



# Sabores de Canarias

Su situación geográfica, la suavidad de su clima y el amor de los canarios a su tierra han hecho que las islas hayan jugado un importante papel en la historia de la alimentación mundial. Están situadas a pocos kilómetros de África, son el punto europeo más próximo a Hispanoamérica, pertenecen a Europa y por este motivo han servido de puente entre tres continentes, facilitando la conexión entre ellos. Su clima, subtropical, templado, sin fríos y sin excesivos calores, permite una vegetación muy variada y diversificada porque hay zonas con microclimas que permiten la existencia de especies únicas, tanto vegetales como animales, y finalmente la necesidad y el culto a la tierra, que llegó a ser fundamental en la vida de los pobladores

autóctonos y que ha permanecido en las sociedades herederas, ha hecho posible la existencia de cultivos que casi rozan el milagro, como las cepas que crecen en las laderas lanzaroteñas, protegidas por barreras de piedras y entre cenizas volcánicas, que acumulan en las noches la humedad necesaria para que las raíces extraigan los nutrientes, que transforman en unas interesantísimas uvas, con capacidad para producir unos vinos extraordinarios.



PLÁTANOS. Canarias [1930]. Chapa en relieve. 50 x 70.



**M**uchos de los primeros productos que los españoles llevamos a América proceden de Canarias, como la vid, la caña de azúcar o los plátanos, que no existieron en el Nuevo Continente hasta que fue descubierto a finales del siglo XV y muchos de los alimentos que vinieron a Europa se aclimataron en las islas, como los tomates, los pimientos, el maíz o las patatas, con la particularidad de que algunas variedades han desaparecido de su zona de origen y se mantienen en las Canarias, como por ejemplo las patatas **negra y bonita**.

También fueron las islas puerta de entrada para algunos productos que tuvieron gran difusión en África, como por ejemplo la yuca y el cacao, que encontraron condiciones similares para su expansión a las que tenían en su región de origen. Estas circunstancias no han sido las únicas, pero sí han sido importantes, para que la gastronomía canaria tenga unas características muy particulares y que se haya desarrollado una auténtica cocina de fusión, que gusta a todos, que trae recuerdos casi olvidados cuando se nos presentan las auténticas elaboraciones isleñas, que desgraciadamente casi llegaron a olvidarse y hoy toda-

vía no son lo bastante frecuentes a pesar de los esfuerzos que se está haciendo, por la Administración y por la restauración, para que se reconozca la importancia de una gastronomía muy particular, que merece ser conocida y apreciada. Es posible que las dificultades que hubo durante mucho tiempo para abastecerse de alimentos, debido a su natural aislamiento, se convirtieran en un momento determinado y no muy lejano en un deseo de conocer nuevos productos procedentes de muy diversos lugares, lo que fue en detrimento de la cocina autóctona, pero conocer sus raíces es un interesante, reconfortante y satisfactorio ejercicio, que recomiendo a los visitantes y debe ser una obligación para los canarios.

## LOS MOJOS

Son un elemento fundamental en la cocina canaria. Son unas salsas especiales, que pueden acompañar a todos los platos y por eso están siempre presentes en las mesas. Los muy estrictos limitan su número a unos cuantos y añaden que lo demás son imitaciones de lo original, pero la verdad es que cuando se tiene la posibilidad de probar alguno de los modernos se llega a la conclusión de que sea bienvenida la creatividad, con la única condición de que sea suficientemente lógica para que el resultado sea armónico y aporte nuevas sensaciones. Puede encontrarse **mojo de queso**, que algunos distinguen y otros superponen al **almagrote**, **mojo colorado**, que puede ser o no **picón**, en función del picante de los pimientos o guindillas utilizados, el **verde** en el que juega un papel importante el cilantro y, en una versión más moderna, el perejil. Hay también de **naranjas agrias**, de **almendras**, **palmero**, de **huevos**, de **pimienta verde** o **roja**, de **manteca**, de **ajo**, de **azafrán** y otros muchos más que se van creando en función de la aportación de nuevos ingredientes, de la adaptación de las exigencias a las producciones locales y de la imaginación de los cocineros, que crean una extensa muestra variando la participación de los diferentes componentes, entre los que destacan el pimentón, pimiento, ajos, tomate, pimienta, cominos, limón, canela, vinagre, manteca, queso y pan tostado, lo que da idea de las posibilidades de sabor, aroma y textura que podemos encontrar en esta salsa.



BODEGA M. PASTOR. Las Palmas [1900]. Cromolitografiada sobre cartulina en relieve. 20,2 x 20,2.



Con casi todo van bien y sustituyen perfectamente a la mostaza y a todas las salsas eupépticas, que tienen como finalidad principal saborizar a los platos. Lo que es curioso es que casi nunca oscurecen sus propiedades organolépticas y que casi siempre las ensalzan. Un ejemplo es la compañía que un mojo colorado, ligeramente picón, hace a unas **papas arrugadas** (lo de “arrugás” lo decimos sobre todo en la península), que son una maravilla de técnica culinaria simple, pero muy difícil, porque al calentamiento y a la penetración de la sal hay que agregar el cuidado a que el proceso de ósmosis se realice correctamente. Todas las patatas son susceptibles de someterse al proceso, pero cuando se hace con las autóctonas **negra** o **bonita**, o con la ya naturalizada **quineua**, que en algún momento se llamó **King Edward**, el plato alcanza todo su esplendor. Hay otra especialidad muy interesante que recibe el nombre de **papas garrapiñadas**, que se hacen con queso duro y almendras, pero en este caso el mojo recomendado es el **verde de cilantro**, que también acompaña estupendamente al **ñame**, que es una raíz de origen africano, que se cultiva sobre todo en la isla de La Palma, para acompañar a diferentes variedades de pescado salado.

## LOS ENYESQUES

Son las tapas andaluzas “canalizadas” y, como sus predecesoras, son tan variadas como se quiera. Dice Mario Hernández que la reina es la **carajaca**, cantada en la isa que dice. “*Esta noche me voy; me voy pal Pino; a comer carajacas y a beber vino*”. Para hacer este enyesque se asan trozos de hígado adobados y macerados, de ternera o de cerdo, que se acompañan con vino y resultan un excelente entrante para cualquier comida. Con carne de ternera se hacen las **lascas**, que son filetes pequeños y finos aderezados con ajo y perejil. Los **caracoles** (chuchangos) se hacen muy picantes y los **callos** con un aderezo muy caracterizado por la utilización de hierbas aromáticas. Los **pejines** son pequeños peces secados al sol y bien salados y las **huevas secas**, sobre todo las de corvina, que normalmente se preparan en los barcos, durante los días que dura la pesquera, acompañan muy bien a una cerveza muy fresca.

Las **jareas** son pequeños pescados, abiertos y secados al sol, atados en cuerdas, formando unos

colgantes, que salados con agua de mar seorean o jarean lentamente, hasta conseguir la textura oportuna. Los **tollos** son tiras de cazón sometidas a un proceso de salazón, que se cocinan una vez rehidratadas, con una salsa de tomate y comino, que puede ser un excelente aperitivo o un contundente plato fuerte, sobre todo si se acompañan con unas papas arrugadas.

Entre los mariscos típicos de las islas merecen citarse las **lapas**, que a pesar de su dureza, que exige un cierto ejercicio masticatorio, aportan tal cantidad de sabor marino que simplemente asadas a la plancha constituyen un excelente y muy recomendado aperitivo. Los **burgados** (bígáros) pueden comerse recién cocidos o sometidos a un proceso de conservación en vinagre, y con el **pulpo asado**, acompañado de mojo un punto picón, se ofrece otra especialidad canaria, que como es lógico puede alternarse con todo tipo de los habituales aperitivos de la península, pero si estamos allí es preferible que dejemos éstos para cuando volvamos.

Hay magníficas hortalizas, además de las papas, que por cierto, junto con Galicia e Hispanoamérica, es en donde conservan el nombre original, por que en el resto de España la palabra patata procede de una degeneración del término batata y de la confusión de los dos tubérculos. Los **tomates**, por ejemplo, son muy sabrosos y recién cortados tienen un aroma y sabor insuperables, con un regusto dulzón muy característico y además tienen la propiedad de conservarse bastante bien, por lo que son muy apreciados en Inglaterra a donde se exportan regularmente.

Otra hortaliza destacable es el **bubango** (calabacín), que seguramente llegó a las islas procedente de las Azores y por eso mantiene la denominación portuguesa. Se utiliza en muchas preparaciones, unas veces picado frito, con cebolla, tomate y pimiento para conformar una especie de pisto, otras en rodajas, rebozado en harina antes de freírlo y como componente de muy variados platos, como el **potaje de berros**, especialidad tradicional, de origen prehispánico, aunque transformada por la incorporación de ingredientes, que se iban agregando según se adaptaba el cultivo a la isla. Canarias es productora de **ñame**, tubérculo que por sus características culinarias es muy apreciado. Tanto asado como cocido es importante ingrediente de muy variados platos, incluso como postre, por su sabor dulzón, que además se realza rociándolo con miel.



Las hierbas silvestres ya no se consumen mucho, pero son características de muchos platos y sobre todo el berro, la verdolaga y el hinojo dejan notar su impronta por su sabor muy característico.

## LOS PUCHEROS

Fueron comida de diario y Luis Antonio de Vega los divide en dos grandes grupos, que son los corrientes, que son buenísimos, y los de lujo, reservados en principio a los reyes guanches, que encontraron en este plato los componentes necesarios para ser tan bondadosos y al mismo tiempo tan belicosos, cuando era necesaria la defensa de su pueblo. El modelo de puchero corriente se hace con carnes de vacuno y de cerdo, chorizos, col, calabacines, cebollas, papas, zanahorias, garbanzos, habichuelas, tomate y pimiento, con la particularidad de que ninguna es insustituible y que además cabe cualquier otra que por el momento o por cualquier otra circunstancia esté disponible. Es decir, como en el caso de las ollas y pucheros peninsulares, se aprovechan todas las materias primas, que se ofrecen en una sola preparación que tiene la particularidad de aportar todos los ingredientes necesarios para una correcta alimentación. Como en la península, con el caldo de cocción y añadiendo escaldón de gofio, pan o pasta, se hace una excelente sopa denominada **tumbo**. Con el cocido sobrante se hace **ropa vieja**.

Es difícil que el **puchero de lujo**, el de los reyes guanches, pudiese llevar siete carnes, pero hoy sí las lleva, y si las enumeramos: vaca, pollo, conejo, pichón, perdiz, liebre, ternera y gallina, al contarlas nos salen ocho, pero como dice De Vega, es el mismo fenómeno que ocurre con los tres mosqueteros, que en realidad eran cuatro. Fue durante mucho tiempo plato de celebración, especialmente de bodas, y en estos momentos se ha convertido en un recuerdo, al que se recurre otra vez en los casos de demostraciones gastronómicas.

El puchero de **garbanzas**, que es como se llama a los garbanzos cocidos, especialmente si son grandes, es muy similar a los castellanos. Se hace otro muy parecido con **chícharos** (guisantes secos) que a veces se acompañan con ñame.

Por **potaje** en Canarias se entiende el guiso hecho con verduras, alguna legumbre, papas, cos-

tilla de cerdo salada y tocino, y dice Mario Hernández que son tan variados que *“reciben los nombres de **potajes de verduras, de berros, de colinos, de acelgas, de coles, de bledos, de jaramagos (muy apreciado), de rábanos, de hinojos, de “jamapolas” (amapolas), de lechugas, de relinchones y varios más**”*. Deben quedar caldosos pero no aguados y, por constituir plato único en las zonas campesinas, se refuerza con gofio y a veces con queso.

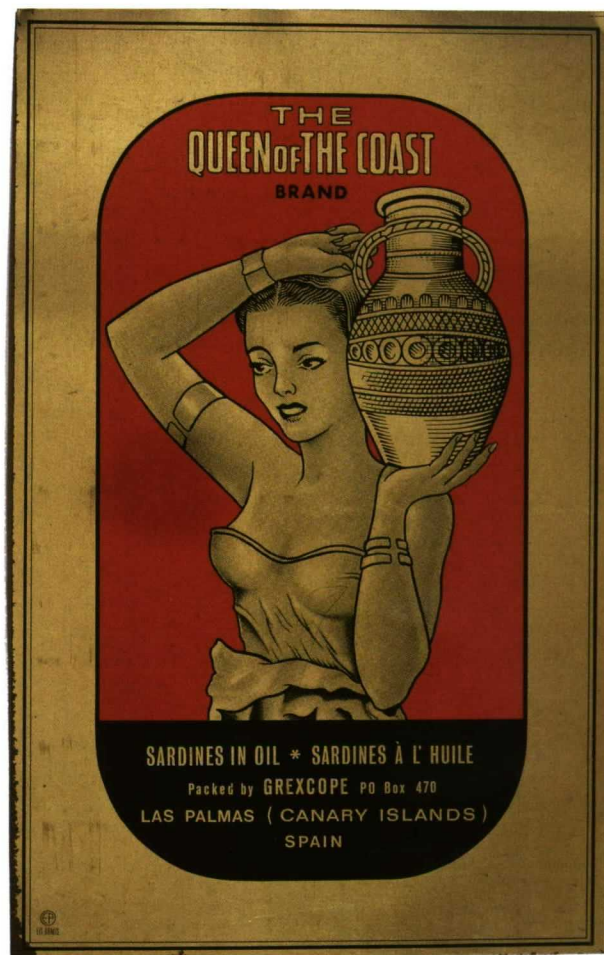
## LOS PESCADOS

Se capturan casi todos, pero hay algunos que son muy típicos y especialmente interesantes, como la **vieja**, precioso pez de color rojo y cara muy expresiva, que se puede comer fresca o desecada al sol, concentrando en este proceso sus sabores. Se someten a un ligero asado y después a una rápida cocción, y acompañadas con gofio (harina de maíz) constituyen un plato sencillo, original y muy sabroso. El **cherne** es un pescado muy grande, que llega a medir dos metros y proporciona una excelente carne, que sancochada es uno de los platos estrellas de la gastronomía canaria. La **corvina** puede ser de un kilo o llegar hasta los cien, pero en ambos casos proporciona una carne firme y muy sabrosa que simplemente asada es deliciosa. La **sama**, el **burro listado**, la **galana**, el **pedregal** o el **bocinero** son especies típicas de estas aguas, a las que concurren otras de gran difusión, como el **sargo**, el **pargo**, el **chicharro**, que en Tenerife se toman con mojo encarnado, **sardinias** o la **caballa**, que en su época de reproducción, que es cuando mejor está, constituye la base de excelentes platos. A veces se emplea una sola especie y otras se juntan tres o cuatro, dando lugar a los denominados **platos de pescado compuestos**, que se preparan cocidos con cebolla picada, tomate, perejil, ajos y aceite de oliva. En ocasiones se recurre a pescados salados, como en el caso de la denominada **cazuela de cachete**, en la que los pescados, una vez desalados, se cuecen con hierbas aromáticas, laurel, comino y garbanzos.

El plato de pescado más característico es el **caldo**, que es comida marinera, que siempre se prepararon los pescadores, desde que empezaron a ir a faenar a las costas africanas. Según



OJEDA. Gijón y Candás (Asturias)/Las Palmas de GC y Arrecife (Canarias). Giner [1960]. Papel sobre cartulina. 24 x 34.



QUEEN OF THE COAST, THE. Las Palmas [1940]. Chapa lisa litografiada. 24,5 x 39.

crónicas del siglo XVIII, se prepara con cualquier pescado, cociéndolo en una olla, durante bastante tiempo para que se extraiga todo su sabor, porque una vez exprimido se tira el pescado y se añade pan bizcochado, cebolla, vinagre y pimienta. En las elaboraciones actuales, casi siempre en tierra, el pez preferido es el mero y en ese caso se conforma un plato emblemático, de cualquier mesa que se precie de selecta.

Hay abundantes mariscos, pero el más característico es una variedad de **langosta**, que tiene la particularidad de no tener antenas y en su lugar hay unas placas planas, similares a las del santiaguino. Se ofrece en todas las presentaciones, a la plancha, en caldereta o simplemente cocida, que es la forma recomendada para poder apreciar bien su textura, muy firme, y sus profundos aromas y sabores.

## LAS CARNES

Siempre han sido escasas en Canarias pero, quizás por esto, se han conservado los platos en los que intervienen como una muestra prestigiosa de la cocina tradicional. Reciben el nombre de **carne roja** los filetes de vaca que ha dejado de dar leche, que proceden de animales de desecho. Son carnes duras, que es necesario ablandar para lo que se procede a macerarlos en vinagre, y después untarlos con pimentón y dorarlos en manteca de cerdo, añadiendo hierbas aromáticas, ajo, cebolla y vino en cantidad suficiente para cubrir la carne, antes de someterla a una cocción prolongada, lo que junto con la acción de los condimentos da lugar a un plato tierno y sabroso.

El **carnero verde** es un guiso de ovino adulto, en el que participan hierbabuena, cilantro, perejil y



lechuga, que por su color dan nombre al plato, a los que acompañan otros ingredientes como piñones y tocino. Es una preparación muy antigua y característica, aunque de elaboración restringida. El **cabrito** y el **cordero lechal** se asan con técnica similar a la castellana, pero cuando ya está hecho, un majado de ajo y perejil cambia sustancialmente el sabor. La **pata de cochino** al horno se asa entera, con su piel y lentamente. Casi siempre con motivos festivos y para compartir con bastante gente y la **candinga**, que es un término y plato procedente de Cuba a donde llegó desde África, se hace el día de la muerte del cochino (matanza) con pecho, costillas y rabo, guisados con muchos ingredientes aromáticos y acompañada de mojo, lo más picón posible. El conejo llega a ser en algunas islas una plaga, que hay que controlar para que no perjudiquen a

los cultivos. Con su carne se hacen algunas especialidades, como el **conejo en salsa de pimienta** y el **conejo en salsa borracha** que, como su nombre indica, lleva una buena cantidad de vino, generalmente blanco.

## QUESOS Y VINOS

Cada isla tiene su queso. Todos son estupendos y justamente apreciados. Los hay frescos, semicurados y curados, se consumen entre horas, como aperitivo, como postre y formando parte de variadas salsas e ingrediente de diversos platos.

Guía es una población situada al norte de la isla de Gran Canaria, en la que con mezcla de leches de cabra y de vaca se producen tres tipos de quesos bien diferenciados en sus cualidades gustativas pero idénticos en forma, tamaño y proceso de maduración. Son el **queso de flor de Guía**, que se cuaja con flor de cardo, el de **media flor** y el **de cuajo**, que se hace con el cuajo extraído de los cabritos. En todos los casos son suaves al paladar y en su retrogusto, ligeramente amargo, mantecoso y fundente se dejan notar los matices de su elaboración. En el sur de la isla se hace un queso de cabra que se lleva a un nivel de curación variable, de sabor franco, un tanto salino y con un toque dulzón en el posgusto. El queso **gomero**, que se hace con leche de cabra y oveja, se ahúma con ramas de jara o brezo y se deja madurar alrededor de seis meses, periodo en el que adquiere las propiedades de un queso muy curado, de sabor recio y un tanto picante. El **herreño** también es ahumado y, como el anterior, se hace con mezcla de leches, pero tiende a consumirse fresco o de media curación, por lo que su sabor es menos intenso. En Tenerife se hace un queso fresco, al que a veces se le da una somera curación, pero manteniendo siempre la característica de una pasta húmeda y blanda, muy láctica y sabrosa.

En Fuerteventura se hace el **majorero**, exclusivamente con leche de cabra, porque es esta la única especie lechera que hay en la isla. Se suele presentar pimentonado, de color rojizo, aunque a veces se encuentra sin este pimentón y entonces es de color ocre. Es sabrosísimo, de sabor muy agradable, muy graso y ligeramente ácido. El **palmero** es también de cabra, de sabor suave, láctico y con un interesantísimo sabor que le hace una excelente materia prima para la elaboración de diversos mojos. En Lanzarote se hace un queso



GUANCHE, El. Canarias [1930]. Cartón 0,5 cm barnizado litografiado (display). 61 x 155,5.



TOMÁS GÓMEZ BOSCH. Las Palmas (Gran Canaria) [1890]. Cartulina cromolitografiada y troquelada en relieve. 31,5 x 15 (tarjetero).

fresco, de pasta prensada, compacto, agradable al paladar y de aroma muy suave y agradable.

Los quesos canarios han sido siempre muy apreciados en las islas, hasta el punto de que siempre su demanda ha superado a la de los procedentes de la península, o de otros países, a pesar de que el precio de los autóctonos es siempre más elevado. Cada vino canario tiene una historia que casi siempre está basada en la dificultad de su cultivo. No siempre es tan complicado como en Lanzarote, pero casi nunca es fácil la producción de uva y casi siempre presentan unas importantes características diferenciales con respecto a los continentales. Aunque la variedad predominante, históricamente, ha sido la malvasía dulce hoy se está sustituyendo en parte por otras, que se han adaptado bien y han dado lugar a una gran variedad de vinos.

Siempre tuvieron prestigio internacional. Por eso Shakespeare los ponía con frecuencia en la boca de sus personajes y siempre calificados con adjetivos favorables. Hay diez denominaciones de origen y de calidad diferenciada. Los vinos de **La Palma** se producen en terrenos de cenizas volcánicas o en suelos empedrados que exigen la existencia de larguísimos sarmientos rastreros, que dan vinos muy especiales, entre los que destaca por su singularidad el llamado vino de tea que se madura en barricas de pino. Los viñedos de **Tacoronte-Acentejo**, en la isla de Tenerife se producen en pequeñas parcelas de banales, a unos mil metros de altura, la más alta de toda España, lo que seguramente justifica su intensidad y afrutado. En la misma isla está la Denominación **Ycoden Daute Isora**, que corresponde a los nombres de tres menceyatos (reinos) guanches. Son

vinos jóvenes, blancos y tintos, de la variedad listán predominantemente. Los vinos de **Lanzarote** han alcanzado un merecido prestigio porque, además de los tradicionales vinos de licor, hacen unos excelentes tintos jóvenes y de crianza, con listán negro y negramoll, que sorprenden por su calidad y profundidad, y unos blancos muy ligeros y afrutados. Están en alza y son muy de tener en cuenta los de Abona, El Hierro, Gran Canaria, La Gomera, los del valle de Güimar y los del valle de la Orotava, entre los que se encuentran verdaderos tesoros por su originalidad, acompañada de excelente calidad.

## FRUTAS Y REPOSTERÍA

El clima subtropical permite el cultivo de frutas exóticas como el **aguacate**, el **mango**, la **guayaba**, la **papaya** o la **piña tropical**, y de algunas tradicionales como el **plátano**, que en estas tierras alcanza la máxima calidad. También son excelentes las naranjas, dulcísimas, y los higos, que en su maduración destilan miel.

En el capítulo de dulces hay muchas especialidades autóctonas y exclusivas, como la **leche asada**, que es una especie de flan de leche, huevos y azúcar, cuajado en el horno sobre un bizcocho; los **muslos de señorita** son pastas fritas; el **bienmesabe** se hace con almendras, azúcar y yema de huevo; el **frangollo** es un bizcocho hecho con harina de maíz y pasas; los **rosquetes laguneros** son fritos almibarados y los **rosquetes blancos**, de Guía de Isora, van cubiertos con merengue. Las **quesadillas herreñas** se hacen con un queso fresco, que para este fin se elabora sin salar. También hacen **tirijalas**, que son pirulíes de miel de palma, **rapaduras** con las adherencias del caramelo formado en las azucareras, **bizcochón de naranja**, **ñames** en pudín, etc.

Para terminar una copa de ron, que en Arucas, al norte de la isla de Gran Canaria, lo hacen magnífico, y si es muy goloso de **ron-miel** o de **licor de plátano**.

No está siempre bien visto, pero si al terminar la comida enciende un buen palmero, tendrá un motivo más para recordar a las islas Canarias como algo muy próximo al Paraíso.

ISMAEL DÍAZ YUBERO

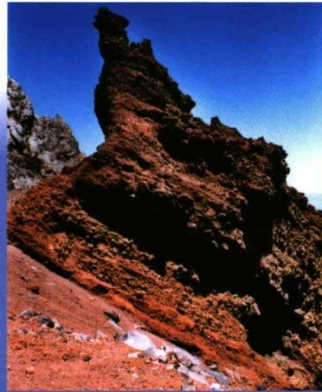
Los originales de los carteles que ilustran este artículo forman parte de la colección de más de 5.000 ejemplares de Carlos Velasco, profesor de Economía en la UNED. Para contactar: [vecamugo@hotmail.com](mailto:vecamugo@hotmail.com)



# Rutas con sabor



Mirador de Bascos. El Hierro.



Formación en el Roque de Los Muchachos. La Palma.

Océano



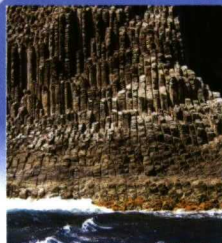
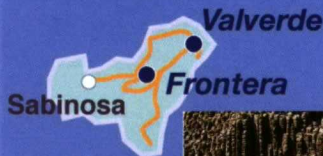
Puerto de Tazacorte. La Palma.

**LA PALMA**  
● Ruta



Bosque de laurisilva. El Hierro.

**EL HIERRO**  
● Ruta



Los Órganos. La Gomera.



**LA GOMERA**  
● Ruta



Calle y Drago en La Laguna. Tenerife.



**TENERIFE**  
● Ruta



Pico del Teide. Tenerife.



## Ycoden Daute Isora

DENOMINACIÓN DE ORIGEN

El ámbito protegido por la Denominación se localiza en una superficie de 352 hectáreas de viñedo repartidas en nueve municipios al noroeste de la isla canaria de Tenerife.

Las cepas predominantes son Listán Blanco y Listán Negro y en menor proporción se cultivan las variedades Malvasía y Moscatel. La producción más tradicional es la de vinos blancos y rosados, aunque se está incrementando la elaboración de tintos jóvenes de excelente calidad. También se producen vinos dulces, obtenidos a partir de las variedades Moscatel y Malvasía.

En el Consejo Regulador figuran inscritos más de 889 viticultores y 24 bodegas que elaboran y comercializan una media anual de 500.000 litros de vinos Ycoden Daute Isora, los cuales se consumen en su práctica totalidad en el mercado insular canario.



## Queso Majorero

DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA

La zona de elaboración y producción de queso se extiende por todo el territorio de la isla de Fuerteventura, en la comunidad autónoma de Canarias.

Para su elaboración se utiliza leche de cabra de la raza Majorera. De forma cilíndrica, su peso oscila entre 1 y 6 kilos y se fabrican tiernos, semicurados, curados, con pimentón y con gofio. El queso es de color blanco en los tiernos y ceroso en los curados, de textura cremosa y sabor ácido y algo picante.

En el Consejo Regulador están censadas más de 21.600 cabras y 59 explotaciones ganaderas, que producen más de 1,5 millones de litros de leche al año. Las 17 queserías inscritas producen y comercializan una media anual de 230.000 kilos de Queso Majorero, que se consumen en un gran porcentaje en el mercado insular canario y el resto en el mercado peninsular.



## Queso Palmero

DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA

El ámbito de producción y elaboración se localiza en todos los municipios de la isla de San Miguel de la Palma, en la provincia de Tenerife.

Se elabora con leche de cabras de la raza Palmera, alimentadas aprovechando los recursos forrajeros de la zona de producción. Los quesos pueden ser ahumados con el humo de cáscaras de almendras, tunera seca y pino canario o madurados untados con aceite, gofio y harina. El producto resultante es de forma cilíndrica, un peso entre 0,75 y 15 kilos, de corteza blanca-amarillenta o parda, de pasta brillante o marfil, de textura firme y mantecosa, sabor ligeramente ácido.

En el Consejo Regulador están registradas 2.616 cabezas de ganado y 17 explotaciones ganaderas que producen algo más de 1 millón de litros de leche al año, de los que cerca de 238.000 están destinados a la elaboración de queso protegido. Las 17 queserías artesanales inscritas comercializan una media anual de 34.000 kilos de queso con DOP, que se destina todo al mercado nacional.



## Queso de Flor de Guía y Queso de Guía

DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA

Se produce en el noroeste de Gran Canaria, en los municipios de Santa María de Guía, Gáldar y Moya. Es un queso elaborado con leche de oveja o mezcla de ésta con leche de vaca canaria y sus cruces o cabra de cualquiera de las razas canarias. Para su fabricación, totalmente artesanal, se utiliza cuajo vegetal, obtenido de la flor de cardo azul, de ahí su nombre. Su corteza, de color amarillo-blancuecino, resulta ligera, y el interior es compacto, aunque con pequeñas galerías de origen fermentativo. De graso a extragrasso, su forma cilíndrica es bastante aplanada, con los bordes redondeados y las caras con estrías. Su tamaño es medio y el peso supera los 2 kilos. En el paladar resulta mantecoso y fundente, con un sabor característico, suave aunque bastante desarrollado y en el que se mezclan componentes tanto dulztones como amargos.

Al ser muy reciente la aprobación de esta DOP, en el Consejo Regulador no existen datos sobre el número de empresas y producto comercializado.



## Gofio Canario

DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA

El gofio es un producto tradicional que se elabora en molinos repartidos en distintas islas del archipiélago de Canarias. Fue el alimento básico del pueblo guanche mucho antes de la llegada de los primeros colonos europeos a las islas Canarias.

El gofio es un tipo de harina que se obtiene del grano tostado de ciertos cereales, como el maíz y el trigo, en ocasiones mezclados con el de cebada. La elaboración incluye la selección del grano, su tostado y el molido final. El grado de tostado del gofio influye decisivamente en las cualidades finales del producto.

En las islas Canarias hay unos 50 molinos con una producción total de 10 millones de kilos anuales de gofio. De ellos, 10 figuran inscritos en el Consejo Regulador de denominación de Origen Protegida y su producción alcanza los 4 millones de kilos. 8 se encuentran ubicados en Tenerife y los otros 2 en La Palma y Gran Canaria.

## Ronmiel de Canarias

INDICACIÓN GEOGRÁFICA

La Denominación Geográfica Ronmiel de Canarias ampara la producción y elaboración de este licor tradicional en toda la comunidad autónoma de Canarias.

La elaboración del ronmiel protegido se lleva a cabo mediante la mezcla de ron, aguardiente de caña, aguardiente de melaza de caña o sus destilados, agua potable, azúcares, extractos vegetales (aromas) y miel. El producto es de color del oro viejo al caoba intenso, capa media, limpio y brillante. Su sabor es intenso, dulce, untuoso, suave al paladar de retrogusto muy agradable con aroma caramelizado, miel, con notas a ron y extractos vegetales. Su aspecto es traslúcido, exento de impurezas y de partículas en suspensión. Se podrá utilizar la mención Selecto cuando las materias primas (ron, aguardiente de caña, aguardiente de melaza de caña o sus destilados y miel) sean de origen canario. La graduación alcohólica mínima es del 20% del volumen y una máxima del 30%.

Al ser muy reciente la aprobación de esta Denominación Geográfica, en el Consejo Regulador no existen datos sobre el número de empresas y producto comercializado.

## Agricultura ecológica en Canarias

La superficie dedicada a la agricultura ecológica en las islas Canarias llega hasta las 1.565 hectáreas, con una drástica reducción interanual, ya que en el pasado ejercicio se contabilizaban 5.100 hectáreas. Alrededor de 1.300 ha se encuentran calificadas, 150 ha están en conversión y algo menos de 110 ha en su primer año de prácticas. Por superficies destacan las vides, con 381 ha, y las hortalizas y tubérculos, con 206 ha. En esta comunidad autónoma hay 633 productores ecológicos, 68 elaboradores y 28 comercializadores.



Las explotaciones ganaderas ecológicas de Canarias son 40, de las que 13 se dedican a la producción de huevos, 11 a la apicultura y 6 al ovino de leche. Las agroindustrias ecológicas son 73. Un 86% está vinculado a las producciones vegetales y el restante 14% a los animales. Entre las primeras destacan las dedicadas a la manipulación y envasado de productos hortofrutícolas frescos (22) y las bodegas (19). Dentro del segundo grupo, las más numerosas son las dedicadas a los huevos y a la miel, con 3 empresas en cada caso.



Gran Canaria.

Atlántico



Jardin de cactus. Lanzarote.



Viñedos. Lanzarote.



Gran Canaria.

**LANZAROTE**  
● Ruta



**FUERTEVENTURA**  
● Ruta

**GRAN CANARIA**  
● Ruta



Duna parque natural Corralejo. Fuerteventura.

cruc  
rife



Papas canarias.



Plato de pescado canario.



Puchero canario.



Papas arrugadas.

## EL TRIUNFO DEL ECLECTICISMO CULINARIO

En aproximación simpática y elemental, suele decirse que el canario es un europeo nacido en África que emigra a América, y esto es algo que bien podría aplicarse a la gastronomía insular, evocadora y remite a una gran variedad de productos de tierra y mar, una sólo aparente simplicidad en las recetas, fuerte identidad cultural y exotismo derivado tanto de su latitud, considerablemente alejada de la peninsular, como de su tardía incorporación a la Corona española, que se produjo en el siglo XV.

Por su posición geográfica, la cocina del archipiélago es un fructífero cruce de influencias, empezando por los primigenios guanches, con toda probabilidad un pueblo bereber que llegó a las islas con sus re-

baños y cultivos, entre los que tuvo preeminencia la cebada, que una vez tostada y molida se mezclaba con agua y manteca para elaborar el gofio, un alimento esencial que ha pervivido en las Canarias y que recuerda bastante al cuscús árabe y a otras similares preparaciones de la cocina hispano-islámica. De otro lado, y como es lógico, la mesa canaria está influida en buena medida por la cocina española peninsular, algo por la portuguesa y africana, y, esta es una de sus características más notorias, por la ida y vuelta culinaria con América, lo que se pone de manifiesto en platos como el ajiaco cubano o el mofando portorriqueño, que no son ni más ni menos que extensiones del puchero canario, a su vez heredero de la olla y el cocido. En definitiva, y en breve, una cocina ecléctica, eficaz y singularísima.

## IDENTIDADES Y EXOTISMOS

Dentro de la amplia variedad de propuestas y platos que ofrece la cocina de las bien llamadas islas afortunadas, podría hacerse un recorrido siguiendo al orden formal de la panza hispana, empezando por los entrantes y repertorio de tapeo, que in situ reciben el nombre genérico de *enyesques*, y que suelen ser a base de papas arrugás, hervidas con su piel, bien saladas y acompañadas con distintos mojos; aceitunas con mojo o aliñadas; marisquito a base de bigaros, allí burgados, lapas o pulpo; unos tollos, que son pescado seco; un gofio tradicional, sólo o mezclado con algún caldo como escaldón; típicas morcillas dulces o carajadas, que es como se llaman los higaditos en adobo; garbanzada; tapita de queso de flor, palmero de La



Palma o majorero de Fuerteventura; o un almagrote de La Gomera, que es paté de queso duro.

En el capítulo de primeros platos o de cuchara destaca por encima de todos el puchero canario, que es adaptación del cocido peninsular con añadidos de batata, pera, calabaza y mazorca de maíz; el potaje de berros; los caldos de pescado, de papas, de millo (maíz) y de trigo; el humilde y gustoso rancho canario, que lleva garbanzos y fideos gordos; y el sancocho, también pariente cercano del cocido, pero en escueto hervido de pescado con papas, batatas, gofio amasado y mojo. En pescados, la variedad es tanta que cuesta simplificar. A la plancha se toman el pargo, las sardinas, la lubina y los salmonetes; al horno, fritos o escabechados se preparan la típica vieja, el cherne, la corvina, la salema y el bocinegro; con frecuencia hervidos, se suelen servir la sama, el sargo, la boga, el burro listado, la galana, el pedregal y el escolar. En cuanto a platos de referencia, cabe destacar el sancocho de cherne, que se hace con pescado salado, papas, batata, mojo y gofio; la vieja, primero asada y luego cocida, con su gofio añadido; los chicharros, con mojo colorao, y la cazuela de cachete, que lleva garbanzos y pescados salados.

Respecto a las carnes, la originalidad es, si cabe, aún más considerable, empezando por el guiso de carnero verde, de reminiscencias quijotescas y color derivado de hierbabuena, perejil y lechuga; siguiendo con la cabra en salsa, con pimientos rojos y pimentón, y rematando en primera aproximación con los pollitos asados con crema de pistacho o la cazuela de cordero con langostinos, que es típica de Fuerteventura. Pero hay más; mucho más. Las preparaciones a base de carne de cerdo, de gallina o de res se suelen acompañar con mazorca de maíz

(piña de millo), batata, papas, legumbres, zanahorias y coles. El conejo se prepara en salmorejo, con hígado, pimientos rojos, pimentón, vinagre, cominos y tomillo; el cordero y el cabrito, allí conocido como baifo, se suelen hacer asados; el cerdo, además de adobarse, se presenta con papas y mazorcas de maíz. Y como fuera de concurso, las soberbias *carajacas*, de hígado de ternera y muchas otras ricas cosas. A los postres, además de la espléndida fruta local, merecen justa fama los almibarados bizcochos que llaman *marquesotes*, típicos de La Palma; el *bienmesabe*, a base de azúcar, almendras y huevo; los rosquetes laguneros, fritos en almíbar y que se hacen en Tenerife; el *frangollo*, elaborado con harina de maíz o millo, azúcar, almendras y pasas; las muy navideñas *truchas*, de hojaldre y relleno de crema de batata; la quesadilla herreña; el quesillo; las *rapaduras*; la mermelada de tunos, que son higos chumbos; el almendrado grancanario, y los asanochados.

## UN PASEO GASTRONÓMICO SALTANDO DE ISLA EN ISLA

### ■ GRAN CANARIA

El periplo se inicia en la capital, **Las Palmas** de Gran Canaria, con una visita al conjunto histórico que es el barrio de Vegueta; al recinto del Pueblo Canario, interesante muestra de la arquitectura isleña; a la catedral de Santa Ana, en clave de gótico tardío, y a la casa natal de Benito Pérez Galdós. Para el reposo activo quedan las magníficas playas de Las Canteras y Las Alcaravaneras, y a la hora del condumio, un tapeo de chorizos de Teror, pariente de la sobrasada mallorquina, un caldito de pescado y una sancochada de vieja, unos tollos en salsa, asados o en

adobo, pata de cochino asado, y alguna de las frutas locales, que, dependiendo de la temporada, pueden ser brevas, guayabas o tunos. Dentro de lo gastronómico, local a mucho considerar es **Hoya La Vieja**, donde la auténtica cocina canaria no se ha desvirtuado ni un ápice y donde merece detenerse en el puchero, el sancocho y las carajacas con papas sancochadas.

De la capital a **Agüimes**, en el sureste de la isla y acogida en un espléndido entorno natural, entre la montaña del mismo nombre y el roque de Aguayro, y un casco urbano de hermosa arquitectura popular y una iglesia, la de San Sebastián, que merece un alto en el camino. En el condumio, frangollo, lubina a la espalda, pata de cochino asada y un dulce bienmesabe. Para el camino, el magnífico pan local, ron de su licorera y su sabroso queso artesanal.

Siguiente parada en **Maspalomas**, que a sus magníficas playas del Inglés, San Agustín o Meloneras, añade como opción un interesante *Parque Temático del Mundo Aborigen Canario*, en el que se ha recreado un poblado guanche. Aquí lo suyo y lo típico es empezar con una cata de marisco, camarones y quisquillas, y seguir, para ver más adelante, con las papas arrugás en mojo picón.

Nuevo alto en **Mogán**, cuyo valle tiene la fama de poseer uno de los mejores climas del mundo, y donde resulta de todo punto imprescindible probar el puchero o cocido canario, con varias verduras gustosas y mazorca de maíz o piña de *milllo*. Meta final en **Agate**, con su monolito natural que llaman *El dedo de Dios*, y un exuberante y un punto indescriptible *Valle de las Flores*, que es regalo continuado e inmenso a los sentidos. A la mesa, salmoneces, brecas, sardinas o calamares a la plancha, y un broche y dulce final de papayas con naranjas.



## ■ FUERTEVENTURA

Comienza la ruta en **Corralejo**, típico pueblo de pescadores y suelo donde se asienta la Montaña Sagrada de Tindaya o *Montaña de las Brujas*. Además, a tiro de barco de la Isla de Lobos, donde se emplaza el caserío de *El Cotillo* y donde se puede saborear un pescado fresquísimo y una original cazuela de cordero con langostinos.

Luego, **Puerto del Rosario**, con atractivas playas y posibilidades muchas de deportes náuticos, pero empezando con una visita a la casa donde, en 1924, Miguel de Unamuno vivió el exilio al que le condenó el dictador Primo de Rivera y su rey-títere Alfonso XIII. En la mesa varios tipismos, como los asados de cabrito y de *cordero pedigüey*, el rico queso majorero y el finísimo biscuit de higo.

Y final en **Betancuria**, valle feraz, Conjunto Histórico Artístico y propuestas coquinarias de paletilla de cabrito al horno y tabla de quesos locales. A un par de kilómetros de la localidad hay un restaurante interesante, **Don Antonio**, que, embutido en una casa tradicional del siglo XV, ofrece cocina de cierta vanguardia pero con respeto y mimo hacia los productos locales. Antes de partir, un alto pausado en el *Mirador de Morro Veloso*, una de las creaciones del prolífico artista César Manrique.

## ■ LANZAROTE

Comienza el camino en **Haría**, *Valle de las Mil Palmeras* y auténtico oasis en el secarral que domina la isla. Primero un paseo por los acantilados de Famara y los *Jameos de Agua* de César Manrique. Luego por su entorno urbano y sus calles siempre floreadas. A la hora de comer, se puede y se debe disfrutar de incontestable potaje de millo rolado, que va con maíz y carne de cerdo salada.



Restaurante El Escaldón.

De Haría un salto hasta **Arrecife** y sus dos elegantes fortalezas de San Gabriel y de San José, que ponen sobre la pista de las playas y volcanes del imponente *Parque Nacional de Timanfaya*. Sobre la mesa y el mantel, mojo verde o picón con papas arrugás, gustoso sancocho de cherne, y cata obligada de un pescado, la *claca*, que es joya exótica gastronómica.

Final de trayecto en **Teguise**, destino turístico de primer orden que lleva el nombre del último caudillo guanche y en el que se han de visitar el castillo de Santa Bárbara y la fortaleza que es pie del volcán Guanapay. Para el yantar, mero, pargo, librachó o pulpo a la plancha, bien regado y maridado todo con el vino local de uva malvasía. Otra alternativa es acercarse a Costa Teguiise, a unos 13 kilómetros, donde hay un restaurante, **Neptuno**, que sigue fiel a los postulados culinarios tradicionales.



Típico restaurante canario.



Restaurante La Hierbita. Santa Cruz de Tenerife.



## La gran familia del mojo

**E**s muy probable que cuando Juan Carlos Senante o Caco Senante incluyó en su cuarto disco el tema *Mojo Picón*, allá por el año de gracia de 1982, no sospechara que ésta llegaría a ser su canción bandera. Como uno de los primeros y más destacados impulsores de la *Nueva Canción Canaria*, que en su momento pudo encuadrarse dentro de la "canción protesta", no deja de resultar paradójico que su nombre se asocie, casi automáticamente, con la exaltación de un aderezo culinario.

Por otra parte, "la rica salsa canaria" trovada por Caco no es una, sino varias decenas que los expertos suelen encuadrar en cuatro grupos: los mojos tradicionales, de los que se cuentan más de veinte distintos; el grupo de los adobos, salmorejos y escabeches; un apartado de salsas, y un último bajo el epígrafe de variantes. Y los mojos son tantos porque siempre hay uno que va como anillo al dedo en los diferentes platos de verduras, carnes, pescados, quesos y frutas.

No obstante, a escala popular, los mojos de uso cotidiano y común son dos: el verde de cilantro, que se usa sobre todo en el caldo marinerero, y en pescados guisados o fritos, y el rojo, colorao o picón, a base de pimentón, que suele acompañar platos de mayor potencia y sabores más intensos, como el cochino asado, las jareas (pescado puesto al sol y secado al aire), la asadura o las sardinas asadas.



### ■ TENERIFE

El camino empieza en **Puerto de la Cruz**, corazón del valle de La Orotava y turístico enclave playero por excelencia, aunque con algún hermoso ejemplo de arquitectura autóctona, como la iglesia de *Nuestra Señora de la Peña de Francia*. Buscando, se puede encontrar el lugar idóneo donde sirvan cosas como los típicos pucheros o ranchos, gofio amasado, papas arrugás, cherne salado, algún guiso de carne de cabra y hasta un buen solomillo relleno de aguacates y gambas. Todo, imprescindiblemente acompañado por el magnífico vino del Valle de La Orotava.

Siguiente parada y fonda en **La Orotava**, con casco antiguo declarado de interés Histórico-Artístico y ya en el epicentro del valle y pasillo hacia el esplendoroso *Parque Nacional de las Cañadas del Teide*, que mira asombrado hacia el imponente vol-

cán que a una altura de más de 3.700 metros abre su boca de fuego herido. A la mesa, papas arrugás con mojo, típico potaje canario, caldo de pescado con gofio, conejo en salmorejo y mero en salsa canaria. Como colofón en dulce, leche asada, y *bienmesabe* con miel, ron, huevos y almendra.

De La Orotava a **San Cristóbal de La Laguna**, donde hay que comenzar la visita paseando sus calles, la casa de los Capitanes Generales, los conventos de Santa Catalina y Santa Clara, y el Museo de la Ciencia y el Cosmos, concebido y diseñado por los eminentes astrofísicos que trabajan en los observatorios de la isla. A la hora del yantar, la oferta es amplia y excitante al paladar. En la cocina de esta localidad canaria, los platos son de calidad notoria y enormemente variados. Si de carnes se trata, merecen atención los preparados de cabra, el cabrito en

salmorejo o a la brasa, y las papas con piñas de millo y costillas de cerdo. Si la elección es pescado, hay que probar la caballa a la plancha, las viejas de Punta de Hidalgo, las cabrillas, los chernes, los abadejos, el murión, los chicharros y las salemas, siempre, por supuesto, acompañadas de suculentos mojos. Para el postre, gofio de trigo tostado, quesos locales de cabra y oveja, dulces laguneros, que son roscas de milhojas rellenos de cabello de ángel, y el muy típico *frangollo* de harina de millo con pasas, almendras y miel. Todo generosa aunque prudentemente regado con los potentes caldos de la Denominación *Tacoronte-Acentejo*. Como local a considerar y conocer, el restaurante **Silbo Gomero**, sobre cuyos fogones gobierna Braulio Simancas, campeón de cocina en Canarias. Nuevo salto hasta la capital de la isla, **Santa Cruz de Tenerife**, que se-



rá final de ruta y donde procede comenzar con una visita al monumento neoclásico de *La Candelaria* y a la iglesia de la patrona, *Nuestra Señora de la Concepción*. Terminada la excursión y metidos en faena gastronómica, antes de nada hay que saludar algún que otro o varios preparados de chicharro, que no en vano a los lugareños se les conoce por el cariñoso gentilicio de *chicharreros*. Otras interesantes posibilidades a la mesa son los ranchos, el escaldón de gofio, la morena frita y la vieja sancochada. En el capítulo final, la cosa puede discurrir entre el pastel de cabello de ángel, el frangollo con miel o las truchas de batatas con almendras. Respecto al maridaje, las opciones se extienden a los buenos y curiosos vinos de *Abona*, el ya citado *Tacoronte-Acentejo*, *Valle de Güimar*, *Valle de La Orotava* o el *Ycoden Daute Isora*. En este enológico punto conviene hacer mención e incluso recomendar vivamente el restaurante *La Tasca de la Bodega*, antiguo establecimiento de vinos y que actualmente posee la mejor vinoteca de las islas y que además ofrece platos tradicionales actualizados, entre los que brilla con luz propia el cherno al aceite de pimentón.

■ LA GOMERA

En la isla que llaman Colombina por ser la última que tocó el almirante genovés antes de encarar la procelosa mar oceánica, el viajero debe hacer un recorrido por la capital, **San Sebastián**, empezando por la pretendida casa de Colón, la *Calle del Medio* o *Real*, testimonio histórico vivo, y la *Torre del Conde*, fortaleza en estilo gótico atlántico. Ya en reposo y prestos a la pitanza, hay que empezar con unas lapas asadas y un *almogrote* que es pasta de queso local picante de untar, para luego darse a la cata de una joya autóctona cual es el potaje de berros, ser-



## El vino que alegró los sentidos de Shakespeare

**Á**lvoro Cunqueiro, refiriéndose a William Shakespeare, escribió: *“A lo mejor algunas de sus mejores piezas son hijas de esos relámpagos que algunos vinos, lúcidos y locuaces, abren en la mente”*. Esas piezas a las que se refiere el novelista, poeta, dramaturgo, periodista y gastrónomo de Mondoñedo son *Enrique IV* y *Las alegres comadres de Windsor*, y a ellas se suma el personaje que en ambas aparece y que se convierte en *Falstaff*, la última ópera de Giuseppe Verdi. Por ellas y por el personaje corre el alegre vino de Canarias, al que tan aficionado fue el gran dramaturgo inglés. Vino de la pequeña uva malvasía, de color ambarino brillante, aromas vivos e intensos, paladar excelso con reminiscencias almendradas, paladar voluptuoso y tonos ligeramente ácidos. Hoy la patria grande del malvasía es la isla de Lanzarote, pero en tiempos de Shakespeare los caldos que llegaban a las islas británicas procedían de Tenerife y La Palma. En la más septentrional y oriental de las islas del archipiélago canario no se empezó a cultivar hasta después de la erupción del Timanfaya en 1730. En esa oscura tierra volcánica, y especialmente en la comarca de *La Gería*, las vides se refugian en hoyos al abrigo del viento, sobre un paisaje inhóspito, impresionante y singularmente hermoso.



Venta mayorista de quesos canarios en Mercatenerife.

vido en platos de madera de sabinas o aceviño, del corderito lechal que llaman *baifo borracho*, al sancocho local, que va con maíz tierno, calabaza, judías, repollo, zanahoria y costillas de cerdo, o a cualquiera de los guisos de mero, bien regados con los vinos de las comarcas de *Hermigua-Angulo*, *Valle Hermoso*, *Valle Gran Rey* y *Alajeró*. Y de postre, tortas de vilana, a base de papas, almendras, huevos y pasas. Para el zurrón peregrino, un algo de dulcería local a base de mantecados o *molones*, galletas de limón, pan gomero, rosquetes de manteca, tarta de vilana y bollos de leche y cuajada.

#### ■ LA PALMA

El camino por la isla *Bonita* comienza en **Santa Cruz de La Palma**, que es acceso a la ruta de los volcanes y a la indescriptible caldera de Taburiente, el mayor cráter del mundo. Antes de eso hay que pasear su hermosa y renacentista Plaza de España y dejarse caer por algún o algunos locales donde se pueda degustar la gastronomía local, que es pródiga en cosas tan ricas como el rancho canario, las sopas de picadillo con cuscurros, los potajes de verduras, con o sin gofio, los potajes de trigo, las garbanzas, con carne de cerdo, vaca y pollo, el atún a la pa-

rrilla con mojo verde, el *escaldón de pescado* con gofio escaldado, la carne de cochino a la brasa con mojo colorado y papas arrugás, estofado de cabra, conejo o cabrito en salsa de almendras o el insólito y muy tradicional hígado en mojo colorado. Como broche final, una tablita de quesos de cabra, y unas *rapaduras* de azúcar y miel de caña, acompañadas de copia de ron local.

#### ■ EL HIERRO

La ruta herreña comienza en **Valverde**, pueblito literalmente colgado de un acantilado volcánico, que será campamento base para una excursión maravillosa y mágica al bosque de sabinas batidas fuertemente por los vientos del Nordeste y que se ubica a unos treinta y cinco kilómetros de la localidad, o a la *Restinga*, un alucinante campo de lava. A la mesa, cosas tan sugerentes como la sopa herreña, el caldo de queso, la vieja fresca, el arroz con lapas, los tollos de pargo, sargo o cherne, el sancocho de habas tiernas con carne de cerdo, y la ensalada herreña de duraznos o melocotones. Todo acompañado del vino con Denominación *Hierro* en la que predominan los blancos jóvenes, pero respetables. De postre, *quesadilla* de queso tierno, huevos, anís, azúcar y canela.

Y de Valverde a **Frontera**, el otro municipio de la isla, que acoge la iglesia de la *Virgen de la Candalaria* y desde donde se puede ir a visitar un interesante conjunto de petroglifos en *Los Letreros* y en *Los Números*. En el punto del yantar, chorizos y salchichas locales, conejo en salsa de almendra, guisado de carne de cerdo, pulpo en salsa y piña tropical de cultivo autóctono.

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR