

Montesano es para el verano

El jamón de bellota 100% ibérico de la marca ha revalidado las 'Tres Estrellas Superior Taste Award', máxima calificación del International Taste Institute

Lo dicen los expertos: el disfrute del jamón ibérico de bellota, esta joya gastronómica española, es en verano no sólo gozosa sino muy beneficiosa para la salud.

El jamón ibérico de bellota Montesano Extremadura es rico tanto en sus sensaciones organolépticas como en su aporte nutricional: no solo resulta un bocado glorioso para el paladar, sino que, además, tiene un gran valor alimenticio.

Más del 60% de las grasas que se encuentran en los productos derivados del cerdo ibérico están compuestas por ácidos grasos monoinsaturados y ácido oleico que, según diversos estudios científicos, favorecen la aparición en la sangre de HDL (colesterol bueno) y reducen los niveles de LDL (colesterol perjudicial). Además de los beneficios que aporta sobre el colesterol, es reseñable el aporte de proteínas, vitaminas del grupo B, como la B1, B2, B6, B12, B3 (niacina) y aminoácidos esenciales del jamón ibérico. Por otro lado, también influye de manera notable en la producción de hemoglobina, fundamental para la creación de hematíes.



La temperatura, clave para saborear el jamón ibérico en verano

El jamón ibérico de bellota sí es para el verano. La canícula puede incluso mejorar su sabor y textura si se tienen en cuenta ciertos **patrones de conservación**.

Como pasa con muchos otros productos de primerísima calidad, el jamón ibérico de bellota ha de degustarse a la temperatura idónea para apreciar todas sus virtudes y matices.

Lo explica **Jaime García Pascual**, director corporativo comercial y de exportación y consejero de Grupo Montesano: **“La temperatura perfecta para degustar el jamón ibérico de bellota de Montesano Extremadura es de 25°C**. La temperatura de fusión de la grasa del jamón ibérico de bellota es de 18-20°C, por lo que a los 25°C ya tenemos esta grasa en su punto de fusión, provocando una explosión de sabores y aromas en el paladar desde el mismo momento que se acerca la loncha a la boca. Por eso el verano es una época del año perfecta para el consumo de jamón ibérico de bellota de Montesano Extremadura. Sí hay que

tener, no obstante, especial cuidado en estas fechas con la conservación de la pieza una vez abierta. Debe ser guardada en un lugar fresco y seco, habiendo tapado bien el corte con finas lonchas de tocino del propio jamón. Esto evitará la oxidación del producto”.

En el caso de que se haya optado por jamón ibérico de bellota al corte envasado al vacío, hay que mantenerlo en el frigorífico, sacarlo un poco antes de su consumo y ponerlo en un plato para que se oree y se atempere.

Hay que tomar buena nota de los consejos de conservación para hacer que el jamón ibérico de bellota mantenga sus propiedades y se encuentre en perfecto estado durante la época estival para, al tiempo que se disfruta de un producto exquisito y excepcional, cuidar el organismo.

El chícharo en Canarias...

Se revela como un ingrediente para la elaboración de caldos y potajes

POR: ASAGA Canarias ASAJA

El chícharo, leguminosa usada tradicionalmente en las rotaciones de cultivos en Canarias para aportarle fertilidad al suelo, como alimento para el ganado e, incluso, como ingrediente para la elaboración de caldos y potajes. Aunque en el Archipiélago no se le ha considerado un alimento básico de subsistencia, en la actualidad está presente de manera residual y sigue siendo apreciado en muchas zonas rurales.

En La Gomera, sin ir más lejos, agricultores como Fermín Fernández continúan cultivándolo, en el municipio de Vallehermoso, bien para comercializarlo o para consumo propio.

“AIDER La Gomera emprendió en 2013 una proyecto con restaurantes para conocer la valoración del producto”

Fernández cuenta que se trata de un cultivo de fácil manejo, que se siembra en el mes de febrero y se recoge en junio o julio, pero presenta un bajo rendimiento y está asociado a un laborioso proceso en postcosecha antes de poder ser consumido. Lo explica: “después de recoger la planta, es necesario majarla para sacar el grano y eliminar la paja que se aprovecha para los animales, luego hay que limpiar los granos, tenderlos sobre mantas para ponerlos a secar, entre dos y 20 días dependiendo de las horas de sol y cuando ya están secos se tienen que poner a remojo para luego poder usarlos en la cocina”.

Con tantos pasos, no es de extrañar que los chícharos, que además son tolerantes a las sequías y el encharcamiento, resistentes a plagas y enfermedades y poseen un alto contenido en proteína, se comercialicen a 15 euros el kilo.



Un precio que este agricultor reconoce que “es caro pero venderlo por debajo de esta cantidad, implicaría perder dinero”, y es algo a lo que no está dispuesto. Por este motivo, ya no cultiva tanto como antes porque lo que produce lo destina, principalmente, para autoconsumo.

Conscientes del retroceso que estaba experimentando el chícharo en la isla, la Asociación de Desarrollo Rural de La Gomera (AIDER La Gomera) emprendió en el año 2013 un proyecto, a pequeña escala, que tenía como finalidad “evaluar la viabilidad del cultivo y su demanda en el mercado”.

Fermín Fernández fue uno de productores con quien contactaron para poner en práctica esta iniciativa en la que, además

participaron dos restaurantes colaboradores de la isla para investigar y crear recetas, además de para la comercialización de los platos.

La Vieja Escuela, en el municipio de Agulo, y Torre del Conde, en San Sebastián de La Gomera, fueron los dos establecimientos que se prestaron a esta iniciativa, desarrollada desde junio hasta septiembre de 2013 y para la que se utilizó una producción de 60 kilos de chícharos. Se comercializaron cuatro platos y una tapa, elaborada por Fabián Mora, asesor gastronómico y reconocido restaurador de La Gomera que formó parte del proyecto por su conexión con el Hotel Torre del Conde (empresa CETS).

El chícharo muy valorado

Los resultados más destacados de la experiencia llevada a cabo en los restaurantes, para la que se realizó una encuesta de valoración del plato, demostraron que el 91% de los 199 consumidores que habían [completado](#) dicha encuesta valoró, con un puntuación de notable (7 o más), el plato de chícharos; el material promocional para propiciar el consumo de chícharo en los restaurante resultó efectivo; el 57% de los encuestados valoró con un sobresaliente (puntuaciones de 9 ó 10) su plato de chícharos; el 58% de los consumidores de chícharos de esta experiencia eran residentes en La Gomera frente al 42% que residían fuera de la [isla](#), un dato importante para valorar la demanda futura y, por último, el 61% de encuestados desconocían que al consumir chícharo contribuían a mantener el paisaje agrícola, la vida en los pueblos, y el desarrollo de la economía local para beneficio de todas las personas que viven en La Gomera.

La iniciativa de esta Asociación formaba parte de un proyecto de cooperación denominado “Agropaisajes Insulares: custodia del territorio en las islas turísticas y rurales”, financiado por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio

Ambiente (MAGRAMA).

De esta forma, AIDER La Gomera se había propuesto impulsar y diversificar la agricultura (partiendo de que la producción agrícola de La isla está muy concentrada en pocos productos y está basada prácticamente en el autoconsumo), aprovechar “el alto potencial del chícharo en la cocina”, convertirlo en una actividad rentable para los agricultores y contribuir, con todo ello, al desarrollo de las plantaciones de este cultivo.

Joe&Seph's una explosión sabrosa para el banquete de boda

Acompaña el momento del “sí, quiero” con las palomitas gourmet más exclusivas

Prepararse para el gran día es mucho más que escoger vestido, escenario y ubicación para celebrar el tan esperado “sí, quiero”. Un elemento que no puede pasar por alto es elegir un tipo de comida para el bufete que deje con el mejor sabor de boca a todos los invitados. Existen muchas maneras de preparar un buen banquete de boda, pero ninguna será tan original como hacerlo con el pop de sabor que propone Joe&Seph's con sus exquisitas palomitas gourmet con sello inglés.

Para que la boda sea de cine, una muy buena opción es servir las palomitas en la barra libre a modo de snack ligero, ideales para pequeños bocados entre baile y baile y con copa en mano. “¿Escoger una variedad dulce, salada, o una mezcla? Mejor todas, recomiendan”. Con **más de 60 sabores** para todos los gustos, seguro que no habrá invitado que quede

insatisfecho tras probar ese pequeño placer crujiente.

Desde el sabor **Gin&Tonic**, **Mojito** o **Piña Colada**, perfectos para combinar con cócteles, pasando por las de **Chocolate Belga** o **Café** para los más golosos o las variedades saladas de **Queso de cabra**, **Aceite de oliva** y **Trufa** o bien con **Chili**, pensadas para los paladares más atrevidos. Las combinaciones son de lo más innovadoras y exclusivas.

En temporada de bodas, las palomitas de **Joe&Seph's** se convierten en la opción más divertida, colorida y sabrosa para deleitar a los invitados de una forma sorprendente y original. Pondrán la guinda al pastel de un día tan especial junto a familiares y amigos.



Hand-made inglés

Las palomitas Joe&Seph's están hechas a mano en Inglaterra por un pequeño equipo de chefs.

Utilizan el mejor maíz del mercado y lo inflan con aire, proceso más saludable que el frito y consiguiendo granos extragrandes con una mejor textura y sabor. Para ello, usan los mejores ingredientes naturales.

Esta técnica única permite que el sabor se vaya descubriendo a medida que masticas la palomita. En la actualidad, Joe&Seph's

cuenta con **más de 60 variedades** de sabores dulces y salados, y se encuentran continuamente desarrollando nuevas propuestas innovadoras para el paladar. La marca también comercializa sus más de 10 exclusivas salsas con las que baña sus palomitas para añadir un toque de sabor a cualquier plato que se desee.

Entre sus *top sellers* están las de queso de cabra y pimienta, *Gin&tonic*, caramelo y sal, chocolate belga y manzana con *toffee* y canela. Sus exquisitas creaciones han llevado a Joe&Seph's a ganar más de 40 premios Great Taste Awards.

Joe&Seph's se distribuye en exclusiva en España a través de Berenpop S.L.

www.joeandsephs.co.uk

Cañadas del Teide... Miel de Retama

El mayor tesoro que posee la apicultura de las Islas Canarias es su raza, La Abeja Negra Canaria, escindida hace unos 200 mil años de un brazo común que la emparenta con las abejas africanas, la cual ha desarrollado unas características genéticas y un nivel de adaptación al medio excelente, ofreciendo altos grados de productividad y de mansedumbre, elementos ambos muy valiosos, que la hacen única.



Abeja Negra Canaria

Es entre mayo y julio, a más de 1.500 metros de altitud, cuando florece la retama del Teide, una planta endémica de Tenerife en las que nuestras peculiares abejas producen la más singular y tradicional de las mieles de Tenerife con D.O.P. De color muy claro y cristalización tardía, su suave sabor la hace recomendable para endulzar infusiones y bebidas y para la elaboración de dulces y postres.

Su obtención se remonta al comienzo de la historia conocida de la isla y forma parte fundamental de la tradición del sector. Es producida por las expertas manos de los apicultores tinerfeños, no se pasteuriza, por lo que conserva intactas su frescura, sus propiedades naturales y su extraordinario sabor. Seleccionada y envasada por la [Casa de la Miel](#), entidad dependiente del Cabildo Insular de Tenerife, que garantiza al consumidor su origen, exclusivamente tinerfeño, y sus condiciones de conservación mediante estrictos procesos y controles de calidad.

Parque Nacional del Teide

Es sin duda el lugar que más identifica a Tenerife. El Parque Nacional del Teide fue declarado Patrimonio Mundial de la Humanidad por la Unesco en 2007 con la categoría de Bien Natural. Es la más completa muestra de vegetación de piso supramediterráneo que existe y constituye una de las manifestaciones más espectaculares de vulcanismo en todo el mundo, y por supuesto, la más destacada de Canarias.

La miel de Retama del Teide se produce en la Isla de Tenerife y está amparada bajo la Denominación de Origen Protegida Miel de Tenerife

El P.N. del Teide está situado en el centro de la isla, a una altitud media de 2.000 metros, y su cima representa el pico más alto de España, con 3.718 metros. Desde el punto de vista

geomorfológico estamos ante una maravilla de la naturaleza. La estructura de la caldera y el estrato volcán Teide-Pico-Viejo son únicos en el planeta. Los cientos de conos, coladas o cuevas con las que cuenta enriquecen su interés científico y paisajístico. A ello se añaden su riqueza de fauna y flora, con una gran cantidad de endemismos canarios y especies exclusivas del parque.



El parque se creó en 1954 en reconocimiento a su singularidad volcánica y biológica. Su extensión es de casi 19.000 hectáreas, lo que lo convierte en el mayor y más antiguo de entre todos los parques nacionales de las Islas Canaria.

#YoSoyTenerife

...con sabor galego

POR: EUGENIA CARRÉ OTERO DIRECTORA GUSTO GALLEGO

FOTOS: LUIS CARRÉ MENÉNDEZ

La gastronomía gallega no necesita presentación, los parajes y sus productos son fácilmente reconocidos por su calidad. Lo cierto es, que, a pesar de ello, hay grandes desconocidos en nuestra tierra, Galicia no es sólo marisco. La riqueza gastronómica con la que contamos nos permite presumir de ternera, cerdo, quesos, vinos, patatas y un largo etcétera.

PERCEBE

Emergiendo de las profundidades, con su peculiar membrana negra, el cuál inspiró al creador de los trajes de neopreno, el percebe es el auténtico protagonista de la mesa gallega. El percebe gallego es único en el mundo, ya no sólo porque está reconocido como uno de los mejores, sino por su especial morfología. El percebe adulto consta de dos partes perfectamente diferenciadas, la parte que se adhiere a la roca conocida como pedúnculo y, la parte superior, el capítulo.



A esta última se la conoce vulgarmente como la uña del percebe, protegiendo al animal de posibles ataques y de la deshidratación en los casos queda al aire libre por la bajamar. La principal característica del percebe gallego está en su uña, normalmente de color blanco, pero sólo en Galicia luce un bonito color rojo. La dificultad y el riesgo que entraña para sus recolectores, los conocidos percebeiros, le hacen tener un elevado precio en el mercado. El mismísimo Darwin,

Emergiendo de las profundidades, con su peculiar membrana negra, el cuál inspiró al creador de los trajes de neopreno, el percebe es el auténtico protagonista de la mesa gallega

durante su viaje en el Beagle, realizó un amplio estudio dedicado al estudio de este animal, denominado cirrípedo. Geográficamente, Galicia, bañada por el Atlántico, dónde el oleaje bate con más virulencia, cría los percebes más valorados. Aquellos cortos de longitud y gruesos y, por tanto con mayor porcentaje de carne se desarrollan en las rocas que rodean La Torre de Hércules en La Coruña, en los acantilados de Cedeira o el cabo Roncudo (Corme).

VINO

Que Galicia es sinónimo de buena gastronomía y grandiosos paisajes, no es una novedad, lo que quizá sí lo sea para muchos es su amplio abanico en vinos. La calidad del vino en Galicia, dejaría boquiabierto a más de uno, ya no sólo por su magnífica calidad, sino por la variedad. A día de hoy, Galicia cuenta con cinco denominaciones de origen, Monterrei, Ribeira Sacra, Valdeorras, Rías Baixas y Ribeiro. Si el abanico de posibilidades es delicioso, debemos sumarle las subzonas o indicaciones geográficas como son el Viño da Terra de Barbanza e Iria, Terra de Betanzos o Val do Miño-Ourense.



Galicia produce casi con total regularidad una de las mayores cosechas de toda Europa.

La mayoría de los viñedos se encuentran en la zona sur de la región, en Orense y Pontevedra.

Los vinos blancos, en su mayoría están constituidos por una mezcla de uva torrentés y treixadura, mientras que los tintos principalmente proceden de la uva mencia.

Y es que en Galicia tenemos muy buenos vinos y por supuesto, grandes sumillers, situados a la cabeza del mercado mundial por su creciente expansión. Manuel Casal es una de las mejores guías para conocer toda nuestra riqueza vinícola es la Guía de vinos destilados y bodegas de Galicia, del gran sumiller Luis Paadín. Los vinos blancos gallegos se sitúan a un nivel astronómico y los tintos, que han vivido un resurgir con una nueva generación que no dejará indiferente a nadie.

REPERCUSIÓN NACIONAL E INTERNACIONAL



En cuanto a la repercusión nacional e internacional, nuestra gastronomía está muy bien valorada. En el primer número de Gusto Gallego, contamos con la especial colaboración de uno de los cocineros más relevantes del panorama nacional e internacional. Juan Mari Arzak, realizó en exclusiva para la revista una versión propia del percebe gallego, con la colaboración de su hija Elena Arzak. Pedro Subijana, cocinero premiado con las más

altas distinciones del panorama nacional e internacional, dirige el restaurante Akelarre desde 1975, se mostró encantado de participar en nuestra publicación elaborando una receta del percebe gallego..

En Galicia contamos con grandes cocineros que se han labrado un porvenir en el panorama internacional, Antonio Amenedo, Pablo Gallego o Luis Veira son algunos de ellos.

Son muchos los expertos que se han decantado por la gastronomía y paisajes gallegos, entre ellos, las periodistas de la prestigiosa revista lituana Cetras Sezonas, que viajaron a Galicia en busca de nuevos sabores y productos.

Fotos:

Costa Da Mortel, región costera de la provincia de La Coruña, Galicia (España)”

“Pablo Gallego, exponente de cocina tradicional y de autor”

“Tierra de Vinos”

“Percebes, una de las joyas marinas de Galicia para el mundo””

“Una de las propuestas en Santa Cruz de Mondoy, construcción tradicional gallega del siglo XVI que ofrece un ambiente sin igual para eventos”

SURALGAS SABORES, AROMAS, TEXTURAS

TEXTO Ricardo Negueruela Gastrogenuino – MADRID

Esta Gaditana ha encontrado en la mar su huerto preferido, donde recolecta las más En este mundo global, donde los recursos naturales son cada vez más escasos, las miradas se vuelven hacia recursos naturales que, seguramente en los orígenes de la humanidad ya fueron usados y utilizados, pero que el progreso hizo que los infravaloramos. Ese es el caso de las Algas Marinas.

Hay multitud de especies comestibles, pero sólo unas pocas se comercializan, y se hace gracias a personas como Ángel León y Consuelo Guerra.

Si a Ángel León se le conoce como el Chef del Mar por su aportación Gastronómica poniendo en valor esos productos que la Mar proporciona... a Consuelo Guerra la podemos llamar variadas algas. En la actualidad Consuelo realmente recolecta las algas en los Esteros Gaditanos que, no son más que unos pequeños lagos que se construyen en torno a las salinas.

Su función es alimentar de agua a los espacios donde se cultiva la sal, en ellos y gracias a un sistema de compuertas, entra el pescado y el marisco que luego no puede salir. Suelen tener poca profundidad, su tamaño es variable y en él la naturaleza crea un ecosistema único.

Las algas son silvestres y crecen de forma natural. La recolección se hace de forma totalmente manual y al amanecer, esto permite que ya en la propia marisma se seleccionen los

mejores ejemplares.

Una vez llevados a la mesa de selección y procesamiento, más del 90% de las algas recolectadas serán ÓPTIMAS para su envasado y consumo, recogándose a diario sólo el producto necesario para cubrir las necesidades de producción de ese día, lo que garantiza la mayor frescura posible.

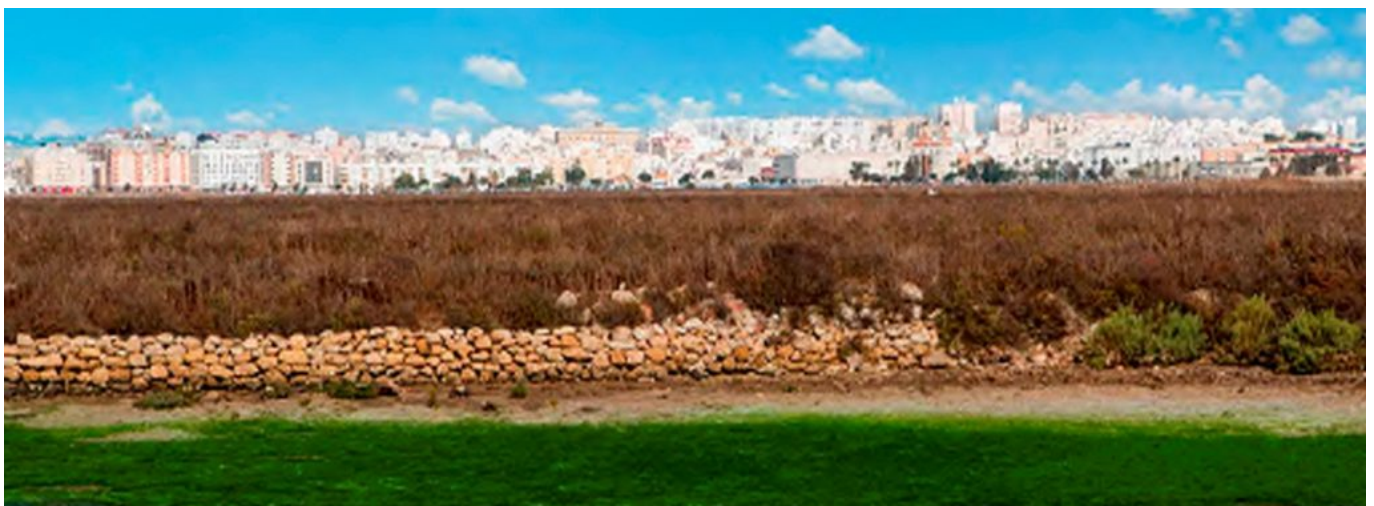


EL ORIGEN DE SURALGAS

Suralgas nace como muchas historias... la familia, la casualidad y la investigación tuvieron parte importante en la creación de esta empresa. Consuelo estaba cursando sus estudios de ciencias del mar en Cádiz y su hermano ejercía labores de cocinero junto a Sergi Arola allá por 2007, y en su búsqueda de nuevos elementos para incorporar en la cocina, le preguntaba a Consuelo por la biología, las propiedades químicas de las Algas... con el fin de encontrar las mejores técnicas a aplicar a la hora de cocinarlas.

Esta curiosidad les llevó a investigar, a documentarse y a soñar con explotar ese recurso natural que se da en su casa y que, hasta la fecha, tan poca explotación había tenido.

Son muchas las variedades comestibles y potencial-mente explotables, las algas tienen un alto contenido en minerales y vitaminas que las hace ser muy beneficiosas para el tratamiento de anemias y otros estados carenciales de nutrientes, lo que, sumado a su diferente morfología, presenta un enorme potencial de formas, colores y sabores que las hace sumamente atractivas para la cocina moderna.



DIFERENTES TIPOS DE ALGAS

Lo primero que has de saber sobre las algas es que se pueden dividir en tres grandes grupos: pardas, rojas y azules.

En el primer grupo (algas pardas) se encuentran NORI

Laver, sloke, ova marina y slake. Son ricas en proteínas del complejo A. Se pueden combinar con alimentos fritos.

NISHIME KOMBU

Carweed, tangle y wrack. Aporta potasio y yodo, a su vez dan sabor dulce a las comidas.

ITO WAKAME

Se combinan con vegetales cocidos y ofrecen calcio, vitaminas B y C y potasio.

HIZIKI: quedan muy bien con verdura de raíz como zanahorias o remolachas. Tienen grandes cantidades de potasio, calcio y hierro

ARAME

Es de textura blanda y sabor ligero, rica en yodo y calcio.

ALARIA

Dabberlocks, murlins y wing keep. Estas son ricas en minerales y vitaminas y se usan para preparar sopas.

LAS ALGAS ROJAS SON DULCE

Combinan a la perfección con cereales cocidos y aportan hierro, fósforo y potasio.

AGAR-AGAR: shiro kanten.

Es una especie de gelatina suave y muy nutritiva, sobre todo en fibras.

CARRAGAHEEN

Musgo de Irlanda. Tiene grandes cantidades de hidratos de carbono complejos, así como calcio y potasio.

El grupo de las algas azules está compuesto por la Espirulina, rica en aminoácidos y proteínas que se vende en forma de comprimidos o bien polvo para colocar en los cereales, el yogur, el zumo o la leche.

Si queréis ver lo fácil que es “cocinar” con algas e integrarlas en nuestro día a día, os invitamos a visitar nuestro blog GastroGenuino (<http://gastrogenuino.blogspot.com.es/2017/05/si-angel-leon-se-le-co-noce-como-el->

chef.html) y ver algunas de las recetas que se hicieron en vivo durante la última degustación GastroGenuina.

Además, podrías descubrir qué otros productos tienen Suralgas es su porfolio elaborados con Algas.

Y si las queréis probar ... llama o escribe a Consuelo y descubre un nuevo mundo.

+34 680 434 444

comercial@suralgas.com

www.suralgas.com

Azafrán ¡Propiedades y sabor Gastronómico!

Por: Oscar Acosta Químico Licenciado y Presidente de ZJX Food Safety Consulting en Puerto Rico

El azafrán no tiene un origen definido pero sí está lleno de leyendas y misticismos. Es una especie enigmática, fina y exótica la cual ha sido una de las plantas más codiciadas de la humanidad a través de los años. Entre las leyenda que cuentan su origen se encuentran; La tragedia de Crocus y Smilax, La leyenda de la muerte de Crocus a manos de Hermes y La diosa Eos y su toga de color azafrán entre otras. Aún siendo desconocido el origen de la palabra azafrán, el nombre no ha cambiado mucho de país a país; árabe (záfaran), inglés (saffron), Holandés (saffraan), Alemán (Safran), francés (safrane) y italiano (zaferano), etc. Cualquiera que fuera su origen, es muy antiguo puesto que se remonta al Antiguo Egipto.



Iranian Saffron Tour

El azafrán (*Crocus sativus*), es una especia muy aromática, de gran uso gastronomía y medicinal. En adición a su infinidad de usos en diversas tradiciones y costumbres. El género *Crocus* cuenta aproximadamente con 80 especies, la mitad están localizadas en Europa. La principal característica de la especie es que es una planta herbácea, que vive más de dos años con una altura normal de 10 a 25 cm aunque en algunas áreas, debido a factores ambientales puede sobrepasar los 50 cm.

Entre las variaciones por regiones se encuentran las siguientes;

[su_note note_color="#f2f2cc" radius="4"]El azafrán de Italia presenta filamentos de 3-4 cm de largo, estigmas anchos en el extremo, en forma de trompeta, grandes, de color rojo brillante, un poco grasientos. Es muy aromático.

El azafrán de España presenta filamentos más largos y delgados que el italiano, menos grasientos, más secos, fáciles de romper, el color poco brillante y sabor ligeramente amargo.

El azafrán de Francia tiene filamentos largos, elásticos, anchos, de color que varía entre el rojo vivo y el rojo oscuro, sabor ligeramente amargo.

El azafrán de Austria se caracteriza por tener filamentos iguales al italiano, muy aromático, de color rojo pardo y

sabor agrio.

El azafrán de Oriente o de Persia tiene filamentos gruesos y poco aromáticos.[/su_note]

Aunque existen variaciones por regiones sus colores típicos son variados; amarillos, púrpura y blancos, aunque pueden encontrarse variedades bicolores. El color más impresionante de la flor es el purpura y de esta nacen tres estambres amarillos y tres estigmas rojizos. Al conjunto de la flor se le denomina “rosa del azafrán”.

El color intenso del azafrán se debe a pigmentos del tipo carotenoide. Aunque contiene algunos de los carotenoides más conocidos como los alfa y beta carotenos, licopeno y zeaxantina, su capacidad colorante la obtiene sobre todo de los esteres de crocina. Su aroma tan característico, que lo distingue de cualquier sustituto colorante, proviene del safranal y su sabor amargo se debe a otra sustancia llamada picrocrocina.

Entre las propiedades terapéuticas que se le atribuyen se encuentran; posee propiedades digestivas y afrodisíacas, expectorante, estimula el apetito, favorece la digestión, combate la tos y la bronquitis, mitiga los cólicos y el insomnio, favorece la expulsión de gases acumulados en el tubo digestivo; antiespasmódico entre otros. Si se ingiere en concentraciones altas es abortivo.

Los aromas de la gastronomía mundial dependen en buena parte de la utilización de especias y hierbas aromáticas

En adición a todas las propiedades y virtudes que se le atribuyen al azafrán, este alcanza su máximo valor en la gastronomía donde es utilizado como especia. Aunque las especias no tienen ningún valor calórico aportan riqueza de sabor y aroma a las recetas. Su composición rica en aceites esenciales logra que platos sin mucho sabor pero nutritivos y,

por tanto, importantes en la dieta, sean sabrosos sin perder sus propiedades. Es utilizado en asados de carne, pescados, sopas, mariscos y sobre todo arroz, hasta el punto de que no se concibe una paella sin la presencia de azafrán. Los colores y aromas que le proporciona a los diferentes platos describen pueblos, gustos y gastronomías de cada cultura.



Los aromas de la gastronomía mundial dependen en buena parte de la utilización de especias y hierbas aromáticas como por ejemplo; la pimienta, azafrán, perejil, albahaca, nuez moscada o laurel. Es importante mencionar que el uso de estas dependerá de la tradición culinaria de los pueblos y su gusto para condimentar los diferentes platos.

El azafrán fue introducido por los árabes en la península ibérica. De España pasó a las américas y a Europa, sobre todo a Gran Bretaña y de ahí a todo el mundo.

Aunque el azafrán ya no tiene el precio que tenía en el pasado (durante el renacimiento llegó a hacer más caro que el oro) continúa siendo la especia más cara del mundo ya para conseguir un solo kilogramo de esta especia se necesitan miles de flores de azafrán en adición que su recolección es manual una a una. El azafrán por su alto valor económico se ha denominado

“oro rojo”.

Hoy en día las especias son abundantes y se usan principalmente como condimentos. En la antigüedad eran usadas principalmente como medicinas, perfumes, incienso y también como condimentos. También fueron símbolo de lujo e incluso causa de guerras.

El azafrán fue y será una especia única no sólo por su valor económico sino también por su enorme significado cultural, gastronómico e incluso religioso a través de la historia. Este ha servido y sirve de condimento a una gran cantidad de platos a través de las diferentes épocas y culturas; siendo España el país que mayor cantidad y calidad de azafrán ha ofrecido a nivel mundial.

5 productos con Gofio Canario

El Gofio es de los alimentos más preciados en las Islas Canarias debido a que es una excelente fuente de energías con un rico aporte nutricional. Además, ha jugado un papel importante en la historia del archipiélago, dónde los aborígenes ya utilizaban el Gofio como alimento principal y más tarde sirvió como sustento durante las épocas de guerra.

Comúnmente el Gofio se consume con leche en el desayuno, como acompañamiento de platos, o en la elaboración de platos típicos como el Escaldón. Hoy os traemos 5 alimentos que puedes comprar que contienen este ingrediente tan típico.

Barritas energéticas a base de gofio

1



Aprovechan el alto contenido de hidratos de carbono del gofio para convertir este alimento en una comida perfecta para deportistas.

Nutrición inteligente Satisfient

2



Se trata de un nuevo concepto de alimentación con origen en Silicon Valley. Cada batido incluye todas las necesidades recomendadas para una alimentación completa y equilibrada. Una forma rápida y sana de comer cuando no tienes tiempo. Estos súper batidos incluyen Gofio como uno de sus ingredientes principales.

[Mojo Rojo con Gofio de Millo](#)

3



Existen distintas formas de preparar un mojo rojo, una de ellas es utilizando gofio como espesante. De la misma marca GofioPlus podemos encontrar diversos productos elaborados con gofio como barritas energéticas o geles.

Mousse de gofio con cacao

4



Preparado para elaborar un rico y cremoso postre que conserva el alto contenido nutricional del Gofio. Se mezcla con leche para conseguir una deliciosa mousse de chocolate.

Queso Montesdeoca semicurado untado en gofio



El queso Montesdeoca semicurado untado en gofio se caracteriza por tener un ligero gusto a gofio que le confiere unos matices singulares. Este queso fue galardonado con el premio al mejor queso de Tenerife en la feria de Pinolere.

Como habéis podido leer, el gofio canario está presente en muchos más alimentos y productos de los que seguro imaginabais, esperamos que este artículo os haya servido para saber más sobre este fantástico alimento.

¿Sabías que existían estos productos hechos a base de gofio? ¿Conoces otros productos similares o alguna receta interesante que utilice gofio? Háznoslo saber.

Cocinando desde tu huerto: zanahorias silvestres

Cuando era niña, mi abuelo paterno tenía una pequeña granja en casa. Junto a él, cuidamos a los pollos del corral, los conejos, recogíamos el fruto de los granados, los guayabos, los limoneros, los guanábanos y hasta podía alimentar a los pequeños peces que vivían en su experimento de cetárea (vivero dedicado a los seres vivos de los ríos).

Su granja finalmente se hundió, al igual que muchas granjas pequeñas urbanas en Venezuela y la zanahoria silvestre, junto al aguacate, el millo (maíz) y el plátano, fue uno de los primeros colonizadores de un espacio verde “renacido”. En los veranos siguientes, en lugar de alimentar a los pollos, caminábamos -los peques de la casa- para recoger esos ramos de color naranja con ese encantador encaje florido blanco. No sabíamos entonces qué sabrosas son las hojas, las flores y las raíces de esta planta.

La zanahoria silvestre es el progenitor salvaje de las zanahorias comerciales con las que estamos familiarizados hoy en día y, de hecho, comparte el mismo nombre botánico. Es una bienal herbácea y, junto con el perejil, el anís, la alcaravea, el apio y el eneldo; pertenece a la familia Apiaceae. Todos los miembros de esta familia llevan sus flores y frutas en umbelas. La palabra umbel proviene de la palabra latina para sombrilla, *umbell* y, de hecho, las flores recuerdan a las sombrillas abiertas. El nombre del género *Daucus* proviene de *daukos*, un nombre que los griegos dieron a varios miembros de la familia Umbelliferae. *Daukos* puede derivarse de *daio*, griego para “sobrecalentado”. El nombre de la especie *carota* significa “zanahoria” en latín. El nombre común de zanahoria silvestre fue dado por William Turner en 1548.

Por qué deberías comerla: contiene niveles respetables de pectina, una sustancia que se cree, reduce el colesterol. Buena fuente de vitamina A, potasio, tiamina, niacina, vitamina B6, folato, manganeso y fibra.

Quién debería evitarla: la raíz de la zanahoria silvestre puede inducir contracciones uterinas y, por lo tanto, no debe ser utilizada por mujeres embarazadas. Las hojas contienen furocumarinas, que pueden causar dermatitis de contacto alérgica en algunas personas, y su exposición posterior al sol puede provocar fotodermatitis leve.

Lo que gusta: la zanahoria de jardín posee raíces más fibrosas que las zanahorias comerciales.

Cómo almacenar: Cocina y congela la raíz. Seca el resto de la planta para usarla más tarde como saborizante.

Cómo cocinar: hornear o hervir las raíces. Freír las umbelas y/o las hojas para los buñuelos. Usa cualquier parte de la planta cruda y pícala en brunoise finamente como una añadido a las ensaladas.

[mpprecipe-recipe:10]

El Rábano negro desde los faraones hasta nuestro tiempo

Se cree que proviene de Asia. Es un tubérculo del tamaño semejante al de un nabo, su piel es negra y es blanco en el

interior. Con un sabor fuerte y amargo.

Se conoce su cultivo desde tiempos del Antiguo Egipto, el de los Faraones, y desde entonces fundamentalmente se utiliza su raíz. Esta es recolectada a finales del verano que, es cuando posee una envoltura negra, a la cual debe su nombre.

El rábano negro es una planta apreciada desde tiempos milenarios por sus claras propiedades medicinales, especialmente por las digestivas.

Es rico en vitamina C, vitamina B, además de poseer muchas otras propiedades medicinales. Como dato curioso, los conocedores de este alimento recomiendan no comerlo en temporada de invierno, ahora bien, como digestivo es excelente.

Para poder disfrutar de este tubérculo es importante quitarle la piel antes de comerlo. Puedes comerlo crudo, rallado o en la ensalada, cocinarlo como nabo o ponerlo en los guisos.

Curiosamente el sabor amargo del rábano negro desaparece cuando se cocina al horno, dejándole este calor un sabor más bien dulce, lo cual puede ser una interesante variante a la hora de ponerlo en tu receta.

Al comprarlo, cuida que el rábano negro esté firme, sin manchas en la piel. Nada de toques de blanco o arrugado. Se debe conservar en frío (se recomienda conservar hasta un máximo de 3 semanas). En Tenerife se consigue en el Mercadillo de Tegueste.

[mpprecipe-recipe:5]