

formentera

GASTRONOMIA DE FORMENTERA

Gastronomia de Formentera

Edita i publica:
Consell Insular de Formentera
Febrer 2023

GASTRONOMIA DE FORMENTERA

PRODUCTES TRADICIONALS

Peix sec
Sal líquida
Vi
Mel
Figues seques
Formatge fresc
Bescuit
Licor d'herbes

RECEPTARI

Ensalada pagesa
Calamars a la bruta
Frit de bestiar
Flaó
Greixonera





2 PEIX SEC

PRODUCTES TRADICIONALS

Una de les formes de donar a conèixer la gastronomia típica de l´illa és la promoció dels productes autòctons d´alta qualitat més diferenciadors, entre els que destaquen els següents:

PEIX SEC

A Formentera, antigament els pescadors assecaven el peix per aprofitar-lo i consumir-lo durant tot l´any. Avui en dia, ja s´ha convertit en un atractiu gastronòmic de l´illa i ha obtingut l´aval «Arca del gusto», atorgat per l´organització internacional de Slow food. Hi ha nombroses espècies aptes per ser assecades i salades, pero les més comunes son les de peixos cartilaginosos que tenen la pell resistent i sense escates com rajades , mussoles i caçons. El procés es realitza tallant en filets el peix net però sense llevar-li la pell. Es deixa en remull en salmorra (barreja d´aigua i sal) entre 30 i 60 minuts, segons la mida del peix, es treu de la salmorra i es deixa assecar al sol d´1 a 4 dies, penjant els filets en branques de savina. Una vegada assecat el peix, es torra al foc, s´esmicola i conserva en envasos de vidre en oli d´oliva. El «Peix sec» es pot conservar durant mesos. La seva textura es dura, fa olor de mar i té gust de sal. És l´ingredient estrella de l´ensalada pagesa, que pot degustar-se en nombrosos restaurants de l´illa.
Més informació a: www.peixsec.com

SAL LÍQUIDA

La sal liquida de Formentera és una sal natural provinent del mar, sense cap tipus d´aditiu de color o sabor. La seva alta qualitat es deu principalment a la potent filtració, oxigenació i mineralització que ofereix l´aigua de mar, i a la vegada també rep l´efecte de la Posidònia Oceànica de la Reserva Marina. Es tracta, per tant, d´aigües marines posidòniques, és a dir, aigües vives en quant al valor orgànic i de biodisponibilitat de minerals i oligoelements que contenen pel cos humà, que és fins a deu vegades superior al de les altres sals d´origen natural. La sal líquida s´ofereix amb un pràctic sistema d´esprai (vaporitzador), que permet impregnar de forma homogènia els aliments i afavorir la ràpida absorció de la sal. És ideal per plats freds i entrants, a més d´una eina de creativitat tant per als professionals com per a la cuina diaria familiar.



PRODUCTES TRADICIONALS

VI

A Formentera ha existit molta tradició de vitivinicultura des de temps immemorials i compta amb gairebé 80 hectàrees de vinya. Els vins de l'illa són molt apreciats perquè el peu de les parres és majoritàriament peu franc, és a dir, no es fa servir el peu americà com a la gran part d'Europa. Això és degut a que la plaga de fil.loxera, que va destruir les vinyes de peu europeu durant la segona meitat del segle XIX, no va afectar les vinyes de Formentera, en part gràcies a l'aïllament geogràfic.També a moltes cases s'elabora el tradicional «vi pagès», generalment per consum propi.

El celler Terramoll, a La Mola, inicia el seu camí l'any 2000 amb objectiu d'elaborar un producte prioner al mercat, un vi íntegrament formenterenc, en el que es conjuguen tradició i modernitat. Tots el vins gaudeixen d'unes qualitats excepcionals gràcies a l'exquisit tracte que es dóna a les parres i a la cura minuciosa en tot el procés d'elaboració del vi. Més informació a: www.terramoll.es I www.capdebarbaria.com

ALTRES PRODUCTES:

· La **mel** «Es Morer» és un producte autòcton que deu la seve excel.lent qualitat a la flora de secà i a l'absència de productes químics. Segons l'època es fa de romaní o de frígola.

· Les **figues seques** van ser durant molt de temps un dels productes bàsics del rebost local i avui en dia són molt apreciades pel seu intens sabor, resaltat per l'anís en gra i el llorer amb els que s'aromatitzen en el procés d'elaboració. Acompanyades de formatge i ametlles, resulten unes postres excel.lents.

· El **formatge fresc** de Formentera generalment és mixte (de cabra i ovella) i pel fet de ser produït per consum propi, segueix les pautes d'elaboració tradicionals.

PRODUCTES TRADICIONALS

· El **bescuit** és el pa que resulta de l´enfornat prolongat, el que li confereix una consistència similar al pa torrat, de fet, s´ha d´hidratar abans de ser consumit. Constitueix un dels ingredients més peculiars de l´ensalada pagesa.

· El **licor d´herbes** es comercialitza majoritàriament a Eivissa, però en nombroses llars i restaurants de Formenteras s´elabora un licor d´herbes casolà, aprofitant les nombroses herbes aromàtiques de l´illa. És molt característic l´elaborat amb frígola.

La **GASTRONOMIA TÍPICA** de l´illa consisteix en arrossos, peix fresc, carns a la brasa i algunes receptes tradicionals entre les quals destaquen, entre d´altres:

Ensalada pagesa (amb Peix sec)
Frit de polp
Sofrit pagès (amb carn i patates)
Calamars a la bruta (frit de calamars amb la seva tinta)
Bullit de Peix (guisat de peix amb patates)

Els **DOLÇOS O POSTRES** més característics són:

Flaó (pastís de formatge amb herba sana)
Orelletes (dolç anisat)
Greixonera (púding d´ensaïmada o pa)





RECEPTARI

ENSALADA PAGESA · CALAMARS A LA BRUTA · FRIT DE BESTIAR · FLAÓ · GREIXONERA





ENSALADA PAGESA

Entrant · Grau de dificultat: mitjà · Temps de preparació: 1 h

INGREDIENTS:

1/2 kg de bescuit
1/2 pebrera verda
1 pebrera vermella
1/2 ceba
100 gr de peix sec
oli d'oliva verge
2 patates
3 tomates grosses
sal



photo:www.soulkitchenelblogdealimentarte.blogspot.com.es

PREPARACIÓ:

Bulliu les patates amb pell. Peleu-les i partiu-les amb una forqueta. Torreu la pebrera vermella. Peleu-la i talleu-la a tires. Talleu la ceba, la tomata i la pebrera verda a bocins petits. Talleu el peix a tires fines. Reserveu tots els ingredients en un recipient. Emboliqueu el bescuit en un pedaç de cuina i humitegeu-lo passant-lo per l'aigua de l'aixeta. Mescleu els ingredients i trempeu-lo amb oli i sal, al vostre gust.

Si el peix és molt salat, no hi poseu sal. Si voleu el bescuit més humit, podeu banyar-lo directamente amb aigua. El peix, amb pell i sense escates (peix d'escorxa), que els pescadors no aconseguien vendre, el pelaven, el salaven i el penjaven d'unes parreres, fetes amb troncs de savina, tallats de soca-rel i pelats. Per a l'elaboració s'usen diferents tipus de peix, entre els quals hi ha caçó, mussola, rajada, gat i escat.

CALAMARS A LA BRUTA

Entrant i plat principal · Grau de dificultat: mitjà · Temps de preparació: 45 min

INGREDIENTS:

1 kg de calamars mitjans
la tinta dels calamars
1 tomata grossa i madura
botifarra
sobrassada
un parell de dents d'all
llorer
vi blanc
oli d'oliva
sal i pebre blanc



PREPARACIÓ:

Netegeu bé els calamars i talleu-los a rodanxes, apartant la tinta per utilitzar-la després. Escalfeu l'oli i sofregiu lleugerament unes rodanxes de botifarra i sobrassada. Reserveu aquests ingredients per mesclar-los després però manteniu el mateix oli calent a la paella per afegir l'all, els calamars i la tinta. Afegiu després la tomata natural trossejada i un cop sofregida, incorporeu un rajolí de vi blanc i una fulla de llorer. Finalment, afegiu la botifarra i la sobrassada que ja estaven fregides anteriorment, i ofegueu tots els ingredients a foc lent fins que redueixi el vi.

GREIXONERA

Postres · Grau de dificultat: mitjà · Temps de preparació: 1 h 10 min

NGREDIENTS PER A LA GREIXONERA:

5 ensaïmades, 6 ous
1 l. de llet, canyella en pols i en rama, al vostre gust
pell o ratlladura de llimó
9 cullerades soperes de sucre ben caramulles

INGREDIENTS PER CARAMEL·LITZAR EL MOTLLO:

mantega, oli o greix de porc (a escollir)
100 gr. de sucre

PREPARACIÓ DEL CARAMEL:

Dissoleu el sucre en una paella. Aboqueu-lo després en una greixonera o cassola de fang i deixeu que es refredi. Reserveu-ho.

PREPARACIÓ DE LA GREIXONERA:

Bulliu la llet amb la pell del llimó i la canyella en rama. Deixeu-ho refredar i lleveu-li la pell del llimó i la rama de canyella. Esbocineu-hi les ensaïmades. Afegiu-hi els ous, el sucre i la canyella en pols. Mesclau-ho bé. Mescleu-hi la llet i remogue-ho bé. Aboqueu la mescla a la cassola sobre el caramel, prèviamente untat amb mantega, oli o greix de porc. Introduïu-la en el forn, encara fred. Enfornar durant 45 min. A partir dels 30 min, controleu el grau de cocció, punxant-la amb la punta d'un ganivet. Estarà llesta quan el ganivet surti net.



photo: www. ditifet-cuina.blogspot.com

Pot afegir-se a la mescla, si es vol, la ratlladura d'un llimó, en comptes de coure'n la pell amb la llet. *Originàriament per fer la greixonera s'aprofitava el pa dur que havia sobrat de dies anteriors. A mesura que la situació econòmica va anar millorant, el pa va ser substituït per ensaïmades dures. Actualment, hi ha qui preparen aquestes delicioses i dolces postres amb croissants o qualsevol altre element de la brioixeria en general.*

FLAÓ

Postres · Grau de dificultat: alt · Temps de preparació: 1 h 15 min.

INGREDIENTS PER A LA BASE:

500 gr. de farina de blat
125 gr. de mantega
1 sobre de llevat
1 copa d'anís, 2 ous
ratlladura de llimó
matafaluga, un poc d'oli
100 gr. de sucre, un pessic de sal

INGREDIENTS PER AL FARCIMENT:

500 gr. de formatge fresc de cabra
300 gr. de formatge semisec d'ovella
7 ous
unes fulles d'herba sana
500 gr. de sucre
un pessic de sal

PREPARACIÓ DE LA BASE:

Mescleu la farina amb el llevat, el sucre, l'anís en gra i la sal. Amasseu-ho bé. Incorporeu-hi la mantega, els ous i la copeta d'anís. Amasseu-ho uns minuts més. Unteu amb mantega el motllo de forn seleccionat i espolsimeu-lo amb un poc de farina. A continuació, esteneu la pasta en el motllo i reserveu-lo.

PREPARACIÓ DEL FARCIMENT:

Comenceu triturant el formatge fresc i el semisec. Reserveu-lo. Mescleu els ous i el sucre. Afegiu-hi el formatge amb molta cura. Afegiu-hi, finalment, l'herba sana i la sal. Col·loqueu aquesta pasta sobre la base que s'havia reservat i introduïu-ho en el forn. Enforneu-lo durant uns 45 min a una temperatura de 180°C. Pot substituir-se el formatge d'ovella per formatge de vaca, sempre que no sigui molt sec.



photo: www.unpoquitoderocio.blogspot.com.es

Un dels secrets de l'elaboració d'aquestes postres es troba en el procés de trituració i mescla del formatge. Resulta més saborosa la combinació de diferents textures. És recomanable utilitzar un recipient rodó i desmotllable, així és molt més fàcil treure després el flaó. Antigament els flaons eren les postres típiques del diumenge de Pasqua, època en la qual hi havia els millors formatges, però avui es consumeix tot l'any. Són les postres més originals de les Pitiüses.

FRIT DE BESTIAR

Plat principal · Grau de dificultat: mitjà · Temps de preparació: 1 h 30 min

INGREDIENTS:

1'5 kgs de costelles de bestiar
1 kg de patates
2 tomates naturals
2 pebreres verdes
2 pebreres vermelles
1 cabeça d'all
llorer
oli d'oliva
sal
pebre



PREPARACIÓ:

Salpebreu les costelles i sofregiu-les en abundant oli amb un parell d'alls. Coleu aquest oli i fregiu-hi les patates. Reservau-ho tot en una cassola per utilitzar-lo posteriorment. Feu un sofregit dins una paella amb oli, llorer, alls, tomata natural i les pebreres tallades a tires.
Assaoneu al gust.

Finalment, afegiu a aquest sofregit les costelles i les patates i barregeu-ho tot amb molta cura.



Consell Insular de Formentera

www.formentera.es

formentera