



Canarias

Forgotten dishes or occasional consumption in Spanish gastronomy: Canarias

Resumen

Islas Canarias es un archipiélago de origen volcánico, que goza de un excepcional clima subtropical oceánico.

La gastronomía de las Islas Canarias se caracteriza por su sencillez, variedad y riqueza de ingredientes dada la fragmentación del territorio con recetas diferenciadas en cada isla, la variedad de los productos de la tierra y el mar de las islas, y su diversidad por los múltiples aportes culturales recibidos a lo largo de su historia. La gastronomía canaria está influida por otras cocinas, sobre todo por la herencia de los guanches y la influencia de la gastronomía latinoamericana, muy especialmente de la venezolana, país con el que el archipiélago ha tenido históricas relaciones humanas y culturales, y también reminiscencias de la gastronomía del continente africano.

Palabras clave: *Islas Canarias, gastronomía, diversidad.*

Abstract

Canary Islands is an archipelago of volcanic origin, which enjoys an exceptional oceanic subtropical climate.

The gastronomy of the Canary Islands is characterized by its simplicity, variety and richness of ingredients given the fragmentation of the territory with different recipes on each island, the variety of products from the land and the sea of the islands, and its diversity due to the multiple cultural contributions received throughout its history. Canarian gastronomy is influenced by other cuisines, especially by the heritage of the Guanches and the influence of Latin American cuisine, particularly Venezuela, a country with historical human and cultural relations which the archipelago, and also reminiscences of the gastronomy of the African continent.

Key words: *Canary Islands, gastronomy, diversity.*

Islas Canarias

AUTORES:

Francisco Almeida Ossa, *Cátedra Atlántica de Gastronomía*; **Agustín Santana Talavera**, *Antropólogo*; **Josué Mendoza Cabrera**, *Chef*; **Brian Rodríguez Barbuzano**, *cocinero*; **Marcos Gámez**, *cocinero*, y **Pedro Pablo González**, *cocinero*

CORRESPONDENCIA:

Francisco Almeida Ossa. almeida.ossa@gmail.com
Fecha recibido: 21 junio 2021 / Fecha aceptado: 10 octubre 2021

Islas Canarias

Introducción

Las Islas Canarias un archipiélago conformado por el mar y las siete islas con administración propia de El Hierro, Fuerteventura, Gran Canaria, La Gomera, Lanzarote, La Palma y Tenerife, así como por la isla de La Graciosa y por los islotes de Alegranza, Lobos, Montaña Clara, Roque del Este y Roque del Oeste. Estas están marcadas tanto por su ubicación geográfica como por su morfología lo que hace a cada una de ellas singulares yendo desde las boscosas como La Gomera o La Palma con su laurisilva, la de sobrecogedores paisajes de volcán y fuego como Lanzarote, a los más desérticas como Fuerteventura, determinada por su proximidad al África continental distante tan solo 80 km. Su orografía, la naturaleza de sus suelos, el clima, determinan su capacidad productiva y su propia historia al igual que lo ha hecho el mar que, por momentos le separa y aísla y por momentos le une, un lienzo en el cual todas y cada una existen en armonía colectiva.

De sus originarios pobladores, de origen Amazigh, heredan productos y tradiciones que aún perviven en su cultura alimentaria, enriquecida en los recorridos de ida y vuelta al continente americano adaptando cultivos como la caña de azúcar y siendo un lugar de aclimatación de riquezas como la Papa de las cuales hoy se conservan más de 20 variedades locales con denominación de origen.

El mar omnipresente en su historia desarrollo toda una cultura próxima a las pesquerías en las costas saharianas, con un banco pesquero rico en especies y capturas que propiciaron una industria conservera hoy desaparecida.

Islas fértiles de viñedos con una riqueza varietal libre de la filoxera que a finales del siglo XIX arrasó parte del viñedo en Europa, pero la lejanía con respecto al continente europeo supuso un freno para la propagación en las Islas Canarias, por lo que aún perduran variedades que en Europa se han perdido, variedades unas autóctonas y otras endémicas como la marmajuelo, la verijadiego o la babosa, amén de la excelente malvasía para hacer vinos de calidad excelente como los malvasías, por la naturaleza de los suelos, su fuerza volcánica, la presencia de los alisios que otorgan un carácter muy especial a los mismos.

Hoy ofrecemos un conjunto de platos del olvido, de todas y cada una de las islas, incluida la Graciosa, con sus 750 habitantes, asociados a la tradición y la historia, de nuestros enyesques o entrantes, elaborados con la casquería, con a productos del monocultivo como el tomate o el plátano, de las salazones como los tollos y las jareas, de los potajes ya sea con los vegetales de las islas más favorecidas por el preciado bien del agua como aquellos otros elaborados con las legumbres de secano, postres golosos regados con licores y destilados de este conjunto de islas que recorremos y recordamos en esta singular oferta.

Carajacas

Ingredientes

- Hígado de ternera, 1 Kg
- Orégano, 1 cp
- Laurel, 1 hoja troceada
- Pimentón, 1 cp
- Aceite de oliva, 200 g
- Ajos, 2 cabezas
- Perejil, 15 ramas
- Pimienta verde, 2
- Vinagre, 100 cc
- Vino blanco, 100 cc
- Sal marina gruesa

Señala el estatuto de autonomía de canarias que su identidad descansa en «así como el desarrollo de una identidad política propia, aparejada a una concepción específica de la historia, la cultura, el habla y las costumbres de las personas que habitan en el Archipiélago». Ese habla recoge dos palabras que definen este plato de acompañamiento a la bebida

El pisco, que es definida por la Academia Canaria de la Lengua como «Copa de bebida alcohólica» y el enyesque: Pequeña porción de un alimento que se sirve como acompañamiento de bebidas y se toma a cualquier hora del día. Las carajacas son una muestra de ello.

Técnica culinaria

Frito.

Preparación

Retiramos la telilla de piel que recubre el borde del hígado que habremos comprado fileteado en lascas finas.

Troceamos estos filetes en trozos de 7 cm aproximadamente

Machacamos en el mortero 5 de los ajos que teníamos pelados, sal gruesa ya esa pasta añadimos orégano y la

mitad del aceite; diluimos bien y añadimos la hoja de laurel. Vertemos al bol donde hemos reservado el hígado.

Aprovechamos el mortero para majar los ajos restantes con sal gruesa, la pimienta verde, y el perejil, cuando tengamos una pasta, añadimos el pimentón, vinagre, vino y un poco de agua y orégano.

Lo pasamos a un nuevo bol

Vamos pasando por una plancha los filetitos de hígado vuelta y vuelta y los reservamos en ese mojo hasta el momento de ser servido.

Tomatiao

Ingredientes

- 2 kg de tomates
- 1/2 kg de cebollas
- 8 dientes de ajo
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/2 kg papas
- 100 g/persona de arroz
- 1 l de agua
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de café de tomillo
- 500 g (o 1 por persona) huevo o pescado salado

La historia de Canarias está jalonada por distintos monocultivos: la caña de azúcar, tomate, cochinilla, plátano, etc. Su gastronomía refleja el empleo de forma original de múltiples preparaciones realizadas con los productos cultivados, en este caso, tomate.

Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

Se comienza haciendo un buen sofrito poniendo en el caldero aceite, cebolla y ajo.

Se deja sofreír con mucha tranquilidad. Se le añaden los tomates pelados y partidos quitándole las semillas. Luego cuando los tomates están casi guisados se añade una punta de azúcar para matar el ácido, papas en da-

dos, y agua. Se le añade azafrán, sal al gusto, un vasito de arroz por persona, tomillo y laurel.

Emplatado

Cuando ya esté hecho, unos minutos antes le puede añadir huevos escalfados, uno por comensal

Variantes

Se le puede añadir cilantro y pescado salado desmenuzado si tenemos sobrante de un sancocho.

Tollos con mojo

Ingredientes

- 4 kg de tollos (tiras secas de cazón)
- 1 l aceite de oliva
- 1 l vinagre
- ½ l vino blanco
- 10 g de pimienta picona
- 75 g de ajo
- 1 manojo de perejil
- 25 g de pimentón dulce
- 2,5 g de comino
- 100 g de pan
- 2 hojas de laurel
- 30 g de sal gruesa
- Azafranillo canario

La salazón es y ha sido una manera tradicional de conservación en canarias, destacando entre ellos los tollos, unas tiras que se obtienen al cortar el cazón (*Galeorhinus galeus*), también otras variedades de tiburones, que se cuelgan y se dejan secar al sol.

Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

Se lavan los tollos y se ponen en remojo en abundante agua durante todo un día cambiándola varias veces. Se cortan en trozos más o menos de 5 cm.

Se ponen al fuego agua con abundante vinagre (reservando para el mojo), laurel y abundante sal. Cuando rompa a hervir, se retiran del fuego. Se escurren y se corta la cocción con agua fría. Se escurren nuevamente.

Se fríe el pan.

Se prepara el mojo con ajo, perejil, comino, pimentón, azafranillo y el pan frito. Se majan estos ingredientes en el mortero y cuando se tenga una pasta se añaden el aceite y el vinagre.

Se añade el mojo a los tollos y se incorpora agua hasta cubrir. Se hierve hasta que ligue la salsa, y se rectifica de sal y pimienta.

Emplatado

Se sirven con papas arrugadas. Se comen tanto o secos como en salsa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Valor nutricional: por cada 100 gramos de producto obtendremos: hidratos de carbono por diferencia: 0,91 g, proteína: 18,01 g, grasa bruta: <1,00 g, sodio: 67 mg, potasio: 385 mg, energía: 85 Kcal.

En referencia a los ácidos grasos: monoinsaturados un valor del <0,01 %; poliinsaturados: <0,01 %; saturados: <0,02 %; omega3: <0,02; omega6: 0,02 %.

Sopa de lapas

Ingredientes

- Lapas, 1 kg
- Cebolla, 200 g
- Tomates maduros, 300 g
- Ajos, 4 dientes
- Pimentón, 7 g
- Pimiento verde, 100 g
- Pimienta negra molida, 3 g
- Perejil picado, 12 ramas
- Aceite, 200 cc
- Arroz, 250 g
- Tomillo, 5 g
- Azafranillo canario

Muy habituales en las costas canarias por la morfología volcánica. Nacen machos pero a los 2 o 3 años de vida se vuelven hembras. Tienen actividad sexual desde los 9 meses y su puesta y fecundación externa se dan una vez al año entre los meses de octubre a diciembre, por eso dicen los pescadores que no se pueden capturar los meses que tienen R.

La arqueología nos muestra que el consumo se remonta a los aborígenes, como lo evidencia la presencia en los concheros repartidos por todas las islas. Pero, la excelente calidad de la carne de mariscos en canarias, especialmente de las lapas le hace un producto muy apreciado, especialmente la lapa negra y la lapa blanca,



subespecies endémicas de Canarias que reciben su nombre por la diferente coloración que presenta el pie, grisáceo oscuro en la negra y naranja amarillento en la blanca. Ambas se distribuyen desde la zona inferior de la franja de mareas hasta los primeros metros de profundidad, momento en el que se les conoce con el nombre de lapas de fondo.

En las islas destacan las majoreras de Fuerteventura la más grande de todas que tiene una concha muy alta comparada con las otras especies, y las de la isla de Hierro.

Técnica culinaria

Guisado

Preparación

Se lavan las lapas y se guisan, reservando el agua de la cocción. Se retiran las lapas de la concha y se vuelven a poner en el agua de la cocción una vez filtrada. En un

caldero se pone el aceite, las cebollas y ajos cortadas en brunoise; una vez dorados se añade el tomate sin piel ni semillas igualmente cortado en brunoise. Se añade el pimiento igualmente picado y el perejil muy picadito.

Se lleva a ebullición y se añaden las lapas, incorporando el arroz y el azafranillo canario. Cuando el arroz esté al dente, se apaga y se deja reposar 10 minutos.

Potaje de chícharos



Ingredientes

- ¼ kg de costillas de cochino
- ½ kg de chícharos blancos
- ½ kg de papas
- 200 g de calabaza pelada
- 4 g de comino
- 3 ramas de cilantro
- Sal
- Azafranillo canario

El chícharo es una leguminosa, la semilla de la *Lathyrus sativus*, perteneciente a la familia de las *fabaceae*, y usada tradicionalmente en las rotaciones de cultivos en Canarias para aportarle fertilidad al suelo, con un aprovechamiento elevado como alimento para el ganado e ingrediente de potajes, muy típicos en Fuerteventura o Lanzarote, principales productoras de legumbres como garbanzos, lentejas, etc.

Parecida al garbanzo, pero plano, tiene diferente denominación según la isla, sajorines, chícharos negros o chícharos guanches.

Preparación

El día anterior ponemos los chícharos de remojo para hidratarlos

Los guisamos en un caldero alto con 3 litros de agua, sal y las costillas de cochino frescas. Cuando los chícha-

ros estén guisados añadimos la calabaza y las papas, del país, peladas y partidas.

A falta de 5 minutos para terminar, añadimos los cominos, sobados en la palma de la mano, el azafranillo y el cilantro. Corregir de sal.

Potaje de jaramagos

Ingredientes

- 1/2 kg de jaramagos
- 1/2 kg de calabaza
- 1 batata pequeña
- 2 papas
- 3 calabacines
- 1/4 kg de judías en vaina
- 1/4 kg panceta de cerdo
- 1/2 kg costillas de cerdo
- 2 piñas tiernas
- 1/4 kg ñame
- 300 g cebolla
- 1 tomate maduro
- 4 dientes de ajo
- Azafranillo canario
- Aceite de oliva
- Sal marina gruesa

El ñame o taro (*Colocasia esculenta*) es una planta de los trópicos, una planta herbácea de hojas grandes, flores pequeñas y verdosas, agrupadas en espiga, y raíz carnosa y comestible de corteza marrón oscuro, parecida a la batata. Se habría comenzado a cultivar hace 7000 años en las montañas de Papúa Nueva Guinea y muy presente en el África occidental, América central, y también del sur, como Bolivia, Perú, países asiáticos como China, Filipinas, etc. y como no, en las Islas Canarias

En Gran Canaria se suele vender en crudo para distintos potajes mientras que en La Palma o Tenerife se comercializa guisado se suele servir, con mojo, como guarnición para acompañar al pescado salado, o como postre, troceado y espolvoreado con azúcar, canela o acompañado con miel de palma, denominación tradicional sustituida por normativa europea por la de savia de palma y obtenida por la cocción de la savia de la palmera hasta espesarla a punto de caramelo, símbolo de identidad de la isla de la Gomera con un conjunto de prácticas que ha pervivido y que datan de antes de la Conquista en una práctica sostenible y no dañina pues se curan talando las ramas superiores y accediendo al cogollo, raspándolo con un formón muy fino hasta conseguir que la planta comience sangrar su savia, el guarapo.

La miel de palma se obtiene a partir de la cocción del guarapo que se recoge por la mañana y una vez limpio de las impurezas, se cocina durante horas.

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Pelamos la calabaza, la batata y las papas, así como los extremos de los calabacines.

Lavamos todo y troceamos en pedazos no muy grandes. Las papas las troceamos chascándolas, introduciendo el filo del cuchillo y retirándolo antes de cortar del todo el trozo de papa, de modo que se rompa, así se «apotaja» mejor.

Procurar que el grosor de los trozos de papa sea más o menos homogéneo para que se cocinen por igual.

Cortamos los tallos a los jaramagos, lavamos y sumergimos durante un minuto en un caldero con agua hirviendo para que pierdan el olor y el amargor. Escurrimos y reservamos.

Sacamos las judías de las vainas y reservamos.

Lavamos las carnes, cortamos en varios pedazos y reservamos.

Descamisamos y limpiamos las piñas de sus barbas, las lavamos y troceamos.

Pelamos el ñame, pero no lo lavamos, le pasamos una servilleta húmeda para quitar la tierra. Troceamos igual que la papa, sin cortar del todo, sino desgarrando antes de finalizar el corte. Reservamos dentro de la tapa del caldero.

Pelamos y lavamos la cebolla, el tomate y los ajos, troceamos y hacemos un sofrito.

Mientras se hace el sofrito, ponemos agua en un caldero (hasta la mitad) y mientras hierve vamos echando poco a poco toda la verdura troceada, las judías, la carne, las piñas y los jaramagos, excepto el ñame que lo dejamos para el final.

Ponemos la tapa del revés sobre el caldero con el ñame, ladeada, para que esté al calor mientras se está añadiendo la verdura, sin cerrar del todo la tapa para que no rebose.

Añadimos el sofrito con el aceite y el azafrán de las islas o azafranillo

Añadimos el ñame reservado. Una vez añadido no tocar más.

En caso de necesitar más agua, siempre se añadirá hirviendo y siempre después de que el ñame esté cocinado para que no se amule.

Lo tenemos hirviendo media hora a fuego alto, y medio tapado

Cuando empieza a apotajar, bajamos el fuego a la mitad y tapado lo mantenemos una hora al menos. Si se consume mucho el caldo añadimos agua hirviendo.

Pasado este tiempo, probamos el caldo y añadimos sal si es necesario, bajamos el fuego al mínimo hasta la hora de servir.

Potaje de millo de la Graciosa

Ingredientes

- 800 g de millo
- 2 costillas de cerdo
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 2 tomates maduros
- ¼ kg batata de jable
- ½ kg de papas
- 1 calabacín
- Aceite de oliva

Este plato es típico de las islas orientales, como Lanzarote, Fuerteventura y la Graciosa. El millo (maíz) es un cereal originario de América y es uno de esos alimentos que se ha adaptado bien a muchos otros lugares, como Las islas Canarias. Es por ello que en este archipiélago se pueden encontrar una gran variedad de recetas preparadas con este ingrediente.

El potaje de millo es uno de los platos de cuchara más tradicionales y sabrosos, además de resultar muy sencillo de elaborar.

Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

Se desalan las costillas (si se ha optado por emplear las saladas poniéndolas en agua desde el día anterior y cambiándoles el agua al menos tres veces). Igualmente, el día anterior se dejan a remojo las piñas de millo, descamisadas y limpias (retiradas sus hojas y barbas).

En un caldero grande se añaden 3 cucharadas de aceite de oliva y se sofríen primero los ajos pelados,

añadiendo luego la cebolla en brunoise hasta que la cebolla esté blanda. Se añaden los tomates pelados y triturados y se sofríe un poco más.

Se añaden en otro caldero 3 litros de agua, las costillas y las piñas desgranadas y, se deja guisar media hora a fuego medio.

Se pelan la batata, las papas y el calabacín cortados en trozos medianos y se echan al caldero. Cuando comience a hervir de nuevo se añade el millo.

Se salpimenta y se deja que se cocine todo junto hasta que el millo y la verdura estén tiernos.

Cabrito estofado

Ingredientes

- 3 kg de cabrito
- 2 cc de maicena
- 300 g de manteca
- 1 copa de vino malvasía
- ½ kg de cebolla
- 10 ramas de perejil
- Vinagre
- 1 hoja de laurel
- 5 g de pimenta negra
- Azafranillo
- Sal marina gruesa
- Caldo

El cabrito es la cría de la cabra de hasta 4 meses de edad y es el animal más numeroso en la cabaña ganadera canaria, islas a las que llegan con los primeros pobladores, que aprovechaban su leche, carne, piel y huesos. Presentes en todas las islas, su destino prioritariamente está enfocado a la producción lechera para quesos, tanto artesanos como industriales con tres razas derivadas de las originarias traídas por los primeros pobladores: la palmera, la tinerfeña y la majorera, especialmente adaptada a paisajes áridos, la más extendida y de mayor producción lechera. Estas se combinan con la oveja pelibuey, una raza autóctona procedente del norte de África que llegó a las Islas con los primeros pobladores hace más de dos mil años. Desprovista de lana y sin cuernos, alimentada con subproductos del cultivo de la platanera proporciona una carne suave, jugosa y bajo en grasas.

Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

En un caldero no muy alto se derrite la manteca, se añade el cabrito troceado y se dora junto a la cebolla. Se

diluye la maicena y se incorpora el resto de los ingredientes. Se cubre con el caldo y se mantiene al fuego hasta que la carne esté guisada y tierna.

Se rectifica de sal al gusto.

Fricasé

Ingredientes

- 1 kg de tomates
- 3/4 kg de carne molida de cerdo
- 300 g de cebolla
- 200 g de pimiento verde
- 200 g de pimiento rojo
- 2 dientes de ajos
- 7 g de pimentón
- 3 ramas de perejil
- 3 g de pimienta molida

Receta de origen cubano que integramos dentro de la cocina de ida y vuelta.

Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

Se salpimenta la carne molida.

Se quitan la piel y semillas de los tomates y se rallan, se pican igualmente en brunoise fino los pimientos, los

ajos y el perejil. Se mezclan primero entre sí y luego con la carne y se añade el pimentón espolvoreado.

Se pone un poco de manteca en el caldero y se fríe despacio y sin parar de remover pues se quema fácil.

Variantes

Se pueden usar otro tipo de carnes, como pollo, e incluso pescado.

Compuesto de Jareas

Ingredientes

- 3 viejas secas
- 1 kg de tomates
- 1/2 kg de cebollas
- 10 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 ramas de tomillo
- 1 vaso de vino blanco
- Pimentón
- Aceite de oliva

El pescado jareado es aquel que eviscerado se abría generalmente por el lomo para salarlo de la manera correspondiente y luego ponerlo a secar al sol. El pescado que no se vendía fresco se jareaba.

Una de las tradiciones marineras más ancestrales especialmente en Fuerteventura es la preparación de las jareas, una forma con la que se podía conservar el pescado durante largo tiempo. Las jareas son pequeños pescados (salemas, viejas, samas...), abiertos y secados al sol durante unos 4 días, atados o tendidos en cuerdas formando unos colgantes, que previamente salados con agua de mar seorean o jarean lentamente, hasta que se consigue la textura deseada. La producción del sector pesquero en la isla fue de pequeñas dimensiones y se realizó de manera artesanal.

Las Jareas, son consumidas en todas las islas, pero especialmente en Fuerteventura y Lanzarote, y demandadas por los barcos y navegantes que empleaban las salazones por su facilidad de conservación y posterior consumo durante las travesías.

La palabra «Jarea» es un vocablo que proviene de la palabra amazigh (ghar), cuya introducción pudo ser a través de los musulmanes por vía de «los bereberes de la costa africana» o «por navegantes moros». Por ello se atribuye que la misma llegó a las islas por medio de los pescadores que faenaban en el banco canario-sahariano o bien como consecuencia de las piraterías y de la presencia de moriscos en Canarias.

Técnica culinaria

Guisado

Preparación

Se trocean las viejas con las manos y se les da un hervor para limpiarlas y quitarlas las escamas, pues resultan desagradables luego en la salsa.

Se pelan las cebollas y se cortan en juliana.

Se filetea el ajo y se trocean los tomates, sin piel ni semilla, igualmente en juliana

Se pone el caldero al fuego con un poco de aceite y los ajos, se añaden las cebollas, las hojas de laurel y el tomillo. Se deja pochar. Se añade el pimentón, se remueve y se echa el tomate, se dejar cocer unos



8 minutos y se añaden las viejas, cubriendo con el refrito. A continuación, se echa el vino y un poco de agua guisando a fuego lento, removiendo de vez en cuando.

Emplatado

Se sirve con unas buenas papas sancochadas de alguna de las variedades canarias: Borralla, Roster, Azucena, etc. como guarnición.

Cazón con mojo



Ingredientes

- Cazón fresco, 2kg
- Ajos, 1 cabeza
- Cilantro, 15 ramas
- Pan duro, 2 rodajas de 1 cm
- Laurel, 1 hoja
- Cominos, 1 cp
- Orégano, 1 cp
- Vinagre, 2 cs
- Pimentón, 1 cc
- Tomillo, 1 cc
- Aceite de oliva, 1 cs
- Sal marina gruesa, 1 cp
- Sal fina, 1 cc
- Pimienta negra, 1
- Pimienta picona, 1
- Perejil, 15 ramas
- Azafranillo canario
- Caldo del guiso de cazón

El cazón (*Galeorhinus galeus*) es una especie de la familia Triakidae y conocido como tiburón vitamínico. Se distribuye su hábitat en las aguas templadas cercanas a la orilla y hasta los 900 metros, siendo más abundante entre los 200 y 500 metros de profundidad. Se alimenta preferentemente de sardinas, caballas, chicharros y pequeños crustáceos e invertebrados.

Por ello no resulta extraña su presencia en el banco de pesca canario sahariano que nos otorga una variedad de especies muy amplia, junto a los túnidos y cefalópodos: chernes brotas, abadejos, congrios, y también el cazón.

Un pez que se habita en aguas templadas y que constituye una verdadera joya tanto de sabor como en sus características saludables, ya que resulta muy bajo en grasas y contiene proteínas de alto valor lo que le hacen ser un producto recomendable que no sólo se cocina en seco es decir como los tollos sino también en fresco de distintas maneras, en salsas y también acompañados del tradicional mojo.

Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

Se limpian los cazones, quitando las cabezas y las tripas, y se trocean sin pelar. Se ponen a guisar con la sal, en un caldero alto, ya que producen mucha espuma, entre 5 y 10 min, hasta que estén blandos. Desespumar.

Mientras se cocinan los cazones se prepara el mojo o adobo.

Se fríe el pan, sin tostar mucho, se pica el cilantro, y se reservan

Se pelan los ajos y se añaden al mortero junto con el comino, la sal y la pimienta negra. Se echa el pan y se maja hasta obtener una pasta homogénea. Se vierte la pasta en un bol.

Se añade a la pasta el pimentón dulce, el orégano, el tomillo, el vinagre, el cilantro y el aceite de oliva. Se mezclan bien todos los ingredientes, se rectifica y se reserva.

Una vez cocinándose apartan del fuego, se sacan del agua y se dejan atemperar un poco para pelarlos.

Mientras, se cuele el caldo por una estameña y se reserva.

Se pelan los trozos de cazón aun calientes con sumo cuidado y delicadeza, ya que se desmenuzan fácilmente. Se colocan con mimo y delicadeza en un caldero bajo, con el hueso central de cada pieza de forma vertical, de manera que las piezas queden horizontales, intentando que queden calzados unos con otros. Se vierte el mojo o adobo sobre las piezas, se cubre con el caldo de cocción reservado, mínimamente sobre las piezas y ase añade la hoja de laurel. Se echa azafrán a gusto. Se remueve el caldero con suavidad para facilitar la mezcla de caldo y el mojo.

Se da un hervor, se rectifica, se parta del fuego y se deja reposar.

Emplatado

Servir caliente acompañad de unas buenas papas del país.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Valor nutricional: por cada 100 gramos de producto obtendremos: hidratos de carbono por diferencia: 0,91 g, proteína: 18,01 g; grasa bruta: <1,00 g; sodio: 67 mg; potasio: 385 mg; energía: 85 Kcal;

En referencia a los ácidos grasos: monoinsaturados un valor del <0,01 %; poliinsaturados: <0,01 %; Saturados: <0,02 %; Omega3: <0,02; Omega6: 0,02 %.

Pejines, papas arrugadas y pella dulce de gofio

Ingredientes

- 250 g de pejines
- 1/2 kg de papas para arrugar
- 1 copa de ron blanco
- 100 cc de mojo rojo

Pella

- 250 g de gofio de millo
- 50 g de aceite de oliva
- 50 g de azúcar

- 100 g de queso duro de cabra
- Sal marina gruesa
- Agua

Los pejines son un tipo de pez pequeño, como el longarón o el gualde que a veces se emplea salado y seco para comer. No son crías, es su tamaño natural de adulto, no crecen más, típico de las Islas Canarias.

Preparación

Se arrugan unas papas y se sirven acompañadas de mojo. Se añaden los pejines y se rocía con ron. Se prende fuego y cuando se apague ya está listo.

Pella dulce de gofio

Se coge un bol grande para hacer la masa, y se pone primeramente el gofio. Se le añade el aceite, el azúcar, una pizca de sal y un poco de agua y se comienza a remover con una cuchara grande. Cuando todos los ingredientes se hayan mezclado, se comienzan a amasar con las manos, viendo así, si se necesita más agua para la masa, que debe de ser más o menos como si fuera para hacer pan.

Entonces se parte el queso en daditos lo más pequeño que se pueda y los se añade a la masa, mezclándolo todo.

A continuación, se forma la pella.

Emplatado

Se coloca la pella en la fuente junto a los pejines y las papas, partiendo la pella en rodajas, para que cada comensal se vaya sirviendo a su gusto.

Variantes

Se pueden poner unas gotas de vinagre encima de los pejines si se quiere.

Natillas de suero (postre)

Ingredientes

- 1 l de suero de leche de cabra
- 3 huevos
- 50 g de maicena

- 150 g de azúcar
- 1 rama de canela

- 2 g, de matalauva
- 1/2 limón

La isla de Hierro, pequeña y tranquila, ha basado su economía en el sector primario, y en sus platos no faltan los derivados lácteos o los pescados y frutas. Cabra, vaca u oveja nutren sus quesos presentes en platos como el caldo de queso, herencia de la cultura pastoril, la quesadilla, o las natillas de suero

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se pone a cocer el suero de leche con la canela y la cáscara de limón. Cuando empiece a hervir, se deja dos o tres minutos. Pasado ese tiempo se retira y se deja enfriar.

Se ponen en un bol las yemas y se batan. Se echa el azúcar y la maicena y se renueve. Se reserva.

Cuando esté frío el suero, se va añadiendo poco a poco a la mezcla de las yemas con la maicena y el azúcar, sin dejar de remover, hasta que esté completamente disuelto. Se echa la mezcla en una cazuela a fuego no muy fuerte y se deja que adquiera la consistencia deseada sin dejar de remover para que no se formen grumos.

Se pasa a un molde o pieza de servicio y se deja enfriar en frigorífico.

Huevos moles (postre)

Ingredientes

- 450 g de azúcar
- 1/4 l de agua
- 12 yemas de huevo
- 1 trozo de corteza de limón
- 1 rama de canela
- Gofio de millo

El origen de su nombre se encuentra en Portugal, en la localidad de Aveiro donde hacen un postre llamado ovos moles. Aunque la elaboración canaria mantiene el nombre es una receta diferente, entre otras razones, se espolvorea con gofio.

Esta receta llegó a Canarias con el flujo de emigrantes portugueses en las postrimerías del s. xv y ha de catalogarse como burgués, pues el uso de los huevos o la canela no formaba parte de la cocina popular.

Cuando los huevos moles estaban bien hechos, es decir disponían del punto adecuado, podían volverse hacia abajo las copas sin miedo a que se vaciaran.

Técnica culinaria

Cocido

Preparación

Se hace un almíbar con el azúcar y el agua y cuando esté a medio punto y frío se le agrega la corteza de limón y la canela y luego, poco a poco, 12 yemas de huevo muy bien batidas.

Se pone la olla a fuego moderado sin dejar de mover para que no se cuaje hasta que el huevo se haya guisado. Se retira entonces del fuego y se bate con varilla hasta que la mezcla tome un color blanco (20-30 minutos).

Emplatado

Se sirve en copas acompañado en la mesa con un recipiente con gofio de millo para espolvorear al gusto de cada comensal.

Frangollo (postre)

Ingredientes

- Frangollo, 250 g
- Leche, 1,5 L
- Yemas de huevo, 3
- Pasas, 75 g
- Almendras, 75 g
- Azúcar, 100 g
- Piel de limón, medio
- Matalauva, 5 g
- Sal, 3 g
- Canela en rama, 1
- Mantequilla, 100 g

El vocablo «frangollo» quiere decir mezcla de granos triturados, es un arcaísmo introducido en las islas por los emigrantes canarios que regresaron de América y de Las Antillas a mediados del xix, aunque hay referencias de este vocablo desde el s. xvii.

El frangollo que emplearemos para nuestro postre es harina de millo (maíz) molida gruesa, que no ha sido refinada ni tostada.

Preparación

Se lava el frangollo sumergiéndolo en un caldero con agua y se tira el agua para eliminar las cascarillas del molido.

Ponemos a calentar la leche con la cascara del limón, que retiraremos al comenzar a hervir. Añadimos el frangollo y batimos con varilla para que no se formen grumos.

Cocinamos a fuego suave hasta que espese, entonces añadimos el azúcar, la mantequilla, la matalahúva,

la canela, las pasas y las almendras ya picadas y removemos.

Mantenemos al fuego 10 minutos más hasta que espese.

Emplatado

Se pasa a envases individuales o en un molde único y luego se harán porciones. Se sirve frío, acompañado de leche fría o miel de palma.

Gomerón (bebida)

Ingredientes

- 1/2 l de parra
- 1/2 l de miel de palma

Bebida tradicional de la isla de la Gomera que combina sus dos sabores más característicos, la miel de palma y el aguardiente de parra.

Preparación

Se mezcla a ojo, pero a partes más o menos iguales, miel de palma y parra (el aguardiente de vino típico de La Gomera). Se agita y ya está listo para degustar...

Emplatado

Se sirve frío y, hoy, en chupitos.

Variantes

Se le pueden añadir, optativamente, unas gotas de limón.

Mejunje (bebida)

Ingredientes

Para 6 personas

- Ron de 40°, 1 L
- Miel de abeja negra, 200 g
- Azúcar morena, 100 g
- Limones medianos, 2
- Agua, medio vaso

Este licor se le ofrecía a finales del siglo XIX a los obispos durante sus visitas pastorales a Tirajana. Se trata de un producto popular que se hacía originariamente en las casas del lugar. Inicialmente, se elaboraba para el autoconsumo, pero con el tiempo pasó a comercializarse en los bares con gran éxito entre los consumidores.

Está considerado como un producto típico de la localidad grancanaria de Tirajana, cuyo sabor dulce lo convierte en una perfecta copa para el aperitivo o como digestivo, con la peculiaridad de que sólo se encuentra en la Isla.

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se pone la miel con el azúcar en un calentador y llevamos al fuego, removiendo despacio.

Antes de que comience a hervir se retira, se le añade el ron y el agua, y se mezcla. Se lavan y se pelan los

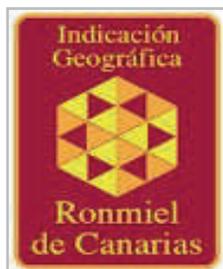
limones, procurando sacar solo la cáscara exterior (se elimina la parte blanca, porque es amarga) y se le añade.

Se exprimen los limones pelados y se añade el zumo a la mezcla; se revuelve y se tapa.

Emplatado

Al día siguiente se retiran las cáscaras y se embotella. Puede tomarse a partir de los 10 días.

Ron miel



Ingredientes

Para 6 personas

- Miel de abeja, 250 g
- Ron, 1 L
- Canela en rama, 2
- Cáscara de limón, 2

El ron forma parte de la historia de canarias. Los ingenios y trapiches se multiplicaban en las producciones de caña de azúcar para posteriormente llevarlas al continente americano. La crisis de este monocultivo facilitó la readaptación a la producción del ron de la mano de los maestros roneros de madeira asentados en canarias.

El Ronmiel de Canarias es un producto de origen popular enraizado en la tradición canaria. Inicialmente se preparaba en los hogares y tascas, un producto que cuenta hoy en día con Indicación Geográfica Protegida.

Técnica culinaria

Macerado.

Preparación

Se mezclan todos los ingredientes en un recipiente de boca ancha y se dejan macerar durante 15 días. Se filtra y embotella.