

BLOC III La piràmide alimentària mediterrània. Vinculació amb les Illes Balears

III.1 Recomanacions de consum

En aquest apartat es presenta la relació dels aliments de les Illes Balears que s'han seleccionat en funció de complir un o varis dels següents criteris:

- Ser aliments tradicionals
- Estar vinculats a la dieta mediterrània
- Gaudir d'unes característiques pròpies i diferenciades
- Tenir importància quantitativa
- Comptar amb l'empar de segells de qualitat.

Els productes s'agrupen en taules diferents segons la seva freqüència de consum recomanada d'acord amb els criteris d'una dieta mediterrània equilibrada i saludable per a una població adulta sana, sense malalties ni requisits especials.

Amb tot, no és una relació completa des d'un punt de vista dietètic perquè, únicament, s'hi inclouen els productes escollits en funció de les pautes esmentades en el primer paràgraf. Això fa que determinats aliments particularment englobats dintre d'una dieta mediterrània, com és el cas dels llegums o les hortalisses de fulla, tenguin una baixa representació i d'altres, com ara embotits i dolços, que s'han de consumir amb freqüències molt més baixes, siguin més nombrosos.

Per a una correcta interpretació de les taules cal tenir present les següents consideracions:

- ✓ Les freqüències (diària, setmanal...) es refereixen als grups (carn, marisc, dolços, fruites...) no a cada element individual. Els productes de forn i pastisseria es troben presents en totes les taules en funció dels ingredients que els formen. Així, per exemple, s'hi inclouen com a consum diari el pa o la galeta d'oli perquè tenen farina de blat com element base i no tenen saïm ni sucre; el cocarroi o la coca de verdura que tenen farina i saïm però no sucre i, a més, tenen verdures i panses es proposen com a consum setmanal i la panada de carn que té farina, saïm i carn roja es recomana com a consum ocasional.

- ✓ La freqüència temporal ve matisada per les quantitats en cada cas. Així, per exemple, les fruites i les verdures són de consum diari i, a més, es recomanable prendre'n 4-5 racions/peces, mentre la patata o els productes en conserva proposats en el mateix apartat quedarien reduïts a una ració.
- ✓ Finalment cal afegir que si alguns productes permeten la substitució total o parcial de saïm per oli (coca de pebres torrats, per exemple) es podria augmentar la seva freqüència de consum.

Cada dia

FRUITA FRESCA

Albercocs
 Figes
 Mandarina/clementina
 Meló eriçó
 Peres de Sant Joan
 Pomes d'Orient
 Pomes del Bon Jesús
 (Menorca)
 Prunes de frare
 Raïm
 Síndria ratllada
 Taronja de Sóller

OLI D'OLIVA VERGE

Oli d'Eivissa
 Oli de Mallorca

PA i PASTISSERIA

Pa de pagès
 Magraneta
 Panet d'oli
 Llonguet
 Galetes d'oli
 Galetes fortes
 Sopes

PATATES I HORTALISSES

Albergínia
 Cama-roja
 Carxofa
 Favas tendres
 Moniato
 Patata.
 Pebre ros
 Tomàtiga de ramellet

VINS (amb moderació)

Vi de la terra de
 Formentera
 Vi de la terra Eivissa
 Vi de la terra Illa de
 Menorca
 Vi de la terra Illes Balears
 Vi de la terra Mallorca
 Vi de la terra Serra de
 Tramuntana-Costa Nord
 Vi DO Binissalem
 Vi DO Pla i Llevant

FORMATGE I ALTRES

PRODUCTES LACTIS
 Brossat
 Formatge d'Eivissa
 Formatge de Formentera
 Formatge *Mahón-Menorca*
 Formatge mallorquí
 Llet formatjada

FRUITS SECS

Ametlla mallorquina

PRODUCTES EN CONSERVA

Albercocs secs
 Mel
 Olives
 Tàperes
 Tomàtiga seca

Vàries vegades per setmana

PRODUCTES DE LA PESCA	CARN	PASTISSERIA I DOLÇOS
Anfós	Colomins mallorquins	Amargos
Anguila	Gall d'indi de Menorca	Barrots
Cap-roig.	Indiot mallorquí	Carquinyols
Círvia	Gallina faraona mallorquina	Gató d'ametlla de Mallorca
Déntol		Greixonera de brossat
Gerret		Flaó d'Eivissa
Jonquillo	ALTRES	Flaó de Formentera
Llampuga	Bolets	Flaó de Menorca
Moll		Cocarros
Mussola		Coques de verdures
Peix sec de Formentera		Quartos
Rajada		Magdalenes d'ametlla
Raor		Dolces de bescuit
Sardina		Coca bamba de Mallorca
Calamar		Coca de patata
Sípia		

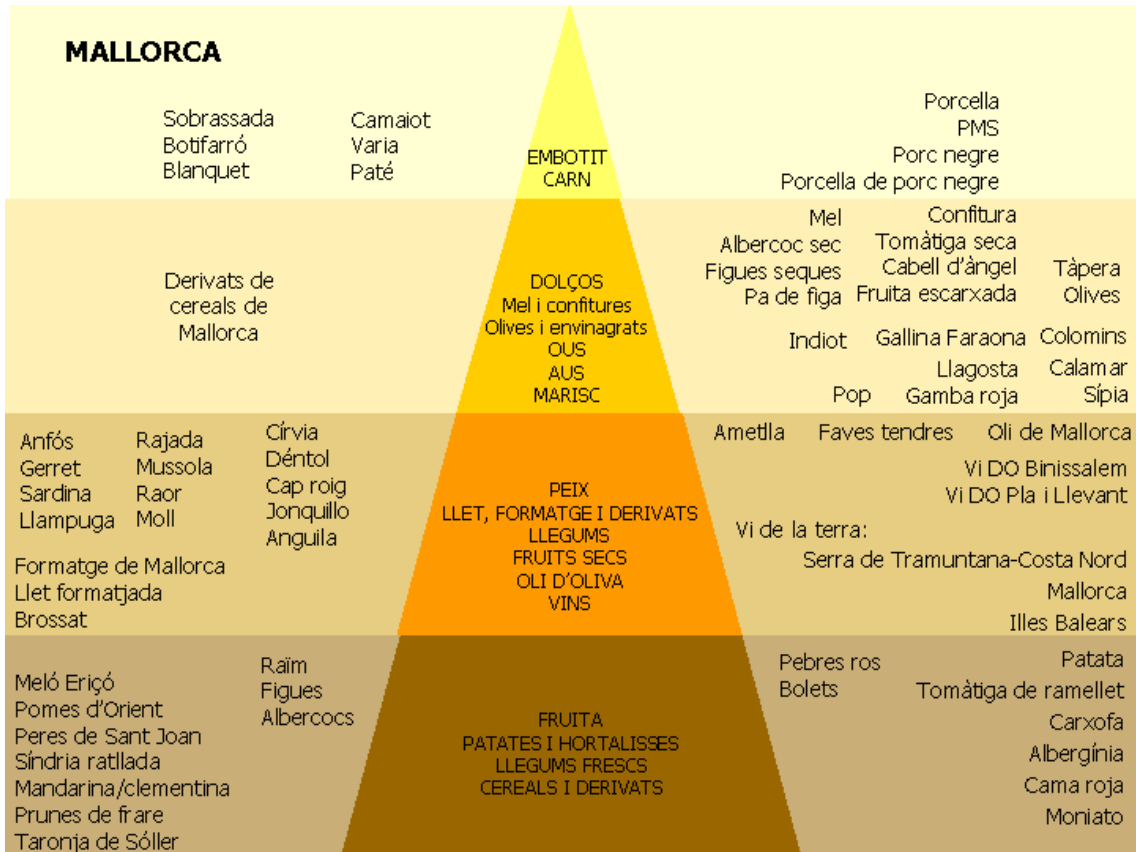
Setmanal

PA, PASTISSERIA I		
DOLÇOS	Oranes	PRODUCTES EN
Bunyols	Orelletes	CONSERVA
Coca bamba de Menorca	Pa de pessic	Cabell d'àngel
Coca de cireres	Palo	Confitures i melmelades
Crespellines	Pastissets	Fruites escarxades
Doblegats	Pensats i fets de	Figues seques
Dolces de Menorca	Formentera	Pa de figa
Duquesses	Sospiros de Manacor	Xereques
Espinagades.	Torrans	
Llesques de papa.	Xocolata de neu	
Macarons de Sant Joan	Xocolata forta	
Neules		
	PRODUCTES DE LA PESCA	
	Pop	

Ocasional

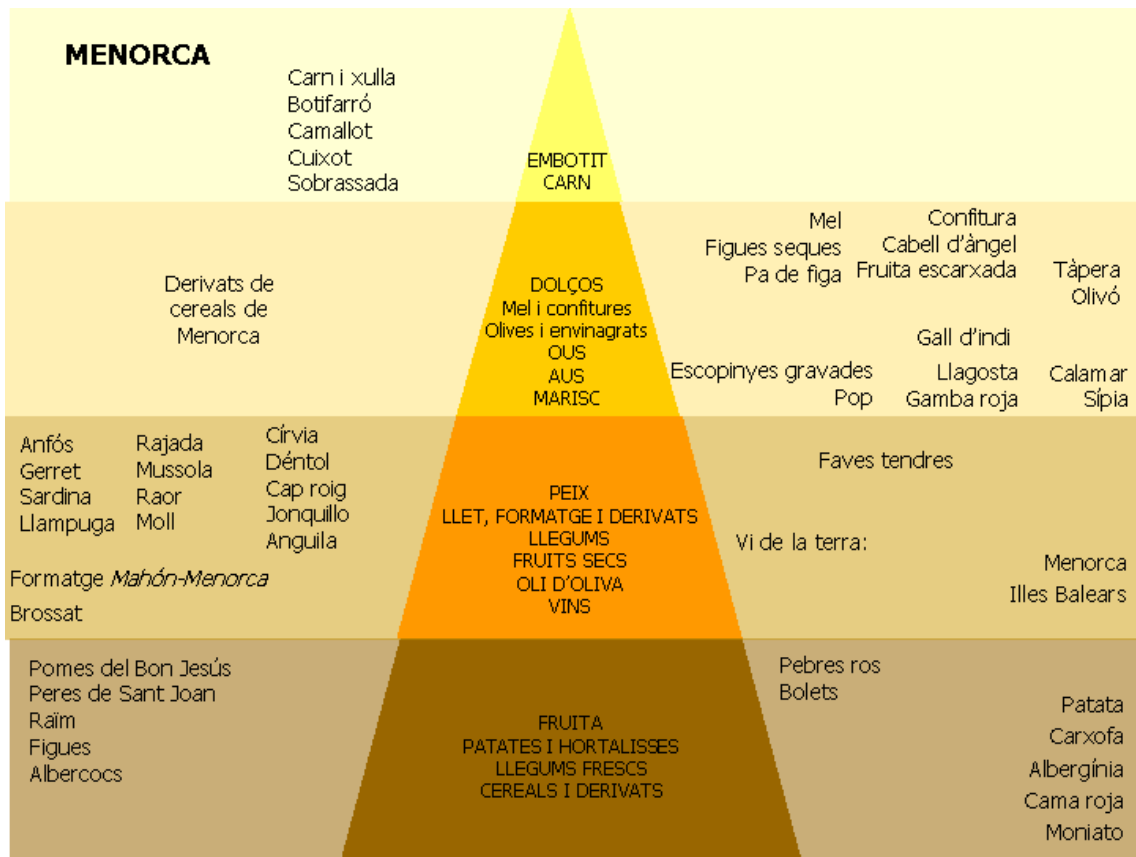
CARN Porcella Porcella de porc negre Porc negre mallorquí PMS	EMBOTITS Blanquet de Mallorca Botifarró blanc d'Eivissa Botifarró d'Eivissa Botifarró de Mallorca Botifarró de Menorca Camaïot de Mallorca Camallot de Menorca (Maó) Carn i xulla de Menorca Cuixot de Menorca (Ciutadella) Paté de Mallorca. Sobrassada d'Eivissa Sobrassada de Mallorca Sobrassada de Menorca Varia de Mallorca Ventre farcit d'Eivissa	PRODUCTES DE LA PESCA Escopinyes gravades Gamba roja Llagosta PASTISSERIA i DOLÇOS Caramels de rovell d'ou Confits de caperutxa. Panades de Mallorca Formatjades Robiols Crespells de Mallorca Crespells de Menorca Ensaïmada de Mallorca
--	---	---

III.2 Exemplificacions per Illes



Derivats de cereals de Mallorca

Amargos	Duqueses	Pa de pessic
Barrots	Ensaïmada	Palo
Bunyols	Espinagades	Panades
Coca bamba	Galetes d'oli	Panet d'oli
Coca de patata	Gató d'ametlla	Quartos
Cocarrois	Greixonera de brossat	Robiols
Confits de caperutxa	Llesques de papa	Sopes
Coques de verdures	Llonguet	Sospiros de Manacor
Crespells de Mallorca	Magraneta	Torrans
Doblegats	Neules	
Dolces de bescuit	Pa de pagès	

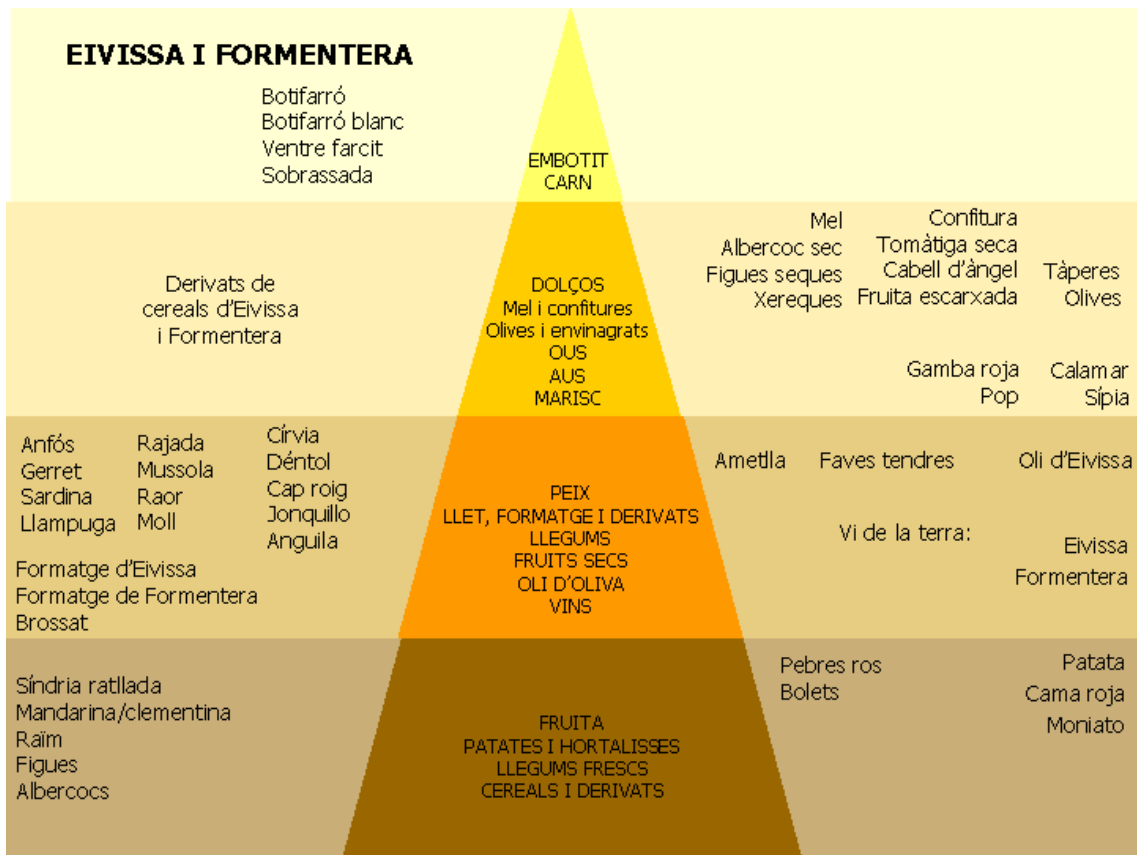


Derivats de cereals de Menorca

Amargos
Bunyols
Caramels de rovell d'ou
Carquinyols
Coca bamba de Menorca
Coca de cireres
Confits
Coques de verdures
Crespellines
Crespells de Menorca

Dolces de Menorca
Duqueses
Flaó de Menorca
Formatjades
Greixera de brossat
Greixera de formatge
Llesques de papa
Macarrons de Sant Joan
Neules
Oranes

Pa de pagès
Pa de pessic
Palo
Pastissets
Robiols de Menorca
Tombats
Torrans
Xocolata de neu
Xocolata fort



Derivats de cereals d'Eivissa i Formentera

Bunyols	Galetes fortes	Pa de pagès
Cocarrois	Greixera de Formatge	Palo
Confits	Llesques de papa	Panades
Coques de verdures	Macarrons de Sant Joan	Panet d'oli
Duquesses	Magdalenes d'ametlla	Pensats i fets de Formentera
Flaó d'Eivissa	Neules	Torrans
Flaó de Formentera	Orelletes	

III.3 Catàleg d'aliments tradicionals de les Illes Balears vinculats a la dieta mediterrània

OLI D'OLIVA VERGE

Oli d'Eivissa. Oli d'oliva verge extra, elaborat a l'illa d'Eivissa. Les varietats d'oliva més freqüents a Eivissa són l'Empeltre (la varietat tradicional, també coneguda com a eivissenca), l'Arbequina i Picual. L'Empeltre i l'Arbequina fan olis afruitats que, amb un poc de Picual, augmenten el seu període de conservació. La Picual dóna lloc a olis amb gust més fort.

Oli de Mallorca. Oli d'oliva verge extra amb denominació d'origen, elaborat a l'illa de Mallorca amb olives de les varietats Mallorquina, Arbequina i Picual. Segons el grau de maduració en el moment de la recol·lecció es diferencien dos tipus: el fruitat i el dolç. El fruitat procedeix de la recol·lecció més primerenca; el dolç, obtingut d'olives més madures, es caracteritza pel seu color groc daurat, gust dolç i sensació picant.

FRUITA FRESCA

Albercocs. Drupes de color ataronjat amb la pell fina i avellutada i la polpa dolça i un poc àcida. Les varietats predominants són Canino (mida grossa, forma ovalada i pell ataronjada) i Galta vermella (mida entre mitjana i grossa, amb un dels costats més vermellós).

Figa. Infructescència de la figuera. La pell sol tenir clivelles i pot ser de color beix, verd o morat, segons la varietat. La polpa és de color vermell (més o menys intens) i blanc, i conté gran quantitat de llavors. Són molt blanques i dolces. Les principals varietats són Coll de Dama (coll llarg, pell gruixada, polpa vermella i molt dolça), Bordissot (grossa, un poc aplanada i amb la pell fina), Paratjal (blanquinosa i de pell fina), De la Senyora (verda, de pell gruixada, molt dolça), Martinenca (negra, poc capoll i molt tardana), Figa-Flor (de color negre, allargada, clivellada i particularment dolça).

Mandarina/clementina. Cítrics de pell solta i fàcil de pelar. La mandarina és de mida petita, dolça, amb molts de pinyols i particularment aromàtica. La clementina no té quasi pinyols i la pell és més gruixuda i de color taronja més intens que el de la mandarina.

Meló eriçó. Tipus de meló autòcton amb característiques ben definides: forma rodona o lleugerament ovalada; pell de color groc, formant un espès reticle, polpa de color blanc o groc pàl·lid, sabor delicat i molt dolç, i aroma molt intensa.

Peres de Sant Joan. Peres molt petites, còniques, allargades, de pell verda amb matisos marrons. La polpa és ferma i consistent, una mica àcida i molt gustosa.

Pomes d'Orient. Pomes que es cultiven a la Serra de Tramuntana, de colors brillants i intensos, i sabors harmònics, amb una equilibrada relació entre sucres i àcids.

Pomes del Bon Jesús. Varietat de pomes característica de Menorca, de color groc verdós que canvia a groc a mesura que estan en saó. De textura consistent, aspres, no gaire dolces i un poc àcides.

Prunes de frare. Tipus de pruna de forma oblonga i punxeguda, un poc menys dolces que les altres varietats, però són molt saboroses. La polpa és ferma i està molt adherida a l'os. N'hi ha de frare verd, de frare blanc, de frare vermell o roig segons el color predominant de la pell.

Raïm. Baies sucoses rodones o rodonenques, agrupades al volt d'un eix ramificat. A les Illes es poden trobar diferents varietats de vinya autònoma entre las quals destaquen, com a varietats de raïm de taula: calop negre, calop vermell, calop blanc, jaumes, joanillo, magdalena, mamella de vaca, mateu, moscatell, pepita de oro.

Síndria ratllada. Varietat de síndria de grans dimensions que presenta la pell amb franges verdes obscures alternat amb d'altres de color verd pàl·lid. És molt dolça i sucosa.

Taronja de Sóller. La taronja més característica de Sóller és de la varietat canoneta. Presenta dimensions mitjanes, pell lleugerament rugosa, polpa amb alguns pinyols i molt sucosa, té un sabor amb quelcom d'àcidesa. És molt apreciada per fer-ne suc.

FRUITS SECS

Ametlla mallorquina. Mescla de diferents varietats d'ametlles (Vivot, Marcona, Jordi, Masbovera i Glorieta i Fita Mollar, fonamentalment) cultivades a Mallorca. El producte resultant és poc homogeni, però molt gustós i conegut comercialment com a Mallorca comuna. És relativament cruixent, de sabor suau, molt agradable, una mica dolça, gens àcida, untuosa i poc aromàtica.

PATATES I HORTALISSES

Patata. Té forma arrodonida o allargada, amb la pell de color marró més o menys clar, groguenc o vermellós, segons la varietat. La carn és generalment blanca, encara que hi ha patates que presenten un color ivori o groguenc més o manco accentuat. La varietat Marfona, ovalada, de mida molt grossa i amb la superfície semi-llisa, de pell groga i carn groc pàl·lida, és la més cultivada amb diferència. A més, se'n cultiven d'altres com ara Maris Peer, Maris Bard, Monalisa, Pendland Dell, Charlotte i Condor i Spunta. A Menorca hi havia una varietat de patata autòctona, de tubercle petit i vermellós, que pràcticament ja ha desaparegut. La patata eivissenca autòctona és de mida petita-mitjana, amb pell marró-vermellosa i carn blanca-groguenca. A Formentera valoren molt la patata vermella a la qual anomenen «d'ulls vermells» que és ovalada i té unes petites taques d'uns 0,5 cm de color vermell.

Albergínia. Baia proveïda d'un llarg i consistent peduncle recobert d'espines. Presenta diverses formes i la pell té diferents tonalitats. L'interior és blanquinós tirant a groguenc. A les Balears es cultiven algunes varietats autòctones com ara l'albergínia menorquina, molt blanca per dintre i per fora morada tirant a negra, gens amarga ni esponjosa i que no absorbeix l'oli quan es fregeix. A Mallorca hi ha una albergínia autòctona de mida mitjana, color morat-púrpura clar, molt saborosa, amb poques llavors i gens amarga.

Cama-roja o xicoira. Planta herbàcia que forma una roseta de fulles basals. Es mengen les fulles tendres i blanques, les quals no tenen amargor.

Carxofa. Inflorescència no madura de la carxofera. A les Illes, hi ha dues tipologies clarament diferenciades. Una de capítol oval, compacta i de color verd, amb el cor molt carnós i de color blanc. L'altra més petita, de color morat, amb les fulles més punxegudes, i la carn del cor més groguenca, més blana i menys amarga. Són particularment apreciades les varietats autòctones morades de Mallorca i Menorca.

Faves tendres. Fruits que es componen d'una beina llarguera que conté diferents bessons, ovalats. A Menorca hi ha dues varietats autòctones anomenades pels illencs quarantine que resisteixen el rovell millor que les foranes.

Moniato. Tubercle allargat, cònic amb irregularitats que presenta uns elevats continguts de midó. Hi ha varietats de polpa blanca, groga i morada, si bé a les Illes el característic és de polpa blanca.

Pebre ros. Varietat de pebre allargat i punxegut, amb algunes línies que es dibuixen longitudinalment. És de color verd clar i brillant que retorna vermell quan madura. El sabor és suau, amb algun matís dolç i l'amarguesa n'és absenta.

Tomàtiga de ramellet. Tomàtiga petita, amb molt de color a la polpa. La pell és gruixuda i resistent. És de forma arrodonida, un poc aplanada, i tenen un sabor molt equilibrat d'acidesa i dolçor. La seva principal peculiaritat és que, amb elles, es fan enfilalls d'uns 40 cm que es conserven molt de temps sense refrigeració.

Bolets. Aparells esporífers de fongs superiors. A les Illes destaquen els esclata-sangs, els picornells i les gírgoles. L'esclata-sang (*Lactarius sanguifluus*), presenta carn granulosa, de color clar, i olor característica molt agradable. El picornell (*Cantharellus cibarius*) també és anomenat cama-seca, fonamentalment a Menorca. Té un gust dolç i una olor suau agradable que recorda la fruita. Les gírgoles són bolets que, en general, tenen poc en comú entre si. Gastronòmicament les més destacables són les gírgoles de card (*Pleurotus eryngii*), molt apreciades a Mallorca i a Menorca, i la gírgola de figuera (*Agrocybe aegerita*).

FORMATGE I D'ALTRES PRODUCTES LACTIS

Formatge d'Eivissa. Formatge de llet de vaca i/o ovella, de pasta premsada no cuita elaborat a partir de llet pasteuritzada i de baix grau de maduració. De mida petita, forma paralelepèdica, crosta poc dura i color clar.

Formatge de Formentera. Formatge de llet crua de cabra i ovella, cuallat amb flor de card, premsat manualment durant l'emmotllament i salat superficial.

Formatge Mahón-Menorca. Formatge amb el distintiu de qualitat Denominació d'Origen Protegida. És un formatge de pasta premsada, forma paralelepèdica i d'arestes arrodonides, elaborat i madurat exclusivament a Menorca, segons la tradició i la normativa recollides en el reglament de la DOP.

Formatge mallorquí (vaca, ovella i/o cabra). Formatge elaborat a Mallorca, fonamentalment de llet de vaca però també se n'elabora de llet de cabra i mescles de cabra i d'ovella. En tots els casos s'utilitza llet pasteuritzada. És un formatge de pasta premsada, no cuita i de coagulació enzimàtica.

Brossat. Pasta espessa que s'obté a partir del sèrum de la llet per precipitació de les seves proteïnes mitjançant l'escalfament del sèrum àcid.

Llet formatjada. Pasta líquida que s'obté a partir del sèrum de la llet per precipitació de les seves proteïnes mitjançant l'escalfament del sèrum àcid.

PRODUCTES DE LA PESCA

Anfós. Peix de cos alt i gruixut, de cap voluminós i boca grossa i ampla. La carn és molt blanca, ferma, fina, de gust suau però definit i delicat.

Anguila. Peix de cos allargat i serpentiforme, la secció central és circular però la caudal és deprimida. La boca és terminal i la mandíbula inferior prominent. La carn és dura i no té gaires espines. És un ingredient bàsic en les espinagades.

Calamar. Cefalòpode de cos llarg i musculós, amb aletes dorsolaterals formant en conjunt una superfície romboïdal que ocupa les dues terceres parts de la superfície corporal i té forma de sac allargat. La carn és ferma, un poc dura i de sabor fi.

Cap-roig. Peix de cap gros cobert per crestes aciculades i espines. Està proveït de glàndules verinoses que fan que la seva picadura sigui dolorosa. La carn és molt blanca i notablement ferma i consistent.

Círvia. Un dels peixos més grans que habiten a la Mediterrània. La carn és compacta, forta i de sabor exquisit. Els exemplars joves es diuen verderols, els adults de talles mitjanes es diuen cirvioles. Els adults de més de 8-10 kg es diuen círvies.

Déntol. De cos és ovalat, comprimit i bastant alt. El color és grisenc amb moltes taquetes negres i amb predomini de tonalitats blaves o verdoses. La carn és de sabor fi i suau i admet moltes formes de preparació.

Escopinyes gravades. Mol·luscs lamel·libranquis que viuen enterrats en fons arenosos de poca fondària. Tenen la conquilla formada per dues valves de color beix. La carn és blanca, molt consistent i elàstica i amb una intensa aroma i un fort sabor de mar. Menorca és el lloc de les Balears on són especialment apreciades i pràcticament només es troben al port de Maó.

Gamba roja. Crustaci petit, amb abdomen desenvolupat i closca flexible. De color rosat quasi vermell i antenes molt llargues. És carnosa, delicada i té un intens gust de mar. Durant els mesos anteriors a la reproducció l'aparell gonadal està molt desenvolupat, i adquireix, en les femelles, un color primer rosat i després violat que es distingeix clarament a través de la closca de l'animal.

Gerret. Peix de cos allargat, cobert de petites escates i la boca molt protractil. Tonalitat general del dors grisenc, amb els laterals més clars i amb una taca negra rectangular. La polpa, ferma, és de color blanc tirant a beix clar.

Jonquillo. Un dels peixos més petits de la Mediterrània, té el cos transparent, amb una tonalitat rogenca de fons. El cos és allargat i comprimit lateralment i el cap gros. A Balears es mengen en raoles, en truita o en farciments.

Llagosta. Crustaci de gust mariscat, fi i suau. La carn, que es troba quasi tota a l'abdomen de l'animal, és delicada, ferma i la textura lleugerament filosa. A les nostres costes es pesquen dos tipus de llagostes: la llagosta vermella o llagosta comuna, de carn totalment blanca i amb la closca vermellosa, amb taques blanques i grogues a ambdós costats, i la llagosta blanca, que és més grossa i de color més clar i amb la carn la carn un poc rosada.

- Llampuga. Peix de cos molt allargat i comprimit, amb l'aleta caudal profundament enforquillada i la dorsal molt llarga. Els costats són argentats amb reflexos grocs o daurats amb nombrosos punts obscurs. És un peix blau de carn saborosa i de gust intens i característic.
- Moll. Peix de mida variable i color rogenc. Fàcilment distingible per la presència de dues barbetes mòbils davall de l'extrem de la mandíbula inferior. A les Balears es pesquen dos tipus de molls: el moll de fang, de color vermell pàl·lid, cap recte i llargues barbetes, que viu preferentment a fons arenosos, i que és més petit i té la carn més molla que el moll de roca, de color vermell més intens amb zones i franges grogues, i que viu sobre fons rocosos.
- Mussola. Petit tauró de cos allargat i prim. La carn és de fina textura i amb el sabor fort, per això s'aconsella marinar-la amb un poc de llimona o vinagre.
- Pop. Mol·lusc cefalòpode amb el cap envoltat per vuit tentacles proveïts de fortes ventoses. Presenta una pell fina de color vermellós sobre una carn blanquinosa, dura, elàstica i poc soluble. És rica en teixit conjuntiu fibrós i difícil de digerir si no es cou bé.
- Rajada. Peix blanc cartilaginós amb el cos pla i molt eixamplat amb forma de disc romboïdal i la cua molt prima i ben diferent del cos. La part comestible del peix correspon a les aletes i a l'eix central de l'esquelet, caracteritzada per la gran quantitat de cartílags perfectament visibles que li donen una textura gelatinosa.
- Raor. Peix de carn blanca, delicada, exquisida i suau. El cos i el cap són alts i molt comprimits lateralment. La boca està armada amb fortes dents de les quals les dues davanteres es presenten prou desenvolupades i surten defora.
- Sardina. Peix blau de cos allargat i comprimit. La part dorsal és blavenca o verdosa i els costats són argentats amb una línia mitjana daurada. El ventre és tou i vulnerable. La carn és sàpida, olorosa i untuosa.
- Sípia. Cefalòpode de cos ovalat i aplanat amb una aleta que s'estén a cada banda del sac. El cap està envoltat de 10 tentacles. La carn és ferma i saborosa i més gruixuda que la del calamar.

VINS

- Vi de la terra de Formentera. Indicació Geogràfica utilitzada per designar els vins tradicionals de l'illa de Formentera. Són vins elaborats amb les varietats negres: Monestrell, Fogoneu, Ull de llebre, Cabernet sauvignon i Merlot i amb les varietats blanques: Malvasia, Prensals blanc, Chardonnay i Viognier.
- Vi de la terra Eivissa. Indicació Geogràfica utilitzada per designar els vins tradicionals de l'illa d'Eivissa. Són vins elaborats amb les varietats negres: Monestrell, Ull de llebre, Merlot, Cabernet sauvignon i Sirà, i amb les varietats blanques Macabeu, Chardonnay, Moscatell, Parellada i Malvasia.
- Vi de la terra Illa de Menorca. Vins de la terra identificats amb la indicació geogràfica Illa de Menorca. Són vins elaborats amb les varietats blanques Chardonnay, Macabeu, Malvasia, Moscatell, Parellada i Moll, i amb les varietats negres Cabernet sauvignon, Merlot, Monestrell, Sirà i Ull de llebre.
- Vi de la terra Illes Balears. Vins de la terra elaborats amb les varietats blanques Moll, Chardonnay, Macabeu, Malvasia, Moscatell d'Alexandria, Moscatell de gra menut, Parellada, Riesling i Sauvignon blanc; i amb les varietats negres Callet, Manto negre, Fogoneu, Monestrell, Cabernet sauvignon, Merlot, Sirà, Ull de llebre i Pinot noir.
- Vi de la terra Mallorca. Vins de la terra elaborats a l'illa de Mallorca a partir de les varietats de raïm blanques Prensals (Moll), Chardonnay, Macabeu, Malvasia, Moscatell d'Alexandria, Moscatell de gra menut, Parellada, Riesling i Sauvignon blanc; i a partir de les varietats negres Callet, Manto negre, Cabernet sauvignon, Fogoneu, Merlot, Monestrell, Sirà, Ull de llebre i Pinot noir.
- Vi de la terra Serra de Tramuntana-Costa Nord. Vins de la terra elaborats amb les varietats blanques Chardonnay, Macabeu, Malvasia, Moscatell, Parellada, Moll i Sauvignon blanc, i amb les varietats negres Cabernet sauvignon, Callet, Manto negre, Merlot, Monestrell, Sirà i Ull de llebre.
- Vi DO Binissalem. Vins amb Denominació d'Origen diferenciats i distingits de tipus negre, rosat, blanc i espumós. Són elaborats principalment amb raïms de les varietats autòctones manto negre i moll. Els vins negres són d'elevada graduació, de forta personalitat, amb cos, ben equilibrats i aptes per a la maduració. Els vins blancs són diferenciats, delicats i afruitats.

Vi DO Pla i Llevant. Vins amb Denominació d'Origen negres, rosats, blancs, espumosos, d'agulla i de licor, de fama reconeguda. Són elaborats amb les següents varietats negres: Callet, Fogoneu, Ull de Llebre, Manto negre, Monestrell, Cabernet sauvignon, Merlot, Sirà i Pinot noir i amb les varietats blanques: Chardonnay, Moll, Macabeu, Parellada, Moscatell i Riesling.

PRODUCTES EN CONSERVA

Albercoc sec. Fruit deshidratat de l'albercoquer, espanyolat i xapat en dues parts. És de color molt ataronjat, aroma intensa i dolçor molt elevada, destacant el punt d'acidesa.

Cabell d'àngel. Confitura feta amb la polpa de carabassa anomenada *cidra cayote* o carabassa d'àngel (*Cucurbita ficifolia*) confitada amb almívar. Presenta filaments d'aspecte gelatinós i de color clar, que són els que donen precisament el nom a aquesta confitura. Un cabell d'àngel de bona qualitat ha de ser de color clar i els filaments ("cabells") han de ser prims i llargs.

Confitura d'albercoc. Confitura de viu color ataronjat molt atractiu amb una certa brillantor. És molt aromàtica amb una profunda recordança de l'albercoc fresc. El gust és suau i l'acidesa moderada. És fluida però no líquida. Bon equilibri dolçor-acidesa, nul·la astringència i gens d'amargor.

Confitura de codony. Confitura molt espessa i, fins i tot, sòlida; en aquest cas es diu codonyat. El color va des del marró pàl·lid fins al vermellós, segons el grau de cocció; la textura és tova i el gust és suau i no excessivament dolç.

Confitura de pruna. Confitures d'un color poc enfosquit, amb matisos vermells però que no arriben als propis de les fruites del bosc; l'aroma té una intensitat baixa que recorda la de la pruna natural, amb reminiscències d'altres fruites d'os. Baixa fluïdesa, viscositat elevada, pastosa i gens elàstica. Nul·la astringència i baixa acidesa que contraresta la dolçor.

Figues seques. Fruits assecats de la figuera. Es presenten aixafats i poden ser de color gris violeta o marró, i amb polpa groguenca i viscosa, coberta en moltes ocasions d'una fina capa de sucre.

Fruites escarxades. Fruites a les quals s'ha aplicat una tècnica que consisteix a reemplaçar la humitat natural de la fruita per sucre en forma d'almívar. Tradicionalment a les Balears s'aplicava a albercocs, peres, carabasses, cireres, prunes i pell de taronges. Les fruites queden consistents, molt dolces i recobertes d'una capa blanquinosa de sucre com si fos gebre, característica que els dóna el nom.

Mel d'Eivissa. Mel tradicional d'Eivissa, on es fan dues recol·leccions; la multifloral, de flors de farigola vera (daurada, transparent, extraordinàriament aromàtica, molt fluida i que no cristal·litza) i la d'hivern, de romaní i xipell.

Mel de Formentera. Mel de farigola tradicional de Formentera. També es recull mel de romaní. Ambdues són fàcilment identificables per les seves característiques aromàtiques.

Mel de Mallorca. Mel tradicional de l'illa de Mallorca on es fan dues recol·leccions; mel multifloral de maig, de flors de taronger, ravenissa, albó, esbarzer i card que és de color ambre clar, i la mel de novembre o mel de Tots Sants obtinguda de flor de garrover, molt obscura i menys aromàtica i dolça que l'anterior. També s'obté mel d'ametller, de sabor intens amb un toc amarg; mel xipell o bruc d'hivern, amb tendència a espessir-se i també amb un pic d'amargor; mel de flor d'alfals (zona de Sant Jordi); i mel de taperera i alfals (zona de Mitjorn), molt fluida i de color molt clar.

Mel de Menorca. Mel multifloral de flors d'enclova, trèvol groc, esbarzer, trèvol blanc, bruc blanc, dent de lleó, ravenissa i romaní, entre d'altres. És una mel de color variable, però sempre clar, olor floral poc pronunciada i gust lleuger i no persistent.

Olives pansides. Olives negres molt madures que ja han perdut l'astringència i l'amargor, de color negre amb matisos morats en determinades zones. Són característiques les arrugues externes que sorgeixen del fruit i marquen amb determinació la pell. L'aroma pròpia de l'oliva madura es complementa amb l'aroma de llorer i all. Sabor suau, sense astringència ni amargor, un poc dolçasses i amb una acidesa molt baixa. Són blanques, olioses i, en boca, es distingeix perfectament la pell fibrosa i dura de la polpa.

Olives trencades. Olives verdes, esclafades sense rompre el pinyol i preparades amb sostres alternant trossos de llimona, branquetes de fonoll, fulles de llorer i, finalment, cobertes amb salmorra. El sabor resultant és intens, amb una certa amargor i amb accentuada astringència.

Olives verdes senceres. Olives verdes, preparades amb sostres alternant trossos de llimona, branquetes de fonoll, fulles de llorer i, finalment, cobertes amb salmorra. El sabor resultant és intens, amb una certa amargor i amb accentuada astringència.

Pa de figa. Producte en forma de con que es prepara amb figues, aiguardent i fonoll. És altament energètic.

Peix sec de Formentera. Forma de preparar el peix amb sal i assecat al sol, tradicional de l'illa de Formentera. Les espècies més emprades són la mussola, el clavell, la rajada, el milà i el caçó. La seva textura és dura, fa olor marinera i té gust salat. Es menja tant cru com torrat.

Tàperes. Botons florals de la taperera. Segons la seva mida, es poden trobar sis categories diferents: les més petites són les Nonpareilles, i en ordre creixent de mida s'anomenen Surfines, Capucines, Capottes, Fines i Grosses, les quals tenen més de 13 mm i només s'empren per a l'elaboració de salses.

Tomàtiga seca. Tomàtiques naturals deshidratades al sol. Han de ser color vermell intens similar al del fruit fresc i no han de presentar ni zones blanquinoses ni ruptures. S'han de conservar en llocs frescs i secs, o bé submergides en oli d'oliva. En aquest cas no queden tan seques i mantenen millor el sabor.

Xereques d'Eivissa. Producte que es prepara amb figa-flors obertes per la meitat i assecades al sol i després tornades a tancar. Es col·loquen per sostres dintre d'una alfàbia, intercalant capes de flor de farigola, i troncs i branquetes de fonoll.

CARN

Colomins mallorquins. Carn d'au de les distintes races i agrupacions racials de coloms de l'Illa de Mallorca. La carn es diferencia per l'edat del colom unes 4 setmanes, el pes entre 350 i 675 g i les seves característiques organolèptiques: tendra i blanca i de sabor delicat.

Gall d'indi de Menorca. Carn d'aus de l'agrupació racial gall d'indi de Menorca. Aquesta agrupació racial es caracteritza per ser de mida grossa, plomatge de tonalitat variable, des del negre al quasi blanc. També mostra amb freqüència el plomatge favat amb marró bronze o xocolata. El bec és de color banya sense gaire pigmentació obscura. La raça i el sistema de producció permet obtenir una carn de característiques diferenciades, en especial en relació al seu color i aroma intens.

Gallina faraona mallorquina. Carn d'au de l'agrupació racial Gallina faraona mallorquina . Agrupació que es caracteritza per ser de mida mitjana i de pes entre els 800 g i 1 kg. El cos és arrodonit, grisenc obscur o gairebé negre amb piquets blancs. La pell del cap i de la part superior del coll no té plomes i és de color blau-blanquinós. La carn és sucosa i d'un sabor peculiar. La carn de les aus que viuen en llibertat és més gustosa i de fibra dura.

Indiot mallorquí. Carn d'aus de l'agrupació racial Indiot mallorquí. Les aus d'aquesta agrupació es caracteritzen per ser de grandària mitjana i de temperament tranquil, rústic. En condicions de cria, els mascles fan de 6 a 7 quilos de pes viu, i les femelles de 4 a 5 quilos. El plomatge és negre, amb tonalitats verdoses, sense clapes de cap altre color. El color de les cames és gris fosc o pissarrenc, tonalitat que es va aclarint amb l'edat, passant a un matís rosat. La carn d'aquestes aus és molt apreciada pels consumidors mallorquins, en especial a l'època nadalenca; és una carn de color intens i molt gustosa

PMS. Carns amb la marca de garantia PMS de porquí de races i encreuaments seleccionats per la qualitat de les carns que proporcionen. Una alimentació basada en els cereals i les lleguminoses, amb presència de garrova, així com el maneig i els controls realitzats permeten gaudir de les característiques sensorials d'aquestes carns.

Porc negre mallorquí. Carn de porc de la raça autòctona de l'illa de Mallorca. Aquesta raça es caracteritza per ser animals harmònics, rústics, de grandària mitjana, perfil frontonasal subconcau, de proporcions mitjanes i d'ossada fina. La seva alçària és de 70/80 cm. i arriba a pesar prop dels 150 kg. o un poc més. Es un carn molt gustosa, atès que la seva alimentació en productes naturals li transmet aromes singulars

Porcella de porc negre. Carn de la raça autòctona de Mallorca. Els animals comercialitzats sota l'emparr d'aquesta denominació han de ser deslletats el mateix dia del sacrifici, amb una edat inferior a 2 mesos i un pes inferior als 12 kg en viu, i no s'admeten animals creuats amb altres races. La carn és idònia per cuinar en el forn, la composició de la carn, en especial dels percentatges de àcids grassos, i les condicions del forn permeten obtenir un producte diferenciat, molt apreciat a Mallorca

Porcella. Carn de porcí amb una edat inferior a 2-3 mesos i un pes inferior als 12-15 kg en viu. Presenta pell homogènia de color blanc, ceri. La carn mostra un color rosat. És tendra i sucosa i d'un sabor i una aroma amb matisos característics de la seva carn.

EMBOTITS

Blanquet de Mallorca. Embotit semblant al botifarró tradicional on se n'elimina la sang com a ingredient, i aquest fet li dóna un aspecte marmori amb una coloració blanquinosa.

Botifarró blanc d'Eivissa. Embotit igual que el blanquet, que s'elabora a l'illa d'Eivissa.

Botifarró d'Eivissa. Embotit cuit elaborat amb carn de porc picada, barrejada amb sang, sal i d'altres condiments. La pasta resultant s'ha d'embotir en peces individuals d'intestí prim de porc, d'una llargària d'uns 30-35 cm, amb un pes superior als 200 g. Es caracteritzen per la seva forma de ferramenta.

Botifarró de Mallorca i Menorca. Embotits cuits elaborats amb carn de porc picada, barrejada amb sang, sal i d'altres condiments (pebre, pebre vermell, anís, pinyons, etc.). La pasta resultant s'ha d'embotir en intestí prim de porc, lligat en enfilalls de 12-20 peces. Cada botifarró té una llargària de 10 a 15 cm i un pes d'entre 50-100 g. La pasta és de color negre marmori, compacta, ferma i poc elàstica.

Camaiot de Mallorca. Producte elaborat a partir de carn de porc cuïta, embotida dins l'escorça de la cama del porc. Presenta una morfologia asimètrica, ovalada i irregular, amb cantells arrodonits. La pasta, de color negre marmori, és compacta, ferma, ben cohesionada i escassament elàstica.

Camallot de Menorca (Maó) o Cuixot de Menorca (Ciutadella). Producte elaborat a partir de carn de porc cuïta, embotida dins l'escorça de la cama del porc. Presenta una morfologia asimètrica, ovalada i irregular, amb cantells arrodonits. La pasta, de color negre marmorat, és compacta, ferma, ben cohesionada i escassament elàstica. A Menorca el procés de capolament dóna lloc a un producte d'una granulació més petita i que, curiosament, rep nom diferent a Maó (camallot) i a Ciutadella (cuixot).

Carn i xulla de Menorca. Embotit cru, adobat i assaonat, tradicional típic de l'illa de Menorca. Aquest producte és elaborat amb carn magra i xulla de porc picades, condimentat amb sal i espècies i embotit en budells. Presenta una textura untuosa, compacta i dura. El seu sabor és lleugerament salat i la sensació de picant és intensa i perdurable.

Paté de Mallorca. Pasta càrnia, obtinguda principalment a partir de fetge de porc (entre un 35% i un 50%), greix i magres de porc a més d'espècies, entre les quals destaca el pebre. D'altres ingredients que es poden afegir són conyac, vi, alls, etc. Els patés mallorquins no s'elaboren com una emulsió sinó que els ingredients en primer lloc es capolen per, posteriorment, procedir al pastat.

Sobrassada d'Eivissa. Embotit cru, adobat i preparat a partir de la carn magra del porc, mesclada amb part del greix de l'animal, i condimentada amb pebre dolç, pebre coent i sal. Es presenta en dos formats: «sobrassada pagesa», embotida dintre budell fi, d'uns 3-4 cm de diàmetre, amb una forma característica de ferradura i «sobrassada cular o extra».

Sobrassada de Mallorca. Producte carni cru, assaonat, elaborat amb carns seleccionades de porc, picades, condimentades amb pebre vermell, sal i espècies, embotit en budells i madurat. Té reconeguda la Indicació Geogràfica Protegida Sobrassada de Mallorca, la qual n'empara dos tipus: sobrassada de Mallorca, elaborada amb carns de porc, i sobrassada de Mallorca de Porc Negre, elaborada exclusivament amb carn de porc negre mallorquí. En boca es caracteritza per una elevada deformabilitat, adhesivitat i granulositat. Presenta una textura molt untuosa i cohesionada.

Sobrassada de Menorca. Embotit cru, adobat i elaborat a partir de la carn magra i la xulla del porc, capolades i mesclades juntament amb pebre dolç, pebre coent i sal. A Menorca la sobrassada es comercialitza en la seves variants «tendra» i

«assaonada». La sobrassada tendra és embotida dintre de budell prim i es presenta voltada. La sobrassada assaonada és embotida dintre de budell més gruixut i necessita uns quatre mesos de maduració abans de ser comercialitzada.

Varia de Mallorca (també anomenada “varia negra”, “avaria” o “botifarra mallorquina”). Producte elaborat a partir de carn de porc cuita i embotida dintre de la pell del porc, espatlla, estómac o els propis budells. La pasta, de color negre marmorat, és compacta, ferma, ben cohesionada i escassament elàstica.

Ventre farcit d'Eivissa. Producte elaborat amb el cap del llom del porc condimentat amb espècies, predominant el pebre negre, embotits dintre de la pell de l'estómac del porc i sotmès a una cocció molt lenta. Presenta un aspecte molt carnós on predominen els trossos de magres i on també es poden reconèixer el grànuls de pebre. La forma és ovalada, amb una llargària d'aproximadament de 15 a 20 cm i un diàmetre de 8 a 11 cm.

CEREALS I DERIVATS

Galetes d'oli. Galetes fetes amb farina, oli, llevat i sal. Tenen forma ovalada amb una petita depressió en el centre. Permeten llarga conservació. Són dures, molt friables, gens elàstiques i tenen un sabor suau.

Galetes fortes. Galetes de forma circular, grosses, de pasta prou dura i molt esmicolable. Són fines com una galeta Maria, però amb un diàmetre tres vegades més gran. Només es fan a Eivissa.

Llonguet. Pa petit individual oblong, de color molt pàl·lid, amb la molla elàstica i esponjosa. La part superior està travessada per un solc longitudinal.

Magraneta. Panet individual de base rodona, poc rugosa que forma una cúpula semiesfèrica aplanada. Es presenta visiblement dividida en vèries parts per la presència d'uns cruï superfcials curvilinis en forma d'aspa.

Pa de pagès. Pa sense sal, de forma rodona. És de pastament i fermentació lenta. Pot ser blanc o moreno, segons el grau de refinació de la farina emprada.

Panet d'oli. Panet individual fet de farina de força i llevat; té com a ingredient diferenciador l'oli d'oliva que li proporciona una textura tendra, gens compacta i molt lleugera. La part superior està travessada per un solc longitudinal.

Sopes. Llesques molt fines fetes de pa moreno sec però no torrat. S'empren per a l'elaboració de les sopes mallorquines, un dels plats més tradicionals de Mallorca.

PASTISSERIA

Amargos. Dolços amb forma de bola un poc esclafada fets amb ametlles capolades, sucre i blanc d'ou.

Barrots. Brioixos elaborats amb farina, mantega, ous i llevat de panificació. Tenen uns 25 cm de llarg i uns 5 cm d'ample. Són lleugers, semi-dolços i es mengen mullats en la beguda del desdejuni.

Bunyols. Pastes fregides i fetes amb farina, aigua, ous i llevat. Solen tenir un forat en el centre o un clot fons. S'elaboren a totes les Balears i es mengen com a postres, ensucrats o mullats amb mel.

Caramels de rovell d'ou. Caramels de forma cilíndrica fets amb sucre i farciment de vermell d'ou. Són característics de Menorca on, a la primeria, se'ls deien «caramels del Ram» i s'omplien de fruita i els penitents els repartien durant les processons de Setmana Santa. Posteriorment se substituï la fruita per rovell d'ou.

Carquinyols. Pastes seques típiques de Menorca, de textura consistent i de forma quadrada, fetes amb ametlla, sucre, ous i farina.

Coca bamba (Mallorca). Coca dolça feta amb farina, ous, sucre, oli o saïm i llevat. La textura és blana i fina.

Coca bamba (Menorca). Pastís que es fa a Menorca i que té la forma de l'ensaïmada però la pasta és molt més alta. Només se'n fan de llises. A la massa, s'hi afegeix el saïm i també mantega de vaca.

Coca de cireres. Pastís de forma allargada, fet amb pasta de coca bamba, coberta de cireres.

Coca de patata. Coca feta amb farina, ous, saïm, patata bullida i llevat i, opcionalment, llet i sucre. Són circulars i formen una mitja cúpula; tenen textura fina i blana, i no són gaire dolces.

Coca de verdures. Coques fetes amb pasta aplanada sobre la qual es posen diversos tipus de cobertura composta d'hortalisses a les quals es poden afegir tallades de peix o de carn. Segons els tipus de recobriment s'anomena coca de trempó, de verdura, de pebres torrats o de pebreres.

Cocarrois. Producte de pasta de farina ben prima, de forma semicircular o de mitja lluna farcida de verdures, a les quals s'afegeixen panses i pinyons.

Confits de caperutxa. Conglomerats esfèrics de sucre endurit que tenen la mida d'un ou de colom i que s'elaboren amb un bessó d'ametlla com a nucli. Se'n diuen de caperutxa perquè a les processons de Setmana Santa els confreres els reparteixen entre les persones conegudes mentre segueixen el pas de la processó.

Coques de torró. Coques de forma rodona i consistència blana elaborades amb ametlles crues, capolades i mesclades amb sucre i un poc de ratlladura de llimona. La pasta s'estén sobre una neula i es cobreix amb una altra d'igual.

Crespellines. Pastes seques típiques de Menorca, de mida petita, prou consistentes i de forma rodona amb la vorera amb puntetes.

Crespells de Mallorca. Pastes seques fetes, bàsicament, amb farina, vermell d'ou, saïm, oli d'oliva, sucre i, opcionalment, suc de taronja i ratlladura de taronja i de llimona. Presenta formes molt diferents i les més típiques tenen forma de flor, de cor, d'estrella de sis puntes i de rombe.

Crespells de Menorca. Pastes de forma circular i amb puntes arrodonides per tota la vorera, farcides de distints ingredients (carabassa, suquet, ametlla, sobrassada...).

Doblegats. Pastissos de pasta de fulls, de forma rectangular, farcits de cabell d'àngel o de crema. El nom al·ludeix al fet que la pasta, una vegada aprimada, es doblega perquè el farciment quedi enmig dels dos dobles.

Dolces de bescuit (Mallorca). Mena de tallades fetes de farina, ous i sucre, cuites al forn originant un producte esponjós, lleuger, trencadís i fonedís. Se solien menjar, i encara ara es fa, acompanyant la xocolata o el cafè amb llet del desdijuni.

Dolces de Menorca. Peces llargueres de sucre esponjat. Són típiques de les festes patronals de qualsevol poble de Menorca. Se solen mullar en aigua amb unes gotes d'anís.

Duquesses. Pastís en forma de capsa cilíndrica, de parets fines, humides, que es fonen a la boca. Són semblants a les panades, però més altes i sense la tapa; es farceixen de brosat mesclat amb sucre i pell de llimona.

Ensaïmada de Mallorca. Pastís amb Denominació Geogràfica protegida elaborat a l'illa de Mallorca i feta amb farina de força, aigua, ous, sucre, saïm i massa mare. Té forma d'espiral, de mida variable, amb la superfície de color marró daurat. La coberta és ondulada, brillant i constituïda per vàries capes fines fàcilment separables entre si, amb un gradient de color que va minvant de fora cap a dins. Al tall, s'observa clarament la pasta fullada, que és més evident a les voltes exteriors que a les centrals. La massa és de color blanc os. En boca, la textura de la coberta és cruixent i trencadissa. L'ensaïmada de Mallorca pot ser llisa o farcida de cabell d'àngel.

Espinagades. Coques tapades, de forma rectangular, dintre de les quals hi ha diverses verdures i anguila, encara que també s'hi pot posar un altre tipus de peix (mussola o gató). És tradicional menjar-les per Sant Antoni a sa Pobla i a d'altres pobles del pla de Mallorca.

Flaó d'Eivissa. Pastís de forma circular amb les voreres arrugades. La massa es fa amb farina, oli i aigua, a la qual s'afegeix una copeta d'anís i uns grans de matafaluga. Sobre ella es posa el formatge tendre esmicolat i mesclat amb sucre, ous i unes fulles d'herba-sana. La cara superior és de color groc ambre tirant a ocre i, al tacte, la superfície és rugosa mentre que els laterals, de color marró, es presenten secs i trencadissos. La pasta interior és de color groc ivori, i s'hi detecten grànuls i trossos d'herba-sana. Predominen les aromes de la família làctia i torrefacta, a més de les olors i el gust de l'anís i de l'herba-sana.

Flaó de Formentera. Pastís de forma circular elaborat amb formatge de cabra i ovella, sucre, farina, ous, anís i herba-sana. La base s'elabora amb farina, sucre, ous, aigua, anís en gra i llevat, i s'introdueix dintre del motlle formant una capa fina. El farciment es fa amb formatge tendre de cabra i d'ovella esmicolat, sucre, ous i herba-sana. La superfície és rugosa i de color roure

torrat i són identificables els trossos d'herba-sana. Al tall, la pasta és de color groc, llisa i humida. L'aroma predominant és de la família làctia, amb notes torrefactes i de plantes aromàtiques. El sabor és dolç, persistent i predominantment lacti i anisat.

Flaó de Menorca. Pastís farcit de formatge tendre de mitja sal, de forma rodona amb la vorera amb puntes ovalades. La pasta s'elabora amb farina, oli i llevat premsat.

Formatjades de carn. Pastissos composts per una massa feta amb farina i saïm que adopta forma de recipient i que s'emplena amb carn i sobrassada. Es feien a totes les Balears però el lloc on encara es conserva el nom i l'ús de les formatjades és a Menorca. Són l'equivalents a les panades de Mallorca.

Gató d'ametlla de Mallorca. Pastís de forma circular fet d'ametlles, ous i sucre. La superfície és de color marró clar i, al tacte, és llisa, blana i elàstica. Al tall, l'interior és de color groc palla i presenta un aspecte granulós i humit. En boca, presenta una textura blana i granular i un predominant sabor d'ametlla. La massa és humida i untuosa.

Greixonera de brosat. Pastís fet amb brosat, sucre, ous, llet, ratlladura de llimona i canyella.

Llesques de papa de Mallorca. Postres elaborades amb llesques de pa o coques resseques mullades en llet, arrebossades en ous batuts i fregides en oli d'oliva. Es mengen recobertes de sucre o de mel. Són de textura blana i cremosa i de sabor suau.

Macarrons de Sant Joan. Pastes arrissades i allargades cuites amb llet, pell de llimona i canyella en brut. Se serveixen sucosos, freds i recoberts de sucre i canyella. Es cuinen per les festes de Sant Joan a Eivissa.

Magdalenes d'ametlla. Pastissos d'Eivissa de forma ovalada de pasta fullada. L'interior conté ametlla capolada i la coberta és cruixent. Són dolces i amb molt de gust d'ametlla picada. Se serveixen cobertes de sucre.

Neules. Pastís de fulls primers, amb forma circular, fet amb la mateixa farina amb la qual s'elaboraven les hòsties de missa i les coques de torró. Han donat lloc a un altre producte anomenat de la mateixa forma, que és un tub de galeta prima, cruixent i aromàtic, fet a partir d'un full de pasta prima mesclada amb alguna essència (canyella, anís, vainilla...) i cargolada formant un canó cilíndric.

Oranes. Pastes fregides de Menorca en forma de fulles circulars d'uns 11 cm de diàmetre, de fina pasta. Es mengen calentes i ruixades amb mel o ensucrades.

Orelletes. Porcions de pasta fregida en forma d'orella, típiques d'Eivissa. Són de textura blana, i de sabor dolç i anisat. Es mengen ensucrades i fredes.

Pa de pessic. Pastís típic de Menorca, elaborat amb farina, ous, sucre i llevat; és molt lleuger, fi i esponjat. A Mallorca se'l coneix també amb el nom de pa d'en Pou.

Palo. Pastís en forma de capseta allargada, amb sucre caramel·litzat per damunt. La pasta es fa amb farina i ous i es farceix de crema, trufa o nata.

Panades de Mallorca. Pastes de massa sense llevat que tenen forma de capsa cilíndrica no gaire alta, amb tapadora feta de la mateixa pasta. El farciment pot ser de carn, de peix o de pèsols.

Pastissets. Pastes amb forma de flor de cinc pètals, fets amb sucre, saïm, vermell d'ou i farina. De color blanc per fora i groguenc per dedins.

Pensats i fets. Coquetes de pasta fregida, típiques de Formentera. La massa es fa amb farina, sucre, ous batuts, llet i un poc de canyella. Es fregeixen amb oli i s'empolvoren amb sucre i canyella.

Quartos. Bescuits rectangulars fets de farina de midó, sucre mòlt i ous. Són molt esponjosos i solen acompanyar els gelats i la xocolata.

Robiols de Mallorca. Peces de pasta de farina fina pastada amb oli, saïm i ou. Tenen forma semicircular i s'emplenen amb diferents farciments: brossat, crema, cabell d'àngel o confitura d'albercoc.

Robiols de Menorca. Pastissos salats amb la mateixa forma que els robiols de Mallorca però emplenats de tonyina, d'espínacs i també de carn.

Sospiros de Manacor. Barretes allargades i aplanades, molt cuites, de textura consistent i molt dura, gens elàstiques i molt dolces. Estan fets amb sucre, farina, ous, ratlladura de llimona, i canyella.

Tambor d'ametlla. Torró de consistència dura, prim, de color un poc més fosc que la mel. S'elabora barrejant al foc les ametlles crues i pelades amb sucre mentre es remou contínuament fins que el sucre es fon.

Tombats de Menorca. Pastissos de pasta de fulls de forma rectangular, farcits de melmelada. Són semblants als doblegats de Mallorca.

Xocolata de neu. Tipus de xocolata farcida de Menorca elaborada artesanament amb pasta de cacau, farina d'arròs i sucre. El farciment, de color blanc, es fa amb sucre bullida esponjada vanil·lina.

Xocolata forta. Tipus de xocolata típica de Menorca feta amb pasta de cacau, farina d'arròs i sucre que es molen i homogeneïtzen. Es presenta en pastilles rectangulars molt consistents i dures. S'empra per a cobertures i també per fer xocolata a la tassa. També s'anomena xocolata a la pedra.