

iHOLA!

COCINA

TU REFERENTE 'GASTRO'

COCINA SOSTENIBLE

CHEFS CON LOS PIES
EN LA TIERRA

ESCAPADAS GASTRO

CÓRDOBA Y MALLORCA
DE MESA EN MESA

PACO
MORALES

UN COCINERO
CON LUZ

CEBICHES

LA FRESCURA DEL
MAR EN EL PLATO

POLOS

NUEVOS SABORES
PARA EL VERANO

BEGOÑA
RODRIGO

MAGIA CON LAS
VERDURAS

ROOFTOPS
DE MODA

COMER Y BEBER
POR TODO LO ALTO

EL APERITIVO
ES SAGRADO

PICOTEO SENCILLO Y
LIGERO PARA COMPARTIR



AL AIRE LIBRE

MÁS DE 100 IDEAS Y PLATOS PARA
DISFRUTAR DEL BUEN TIEMPO

Península: 10€ • Canarias y Portugal (cont.): 11€
17011 >
9 771698 448009

COCINA FÁCIL | SALUDABLE | RECETAS | TRUCOS | PLANES

MALLORCA para comérsela

Hay muchos adjetivos para calificar a la conocida como isla de la calma. Sus playas y sus calas, su sierra, sus gentes, sus monumentos, su historia... y un patrimonio gastronómico inconmensurable hacen que sea un destino mágico del que siempre se regresa con un tremendo buen sabor de boca.

TEXTO SUSANA BATICÓN FOTOS DAVID MAROTO

Para llegar hasta esta isla balear, la primera de España y la segunda del Mediterráneo en extensión, hay numerosas opciones tanto por aire como por mar. Desde Madrid, nosotros aterrizamos en el aeropuerto de Palma, la capital, en poco más de una hora. ¡Y empieza nuestra aventura! Guiados por una gastronomía que nos deja absolutamente fascinados, recorreremos Mallorca a través de sus sabores: productos, mercados, restaurantes y, especialmente, de las personas que están detrás de todos ellos y que nos reciben cálidamente.

Inspiración de distintos pintores, escritores, músicos... y envuelta de un suave clima durante todo el año, este punto estratégico en el mar Mediterráneo y

El clima, una ubicación privilegiada, unos paisajes de playa y sierra de ensueño y su gastronomía definen a esta maravillosa isla

en el centro de las Baleares, regala tanto a lugareños como a visitantes unos paisajes únicos, de una belleza difícil de describir, ante la que ya cayeron subyugadas las culturas talayótica, fenicia, árabe, griega y romana. La influencia de todos estos pueblos está más que patente en la gastronomía mallorquina, de una enorme riqueza, variedad y calidad.

Su cocina se basa en los productos frescos de la huerta (verduras, hortalizas y frutas), los cereales, las especias, la carne del *porc negre* —variedad autóctona de cerdo, en fresco y en forma de embutidos—, el aceite de oliva, los vinos y, por supuesto, los pescados y mariscos. La tradición panadera y pastelera en la isla data del siglo XV y se refleja en un recetario de panes y dulces de lo más prolífico, que nos deja con la boca abierta y nos hace salivar con los aromas que desprenden desde el mismo momento en que ponemos un pie en la isla. ■

Agradecimientos: Conselleria de Turisme, Cultura i Esports del Govern de les Illes Balears

PALMA, PARA ABRIR EL APETITO

CON EL MEJOR DESAYUNO DEL MUNDO

Aunque la isla tiene una extensión de algo más de 3.500 km², la máxima distancia de punta a punta, es de tan solo 100 km., por lo que es fácil y rápido desplazarse por ella. Depende de lo que busques, ya sea playa, campo o sierra, hay un amplio abanico de alojamientos para elegir. Y gastronómicamente hablando, sucede lo mismo: cocina local, nacional, internacional, de vanguardia, con estrellas Michelin, vegana, de tapas, etc.

Elegimos, para nuestras dos primeras noches como centro de operaciones un céntrico hotel en la capital, el **HM Blanc Palma (hmhotels.com)**, de 4 estrellas, moderno, cómodo y funcional, con un buen desayuno para arrancar el día y también con una cocina honesta y deliciosa, un punto de originalidad y varios productos de la tierra (*risotto* de botifarró picante o cochinillo de cerdo negro a baja temperatura, boniato asado y jalea de naranja de Sóller).

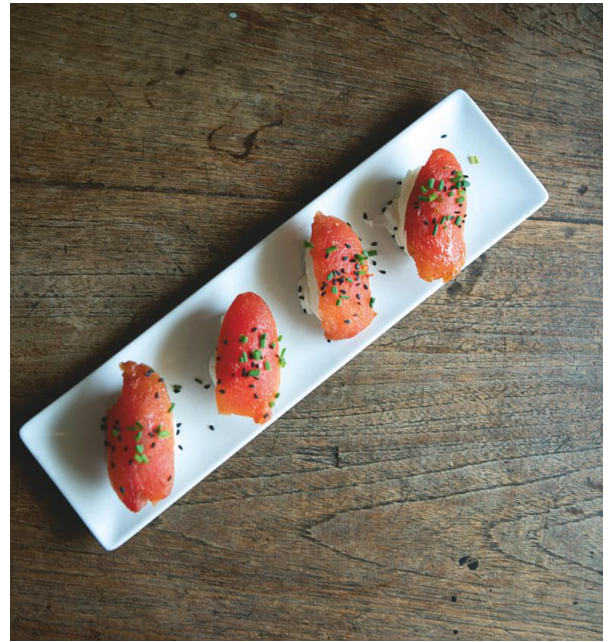
Es probable que hayas oído hablar de que también en Palma, el **Hotel Hospes & Spa Maricel (hospes.com)** prepara el que está considerado como “uno de los mejores desayunos del mundo”. En un emplazamiento único, con impresionantes vistas a una playa de aguas cristalinas, aquí nos espera una experiencia matinal de 3 horas de duración. En su elegante terraza sirven un auténtico menú degustación de 10 platos salados y dulces que cambian cada temporada. **Adrián Pons** nos explica algunas de estas exquisiteces: coca de trampó con pescado seco de Formentera, gazpacho de tomates ramallet con queso mahónés, brioche de porcella (cochinillo) con alioli de ajos confitados y pepinillo encurtido o *gató* de algarroba con crema de café y Baileys con helado de almendra.

No menos conocido es el restaurante **Aromata (aromatarestaurant.com)**, cuya cocina es obra de **Andreu Genestra**, uno de los cocineros de referencia en Mallorca que tiene otro establecimiento en Lluçmajor, con 1 estrella Michelin. En un edificio señorial del siglo XVI, ofrece una cocina contemporánea con ingredientes autóctonos (Genestra es conocido por la recuperación de varios en vías de extinción). Tienen varios menús degustación y elaboran sus propios vinos, ginebra y vermut. Toda su cocina es impecable, como el servicio, comandado por Giorgia Scaramella, directora de sala y sumiller. Un lugar para repetir.



Andreu Genestra es uno de los chefs de referencia en Mallorca. En sus restaurantes, Aromata y el que lleva su nombre, sirven el vermut, la ginebra y los vinos que elaboran en la casa.





DE TAPAS, COCINA VEGANA Y BUENOS VINOS DE LA ISLA

El tapeo en Mallorca es otra de las modalidades para comer o cenar de una manera más informal que no hay que perderse. Te aconsejamos que lo riegues con vinos de la isla, como nos sugieren en la clásica **Bodega Can Rigo** (@bodegacanrigo) emplazada en una de las calles más bonitas de Palma llena de galerías de arte. Fundada en 1949 por los abuelos del mallorquín **Jaime Rigo**, hoy al frente del negocio junto a su pareja, la bonaerense Patricia Levi, es una taberna con una cuidada oferta de vinos, variadas tapas y raciones para acompañarlos. "Quizás una de las más famosas sean las albóndigas que hacía mi abuela y que seguimos sirviendo todavía", apunta Jaime. Decorada con mucho encanto, es un lugar de barrio de referencia en el que se desayuna, se toma el aperitivo, se come, se 'tardea' y se cena. Si pasas por esta casa con la sencillez como lema, "no te pierdas las patatas bravas -con una salsa secreta-, las tablas de embutidos y quesos, el pulpo, los montaditos de pan de cristal de salmón con queso, ventresca con pimientos o queso de cabra con higos, la sobrasada con piel y pan de payés o los tradicionales *pa amb oli* y *llonguets* (pan con aceite de oliva y panecillo típico de la isla)".

En Mallorca hay varias alternativas veganas con bastante éxito y con restaurantes que sorprenden mucho. Es el caso de **La mujer de verde** (lamujerdeverde.com), pegado al muro que cerca el casco antiguo de la ciudad, en la plaza Porta de Santa Catalina. Fundado por **Juanjo Ramírez**, pionero en introducir la cocina vegana en la isla, sus hijos Paula y Carlos comparten con él esta sabrosa y saludable aventura "cuyo nombre tomamos de una canción del grupo Izal y en el que elaboramos un menú que cambiamos cada mes a elegir entre varios platos, a un precio de 21 euros", explica la benjamina de la casa. Califican su cocina como vegetal, sencilla, fresca y creativa, con una presentación muy cuidada, influencias de diferentes gastronomías del mundo y la propia de la tierra. Si decides probarlo, seguro que no están estas recetas, pero igualmente acertarás con las que haya, porque todo está delicioso: sopa miso con *gyozas*, nigiris de tomate al estilo *nikkei*, champiñón relleno de mijo con salsa de espinacas ahumadas, ñoquis con salsa siciliana y parmesano vegano de almendras y pimentón... regados con algunas de sus limonadas caseras, y para terminar, el *must* dulce de la casa: "nuestro avellana *remix*, que es lo más parecido a un Kinder bueno y un Ferrero Rocher, pero en versión vegana".



La mujer de verde es un restaurante vegano, al frente del que están Juanjo Ramírez y sus hijos Paula y Carlos. Hacen una cocina vegetal muy fresca y creativa, con un menú a elegir entre varias opciones que cambian cada mes.



LA SIERRA DE TRAMONTANA TRANQUILIDAD Y RICA GASTRONOMÍA

Adéntate en esta sierra y recórrela sin prisas para disfrutar de su belleza, su calma y sus alucinantes paisajes. Es ideal para alojarte en alguno de los agroturismos o comer en los numerosos restaurantes que hay en sus 20 municipios. Situada en el noroeste de la isla, el nombre de Tramontana es el viento que llega de esa dirección. Este enclave único ha sido refugio a lo largo del tiempo de los más aclamados artistas y de muchas *celebrities* actuales (Michael Douglas, Brad Pitt, Gwyneth Paltrow...). Sus paisajes montañosos y cubiertos de olivos te envuelven en un aura especial y sus angostas carreteras te harán gozar de estampas únicas.

Llegamos a **Ca'n Beneit** (fincabeneit.com) en el valle de Binibona a los pies de la sierra, para hospedarnos en sus fabulosas instalaciones. Nuestro anfitrión es el director, **Antoni Durán**, quien nos cuenta la historia de esta impresionante finca de 70 hectáreas, datada en el siglo XII. Poseen su propio huerto ecológico, un jardín con plantas aromáticas, y numerosos árboles frutales. Y conservan una antigua almazara del siglo XIX, la única de la isla a vapor y aún en funcionamiento, donde elaboran un extraordinario aceite de oliva virgen extra con el que obsequian a sus clientes. "En noviembre de 2020 encontré este lugar, una antigua alquería árabe, que llevaba cerrado un tiempo y lo reformamos para

convertirlo en lo que hoy es. La única pretensión que tenemos es ser honestos y cuidar todos los detalles, tanto en nuestras 10 habitaciones, 4 de ellas suites, como en nuestro restaurante, en el *spa* y en todas las actividades que programamos: catas de vino y aceite, talleres de cocina, clases y retiros de yoga en el interior y al aire libre, cenas privadas, etc", detalla Antoni. La piedra y la madera predominan en las habitaciones, decoradas con sumo gusto, equipadas con los elementos más confortables y unas vistas inigualables a la sierra, la piscina y sus cuidados jardines.

La gastronomía es el principal foco de **Ca'n Beneit**, algo que se nota desde la primera comida del día. Su suculento desayuno está elaborado con productos de la finca y de proximidad: zumos, mermeladas, aceite, mantequilla, panes, bollería, embutidos, huevos... y las comidas y cenas servidas en su restaurante **Mirabona** no se quedan atrás. **Raúl Linares**, experimentado en alta cocina, es su chef mientras que la bodega está en manos de la profesional sumiller **Amy Dunn**, experta en vinos de la isla.

La carta se centra en materias primas de temporada, la mayoría locales, y en una cocina sencilla con toques de autor. Excelente la raya frita con crema de alcaparras y zanahoria morada o el picantón relleno, jugo al oloroso y patata al tomillo.

Can Beneit es un agroturismo en la sierra de Tramontana, ideal para alojarse y disfrutar de su desayuno y de la cocina de autor de Raúl Linares.



ARROCES: BRUT Y DEL NOTARIO

COCINA DE SIEMPRE

Son muchas las excursiones que se pueden hacer tomando como punto de partida la sierra de Tramontana. Verás numerosas bicicletas por sus sinuosos caminos, así como bastantes caminantes recorriendo la zona relajadamente. Pero como el leitmotiv de este viaje es gastronómico, te vamos a llevar a dos restaurantes impresionables en la guía de los lugareños, saliendo desde allí.

Can Tronca (www.restaurantecantronca.com), en la pequeña localidad de interior de Sant Joan –a 43 kilómetros de Palma y a 63 desde la sierra– es un restaurante familiar de cocina tradicional, con cientos de años de historia y toda la esencia de la tierra. Nos atienden María Parcerisa y David Morales, hija y yerno respectivamente de Antonia Font, cuyos bisabuelos fundaron el negocio. La gente va allí a comer los caracoles con alioli, *arròs brut* –un arroz caldoso con productos de la huerta, setas y carnes como pollo y conejo, además de varias especias– y la porcella o lechona rustida –asada al horno– con patatas. ¡Y no te puedes saltar su postre también casero: un helado de almendra con ensaimada que es una perdición!

Otro de los lugares con más sabor de esta isla mágica es, sin duda,

Casa Manolo (bodegabarahona.com), conocido en sus orígenes como **Bodega Barahona** –a 43 kilómetros de la capital y a 73 desde Tramontana–, porque comenzó con la venta de vino es visitado por todo tipo de celebridades. Aún encontramos sentado en sus mesas a Manolo Barahona, hijo de los fundadores y padre de los actuales propietarios (sus hijos Juan, Apolonia y Margarita, la nuera, Vanessa y el yerno, Gabriel). La madre y la hermana de Manolo introdujeron hasta 20 clases de tapas que hacían a diario: callos, caracoles, ensaladilla, pulpo con cebolla, sepia a la plancha, hígado en salsa, lengua con alcaparras, champiñones, etc. Luego tomó el testigo en los fogones, la esposa de Manolo, Margarita, hoy casi retirada.

Tienen una clientela muy asentada y otra que llega cada día porque están muy recomendados en todas las guías. Poseen una nutrida bodega y, en cocina, además de las tapas, su fuerte son los pescados y mariscos, especialmente el calamar a la plancha y sobre todo el arroz del notario, caldoso, elaborado con pescado de roca, bogavante y sepia, y creado en honor al notario de Santanyí al que sirvieron este plato que desde hace años preparaban para la familia.

Casa Manolo es un negocio familiar en el que cada miembro tiene un cargo. Su especialidad es el arroz del notario.



ENSAIMADA Y SOBRASADA

SEÑAS DE IDENTIDAD MALLORQUINA

Quizá sean los dos productos que más se identifican con la isla. Ambos de una tradición antiquísima y que no pueden faltar en esta experiencia gastronómica. La **ensaimada** es un bollo enroscado con una masa blandita de harina, huevos, azúcar, agua y mantequilla de cerdo. Su origen data del siglo XVII y, si quieres una de las más auténticas, ve al **Fornet de la Soca** (fornetdelasoca.com), en Palma. Aquí sobresale el infatigable y exhaustivo trabajo que hacen Tomeu Arbona y María José Orero. Nacieron en 2010 con un pequeño obrador en la calle Sant Jaume movidos por recuperar la cocina histórica de Mallorca. Al poco tiempo se trasladaron donde están en la actualidad, un negocio con una fachada catalogada como bien de interés cultural. "Queríamos hacer elaboraciones de siempre, del campo, muchas de ellas perdidas, porque en mi casa siempre habíamos comido muy bien... y yo sabía hacer esas recetas tradicionales, auténticas, conectadas con el paisaje y con los productos locales, y ofrecerlas nos pareció no sólo algo novedoso, sino una aportación cultural para la isla", explica Tomeu.

A partir de 2015 crecieron: "Pero poco a poco, porque no queremos traicionar nuestra filosofía artesanal y preferimos hacer poca cantidad pero de mucha calidad. Aquí hacemos absolutamente todo lo que se vende con materias primas de nuestra tierra", indica María José. Sus ensaimadas, de harinas ecológicas o patata, son su producto estrella (solas o con cabello de ángel, chocolate, nata, sobrasada, butifarra y morcilla de cerdo negro, confitura de pétalos de rosa...) pero también hacen panes, empanadas y cocas. Es uno de los pocos lugares donde encontrar piezas de la repostería mallorquina más ancestral como los *robiols*, el *flaó*, el *gató* de almendra o los *pastissets* de manzana e higo.

La **sobrasada** es otro de los buques insignia de Mallorca, un embutido de carne de cerdo que nació en el siglo XVI, e incluso antes con los romanos, como una forma de conservación, heredada de los sicilianos y su *soppressata* o *n'duja*, a la que se agregó el pimentón cuando se introdujo desde América en Europa. En la isla, este producto es casi religión. Y el *pope* de la sobrasada mallorquina es **Xesc Reina**, al frente de **Camp Company** (cancompany.es), en



Inca, que cría y cuida sus propios cerdos y elabora diferentes embutidos y carnes en fresco. Un personaje apasionado que hace arte con este producto y que lleva más de 4 décadas dedicado a la charcutería. Ajeno a modas, tendencias y convencionalismos, el gurú de la sobrasada ha situado este producto en lo más alto del panorama gastronómico nacional e internacional, porque fuera le reclaman a él y a sus productos en muchos países.

Es artista, cocinero, antropólogo, sociólogo e historiador y le califican como "el charcutero de las sobrasadas imposibles". Nos quedamos con sus elaboraciones finas, sabrosas, jugosas, cremosas y de una elegancia extrema. Las hace con carne y grasa de *porc negre*, y pimentón autóctono de la isla, el *tap de corti*, con curaciones que van desde los 6 a los 18 meses. Además de la clásica, elabora otras con queso azul, higos, curry, miel, hierbas aromáticas, plancton...

Dos de los grandes referentes gastronómicos en Mallorca. Tomeu Arbona, en repostería, y Xesc Reina, en sobrasada.



Jaume de Puntiró es una bodega de Santa María del Camí que hace vinos y vermut ecológico de muy buena calidad.

LOS VINOS EN MALLORCA

CALIDAD Y DIVERSIDAD

Si quieres hacer una ruta vinícola, Mallorca te lo pone fácil. En la isla, del vino hay constancia en los siglos VI y VII a. de C., y hoy son más de cien las bodegas que elaboran tintos, blancos, rosados, espumosos y vermouths, favorecidos por el clima y la ubicación y casi todas ofrecen visitas y catas con reserva previa. Muchas emplean variedades autóctonas, como **manto negro**, **callet** o **gorgolassa**, en tintas, y **prensal**, **giró ros** y **malvasía**, en blancas. Pero también hay otras que emplean uvas foráneas.

Pere Calafat, con su hermano **Benat**, segunda generación al frente de la bodega **Jaume de Puntiró** (vinsjaumedepuntiro.com) ubicada en el casco urbano de Santa María del Camí, muy cerca de Palma, nos cuenta: "Nosotros, grandes defensores de las variedades autóctonas, no renunciamos a usar uvas foráneas para aumentar la longevidad, estructura y color de los vinos, todos ecológicos". Ellos, que también hacen todo tipo de actividades culturales, elaboran diferentes estilos de vinos, y además un vermut "sin complejos, hecho a partir de un vino blanco de uva giró ros, con una maceración en frío y botánicos muy mediterráneos (ajenjo, artemisia, romero, hinojo, salvia, hierbabuena, corteza de limón y de naranja...) ideal para tomar con hielo y una aceituna".

En Mallorca hay dos denominaciones de origen, **Pla y Llevant** y **Binnissalem**, además de las Indicaciones Geográficas Protegidas **Vino de la Tierra de Mallorca**, **Vino de la Tierra Serra de Tramuntana-Costa Nord** y **Vino de la Tierra Illes Balears**. Y ¡ojo! si eres *wine-lover*, como diría nuestro compañero y amigo Santi Rivas, autor del gran *bestseller* vinícola *Deja todo o deja el vino*: "La isla de Mallorca hace tiempo que da grandes vinos, esto lo sabe cualquiera."



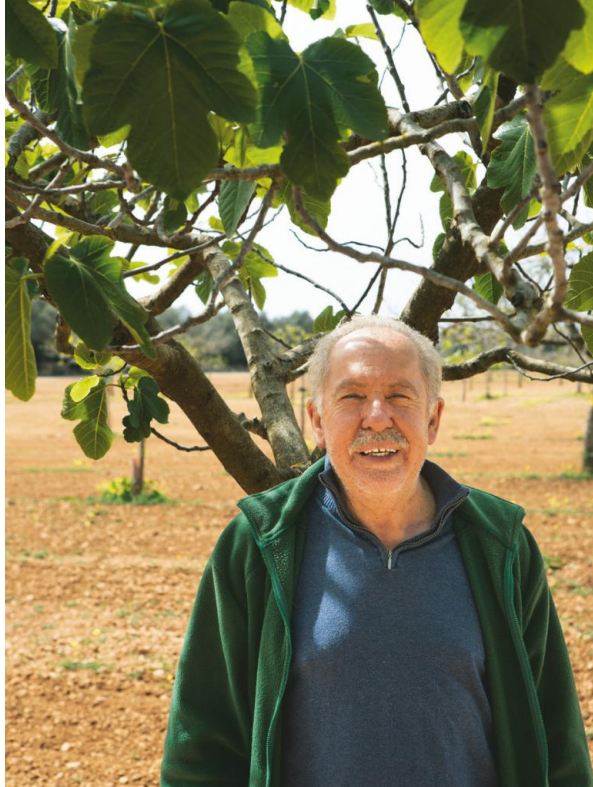
(Izq.) Juana Verger está dinamizando el cultivo y el uso de la algarroba en la isla. (Dcha.) Montserrat Pons lleva 28 años plantando higueras de todo el mundo.

ACTIVIDADES GASTRONÓMICAS

VISITA AL MERCADO, ALGARROBA, HIGOS Y SAL

Hay numerosas posibilidades en este sentido. Nos apuntamos al taller de cocina que imparte Deborah Piña, con visita previa al fascinante *Mércat de l'Olivar*, en Palma, que nos seduce con la variedad y calidad de sus productos frescos. La palmesana nos va contando la historia gastronómica de Mallorca. Su empresa, **Deborah's Culinary Island** (www.deborahsculinaryisland.com) organiza diferentes actividades: "He creado lo que a mi me gustaría vivir como experiencia gastronómica si viniera a Mallorca, un espacio de divulgación cultural en el que reivindicó la identidad de nuestros sabores locales para que no se pierdan". Nos enseña a preparar una coca con ingredientes comprados en el mercado: espinacas, perejil, ajo, pasas, piñones, y pimentón..., una receta muy antigua y muy básica, cuya base se compone de harina, aceite de oliva, sal y agua. Probamos también otros ingredientes de la tierra: sobrasada, butifarrón, aceitunas, almendras, encurtidos... y un pan payés delicioso restregado con los clásicos tomates de ramallet.

Nos vamos ahora a la localidad de Lluçmajor a conocer a la entusiasta **Juana Verger**, propietaria de **Es Garrover de Mallorca** (www.esgarroverdemallorca.com), una de las empresas nacionales más importantes dedicada a la algarroba, un negocio familiar iniciado por su abuelo y luego continuado por su padre y su



tío, antes de que se incorporara ella. Se dedica a la compra venta a granel de este fruto desecado, cada vez más presente en la cocina de la isla. "Tenemos diferentes variedades de algarroba y con ellas hacemos harina para panes o repostería, cremas untables, salsas, siropes, infusiones, helados, chocolate, batidos proteicos y unas barras energéticas". Se trata de un fruto que contiene mucha fibra, ayuda a rebajar los niveles de glucosa en sangre y a regular el sistema cardiovascular.

Continuamos en la misma localidad para conocer más sobre el higo, un fruto muy extendido en Mallorca. Aquí hay una finca privada, **Son Mut Nou** (www.montserratpons.com) que es un campo de experimentación y plantación, y realiza unas interesantes visitas guiadas con degustación. Montserrat Pons lleva 28 años dedicados a plantar en este terreno higueras de todo el mundo. Es la colección más grande del planeta. "Aquí -nos cuenta-, recuperamos variedades en vías de extinción, tenemos 3.200 higueras y 1.486 variedades de higos de los cinco continentes, la mayoría autóctonas de aquí. Con los higos hacemos, entre otras cosas, mostaza, vinagre, arropo, cerveza, mermelada, aguardiente o aceite". Damos buena cuenta de algunos gracias a Inma, trabajadora incansable de la finca, que nos sorprende con un original café de higo "elaborado con los frutos

secados al sol, asados en horno de leña y molidos". Y terminamos nuestra sabrosa ruta con una parada en las **salinas d'Es Trenc** (www.flordesal.com), donde hacen la famosa y codiciada flor de sal, una fina capa de cristales milimétricos con forma de flor formada en la superficie de algunas balsas con agua de mar. Se recogen de forma manual y se limpian de impurezas. El verano es la mejor época para visitarlas y disfrutar de las distintas balsas, las montañas de sal y el maravilloso entorno natural en el que se encuentra, con sus humedales y su preciosa playa. Organizan *tours* durante todo el año y el nuestro está guiado por **Isaac Bleda**, quien nos acompaña a recorrer las instalaciones y nos explica su historia: "Se crearon en 1958, ocupan 156 hectáreas, en el parque natural Salobrar de Campos, protegido tanto por mar como por tierra y eso hace que la calidad de la sal esté garantizada. Ayudan la suave brisa marina, el sol abundante y una humedad baja. Aquí elaboramos distintas variedades, con agua del Mediterráneo y diferentes concentraciones de sal: la sal común, la flor de sal y la sal marina virgen". Comercializan la flor de sal, "que es crujiente, suave y fácilmente soluble, y muy apreciada en la cocina", aromatizada con limón y lavanda, remolacha, naranja y chili, tomate, con pimentón, etc.

En la isla puedes hacer diferentes actividades: cocinar y catar productos, conocer la mayor plantación de higueras del mundo o adentrarte en unas de las salinas más conocidas del país.