



GASTRONOMIA

Ibiza

www.ibiza.travel





www.ibiza.travel

info@ibiza.travel

Edizione: Ottobre 2019
DL I 130-2019

Testo: Xescu Prats

Ringraziamenti: Juanito e Catalina di Ca n'Alfredo, María di Can Benet e Carmen di Can Toni Buté

INDEX

4 UN'ISOLA CHE SEDUCE PER LA SUA GASTRONOMIA

- SAPORI DEL MARE E DELLA TERRA
- MANGIARE A IBIZA, UN MONDO DI POSSIBILITÀ

7 PRODOTTI D'IBIZA

- 'SOBRASADA' E 'BUTIFARRA'
- FORMAGGIO
- OLIO D'OLIVA
- SALE
- VINO
- 'HIERBAS IBICENCAS'
- MIELE
- 'ORELLETES'
- 'FLAÓ'
- PRODOTTI DELLA CARRUBA E DELLA MANDORLA
- PAPRICA
- ALTRI MARCHI E INDICAZIONI GEOGRAFICHE PROTETTE

13 RICETTARIO D'IBIZA

- PAN PAYÉS, ALIOLI E ACEITUNAS (PANE CONTADINO, SALSA AGLIATA E OLIVE)
- COCA DE PIMIENTOS (FOCACCIA CON PEPERONI)
- ENSALADA DE CROSTES (INSALATA DI CROSTINI)
- ENSALADA PAYESA (INSALATA CONTADINA)
- BULLIT DE PEIX CON ARROZ A BANDA (PESCE IN UMIDO E RISO)
- GUISAT DE PEIX (STUFATO DI PESCE)
- BORRIDA DE RAJADA (RAZZA IN UMIDO)
- ARROZ A LA MARINERA (RISO ALLA MARINARA)
- FRITA DE PULPO (POLPO CON PATATE E PEPERONI)
- CALAMARES RELLENOS DE SOBRASADA (CALAMARI RIPIENI DI 'SOBRASADA')
- ARROZ DE MATANZAS (RISO DI MAIALATURA)
- FRITA DE CERDO (CARNE DI MAIALE CON PATATE E PEPERONI)
- SOFRIT PAGÈS (STUFATO CONTADINO)
- BUÑUELOS (FRITTELLE)
- GREIXONERA (BUDINO DI ENSAIMADAS ALLA CANNELLA)
- ORELLETES (FRITTELLE A FORMA DI ORECCHIO)
- FLAÓ (TORTA DI RICOTTA E MENTASTRO VERDE)
- CAFÉ CALETA (CAFFÈ CORRETTO)
- HIERBAS IBICENCAS (LIQUORE D'ERBE D'IBIZA)

52 CALENDARIO GASTRONOMICO

Ibiza

Ibiza

UN'ISOLA CHE SEDUCE PER LA SUA GASTRONOMIA

Spagge, natura, ozio e patrimonio sono di solito i principali motivi per scegliere Ibiza per la prima volta. La gastronomia, però, è il motivo che sempre spinge a ritornare.

Se esiste una caratteristica dell'isola che la rende differente da qualsiasi altra destinazione mediterranea è il festival dei sapori che offre la sua vasta cucina e la possibilità di gustarla con i suoi paesaggi come sfondo. Ibiza, infatti, sorprende per la sua capacità di creare un'insolita varietà di prodotti in un territorio molto limitato.

Gli ibizenchi del passato, quando ancora non esisteva il turismo, vivevano con poche risorse e avevano un unico lusso alla loro portata: la gastronomia. Mamme e nonne maneggiavano un interminabile catalogo di ricette ereditato dai loro antenati; piatti nei quali ancora risuona l'eco delle antiche civiltà che abitarono l'isola nel corso della sua storia: fenici, punici, romani, arabi, cristiani...

Nei giorni nostri, i pescatori continuano a prendere dal mare gli stessi pesci e frutti di mare freschi, e i contadini continuano ad allevare razze autoctone di pollame e bestiame, e coltivando innumerevoli tipi di frutta e verdura, che raccolgono nel loro punto ottimale di maturazione. Tutti questi prodotti giungono eccezionalmente freschi ai mercati e ai ristoranti. Sono la base con la quale i cuochi

dell'isola combinano, recuperano e innovano queste antiche ricette, creando uno spettacolo unico per i sensi.

Gustare queste specialità sotto il sole, con i piedi sprofondati nella sabbia e lo sguardo perso sull'orizzonte marino, o sotto il profumato tetto di legno di sabina di una casa contadina, in un paese idilliaco, rappresenta un pregio irripetibile.

SAPORI DEL MARE E DELLA TERRA

Non c'è metafora più azzeccata per esprimere il salto di qualità che significa gustarsi la gastronomia d'Ibiza, come assaporare un pomodoro maturo appena raccolto dalla pianta o una fetta d'anguria dopo aver ascoltato come scricchiola all'aprirla.

L'agricoltura d'Ibiza continua a oscillare al ritmo delle stagioni e genera un orto ricco, molto assortito e di ottima qualità. Alle coltivazioni tradizionali, coltivate su terrazzamenti sulle sponde dei torrenti e in fianco alle sorgenti d'acqua, si aggiungono nuove coltivazioni d'agricoltura ecologica, che aumentano ogni anno e contribuiscono alla crescita dell'industria alimentare che, insieme all'allevamento di animali autoctoni, crea prodotti esclusivi dell'isola, come vini, formaggi, miele, insaccati, conserve, olio d'oliva, liquori, spezie, dolci tradizionali...



In parallelo, la pesca artigianale attraversa un ottimo momento. Decine di pescatori vanno a lavorare ogni giorno lungo tutta la costa, a bordo dei tradizionali 'llaüts' di legno. Il loro ritorno ai vari porti di pesca e alla confraternita è uno spettacolo. Utilizzando attrezzature antiche e prendendosi cura dello stato delle zone di pesca, sbarcano cassette piene delle specie più ricercate: cernia, scorfano, pesce San Pietro, dentice, pargo, ricciola, gambero rosso, aragosta, scampo reale, calamaro... Queste arrivano insieme con altre specie più popolari e ugualmente saporite, come 'gerrets' (zerro), triglie, seppie, perchie, granchi, murene, polpi...

I boschi, ugualmente, forniscono piccola selvaggina, funghi, e un'impressionante varietà di erbe e piante che rappresentano il miglior condimento per le pietanze e i dolci tradizionali. Si aggiungono al più antico prodotto gastronomico dell'isola: il sale delle saline, che si raccoglie da 2600 anni.

Il grande interesse che oggi suscita la gastronomia d'Ibiza è dovuto, innanzitutto, alla sua abbondante, squisita e interminabile dispensa.

MANGIARE A IBIZA, UN MONDO DI POSSIBILITÀ

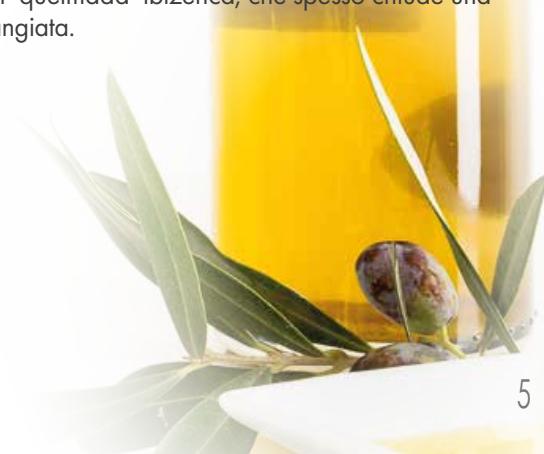
Una delle maggiori sorprese che offre Ibiza è la qualità dei suoi ristoranti. Nella maggior parte delle spiagge e delle cale può esserci un semplice chiosco o un raffinato locale, dove gustare il prodotto più fresco, di migliore qualità, e preparato con la maestria della tradizione.

I piccoli paesi e i paesaggi dell'entroterra dell'isola abbinano, contemporaneamente, una varietà di piccole taverne, ristoranti tradizionali e nuovi spazi all'avanguardia che permettono di gustare questi sapori sotto le stelle, fra pini e all'interno delle case contadine che impressionano per la loro architettura arcaica e perfettamente integrata nel paesaggio.

La cucina marinara è la più riconosciuta a Ibiza, con piatti tanto imponenti quanto il 'bullit de peix', il 'guisat de peix', la 'caldereta' d'aragosta, un'ampia varietà di paella, fideuá e risi brodosos, la 'salmorra' di pesce, la 'borrida de rajada', varietà di grigliate, pesci al forno e un susseguirsi infinito di ricette impossibile da gustare durante un solo soggiorno di vacanza.

Ai piatti della terra di solito ci si arriva in un secondo soggiorno e sono ugualmente complessi e sorprendenti. Spiccano le ricette festive come il 'sofrit pagès' o l' 'arroz de matanzas', così come un'interminabile varietà di piatti a base di legumi e verdure, stufati e incluso combinazioni di mare e monti tanto appetitose quanto i calamari ripieni di 'sobrasada'.

La pasticceria mostra il mix culturale dell'isola, con un'alchimia che coniuga le radici arabe e cristiane di questo territorio. Il 'flaó', sorprendente torta di ricotta e mentastro verde, è uno dei maggiori esponenti della nostra tradizione gastronomica, come anche la 'greixonera', un budino preparato con 'ensaimadas', le famose 'orelletes' o i 'buñuelos' casalinghi, sempre presenti nelle feste locali. Si aggiungono ai liquori tradizionali come le 'hierbas ibicencas' o la 'frígola' e il 'café caleta', una specie di 'queimada' ibizenca, che spesso chiude una bella mangiata.





PRODOTTI D'IBIZA

'SOBRASADA' E 'BUTIFARRA' · FORMAGGIO
· OLIO D'OLIVA · SALE · VINO · 'HIERBAS
IBICENCAS' · MIELE · 'ORELLETES' · 'FLAÓ' ·
PRODOTTI DELLA CARRUBA E DELLA MAN-
DORLA · PAPRICA · "PEIX NOSTRUM" ·
ARAGOSTA · GAMBERO ROSSO · PESCE DI
ROCCIA · "ANYELLO D'EIVISSA" · PATATA
ROSSA · ANGURIA · "MELÓ ERIÇÓ"



'SOBRASADA' E 'BUTIFARRA'

In un'isola dove solo si praticavano un'agricoltura e un allevamento per il sostentamento, la macellazione del maiale era fondamentale perché forniva una riserva di proteine per tutto l'anno. L'elevata umidità d'Ibiza impedisce stagionare i prosciutti e i lombi come in molte zone della penisola spagnola, cosicché la carne si conserva mediante la preparazione d'insaccati stagionati con sale e spezie. La 'sobrasada' e la 'butifarra' sono i più rappresentativi.

La 'sobrasada' si prepara con carne magra macinata, lardo, sale e una serie di spezie, come paprica, pepe, chiodo di garofano, noce moscata e anche pepe di cayenna, quando si vuole dare un tocco piccante. Le 'butifarras' contengono le medesime spezie, però si aggiunge sangue e si fanno bollire in un calderone. Entrambi gli insaccati si conservano in essiccatoi interni alla casa.

Oggi giorno esiste già un'importante industria alimentare dell'isola, che prepara 'sobrasada' e 'butifarra' con la massima garanzia sanitaria. Si possono trovare facilmente in supermercati e salumerie.

FORMAGGIO

Ibiza ha un allevamento di razze autoctone che danno una speciale singolarità ai suoi formaggi. Tradizionalmente, nelle case rurali dove si allevavano capre e pecore, si produceva un formaggio saporito, che spesso si lasciava stagionare perché acquisisse una consistenza solida e un sapore intenso.

Nei giorni nostri rimangono alcune famiglie che producono il formaggio seguendo il metodo artigianale di secoli fa e a loro si sono aggiunte piccole imprese agricole che recuperano la tradizione e la mettono a disposizione della popolazione, tramite i negozi. Il formaggio d'Ibiza si prepara con una miscela di latte di capra e pecora anche se anticamente si utilizzava quello che c'era, indistintamente. Il suo sapore caratteristico è dovuto al caglio vegetale utilizzato, che in ibizenco si chiama 'herba de formatjar' (cardo da latte o *Cynara Cardunculus*), pianta perenne molto simile

al carciofo. Fiorisce durante l'estate, si raccoglie quando il fiore è già quasi secco e si conserva per impiegarla durante tutto l'anno.

OLIO D'OLIVA



Nel I secolo a.C., già il cronista greco Diodoro di Sicilia descrisse Ibiza come un'isola "di piccola estensione e di fertilità media, con vigneti e olivi" e in diversi scavi archeologici si sono trovati numerosi resti di frantoi costruiti

nell'antichità.

I romani commerciarono durante secoli con l'olio d'Ibiza, trasportandolo in anfore per tutto il Mediterraneo, insieme con altri prodotti insulari come il miele, il vino, i fichi, il sale, il pesce conservato, la salsa garum preparata con le viscere del pesce e la porpora.

L'industria dell'olio si mantenne nei secoli posteriori e, dopo la riconquista cristiana del XIII secolo, i frantoi furono in aumento. Anche oggi, molte case contadine dell'isola hanno un grande frantoio d'ingegneria del passato, che serviva per rifornire l'olio a tutto il vicinato.

Alla fine del XX secolo si riprese la coltivazione dell'olivo con nuove piantagioni che grazie all'impegno dei suoi produttori ha permesso di ottenere il riconoscimento come Indicazione Geografica Protetta nella campagna olearia 2019-2020 con oli di raccolta precoce a partire dalle varietà principali Arbequina, Picual e Koroneiki.

SALE

Ibiza sfrutta le sue saline dai tempi fenici, da più di 2.600 anni, e fino all'arrivo del turismo, nella decade degli anni 60, furono la maggior industria dell'isola. Per secoli fornirono lavoro a centinaia di abitanti.

All'inizio, il sale si otteneva naturalmente, raccogliendolo ai margini di due grandi stagni. Il loro sfruttamento intenso, tuttavia, cominciò nell'epoca musulmana e dopo questo periodo, con l'arrivo dei cristiani, nel XIII secolo, le saline

si ampliarono e s'introdussero notevoli migliorie tecniche. Il sale, di fatto, divenne la principale fonte di finanziamento dell'"Universitat", il governo dell'isola, che le sfruttò fino a che, dopo la guerra di successione, nel 1715, la corona passò ad amministrarle direttamente, per poi venderle all'asta.

Attualmente, il sale d'Ibiza si raffina per consumo domestico in diversi formati e si esporta al naturale ai paesi del nord d'Europa, che lo utilizzano soprattutto nell'industria del pesce sotto sale. È uno dei prodotti rappresentativi dell'isola.

VINO



Ai tempi punici e romani, Ibiza era già conosciuta per la qualità dei suoi vini e buona parte della sua produzione si esportava nel Mediterraneo e soprattutto nella costa levantina. La cultura vitivinicola si mantenne durante secoli, raggiungendo il suo apice massimo a metà del XIX secolo. Allora si coltivavano circa 45 ettari di vigneti. L'arrivo dell'epidemia della fillossera, originaria dell'America, fece morire la maggior parte della coltivazione.

I contadini innestarono di nuovo le viti e presto tornarono a produrre vino per il consumo domestico e locale in quasi tutte le case di campagna. La commercializzazione del vino d'Ibiza, tuttavia, non s'iniziò fino agli anni 90 del secolo scorso, con l'irruzione delle prime cantine vinicole, che coltivano preminentemente varietà tradizionali come monastrell e garnacha, come uva nera, e malvasia –in ibizenco chiamata 'grec'– e moscato, come uva bianca.

Nell'attualità, Ibiza ha un'estensione superiore al mezzo centinaio d'ettari di vigneti, che sfruttano diversi viticoltori. Oltre alle varietà autoctone si coltivano altre alloctone, come tempranillo, merlot, cabernet sauvignon e syrah, come uva nera, e chardonnay, macabeo e parellada, come uva bianca. La denominazione, introdotta nel 2003, è "Vi de la Terra d'Eivissa" (Vino della terra d'Ibiza).

'HIERBAS IBICENCAS'



Nelle case di campagna si mantiene viva la tradizione di preparare le 'hierbas ibicencas', un liquore molto caratteristico dell'isola. Nonostante ogni casa abbia la sua ricetta, tutte utilizzano come base il liquore d'anice, nel quale si fanno macerare erbe aromatiche raccolte nel bosco, insieme con altri ingredienti.

Le specie botaniche abituali che si utilizzano per la sua preparazione sono il finocchio, il timo, il rosmarino, la citronella, la lavanda, la ruta, la camomilla, il ginepro e le sue bacche, l'origano, la menta, le foglie e la buccia di limone e d'arancia, la salvia, l'anice stellato, l'anice verde...

Anche se già esisteva un'industria dedicata a commercializzare questo liquore dal XIX secolo, nel 1997 ottennero la propria denominazione geografica e oggi esistono diverse marche che distillano direttamente queste erbe senza utilizzare l'anice come base. Attirano l'attenzione per il loro brillante color ambrato, la loro dolcezza, e una gradazione alcolica che oscilla fra i 24 e i 38 gradi.

MIELE

A Ibiza si raccoglie miele da tempi immemorabili. Esistono arnie classificate e protette per il loro valore etnografico, che si costruirono fra il XV e il XVII secolo, e il miele continua a essere considerato un elemento indispensabile nella vita rurale. Le api, oltre ad essere un fattore essenziale per l'impollinazione delle piante, forniscono un alimento di grande valore energetico.

Anticamente, i contadini costruivano arnie nei boschi svuotando tronchi e rami, e spostavano gli sciami all'interno di zucche. Nella credenza delle case di campagna era frequente trovare un piatto con pezzi di favi pieni di questo dolce nettare, il cui sapore cambiava secondo le stagioni e la flora che esiste in ogni zona dell'isola.

Attualmente esistono più di un centinaio di produttori inte-

grati nell'associazione d'apicoltori d'Ibiza, che gestiscono più di duemila arnie. Grazie a questo lavoro, commercializzano un miele squisito, dal sapore molto particolare, con il marchio di garanzia "Mel Certificada d'Eivissa" (miele certificato d'Ibiza).

'ORELLETES'

Non c'è festa popolare che si rispetti a Ibiza nella quale non si distribuiscono le tradizionali 'orelletes', delle frittelle zuccherate, a forma di orecchio, che si preparano con uova, farina e altri ingredienti che sono molto popolari sull'isola.

La giornata precedente alla festa del patrono del paese è abituale che un numeroso gruppo di vicini e vicine si riunisca in una casa e dedichi un intero pomeriggio a preparare decine di saporite 'orelletes' che, il giorno successivo, dopo la messa, si offrono su vassoi nella piazza del paese, spesso accompagnate da un bicchierino di vino dolce.

Si tratta di un bocconcino molto popolare, che oggi si può trovare giornalmente in numerosi supermercati e pasticcerie dell'isola.

'FLAÓ'

Il 'flaó' è una delle ricette più tipiche della pasticceria d'Ibiza. Si prepara con ricotta di pecora o di capra, mentastro verde e altri ingredienti, sebbene in alcune case gli aggiungano una porzione di formaggio più stagionato per intensificarne il sapore. Sorprende per la freschezza che apporta il mentastro verde e quando si assaggia, si percepisce l'antichità di questo dessert esotico, la cui origine si è persa nella notte dei tempi.

Nella letteratura catalana si fa già riferimento al 'flaó' nel XIII secolo, anche se non deve confondersi questa ricetta con quella ibizenca. In alcune zone della Catalogna e di Valencia si preparano delle sfogliatine ripiene di ricotta con lo stesso nome, che però non hanno niente a che vedere con il dolce ibizenco, inedito nel mondo.

Anticamente, il 'flaó' si gustava solo la domenica di Pasqua e si cucinava nel forno del pane che c'era in tutte le cucine delle case di campagna. La Settimana Santa era l'epoca dell'anno nella quale si produceva più formaggio. Oggi, invece, può essere comprato in pasticcerie e negozi, ed essere gustato in tutte le stagioni.

PRODOTTI DELLA CARRUBA E DELLA MANDORLA



Dai tempi fenici, i campi d'Ibiza sono stati coperti di mandorle e carrubi. Sono il paesaggio agricolo non irrigato più tipico de-

ll'isola e per secoli i suoi frutti furono la principale fonte di guadagno per gli ibizenchi, giacché la loro raccolta e la successiva vendita permetteva alle famiglie di acquistare quei prodotti di prima necessità che non si producevano nella tenuta agricola, come determinati alimenti e vestiti.

In passato, la carruba era un alimento indispensabile per allevare bestiame e il suo frutto si esportava anche per produrre mangime. Attualmente, esiste un'industria crescente legata a questo frutto, che a Ibiza fornisce prodotti molto interessanti, come liquore, birra o cioccolati preparati con la carruba. Si può anche comprare la sua farina, potente sostituto del cacao nella preparazione di dolci, con proprietà molto salutari.

Ibiza spicca anche per la qualità delle sue mandorle. Dal medioevo si utilizzavano come spezie e grazie a esse sono nati alcuni dei piatti più tipici della gastronomia insulare, come la 'borrida de rajada' (razza in umido) o la 'salsa de Nadal', insolito torrione liquido di Natale.

PAPRICA

In questo periodo Ibiza sta sperimentando un crescente interesse per recuperare e commercializzare varietà autoctone che si sono impiegate per secoli. Uno degli esempi più interessanti è la preparazione della paprica con la varietà locale 'citro de matances'. Si tratta di un prodotto molto popolare per la preparazione di 'sobrasada', poiché insieme al sale è un potente conservante naturale.

Il processo di preparazione della paprica pitiusa inizia con la raccolta della verdura, in estate, per il successivo processo d'essiccazione al sole. Una volta che i peperoni hanno perso tutta l'acqua, si macinano per ottenere il prezioso condimento. Oltre a dare un sapore unico ai prodotti della maialatura del maiale, è una spezia ideale per potenziare il sapore di stufati, piatti di verdura, pesce...

Attualmente esistono diverse piantagioni ecologiche sull'isola che producono 'citro de matances' per la preparazione di una paprica che stupisce sempre per la sua intensità. Si commercializza in diversi negozi gastronomici e supermercati d'Ibiza.

ALTRI MARCHI E INDICAZIONI GEOGRAFICHE PROTETTE



"PEIX NOSTRUM": Questo marchio di settore garantisce al consumatore che il pesce o i frutti di mare sono stati catturati dalla flotta ibizenca, oltre ad essere stato manipolato correttamente.

ARAGOSTA: L'aragosta con indicazione geografica protetta d'Ibiza è catturata fra 20 e 80 metri di profondità da piccole barche artigianali che praticano una pesca sostenibile per conservare la specie. È un prodotto molto apprezzato della gastronomia tradizionale e un ingrediente di piatti come il riso con l'aragosta.

GAMBERO ROSSO: Si pesca a strascico nelle zone di pesca d'Ibiza e Formentera, dove vive mimetizzato in mezzo all'oscurità, a 600 metri di profondità. Onnipresente nella

gastronomia ibizenca, semplicemente alla griglia con sale grosso e imprescindibile in un 'arroz a la marinera'.

PESCE DI ROCCIA: Catturato dalla flotta artigianale, questa indicazione geografica protetta comprende specie di grande valore gastronomico come lo scorfano, il dentice, la cernia o il pesce San Pietro, imprescindibili in piatti tradizionali come il 'bullit de peix'.

"ANYELLO D'EIVISSA": L'agnello ibizenco ha la sua indicazione geografica protetta che certifica che l'animale è nato e si è allevato a pascolo in piccoli greggi a Ibiza.

PATATA ROSSA: Il prodotto di punta dell'orto d'Ibiza e un ingrediente imprescindibile in piatti tanto caratteristici della cucina insulare come il 'bullit de peix' o il 'sofrit pagès'.

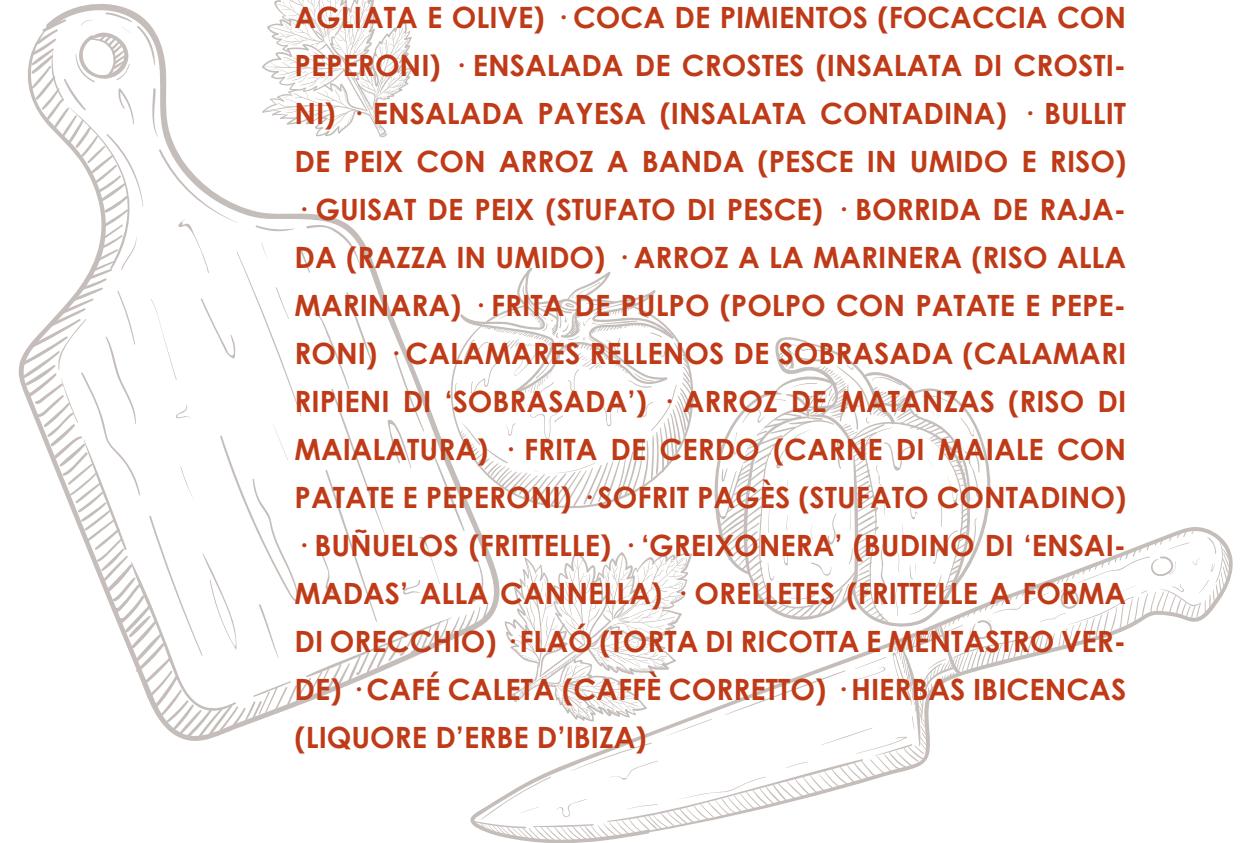
ANGURIA: La frutta dell'estate, rinfrescante e molto dolce, con semi che mantengono la sua consistenza così croccante.

"MELÓ ERIÇÓ": Varietà autoctona di melone, che si caratterizza per la sua forma piccola e tondeggiate, e la sua buccia reticolata, simile allo scheletro di un riccio di mare. Sorprende per la sua consistenza acquosa e l'elevata dolcezza.



RICETTARIO D'IBIZA

PAN PAYÉS, ALIOLI E ACEITUNAS (PANE CONTADINO, SALSA AGLIATA E OLIVE) · COCA DE PIMIENTOS (FOCACCIA CON PEPERONI) · ENSALADA DE CROSTES (INSALATA DI CROSTINI) · ENSALADA PAYESA (INSALATA CONTADINA) · BULLIT DE PEIX CON ARROZ A BANDA (PESCE IN UMIDO E RISO) · GUISAT DE PEIX (STUFATO DI PESCE) · BORRIDA DE RAJADA (RAZZA IN UMIDO) · ARROZ A LA MARINERA (RISO ALLA MARINARA) · FRITA DE PULPO (POLPO CON PATATE E PEPERONI) · CALAMARES RELLENOS DE SOBRESADA (CALAMARI RIPIENI DI 'SOBRASADA') · ARROZ DE MATANZAS (RISO DI MAIALATURA) · FRITA DE CERDO (CARNE DI MAIALE CON PATATE E PEPERONI) · SOFRIT PAGÈS (STUFATO CONTADINO) · BUÑUELOS (FRITTELLE) · 'GREIXONERA' (BUDINO DI 'ENSALMADAS' ALLA CANNELLA) · ORELLETES (FRITTELLE A FORMA DI ORECCHIO) · FLAÓ (TORTA DI RICOTTA E MENTASTRO VERDE) · CAFÉ CALETA (CAFFÈ CORRETTO) · HIERBAS IBICENCAS (LIQUORE D'ERBE D'IBIZA)





PAN PAYÉS, ALIOLI E ACEITUNAS
(PANE CONTADINO, SALSA AGLIATA E OLIVE)

PAN PAYÉS, ALIOLI E ACEITUNAS (PANE CONTADINO, SALSA AGLIATA E OLIVE)

Nei ristoranti d'Ibiza è abbastanza frequente trovare come aperitivo delle fette di pane contadino artigianale, preparato senza sale e con una miscela di farina raffinata e integrale, delle olive sott'aceto della terra e la tradizionale salsa di 'alioli'. Questa, di fatto, è un ingrediente essenziale di alcuni piatti tipici, come il popolare 'bullit de peix' e il suo 'arroz a banda', e rappresenta la base della popolare salsa maionese, che inoltre ha vovo nella miscela.

GRADO DI DIFFICOLTÀ: MEDIO

INGREDIENTI 'ALIOLI'

- 4 spicchi d'aglio
- Olio d'oliva
- Sale

PREPARAZIONE

Pelare gli spicchi d'aglio e pestarli in un mortaio con un pizzico di sale. Aggiungere l'olio d'oliva poco a poco e continuare a mescolare senza interruzione, sempre nello stesso senso. Non smettere di girare finché la salsa non si rapprenda.





COCA DE PIMIENTOS (FOCACCIA CON PEPERONI)

COCA DE PIMIENTOS (FOCACCIA CON PEPERONI)

Chiunque vada a una pasticceria ibizena troverà nell'espositore delle attraenti 'cocas' con peperoni molto tipiche della gastronomia d'Ibiza. Ci sono anche con cipolla, con pomodoro e canesca, con bietole e uva passa e pinoli... Le più tipiche, in ogni caso, sono quelle con peperoni rossi arrostiti e olive nere, che si gustano come aperitivo o spuntino a qualsiasi ora del giorno.

Anticamente si preparavano in forni a legna, quando si faceva il pane, e continuano a essere molto presenti nelle feste campestri, come i balli tradizionali intorno ai pozzi e alle sorgenti che in estate si effettuano su tutta l'isola.

GRADO DI DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI

PER LA MASSA:

- 200 grammi di farina
- 1 bicchierino d'acqua
- 1 bicchierino d'olio
- 1 bustina di lievito d'oliva

PER IL RIPIENO:

- Peperoni rossi arrostiti
- Sale
- Olio d'oliva
- Olive nere
- Aglio

PREPARAZIONE

Impastare la farina con l'acqua, l'olio, il lievito e un pizzico di sale sino a ottenere una massa omogenea. Ungere una placca da forno con olio e spolverare di farina. Tirare la pasta con il mattarello e stenderla sulla pirofila.

Aggiungerci sopra i peperoni arrostiti, l'aglio tritato e le olive, irrorare con un filo d'olio e salare. Per ultimo, introdurre la placca nel forno in precedenza riscaldato e lasciare cuocere durante mezz'ora a 250°C.





ENSALADA DE CROSTES (INSALATA DI CROSTINI)

ENSALADA DE CROSTES (INSALATA DI CROSTINI)

In passato, tutte le case ibizenche avevano un forno a legna tradizionale, nel quale si preparava il pane almeno una volta alla settimana. Con la stessa massa, si preparavano dei filoni allungati, sui quali si disegnavano dei tagli per dopo farli a pezzi. Si lasciavano cuocere fino al giorno dopo, quando il forno aveva già perso tutto il calore accumulato. In questo modo, i filoni, le cui porzioni si chiamavano 'crostes', rimanevano molto cotte e dure. Con esse si prepara una delle insalate più tipiche d'Ibiza, con questo pane tostato e sgrigliato in pezzi, pomodoro e aglio. Anche se a continuazione si riporta la ricetta base, c'è chi aggiunge altri ingredienti, come olive, peperoni, cipolla, pesce secco...

GRADO DI DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 1 kg di 'crostes'
- 3 pomodori
- 3 spicchi d'aglio
- Olio d'oliva
- Sale

PREPARAZIONE

Inumidire leggermente le 'crostes' con acqua, facendo attenzione a che il pane non diventi troppo umido, e metterlo in un'insalatiera. Aggiungere i pomodori spezzettati e gli spicchi d'aglio pelati e tritati. Condire con olio d'oliva e sale.





ENSALADA PAYESA (INSALATA CONTADINA)

ENSALADA PAYESA (INSALATA CONTADINA)

Uno dei piatti più semplici e saporiti della gastronomia ibizena, ideale da gustare da solo, con carne alla brace, con sardine... L'ingrediente di spicco dell'insalata contadina è la patata ibizena, molto saporita, insieme a uova campestri e vari vegetali. Si può trovare nella maggior parte dei ristoranti di cucina tradizionale.

GRADO DI DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 8 patate
- 2 pomodori
- 2 peperoni rossi
- 2 uova sode
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cipolla
- Olio d'oliva
- Sale

PREPARAZIONE

Bollire le patate in acqua abbondante per circa 25 minuti. Dopo, pelarle e tagliarle a forma di dado e lasciarle raffreddare. In seguito, si mettono in un'insalatiera, si aggiungono le uova a pezzi, con un filo d'olio, perché si mescoli bene. Dopo si aggiungono il pomodoro, la cipolla e i peperoni ugualmente a pezzi. Coniamo con più olio d'oliva e saliamo. Si serve a temperatura ambiente.





BULLIT DE PEIX CON ARROZ A BANDA
(PESCE IN UMIDO E RISO)

BULLIT DE PEIX CON ARROZ A BANDA (PESCE IN UMIDO E RISO)

GRADO DI DIFFICOLTÀ: DIFFICILE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

PER IL 'BULLIT DE PEIX':

- 1,2 kg di pesce di roccia (scorfano, cernia...)
- 150 grammi di fagiolini
- 2 carciofi
- 8 patate medie
- Prezzemolo
- 1 cipolla
- Olio
- 1 pomodoro
- Zafferano
- 1 peperone verde
- Sale
- 4 spicchi d'aglio
- Pepe

PER IL RISO 'A BANDA':

- 500 grammi di riso
- 1 peperone
- 1 pomodoro
- 1 seppia
- 2 spicchi d'aglio
- Olio

PREPARAZIONE

PER IL 'BULLIT DE PEIX':

In una casseruola con acqua, mettere le patate, i fagiolini, i carciofi, un pomodoro, un peperone, gli spicchi d'aglio, il prezzemolo, un filo d'olio d'oliva e sale. Lasciare bollire per 5 minuti e aggiungere il pesce. Bollire per altri 15 minuti e servire in un vassoio il pesce e le verdure. Conservare il brodo per il riso 'a banda'.

PER IL RISO 'A BANDA':

Soffriggere in una padella per paella la seppia insieme al pomodoro, al peperone e agli spicchi d'aglio. Dopo soffriggere il riso e aggiungere il brodo. Lasciare a fuoco forte per 15 minuti.

Il 'bullit de peix' è, oggi come oggi, il piatto di punta della cucina di mare d'Ibiza e può gustarsi nella maggior parte dei ristoranti. Si prepara con i tranci di pesce più saporiti che si possono trovare nella costa d'Ibiza, come la cernia, il dentice, il pargo, lo scorfano, il pesce San Pietro... Se si vuole, si possono aggiungere patate e determinate verdure. In molti ristoranti preparano sul momento una salsa di 'alioli' che, allungata con brodo, si versa varie volte sopra il pesce appena prima di essere servito. Come secondo piatto, con il brodo si prepara un riso 'a banda' con un po' di seppia, che si può insaporire con 'alioli' allungato con brodo.





GUISAT DE PEIX (STUFATO DI PESCE)

GUISAT DE PEIX (STUFATO DI PESCE)

Il 'guisat de peix', altra ricetta tipica dei pescatori, oggi si prepara nei ristoranti con i più apprezzati pesci di roccia, come la cernia, lo scorfano, il pesce San Pietro... Anche se, i pescatori lo cucinavano con pesci di roccia più piccoli e con meno richiesta e valore di mercato, come le murene, le perchie, le musdee... Si cuoce con le patate, che assorbono tutto il sapore del pesce, quello che fa nascere sempre la solita domanda fra i commensali: è più buono il pesce o le patate?

GRADO DI DIFFICOLTÀ: DIFFICILE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 1,5 kg di pesce di roccia
- 8 patate medie
- 1 cipolla
- 2 pomodori maturi
- 1 peperone verde
- 150 grammi di fagiolini
- 4 spicchi d'aglio
- 75 grammi di mandorle tostate
- 1 fetta di pane fritto
- 1 'ñora' (piccolo peperone rotondo secco)
- Prezzemolo
- Olio
- Zafferano
- Sale

PREPARAZIONE

Spezzettare il pomodoro e il peperone e farli dorare con un filo d'olio insieme alla cipolla tritata. Aggiungere le patate e i fagiolini e soffriggerle con il soffritto. Dopo aggiungere l'acqua e lasciare bollire per 5 minuti. Dopo aggiungere il pesce e lasciare cuocere per circa 15 minuti.

Mentre bolle, preparare il trito: friggere le mandorle, la fetta di pane e la 'ñora' e metterle nel mortaio. Aggiungere il prezzemolo, gli spicchi d'aglio e lo zafferano.

Aggiungere l'impasto omogeneo risultante alla casseruola qualche minuto prima di terminare il tempo di cottura.





BORRIDA DE RAJADA (RAZZA IN UMIDO)

BORRIDA DE RAJADA (RAZZA IN UMIDO)

Altro piatto antico della cucina di mare d'Ibiza, che utilizza la mandorla come spezia, come già si impiegava nel medioevo, per insaporire questo stufato di razza e patata. Non sempre si trova nei ristoranti di cucina marinara vicino al mare, però si può gustare in determinati locali tradizionali dell'entroterra dell'isola e a Ibiza città.

GRADO DI DIFFICOLTÀ: MEDIO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 1,5 kg di razza
- 8 patate medie
- 2 uova sode
- 4 spicchi d'aglio
- Olio
- Prezzemolo
- Mandorle tostate
- Sale
- Pepe

PREPARAZIONE

Tagliare il pesce in tranci grandi, salare e lasciare riposare per un'ora. Pelare e tagliare le patate a lamelle. Collocare strati alternati di patate e pesce in una casseruola.

Tritare le uova sode, gli spicchi d'aglio, il prezzemolo, le mandorle e un pizzico di sale.

Irrorare con un filo d'olio e insaporire con sale, pepe e il trito.

Coprire con acqua e lasciare cuocere a fuoco lento.





ARROZ A LA MARINERA (RISO ALLA MARINARA)

ARROZ A LA MARINERA (RISO ALLA MARINARA)

GRADO DI DIFFICOLTÀ: DIFFICILE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

PER IL BRODO:

- 1 kg di pesce di roccia
- 1 pomodoro
- 1 cipolla piccola
- 1 peperone verde
- Zafferano
- Olio
- Sale

PER IL RISO:

- 500 grammi di riso
- 1 seppia
- 10 gamberi
- 12 cozze
- 16 vongole
- 4 zampe di granchio
- Pesce di roccia o coda di rospo (opzionale)
- 2 spicchi d'aglio
- 1 'ñora' (piccolo peperone rotondo secco)
- 1 peperone verde
- 1 pomodoro
- Olio
- Sale

PREPARAZIONE

Bollire per 15 minuti in abbondante acqua il pomodoro, la cipolla, il peperone e lo zafferano. Aggiungere il pesce di roccia e lasciare cuocere per altri 15 minuti circa.

In una casseruola versare l'olio d'oliva, soffriggere i gamberi e conservarli. In seguito, nello stesso olio, soffriggere la seppia fino a che sia dorata, dopo aggiungere il pomodoro, il peperone e uno spicchio d'aglio.

Aggiungere il brodo e lasciare bollire per 10 minuti circa. Aggiungere, a continuazione il riso, le zampe di granchio, le vongole e le cozze e lasciare cuocere per 15 minuti circa.

Nel frattempo, friggere la 'ñora' e pestarla nel mortaio con il prezzemolo, uno spicchio d'aglio e lo zafferano. Aggiungere il trito quando manchino 5 minuti al termine della cottura del riso

L'arroz a la marinera, insieme alla paella, è il piatto tipico di riso che si prepara nelle case d'Ibiza, soprattutto nelle festività e nelle celebrazioni familiari. È un piatto brodoso, dei pescatori, nel quale si sfrutta il sapore dei piccoli pesci di roccia, non adatti a essere tagliati a tranci. Con essi si prepara un brodo concentrato e saporito, che serve come base per la cottura del riso. Si serve accompagnato da seppia, frutti di mare e, a volte, molluschi e dadi di pesce. I punti chiave del piatto sono la qualità del brodo, la proporzione esatta del riso e il punto di cottura.



FRITA DE PULPO (POLPO CON PATATE E PEPERONI)

FRITA DE PULPO (POLPO CON PATATE E PEPERONI)

È frequente vedere gli ibizenchi andare al bar per fare colazione con un pezzo di frittata spagnola o una tapa di 'frita de pulpo'. Quest'ultima ricetta, tipica dei pescatori, è talmente gustosa che si continua a preparare in molte case e numerosi ristoranti l'hanno aggiunta al menu come piatto principale.

GRADO DI DIFFICOLTÀ: MEDIO

INGREDIENTI

- 1,5 kg di polpo
- 5 patate
- 3 cipolle
- 1 peperone rosso
- 2 peperoni verdi
- 1 testa d'aglio
- Olio d'oliva
- Sale
- Pepe

PREPARAZIONE

Bollire il polpo in acqua abbondante per circa un'ora. Mettere dell'olio in una casseruola e soffriggere la cipolla tritata. Quando sia dorata, aggiungere i peperoni spezzettati e gli spicchi d'aglio senza pelarli.

Nel frattempo, spezzettare il polpo e aggiungerlo nella casseruola. Mescolare tutti gli ingredienti e salare e pepare. Aggiungere le patate spezzettate già fritte e mescolare nuovamente. Lasciare cuocere alcuni minuti in più a fuoco lento.





CALAMARES RELLENOS DE SOBRASADA
(CALAMARI RIPIENI DI 'SOBRASADA')

CALAMARES RELLENOS DE SOBRASADA (CALAMARI RIPIENI DI 'SOBRASADA')

Una delle ricette mare e monti più spettacolare della cucina ibizena sono i calamari ripieni di 'sobrasada'. È un piatto invernale, tipico del periodo della maialtura, che combina uno dei prodotti più di qualità della costa pitiusa con l'insaccato più tipico.

GRADO DI DIFFICOLTÀ: MEDIO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 1 o 2 calamari per persona, secondo la grandezza
- 'Sobrasada'
- 1 bicchiere di brandy
- Trito d'aglio e prezzemolo
- Olio
- Sale

PREPARAZIONE

Pulire i calamari e togliere i tentacoli. Tritare questi ultimi, insaporire con una cucchiata di trito d'aglio e prezzemolo. Aggiungere un pezzo di 'sobrasada' sbriciolata, in maniera che nessuno dei due ingredienti superi l'altro in quantità. Una volta mescolato bene, riempire i calamari con questa massa e chiudere l'estremità con uno stuzzicadenti rotondo.

A continuazione, versare un filo d'olio d'oliva in una casseruola, mettere i calamari e aggiungere un bicchiere di brandy. Lasciare che si cuociano a fuoco molto lento, per circa 45 circa minuti. Normalmente si servono con patate e peperoni fritti o con riso bollito.





ARROZ DE MATANZAS (RISO DI MAIALATURA)

ARROZ DE MATANZAS (RISO DI MAIALATURA)

GRADO DI DIFFICOLTÀ: DIFFICILE

L'arroz de matanzas è uno dei piatti più caratteristici, saporiti e contundenti della gastronomia ibizena. Anche se adesso ci sono alcuni ristoranti che lo servono frequentemente, nelle case di campagna si cucina un solo giorno all'anno: la giornata della maialatura, che normalmente avviene durante dicembre. Combina la carne fresca dell'animale macellato, 'pebrassos' (funghi rositi) appena raccolti e pollo ruspante, fra gli altri ingredienti. Esistono molte ricette. Nelle case dei pescatori, per esempio si usava come fondo un brodo di pesce e in molte zone dell'isola si condisce con cannella.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- ½ kg di gallina
- ½ kg di pollo
- 1 fegato di pollo
- 200 grammi di costolette di maiale
- 100 grammi di filetto di maiale
- 100 grammi di lombo di maiale
- 'Sobrasada'
- 4 tazzine di riso
- 200 grammi di 'pebrassos' (funghi rositi)
- 1 pomodoro
- 1 peperone rosso
- 2 spicchi d'aglio
- Prezzemolo
- 1 'ñora' (piccolo peperone rotondo secco)
- Zafferano
- Olio d'oliva
- Sale
- Pepe
- Cannella

PREPARAZIONE

Lessare la gallina in abbondante acqua per 45 minuti per preparare il brodo. Friggere in una casseruola la carne (pollo, costolette, lombo e filetto spezzettati) e una volta soffritta, aggiungere il pomodoro, il peperone, uno spicchio d'aglio tritato e i funghi. Incorporare il brodo caldo e colato e bollire per 15 minuti.

Mentre bolle il brodo con la carne, friggere gli ingredienti per il trito: la 'ñora' e il fegato di pollo. Pestarli nel mortaio e aggiungere lo spicchio d'aglio, il prezzemolo e lo zafferano fino a ottenere un impasto omogeneo.

Aggiungere il riso nella casseruola. Dopo si mettono la 'sobrasada' e il trito. Salare e pepare e mettere un pizzico di cannella in polvere. Cuocere a fuoco forte per 15 minuti.





FRITA DE CERDO
(CARNE DI MAIALE CON PATATE E PEPERONI)

FRITA DE CERDO (CARNE DI MAIALE CON PATATE E PEPERONI)

Come l'arroz de matanzas, è una pietanza tipica del giorno della maialatura e, ad eccezione dei ristoranti, si continua a preparare solo per quell'occasione. Rappresenta una delle ricette più caloriche e contudenti della gastronomia ibizena e si prepara con la carne fresca e il lardo dell'animale appena macellato. Si serve in vassoi in mezzo alla tavola e i commensali ci mangiano direttamente. In alcune zone dell'isola si accompagna con un'insalata di cavolo crudo tagliato molto fine e condito con olio, aceto e aglio.

GRADO DI DIFFICOLTÀ: MEDIO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 500 grammi di lombo di maiale
- 200 grammi di fegato di maiale
- 300 grammi di costolette di maiale
- 150 grammi di pancetta
- 1 kg di patate
- 2 peperoni verdi
- 2 peperoni rossi
- 2 teste d'aglio
- Olio d'oliva
- Sale
- Pepe

PREPARAZIONE

Riscaldare l'olio in una casseruola. Spezzettare le patate, friggerle e conservarle a parte. Friggere i peperoni e gli spicchi d'aglio e conservarli.

Salare e pepare e friggere separatamente ogni tipo di carne. Mescolare tutti gli ingredienti in una casseruola.





'SOFRIT PAGÈS'

SOFRIT PAGÈS (STUFATO CONTADINO)

Il 'sofrit pagès' è, per eccellenza, il piatto che si cucina a Ibiza quando c'è qualcosa da celebrare. Non mancava mai nelle case di campagna nel giorno di Natale e nelle feste patronali. Si serviva anche nei matrimoni del passato, preceduto da una paella mista o di pesce e frutti di mare come primo piatto. Combina diversi tipi di carne, con patate e i due tipi d'insaccati più tipici dell'isola: la 'sobrasada' e la 'butifarra' sottile ('botifarró'). In alcuni paesi dell'isola gli aggiungono verdure, come fagiolini o carciofi. La ricetta riportata di seguito utilizza pollo, maiale e agnello, però si può anche preparare con coniglio e capretto. Come minimo deve avere due diversi tipi di carne (pollo e agnello o capretto) e gli insaccati.

GRADO DI DIFFICOLTÀ: DIFFICILE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 1 pollo
- 250 grammi di carne di maiale
- 250 grammi di carne di agnello
- 4 pezzi di 'sobrasada'
- 4 pezzi di 'botifarró'
- ½ kg di patate ('patatons')
- 1 testa d'aglio
- Prezzemolo
- Olio d'oliva
- Sale
- Pepe
- Paprica

PREPARAZIONE

Spezzettare le carni d'agnello e di maiale e bollirle in abbondante acqua. Dopo un quarto d'ora, aggiungere il pollo spezzettato e farlo bollire per altri venti minuti. Soffriggere in una casseruola gli spicchi d'aglio, la 'sobrasada' e il 'botifarró'. Togliere gli insaccati e aggiungere il prezzemolo tritato e la carne bollita. Salare e pepare, cospargere la paprica e mescolare bene.

Coprire con il brodo ottenuto in precedenza e lasciare cuocere per un quarto d'ora a fuoco lento. Nel frattempo, pelare e friggere le patate. Aggiungerle insieme agli insaccati soffritti nella casseruola della carne. Lasciare cuocere ancora per 10 minuti a fuoco lento, rimescolando ogni tanto la casseruola in modo che non si attacchi.



BUÑUELOS (FRITTELLE)

BUÑUELOS (FRITTELLE)

I 'buñuelos' o 'bunypols', così come dicono gli ibizenchi, accompagnano come le 'orelletes' tutte le feste tipiche d'Ibiza. È un dessert tradizionale, che si offre su vassoi in piazza il giorno del patrono del paese e anche nelle case private. C'è anche chi li prepara la vigilia del giorno della maialatura. Anche se si preparano con farina e patata come ingredienti principali, si può sostituire il tubero con zucca o mela o entrambi. La sua consistenza è morbida ed è facile da preparare, anche se richiede precisione nel dosaggio degli ingredienti.

GRADO DI DIFFICOLTÀ: MEDIO

INGREDIENTI

PER UN VASSOIO DI 'BUÑUELOS':

- 1 kg di farina
- 1 bicchierino d'anice
- ½ kg di patate (o zucca o mele)
- 2 uova
- 2 limoni
- Succo d'arancia
- 1 cucchiata di semi d'anice
- Succo di limone
- 2 bustine di lievito
- Zucchero
- Olio di girasole

PREPARAZIONE

Bollire la patata, pelarla e schiacciarla bene con una forchetta. Grattugiare la buccia dei limoni. Mettere in una ciotola la farina, le patate schiacciate, la buccia di limone, i semi d'anice, il lievito, l'anice e le uova non sbattute e mescolare bene. Aggiungere lentamente il succo di limone e d'arancia fino a che la massa abbia una consistenza leggermente spessa, però sufficientemente liquida per scorrere fra le dita.

A continuazione, friggere i 'buñuelos' in abbondante olio di girasole. Per questo si utilizzano 'buñueleras', degli stampi di metallo con manico che si scaldano nel medesimo olio prima di cominciare. Dopo un po', la massa si stacca dalla 'buñuelera' e rimane galleggiando. Bisogna girarli in modo che friggano bene in entrambi i lati. Alla fine, si lasciano raffreddare e si spolverano con zucchero giusto prima di servirli.





'GREIXONERA'
(BUDINO DI 'ENSAIMADAS' ALLA CANNELLA)

'GREIXONERA' (BUDINO DI 'ENSAIMADAS' ALLA CANNELLA)

La 'greixonera', altro dolce tipico tradizionale molto presente nelle case ibizenche e nei ristoranti, è una ricetta del rivuso, che in passato permetteva di rivitalizzare il pane rafferma. Ora, però, si prepara con 'ensaimadas' (brioche tipica a spirale), che le danno morbidezza. La sua consistenza è molto simile a quella del budino e il segreto del piatto è la cottura, che non deve essere mai eccessiva. Deve avere sufficiente consistenza, ma sciogliersi nella bocca.

GRADO DI DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI

- 4 'ensaimadas'
- 6 uova
- 1 litro di latte
- 400 grammi di zucchero
- Cannella in polvere
- Cannella in stecche
- Buccia di limone

PREPARAZIONE

Bollire il latte con la buccia di limone e la cannella in stecche e lasciare raffreddare. Sminuzzare le 'ensaimadas', aggiungere le uova, lo zucchero e la cannella in polvere e mescolare bene. Aggiungere il latte e continuare a mescolare. Versare la miscela ottenuta in uno stampo in precedenza unto e metterlo nel forno per circa 45 minuti, anche se conviene controllare la cottura.





ORELLETES (FRITTELLE A FORMA DI ORECCHIO)

ORELLETES (FRITTELLE A FORMA DI ORECCHIO)

Il piatto festivo per eccellenza, insieme ai tradizionali 'buñuelos', in tutte le sagre popolari. Le parrocchie le offrono all'uscita dalla messa il giorno del patrono del paese e si preparano alla vigilia. Da sempre, questi dolci di farina spolverati di zucchero hanno forma di orecchio. Da qui il nome: "orecchiette"

GRADO DI DIFFICOLTÀ: DIFFICILE

INGREDIENTI

- 1 kg di farina
- 5 uova
- 400 grammi di zucchero
- 50 grammi di strutto
- 1 bustina di lievito
- 1 cucchiata d'anice
- Buccia di limone grattata
- Vaniglia in polvere

PREPARAZIONE

Sbattere le uova con lo zucchero, l'anice, la buccia di limone grattata e aggiungere il lievito e la farina fino a ottenere un impasto consistente. Dividere l'impasto in piccole porzioni e schiacciare ognuna di esse dandole la forma di orecchio. Realizzare dei tagli nella zona centrale e friggere in una padella con olio a fuoco forte. Lasciar raffreddare e spolverare con zucchero.





FLAÓ (TORTA DI RICOTTA E MENTASTRO VERDE)

FLAÓ (TORTA DI RICOTTA E MENTASTRO VERDE)

La Settimana Santa ibizena terminava sempre con questo dolce, che si preparava esclusivamente per la domenica di Pasqua. È il dolce più rappresentativo ed esotico della pasticceria insulare, per la sua combinazione di dolcezza e freschezza, e oggi si gusta durante tutto l'anno. Si può trovare sia nelle pasticcerie sia nei ristoranti.

GRADO DI DIFFICOLTÀ: DIFFICILE

INGREDIENTI

PER LA BASE:

- 500 grammi di farina
 - 1 cucchiata di strutto
 - 3 uova
 - 200 grammi di zucchero
 - 1 cucchiata di lievito
 - 2 cucchiata d'anice
 - Per il ripieno:
- 500 grammi di formaggio fresco di capra
 - 4 uova
 - 375 grammi di zucchero
 - 10 foglie di mentastro verde

PREPARAZIONE

Per preparare la base, sbattere le uova e lo zucchero e aggiungere il resto degli ingredienti. Impastare tutto, lasciare riposare per 15 minuti ed estendere l'impasto su uno stampo in precedenza unto e spolverato di farina per evitare che si attacchi.

Sbattere il resto delle uova e dello zucchero per preparare il ripieno e aggiungere il formaggio in precedenza sminuzzato. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere sei foglie di mentastro verde spezzettate. Versare l'impasto nello stampo, mettere quattro foglie di mentastro verde come decorazione sulla superficie dell'impasto e metterlo nel forno per circa 35 minuti a 180°C. Per ultimo, lasciare raffreddare e spolverare con zucchero.





CAFÉ CALETA (CAFFÈ CORRETTO)

CAFÉ CALETA (CAFFÈ CORRETTO)

Il 'café caleta' è una specie di 'queimada' ibizena, anche se con caffè, rum e brandy come ingredienti principali. Fu inventata circa un secolo fa da un pescatore originario della costa di Sa Caleta e la ricetta piano piano diventò popolare tanto che numerose case dell'isola cominciarono a prepararlo il giorno della maialatura e in altre ricorrenze. Oggi si beve al termine di un pasto abbondante in numerosi ristoranti.

GRADO DI DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI

- 400 grammi di caffè macinato
- ½ litro d'acqua
- 1 bottiglia di brandy
- 1 bottiglia di rum
- Buccia di 1 limone
- Buccia di 1 arancia
- Cannella in stecche
- 250 grammi di zucchero
- Grani di caffè

PREPARAZIONE

Mettere a bollire l'acqua, versare il caffè macinato e spegnere. Caramellare lo zucchero in una pentola e aggiungere il brandy e il rum. Quando inizia a bollire, aggiungere le bucce di limone e d'arancia, i grani di caffè e la cannella in stecche.

Brucciare fino a che la fiamma diventi blu, sempre senza smettere di mescolare. Aggiungere il caffè e servire molto caldo.





HIERBAS IBICENCAS (LIQUORE D'ERBE D'IBIZA)

HIERBAS IBICENCAS (LIQUORE D'ERBE D'IBIZA)

C'è chi descrive le 'hierbas ibicencas' come il bosco dell'isola in un liquore. È il digestivo più tipico delle isole pitivse e si commercializza anche dal XIX secolo. In numerose case di campagna si continuano a preparare artigianalmente, con anice come base, anche se le marche che le imbottigliano per la loro distribuzione ed esportazione distillano direttamente le specie botaniche. La ricetta artigianale che si indica di seguito cambia in ogni casa, dove esiste una ricetta propria che si tramanda di generazione in generazione.



GRADO DI DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI

- Anice dolce (3/4)
- Anice secco (1/4)
- Timo
- Rosmarino
- Mentastro verde
- Menta
- Citronella
- Ginepro
- Salvia
- Finocchio selvatico
- Camomilla
- Alloro
- Lavanda
- Ruta
- Stocade
- Camedrio polio
- Buccia d'arancia
- 1 foglia d'arancio
- Buccia di limone
- 1 foglia di limone

PREPARAZIONE

Introdurre un rametto di ognuna delle erbe in ogni bottiglia e, nel caso della buccia di limone e d'arancia, l'equivalente a uno spicchio. Aiutarsi con un rametto per agevolare il lavoro. Riempire le bottiglie con entrambi i tipi d'anice mescolati in precedenza. Lasciare in una stanza scura per il maggior tempo possibile (circa sei mesi).

CALENDARIO GASTRONOMICO

'PATRIMONI GASTRONÒMIC' · 'CONCURS MUNDIAL D'ARRÒS DE MATANCES PER EQUIPS' · PINTXA SANT ANTONI' · 'FIRA DES GERRET D'EIVISSA' · 'FESTIVAL GASTRONÒMIC DE SA SÈPIA' · GIORNATE GASTRONOMICHE DI PRIMAVERA 'IBIZASABOR' · 'FIRA DE LA LLAGOSTA, LA GAMBA I EL PEIX D'EIVISSA' · 'CONCURSO DE ARROZ A LA MARINERA' · VIVE LA POSIDONIA · 'FIRA DEL MOLL I PEIXOS DE TARDOR' · GIORNATE GASTRONOMICHE D'AUTUNNO 'IBIZASABOR' · 'TAPAVI' · 'FIRA DE LA SAL' · 'CONCURSO DE PAELLAS DE ES CUBELLS' · FESTA DE S'OLI' · 'RESTAURAT' · 'CAÑAS'N'ROLL' · FIERA GASTRONOMICA 'SABORS DEL CAMP I DE LA MAR' · GIORNATA GASTRONOMICA DEL MAIALE · 'FESTA DES VI PAGÈS DE SANT MATEU' · 'ALLIOLIS FESTIVAL' · 'FIRA DES POLP'



Gennaio

- **'Patrimoni Gastronòmic'**. Da gennaio a marzo si organizzano queste giornate gastronomiche, con dei menu a tema correlati a città che sono Patrimonio dell'Umanità, in diversi ristoranti della capitale ibizenca. Queste degustazioni si offrono a prezzi popolari. Organizza il Comune d'Ibiza, con la collaborazione del Consell Insular d'Ibiza e PIMEEF. Per maggiori informazioni: www.patrimonigastronomic.com

- **'Concurs Mundial d'Arròs de Matances per equips'**. Mezzo centinaio di squadre compete per preparare il miglior piatto di 'arroz de matanzas', in pieno centro urbano di Sant Antoni de Portmany. Si cucina anche un riso per un gran numero di persone che il pubblico può gustare e ci sono spettacoli musicali e una buona atmosfera. Organizza il Comune di Sant Antoni de Portmany. Per maggiori informazioni: www.santantoni.net

Febbraio

- **'Patrimoni Gastronòmic'**. Da gennaio a marzo si organizzano queste giornate gastronomiche, con dei menu a tema correlati a città che sono Patrimonio dell'Umanità, in diversi ristoranti della capitale ibizenca. Queste degustazioni si offrono a prezzi popolari. Organizza il Comune d'Ibiza, con la collaborazione del Consell Insular d'Ibiza e PIMEEF. Per maggiori informazioni: www.patrimonigastronomic.com

- **'Pintxa Sant Antoni'**. Tutti i giovedì, dalla fine di febbraio alla fine di marzo, si svolge a Sant Antoni de Portmany questo festival di 'pinchos' e tapas, in cui partecipano più di venti ristoranti e bar. C'è un percorso per gustare la degustazione,

collegato con un trenino gratuito. Organizza il Comune di Sant Antoni. Per maggiori informazioni: www.pintxasantantoni.com

Marzo

- **'Patrimoni Gastronòmic'**. Da gennaio a marzo si organizzano queste giornate gastronomiche, con dei menu a tema correlati a città che sono Patrimonio dell'Umanità, in diversi ristoranti della capitale ibizenca. Queste degustazioni si offrono a prezzi popolari. Organizza il Comune d'Ibiza, con la collaborazione del Consell Insular d'Ibiza e PIMEEF. Per maggiori informazioni: www.patrimonigastronomic.com

- **'Pintxa Sant Antoni'**. Tutti i giovedì, dalla fine di febbraio alla fine di marzo, si svolge a Sant Antoni de Portmany questo festival di 'pinchos' e tapas, in cui partecipano più di venti ristoranti e bar. C'è un percorso per gustare la degustazione, collegato con un trenino gratuito. Organizza il Comune di Sant Antoni. Per maggiori informazioni: www.pintxasantantoni.com

- **'Fira des Gerret d'Eivissa'**. Il 'gerret' o 'caramel' (zerro), un pesce piccolo e saporito che si cattura artigianalmente, è il protagonista di questa fiera, che si svolge nel centro di Santa Eulària des Riu. Ci sono degustazioni gastronomiche di piatti preparati con il 'gerret' da parte dei ristoranti dell'isola, spettacoli musicali, mercato marinaio e artigianale, esposizione di oli e vini della terra, mostra di fotografia... Organizza Peix Nostrum, con la collaborazione del Comune di Santa Eulària e del Consell Insular d'Ibiza. Per maggiori informazioni: www.peixnostrum.com



• **'Festival Gastronòmic de sa Sèpia'**. Il paese di Sant Joan de Labritja è lo scenario per un'altra sagra su vasta scala, con la seppia come protagonista. C'è un concorso di piatti con seppia e i visitatori possono gustare migliaia di razioni a prezzi popolari. Ci sono anche un mercatino artigianale e dei concerti. Organizza Peix Nostrum, con la collaborazione del Comune di Sant Joan e del Consell Insular d'Ibiza.

Aprile

• **'Giornate Gastronomiche di Primavera 'IbizaSabor'**. Mezzo centinaio di ristoranti di tutta l'isola partecipa a queste giornate, che cominciano ad aprile e continuano fino alla fine di maggio. Offrono dei menu di degustazione con piatti e prodotti dell'isola, a prezzi popolari, così come una selezione di tapas. Si organizzano anche attività parallele, come il Foro Professionale di Gastronomia del Mediterraneo, dove i cuochi locali e alcuni degli chef spagnoli più importanti cucinano davanti al pubblico, così come workshop di cucina tradizionale, degustazioni di prodotti o visite a cantine vinicole. Organizzano il Consell Insular d'Ibiza e PIMEEF. Per maggiori informazioni: www.ibizasabor.es

• **'Fira de la Llagosta, la Gamba i el Peix d'Eivissa'**. Questa sagra si svolge sul lungomare di Sant Antoni de Portmany e vi partecipano numerosi ristoranti e pescatori dell'isola, che offrono degustazioni di tapas a prezzi popolari. Si preparano anche risi con aragosta e frutti di mare, così come 'showcooking', escursioni in barca e spettacoli musicali. Organizza Peix Nostrum, con la collaborazione del Comune di Sant Antoni e del Consell Insular d'Ibiza. Per maggiori informazioni: www.peixnostrum.com



• **'Concurso de Arroz a la Marinera'**. La Piazza des Martell, nel porto d'Ibiza, accoglie questo tradizionale concorso di preparazione del riso alla marinara, uno dei piatti popolari che anticamente cucinavano i marinai, nel quale qualunque persona può competere. Ci sono anche workshop di cucina ed esposizioni. Organizzano Peix Nostrum e il Comune d'Ibiza. Per maggiori informazioni: www.peixnostrum.com

Maggio

• **'Giornate Gastronomiche di Primavera 'IbizaSabor'**. A maggio continuano queste giornate, che iniziano ad aprile e alle quali partecipa mezzo centinaio di ristoranti di tutta l'isola. Offrono dei menu di degustazione con piatti e prodotti dell'isola, a prezzi popolari, così come una selezione di tapas. Si organizzano anche attività parallele, come il Foro Professionale di Gastronomia del Mediterraneo, dove i cuochi locali e alcuni degli chef più importanti dello stato spagnolo cucinano davanti al pubblico, così come workshop di cucina tradizionale, degustazioni di prodotti o visite a cantine vinicole. Organizzano il Consell Insular d'Ibiza e PIMEEF. Per maggiori informazioni: www.ibizasabor.es

Luglio

• **'Vive la Posidonia'**. Durante tutta l'estate si organizzano queste giornate gastronomiche e culturali a Ibiza città. Vi partecipano circa 20 ristoranti, che tutti i sabati offrono un menu di degustazione ispirato alla posidonia e al suo ecosistema. Si organizzano anche visite educative e gratuite alla posidonia in kayak, così come esposizioni artistiche e altre attività. Organizza il Comune d'Ibiza. Per maggiori informazioni: www.turismo.eivissa.es



Agosto

• **'Vive la Posidonia'**. Durante tutta l'estate si organizzano queste giornate gastronomiche e culturali a Ibiza città. Vi partecipano circa 20 ristoranti, che tutti i sabati offrono un menu di degustazione ispirato alla posidonia e al suo ecosistema. Si organizzano anche visite educative e gratuite alla posidonia in kayak, così come esposizioni artistiche e altre attività. Organizza il Comune d'Ibiza. Per maggiori informazioni: www.turismo.eivissa.es

Settembre

• **'Vive la Posidonia'**. Durante tutta l'estate si organizzano queste giornate gastronomiche e culturali a Ibiza città. Vi partecipano circa 20 ristoranti, che tutti i sabati offrono un menu di degustazione ispirato alla posidonia e al suo ecosistema. Si organizzano anche visite educative e gratuite alla posidonia in kayak, così come esposizioni artistiche e altre attività. Organizza il Comune d'Ibiza. Per maggiori informazioni: www.turismo.eivissa.es

• **'Fira del Moll i Peixos de Tardor'**. In questa sagra, che si svolge nella Piazza des Martell del porto d'Ibiza, partecipano numerosi ristoranti. Offrono tapas di 'moll' (triglia) e altre specie che si catturano in questa epoca, a prezzi popolari. Ci sono anche spettacoli musicali e workshop infantili e ambientali. Organizzano Peix Nostrum e il Comune d'Ibiza, con la collaborazione del Porto d'Ibiza. Per maggiori informazioni: www.peixnostrum.com

Ottobre

• **'Giornate gastronomiche d'autunno 'IbizaSabor'**. Mezzo centinaio di ristoranti di tutta l'isola partecipa a queste giornate, che cominciano a ottobre e continuano fino alla fine di novembre. Offrono dei menu di degustazione con piatti e prodotti dell'isola, a prezzi popolari, così come una selezione di tapas. Si organizzano anche attività parallele, come workshop di cucina tradizionale, degustazioni di prodotti o visite a cantine vinicole e frantoi. Organizzano il Consell Insular d'Ibiza e PIMEEF. Per maggiori informazioni: www.ibizasabor.es

• **'Fira des Calamar'**. La località di Sant Carles de Peralta accoglie questa giornata popolare, in cui numerose squadre competono per cucinare il miglior piatto di calamari. Si preparano migliaia di razioni, che il pubblico può gustare. Inoltre, ci sono concerti e una buona atmosfera. Organizza Peix Nostrum, con la collaborazione del Comune di Santa Eulària e del Consell Insular d'Ibiza. Per maggiori informazioni: www.peixnostrum.com

• **'Restaurat'**. Evento gastronomico che si svolge dalla metà di ottobre fino ai primi giorni di dicembre, al quale partecipano numerosi ristoranti del Comune di Sant Antoni de Portmany. Offrono dei menu di degustazione a prezzi popolari, che poi sono valutati da una giuria che sceglie i migliori. I commensali fruiscono anche di sconti nei negozi di questa località. Organizza il Comune di Sant Antoni. Per maggiori informazioni: www.restaurat.es



• **'Tapavi'**. Numerosi bar e ristoranti del centro di Santa Eulària des Riu partecipano durante un fine settimana a questo festival gastro-musicale. Ci sono una selezione di tapas e concerti in tutto il paese. Organizza il Comune di Santa Eulària.

Per maggiori informazioni: www.santaeulalia.net

• **'Fira de la Sal'**. Un fine settimana a fine di ottobre si rende omaggio al sale, la più importante industria dell'isola fino all'arrivo del turismo. Nel Parco Naturale di Ses Salines e a Sant Jordi si organizzano degustazioni gastronomiche, menu speciali in vari ristoranti, workshop di cucina, showcooking, attività infantili, trekking, osservazioni di uccelli, esposizioni, conferenze, concerti... Organizzano il Comune di Sant Josep, il Governo delle Isole Baleari e il Consell Insular d'Ibiza.

Per maggiori informazioni: www.santjosep.org

• **'Concurso de paellas de Es Cubells'**. In coincidenza con le feste di Santa Teresa, si organizza questo concorso di paellas, al quale partecipano più di venti squadre e centinaia di commensali. Organizza l'Associazione Vicini di Es Cubells e il Comune di Sant Josep.

Per maggiori informazioni: www.santjosep.org

Novembre

• **Giornate gastronomiche d'autunno 'IbizaSabor'**. Durante tutto il mese di novembre continua questo festival gastronomico, che inizia in ottobre e al quale partecipa mezzo centinaio di ristoranti di tutta l'isola. Offrono dei menu di degustazione con piatti e prodotti dell'isola, a prezzi popolari, così come una selezione di tapas. Si eseguono anche attività parallele, come workshop di cucina tradizionale, degustazioni

di prodotti o visite a cantine vinicole e frantoi. Organizzano il Consell Insular d'Ibiza e PIMEEF.

Per maggiori informazioni: www.ibizasabor.es

• **'Festa de S'Oli'**. L'antico frantoio di Can Pep de Sa Plana, a Forada, accoglie questa festa popolare, nella quale i partecipanti possono vedere come si prepara l'olio d'oliva in maniera tradizionale. Ci sono, inoltre, degustazioni gastronomiche, 'ball pagès' (ballo tradizionale), giochi popolari, artigianato... Organizza la famiglia di Can Pep de Sa Plana, in collaborazione con il Comune di Sant Antoni e il Consell Insular d'Ibiza.

Per maggiori informazioni: www.santantoni.net

• **'Restaurat'**. Evento gastronomico che si svolge dalla metà di ottobre fino ai primi giorni di dicembre, al quale partecipano numerosi ristoranti del Comune di Sant Antoni de Portmany. Offrono dei menu di degustazione a prezzi popolari, che poi sono valutati da una giuria che sceglie i migliori. I commensali fruiscono anche di sconti nei negozi di questa località. Organizza il Comune di Sant Antoni.

Per maggiori informazioni: www.restaurat.es

• **'Cañas'n'Roll'**. Sant Josep de Sa Talaia accoglie questo festival di musica e gastronomia, che si svolge durante il fine settimana da fine novembre a fine dicembre. I bar nei quali ci sono concerti offrono una selezione di 'pinchos' e tapas e c'è anche un festival di cinema musicale, esposizioni relazionate...

Organizza il Comune di Sant Josep.

Per maggiori informazioni: www.cañasnroll.com



Dicembre

• **Fiera gastronomica 'Sabors del Camp i de la Mar'**. Quest'evento di solito si svolge il primo fine settimana di dicembre nell'ente fiera d'Ibiza città. Rappresenta una vetrina per i produttori agroalimentari e per l'industria gastronomica artigianale e anche per i ristoranti, che offrono degustazioni di tapas. Inoltre, ci sono 'showcooking' e workshop di cucina. Organizza il Consell Insular d'Ibiza. Per maggiori informazioni: www.saborsdeivissa.es

• **Giornata Gastronomica del Maiale**. Una decina di ristoranti di Santa Eulària des Riu partecipa a questa giornata, nella quale si preparano dei menu di degustazione relazionati con la maialtura. Organizza il Comune di Santa Eulària.

Per maggiori informazioni: www.santaeulalia.net

• **'Fiesta des Vi Pagès de Sant Mateu'**. Circa 20 produttori di vino artigianale partecipano a questa festa popolare, che si svolge nella località di Sant Mateu d'Albarca. I visitatori, oltre a provare i vini, possono degustare 'sobrasadas' e 'butirra' preparata dalle famiglie d'Al barca, così come dolci tipici, 'café caleta'... Ci sono anche esibizioni di 'ball pagès' (ballo tradizionale) e di musica dal vivo. Organizzano l'Associazione di Vicini di Sant Mateu, il Comune di Sant Antoni e il Consell Insular d'Eivissa.

• **'Restaurat'**. Evento gastronomico che si svolge dalla metà di ottobre fino ai primi giorni di dicembre, al quale partecipano numerosi ristoranti del Comune di Sant Antoni de Portmany. Offrono dei menu di degustazione a prezzi popolari, che poi sono valutati da una giuria che sceglie i migliori. I commensali fruiscono anche di sconti nei negozi di questa località. Organizza il Comune di Sant Antoni.

Per maggiori informazioni: www.restaurat.es

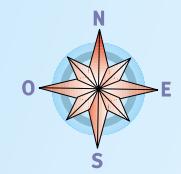
• **'Alliolis Festival'**. Un sabato alla metà di dicembre, coincidendo col mercato di Forada (Buscastell), si svolge questo campionato di preparazione della popolare salsa 'alioli'. Organizza la cooperativa Integral d'Eivissa.

• **'Fira des Polp'**. Questa sagra dedicata al polpo, nella quale i visitatori possono degustare tapas e una grande paella popolare, si svolge a Sant Miquel de Balansat durante tutto il giorno e ci sono anche concerti. Organizza il gruppo Anarem a Sant Miquel.



- Punto d'interesse
- Torre
- Quota di altitudine
- Chiesa - Cattedrale
- Grotta d'interesse turistico
- Distributore di benzina
- Campeggio
- Porto sportivo
- Porto commerciale
- Faro
- Ospedale pubblico
- Vista panoramica
- Luogo di interesse archeologico
- Campo di golf
- Rampa per imbarcazioni
- Ancoraggio regolamentato

- IBIZA / EIVISSA
- SANT JOSEP DE SA TALAIA
- SANT ANTONI DE PORTMANY
- SANT JOAN DE LABRITJA
- SANTA EULÀRIA DES RIU



Sabors d'Eivissa è un distintivo che nasce per identificare quei ristoranti che puntano sui prodotti e sui sapori tradizionali d'Ibiza come base per la loro cucina, indipendentemente che offrano ricette tradizionali o innovatrici.

È un'opportunità per gustare i sapori unici d'Ibiza. Dal pane contadino tradizionale con olio d'oliva prodotto sull'isola, seguito da piatti tradizionali o innovativi con prodotti locali della campagna o del mare e il *flaó*, dessert di antiche radici medioevali. Non può mancare il vino locale o il liquore di *hierbas ibicencas*.



www.ibiza.travel

 [Ibiza_Travel](https://twitter.com/Ibiza_Travel)

 facebook.com/ibztravel

 [@ibizatrans](https://instagram.com/ibizatrans)

Consell  d'Eivissa

