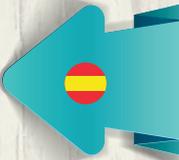




MASPALOMAS

COSTA CANARIA



Aromas y Sabores

TRADICIÓN CULINARIA



ISBN: 978-84936133-3-4
Paqui Díaz Moreno © Textos
Ángel Luis Aldai © Fotografía



Papas arrugadas
Mejo rojo o picón
Mejo verde o de cilantro
Aceitunas con mejo rojo
Pella de gofio
Gofio escaldado
Pata asada
Pulpo a la vinagreta
Caldo pescado salado
Viejas sancochadas
Añun embarrado
Mejo tomate
Sancocho
Tomatita de carnaval
Ropa vieja
Puchero
Potaje de arvejas
Potaje de berros
Conejo en salmorejo
Carne cabra (machorra) en salsa
Carne de cerdo frita
Carajacas (higado)
Cabrito (baifo) frito
Licor de quindilla
Tortillas de carnaval
Flan de almenchras
Mantecados
Truchas de batata
Mazapán



Agradecimientos

Dña. Siona García López

Dña. Agustina Macías Alemán

Dña. Flora Alemán Trujillo

Dña. Lina Pulido Medina

Dña. Carmen Castellano Santana

Dña. Aurora Ramírez Báez

Dña. Luisa Rodríguez Suárez

D. Fco. Antonio Alemán Rodríguez

D. Juan Agustín Cabrera Ramos

D. José Cazorla Alemán

Dña. Teresa Suárez Mejías

D. Guillermo Santana Santana

Dña. Carmen Santana Sánchez

Dña. Elvira García López

Dña. Carmen Franco Hierro



Los *Aromas y Sabores* nos invitan a viajar en el tiempo y en el espacio, nos permiten hacer trucos de memoria para sentir y vivir, añorar y sonreír. Los aromas y sabores impregnan nuestro pasado y nos acompañan en el futuro, perpetuando el recuerdo de lo vivido y las sensaciones del momento, rememorando y reviviendo la experiencia.

La gastronomía es una vía para conocer la cultura del lugar que visitamos. La cocina tirajenera es un placer para los sentidos y deja en los visitantes un recuerdo imborrable. La privilegiada situación geográfica de las Islas Canarias -puente entre Europa, América y África-, combinada con las especiales condiciones ambientales y climáticas dan lugar a una gran variedad de productos agroalimentarios de características singulares. Al mismo tiempo, el elevado arraigo sociocultural de la actividad rural y la combinación de la elaboración artesanal y tradicional con los nuevos métodos de producción, nos ofrecen unos productos de gran calidad, en algunos casos únicos en el mundo. En esta tierra llena de matices, los sabores de la cocina tradicional se enriquecen con productos genuinos y sencillos. Por ello, la



tradición gastronómica de Tirajana, en lo que se refiere al vino y a los alimentos propios de un gourmet, constituye una fascinante sorpresa que se descubre en cada paso del camino. Los mejores ingredientes están ligados al paisaje, a los cultivos de sol y a las terrazas que asoman a los barrancos y al mar.

Si desea descubrir todos los aromas y sabores de la Villa de San Bartolomé de Tirajana, sólo tiene que viajar por nuestros senderos imaginarios:

- Un viaje por las montañas, salpicadas de almendros, olivares y albaricoqueros.
- Un paseo por los pueblos y sus huertos para comprender que la calidad deriva del esfuerzo y la pasión: gofio, papas, quesos, berros, tomates, plátanos, tunos, papayas...
- El sabor del mar es el sabor del riesgo y la paciencia - viejas, samas, cabrillas, morenas, etc.-. La costa de San Bartolomé de Tirajana siempre desarrolló platos sencillos, fáciles de conservar y nutritivos de acuerdo con las necesidades de los marineros; un paraíso para los amantes del pescado y los moluscos, que aquí se preparan con sencillez.

La experiencia gastronómica se complementa con otros placeres sensoriales: el olor a fruta recién cortada, el olor a tierra recién reventada en primavera o a la hora de la siembra, el olor a pino cuando hay brisa, el olor a tierra húmeda cuando llueve, el ruido del mar, la frescura del viento, los colores del paisaje, y nuestra propia respiración viviendo un momento especial. Aromas y sabores también del paisaje y del entorno combinados con costumbres y arraigo popular, una combinación mágica de cultura y naturaleza.

¡Que le aproveche!





Papas arrugadas

1 kilo de papas
(de pequeño tamaño)
1 taza pequeña de sal gorda
agua



Se denomina papas arrugadas al modo de cocinar las papas, característico de las Islas Canarias. Se toman como entrante o “enyesque” acompañadas de mojo rojo o verde. Se comen sin pelar. Se lavan bien las papas con la piel procurando que tengan igual tamaño para que se guisen por igual. Se ponen en un caldero, se cubren con agua y se echa un buen puñado de sal gorda. Lo ideal sería usar agua de mar para cocinarlas pero si esto no es posible se recurre a agua común. Tapamos el recipiente con un trapo limpio o un papel de envolver. Se ponen a fuego fuerte hasta que hierva el agua y después se baja un poco pero que sigan hirviendo. Cocer durante unos 25 minutos. Transcurrido ese tiempo comprobar si están blandas. Cuando las papas ya estén cocidas, escurrirlas. Poner las papas sin agua, a fuego lento y agitar la cazuela.

Al deshidratarse las papas, la sal se adhiere a su piel y se arrugan, concentrándose todo su sabor.





Mojo rojo o "picón"

1 cabeza de ajo, 2 pimentas piconas o coloradas (guindillas), 1 cucharadita de cominos en grano, 1 cucharilla de pimentón 4 cucharadas de vinagre, 25 cl de aceite de oliva, sal gorda

En un almirez se majan una cucharadita de cominos, una cabeza de ajo pelados y una cucharada sopera de sal gorda. Cuando este todo bien ligado añadimos las pimentas piconas y seguimos machacando. Se le agrega el pimentón y de forma lenta el aceite de oliva y el vinagre ligando el mojo y convirtiéndolo en una pasta espesa.



Mojo verde o de cilantro

1 manojo de cilantro (o perejil), 6 dientes de ajos, 2 pimentas verdes, 1 pimienta picante (verde), un puñado de sal gorda, 1 cucharadita de cominos, 300-350 ml de aceite de oliva virgen, un chorro de vinagre

Se majan en el mortero los cominos, los ajos pelados y la sal, se mezcla bien, a continuación se le añaden el perejil o el cilantro y las pimentas verdes y si se desea la pimienta picante, se sigue machacando hasta que forme una masa, añade entonces el aceite de oliva y por último el vinagre mezclándolo todo muy bien.





Aceitunas con mojo

5 kg de aceitunas
3 cabezas de ajos
1 pimiento rojo ó 5 pimientos piconas
1 tacita de aceite
1/2 vaso de vinagre
1 vaso de agua
4 ramitas de tomillo
1 cucharada de orégano
100 gr de pimentón dulce
2 cucharaditas de gofio
sal



Las aceitunas se ponen en remojo con agua y sal unos 5 días, durante los cuales iremos renovando el agua y la sal. Pasados estos 5 días, se le hacen unos pequeños cortes o se majan un poquito y se ponen en un tarro de cristal. Entonces se hace un majado: machacamos los ajos con la sal y las pimientos o el pimiento según el gusto y el pimentón. Al aliño le añadimos aceite y el resto de los ingredientes:

orégano, tomillo, agua, vinagre y las dos cucharaditas de gofio y lo removemos bien. Vertemos este preparado en el recipiente de cristal donde hemos depositado las aceitunas.

En una semana o un poco más estarán listas para consumir.





Pella de gofio

*200 gr de gofio, 1 vaso de agua
1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de
aceite, sal gorda*

El gofio se pone sobre un cuenco o escudilla y añadimos el agua en la que previamente hemos disuelto la sal, el azúcar y el aceite. Comenzamos a revolverlo con las manos. Se va formando una pasta homogénea que moldearemos en forma de cilindro o de pan. Lo colocamos en un plato y la cortamos en forma de medallones de 1 cm más o menos de ancho, ya está lista para servirla. Si se desea dulce se les añade un chorrito de miel de caña, azúcar o bien, plátanos maduros. Incluso puede incorporarse almendras y pasas sin pipas.



Gofio escaldado

*200 gr. de gofio, 1 litro de caldo de pescado,
de verduras, de papas, etc. 1 ramita de
hierba huerto*

En un recipiente hondo se coloca el gofio y el hierba huerto, se le va añadiendo poco a poco el caldo hirviendo y sin dejar de remover con una cuchara para que no se formen grumos. Es muy importante hacerlo rápido y sin dejar de remover. Cuando la mezcla sea homogénea estará lista. Se puede servir con cebolla roja (endulzada previamente con vinagre y agua) o rociándolo con unas cucharaditas de mojo verde. También se puede hacer con el caldo de verduras, de papas, puchero o potaje.



Pata asada

*1 pata de cochino
2 ó 3 cabezas de ajos
1 limón
1 vaso pequeño de aceite
1 vaso pequeño de vino blanco
2 cebollas
pimienta negra
nuez moscada
pimentón
orégano
sal*



Es el aperitivo obligado en las islas, esta presente en las comidas navideñas, celebraciones familiares, en los bares, mesones etc. La pata asada consiste en una pata de cochino al horno. Este entrante es, junto con la papas arrugadas, uno de los más populares.

Se hace un majado con ajos, pimentón, pimienta negra, nuez moscada, orégano y un poco de sal. Una vez bien machacado añadimos un chorro de aceite, otro de vino y el jugo del limón. Se unta la pata con este majado y se deja reposar durante toda la noche. Al día siguiente se mete en el horno suave y de vez en cuando se rocía con el propio jugo hasta que quede bien tierna y cocinada por dentro, pero no reseca. En la última media hora, se aumenta bruscamente la temperatura para que la pata adquiera el característico color dorado del exterior.

Hay que tener en cuenta el peso de la pata, los expertos dicen que el asado será de una hora por cada kilo de carne aproximadamente.



Pulpo a la vinagreta

*2 kg de pulpo,
2 tomates
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 cebolla grande
aceitunas
aceite vinagre
sal*



El pulpo se cuece en un caldero con bastante agua y un puñadito de sal gorda. Se introduce en el caldero cuando el agua este hirviendo. Cuando este ya guisado (se sabe que el pulpo está guisado, en su punto, porque la piel rosa sale fácilmente con los dedos), se trocea y se deja enfriar.

El pulpo queda más tierno si previamente ha estado congelado. Preparamos el resto de los ingredientes: cortamos la cebolla, el pimiento verde, el rojo y los tomates en taquitos pequeños. A parte hacemos la vinagreta (aceite, vinagre y sal al gusto cada ingrediente), batimos hasta conseguir una mezcla homogénea y aliñamos. O bien se adereza directamente el compuesto con la mezcla de vinagre, aceite y sal, además en este orden para que se acoplen bien los sabores. Reservamos unas horas en el frigorífico para que todos los ingredientes concentren el sabor y este fresquito al servirse.

Si se desea se puede consumir inmediatamente.



Caldo de pescado

500 gr. de pescado salado
preferiblemente Cherne
1 kg de papas,
1 cebolla,
1 tomate
1/2 pimiento verde
5 ó 6 dientes de ajo
1 hoja de laurel
1/4 l. de aceite de oliva
un manojito de cilantro
pimentón dulce



Dejamos de remojo el pescado desde la noche anterior, cambiando el agua si es necesario. En una sartén ponemos el aceite a calentar, cuando este caliente añadimos el pescado sin trocear, lo dejamos bien doradito. Lo retiramos del fuego y reservamos para usarlo luego. En el mismo aceite hacemos una fritura, ajo, cebolla, pimiento y por ultimo el tomate. En una cazuela ponemos aproximadamente dos litros de agua a calentar en la que añadimos una hoja de laurel, cilantro picadito y un poco del pimentón dulce. Incorporamos el sofrito al caldero y el pescado, lo dejamos hervir durante media hora. Pelamos las papas, las agregamos y dejamos guisar tranquilamente a fuego medio hasta que están blandas.

Se sirve con “gofio escaldado” elaborado con el mismo caldo de pescado y un buen mojo verde.





Vieja sancochada

*1 ó 2 viejas frescas
1 cebolla
1 tomate
1 pimiento verde
3 ó 4 dientes de ajo
perejil
sal gorda*



Se limpia bien la vieja pero no se escama, ya que es un pescado muy delicado y se puede deshacer con facilidad . Mientras ponemos un caldero con abundante agua fría y añadimos la cebolla grande pelada y cortada por la mitad, un pimiento y un tomate, limpio y partido en trozos, los dientes de ajo enteros, el perejil y un buen puñadito de sal. Cuando el agua empiece a hervir, se mete el pescado para que se sancoche (cocine) con ese caldo. Se saca con mucho cuidado y se pone en una bandeja o plato. Se acompaña de mojo y unas papas arrugadas. En algunos sitios se sirve con un salpición de cebolla y pimiento verde, picado en cuadritos y aderezado con aceite de oliva y vinagre.





Atún embarrado

*1 kg. de atún,
1 vasito aceite oliva
3 dientes de ajos
1 pizca de azafrán,
1 cucharadita de
cominos molidos
1 pellizco de orégano
1 pizca de romero,
1 ramito de tomillo
750 cc. de vino tinto
pimentón dulce*



En un mortero se hace un majado con los ajos, pimentón, orégano, romero, tomillo, cominos y sal, le vamos añadiendo poco a poco el aceite y otro poco de vino pero no todo. Se vierte esta mezcla sobre el pescado para que no pierda sus aromas, y se deja 24 horas en maceración. Cuando halla transcurrido ese tiempo, lo ponemos en un caldero con el vino y aceite sobrante. Lo dejamos guisar a fuego lento hasta que esté tierno el atún.





Mojo de tomate

*1/2 kg pescado salado
150 gr de arroz,
1 kg de tomates maduros
1 cebolla, 3 ó 4 ajos
1 pimiento rojo, azafrán,
tomillo laurel, pimentón
3 cucharadas de aceite oliva
3 vasos de agua*



Dejamos de remojo el pescado la noche anterior, cambiando el agua si es necesario. Ponemos un caldero al fuego con el aceite, y hacemos un sofrito con la cebolla, los ajos y el pimiento. Cuando se este dorando la cebolla se le añade el laurel, el tomillo, el azafrán y una cucharadita de pimentón. Cuando esté pocha la cebolla se le añade el tomate troceado y lo guisamos bien. Agregamos entonces, el agua, el pescado en trozos y esperamos que hierva, unos diez minutos. Por último incorporamos el arroz, dejándolo cocer otros diez minutos.

Apagamos el fuego y dejamos reposar antes de servir.





Sancocho

1 kg ó 1 1/2 kg de cherne
o corvina salada
2 kg papas
1/2 kg batata
sal



Al pescado, tras quitarle la sal que tiene por encima, lo ponemos de remojo en agua, para desalarlo, esta operación la debemos realizar varias veces, para que así surta efecto este paso previo, que comienza desde el día anterior. Ponemos en un mismo recipiente el pescado, las papas y la batata, todo previamente troceado. Se le puede añadir una ramita de perejil para dar sabor. Luego se pone un poco de sal y se deja en el fuego hasta que esté sancochado (cocido). Acto seguido, se escurre el agua y se sirve acompañado de un buen mojo y de una pella de gofio.







Tomatita de carnaval

1 kilo de pescado salado
(cherne o corvina)
1 cebolla
2 papas grandes
6 dientes de ajos
1/2 pimiento rojo
1 kilo de tomates maduros
1/2 kilo de judías tiernas
aceite



Se hace un sofrito con los ajos picados, la cebolla, el pimiento, y los tomates en una sartén con un poco de aceite y se dora. Aparte se sancocha el pescado, previamente desalado la noche anterior, y las judías tiernas, cada uno en un caldero distinto, cuando esté todo guisado se ponen en el caldero donde habremos puesto la fritura. Pelamos ahora dos papas hechas cuadritos, se deja un poco para que todo coja sabor y ya está listo para comer.



A close-up photograph of the Ropa Vieja dish, showing a mix of chickpeas, potatoes, and meat in a sauce, garnished with fresh green herbs.

Ropa vieja

*1/2 kg. de garbanzos
1/2 kg. de carne de pollo
1/2 kg. de carne de vaca o cochino
1 pimiento
1 kg de papas
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 tomate,
1 tacita de agua o caldo
1 tacita de vino blanco
pimentón, pimienta negra, tomillo, perejil
clavos, laurel azafrán, sal y aceite*



Ponemos los garbanzos en agua la noche anterior para que se ablanden. Al día siguiente, los lavamos y los ponemos con la carne y un puñadito de sal en agua hirviendo. Una vez guisado, escurrimos todo y desmenuzamos la carne. Seguidamente, se fríe la carne y los garbanzos hasta que queden crujientes, se le añade el perejil picado. Hacemos una fritura aparte con el aceite, la cebolla, el pimiento, el tomate pelado y los ajos, todo picado previamente, añadimos la pimienta y los clavos. Una vez hecha la fritura introducimos el pimentón, el vino, el tomillo, el laurel y la tacita de caldo. Más tarde se añade la carne y los garbanzos, y dejamos unos minutos al fuego. Por último, freímos las papas en dados y mezclamos todo, dejamos reposar y ya esta lista para servir.



Puchero

500 gr de carne de vaca, mejor con hueso
300 gr de carne de cerdo, preferentemente costillas
300 gr de gallina o en su caso 3 muslos de pollo
un trocito de tocino
un buen trozo de chorizo
500 gr de garbanzos
250 gr de calabaza
2 peras enteras del país (no muy maduras)
1 col pequeña
2 ó 3 piñas de millo
250 gr de zanahorias no muy grandes
500 gr papas medianas (5 ó 6 papas)
250 gr batata
500 gr de habichuelas (atadas en mazo con un hilo)
500 gr de calabacines
1 cabeza de ajos
1 cebolla
1 tomate
azafrán, cominos, hierba huerto
sal y aceite



Se ponen los garbanzos de remojo la noche anterior. Ponemos al fuego un caldero con agua, añadimos un chorrito de aceite y sal. Al hervir echamos los trozos de carne, el chorizo y el tocino. Espumar por dos veces cuando se inicie la cocción. Media hora después añadimos los garbanzos y las piñas de millo troceadas. Guisar hasta que estén tiernos, agregamos habichuelas, col y zanahorias. A los 20 min. añadir calabaza, calabacines y peras. Pasados otros 25 min. la batata y las papas. Cuando las papas estén casi guisadas hacemos un majado en el mortero compuesto por ajos, sal, cominos y azafrán y se le agrega. Damos un último hervor y se deja reposar. Servir las verduras, la carne y los garbanzos en recipientes diferentes. El caldo sobrante se cuela, se le añade hierba huerto y servir de primero.

Acompañar con un gofio escaldado amasado con el propio caldo.





Potaje de Arvejas

500 gr de arvejas frescas
200 gr de cebolla
100 gr de pimiento verde
1/2 kg papas
3 ó 4 dientes de ajo
1 tomate maduro
1 hoja de laurel
1 pastilla de caldo de verduras
1/2 vasito de vino blanco
4 huevos pequeños
tomillo, azafrán de la tierra
1chta. pimentón
aceite de oliva virgen
sal gorda



En un caldero, con agua caliente, se ponen las arvejas a hervir. Cuando estén casi guisadas, se le añade el sofrito: se fríe en aceite de oliva la cebolla cortada finamente, los ajos y el pimiento. Añadimos el tomate pelado, sin pipas y cortado finamente. Una vez esté bien hecho, se añade una cucharadita de pimentón. Incorporamos también medio vasito de vino, la pastilla de caldo de verduras y sal. Por último, el resto de los ingredientes, las papas partidas en trozos iguales, el azafrán, el laurel, y el tomillo. Dejar guisar hasta que se cocinen.

Se sirve el caldo en un plato y colocamos encima los huevos duros cortados.





Potaje de Berros

1 kg de berros
200 gr de judías blancas o tiernas
2 kg de papas
200 gr de carne de cochino fresca
(preferentemente costilla)
200 gr ñame
3 piñas de millo
1/2 kg calabaza
1/2 kg calabacines
1/2 kg batata
1 cebolla,
2 ó 3 dientes de ajo
1 tomate maduro
aceite de oliva (dos cucharadas soperas)
sal



Si las judías no son tiernas, han de ponerse en remojo el día anterior para que se ablanden. En un caldero alto con un litro de agua, se ponen las costillas con las judías blancas al fuego y el ñame. Mientras lavamos los berros con abundante agua, los picamos y añadimos al caldero. Con la cebolla, el ajo, el tomate y el aceite hacemos una fritura ligera y se le agrega al caldo. Todo esto lo dejamos guisar bien y luego añadimos las papas, partidas en trozos no muy pequeños para que no se deshagan y la batata. Lo dejamos otro ratito al fuego hasta que todos los ingredientes estén bien cocinados.

Se puede acompañar con queso tierno y gofio por encima.



Conejo en salmorejo

*1 conejo de un o dos kilos
1 pimienta picona
1 cabezas de ajos
1 vaso vino blanco
1 vaso de agua
1 cucharada de pimentón dulce
1 cucharada de comino
1 ramita de orégano
1 hoja de laurel
aceite de oliva
vinagre
sal gorda*



Limpiamos y troceamos el conejo en pedazos medianos. Se le añade un puñado de sal gorda y se remueve para que se distribuya bien y se reserva, mientras preparamos el “Salmorejo” o adobo. En el mortero se machaca la cabeza de ajo con una pizca de sal gorda, el pimentón y la pimienta picona. Cuando la mezcla este bien homogénea se le añade un chorrito de aceite y un chorro generoso de vinagre. Se deja caer esta mezcla sobre una cazuela de barro en la que previamente hemos puesto el conejo y se deja que todo se impregne bien. Por encima le ponemos un vaso de vino blanco, comino, orégano y una hoja de laurel y se deja macerar durante toda la noche. Al día siguiente en una sartén se fríe el conejo en aceite. En el mismo aceite de freír la carne, echamos el salmorejo que nos ha sobrado y le damos un hervor. Se le añade vino blanco en caso de que la salsa esté muy espesa y se pone a fuego lento durante una hora y cuarto, dándole vueltas a los trozos de conejo hasta que esté en su punto.

Rectificar de sal y servir. Acompañar con “Papas arrugadas”.



Carne de Cabra

2 kilos de carne de cabra
2 cebollas
2 cabezas de ajos
1/4 l. de aceite de oliva
1 pimiento rojo
1/4 l. de vino tinto
1 cucharada de pimentón
1 cucharada de pimienta negra en grano
pimienta roja picona
2 pastillas de caldo de gallina
1 lata de cerveza
tomillo, laurel
5 clavos, comino
agua y sal gorda



Se pica la carne sin separarla de los huesos en trocitos no muy pequeños y la sazonamos. Rehogamos la cebolla en el aceite y añadimos la carne de cabra.

Dejamos a fuego medio hasta que cambie su color normal (rojiza). Luego, se le añade el pimiento y las especias, dejándolo al fuego durante 15 minutos. Posteriormente, se le agrega el pimentón, el vino y las pastillas de caldo de gallina. Se añade por último agua hasta cubrir la carne y lo dejamos cocer todo durante una hora y media.

Este plato se puede acompañar con papas arrugadas o papas fritas y por supuesto con un buen vino tinto canario.



Cerdo frito

*2 Kg de carne de cerdo
2 cabezas de ajos
pimienta colorada
pimienta negra
pimentón
aceite y vinagre
laurel
orégano
tomillo y sal*



La carne se trocea en taquitos y se reserva en una vasija de cristal.

Hacemos ahora el adobo: pelamos los ajos y se machacan con la pimienta colorada. Le agregamos un poco de sal y pimienta negra. Cuando esté todo bien majado le agregamos un poco de pimentón, orégano, laurel, tomillo y un buen chorro de aceite y otro de vinagre, al gusto.

Añadimos este majado a la carne y se deja reposar 8 horas más o menos, se fríe la carne y se acompaña de papas sancochadas o fritas.



Carajacas

1 kg de hígado de ternera
1/2 pimienta picona
6 dientes de ajos
1/2 vaso de aceite
1/2 vaso de vinagre
pimentón
orégano
perejil
tomillo
laurel
sal



El hígado se hace filetes pequeños y finos y se colocan en un cuenco de cristal o en una cazuela de barro.

Aparte en un almirez se hace un majado con los ajos, la sal, la pimienta y el perejil. Una vez que se ha logrado una especie de masa o pasta, se le añade un chorro de aceite, vinagre, pimentón, y orégano. Todo ello se vierte en el recipiente donde se encuentra el hígado y se deja reposar durante unas ocho horas como mínimo. Pasado este tiempo se asa el hígado o se pasa por la sartén con el mismo adobo, sin aceite. Luego se calienta la salsa sobrante, hasta dejarla hervir durante un minuto y se vierte sobre el hígado nuevamente.

Se acompañan con papas sancochadas o arrugadas. En algunos hogares se le añade además tomillo y una hojita de laurel.



Zaifo frito

4 kg de cabrito
orégano
2 cabezas de ajos
1/2 litro aceite de oliva
1 cucharara pimienta negra
sal al gusto



Se corta el cabrito en pedazos mas bien pequeños, se sala al gusto y se ponen en una cazuela de barro o cuenco de cristal. Espolvoreamos con pimienta negra, orégano. Se pican los ajos y se reparten entre la carne. Se riega todo con aceite de oliva y se mezcla bien para que la carne absorba el aliño.

Se deja macerar 24 horas.

Al día siguiente, se van sacando los trozos de carne y se fríen por tandas en aceite abundante.





Licor de guindilla

*6 kg de guindas maduras de la zona
10 litros de ron (40°)
3 litros de agua
5 kg de azúcar
1/2 canutillo de canela*



El de guindilla es el auténtico licor autóctono de la Villa de San Bartolomé de Tirajana, afamada bebida alcohólica elaborada con un fruto de color rojo intenso conocido como “guindilla”.

Se lavan y quitan los rabos a las guindas. Se incorporan a la garrafa de cristal, donde hemos puesto anteriormente el ron. Diluimos el azúcar en agua templada y se añade la canela. Por último se traspasa el agua azucarada al recipiente de cristal, y se deja macerar durante un año.





Tortillas de Carnaval

6 huevos
500 gr. de harina
un sobre de levadura
1/2 kg de azúcar
1/2 l de leche ralladura de limón
1 copita de anís
1 cucharada de matalahúva (anis)



Se baten los huevos, se le agrega el anís, las ralladuras de limón, la leche, el azúcar y una pizca de sal, esta se usa para realzar el dulzor del azúcar y se bate otro poco. Se le añade la harina despacio con el fin de que no se formen grumos. Lo mezclamos todo hasta formar una masa espesa, pero que se deslice al caer, siempre podemos rectificar si la masa nos queda muy suelta añadiendo poco a poco harina y removiendo.

Se fríen en aceite bien caliente, una vez fritas las colocamos en una bandeja con servilletas de papel para que vayan absorbiendo el aceite, y le podemos añadir por encima azúcar glas.

Se acompañan con miel.



Flan de almendras

*1 l. de leche
100 gr. de azúcar
150 gr. de almendra molida
8 huevos
rallar la piel de un limón
una ramita de canela
azúcar quemado*



Pelamos previo hervor y molemos las almendras. Mezclamos la leche con el azúcar la canela y la ralladura del limón y revolvemos bien. Se batan los cuatro huevos y se le agregan a la mezcla anterior así como las almendras.

Cuando este todo bien ligado, lo ponemos en un molde, impregnado de azúcar quemado y lo guisamos al baño maría (poner el molde dentro de un recipiente con agua que cubra hasta mitad) unos 20 minutos a fuego lento. Para saber si ya está al punto podemos pinchar el flan de almendras con un alfiler. Si sale limpio es que ya está.

Una vez retirado del fuego lo dejamos enfriar, se pone en la nevera y a la hora de servir se retira el molde.



Mantecados

350 gr. de manteca de cerdo
300 gr. de azúcar
500 gr. de harina
4 yemas de huevo
canela
almendras molidas (opcional)
limón (opcional)



Se bate la manteca de cerdo, mezclando a continuación las cuatro yemas de huevo y el azúcar. Se amasa bien, se le añade la harina poco a poco y removiendo, la canela, y opcionalmente las almendras peladas y molidas y la ralladura de un limón.

Se cortan en círculos pequeños, para decorarlos se le hacen unas rayitas por encima con un tenedor y se meten en el horno a fuego lento, durante una hora aproximadamente.



Truchas de batata

1 kg de batata (boniato)
1 kg de harina
200 gr de manteca
2 vasos de aceite
200 gr. de mantequilla
250 gr. de almendras peladas y molidas
1 limón para zumo, ralladura de limón
un puñadito matalahúva (anis en grano)
canela en polvo a gusto
un vasito de anís
400 gr. de azúcar
azúcar glas, sal fina y agua



Para la masa: Se pone la harina en un recipiente grande o sobre el mármol de la cocina, se hace un agujero en el centro y le añadimos la manteca y la mantequilla, sal fina y una copita de anís, se mezcla bien con las manos, removiendo siempre en la misma dirección. Vas añadiendo poco a poco agua fría de la nevera, así como el zumo de 1 limón, hasta que logres la consistencia de una masa para empanada. Se deja reposar 20 minutos. Entonces se va extendiendo con un rodillo hasta que esté muy fina, y la cortas en círculos empleando un vaso o una taza de café con leche. Para ahorrar tiempo se puede utilizar la masa que ya viene hecha para empanadillas quedan igualmente ricas.

Para el relleno: Se guisan las batatas con agua y sal hasta que queden tiernas. Luego se mezclan las batatas guisadas y escachadas con las almendras molidas, el limón rallado, el azúcar, un chorrito de anís, una cucharada de matalahúva (anis), y otra de canela. Dejamos reposar unos 15 o 20 minutos.

Se pone un poco de relleno en el centro de cada empanadilla, masa anterior y se doblan con ayuda de un tenedor para cerrarlas bien una vez que estén rellenas. Freímos las empanadillas en aceite muy caliente y las escurrimos en una servilleta absorbente, se espolvorean con azúcar glas.



Mazapán

2 kg de almendras
800 gr. de azúcar
1 ó 2 limones
1 yema de huevo
mantequilla o margarina



Se introducen las almendras en agua hirviendo para ablandar la piel. Pasados unos minutos se apartan del fuego dejando que reposen y se pelan. Se dejan secar al aire unos minutos.

Se muelen con el azúcar y se le añade la ralladura del limón y la yema de huevo. Se amasa bien hasta que quede compacto. Se coloca en un molde redondo o bien se pone en un aro de latón para mantener la forma. Se le hacen unos cortes en la parte alta para adornarlo. La mezcla se pone sobre un fondo de papel untado con mantequilla y se lleva al horno, precalentado a temperatura 150°, aproximadamente una hora y cuarenta y cinco minutos.

Una vez dorado se retira del horno se dejan enfriar y se desmolda.



FRESH
and
LOCAL



La Despensa, de nuestro municipio se caracteriza por el privilegiado marco natural que nos rodea, con una diversidad paisajística, climática y de recursos naturales que la hacen muy variada y suculenta. La tierra fértil y las inmejorables condiciones climáticas han sido la base de una huerta con productos de una calidad excelente: aceitunas, aceite, almendras, quesos, frutas y hortalizas.

Las Aceitunas

En la Villa de San Bartolomé de Tirajana, Santa Lucía y Agüimes se localizan la mayoría de olivos cultivados de Gran Canaria. Un estudio sobre el olivar canario de la zona nos dice que la aceituna es de una variedad autóctona, que se recogen a mano entre octubre y diciembre, se mondan, se les hace un corte y se guardan en salmuera para que se vayan curtiendo y perdiendo el amargor. Antes de consumirlas se les añade nuestro mojo tan característico.

El Aceite

En el sureste de Gran Canaria podemos encontrar el mayor número de olivos de todas las islas, entre los 650 y 950 m. de altitud sobre el nivel del mar. La comarca Tirajanera cuenta con un micro clima mediterráneo marítimo al que los olivos se adaptan perfectamente. Muchos de los olivos de esta zona son centenarios y eran cultivados por los habitantes del lugar para obtener tanto aceituna de mesa como para producción de aceite de oliva. El tipo de aceituna existente en Gran Canaria como cultivo tradicional, llamada “del país”, es la especie Verdial de Huevar, variedad que debido a las condiciones climatológicas y edafológicas no tiene nada que ver con la que se produce en el resto de España.

Se caracteriza por su intenso aroma afrutado a tomatera fresca, con matices de almendras, gran equilibrio y armonía en picor y amargor, dotándola de gran personalidad e identidad. En el año 2008 se transformaron casi 100.000 kg. de aceituna de la comarca, obteniéndose 20.000 litros de aceite de gran calidad.

Las Almendras

Puestos a ensalzar los productos tirajaneros, no podemos olvidar la base de nuestros dulces y postres tan afamados fuera de nuestras fronteras. Se dice que el isleño es “goloso y no entiende de una buena comida sin un buen postre”. Le gustan de leche, de huevo o los elaborados con mieles o frutos secos, como la almendra, ingrediente imprescindible en cientos de recetas canarias.

El almendrero es un mato robusto, agreste, fuerte, agradecido y silvestre. Las principales zonas de almendreros en Gran Canaria se localizan en los municipios de Tejeda, San Bartolomé de Tirajana, Artenara y Valsequillo. Los tres primeros cuentan con la mayor superficie arbolada, cuya edad oscila entre los 40 y los 100 años de antigüedad.

Los agricultores de la zona no recuerdan cuáles son las variedades de almendreros que tienen, ni la procedencia; diferenciando las almendras por su sabor, su color, su tamaño y la facilidad al partirlas. La mollar es la única variedad reconocida como tal y que garantiza sabor dulce. Las almendras amargas también se comercializan en su totalidad con el nombre de comunas. También existen la denominada fallía, que no llegan nunca a llenar, o la moruna, pequeña y de difícil apertura, pero muy dulce.

El Gofio

El gofio es un alimento hecho a base de cereales (cebada, trigo, maíz...), que convenientemente tostado y molido, en cualquiera de sus variedades, representa una de las señas de identidad de la alimentación de los habitantes de Canarias. Era indispensable en la alimentación de los antiguos pobladores de las islas, “los guanches”, que solían tostar el gofio en recipientes de barro y luego lo molían en molinos de mano hechos con piedra basáltica porosa.

La degustación del gofio de millo (maíz), el más común hoy, admite múltiples variantes: con la leche del desayuno, espolvoreado sobre potajes, cazuelas y caldos de pescado; en forma de pan -pelota o pella de gofio- o como postre -helado de

gofio, gofio amasado con miel y frutos secos-. El gofio se caracteriza por ser un alimento con alto valor nutritivo muy rico en minerales; además, es un alimento con bajo poder calórico gracias a su escaso contenido graso.

Los Quesos

Los quesos de las islas merecen un alto en el camino para degustarlos y paladearlos, casi todos elaborados de manera artesanal, como el “queso de flor” -cuya esencia es el sistema de cuajar la leche utilizando la flor violácea del cardo alcaucí-, de textura cremosa y sabor con un toque amargo; el de “media flor”, procedente también de la zona norte de la isla, es más cremoso, compacto y con un sabor más suave. Interesantes son también los quesos de cabra tiernos, los curados con pimentón o gofio, o ambas cosas. El queso de oveja, bastante graso, de olor y sabor intenso y un tanto picante al paladar.

En el municipio de San Bartolomé de Tirajana, predomina el ganado de cabra, que se adapta perfectamente al calor y la sequedad del terreno, con una producción de queso fresco o semicurado de sabor muy suave. En todas las mesas canarias siempre hay un buen trozo de queso con el que acompañar los potajes o como “enyesque” (aperitivo).



La Miel

La Caldera de Tirajana es conocida por su belleza natural, con una vegetación abundante, autóctona, rica y variada, convirtiéndose en un entorno ideal para la recolección de miel. Además, esta miel sureña tiene la particularidad de que no se extrae de una flora específica, sino que la producción de este néctar es multi-floral, conocida también como milflores.

El mayor tesoro que posee la apicultura de las Islas es la abeja negra autóctona, escindida hace unos 200 mil años de un brazo común que la emparenta con las abejas africanas y que ha desarrollado unas características genéticas que la hacen única.

Nuestro municipio tiene una gran tradición en la producción de mieles que gozan de la estima de los consumidores por sus extraordinarias cualidades. Su tratamiento es completamente artesanal, sin ningún aditivo químico. La miel producida en las medianías y cumbre de este municipio tiene aroma a almendro, es muy cremosa y de buen paladar.

Las Papas

Las papas canarias se diferencian del resto de las cultivadas en Europa por su enorme variedad en la producción. En las islas existen cerca de 30 variedades, algunas de ellas conocidas como la papa bonita, la negra, la blanca, la colorada, la lagada y la nueva, esta última una de las más apreciadas.

La papa es uno de los productos más consumidos en las islas.

Mojos

El mojo es una salsa sencilla -típica de las Islas Canarias- que se elabora con ingredientes crudos que se mojan y mezclan en vinagre y agua, y que sirve de aderezo para muchos de los platos de la gastronomía canaria.

Se pueden clasificar en dos grandes grupos: los mojos verdes y los rojos.

El verde acompaña normalmente al pescado y el rojo a la carne, pero hoy en día se utilizan indistintamente. Sus componentes básicos son: aceite, ajo y sal. El verde se elabora con pimientos verdes, cilantro y perejil. Debido a la presencia de agua en esta salsa, debe consumirse a los pocos días de prepararla. Los mojos rojos se componen de pimienta "picona" y pimentón. Al carecer de agua pueden conservarse mucho tiempo.

Las Carnes

Las carnes más consumidas en la isla son la de cabra, oveja y cochino y, en menor medida, la de vaca y las de aves domésticas como las gallinas, sin olvidarnos del conejo. La cabra es el ganado más numeroso de este municipio sureño; no necesita grandes cuidados y además produce leche en abundancia, la mayoría destinada a la elaboración de queso. Hay que destacar que en el Archipiélago existen tres tipos de cabras autóctonas únicas en el mundo: la cabra majorera, la palmera y la de Tenerife. La oveja sigue siendo un animal muy apreciado en nuestras cocinas, pero es el cerdo o "cochino" -denominación más extendida entre los canarios- la estrella de la alimentación tradicional y genérica de las islas, destacando la raza porcina autóctona denominada "cochino ne-

gro canario". El cerdo negro data de hace unos 2500 años en Canarias, donde los aborígenes utilizaron su carne, manteca, piel y huesos para obtener alimento, conservas, vestimenta, adornos y útiles. Es una especie protegida que se caracteriza por su pelaje negro, su rusticidad, resistencia al medio y por su temperamento tranquilo. Su carne es muy apreciada en las mesas y restaurantes.

Los Pescados

El Océano Atlántico es la mayor despensa de nuestro municipio. Su extensa fauna de peces, crustáceos y moluscos es hoy un atractivo reclamo en los restaurantes y un plato habitual en los hogares sureños. Entre sus exquisitas variedades se encuentran viejas, cabrillas, samas, sargos, brecas, salmonetes, lenguados y especies comunes como sardinas, chicharros, distintas especies de magros y túnidos, pulpos y potas. Se consumen frescos, en preparaciones sencillas: fritos, hervidos o a la plancha, o salados o jareados (aireados), acompañados de mojos y papas guisadas o arrugadas; en espléndidos adobos; en escabeches, o en guisos marineros como el sancocho o el llamado caldo de pescado. El pescado más apreciado por los canarios es la vieja, con exquisita textura y sabor, aunque de carne frágil.

Las Frutas y Hortalizas

El cultivo de verduras en Gran Canaria es principalmente para el consumo propio, aunque podemos decir que son de exquisita calidad. Entre ellas encontramos los berros, jaramagos, arvejas, millo, acelgas, calabacines, habichuelas (judías verdes), piñas, calabazas, etc. con las que se elaboran los sabrosos potajes o simplemente se usan como acompañamiento de platos principales.

Para las ensaladas contamos con excelentes lechugas, pepinos, pimientos, cebollas y tomates. El tomate en esta zona es aromático, de sabor agridulce, jugoso, sabroso y de pulpa carnosa; además, resiste los cambios de temperatura y el transporte sin deterioro.

Entre las frutas cabe destacar las tropicales que se cultivan en las islas. Las frutas más conocidas son los higos, aguacates, mangos, papayas, higos picos -o "tunos"- y las frutas de temporada. Pero la estrella es el plátano pequeño, amarillo y con pintas, de mayor dulzura y de menor aporte calórico que la banana.

Los Vinos y Licores

Uno de los aspectos peculiares de Gran Canaria es la diversidad de microclimas, gracias a los cuales uvas de la misma variedad, cultivadas en un área geográfica muy limitada, presentan una amplia gama de características enológicas.

Otro aspecto distintivo de los vinos locales es el hecho de que la mayor parte de las cepas fue introducida en la isla antes de que la filoxera devastara los viñedos europeos, por lo que es posible cultivar las vides sin tener que recurrir a injertos, de modo que hoy la isla cuenta con un patrimonio vinícola de características únicas.

La cuenca de Tirajana conoce el cultivo de la vid desde hace varios siglos, pero sólo los más viejos de la zona hablan de vendimias y vino. Las variedades más extendidas en Tirajana son la verjadiego, verdello, malvasía, listán, moscatel y Pedro Ximénez entre las blancas, y listán, castellana, tintilla y negramoll en tintas. Actualmente existen 7 bodegas que elaboran vinos jóvenes, tintos y blancos. Estos caldos magníficos han conquistado ya el mercado local y su fama está en constante ascenso. El vino de la comarca, joven y suave, los rones de caña, los licores caseros como "La Guindilla" -hecha con las magníficas guindas negras de la zona-, figuran entre lo que se puede beber antes, durante y después de una buena comida.





Ilustre Ayuntamiento de la Villa de
San Bartolomé de Tirajana

Concejalía de Turismo

Dunas, 2
35100 Maspalomas Te. +34 928 778 140
Gran Canaria • España Fax. +34 928 778 151



MASPALOMAS
COSTA CANARIA

turismo.maspalomas.com

www.maspalomas.com

