

Algamar: el sabor mineral del Atlántico en la despensa contemporánea

Por Ángel Marqués Ávila. Periodista gastronómico

@Algamar

En la costa de la provincia de Pontevedra, donde el Atlántico golpea con fuerza las rocas y la tradición marisquera forma parte de la cultura cotidiana, nació una de las empresas pioneras en la recuperación gastronómica de las algas en Europa: **Algamar**. Desde hace décadas, esta firma gallega ha contribuido a introducir en la cocina occidental un patrimonio marino que en Asia forma parte de la dieta desde hace siglos.



La filosofía de Algamar se basa en la recolección sostenible de algas silvestres en las aguas limpias del litoral gallego, su secado natural a baja temperatura y su transformación en

productos gastronómicos de gran valor nutricional. Ricas en minerales, yodo, fibra y compuestos antioxidantes, las algas atlánticas ofrecen además una profunda expresión del “umami” marino, cada vez más apreciada por chefs y gastrónomos. A continuación, repasamos algunos de los productos más emblemáticos de su catálogo.

Wakame: la elegancia vegetal del Atlántico

La Wakame es una de las algas más conocidas en la gastronomía internacional. En la versión atlántica recolectada por Algamar presenta una textura delicada y carnosa, con un sabor suave y ligeramente dulce. En cocina resulta extraordinariamente versátil, maridando con ensaladas marinas, sopas y caldos; salteada con verduras y como acompañamiento de pescados. Nutricionalmente destaca por su alto contenido en calcio, magnesio y vitaminas del grupo B.

Dulse: el alga atlántica con notas ahumadas.

La Dulse es un alga roja de sabor profundo y ligeramente ahumado, muy apreciada en Irlanda y Escocia desde tiempos antiguos. Algamar la presenta seca o en copos, ideal para, enriquecer arroces y guisos; añadir a revueltos, al aportar carácter a sopas y cremas, su riqueza en hierro y proteínas la convierte en una aliada interesante en dietas equilibradas.







Kombu: la gran potenciadora del umami

La Kombu es quizá la reina de las algas culinarias. En Galicia crece con extraordinaria calidad y Algamar la comercializa en

hojas secas de gran pureza. Su uso clásico es en caldos, legumbres y fondos de pescado.

El kombu ablanda las fibras de las legumbres y mejora su digestibilidad, además de aportar un sabor marino profundo.

Kombu rápida: tradición adaptada a la cocina moderna

La Kombu rápida es una versión pensada para la cocina contemporánea. Se hidrata rápidamente y permite incorporar el alga en recetas cotidianas sin largas preparaciones.

Es ideal para salteados rápidos, ensaladas templadas y guarniciones marinas.







Spaghetti de mar: la pasta vegetal del océano

El sorprendente Spaghetti de Mar recuerda por su forma a una pasta larga. Tras hidratarse mantiene una textura firme y ligeramente crujiente.

Funciona muy bien con salteado con ajo y aceite de oliva; como guarnición de mariscos; y en platos de inspiración mediterránea, su sabor intenso recuerda a la brisa salina del Atlántico.

Nori atlántico

La Nori es mundialmente conocida por su uso en el sushi japonés. En la versión gallega de Algamar ofrece un perfil aromático más complejo, con notas tostadas y marinas.

Se utiliza en sopas; ensaladas; triturado como condimento.

Agar Agar: el gelificante natural del mar

El Agar Agar procede de algas rojas y es uno de los gelificantes naturales más potentes de la cocina. Muy utilizado por chefs y reposteros para gelatinas vegetales; texturas creativas y postres ligeros. Además es apto para dietas veganas, lo que lo ha convertido en un ingrediente esencial en la cocina moderna.



Lechuga de mar: frescura verde

La Lechuga de Mar destaca por su color intenso y su sabor fresco, casi herbáceo.

Se emplea frecuentemente en ensaladas; mezclada con arroces; en tortillas o revueltos

Es particularmente rica en hierro y clorofila.

Alga percebe: intensidad atlántica

Entre las más singulares está la llamada Alga percebe, cuyo sabor recuerda al del famoso crustáceo gallego. Su intensidad marina la hace perfecta para arroces de marisco; fumets y platos de pescado.

Aporta una identidad gastronómica muy ligada al litoral gallego.

Un tesoro nutricional redescubierto

El trabajo de Algamar ha contribuido a revalorizar las algas del Atlántico como ingredientes gastronómicos de primer nivel. Más allá de su interés nutricional, representan un puente entre tradición y vanguardia culinaria, permitiendo a cocineros y consumidores explorar nuevos sabores profundamente ligados al mar.

En un momento en que la gastronomía busca productos sostenibles, naturales y ricos en identidad, las algas gallegas emergen como un recurso de enorme futuro.

Y empresas como Algamar han sabido demostrar que, en el océano que baña Galicia, existe una auténtica despensa verde todavía por descubrir.

Hierbas y especias tradicionales de Canarias: el latido aromático de una tierra viva

Hablar de las [hierbas y especias de Canarias](#) es hablar de uno de los pilares menos visibles, pero más decisivos, de su

cocina. Su presencia no solo ha definido sabores, sino también costumbres, remedios, formas de conservación y una manera muy particular de entender la relación entre producto, territorio y memoria. En ellas vive una parte fundamental del lenguaje gastronómico del archipiélago.

El aroma como forma de entender Canarias

La [cocina canaria](#) se ha contado muchas veces desde sus grandes productos, sus pescados, sus mojos, sus papas, sus vinos o sus quesos, pero con demasiada frecuencia se ha prestado menos atención a ese universo aromático que, sin ocupar el centro del relato, ha sostenido buena parte de su personalidad. Las **hierbas y especias tradicionales** han acompañado durante siglos la alimentación cotidiana de las islas, no solo como recurso culinario, sino como una expresión del territorio y de la memoria popular. En su perfume se concentra una manera de cocinar que no separa sabor, paisaje y herencia.

Quien haya caminado por senderos de monte bajo, quien haya visto secarse ristras de orégano en patios y balcones, quien haya entrado en una cocina donde hierve un caldo, un potaje o una carne lentamente aderezada, sabe que aquí los aromas son una forma de reconocimiento. Un código emocional. Una manera de volver a casa.

Durante generaciones, estas plantas han acompañado la vida insular con una naturalidad que suele pasar desapercibida. Han estado en el fogón, pero también en la alacena, en la medicina popular, en los licores caseros y en los pequeños gestos familiares que nunca hicieron ruido, pero sostuvieron una cultura. Por eso, cuando se habla de las **hierbas y especias de Canarias**, se habla también de continuidad y de herencia.

Un territorio diverso que modela el sabor

Una de las grandes singularidades del archipiélago es su diversidad ecológica. En distancias cortas conviven zonas secas y pedregosas con áreas húmedas, medianías fértiles, cumbres expuestas, laderas soleadas y rincones donde el alisio cambia el carácter de la vegetación. Esa variedad, además de definir el paisaje; también moldea el comportamiento aromático de muchas plantas.

No todas las hierbas crecen ni se expresan igual. La altitud, la humedad, la insolación, el tipo de suelo y la exposición al viento alteran intensidad, perfume y resistencia. En ese sentido, el aroma es la consecuencia directa de un entorno, cada planta carga con la geografía que la ha criado.

Aquí reside buena parte de su valor gastronómico. Cuando una cocina utiliza estas hierbas con conocimiento, está incorporando un matiz gustativo y sumando paisaje. Está llevando al plato una forma concreta de luz, de roca, de aire y de tiempo. Esa es una de las razones por las que los grandes discursos sobre territorio no deberían construirse solo desde la retórica, sino desde ingredientes capaces de sostenerla de verdad.

Hierbas y especias que han acompañado a la cocina canaria durante siglos

La cocina canaria se ha construido desde la sobriedad, el aprovechamiento y la inteligencia popular. Nunca necesitó artificios para emocionar. Su fuerza ha estado, y sigue estando, en saber sacar profundidad de lo cercano. En esa lógica, las hierbas y especias han sido aliadas fundamentales.

Se incorporaban para completar, para redondear un caldo, levantar un guiso, aromatizar una sopa o dar identidad a una salsa. También para conservar, aliviar o reconfortar. Su presencia ha sido silenciosa, pero constante. Y precisamente por eso resulta tan decisiva.

Además, el tiempo fue enriqueciendo el repertorio aromático insular. Algunas plantas forman parte del entorno natural y de la tradición local desde antiguo; otras llegaron con los intercambios, las rutas comerciales y el mestizaje cultural, pero terminaron arraigándose con tanta profundidad en la cocina de las islas que hoy sería absurdo entenderla sin ellas. Canarias también se cuenta a través de lo que adoptó y convirtió en propio.

Orégano: una de las voces más reconocibles de la cocina canaria



Si hay un aroma que conecta de manera inmediata con muchas

cocinas del archipiélago, ese es el del orégano. Su presencia en adobos, caldos, pescados, carnes y guisos ha sido constante, hasta el punto de que su olor forma parte de la memoria de varias generaciones.

El orégano ligado a la tradición canaria suele ofrecer una expresión franca, intensa y profundamente culinaria. Tiene algo de tierra caliente, de monte seco, de cocina con fondo, de preparación hecha sin prisa. Funciona especialmente bien en elaboraciones de largo aliento, donde su perfume encuentra tiempo para integrarse y desplegarse.

Su valor está en lo que despierta. Hay ingredientes que alimentan y otros que, además, evocan y el orégano pertenece a esta segunda categoría. Huele a mesa servida, a cocina en marcha, a receta conocida. Huele, en definitiva, a continuidad.

Mejorana y hierbahuerto: el lado más delicado del recetario popular





Frente a la rotundidad del orégano, la mejorana y la hierbabuena representan un registro más suave, más fresco y más doméstico. Son hierbas que no buscan dominar, sino acompañar. Aparecen en sopas, pucheros, potajes y otras preparaciones donde el equilibrio importa más que el golpe de efecto.

Su aportación suele ser sutil, pero muy eficaz. Redondean, afinan y limpian. Aportan un matiz aromático capaz de humanizar el plato, de hacerlo más cercano. Son hierbas que remiten a una cocina menos espectacular y más esencial, esa que rara vez necesita explicarse porque forma parte de la vida.

También tienen un lugar importante en el ámbito del consuelo. Muchas veces aparecen unidas al recuerdo de infusiones, remedios caseros o gestos de cuidado transmitidos dentro de la familia. En ese cruce entre cocina y bienestar reside una

parte importante de su peso cultural. No son solo ingredientes: son también una forma de atención.

Comino: una especia imprescindible en la identidad gustativa de Canarias



Pocas especias han arraigado con tanta fuerza en la cocina canaria como el comino. Decirlo no es exagerar: basta acercarse a un mojo bien hecho para comprobar hasta qué punto su aroma participa del **ADN culinario del archipiélago**. Lo mismo ocurre en muchos guisos, carnes largas, potajes o recetas que no se entienden desde la sutileza, sino desde la personalidad.

El comino aporta calidez, profundidad y un fondo terroso que articula el sabor de una manera muy particular. No suele pedir protagonismo aislado; su inteligencia está en coser el conjunto, en dar verdad a la mezcla. Cuando está bien dosificado, sostiene el plato. Cuando falta, se nota más de lo que muchos creen.

Su historia en la cocina canaria ilustra, además, una idea importante: la identidad gastronómica no se construye solo con lo originario, sino también con lo asumido, lo incorporado y lo convertido en costumbre. El comino llegó de fuera, sí, pero hace tiempo dejó de ser forastero. Hoy es parte de la voz propia de las islas.

Tomillo, ruda, ajeno y otras plantas del saber popular





Más allá de las hierbas y especias de uso más extendido en la

cocina diaria, existe todo un universo de plantas vinculadas al saber popular, a la tradición oral y a la vida cotidiana de otro tiempo. Ahí aparecen nombres como el tomillo, la ruda o el ajeno, asociados no solo al fogón, sino también a usos medicinales, digestivos, rituales o domésticos.

Conviene tratar este terreno con rigor. No todas estas plantas han ocupado el mismo lugar en la cocina, ni todas lo hacen hoy con igual frecuencia. Pero forman parte de un imaginario insular que no puede despreciarse si se quiere entender la gastronomía en sentido amplio, es decir, como una cultura de la alimentación conectada con el territorio y con la experiencia de vivir en él.

Estas plantas nos recuerdan que la cocina tradicional nunca estuvo completamente separada del resto de la vida. El mismo mundo que condimentaba, curaba, aromatizaba, conservaba o acompañaba con una infusión procedía de una relación mucho más directa con la naturaleza. Era una cocina menos escindida, más orgánica, más pegada al ciclo real de las cosas.

La cocina canaria contemporánea redescubre sus aromas

En los últimos años, muchos cocineros han empezado a mirar estas hierbas y especias con una atención renovada y hoy resulta cada vez más frecuente ver cómo estos aromas se reinterpretan en aceites, caldos, emulsiones, fondos, escabeches, adobos o terminaciones más precisas. El interés ya no está solo en repetir la receta heredada, sino en comprender qué puede aportar cada planta en una cocina actual que quiere seguir dialogando con el territorio sin caer en caricaturas.

Ese renacer también alcanza a pequeños productores y cultivos de escala familiar que mantienen vivo este patrimonio vegetal. En muchos casos, su trabajo no es únicamente agrícola: es cultural. Están sosteniendo un vocabulario aromático que da

sentido a una parte importante de la cocina canaria y que, sin cuidado, corre el riesgo de diluirse entre modas, prisas y simplificaciones.

Mucho más que sabor: patrimonio, memoria e identidad

Hablar de **hierbas y especias en Canarias** no debería reducirse a una conversación gastronómica en sentido estrecho. Aquí hay también una cuestión de patrimonio. Estas plantas forman parte del relato de las islas porque han estado presentes en la mesa, en la enfermedad, en el trabajo, en la economía de subsistencia y en la transmisión de conocimientos entre generaciones.

Por eso conviene defenderlas como elementos vivos. No se trata de encerrarlas en una vitrina de nostalgia, sino de garantizar que sigan teniendo un lugar en la cocina, en el campo y en la conversación contemporánea. Cuando una cultura pierde sus aromas, pierde algo más que sabor: pierde una parte de su capacidad para reconocerse.

La gastronomía tiene la obligación de entender esto mejor que nadie. **No basta con hablar de producto, paisaje o identidad como consignas rentables**, hay que demostrarlo con hechos, con ingredientes y con una mirada honesta. Y pocas cosas permiten hacerlo con tanta claridad como estas hierbas y especias que, desde hace siglos, han dado forma a una manera de cocinar y de estar en el mundo.

El perfume de una tierra que sigue hablando

[Canarias](#) sigue hablándose a sí misma a través de sus aromas. En una cocina donde hierve un potaje, en un adobo que espera, en una salsa machacada con paciencia, en una infusión que

reconforta o en un manojo secándose al aire, esas hierbas y especias siguen diciendo quiénes somos, de dónde venimos y qué memoria permanece.

Su valor no es decorativo. No están ahí para embellecer un relato turístico ni para maquillar de autenticidad un discurso vacío. Son parte de una verdad cultural y gastronómica que merece ser contada con respeto. Porque cuando una cocina conserva sus aromas esenciales, conserva también una parte decisiva de su alma.

Y en **Canarias**, eso importa. Vaya si importa.

La sal marina: mucho más que un condimento en la cocina

Cómo usar la sal marina para potenciar sabor, textura, conservación y técnica culinaria

Hablar de sal es hablar de uno de los ingredientes más decisivos de la cocina. Está en lo cotidiano, en lo intuitivo y en lo técnico. Sin embargo, reducirla a un simple gesto final sobre el plato sería quedarse en la superficie. La **sal marina**, bien entendida y bien aplicada, transforma texturas, mejora la jugosidad, prolonga la conservación de los alimentos y modifica la manera en que percibimos cada bocado. En la cocina profesional, su uso no se limita al gusto; forma parte de la arquitectura misma del plato.

La sal marina en cocina: por qué importa más de lo que parece

La mayoría de las personas relaciona la sal con un acto casi reflejo: añadir una pizca al final o echar un poco al agua antes de cocinar ciertos alimentos. Pero en cocina de verdad –la que piensa, prueba y corrige– la sal cumple funciones mucho más complejas, aquí, un elemento técnico capaz de intervenir en la textura, en la humedad, en la estructura del alimento y en su estabilidad.

La diferencia entre un plato plano y uno lleno de matices muchas veces no está en un ingrediente exótico, sino en la forma en que se ha trabajado la sal desde el inicio del proceso. Ahí está una de las grandes distancias entre cocinar por impulso y cocinar con criterio.

La **sal marina** ocupa un lugar privilegiado en esa lógica. Su valor no reside solo en su capacidad de salar, sino en cómo se integra en el alimento y en cómo acompaña el resto de sabores sin imponerse de manera agresiva. Cuando se utiliza con conocimiento, ayuda a revelar lo mejor del producto. Cuando se usa mal, arrasa con él. Así de simple.

Qué diferencia a la sal marina de otras sales



No todas las sales actúan igual en cocina. La textura, el tamaño del grano, la velocidad con la que se disuelve y su composición condicionan el resultado final. La **sal marina** suele ofrecer una expresión más compleja y más amable en boca, especialmente cuando se presenta en cristales o escamas de calidad.

Frente a las **sales más procesadas**, la **sal marina** conserva un perfil más natural y una textura que resulta determinante en cocina. No es lo mismo una sal fina que desaparece casi de inmediato que una escama delicada que aporta un crujido leve al final del plato. Tampoco actúa igual un cristal pensado para una salmuera o una masa que una escama diseñada para rematar una ensalada, un pescado o una verdura recién terminada.

Esta variedad de formatos convierte a la **sal marina** en una herramienta versátil. Hay sales para disolver, sales para curar, sales para conservar y sales para terminar. Entender esa diferencia cambia por completo la manera de cocinar.

La sal no solo da sabor: también modifica textura y estructura

Uno de los errores más comunes es pensar que la función de la sal se limita a **“dar alegría”** a un plato. En realidad, su papel va mucho más allá. La sal puede tensar, ablandar, reafirmar, secar o proteger. Puede extraer humedad o ayudar a retenerla. Puede intervenir antes, durante o después de la cocción, y en cada fase produce un efecto distinto.

Cuando entra en contacto con ciertos ingredientes, inicia procesos físicos y químicos que alteran su comportamiento. En carnes y pescados, por ejemplo, puede mejorar la firmeza o favorecer una textura más agradable. En vegetales, puede ayudar a romper estructuras o a prepararlos para fermentaciones y encurtidos. En masas y elaboraciones de panadería o pastelería, además de equilibrar sabor, influye en el comportamiento de la mezcla.

Por eso la sal no debe verse como un complemento menor, sino como un ingrediente estructural. En muchas cocinas profesionales, forma parte del diseño del plato desde el minuto uno. No llega al final para corregir; entra desde el principio para construir.

Cómo usan la sal marina los cocineros profesionales

En un entorno profesional, la sal se emplea en distintas capas. No aparece una sola vez ni de una sola manera. Se incorpora al inicio de la cocción, se reajusta durante el proceso y, en muchos casos, se remata al final con una textura concreta. Esa secuencia responde a la necesidad de que el sabor se integre y no se quede únicamente en la superficie.

Cuando la sal se añade solo al final, puede generar impacto

inmediato, sí, pero rara vez consigue profundidad. En cambio, cuando se distribuye en varias fases, el resultado suele ser más equilibrado, más redondo y más armónico. El alimento no sabe “salado”; sabe mejor.

Además, la cocina profesional aprovecha la sal marina en técnicas que van mucho más allá del sazonado convencional. Salmueras, curaciones, encurtidos, costras de sal o terminaciones con escamas son recursos habituales porque permiten controlar mejor el producto y extraer de él una expresión más precisa.

Salmuera: sazonar desde dentro



La salmuera es una de las herramientas más eficaces para trabajar la sal con inteligencia. Consiste, en esencia, en una mezcla de agua y sal, a veces enriquecida con otros aromas o ingredientes. Su función principal es lograr que el alimento no solo tenga sal por fuera, sino también por dentro.

Este método ayuda a que la sazón sea uniforme y puede mejorar notablemente la textura. En algunos productos aporta jugosidad, en otros permite reafirmar la estructura y en muchos casos prepara el alimento para una cocción más estable. También es una base fundamental en procesos de conservación y fermentación.

La salmuera demuestra algo que a menudo se olvida en la cocina: salar no siempre significa espolvorear. A veces significa sumergir, esperar y dejar que el tiempo haga su trabajo. La paciencia, en estos casos, vale tanto como la técnica.

Curar: conservar, concentrar y transformar



La curación es otra de las grandes aplicaciones de la sal marina. Aquí la sal no se disuelve previamente en agua, sino que se aplica directamente sobre el ingrediente. Su acción

extrae humedad y genera una transformación progresiva que modifica textura, sabor y conservación.

Curar no solo preserva; también concentra. El producto pierde parte de su agua, gana firmeza y desarrolla una personalidad más marcada. Ese proceso puede ser largo o breve. En cocina profesional, incluso curaciones cortas de pocos minutos se utilizan para mejorar la textura de ciertas piezas antes de cocinarlas o servir las.

Es una técnica tan antigua como vigente. La cocina contemporánea la ha refinado, pero su lógica sigue intacta: usar la sal para controlar el tiempo, proteger el alimento y alterar su estructura de forma precisa. Cuando se combina con otras técnicas, como el ahumado, el resultado puede alcanzar una enorme profundidad gustativa.

Encurtidos: la sal marina como aliada de la conservación



La **sal marina** también es decisiva en el mundo de los encurtidos. En este caso trabaja junto a otros elementos conservantes, creando un medio que protege el alimento y, al mismo tiempo, modifica su textura y perfil gustativo.

Los encurtidos pueden ser rápidos o prolongados. En unos casos se busca una respuesta casi inmediata; en otros, una evolución lenta que transforme el ingrediente de manera más compleja. En ambos escenarios, la sal juega un papel central. No está allí solo para salar, sino para participar en un equilibrio donde conservación, acidez, textura y sabor quedan íntimamente conectados.

Bien ejecutado, un encurtido no es un simple acompañamiento. Puede convertirse en un contrapunto esencial en el plato, aportando frescura, tensión y contraste. Y detrás de esa aparente sencillez, la sal vuelve a demostrar que sabe hacer mucho más que cumplir una función decorativa.

Horneado en costra de sal: protección, vapor y sabor



Otra técnica que revela el potencial real de la sal marina es el horneado en costra de sal. En este método, el alimento se recubre con una capa protectora elaborada con sal y otros ingredientes que permiten formar una cubierta firme durante la cocción.

Esa costra actúa como una barrera. Protege al ingrediente del calor directo, ayuda a retener humedad y crea una especie de cámara interna donde el producto se cocina de forma más suave. El resultado suele ser una textura más delicada, más jugosa y mejor resuelta que la de una cocción agresiva o expuesta.

Además, esta técnica permite una sazón envolvente y controlada. No es un exceso de sal, aunque pueda parecerlo a primera vista. Es, en realidad, una manera de cocinar resguardando el producto. Una de esas contradicciones hermosas de la cocina: cubrir de sal para no arruinar.

El valor de las escamas y los cristales

En el uso cotidiano de la **sal marina**, elegir el formato adecuado resulta clave. No todos los granos deben ir al mismo sitio. Los cristales suelen funcionar mejor cuando la sal necesita disolverse o integrarse de manera prolongada, como en salmueras, masas, líquidos o determinadas cocciones.

Las escamas, en cambio, brillan especialmente en la terminación. Al caer sobre el alimento justo antes del servicio, aportan una sensación táctil y gustativa distinta. No solo sazonan: crean un pequeño relieve, una interrupción crujiente, un acento final que despierta el paladar.

Ese detalle puede parecer menor, pero no lo es. En alta cocina y también en una cocina doméstica bien pensada, la textura importa tanto como el sabor. Una sal marina en escamas puede levantar un tomate, afinar una verdura asada, redondear un pescado o equilibrar una preparación dulce con una elegancia que la sal fina no siempre consigue.

La sal marina también tiene sitio en los postres



Aún hay quien se sorprende al encontrar sal en elaboraciones dulces. Pero lo cierto es que la **sal marina** puede ser una gran aliada en pastelería y postres. Su función no es volver salado el conjunto, sino equilibrar, tensar y dar profundidad.

En preparaciones con chocolate, caramelo o frutas, una pequeña cantidad de sal bien dosificada puede evitar que el dulzor resulte pesado y puede aportar una lectura más compleja del sabor. En lugar de esconderse, el ingrediente principal gana presencia. Es uno de esos trucos que dejan claro que la cocina sería no va de excesos, sino de equilibrio.

Usar sal en el mundo dulce exige precisión. Aquí no hay margen para la mano alegre. Pero cuando se acierta, el resultado tiene algo adictivo: un contraste sutil, elegante y muy eficaz.

Cómo sazonar bien: el gran gesto invisible de la cocina

Sazonar correctamente sigue siendo una de las habilidades más subestimadas y más difíciles de dominar. Parece fácil, pero no lo es. Exige atención, experiencia y una costumbre que muchos cocinan sin practicar: probar.

La sal debe incorporarse con sentido, no por rutina. Añadirla en varias fases suele ofrecer mejores resultados que hacerlo todo al final. Así se integra, se reparte y acompaña mejor el proceso. Pero incluso esa regla necesita una condición indispensable: catar mientras se cocina.

No probar hasta el final es uno de los fallos más frecuentes en la cocina doméstica. Y también uno de los más caros en términos de resultado. La sal no se corrige bien cuando todo está terminado. O se ha trabajado desde dentro o llega tarde a la fiesta.

La sal marina como herramienta de cocina completa

La gran lección que deja la **sal marina** es que no debe tratarse como un simple gesto automático. Es una herramienta completa, transversal y decisiva. Acompaña procesos, construye sabores, corrige texturas, protege ingredientes y amplía el repertorio técnico de cualquier cocinero.

Entenderla de verdad obliga a mirar más allá del salero. Obliga a pensar en tiempos, formatos, funciones y objetivos. No es lo mismo salar para terminar que salar para transformar. No es lo mismo una escama para rematar que un cristal para curar. No es lo mismo usar sal porque toca que usarla porque se comprende.

En una cocina cada vez más consciente del producto, de la

técnica y del detalle, la sal marina sigue siendo uno de esos ingredientes esenciales que parecen humildes hasta que alguien sabe realmente qué hacer con ellos. Y entonces ocurre lo de siempre en gastronomía: lo pequeño se vuelve enorme.

El chicharro en Canarias: historia, recetas tradicionales y por qué es uno de los pescados más sabrosos del Atlántico

El **chicharro** es uno de los pescados más presentes en la **cocina de Canarias**. Humilde en apariencia pero lleno de sabor, este pez atlántico ha acompañado durante generaciones la mesa de las islas y hoy vuelve a despertar interés entre cocineros que reivindican el valor del producto local.

Un pez humilde que cuenta la historia de las islas

En **Canarias**, el [chicharro](#) es un símbolo cotidiano de la relación entre el mar y la mesa. Durante generaciones ha formado parte de la dieta de las familias del archipiélago, desde los barrios marineros hasta las cocinas más creativas de los restaurantes contemporáneos.

Este pez plateado, conocido científicamente como ***Trachurus trachurus***, pertenece a la familia de los carángidos y habita en aguas templadas del **Atlántico**. En el entorno canario

aparece con abundancia estacional y ha sido tradicionalmente uno de los pescados más accesibles para la población.

Durante mucho tiempo se consideró un pescado humilde, incluso secundario frente a especies más valoradas como la vieja, el mero o el cherne. Sin embargo, su sabor intenso, su textura firme y su versatilidad culinaria han hecho que en los últimos años el chicharro haya ganado reconocimiento gastronómico.

De la pesca artesanal a la cocina doméstica

Históricamente, el **chicharro** ha sido capturado por pescadores artesanales mediante técnicas sencillas: líneas de mano, pequeñas redes o pesca costera desde embarcaciones tradicionales. Su presencia frecuente en los mercados locales hizo que se integrara de manera natural en la cocina doméstica.

En muchos hogares canarios, el **chicharro** era –y sigue siendo– una solución sabrosa y económica para el almuerzo familiar. Se preparaba frito, guisado o simplemente asado a la plancha con sal gruesa y un chorrito de aceite de oliva.

A diferencia de otros pescados más delicados, el **chicharro** soporta bien preparaciones intensas. Su carne, rica en sabor y ligeramente grasa, combina especialmente bien con ingredientes fundamentales de la despensa canaria: ajo, vinagre, papas, pimientos o el omnipresente mojo.

El chicharro en la cocina tradicional canaria

En la [gastronomía popular del archipiélago](#) existen numerosas formas de cocinar este pescado. Algunas recetas se han transmitido durante décadas y siguen presentes en muchas casas

y restaurantes.

Entre las preparaciones más habituales destacan:

Chicharro frito

Probablemente la forma más sencilla y extendida. El pescado se limpia, se sala ligeramente y se fríe entero en aceite caliente hasta que la piel queda crujiente. Se acompaña con papas arrugadas o ensalada.

Chicharro en escabeche

Una técnica tradicional que permite conservar el pescado durante varios días. Tras freírlo ligeramente, se cubre con una mezcla de vinagre, aceite, laurel, ajo y especias.

Chicharro guisado

En algunas zonas se cocina con papas, cebolla, tomate y pimientos, creando un guiso sabroso que refleja la esencia de la cocina doméstica canaria.

Chicharro a la plancha con mojo

Cada vez más habitual en restaurantes que reivindican el producto local. El pescado se cocina a la plancha y se acompaña con mojo rojo o verde.

Un pescado nutritivo y sostenible

Más allá de su valor gastronómico, el **chicharro** destaca por sus cualidades nutricionales. Es una fuente importante de proteínas de alta calidad y contiene ácidos grasos omega-3 beneficiosos para la salud cardiovascular.

Además, su abundancia relativa en aguas atlánticas lo convierte en una opción más sostenible que otras especies sometidas a mayor presión pesquera. En un momento en el que la gastronomía mundial reivindica el consumo responsable del mar, el **chicharro** representa un ejemplo claro de producto local, accesible y equilibrado.

El redescubrimiento gastronómico del chicharro

En los últimos años varios cocineros del archipiélago han comenzado a reivindicar el **chicharro** dentro de una [cocina contemporánea basada en el producto](#).

Algunos lo presentan marinado, otros lo sirven ligeramente curado o incluso como base de preparaciones que recuerdan al sashimi. Estas interpretaciones modernas no hacen más que confirmar lo que los pescadores canarios han sabido siempre: que el chicharro es un pescado lleno de carácter.

Este redescubrimiento conecta también con una tendencia global de la gastronomía actual: volver a valorar especies tradicionales que durante años quedaron relegadas por modas o por el prestigio de pescados más caros.

Un sabor que define el Atlántico

Quizá el mayor valor del chicharro sea su capacidad para expresar el carácter del océano que rodea a las islas. Su sabor directo, ligeramente mineral, recuerda al Atlántico abierto y a la pesca de cercanía que ha sustentado durante siglos a las comunidades costeras de **Canarias**.

En una época en la que la alta cocina busca cada vez más autenticidad y territorio, el chicharro se revela como un ingrediente que conecta tradición, sostenibilidad y cultura gastronómica.

Detrás de este pescado aparentemente humilde se esconde una historia profunda de mar, identidad y memoria culinaria. Una historia que, en **Canarias**, sigue escribiéndose cada día entre redes, mercados y cocinas.

Originia Foods recomienda el consumo de la leche condensada tradicional

La empresa agroalimentaria **Originia Foods** lanza una campaña de comunicación en **Canarias** con el objetivo de concienciar al consumidor sobre las características y beneficios del uso de la [leche condensada tradicional](#), la de siempre.

El fabricante en **leche condensada y leche evaporada**, trabaja un modelo productivo totalmente integrado dado que su leche procede de una explotación ganadera propia, produce sus botellas sirve fácil 100% reciclables, y controla todo el proceso de principio a fin.

Con la campaña **Elige [lechecondensadatradicional.es](#)** se pone el foco en los beneficios del consumo de un producto de gran calidad y elaborado 100% con leche fresca de vaca.

La leche condensada es incomparable con otros productos similares en el mercado.

La elaboración de la **leche condensada** parte de la leche fresca de vaca a la que se añade azúcar y se le extrae aproximadamente el 60% de su agua, resultando así un producto espeso, cremoso y muy dulce que se puede conservar durante mucho tiempo envasado.

En el mercado existen otros productos similares que no son equivalentes a la leche condensada y que se han introducido en el mercado bajo esa idea, como los preparados lácteos que se elaboran mezclando leche en polvo con agua y azúcar.

Por lo tanto, la **leche condensada tradicional** lo es tanto por

sus ingredientes como por un proceso que se ajusta a la legislación, y su etiquetado así lo certifica frente a otros, que son preparados lácteos y que por lo tanto no pueden etiquetar su producto como **leche condensada** según la legislación vigente.

En estos últimos, su etiquetaje puede inducir a **error al consumidor al usar la palabra “condensada”** de forma destacada, cuando no cumple con los requisitos legales, ya que no se ha producido el proceso de eliminación parcial del agua de la leche.

Además, el hecho de no haber realizado un proceso de evaporación si no haber usado leche en polvo reconstituida para su fabricación, puede tener repercusiones a nivel organoléptico o físico químico.

Aparte de las diferencias en tecnología de producción y del diferencial de precio (los elaborados lácteos son más económicos) **generan una confusión al consumidor.**

Normativas:

Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, por el que se aprueba la Norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios.

Real Decreto 1054/2003, de 1 de agosto, por el que se aprueba la Norma de calidad para determinados tipos de leche conservada parcial o totalmente deshidratada destinados a la alimentación humana.



¿Cómo comprobarlo?

Para disfrutar de la experiencia original, los expertos nos dan las claves para identificar una leche condensada tradicional a través de las diferencias en **sabor, textura, calidad y funcionalidad**, basándonos en sus propiedades. La diferencia reside en la pureza de sus ingredientes, lo que se traduce en una experiencia culinaria superior.

El consumidor podrá observar cómo la **leche condensada tradicional no es viscosa, sino muy cremosa y fácil de fluir en su aplicación**. Además, con el paso del tiempo mantiene su color original, **sin oscurecerse el producto**.

La leche condensada tradicional conserva durante toda su vida útil un **color marfil brillante y natural**, así como una **textura fluida y sedosa** que permite un vertido continuo y homogéneo. Esta característica facilita su dosificación en cualquier aplicación culinaria.

En cuanto al aroma y sabor, la **leche condensada tradicional** destaca por permitir a los usuarios crear recetas que mantienen la **esencia tradicional del producto**. Se trata de un ingrediente fundamental para postres como flanes, tartas y helados, y también para endulzar cafés o acompañar frutas, gracias a una textura que se integra perfectamente en cada elaboración.

Por el contrario, la evolución de la viscosidad de algunos productos lácteos preparados es tan elevada que, al cabo de un tiempo prolongado, **no es posible su dosificación inclinando el envase**, lo que dificulta su uso habitual. Mientras estos productos caen a pegotes y tardan en desprenderse del vaso de precipitados al inicio, la **leche condensada tradicional fluye desde el primer momento de forma continua**, garantizando una experiencia de uso óptima.

Las [recetas](https://lechecondensadatradicional.es) de toda la vida se hacen con lechecondensadatradicional.es

Arovium: el pequeño olivar de Montaña La Estrella que firma el Mejor AOVE de Canarias 2025

Cuando un único olivo plantado para un nieto termina convirtiéndose, años después, en el **Mejor Aceite de Oliva Virgen de Canarias**, ya no hablamos solo de un producto: hablamos de una trayectoria que une territorio, familia y resiliencia agrícola. Arovium condensa todo eso en una pequeña finca de [Montaña La Estrella](https://lechecondensadatradicional.es), en San Miguel de Abona,

trabajada casi árbol a árbol y hoy convertida en referencia del **aceite de oliva virgen extra canario**.

Un Gran Oliva de Oro que cambia la escala del olivar canario

El aceite de oliva virgen extra Arovium se ha alzado con el premio **Gran Oliva de Oro – Mejor AOVE 2025** en el **XI Concurso de Aceites de Oliva Virgen Extra del Cabildo de Tenerife**, el certamen que marca cada año el termómetro de la calidad oleícola en la isla. El galardón, otorgado por [Agrocabildo](#), reconoce el trabajo de la productora **Marta Rodríguez Cuenda** en su finca familiar y coloca a este proyecto pequeño –pero muy ambicioso– en la primera línea del nuevo mapa del AOVE canario.



AROVIVUM

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
ARBEQUINA, ARBOSANA Y PICUAL

ACEITE DE OLIVA DE CATEGORÍA
SUPERIOR OBTENIDO DIRECTAMENTE
DE ACEITUNAS Y SOLO MEDIANTE
MEDIOS MECÁNICOS

FINCA MONTANA LA ESTRELLA, ALDEA
BLANCA, SAN MIGUEL DE ABONA,
TENERIFE

LOTE: 26 16.004599/11
CONSUMO REFERENTE: 10/2027
CONTENIDO NETO:
250 ML

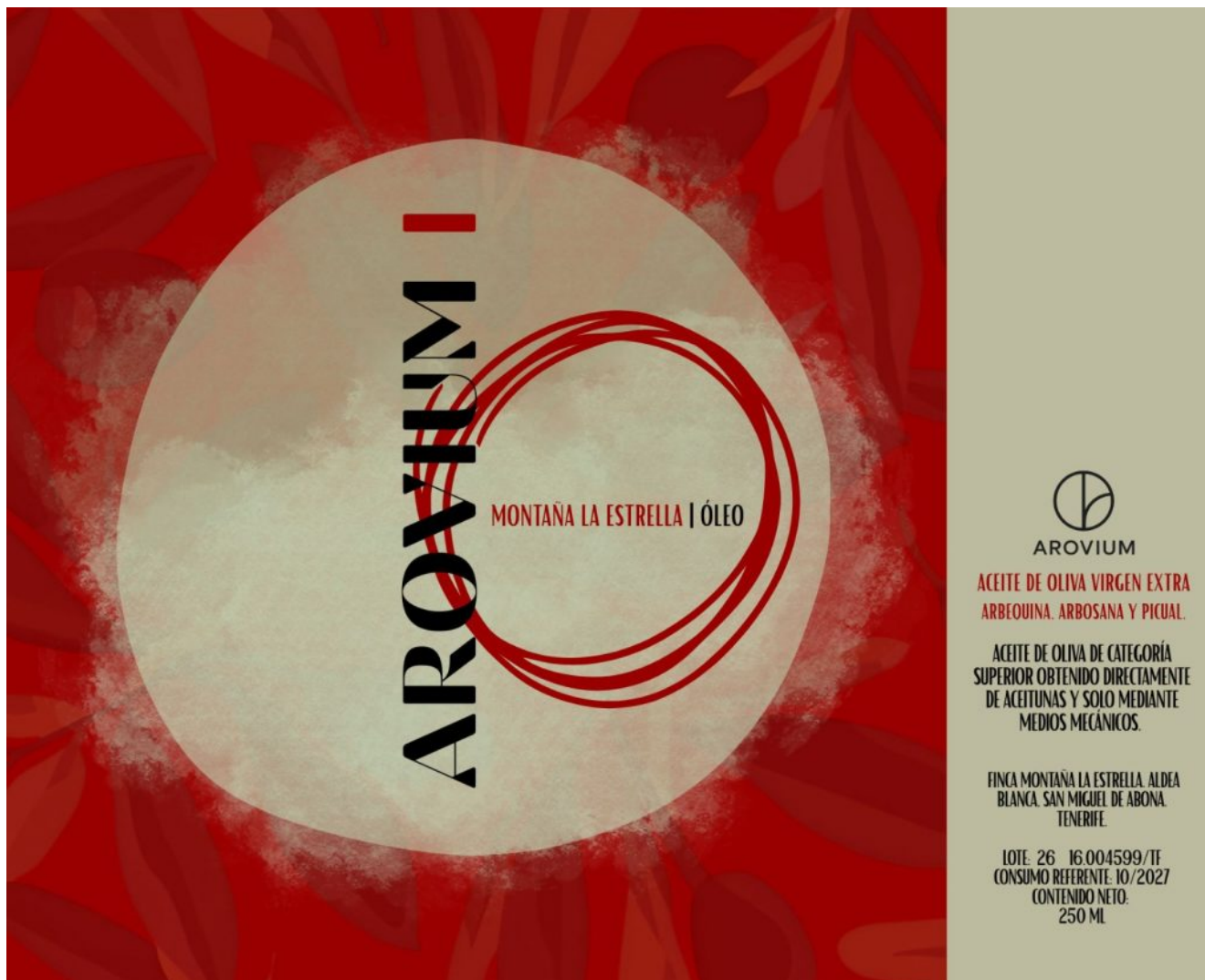
No hablamos de una gran explotación industrial, sino de un olivar de 48 árboles manejado en ecológico, capaz de competir de tú a tú con marcas consolidadas y de hacerse con la máxima distinción del concurso.

Arovium es un coupage de **Picual, Arbosana y Arbequina**, tres variedades bien adaptadas a las condiciones de las islas y con un perfil aromático que, en el sur de Tenerife, se ve matizado por los suelos volcánicos y el contraste térmico entre el día y la noche. Que sea precisamente este aceite, nacido en una finca casi doméstica, el que firme el **Mejor AOVE de Canarias 2025** confirma la apuesta de un sector que mira a la calidad, a la personalidad de cada parcela y a proyectos donde el trabajo cotidiano pesa tanto como los litros producidos.

Del olivo de Hugo al nombre Arovium: cuando la herencia se convierte en proyecto

El origen de todo está en un gesto sencillo. El día que su nieto Hugo cumplió cuatro años, Aurelio Afonso Fumero, agricultor por vocación, plantó un olivo en la finca familiar de Montaña La Estrella con una única condición: aquella tierra nunca debía venderse. El árbol quedó como símbolo de esa promesa.

Con el tiempo, se sumaron nuevos ejemplares hasta configurar un pequeño olivar en las laderas que miran al sur de Tenerife. A la muerte de Aurelio, es su nuera, Marta, interiorista y profesora de Diseño, quien decide asumir la responsabilidad de dar sentido a esa herencia: mantener la finca, aprender a trabajarla y transformar aquel gesto en un **proyecto agrícola** con nombre y apellidos, Arovium.



La finca alberga hoy 48 olivos robustos en un territorio acostumbrado a la sequía, al viento y a las oscilaciones térmicas. Lejos de ver esas condiciones como un problema, el proyecto **AroviuM** las integra en su identidad: se trabaja con poca agua, se observa la respuesta de cada árbol y se cuida cada detalle como parte del día a día, no como eslogan.

El resultado es un aceite que nace de un olivar pequeño, manejado de forma ecológica, donde la escala humana sigue marcando los tiempos. No hay cosechas masivas ni maquinaria pesada; hay una familia que ha decidido que el legado de Aurelio no se mida en metros cuadrados heredados, sino en su capacidad para convertirse en alimento, paisaje cultivado y orgullo local.

Esta dimensión íntima explica que **AroviuM** haya despertado el

interés de la comunidad gastronómica canaria y que espacios especializados hayan querido escuchar la voz de Marta. En un contexto donde abundan las marcas sin rostro, que detrás del **Mejor AOVE de Canarias 2025** haya nombres, apellidos, una anécdota familiar y un olivo plantado para un nieto refuerza la conexión emocional entre producto, territorio y consumidor.

960 kilos, 130 litros: precisión en la recolección y en la almazara

En la parte técnica, **Arovium** es también un ejercicio de precisión. La campaña premiada se tradujo en 960 kilos de aceituna que, tras pasar por la almazara de **Cumbres de Abona**, se convirtieron en apenas 130 litros de **aceite de oliva virgen extra**. Con estos volúmenes, no hay margen para la improvisación: cada decisión en la finca y en el molino se nota en el resultado final.









La recolección se realiza al alba y de forma manual, “peinando” las varas con cuidado para no dañar las ramas y recogiendo la aceituna sobre mantas extendidas al pie del árbol. Después se limpia a mano, se retiran hojas y pequeñas piedras, se pesa y se traslada en cajas aireadas para evitar fermentaciones indeseadas antes de llegar a la almazara.

Allí, el trabajo de Cumbres de Abona garantiza que ese coupage de Picual, Arbosana y Arbequina preserve su carácter: molienda rápida, temperatura controlada y un proceso diseñado para priorizar la calidad por encima del

rendimiento.

En copa, Arovium se suma a la familia de aceites canarios de producción limitada, con perfiles frutados, boca equilibrada y una armonía notable entre amargor y picante, matizados por la influencia de los suelos volcánicos.

No pretende competir en volumen con las grandes zonas peninsulares, sino ocupar un lugar propio: el de los aceites insulares que nacen muy cerca del mar, se elaboran casi de manera artesana y están pensados para entrar en cartas de restaurantes que cuidan el producto local.

Quesos Villarejo, calidad, tradición e innovación

Entrevista a Diego Álvarez, director comercial de Quesos Villarejo

Por Ángel Marqués, periodista

Hablar de **Quesos Villarejo** es hablar de un legado lácteo que ha sabido unir tradición artesanal y visión contemporánea. En un sector donde la identidad del territorio y la excelencia técnica marcan la diferencia, la figura de Diego Álvarez se ha convertido en una referencia ineludible. Desde **Villarejo de Fuentes**, en pleno corazón de Cuenca, la quesería ha logrado posicionarse como una de las más reconocidas dentro y fuera de España, impulsada por una filosofía que apuesta por la calidad, el origen y la innovación continua.

Diego, heredero y a la vez renovador del proyecto familiar, ha conseguido elevar la marca Villarejo a un nivel donde conviven la autenticidad rural, el respeto por la materia prima y un

exigente trabajo técnico que ha dado como resultado una colección de quesos premiados y apreciados por profesionales y consumidores. Su compromiso con el producto y su visión estratégica han hecho de la quesería un modelo de crecimiento sostenible basado en la calidad y en una narrativa que pone en valor el territorio.



En esta entrevista, conversamos con él sobre el presente y futuro del queso artesanal español, los desafíos del sector agroalimentario y el papel que desempeña Villarejo en la valorización del queso manchego y de los quesos de autor. Una mirada cercana, honesta y llena de conocimiento.

Diego Álvarez, director comercial de Quesos Villarejo, en primer lugar le planteo:

Ángel Marqués. – ¿Cómo se presenta el 2025 para el sector del queso?

Diego Álvarez. – El 2025 se presenta con grandes retos, pero también con muchas oportunidades para quienes apostamos por la

calidad. El consumidor es cada vez más exigente y busca productos auténticos, con historia y con sabor. Eso nos obliga a ser constantes, innovadores y a comunicar mejor todo lo que hay detrás de un buen queso artesano.

Ángel Marqués. – ¿Cuál es el nivel de aceptación por parte del consumidor español a la hora de comprar queso artesanal?

Diego Álvarez. – Cada vez mayor. Se nota un cambio de mentalidad y una mayor valoración del producto artesanal, sobre todo entre quienes buscan una alimentación más consciente. Aprecian el origen, la forma de elaboración y el respeto por la tradición.



Ángel Marqués. – ¿Qué papel están jugando las tiendas especializadas en la venta de quesos?

Diego Álvarez. – Un papel clave. Son prescriptoras, forman e informan al cliente final y permiten descubrir variedades que no se encuentran en la gran distribución. Para nosotros, son aliados estratégicos que valoran el trabajo bien hecho y la autenticidad de nuestros productos.

Ángel Marqués. – ¿Cómo llegaste al mundo de los quesos?

Diego Álvarez. – Vengo del mundo comercial, pero en otros sectores. Siempre he trabajado en ventas y atención al cliente, pero fue al incorporarme al proyecto familiar cuando descubrí el enorme potencial del mundo del queso. Empecé a conocerlo desde dentro, a valorar todo el trabajo que hay detrás y me atrapó por completo. Desde entonces, me he volcado en cuerpo y alma para dar a conocer lo que hacemos y llevarlo lo más lejos posible.

Ángel Marqués. – ¿Y qué te llevó a dar ese paso?

Diego Álvarez. – Sobre todo, el orgullo por lo que hacemos. Ver cómo se transforma la leche en un producto tan vivo y tan noble como el queso, con tanto potencial, me hizo querer formar parte activa del proyecto. Sentí que podía aportar mucho desde mi experiencia en ventas, exportación y estrategia de marca.



Ángel Marqués. – ¿Qué es lo más importante a la hora de elegir un queso?

Diego Álvarez. – La autenticidad. Que sea fiel a su origen, a la leche con la que se elabora, al entorno donde madura. Y, por supuesto, que tenga una textura y un sabor que te hagan volver a por más.

Ángel Marqués. – ¿Qué destacarías del mundo del queso?

Diego Álvarez. – Su capacidad de emocionar. Detrás de cada queso hay una historia, una tierra, una forma de entender la vida. Y eso lo convierte en mucho más que un alimento. Es cultura, es tradición y también es innovación.

Ángel Marqués. – ¿Y ahora, cuáles van a ser tus siguientes pasos?

Diego Álvarez. – Seguir internacionalizando la marca, abrir nuevos mercados y potenciar la parte experiencial: catas, visitas, maridajes. Queremos que la gente viva el queso, no solo que lo consuma. También queremos seguir innovando sin perder nuestras raíces, como hemos hecho con el curado con miel y orégano o el curado en cerveza con pimienta.

Ángel Marqués. – ¿Cuál es el concepto y la filosofía de vuestra quesería?

Diego Álvarez. – Trabajar con respeto al producto y a la tradición, pero con mirada contemporánea. Apostamos por la leche de oveja de nuestro entorno, por métodos artesanales y por un enfoque sostenible en todo el proceso. Elaboramos con cuajo vegetal, porque creemos en una forma de hacer queso más natural y accesible para todos, también para quienes siguen una dieta vegetariana.

Ángel Marqués. – Háblame de las referencias de tu

quesería: elaboración, variedad, tratamiento, condiciones, etc.

Diego Álvarez. – En Quesos Villarejo elaboramos exclusivamente con leche cruda de oveja, cuajo vegetal y corteza natural. Tenemos desde quesos tiernos hasta curados de más de 12 meses, y trabajamos tanto con la Denominación de Origen Queso Manchego como con especialidades propias.

Entre ellas, me gusta destacar dos referencias muy representativas de nuestra personalidad:

– El curado con miel y orégano, cuya corteza está pensada para comerse y aporta un contraste delicioso entre lo dulce, lo herbal y lo lácteo. Es nuestro queso referencia, ya que ha sido galardonado cuatro veces como mejor queso del mundo y cuenta con más de 40 premios internacionales.







– El curado en cerveza con pimienta, una novedad con mucha personalidad, que reúne intensidad, complejidad aromática y un punto picante muy elegante. Es nuestra nueva referencia y

hemos hecho una fuerte apuesta por este sabor. Son quesos que no solo destacan por su sabor, sino por su carácter.

Ángel Marqués. – Cuéntame las características de las muestras de quesos que me has enviado: su textura, sabor, aroma, tipo de leche, proceso de elaboración y tiempo de maduración.

Diego Álvarez. – Todas las muestras están elaboradas con leche cruda de oveja y cuajo vegetal, siguiendo un proceso artesanal y maduración en corteza natural.

La textura varía según la maduración: los más jóvenes son más cremosos y mantecosos, mientras que los más curados presentan una textura firme, compacta e incluso con pequeños cristales que denotan un afinado prolongado.

En cuanto al sabor, son quesos intensos, equilibrados y persistentes. Se destaca especialmente el retrogusto agradable que dejan, incluso en las variedades más potentes, lo que invita a seguir comiendo y disfrutando cada bocado.

Son quesos pensados para disfrutarse con calma, que transmiten el carácter de la leche, del entorno y del oficio quesero.

Lentejas milenarias y aguacates inéditos: Dos tesoros de Canarias

Las Islas Canarias son tierra de contrastes y sorpresas, también en el terreno agroalimentario. Dos cultivos sobresalen hoy no solo por su calidad, sino por el halo de historia y

pionerismo que los envuelve: las lentejas milenarias y el primer aguacate del mundo con Indicación [Geográfica Protegida \(IGP\)](#). Ambos son ejemplo de resistencia, adaptación y orgullo insular.

Lentejas canarias: semillas de dos mil años

Hablar de las **lentejas canarias** es hablar de una historia que se remonta a los orígenes mismos de la vida agrícola en el archipiélago. No se trata solo de un alimento humilde, sino de un testigo genético del pasado insular. Un **reciente estudio genético realizado por las universidades canarias** ha confirmado que estas pequeñas legumbres, encontradas en antiguos silos excavados en [roca volcánica](#), tienen **una antigüedad estimada de más de dos mil años**, lo que las convierte en uno de los cultivos más antiguos documentados del Atlántico.



Lentejas

Los hallazgos, localizados en zonas altas y áridas de Gran Canaria, no solo confirman la **sofisticación agrícola de los aborígenes canarios**, sino también su sorprendente conocimiento sobre conservación y almacenamiento. Las lentejas se guardaban en cuevas o silos herméticamente sellados con piedra y barro, donde la **temperatura estable y la humedad constante** creaban un microclima perfecto para su preservación. De ahí que las semillas halladas hoy se mantengan intactas, como si esperaran pacientemente su momento para volver a germinar.

La importancia del descubrimiento trasciende lo arqueológico. Los análisis de ADN revelan que las variedades actuales cultivadas en las islas guardan una **continuidad genética casi pura** respecto a aquellas legumbres ancestrales, lo que convierte a las lentejas canarias en un auténtico fósil vivo de la agricultura prehistórica.

Este hallazgo revaloriza el papel de Canarias como laboratorio agrícola natural, un territorio donde la biodiversidad, la resiliencia y la cultura agrícola se entrelazan desde hace milenios.

Además, la simbología que rodea a esta legumbre es profunda: en muchas culturas, las lentejas representan **la abundancia, la renovación y la humildad como virtud esencial**. En Canarias, ese simbolismo cobra una nueva dimensión, porque cada plato de lentejas conecta el presente con la raíz de una civilización que, sin herramientas modernas, ya entendía el equilibrio entre tierra, clima y alimento.

Las lentejas canarias, pequeñas y de piel fina, son hoy el resultado de ese legado invisible que sigue alimentando al pueblo isleño, recordando que **el verdadero lujo no siempre está en lo nuevo, sino en lo que nunca se perdió.**

Adaptación y legado ancestral

Las **lentejas canarias** son una lección viva de adaptación y resistencia. Durante más de veinte siglos han sabido prosperar en un entorno donde la escasez de agua y los suelos volcánicos imponen sus propias reglas. Su éxito radica en una evolución natural guiada por la **destreza agrícola de los antiguos pobladores**, llegados desde el norte de África en torno al siglo III. Ellos aprendieron a leer el paisaje, a sembrar en

terrazas y a aprovechar la humedad nocturna, creando un sistema de cultivo perfectamente sincronizado con el clima insular.



El resultado es una legumbre que no solo sobrevivió al paso del tiempo, sino que mantuvo intacta su esencia. Los estudios genéticos recientes demuestran que el ADN de las variedades actuales conserva una **continuidad sorprendente con las de época prehispánica**, confirmando una línea de herencia casi ininterrumpida. Cada semilla encierra, por tanto, un fragmento de historia y un modelo de adaptación que hoy despierta el interés de científicos, agricultores y cocineros por igual.

Transmisión y cultivo tradicional

Durante siglos, el cultivo de la lenteja en Canarias fue un **acto silencioso de resistencia cultural**, mantenido en el ámbito doméstico cuando el mundo exterior parecía haberla

olvidado. Las verdaderas guardianas de este legado fueron las **mujeres rurales**, que seleccionaban las mejores semillas, las guardaban en pequeños saquitos de lino y las volvían a sembrar cada temporada. En muchas casas, la lenteja era parte del ajuar familiar, un símbolo de continuidad que pasaba de madres a hijas junto a las recetas y los secretos del fogón.

Cuando llegaron los conquistadores y los cultivos comerciales –como la caña, el vino o el plátano– acapararon el interés económico, la lenteja quedó relegada al autoconsumo. Pero fue precisamente esa **invisibilidad la que aseguró su supervivencia**. En los huertos familiares y las fincas escondidas del interior insular, la tradición continuó sin interrupciones, salvando de la extinción una variedad que hoy se redescubre como patrimonio genético y cultural del archipiélago.



Variedades y características

Existen diferentes variedades por isla, y su diversidad genética puede resultar vital para la mejora agrícola futura frente al cambio climático: las lentejas canarias poseen genes de resistencia y productividad en condiciones áridas, lo que despierta el interés internacional de científicos y chefs. Destaca la **“lenteja tipo Lanzarote”**, famosa pese a que hoy su variedad procede de hibridaciones con la península. Físicamente, suelen ser pequeñas, terrosas, con piel fina y sabor delicado, perfectas en potajes y platos tradicionales de la dieta insular.

El aguacate canario: pionero y exclusivo en el mundo



Pinkerton

En pleno siglo XXI, Canarias vuelve a escribir su nombre en la historia agrícola con un logro sin precedentes. El **aguacate cultivado en el archipiélago** se ha convertido en el **primero**

del mundo en obtener la **Indicación Geográfica Protegida (IGP)**, reconocimiento publicado oficialmente en el *Diario Oficial de la Unión Europea* el **22 de abril de 2025**. Este sello europeo certifica su **origen, calidad diferenciada y arraigo territorial**, protegiendo seis variedades cultivadas en las islas: **Hass, Fuerte, Orotava, Pinkerton, Reed y Carmen**.

El hito no solo consolida al aguacate canario como un producto de excelencia, sino que también refuerza su valor social, económico y ambiental. Desde las medianías del norte de Tenerife hasta las laderas soleadas de La Palma o los valles fértiles de Gran Canaria, cada árbol refleja la unión entre tradición agrícola y modernidad sostenible. Este fruto, de pulpa cremosa y sabor inconfundible, se ha convertido en **símbolo de identidad y orgullo insular**, elevando a Canarias al podio mundial de la agroalimentación de calidad.

Propiedades organolépticas y climáticas

El **aguacate canario** posee una personalidad gustativa que lo diferencia de cualquier otro del mundo. Su pulpa cremosa, de textura fina y color dorado verdoso, concentra una **untuosidad natural que recuerda al aceite de oliva joven**, con notas de **fruta seca, hierba fresca y un sutil matiz mineral** que revela su origen volcánico. Cada variedad aporta matices propios –desde el carácter mantecoso del *Hass* hasta la frescura herbal del *Fuerte* o la elegancia equilibrada de la *Orotava*–, lo que convierte al conjunto en un catálogo de sabores que seduce tanto a cocineros como a consumidores.



El aguacate

El secreto de esta singularidad está en el **clima templado y los suelos volcánicos del archipiélago**, donde la humedad del alisio se combina con el calor del sol atlántico. Estas condiciones permiten una **maduración lenta y homogénea**, que potencia la concentración de aceites naturales y vitaminas sin necesidad de tratamientos artificiales. Además, los cultivos, en su mayoría de pequeña escala y manejados de forma sostenible, respetan los ritmos de la tierra y preservan la biodiversidad local.

Impacto social, económico y cultural

La **Indicación Geográfica Protegida del Aguacate de Canarias** marca un punto de inflexión en la agricultura del archipiélago. Este reconocimiento europeo garantiza autenticidad, refuerza la trazabilidad del producto y brinda al pequeño agricultor una herramienta real para competir con justicia en los mercados. Detrás de cada aguacate hay una cadena de valor que comienza en el terreno volcánico y termina en la mesa, con la certeza de que la calidad nace del cuidado.

Aguacate de Canarias

NUEVA INDICACIÓN
GEOGRÁFICA PROTEGIDA



Se caracteriza
por su pulpa
cremosa

Con un sabor
ligeramente
herbáceo con
notas a frutos
secos

Gracias a su
influencia de
los suelos
volcánicos



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

El nuevo etiquetado protege el nombre “Aguacate de Canarias” y evita su uso indebido, consolidando una marca de confianza dentro y fuera del país. Su influencia ya se percibe en la restauración, en la exportación y en la economía local, donde la fruta se ha convertido en motor de desarrollo y orgullo

para el sector primario.

Ese mismo impulso de continuidad que conservó las lentejas durante dos milenios se refleja hoy en este cultivo joven y pujante. Ambos productos –antiguo y contemporáneo– comparten la misma raíz: la de una tierra que no se rinde y que ha sabido transformar la tradición en un futuro posible.

Quesos Airas Moniz, diferentes y artesanos

Por: Por Ángel Marqués Ávila

[@QuesosAiras](#)

La **Quesería Airas Moniz** es un proyecto artesanal situado en la comarca de Chantada (Lugo, Galicia), ejemplo de emprendimiento ganadero-quesero comprometido con la calidad, la tradición y el entorno rural.

Ética

La quesería nace como iniciativa de una nueva generación de ganaderos que apuestan por transformar su futuro desde una zona que ha visto declinar la producción de leche y carne vacuna. Su idea: recuperar valor añadido mediante la elaboración de quesos artesanales.

La filosofía del proyecto combina el respeto al medio rural, [el pastoreo](#) y las razas autóctonas con buenos métodos de elaboración. Utilizan vacas de raza **Jersey** en pastoreo, lo que influye directamente en la calidad de la leche y, en consecuencia, en el sabor y textura del queso.



El obrador se ubica en **Lugar de Outeiro, San Salvador de Asma**, en Chantada (Lugo). El entorno es tranquilo, típico del interior de Galicia: veredas, praderas, vacas al aire libre... un paisaje que forma parte del valor añadido del producto, vinculado a la idea de “campo de verdad” y crianza natural de los animales.

Artesanos del queso

La leche utilizada para elaborar sus quesos proviene exclusivamente de vacas **Jersey**, raza valorada por su leche rica en grasa y proteína, que aporta estructura y sabor al producto final.

Airas Moniz practica un sistema de **pastoreo responsable**, donde las vacas están la mayor parte del tiempo al aire libre, consumiendo hierba fresca, hierba seca y cereales. Se evitan los ensilados, lo que permite mantener las características naturales y auténticas de la leche.





Estos **artesanos del queso** apuestan por métodos tradicionales, sin estabilizantes ni aditivos artificiales, reforzando así la autenticidad del producto.

Elaboran principalmente dos tipos de queso: **“Terra”** y **“Savel”**.

- **Savel**, un queso azul con gran personalidad, ha obtenido reconocimientos de prestigio nacional e internacional.
- **Terra**, más suave que el azul, es un queso de leche de vaca con sabores naturales y notas que evocan setas,

musgo y humedad de cueva.

Ambos quesos han sido elogiados por grandes afinadores por su carácter especial y diferenciador. El queso **Savel** ha sido galardonado con medallas de oro y otras distinciones, lo que demuestra que la apuesta artesanal de Airas Moniz está dando sus frutos.



Estos productos están íntimamente **vinculados al territorio y al pastoreo**, con leche procedente de vacas Jersey criadas en condiciones que favorecen la expresividad de los sabores. La

transparencia en el proceso y la pureza en la materia prima refuerzan su autenticidad.

Además, existe un claro **compromiso con el medio rural**: la quesería genera empleo, dinamiza la economía local y aporta valor cultural a una zona afectada por la despoblación.

Experiencia

Para quienes deseen conocer de cerca cómo se elaboran estos quesos, **Airas Moniz ofrece visitas guiadas** que permiten descubrir todo el proceso, desde el nacimiento de los animales hasta el pastoreo y la producción. Es una experiencia ideal para quienes buscan **turismo gastronómico en Galicia**, combinando ganadería extensiva, elaboración artesanal y paisaje rural.

Durante la visita se realiza un **maridaje con sus quesos**, acompañado de recomendaciones para disfrutar mejor de cada variedad. Entre ellas, dejar que los quesos alcancen la temperatura ambiente antes de consumirlos para apreciar plenamente su sabor y textura.

La cata se puede acompañar de **pan artesanal o frutos secos suaves**, que no compitan con el sabor del queso.



En el caso del queso azul **Savel**, se sugiere probarlo con un **vino tinto joven**, un **blanco con cuerpo** o incluso una **sidra gallega**, para equilibrar su intensidad.

Si tienes la oportunidad de visitar la quesería, **pregunta por las vacas, los pastos y el entorno**: comprender el contexto añade valor y enriquece la experiencia.

Colofón

La [Quesería Airas Moniz](#) representa una apuesta sólida por la **calidad, la tradición y la sostenibilidad** en el mundo de los

quesos artesanales gallegos. Es un ejemplo de cómo una pequeña empresa puede generar productos de alto nivel, ligados al territorio, que destacan tanto por su sabor como por su historia.

Si eres amante del queso, del turismo gastronómico o simplemente deseas apoyar a productores artesanales, vale la pena descubrir Airas Moniz: una joya del queso gallego con alma rural y esencia auténtica.

Conejo en Salmorejo y Papas Arrugadas: el sabor que nació del terruño

En Canarias, hay platos que no se olvidan: se veneran.

El conejo en salmorejo con papas arrugadas pertenece a ese linaje de recetas que no solo alimentan, sino que **hablan por nosotros cuando estamos lejos**. Es un plato que representa, que cuenta de qué está hecha esta tierra: de fuego, de viento marino, de paciencia y de ingenio.

Durante décadas, fue embajador de la cocina canaria más allá de nuestras fronteras –servido en embajadas, restaurantes peninsulares, ferias y mesas donde el acento isleño se hacía sabor–. Sin embargo, un plato no puede vivir solo de historia. La identidad gastronómica no se conserva en los museos, sino en los paladares.



Hoy, cuando la globalización amenaza con uniformar los sabores, el **conejo en salmorejo** sigue siendo una declaración: un recordatorio de que nuestra gastronomía tiene pasado, sí, pero sobre todo, tiene futuro. Y ese futuro dependerá de quienes aún lo cocinan, de quienes lo enseñan, lo reinventan y lo defienden como lo que es: una bandera servida en un plato.

El adobo que contaba historias

Si el alma de un plato puede medirse en aroma, el del **conejo en salmorejo** huele a herencia. Su origen se remonta a tiempos en que los conquistadores trajeron sus modos de adobar la carne, herederos del *moretum* romano y de los majados castellanos y aragoneses. En [Aragón](#), el llamado “conejo al salmorejo” llevaba cebolla, vino y un reposo más amable: un guiso de interior, templado y húmedo, nacido para suavizar los fríos de la península.

Pero al llegar a Canarias, aquel adobo se transformó. Aquí, bajo el sol y el aire salino, el mismo concepto se volvió

volcán. La cebolla desapareció –el clima no la necesitaba– y entraron en juego los ingredientes que definen el territorio: **ajo, pimienta palmera o picon, comino, pimentón de La Vera, orégano, sal gorda, vinagre y vino blanco**. De esa alquimia nació un salmorejo vibrante, rojizo y perfumado, que más que marinar, despertaba la carne.



Salmorejo canario

Era un adobo que no se medía en cucharadas, sino en memoria. Cada casa tenía su propio pulso: unas familias añadían tomillo o laurel; otras, un toque de mojo viejo que dormía en frascos oscuros en lo alto de una alacena. El majado se hacía en mortero de piedra, con la mano firme y el oído atento al sonido del golpe sobre el ajo. Cuando el aroma llenaba la cocina, se sabía que estaba listo.

Ese salmorejo canario, más seco, más fogoso y más vivo que su par continental, fue durante siglos la **firma gustativa del**

archipiélago. Era la manera isleña de preservar la carne y, al mismo tiempo, de darle carácter. Donde el adobo peninsular buscaba ternura, el canario buscaba identidad. Allí donde el vino era suavidad, aquí era resistencia. Y en ese gesto, el conejo dejó de ser carne para convertirse en relato.

Papas arrugadas: el eco del volcán

Junto al conejo, las **papas arrugadas** eran –y son– la raíz visible del paisaje. Ningún acompañante las ha destronado. Cocidas en agua marina o con un puñado generoso de sal gorda, se vestían de blanco salino como si el mar hubiese subido a la mesa.



Papas arrugadas

Las papas antiguas –bonitas, negras, yema de huevo o azucenas– hablaban del campo, de la altitud y del sacrificio. Y cuando el salmorejo se vertía sobre ellas, nacía la alquimia: un matrimonio entre fuego y tierra, entre el sabor agreste y la ternura del tubérculo.

La receta que nos pertenece

Durante generaciones, el conejo en salmorejo fue plato de faenas, de patios y de fiestas. Se cocinaba al aire libre, entre risas y humo, con el sonido del vino cayendo en los vasos y los perros esperando su turno. Era un plato que convocaba comunidad.

Hoy, sin embargo, se ha convertido en un testimonio arqueológico. En demasiadas casas ya no se oye el mortero ni se huele el adobo recién hecho. En los menús urbanos, ha sido desplazado por modas pasajeras, y en las redes, casi no se le menciona.

¿En qué momento dejamos que un sabor tan nuestro pasara a ser recuerdo?

Recuperar el sabor es recuperar la memoria

Reivindicar el conejo en salmorejo no es un gesto nostálgico: es un acto de resistencia cultural. Significa recordar que nuestra gastronomía nació de la necesidad, del ingenio y de la tierra. Que antes de los fuegos mediáticos y los menús de autor, existía un fuego real, con brasas y humo, donde se cocinaban los sabores que nos definieron.

Hoy, ese plato merece regresar, no como reliquia, sino como símbolo. Puede presentarse en formato contemporáneo, reinterpretado con nuevas texturas o servido como siempre: dorado, fragante, acompañado de papas arrugadas y un vino blanco joven del país. Lo importante no es la forma, sino el respeto.

El respeto por aquello que nos hizo pueblo antes de que fuéramos destino turístico.

Les dejamos el enlace a una receta del **chef Rogelio Quintero Montesdeoca**, un ejemplo brillante de cómo se puede **actualizar el conejo en salmorejo sin traicionar su esencia**. Aunque fue

creada hace más de veinte años, sigue siendo una muestra de equilibrio entre tradición y modernidad.

Disfrútenla, porque en ella late el mismo espíritu que queremos mantener vivo.

Receta:Conejo Asado con su salmorejo: Ver receta:
<https://www.canariasgourmet.es/conejo-asado-con-su-salmorejo/>



Conejo Asado con su Salmorejo. Foto: Roger Méndez

¿Eres chef?

¿Te atreves a reinterpretar y actualizar esta receta sin

perder su alma ni sus sabores tradicionales?

En CanariasGourmet.es te invitamos a hacerlo.

Prepara tu versión del conejo en salmorejo con papas arrugadas, hazla tuya, y si logra mantener el espíritu del plato –ese sabor a campo, a fuego y a memoria–, nosotros la probaremos.

Si pasa la prueba, publicaremos tu propuesta con una campaña completa durante un mes para tu restaurante en nuestras plataformas digitales.

Porque rescatar nuestras raíces también se cocina, se cuenta y se comparte.

Escríbenos a: redaccion@canariasgourmet.es