MENORCA, DEL ORIGEN A LA MESA

SUMARIO

04. Introducción

06. Productos

08. *Aceite de oliva*
10. *Azafrán*
12. *Caracoles*
14. *Cerveza*
16. *Embutidos*
18. *Frutas y verduras*
20. *Gin de Menorca*
22. *Miel*
24. *Pan de xeixa*
26. *Pescados y mariscos*
28. *Queso Mahón-Menorca*
32. *Repostería*
34. *Vermella*
36. *Vino*

40. Recetas

42. *Aceite de oliva*
43. *Azafrán*
44. *Caracoles*
45. *Cerveza*
46. *Embutidos*
47. *Frutas y verduras*
48. *Miel*
49. *Pan de Xeixa*
50. *Pescados y mariscos*
51. *Queso Mahón-Menorca*
52. *Repostería*
53. *Vermella*

54. Región Europea de la Gastronomía

MENORCA, CRISOL DE SABORES

Menorca es una isla llena de contrastes y con una personalidad muy diferenciada. Situada en medio del Mediterráneo occidental, esculpida por los vientos y el mar, atesora un patrimonio natural rico y un legado extraordinario de las diversas culturas que a lo largo de los siglos se han asentado, y que se remontan a más de cuatro mil años de historia.

La adaptación de las especies animales y vegetales a esta isla rocosa y relativamente alejada del continente ha dado lugar a formas de vida únicas en el mundo natural. Las condiciones climáticas y la riqueza geológica han favorecido el mantenimiento de una gran biodiversidad que se ha visto beneficiada por las manos de payeses que año tras año han cultivado sabiamente estas tierras. El uso humano ancestral ha dejado una huella indeleble en el territorio y han configurado un paisaje intensamente humanizado que se ha convertido en un pilar identitario de la isla. Este paisaje refleja la armonía que ha convivido, hasta hace pocas décadas, el uso humano del territorio y el medio natural, muy especialmente la agricultura y la ganadería, actividades que aún perduran. Visitar la Reserva de Biosfera es, por tanto, una oportunidad para disfrutarla con todos los sentidos y, al mismo tiempo, tener la posibilidad y la responsabilidad de contribuir al mantenimiento de su importante legado.

Menorca es un lugar que a nadie deja indiferente. La poderosa atracción que ejerce sobre todo aquel con sensibilidad para captar sus cualidades consigue dejar huella. En el plano culinario, historia, climatología y orografía han dado como resultado una diversidad gastronómica que, paradójicamente, es desconocida para un gran número de visitantes.

En la Menorca agraria, pesquera y ganadera podemos encontrar más de 200 productores de 20 categorías diferentes de materias primas. Porque la culinaria de la isla es queso de Mahón-Menorca, pero también *esclatasangs*, alcaparras, salicornia, *oliagua*, azafrán, manzanilla, sal de Fornells y miel de zulla. Menorca es ensaimada, pero también *rubiols*, *crespells*, *coca*, *congret*, *panet de mort* y *carquinyols*. Menorca es caldereta, pero también *cega amb coc*, *perdius amb col*, *caragols amb cranca*, *pilotes a la menorquina* y *conill amb pixotera*. Menorca es sobrasada, pero también *camot, vermella, cuixot, carn i xua, butifarró*, cordero y caracoles. Menorca es langosta, pero también *cap roig, escupinyes, molls, corns,* ortiguillas, *verderols*, ostras del puerto de Mahón, *espardenyes* y *raors*. Menorca es ginebra, pero también cerveza artesana y vinos de calidad elaborados con uvas autóctonas y foráneas.

Una de las virtudes de Menorca es la imparable revolución de la escena agroalimentaria artesanal. Productores, agricultores, fincas, distribuidores, comerciantes y restauradores entienden la diversidad de Menorca como un privilegio y han apostado por la creación de una red que rápidamente se va consolidando y que seguirá dando importantes satisfacciones en el futuro. En la última década se ha producido un movimiento que realza el orgullo por la identidad local, por enaltecer las materias primas autóctonas, las tradiciones heredadas y los recetarios menorquines. Una revolución que bien merece el viaje para conocerla.

> "En la última década se ha producido un movimiento que realza el orgullo por la identidad local"

Matoses es miembro de la Real Academia de Gastronomía y autor de "Guía Matoses. Los 100 Mejores Restaurantes de Menorca"

PRODUCTOS

En la presente guía aparecen algunos de los productores más representativos a modo de referencia. Para completar la información consulten las webs *Menorca.es* y *Agroxerxa.menorca.es*

ACEITE DE OLIVA

Una nueva generación de productores está apostando por reivindicar el oro líquido de la isla.

La cultura del aceite en Menorca se remonta muchos siglos atrás, ya cuando la isla se encontraba en plena ruta del comercio marítimo del aceite que enlazaba la península ibérica con la capital del Imperio Romano. Y hablamos ya por entonces también de producción autóctona, como revelan los restos de una almazara datados en el siglo II a.C. que se encontraron en el subsuelo del casco antiguo de Alaior.

Un par de milenios más tarde, el interés por la producción de aceite en la isla se está reactivando con entusiasmo por parte de nuevos artesanos, y va camino de asentarse como un nuevo sector industrial productivo, como ya lo es el vino. En la actualidad existen aproximadamente una docena de productores y más de 24.000 olivos plantados, cifra que no deja de incrementarse año tras año, incluyendo agricultura ecológica, de varietales minoritarias, e incluso se advierte un creciente interés por la tipicidad del acebuche local ('ullastre' en menorquín), el árbol más representativo de la isla, con el que se elaboran las tradicionales barreras.

Las variedades más habituales de oliva, no obstante, son la arbequina y la picual, aunque también encontramos la hojiblanca y la cornicabra andaluzas, la argudell catalana o la koreneiki griega.

Es importante destacar que los productores menorquines ya han iniciado el camino para obtener una denominación de calidad que los proteja y los distinga.

La Asociación Oli de Menorca cuenta con once fincas productoras que suman 24.000 olivos plantados.

En 2018 se comercializaron 4.000 litros de aceite de oliva virgen extra menorquín.

Para obtener un litro de aceite de acebuche se necesitan 100 kilos de olivas, lo que daría para 15 litros con cualquier otra variedad.

PRINCIPALES PRODUCTORES

- **Morvedra (Ciutadella)**
- **Pont Modorro (Maó)**
- **Sant Joan de Binissaida (Es Castell)**
- **Son Felip (Ciutadella)**

AZAFRÁN

Lo llaman el "oro rojo de Menorca", y vuelve a cobrar presencia en la isla tras varios siglos de ausencia. Su toque de sabor es inconfundible.

La apuesta de jóvenes artesanos por recuperar la agricultura de Menorca a través de productos alternativos queda patente con el nuevo impulso que está tomando el azafrán. Estas hebras, que se extraen con paciencia de la flor que las produce, constituyen una especia de enorme valor gastronómico que se ha recuperado recientemente tras más de 300 años de ausencia.

El azafrán menorquín es, probablemente, uno de los secretos mejor guardados de la isla balear. Con él dota de color y sabor a su gastronomía a través de un condimento de propiedades medicinales que, cultivado de forma ecológica, no tiene complejos a la hora de compararse con los mejores azafranes del mundo. Es importante destacar que todos los productores de azafrán que cultivan, recolectan y envasan en la isla el denominado 'oro rojo', lo hacen sin productos químicos y con certificación de primera categoría.

El azafrán está presente en Menorca desde, al menos, el siglo XII. Es en noviembre cuando florece, siempre en tierras descubiertas, soleadas y sin árboles, y se mantiene así durante 25 días, lo que indica el momento de la recolecta. Si el inconfundible sabor que aporta a los platos no fuera suficiente, el azafrán resulta además antioxidante, antidepresivo, anticancerígeno, antienvejecedor, protector cardiovascular, digestivo, tonificante del sistema nervioso... y aseguran que incluso posee propiedades afrodisíacas. Por eso el azafrán nunca falta en la maleta de quien regresa de visitar Menorca.

El azafrán es un tesoro más de la tierra menorquina, cuya producción requiere mucho mimo y paciencia.

Son necesarias hasta 150.000 flores para obtener un kilo de azafrán.

Un gramo de azafrán cuesta unos 15 euros -de ahí que sea conocido como "oro rojo"-, pero la cantidad que necesitamos para nuestros platos es también mínima.

PRINCIPALES PRODUCTORES

- **Astarté (Maó).**
- **iSafra (Maó).**

CARACOLES

En Menorca ha sido siempre tradición familiar recoger caracoles. Nunca se perdió, pero ahora algunos emprendedores lo han profesionalizado.

El caracol no solo se ha convertido en una exquisitez gastronómica y en un producto con un alto valor nutricional, también es un molusco perfecto para elaborar cosméticos. Y en Menorca, no solo es un tradición comerlos, sino también recogerlos. De hecho, se trata de un buen ejemplo de cómo una tradición familiar menorquina ha terminado convirtiéndose en una forma de ganarse la vida. Hablamos de un modelo completamente sostenible, al tiempo que se facilita el abastecimiento de este producto a restaurantes y consumidores.

Uno de los proyectos más interesantes que se han puesto en marcha en la isla en los últimos años tiene precisamente a estos pequeños moluscos como protagonistas. Es Caragol de Menorca es el nombre de la primera granja de caracoles de la isla, una finca ubicada en Alaior con un área de cría de más de 200 metros cuadrados y compuesta por 10.000 ejemplares adultos y 5.000 alevines de la especie 'Helix aspersa müller', también conocido por la mayoría de nosotros como caracol común de jardín (o 'caragol bover' en Menorca).

Con este molusco, los restaurantes menorquines elaboran platos tan exquisitos y tradicionales como los 'Caragols amb cranca' (Caracoles con centolla), exponente de la cocina de productos de recolección típica de Menorca, con una tradicional combinación de mar y montaña, fuerte en sabor. Antiguamente, se elaboraba con 'cranc pelut' (cangrejo moro), ahora especie protegida.

Los responsables de Es Caragol de Menorca han encontrado un ejemplar que es único en su especie por ser el primero que se identifica como zurdo, es decir, que tiene las ranuras y la salida del caparazón a la izquierda.

La demanda de caracol fresco por parte de los restaurantes de la isla fue lo que llevó a la creación de esta singular granja.

PRINCIPALES PRODUCTORES

- **Es Caragol de Menorca (Alaior).**

CERVEZA

Menorca cuenta con artesanos cerveceros que han sabido aunar la tradición y las nuevas tendencias en sabrosas propuestas ganadoras.

Hace tiempo que las cervezas artesanas han dejado de ser una novedad para convertirse en una opción más de disfrute de esta bebida. Pero antes de que esa moda llegara a los bares especializados en tendencias, en Menorca ya existían numerosas iniciativas locales de calidad.

Hoy son más de media docena de productores los que elaboran cerveza en la isla empleando cereales, lúpulos, levaduras e ingredientes locales y foráneos. Desarrollan principalmente de estilo lager, pero también investigan otras fórmulas, como pilsner, trigo ('blat'), stout, pale ale o brown ale.

Los maestros cerveceros, concentrados en su mayor parte en Ciutadella y Sant Climent, elaboran producciones limitadas y mimadas en cada una de sus fases, productos naturales, sin pasteurizar, que tienen como resultado cervezas de autor de diferentes estilos.

Encontraremos sus cervezas por toda la isla, y siempre podemos acercarnos a sus fábricas para conocer sus historias, anécdotas y variedades de primera mano; y de paso, disfrutar de esas cervezas en compañía de algunos de los bocados más característicos de Menorca. Porque en su mayor parte se trata de bebidas que ofrecen muchas posibilidades de armonización con la mejor cocina.

Pero el empuje de la cerveza artesana local no ha quedado solo en la mera producción. Maestros cerveceros se han unido en una iniciativa que se ha materializado en la popular Feria Anual de la Cerveza Artesana de Menorca.

La cervecera artesana Grahame Pearce, que se produce en Sant Climent, conquistó en 2019 la Medalla de Oro en el Barcelona Beer Challenge.

A imagen de la célebre fiesta alemana de la cerveza Oktoberfest, numerosas citas cerveceras salpican el calendario menorquín, repartidas por toda su geografía y orientadas a dar a conocer sus tradiciones y gastronomía.

PRINCIPALES PRODUCTORES

- **Grahame Pearce (Maó)**
- **Illa (Ciutadella)**
- **Sa Bona Birra (Ciutadella)**

EMBUTIDOS

Menorca es un paraíso para los amantes de la charcutería gourmet. Sus embutidos son toda una institución gastronómica en la isla.

Los ricos y variados embutidos elaborados con la carne del cerdo son algo más que un manjar en Menorca, forman parte intrínseca de su cultura. Familiares y amigos participaban en la fiesta de la matanza ('porquejades'), y del animal se aprovechaban carne y vísceras para elaborar estos embutidos.

Hoy las 'porquejades' y sus canciones perduran como fiestas puntuales, pero la tradición de elaboración de los embutidos de la isla sigue intacta. Más aún, la industria ha reaccionado ante las nuevas tendencias y está creando variedades de consumo más cómodas y naturales, incluyendo carnes ecológicas.

Al hablar de embutidos menorquines es imposible pasar por alto la célebre sobrasada, en sus variantes tierna o curada, pero siempre con el pimentón como protagonista destacado. El origen de este embutido crudo se remonta a la historia antigua, en la época de máximo esplendor de los territorios de Oriente Medio. También de lejos, de la charcutería de la antigua Roma, proviene otro de los embutidos más populares, en este caso de elaboración exclusiva menorquina: la 'carn i xulla', un embutido crudo curado hecho a base de carne magra y tocino.

Aunque menos conocidos, tampoco hay que perderse otros embutidos menorquines como el 'botifarró' (carne picada mezclada, con o sin sangre) o el 'camot'. Tal es la relevancia de los embutidos en la isla que incluso existen distintas denominaciones según la población.

La sobrasada menorquina es más magra que las de otras islas del archipiélago, debido a que el 'sèu' (sebo) es retirado casi en su totalidad.

En la elaboración de los embutidos no se usan demasiadas especias. Destacan la la pimienta negra y blanca, pimentón, anís, canela y sal. Algunos productores añaden otras típicas mediterráneas como tomillo, romero y orégano.

PRINCIPALES PRODUCTORES

- **Can Gari (Maó)**
- **Can Lao (Es Mercadal)**
- **Embotits Trebalúger (Es Castell)**
- **Raima (Ciutadella)**

FRUTAS Y VERDURAS

Son la base de la rica dieta menorquina, y ahora también destacan por la producción ecológica.

Fruta y verdura fresca son la base de cualquier dieta equilibrada, y si además tenemos la suerte de disfrutar de un producto de calidad y proximidad, que llega al consumidor en el punto justo de maduración, el resultado es ya espectacular. Esa es la apuesta del sector hortofrutícola menorquín, que ofrece un producto recogido en el momento preciso y que llega al mercado directamente del productor.

Además, la isla cuenta con una rica tradición de frutas, con decenas de variedades de manzanas, peras, higos, ciruelas o albaricoques, de igual modo que es una tierra rica en verduras y hortalizas, y da fe de ello su fresco y sabroso recetario local. Desde la berenjena, protagonista de numerosos platos estivales, hasta los tomates, pimientos, cebollas, ajos, patatas o calabacines, la lista que abarca la variedad de frutos del campo menorquín abre con facilidad el apetito.

Para sacar el mayor partido a esa riqueza natural, desde mediados de los años noventa un grupo de agricultores de la isla viene apostando por una producción ecológica, biodinámica y regenerativa, más respetuosa con el entorno y con el manejo de los animales. Gracias a ese compromiso, hoy día se puede encontrar una amplia selección de materias primas ecológicas y productos alternativos en muchos establecimientos especializados de la isla, así como en los diversos mercados agrarios que se realizan periódicamente en cada localidad.

La superficie de Menorca que se dedica a la actividad agraria ecológica aumentó en 2019 un 10,4%, pasando de 5.449 hectáreas a 6.082.

El 15% de la superficie agraria útil de Menorca es ecológico, siendo la isla del archipiélago que más espacio dedica a tal fin.

En la isla hay 17 comercios que realizan venta al detalle y granel de alimentos ecológicos.

PRINCIPALES PRODUCTORES

- **Algendaret Vell (Maó)**
- **Fondo Alegre (Maó)**
- **Hort Orgànic de Baix (Ciutadella)**
- **Parella Vella (Ciutadella)**
- **Sa Bassa (Sant Lluís)**
- **Santo Domingo (Sant Lluís)**
- **Son Tarí Nou (Ciutadella)**

GIN DE MENORCA

Es uno de los legados del periodo británico que vivió la isla, aunque esta es una ginebra genuina.

En el siglo XVIII, en virtud al Tratado de Utrecht, España se vio obligada a ceder a Inglaterra el peñón de Gibraltar y la isla de Menorca. Durante cien años la isla sería inglesa, con algunos periodos de dominio francés y español. Todos estos cambios influyeron en la vida local al transformar las condiciones económicas así como las costumbres isleñas y las artes culinarias. Entre otras cosas, se disparó de tal manera el consumo de ginebra que comenzaron a aparecer productores locales, y ya a comienzos del siglo XX se establecieron las primeras marcas en la isla y su distribución se extendió a todo el litoral balear.

Varios siglos después, el gin sigue gozando de gran popularidad entre los menorquines, y hoy aún se produce de forma tradicional, en antiguos alambiques de cobre con fuego de leña. En lo que sí ha cambiado es en el empleo de alcohol de origen vínico aromatizado con bayas de ginebra y algunas hierbas, a diferencia de la ginebra inglesa u holandesa, que se hacen destilando aguardiente de cereales.

Aunque muchos beben gin en cualquier momento del año, su consumo se dispara en verano durante las fiestas populares. El combinado más célebre, servido muy frío, es la 'pomada' o 'gin amb llimonada', que mezcla una parte de gin por dos de limonada. Otras variantes posibles son el gin con sifón (llamado 'pellofa'), gin con palo (un licor mallorquín) o tomarlo a secas en un vaso pequeño.

La ginebra de Menorca es exportada a cientos de mercados de todo el mundo y se encuentra en las cartas de los más afamados bares, restaurantes y hoteles internacionales.

Por su ubicación estratégica en el Mediterráneo, Menorca ha sido habitada por árabes, franceses e ingleses dando lugar a un verdadero crisol de civilizaciones.

PRINCIPALES PRODUCTORES

- **Gin Xoriguer (Maó)**
- **Licors Biniarbolla (Alaior)**

MIEL

De la singularidad del campo menorquín nace la originalidad de la miel de la isla, cuya tradición se remonta a los días de la antigua Roma.

La producción de la miel en Menorca tiene tanta tradición que, ya muchos siglos atrás, el escritor romano Plinio llegó a afirmar que se trataba de la segunda más buena del mundo después de la producida en Grecia. Su calidad y popularidad llegaron al punto de que, en el siglo XIV, se enviaban por orden del propio rey de España un buen número de jarras de miel de la isla para abastecer a la corte.

La clave de la singularidad de esta miel radica en la gran variedad floral del campo de Menorca, lo que le otorga un sabor delicioso y muy fino. De hecho, la relación de la isla con la miel va más allá de su carácter comercial, dado que existe una afición importante a recoger la miel de abeja, muchas veces realizada por particulares.

La miel se ha empleado en la isla tradicionalmente como alimento, con fines medicinales o incluso mezclada con vino. De hecho, existen diversas recetas que la aprovechan, siendo el contraste de sabores dulces y salados una característica de la gastronomía insular que podemos apreciar incluso en recetas de hortalizas como las berenjenas con miel.

Actualmente existen en Menorca más de una decena de productores en modalidad multifloral y monofloral: zulla, brezo, zarza o romero. En 2019, entre más 150 aspirantes de todo el país, Dolçamar Mel de Menorca, elaborada por el apicultor de Ciutadella Antoni Anglada, recibió el galardón a la Mejor Miel de Flores de España.

En Menorca es posible encontrar enjambres de manera natural en cuevas, acantilados, bajo tejados de casas...

Algunas de las recetas más populares con este alimento son la sobrasada con miel, queso tierno con miel o 'mel i mantega' (miel con manteca cocida de vaca y trozos de pan duro), un postre que era típico de la fiesta de Todos los Santos.

PRINCIPALES PRODUCTORES

- **Antoni Anglada - Dolçamar (Ciutadella)**
- **Apiario Mobilista Lorenzo Riera (Maó)**
- **Miquel Anglada Marquès - Meliuntis (Ciutadella)**
- **Sebastià Pons Pons (Maó)**
- **Xec Gornès Moll (Ciutadella)**

PAN DE XEIXA

La xeixa es una variedad de trigo ancestral de gran calidad y recuperada en la actualidad.

Cuando hablamos de xeixa nos referimos a una harina que proviene de uno de los trigos más antiguos y menos alterados que se conocen. Se trata de un trigo harinero común ('triticum aestivum') cuyas gramíneas no han sido modificadas a lo largo de los siglos. Estamos pues ante un cereal autóctono cuyo origen puede registrarse hasta hace más de 8.000 años, al principio de la edad de bronce, en la época del final de la última gran glaciación. Justamente el cambio climático ayudó a la evolución de este cereal, contemporáneo de la espelta, que en pocos años se extendió por todo el Mediterráneo y más tarde por Europa.

Su llegada a Baleares no está clara. Si bien se pensaba que fue introducido por los romanos, la arqueobotánica ha dado con vestigios de cereales en excavaciones datadas a lo largo de la prehistoria insular. Por ello se baraja la posibilidad de que fuera introducido por los fenicios en el siglo VIII a.C. durante su actividad comercial por el Mediterráneo.

Cuando quiera que llegara a la isla, el cultivo de este trigo terminó desapareciendo un tiempo después, hasta que ha sido recuperado en la última década, con prácticas ecológicas y molido tradicional a la piedra. No destaca este cereal precisamente por su gran producción, pero sí por su alta calidad.

El pan que se elabora con esta harina, de bajo contenido en gluten, tiene un sabor dulce e intenso, y resulta más digestible. Un bocado difícil de olvidar.

El de xeixa ('triticum aestivum') ha sido el trigo blando más cultivado del mundo y del que, a lo largo del tiempo, se han desprendido mayor variedad de subespecies.

Esta variedad de trigo xeixa se aplica también en las cocas, las ensaimadas, las galletas de aceite, los buñuelos e incluso los fideos.

PRINCIPALES PRODUCTORES

- **La Marcona (Ferreries)**

PESCADOS Y MARISCOS

Acostumbrados a ellos, en las últimas décadas ha comenzado ha reivindicarse su riqueza y calidad.

El pescado ha estado presente en la cocina menorquina desde siempre, sin embargo, tal vez por la cotidianidad del mismo, no se le otorgaba la relevancia gastronómica que sí ha venido ganando en las últimas décadas. Por otro lado, el empleo de artes modernas, a partir ya de mediados del siglo XX, fue permitiendo disfrutar de especies de mayor valor alimenticio y organoléptico, dando así un paso más allá del sencillo consumo de subsistencia.

Los artesanos del mar fueron los principales beneficiados por ese impulso económico, pudiendo consagrarse con mayor tesón a facilitar los bocados más apreciados. Así, por volumen de pesca y por consumo final, entre las especies protagonistas están el cabracho, la raya, el salmonete o la sepia, así como la gamba, la bacaladilla, la argentina o la cigala en la modalidad de arrastre. Y hay que destacar, por otro lado, la relevancia de la langosta como emblema de la cocina guisandera o marinera menorquina.

La flota pesquera operativa con puerto base en Menorca, asociada a alguna de las tres cofradías existentes -Maó, Ciutadella y Fornells-, es principalmente de fondo y artes menores. En este sentido, la pesca de arrastre cuenta con siete barcas, cuatro de ellas en Ciutadella y tres en Maó, mientras que la pesca de artes menores es la de mayor presencia en la isla, con unas 54 embarcaciones.

Las unidades productivas mantienen la estructura de pequeñas empresas familiares en las que el armador participa de manera directa en el proceso productivo.

En Menorca existen alrededor de catorce mejilloneras y cinco bateas de escupiñas y ostras.

Con un modelo sostenible, el Puerto de Mahón capitaliza la acuicultura, su producción, limpieza y depuración, incluyendo mejillones, escupiñas y ostras de notable calibre.

Todos son productos de enorme valor culinario y codiciados por restauradores.

PRINCIPALES PRODUCTORES

- **Cofradías de pescadores de Maó, Ciutadella y Fornells**

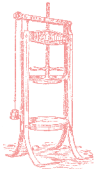
QUESO MAHÓN-MENORCA

Es uno de los alimentos referentes de la isla, que nace de un proceso milenario de producción.

La historia del queso en la isla se remonta a la prehistoria, según se ha podido averiguar en base a restos de utensilios datados en el año 2.000 a.C. Aunque existen abundantes referencias sobre el consumo y el comercio del queso en Menorca, fue una vez más durante el periodo de presencia británica, en el siglo XIX, cuando se produjo un impulso considerable y se estableció el nombre 'Mahón', el puerto de expedición del producto.

El proceso de elaboración del queso Mahón-Menorca ('formatjat') se ha mantenido invariable durante mucho tiempo en todas las fincas menorquinas ('llocs'), donde se hace siguiendo prácticas tradicionales que se han transmitido fielmente de padres a hijos, aunque recientemente se han incorporado algunas modificaciones aconsejadas por los actuales avances tecnológicos.

Así, la maduración de este queso se realiza en cavas en las que el proceso recibe el tratamiento de corteza tradicional, consistente en una serie de volteos y untada de aceite y/o pimentón. El viento, la humedad y la luz de la isla son los encargados de proporcionar al producto ese sabor peculiar, intenso e inconfundible que lo hace único.



En 1985, obtiene la Denominación de Origen, constituyéndose su Consejo Regulador. Posteriormente, en 1997, se ha ampliado el nombre protegido, siendo ahora "Mahón-Menorca".

Se ha innovado mucho en el ámbito quesero, existiendo variantes al romero, a la cerveza, ahumado, con sobrasada, con arándanos o con botifarró.

Además del queso con denominación de origen Mahón-Menorca, en la última década han surgido también numerosos productores independientes que recogen la herencia ancestral y trabajan con leches sin pasteurizar de vaca, cabra y oveja autóctonas, conservando de este modo el carácter y personalidad de cada artesano, finca, estación o tipología de alimentación.

2000 a.C.

Primeros indicios sobre la elaboración de queso en asentamientos de la isla

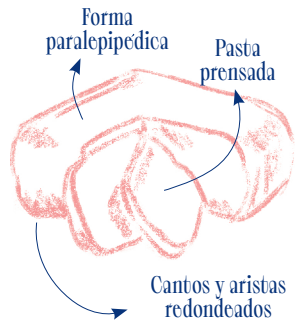
siglo XVIII d.C.

Una pequeña flota se dedica en exclusiva a transportar queso entre Mahón y Genova

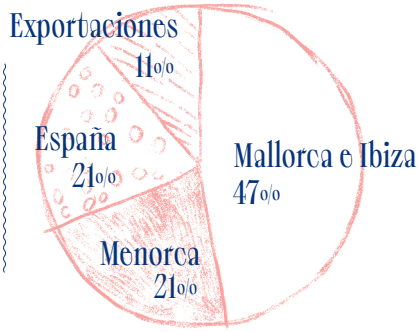
LUZ VIENTOS HUMEDAD

proporcionan a estos quesos su sabor peculiar, intenso e inconfundible

Poseen el sabor natural de la isla, declarada Reserva de la Biosfera por la UNESCO



MERCADO DEL QUESO MAHÓN-MENORCA



◦ QUESERÍAS ◦

ALAIOR

ALCAIDÚS
Ctra. GENERAL Maó - Alaior, km 6,5
971379450
www.alcaidus.com

BINIBECA
Ctra. Maó - Alaior, km 5,5
971369244
www.quesosbinibeca.com

COINGA
Ctra. Nova, s/n
971371227
www.coinga.com

DALRIT – MERCADAL
C/ Des Ses Quatre Boques, 1, (La Trotxa)
971371155
www.dalrit.com

LA PAYESA
C/ Des Banyer, 64
971371072
www.lapayesa.es

MELOUSSA
Pl. Bassa de Sant Pere, 33
971380380
www.productosartesanosmenorca.com

QUINTANA
Av. Camp Verd, 47 (La Trotxa)
971371133
www.quesoquintana.com

TORRALBA
Ctra. Nova, 56 - 60
971371128
www.quesostorralba.com

ES MERCADAL

BINILLUBET
Ctra. Gral. km 18
699065636
www.fincabinillubet.com

BINISEGUI VELL I NOU
Ctra. Es Mercadal, km 3
606543026
binisegui@gmail.com

CAVALLERIA
Camí far de Cavalleria, s/n
680683748
sacavalleria@gmail.com

S'ARANGÍ
Ctra. General, km 19,5
608884321
www.sarangigourmet.com

SUBAIDA
Camí de Binifabini, s/n
971379086
www.subaida.com

TIRANT NOU
Crta. es Mercadal-Fornells, km 6,5
676676680
tirantnou@gmail.com

MIGJORN GRAN

BINIATZEM
Ctra. Ferreries - Es Migjorn Gran, km 4
636391635
biniatzem@infotelecom.es

SON MERCER DE BAIX
Ctra. Ferreries - Es Migjorn Gran, km 1,5
648249002
www.quesosonmercerde-baix.com

FERRERIES

HORT SANT PATRICI
Camí de Sant Patrici, s/n
971373702.
www.santpatrici.com

SA CANOVA
C/ Araders, 5-7 Pol. Ind.
971374026
www.quesosacanova.com

SON VIVES
C/ Camí de San Patrici, km 4,5
649409786
formatgessonvives@gmail.com

MAÓ

SANTA CATALINA
Ctra. Fornells, km 10
971188030
www.formatgesantacatalina.com

CIUTADELLA

BINIGARBA
Camí Vell, km 7
971188811
www.binigarba.com

CAVALLERIA NOVA
Camí Vell, km 7
971 18 86 45
www.cavallerianova.com

ES TUDONS
Camí Vell, km 4,5
628473528
estudons@gmail.com

SANT JOAN GRAN
Camí de Torralba - Camí de Macarella
971384952
santjoangran@gmail.com

SON CARAVINYA
Camí de la Cala Morell, km 2
699548151
www.soncaravinya.com

SON OLIVES
Ctra. Maó - Barranc d'Algendar, km 6,3
971188170
joanboschf@hotmail.es

SON PIRIS
Crta. Calan Turqueta, Camí d'Alpara, s/n
971489216
davidponsh@gmx.es

S'ULLESTRAR
Camí de Son Xoriguer, s/n
650577981
sullestra@gmail.com

TORRE D´EN QUART
Camí d´algaiarens, km 3
971480512
www.torredenquart.com

venta · visita de animales · visita de elaboración de quesos

REPOSTERÍA

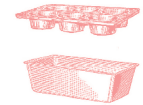
Las pastas dulces y saladas de la isla nacen de la fusión de culturas que han pasado por ella y del cuidado en la tradición de sus elaboraciones.

Es sorprendente lo rico y variado que resulta el recetario menorquín de bocados dulces y salados, y volvemos a encontrar la explicación en el caleidoscopio de influencias que confluyen en la isla, adoptando elementos de la cultura musulmana, mezclados y mejorados con la aportación catalana, británica y francesa.

Todas estas recetas se han transmitido fielmente a lo largo de generaciones, y la tradición marcaba su disfrute a tenor de un preciso calendario de fiestas anuales: 'greixeres' en Carnaval, 'formatjades' en Pascua, ensaimadas con chocolate a la taza en las fiestas patronales de verano, buñuelos en Todos los Santos o 'tortada', turrones y 'cuscussó' por Navidad.

De hecho, el repertorio menorquín de pastas saladas o dulces, tortas, pasteles, púdines y otros postres es fabuloso y uno de los más extensos y variados de España. El gusto de los menorquines por todo lo dulce se refleja en una amplia carta para elegir, además, con ingredientes de primera calidad (desde las harinas a los quesos y las frutas) y siguiendo procesos en su mayoría artesanales, tanto si se elaboran en casa como en las propias pastelerías.

Un dato curioso al respecto de esta pasión repostera es el que menciona J.M. Pons Muñoz en su libro 'Menorca y su gastronomía': en el año 1887 se contaban en Menorca hasta 40 pasteleros repartidos por la isla y tres fabricantes de chocolate con tienda propia; por contra, solo había un dentista.



Coques, 'rubiols' de carne o pescado, panecillos de sobrasada, 'flaons' (pasta rellena de queso y huevo) o 'formatjades' (empanada con carne, sobrasada...) destacan entre las pastas saladas.

Amargos (con almendras y huevo), 'carquinyols', 'pastissets', 'crespellines' (pastas secas, pequeñas pero consistentes) o 'crespells', reinan entre las dulces.

PRINCIPALES PRODUCTORES

- **Can Pons (Es Mercadal)**
- **Cas Sucrer (Es Mercadal)**
- **El Diamante (Ciutadella)**
- **Forn Curniola (Ciutadella)**
- **La Única de Can Senyalet (Maó)**
- **Pastelería Sandra (Maó)**
- **Pastelería Vallés (Maó)**
- **Patisseria Artesana Lluís Febrer (Ferreries)**

VERMELLA

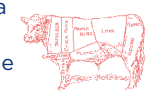
El compromiso y tesón de los ganaderos menorquines ha permitido recuperar en los últimos años esta raza bovina autóctona.

La presencia del ganado bovino en la isla de Menorca se remonta, al menos, hasta el siglo X a.C., aunque ha sido recientemente cuando su raza autóctona, la Vermella Menorquina, ha adquirido un interés especial de cara a preservar y mejorar su cría y su genealogía.

La Vermella es una raza rústica que se ha ido adaptando con el paso del tiempo a la orografía de Menorca, y plenamente integrada en el hábitat donde vive, goza de un gran valor ecológico. Estos animales carecen de cuernos y su color es rojo, con variaciones de intensidad que van desde el rubio claro al rojo oscuro.

Considerada por el Ministerio de Agricultura como raza 100% autóctona, la vaca menorquina es una especie en peligro de extinción que ha aumentado de manera considerable su censo en los últimos años. Si en 2001 había unas 400 vacas vermelles, ya en 2019 se contabilizaron 2.023, de las que 1.500 eran madres reproductoras.

De velar por la trazabilidad y seguridad alimentaria de esta raza, así como de una comercialización de alto valor añadido en cortes y maduraciones, se encarga la Asociación de Ganaderos de Ganado Bovino de Raza de Menorca. Este colectivo, con más de 90 productores socios comprometidos, creó en 2005 la Marca de Garantía 'Vermella Menorquina', con el objetivo de distinguir la carne de ganado de raza menorquina y ofrecer al cliente un producto de alta calidad y confianza, ya hablemos de la carne o de los derivados de la leche.



La Vermella Menorquina es un animal que engloba los sistemas de mantenimiento de Reserva de Biosfera, un sello del que Menorca presume desde 1993.

La vaca menorquina también cumple con la mayoría de requisitos para ser producto de Región Gastronómica Europea.

Esta raza estuvo por primera vez presente en Madrid Fusión en 2020.

PRINCIPALES PRODUCTORES

- **Raima (Ciutadella)**
- **Sa Boval (Maó)**
- **Sa Torre Blanca (Maó)**
- **Son Catlar (Ciutadella)**
- **S'Alblagai (Alaior)**

VINO

La tierra menorquina otorga a sus viñedos, cada vez más abundantes, una singularidad que se transmite al vino dotándolo de personalidad.

Con una larga historia de relación con la isla, la viña menorquina alcanzó su máximo esplendor a comienzos del siglo XIX, cuando llegaron a cultivarse alrededor de 1.300 hectáreas. La popularidad decayó de manera ininterrumpida durante las décadas siguientes, hasta que finalmente, a partir de 1980, comenzaron a surgir diversas iniciativas para recuperar el cultivo.

Tuvieron que pasar dos décadas para que esos esfuerzos se concretaran, a partir del año 2000, en un importante resurgimiento del sector que alcanza nuestros días. De este modo, cada año puede celebrarse la noticia de nuevas plantaciones de viñedo en la isla, hasta el punto de haber atraído incluso la atención de bodegas míticas como Château Pétrus para elaborar sus propios vinos menorquines.

Las explotaciones suelen configurarse en pequeñas parcelas rodeadas de pared seca que las protege a la vez que limita la mecanización del cultivo, obligando a que muchos de los procesos tengan que seguir realizándose de forma manual.

La producción actual de vino amparado por la IGP 'Illa de Menorca' es de unas 180.000 botellas al año.

Los suelos mayoritariamente calcáreos y silícicos de la isla, con estructura ligera, pedregosa y de fácil drenaje, imprimen un sello peculiar a sus vinos.

La producción anual de Menorca se reparte en un 62% de blanco, 24% de tinto y 14% de rosado.

El resultado de este esfuerzo son unos vinos que llaman rápidamente la atención de quien los prueba por su rotunda personalidad, marcada por unas claras características diferenciales desde el punto de vista analítico y organoléptico.

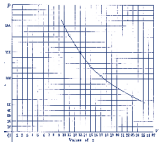
Actualmente hay nueve bodegas repartidas por la isla que ya comercializan sus vinos, aunque es importante destacar que también hay en marcha varios proyectos vitivinícolas muy interesantes que comenzarán a ofrecer resultados durante los próximos años, incorporarándose ya entonces al mercado.

123 a.C.

Los romanos introducen la viticultura en Menorca

1231 d.C.

Jaime I es obsequiado con vinos de la isla por sus ocupantes musulmanes



Inicios del S.XX

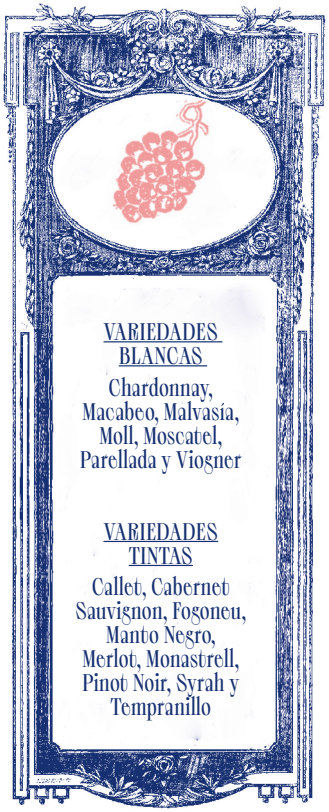
La producción de vino se desploma

Finales del S.XX

Unos cuantos valientes recuperan el cultivo de la vid

2020

Los vinos de la isla viven un ascenso comercial y cualitativo



VARIEDADES BLANCAS

Chardonnay, Macabeo, Malvasía, Moll, Moscatel, Parellada y Viogner

VARIEDADES TINTAS

Callet, Cabernet Sauvignon, Fogoneu, Manto Negro, Merlot, Monastrell, Pinot Noir, Syrah y Tempranillo

	2018	2019
Nº hectáreas produccion	41,76	44,48
Nº de botellas	163.000	181.000

◦ VINO ◦

BODEGAS BINIFADET

Camí de Ses Barraques, s/n
Sant Lluís
971150715
info@binifadet.com
www.binifadet.com

BODEGAS MENORQUINAS

Camí de Tramuntana, km 1
Es Mercadal
618253253
bodegasmenorquinas@msn.com
www.bodegasmenorquinas.com

BODEGAS TORRALBENC

Ctra. Maó - Cala'n Porter, km 10
Alaior
660806145
info@bodegastorralbenc.com
www.bodegastorralbenc.com

FINCA SA MARJALETA

Camí d'Alpare, s/n
Ciutadella
657608337 / 658633912
marjaleta@telefonica.net
www.samarjaleta.com

HORT SANT PATRICI

Camí de Sant Patrici, s/n
Ferreries
971373702
info@santpatrici.com
www.santpatrici.com

SA FORANA

Camí de Sa Forana, s/n
Sant Climent
607242510 / 669040741
saforana@saforana.com
www.saforana.com

SON CREMAT

Ctra. Maó – Aeropuerto, km 2
Maó
606970035
soncrematsl@gmail.com

VINYA SA CUDIA

Finca Sa Cudia Nova
Maó
Ctra. Es Grau, km 8
fincasacudia@gmail.com
www.vinyasacudia.com

VINYES BINITORD

Camí des Lloc de Monges, s/n
Ciutadella
665560224
info@binitord.com
www.binitord.com

venta · visitas guiadas concertadas · catas

RECETAS

En la presente guía aparecen algunos de los cocineros más representativos a modo de referencia, que ofrecen desde recetas tradicionales a las revisiones más actualizadas. Una selección de un sector con casi 2.000 establecimientos en Menorca.

Corvina confitada en aceite de oliva y hierbas salvajes de Menorca, queso de cabra en cenizas, melón, ajo blanco, berberechos y ensalada de bulbo de hinojo

• ALBERT RIERA •

PASOS

Para la realización del aceite de cocción ponemos los ingredientes en un recipiente al fuego hasta que la temperatura llegue a los 70 grados y pochamos los trozos de corvina durante siete minutos. Reservamos y quemamos las branquitas de romero hasta conseguir unas cenizas con las que cubriremos el queso de cabra antes de cortarlo en daditos de 1x1 cm. Reservamos en frío y cortamos también el melón amarillo en daditos de 1x1 cm. Los reservamos, trituramos los ingredientes del ajoblanco y salpimentamos. Ponemos los berberechos en agua y sal para que saquen toda la arena antes de cocerlos con vino blanco y la pimienta hasta que abran, momento en que los sacamos con cuidado de la concha y los reservamos sobre un papel de cocina en la nevera. Con la ayuda de una mandolina cortamos fino el hinojo salvaje, añadimos el hinojo marino picado, salpimentamos y reservamos. Ponemos el pescado pochado en el aceite en el plato, colocamos encima los daditos de melón, los de queso, los berberechos, la ensalada de bulbo aliñada y al final el ajo blanco y unas hojitas de eneldo.

INGREDIENTES (Para 4 personas)

4 trozos de corvina de 180 g cada una / 200 g de melón amarillo / 250 g de berberechos frescos / medio vaso de vino blanco / 10 granos de pimienta / 2 bulbos de hinojo / aceite de oliva / Sal y pimienta / 10 g de hinojo marino fresco. *Para el aceite de cocción:* un litro de aceite de oliva / 50 g de hinojo salvaje / 50 g de hinojo marino / 10 g de alcaparras. *Para el queso de cabra:* 100 g de queso de cabra fresco / 5 branquitas secas de romero. *Para el ajoblanco:* 150 g de almendras / 50 cl de agua / 1 cuchara sopera de vinagre de Jerez / 75 g de migas de pan / 50 g de aceite de oliva o de la cocción anterior / 1 diente de ajo

Souffle de ortiga de mar de Menorca, suquet de ortiga de mar, oliagua seco y chili, y mahonesa de azafrán

• DORO BIURRUN •

INGREDIENTES (Para 4 personas)

Para el souffle: 2 cebollas / ½ pimiento verde / 1 cucharada sopera de sofrito de tomate / 100 cl de sopa de pescado / 200 g de ortiga de mar / 50 g de harina / 1 yema / 1 clara. *Para el suquet:* 8 dientes de ajo / 100 g de almendra cruda entera / pasta de dos ñoras / 100 g de ortiga de mar / ½ litro de sopa de pescado / 75 g de sofrito de tomate. *Para el oliagua seco y el chili:* 1 cebolla / ½ pimiento verde / 1 ajo / 2 guindillas / 6 tomates rojos / perejil. *Para la mahonesa de azafrán:* 1 huevo / el zumo de una lima con su ralladura / sal / azafrán / aceite de oliva virgen extra

PASOS

Empezamos con un sofrito pochado de pimiento verde y cebolla al que añadiremos el sofrito de tomate y rehogaremos unos minutos. A continuación, sumamos la sopa de pescado y las ortigas de mar. Cogemos todo, lo trituramos y ligamos con harina antes de pasarlo por un colador y reservamos en la nevera. Una vez frío, añadimos la yema, salpimentamos y mezclamos con la clara a punto de nieve antes de hornear en aros de inox envuelto en papel a 180 grados durante 5 minutos. Para el suquet, rehogamos los ajos con las almendras y un poco de aceite, añadimos el sofrito de tomate y la ñora, y dejamos unos minutos antes de meter las ortigas de mar y la sopa de pescado; por último, trituramos y colamos. Para el oliagua y el chili, picamos la cebolla, el pimiento verde, el ajo y la guindilla y rehogamos suavemente. Después picamos el tomate sin las pepitas y lo añadimos al sofrito; una vez se ha evaporado el agua, añadimos una picada de ajo y perejil. Cocinamos unos minutos, ponemos sal y retiramos. Finalmente, colocamos el souffle en el centro, napamos con una parte del suquet de ortigas, ponemos a un lado una quenelle de oliagua seco y decoramos con un botón de mahonesa sobre el soufflé y a su alrededor.

Solomillo de ternera a las finas hierbas y su canelón crujiente de caracoles e hinojo

• PATRICK JAMES •

PASOS

Limpiamos los solomillos y guardamos los recortes. Untamos los solomillos con mostaza y los 'rebozamos' con las hierbas frescas picadas. Cortamos y los cocinamos al gusto. Por otro lado, picamos las verduras muy finamente, salpimentamos y las cocinamos en un sofrito a fuego lento; mientras, cocemos los caracoles, los sacamos con cuidado de sus conchas (no todos, guardamos algunos con concha) y añadimos una parte al sofrito. Picamos el resto de los caracoles y los aliñamos con aceite de oliva y hojas de hinojo. Hacemos un canelón con el relleno del sofrito y los caracoles en la masa de rollito de primavera, que ponemos en el horno entre 5 y 8 minutos a 180 grados, y al sacarlo lo decoramos con los caracoles aliñados. A continuación, rehogamos las zanahorias, la cebolla y el ajo, echamos agua o caldo y cocemos todo junto antes de triturarlo para obtener un puré que salpimentaremos al gusto. Finalmente elaboramos un jugo de carne con los recortes del solomillo, cebolla y vino tinto (tan solo añadimos agua y dejamos reducir hasta obtener una salsa reducida). Montamos el plato, servimos y... ¡bon appétit!

INGREDIENTES (Para 6 personas)

Para el solomillo: 1 kg de solomillo de ternera / un tarro de mostaza antigua de Dijon / hierbas frescas (perejil, eneldo, cebollino, etc…). *Para el canelón:* 1 hinojo / ½ cebolla / 1 tomate / 500 g de caracoles / 1 paquete de masa de rollitos de primavera. *Para el puré de zanahorias:* 4 zanahorias / 1 cebolla / 2 ajos. *Para la salsa:* 1 cebolla / ½ litro de vino tinto / 1 litro de agua

Coca de cerveza con verduras y atún rojo

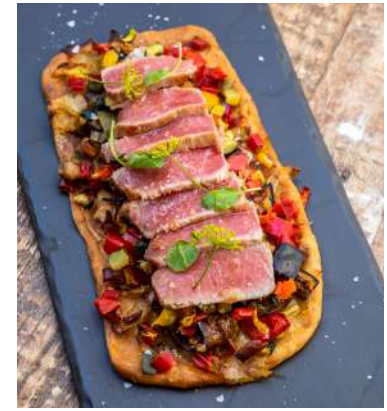
• MIQUEL SÁNCHEZ •

INGREDIENTES
(Para 10 personas)

125 cl de cerveza menorquina / 125 g de aceite de oliva / sal / tomillo / harina 00 / atún rojo al gusto

PASOS

Comenzamos emulsionando la cerveza y el aceite, ligándolo con la harina, sin trabajar, hasta conseguir una masa blanda, que se despegue de las paredes del recipiente y de las manos. Estiramos con los dedos directamente en la placa de cocción, de modo que quede fina y horneamos 15 minutos a 180 grados. Sofreímos un poco de cebolla tierna y disponemos en la base de la coca pre-cocida. Cortamos entonces las verduras en daditos, las juntamos, removemos y colocamos el resultado sobre las cocas, que coceremos ahora durante 30 minutos a 180 grados. Por último, marcamos el atún en la sarten y laminamos por encima de la coca.



Sobrasada y cuixot al barro

• VICTOR LIDÓN •

PASOS

Envolvemos la bola de 'cuixot' con la pasta de sobrasada y cubrimos la pelota resultante con el tocino antes de cerrarla con las láminas de col. Estiramos el barro con un rodillo e introducimos la elaboración anterior de modo que quede cerrada herméticamente. Horneamos 20 minutos a 180 grados y rompemos el barro para sacar la pelota, dejando de ese modo la col en el barro. Cortamos por la mitad y emplatamos sobre el pan tostado, añadiendo una cucharadita pequeña de miel y el puré de manzana. Acabamos con la salsa de cochinillo reducida y cortada con la nata semimontada.

INGREDIENTES (Para 1 o 2 personas)

6 láminas de tocino / 200 g de pasta de sobrasada poco curada y picada gruesa / 50 g de 'cuixot' / 4 láminas de col escaldada / ½ kg de barro o arcilla / 50 g de fondo de cochinillo / 1 cucharada de nata semimontada / una rodaja de pan de payés tostado en mantequilla / puré de manzana a la vainilla / 1 cucharada de miel menorquina

Ceviche de verduras y frutas de temporada

• MARCO ANTONIO COLLADO •

INGREDIENTES (Para 2 personas)

Para la leche de tigre de hinojo: 100 g de bulbo de hinojo / 200 g de leche de almendra / ½ lima / 25 g de jengibre / ajo / 15 g de pasta de ají amarillo / sal / cilantro. *Para la verduras y frutas:* 3 espárragos trigueros / 6 judías Kenia / 20 g de brócoli / 4 zanahorias baby / 2 calabacines baby / brotes tiernos / 2 fresas / 2 cerezas / grosellas. *Otros:* 8 g gelespesa / 2 cebolletas chinas finas

PASOS

Turbinamos el hinojo con la leche de almendra, añadimos ajo y jengibre, colamos. Sumamos la pasta de ají y la sal, incorporamos el gelespesa y turbinamos de nuevo hasta ver que espesa un poco; reservamos. Escaldamos las verduras y las ponemos en un bol antes de marinarlas diez minutos con la leche de tigre que habíamos reservado. Colocamos las verduras en el plato, añadimos la fruta y rematamos con la leche de tigre. Adornamos con sal y brotes tiernos.

Carré de cordero menorquín asado con costra de manzanilla de la isla, reducción de gin y miel de Menorca

• TOMÁS CANO •

PASOS

Separamos la carne de los huesos sin cortar del todo y retiramos la parte entre los extremos de las costillas hasta que queden limpias. Salpimentamos y untamos el carré con miel y gin (la mitad de la cantidad que tenemos). Atamos la pieza con una cuerda de cocina y colocamos sobre una bandeja de horno, añadiendo un poco de aceite de oliva virgen extra antes de meterlo en el horno a 220 grados durante 15 minutos. Para la costra, usamos un mortero en el que ponemos el pan tostado, la manzanilla, un poco de aceite de oliva y lo majamos a conciencia, poniendo también un poco de sal y pimienta. Sacamos el carré del horno tras los 15 minutos, retiramos la cuerda con cuidado de no quemarnos, untamos con miel y seguidamente con el majado de pan y manzanilla. Una vez hecho esto, lo metemos al horno 3 minutos a 220 grados para que se dore la costra y caramelice bien la miel. Mientras, en una pequeña sartén ponemos el gin sobrante y cuando empiece a hervir lo flambeamos, añadimos miel y reducimos. Para finalizar, emplatamos poniendo un cordón de esta reducción de miel y gin.

INGREDIENTES
(Para 2 personas)

1 carré de cordero (8 costillas) / una rebanada de pan tostado / un vaso de gin de Menorca / miel de Menorca / aceite de oliva virgen extra / sal / pimienta negra / manzanilla seca

Arròs de la terra de gambes

• SILVIA ANGLADA •

INGREDIENTES (Para 2 personas)

Para el arròs de la terra: 200 g de trigo variedad xeixa, partido. *Para el sofrito:* Aceite de oliva Son Felip / cebolla tierna / tomate maduro / ajo / azafrán de Menorca de Tornalti. *Para el carpaccio de gamba panxuda:* 60 g de cuerpos de gamba pelados (presionar entre dos hojas de papel sulfurizado y reservar). *Para el jugo de gambas:* Aprovechar las cascaras y cabezas de las gambas peladas previamente para hacer el carpaccio (las sofreímos en aceite caliente, removemos, mojamos con agua, hervimos y retiramos del fuego; colamos y reservamos. *Para la mahonesa de azafrán:* 1 huevo / sal / aceite de oliva / azafrán de Menorca de Tornalti

PASOS

En una paellera hacemos el sofrito, mojamos con el jugo de gamba, añadimos el trigo xeixa (3 partes por 2 de líquido) arrancamos el hervor, rectificamos de sal y horneamos hasta que quede seco y crujiente. Sacamos del horno para colocar sobre el arroz el carpaccio de gamba, añadimos unos puntos de mahonesa de azafrán y refrescamos con hojas de hierbabuena. El resultado lo servimos acompañado de rebanadas de pan de xeixa tostado untado con tomate de ferro. De esta manera conseguimos que el conjunto del plato combine la untuosidad de la mahonesa de azafrán con el frescor de la hierbabuena, mezclándose con la melosidad del arroz y a su vez el crujiente de la capa superior de trigo, el sabor a gamba y la textura de la gamba cocida al punto con el calor residual al mismo tiempo que morder una rebanada de pan con el frescor del tomate untado.

Caldereta de langosta de Menorca

• DAVID DE COCA •

PASOS

Separamos la cola de la cabeza de la langosta y reservamos la sangre cuajada. Cortamos la cola en rodajas (cinco más la cola), partimos la cabeza en dos y reservamos el coral con la sangre. Sofreímos la cola y las cabezas, y retiramos. Rehogamos la cebolla y el pimiento verde hasta que quede bien sofrito, añadimos el tomate rallado y seguimos hasta que quede todo bien caramelizado. Retiramos del fuego y lo pasamos por el túrmix. Juntamos en una olla 2,5 litros de agua, las cabezas y el triturado del sofrito y hervimos 15-20 minutos, momento en que añadimos la sangre y los corales triturados previamente; lo dejamos 5 minutos más añadiendo los cortes de las langostas. y retiramos del fuego. Reposamos en la nevera y al día siguiente calentamos y disfrutamos.

** En Menorca hay tantas casas como maneras de hacer la caldereta. Hay gente que añade brandy, chocolate o frutos secos... Esta es la manera tradicional, porque era un plato de pobres más que de ricos, receta de casa de pescadores que al empezar a cocinarse en casas nobles se alteró con otros ingredientes.*

INGREDIENTES (Para 4 personas)

2 kg de langosta roja del Mediterráneo ('Palinurus Elephas') / 200 g de cebolla de Figueres / 80 g de pimiento verde / 70 g de tomate rallado / 30 g de picada de ajo y perejil / sal

Royal de queso de Mahón, higos, gambas y almendras

• LUIS LOZA •

INGREDIENTES
(Para 4 personas)

130 g de queso semicurado de Mahón / 30 g de nata / 160 g de leche / 25 g de huevo / 20 g de yema / 16 unidades de gambas medianas / 8 almendras / 200 g de higos / hojas de hinojo / sal

PASOS

Mezclamos en un robot de cocina nata, leche y queso a 60 grados durante 10 minutos, colamos por un chino, añadimos el huevo y la yema, y mezclamos con ganas. Ponemos 100 ml del resultado en un plato con fondo, tapamos con film y lo cocinamos en horno de vapor durante 3 minutos a 85 grados. Por otro lado, escaldamos las gambas en agua hirviendo con sal 5 segundos (al sacarlas enfriamos en agua con hielo y reservamos). Pelamos y cortamos los higos en medias lunas y tostamos las almendras en el horno a 180 grados durante 5 minutos. Para presentarlo, colocamos encima de la royal en forma circular y alternando gamba, higo y almendra antes de rematar con unas hojas de hinojo.

Tortada imperial

• JOAN BAGUR •

PASOS

Tierra de tortada: Horneamos como un bizcocho y separamos los recortes para la tierra y los dados (tostamos un poco la tierra, lo justo para dar un punto más crocante). *Crema de yema:* Elaboramos un almíbar claro y lo echamos encima de las yemas de huevo, mezclamos todo bien y ponemos al baño maría para cuajarlo allí. Una vez logrado, trituramos y reservamos en frío en una manga pastelera. *Helado de bizcocho y yema:* Mezclamos todos los ingredientes y subimos a 85ºC sin parar de remover. Colamos y abatimos de temperatura rápidamente hasta los 4º C. Dejamos reposar en la nevera durante 6 horas y pasamos por la mantecadora. Reservamos en el congelador a unos -13º C. *Tocinillo de cielo:* Mezclamos, ponemos el caramelo y dejamos enfriar en el molde. Agregamos la mezcla y cocinamos a 170 grados durante 50 minutos al baño maría (tapado con trapo y papel de plata). Una vez cocinado, desmoldamos ya en frío y cortamos en dados. *Merengue seco:* Montamos el merengue y deshidratamos al horno a 80º C durante 90 minutos Espolvoreamos harina por encima. *Cerezas confitadas:* Envasamos las cerezas con el TPT y las dejamos osmotizar 12 horas.

INGREDIENTES (12-16 raciones)

Tierra de tortada: 360 g de almendra rallada / 100 g de huevo entero / ralladura de limón / 360 g de azúcar / canela / 60 g de harina. *Crema de yema:* 150 g de agua / 175 g de yema / 150 g de azúcar. *Helado de bizcocho y yema:* 390 g de leche entera / 125 g de yema / 145 g de almíbar claro / 225 g de almíbar rubio / 80 g de almíbar tostado / ralladura de naranja y lima, *Tocinillo de cielo:* 60 g de huevo entero / 130 g de yema / 250 g de azúcar / 250 g de agua. *Merengue seco:* 200 g de azúcar / 200 g de azucar glaçe / 160 g de claras / harina. *Cerezas confitadas:* 100 g de cereza deshuesada / 100 g de TPT claro

Steak tartar de Vermella con pickles menorquines

• DANI MORA •

INGREDIENTES (Para 4 personas)

400 g de solomillo de Vermella Menorquina bien pulido de grasa y nervios / media cebolla tierna / una cucharada de alcaparras de Menorca / un puñadito de hinojo marino / encurtidos a nuestro gusto, tipo zanahoria coliflor pepino / *Para el aderezo del steak tartar:* 2 yemas de huevo / salsa Perrins / salsa HP / aceite de oliva virgen / Tabasco / sal y pimienta / cebollino picado

PASOS

Picamos la carne a cuchillo (personalmente prefiero que esté muy picada, pero sobre gustos no hay nada escrito). En un bol montamos las yemas de huevo con la salsa Perry y salsa HP. Aderezar con la cebolla, las alcaparras y el hinojo marino muy bien picado. Incorporamos la carne al aderezo y aliñamos con sal y pimienta, unas gotas de Tabasco y unas gotitas de aceite de oliva, todo ello de nuevo en función del gusto de cada uno. Es muy importante que esta mezcla la hagamos con la carne bien fría y el aderezo para que no pierda color y se oxide. Presentamos acompañado con unos 'pickels' (encurtidos) por encima y lo acompañamos de sopas de pan... o incluso unas patatas fritas.

MENORCA, SABOR INFINITO

Menorca cuenta con una enorme diversidad y base gastronómica, histórica, artesana, académica, cultural, agrícola, turística, social, artística, empresarial y política. Tenemos conciencia como comunidad y una enorme implicación por la sostenibilidad, la naturaleza y la herencia culinaria. Pero, sobre todo, tenemos un incondicional compromiso con la designación de la isla como Región Europea de la Gastronomía en 2022. Nuestro objetivo es alcanzar un avance significativo en los próximos años a través de la protección ambiental, el progreso económico, la inclusión y el bienestar social y la alianza con los sectores creativos, a partir del epicentro gastronómico. Con una mirada hacia dentro y con otra hacia fuera. Siendo reconocidos en el mundo como un lugar único, inspirador y ejemplar.

EUROPEAN REGION OF GASTRONOMY

MENORCA AWARDED 2022

Depósito Legal: ME - 396/2020
Fotografías: Fundació Foment del Turisme de Menorca
Textos: Fundació Foment del Turisme de Menorca

HEALTH EXPERIENCE
Mallorca Ibiza
Menorca Formentera
Illes Balears

Illes
Sostenibles

MENORCA, DEL ORIGEN A LA MESA

GOVERN
ILLES
BALEARS

www.illessostenibles.travel
www.menorca.es