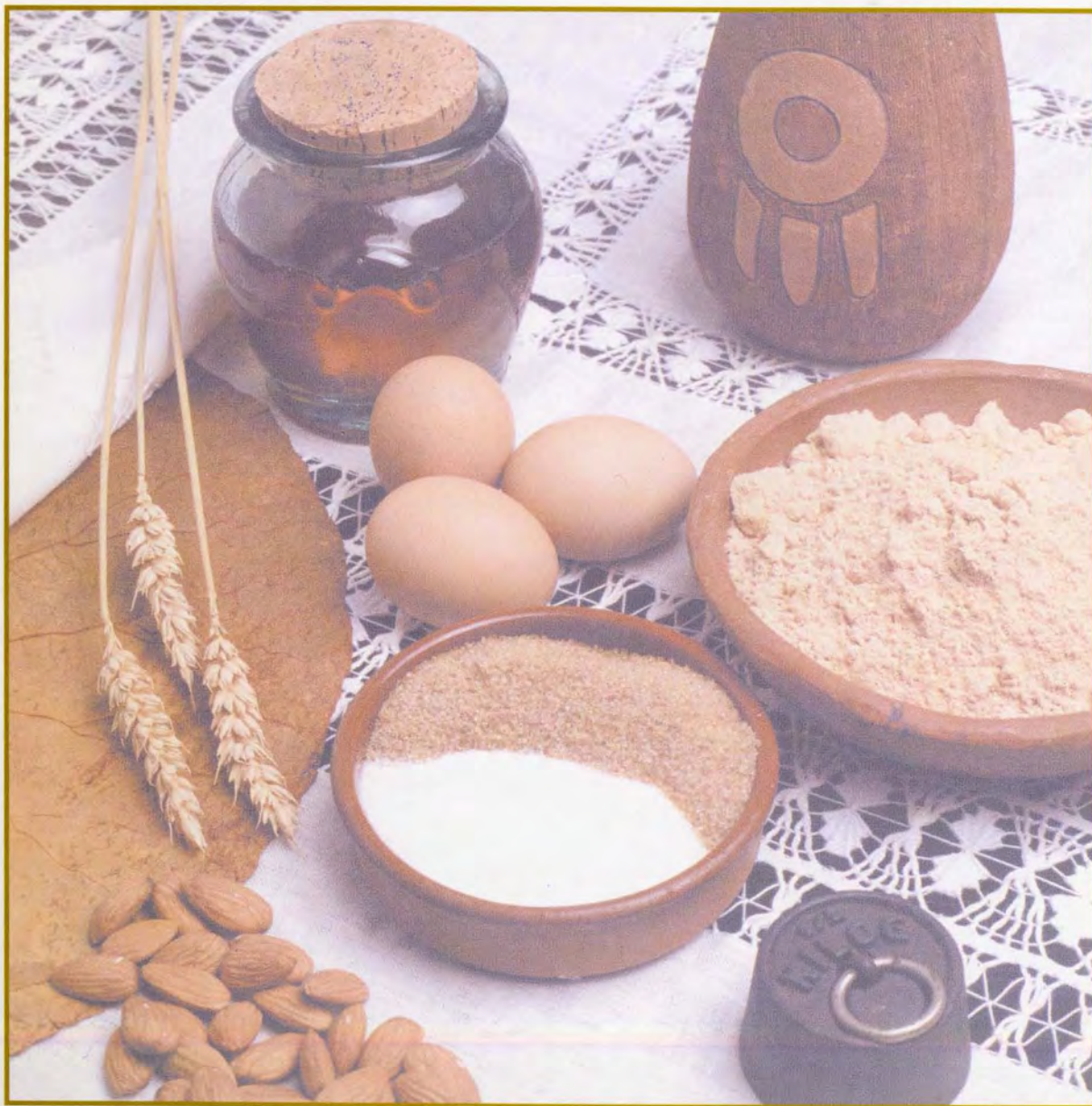




# DESAYUNOS CANARIOS

Canarias<sup>7</sup>



# Canarias<sup>7</sup>



## DESAYUNOS CANARIOS



# SUMARIO

<i>El Gofio</i> .....	8
<i>Recetas con Gofio</i> .....	16
<i>El Queso</i> .....	20
<i>Recetas con Queso</i> .....	30
<i>La Leche</i> .....	34
<i>Recetas con Leche</i> .....	40
<i>La Miel</i> .....	42
<i>Recetas con Miel</i> .....	47
<i>Los Dulces</i> .....	50
<i>Recetas de Dulces</i> .....	56
<i>El Chorizo</i> .....	58
<i>Recetas con Chorizo</i> .....	61





*Molinos de gofío de una moderna molinería. La Palma.*

# GOFIO

*El consumo de gofio en Canarias ha sido una constante durante muchos siglos. A punto de entrar en un nuevo milenio, el alimento que ya consumían los primeros habitantes de las Islas sigue presente en las mesas de muchos isleños, ahora envasado en bolsas de plástico transparente con la frase "consumir*



*antes de" seguida de una fecha. Los ingredientes, sin embargo, son los mismos: grano tostado y molido y, a veces, sal. Todavía hay quien recuerda hacerlo en casa, reuniendo algunas maderas para hacer fuego, removiendo el millo o el trigo en el tostador y moliendo después a mano con dos piedras.*

El gofio (palabra aborigen, por cierto) es el alimento más popular entre los canarios y el más conocido producto insular fuera del archipiélago. Tan es así, que Agustín Millares Cubas, en *Cómo hablan los canarios*, señalaba: "Los canarios no necesitamos que nos los definan, porque todos y cada uno de nosotros, del alto al ínfimo, podemos decir lo que el inmortal Cazuela con él me 'ha' criado y con él 'precedo". Puestos a definirlo, gofio es un alimento hecho con harina de diversos vegetales (cereales, legumbres) que antes de molerlos han sido tostados. Aporta un elevado contenido vitamínico en proteínas y fibras. Contiene calcio, magnesio, hierro, sodio, iodo y las vitaminas A, B1, B2, C y D. En la actualidad, predomina el consumo de gofio de millo en las Canarias Orientales y de trigo en las Occidentales. Sin embargo, el que todavía se elabora artesanalmente en las casas de muchos isleños es tan variado como el

gusto de quienes se lo tuestan y muelen. Hay quienes lo hacen mezclando hasta cinco granos: por ejemplo, cebada, trigo, millo, centeno y habas. En algunos casos, la mezcla incluye garbanzos y también de chochos se hacía.

## *Moliendas artesanas*

Las isleñas que ahora son abuelas recuerdan que en sus tiempos de juventud eran frecuentes las moliendas en las casas. Allí se llevaba el grano ya tostado y se reunían los jóvenes para moler y, de paso, enamorar. Lo que utilizaban entonces era un molino de mano y un cedazo, separando el gofio más fino de lo que llaman afrecho, los pizcos más gruesos que destinaban a los animales. El molino de mano no era sino dos piedras redondas, una fija debajo y otra que da vueltas encima, movida por un palo o astil que encajaba en un agujerito, palo que en El Hierro llaman jere.





Ana Mª García Afonso tuesta grano para hacerse su propio gofio. Breña Alta, La Palma.

"Al ir girando la piedra con el jere se molía el grano y lo escupía ya molido", dice Eugenia Álamo, vecina de Valverde, que recuerda haber participado en esas reuniones entre jóvenes para moler y, así, reunirse, verse, conversar y conocerse. "Se molía para hacer frangollo y se veían las parejas y se turnaban". Las miradas de los ojos se encontraban entre sonrisas y mientras uno movía el jere, el otro u otra aguardaba unos minutos a que le tocara. Era la ocasión para cantarse o recitarse unas palabras. Eugenia decía junto a quien luego fue su marido, Esteban Sánchez: "Muele, molinito, muele, y da la vuelta ligera". A lo que éste respondía: "Con ésta que estoy moliendo, toda la vida moliera".

"Se hacían las molindas que era como hoy la discoteca", ríe la también herreña Luciana Zamora, en Isora, al recordar esas molindas de juventud. Su marido, Eusebio Acosta, sonríe y asiente: "Es que entonces la juventud iba a las casa donde estaba el molino a decir: 'Miren, hagan una molindita para este domingo'. Había veces que salíamos a tres o cuatro molindas en la noche, porque en todos los pueblos había. Íbamos los mozos de molinda en molinda, jugando a las burras: Les dábamos a ellas en las nalgas y ellas a nosotros. Normalmente, los hombres daban un poco más fuerte, ¡pero había mujeres, mi hijo, que daban más!". Para las parejas de novios, era la ocasión de cogerse las manos, siendo ambos el astil del molino de piedra. "Y los que no tenían novia, y hasta incluso hombres casados, iban a jugar al correzapato. Nos sentábamos en el centro de la casa, en el suelo, y poníamos las rodillas un poco encogidas. Otro se ponía en el centro quitándose los zapatos. Con un látigo de cuero o un cacho de sogá decía uno ¡zapato!, y le daba un estacazo. El del centro venía a quitárselo y se lo pasaban unos a otros", sigue relatando.

En otra isla, Tenerife, a Alvaro López lo conocen sus vecinos por Alvarillo y es el ventero, desde 1948, en un pequeño y escondido caserío de las cumbres de Anaga.



*Tunera y molino de gofio, en Antigua*

La aldea se llama Chamorga y apenas son una cincuenta de almas las que allí quedan. Pero no importa lo alejado que esté de los grandes centros urbanos o de las principales localidades agrícolas, siempre han comido gofio. "Antes había molinos de mano, mucha gente molía en las casas. Entonces era yo más pequeño", cuenta. Se hacía, dice, gofio de trigo. "El millo era para frangollo, porque el de millo salía muy gordo a la mano; para frangollo sí le venía bien". Hace una pausa y señala a un rincón de la pequeña tienda: un mostrador de madera bajo unas tejas que se ven desde el interior, apoyadas en un entramado de delgadas vigas de madera: "Esta es la caja del gofio, la hizo Manuel", un vecino. Antes guardaba el trigo tostado y molido a granel y lo sacaba con una palita para poner un kilo o dos en un cartucho. Todavía sigue siendo la caja del gofio, pero en su interior hay bolsas con el producto envasado en una moderna molinería.

## *Costal en el molino*

La Palma es una isla en la que el gofio que acostumbraba hacerse en las casas llevaba muchos granos. Todavía queda hoy quien lo haga así. Antonio Pages, vecino de El Paso, lo hacía "ligado con cebada, trigo y centeno". "En casa se llevaba al molino lo que llamamos un costal, un saco, con grano mezclado, porque el gofio de mezcla es más sabroso, más oloroso, y se le ponía unos pocos de chochos y de millo del país". Con el millo del país salía "un gofio exquisito, no como con el millo de fuera, que da un gofio más bronco, más áspero; el millo de aquí de la tierra es más suave. Digo para el paladar mío. Le poníamos al gofio millo del país, chochos, cebada, trigo y centeno: esos cinco granos los llevábamos tostados".

En casa se molía, si era poca cantidad, o no había con qué pagar al molinero por no haber parido aún el ganado o no ser tiempo de la fruta. Lo que no hacía el molino antiguamente era tostar. "Había tostadores de distintos tamaños: un tostador para un almud, un tostador para dos almudes; el de mi casa es para una cuartilla, que son tres almudes. Los molinos que habían antes, uno por aquí, otro por allá, salpicados por ahí, se pasaban moliendo todo el día 50 kilos de grano, mientras que hoy lo hacen en un suspiro. Yo llevaba el costalito de gofio al molino. Pesaba 60 libras, había libras todavía. Dejábamos 10 a favor de la molienda, para pagar la molienda, y las 50 libras las traíamos para casa, es decir, que con la misma mercancía pagábamos el trabajo".





*Engranajes y tolsa de un molino de gofío en el museo agrícola El Pinar*

Si en La Palma el gofío tradicional se nutre de una amplia mezcla de granos, en el otro extremo del archipiélago, en Lanzarote, siendo igual de básico en la dieta, el isleño de aquí lo mezcla menos. José Domingo de León, pastor en el Norte de la isla conejera, explica, al hablar del grano que emplea para hacer gofío, que se trata "del maíz de la tierra, porque el maíz que viene de afuera no es como éste, es más malo en cuestión de hacer gofío". De otros granos sólo conoció, hace años, el de cebada: "Llegué a comerlo, pero no es como el de millo. Por lo menos para mí es más malo".

### *Viento, agua, aire*

La tecnología de los molinos de gofío en las Islas ha evolucionado desde los que ya usaban los primeros pobladores del Archipiélago con dos piedras, una de las cuales se movía a mano, hasta los de motor de gasoil, pasando por los que aprovechaban el agua o el viento para mover sus mecanismos. En cada isla se encuentran hoy ejemplos de esos molinos, en muchos casos cerrados, abandonados o en ruinas, con sus aspas como esqueléticos brazos alzados al cielo o con sus acequias sedientas de agua. Esos pequeños molinos han sido sus-

tituidos por molineras que realizan todo el proceso, desde el tostado hasta el envasado y distribución comercial, para llevar el producto al consumidor.

Aún quedan molinos, sin embargo, a donde el isleño llevaba y lleva su propia mezcla, tostada en casa, para que se la muele el molinero. Y aún quedan molineros que recuerdan anécdotas e historias generadas en torno a su labor en tiempos pasados. Anacleto Fernández empezó a trabajar en el molino que había muy cerca de su casa, en Las Manchas (La Palma), cuando era un muchacho. Ahora ronda los 70 años de edad y recuerda que aquel molino era de motor de gasoil. "En ese tiempo, que era la miseria en la que no había que comer, hasta del Charco venía una mujer que arrancaba una cebadita, la escachaba, que hasta verde venía, y traía dos kilos, tres kilos, a molerla para llevar gofito. Una vez me trajo Gumersindo granillas de uva. ¡Lo eché en la piedra y la polvacera que hizo! ¡Casi lo mato, tuve que levantar la piedra para picarla!", relata.

En el otro extremo de esta misma isla, al norte, en Llano Negro, Epifanio Pérez mira con cierta nostalgia el mecanismo detenido del molino de viento que construyó su padre en 1907, con mil duros que trajo de La Habana, y en el que él entró a trabajar con 15 años de edad en 1941. Lleva cerrado desde 1973. En los años de racionamiento aceitar el engranaje del molino era un problema por la escasez de todo. Con un estuperito echaba un poco de aceite "en los dados, el eje y los piñones", dice. "Se mojaba por la mañana y por la tarde, encima y debajo. Eso no gastaba mucho, pero lo que nos daban no era sino medio litro por familia al mes". A los clientes que venían a moler y no tenían con qué comprar aquel medio litro de aceite les daba el dinero para que compraran y le trajeran su ración porque el molino la necesitaba. "Hasta enero y febrero, que parían las cabras, estaban las libretas llenas de deudas y entonces la gente ya empezaba a pagar. Y cuando la fruta, que la gente la vendía, o cuando

empezaban los remates, los cortes de varas para embarcar, también. Se molía doble".

En La Gomera, donde el agua corría generosa por los barrancos, abundaban los molinos de agua. Ángel Cruz, molinero de Hermigua, nació en 1929 en el molino de Cristóbal Cruz, su abuelo, y se crió en ese y en otros de la zona, todos de agua. Hasta que falló el agua y hubo que meter motores de gasoil. "El agua venía barranco abajo y después cogía la acequia hacia la tubería, para coger fuerza para poder trabajar", explica. Las piedras de moler vienen ahora de Alemania, pero él recuerda que "las de molino de agua eran sacadas en Alajeró, en Antoncojo, y las traían jalando con las vacas, por el camino". Este molinero cobraba en gofio. "La maquila", indica. "Un almud, una maquila; dos almudes, dos maquilas. La maquila venía a ser un kilo de gofio". El almud tiene seis kilos.



*Molino de gofio en La Corte, Antigua*



*Damaso Padrón se resiste a cerrar el antiguo molino de gofio que mantiene en su...*

Todavía en Gran Canaria queda algún molino de agua en funcionamiento, como el de San Antonio, en el barranco Alonso (municipio de Santa Brígida). El agua, aunque ahora viene entubada desde el barranco de la Mina, sigue sirviendo al mecanismo de este molino cuyas piedras llegaron a lomos de unos camellos. Son piedras compuestas por cinco piezas con forma triangular que están unidas por unos aros metálicos, llamados sunchos. "Aquí lo hacemos de millo, de trigo y de cebada", dice la molinera, Josefa Andrea Alonso, "sobre todo de millo y si es del país, mejor, tiene otro gusto, es más dulcito. El millo argentino es el más parecido", añade.

En la isla de El Hierro Dámaso Padrón tiene en funcionamiento el viejo molino que compró su padre en 1937 y se resiste a jubilarlo. Funciona con un motor que daba la luz a El Pinar. "En los años 40 aquí las colas daban miedo. Mi padre le ponía a cada cliente un kilo o dos para que tuvieran para cenar esa noche y al otro día le molía el resto. Y la gente era tan seria que se llevaba el talego fiado y cuando vendían los huevos de las gallinas venían y pagaban".

### *Molinerías*

Todas las islas son consumidoras de gofio y en todas siguen en pie viejos molinos, los más retratados en postales y todo tipo de publicaciones, quizá, sean los de Fuerteventura, aunque las molinerías más modernas y que concentran el mayor volumen de producción se encuentran en Gran Canaria y Tenerife, también en La Palma, al ser las islas más pobladas.

Una molinería tipo, utilizando los mismos ingredientes que el gofio casero o el de los viejos molinos de tecnología milenaria, se organiza de la siguiente manera: Los camiones descargan el millo o el trigo en la piquera, un depósito en el que se vierte el contenido del volquete con su carga a granel. De ahí se traslada a los silos para su almacenamiento. El grano se puede entonces pasar a

unas tolvas pequeñas desde donde cae a la limpiadora, una máquina que lo selecciona, separando el millo partido, la cáscara del trigo o, simplemente, el polvo que trae, y deja para tostar sólo lo seleccionado.

El grano limpio baja desde unas tolvas a unas tostadoras con sopletes de gasoil donde está unos 18 minutos y, después, otros 10 minutos enfriándose. El millo se tuesta a una temperatura que oscila entre los 166 y los 180 grados centígrados; el trigo a unos 173 grados y se le añade sal. Una vez tostado, el grano se almacena en depósitos hasta que se lleva a las piedras de moler y de ahí, convertido ya en gofio, al recernedor para limpiarlo de impurezas como trozos de grano (unas camisas tamizan el gofio en su malla de 670 micras) y, por último, a la envasadora donde se empaqueta en bolsas de medio o de un kilo.

Protagonista de la dieta de los isleños en todas las comidas del día y en muy variadas preparaciones, en el desayuno tiene su primera cita el gofio, con leche o agua cocinada (léase infusiones, sobre todo de manzanilla y pazote), si es al estilo tradicional. En Fuerteventura, isla que ha sido llamada en otras épocas "granero del archipiélago", Pedro Hernández, agricultor de Betancuria, recuerda bien sus días de trabajo en el campo alimentándose casi únicamente de gofio y suero. "La leche era para el queso", precisa. "Principalmente cuando íbamos a arrancar. Frangollo no, que se comía de noche. Pero se llevaba un cacharrito de suero, se guisaba. ¡Más buena!, porque antes se guisaba el suero en ollas de barro. Allá a las nueve o nueve y media, cada uno con su bandejita, echaba suero y gofio, se llenaba de aquello y a arrancar otra vez".

En la actualidad, el gofio sigue siendo el desayuno de muchos canarios (y un ingrediente de otras preparaciones a lo largo del día, tanto en la comida como en la cena), pero tiene una fuerte competencia comercial en otros productos alimenticios, sobre todo los cereales de

desayuno en sus múltiples presentaciones. A pesar de ello, sigue siendo el alimento de desayuno más nutritivo, más sano, más natural y más barato, sin olvidar sus muchas más variadas posibilidades de consumo en combinación con otros productos.





# RECETAS CON GOFIO

*El gofio es complemento indispensable de la leche en el desayuno. Una mezcla que cada cual combina a su gusto en las proporciones*



*que de un alimento y otro se vierten en un tazón o escudilla. Otras formas, en algunos casos también tradicionales, son las que siguen.*

## *Agüerijo de café y gofio*

Raquel Niz Torres, lanzaroteña de Máquez, explica esta preparación tradicional que conoce por sus dos abuelas. "Mi abuela Higinia Luzardo lo hacía con pazote, que en Lanzarote hay mucho, y mi otra abuela Dolores Bonilla lo hace todavía con café", dice.

### *Ingredientes:*

Un cazo con agua, 3 ó 4 cucharaditas de café, un trozo de queso conejero cortado en cuadritos (puede ser tierno o curado), una o dos cucharadas de gofio y medio pan picado en trozos pequeños.

### *Preparación:*

1. Hervir el agua con el café. Dejar reposar unos minutos para que bajen las borras al fondo y colar la infusión a una taza.

2. Añadir el gofio y remover (No debe quedar espeso, para que el queso y el pan floten).
3. Añadir el queso y el pan, cortados o partidos en trozos pequeños.

## *Escacho*

Entre las preparaciones en las que se combinan el gofio con el mojo, los isleños de La Palma cuentan con el escacho.

Una comida que llevaban las familias humildes que iban temprano a vendimiar y consumían fría acompañada con uvas recién cogidas.

### *Ingredientes:*

Mojo verde con pimienta palmera, papas, queso ahumado curado de La Palma, gofio.



### *Preparación:*

1. Pelar y sancochar las papas. Una vez cocinadas, escachar o picar muy menuditas.
2. Mezclar con abundante mojo para que no queden muy secas (si es necesario, completar con un poco de caldo de las papas) y añadir gofio y el queso palmero rallado.
3. Hacer una pelota pequeña por persona (se puede comer en la mano o cortar en rodajas en un plato) y comer acompañado de unas uvas.

### *Gofio amasado*

El gofio amasado es la forma más habitual y tradicional de comer el gofio y sus ingredientes son muy sencillos de mezclar y amasar. Ya sea con agua o también con un poco de leche, su fácil elaboración y cómodo transporte permitía a los campesinos llevarlo a los campos y desayunar allí en una pausa del trabajo.

### *Ingredientes:*

Gofio y agua. Además, se puede añadir un poco de leche, o unos trozos pequeños de queso tierno o unos plátanos maduros.

### *Preparación:*

1. Mezclar el gofio con la leche, el queso o los plátanos.
2. Añadir agua en pequeñas cantidades al tiempo que se va mezclando y amasando con las manos, hasta adquirir la consistencia suficiente para que se pueda hacer pelotas.

### *Mus de gofio*

Muchos profesionales de la restauración de las Islas utilizan el gofio para hacer mus, sabroso y nutritivo postre que también puede tomarse como desayuno. La receta que sigue es del cocinero José Betancort Hernández.

### *Ingredientes:*

Para cinco personas, 50 grs de gofio, 1/4 litro de leche, 5 yemas de huevo, 50 gramos de azúcar, una cucharadita de miel, unos gramos de gelatina y 1/4 de litro de nata.

### *Preparación:*

1. Se cogen las yemas y el azúcar y se montan bien.
2. Se monta la nata con la leche y el gofio y se hace una natilla con unos gramos de gelatina disuelta con dos cucharaditas de agua.
3. Se mezcla todo (la natilla y las yemas y el azúcar) y se sirve frío en copas.

### *Plátanos escachados con gofio*

Muy populares, aunque cada vez más olvidados, son los plátanos canarios de la variedad pequeña enana, "los de toda la vida" en expresión del isleño, maduros pero sin moler, que se comen escachados con abundante gofio.

### *Ingredientes:*

2 plátanos, varias cucharadas de gofio, una cucharadita de azúcar y el zumo de medio limón por persona (si se prefiere, sustituir azúcar y limón por zumo de naranja).

### *Preparación:*

1. Pelar y escachar con un tenedor los plátanos.
2. Añadir el azúcar, el gofio y el zumo del limón.
3. Seguir escachando con el tenedor hasta mezclar todo muy bien, para que quede como una papilla.

### *Ralero de vino*

Otra preparación casi olvidada y, sin embargo, muy popular entre nuestros mayores hace algunas décadas. El campesino de las islas siempre ha solido hacer su poquito de vino con unas parras que cultiva en los bordes de

los huertos y en el invierno, por las mañanas, calentaba el cuerpo con raleras.

*Ingredientes:*

Gofio y vino tinto o clarete canario.

*Preparación:*

1. Servir un vasito con vino.
2. Añadir un poco de gofio y remover bien.

*Biscuit de gofio (helado)*

El gofio amasado es la forma más habitual y tradicional de comer el gofio y sus ingredientes son muy sencillos de mezclar y amasar. Ya sea con agua o también con un poco de leche, su fácil elaboración y cómodo transporte permitía a los campesinos llevarlo a los campos y desayunar allí en una pausa del trabajo.

*Ingredientes:*

6 huevos, 50 gr. de gofio, 50 gr. de azúcar, 1 vaso de vino dulce y 1/2 litro de nata

*Elaboración:*

1. Separar las yemas de las claras y poner las yemas al baño María junto con el vino sin parar de remover.
2. Una vez haya espesado, se le añaden el gofio y el azúcar y se sigue removiendo. Se monta la nata y se montan las claras con una cucharada de azúcar glass.
3. Se añaden las yemas a la nata junto con el vino, el gofio y el azúcar.
4. Se le añaden las claras con suavidad, de arriba a abajo.
5. Se introduce toda la mezcla en un molde y se pone a congelar. Se sirve helado.





*Distintos tipos de queso a la venta en el mercadillo dominical de Teror.*

# QUESOS

*El pastoreo es una actividad que en Canarias se remonta a los primeros pobladores y la elaboración de quesos una consecuencia lógica de dicha actividad durante los últimos siglos. Las Islas, todas ellas, cuentan con sus propias tradiciones pastoriles y con sus propias variedades en la elaboración*



*de un alimento que reúne, en este Archipiélago, una riqueza difícil de igualar en cualquier otro lugar para un espacio físico tan reducido. El majorero, en Fuerteventura, ha sido el primero en obtener la denominación de origen, y en otras islas también se trabaja en la misma dirección.*

El queso en general y de manera especial el canario es un concentrado alimenticio rico en grasas y proteínas que contiene calcio, fósforo y vitaminas A, B y D. No se tiene constancia de que los aborígenes hicieran queso, aunque la ganadería era una de sus principales actividades; sí algún tipo de leche fermentada. Fue después de la conquista castellana cuando los nuevos pobladores de muy diversas procedencias llegados al archipiélago introdujeron su elaboración entre unos pastores y ganaderos que siguieron viviendo y pastoreando como lo habían hecho siempre en estas islas.

Las prácticas y usos con el ganado, incluso el propio vocabulario aborigen, pervivió en muchas de sus expresiones, al tiempo que se comenzó a crear un producto

nuevo con una técnica antiquísima: los quesos canarios adquirieron identidad propia y diferenciada incluso entre las distintas islas, ofreciendo una calidad en el resultado final que se manifiesta en sus aromas y sabores procedente de unos animales de razas seleccionadas y muy aptas para la producción lechera y quesera, alimentados con una variedad de plantas igualmente seleccionadas en las que abundan endemismos y especies autóctonas que proporcionan a ovejas, cabras y vacas un alimento excepcional que transmiten a sus respectivas producciones de leche.

Los quesos canarios artesanos de coagulación enzimática, se elaboran cuajando la leche con cuajo natural de cabrito y, también, cuajo animal industrial. En el norte



de la isla de Gran Canaria, además, se emplea la flor del cardo como cuajo vegetal con el mismo fin. Después de la coagulación, la pasta es sometida a un prensado manual que en algunas granjas empieza a ser mecánico. Es un queso elaborado con leche cruda, a diferencia de los quesos industriales canarios, que emplean el mismo producto, leche de la ganadería insular, pero en su proceso de elaboración la pasteurizan.

### *Lanzarote*

Con un clima y una orografía similar a la de Fuerteventura, Lanzarote es una isla en la que la ganadería y el pastoreo tienen mucho menor peso en la economía local. Pero como ocurre en todas las islas del archipiélago, las familias dedicadas a trabajar la tierra también crían algunas cabras, de las que obtienen leche para sus quesos y unos ingresos extra, o simplemente un

alimento apreciado para el consumo propio. Los rebaños de cabras se concentran en el sur en torno a Femés, y en algunos pueblos del norte y oeste, entre ellos Órzola, donde aún se pastorea. Los quesos, de formato pequeño y con el borde dibujado por la tradicional empleita de hoja de palma, suelen consumirse frescos. Para aquellos que se ponen a madurar, utilizan unos armarios que llaman cañizos, de estructura de madera y ventilación a través de rejillas, colocados al aire libre en el exterior de las casas. Los de esta isla son de leche de cabra y su sabor es suave, ácido, agradable al paladar y de aroma delicado.

El pastor José Domingo de León es uno de los últimos en la isla que todavía pastorean. Su mujer elabora y vende la producción que sale de los animales que él se encarga de ordeñar y pastorear. Sus cabras, que des-



cribe según el color, las ordeña utilizando un tofio, voz aborigen para designar a la vasija de la leche. Es un recipiente ovalado con una parte más estrecha terminada en un bico para verter el contenido en un recipiente mayor y una parte ancha con un asa para sujetarlo. Los más primitivos se hacían de barro, pero los que este pastor ha conocido son de madera y lata. "Yo no llegué a usarlo, eso fue de más antes", dice de los de barro, "y se oían de los tofios de barro y varias cosas más de barro, tinajas y cosas de esas. Un primo mío los hace de madera, lo que la madera tiene que estar siempre a la sombra, que no coja sol, porque, si no, se pone esváida y se sale. Esta que tengo yo, aunque haya calor, es lo mismo", explica, señalando a la que usa él de lata.

### *Fuerteventura*

Desde 1996, esta isla cuenta con un consejo regulador para la denominación de origen de sus quesos. El queso majorero, que es como está registrado y etiquetado con su logotipo, es el primero en Canarias en lograrlo, para ofrecer un producto que se acoge a un reglamento que garantice al consumidor la calidad y autenticidad. La única leche autorizada para su elaboración es la de cabra majorera, aunque también se permite hasta un quince por ciento de leche de oveja canaria, una mezcla muy apreciada por los ganaderos de Fuerteventura.

Consideran que así queda un queso con una mejor liga para madurar. Antiguamente, para evitar que se secaran en el proceso de maduración, se enterraban en la tierra arcillosa de las gavías o en granos como las lentejas en los pajeros. Lo que se hace ahora es curarlos untados en aceite, pimentón o gofio, para evitar que segreguen humedad y se sequen. Los bordes tienen el dibujo de la empleita de palma, al igual que los mencionados de Lanzarote.

Se trata de un queso puro de cabra majorera, con mucha riqueza de materia grasa, carnosos y con un sabor intenso, más picante cuanto más curado esté. Si es para madurar se le puede añadir hasta un 15 por ciento de leche de oveja canaria, aumenta la cuajada, liga mejor el queso y resulta más cremoso. El perfil medio del productor artesano es el de una explotación familiar con unas 150 a 200 cabezas de ganado, con ordeño mecánico, que obtiene



*Rebaño de cabras y camión de recogida de la leche en Villaverde, Fuerteventura*



*Juan Eto. Mouserrat guarda una muestra de la leche que recoge en el camión. Teñe, Fuerteventura.*

unos 400 litros de leche a diario para hacer 50 kilos de queso. En años buenos de invierno, con existencia de pastos, se saca el ganado a pastorear. Si no, se saca igual pero a hacer ejercicio.

El queso majorero, de corteza con color que varía entre el blanco para los simplemente oreados al amarillo oscuro para los más curados, tiene su interior compacto aunque con algunos ojos pequeños. El sabor es algo ácido y picante, mantecoso y con aroma a pimentón, a rancio del aceite o al tostado del gofio en el caso de los más curados.

Juana Cabrera Peña es una productora de queso majorero artesano de las más apreciadas en la isla. Aprendió, de soltera, con su madre, que era la que hacía el queso en casa. Pero se casó y se fue a África, como tantos majoreros lo hicieron en los años sesenta y setenta. Ahora hace el queso en unas instalaciones con todas las comodidades y la

higiene que requiere la legislación vigente. "Pero el queso se sigue haciendo artesano como siempre", precisa ella, que tuvo que instalar el agua caliente "para las cabras cuando hasta entonces una se duchaba con agua fría", dice riendo. Juana Cabrera hace a diario cinco quesos de entre cinco y seis kilos que ella misma pone a madurar en una habitación. Cada mañana acude a virarlos y limpiarlos con un paño húmedo, quitando la sal a los que ha hecho el día anterior. Entre las peculiaridades de su queso está la utilización de un fermento láctico natural que llama suerín porque lo obtiene del propio suero.

El ganado caprino de Fuerteventura se guarda en corrales por las noches, se ordeña por las mañanas y se pastorea o se suelta (para que busque pastos y haga ejercicio) durante el mediodía y las tardes. Pero también hay un importante número de cabezas que vive salvaje, es el denominado ganado de costa. Cada cierto tiempo se organiza por parte de los ganaderos propietarios de este tipo de animales lo que llaman apañadas. Los hombres caminan separados entre sí y rodean a las cabras en un cerco que van estrechando hasta reunir las y hacerlas entrar en una gambuesa (un corral hecho con paredes de piedra seca). Allí pueden coger a las crías que, previa identificación de sus madres por las marcas que se les hace, serán a su vez marcadas para su suelta o traslado a la granja correspondiente.

Para organizar estas batidas está la figura del comisionado, que convoca a los ganaderos los días de apañada y dirime en las diferencias que puedan surgir entre dos propietarios que reclaman la misma cabra. Si no es posible identificar a su dueño se subasta entre los que la han reclamado. "Los comisionados van por municipios", explica uno de ellos. En la zona de Antigua "como la costa es grande", dice, "estamos dos". Para ir a una apañada sólo hay que llevar "la lata y el perro", precisa. Se refiere a la lanza corta que utilizan los pastores de esta isla para bajar por barrancos y laderas y al can que les acompaña para ayudar en la tarea de reunir a los animales desperdigados.

Un viejo ganadero de Vega de Río Palmas, Marcial Robayna, explicaba en una entrevista cómo reconocía él a su numeroso ganado de costa: "Bujero en una, teberite por delante, y espuntá en la otra". Son las marcas que llevan sus cabras en las orejas. En este caso, una oreja tiene un agujero en el centro y un corte longitudinal de la punta hacia dentro y la otra un corte perpendicular por el que se le ha quitado la punta a la oreja. "Y tengo más marcas, pero esa es la que más uso: teberite, espuntá y bujero". Las cabras de costa que trae a su corral son "unas para carne, las que van a morir [de hambre si no hay pastos] para echarles de comer algo". Las demás seguirán sueltas, pero marcadas. Él, además de la lata y el perro, señala otro elemento indispensable en una apañada: "El zurrón, con gofio dentro, un cacho de queso y un puño de higos pasados".

### Gran Canaria

La isla con mayor número de cabezas de ganado también es la de una variedad más amplia de tipos de queso. En el norte, los pastores tienen rebaños de ovejas con los que hacen un tipo de queso marcado por el sabor de unos ganados trashumantes, alimentados en diferentes zonas: la cumbre en verano, la costa y medianías en invierno. Los hay también con cabras y ovejas, resultando otro queso con una liga diferente, y por tanto otra textura y sabor. El agricultor, que también es pastor, tiene además algunas vacas, cuya leche y la de ovejas y algunas cabras elabora el tradicional queso de mezcla de las medianías del norte, con cuajo de flor en los municipios de Santa María de Guía, Gáldar y Moya.

Por lo que se refiere al sur, los pastores con grandes rebaños de cabras (en pocos casos, de ovejas), a diferencia de los del otro extremo de la isla, no cultivan parte de lo que utilizan como alimento del ganado: el pastoreo y la ración en el corral son los recursos que emplean. Tanto éstos como los del norte y los de la cumbre son consumidos por el isleño, gran aficionado a los buenos quesos, en toda la gama: frescos, tiernos, semicurados y curados.



*En una empletá que ha hecho ella misma, cada tercer día hace Leonor Martín un queso. Macher, Lanzarote.*

En las cumbres se crían pequeños rebaños de cabras que dan una leche más grasa para unos quesos que se acostumbra curar. El clima que la altitud favorece es el produce estos quesos de cabra, diferentes a los de costa del sur (más parecidos al majorero) o a los del norte, que se mezclan con otras leches. También la cumbre es lugar estacional de rebaños de ovejas que llegan procedentes de las medianías.

En estas medianías del norte de Gran Canaria, donde los campos son trabajados por familias que compaginan, en muchos casos, agricultura y ganadería, aquélla sirve para alimentar a ésta y ésta da abono a aquélla. De ambos obtiene el agricultor y ganadero, a su vez, productos que puede comercializar como papas y queso. José Gil Mendoza, por ejemplo, siembra cereales en tierras que ha abonado con el estiércol de sus ovejas y vacas. Él no practica ya la trashumancia con las ovejas, pero su padre sí lo hacía. En el invierno tiene como alimento de los animales hierba y cereal que siega después de haberlo sembrado antes de la llegada de los primeros chubascos. En verano, comida seca y maíz. Los árboles





*Embolsando queso tierno en la fábrica Queso Flor Valsequillo.*

que abundan en la finca son igualmente de gran utilidad. De la higuera obtiene hojas y ramas para el verano: "La rama menúa es para la oveja y lo gordo se maja y se echa a las vacas, se estilla".

El queso de la zona es de flor, utilizando únicamente cuajo vegetal, pero ya quedan pocas familias haciéndolo, pues da más trabajo al demorarse mucho más tiempo en cuajar la leche. El queso, además, es más delicado y su conservación en cuevas requiere de más cuidados y atención. El sabor más fuerte del queso de flor en comparación con el de media flor, hace que sea más comercial, por gustar a más consumidores, este último. Teresa González, por ejemplo, explica que de flor sola lo hace a quien se lo encarga "porque no a todo el mundo le gusta".

La flor que se emplea para cuajar la leche de estos quesos florece en los meses de abril y mayo. Es la del cardo, pero no la cogen entonces, tampoco la dejan que seque del todo en la planta. Se coge en verano antes de que lleguen los chubascos del otoño, explica Teresa González. Cada mañana coge la cantidad que necesita de flor y la

pone en remojo en una hondilla. Al mediodía, cuando regresa con la leche que ha ordeñado, mezclada la de oveja, cabra y vaca, ese agua ya está de color dorada y la utiliza para cuajarla.

Es un queso que tarda en curar unos 22 días hasta estar en su momento de consumo. Su corteza amarillenta lleva marcada los surcos de la quesera y su masa está bien prensada, es cremosa y algo blanda y tiene un regusto amargo.

### *Tenerife*

El queso tinerfeño es, en la mayoría de las ocasiones, de leche de cabra, aunque en algunos casos se mezcla con leche de oveja o de vaca, o muy rara vez, es sólo de vaca. Se trata además de una cabra diferenciada morfológicamente de las del resto de las islas (dentro de la agrupación caprina canaria se distinguen tres razas: tinerfeña, majorera y palmera).

La mayoría de la producción de queso tinerfeño es fresco de leche cruda de cabra. También hay varias queserías que tienen su queso pasteurizado. "El cuajo es microbiano, ya sea de cabrito o industrial y el queso se diferencia en la propia isla según sea de ganado pastoreado o estabulado. Existen esas diferencias, si pastorea o no pastorea, incluso en el color del queso", explica Pedro Peláez, veterinario del Instituto Canario de Investigaciones Agrarias (ICIA) del Gobierno canario e investigador de los quesos de esta isla. "Aquí se utiliza aro metálico y molde plástico. La típica maestra quesera, porque suele ser la esposa del ganadero la que le coge el punto al grano de la cuajada, se pone el guantito y lo corta con la mano. Le gusta más el apretón con el punto de salado manual".

En menor cantidad, también se elaboran quesos semicurados, casi siempre de cabra pura. "Quien tiene dos ovejas a lo mejor le pone, pero es una proporción mínima. Alguna quesería tiene su queso de mezcla con vaca o incluso de vaca solo. Como conservante del semicurado se usan el

pimentón o el aceite. Hay otros que no, se ponen a desecar en las cuevas", dice. Toda la isla es territorio con tradición quesera, pero hay "peculiaridades", en expresión de este veterinario: "Por ejemplo, en la zona norte les gusta el queso agujereado; en la zona sur gusta sellado. De fresco da igual, porque en toda la isla se hace parecido. Ya en la curación tienen ventaja, por la climatología, las zonas más altas, sobre todo del norte, porque tienen las condiciones de temperatura y humedad más apropiadas para hacer una curación tradicional en los cañizos".

El queso de Tenerife, fresco, es de corteza blanca y tiene un sabor ligeramente ácido, suave y agradable, con sensación húmeda. El elaborado en las queserías de forma industrial también existe en formado ahumado, con su característico aroma y sabor a humo. Los semicurados son poco picantes y grasos.

### La Gomera

Cabras y, en menor medida, ovejas, integran los rebaños de la isla colombina, por lo general de pocas cabezas. El pastor o el agricultor con animales elabora dos tipos de queso, mezclando las dos leches, que son los más demandados por el consumidor. De una parte, quesos frescos de formato pequeño y ahumado en habitaciones sin ventanas, sobre unas tablas, con jara y brezo verdes, también con tabaiba seca. "Todo el queso al lado del mar se le da jumo, porque si no se pone húmedo y no dura mucho", dicen los hermanos Hernández Marichal, cabreros en Juel. "Están así medio día, desde la mañana a la tarde y, al día siguiente, si hace falta, lo ajumamos otro poco. Pero si hace calor no, porque se sancocha", explican en habitación de paredes negras en la que ahúman sus quesos. De otra parte, quesos muy curados, ahumados, de intenso aroma y sabor picante, utilizados para la elaboración de almogrote, una pasta hecha con queso duro rallado, pimienta roja seca, ajo, manteca y aceite, para comer con papas o en pan.

El formato de los quesos gomeros es pequeño, de color ocre-amarillento y aspecto grasiento. Bien prensados, el

*Teresa González cuele el agua desde la cacerola en flor de cardo en remojo. Santa Cruz de Tenerife.*





*José Hernández Marichal en el cuarto donde él y su hermano ahúman el queso. Casa de Juel, La Gomera.*

curado es recio y ligeramente picante. El fresco, suave y con el aroma y sabor que le da el humo de la jara y la leña de brezo y tabaiba.

### *La Palma*

Es la segunda isla en tramitar la denominación de origen para sus quesos, elaborados con leche de cabra de raza palmera, un animal de llamativos cuernos, ubres recogidas y abundante pelo, adaptada a terrenos abruptos y de clima frío en invierno. El hecho de que sea un animal risquero hace que sea más difícil de estabular, pero su leche reúne las mejores condiciones para la elaboración de queso. Éste tiene el borde liso, a causa de los aros utilizados, de acero inoxidable o de plástico. En la isla se consumen tiernos y ahumados, por lo general de formato pequeño. Para exportar a otras islas, sobre

todo Gran Canaria y Tenerife, se emplean formatos grandes, con quesos de hasta ocho kilos y más, ahumados con tunera seca, cáscara de almendra y hojas de pino, o madurados y untados con gofio y aceite. El queso palmero, de corteza lisa y textura mantecosa, es de sabor franco, ligeramente ácido y muy agradable. Se ahúma sobre una rejilla de madera en la que se voltea mientras recibe el humo para que resulte homogéneo.

Una actividad, sin embargo, que, pese a la denominación de origen, va camino de la desaparición es el de la trashumancia. Tomás Vicente Carmona Calero, conocido como Tito el Rubio, es uno de los últimos pastores trashumantes que, hasta no hace muchos años, cambiaba su rebaño de lugar cada temporada: en invierno estaba en su casa de El Paso; en verano se mudaba al norte, a Garafía. "La cabra necesita sol, flor y buen pastor", cita un dicho popular de los pastores de La Palma.

"Había que salir de aquí", relata de pie junto al corral a pocos metros de su casa, "y pasar todo el barranco de las Canales hacia arriba para coger la ermita de la Virgen del Pino, el camino de las Vueltas, esa Cumbre Nueva, la punta de los Roques, el pico de la Nieve, las paredes de Roberto, la cumbre de los Andenes y ahí había que hacer noche". El lugar lo escogía el propio rebaño: "A donde se le haga a uno de noche y uno vea que el ganado quiera echarse, que le gusta el sitio. A las cabras les gusta dormir y echarse siempre en lo alto, o donde ellas observen. Saben que meterse dentro de vaguadas es peligroso".

Los pastores palmeros bautizan a todas sus cabras con nombres y los recuerdan porque, aseguran, "ellas mismas" se los ponen. Y si se ponen enfermas, conocen un buen montón de remedios caseros para atenderlas aunque ya, cada vez más, sea el veterinario el que se encarga de su salud con métodos de la medicina científica que van sustituyendo a la medicina popular. Según el color, dice José Hernández Pérez, "hay muchas posibilidades. A las cabras negras, por ejemplo, les buscamos nombres de algo negro: Fulita, Cuervina, Carbona. La forma de ser del animal

influye bastantes veces. Pero sin nombre no se puede quedar". Por cierto, la etiqueta de sus quesos lleva impresa la fotografía de una de las cabras de su rebaño. Cuando eligió cuál de ellas la ilustraría no tuvo dudas: fue la Vistosa. Su rebaño, como el de los demás pastores, está atendido sanitariamente por un veterinario, pero la tradición de una medicina popular sigue en la memoria de todos ellos. "Nosotros sabemos algunas cositas. Cuando tiene como cólicos, se le daba aceite y vinagre revuelto, decían que eran gases que tenía el animal".

### El Hierro

En el último tercio del siglo XIX el científico francés René Verneau recorrió las islas en distintas fechas y escribió sus impresiones, observaciones y experiencias en el libro *Cinco años de estancia en las Islas Canarias*. De los herreños de El Pinar escribió: "La mayoría son pastores, y los más afortunados poseen al mismo tiempo algunos pedazos de tierra y rebaños". Más de un siglo después toda la isla apenas reúne a nueve pastores que se dedican al ganado ovino, pero la producción de queso sigue siendo una importante actividad económica ya que muchos son los que tienen animales de ordeño, también cabras y vacas, aunque no pastoreen.

El pastor Domingo González explica que "yo, siempre, a la oveja la quiero más que a la cabra". Es más, la palabra ganado sólo la utiliza para referirse a las ovejas: "La cabra come de arriba; el intento de ella es ir a despuntar el mato. Lo que tiene es que da más leche que el ganado. Y dicen que el queso de ganado es más dañino, pero no, eso es un cuento. El queso de ganado tiene mucha grasa, es un queso de mucho alimento". En los campos de las tierras altas que camina mientras pastorea, abundan las gaviotas, que remontan vuelo al ver llegar a sus ovejas. "Vienen al cigarrón en este tiempo porque está el cigarrón moviéndose. Y cuando el sol se ponga se va cada una a su cama", señala a las ruidosas aves un día de abril en unos pastos que "son verdes comprados". Las ovejas pasan la noche en

el corral "y vamos a dormir a casa. De verano no vamos a casa, toda la noche guardando. Vamos de día. Las damos de beber, las cerramos y después nos vamos a casa, dormimos por el día y salimos de noche. Toda la noche. Como se hacía antes". La oscuridad no le preocupa ni a él ni al ganado. "No, nosotros aquí sabemos donde pisamos".

Ordeña a mano durante una hora y media. "Dos litros y medio da una oveja buena", asegura y no echa ración. "Este ganado no come sino lo que apasta. La mejor comida que encuentra es el trébol. Es la comida favorita. El tagasaste lo comen de verano, porque como no ven otra cosa verde, lo comen, pero la comida de ellas favorita es el trébol, lo comen a todo tiro". En marzo las pela. El dueño del ganado que se pela mata algún cordero y convida. "Pelan y cuando terminan de pelar pues hacen una parranda: comen carne, beben vino, cantan".

La puesta en funcionamiento de una cooperativa ganadera dedicada a la elaboración de quesos garantiza la rentabilidad de la cabaña insular y concentra la casi total producción en sus instalaciones. El queso herreño artesano es de oveja o de mezcla con oveja, cabra y vaca y suele consumirse tierno y ahumado con leña de higuera, tunera, tabaiba, jara y otras plantas aromáticas locales. Al corte presenta pequeños ojos y su color varía según la mezcla de leche. Su sabor es ligeramente ácido, suave y agradable y tiene un aroma ahumado característico. Con queso fresco sin salar, preferentemente de vaca, se elabora en El Hierro un producto típico de la gastronomía local, la quesadilla, delicioso dulce que también lleva huevos, harina, matalahúga, canela, azúcar y limón rallado.

*Sentado en una pared baja, Domingo González vigila a sus ovejas  
pastando con una mano. El Pinar, El Hierro.*



# RECETAS CON QUESO

*El queso como desayuno se suele comer de una forma tan sencilla como es en bocadillo. Basta con abrir un pan y*



*poner en su interior unas lonchas de queso, normalmente tierno, fresco o semicurado. Pero hay otras posibilidades.*

## *Almojobanas sobre natillas caseras*

Una elaboración muy tradicional en estas islas. Es de procedencia árabe y llegó aquí desde Andalucía. La receta del gran cocinero canario Fernando Navarro le aporta su toque personal.

### *Ingredientes:*

Para las almojobanas, 300 grs. de queso tierno sin sal, 2 yemas, matalahúga, hierbaluisa fresca, canela, azúcar, harina y ralladura de limón. Para las natillas, un litro de leche, cáscara de naranja y de limón, canela en rama, vainilla en rama, 250 grs. de azúcar y 10 yemas.

### *Preparación:*

1. Para hacer las almojobanas, lavar y escurrir bien el queso, tritularlo y añadirle las yemas, un poquito de canela, hierbaluisa molida, la ralladura de limón, la matalahúga molida y un poco de azúcar.
2. Cuando esté todo bien mezclado, añadir harina poco a poco hasta poder hacer bolitas, que luego hay que enharinar y freír en buen aceite.
3. Una vez que estén frías, bañar las bolitas en almíbar no muy espeso.
4. Para las natillas, hervir la leche junto con la canela, la vainilla y la cáscara de naranja y de limón. Mientras, batir las yemas con el azúcar.



5. Una vez que ha hervido la leche, colarla sobre las yemas y ponerla al baño María hasta conseguir el espesor característico de las natillas. Enfriar y reservar.

6. Servir en el centro de un plato un poco de natillas, y sobre ellas tres piezas de almojábanas.

### *Flambeado de quesos majoreros*

El cocinero Olegario López Álvarez es capaz de preparar el queso majorero de muchas maneras con conceptos básicos y mucha imaginación. Una es ésta.

#### *Ingredientes:*

Por persona: 30 gramos de azúcar, 15 gramos de mantequilla, un palito de canela en rama, 2 cucharadas

soperas de coñac, el zumo de tres naranjas, una cucharada de licor de naranja y 70 gramos de queso majorero.

#### *Preparación:*

1. En un soté poner la mantequilla y el azúcar, dejar fundir un poco y flambear con el coñac.
2. Añadir el zumo de naranja y dejar reducir a fuego lento hasta que la salsa coja el punto y la textura adecuada.
3. Añadir el queso, cortado en discos de cinco centímetros de diámetro.
4. Se dinamiza durante 30 segundos (mover en sentido de centrifugado con fuego lento), se le añade el licor de plátano, se sirve y se decora al gusto.
5. Acompañarlo con unas tamaras.

### *Montadito canario*

Los bares de tapas que proliferan en los últimos tiempos en algunas ciudades y zonas de ocio de las islas se están especializando en ofrecer los llamados montaditos, unas rebanadas de pan con una sabrosa mezcla de productos combinados con imaginación. La cocinera Ana Socorro ha bautizado al que sigue "montadito canario".

#### *Ingredientes:*

Una rebanada de pan mollete de San Mateo, un higo fresco, 50 grs. de queso fresco y una base de mojo de tomates asados que lleva un diente de ajo, un tomate asado, un pellizco de comino, otro pellizco de pimentón, otro de sal, una cucharadita de vinagre fuerte y 4 de aceite de oliva).

#### *Preparación:*

1. Poner sobre la rebanada de pan una base con mojo de tomate asado.

2. Colocar encima el queso en triángulos delgados y el higo en rodajas.

### *Queso frito con mermelada*

Aunque se consume indistintamente como entrante de comidas y cenas, de igual modo es una opción para un desayuno que se sale de lo frecuente. La receta es de la restauradora María Dolores Mejías que acostumbra a prepararlo con queso de media flor de Guía, aunque se puede utilizar cualquier otro queso canario cremoso.

#### *Ingredientes:*

Medio kilo de queso de media flor, maizena, huevos, pan rallado y aceite para freír. Para la mermelada: 1 kilo de tomates (mejor si son pequeños y rojos), 3/4 kilo de azúcar, la cáscara de un limón, 2 clavos.

#### *Preparación:*

1. Hacer una mermelada de tomate: Se pelan y quitan las pepitas a un kilo de esta hortaliza, se trocean y se dejan con azúcar una noche en maceración. Al día siguiente, añadir la cáscara de limón y los clavos. Hervir en cazuela de acero inoxidable, revolviendo con cuchara de madera, durante unos 45 minutos. Retirar los clavos y envasar en tarros de cristal esterilizados.
2. Pelar y trocear el queso en porciones. Pasar por la maizena, luego por huevos batidos y por último por pan rallado.
3. Poner en la nevera un rato antes de freír, para que agarre bien el rebozado.
4. Freír en abundante aceite y servir caliente con mermelada de tomate.

### *Tabla de quesos canarios con higos pasados y pan de matalabúva*

En muchos restaurantes y bares es posible pedirlo. En los buffets de

desayuno de algunos hoteles se encuentra algo parecido. La elección es personal, sencilla y variada.

#### *Ingredientes:*

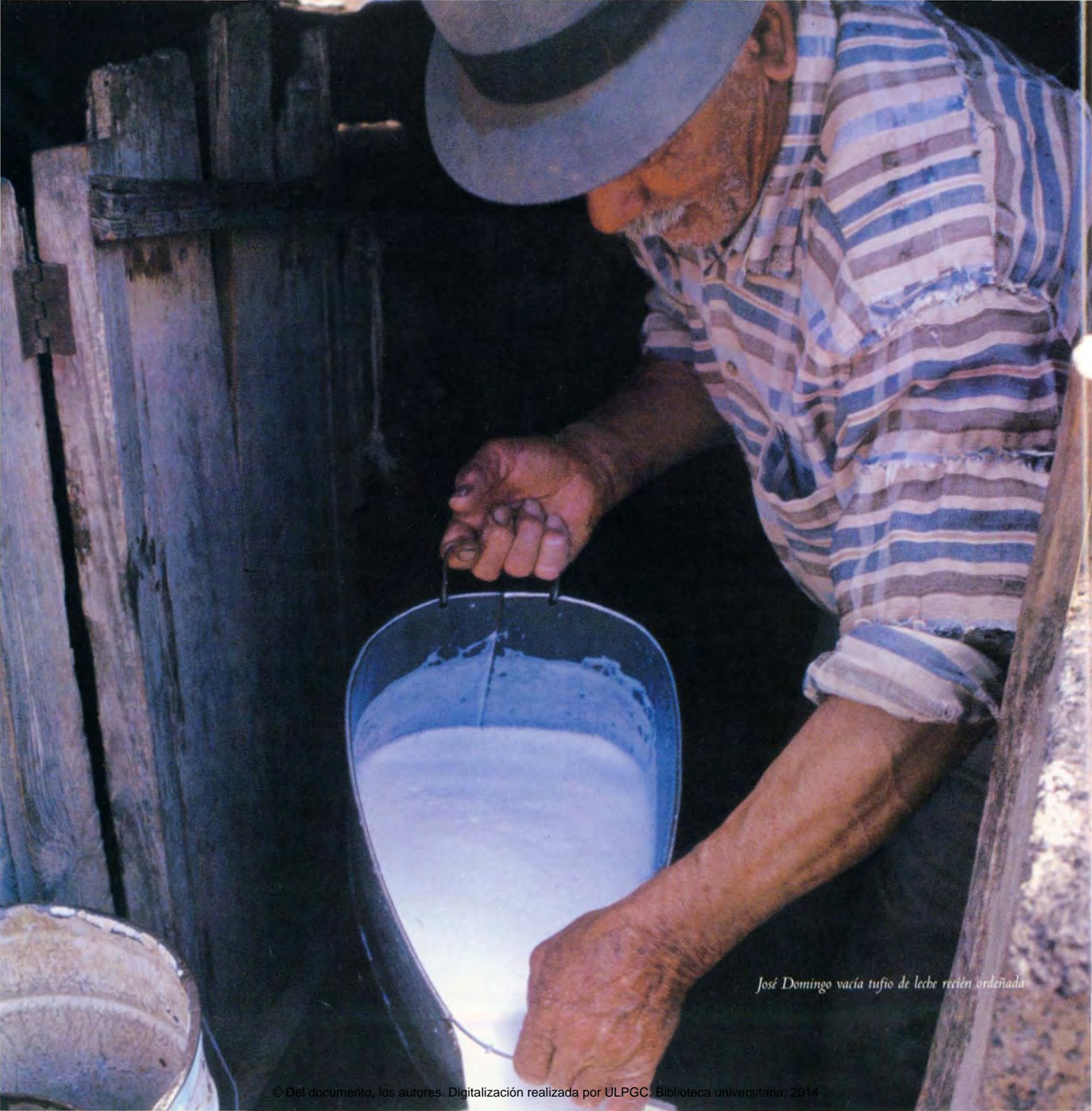
Varias piezas pequeñas de quesos de las islas. Por ejemplo: majorero semicurado, de flor de Guía, herreño con pimentón, fresco de Tenerife y palmero tierno ahumado.

#### *Preparación:*

1. Cortar en triángulos finos las distintas piezas de queso.
2. Colocarlos agrupados en una fuente o plato grande por tipos de queso.
3. Servir acompañado de un plato con pan de matalabúva, tanto del día como bizcochado, y otro plato con higos pasados.







*José Domingo vacía tufio de leche recién ordeñada*

# LECHE

*"El ganado del país es agradable hasta para mirar", decía a sus casi ochenta años Antonio Pages, un palmero de El Paso que ha estado la mayor parte de su vida dedicado a la agricultura y siempre ha contado con vacas palmeras para el trabajo y sustento de la familia. Ha hecho un repaso de sus cualidades*

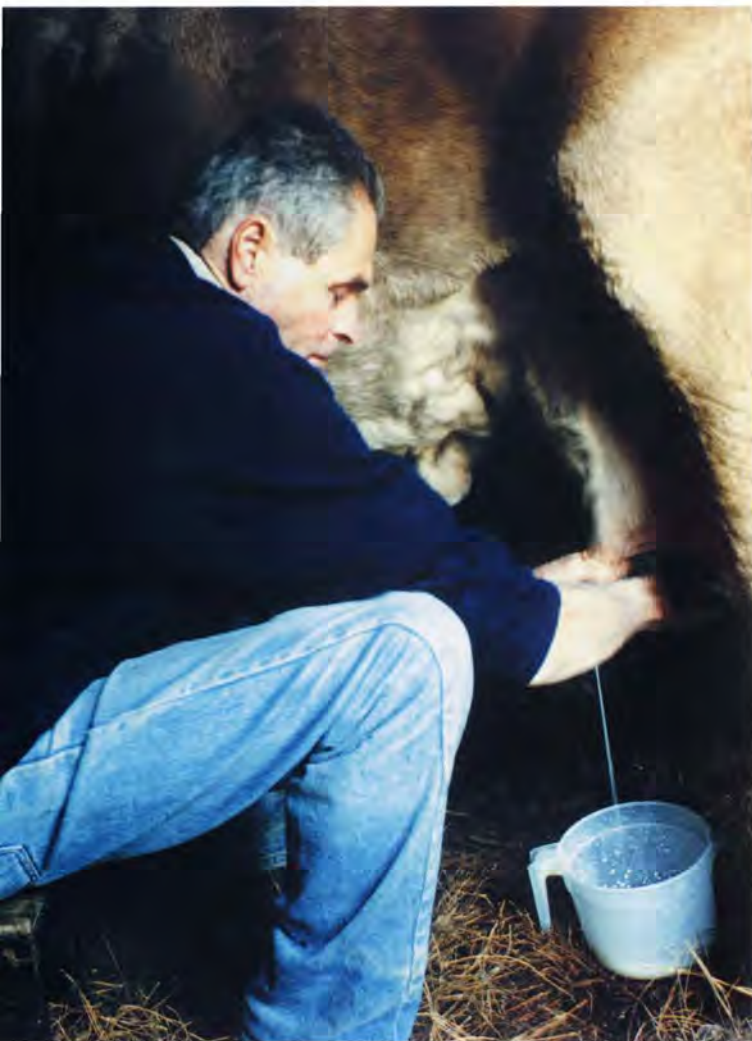
*y concluye así, señalando la mirada suave y la nobleza que reflejaban. En Canarias hay dos razas de ganado vacuno, la mencionada vaca palmera y la criolla. Ambas han sido apreciadas siempre por el agricultor isleño, que ha encontrado en ellas la triple aptitud que necesitaba: trabajo, leche y carne.*

Según Juan Capote, del Instituto Canario de Investigaciones Agrarias, la raza palmera "es descendiente de la rubia gallega, adaptada a la isla de La Palma", de capa rubia o albaida, tradicionalmente se la ha definido según el color más claro u oscuro como cordera o manzana. De mucosas claras y encornadura hacia arriba y atrás las vacas y corta y en gancho los toros, es buena productora de carne (los machos pueden alcanzar un peso de hasta dos mil kilos) aunque este veterinario destaca "su triple aptitud para carne, leche y trabajo".

De la otra raza de vacuno de Canarias hay tres denominaciones, pues se la llama vaca basta en Tenerife, vaca de la tierra en Gran Canaria y criolla en La Palma. Según Pedro Molina, presidente de la Cooperativa del Campo

La Candelaria en La Laguna (Tenerife), hay ciertas diferencias entre las variedades que hay en cada una de las islas citadas. Así, la vaca basta, de la que hay unos 1.200 ejemplares, "es de capa rojo claro, cornamenta llana o curvada hacia arriba con el cuerno redondo, ojo de perdiz y en redondo, con cascos de pesuños amarillos"; la vaca de la tierra, con 1.800 cabezas, es de "capa más roja, cornamenta más pequeña con el cuerno no redondo, mucho más productora de leche, tez negra, con cascos de pesuños negros"; la criolla, por último, es de capa blanca y estima que en La Palma hay sólo unos 300 ejemplares.

"Las vacas son para esto, para la leche y para los arrastres", afirma Antonio García un día que siembra avena



*La última leche que le queda a 'Muralla' la extrae Miguel Ángel Perera a mano negra con varias yuntas, compuestas en su mayoría por vacas de la tierra. Este pastor de Arucas (Gran Canaria) se mantiene fiel a la tradición porque la tierra queda mejor así que con el tractor y, además, le gusta.*

El uso del ganado de razas canarias tuvo mejores tiempos que los que corren por ser un animal completo que hoy ya no se emplea en todas las facetas que antiguamente se requerían: labrar, tirar, hacer estiércol, trillar, que rentara un poco en la leche, mantequilla y queso, engorde para carne e, incluso, su piel para cuero con el que confeccionar correas y látigos (El cuero de la vaca de fuera tiene poca resistencia para este tipo de usos en comparación con la local).

Antonio Pages no escatima palabras para describir con toda la fuerza de sus convicciones y con su suave hablar cómo es la vaca del país. "Había de las otras pintadas, pero el ganado que existía y que utilizábamos era ganado del país, la vaca palmera. Para el tiro. Para leche regular: cantidad no, pero calidad sí. Me decían algunos vecinos 'esas vacas tuyas serán buenas para trabajar, pero para leche no'. Cantidad no dan mucha, pero piensa en la calidad", insiste él. "Rendía mucho más, aproximadamente el doble. Tres litros de leche de la vaca del país da medio kilo de queso; mientras que de la otra vaca es la mitad. Yo llegué a la conclusión después de tener tres años cuatro vacas, dos de esta raza y las dos de la otra. Y cuando pasaron esos años, yo llevando una libreta, las vacas blancas, como yo les decía, y las vacas del país, dieron esto, las otras dieron tanto, estas consumieron tanto y estas cuanto. Entonces restaba el consumo con la producción y digo 'fuera las vacas pintadas, no quiero ni verlas por el camino".

"No tuve el rendimiento ni el agrado", continúa su relato. "Porque es que el ganado del país es un ganado agradable hasta pa' mirar, tiene una mirada suave, agradable, mientras que ese ganado pintado tiene los ojos siempre asustados, espantados". Recuerda de aquella experiencia con aquellas cuatro vacas que, con las puertas cerradas, desde que las pintadas lo sentían llegar "¡vuuu!, ya están de pie". Las otras, "usted llega y las ve tranquilas, acostadas".



*Miguel Ángel Perera observa a su vaca en el cercado donde la trae para que pase el día libre. (El Paso, La Palma, 28 de enero de 2000)*

Muralla no lleva herraduras, pero sí camina un poco cada día. Después del primer ordeño, el de la mañana, Miguel Ángel Perera la saca del alpendre. Ella ya sabe a dónde va y no duda un instante en ponerse en movimiento siguiendo a su amo. Camina con el andar pesado de sus muchos kilos, pero con pasos decididos por el empedrado que baja desde la casa hasta el cercado donde pasta y, a veces, hasta corretea un poco. Es en el camino de El Verde, que desciende desde El Paso en dirección a Los Llanos. Allí está suelta hasta las seis de la tarde, sin salirse del

perímetro que marcan unas paredes de piedra, comiendo tederas y hierba. A esta hora sabe que la vienen a buscar y recorre el mismo tramo de camino, pero en sentido inverso, para el segundo ordeño de la jornada. "En los tiempos míos se ordeñaban las vacas de noche y a las ocho de la mañana ya estaba la gente en la puerta, esperando que yo llegara. Y me peleaban porque llegaba tarde con la leche. ¡Valía el litro cuatro perras!", recuerda su suegra, Piedad Candelaria. Ahora, ese primer ordeño es a las nueve.



*Después del ordeño en la cueva, la leche de las ovejas hay que acarrearla al bombeo.*

"A mí me quitas la ordeñadora y no quiero saber de las cabras ni de las vacas", afirma Miguel Ángel Perera, sentado en una pequeña silla de colegio en la sala de ordeño donde cuatro cabras comen millo mientras él pone en marcha la ordeñadora móvil que tanto le alivia el trabajo. "Es más cómodo, la leche sale más limpia y a ellas hasta les gusta más. Si ordeño con la mano brincan", añade. Son unas cincuenta las cabras que tienen. Las que tienen leche van viniendo solas desde el corral y se colocan donde lo hacen cada mañana temprano. "Si una no viene es porque está enferma. Hay que conocerlas".

El sonido entrecortado característico de la ordeñadora se escucha al tiempo que sus palabras. "Por mucho que sacuda la ubre, a mano siempre cae algo, polvillo de la cuadra, un pelo. Así, con ordeñadora. No cae nada, está limpita", señala la leche que pasa de la manguera al pequeño depósito cerrado que, al llenarse, traslada a la sala de elaboración del queso.

Miguel Ángel traslada la ordeñadora móvil al alpendre de la vaca, pero no se pone a ordeñar sin antes hacer otra cosa: Le lava la ubre con un balde de agua donde ha vertido unas gotitas de lejía. Coloca los succionadores en los pezones y la leche mana hasta el pequeño depósito. "Los chupones de la ordeñadora chupan mucho así que la última leche que le queda la saco con la mano. Es la mejor para la mantequilla", dice mientras retira la máquina que tanto le ayuda y los últimos chorros de leche suenan en el fondo de una jarra de plástico.

La leche sin la nata que queda de hacer la mantequilla "antes se comía, cuando había hambre", dice él, "pero ahora se la damos al becerro o a los cochinos si no hay becerro", interviene Milagros Rodríguez, su mujer. "Antes había vecinos pobres que venían a comprar esta leche, que era más barata que la otra con nata", sigue diciendo, sin duda comparando con el valor que tiene hoy la leche desnatada.



*Camión de la quesería Maxorata.*

Leche entera y mantequilla eran habituales en la mesa en el invierno y hasta que llegaba el verano, cuando los animales se iban secando. "Pues a mí de chico, desde que tenía cinco años, me daban ponche: yema de huevo con azúcar y un poco de vino que se le echaba", dice él, acordándose de repente de aquella golosina que ponían ante sus ojos aprovechando la tenencia de alguna gallina ponedora.

Sólo bebiendo medio litro de leche al día (un tazón para desayunar y otro para cenar), un niño ingiere casi la mitad de las proteínas que necesita y más del 80 por ciento del calcio y la vitamina B2. Para un adulto, la misma cantidad cubre el 30 por ciento de las necesidades diarias de proteínas de su cuerpo, el mismo porcentaje de vitamina B2 y el total del calcio.

# RECETAS CON LECHE

*La leche es la base de casi todos los desayunos en estas islas, donde se toma con gofio o café. Pero es el ingrediente fundamental en una*

*amplia gama de recetas con los que los desayunos y los postres de las comidas se muestran más sabrosos, variados y apetitosos.*

## Frangollo

La palabra designa al millo molido grueso, pero también es una sabrosa elaboración con dicho grano que aquí se explica según la receta recopilada por Teresita Ruano y Antoñita González.

### Ingredientes:

500 grs. de frangollo, 250 grs. de azúcar, una cucharadita de matalahúga, un trozo de canela en rama, cáscara de limón verdoso, 1/4 litro de leche, 3 tazas de agua, un poco de sal y una cucharada grande de manteca fresca o mantequilla.

### Preparación:

1. Poner la noche anterior el frangollo en remojo. Al día siguiente, quitar la nata blanca que se forma y pasar a un caldero, evitando la arenilla que queda en el fondo.
2. Cocinar en la misma agua en que ha estado en remojo o se ha lavado, y en un caldero alto porque salta. Poner al fuego con la matalahúga, la cáscara de limón, la canela, la manteca o mantequilla y un poco de sal. Remover desde el principio con cuchara de madera para que no se pegue. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego sin dejar de remover.
3. Dejar una media hora al fuego y templar de azúcar y

sal (de esta última, muy poca). Poco antes de apagar, añadir la leche, dejando unos minutos más de cocción.

4. Servir con un poco de leche o miel.

## Leche asada con almíbar de regaliz

Una de las recetas que el cocinero Fernando Navarro compartió con los lectores de Canarias7 es ésta que sigue, a partir de una preparación tradicional como es la leche asada.

### Ingredientes:

Un litro de leche, 300 grs. de azúcar, 13 huevos, canela en rama y ralladura de un limón. Para el almíbar: \_ kilo de azúcar, \_ litro de agua, un palo de regaliz y cáscara de limón.

### Preparación:

1. Hervir la leche junto con la canela y la ralladura de limón. Colar y dejar enfriar.
2. Batir muy bien los huevos con el azúcar.
3. Añadir la leche a los huevos y un poquito de canela molida y rellenar un molde untado con mantequilla. Poner en el horno durante 30 minutos a 180 grados. Para saber que ya está, introducir un palito y ver que sale seco.
4. Para hacer el almíbar poner al fuego el agua con el

azúcar, el regaliz y la cáscara de limón. Cuando tenga la consistencia de punto de hebra (al dejar caer el almíbar desde una cuchara se ve un hilito), retirar del fuego y dejar enfriar.

5. Al servir, poner dos triángulos de leche asada en el centro del plato, bañarlos con el almíbar y acompañar con fruta fresca.

### *Leche fachenta*

Una receta muy antigua y algo complicada de hacer es ésta, aquí descrita según la explicación de Ignacia Sánchez, que la prepara únicamente dos veces al año en Tegueste para su familia.

#### *Ingredientes:*

Para el bizcocho, 6 huevos, 6 cucharadas de azúcar, 6 cucharadas de harina, un poquito de levadura y un poco de mantequilla o aceite. Para la crema, 2 litros de leche, \_ kilo de azúcar, la cáscara de un limón, una caña de canela, 12 huevos y una cucharadita de Maizena. Para el almíbar, \_ kilo de azúcar y 1/4 litro de agua.

#### *Preparación:*

1. Hacer el bizcochón; para ello batir las claras casi a punto de nieve, añadir el azúcar y batir de nuevo. Luego batir las yemas y añadir. Se va moviendo y mezclando con la harina y la levadura.

2. Untar el molde con mantequilla o aceite y poner en el horno a 200 grados de 30 a 40 minutos. Cuando esté estofadito se retira.

3. Entre tanto, hacer un almíbar con el azúcar y la medida de agua que se han indicado. Debe quedar poco espeso y no muy azucarado.

4. Meter los trozos de bizcocho en el almíbar y pasar después a la bandeja, donde se preparará el plato.

5. Poner al fuego la leche para la crema hasta que hierva. Añadir \_ kilo de azúcar, la canela y la cáscara de limón.

6. Separar las yemas y las claras de una docena de huevos.



Batir las claras a punto de nieve, bien duras. Las cucharadas de clara batida se van añadiendo a la leche que está al fuego. Se le da una vueltita y se saca escurrida; a continuación se pone sobre cada trozo de bizcocho.

7. Para la crema, batir las yemas y echarlas a la leche, colada y un poco refrescada, con la Maizena. Remover hasta que rompa un hervorcito. Apartar entonces y poner sobre los bizcochos.

8. Colocar unas almendras peladas y tostadas para adornar y servir en copas que se ponen a enfriar hasta el momento de su servicio en la mesa.





*Molinos de gofio de una moderna molinería. La Palma.*

# MIEL

*Colmenas hay en Canarias en casi todas sus islas. Cada una de las poblaciones que acogen las cajas que se utilizan en la actualidad (antes eran corchos, pedazos de troncos huecos de palmera o de otros árboles, donde se introducían troviscas cruzadas para que agarraran los panales) están perfectamente organizadas y dedicadas a*

*la producción de uno de los alimentos más sanos. Y se trata de poblaciones con más de treinta mil individuos habitando cada colmena. Producen una miel variada y de gran calidad, aunque el isleño también obtiene otras mieles de origen vegetal, la de las palmeras canarias es la miel de palma y la de la caña de azúcar la miel de caña.*

El radio de movimiento de las abejas en busca de flores es de unos tres kilómetros alrededor de su hogar, pero no atacan más allá de los 50 metros para defender su colmena. Aún así, es poco probable que se muestren amenazadoras, al menos las canarias. "Si te acercas y no les tiras piedras ni les abres la colmena no pasa nada", dice Roberto Méndez y lo demuestra acercándose a las suyas, pobladas por la especie autóctona, más pequeña y de color negro, a diferencia de las importadas, mayores y amarillas.

Para trabajar en las colmenas se viste con la protección adecuada para evitar que cualquier punto de su piel pueda estar al alcance de un aguijón. Es cuando

saca los cuadros con las celditas de cera perfectamente hechas el momento en el que estos organizados insectos atacan para defenderse del intruso. Para apaciguarlas utiliza, como todos los apicultores, el ahumador. "Antes de abrir la colmena siempre es conveniente echar un poco de humo. Ellas creen que se les está quemando la casa y lo que hacen es juntar reservas. Chupan miel y entonces no pueden volar tanto y se ponen más mansas".

Justo Déniz, mielero en Valleseco (Gran Canaria), recuerda que su abuelo usaba una plancha de la ropa de las que funcionaban con carbón como ahumador. "Le ponía bosta seca, que es el estiércol de las vacas, y tuneras, también secas", relata.



*Extracción del balaño después de moler caña de azúcar en Puerto Espinola*

Para prender el ahumador se suele utilizar pinocha que se cubre con hojas verdes. Aquélla porque prende bien, éstas porque hacen que salga humo frío. "Si le pones pinocha sólo y echas el humo sale caliente y se le pueden quemar las alas", dice Roberto Méndez, haciendo notar la fragilidad de estos insectos con una organización social realmente perfecta. "Suelo dejarles reservas de su propia miel para que se alimenten, así te evitas tener que estar alimentándolas, porque su aparato digestivo es muy delicado. Si las alimentas con miel licuada con un poco de agua y te pasas tienen diarreas. El año pasado saqué miel de brezo, después en la cumbre miel de retama y luego aquí, de una floración, de castaño, que es muy fuerte, muy olorosa y no suele gustar. Es la que les dejo de reserva". Es la miel de retama, por el contrario, la más apreciada entre los apicultores por su calidad, que también destacan otras como las de tajinaste, brezo, chajora o naranjo.

La abeja autóctona canaria o abeja negra es la que crían la mayoría de los apicultores de las islas, pero hace pocos años se han importado de otras razas más productivas, aunque más agresivas. "Con la entrada de abejas foráneas se introdujeron también enfermedades, como virosis, varroa", explica el apicultor de La Guancha (Tenerife) Roberto Méndez. En dos años se redujo el número de colmenas a menos de la mitad, aunque ya ha vuelto a recuperarse la cifra anterior. El coste ha sido, sin embargo, considerable: "El problema es que hay que utilizar tratamientos". Para luchar contra la varroa, concretamente, se utilizan varios productos, algunos naturales que no están resultando muy eficaces y otros que no lo son, como unas tiras de un compuesto de fluvalinato que se dejan dos meses en las colmenas.

"El problema de la varroa es que se introduce en las celdas de las abejas, cuando ponen las crías, y se las

va comiendo. Si no lo tratas, en cada celda puede haber cinco o seis varroas y cuando sale la abeja puede estar sin patas, sin alas", describe Roberto Méndez. "Por eso acaban con la colmena", añade. "Este ácaro se lleva bien con las abejas de Asia, porque tienen las mandíbulas fuertes, las muerden y las matan. Pero las abejas de aquí no pueden morder a la varroa". En Canarias la situación es más grave que en Europa, destaca este apicultor: "Allí tienen invierno y cuando las abejas están invernando no hay cría. Pero como aquí todo el año hay cría es muy difícil acabar con la varroa". Más adaptada al medio, "la abeja canaria es menos agresiva", afirma, aunque también reconoce que produce menos cantidad de miel.

### *Del guarapo*

De la palmera canaria se extrae la savia o guarapo mediante un proceso muy delicado y tras muchas horas de hervor se reduce hasta convertirse en miel de palma. Esta otra miel, antaño elaborada en varias islas del archipiélago ha quedado reducida a La Gomera. Para despencar la palma y extraer el guarapo se emplea un machete o hachuela. Si hay que subir a una palmera muy alta, para legar a su copa con dichas herramientas se acostumbra estaquillar el tronco para utilizar las estacas de sabelo como peldaños o, si no, se coloca una gran escalera.

El cogollo se debe rebajar con sumo cuidado hasta que comienza a brotar la savia, pegajosa pero muy golosa para los pájaros, que alguna vez se quedan con las patas pegadas a tan sabroso manjar. El guarapo gotea a unos recipientes en los que el gomero traslada el líquido hasta unos grandes calderos de aluminio donde, con leña, hierve durante varias horas. Para un litro de miel de palma hace falta hervir unos cinco o seis litros de guarapo. El resultado es un líquido oscuro y espeso con variadas aplicaciones como bebida e ingrediente de repostería.



*Guarapero rebajando el cogollo de una palmera*



*Corte de la caña de azúcar.*

## *De la caña*

Tras la conquista de las Islas por Castilla, la fisonomía del territorio insular cambió de forma brutal en muchas ocasiones al ritmo de la extensión de los cultivos de caña, para lo que se roturaron tierras y se talaron bosques en busca de madera para los ingenios. La población isleña convivió durante siglos con diferentes momentos del desarrollo de la economía en torno a la caña de azúcar, por lo que no extraña que en torno a ella hayan pervivido muchas tradiciones y hábitos de consumo. Y no es sólo el ron.

En la gastronomía tenemos las muy tradicionales sopas de Ingenio, que tienen su origen en la presencia de los ingenios de azúcar, que, por cierto, también dan nombre a un pueblo del sureste grancañario. "La miel de caña se elabora triturando la caña, sacándole el jugo y por un proceso similar, que no igual, al de la miel de

palma, se sacaba este sirope o miel", explica el cocinero Fernando Navarro, al repasar el recetario canario de postres y mencionar las sopas de Ingenio. "De ahí se hacía este postre", dice refiriéndose a la presencia en Ingenio y otros lugares de Gran Canaria y de otras islas del Archipiélago, de ingenios de caña de azúcar. Un postre que "es como un bienmesabe espeso, por su consistencia y que no es para tomar en exceso porque puede ser empalagoso".

Por los ingredientes con los que se elabora este postre, Fernando Navarro observa "influencia de otras cocinas, con elementos como el jengibre, muy poco usado en nuestra cocina, es más de cocina oriental. Canela, clavo, matalahúga, influencia de cocina árabe. Almendras, un elemento de las Islas, donde hay muchas, sobre todo en La Palma y en el centro Gran Canaria. Otro postre similar menos especiado es la sopa de miel de La Palma".

# RECETAS CON MIEL

*La miel, ya sea la más conocida de abeja o la que en Canarias también se obtiene de la palmera, es un producto de desayuno por excelencia o, si se emplea como ingrediente de repostería, uno de los componentes fundamentales de muchas elaboraciones.*

## *Refresco de miel de palma*

Con la miel de palma en La Gomera se saborea un refresco sencillo de elaborar, según la explicación recogida de una joven guarapera, Aida Valeriano.

### *Ingredientes:*

Agua, miel de palma y limón.

### *Preparación:*

1. Hacer una limonada con el zumo de varios limones y un litro de agua.
2. Añadir un poco de miel de palma al gusto y mezclar bien.
3. Guardar en la nevera y servir fresco.

## *Sopas de Ingenio*

El cultivo de la caña de azúcar dejó en Canarias un profundo rastro que sigue hasta hoy y se manifiesta también en la gastronomía. La versión de estas sopas de Ingenio es de Fernando Navarro.

### *Ingredientes:*

Un litro de miel de caña, 1/2 kilo de bizcocho, 1/2 kilo de azúcar, 300 grs. de almendra, canela, jengibre fresco, pimienta negra en grano, clavo, matalahúva, ralladura de naranja y de limón.

### *Preparación:*

1. Poner los bizcochos con un poquito de leche en remojo.
2. Hacer un majado con todas las especias: canela, pimienta en grano, jengibre fresco y picado, dos clavos y una cucharilla de matalahúva.
3. Tostar las almendras que luego añadiremos y trituraremos. A la vez, poner al fuego en un caldero la miel con el azúcar hasta que forme punto de hebra que se apartará y se le añadirán los bizcochos y las especias.
4. Remover bien y poner al fuego, revolviendo hasta que tenga la consistencia de una mermelada. Sacar entonces y poner en una bandeja o recipiente de cerámica. Dejar enfriar.



5. Servir unas cucharaditas en cada plato y acompañar de fruta fresca.

### *Sopa de miel de caña*

Típico de los días de Carnaval en La Palma, el nombre puede inducir a engaño pues no es una sopa estrictamente hablando. Esta receta es la que conoce y pone en práctica cada año Milagros Rodríguez en El Paso.

#### *Ingredientes:*

1 barra larga de pan de dos días, 1 lata de 2 kilos de miel de caña, 1 vaso de agua, 2 ó 3 cucharadas de azúcar, matalahúga, cáscara de limón, canela en rama y 100 grs de almendras.

#### *Preparación:*

1. Poner la miel de caña a hervir en un caldero, con matalahúga, cáscara de limón y canela en rama. También lleva 1 vaso de agua y varias cucharadas de azúcar.
2. Tostar y moler las almendras (peladas).
3. Cuando la miel esté hirviendo se le añade la almendra (reservar un poco para decorar, al final) y se deja 5 minutos más todo al fuego.
4. Apartar la miel del fuego y echar unos cucharones en otra cacerola, con fuego debajo. Cortar el pan en rodajas finas e ir introduciendo apenas unos segundos en la miel y sacar a una hondilla.
5. Decorar con almendra tostada y molida por encima y dejar enfriar.

### *Tortas de calabaza con miel de abeja*

Con la calabaza más común que tantas veces sirve de elemento imprescindible en los potajes, sin embargo, también es posible preparar desayunos o postres, como el que sigue a continuación, de María Dolores Mejías.

#### *Ingredientes:*

500 grs. de calabaza, 1/4 litro de agua aproximadamente, 175 grs. azúcar, 250 grs. harina, 2 huevos, una cucharadita de matalahúga, una cucharadita de ralladura de limón y una punta de bicarbonato.

#### *Preparación:*

1. Hervir la calabaza con el agua. Cuando esté bien guisada escurrir y eschuchar bien con un tenedor.
2. Añadir el azúcar, la matalahúga, la ralladura de limón y el bicarbonato. Batir los huevos e incorporar, así como la harina poco a poco. Dejar reposar una hora aproximadamente.
3. Freír las tortitas en abundante aceite caliente una a una. Escurrir en papel absorbente a medida que vayan saliendo de la sartén.
4. Servir con miel por encima.

### *Turrón de miel de palma*

También es receta recogida de las explicaciones de Aida Valeriano que la llamaba "turrón" y se hace amasando gofio.

#### *Ingredientes:*

Gofio, miel de palma, un limón, un chorrito de aceite, un poco de mantequilla y un trozo de queso tierno.

#### *Preparación:*

1. Amasar el gofio con la miel de palma.
2. Rallar la cáscara de un limón y añadir, junto con un poco de aceite y otro poco de mantequilla para que la masa no se raje.
3. Seguir amasando todo y formar una pelota a la que se puede añadir queso tierno.
4. Servir cortado en rodajas.





*Las rosquillas que hace Luis Suárez son de una vieja receta de Candelaria la Panadera. Abaya, Gran Canaria*

# DULCES

*Los dulces de Canarias son tan variados como pueblos y aldeas hay repartidos por todas sus islas, pues en cada rincón se encuentra a alguien que elabora un determinado tipo de dulce, bizcocho, postre, pastel o cualquier otra elaboración de las que en la actualidad se ofre-*

*ce una amplia selección en las dulcerías, como se llama aquí a las pastelerías. El recetario procede de las mujeres isleñas que lo han transmitido desde generaciones atrás y de los maestros reposteros que aplican sus conocimientos e imaginación a productos locales.*

En la panadería que pusiera en marcha el padre de Luis Suárez, y en la que él mismo trabajó muchos años, se hacía el pan de leña en un horno de piedra según la fórmula tradicional: harina, agua, matalahúga, sal y levadura. Una mezcla que amasaban a mano (y con los puños) en una artesa forrada de cinc por dentro. La fórmula de la masa siempre era la misma, pero los panes eran de dos clases. La diferencia estaba en la forma que tenían y, con ella, la diferente textura exterior (y sabor de la corteza y la miga) que resultaba después de hornearlos. Ese aspecto exterior era el que servía para definirlos, distinguiendo el más tradicional del que tenía dos puntas: "Se llamaban pan redondo y pan con tetas". Los repartían por el pueblo de Moya a lomos de un burro y en las cestas del pan empezó a llevar también Luis Suárez, cuando se hizo cargo de la panadería, rosquillas de limón que una mujer del pueblo, que también hacía unos bizcochos

lustrados que pronto se harían famosos, le había enseñado a hacer.

Cuentos de mayores y necesidades de supervivencia en tiempos difíciles se unen para situar el origen de los bizcochos apellidados de Moya y los suspiros que, hechos en este pueblo, tanta fama tienen entre los isleños. Mujeres humildes de este rincón de Gran Canaria sacaron de sus casas viejas recetas que pronto se extendieron por sus barrios. Así fueron popularizando unos dulces de los que siempre se tenían guardados algunos en una lata para ofrecer a las visitas.

En un programa de las fiestas de San Antonio de hace ya algunos años, Teodomiro Perera Felipe escarbaba en el pasado cercano del pueblo de Moya para acercar al presente el origen de sus afamados bizcochos: "Cuentan



*Bizcochos de Moya en sus carpetos.*

las mentes más longevas que el bizcocho de Moya vino a tomar vida, hace más de un siglo, de manos de una mujer llamada Cha Manuela. Contaba a la sazón cincuenta años cuando, movida por las circunstancias que su paupérrima condición le deparaban, empezó a trabajar los primeros bizcochos sin otro fin que el de paliar su solemne miseria", escribió.

Posteriormente, otras mujeres como Cha Jacinta y Candelarita la del pan siguieron el camino emprendido por aquella otra vecina y los moyenses las conocieron por sus obras reposteras hoy elaboradas en unas pocas fábricas de dulces del municipio. En una de éstas, Josefa González y sus cuñadas Luciana y Virginia Ramos siguen haciendo artesanalmente aquellos bizcochos y suspiros, aunque empleando mejores medios que los que pudieron usar esas otras mujeres de las que aún se acuerdan (Candelarita la del pan) o han oído hablar (Cha Jacinta). Josefa siempre recuerda el cuento que le hicieron sobre el origen de esos bizcochos que ella lustra a diario con la clara batida, el azúcar y la ralladura de limón: "Dicen que a Cha Jacinta se le quemó el bizcocho un día y se dijo: 'Vamos a ponerle un poco de lustre para tapar lo quemado', y de ahí salió. Y Candelarita aprendió de ella".

### *Mermeladas*

Historias similares se podían contar de otros populares dulces que en las islas pasaron a convertirse en productos tradicionales. Las propias mermeladas, tan fieles en la mesa a la hora del desayuno, eran resultado del trabajo casero de las mujeres que aprovechaban la gran variedad de frutos disponibles en los campos antes de que pasaran a convertirse en alimento comprado. Con fruta del país, como se llama en el archipiélago a los productos locales, sin conservantes ni colorantes, se elaboran mermeladas caseras que se pueden adquirir en los mercadillos y en algunos comercios.

El trabajo que realizan es tan artesano que la fruta la pelan a mano y a las fresas les quitan "el gajito una a una



*En la mesa donde ponen la galleta y los aros al turrón, después hacen los paquetitos. Teror, Gran Canaria.*

porque no compramos pulpa de fresa", dice una de estas productoras. Buscan hacer cosas que no estén en el mercado, para poder competir con empresas con más medios, pero la demanda les ha hecho rectificar un poco. En realidad, hacen toda clase de mermeladas de cuya fruta puedan encontrar en las islas. "Trabajamos fruta de temporada. Si no hay, no se hace".

Las hay conocidas y poco complicadas, como las de ciruela o albaricoque. Pero también de papaya, tomate, mandarina, higos, naranja y calabaza juntas, tuno y hasta de tuno indio. "El tuno indio es muy bueno para la salud, es un depurante de la sangre y cuesta mucho cogerlo y trabajarlo, porque las púas no respetan ni los guantes", explican, pero como no añaden espesantes a sus mermeladas, en este caso queda un poco líquida. "Es más una jalea que una mermelada, pero va muy bien con el yogur, con helado o en batido (medio bote de mermelada por un litro de leche)". Hay una cooperati-

va de mujeres que, incluso, elabora una mermelada de plátano casera que empresas más poderosas ya quisieran poder hacer. "Hemos conseguido que no se oxide y tenga un buen color", cuentan orgullosas.

### *Turrón canario*

Un dulce muy popular que sí ha sido concebido para su distribución por calles y plazas de los pueblos es el turrón canario, un producto que, a diferencia del que tiene mucha mayor fama fuera de las islas, es para el verano y no un postre navideño. Su mercado natural son las fiestas locales y patronales, la mayoría de las cuales se concentra en los meses del estío.

Elías Ramírez, turronero e hijo y nieto de turroneros, sitúa a los elaboradores de este tradicional dulce canario en lo que a Gran Canaria se refiere "en Teror, Arucas y Las Palmas, aunque partió del Risco de San Nicolás.



*Manuel García vareando almendras en ramas altas.*

Calculamos que naciera ahí, porque ahí existía mucho la pastelería en épocas antiguas. Tiene una similitud al peninsular, la diferencia es que nosotros le ponemos bizcocho y no trabajamos con miel pura de abeja".

Para hacer el turrón que llama "típico canario" explica que "le ponemos azúcar y agua. Le ponemos limón rallado y una cosa que se llama cremor tártaro, que es un ácido similar al limón, con más pureza tal vez. Cuando coge el punto lo sacamos y lo dejamos enfriar un poco. Batimos unas claras, porque esto lleva, más o menos, por kilo de azúcar, una clara de huevo batida a punto de nieve. Yo las bato a mano y cuando están todas batidas se las ponemos, poquito a poco, con una pala que tengo hasta que va cogiendo un colorcillo amarillento, bonito, de turrón, y luego con una cocinita de gas le damos un fuego lento, para que se vaya haciendo una liga". Al poco rato le añade almendras enteras y algunas molidas para que coja más sabor. "Luego le ponemos un poquito de limón rallado a mano y canela y matalahúga. Seguimos ocho o diez minutos más con la paleta y cuando lo creemos conveniente le ponemos el bizcocho: Por 20 kilos de azúcar le ponemos 16 o 17 kilos de pan molido rallado bizcochado primero. Si le pone pan

seco no sirve", completa la explicación una mañana que remueve con gran esfuerzo la espesa y pegajosa masa del turrón en un gran caldero.

En otras islas también se conoce el turrón. En Fuerteventura hay una familia de turroneros en Tiscamanita que lleva dos generaciones en la labor. Llegaron de Tenerife, él era majorero hijo de turronero pero se había criado en esta isla, ella era de Tacoronte y también turronera. Ahora es un hijo quien sigue en la labor, criado, por cierto, según relataba su padre Juan, debajo de la mesa que llevaba por los pueblos donde vendía turrónes. En un colchoncito se echaba la familia debajo de aquella mesa y, después, a otro pueblo a pie por senderos con la mercancía a lomos de camello o de burro. Los tiempos han cambiado y los turroneros se desplazan en vehículos sin los esfuerzos de antes.

### *La almendra*

Entre los ingredientes más utilizados en Canarias en la elaboración de dulces se encuentra la almendra. Los árboles que los producen, conocidos aquí como almendros,

crean un paisaje singular de gran atractivo en la época de floración (enero y febrero) que también es motivo de celebraciones festivas como las que se celebran en Puntagorda (La Palma) y Valsequillo y Tejeda (Gran Canaria).

La repostería de estas dos islas tiene en la almendra el elemento clave de productos con la fama de los mazapanes, el bienmesabe, los almendrados o el queso de almendra. El queso de almendra "va con almendra de aquí", dice como premisa fundamental la vecina de El Paso Milagros Rodríguez, "la de fuera no sirve porque no tiene el aceite, la grasa suficiente": Hay que hacer un almíbar con un poco de cáscara de limón, añadir la almendra que antes ha pelado y molido, y se le da fuego hasta que esté lista para ponerla en un molde. Es un dulce que se come en La Palma en Navidad, mientras que en Carnaval tienen la sopa de miel, con un pan grande hecho para la ocasión. Se ponen al fuego miel y azúcar hasta darle el punto y se moja el pan rodajas en ellas. Después se sacan éstas a una fuente y se colocan unas almendras tostadas por encima.

Miguel Ángel Perera, agricultor y ganadero de El Paso, habla del pan de carnaval, que lleva leche, pero, además, levadura, azúcar, huevo "y más cosas" y recuerda que encendía braseros de carbón para caldear la habitación donde estaba el horno para que el pan saliera más pronto. Todas las casas hacían pan en carnaval, "yo creo que cuando único en todo el año", dice. Y la harina la molían "de trigo de estraperlo y había que ir al molino de noche a escondidas, que no lo vieran". En la casa había de todo, normalmente, porque había trigo, huevos, leche, manteca, "todo menos el azúcar, la canela y la matalahúga", que había que comprarlas. En aquel tiempo no usaban levadura, dejaban fermentar la masa de la harina.

Para la elaboración del mazapán hay que poner la misma cantidad de almendra y azúcar, añadiendo abundante ralladura de limón. Se muele todo y se amasa a mano, dándole la forma de pastel redondo con ayuda de un aro metálico. Se adorna haciendo unas rayas y colocando unas almendras enteras y se deja tres días en reposo,



*En su fábrica de dulces típicos, Luis Suárez se dispone a hornear bolitas de limón. Moya, Gran Canaria.*

crudo, "para que se concentre", en palabras de la repostera de Tejeda Rosa Mari Medina. Pasado ese tiempo se introduce en el horno hasta que queda dorado.

### *En el convento*

Si las casas y las dulcerías han sido y son origen de la variada repostería canaria, con influencias de muchos lugares en unas islas que han protagonizado migraciones de todo tipo a lo largo de su historia, no hay que olvidar que la repostería conventual también es transmisora de una tradición de trabajo repostero que sigue vigente y algunas muestras hay aquí. Es el caso de las monjas del Cister, con conventos en Gran Canaria y La Palma.

En el monasterio que se encuentra en Teror, construido en 1888, desarrollan su vida de clausura dedicadas a la oración y al trabajo un grupo de estas monjas. Un trabajo que incluye la elaboración de pasteles que todavía venden: basta con acercarse al convento y llamar a un timbre junto a un tornio que les permite guardar su rostro de miradas ajenas a las de su comunidad. Por él llegan al exterior frescos y artesanos bollos de anís, truchas, dulces de almendra, mazapanes, roscos, bizcochos y mantecados. En los mercadillos, muchos puestos ambulantes también los venden.

# RECETAS

*La tradición repostera de las islas es muy variada y de múltiples influencias. El resultado de la tradición, creatividad y buen hacer de profesionales y amateurs se manifiesta en un recetario que tiene en el desayuno su primera cita del día. Lo que sigue es una muestra de ello.*

## *Galletas caseras*

El horno de la cocina de Milagros Rodríguez suele estar ocupado de vez en cuando con sus bizcochos. Pero desde que un latonero de Mazo le hizo una plantilla para la boca de la máquina de moler carne, da forma a sus galletas de mantequilla y manteca que hornea.

### *Ingredientes:*

3/4 kg de mantequilla, 1/4 kg de manteca de cerdo, 1 kg de azúcar, 5 huevos y 2 kg de harina.

### *Preparación:*

1. Mezclar bien la mantequilla, la manteca y el azúcar e ir añadiendo harina y amasando.
2. Poner los huevos y seguir añadiendo el resto de la harina y amasando.
3. Dar forma a las galletas y colocarlas en una bandeja de horno.
4. Introducir en el horno ya caliente y hornear hasta que estén doradas.

## *Marquesote*

Fernando Navarro era un excelente cocinero que transmitía la pasión por su trabajo iniciando en la cocina a niños en una experiencia que, decía, es divertida y gratificante.

Algo atractivo al pequeño que permite al adulto dejar en manos del pupilo la tarea sin peligro de que se corte con un cuchillo o se quemé con el fuego es el marquesote, un bizcochón casero tradicional.

#### *Ingredientes:*

6 huevos, 300 grs. de azúcar, 225 grs. de harina (o sólo 3/4 de esta cantidad y el resto de almendra molida), levadura, ralladura de limón y naranja, canela molida y, si se quiere, matalahúga.

#### *Preparación:*

1. Montar las claras a punto de nieve y añadirles poco a poco el azúcar.
2. Mezclar las yemas junto con las ralladuras y la canela y añadir a las claras.
3. Incorporar la harina y la levadura.
4. Poner en moldes individuales o en uno rectangular de poca altura e introducir en el horno a 150 grados unos veinte minutos. Cuando estén fríos, desmoldar y cortar en rectángulos o cualquier figura deseada.
5. Si se desea, bañarlos con un poco de cobertura de chocolate negro.

### *Truchas de batata*

Entre los más populares miembros del recetario repostero canario se encuentran las truchas de batata. La siguiente receta la da Elena Parrilla, nieta de repostero y repostera ella misma en el comercial barrio de Triana de la ciudad de Las Palmas.

#### *Ingredientes:*

Para la masa, harina, agua, un pizco de sal y margarina de hojaldre. Para el relleno, un kilo de batata, un kilo de azúcar, ralladura de limón, canela en polvo, un puñito de almendras molidas y un poquito de anís del Mono, además de yema de huevo y un poco de azúcar para el momento de introducirlas en el horno.

#### *Preparación:*

1. Mezclar la harina con el agua para hacer la masa y añadirle un pizco de sal. Se amasa y se deja reposar media hora, cuando se le añade la margarina de hojaldre.
2. El relleno se hace sancochando la batata primero y añadiendo después el resto de los ingredientes que se citan. Amasar que quede compacto.
3. Estirar la masa y hacer las formas de la trucha, poniendo entonces el relleno.
4. Doblar las truchas, barnizándolas a continuación con yema de huevo y añadiendo azúcar por encima. Cocinar en el horno hasta que estén doradas.

### *Pudding de pan y mantequilla*

Al pan sobrante en los hogares siempre se le ha dado uso en las casas de las islas: bizcochándolo o preparando recetas como la que María Dolores Mejías conoce, de origen inglés, adoptada en Gran Canaria.

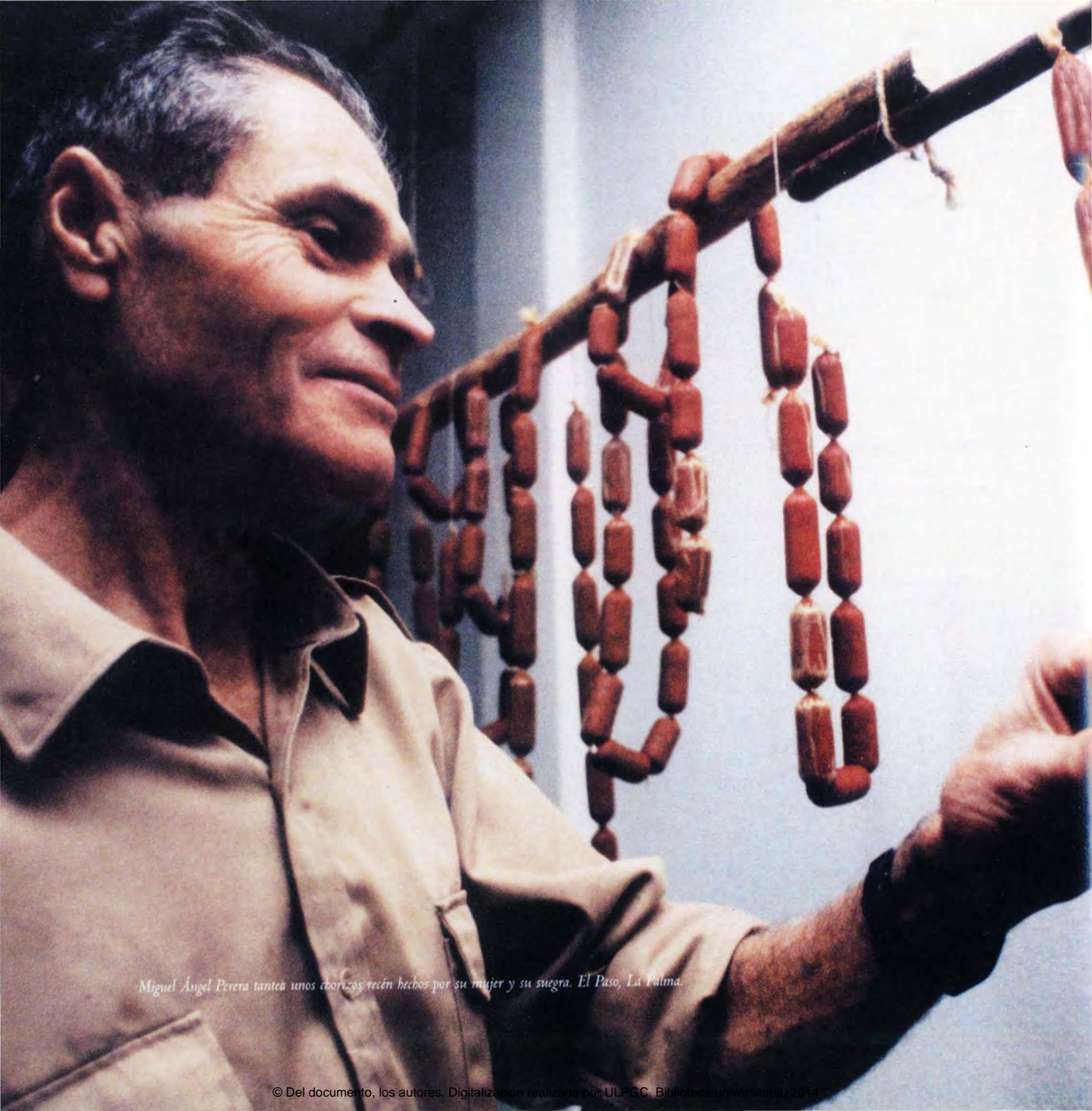
#### *Ingredientes:*

Medio litro de leche, medio litro de nata, 250 grs de azúcar, una pizca de sal, 8 huevos, 60 grs de mantequilla en pomada, 50 grs. de pasas, 6 bollos de pan (aproximadamente 350 grs), 2 vainas de vainilla cortadas a lo largo.

#### *Preparación:*

1. Poner las pasas en remojo en agua tibia.
2. Hervir la leche con la nata, sal y las vainas de vainilla. Batir los huevos y el azúcar juntos y verter encima la leche hirviendo. Colar la mezcla.
3. Cortar el pan en rodajas finas y untarlo con mantequilla. Colocar en un molde de horno engrasado poniendo las pasas entre cada capa.
4. Verter la mezcla de leche y poner el resto de la mantequilla en trocitos por la superficie.
5. Poner en el horno al baño maría (que el agua llegue a la mitad del molde), durante 35 o 40 min.





*Miguel Ángel Perera tantea unos chorizos recién hechos por su mujer y su suegra. El Paso, La Palma.*

# CHORIZO

*Los chorizos y las morcillas que se elaboran en Canarias tienen su canal de distribución en los comercios de alimentación de las islas, pero su origen está en las elaboraciones caseras de agricultores que criaban cochinos para el*

*autoconsumo y llegado el día de la matanza salaban la carne y llenaban tripas con los ingredientes propios de cada embutido. En pueblos como aún hoy Teror se despachaban en las carnicerías, por eso esta localidad conserva la tradición.*

Ya tuviera vacas o cabras o ambas cosas; ya se dedicara al pastoreo o a la agricultura o a ambas cosas, el isleño de los campos ha criado siempre uno o dos cochinos para el gasto de la casa. Era una necesidad para garantizar el sustento en los inviernos, antes de la llegada de la primavera y el verano y, con ellos, las cosechas y las frutas. La matanza llegaba con noviembre, "cuando se acababa la fruta con la que se cebaba: higos, tunos; además, en invierno aguanta más la carne y hace más falta", explica Milagros Rodríguez, en cuya casa de El Paso (La Palma) los siguen criando, aunque ahora hacen hasta dos matanzas al año.

Uno de los resultados de la última matanza que han hecho cuelga de un palo en una habitación, para que se vayan curando: son chorizos. La tradicional elaboración de este producto en las Islas le confiere una textura especial: la de una pasta blanda fácil de untar. Es el chorizo de Canarias, todavía llamado en algunos lugares perrero o de perro como en tiempos de la posguerra, cuando se dudaba o bromeaba sobre la procedencia de su carne. En Gran Canaria, la producción para su venta ha arraigado en algunas carnicerías y se

le conoce por el nombre del pueblo donde se concentran: Teror. Milagros Rodríguez y su madre, Piedad Candelaria, lo hacen al gusto de su casa: "Mitad de gorda y mitad de hila", o lo que es lo mismo, mitad de carne blanca y tocino y mitad de carne limpia. "Hay quien pone dos partes de tocino y una de hila, si le gusta más grasiento el chorizo", explica.

La industria que hoy conocemos, y tiene pequeñas fábricas o carnicerías dedicadas a su elaboración repartidas por algunas islas, se gestó en el siglo XIX. En el tiempo de los abuelos de algunos de los carniceros de hoy "se iba comprando por las casas, allí mataban al cochino, lo cargaban en un mulo y lo traían para abajo", dice refiriéndose a la vieja carnicería familiar de Teror José Nuez Marrero. "Siempre teníamos unos clientes que criaban, a lo mejor, dos o tres cochinos todos los años y allí iban a matarlos", relata lo que hacían su abuelo y su padre antiguamente. "Avisaban y si tenía, por ejemplo, tres cochinos, mataban los tres y uno se lo quedaban los dueños y los otros dos se los pagaba mi abuelo. Los que los criaban salaban la carne en barricas del cochino que se quedaban y tenían para todo el año



*La pasta de los chorizos pasa a unas cubetas de fermentación después de mezclada. Teror, Gran Canaria.*

y los otros los traíamos y se vendía la carne aquí y se hacían los chorizos y las morcillas". Para estas adquisiciones se tenían que desplazar por los pueblos y los campos de las medianías del interior. Aquellos chorizos los hacían "en la casa, amasándolos en un lebrillo de madera cubierto de cinc", recuerda, pues conoció aquel lebrillo. "Ahora con las máquinas se aventaja un poco, pero es artesano igual. Antes la máquina de moler era a manivela y ahora es con motor".

Atrás han quedado los tiempos de moler la carne de los chorizos a mano con la manivela. "Con los ajos

te podías morir en la máquina de moler, porque se pegaba", dice José Nuez. "Las partes más gustosas son los cachetes de la cabeza, las pancetas y las paletillas. La carne muy limpia es demasiado seca", explica de los ingredientes del chorizo de Teror, por eso se le pone más de gordo que de magro. "Se prepara la carne, se pesa y cuando está molida se le ponen las especias (orégano, pimienta negra y blanca, pimentón), vino blanco, ajo y sal. Se deja que fermenta en carros un día o dos y luego se embute. Entre más días tiene mejor está, curado esta más sabroso y es más picantito".

# RECETAS CON CHORIZO

*El chorizo canario, de pasta blanda y cremosa y fácil de untar, lo come el isleño, por lo general, con pan, ya sea en el conocido bocadillo o en pequeñas rodajas sobre las que se extiende con ayuda de un cuchillo. De esta forma constituye un alimento que en el desayuno proporciona las energías necesarias para iniciar el día. No es la única forma de comerlo.*

## *Revuelto*

Canarias no tiene la tradición y variedad chacinera de otras regiones españolas, pero con el chorizo y la morcilla típicos de estas islas el cocinero Fernando Navarro, El Guru, solía elaborar un sabroso y sencillo plato que en el desayuno pueden tomar quienes apuesten por una primera comida del día a base de embutidos y huevos.

### *Ingredientes:*

Morcilla y chorizo de Teror, algunas papas, un huevo por cada comensal, hierbahuerto, perejil, estragón e hinojo.

### *Preparación:*

1. Pelar, cortar y freír las papas de la misma manera que para un arroz a la cubana.
2. Triturar las morcillas con hierbahuerto, perejil, estragón e hinojo.
3. Saltear en una sartén las papas, un poco de morcilla triturada con los ingredientes señalados y un poco de chorizo. Cuando todo esté caliente, cascar un huevo por persona y batir fuera del fuego.
4. Servir caliente nada más hecho.

## *Revuelto de chorizo palmero*


El chorizo palmero, de formato algo menor que el más conocido de Teror, en especial si es casero como el que hace para su familia Milagros Rodríguez, lo utiliza esta vecina de El Paso en la receta siguiente.

### *Ingredientes:*

Un chorizo, un huevo y media taza de arroz (en crudo) por persona. Agua, aceite de oliva, unos dientes de ajo y sal.

### *Preparación:*

1. Hacer el arroz blanco, dorando primero unos dientes de ajo enteros en un poco de aceite y añadiendo a continuación el arroz. Remover un minuto y añadir la medida de agua (2 por 1 de arroz). Añadir sal al gusto, tapar y dejar a fuego lento hasta que se consuma el agua. Apagar y dejar reposar.
2. En una sartén con unas gotas de aceite, poner el chorizo pelado y remover hasta desmenuzarlo. Cuando esté casi hecho, añadir el huevo y revolver hasta que cuaje.
3. Servir mezclando el arroz con el chorizo revuelto.



Diseño:  
Espiral de Publicidad S.L.  
por Nacho Quintana

Maquetación:  
Nacho Quintana  
Óscar Rodrigo

Preimpresión:  
Emilio Sánchez

Textos:  
Yuri Millares

Fotografía:  
Ignacio Echeveste  
Tato Concalvez  
Yuri Millares

Fotomecánica e impresión:  
VB Ediciones S.L.  
Bravo Murillo, 2 4<sup>th</sup>  
Las Palmas de Gran Canaria  
Islas Canarias, España

Depósito Legal: M-xxxx-2000

© Informaciones Canarias S.A.

**Canarias7**

*La mejor información, cada día leyendo Canarias7.*