



Baleares

Forgotten dishes or occasional consumption in Spanish gastronomy: Balearic islands

AUTORES:

Josep A. Tur

Grupo de investigación en Nutrición Comunitaria y Estrés Oxidativo,
Universitat de les Illes Balears–IUNICS, IDISBA & CIBEROBN

CORRESPONDENCIA:

Josep A. Tur. pep.tur@uib.es

Fecha recibido: 20 septiembre 2020 / Fecha aceptado: 25 octubre 2020

Resumen

La gastronomía balear es una de las que mejor representa la cocina mediterránea, con muchos vínculos con la cocina catalana y la valenciana y la huella de las civilizaciones que han pasado por las islas a lo largo de la historia.

Los productos del mar, frutos de árboles característicos como el almendro o la higuera, así como la caza y otras carnes configuran los ingredientes esenciales, junto con el aceite de oliva, hortalizas, legumbres y los cereales.

Palabras clave: *Islas Baleares, gastronomía, Dieta Mediterránea.*

Abstract

Balearic gastronomy is one of those that best represents Mediterranean cuisine, with many links to Catalan and Valencian cuisine and the imprint of the civilizations that have passed through the islands throughout history.

The products of the sea, fruits of characteristic trees such as the almond or fig tree, as well as game and other meats make up the essential ingredients, along with olive oil, vegetables, legumes, and cereals.

Key words: *Balearic Islands, Gastronomy, Mediterranean diet.*

Introducción

La gastronomía balear es una de las que mejor representa la cocina mediterránea, con muchos vínculos con la cocina catalana y la valenciana. En sus cocinas se percibe la influencia de la cocina árabe, francesa o inglesa debido a la evolución histórica y política asociada a la región.

La primera persona que hizo referencia a la gastronomía balear fue el Archiduque Luis Salvador de Austria. En su obra «Die Balearen» habló de la cocina rural (basada en el pan, legumbres y frutas), y la cocina de ciudad asentada en el consumo de carne, pescado, pan blanco y chocolate.

Es importante indicar que dentro de la gastronomía de las Islas Baleares hay que tener en cuenta la cocina

particular de sus islas: Mallorca, Menorca, Ibiza, Formentera y Cabrera.

Los productos del mar, frutos de árboles característicos como el almendro o la higuera, así como productos de la caza y otras carnes configuran los ingredientes esenciales, junto con el aceite de oliva, hortalizas, legumbres y los cereales.

De su cocina podemos hablar de productos o platos tan conocidos como la sobrasada, el queso de mahón, la sopa mallorquina, el tumbet o el frit mallorquí. Gran variedad de sopas claras que incluyen pasta, pescado o carne y de cremas muy espesas como las de col, tomate, pimentón o ajo. Sin olvidar deliciosos productos de repostería.

Sopa Comuna (receta mallorquina del siglo XVIII)

Ingredientes

- 100 g de rebanadas de pan
- 100 g hígado de cordero cocido
- 150 g queso curado
- 20 g avellanas
- 4 dL caldo de carne
- Sal
- Clavo
- Canela
- Perejil picado

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se elige el mejor pan de que se disponga y se preparan rebanadas largas y delgadas.

Se tuestan en una parrilla y, para que no se quemem, se les da la vuelta de tanto en cuando.

Se ralla el hígado de carnero cocido y el queso curado.

Se colocan las rebanadas de pan en una olla o cazuela, formando pisos, poniendo entre ellas queso y el hígado rallados, además de las especias (sal, clavo, canela, perejil picado) hasta tener llena la olla o cazuela.

Se habrá preparado una salsa de avellanas picadas y caldo de carne, que hierva. Una vez cocida la salsa, se echa la mitad de esa salsa sobre las rebanadas, escalándolas y dejándolas bien empapadas y a continuación se pone a hervir la olla o cazuela.

Una vez haya hervido, se retira del fuego, se le echa encima la otra mitad de la salsa, se tapa la olla o cazuela con una tapa metálica y se pone fuego encima hasta que tome color.

Emplatado

Se sirve caliente.

Variantes

Una variante consiste en preparar una picada con avellanas y perejil (en lugar de la picada de especias y las avellanas antes citadas), reservarla e incorporarla al final, toda vez que la sopa haya hervido. A continuación, esperar unos minutos y servir cuando la sopa tome color.

Referencias

Luis Ripoll. «Cocina de las Baleares». Luis Ripoll, Editor; Palma, 1992.

Greixonera dálbergínies (cazuela de berenjenas) (receta mallorquina del siglo XVIII)

Ingredientes

- Berenjenas tiernas (2 por comensal)
 - Harina de trigo
 - 2 huevos
 - Sal
 - Pimienta
 - Azafrán
 - Canela
- Para la salsa de ali-oli*
- Ajo
 - Aceite

Técnica culinaria

Horneado.

Preparación

Se pelan las berenjenas y se cortan a dados de un tamaño similar a una almendra.

Se enharinan.

Se frien con abundante aceite de oliva y se ponen en una cazuela de barro.

Se espolvorea con sal, pimienta, azafrán y canela.

Se baten los huevos y se echan sobre las berenjenas en la cazuela.

Se añade el ali-oli sobre las berenjenas en la cazuela.

Se lleva al horno a 180 °C 20-25 minutos, vigilando que las berenjenas no se quemem ni queden demasiado húmedas.

Emplatado

Se sirve caliente.

Variantes

Una variante es que se añada sal a las berenjenas antes de freírlas y se acompañen con patatas y pimientos fritos, disponiéndolas en pisos de berenjena-patata-pimiento y así sucesivamente. Con el aceite de freír la berenjena se hace una salsa añadiendo tomate, que se verterá sobre los pisos de berenjena-patata-pimiento. Se cuece a fuego lento el tiempo antes indicado.

Una segunda variante consiste en poner en una cazuela aceite, ajos cortados y tomate pelado, que se lleva al fuego hasta que se reduzca. En otra cazuela se disponen los pisos de berenjena-patata-pimiento, que se riega con la salsa antes preparada y se añaden ajos cortados. Se cuece a fuego lento, como antes.

Referencias

Luis Ripoll. «Cocina de las Baleares». Luis Ripoll, Editor; Palma, 1992.

Huevos con queso (receta menorquina del siglo XIX)

Ingredientes

- 135 g queso curado rallado
- 6 huevos

- 2 cebollas blancas dulces
- ½ vaso de vino blanco
- 20 g mantequilla

- Perejil
- Pimienta
- Sal

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se ponen en una cazuela el queso rallado, un trozo de mantequilla, perejil, cebolla trinchada, sal, pimienta y el medio vaso de vino blanco.

Hervir con poco fuego, removiéndolo hasta que el queso se haya fundido.

Se añaden los seis huevos para que se cuezan lentamente en la salsa.

Emplatado

Servir caliente.

Referencias

Luis Ripoll. «Cocina de las Baleares». Luis Ripoll, Editor; Palma, 1992.

Melindros de Estellencs (receta mallorquina del último tercio del siglo XIX)

Ingredientes

- 2 chuletas de cerdo
- 2 pimientos (tamaño medio)

- 2 tomates de ramillete
- Aceite de oliva

- Ajo
- Sal

Debe su nombre al pueblo de Estellencs, situado en la costa de la Sierra de Tramuntana (Mallorca). Al contrario de lo esperado por el nombre del plato, éste no es dulce ni se corresponde con los clásicos melindros de pequeño y alargado tamaño hechos con azúcar, harina y huevos.

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación (60 minutos)

Se asan los pimientos, se pelan y se trocean. Se coloca la sartén en el fuego, se ponen en ella las chuletas de cerdo y un poco de tocino, aceite, el tomate rallado, los pimientos y unos cuantos dientes de ajo.

Cuando estén cocidas las chuletas, se retira todo y en el jugo que se habrá desprendido, se van poniendo las rebanadas de pan, dándoles vueltas.

Emplatado

Se sirven las rebanadas de pan untadas en el jugo con las chuletas y los pimientos.

Referencias

Luis Ripoll. «Cocina de las Baleares». Luis Ripoll, Editor; Palma, 1992.

Salsa de Nadal

Ingredientes (aprox. 40 personas)

Para el caldo

- 12 l de agua
- 1 gallina
- 1 trozo de carne de cerdo
- 1 trozo de sobrasada
- 1 trozo de botifarra o botifarró

- 200 g tocino magro
- Pimienta
- Sal

Para la salsa

- 10 l de caldo
- 1,7 kg almendras

- 1 kg azúcar
- 10 huevos
- Canela
- Azafrán
- Clavo
- Pimienta
- Sal

La Salsa de Nadal (salsa de Navidad) es una de las recetas más tradicionales de la isla de Ibiza durante las fiestas navideñas. Se postula que su origen se remonta a los árabes y, por eso, se pueden encontrar platos muy parecidos en otros lugares con legado árabe. Antiguamente, se preparaba en todas las casas. Hoy en día, no son muchas quienes las preparan y poco más de un restaurante en toda.

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación (180 minutos)

Se escaldan las almendras y se pelan, para a continuación tostarlas ligeramente al horno y molerlas finamente.

Se mezclan las almendras molidas con los huevos hasta formar una masa trabajada y consistente.

Aparte, se vierte agua en una olla y se pone al fuego. Cuando el agua empiece a hervir, se echa la carne de cordero. Pasados 20 minutos, se echa la carne de cerdo. Al cabo de 15 minutos, se echa la gallina y se deja hervir unos 30 minutos más.

Se corrige con sal y pimienta. Una vez preparado, se cuele el caldo y se deja enfriar.

Una vez frío, se le añade la pasta antes preparada a base de almendras y huevos, procurando que se disuelva bien, sin formar grumos, removiendo lenta y constantemente con una cuchara de madera.

Se añade el azúcar, el azafrán, la canela y dos clavos.

Se pone a fuego vivo y sostenido durante una hora y media sin dejar de remover constantemente siempre en el mismo sentido. En caso de que quede demasiado espesa, puede aclararse añadiendo más caldo o agua.

Emplatado

Se toma caliente como postre. Antes de tomarlo, debe calentarse y remover siempre en el mismo sentido con una cuchara de madera. Puede acompañarse de bizcocho.

Se prepara una sola vez en cantidad suficiente para todas las fiestas. Si no se toma cada día, debe calentarse y removerse cada dos o tres días para que no se eche a perder.

Variantes

Una variante consiste en preparar el caldo con agua, aceite y un poco de sal. También hay quien sustituye el azúcar por miel.

Referencias

Juan Castelló Guasch. ¡Bon profit! (El libro de la cocina ibicenca). Consell insular d'Eivissa i Formentera, Eivissa, 1991.

Macarrons de Sant Joan

Ingredientes

- 1 l de leche
- 200 g macarrones

- 2 tronquitos de canela en rama
- Canela en polvo
- 1 limón o naranja

- Queso rallado
- Azúcar

Los *macarrons de Sant Joan* (macarrones de San Juan) son un postre típico de la isla Ibiza, que se preparaban y consumían en los días próximos a la festividad de San Juan (24 de junio) pero cuya elaboración y consumo como tradición se va perdiendo con el paso del tiempo. Su origen y preparación puede tener relación con la cocina árabe tradicional. Hay quien postula que la receta original era con agua en lugar de leche; de hecho, en algunos pueblos del norte de la isla de Ibiza se toma con agua. Hoy en día, tan sólo unos pocos restaurantes lo ofrecen en su menú. Aunque se llame Macarrones de Sant Joan, la pasta dista mucho de ser los clásicos macarrones, sino que es una pasta en forma de cintas rizadas y alargadas, aunque muy bien puede prepararse con la pasta que se prefiera.



Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se pone la leche al fuego con el azúcar, la canela en rama y la cáscara de un limón o de una naranja.

Cuando hierve, se añaden los macarrones y se deja hervir hasta que estén tiernos (aproximadamente 20 minutos).

Emplatado

Se colocan sobre platos soperos o en un bol y se añade el sobrante de la leche, pues deben presentar un aspect

to caldoso. Se espolvorean con azúcar, canela y queso rallado.

Se comen fríos como postre.

Variantes

Una variante en la preparación consiste en hervir los macarrones con agua (10 minutos), añadir la leche caliente y mantenerlos a ebullición unos diez minutos más.

Referencias

Juan Castelló Guasch. ¡Bon profit! (El libro de la cocina ibicenca). Consell insular d'Eivissa i Formentera, Eivissa, 1991.

Escudella d'Àngel

Ingredientes

- 3,2 kg arroz
- 8 l leche

- 6 docenas de huevos
- 2,4 kg azúcar
- 66,7 g de canela polvo

- 2-3 pedazos de carne magra o con muy poca grasa

Esta receta mallorquina se recogió por primera vez en el siglo XVIII, tuvo gran prestigio y era muy celebrada, especialmente para los días de fiesta. Era habitual hasta mediados del siglo XX. Hoy en día está en desuso. Aparece en recetarios tradicionales de 1886 y 1931.

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación (60 minutos)

Se prepara un caldo con la carne del cerdo. Se reserva.

A una olla con agua se añade unos 50 g de canela. El resto de la canela (17 g) se mezcla con 200 g azúcar.

El arroz se lava con agua tibia y se deja secar. Cuando esté seco, se muele hasta convertirlo en harina.

La harina de arroz se dispone en una cazuela con la mitad de la leche, removiendo hasta que tenga una apariencia uniforme.

La otra mitad de la leche se pone al fuego con el azúcar, se le añaden la mitad de los huevos enteros y la otra

mitad sin las claras. Se remueve continuamente añadiendo la otra mitad de la leche y hasta que espese.

Se añade una porción de caldo de carne por cada tres de leche con huevos y azúcar. Se remueve.

Emplatado

Se añade azúcar y canela al gusto.

Referencias

Pere d'Alcántara Penya i Nicolau. «La cuyna mallorquina. Col·lecció de receptes. Part primera: Llibre del cok y de la cuynera». Palma, 1886.

Cuiners mallorquins. «Cuina popular de Mallorca». Sóller, 1931.

Leche de vieja (bebida) (receta menorquina de principios del siglo XIX)

Ingredientes

- 17 g semillas de angélica (*Angelica archangelica* L. o *Archangelica officinalis Hoffm.*)
- 5 g nuez moscada
- 3 limones
- 1 naranja agria
- Azúcar suficiente para preparar un jarabe
- 82 cc alcohol vínico

Preparación

Se majan las semillas de angélica, se ralla la nuez moscada y se mezcla con la corteza de los tres limones y la corteza de la naranja agria. Se deja infusionando durante 12 horas.

Se cuela y se destila al baño maría.

Se prepara un jarabe blanco con agua y azúcar. Se cuela por un filtro de papel de estraza fino. Se mezcla, a partes iguales el jarabe y el destilado anterior.

Se embotella.

Referencias

Luis Ripoll. «Cocina de las Baleares». Luis Ripoll, Editor; Palma, 1992.

Aigua d'Or-Agua de oro (bebida)

(receta menorquina de principios del siglo XIX)

Ingredientes

- 3 naranjas
- 2 limones
- 1 pomelo
- 17 g canela en polvo
- 33 g azafrán
- 4 l alcohol vínico

Técnica culinaria

Macerado, destilado.

Preparación

Se mezclan las cortezas de las tres naranjas, los dos limones y el pomelo, la canela en polvo y el alcohol. Se dejan en infusión durante 12 h. Se cuela y se destila al baño maría.

Hacer una tintura de azafrán majando 33 g de azafrán y mezclándolo con 41 cc de alcohol. Se deja 8 días en infusión. Se cuela por un filtro de papel de estraza fino. Se añade la tintura de azafrán al destilado anterior hasta obtener un líquido de color oro viejo.

Embotellar.

Referencias

Luis Ripoll. «Cocina de las Baleares». Luis Ripoll, Editor; Palma, 1992

Bibliografía

Luis Ripoll. «Cocina de las Baleares». Palma, 1992.

Juan Castelló Guasch. ¡Bon profit! (El libro de la cocina ibicenca). Consell insular d'Eivissa i Formentera, Eivissa, 1991.

Pere d'Alcántara Penya i Nicolau. «La cuyna mallorquina. Col·lecció de receptes. Part primera: Llibre del cok y de la cuynera». Palma, 1886.

Cuiners mallorquins. «Cuina popular de Mallorca». Sóller, 193.