vinetur

Palma enseña al visitante su recetario más cotidiano con tres platos tradicionales

El recorrido sitúa al tumbet, el frit mallorquí y el trampó como puerta de entrada a la cocina local

martes 29 de septiembre de 2026



Turismo de Palma ha difundido este martes, 29 de septiembre, un recorrido por el recetario tradicional de la capital balear con tres platos como puerta de entrada: tumbet, frit mallorquí y trampó. La entidad presenta estas recetas como una forma de explicar al visitante el vocabulario culinario que se conserva en mercados, hornos y

cellers, y que remite a una cocina de base popular ligada a la despensa de Mallorca.

La propuesta sitúa esa cocina diaria más allá de los dos productos más conocidos fuera de la isla, la ensaimada y la sobrasada. El organismo turístico pone el foco en los nombres que se oyen en las casas, en los restaurantes de comida tradicional y en las barras de mercado de Palma, donde el habla gastronómica local puede resultar menos familiar para el viajero peninsular.

En ese recorrido, el tumbet aparece como uno de los platos centrales del verano en Palma. Se elabora con patata, berenjena y pimiento, y en algunas versiones también con calabacín. Las verduras se fríen por separado, se colocan por capas en una cazuela de barro, se cubren con salsa de tomate y pasan por el horno. Turismo de Palma lo presenta como una muestra de la cocina de huerta de la isla y recuerda que puede servirse caliente o frío, tanto como plato principal como acompañamiento de lomo, cordero o pescados como la serviola y la llampuga.

La entidad vincula el origen del tumbet al siglo XVI, tras la llegada de la patata y el tomate a Europa. También recuerda que en el siglo XIX el recetario La cuina mallorquina ya recogía una versión con patatas, pimientos, tomates y ajos. Por su composición, el plato guarda relación con otras preparaciones mediterráneas a base de verduras, aunque en Mallorca mantiene un perfil propio y una presencia estable en la cocina doméstica.

El segundo plato de ese itinerario es el frit mallorquí, al que Turismo de Palma sitúa entre las elaboraciones más antiguas de la isla. La receta figura, según esa explicación, en el Llibre de Sent Soví, un recetario del siglo XIV. La entidad añade que algunos estudiosos le atribuyen un posible origen sefardí por su parecido con preparaciones de tradición judía y árabe.

La versión clásica combina carne y asadura de cerdo o de cordero con patatas, pimiento rojo, cebolleta e hinojo. A esa base se suman ajo, guindilla, laurel, clavo y canela. El plato cambia según la materia prima empleada: el frito de matanzas se asocia a la temporada de sacrificio del cerdo; el frit de Pascua sustituye esa carne por cordero; y el frit mariner prescinde de los ingredientes cárnicos e incorpora sepia, mejillones, gambas y rape, entre otros productos del mar.

Turismo de Palma señala que los cellers, antiguas bodegas reconvertidas en restaurantes de cocina tradicional, son una de las referencias para probar este plato en la capital balear. También menciona otros puntos de Mallorca fuera de Palma, en la llamada Part Forana, con presencia en localidades como Inca, Sineu y Petra.

La tercera receta del recorrido es el trampó, una ensalada de tomate, pimiento blanco mallorquín y cebolla blanca cortados en trozos pequeños y aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal. El nombre procede, según la explicación facilitada por la entidad, del verbo trempar, que significa aliñar. Aunque suele servirse como acompañamiento de carnes, esa misma mezcla es la base de la coca de trampó.

Esa coca se prepara con una masa de pan sin levado hecha con harina y aceite de oliva. Sobre ella se colocan las verduras del trampó, que aportan humedad sin romper la textura crujiente de la base. Turismo de Palma la sitúa entre las piezas saladas más habituales de los hornos de la isla y como una de las meriendas más extendidas entre los residentes.

El repaso al recetario local no se limita a esos tres nombres. La entidad incluye las sopas mallorquinas, preparadas con finas rebanadas de pan moreno y verduras de temporada; el arròs brut, un arroz con carne y hortalizas; y la porcella o lechona al horno, muy ligada a celebraciones. En Semana Santa incorpora las panades, empanadas cilíndricas rellenas sobre todo de cordero, y los cocarrois, piezas con forma de media luna rellenas de verdura y piñones. También figura el pa amb oli, servido con queso, embutido, aceitunas mallorquinas o hinojo marino.

En el apartado dulce, la ruta suma el gató de almendra, la greixonera de requesón, los crespells, los robiols y la coca de patata. La ensaimada cuenta con Indicación Geográfica Protegida, al igual que la sobrasada. En bebidas y productos de despensa, Turismo de Palma cita el Oli de Mallorca con Denominación de Origen, los vinos de las denominaciones Binissalem y Pla i Llevant, y licores como el palo y las hierbas mallorquinas, ambos con indicación geográfica.

La selección también pone el acento en los mercados municipales como lugar para entender esa cocina. El Mercat de l’Olivar, en el centro histórico, reúne puestos de producto fresco con barras y restaurantes que preparan parte de lo que se vende en el

propio recinto. El Mercat de Santa Catalina, en el barrio del mismo nombre, combina venta directa y oferta para comer allí. A eso se añade el mercado ecológico que se instala cada martes y sábado en la plaza del Bisbe Berenguer de Palau, conocida como Plaça dels Patins, donde productores locales venden sus alimentos sobre las telas tradicionales mallorquinas.

Entre los barrios citados por la entidad figura Génova, donde siguen activos restaurantes de corte rústico muy vinculados a la cocina de siempre. Allí continúan usándose las greixoneras, las cazuelas de barro tradicionales en las que se sirve, entre otros platos, el tumbet. La promoción de Turismo de Palma sitúa en esos locales y en los mercados una parte central de la identidad culinaria de la ciudad.