



**formentera**

**GASTRONOMIA  
DI FORMENTERA**

Gastronomia di Formentera

Edita i publica:

Consell Insular de Formentera

Dicembre 2022

Dipòsit legal: DL F 113-2022

# GASTRONOMIA DI FORMENTERA

## PRODOTTI TRADIZIONALI

Peix sec (pesce secco)

Sale liquido

Vino

Miele

Fichi secchi

Formaggio fresco

Bescuit

Liquore di erbe

## RICETTARIO

Insalata pagesa

Calamars a la bruta (calamari nel loro inchiostro)

Frit de bestiar (soffritto di agnello)

Flaó

Greixonera





2 PEIX SEC

# PRODOTTI TRADIZIONALI

*Uno dei modi di diffondere la gastronomia tipica dell'isola è costituito dalla promozione dei prodotti autoctoni di alta qualità più caratteristici, tra i quali spiccano i seguenti:*

## **PEIX SEC (PESCE SECCO)**

A Formentera, un tempo i pescatori seccavano il pesce per poter utilizzarlo e consumarlo durante tutto l'anno. Oggigiorno, questo alimento è ormai diventato un'attrattiva gastronomica dell'isola, ottenendo la garanzia <Arca del gusto>, conferita dall'organizzazione internazionale di Slow Food. Vi sono numerose specie di pesce idonee ad essere seccate e salate, ma le più usate sono quelle di pesci cartilaginei che possiedono una pelle resistente e senza squame, come razze, palombi e canesche. Il processo si realizza tagliando in filetti il pesce pulito, senza però togliere la pelle. Si lascia a mollo in salamoia (miscuglio a base di acqua e sale) da 30 a 60 minuti, a secondo delle dimensioni del pesce, si ritira e si lascia seccare al sole (1-4 giorni), appendendo i filetti alle punte dei rami di sabine. Una volta che il pesce è secco, si tosta sul fuoco, si sminuzza e si conserva in barattoli di vetro sott'olio d'oliva. Il "peix sec" si può conservare per mesi. La sua consistenza è dura, ha odore di mare e sapore di sale. È l'ingrediente principale dell'insalata pagesa (contadina), che si può gustare in numerosi ristoranti dell'isola. Ulteriori informazioni disponibili su: [www.peixsec.com](http://www.peixsec.com).

## **SALE LIQUIDO**

Il sale liquido di Formentera è un sale naturale, proveniente dal mare, che non presenta nessun tipo di colorante o esaltatore di sapidità. La sua alta qualità è dovuta principalmente alla potente filtrazione, ossigenazione e mineralizzazione che offre l'acqua marina e, allo stesso tempo, all'effetto della Posidonia Oceanica (tipo di alga) della Riserva Marina. Si tratta quindi di acque marine posidoniche, ovvero, acque vive, considerato il loro alto contenuto organico e la biodisponibilità di minerali ed oligoelementi utili per il corpo umano. Questi valori sono fino a dieci volte superiori a quelli di altri tipi di sale di origine naturale. Il sale liquido si vende sotto forma di spray, un sistema pratico, che permette d'impregnare in modo omogeneo gli alimenti, favorendo il loro assorbimento rapido del sale. È l'ideale per piatti freddi ed antipasti, oltre a costituire uno strumento attraverso il quale esprimere la propria creatività, sia in ambito professionale, che nella cucina quotidiana familiare.



4 VINO

# PRODOTTI TRADIZIONALI

## VINO

A Formentera vi è una grande tradizione di vitivinicoltura da tempi immemorabili e sono presenti quasi 80 ettari di vigneti. I vini dell'isola sono molto apprezzati, perché il fusto delle viti è nella maggior parte dei casi non innestato, vale a dire, non si utilizza il fusto innestato al rizoma americano come in gran parte dell'Europa. Ciò è dovuto al fatto che la piaga di fillossera, che distrusse i vigneti con fusti europei durante la seconda metà dell'Ottocento, non colpì i vigneti di Formentera, in parte grazie all'isolamento geografico. Anche in molte case si produce il tradizionale "vi pagès" (vino contadino), generalmente per l'autoconsumo.

La cantina Terramoll, di La Mola, entrò in funzione nel 2000, prefiggendosi l'obiettivo di elaborare un prodotto all'avanguardia nel mercato, un vino di Formentera al cento per cento, nel quale unire tradizione e modernità. Tutti i vini della cantina possiedono qualità eccezionali, grazie all'enorme accuratezza con cui vengono coltivate le viti ed all'attenzione minuziosa a tutto il processo di elaborazione del vino. Ulteriori informazioni disponibili su: [www.terramoll.es](http://www.terramoll.es) | [www.capdebarbaria.com](http://www.capdebarbaria.com)

## ALTRI PRODOTTI

• Il **miele "Es Morer"** è un prodotto autoctono, che deve la sua eccellente qualità alla flora dei terreni non irrigati ed all'assenza di prodotti chimici. A seconda della stagione viene elaborato con rosmarino o frigola (timo).

• I **fichi secchi** sono stati per molto tempo uno dei prodotti di base delle dispense del luogo ed oggi sono molto apprezzati per il loro sapore intenso, esaltato dall'anice e l'alloro con cui vengono aromatizzati nel corso del processo di elaborazione. Accompagnati da formaggio e mandorle risultano un ottimo dessert.

• Il **formaggio fresco** di Formentera è generalmente misto (caprino ed ovino) e segue le fasi di elaborazione tradizionale, dato che è prodotto per l'autoconsumo.

• Il **bescuit** è il pane infornato a lungo, procedimento che gli conferisce una consistenza simile al pane tostato, per cui dev'essere bagnato prima di essere consumato. Costituisce uno degli ingredienti più peculiari dell'insalata pagesa (contadina).

# PRODOTTI TRADIZIONALI

· Il **liquore di erbe** si vende soprattutto ad Ibiza, ma in molti ristoranti e case di Formentera si elabora un liquore di erbe casereccio, utilizzando le numerose erbe aromatiche che crescono sull'isola. Il più caratteristico è quello elaborato con frígola (timo).

**L'ASSOCIAZIONE GASTRONOMICA ES MORTER**, di recente creazione, risponde al desiderio di condividere tutta una serie di preoccupazioni riguardanti la gastronomia di Formentera. Tra i suoi obiettivi vi sono la diffusione e l'incentivazione della cucina autoctona, nonché la divulgazione della gastronomia locale. A tal fine vengono organizzati assaggi e degustazioni. Si offrono inoltre servizi di consulenza a ristoranti (per quanto riguarda l'organizzazione in sala e la cucina) ed anche di organizzazione di eventi e viaggi (sia tour gastronomici, che partecipazioni a fiere, convention e congressi nell'ambito del territorio spagnolo). Per ulteriori informazioni rivolgersi a: ASSOCIACIÓ GASTRONÒMICA "ES MORTER" · Tel. (0034) 636028134 · esmorterdeformentera@gmail.com

La **GASTRONOMIA TIPICA** dell'isola consiste in riso, pesce fresco, carni alla brace ed alcune ricette tradizionali, tra le quali spiccano, ad esempio:

- insalata pagesa (con peix sec)
- frit de polp (frittura di polpo)
- sofrit pagès (soffritto contadino, con carne e patate)
- calamars a la bruta (calamari alla rustica, frittura di calamari nel loro inchiostro)
- bullit de peix (stufato di pesce, con patate)

I **DOLCI O DESSERT** più caratteristici sono:

- flaó (dolce di formaggio fresco alla mentuccia)
- orelletes (dolce all'anice)
- greixonera (pudding di ensaimada, tipo di dolce)



# RICETTARIO

INSALATA PAGESA · CALAMARS A LA BRUTA (CALAMARI NEL LORO INCHIOSTRO) ·  
FRIT DE BESTIAR (SOFFRITTO DI AGNELLO) · FLAÓ · GREIXONERA



# INSALATA PAGESA

*Antipasto · Grado di difficoltà: medio · Tempo di preparazione: 1 ora*

## INGREDIENTI:

1 kg di bescuit (pane)	
100 g di peix sec (pesce secco)	
3 pomodori grandi	
1/2 peperone verde	2 patate
1 peperone rosso	olio d'oliva vergine
1/2 cipolla	sale

## PREPARAZIONE:

Bollire le patate con la pelle. Pelarle e spezzettarle con una forchetta. Tostare il peperone rosso. Pelarlo e tagliarlo a strisce. Spezzettare finemente la cipolla, il pomodoro ed il peperone verde. Tagliare il pesce a strisce sottili. Conservare tutti gli ingredienti in un recipiente. Avvolgere il bescuit in carta assorbente ed inumidirlo passandolo sotto l'acqua del rubinetto. Mescolare gli ingredienti e condire a piacere con olio e sale. Se il pesce è già molto salato, non salarlo. Se vuole un bescuit più umido, può bagnarlo direttamente con acqua. Il pesce con pelle e senza squame (pesce cartilagineo) che i pescatori non riuscivano a vendere lo pelavano, lo salavano e lo appendevano a pergolati costituiti da tronchi di sabine



photo:www.soukitchenblogdealimentarte.blogspot.com.es

tagliati alla radice e privati della corteccia. Per l'elaborazione vengono utilizzati vari tipi di pesce, tra i quali la canesca, il palombo, la razza, il pesce gatto ed il sagri.

# CALAMARS A LA BRUTA (CALAMARI NEL LORO INCHIOSTRO)

*Antipasto e piatto principale · Grado di difficoltà: medio · Tempo di preparazione: 45 min.*

## INGREDIENTI:

1 kg di calamari medi  
l'inchiostro dei calamari  
1 pomodoro grande e maturo  
butifarra (tipo d'insaccato)  
soppressata  
un paio di spicchi d'aglio  
alloro  
vino bianco  
olio d'oliva  
sale e pepe bianco

## PREPARAZIONE:

Pulire con cura i calamari e tagliarli ad anelli, mettendo da parte l'inchiostro per utilizzarlo successivamente. Scaldare l'olio e soffriggerli leggermente qualche anello sottile di butifarra e soppressata. Mettere da parte questi ingredienti per poi mescolarli, ma lasciare l'olio in padella, per poi aggiungerli l'aglio, i calamari e l'inchiostro. Aggiungere poi il pomodoro naturale spezzettato e, una volta soffritto, aggiungere un po' di vino bianco ed una foglia di alloro. Aggiungere infine la



Aggiungere infine la butifarra e la soppressata già fritte precedentemente e soffriggere il tutto a fuoco lento, fino a far evaporare il vino.

# GREIXONERA

*Dolce · Grado di difficoltà: medio · Tempo di preparazione: 1 ora e 10 min.*

## INGREDIENTI :

5 ensaimadas, 6 uova  
1 l di latte, cannella in polvere  
e ramo di cannella, a piacere  
buccia o buccia grattugiata  
di limone  
9 cucchiaini grandi di zucchero

## INGREDIENTI PER

### CAREMELLARE LA TEGLIA:

burro, olio o strutto (a scelta)  
100 g di zucchero

## PREPARAZIONE DEL CARMELLO:

Sciogliere lo zucchero in padella, per poi versarlo in una casseruola di terracotta e lasciarlo raffreddare. Mettere da parte per la fase successiva.

## PREPARAZIONE DELLA GREIXONERA:

Bollire il latte assieme alla buccia di limone ed al ramo di cannella. Lasciare raffreddare e ritirare la buccia di limone ed il ramo di cannella. Spezzettare le ensaimadas. Aggiungere le uova, lo zucchero e la cannella in polvere. Mescolare con cura. Mescolare bene il latte. Versare il miscuglio nella casseruola sul caramello, precedentemente spalmato di burro, olio o strutto. Infornare a forno freddo. Cuocere per 45 min. A partire dai 30 min., controllare il grado di cottura forando con la punta di un coltello. La greixonera sarà pronta quando la punta del coltello uscirà pulita. pronta quando la



photo: www.ditifel-cuina.blogspot.com

la punta del coltello uscirà pulita. Volendo, si può aggiungere al miscuglio la buccia grattugiata di un limone, anziché cuocere la buccia assieme al latte. *Originariamente, per preparare le greixonera si utilizzava il pane secco rimasto dai giorni precedenti. A poco a poco, con il miglioramento delle condizioni economiche, il pane fu sostituito da ensaimadas secche. Attualmente, c'è chi prepara questi deliziosi dolci con cornetti o qualsiasi altro prodotto di pasticceria in generale.*

# FLAÓ

*Dolce · Grado di difficoltà: alto · Tempo di preparazione: 1 ora e 15 min*

## INGREDIENTI:

500 g di farina  
2 uova, 125 g di burro  
1 bustina di lievito  
1 bicchiere d'anice  
buccia di limone grattugiata  
anice in grani  
un po' d'olio  
100 g di zucchero

## INGREDIENTI PER IL RIPIENO:

7 uova  
qualche foglia di mentuccia  
500 g di zucchero  
un pizzico di sale  
500 g di formaggio di capra  
fresco  
300 g di formaggio di pecora  
semistagionato

## PREPARAZIONE DELLA BASE:

Mescolare la farina con il lievito, lo zucchero, l'anice in grani ed il sale. Impastare bene. Aggiungere il burro, le uova ed il bicchiere d'anice. Impastare ancora qualche minuto. Imburrare la teglia del forno scelta e spolverarla con un po' di farina, per poi stendere l'impasto sulla teglia e metterlo da parte.

## PREPARAZIONE DEL RIPIENO:

Iniziare tritando il formaggio fresco e quello semistagionato. Metterli da parte. Mescolare le uova e lo zucchero. Aggiungere il formaggio molto lentamente. Aggiungere infine la mentuccia ed il sale. Collocare questo impasto sulla base che avevamo messo da parte ed infornare. Cuocere per 45 min. ad una temperatura di 180°C.



photo: [www.unpoquitoderocio.blogspot.com.es](http://www.unpoquitoderocio.blogspot.com.es)

*Il formaggio di pecora può essere sostituito da formaggio di mucca, a patto che non sia molto stagionato.*

*Uno dei segreti dell'elaborazione di questi dolci sta nel processo di triturazione e mescolamento del formaggio. Risulta più saporita la combinazione di varie consistenze. Si consiglia di utilizzare un recipiente rotondo e con teglia estraibile, per poi poter estrarre più facilmente il flaó.*

# FRIT DE BESTIAR (SOFFRITTO DI AGNELLO)

*Piatto principale · Grado di difficoltà: medio · Tempo di preparazione: 1 ora e 30 min*

## INGREDIENTI:

1,5 kg di costolette d'agnello  
1 kg di patate  
2 pomodori naturali  
2 peperoni verdi  
2 peperoni gialli  
1 bulbo d'aglio  
alloro  
olio d'oliva  
sale  
pepe

## PREPARAZIONE:

Salare e pepare le costolette e friggerle in abbondante olio con un paio di spicchi d'aglio. Scolare l'olio e friggervi le patate. Mettere da parte il tutto in una casseruola per utilizzarlo successivamente. Preparare un soffritto in una padella con olio, alloro, spicchi d'aglio, pomodoro naturale ed i peperoni tagliati a fette. Condire a piacere.



Aggiungere infine a questo soffritto le costolette e le patate e mescolare il tutto molto accuratamente.





Consell Insular  
de Formentera

[www.formentera.es](http://www.formentera.es)

formentera