



GASTRONOMÍA DE LAS ISLAS BALEARES

TEMA XXVI

DÉBORAH LÓPEZ



La gastronomía de Baleares, puramente mediterránea, comparte mucho con la cocina catalana y valenciana.

Las islas han sido conquistadas varias veces durante su historia entre árabes, franceses e ingleses, lo que ha dejado ciertas influencias culinarias.

Existen marcadas diferencias entre la cocina mallorquina y menorquina fruto de diferentes influencias culturales.



Las primeras noticias sobre una gastronomía balear aparecen en el siglo XV, pero quizás quien más se afanó en dejar cumplida cuenta de lo que encontró en sus visitas a las islas fue el Archiduque Luis Salvador de Austria, (S. XIX), que es su obra **DIE BALEAREM**² dedica una parte a la gastronomía isleña.

El autor diferencia **COCINA RURAL**, (más primitiva, basada en el pan, legumbres y frutas, que componen repetitivamente tres platos: **sopas de col, escudellas de habas y pa amb oli, aceitunas y higos**). Los amos de las possessions no comían distinto a los jornaleros, pero sí acompañaban las sopas con huevos fritos, sobrasada butifarra y xulla. Los domingos todos comían arroz con azafrán) y **COCINA CIUDADANA** (con más variedad en carne y pescado, pan blanco, poca leche y mucho chocolate con dulces como ensaimadas y cuartos).

BALEARES

La cocina balear es variada y exquisita debido a la intensa actividad pesquera y campesina que existía antes de su desarrollo turístico. La base de su cocina son las carnes y los productos del mar, a veces aderezados con alcaparras, producto tradicional de las islas. En cuanto a la carne, podemos encontrar una gran variedad de platos elaborados con carne de cerdo, como por ejemplo el **rostit** (cerdo al horno relleno, muy típico de Mallorca). Otra elaboración característica de las islas es el **sofrit pagès**, elaborado con cordero y pollo y muy utilizado en celebraciones. Del mar destaca la langosta, que tiene fama de sabrosa y con la que se elaboran las populares calderetas.

Entre sus platos estrella se encuentran, además de los ya citados, el **frit mallorquín** hecho con verduras, las **coques**, las **berenjenas rellenas** y las **sopas mallorquinas** elaboradas con variados ingredientes como verduras, carne, setas, etc. Respecto a los productos típicos, el embutido más característico es la **sobrasada**, chacina blanda para extender, que aunque se elabora en todas las islas, solamente existe la Indicación Geográfica Protegida Sobrasada de Mallorca. En Menorca, encontramos el queso mahonés, primer queso español que consiguió la Denominación de Origen. Y en la más pequeña de las Pitiusas, un producto muy original es la sal líquida, baja en sodio, que se elabora en las salinas de la propia Formentera.

Los postres poseen también una gran reputación, siendo el más destacado la **ensaimada mallorquina**. Pero además, podemos degustar la **cazuela de requesón**, las **cocas dulces** y el original **flaó**.

El flaó es una tarta de queso con anís verde.

Se producen **vinos** en Menorca y Mallorca, en la zona de Felanitx, y tienen dos denominaciones de origen. Por último, en Menorca tenemos la **ginebra** y en Ibiza cabe destacar las **hierbas ibicencas** cuyo origen se remonta al siglo XVI (antiguamente se utilizaban para combatir el paludismo).



UNA CURIOSIDAD...

El origen del nombre de la sobrasada proviene de Sicilia, dónde se utilizaba una técnica llamada soprassta, que significa «picado» aplicado a la carne para embutir.



EN LOS ENTORNOS ÁRIDOS LAS HIERBAS TIENEN IMPORTANCIA ESPECIAL; CON FINES MEDICINALES, PARA LA ELABORACIÓN DE LICORES, COMO ESPECIAS, INCLUSO, SE LE ATRIBUYEN CUALIDADES MÁGICAS (COMO LA RUDA, O HERBA DE BRUIXA).





LAS HIERBAS MEDITERRÁNEAS MÁS UTILIZADAS EN COCINA SON ROMERO, TOMILLO, HINOJO, PEREJIL, MEJORANA, ORÉGANO, ALBAHACA Y LAUREL.

INTERVIENEN EN MUCHAS RECETAS, EN ALGUNAS COBRAN PROTAGONISMO COMO EN EL COSTILLAR DE CORDERO CON COSTRA DE HIERBAS, MUY POPULAR EN LA ZONA MEDITERRÁNEA.

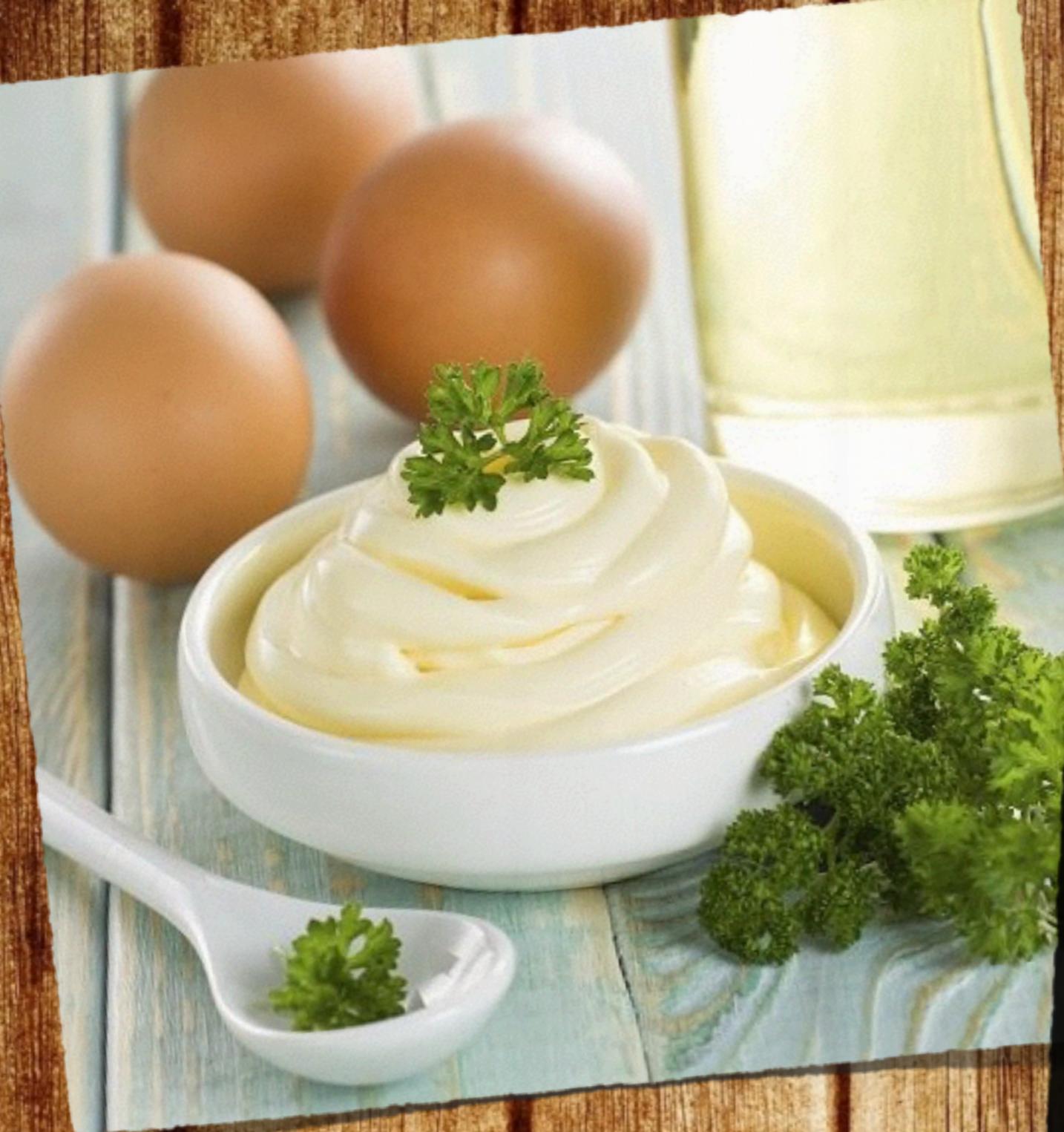




LA MAHONESA

CUANDO LOS FRANCESES ARREBATARON MENORCA A LOS INGLESES EN 1756, EL BOTÍN MÁS PRECIADO QUE SE LLEVARON FUE ESTA SALSA.

UN COCINERO MENORQUÍN LA CREÓ SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES DEL COMANDANTE DEL EJÉRCITO DE RICHELIEU (QUE SOLICITABAN UN ALIOLI TRADICIONAL, PERO SIN SU CARACTERÍSTICO SABOR A AJO TAN MARCADO).



SIN EMBARGO ES POSIBLE QUE SURGIERA EN OTROS PUNTOS DE LA ZONA MEDITERRÁNEA; SU SECRETO SÓLO ERA UN BUEN MOVIMIENTO DE MUÑECA, Y CUIDADO AL AÑADIR EL ACEITE. SIN DUDA, TANTO LA MAHONESA, COMO SUS SALSAS DERIVADAS, HAN ALCANZADO GRAN POPULARIDAD.

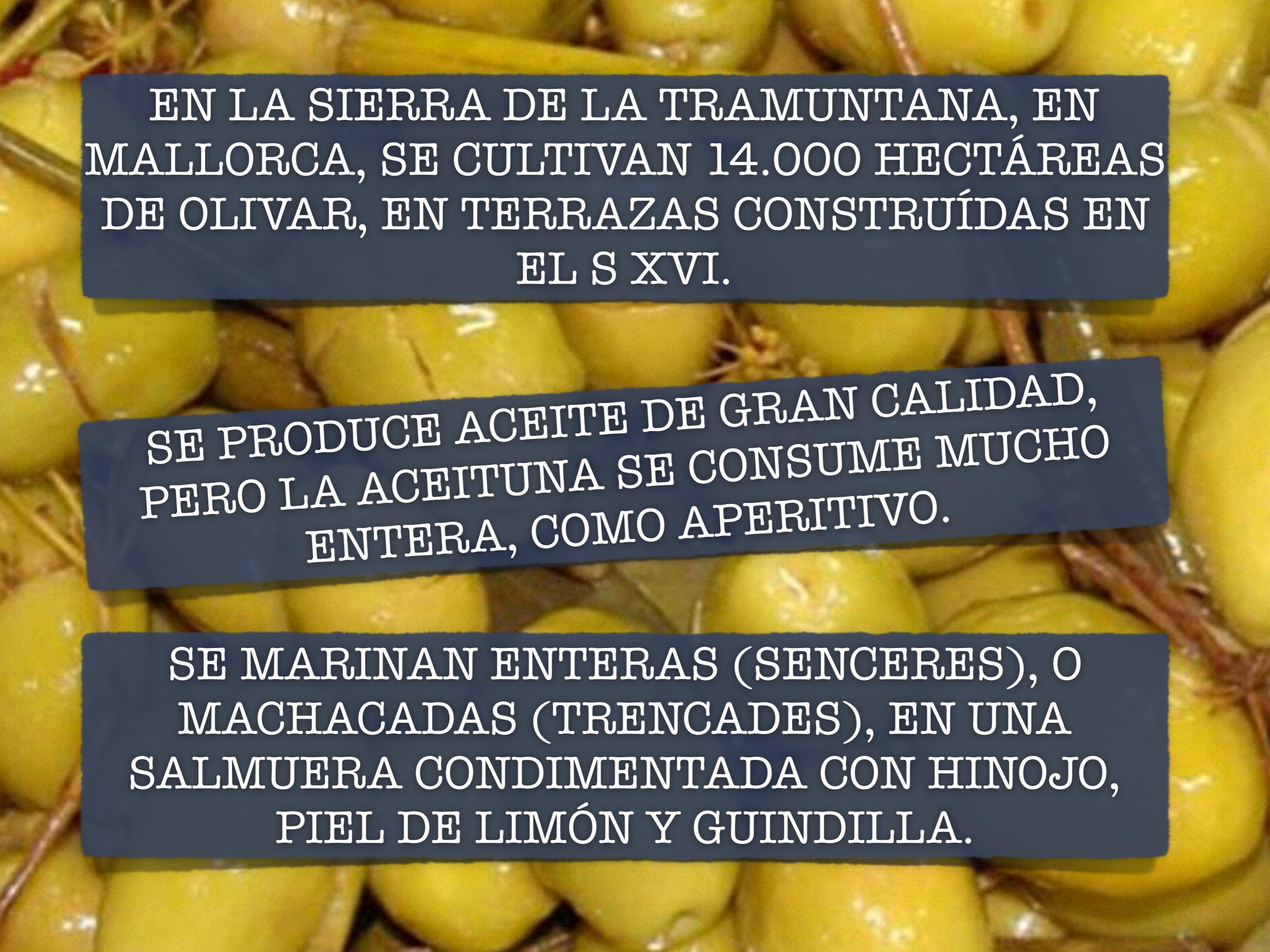
LOS VEGETALES

EL SUELO EN LAS ISLAS ES MUY RICO EN CAL, LO QUE LIMITA LA ABSORCIÓN DE MINERALES, UNIDO ESTO A LA ESCASEZ DE LLUVIAS, COMO CONSECUENCIA, LOS VEGETALES SON MÁS PEQUEÑOS, PERO MÁS SABROSOS, COMO POR EJEMPLO LAS ALCACHOFAS LILAS.





**LAS OLIVAS SON EL PRODUCTO
MÁS CULTIVADO SEGUIDAS DE
LAS ALMENDRAS Y LOS HIGOS.**



EN LA SIERRA DE LA TRAMUNTANA, EN MALLORCA, SE CULTIVAN 14.000 HECTÁREAS DE OLIVAR, EN TERRAZAS CONSTRUÍDAS EN EL S XVI.

SE PRODUCE ACEITE DE GRAN CALIDAD, PERO LA ACEITUNA SE CONSUME MUCHO ENTERA, COMO APERITIVO.

SE MARINAN ENTERAS (SENCERES), O MACHACADAS (TRENCADES), EN UNA SALMUERA CONDIMENTADA CON HINOJO, PIEL DE LIMÓN Y GUINDILLA.



POR LA SUAVIDAD DEL CLIMA, MUCHOS AGRICULTORES RECOGEN HASTA TRES COSECHAS DE PATATAS AL AÑO; TAMBIÉN DESTACA EL CULTIVO DE CEBOLLA BLANCA, PIMIENTOS, Y POR SUPUESTO LAS BERENJENAS, PROTAGONISTAS DE MUCHOS PLATOS, COMO EL TUMBET.

PERO SIN DUDA EL REY DE LA HUERTA BALEAR ES EL TOMATE.



TODAVÍA EXISTE LA COSTUMBRE DE COLGAR TOMATES PEQUEÑOS Y PIMIENTOS PICANTES EN LAS PAREDES DE LAS CASAS PARA QUE SEQUEN.



CABE DESTACAR LOS “TOMATIGUES DE RAMELLET”, PEQUEÑOS, OSCUROS, COLGADOS DE UN CORDEL PARA QUE SEQUEN AL AIRE LIBRE.



DE ESTE MODO SIEMPRE SE DISPONE DE
TOMATE PARA SALSA, O PARA FROTAR SOBRE
EL PAN.



EL JINJOL O AZUFAIFO, (ZIZIPHUS JUJUBA), FRUTO SÓLO CONOCIDO EN EL ÁREA MEDITERRÁNEA, QUE SE RECOGE AL FINAL DEL VERANO, MUY DULCE, SE CONSUME AL NATURAL, O COMO INGREDIENTE DE REPOSTERÍA O CONFITURA, O, POR SU MACERACIÓN, EN LA ELABORACIÓN DE LICORES.



HAY MULTITUD DE MERCADOS LOCALES EN LOS QUE SE PUEDEN CONOCER LOS PRODUCTOS DE LAS ISLAS, PERO EL MÁS ESPECTACULAR ES EL MERCAT OLIVAR, EN EL CENTRO DE PALMA.





**TREMPÓ
(ENSALADA
FRESCA DE
VERANO,
GENEROSA EN
CEBOLLA BLANCA).**

EL TUMBET (UN FRITO DE PATATAS
CON BERENJENAS, CALABACINES, Y
SALSA DE TOMATE).





COCA

ES “PARIENTE” DE LA PIZZA Y LA FOCACCIA ITALIANA (DE HECHO, EN EL ROSELLÓN LA DENOMINAN “FOGASSA”).

LA COCA, O TORTA DE HARINA SE CONSIDERA UN PLATO BÁSICO EN LEVANTE DEL QUE EXISTEN CIENTOS DE VARIEDADES (SÓLO RESPECTO A LA MASA BASE, PUEDE SER FINA O GRUESA, FERMENTADA CON LEVADURA O NO, CON HUEVO O SIN ÉL).



PUEDE INCORPORAR CUALQUIER TIPO DE ALIMENTO: LAS QUE SON APERITIVOS, SON DE VERDURA, O SARDINAS, Y LAS QUE SON UN PLATO PRINCIPAL, CARNE; TAMBÍEN LAS HAY DULCES, COMO POSTRE.



COCA AMB PEBRES (DE PIMIENTO
ROJO Y CEBOLLA, CONDIMENTADA
CON MUCHO AJO).

COCA AMB TREMPÓ (QUE INCORPORA LOS INGREDIENTES DEL TREMPÓ, LA POPULAR ENSALADA DE VERANO: PIMIENTO ROJO Y VERDE, TOMATE, CEBOLLA, PEREJIL, ACEITE DE OLIVA).





COCA D'ESPINACS
Con espinacas,
piñones, y pasas
remojadas en
agua.



COCA AMB PINXES
(CON PINXES, (SARDINAS), AJO,
PEREJIL, CEBOLLÀ, ACEITE, PIMENTÓN).



COCA CON SOBRASADA



ESPINAGADA (COCA RELLENA DE ESPINACAS, ACELGAS, CEBOLLA, GUISANTES Y ANGUILAS).

EN EL CAMPO PUEDE ENCONTRARSE MUCHOS LOCALES CUYO NOMBRE EMPIEZA POR C'AN (CASA DE).



COCINA RURAL MALLORQUINA

SOPES MALLORQUINES (EXISTE GRAN TRADICIÓN DE SOPAS, DESTACANDO ESTA, UN POTAJE DE VERDURAS CON COL).





RESPECTO A LAS LEGUMBRES, SE UTILIZAN LAS HABAS, COMO SE PUEDE VER EN LA ESCUDELLA, COCIDO TRADICIONAL LEVANTINO, QUE EN LAS ISLAS SE HACE CON HABAS.



FRIT MALLORQUÍ (CON PATATAS, HORTALIZAS Y ASADURA DE CORDERO O CERDO).

HUEVOS AL MODO DE SÓLLER

HUEVOS FRITOS, SOBRE UN LECHO DE PURÉ DE VERDURAS, (PUERRO, GUISANTE, ZANAHORIA, Y LECHE), UNA RODAJA DE SOBRASADA DORADA A LA SARTÉN).



HUEVOS A LA MALLORQUINA
(FRITOS CON SOBRASADA, Y ACOMPAÑADOS, O NO, DE VERDURA).



CARACOLES CON SOBRASADA

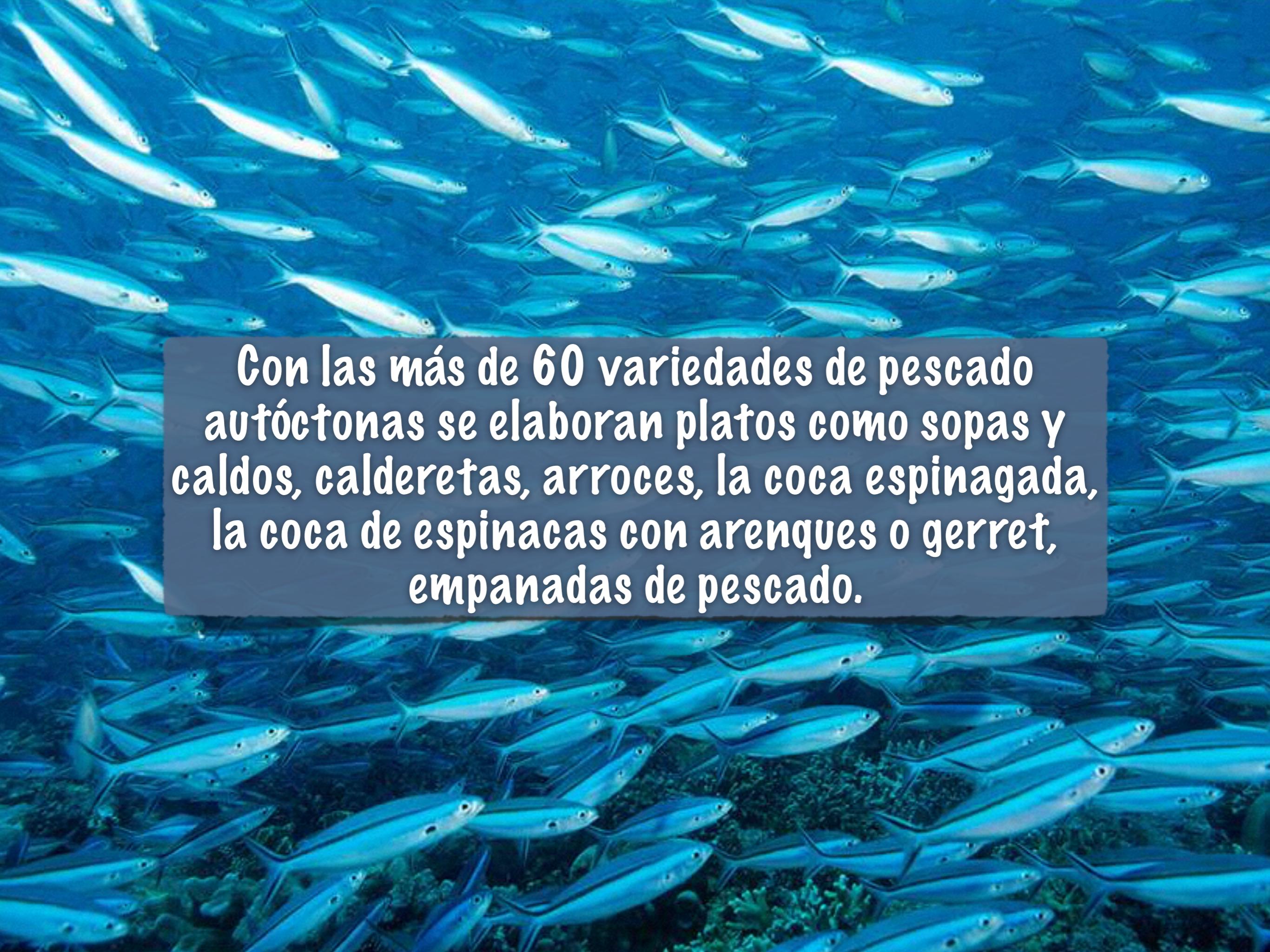


LA COCINA DEL MAR





EN LAS ISLAS EL PESCADO SE SECA AL AIRE LIBRE,
COMO EN TIEMPOS REMOTOS; UNA DE LAS
VARIEDADES MÁS POPULARES ES LA RAYA SECA.

A large school of small, silvery fish, likely sardines or anchovies, swimming in the ocean. The fish are densely packed, creating a dark, silvery-blue mass against the darker blue of the water. The perspective is from above, looking down into the school.

Con las más de 60 variedades de pescado autóctonas se elaboran platos como sopas y caldos, calderetas, arroces, la coca espinagada, la coca de espinacas con arenques o gerret, empanadas de pescado.

ARROZ A LA MARINERA





BURRIDA DE RATJADA
(GUISO DE RAYA CON ALMENDRAS).



MERO AL FORN (MERO, O EN SU DEFECTO, SARGO,
AL HORNO CON VERDURA).

Miguel



SÉPIA AMB TREMPÓ



CALAMARES MALLORQUINES

SON CALAMARES RELLENOS DE SU CABEZA, ALETAS Y TENTÁCULOS, PASAS, PIÑONES, AJO, PEREJIL, PAN RALLADO, SOBRASADA, Y QUESO MAHON, SOFRITOS EN ACEITE DE OLIVA.

LA LANGOSTA SE CAPTURA CON NASAS; EN LAS BALEARES SE PESCAN UNAS 125 TONELADAS ANUALES, ESPECIALMENTE EN LOS ALREDEDORES DE MENORCA.



CALDERETA DE LANGOSTA



MENORCA,
ESPECIALMENTE
CALA FORNELLS, SE
SITUA MUY POR
DELANTE DEL RESTO
DE LAS ISLAS EN
CAPTURA DE
LANGOSTA.





Entre los mariscos de todas las clases caben destacar los denominados dátiles de mar (moluscos con forma y color de dátil) y las escupinyas (mejillón exclusivo de Menorca).



SAL LIQUIDA DE FORMENTERA



RECETAS CON CARNE

CAPÓN AL REY JAIME



ESCALDAMUS (PAVO GUISADO CON ALMENDRAS).





CONEJO EN SALSA DE ALMENDRAS

3/2011



ARRÒS BRUT (El arroz bruto (arròs brut, literalmente “arroz sucio”) es uno de los platos más típicos de Mallorca. Es un arroz caldoso y especiado, cocinado originalmente con productos de la huerta, carne y caza).



CODORNICES CON HIGOS

(ESTOFADAS, CON HIGOS, FRESCOS O SECOS, O UVAS SECAS O FRESCAS, O ALBARICOQUES, SETAS, UN ATADILLO DE HIERBAS, CHOCOLATE RALLADO).



**PERDICES DEL CAPELLÁN: SON FILETES DE
TERNERA MUY FINOS, ENROLLADOS RELLENOS
DE TOCINO Y SOBRASADA.**

EL INTERIOR DE LA
CARNE DEBE
PERMANECER
ROSADO.

COSTILLAS DE CORDERO CON AJOS FRITOS



EL CERDO SE CRIA EN LAS ISLAS DESDE EL NEOLÍTICO; LA RAZA AUTÓCTONA RECIBE LA DENOMINACIÓN "PORC NEGRE" O "PORCELLA NEGRA"; SE ALIMENTAN DE ALUBIAS, ALGARROBAS, BELLOTAS, ALFALFA E HIGOS, DANDOLE A LA CARNE UN SABOR CARACTERÍSTICO, CASI DULCE.



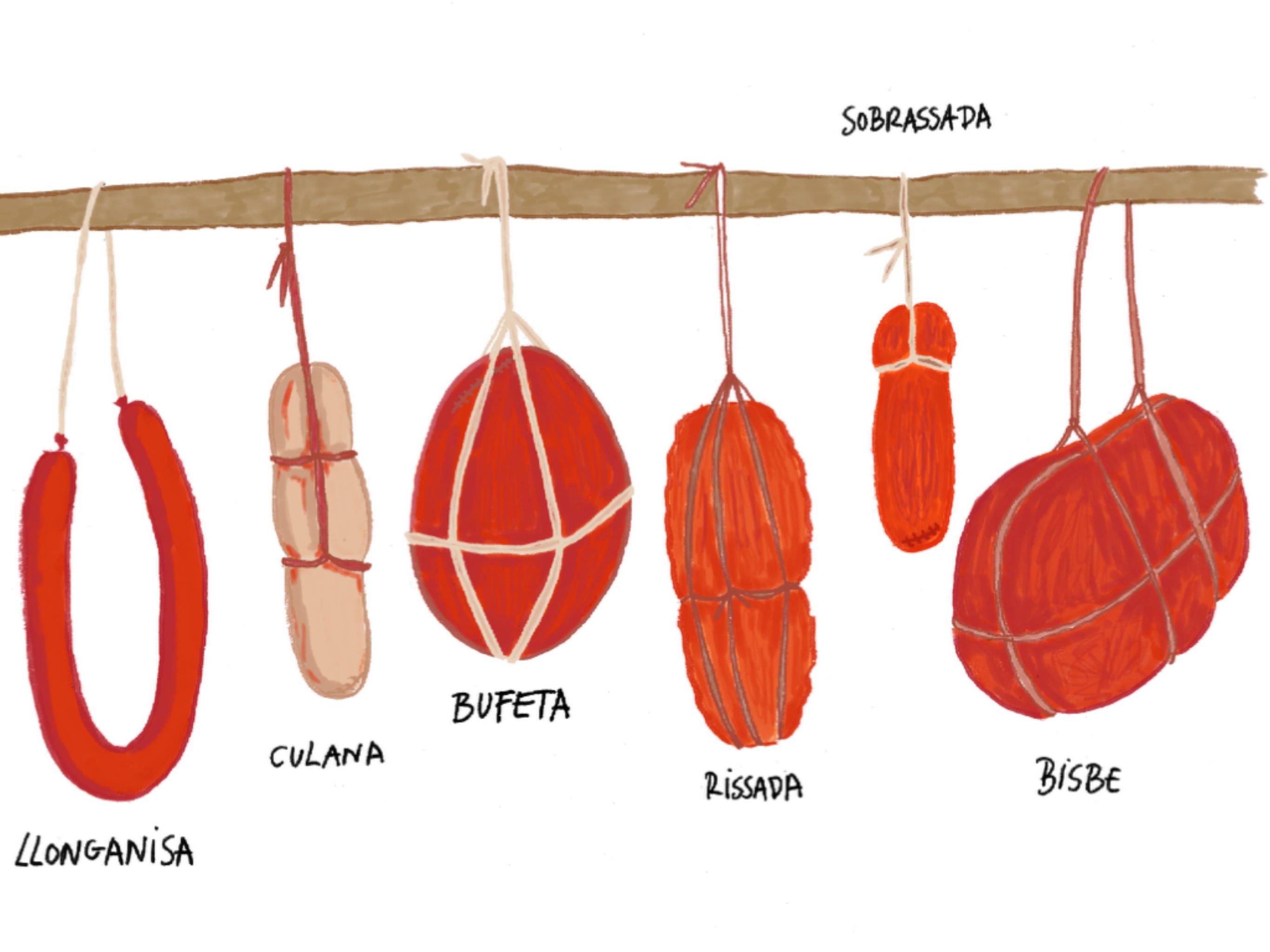
Entre los ingredientes más típicos se encuentran el cerdo y sus subproductos (las matanzas han sido por siglos uno de los actos cumbres de la vida familiar y social en las islas).

Uno de los más típicos es la sobrasada (embutido con carne, tocino y abundante pimentón), que se consume de diversas formas: en Mallorca se hornea y se asa, y en Menorca se fríe (a veces se sirve con miel).

LA SOBRASADA

SE ELABORA PORQUE LA HUMEDAD DE LAS ISLAS IMPEDÍA SECAR JAMÓN, PERO UTILIZANDO EL PIMENTÓN LOCAL COMO CONSERVANTE, SE PUEDE ELABORAR ESTE EMBUTIDO BLANDO, QUE PUEDE UNTARSE SOBRE EL PAN O COMO INGREDIENTE EN MUCHAS RECETAS.

ANTIGUAMENTE LA CARNE SE PRENSABA Y REMOVÍA A MANO (HOY SE PICA MECÁNICAMENTE), SE AÑADEN LA SAL, EL PIMENTÓN Y LA PIMIENTA NEGRA, SE REMUEVE, SE DEJA REPOSAR UNA HORA, Y SE EMBUTEN, PARA DEJARSE SECAR.



SOBRASSADA



CULANA

LLONGANISA



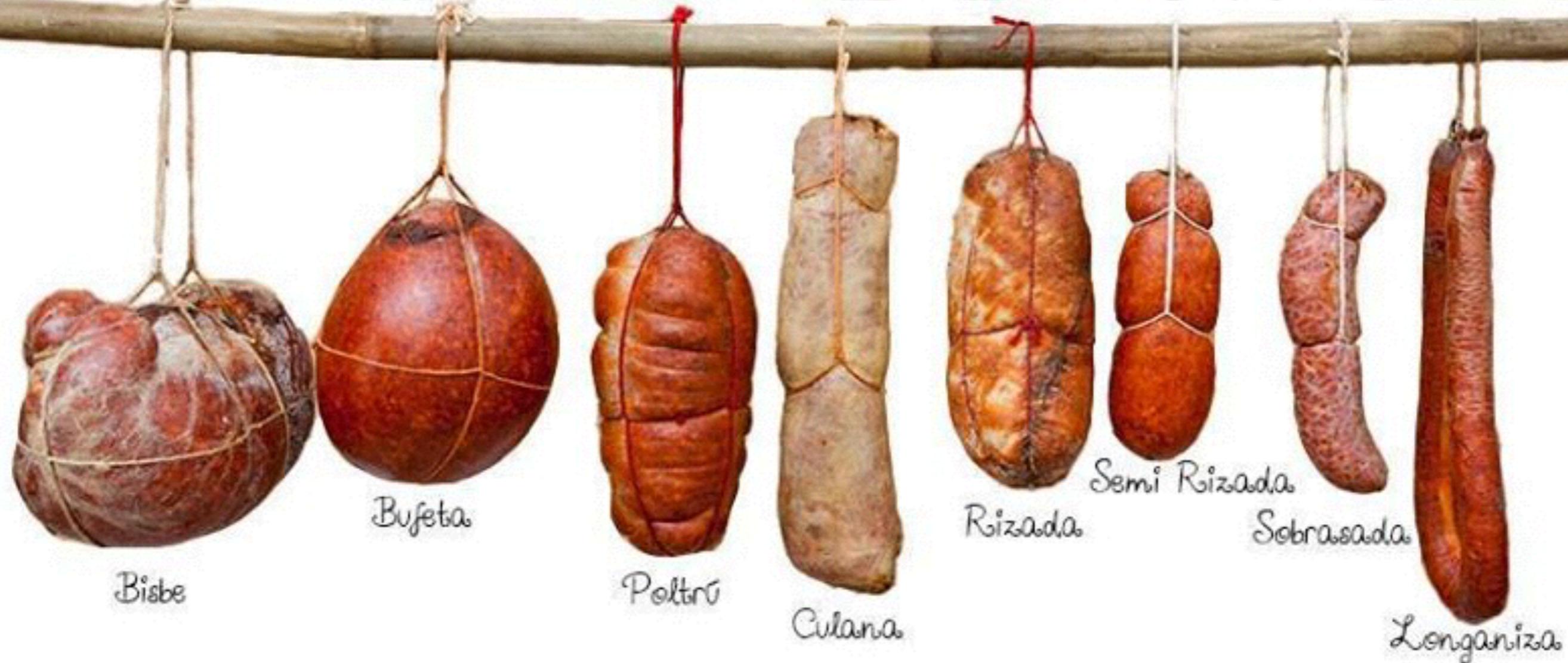
BUFETA



RISSADA



BISBE



Bisbe

Bufeta

Poltrú

Culana

Rizada

Semi Rizada

Sobrasada

Longaniza



Existen otros embutidos, como el camaiot, la butifarra (botifarró) y el xolís (de origen campesino).

EL CAMAIOT SE
EMBUTE EN LA PIEL
DE LA PIERNA DEL
CERDO Y SE COSE

EL XOLÍS O
SALCHICHÓN, EN LAS
BALEARES SE PRENSA,
CON LO QUE EL SABOR
ESTÁ MÁS
CONCENTRADO Y LA
FORMA ES
CARACTERÍSTICA.



GRAN TRADICIÓN
REPOSTERA
ORIGINALMENTE
CENTRADA EN
LAS FIESTAS



LA REPOSTERÍA BALEAR SE PUEDE CLASIFICAR POR EL TIPO DE PASTA BASE

LAS PASTAS O MASAS

Tenemos aquí pastas fritas y pastas de horno. Las primeras están ligadas al dulce. Las segundas pueden ser saladas o dulces.

Las **PASTAS FRITAS** pueden ser de cuatro tipos: buñuelos (con agujero y buñuelos de viento); **llesques de papa**; **robiols** (especie de empanadillas rellenas de cabello de ángel, requesón o mermelada).

Las pastas de horno:

PASTAS DULCES HORNEADAS: Cuartos, coixins, madritxos y concos.

Más elaboradas y festivas tenemos las **ensaimadas**, conocidas a nivel nacional e internacional, elaboradas con flor de harina y manteca de cerdo y azúcar en polvo. Las hay con sobrasada y con calabaza y se comen para almorzar y como postre. Otro pastel muy apreciado era la **tortada real (o tambor)**, con almendra, los **suspiros de Manacor**, los **doblegats**.

PASTELERÍA SALADA: Son las panades (empanadas) y los cocarrois.

Las panades van rellenas de carne (cordero) o de pescado (atún, musola). Los cocarrois van rellenos de verduras.

Las empanadas de carne eran consumidas todo el año, pero principalmente se las consideraba una comida de Pascua y Pentecostés. Los cocarrois y las empanadas de pescado eran comida cuaresmal.

LLESQUES DE PAPA,
(UNAS TORRIJAS
TRADICIONALES).



ROBIOLS, EMPANADILLAS DULCES, RELLENAS DE CABELLO DE ÁNGEL, REQUESÓN O MERMELADA.



FLAO, O PASTEL DE QUESO DE IBIZA





LAS ENSAIMADAS

SE LE ATRIBUYEN ORIGENES ÁRABES O JUDÍOS (POR LO TANTO, SEGURAMENTE NO SE ELABORABA EN SUS ORÍGENES CON LARDO).

SE ELABORA CON INGREDIENTES MUY SENCILLOS Y FÁCILES DE ENCONTRAR, PERO REQUIERE MUCHA PACIENCIA, PARA ESPERAR LAS TRES FERMENTACIONES, Y MUCHO TACTO PARA EL ENROLLADO.

ES UNA MASA A BASE DE HARINA, MANTECA DE CERDO, LECHE, HUEVOS, AZÚCAR, LEVADURA, QUE TIENE QUE FERMENTAR HASTA DOBLAR SU TAMAÑO.

LA MASA SE ESTIRÁ HASTA DEJARLA LO MÁS FINA POSIBLE Y SE PINTA CON MANTECA DE CERDO.

PUEDEN FORMARSE BOLLOS INDIVIDUALES O ENSALMADAS GRANDES.

LA FORMA DE LA ENSAIMADA

CON MUCHO CUIDADO SE FORMA UN ROLLO LO MÁS UNIFORME POSIBLE.

SE DA FORMA A LA ESPIRAL, Y SE ESPERA UNA SEGUNDA FERMENTACIÓN, HASTA QUE VUELVA A DOBLAR SU TAMAÑO.

TIENEN QUE HORNEARSE A 200ºC ALREDEDOR DE UNA HORA





UNA VARIANTE ES FORMAR DOS ROLLOS,
TRENZARLOS Y HACER LA ESPIRAL CON ELLOS.



Seda Sabor

TRADICIONALMENTE SE ELABORABA SIN RELLENO, PERO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS HA DESARROLLADO MUCHAS VARIANTES (RELLENA DE NATA, CABELLO DE ÁNGEL, PASTA DE TURRÓN, O INCLUSO SALADAS, DE SOBRASADA).





PROTAGONIZAN EL
DESAYUNO MALLORQUÍN
TRADICIONAL.



SE HA CONVERTIDO EN EL SÍMBOLO DE MALLORCA

SE CALCULA QUE EN CADA AVIÓN QUE SALE DE LA ISLA, HACIA EUROPA VIAJAN 40 ENSAIMADAS (TODO UN MERCADO DE EXPORTACIÓN "INFORMAL").

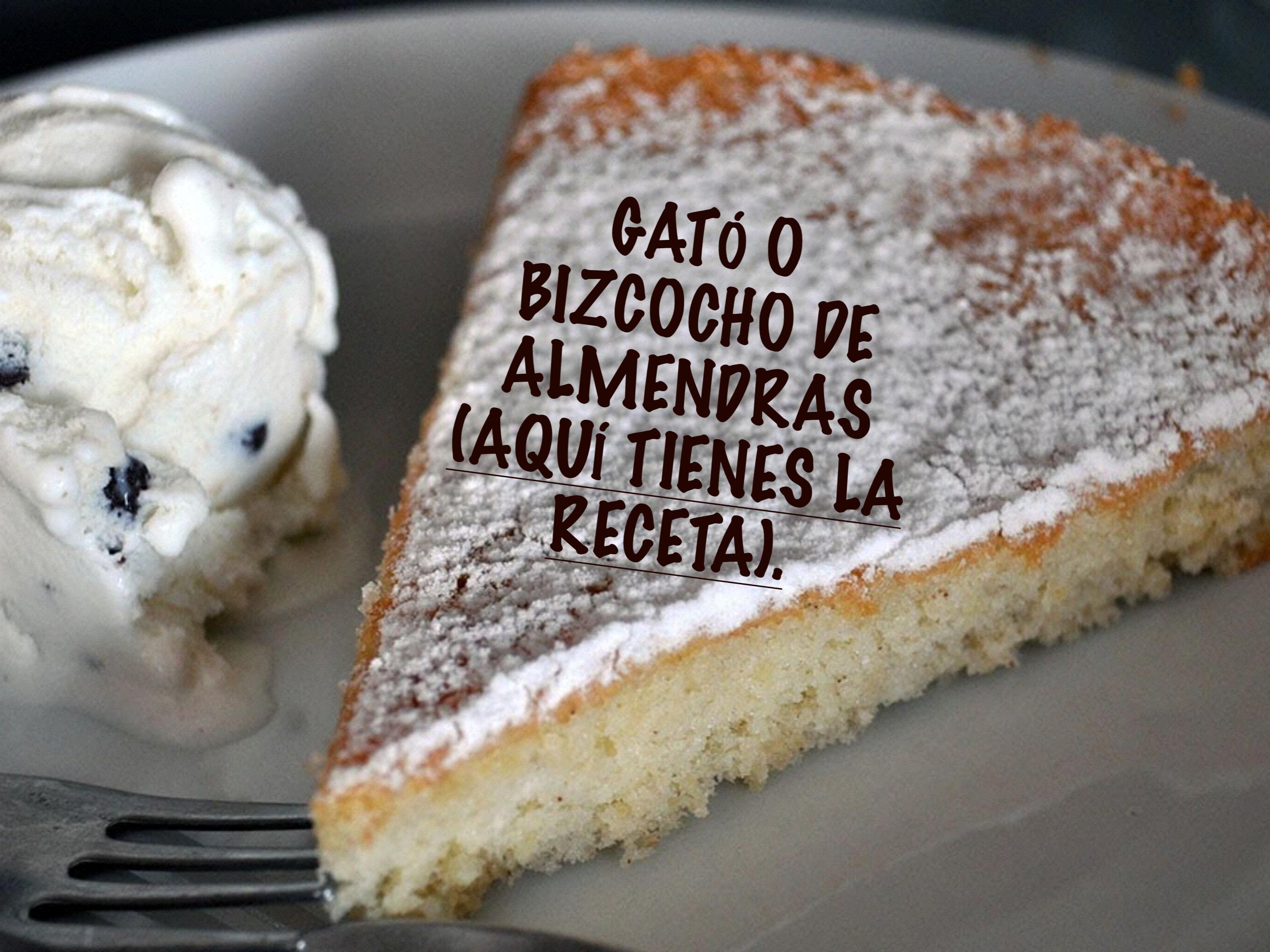
DE HECHO ES HABITUAL VER A LOS TURISTAS EN LA TERMINAL DE SALIDA CON LAS RECONOCIBLES CAJAS DE CARTÓN.



CUARTOS

LOS CUARTOS, O COCA DE CUART, ES UN BIZCOCHO (APTO PARA CELÍACOS), LA HARINA BASE ES FÉCULA DE PATATA (AQUÍ LA RECETA).



A close-up photograph of a slice of almond cake (Gato) on a dark plate. The cake is dusted with powdered sugar and has a golden-brown, textured top. A fork is partially visible on the left. The text is overlaid on the right side of the image.

GATÓ O
BIZCOCHO DE
ALMENDRAS
(AQUÍ TIENES LA
RECETA).



TORTADA REAL O TAMBOR

SUSPIROS DE MANACOR

SON UNOS BIZCOCHOS
ESTILO SOLETILLA,
AROMATIZADOS CÓN
CANELA Y LIMÓN, AQUI
TIENES LA RECETA.





DOBLEGATS, DE HOJALDRE, CHOCOLATE, O DE CREMA (CREMADILLOS).

[ENLACE A LA RECETA](#)

PANADES
(EMPAÑADILLA MALLORQUINA)



COCARROIS

RELEÑOS DE VERDURA, YA MENUDO PIÑONES O PASAS.



Formatjada es la empanada típica menorquina.

Las hay de carne de cerdo con sobrasada y xulla (tocino), de queso y de requesón; a la formatjada de queso también se la denomina “Flao”, especialmente en Mahón.



CONFITURAS, MERMELADAS, JARABES

El origen de los dulces está en el matrimonio entre las especias y el azúcar con un objetivo terapéutico, digestivo.

De este modo, el clavo, el jengibre, granos de anís, almendras, piñones... se untaban de azúcar y se cocían en un caldero removiendo continuamente.

Poco a poco pierden ese carácter terapéutico y pasan a ser la base de los postres. Así teníamos: **bescuits** (bizcochitos); **confites** (que eran granos de anís, almendras o piñones envueltos de azúcar fino endurecido); la pasta de membrillo; **confituras** (pera, albaricoque, melocotón, gínjol, arrop (confitura de mosto de vino); leche de almendra.

EL QUESO DE MENORCA

EL ENCANTO DE LA ISLA RADICA EN SUS ÁSPERAS PRADERAS, BOSQUES ESPESOS Y COSTAS ROCOSAS FORMANDO CALAS PARADISÍACAS.

YA LOS MARINEROS GRIEGOS DE LA ANTIGÜEDAD DENOMINABAN LA ISLA “MELOUSSA” LA “TIERRA DEL GANADO”.

YA EN EL S.XIX, LOS BRITÁNICOS FOMENTARON LA CRÍA DEL GANADO BOVINO, Y LA ELABORACIÓN DEL QUESO DE VACA.



CRÍAN LA RAZA MENORQUINA AUTÓCTONA, (AUNQUE HAY MENOS EJEMPLARES), Y LA FRISONA, MUY PRODUCTIVA, Y CON SU LECHE ELABORAN EL QUESO MAHÓN-MENORCA.

DURANTE EL BREVE PERÍODO DE DOMINIO BRITÁNICO, EL INGERIERO INGLÉS JOHN ARMSTRONG DESCRIBE LA HISTORIA Y GEOGRAFÍA DE LA ISLA POR PRIMERA VEZ.

REALIZÓ UN CENSO DE GANADO, Y CONTABILIZA, QUE EN 1741, HABÍA 60.000 OVEJAS, 20.000 CABRAS, 6.000 VACAS, Y 4.000 CERDOS.

ALABÓ LA CALIDAD
DEL QUESO DE
MENORCA.



TRADICIONALMENTE SE
ELABORABA DE
MANERA
COMPLETAMENTE
ARTESANAL,
UTILIZANDO HIERBAS
PARA CUAJAR LA
PASTA, Y DANDOLES
FORMA
ENVOLVIÉNDOLOS EN
PAÑOS DE ALGODÓN,
PUDIÉNDOSE CONSUMIR
EN SIETE DÍAS.



LA COOPERATIVA LOCAL HA LOGRADO MANTENER LA
TRADICIÓN CON LAS ESTRICAS NORMAS HIGIÉNICAS DE
LA UNIÓN EUROPEA, ELABORANDO UN PRODUCTO DE
LECHE CRUDA DE GRAN CALIDAD.



EL QUESO
MAHÓN-
MENORCA SE
ELABORA
EXCLUSIVAMENTE
CON LECHE DE
VACA.

PUEDE
CONSERVARSE EN
ACEITE Y
PIMENTÓN

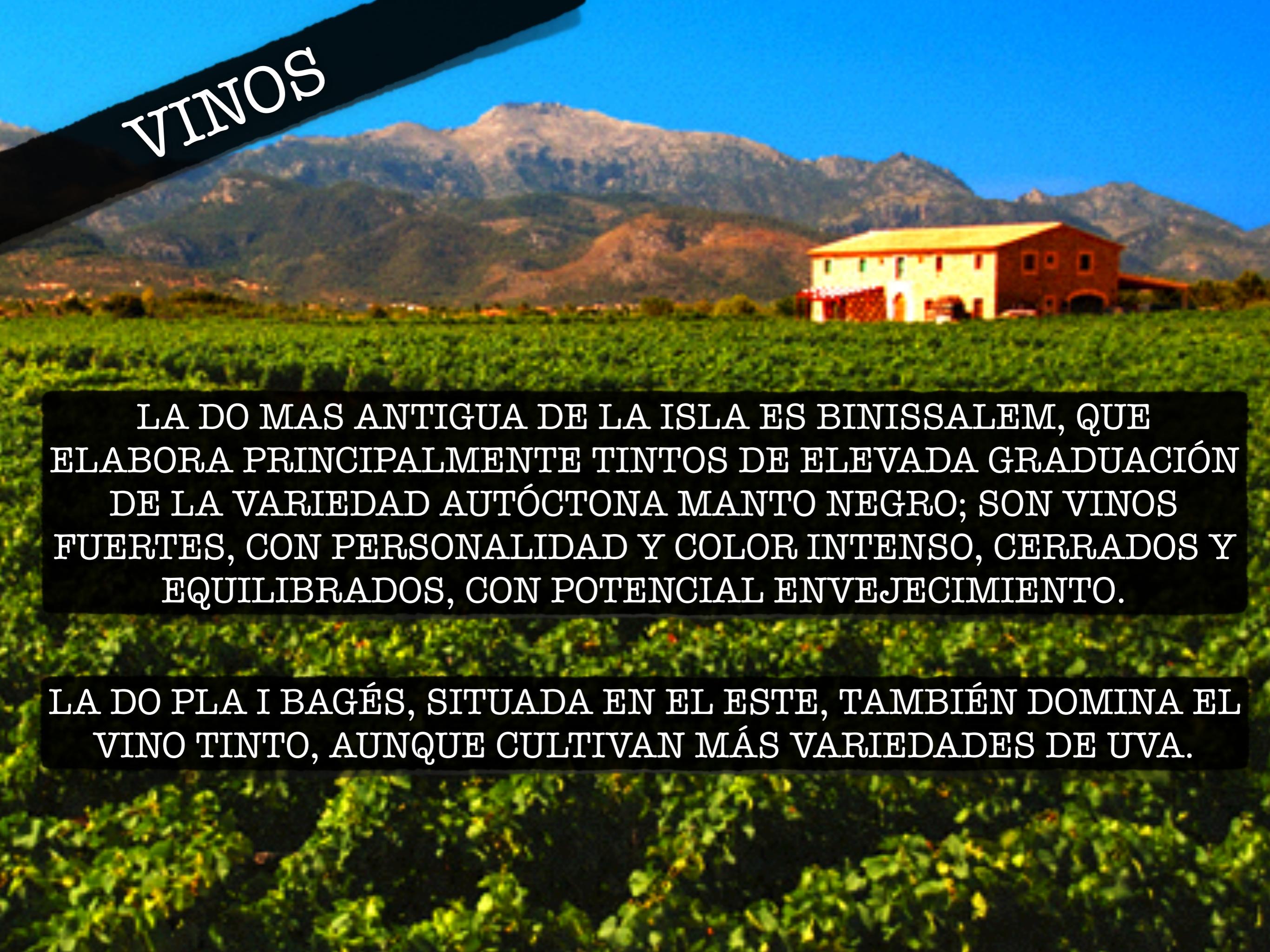


SE COMERCIALIZA SEMICURADO (MÍNIMO 2 MESES), O CURADO (SEIS A DIEZ MESES), O AÑEJO (UN AÑO DE CURACIÓN, CONSISTENCIA DURA Y SABOR SECO, INTENSO).

Blanca Balzola

EL QUESO MAHÓN -MENORCA SE PRENSA CON LA TELA (ASÍ SE CONSIGUE LA TRADICIONAL FORMA CUADRADA CON ESQUINAS REDONDEADAS).

VINOS



LA DO MAS ANTIGUA DE LA ISLA ES BINISSALEM, QUE ELABORA PRINCIPALMENTE TINTOS DE ELEVADA GRADUACIÓN DE LA VARIEDAD AUTÓCTONA MANTO NEGRO; SON VINOS FUERTES, CON PERSONALIDAD Y COLOR INTENSO, CERRADOS Y EQUILIBRADOS, CON POTENCIAL ENVEJECIMIENTO.

LA DO PLA I BAGÉS, SITUADA EN EL ESTE, TAMBIÉN DOMINA EL VINO TINTO, AUNQUE CULTIVAN MÁS VARIEDADES DE UVA.

LOS LICORES DE HIERBAS



EN IBIZA, ADEMÁS DE LOS LICORES DE HIERBAS SE PREPARA “FRIJOLA”, A BASE DE HOJAS Y FLORES DE TOMILLO, QUE SE PRESENTA EN BOTELLAS CON UNA RAMA DE TOMILLO DENTRO (UN SOUVENIR POPULAR DE LA ISLA), ROJIZO, MUY UTILIZADO EN REPOSTERÍA.

LOS LICORES DE HIERBAS CUENTAN CON GRAN TRADICIÓN EN LAS ISLAS; GENERALMENTE LA BASE ES ANÍS, QUE SE MEZCLA CON LAS HIERBAS (SE UTILIZAN MÁS DE 25 HIERBAS DIFERENTES COMO MENTA, HISOPO, ROMERO, LAVANDA, MIRTO... A VECES, TAMBIÉN AROMAS DE NARANJA Y CÍTRICOS)



EL PALO DE MALLORCA

EN LA ACTUALIDAD ES UN LICOR GOURMET,
PERO SURGIÓ COMO UN MEDICAMENTO.

EN EL S.XV SE INTRODUCE LA **QUINA** EN LAS ISLAS POR LA CONDESA DE CHINCHÓN, COMO REMEDIO PARA LAS FIEBRES DE LA MALARIA (EXISTÍA UNA PLAGA POR LOS MOSQUITOS DE LAS ZONAS PANTANOSAS DE MALLORCA). PERO LOS EXTRACTOS CURATIVOS DE LA **QUINA** Y LA **GENCIANA** TENÍAN UN SABOR TAN DESAGRADABLE, QUE SE TRATÓ DE MEJORAR CON TODA CLASE DE INGREDIENTES (**AZÚCAR MORENO, NUEZ MOSCADA, Y ALGARROBA** ERAN LOS MÁS COMUNES), Y SE TOMABAN EN UNA **BASE DE ANÍS**.

NO TARDARON EN DISFRUTAR DE ESA BEBIDA AUNQUE NO ESTUVIERAN ENFERMOS.

CON LA CRISIS DE LA FILOXERA Y EL POSTERIOR ARRANQUE DE LAS VIDES, EL PALO SUSTITUYÓ AL VINO EN EL MERCADO INTERIOR.

ES UNA BEBIDA MUY POPULAR EN LA ISLA, VARIOS PRODUCTORES ELABORAN UNA AMPLIA OFERTA DE PALO DE AZÚCAR QUEMADO Y ALGARROBA, QUE SE COMERCIALIZA COMO APERITIVO Y POSTRE, DULCE, SEMISECO O SECO.

SU GRADUACIÓN OSCILA ENTRE 22% Y EL 38% Y MADURA EN BARRICAS DURANTE UN AÑO COMO MÍNIMO, PARA DESARROLLAR UN SABOR MUY MARCADO.



UN PEQUEÑO PARÉNTESIS: EL ALGARROBO, Y SU FRUTO IGNORADO.

EL VALOR DE LAS ALGARROBAS COMO ALIMENTO PARA LOS HUMANOS SE CONOCE DESDE TIEMPOS BÍBLICOS.



LOS PUEBLOS DE LA ANTIGÜEDAD LOS UTILIZABAN PARA PESAR, PORQUE, POR UN MILAGRO DE LA NATURALEZA, TODAS LAS SEMILLAS DE ALGARROBA PESAN 0'18 gr (POR ESO SE BAUTIZÓ AL QUILATE (0'2 gr) A PARTIR DEL NOMBRE EN LATÍN DEL ALGARROBO (CERATONIA SILIQUA)).

EN LA ACTUALIDAD RECUPERA VALOR COMO SUSTITUTO DEL CACAO (LA HARINA QUE SE OBTIENE MOLIÉNDOLO TIENE UN SABOR MUY PARECIDO, PERO APENAS CONTIENE GRASA, Y SÍ MUCHOS MINERALES COMO CALCIO Y HIERRO, SE UTILIZA EN PRODUCTOS NATURALES), Y COMO INGREDIENTE ESTRELLA DEL PALO DE MALLORCA.

SU VALOR COMO ALIMENTO VA PERDIENDO IMPORTANCIA, DE HECHO SE UTILIZA PARA ALIMENTAR A LOS CERDOS, Y, SÓLO EN MALOS TIEMPOS SE TUESTA PARA OBTENER UN SUSTITUTO DEL CAFÉ.

LA GINEBRA: HUELLA BRITÁNICA EN MENORCA

EN 1713, Y POR 20 AÑOS, EL CORONEL RICHARD KANE ES NOMBRADO GOBERNADOR DE LA CASA REAL BRITANICA EN MENORCA, QUE AMÓ MUCHO A LA ISLA, Y TOMÓ DECISIONES MUY SABIAS.

PERDURAN MUCHAS COSTUMBRES BRITÁNICAS, COMO EL SERVICIO DEL TÉ EN UN “TIBORD” (TEA BORD), O EL CONSUMO DE “BIFI” (BEEF).

PERO LA PRINCIPAL HERENCIA ES SIN DUDA LA GINEBRA: BAYAS DE ENEBRO, AGUA Y ALCOHOL ETÍLICO DE ORIGEN VEGETAL. SE ELABORA GINEBRA EN MENORCA, SEGÚN LAS ESTRICITAS NORMAS DE LA ISLA PARA ELLO.

SE TOMA SOLA O ACOMPAÑADA.

TRADICIONALMENTE SE ELABORA “POMADA” (GINEBRA CON LIMONADA), Y “PALLOFA” (GINEBRA CON SIFÓN Y LA PIEL DE UN LIMÓN).



SE COMERCIALIZA EN BOTELLAS ALARGADAS DE ARCILLA COMO EN HOLANDA, O EN BOTELLAS DE CRISTAL ANCHAS Y BAJAS AL ESTILO BRITÁNICO.



En Mallorca la vidriería cuenta con siglos de tradición; aunque no tiene gran peso económico, se celebra que gracias a las ventas a los turistas un oficio tan antiguo no cae en el olvido.



LISTA DE PRODUCTOS CON
RECONOCIMIENTO
DE CALIDAD DIFERENCIADA

Los Alimentos de Calidad Diferenciada son aquellos productos que están protegidos por una normativa de la UE que garantiza, con un distintivo, el cumplimiento de unos requisitos superiores a los exigidos para el resto de productos.

Estos distintivos son:

PARA TODOS LOS ALIMENTOS EXCEPTO VINOS Y BEBIDAS ESPIRITUOSAS VINCULADOS A UN TERRITORIO:

DOP: DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA

IGP: INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA

PARA VINOS:

-Vino de mesa con derecho a la mención tradicional “Vino de la Tierra”

-Vino de calidad con indicación geográfica.

-DO (Denominación de Origen).

-DOCA (Denominación de Origen Calificada).

-Vinos de Pago.

PARA BEBIDAS ESPIRITUOSAS: *Indicaciones Geográficas de Bebidas Espirituosas.*

PARA ELABORACIONES NO NECESARIAMENTE VINCULADAS A UN TERRITORIO:

EGT: Especialidades Geográficas Tradicionales.



DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA (DOP)

“Un nombre que identifica un producto:

- Originario de un lugar determinado, una región o, excepcionalmente, un país,
- Cuya calidad o características se deben fundamental o exclusivamente a un medio geográfico particular, con los factores naturales y humanos inherentes a él, y
- Cuyas fases de producción tienen lugar en su totalidad, y siempre en la zona geográfica definida.”**

INDICACIÓN GEOGRÁFICA DE CALIDAD (IGP):

“Un nombre que identifica un producto:

- Originario de un lugar determinado, una región o un país,
- Que posea una calidad determinada, una reputación u otra característica que pueda esencialmente atribuirse a su origen geográfico, y
- De cuyas fases de producción, al menos una tenga lugar en la zona geográfica definida.”**



V.P.

D.O.Ca.

D.O.

V.C.I.G

Vino de la Tierra

Vino de Mesa

Vino de Pago

Denominación de Origen Calificada

Denominación de Origen

Vino de Calidad de Indicación Geográfica

Vino de la Tierra

Vino de Mesa

IG

INDICACIÓN GEOGRÁFICA DE BEBIDAS ESPIRITUOSAS.

ALIMENTOS DE CALIDAD DIFERENCIADA

- DOP ACEITE DE MALLORCA.
- DOP OLIVA DE MALLORCA.
- IGP ALMENDRA DE MALLORCA.
- IGP SOBRASADA DE MALLORCA.
- DOP QUESO MAHÓN.
- IGP ENSAIMADA DE MALLORCA.



El aceite de la DOP “Aceite de Mallorca” se obtiene del fruto de las variedades **Empeltre, Arbequina y Picual.**



Podemos encontrar dos tipos de aceite en esta denominación de origen que varían en función de las variedades de olivas utilizadas y en función de la época de recogida del fruto.

Un primer tipo **“frutado”** de un color **amarillo verdoso**, que se obtiene a partir de olivas verdes y sanas de las variedades de **Empeltre, Arbequina y Picual**, dándole al aceite un carácter **amargo y picante**.

Un segundo tipo **“dulce”** de un color más **amarillo pajizo al amarillo oro**, obtenido a partir de olivas en envero (maduras) más afrutado que resulta más **dulce y suave**, con amargor y picor ausente.



Son aceitunas de mesa de la **variedad autóctona Mallorquina**, fermentadas parcialmente en salmuera, ampara tres presentaciones: **verde**, **verde partida** y **negra natural**.

Además, la aceituna verde partida se aliña con hinojo y guindilla y la aceituna negra natural se aliña con Aceite de Mallorca.

El grado de maduración de la aceituna, en el momento de la recolección, permite diferenciar la aceituna verde y la aceituna negra.

El grado de maduración, junto con el proceso de elaboración, en especial el aliñado, permite obtener las tres presentaciones.

IGP ALMENDRA DE MALLORCA

La «Almendra de Mallorca»/«Almendra Mallorquina»/«Ametlla de Mallorca»/«Ametlla Mallorquina» es el fruto del almendro (*Prunus amygdalus*) destinado al consumo humano y que se presenta cruda o tostada, con o sin piel.





El origen etimológico de sobrasada deriva de la palabra sopressa, técnica utilizada en Sicilia que significa prensado y se aplicaba a la carne para embutir.

Las condiciones climáticas de la isla no son adecuadas para el curado de piezas enteras de carne, condicionando hacia la elaboración de embutidos crudos curados para poder conservar la carne a lo largo del año.

La sobrasada fue introducida en Mallorca probablemente en la dominación romana, al ser costumbre de los romanos preparar embutidos en tripa de cerdo.

A partir del siglo XIV ya se utilizaba el término sobrasada, pero no es hasta finales del siglo XVI cuando se incorporó el pimentón a sus ingredientes elaborándose tal y como hoy la conocemos.

La sobrasada es un embutido crudo curado que tiene como ingredientes carne de cerdo, magro, tocino, pimentón sal y pimienta.

Podemos encontrar dos tipos de sobrasada según el tipo de carne utilizada, la **sobrasada de Mallorca de cerdo negro** se utiliza únicamente carne de la raza autóctona de la isla y en la **sobrasada de Mallorca** se puede utilizar cualquier raza de cerdo.

Su forma es irregular y dependerá de la tripa en la que se ha embutido, podemos encontrarla en forma de longaniza, rizada que es la más común, la **bufeta** que tiene forma de bola o la poco habitual que llega a alcanzar los 30 kg denominada **bisbe**. Pero todas ellas presentan un color rojo característico, su interior es una pasta blanda untuosa de sabor y aroma característico derivado de la presencia de pimentón.







La ganadería es la explotación más importante del paisaje menorquín, y el queso una parte de su cultura y tradiciones.



Los orígenes de este queso en la isla se remontan al 2.000 a.C. pues existen restos cerámicos de utensilios que se empleaban para la elaboración del queso.

La elaboración artesanal, utilizando el fogasser (lienzo cuadrado de algodón) para su moldeado, le proporciona su forma paralelepípedica con bordes redondeados característica.





El queso Mahón-Menorca es un queso de pasta prensada que se elabora con leche de vaca de las razas frisona, menorquina y/o parda alpina, aunque se puede adicionar leche de oveja de raza menorquina en una proporción menor del 5%. Dos tipos de queso están amparados por la DOP, el “**MAHÓN ARTESANO**” que se elabora con leche cruda recién ordeñada, y el “**MAHÓN**” que se elabora industrialmente con leche sometida a algún proceso de conservación.

Se establecen las siguientes variedades:

TIERNO: de sabor suave y color blanco-amarillento, blando y suave con la corteza poco desarrollada. Aroma láctico con recuerdos a mantequilla y un ligero toque ácido. Elaborado exclusivamente con leche pasteurizada, con una maduración entre 21 y 60 días.

SEMICURADO: es el más característico, presenta una corteza anaranjada o de color pardo si es artesano. La pasta es firme y de color amarillo con ojos pequeños de tamaño irregular. Su sabor es lácteo, a mantequilla y avellanas tostadas. Maduración de dos a cinco meses.

CURADO: su textura es más firme y dura, quebradizo al corte si la maduración es prolongada. Sabor y aroma complejos, persistentes, recuerda a madera envejecida, cuero curtido, y aparece sensación picante.

El queso de Mahón durante la maduración, sufre un tratamiento superficial de la corteza, se unta con manteca de vaca, aceite de oliva o una mezcla de aceite de oliva y pimentón.

Este procedimiento evita que se seque de manera brusca la corteza, repele insectos y le proporciona el aspecto externo característico.



La ensaimada de Mallorca o ensaimada mallorquina es un producto artesano derivado de la gran tradición panadera y pastelera de la isla, con gran reconocimiento internacional.

Ensaïmada del mallorquín ensaïmada deriva del árabe saim, que significa manteca de cerdo, uno de los ingredientes principales del dulce además de harina, agua, azúcar, masa madre y huevos.

La forma característica de la ensaimada es una espiral de dos o más vueltas en sentido de las agujas del reloj. Presenta una cubierta dorada resultado del horneado de textura firme, crujiente y quebradiza.



Cuando cortamos una porción para degustarla podemos observar en su interior su aspecto hojaldrado de múltiples capas.



Sus características fueron descritas por Josep Pla como "la cosa más ligera, aérea y delicada de la repostería de este país".

Dentro de las tradicionales ensaimadas podemos encontrar múltiples variantes en cuanto a rellenos de la misma se refiere, pero aquellas que presentan la mención de indicación geográfica protegida son la Ensaimada de Mallorca la cual no tiene ningún tipo de relleno y la Ensaimada de Mallorca con cabello de ángel, ambas es habitual encontrarlas espolvoreadas con azúcar en polvo.





VINOS
DO BINISSALEM
DO PLA I LLEVANT

BEBIDAS ESPIRITUOSAS
IG PALO DE MALLORCA
IG HIERBAS DE MALLORCA
IG HIERBAS IBICENCAS

La comarca de Binissalem tiene una dilatada tradición vitivinícola, obtuvo la categoría a de Denominación de Origen a finales del año 1990. El empleo de variedades autóctonas singularizan este producto. Destacan los tintos de la variedad autóctona MANTO NEGRO y los blancos elaborados con la variedad MOLL.



VINOS BLANCOS

Vinos blancos de aspecto limpio y brillante, son frescos e intensos con buen equilibrio gustativo y se caracterizan por la presencia de aromas frutales. Los vinos elaborados con las variedades Moscatel son muy aromáticos, propio de la variedad.

En su elaboración la variedad principal es la autóctona Moll, se pueden acompañar de las variedades Macabeo, Perellada, Moscatel de Alejandría, Moscatel de grano Menudo, Chardonnay y Giró Ross.

VINOS TINTOS

Los vinos tintos se caracterizan por una intensidad de color media con aromas a frutas rojas. En boca son cálidos, con buena estructura, equilibrados y de final persistente.

Aquellos vinos de añadas concretas que hayan adquirido una armonía en su conjunto de cualidades debidas al proceso de crianza y envejecimiento, se podrán encontrar las indicaciones Crianza, Reserva y Gran Reserva; los cuales se han sometido a un proceso de envejecimiento en barrica de roble y botella de 24, 36 y 60 meses respectivamente.

Entre las variedades tintas cultivadas destacan como preferente la Manto Negro, debiendo intervenir en al menos un 30%, por delante de otras variedades como la Callet, Tempranillo, Monastrell, Cabernet Sauvignon, Merlot, Syrah y Gorgollassa.

VINOS ESPUMOSOS

Los vinos espumosos son brillantes y limpios. De aromas frutales, son vinos frescos, intensos, de gran finura y persistencia. Son elaborados con al menos la mitad de vino de la variedad Moll o Prensal Blanco y las variedades Parellada, Macabeo y Chardonnay.

Los vinos Pla i Llevant son el resultado de la conjunción de una serie de factores ligados entre sí. A una larga tradición se une los factores humanos y los naturales como el clima, la geomorfología, la edafología y especialmente la insularidad.

Producido vinos de variedades autóctonas como la **Callet**, **Manto Negro** o **Prensal**, junto con otras procedentes de otras zonas vinícolas para conferir unas mejores características a estos vinos.



VINOS BLANCOS

Los jóvenes tienen un color que va desde el acerado hasta el amarillo pálido con tonos verdosos- Los aromas afrutados, florales y terpénicos, frances y frescos en boca. Se recomienda servir entre 6-8°C, buen acompañante de pescados suaves y platos a base de verduras.

En los blancos fermentados y envejecidos en barrica su color va del amarillo al dorado. Los aromas son frescos y afrutados pero acompañados de una gama propia de la crianza en barrica. Resultando un vino voluminosos, con estructura y persistente en boca. En su elaboración se pueden utilizar uno o varias variedades, entre las que destaca la autóctona Prensal o Moll acompañada de Chardonnay, Macabeo, Parellada, Moscatel de Alejandría y de grano menudo entre otras.

VINOS ROSADOS

En los vinos rosados encontramos desde ligeros tonos piel de cebolla a tonos violetas. Su aroma fresco y afrutado recuerda a los aromas de la uva. Al igual en boca fresco y afrutado, de final refrescante. Recomendado su consumo entre 14-16°C para su mejor disfrute, acompañado de guisos tradicionales o carnes blancas poco elaboradas.

VINOS TINTOS

Vinos de capa media alta, con tonos que van desde el rubí al púrpura, limpios y brillantes. En los vinos jóvenes los aromas son de fruta fresca, los envejecidos sus aromas de fruta madura enriquecidos por el aporte de la crianza. En boca son vinos elegantes, equilibrados, aterciopelados con final persistente.

Se recomienda una temperatura de consumo entre 16-18°C en los vinos jóvenes, buen acompañante de asados y guisos. Y en vinos envejecidos su temperatura de servicio algo mayor para su disfrute, en torno a los 22°C, acompañando carnes rojas y guisos. Entre las variedades tintas cultivadas destacan la Callet, Manto Negro, Cabernet Sauvignon, Merlot, Monastrell, Syrah, Tempranillo y Fogoneu.



Las Hierbas de Mallorca es una bebida anisada aromatizada con hierbas aromáticas, frutas y esencias producidas todas ellas en la isla.

Entre las hierbas aromáticas cabe destacar la hierba luisa, manzanilla, romero, hinojo y toronjil acompañados de naranjo y limonero.

Su elaboración consiste en la maceración y/o infusión de las plantas aromáticas con una bebida espirituosa anisada, a la que se añade alcohol, agua y azúcar en distintas proporciones.

Según su contenido en azúcar encontramos Hierbas de Mallorca Dulces, Mezcladas y Secas.

Se caracteriza por su color verde que varía hacia al ámbar, transparente, de sabor anisado e intenso aroma.



El Palo de Mallorca es un licor que se extrae de la maceración de la corteza de la quina (Cinchona) y las raíces de genciana (Gentina lutea), con azúcar, azúcar caramelizado y alcohol etílico

El licor se obtiene por maceración y/o infusión obteniendo el licor Palo de Mallorca. De sus características sensoriales destaca su color oscuro casi negro, tiene sabor dulce con retrogusto amargo debido a la raíz de genciana, podemos apreciar sensación densa y viscosa en boca y aromas a caramelos con recuerdos de regaliz.



Hierbas Ibicencas es una bebida anisada aromatizada con hierbas aromáticas y esencias producidas todas ellas en la isla. Similar al licor Hierbas de Mallorca, pero con una mayor variedad de hierbas aromáticas en su elaboración.

Destaca el hinojo, tomillo, romero, hierba luisa, espliego, manzanilla, enebro entre otras, así como hojas y corteza de limón y naranja, en presencia de plantas anisadas como el anís estrellado o el anís verde.

La zona de producción incluye las islas de Ibiza y Formentera.

Su elaboración consiste en la destilación, maceración e infusión de las plantas aromáticas con una bebida anisada, a la que se añade alcohol, agua y azúcar en distintas proporciones.

COCINA DE VANGUARDIA EN LAS ISLAS BALEARES

Siete restaurantes galardonados con estrellas Michelin, puedes consultarlos [aquí](#).



Bibliografía y web grafía

[www.mapya.es/productos de](http://www.mapya.es/productos_de)
calidad diferenciada
VVAA: Ofertas Gastronómicas.
Paraninfo. Madrid 2011
J.L. Armendáriz: Gastronomía y
Nutrición. Paraninfo. Madrid,
2013.
VVAA: Un paseo gastronómico por
España: Köneman, 2001