



Formentera

GASTRONOMIA
DE FORMENTERA

Gastronomia de Formentera

Edita i publica:
Consell Insular de Formentera
Febrer 2014

Dipòsit legal:
DL F 84-2013

Disseny gràfic:
patrigea@gmail.com

GASTRONOMIA DE FORMENTERA

PRODUTOS TRADICIONAIS

Peix sec
Sal líquido
Vinho
Mel
Figos secos
Queijo fresco
Biscuit
Licor de ervas

RECEITAS

Salada payesa
Calamars a la bruta (lulas na sua tinta)
Frit de bestiar (fritura de cordeiro)
Flaó
Greixonera





2 PEIX SEC

PRODUTOS TRADICIONAIS

Uma das formas de divulgar a gastronomia típica da ilha é a promoção dos produtos locais de alta qualidade mais diferenciadores, entre os quais se destacam os seguintes:

PEIX SEC

Antigamente em Formentera os pescadores secavam o peixe para o aproveitar e para consumir durante todo o ano. Hoje em dia esta atividade converteu-se numa atração gastronómica da ilha, tendo obtido o reconhecimento «Ark of Taste», concedido pela organização internacional Slow food. Existem numerosas espécies aptas para este procedimento de seca e salga, mas as mais utilizadas são os peixes cartilagosos, que têm a pele resistente e sem escamas, como a raia, a caneja ou o cação. O processo consiste em cortar o peixe em filetes, limpando-o mas sem lhe retirar a pele. Deixa-se o peixe em salmoura (mistura à base de água e sal) durante 30 a 60 minutos, dependendo do tamanho do peixe, retira-se da salmoura e deixa-se secar ao sol (de 1 a 4 dias), pendurando os filetes nas pontas de ramos de sabinas. Depois de seco, o peixe é tostado ao forno, sendo posteriormente esmiuçado e conservado em azeite de oliva, em frascos de vidro. O «Peix sec» pode conservar-se durante meses. A sua textura é dura, com um forte cheiro a mar, e sabe a sal. É o ingrediente estrela da salada payesa, que pode degustar-se em numerosos restaurantes da ilha. Mais informação em: www.peixsec.com

SAL LÍQUIDO

O sal líquido de Formentera é um sal natural proveniente do mar, sem nenhum tipo de aditivo de cor ou de sabor. A sua alta qualidade deve-se principalmente à potente filtração, oxigenação e mineralização proporcionada pela água do mar, e também pelo efeito da Posidonia Oceanica da Reserva Marinha. As águas marinhas posidónicas são águas vivas no que se refere ao seu valor orgânico e de biodisponibilidade de minerais e dos oligoelementos que contêm para o corpo humano, cuja quantidade pode ser até dez vezes superior à de outros sais de origem natural. O sal líquido encontra-se disponível num prático sistema de spray (vaporizador), que permite impregnar de forma homogênea os alimentos, favorecendo a rápida absorção do sal. É ideal para pratos frios e hors d'oeuvres, e uma ferramenta criativa tanto para os profissionais como para a cozinha diária familiar.



4 VINHO

PRODUTOS TRADICIONAIS

VINHO

Formentera teve sempre uma grande tradição vitivinícola, desde tempos imemoriais, e conta com perto de 80 hectares de vinha. Os vinhos da ilha são muito apreciados, porque o pé das vides é na sua maioria "pé franco", isto é, não se utiliza o pé americano como em grande parte da Europa. Isto deve-se a que a praga da filoxera, que destruiu os vinhedos de pé europeus durante a segunda metade do século XIX, não afetou os vinhedos de Formentera, em parte graças ao seu isolamento geográfico. Em muitas casas também se produz o tradicional «vi pagès», geralmente para consumo próprio. As caves Terramoll em La Mola iniciaram a sua atividade no ano 2000, com o objetivo de elaborar um produto pioneiro no mercado, um vinho totalmente produzido em Formentera, conjugando tradição e modernidade. Todos os seus vinhos gozam de umas qualidades excecionais, graças ao esquisito trato proporcionado às vides e ao cuidado minucioso posto em todo o processo de elaboração do vinho.

Mais informação em: www.terramoll.es | www.capdebarbaria.com

OUTROS PRODUTOS:

- O **mel** «Es Morer» é um produto autóctone, que deve a sua excelente qualidade à flora de sequeiro, e à ausência de produtos químicos. O mel é produzido a partir de rosmaninho ou de frígola (tomilho).
- Os **figos secos** foram durante muito tempo um dos produtos básicos da despensa local, e hoje em dia são muito apreciados pelo seu intenso sabor, realçado pelo anis e pelo loureiro com que se aromatizam durante o processo de elaboração. Acompanhados por queijo e amêndoas, são uma excelente sobremesa.
- O **queijo fresco** de Formentera é geralmente misto (de cabra e ovelha) e segue as pautas da elaboração tradicional ao ser produzido principalmente para consumo próprio.
- O **bescuit** é o pão que resulta de uma cozedura prolongada no forno, que lhe confere uma consistência similar à do pão tostado, precisando de ser hidratado antes de ser consumido. Constitui um dos ingredientes mais peculiares da salada payesa.

PRODUTOS TRADICIONAIS

· O **licor de ervas** comercializa-se principalmente em Ibiza, mas em numerosos lares e restaurantes de Formentera elabora-se um licor de ervas caseiro, aproveitando a grande variedade de ervas aromáticas da ilha. O mais característico é o licor elaborado à base de frígola (tomilho).

A **ASOCIACIÓN GASTRONÓMICA ES MORTER**, de recente criação, responde ao desejo coletivo de encontrar uma resposta a toda uma série de inquietudes relacionadas com a gastronomia de Formentera. Entre os seus objetivos está o de divulgar e fomentar a cozinha autóctone, e de dar a conhecer a gastronomia local, para o que se organizam diversas degustações e catas. A associação também oferece serviços de assessoria de restaurantes, em sala e na cozinha, e de organização de eventos e viagens, como tours gastronómicos ou de participação em feiras, convenções e congressos nacionais. Mais informação em: ASSOCIACIÓ GASTRONÒMICA "ES MORTER" · Tel. (0034) 636028134 · esmorterdeformentera@gmail.com

A **GASTRONOMIA TÍPICA** da ilha consiste em arroz, peixe fresco, carnes na brasa e algumas receitas tradicionais, entre as quais se destacam as seguintes:

Salada payesa (com Peix sec)
Frit de polp (fritura de polvo)
Sofrit pagès (com carne e batatas)
Calamars a la bruta (fritura de calamares na sua tinta)
Bullit de Peix (guisado de peixe com batatas)

Os **DOCES OU SOBREMESAS** mais típicos são:

Flaó (pastel de queijo fresco com hortelã)
Orelletes (doce anisado)
Greixonera (pudim de ensaimada)



RECEITAS

SALADA PAYESA · CALAMARS A LA BRUTA (LULAS NA SUA TINTA)
FRIT DE BESTIAR (FRITURA DE CORDEIRO) · FLAÓ · GREIXONERA



SALADA PAYESA

Entrada · Nivel de dificuldade: médio · Tempo de preparação: 1 h

INGREDIENTES:

1 kg de bescuit (pão)	
3 tomates grandes	1/2 cebola
1/2 pimento verde	2 batatas
1 pimento vermelho	azeite de oliva virgem
100 g de peix sec (peixe seco)	sal

PREPARAÇÃO:

Ferva as batatas com a pele. Retire-lhes a pele e parta-as com um garfo. Asse o pimento vermelho, retire-lhe a pele corte-o às tiras. Corte a cebola, o tomate e o pimento verde em pedaços pequenos. Corte o peixe às tiras finas. Reserve todos os ingredientes num recipiente. Envolve o bescuit em papel de cozinha e humedeça-o passando-o por água da torneira. Misture os ingredientes, alinhe a seu gosto com azeite e sal. Se o peixe for muito salgado, não acrescente sal. Se deseja o bescuit mais húmido, pode banhá-lo diretamente em água. O peixe, com pele e sem escamas (peixe cartilaginoso), que os pescadores não conseguiam vender, era salgado e pendurado em parras feitas com troncos de sabina, cortados de raiz e pelados. Para a sua elaboração utilizam-se diferentes tipos de



photo:www.soukitchenblogdealimentarte.blogspot.com.es

peixe, como o cação, a caneja, a raia ou o peixe-gato. de sabina, cortados de raiz y pelados. Para la elaboración se utilizan distintos tipos de pescado, entre los cuales se encuentran, el cazón, la musola, la raya, el gato y la lija.

CALAMARS A LA BRUTA (LULAS NA SUA TINTA)

Entrada e prato principal · Nível de dificuldade: médio · Tempo de preparação: 45 min

INGREDIENTES:

1 kg de lulas de tamanho médio
a tinta das lulas
1 tomate grande e maduro
butifarra, sobrasada
um par de dentes de alho
loureiro
vinho branco
azeite de oliva
sal e pimenta branca

PREPARAÇÃO:

Limpe bem as lulas e corte-as às rodela, reservando a tinta para a utilizar mais tarde. Aqueça o azeite e refogue ligeiramente nele umas rodela de butifarra e de sobrasada. Reserve estes ingredientes para misturar depois, mas mantenha o azeite quente na sertã para seguidamente lhe acrescentar o alho, as lulas e a tinta. Acrescente o tomate natural em troços, deixe refogar, e incorpore um pouco de vinho branco e uma folha de loureiro.



Finalmente, acrescente a butifarra e a sobrasada já fritas anteriormente, e refogue todos os ingredientes a fogo lento, para reduzir o vinho.

GREIXONERA

Sobremesa · Nível de dificuldade: médio · Tempo de preparação: 1 h 10 min

INGREDIENTES PARA A GREIXONERA:

5 ensaimadas
6 ovos
1 litro de leite
casca ou raspa de limão
9 colheres de sopa de açúcar
canela em pó e em rama, ao gosto

INGREDIENTES PARA CAMELIZAR A FORMA:

manteiga, óleo ou banha
de porco (segundo preferir)
00 g de açúcar

PREPARAÇÃO DO CARAMELO:

Dissolva o açúcar numa sertã, verta-o rapidamente numa caçarola de barro, previamente untado com manteiga, óleo ou banha de porco, e deixe arrefecer. Reserve para a fase posterior.

PREPARAÇÃO DA GREIXONERA:

Ferva o leite com a casca de limão e a canela em rama. Deixe arrefecer, e retire a casca de limão e a rama de canela. Corte as ensaimadas em pedaços. Acrescente os ovos, o açúcar e a canela em pó, e misture bem. Adicione o leite, mexendo sempre. Verta a mistura na caçarola sobre o caramelo. Leve ao forno, com o forno frio, durante 45 minutos. A partir dos 30 minutos, controlar a cocção com a ponta de uma faca. A greixonera estará pronta quando a ponta da faca sair limpa. Se o desejar, pode acrescentar à mistura



photo: www.ditfel-cuina.blogspot.com

a raspa de um limão, em vez de cozer a pele com o leite.

Antigamente, para elaborar a greixonera aproveitava-se o pão duro que tinha sobrado de dias anteriores. À medida que a situação económica foi melhorando, o pão foi substituído por ensaimadas duras. Atualmente há quem prepare esta deliciosa e doce sobremesa com croissants ou outros produtos de pastelaria em geral.

FLAÓ

Sobremesa · Nível de dificuldade: alto · Tempo de preparação: 1 h 15 min

INGREDIENTES PARA A BASE:

500 g de farinha de trigo
125 g de manteiga
1 envelope de levedura
1 cálice de anis
raspa de limão
anis em grão, 2 ovos
um pouco de óleo
100 g de açúcar

INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

500 g de queijo fresco de cabra
300 g de queijo semi-seco de ovelha
7 ovos
umas folhas de hortelã
500 g de açúcar
uma pitada de sal

PREPARAÇÃO DA BASE:

Misture a farinha com a levedura, o açúcar, o anis em grão e o sal. Amasse bem. Junte a manteiga, os ovos e o cálice de anis, e amasse durante mais alguns minutos. Unte a forma escolhida com manteiga e polvilhe-a com um pouco de farinha. Seguidamente estenda a massa na forma, e reserve.

PREPARAÇÃO DO RECHEIO:

Comece por triturar o queijo fresco e o semi-seco, e reserve. Misture os ovos e o açúcar, e vá acrescentando o queijo com muito cuidado. Finalmente, acrescente a hortelã e o sal. Coloque a massa sobre a base que reservamos, e leve ao forno durante 45 minutos, a uma temperatura de 180 °C.



photo: www.unpoquitoderocio.blogspot.com.es

Pode substituir o queijo de ovelha por queijo de vaca, sempre que este não seja muito seco.

Um dos segredos da elaboração destas sobremesas está no processo de trituração e mistura do queijo. Resulta mais saborosa a combinação de diferentes texturas. Recomenda-se utilizar um recipiente redondo e fácil de desmoldar, para ser mais fácil extrair depois o flão.

FRIT DE BESTIAR (FRITURA DE CORDEIRO)

Prato principal · Nível de dificuldade: médio · Tempo de preparação: 1 h 30 min

INGREDIENTES:

1,5 kg de costeletas de cordeiro
1 kg de batatas
2 tomates naturais
2 pimentos verdes
2 pimentos amarelos
1 cabeça de alhos
loureiro
azeite de oliva
sal
pimenta

PREPARAÇÃO:

Tempere as costeletas com sal e pimenta e frite-as em azeite abundante com um par de dentes de alho. Coe o azeite, e frite as batatas. Reserve tudo numa caçarola para utilizar posteriormente. Faça um refogado numa sertã com azeite, loureiro, alhos, tomate natural e os pimentos cortados às tiras. Tempere ao seu gosto.



Finalmente, acrescente ao refogado as costeletas e as batatas e misture tudo com muito cuidado.



Consell Insular
de Formentera

www.formentera.es

formentera