

RECETAS DE LA BIOSFERA Menorca

Raoles d'endívia (Rolas de escarola)

Las “roroles” ya aparecen el *Llibre del Coch* del Mestre Robert del siglo XV elaboradas con cucharas para conseguir bocados redondos de cualquier producto rebozado, origen de la tempura japonesa importada por misioneros. Persisten en Menorca con distintos ingredientes (pescado, carne, verduras, ortigas de mar) como cocina de aprovechamiento. Las más apreciadas, con un producto humilde excepcional en la isla: la escarola, a veces con migas de pescado.

Caragols amb cranca (Caracoles con centolla)

Exponente de la cocina de productos de recolección típica de Menorca, con una combinación de mar y montaña fuerte en sabor por el uso habitual de las tripas, coral u otras partes del marisco en la picada de muchos guisos (calderetas, panaderas). Antiguamente, se elaboraba con *cranc pelut* (cangrejo moro), ahora especie protegida. Es frecuente acompañarlos de la salsa autóctona: la salsa mahonesa.

Oliago amb figues (“Oliago” con higos)

El plato emblemático de la cocina tradicional y campesina menorquina, para comer a diario en el desayuno, comida o cena; ha subsistido incluso en las antiguas emigraciones a Florida y Argel. Adaptado a los ingredientes de temporada (espárragos silvestres, col, etc.) su maridaje perfecto son los higos, pero acepta uva, melón o patatas fritas. Forma parte del refrán que define el modo de vida menorquín: tranquilidad y oliago

Aubergínies plenes (Berenjenas rellenas)

Con las excelentes variedades locales (blanca, rayada, morada o negra) se elabora esta variante del *Iman Bayildi* presente en todo el mediterráneo, pero aquí casi siempre vegetariano. Se puede consumir también en frío o dentro de un *coc*. Asociado a menudo a las fiestas, es tan antiguo como la introducción de la hortaliza en la isla y marida con la predilección menorquina por la mejorana.

Calamars plens (Calamares rellenos)

Se entiende la calidad de este plato y su valor, relacionado con las antiguas artes pesqueras sostenibles, al saber que antiguamente estaba en la mesa por fin de año. Presenta variantes aparentemente muy sutiles pero importantes en cada localidad de la isla, con patata o boniato, con carne o solo con tentáculos y alitas, con o sin leche.

Perol de peix (Perol de pescado)

El mismo nombre del plato indica que se adapta al pescado disponible según temporada, solo definido como muchos otros por el utensilio de cocina utilizado. El procedimiento incorpora los productos llegados de América, tomate y patata, cuya variedad local introducida antes que en la península es especialmente apta para esta cocción.

Pastes (pastissets, amargos, carquinyols) (Pastas, amargos y “carquinyols”)

La repostería menorquina mantiene una gran riqueza, pero “pastissets i amargos” son el típico fin de comida festivo y se elaboraban conjuntamente (unos con yemas, otros con claras de huevo). “Amargos” se debe al uso antiguo de almendra amarga a la receta. Los moldes de los *pastissets* se heredan familiarmente y su número de “puntas” tiene un alto valor simbólico. También con la preciada y escasa almendra, los *carquinyols* menorquines deben su nombre, como los elaborados en todo el mediterráneo, a la textura crujiente; sin embargo, la almendra se muele más fina y su tamaño pequeño para un solo bocado. Tienen una tradición más marcada en la población de Es Mercadal.

Tortada d'ametlla (Tortada de almendra)

Pastel típico de celebraciones, basado en la torta genovesa que procesa yemas y claras por separado, presente en muchos otros lugares mediterráneos, especialmente idéntico en Alicante. La calidad y tamaño de los huevos de la gallina de raza menorquina los hacen especialmente aptos para esta preparación, con la corona del merengue tan usado en la isla y que triunfó en la corte rusa en el siglo XIX junto con la salsa mahonesa.

Pep Pelfort
Centre d'Estudis Gastronòmics Menorca