada del Toro, 81
971 37 50 59

4

MOLÍ DES RACÓ

Major, 53
971 37 53 92

MAÓ

5

LA MÔJIGATA

Plaza España, 15
971 36 08 70

6

RESTAURANTE CAN JOANET

Moll de llevant, 18
971 36 03 07

7

TERRA BISTRO BAR

Moll de llevant, 306
971 36 20 15

8

EL GRILL

Crta. del aeropuerto S/N
971 36 79 03

Restaurantes

Hoy en día el *oliagua* ha vuelto a las mesas de los restaurantes de Menorca, de la mano de los nuevos chefs que reinterpretan de manera personal esta receta de la tradicional cocina menorquina. ¡Del 1 de julio al 30 de septiembre no dejes de visitar alguno de estos restaurantes y degustar un buen plato de *oliagua*!

CIUTADELLA

9

S'ESPLANADA

Plaça des pins, 2
971 48 20 40

10

FANG I ARAM

Gabriel Martí i Bella, 11
971 38 48 71

11

CAFÈ BALEAR

Pla de Sant Joan, 15
971 38 00 05

12

PIZZERIA ROMA

Alcantara, 18
971 38 47 18

ES MIGJORN GRAN

13

DON TOMÁS

Apartamentos Vista Mar
Urb. Santo Tomás
971 37 95 12



Restaurants

Today *oliagua* is once again being served at the tables of Menorca's restaurants, made by new chefs offering their own interpretations of this traditional Menorcan recipe. Don't miss your chance to try a delicious bowl of *oliagua* from the 1st of July to the 30th of September at one of these restaurants!

SANT LLUÍS

14

SA PEDRERA D'ES PUJOL

Cami des Pujol, 14
971 15 07 17

SANT CLIMENT

15

CASINO SANT CLIMENT

Sant Jaume, 4
971 15 34 18

A Menorca l'oliaigua fa estiu
 En Menorca decir *oliaigua* es decir verano
 In Menorca to say *oliaigua* is to say Summer



Organitza · Organiza · Organized by



www.gastronomiamenorca.es

Col·labora · Colabora · Collaborators



julivert
 Julivert
 Perejil
 Parsley

tomàtics
 1 Kg de tomàtics d'estiu ben madurs
 1 kg de tomates de verano bien maduros
 1 kg of ripened summer tomatoes

cebes
 2 cebes
 2 cebollas
 2 onions

all
 4 grans d'all
 4 dientes de ajo
 4 garlic cloves

oli
 oli
 Aceite
 Olive oil

pebre
 2 pebres verds
 2 pimientos verdes
 2 green peppers

L'oliaigua d'estiu

En la gastronomía tradicional menorquina l'oliaigua és el nom que reben totes les sopes que no han de bullir. N'hi ha diferents tipus segons la temporada de l'any. Així tenim l'oliaigua d'hivern, de tardor, de primavera o, el més conegut, d'estiu o "oliaigua amb tomàtics".

Recepta tradicional

Per a 4 persones.

ELABORACIÓ

En un tià de terra hi posam un generós raig d'oli d'oliva i sofregim les cebes tallades a rodelles. Quan es comencin a daurar, afegim els alls i els pebres verds tallats a trossos, finalment, els tomàtics pelats i tallats a quarts. Cada vegada que afegim un nou ingredient salam i quan posam el tomàtic una culleradeta de sucre. Ho deixam a foc baix que el sofregit es faci a poc a poc.

Per acabar afegim 1l d'aigua mineral i rectificam de sal si fa falta. Pujam el foc i tot just abans que arranqui el bull apagam el foc.

Llest per servir a taula!

COM SE SERVEIX?

L'oliaigua s'acompanya a la taula amb patates fregides amb alls i llorer i 4 o 5 figues per persona. També hi ha qui l'acompanya amb meló. Als plats, abans de servir l'oliaigua, sempre hi ha d'haver unes sopes de pa dur.



- No s'ha de remanar gaire.
- El sofregit no ha de coure massa.
- Quan comença a aparèixer una escuma per damunt del brou és hora d'apagar el foc!

SABEU QUE L'OLIAIGUA ERA UN PLAT D'APROFITAMENT?

Per cuinar-lo s'aprofitaven els fruits de l'estiu i el pa dur fet a llesques. Era un temps que no es feia malbé res.



Textes adaptats del llibre "Sa cuina del poble de Menorca" de'n Bep Allès.
 Textos adaptados del libro "Sa Cuina del poble de Menorca" de Bep Allès.
 Text adapted from the book "Sa Cuina del poble de Menorca" by Bep Allès.

El oliaigua de verano

En la gastronomía tradicional menorquina el *oliaigua* es la denominación que reciben todas las sopas que no tienen que hervir. Hay diferentes tipos según la época del año. Tenemos el *oliaigua* de invierno, de otoño, de primavera o, el más conocido, de verano o "*oliaigua* con tomates".

Receta tradicional

Para 4 personas

ELABORACIÓN

En una cazuela de barro, echamos un generoso chorro de aceite de oliva y rehogamos las cebollas en rodajas. Cuando empiecen a dorarse, añadimos los ajos y los pimientos verdes troceados. Finalmente, pondremos los tomates pelados y cortados en cuartos. Cuando agreguemos un nuevo ingrediente salaremos, excepto con el tomate que añadiremos una cucharadita de azúcar. Dejaremos todo a fuego lento para que el sofrito se haga lentamente.

Acabaremos vertiendo 1l de agua mineral y rectificaremos de sal si lo creemos necesario. Subiremos el fuego y justo antes de que empiece a hervir apagaremos el fuego.

¡Y listo para servir!

¿CÓMO SE SIRVE?

El *oliaigua* se puede acompañar con patatas fritas, con ajo y laurel, y con 4 ó 5 higos frescos por persona. También hay quién lo acompaña con melón. Antes de servir el *oliaigua* tendremos preparados los platos con las rebanadas de pan duro.



- No se debe remover demasiado.
- El sofrito no tiene que freírse mucho.
- Cuando empiece a aparecer una espumita sobre el caldo ha llegado el momento de apagar el fuego.

¿SABÉIS QUÉ EL OLIAIGUA ES UN PLATO DE APROVECHAMIENTO?

Para cocinarlo se aprovechaban las verduras de verano y las rebanadas de pan duro. Eran tiempos en los que no se tiraba nada.

The summer oliaigua

In traditional Menorcan cooking the *oliaigua* is the name given to all soups which should not be boiled. There are different varieties according to the season. We have the winter *oliaigua*, the autumn *oliaigua* and the spring *oliaigua*, and the most well known summer *oliaigua* or "Tomato *oliaigua*".

Tradicional recipe

Serves 4

METHOD

Add a generous glug of olive oil to an earthenware pot and sauté the sliced onions. When they begin to colour, add the chopped garlic cloves and peppers. Finally add the peeled tomatoes cut in quarters. Each time a new ingredient is added, add salt. Except when adding the tomato when you should add a teaspoon of sugar. Leave to sauté gently on a low heat.

Finally add 1l of mineral water and adjust the salt if necessary. Increase the heat and just before it starts to boil turn off the heat.

It's ready to serve!

HOW TO SERVE?

Oliaigua can be served with fried potatoes, with garlic and bay leaves, and with 4 or 5 fresh figs per person. Some people also like to serve it with melon. Before serving the *oliaigua* prepare the serving bowls with the slices of toasted hard bread.



- Don't stir too much.
- Don't over fry the sautéed vegetables
- When a little foam appears on the surface of the stock the time has come to turn off the heat.

DID YOU KNOW?...

That *oliaigua* is a dish which was originally the result of using up all the summer fruits and vegetables and slices of stale bread, in times when nothing was thrown away.