

La trufa del mar

Conocida como el 'caviar mediterráneo', la bottarga puede considerarse como la trufa del mar, ya que comúnmente se ralla sobre diferentes elaboraciones, agregando su aroma y sabor único a muchas recetas. Las huevas de pescado saladas y curadas eran casi desconocidas fuera de las islas italianas de Sicilia y Cerdeña hasta hace relativamente poco, pero ahora se están volviendo populares en todo el mundo.

Proveniente de la palabra árabe *battarikh*, este es un producto antiguo que fue creado por primera vez por los pescadores que no estaban dispuestos a desperdiciar ninguna parte del pescado que capturaban. Para conservar los deliciosos y delicados huevos, utilizaron el conservante más antiguo y común: la sal. Debido a su sabor único y al laborioso proceso que requiere para crearlo, la bottarga se convirtió rápidamente en un producto exclusivo y muy difícil de encontrar lejos de donde se producía (al menos hasta la década de 1950) y a menudo se ofrecía como un valioso regalo.

Hay algunas diferencias regionales cuando se trata de hacer bottarga. El pescado utilizado puede variar desde el salmónete, el atún, hasta el pez espada u otras especies similares. En Sicilia y en la pequeña isla sarda de Carloforte, donde todavía existe la antigua *tonnara* (sistema tradicional de redes de pesca y barcos para capturar atún), la bottarga generalmente se hace con huevas de atún. Esta variedad generalmente es más oscura y tiene un sabor más fuerte que las huevas de salmónete, y requiere un tiempo de procesamiento más largo -hasta treinta días- que implica lavados y baños de sal para eliminar la sangre. Tiene una textura bastante sólida, un color rojo oscuro uniforme y una forma cuadrada debido al secado bajo prensas pesadas. Por lo general se hace una vez que la temporada de atún termina.



Bottarga de salmonete (izquierda) y bottarga de atún (derecha)

En los lagos de sal de Cabras (Cerdeña) y en las áreas de la laguna cerca de Orbetello (Toscana), la bottarga se elabora principalmente con huevas de salmonete. Este es el más refinado y caro y, debido a su color dorado o ámbar, a menudo se le llama 'oro de Cerdeña'. En Cerdeña, se consumen 150 toneladas de bottarga cada año y se necesitan 2.300 toneladas de salmonete gris para elaborarla, lo que significa que parte del pescado se envía desde otras partes de Italia. Usualmente se elabora en septiembre, tiene un sabor intenso y elegante, con un regusto agradablemente amargo.

¿Como se elabora la bottarga?

A pesar de las diferencias, ambas variedades se hacen de la misma manera. Las bolsas de huevas se extraen delicadamente del vientre del pez, para no dañar la membrana que contiene las huevas (aunque si esto sucede, muchos productores usan las huevas para hacer bottarga molida, lo cual es muy apreciado por su conveniencia). Los sacos se lavan con agua helada (varias veces, en el caso del atún) y se masajean

cuidadosamente a mano para eliminar las bolsas de aire. Luego se curan en sal marina, generalmente colocada en capas superpuestas durante algunas semanas, aunque esto cambia según el clima y la preferencia del productor. El producto que se obtiene como resultado, se lava nuevamente y se presionan para eliminar la salmuera y otros líquidos. Después de esto, comienza la fase de envejecimiento; deben permanecer en una zona que debe ser amplia, bien ventilada y seca, colgado del techo o acostado en estantes de madera. Para lograr un proceso de secado uniforme, deben girarse periódicamente y madurar hasta varios meses, dependiendo del tamaño de las huevas.

El resultado de todo esto son bloques secos y de sabor intenso (a veces recubiertas con cera de abejas o parafina para mantenerlas suaves) que pueden rallarse o cortarse en rodajas finas. Ya sea rallado sobre pasta, infusionado en aceite de oliva virgen extra o incluso utilizado de formas más creativas para sazonar diferentes platos como ensalada (combina perfectamente con alcachofas crudas), risotto o incluso carne, la bottarga le da un toque único y un sabor oceánico distintivo para todo tipo de platos.

Día Mundial del Atún y de nuestro Patudo canario!

Hoy celebramos el Día Internacional del Atún, fecha importante para el sector pesquero de Canarias, que cuenta con una amplia tradición pesquera con más de 400 familias que dependen de la pesca y, no podemos dejar de mencionar que, desde el 2008, es el año en que Canarias dejó de tener su cuota de pesca de Atún rojo, la que se ha ido recuperando, de forma '*lenta*' y

paulatina.

El atún es uno de los peces, económicamente hablando, más importante del mundo, tanto para los países desarrollados como para los países en desarrollo. Son una fuente importante de alimentación y tienen cualidades sorprendentes, debido a esto están amenazados por una demanda abrumadora. Según la ONU, se desembarcan anualmente aproximadamente 7 millones de toneladas de atún y especies afines.



El atún es uno de los peces, económicamente hablando, más importante del mundo, tanto para los países desarrollados como para los países en desarrollo.

En diciembre de 2016, la Asamblea General de las Naciones Unidas votó para marcar en agenda el 02 de mayo como el día mundial de esta especie (resolución 71/124). Sin duda, este movimiento subraya la importancia de la gestión de la conservación para garantizar el crecimiento de poblaciones de atún.

El mundo depende del atún

Según la ONU, una gran cantidad de países en todo el mundo dependen del atún para la alimentación y la nutrición. Al

mismo tiempo, más de 80 países tienen pesquerías de atún, y su capacidad está en constante crecimiento.



El atún es un pez grande. Son animales salvajes notables e impresionantes. El atún rojo del Atlántico puede alcanzar tres metros de largo y pesar hasta 900 kilos.

La sobrepesca amenaza al atún

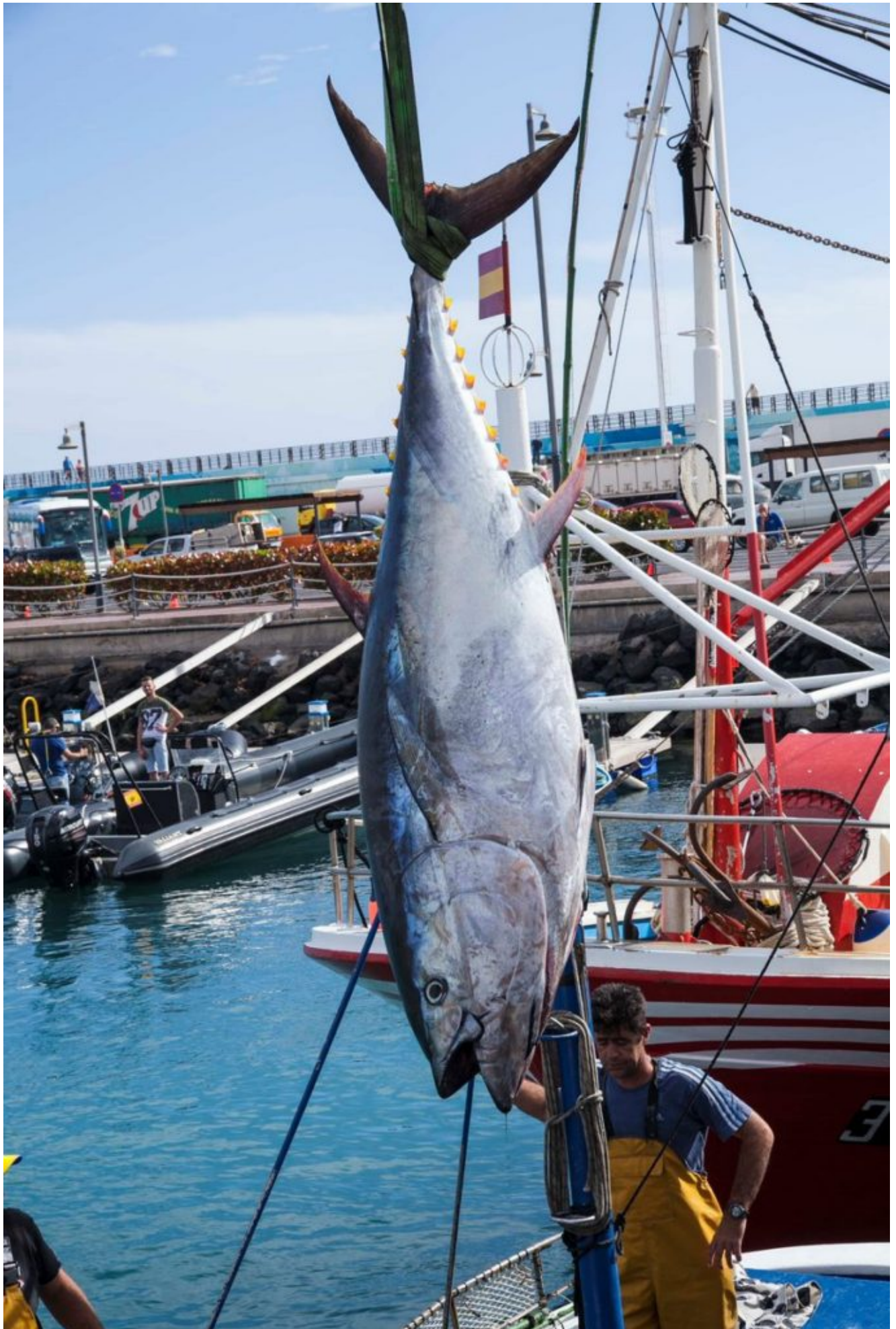
En los últimos años grupos ambientalistas como el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF), han advertido que algunos tipos de atún, como el atún rojo, están en peligro debido a la sobrepesca. Las existencias de aleta azul en el Océano Pacífico septentrional han disminuido en más del 96% en comparación con los niveles no explotados.

Promoción de la pesca sostenible de atún

Con tantos países en todo el mundo que dependen del atún, tanto por su valor nutricional como económico, el Día Mundial

del Atún, que se celebró por primera vez el 2 de mayo de 2017, es un esfuerzo por enfatizar la importancia de una población de atún estable y saludable.

En la práctica, el evento tiene como objetivo difundir información sobre el posible impacto de la disminución drástica de las poblaciones de atún y resaltar los beneficios económicos y sociales de establecer prácticas de pesca más sostenibles, como la que se lleva en cabo en Canarias.



Patudo Canario

Sobre el atún

El atún es un pez grande. Son animales salvajes impresionantes. El atún rojo del Atlántico puede alcanzar tres metros de largo y pesar hasta 900 kilos. Para reducir la resistencia y acelerar la velocidad de nado, el atún puede cambiar la posición de sus aletas dorsales y pectorales.

El atún puede nadar cerca de la superficie o puede sumergirse a una profundidad de 900 metros mientras busca comida. Pueden nadar tan rápido que alcanza unas 43 millas por hora. El promedio de vida del atún rojo es, de entre 15 y 30 años en su hábitat natural.

El lado dorsal del cuerpo del atún es azul oscuro y se mezcla con el fondo del océano cuando se observa desde el aire. El vientre es blanco plateado y se mezcla con la superficie del océano cuando se observa desde abajo.

Aproximadamente 40 especies de atunes se encuentran en el Atlántico, el Índico, el Océano Pacífico y el Mar Mediterráneo. Tal tipo de peces (de sangre caliente) puede saltar muy alto fuera del agua, por ello es común verlos cerca de los delfines para protegerse ante la amenaza de los tiburones.

Desde Canariasgourmet! queremos celebrar este día tan importante y extenderlo durante una semana, en este tiempo publicaremos diferentes recetas de colaboradores, entrevistas, tips, curiosidades. Si quieres unirme a esta iniciativa, puedes enviarnos tu receta o aportación a colaboraciones@canariasgourmet.es

¡Viva el patudo canario!

Quesos de Canarias... Un tesoro madurado

La gastronomía es mucho más que un plato terminado. Cada ingrediente es la culminación de un viaje, de una serie de sucesos, decisiones e interposiciones. Si bien eso es cierto, en casi todo lo que comemos hay ciertos alimentos que ilustran este principio característicamente bien, demostrando cómo el contexto, el territorio y la técnica, pueden alterar el resultado final. Esos alimentos incluyen el pan, el vino, la charcutería y los productos lácteos, especialmente el queso.

Las Islas Canarias, azotadas por los vientos alisios, de origen volcánico y una gran diversidad biológica; producen quesos excepcionales. Gran parte de esto se debe al minucioso trabajo de queseros artesanales que elaboran quesos deliciosamente complejos. Y hemos sido bendecidos con lecherías de pequeña escala que, fabrican, además, una mantequilla maravillosa. Nuestros productos lácteos representan quiénes somos y la tierra en la que vivimos. Expresan el terroir de los lugares en los que se hacen de una manera inusitada. Un trozo de queso viene cargado de algo más que su sabor y textura. Habla del pasto, de la gente y de la producción. Cada queso marca un lugar significativo en el mapa. Me gusta imaginar una red de productos lácteos invisible que recorre las Islas Canarias, tejiéndola, como una cuajada.



Las peculiaridades y gran calidad de los quesos canarios, apreciados a nivel nacional e internacional, se debe, en buena medida, a la materia prima con la que se elaboran: leche de cabras y ovejas de razas autóctonas -como la cabra majorera, palmera y tinerfeña o la oveja canaria.

Los quesos de Canarias, históricamente ligados a la actividad ganadera, han formado parte de la cultura y la tradición de las islas, suponiendo durante siglos, uno de los pilares de la economía rural de Canarias. En los últimos años, los métodos tradicionales de elaboración han evolucionado para adaptarse a las nuevas exigencias en materia de seguridad alimentaria, conjugando modernidad y tradición, llegando hasta nuestros días rasgos tan característicos de la tradición quesera de las islas como las coberturas con gofio o pimentón y el ahumado. Esta última, utiliza subproductos vegetales originarios de los montes canarios, como la jara, el tronco de higuera, las cáscaras de almendras, la pinocha... Este tratamiento y las coberturas antes referidas, así como la posibilidad de trabajar con leche cruda, le confieren al queso unas

características específicas y diferenciadoras.



Las peculiaridades y gran calidad de los quesos canarios, apreciados a nivel nacional e internacional, se debe, en buena medida, a la materia prima con la que se elaboran: leche de cabras y ovejas de razas autóctonas -como la cabra majorera, palmera y tinerfeña o la oveja canaria, alimentadas con forrajes y pastos naturales, lo que les confiere un particular sabor.

Una buena parte de los quesos isleños está adscrita a las llamadas denominaciones de origen protegidas (DOP). Bajo este término se agrupan aquellos productos agrícolas o alimenticios originarios de una región, cuya calidad y especificidades se deben a su pertenencia a la misma. En Canarias existen tres DOP de quesos: DOP Queso Majorero, DOP Queso Palmero y DOP Queso de Flor de Guía, Queso de Media Flor de Guía y Queso de Guía". Los quesos canarios poseen singularidades que los hacen únicos y distintos. Algunas de esas particularidades son las

coberturas de pimentón, aceite, gofio, ahumadas y naturales. Para la fijación de estas coberturas, el queso recibe un baño de aceite al que se adhiere la especia o el cereal.

Cada una de las islas Canarias tienen sus propios quesos con diferentes características y propiedades. Probablemente entre los más famosos se encuentra el queso majorero de Fuerteventura que es denominación de origen junto con el queso palmero y el queso Flor de Guía. A nivel mundial, el queso Maxorata está denominado el mejor queso de cabra del mundo. Según el tiempo de curación se pueden dividir a los quesos en 3 tipos. El queso tierno tiene un periodo de entre 8 a 20 días, el semicurado entre 20 y 45 días y el curado más de 45 días. Además, se pueden diferenciar de acuerdo a sus islas de proveniencia.



El Hierro

La mayoría de los quesos de El Hierro se producen con leche pasteurizada de cabra, oveja y vaca. Suelen ser de cuajo comercial y se ahúman con vegetales procedentes de la misma Isla, como la jara, el tronco de la higuera seca, la penca de la tunera seca, entre otros. A partir del queso herreño se fabrican dos subproductos: la quesadilla, dulce típico elaborado con queso fresco sin sal, harina, huevos y azúcar; y el mojo-queso, hecho con la mezcla de queso fresco y tomates.

Tenerife

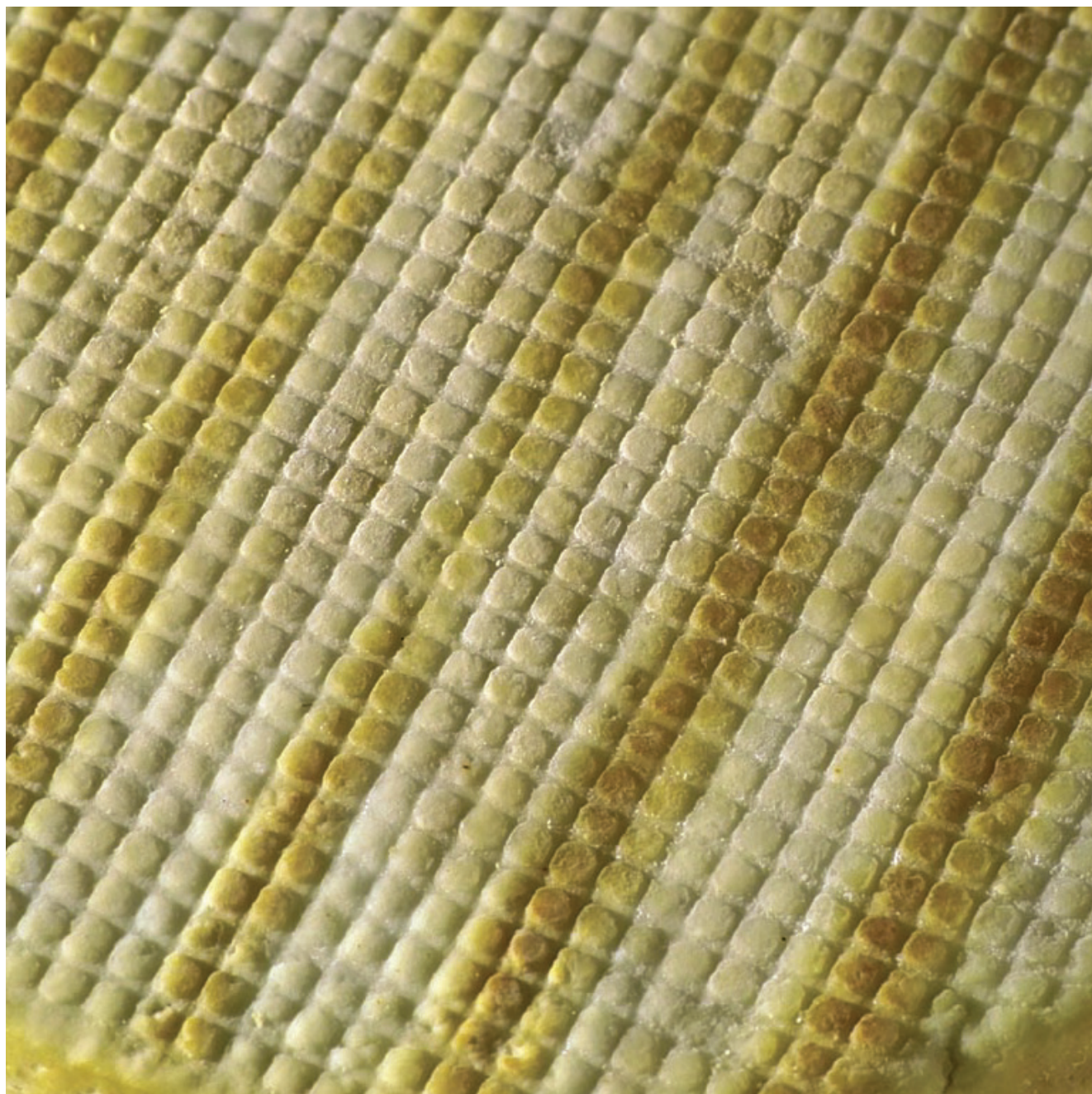
En Tenerife, la mayor parte de los quesos que se elaboran son de leche pasteurizada, procedente de cabras de la raza tinerfeña y sus cruces y cuajo comercial. También hay consumo de quesos con leche cruda y cuajo natural. En esta isla encontramos el característico ahumado con bandas, aunque se elaboran quesos con coberturas ahumadas homogéneas. El consumo de queso en la isla, en general, es preferentemente como queso fresco. También se emplean coberturas de gofio o pimentón.



La Gomera

En La Gomera la mayoría de los quesos se producen con leche cruda de cabra de las diferentes razas canarias, aunque también son típicos los de mezcla, con pequeñas cantidades de leche de cabra y oveja de la raza canaria. Pueden ser de cuajo natural o comercial. La mayor parte se ahúman con materiales vegetales de la tierra, como el brezo, la jara, etc. Uno de los subproductos del queso típico de la Isla Colombina es el almogrote, pasta elaborada a partir del queso gomero duro o

cura-do, mezclado con pimentón y tomate, entre otros ingredientes. También son típicos algunos dulces como las cuajadas, a partir de queso fresco, harina, huevos, etc.



La Palma

Los quesos de la isla de La Palma con DOP se producen con leche cruda de la cabra de raza palmera. Se identifican por su peculiar cobertura ahumada de bandas (franjas de diferentes tonalidades en la corteza del queso), para la que se queman

cáscaras de almendra, tuneras secas, acículas de pino (pinocha) y madera seca de pino canario. Son quesos elaborados con cuajo animal natural, que es obtenido del estómago secado y salado del cabrito lactante. Se distingue entre dos tipos de quesos, los “artesanos” su peso oscila de 750 gr hasta 8 kg y los quesos “de manada” superan los 8 kg y se elaboran con leche de cabras en pastoreo. Los quesos palmeros se fabrican en formatos de hasta 15 Kg de peso, por lo que ostentan el mérito de ser los más grandes de España.



Gran Canaria

Los quesos de Gran Canaria son mayoritariamente de leche pasteurizada de cabra, aunque los más singulares son los de mezcla de leche cruda de vaca, oveja y cabra en distintas proporciones. La singularidad de estos últimos, la recoge la DOP de quesos de “flor” de Guía, en los que se emplea cuajo de origen vegetal, resultante de macerar los pistilos de la flor del cardo en agua. A veces, este cuajo es mezclado con el cuajo de procedencia animal; de ahí el nombre de estos quesos:

“de media flor”.

Fuerteventura

Los quesos de Fuerteventura se caracterizan por estar elaborados a base de leche cruda o pasteurizada de cabras de la raza majorera, y pueden contener un 15 % de leche de oveja canaria y cuajo comercial, ya que así lo recoge la DOP. Una característica de los quesos majoreros es la cobertura de pimentón, que les confiere un llamativo color rojo y la impresión típica del trenzado de la empleita. Fueron los primeros quesos de cabra de España en obtener una DOP, en el año 1996.

Lanzarote

En Lanzarote, los quesos se elaboran con leche cruda o pasteurizada de cabra de las diferentes razas canarias y sus cruces. Su principal consumo es como queso fresco, aunque también se comercializan semicurados y curados. Entre sus cualidades hay que señalar su suavidad, sensación de humedad y fácil digestión. En la isla de los volcanes, las singularidades de su suelo y su aridez han condicionado que su ganadería se orientara casi exclusivamente, al caprino, produciendo una leche de gran calidad que aporta unas características peculiares a sus quesos.

Haz de los mercadillos el

secreto de tu despensa

Yo doy MI APOYO al pequeño agricultor ☺☺☺ ¿y tú?

La Carambola una estrella en la cesta de la compra

Alfonso Álvarez, el mayor productor de El Hierro de este cultivo, augura un buen futuro para este producto.

Es exótica por la forma de estrella que adquiere una vez cortada, llamativa por el color entre amarillo claro y naranja que presenta, apetitosa por esa pulpa traslúcida, crujiente y jugosa que la caracteriza y sugerente para los amantes de los sabores ácidos, aunque también existen variedades dulces. La carambola es una fruta que comienza a tener presencia en los puntos de ventas de Canarias, aunque de momento son pocos los productores que se dedican a su cultivo. Alfonso Álvarez, un agricultor de El Hierro, que lleva diez años cultivando estos árboles, augura un futuro prometedor para este frutal por los buenos precios que puede alcanzar en el mercado, sobre todo en periodo de Navidad, que cuando más se comercializa.

Es un cultivo “fácil de llevar” y con elevados rendimientos, aunque vulnerable al viento y a la mosca de la fruta.”

Alfonso lleva cultivando carambola desde hace casi diez años en la finca que tiene en el municipio de Frontera. Comparte terreno con la piña y el mango, los tres frutales con los que se gana la vida este productor que un día decidió abandonar la

construcción para incorporarse a la agricultura, y en la que espera continuar hasta que se jubile dentro de dos años. Cuenta que es un cultivo “fácil de llevar” porque no es demasiado exigente, aunque, al ser de origen tropical, requiere de una zona cálida para reproducirse, de ahí que las plantaciones que existen en Canarias (El Hierro, Tenerife y Gran Canaria) estén ubicadas en la franja sur de las islas.

Es a partir del mes de marzo cuando comienza su floración. La cosecha se recoge entre octubre y diciembre, cuando alcanza su mayor plenitud. La producción es elevada. La planta comienza a producir a partir del segundo año de plantación. En 2015 llegó a recolectar 150 kilos a la semana, pero según asegura este productor, se pueden alcanzar entre 200-300 kilos por árbol “como mínimo”, dependiendo de la climatología.



Se consume principalmente como fruta fresca y es una fuente importante de potasio

El viento es su peor enemigo. Desecha hojas y ramas y daña los cantos de la piel de la fruta inutilizándola para su comercialización. Alfonso envía toda su producción a la Cooperativa de Frontera y desde ahí se distribuye a los puntos de venta de Tenerife y Gran Canaria. La carambola también es

vulnerable al ataque de la mosca de la fruta (Ceratitis capitata).

Alfonso asegura que es otro de los factores que provoca grandes pérdidas. En algunos lugares de Asia, se suelen embolsar individualmente los frutos para su control, pero esta práctica conlleva una importante inversión económica además de mano de obra que en Canarias solo se realiza en cultivos como el durazno. Según un informe del Departamento de Fruticultura Tropical del Instituto Canario de Investigaciones Agrarias (ICIA), se consume principalmente como fruta fresca y es una fuente importante de potasio. Además, se pueden usar en ensaladas y como adorno y complemento en platos de carne. Procesada se emplea en forma de salsas y mermeladas. También se puede secar y conservar en lata.

Pagos del Toral...una calidad reconocida

Por: José Garavito

En muchas ocasiones degustamos ciertos productos en nuestras comidas de los cuales nos hacemos fanáticos de sus sabores y aromas, sin conocer como es el proceso para que podamos degustar tales elaboraciones con tan alta calidad, al igual que en la gran mayoría de los casos desconocemos a los expertos productores de cada uno de ellos, quienes logran brindarnos deliciosas sensaciones en nuestros paladares con su trabajo y dedicación.

Podríamos decir que este es el caso del Aceite de Oliva Extra, para el cual, aparte de una vasta experiencia por parte de sus

elaboradores, necesita la más alta y celosa precisión en todas sus fases de producción para poder lograr un producto de máxima calidad, que será demandado por sus consumidores conocedores de la materia.

Jaén tierra de olivos

El reconocimiento y prestigio que tiene una zona española como [Jaén](#), la cual es conocida como el *“Bosque más grande del mundo humanizado por el hombre”*, no es poca cosa; 64 millones de olivos, en más de medio millón de hectáreas, convierten a Jaén en el mayor productor de aceite de oliva del mundo, aportando cada año el veinticinco por ciento de la producción mundial.



“Bosque más grande del mundo humanizado por el hombre”

En este territorio está claro que hay una gran competencia por destacar, detalle que hace que la gran mayoría de las marcas de Aceites de Oliva Extra estén en alta estima por el consumidor y conocedor de estas marcas en el mercado. [PAGOS DE TORAL](#) ubicada en Jaén, es una de estas marcas que hoy por hoy disfruta de gran aceptación y demanda debido a la altísima calidad que logra en su producto final, nos describe Don José Toral, que esa calidad reconocida procede, primero que nada, de una recolección temprana limpia, exclusivamente de vuelo, con una selección bajo las condiciones adecuadas, un fruto mimado desde su cultivo con una recolección temprana.

Cien por ciento Picual

El fruto conocido con este nombre por su terminación en pico, es la principal variedad cultivada en España, contando con una extensión de casi un millón de hectáreas. La aceituna Picual es muy utilizada por varias razones, entre ellas podemos destacar la precocidad de su producción, de fácil propagación vegetativa por estaca y por estaquillado semileñoso, pero la razón de mayor peso para su uso, es la calidad del aceite de oliva que se obtiene de ella. Mayo es el mes ideal para su floración, es de baja resistencia al desprendimiento, lo que

facilita la recolección mecanizada.



Con un alto rendimiento graso, su aceite presenta un alto nivel de estabilidad, lo que genera una especial resistencia a la oxidación y el enranciamiento. PAGOS DE TORAL elabora un aceite sin ningún tipo de proceso de refinado, sin aditivos y ningún tipo de conservante, *“es un aceite que se produce para ofrecer calidad más no cantidad”*, nos acota M^a José Toral (experta universitaria por la universidad de Jaén).

Un litro de aceite de oliva usualmente se utilizan unos 4 kilos de aceitunas, mientras que Pagos de Toral, para producir la misma cantidad, se utilizan entre 12 y 13 kilos

Lo primero en el proceso es la recepción, para luego depositar los frutos en las tolvas y poder proceder a su molturación, nos cuenta además que para la elaboración de un litro de aceite de oliva usualmente se utilizan unos 4 kilos de aceitunas, mientras que Pagos de Toral, para producir la misma cantidad, se utilizan entre 12 y 13 kilos; esta es una de las razones de peso por la que Pagos de Toral ofrece la seguridad de elaborar un aceite de oliva extra de rasgos gourmet muy marcados, con un color verde intenso y sabor apropiado para estar presente en la alta gastronomía.

Pasión por lo crudo y algas frescas

Textos: Chef David López Carreño Fotos: Andrés Arias

“Las algas frescas es un tema que muchas veces va de la mano con todo lo que se sirve crudo y que en

conjunto consigue unos resultados increíbles”

En ocasiones hay tendencias gastronómicas que vienen y se van como pueden ser las esferificaciones o las elaboraciones con nitrógeno líquido. Actualmente la cocina de vanguardia, alta cocina o como queramos llamarla, tiene varias ramificaciones, una de ellas todavía basada en el exceso de técnica y manipulación de los productos con técnicas ya inventadas hace tiempo. Otra, por ejemplo, sería la cocina fusión como la Nikkei, basada en la combinación de cocina japonesa y peruana. Una cocina con mucho futuro por la diversidad de productos que utiliza y la poca manipulación que requieren los mismos, consiguiendo así conservar muchas de sus propiedades y nutrientes.

Las algas frescas es un tema que muchas veces va de la mano con todo lo que se sirve crudo y que en conjunto consigue unos resultados increíbles. Estos productos que llevo trabajando desde 2006 con bastante intensidad y que creo es parte del presente y el futuro de la gastronomía por la gran cantidad de aportes beneficiosos que tienen para nuestro organismo, vienen para quedarse; no hay nada en contra y son muchos los pros de aportaciones. La famosa frase *“somos lo que comemos”* es real y creo que debemos de prestarle más atención a nuestra alimentación diaria porque muchas de las enfermedades salen a flote por el ritmo de vida que llevamos y los productos de mala calidad y modificados que consumimos.

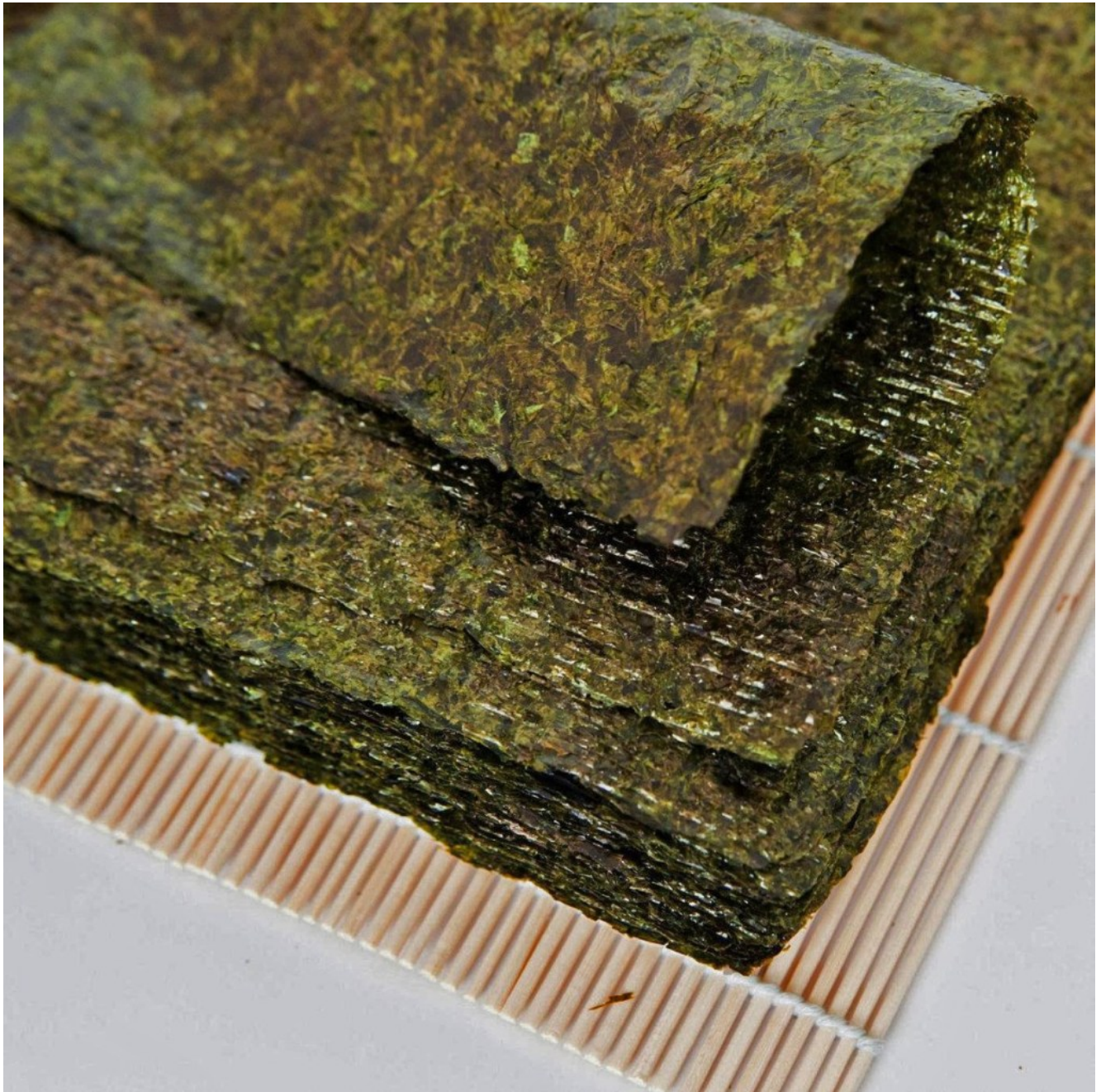


“Caballa, pesto de requesón casero y sandía” Homenaje a Santi Santamaría

CHEF DAVID LÓPEZ Foto: ANDRÉS ARIAS

Si nos paramos a analizar tablas de valores nutricionales de alimentos nos damos cuenta de que algunos tipos de algas como la nori o la lechuga de mar, contienen más cantidad de proteínas y vitaminas que un filete de carne roja. En alimentación vegana es importante o casi imprescindible utilizar algas para complementar nuestra dieta sustituyendo la

carne por estos productos y que no nos aportan grasas. La espirulina también es un súper alimento que está utilizándose mucho en cocina macrobiótica, vegana y ya en cualquiera de las dietas por sus beneficios y la grandísima cantidad de nutrientes que contiene. Pero cuidado, porque para los que sufrimos hipotiroidismo porque su alto contenido en yodo puede tener contraindicaciones por lo que debemos tomar de menos a más.



Algas Nori

En cuanto a todo lo relacionado con la tendencia a consumir productos “*crudos*” debemos controlar y tener mucho cuidado con

la manipulación de estos. Para manipular y servir productos con un tratamiento mínimo, debe haber detrás personas con una buena formación en cuanto a normas de calidad se refiere y conocimientos avanzados de cocina, aunque a este término se le denomine también la “*no cocina*” ya que los riesgos que corremos son mayores. El problema que veo en estas tendencias es cuando los productos a estar prostituidos, manipulándose de cualquier manera, no respetando la cadena de frío y directamente cuando no se gasta un producto muy fresco como pasó en su día con el foie.

Hoy en día con tanto boom mediático televisivo todos queremos hacer sushi, cebiches, tartar y más elaboraciones que tanto nos suenan por estar de moda. Pero lo que no sabemos son los riesgos que corremos cuando no aplicamos las técnicas de higiene y manipulación adecuadas y cuando utilizamos productos de mala calidad o directamente sin congelar cuando el producto no alcanza los 65º C temperatura centro como pasa mucho con los tatakis de atún. Tenemos que respetar la congelación en los pescados, aunque no nos guste demasiado. De diez años para acá el mar está muy contaminado y desgraciadamente la presencia de anisakis es constante en los pescados que consumimos, por eso debemos congelar los pescados frescos, una vez limpios con mucha delicadeza, un mínimo de 12 h hasta que alcancen los -18º C y mueran los bichos en el caso de que estuviesen. En los restaurantes japoneses tienen sus propios congeladores de -60º C para que los productos sufran menos cristalización durante este proceso. En el caso del atún para tataki o tartar debemos preguntar a nuestro proveedor de pescado porque la mayoría de las veces los lomos ya han sido congelados y nosotros no debemos congelarlos otra vez, debemos racionarlos y envasarlos para su perfecta conservación durante un máximo de 4 días. Siempre debemos buscar el mejor atún o ventresca para estas elaboraciones y aunque nos duela pagarlo es el producto más caro.

Los productos frescos para servir crudos sin manipulación son

solo algunos determinados como moluscos: ostras, almejas de carril, navajas y otros de la familia de los macruros como la gamba roja, quisquilla, etc. En el caso de los cefalópodos y octópodos muchas veces los congelamos para romper las fibras y que no sean tan duros cuando los servimos crudos. Es el caso de los calamares de potera con un tamaño importante: cuanto más rápida sea la congelación mayor será la calidad de los productos. Para la descongelación hacerlo siempre de congelador a nevera para no romper la cadena y así evitar la proliferación de microorganismos.

Breve historia del tomate

Los tomates son originales de los Andes en América del Sur, donde crecen de forma silvestre en lo que hoy es Perú, Bolivia, Chile y Ecuador. Se cultivaron por primera vez por los aztecas y los incas ya en el año 700.

No es de extrañar entonces que la palabra “tomate” provenga del vocablo “tomatl” (azteca). Los tomates llegaron por primera vez a Europa en el siglo XVI, aunque aún no está claro de cómo lo hicieron. Algunos dicen que fueron traídas por los conquistadores españoles, mientras que otra leyenda sugiere que dos sacerdotes jesuitas los llevaron a Italia desde México.

Los primeros tomates cultivados eran de color amarillo y del tamaño de una cereza, ganándose el nombre de manzanas de oro: “pommes d’o” en francés, “Pomi d’oro” en italiano y en alemán “Goldapfel”. El italiano para los tomates en la actualidad es pomodoro, manteniendo señas de su historia. Mientras que el nombre latino para el tomate cultivado es Lycopersicon, o “melocotón lobo”, sin duda un reflejo de la antigua creencia

de que el tomate era venenoso. Los tomates se cultivaron inicialmente en Gran Bretaña y el resto de Europa por sus hojas decorativas y frutas. Los franceses abrazaron la quimera que los tomates tenían propiedades afrodisíacas y los llamaron pommes d'amour, o las manzanas del amor. No fue hasta el siglo XIX que se inició el cultivo comercial del tomate.

Los tomates son ahora los, vegetales o frutas, más cultivados en el mundo y se cultivan hasta el norte de Islandia y por el sur hasta las Islas Malvinas.

En Europa, los tomates se cultivan comercialmente durante todo el año. Una estación tradicional (cuando la duración del día se acorta significativamente) comienza a mediados de abril y termina a principios de noviembre. Países del sur de Europa, como España e Italia, pueden producir durante los 12 meses del año. Las regiones costeras del sur de España y Sicilia son prolíficas para los tomates, aún en los meses de invierno, ya que tienen días más largos que proporciona la luz que tanto necesitan. El nivel más alto de sal en el suelo en las zonas costeras se suma al desarrollo de un sabor complejo.

...Y por supuesto, aquí la receta en honor al tomate. Ligera y refrescante, es ideal para estos días calurosos que tenemos en gran parte de España.

Tartar de Tomate verde

- 8 tomates verdes cortados en cubitos
- 1 chalota finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 manojo de albahaca picada
- 1 manojo de perejil fresco picado
- 2 c. cucharadas (30 ml) de mayonesa
- 3 c. cucharadas (45 ml) de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta negra molida
- 12 hojas de albahaca picadas
- 1 pimienta roja finamente picado

- 1/4 taza (60 ml) de aceite de oliva

Pon los tomates cortados en cubitos en una gasa y exprimir el jugo.

En un tazón grande, combina los tomates, la cebolla, el ajo, la albahaca y el perejil. Añadir la mayonesa y el queso parmesano. Salpimentar al gusto.

Con la ayuda de un aro para emplatar pequeño, moldea el tartar de tomate en platos individuales, terminando con una fina capa de pimiento rojo.

Decorar con albahaca y pimienta. Rociar con aceite de oliva y servir inmediatamente.

El incendio en Gran Canaria ha reabierto conciencia sobre la importancia de nuestro sector primario



Entrevista realizada por: **Clemente González**. Agroideal Comunicación / Canarios de Campo y Mar

Comienza un nuevo curso académico, y hemos querido acercarnos al subdirector de la nueva Cátedra de Agroturismo y Turismo Gastronómico, Gabriel Santos, para conocer la oferta educativa para este primer curso de la Cátedra, junto también a una serie de actividad que van a desplegar por las islas.

CG.-Estamos a las puertas de un nuevo curso académico, será el

primero para la Cátedra de Agroturismo y Enoturismo de Canarias, ¿cómo se presenta?

GS.-Este último cuatrimestre del año comenzamos con diversas acciones que estaban ya marcadas en la hoja de ruta que se planteó al inicio de Cátedra, además ahora comenzamos una ronda de visitas institucionales para ponernos a disposición de los consejeros y consejeras insulares y regionales, así como con los representantes de los ayuntamientos que en conjunto han sido y seguirán siendo una parte de los actores importantes para el desarrollo de cada una de las propuestas que llevamos a cabo, junto a los agentes del sector primario y turístico.

CG.-¿La Universidad más que nunca está pegada al campo canario, para escucharlo y dar respuesta a su demanda...?

La Universidad de La Laguna cuenta con diferentes entidades, departamentos, facultades, o cátedras como puede ser la nuestra que están en contacto e interactúan con el sector primario de diferentes maneras, la Universidad no solo hay que verla como una enorme maquinaria para formar e investigar, además entre otros aspectos ayudamos en la dinamización y la gobernabilidad del sector para que continúe con su desarrollo, entiendo que a veces la burocracia interna, ralentiza nuestro trabajo con la sociedad, pero la cercanía y el contacto está ahí, y lo demostramos en el día a día de nuestro trabajo.



CG.-¿Canarias es paisaje, territorio, cultivos, explotaciones agrícolas y ganaderas, lo ve como potencial agroturístico?

GS.-Realmente en mi opinión creo que sí, hoy en día el turista se ha convertido en un explorador que le gusta investigar a través de la red lo que ofrece un destino, además de buscar un tiempo estable y los servicios habituales, quiere experiencias nuevas que se han memorables para recordar y compartir, en ese sentido Canarias ofrece valiosos tesoros a través de su

patrimonio agrícola, lo único es ponerlos en valor, canalizarlo y comercializarlo acercándolo al turista de una manera única con la condición de que satisfaga a los intereses del visitante pero también del agricultor que los acoge.

CG.-La nueva ley del suelo contempla la posibilidad de dedicar bodegas a ofrecer degustaciones catas, y venta... que posibilidades ve en el enoturismo.

GS.-El enoturismo es una actividad que la podemos englobar en el agroturismo, y que durante diferentes épocas en el archipiélago ha tenido luces y sombras, la constancia de empresarios ha sido importante para que hoy en día podamos seguir hablando de esta actividad, pero el enoturismo en Canarias es una actividad económica en constante evolución que necesita de empresarios comprometidos, y administraciones que les apoyen. El caso del Clúster de Enoturismo de Canarias, es un fiel ejemplo del compromiso empresarial que quiere y ve en el enoturismo una segunda actividad económica diferenciada, y con vocación de consolidarse en un futuro muy próximo.



CG.-La Universidad de La Laguna y en este caso la Cátedra está estrechamente vinculada al sector del vino, cómo ve el sector vitivinícola canario en la actualidad

GS.-Ya ha comenzado la vendimia en diferentes islas y las perspectivas en algunas son alarmantes por la reducción de cosecha, el cambio climático se está haciendo notar cada vez más en este sector, además si a esto le sumamos la falta de un relevo generacional real, y la falta de unidad a la hora de tratar los asuntos importantes, solo me queda decir que falta más implicación por parte de todos, y en todos los niveles. Las administraciones, los consejos reguladores, los bodegueros, la propia Cátedra deberíamos asumir más responsabilidad en este sentido.

Nosotros hemos querido materializar nuestro compromiso con el sector, trabajando de cerca con los Consejos Reguladores identificando los restos del sector vitivinícola del archipiélago, talleres que próximamente volveremos a convocar e iremos incorporando a nuevos actores para que hable y manifiesten sus intenciones, y lo más importante asuman compromisos reales con el mundo del vino en Canarias.



CG.-A raíz del incendio de Gran Canaria, qué aportación puede

hacer la cátedra, para reflexionar sobre el necesario equilibrio, entre paisaje, protección, territorio, agricultores, ganaderos y visitantes del monte y zonas agrícolas...

GS.-El incendio en Gran Canaria ha reabierto conciencia entre la población local sobre la importancia y permanencia de nuestro sector primario, como bien dices el sector es el equilibrio que necesita nuestro territorio para ser salvaguardado.

Los miembros de la Cátedra hemos seguido de cerca la evolución del incendio, hemos estado en contacto con bodegueros y bodegueras que nos transmitían su impotencia al ver como el incendio avanzaba por sus fincas.

Pero ahora cuando ya queda controlado y sofocado, debemos de seguir concienciando a la población local y al visitante de la importancia de la agricultura y de la ganadería como clave para prevenir incendios, pero también tiene que haber un cambio importante de estructura y de mentalidad con el fin de empoderar que vivir del sector primario es rentable.

CG.-¿Se habla mucho de valorizar el producto local, pero hay que crear conciencia y sentimiento de la importancia socioeconómica y saludable que tiene consumir el productor local...?

GS.-Falta seguir concienciando al consumidor, aunque en mi opinión los consumidores canarios conocen y valoran positivamente la calidad del producto local, a pesar de que en algunos casos consideran que su precio es elevado, o optan por el producto importado porque tiene mejor precio y mayor variedad.

Se debe seguir apostando desde los diferentes ámbitos por la concienciación y la formación, para que el consumidor final a la hora de decantarse tenga toda la información para confirmar su elección, que conozca la calidad, variedad y la singularidad del producto que va a consumir, vinculando además el valor del producto local a nuestro paisaje, al patrimonio etnográfico, a las personas que lo producen.

CG.-Canarias depende mucho económicamente de Europa, la PAC, el POSEI, el PDR, los Fondos Estructurales, nueva consejería, nuevo equipo, que se tiene que enfrentar al Brexit, y al nuevo POSEI... hay que tener altura de miras, se necesita arrimar el hombro y trabajar sin pausa...

GS.-El sector primario en Canarias, y en general todos los agentes que desenvuelven funciones alrededor del mismo se enfrentan a grandes retos, y debates de las futuras políticas y programas de ayudas europeas que son determinantes para el desarrollo del sector.

Desde la Cátedra nos hemos puesto a disposición del nuevo equipo de gobierno de la Consejería de Agricultura para reunirnos y entablar las líneas de trabajo en común, con el fin de ayudar en todo aquello que se nos plantee no solo desde nuestra entidad, sino también canalizando iniciativas a otras áreas y departamentos de la Universidad de La Laguna.

Los alimentos más saludables de la gastronomía española

La gastronomía española hace énfasis en el uso de ingredientes crudos de los paisajes agrestes de la región. Los platos pequeños con ingredientes de alta calidad son comunes, al igual que los mariscos y los vegetales. Si bien el jamón ibérico y el queso manchego son ricos, España tiene muchas opciones ligeras y saludables. Es por eso que, junto a [2x3.cl](#), traemos esta lista con los alimentos más saludables de la gastronomía española.



Olivas

Las olivas son un elemento fundamental de la gastronomía española. Ya sea que estés comiendo aceitunas crudas o rociando aceite de oliva extra virgen sobre un pan crujiente y vegetales, le estás haciendo un favor a tu cuerpo. Las olivas contienen grasas monoinsaturadas que disminuyen el riesgo de

padecer enfermedades cardíacas y aumentan el colesterol HDL. Además, también tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, lo que significa que te pueden ayudar a prevenir enfermedades y algunos tipos de cáncer.



Gazpacho

Si te encuentras sudando bajo el sol del mediodía en Barcelona, entra en un café y pide un plato de gazpacho. Esta icónica sopa está hecha de vegetales mezclados y se sirve fría. Como la mayoría de los platos españoles, hay tantas variaciones de gazpacho como regiones de España. Sin embargo, puedes esperar que este refrigerio ligero y refrescante incluya algunos tomates, cebolla, ajo, aceite de oliva, además de otros vegetales y especias locales.



Anchoas

En la oscuridad, antes del amanecer de las primeras horas de la mañana, flotas de barcos pesqueros se extienden a lo largo de la costa española en busca de las capturas del día. España es un país que goza de extensas costas e islas, entre ellas las Islas Canarias. Esto significa que muchos peces terminan en los menús de casas y restaurantes españoles. Uno de las más populares es la anchoa, lleno de ácidos grasos omega-3, vitaminas B, hierro y proteínas. Si bien muchas anchoas vienen empacadas en sal, se pueden lavar con agua .



Vino tinto

Tempranillo, Rioja, Listán Negro, Negramoll, Garnacha... España cuenta con una impresionante variedad de vinos de renombre mundial. Cuentan con notas distintivas de frutos rojos y oscuros. Si bien demasiado vino definitivamente es algo malo, beberlo en cantidades moderadas contribuye a la salud cardiovascular. La combinación de alcohol y uvas aporta antioxidantes que aumentan el colesterol HDL y reducen el LDL. Además, el vino también te ayuda a relajarte, lo que disminuye el estrés y las posibilidades de padecer las enfermedades que vienen con él.



Lentejas

Esta pequeña legumbre te hace sentir satisfecho, está llena de fibra y absorbe el sabor de las especias. También son muy económicas, por eso son populares en los platos rurales de toda España y sin lugar a dudas, dentro de los granos que se cultivan en la isla de Lanzarote (Islas Canarias), la lenteja es la que tiene mayor importancia. Posee un alto contenido proteico y es una excelente fuente de hierro . La fibra que contiene ayuda a regular el azúcar en sangre, mejora la digestión y facilita la pérdida de peso. Las lentejas también contienen nutrientes importantes para la salud del corazón, como el magnesio y el hierro.



Pisto manchego

Este *ratatouille* español proviene de La Mancha, el entorno árido y la tierra de Don Quijote. Es un guiso que contiene el sabor ligeramente dulce y tostado de las berenjenas, la acidez de los tomates, la frescura de la calabaza y los pimientos rojos y el sabor de la cebolla. Este estofado de verduras está lleno de antioxidantes, fibra y vitaminas importantes. ¡Cómelo con un poco de pan crujiente y disfruta de una cena deliciosa!



Almendras

Las almendras son un aperitivo saludable para el corazón que se encuentran en varios platillos y postres españoles. Son ricos en manganeso, riboflavina y cobre, nutrientes que tu cuerpo necesita para convertir los alimentos en energía. También tienen un bajo índice glucémico, lo que los convierte en una ayuda útil para mantener niveles saludables de la azúcar en sangre. Sin embargo, su mejor atributo es que son ricos en grasas monoinsaturadas, esto significa que son una alternativa saludable para el corazón a las grasas animales si necesitas reducir tus niveles de colesterol.



Frutas cítricas

Los sabores cítricos complementan muchos platos españoles. La región de Valencia está llena de huertos de naranjas y limoneros que emiten un fragante olor a flores de azahar durante todo el año. Ya sea que comas una naranja entera o la cocines como parte de un plato, puedes estar seguro de que estás comiendo bien, ya que los cítricos combaten numerosos tipos de cáncer. Las naranjas también son famosas por sus altos niveles de vitamina C, que mantiene tu sistema inmunitario funcionando. Las frutas cítricas también son ricas en fibra y bajas en azúcar, lo que brinda un sabor intenso sin el riesgo de diabetes.



Pulpo

Este cefalópodo de ocho patas es rico en grasas poliinsaturadas omega-3, que son saludables y esenciales para mantener la salud cardiovascular. Además, también es bajo en grasas y calorías, a la vez que proporciona mucha proteína y contiene una gran cantidad de vitamina B. El único inconveniente es que es alto en colesterol, así que adopta una dieta que compense esto si planeas comer pulpo.



Ensalada de garbanzos

Si quieres una comida vegetariana que te deje satisfecho, prueba una de las muchas ensaladas o guisos de frijoles de España. La península ibérica tiene muchos tipos de frijoles, incluidos muchos tipos de garbanzos. Ya sea que prefieras el carnosos garbanzo castellano del Sur de España o el mantecoso garbanzo de Fuentesauco de Castilla y León, estarás optando por un alimento rico en fibra y minerales. Los garbanzos son una excelente fuente de proteínas para los vegetarianos.