

Provincia de Las Palmas

AUTORES:

Ana Luisa Álvarez Falcón, Vanessa Santana Hernández, Lluís Serra Majem
*Cátedra de Nutrición y Gastronomía «La Isla en tu Plato»
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria*

Las Palmas

Introducción

Según D. Vicente Sánchez Araña estudioso de la historia de nuestras islas, existían hasta principio de del siglo xx tres tipos bien diferenciados de recetarios en Canarias. El

conventual caracterizado por una repostería abundante, una clase pudiente que la incluye diferentes tipos de carnes en un mismo plato y la popular. Esta última empieza a imponerse al seleccionar las cocineras entre esta clase, y abandonar la cocina, las señoras de clase alta.

Potaje de hinojo

Ingredientes

- Hinojo, 500 g
- Judías, 500 g
- Papas, 1 kg
- Aceite, 1 tacita de café
- Cebolla, 50 g
- Ajos, 4 dientes

Plato consumido en la zona de Medianías (Gran Canaria) Se caracteriza porque la planta del hinojo (*Phoenicum vulgare*) que se encuentra en la isla, es una subespecie, ligeramente más amarga. Posee propiedades expectorantes y anti flatulentas.

Prácticamente ha desaparecido en la actualidad y lo recuerdan las señoras mayores. Esta receta nos la ha dado una señora nacida en el municipio de San Mateo.

Preparación

Se lavan y se pican en trozos muy pequeños los hinojos. Usaremos toda la planta, bulbo, tallo y hojas.

Se corta en trozos muy pequeños la cebolla.

Se ponen en remojo las judías la noche anterior. Al día siguiente se ponen en un caldero con agua fría y se dejan hervir unos minutos. Se le añade un vaso de agua fría y los hinojos.

En una sartén aparte se doran los ajos en el aceite. Antes de que cojan color se le añade la cebolla y una vez que este transparente se le añade al potaje.

Una vez estén guisadas las judías, añadimos las papas picadas a cuartos, se le añade sal y se deja apotajar.

Retirar del fuego y dejar reposar un par de horas antes de consumirlo.

Potaje de jaramagos

Ingredientes

- Jaramagos, 500 g
- Calabaza, 500 g
- Judías tiernas (alubias), 250 g
- Carne de cochino fresca, 500 g
- Papas, 1 kg
- Cebolla 50 g
- Aceite, 1 tacita de café
- Ajo, 1 diente
- Clavo de olor, 2 granos
- Pimentón: media cucharilla de café
- Azafrán, 1 paquete

Este potaje es típico de la zona de las Medianías y de la cumbre norte (Gran Canaria). Los jaramagos (*Raphanus raphanistrum ssp. raphanistrum*) poseen propiedades antiescorbúticas y expectorantes.

Preparación

Se pican los jaramagos muy pequeñitos y se lavan frotándolos con las manos hasta que dejen de soltar su jugo verde, porque amargaría el potaje.

En un caldero se colocan los jaramagos, la cebolla muy picada, la carne de cochino fresca, las judías tiernas y la calabaza. Se cubre con agua.

En un almirez se machan los cominos con el ajo y una pizca de sal. Cuando estén hecho una pasta añadimos el

pimentón y el aceite. Removemos bien, que quede bien ligado y se lo añadimos al caldero una vez empiece a hervir. Añadimos los clavos de olor.

Una vez guisada la carne, le añadimos las papas peladas y en cuartos y el azafrán.

Una vez estén las papas, ya estará terminando. Puede seguir la cocción según guste mas o menos espeso (apotajado).

Potaje de chícharos (Fuerteventura)

Ingredientes

- Costilla de cerdo, 250 g
- Chicharos blancos, 250 g
- Papas, 500 g
- Calabaza pelada, 200 g
- Cilantro, 1 ramita
- Cominos, 1 cucharada sopera
- Azafrán en rama, 1 paquete
- Sal

La isla de Fuerteventura a pesar de tener problemas con el abastecimiento de agua, se caracterizo por plantas legumbres que en Canarias llamamos coloquialmente «granos», Los chícharos es como denominaban los mozárabes a los guisantes.

Los guisantes frescos en Canarias se llaman arvejas y los secos chícharos. Ya a penas se ven y solo lo cultivan los campesinos de Fuerteventura y Lanzarote para consumo propio. Pueden verse en algunos mercadillos agrícolas de esa zona.

Preparación

Poner en remojo los chícharos en agua fría el día anterior. Guisarlos en un caldero con 3 litros de agua junto con la costilla de cerdo. Cuando estos estén guisados se le añade la calabaza y las papas peladas y partidas en cuartos. Cuando le falten 5 minutos, añadir los cominos majados, el azafrán, la ramita de cilantro y la sal.

Carajacas

Ingredientes

- Hígado de cerdo, 1 kg
- Pimienta colora, ½
- Pimienta verde, ½
- Ajo, 6 dientes
- Aceite de oliva, 1 vaso
- Vinagre de vino, ½ vaso
- Perejil, 6 ramitas
- Pimentón, 1 cucharada sopera
- Orégano, 1 cuchara de té

Es un plato típico de fiestas muy antiguo. En la canción tradicional del día de la Patrona, la Virgen del Pino, «Pal Pino» compuesta por Néstor Álamo (n 1906) en una de sus estrofas dice «Esta noche me voy pal Pino a comer Carajacas y a beber vino».

Aún puede verse en algunas fiestas populares del sur de Gran Canaria, pero está desapareciendo y su popularidad ha decrecido.

Preparación

Guisar ligeramente y a fuego lento el hígado. Retirar la piel y hacer lascas finitas.

En un almirez majar las pimentas, el ajo, la sal y el perejil hasta hacer una pasta. Añadir el pimentón y el aceite, remover bien hasta integrar la pasta con el pimentón y el aceite. Añadir el vinagre y el orégano. Probar, si esta muy acido, rebajar con una poca de agua.

Agregar este adobo al hígado, dejarlo macerar toda una noche. Freís en muy poco aceite y a fuego no muy alto para que no se seque. Se deposita en una cazuela, donde se vierte el adobo. Poner a fuego durante 5 minutos.

Servir con papas sancochadas o arrugadas.

Variantes

Carajacas cumberas que se sustituye el hígado de cerdo por el de vaca, Carajacas del mosquito que lleva la asadura, tocino y carne de cerdo.

Atún a la moganera

Ingredientes

- Atún fresco, 1 kg
- Aceite de oliva, 1 tacita de café
- Ajo, 5 dientes
- Papas pequeñas 700 g
- Agua, 2 vasos
- Pimiento rojo
- Pimienta negra, 3 granos
- Perejil, 6 ramas
- Pimentón, ½ cucharada de té
- Nueces, 10 unidades
- Huevos duros, 4 unidades

Plato procedente del municipio de Mogán (Gran Canaria).

Preparación

Lavar y trocear el atún.

Añadir 2 dientes de ajo en el aceite, dorarlos y retirar-los. En ese aceite pasar los trozos de atún y una vez se vayan dorando por ambos lados, colocarlos en una cazuela.

Colar el aceite y dorar en él los 3 dientes de ajo, las papas peladas enteras por tandas y colocarlas en la cazuela. Retirar los ajos. Añadir agua en la cazuela hasta cubrir. Hervir.

En un almirez machacar los granos de pimienta, los ajos fritos, el perejil y el pimiento rojo. Una vez se forme una pasta se añade el pimentón. Remover muy bien y añadir a la cazuela.

Moler groseramente las nueces y añadir por encima del atún. Dejar hervir por espacio de 5 minutos. Girar de vez en cuando la cazuela con cuidado para que se amalgamen los sabores. Retirar del fuego. Adornar con los huevos duros y servir en la misma cazuela.

Viejas jareadas en caldo mojo (Lanzarote)

Ingredientes

- Jareas 4 unidades
- Cominos 1 cuchara sopera
- Ajo 4 dientes
- Pimienta colora 1
- Miga de pan, de un pan con buena miga
- Vinagre, 1 cucharada sopera
- Vino blanco, 1 cucharada sopera
- Pimentón, ½ cucharita de te
- Azafrán, 1 paquete
- Aceite, 1 tacita
- Laurel, 1 hoja

La Vieja (*Sparisoma cretense*) es uno de los pescados más apreciados en Canarias. El arte de secar los pescados al sol y al aire se llama «Jareado» (Aireado), típico de una isla de pescadores como es Lanzarote.

La palabra Mojo de origen portugués, se emplea para definir a las salsas generalmente frías.

Con este Mojo en caldo conseguimos ablandar la carne seca del pescado y dotarla de la gracia del mojo picón.

Preparación

Asar las jareas sobre una brasa. Limpiar y dejar en remojo unas cuantas horas a fin de ablandarlas.

Poner un caldero con un par de litros de agua con un poco de aceite y el laurel.

En un almirez machacar los cominos, la sal, los dientes de ajo, la pimienta, Añadimos la miga empapada de

la mezcla de vino blanco y vinagre hasta formar una pasta.

Añadir el pimentón y el azafrán. Remover muy bien y añadirlo al caldero donde está el agua hirviendo con el aceite y el laurel. Dejar hervir un rato. Se rectifica de sal y se le añaden las jareas. Hervir durante 20 minutos.

Servir con papas arrugadas o sancochadas y una pella de gofio.

POSTRES

El recetario de postres es muy amplio sobre todo el que proviene de la repostería conventual rica en emplear huevos para su elaboración. Las recetas con horno estaban presentes en las familias pudientes y las pobres por los fritos de sartén.

Algunos panes elaborados con huevos o papas también podrían considerarse dentro de la categoría de postres.

Frangollo

Ingredientes

- Millo triturado o frangollo, 300 g
- Agua, 1 litro
- Leche, 3 litros
- Azúcar, 200 g
- Pasas, 100 g
- Limón cascara, 1
- Canela: ½ palito
- Matalahúva, 1 cucharada sopera
- Mantequilla, 1 ½ cucharada sopera
- Sal: una pizca

Este postre se comía en la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria en la festividad de San José (2). Actualmente se elabora para conmemorar el día de Canarias. No es un postre que esté de moda si bien es apto para celíacos al no contener gluten.

Preparación

Lavar bien el millo bajo un chorro de agua suave a fin de que se empape y vaya soltando la cascarilla.

En un caldero, poner el litro de agua con el frangollo y remover con una cuchara de palo. Añadir una pizca de sal. A medida que se vaya evaporando el agua se le va añadiendo la leche con la cascara de limón y el medio palo de canela. Todo el rato removiendo sin cesar porque tiende a pegarse al caldero. Añadir el azúcar, la matalahúva, las pasas y la mantequilla. Retirar con el

primer hervor. Pasar a una bandeja honda y dejar enfriar. Se consume en platos individuales. Se sirve con una jarrita de leche fría, miel o azúcar, que se le añade en el momento de servir.

Variantes

Frangollo de Santa Lucía de Tirajana que lleva almendras y se hace sólo con agua (1), Frangollo del Teide con millo tierno (1), Frangollo Yarita que se elabora con agua y una lata de leche condensada (1).

BEBIDAS ANTIGUAS (I)

La provincia de Las Palmas posee una gran variedad de vinos de reconocida calidad, así como excelentes destilerías de Ron (Gran Canaria) desde el inicio del cultivo de la caña de azúcar en el siglo xvi.

Durante años, los hombres y mujeres de las islas preparaban sus licores tradicionales, a base de ron. Miel o azúcar y diversas hierbas medicinales. También con algunas frutas, diferenciándose los de hiervas por su carácter medicinal y los de frutas como tónico estimulante del apetito.

Mejunje

Ingredientes

- Ron, 1 litro
- Azúcar morena, 250 g
- Limón rodajas, 2
- Miel de abejas, 5 cucharadas
- Hierba Luisa, 4 ramitas
- Canela, 1 palito
- Clavos de olor, 2 granos

Receta típica del municipio de San Bartolomé de Tirajana (Gran Canaria).

En la isla recibe el nombre de mejunje a todo aquel brebaje preparado a base de ron, hierbas y miel, que se le otorga alguna propiedad medicinal, generalmente de tipo digestivo.

Preparación

En un frasco de boca ancha colocar el azúcar y el ron desliéndolo con una cuchara de madera. Agregar el resto de los ingredientes. Remover y dejar macerar una

semana. Filtrar y embotellar. Añadir una ramita seca de hierbaluisa a la botella.

Puedo empezar a tomarse, pero estará mucho mejor si esperamos 6 meses antes de empezar a consumirlo.

Licor del cura

Ingredientes

- Ron, 1 litro
- Naranjas cascara, 3
- Azúcar, 1 kg
- Hierbahuerto, 3 pimpollos
- Hierbaluisa, 3 pimpollos
- Agua, 200 cc
- Clavos de olor, 5 unidades

Receta típica del municipio de San Bartolomé de Tirajana (Gran Canaria).

Preparación

Colocar en un frasco de boca ancha, el ron con las cáscaras de naranjas, eliminando lo blanco, los pimpollos de hierba huerto, de hierbaluisa y los clavos de olor.

Hacer un caramelo oscuro con 2 cucharadas soperas de agua y 500 g de azúcar y añadirse al preparado para que tome color.

Con los otros 500 g de azúcar y el agua hacemos un almíbar. Una vez frío se añade al preparado.

Se macera durante 15 días, removiéndolo todos los días un par de veces.

Filtrar y embotellar.

Chartreuse isleño

Ingredientes

- 4,5 g de azafrán canario
- 1,5 g de canela en rama
- 4 g de cilantro
- 6 g de tallos y hojas frescas de hisopo
- 6 g de angélica
- 1 l de alcohol de 90 grados
- 300 g de azúcar

La Chartreuse es un licor de hierbas de origen francés, elaborado a partir de macerar ciertas hierbas en un aguardiente de alta graduación.

Preparación

En un mortero limpio, se pone el azafrán, la canela y el cilantro y se machacan hasta convertirlas en polvo. En un recipiente se pone el resultado con el resto de los

ingredientes y el alcohol, esta maceración debe estar 10 días como mínimo.

Pasado dicho tiempo, se filtra y se agrega el azúcar. Se debe reposar 3 días y listo para embotellar.

Licor de matalauva

Ingredientes

- 1 l de aguardiente del país (de Canarias)
- 40 g de matalahúva en granos
- 5 limones, solo la corteza, nada blanco
- Canela en rama
- 1 kg de azúcar en cuadritos
- 50 cc de agua helada

De los más antiguos licores de Canarias, sus diversas propiedades ya eran conocidas desde tres siglos atrás.

Preparación

En una vasija de loza o de cristal, de boca ancha y con su tapa, se echan el aguardiente, la matalahúva, las cortezas de los limones y poco de canela. Se tapa bien y no se toca en unas seis semanas.

Cumpliendo ese tiempo, se filtra y se añade el azúcar en cuadritos, previamente mojados en el agua helada. Se tapa de nuevo y se tiene así 15 días, sin mover.

Al pasar este tiempo se filtra y embotella.

Guindado

Ingredientes

- 2 kg de guindas naturales
- 20 cuescos (huesos) de guindas machacados
- 6 cuescos de duraznos, partidos por la mitad
- Ron
- 750 ml de agua por cada litro de ron
- 500 g de azúcar

Es el licor nacional de Uruguay, y no se olvide que en Montevideo fue fundado por familias de Canarias, a principios del siglo XVIII. Este licor es el padre de la afamada «Guindilla» tan típico en San Bartolomé de Tirajana, en Gran Canaria. Creemos que la fórmula de «Guindado» se ofrece ahora por primera vez en nuestro archipiélago, pues la obtuvimos directamente en la ciudad, Maldonado, uno de los fuertes reductos de más neta descendencia canaria, en la República Oriental del Uruguay.

Preparación

Se pone todos los ingredientes (menos el agua el azúcar) a macerar durante 4 semanas, el ron debe cubrir la mezcla.

Pasado este tiempo se realiza un jarabe con el agua y el azúcar y se deja enfriar. Al enfriar se añade a la mezcla anterior y se deja macerar unos 8 o 10 meses como mínimo.

Pasado el tiempo filtrar y embotellar.

Mistela canaria

Ingredientes

Para preparar aproximadamente dos litros

- Medio litro de alcohol de vino
- Hierba luisa
- 1 l de agua
- 2 kg azúcar
- 400 ml café fuerte

La mistela es un licor de café casero que en las Islas Canarias se suele preparar en Navidad, aunque se puede hacer en cualquier época del año. Sus principales ingredientes son el alcohol de vino y el café. La peculiaridad de este licor es que suele durar bastante tiempo, más de un año si lo conservas en una botella de cristal que quede bien cerrada para que no se evapore el alcohol y cuánto más tiempo pase suele estar más buena. La mía para Navidad va a estar espectacular.

Elaboración

Lavar la hierbaluisa, la pones en un frasco de cristal y viertes dentro todo el alcohol, lo cierras (tiene que quedar perfectamente cerrado para que no se evapore) y lo dejas macerando una semana en un sitio donde no le de la luz.

Pasada la semana, se prepara el almíbar. Pones en un caldero (olla) todo el agua y el azúcar, lo pones a fuego medio y remueves hasta que el azúcar se haya disuelto. Una vez se haya disuelto, dejar de remover y subir un poco el fuego. El almíbar estará listo cuando empiece a espesarse y empiece a coger un color dorado. Para saber que está, te mojas los dedos índice y pulgar en agua fría,

coges un poco de almíbar en una cuchara y lo coges con los dedos que te has mojado e intentas despegarlo, si se forma un hilito es que está listo. (suele tardar una hora más o menos)

Le añades el café, remueves y dejas que se enfríe.

Una vez frío, le añades poco a poco el alcohol pasándolo por un colador para quitar los posibles trozos de hierba que puedan caer. Removiéndolo y de vez en cuando probándolo hasta que tenga el alcohol a nuestro agrado, sin tener que llegar a utilizarlo todo (a mi me sobró un poco) Si te sobra alcohol, lo puedes guardar y si pierde intensidad de alcohol la Mistela, le puedes agregar otro poco.

Ron canario

Para hablar de los inicios de esta bebida dorada de la que se dice que es «más intensa cuanto más añeja» hay que remontarse hasta el año 1493, cuando Cristóbal Colón llegó a las islas Antillas con las primeras cañas de azúcar que había transportado directamente desde las islas Canarias y las cuales son la materia prima del ron.

Un año después, esas primeras plantas que Colón había llevado a América ya habían prosperado y fue entonces cuando decidieron exprimir los tallos de esas cañas para extraer el jugo, alguien probó ese jugo que pronto pasó a popularizarse sobre todo después de que los colonizadores comprobaran que expuesto al sol podía mezclarse con agua y fermentar hasta convertirse en algo similar al ron actual. Es a partir de ese momento cuando las plantaciones de cañas de azúcar pasan a exportarse a Europa y cuando esta bebida pasa a convertirse en todo un negocio, llegando incluso a ser la principal moneda de cambio entre los siglos XVII y XVIII.

El éxito de esta bebida propicia la aparición de las primeras destilerías en América y en Nueva Inglaterra, pero aún así se dice que ya en el siglo XVIII en las Islas Canarias y concretamente en la localidad de Arucas, los monjes ya destilaban ron en los conventos. Pero aún así el éxito de esta bebida no se extendió entre la población canaria hasta 1884, cuando se fundó la Fábrica de Azúcar de San Pedro, la bodega de destilados más antigua de Europa.

A día de hoy Canarias sigue ocupando un lugar principal en la industria mundial del ron con siglos de tradición ronera a sus espaldas y con la mejor calidad de la materia prima, que ha dado lugar en la actualidad a marcas de ron tan prestigiosas como Arehucas, Guarijo, Cobana, Cocal...

Arrope

Mosto de uva, que se dejaba recudir para que aun fuese más dulce. Típico que lo tomaran los niños.

Vinos

Canarias es uno de los territorios más singulares del mundo desde el punto de vista de la viticultura y la enología. El cultivo de la vid se remonta al siglo XV, con la llegada de las primeras variedades a las Islas de manos de los conquistadores, y su historia ha estado marcada por hitos como el prestigio internacional que logró en el siglo XVI su vino malvasía, que llegó a ser conocido en las cortes europeas y elogiado por el propio William Shakespeare.

Contenido

Otro acontecimiento que marca el devenir de las Islas desde el punto de vista de sus vinos, es el hecho de que fue el único territorio en España, y uno de los pocos del mundo, que quedó libre de la plaga de la filoxera, un insecto que afectó internacionalmente al cultivo de la vid. Esto ha permitido su cultivo a pie franco, sin portainjertos, lo que supone que la planta puede aprovechar al máximo los minerales del terreno y dotar así a las variedades de propiedades únicas.

Patrimonio varietal único

Las Islas tienen una enorme diversidad de tipos de uva. Se calcula que unas 135 variedades diferentes han sido identificadas genéticamente. Una de sus joyas enológicas es la malvasía volcánica, pero hay otras muchas autóctonas como la baboso, listán o vijariego

Los vinos de Canarias son tan diversos como cada una de las islas del archipiélago, y resultado de ese patrimonio varietal único, de su terreno volcánico y de una viticultura condicionada por la complicada orografía de las Islas. El terreno obliga a hacer un trabajo manual, casi artesano y sin mecanizar.

Bibliografía

Sánchez Araña, V. Cocina Canaria. Ed. Everest, 1993.

Mujica, J. El libro de la Cocina Canaria. Ed. Edirca, 1982.

Chela J. El sabor de las islas. Ed. Gobierno de Canarias, 1992.

Hernández A. Recetario practico de dulces y licores canarios. Ed.

Interinsular Canaria, S.A, 1982.

Concepción JL. Cocina canaria típica, práctica, postres y licores. Asociacion Cultural de las Islas Canarias (ACIC), 1985.

Bebidas caseras de las Islas Canarias Ed. Globo.

PAG. WEB WWW. HOLAISLASCANARIAS.COM.