

El cardamomo huele y sabe a la India

El cardamomo huele y sabe a la India. Es uno de los ingredientes más característicos de la gastronomía de este país asiático, pero su uso se ha extendido a otras partes del mundo, especialmente a Oriente Medio y a los países nórdicos. ¿Qué tiene de especial esta especia?

Es exquisita y única, y su aroma es muy característico: intenso, sofisticado y afrutado al mismo tiempo. Y al integrarlo en cualquier receta transporta directamente a algún lugar de la India.

Con origen en el jengibre

La *Elettaria cardamomun* es la planta del cardamomo es de la familia del jengibre (cingiberáceas) y se cultiva tradicionalmente en las selvas de la India meridional, Sri Lanka, Malasia y Sumatra. A partir de la semilla, muy parecida a un pistacho sin cáscara, se obtiene la especia que después se utiliza en muchas recetas. En la actualidad, también se cultiva en otros países asiáticos como Nepal o Tailandia, e incluso en algunas zonas de América Central. De hecho, Guatemala es uno de los países principales en producción y exportación de cardamomo. Además de utilizarse para potenciar el sabor de las recetas, el cardamomo tiene también propiedades medicinales, como tantas otras especias. La homeopatía le atribuye cualidades digestivas y contra el estreñimiento; pero también su acción desinfectante para infecciones bucales e incluso su uso para reducir la congestión pulmonar cuando se tiene bronquitis.



Hay dos especies principales de cardamomo: *Elettaria cardamomum*, el “cardomomo verde” o “cardomomo verdadero” que se extiende desde la India hasta Malasia

Hay distintas variedades de este ingrediente. El más habitual es el cardamomo verde, ya que es el más sabroso, pero también se pueden encontrar en el mercado el negro, más grande y amargo; y el blanco, de sabor menos intenso.

En Cocinista.es se puede adquirir cardamomo negro y verde en semilla, para molerlo en casa; o bien en mezclas de especias ya molidas. En esta tienda online, que realiza envíos a Canarias, se pueden encontrar, además, todo tipo de ingredientes exóticos difíciles de comprar en las islas.

Su uso en la cocina

Los usos en la cocina del cardamomo son muchos, y siempre para dar ese toque característico que transporta a la India. En las recetas de curry aparece esta especia como una de las principales. De la infinidad de mezclas de especias para curry

destacan por ser las más utilizados el Garam Masala y el Goda Masala, pero también se encuentra el cardamomo en el cardamomo de la India para el mundo. “Esta especia asiática es parte fundamental de la mayoría de currys y biryanis indios, y su uso se ha extendido a muchos otros países”

POR COCINISTA.ES ©

WWW.COCINISTA.ES

Ajíes Peruanos, sazón para el mundo

El ají mantiene un ardiente romance con los peruanos desde hace mucho. Diversas culturas preíncas lo utilizaron no solo en sus alimentos, sino también como emblema ícono de su arte y religión.

Por: Sociedad Peruana de Gastronomía, APEGA

Aunque se lo conoce con diversos nombres –ají, uchu, chile, pimiento–, lo cierto es que el género *Capsicum* (grupo de plantas al que pertenece este fruto y sus variedades) se originó en el Alto Perú, zona que incluye la cuenca del lago Titicaca y lo que hoy es Bolivia. En ello coinciden diversos paleobotánicos, científicos que estudian las plantas que vivieron en el pasado.

Desde esta zona, y gracias a las corrientes de los ríos y a las aves migratorias, el ají empezó su recorrido, que lo llevaría a poblar y conquistar el resto de América del Sur y Central, y después el mundo entero.

Picante antiguo

En el Perú, los restos arqueológicos más antiguos que comprueban su presencia se hallaron en la cueva Guitarrero, en la provincia de Yungay (Áncash). Estos se remontan a unos 8.000 años antes de nuestra era. Pero no son los únicos.



La dieta del litoral

Hay más pruebas arqueológicas que demuestran su uso en el antiguo Perú. Por ejemplo, las tumbas estudiadas en el complejo arqueológico Huaca Prieta (2500 a. C.), en el valle de Chicama (La Libertad). Allí, luego de sesudas investigaciones y análisis de restos del aparato digestivo de un agricultor, se encontró que un componente muy importante de su dieta era el ají, además de caracoles marinos, uñas de cangrejo y conchas de erizo. También están los hallazgos de chacras hundidas en Guañape, litoral del valle de Virú, pertenecientes a la cultura salinar (400 a. C.-100 a. C.).

El Rey de la cocina

Testimonios arqueológicos de civilizaciones muy evidencian el uso del ají para potenciar el sabor de alimentos como la papa.

Culturas preincas como chavín, paracas, nasca y mochica también lo emplearon, junto con la sal, para preparar viandas a base de pescados y mariscos frescos.

En el repertorio culinario del Tahuantinsuyo, el ají mostraba un vigoroso poderío. Se lo utilizaba en polvo, para sazonar, y también fresco, como ingrediente en la preparación de guisos y locros.

Su presencia gobernaba succulentos ajiacos de quinua y kiwicha, y picantes a base de hojas de papa, como el kaya-yuyu. También se utilizaba para preparar salsas como la kuta, una suerte de sopa picante donde se dejaban reposar los tubérculos y las carnes.

En la Colonia

Con la llegada de los españoles, el ají se incorporó a algunas preparaciones coloniales y surgieron nuevos platillos mestizos. A una sencilla salsa como el chupi, que se elaboraba con sal y ají, y que se servía luego de los ayunos rituales incas, se añadieron papa, queso, huevo, verduras, carnes o pescados, y así nacieron los chupes, que hasta hoy se comen en todo el país. También se incorporó ají (y papa) a la olla podrida, una suerte de sancochado y guiso hervido. Y algo parecido sucedió con el cebiche, cuyos orígenes pueden rastrearse en la cocina prehispánica, cuando se sazonaban pescados tiernos con ají.

En la Colonia, se incorporaron insumos particulares del Viejo Mundo como la cebolla y el limón. Nació así el cebiche como lo conocemos hoy.



El ají del futuro

Desde la cocina prehispánica, pasando por la colonial, hasta los nuevos sabores y técnicas que la gastronomía peruana recibió gustosa de las distintas migraciones de japoneses, africanos, italianos y chinos, ocurridas a partir del siglo XVII, el ají ha sido un denominador común en la culinaria peruana. Ahí está, por ejemplo, el lomo saltado, un platillo criollo-chino que recibió como herencia de la gastronomía oriental las técnicas de corte de carnes y verduras, en el que el ají se fusiona armoniosamente.

Hoy en día casi no existen recetas de comida en el Perú en las que el ají no esté presente. Sin la presencia brillante del ají, una causa limeña sería un simple puré de papa.

Se trata de un ingrediente que concede identidad a la gastronomía peruana, como el wasabi y el miso a la cocina japonesa, el aceite de oliva y la albahaca a la cocina italiana, y el curry a la cocina tailandesa.

No falta mucho para el día en que los ajíes y rocotos peruanos escriban nuevas recetas picantes por el mundo y se cuelen en mesas y mentes de comensales globales.

En estos campos se encontraron cultivos de ají mocho, entre otros alimentos como zapallos, frijoles y maíz.

Desde las primeras evidencias de su uso en la cueva Guitarrero hasta su presencia en los rituales funerarios de la cultura ichma, este fruto tiene una larga y picante historia.

El ají no solo ha sido el señor de los condimentos desde tiempos remotos, sino que también trascendió a una dimensión mágico-religiosa.

En el sitio arqueológico de La Galgada (2500 a. C.), en Áncash, se ha descubierto que se utilizaba en ceremonias religiosas y se quemaba en hogueras como ofrenda a los dioses.

Mitológico y simbólico

Seres mitológicos como serpientes dentadas que llevan ajíes en sus bocas y divinidades que los sostienen entre sus manos también han sido retratados en ceramios y textiles de las culturas nasca (200 a. C.-500) y paracas (500 a. C.-200 a. C.). Se afirma que el ají es uno de los frutos más dibujados en la cerámica nasquense. También aparece representado en una compleja pieza escultórica recargada de símbolos sagrados como el obelisco Tello, de la cultura chavín.

Como veremos, esa huella mística seguirá acompañando cual

sello indeleble a este alimento en el transcurso de la historia peruana.

El Tomate Canario: dulce sortilegio

El cultivo del tomate destinado a la exportación, fue introducido en las Islas por los ingleses a finales del siglo XIX.

Constituye una importante fuente de ingresos en el sector agrícola del Archipiélago. Junto al plátano, es otro de los cultivos de regadío destacados, sobre todo el tomate de invierno (noviembre-abril).

De toda la producción regional, la provincia de Las Palmas (Gran Canaria), es la que aporta más de la mitad del total. Se exporta principalmente a la Unión Europea y a la Península, soportando la dura competencia del tomate de la cuenca mediterránea.

Las principales zonas de producción tomatera del Archipiélago son el sureste de Gran Canaria, cuyo paisaje está salpicado de un mar de invernaderos de tomates, y el barranco de La Aldea, en el oeste de la Isla. En Tenerife, la producción se concentra en la zona sur, especialmente entre los municipios de Arico y Granadilla de Abona.

En Fuerteventura, el tomate constituye el principal cultivo de exportación, y sus pequeñas explotaciones se encuentran diseminadas por toda la geografía mayorera. En Lanzarote, el área de cultivo se sitúa en el sur, fundamentalmente en localidades como Tías, Mácher o Yaiza. En el resto de las islas, La Palma, La Gomera y El Hierro, el cultivo de tomate

es anecdótico dentro de la economía insular.

El tomate canario es muy rojo y tiene un característico sabor dulce que lo hace especialmente apreciado en los mercados internacionales. Aromático, jugoso, sabroso y de pulpa carnosa. Además, resiste los cambios de temperatura y el transporte sin deterioro.

El Tomate en Canarias presenta muchas variedades, algunas de las variedades destacadas son la All Round, Extoners Exhibition, Exhibition Winner y el grupo de Money Maker, Bonset, entre otros; aunque, sin duda, el más consumido y comercializado es el llamado 'tomate rojo'.

[su_heading size="18"]ZUPPA DI POMODORO (Sopa de Tomate)[/su_heading]



Por: Alexandra Caspero – Dietista y Bloguera
www.delishknowledge.com

Ingredientes

1 cucharada (15 ml) de aceite de oliva
1 cebolla mediana blanca o amarilla, picada
1 g de condimento italiano seco procesado a partir de: 2

cucharadas de albahaca seca, 2 cucharadas de orégano seco, 2 cucharadas de tomillo seco, 2 cucharadas de mejorana seca, 1 cucharada de romero seco y 1 cucharada de salvia seca.

1 kl de tomates enteros con jugo

2 dientes de ajo picados

3 tazas (700 ml) de caldo de verduras

60-120 ml de crema espesa

$\frac{1}{2}$ taza (7 g) de albahaca fresca finamente picada

Sal

Preparación

Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Agrega la cebolla y saltea hasta que esté suave y translúcida, aproximadamente 5 minutos. Agrega el ajo, el aderezo italiano y punto de sal.

Agrega los tomates y el caldo de verduras y deja hervir. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos.

Retira del fuego y, en lotes si es necesario, consigue un puré suave con la ayuda de una licuadora. Regresa a la olla y agrega la crema espesa y la albahaca. Dependiendo de lo cremosa que te guste, comienza con $\frac{1}{4}$ de taza (59 ml) de crema y agrega hasta $\frac{1}{2}$ taza (118 ml), si lo deseas.

VERSIÓN VEGANA: Reemplaza la misma cantidad de crema espesa con anacardos (merey).

El tradicional ‘Gofio’ de la ‘A’ a la ‘Z’

Por: Juan Manuel Ruíz

La cocina tradicional canaria es el resultado de un fructífero mestizaje que tuvo como punto de partida la cultura guanche, a

la cual se sumaron influencias peninsulares, europeas, africanas e hispanoamericanas, para dar lugar a una cocina regional rica y multifacética, sustentada en tierras fértiles, climas excelentes y abundante pesca en los litorales.

La autenticidad de la cocina de las “Islas Afortunadas”, como se conoce a nuestro Archipiélago Canario, se fundamenta en el uso de productos locales como el gofio, los quesos, los vinos, los mariscos, y en la incorporación de ingredientes naturales frescos como verduras, legumbres, cereales, pescados, carnes de ave, cochino negro, cabra que, aderezados con especias y preparados “a la manera canaria”, dan lugar a una cocina creativa, variada y exquisita que nos ofrece platos como las originales papas arrugadas, los aromáticos mojos, los caldosos potajes, el rico puchero, el tradicional cherne encebollado, el gustoso sancocho y el popular conejo al salmorejo, sin dejar de mencionar los deliciosos postres como el bienmesabe, la leche asada y las truchas, entre otros.

Acompáñanos en este apetitoso viaje para conocer y disfrutar de las delicias y exquisiteces de la cocina canaria y su vocablo.

[su_note note_color="#dadad5" radius="4"]

Ahoren: voz guanche usada para denominar al gofio.

Beletén: calostro que dan las cabras, ovejas y vacas después de parir. *2. Preparación que resulta de la cocción de beletén con agua, azúcar y gofio.*

Berrenda, o: Gofio amasado con agua, aceite, y queso troceado.

Comentario: *también se le puede agregar almendras o miel.*

Bimba. Billarda: pelota grande de gofio amasado.

Cabrilla, cabrillas: Ración de gofio en polvo que se consume con vino.

Cereal: Planta gramínea como el trigo, la cebada, el maíz, la avena, el arroz, etc., Cuyas semillas sirven para producir harinas que se utilizan como alimento.

Criba. Cedazo: utensilio usado para limpiar y separar las sustancias extrañas del gofio.

Escacho, escachón, escachado: Gofio amasado y aderezado con especias, sal, aceite, vinagre, queso u otros ingredientes.

Escaldar: Amasar gofio con caldo de carne o pescado *2. Introducir unos instantes un alimento en agua hirviendo.*

Escaldón: Gofio mesturado con caldo de puchero canario o pescado que tiene una consistencia espesa.

Gofiera: Cajón donde se recoge el gofio después de ser molido.

Gofiería: Lugar donde se vende gofio.

Gofio: harina de trigo, maíz, cebada, u otro cereal tostado y molido, que posee un gran valor nutritivo y es fácil de conservar.

Gofion: Glotón, comilón.

Gofio de chochos: Harina gruesa preparada con altramuces tostados.

Gofio jaragán: Gofio amasado con un poco agua o aceite

Gofio revuelto: Harina tostada y molida que se mezcla con caldo o agua hirviendo.

Gofio sobado: Gofio amasado repetidamente en un zurrón.

Goga, gainás, gasnais: Pequeña porción de gofio que se toma con la yema de los dedos.

Grano: Semilla de las plantas gramíneas y de otras especies vegetales.

Harina: Polvo fino que se obtiene al moler cereales, semillas y otros alimentos.

Helado de gofio: Postre hecho con gofio, leche, huevos y azúcar.

Lata de gofio: Envase de hojalata usado para guardar y conservar el gofio.

Lebrillo: Vasija de barro u otro material, con forma de cono truncado, usada para amasar el gofio o la harina, preparar o guardar alimentos, etc.

Millo: Maíz, planta gramínea de tallos rectos y altos, hojas alargadas y frutos en mazorca. *2. Semilla o grano de esta planta.*

Moler: Deshacer un producto sólido hasta convertirlo en pequeños trozos[/su_note]

La diáspora de las ‘papas’

La visión tradicional de los asentamientos humanos en las Américas es que los pueblos indígenas cruzaron el estrecho de Bering hace 16.000 años y se movieron rápidamente por la costa oeste de las Américas, llegando a Monte Verde, en el sur de Chile. Estos primeros americanos eran cazadores y recolectores por excelencia y se alimentaban principalmente, de una gran variedad de plantas silvestres comestibles. Entre ellas había 235 especies diferentes de papas que se extendían por la amplia dilatación de territorio que abarca la mayor parte de América del Sur, así como América Central y el suroeste de Estados Unidos. De todas las plantas alimenticias en el mundo de hoy, ninguna cuenta con un grupo de ancestros silvestres tan grande como la papa.

La costa occidental de América del Sur tiene un estrecho desierto atravesado por valles tallados por los ríos que se originan a corta distancia en los Andes, una de las cordilleras más altas del mundo. El lado oriental de los Andes, desciende gradualmente en densas selvas tropicales. Dentro de esta geografía fragmentada, numerosos microclimas y una amplia gama de entornos se pueden encontrar, desde los desiertos y valles fértiles, a selvas y glaciares.

El terreno accidentado de Los Andes tenía poca tierra plana, pero los agricultores indígenas supieron aprovechar al máximo el suelo, venciendo las adversidades que les ofrecía las inclemencias del clima, construyendo laderas en terrazas y canales de riego donde sembraron un estimado de setenta plantas. Veinticinco eran cultivos de tubérculos o raíz, como el ñu o mashua (*Tropaeolum tuberosum*) de sabor a pimienta, la maca andina (*Lepidium meyenii*), la oca de colores brillantes (*Oxalis tuberosa*) y el olluco (*Ullucus tuberosus*); así como

siete especies de papas, la más importante “tuberosum Solanum”. Hoy en día aún se cultivan muchas raíces comercialmente en América del Sur, pero sólo una, S. tuberosum -la papa común- fue lanzada de la oscuridad a una escala global.



La cosecha de S. Tuberosum se comenzó a cosechar, probablemente, 10.000 aC por los agricultores andinos en la cuenca del lago Titicaca. En uno de los terrenos más inhóspitos del mundo para la agricultura, la papa se convirtió en el principal alimento de las familias indígenas. La siembra de la papa era muy adecuada para los días cálidos del verano, lo que alentó el crecimiento de la planta sobre el suelo, y las noches frías alentaron el crecimiento del tubérculo. A través de ensayo y error, los agricultores andinos llegaron a la conclusión de que las patatas podían ser propagadas por semillas o mediante la plantación de sus tubérculos. No todas las plantas de patata producen semillas (aproximadamente del tamaño de un tomate cherry). El cultivo de plantas a partir de semillas produce una gran variedad de formas, colores, tamaños y sabores, pero cuando un agricultor encontraba un tipo de patata que le gustaba, perpetuaba la cepa mediante la siembra

de los tubérculos, que son clones de la planta original. De esta manera los pueblos precolombinos hicieron crecer cerca de 200 variedades de papas, y miles más han sido posteriormente desarrolladas, por lo que las patatas se convirtieron en uno de los cultivos más diversos del mundo.

La papa más importante en Los Andes fue la *solanum tuberosum* andígena y sólo podía ser cultivada cerca del ecuador. Sus tubérculos eran grandes y tendían a ser redondas y uniformes, con 'ojos' profundos y un alto contenido de almidón. Fueron cultivadas en pequeñas parcelas comunales en valles y terrazas en las laderas de las montañas. Los agricultores fertilizaban los cultivos con el estiércol proporcionado por sus animales de carga: la llama y la alpaca. Las diferentes variedades de patatas fueron plantadas a diferentes alturas, lo que hizo posible que los agricultores sembraran las patatas y la cosecharan durante todo el año. Para plantar patatas en el suelo rocoso, los agricultores utilizan palas de madera y palos de excavación endurecidos por el fuego y, en ocasiones, con puntas de cobre.

Una vez cosechadas, incluso bajo condiciones ideales, eran vulnerables al moho y la descomposición. Sin embargo, los Indígenas sudamericanos desarrollaron un método de preservación para que pudieran ser almacenadas durante años y proporcionar una salvaguarda contra el hambre.

El frío y el clima árido del altiplano lo hizo posible

Aprovechando el rocío adherido a la papa, la exponían a ciclos de congelación durante la noche y asoleamiento durante el día de forma consecutiva. En cada repetición las familias – hombres, mujeres y niños por igual – pisaban las patatas congeladas para extraer el exceso de su propio líquido, un proceso que se repetía varias veces durante los siguientes días. La papa liofilizada, denominada "chuño", se almacenaba en depósitos subterráneos sellados para mantener su congelación. El Chuño se molía convirtiéndose en harina, con él se hacían panes o se rehidrataba para espesar sopas y

guisos, como el chupe, elaborado con carne y las verduras de las que se disponían. Las papas y el chuño se llevaron desde el altiplano en las espaldas de las llamas, a las zonas más bajas, donde se cambiaban en los mercados por maíz, yuca, coca y otros productos básicos. El chuño también se colocaba en las tumbas de la precolombina Chimú como una manera de alimentar a los muertos en su viaje al más allá.

Civilizaciones andinas surgieron hace 4.500 años. Las representaciones de las papas se han encontrado en la cerámica de este período, incluyendo piezas de los Moche, Chimú, Nazca y otras civilizaciones precolombinas que florecieron y desaparecieron antes de la llegada de los Incas, en un principio una pequeña tribu que vivía alrededor de Cusco. En el año 1200 EC, el Inca fundó un pequeño reino que poco a poco absorbió a los pueblos adyacentes en las montañas de los Andes. A partir de mediados del siglo XV, el Inca empezó una rápida expansión a través de una serie de conquistas. En su auge, el Imperio Inca se extendió unos 3500 Km, de lo que hoy es el centro de Chile hasta el sur de Colombia, y tenía una población de nueve a quince millones de pueblos. El Inca llamó su imperio Tahuantinsuyu, el Reino de Four Corners (costa, meseta, montaña y selva). En las tierras del Imperio Inca la papa fue cultivada en común, y aunque no se pagaban impuestos, a cambio se requerían hombres para trabajar en proyectos cívicos como la construcción de caminos, fortalezas, monumentos, templos y una vasta infraestructura de caminos y senderos que permitieron la rapidez de las comunicaciones y la actividad comercial. Los trabajadores también construían y gestionaban grandes almacenes donde había almacenado tanto chuño como para evitar el hambre durante varios años. El cultivo más importante del Imperio Inca fueron patatas, que en quechua (el idioma principal del Inca) fueron llamadas "papas".

El Encuentro español con la Papa

A pesar de su tamaño y grandeza el Imperio Inca duró sólo un

siglo antes de que fuera conquistado por los españoles, comenzando en 1532. Incluso antes de que los conquistadores españoles llegaran al centro de América del Sur, el Inca había comenzado a sufrir la llegada de los europeos al Nuevo mundo, quienes traían consigo enfermedades a unos pueblos que no tenían inmunidad. Poco después que los europeos desembarcaron en América del Sur, la viruela, el sarampión, la fiebre tifoidea, la gripe, la malaria, la tos ferina y otras enfermedades diezmaron los pueblos indígenas. Estas enfermedades del Viejo Mundo se extienden al Imperio Inca por la década de 1520. Justo antes de la llegada de los españoles a los Andes, las epidemias mataron a muchos líderes Incas, incluyendo su emperador y su sucesor. Con el tiempo se estima que un tercio de la mitad de la población total del Imperio Inca murió de estos asesinos virales. Los que sobrevivieron fueron desmoralizados, lo que contribuyó a la relativamente fácil conquista española del Inca.



Francisco Pizarro y su expedición fueron probablemente los primeros europeos en encontrarse con la papa. Pizarro había llegado al Nuevo Mundo alrededor de 1502. Navegó con Vasco

Núñez de Balboa en una expedición que cruzó el istmo de Panamá y la visión de futuro del Océano Pacífico. Posteriormente Pizarro se convirtió en alcalde de la colonia española en la creación de la Ciudad de Panamá.

En 1522 un expedicionario español volvió de explorar el centro de Colombia con informes de un imperio rico en oro en un río llamado Pirú (más tarde Perú). Esta historia despertó en Pizarro gran interés. Dos años más tarde se puso en marcha la primera de las dos expediciones sin éxito a lo largo de la costa occidental de América del Sur en busca de este rico imperio. En 1532 Pizarro hizo un tercer intento en el Perú. Esta vez tuvo éxito en la conquista del Imperio Inca, con sus 80.000 soldados armados y disciplinados.

A pesar de los inevitables contactos de Pizarro con patatas, ni él ni sus hombres escribieron acerca de ellas. El primer registro español de la patata aparece unos años más tarde, cuando Jiménez de Quesada dirigió una expedición desde Santa Marta, en la costa del Caribe, al interior de la Nueva Granada (hoy Colombia). En 1537 sus fuerzas conquistaron “Bacatá»” (Bogotá), y a continuación, la capital del reino chibcha. De acuerdo con Juan de Castellanos, que escribió la Historia del Nuevo Reino de Granada, en el Valle de la Grita, cerca de la frontera moderna con Ecuador, la expedición encontró “trufas” con pequeñas raíces redondas “del tamaño de un huevo, más o menos. algunas redondas y otras oblongas; son de color blanco, morado y amarillo y con un buen sabor. Un regalo muy aceptable de los indios e incluso, un placer para el español”. Aunque fue escrita después de 1601, esta descripción se basa probablemente en una cuenta real de la expedición, y se considera la primera referencia a la papa.

Dos informes publicados de patatas aparecieron a principios de los años 1550. Pedro Cieza de León, que fue a Perú en 1532 (pero no escribió un relato de sus aventuras hasta 1550), menciona papas como alimento básico de los Incas en su Primera Parte de la Crónica del Perú (1553). Francisco López de Gómara

en su Historia general de las Indias (1553), escribió que en Bolivia los hombres comían raíces similares a las trufas que “llamaban papas”.



Ilustración de Poma de Ayala de los incas cosechando papas recogida en su manuscrito de principios del siglo XVII.

Garcilaso de la Vega, hijo de una princesa inca y de un padre español nacido en Cuzco en 1539, da a conocer en su Comentarios Reales de los Incas que las patatas (‘Pappas’) eran el alimento principal y era algo que podría denominarse como el pan Inca. También podrían ser hervidas o agregadas a guisos. Otro extraño ejemplo de este tipo fue escrito por Poma de Ayala, hijo de una familia noble Inca. A finales del siglo XVI se empezó a compilar un manuscrito sobre la vida en Perú bajo el dominio español. Alrededor de 1615, la envió a la

corte real española, donde se perdió durante tres siglos. Poma de Ayala hace numerosas referencias a las patatas, e informa de que había muchas variedades: “Las papas pueden ser grandes o pequeñas, nuevas o de maduración temprana; de forma plana, blanca y delicada, congeladas o conservadas”. También incluyó ilustraciones de siembras Inca, el arado, el cultivo y la cosecha de patatas.

Cuando José de Acosta, un sacerdote jesuita, fue enviado a Perú de España en 1571, leyó todo el material disponible de las Américas. Una vez en el Nuevo Mundo empezó a grabar notas extensas sobre la base de sus propias observaciones, con el tiempo la compilación de su historia natural y moral de las Indias, fue publicada por primera vez en 1590. En este trabajo Acosta informa que la papa era el principal alimento de los indios. Una descripción más completa fue grabada por Bernabé Cobo, un misionero jesuita en el Perú durante el siglo XVII, que también compiló una historia natural. En 1653 Cobo describió que las papas se podían comer crudas cuando eran recién cosechadas y después del almacenamiento, tostada o en guisos. Si no se consumen poco después de que se recogen, Cobo apuntó que las patatas se conservaban a través de un proceso de deshidratación mediante la congelación y la exposición al sol. Cobo describió entonces el chuño como “pan tostado” y luego en forma de harina.

Las papas chilenas

La papa también encuentra su historia en el centro de Chile. Esta variedad, hoy llamada *Solanum tuberosum tuberosum*, no era sensible a la luz y creció en las zonas costeras del sur de Sudamérica, así como en el archipiélago de Chiloé, en la costa de Chile. Cuando el corsario inglés Sir Francis Drake visitó Chiloé en 1577, en sus dos años de viaje alrededor del mundo, las papas eran el trueque de los nativos. De acuerdo con una amplia variedad de fuentes, Drake trajo las papas a bordo de su nave, las llevó a través del Pacífico y a todo el Cuerno de África, y fue la primera persona en introducirlas en el norte

de Europa. Redcliffe Salaman, en su historia y la influencia social de la Papa, desmintió este mito señalando que las patatas se habían podrido mucho antes de que el viaje hubiese terminado. Por supuesto, es muy posible que los viajeros europeos trajeran semillas de papa a bordo, pero Salaman señaló también que, en la propagación inicial de la papa, las plantas se cultivaron a partir de tubérculos.

Salaman concluyó que *S. t. tuberosum* no llegó en Europa mucho antes de mediados del siglo XVII, y que no se cultivó corrientemente hasta principios del siglo XIX. A pesar de este retraso en el inicio, prácticamente todas las patatas cultivadas fuera de las Américas hoy en día son de esta variedad. La *S. t. andígena* se cultiva comercialmente solamente en las cumbres de Argentina a Venezuela y en América Central y México.

La papa Cambia la historia del mundo

Después de la conquista, los españoles siguieron alentando el cultivo de la papa para recaudar impuestos en forma de chuño que luego utilizarían para alimentar a los trabajadores que construyeron caminos, iglesias y ciudades. Los trabajadores de las minas de plata se alimentaban casi exclusivamente de chuño.

En 1546 los españoles descubrieron un rico depósito de mineral de plata en una montaña en Potosí, Bolivia, y se utilizaron a decenas de miles de pueblos indígenas para extraer el mineral. Muchos de estos trabajadores murieron a causa de los malos tratos y de la intoxicación por mercurio. Con mano de obra indígena cada vez más escasa, el español importó 30.000 esclavos africanos para trabajar en las minas. Se estima que alrededor de ocho millones de nativos y esclavos murieron como resultado de su trabajo en las minas de Potosí. Entre 1556 y 1783, se extrajeron más de 45.000 toneladas de Estados Unidos (40.800 toneladas métricas) de plata, y gran parte de ella fue enviado a la monarquía española.

Esta trágica historia llevó al historiador William McNeill a escribir que las papas eran la forma de pago utilizada por España en sus conquistas militares y el poder político en los siglos XVI y XVII, y por lo tanto la papa, que alimentó durante años a los trabajadores, formaba parte de la historia que cambió radicalmente al mundo.

El dulce de boniato

POR: ASAGA Canarias ASAJA

“Palmera, la empresa que lo elabora aporta valor añadido a la materia prima local”

Por su alto contenido en azúcares, no es de extrañar que la batata o boniato, como popularmente se le denomina en La Palma, acabe convirtiéndose en ingrediente base de dulces y postres. En esta línea repostera y, al mismo tiempo artesanal, se mueve Delicia Palmera, una joven y pequeña empresa familiar ubicada en el municipio de Breña Alta, que ha querido ofrecer de este tubérculo una variante hasta ahora desconocida en las islas: el dulce de boniato. Su impulsor, Ricardo Silberman Rapossi, un argentino afincado en la isla, rescata, junto a su mujer palmera, una receta tradicional saucera, el Dulce de Boniatillo (término procedente de Cuba) que se elaboraba hace tiempo en La Palma con el boniato como principal protagonista. Un valor añadido que transforma la materia prima que obtiene de los agricultores en una deliciosa tentación.

Se trata de un producto natural, de elaboración artesanal. El proceso de elaboración del dulce comienza con el guisado del boniato para luego triturarlo y añadirle azúcar, espesantes naturales y aroma de vainilla. Terminado el proceso se deja

solidificar, se trocea y se envasa al vacío. Emplean entre 1.000 y 1.500 kilos de batatas al mes, dependiendo de la época del año. No sirve cualquier variedad de batata “empleamos solo aquellas que tienen un alto porcentaje de materia seca, cuanto más dulce y consistente sea el tubérculo, más sabor y más fibra tendrá”.

Como la innovación es el motor de este empresario, Silberman no ha querido conformarse con una única versión de su dulce de boniato con aroma de vainilla, sino que además oferta, para los consumidores más golosos, dos nuevas combinaciones a elegir, una con cerezas confitadas y otra con un exquisito chocolate belga. Se comercializan en envases al vacío de 400 gramos y en cajas de 20 unidades.

Delicia Palmera, que cuenta con el respaldo de la Asociación de Desarrollo Rural de La Palma (ADER La Palma), nació en el año 2010. “Somos una empresa que empezó en plena crisis y estamos todavía en una fase inicial en la que seguimos dando a conocer el producto permanentemente. Si se compara por ejemplo con un dulce de membrillo o de guayaba, al que está más acostumbrado el consumidor canario, el dulce de boniato tiene un sabor mas suave y delicado, sobre todo cuando se consumen con quesos tiernos que destacan mas su sabor. Asistimos a todo tipo de eventos promocionales, mercadillos, ferias..., tanto dentro como fuera de la isla, porque entendemos que lo primero es presentarnos al consumidor y ofertarnos con un dulce diferente e innovador”, explica Silberman. El esfuerzo ha servido de algo. La experiencia que han tenido en estos dos años ha sido positiva. Tanto los consumidores canarios, como los turistas, que muchas veces desconocen este tubérculo, lo adquieren porque lo consideran no solo un producto nuevo sino exótico.

En estos momentos, el dulce de boniato se comercializa en diferentes puntos de venta de La Palma, Tenerife y Gran Canaria, además de tiendas gourmet. Su nuevo proyecto es comenzar a introducirlo en las cadenas de supermercados y las

grandes superficies pero van poco a poco. “Estamos trabajando en la imagen de nuestro producto para facilitar su presentación en los puntos de venta y que resulte mucho más atractivo. Invertimos la mayor parte de nuestro tiempo y esfuerzo, en publicidad y marketing porque entendemos que es muy importante promocionarnos y diferenciarnos del resto para poder ser competitivos”, subraya este elaborador artesanal.

Las aplicaciones del dulce de boniato en pastelería son tan amplias como permita la imaginación. Tartas, empanadillas o relleno de dulces son algunas de las sugerencias pero hay muchas más. Para quienes menos se quieran complicar, culinariamente hablando, solo o como acompañamiento de pan o queso tierno del país, este succulento producto puede ser el ideal para desayunos, meriendas o postres. Además al tener menos contenido de azúcar en su elaboración que otros dulces o mermeladas, su sabor es más suave por lo resulta más apetecible y saludable.

La batata es una fuente natural de potasio, contiene mucho betacaroteno (Vitamina A) es nutritiva y rica en antioxidantes. Sus hidratos de carbono de absorción lenta lo hacen especialmente recomendable para niños y personas que hacen mucha actividad física.

Una de chiles...

Para los no iniciados, pueden encontrar que los Chiles queman la lengua y dejan las papilas gustativas entumecidas, sin embargo, esta primera sensación no es más que un preludio a la increíble profundidad encerrada en un chile, y la variedad de gusto y sabor que aportan potencialmente a la alimentación.

Los Chiles juegan un papel importante en muchas cocinas mundo.

De acuerdo con datos históricos y arqueológicos, fueron primero cultivadas por los hombres prehistóricos en diversas zonas de América del Norte y del Sur. El español también introdujo chiles en diversas culturas alrededor del mundo, como la India, China, Corea y Filipinas. Como resultado de dicho comercio, ahora se cultivan como un producto de primera en varios países alrededor del mundo.

Son increíblemente versátiles. En su forma más simple, se utilizan para condimentar un plato a través de su sabor y color. Sin embargo, pueden emplearse de muchas maneras diferentes, especialmente cuando se trata de diferentes tipos culturales culinarias. En México los chiles se consumen como parte de aderezos y salsas, siendo un ejemplo clásico la carne con chile, una base de carne picante en salsa de frijoles. Varios platos mediterráneos constan de pimientos a la brasa y ennegrecidos por su ahumado, potenciando su sabor dulce. En los países asiáticos, los chiles se utilizan normalmente para añadir ese sabor especiado. Los chiles ojo de pájaro son una parte omnipresente en la cocina tailandesa y se utilizan en salsas, curry, sopas y platos de carne.

Los pimientos dulces tienen una chispa refrescante para añadir un montón de sabor a los platos chinos fritos. Los Chiles y pimientos también se pueden utilizar como parte de una presentación en un plato creativo, ya sea como decoración o como parte integrante del mismo. Algunas variedades de chile destacados también están disponibles en forma de vinagre, polvo o secos.

Contenido Nutricional

Chiles son ricos en vitaminas A y C. Los pimientos contienen una alta cantidad de vitaminas del grupo B, y los pimientos rojos, en particular, contienen una alta cantidad de beta caroteno, un antioxidante que se cree para prevenir el cáncer. Los chiles y pimientos también contienen un ingrediente llamado capsaicina, que se emplea en diversos tratamientos

homeopáticos y en el alivio de dolores y molestias corporales.

La elección y el almacenamiento de los chiles

Tanto los chiles como los pimientos deben estar brillantes en color, firmes al tacto, y sin mancha, con un fuerte olor fresco que lo caracteriza. Se pueden almacenar en la sección más fresca de la nevera, donde pueden mantener sus propiedades por 2 semanas. Un chile en polvo de calidad debe ser fragante y con un color rico y profundo.

A pesar de su inusual combinación de sabores, este postre fresco, cremoso y refrescante ivale la pena intentarlo!

Helado de aguacate, lima y jalapeños

[Para 4 Personas](#)



Ingredientes

4 tazas de helado de vainilla
4 cucharadas de Jugo de lima
2 jalapeños sin semillas y picados
3 cucharadas de miel
100 g de coco rallado sin piel
2 Aguacates
125 ml de leche de coco

Deja ablandar el helado a temperatura ambiente durante 3-5 minutos.

Coloca el jugo de limón, los jalapeños, la miel, el coco rallado y los aguacates en un procesador de alimentos y mezcla hasta formar una pasta uniforme.

Coloca el helado en un tazón, añade la leche de coco y combina con la mezcla anterior, mezcla bien. Transfiere el helado a un recipiente adecuado para su congelación y volver al congelador durante 1-2 horas.

Espárragos de Lanzarote

POR: ASAGA Canarias ASAJA

En el municipio de Tías (Lanzarote – Islas Canarias), el agricultor Manuel Peláez, propietario de la Finca Ecológica Tres Peñas, destina, desde hace nueve años una parcela de cerca de una hectárea al espárrago verde o triguero, como popularmente se le conoce, un cultivo al aire libre muy poco habitual en Canarias. Los 11.000 kilos que anualmente cosecha lo convierten en el principal productor de la isla. Asegura que este vegetal con multitud de propiedades nutritivas tiene un futuro prometedor porque “la frescura, la calidad y el sabor de este producto, potenciado por el mayor número de horas de luz y las características del suelo volcánico de la isla, marcan la diferencia con los que vienen de fuera”.

“Las labores de escardado, la poda y el riego, los factores a controlar durante su desarrollo”

Peláez divide su producción en dos estaciones: de febrero a junio y de septiembre a diciembre. De esta forma, se asegura que puede abastecer al mercado durante todo el año. Comercializa en diferentes puntos de venta de Lanzarote y Gran Canaria (mercados del agricultor de Teguise y Arrecife,

tiendas especializadas y herbolarios) y asegura que la demanda va en aumento, aunque considera que “falta más conciencia en el consumidor para que opte por las producciones locales”.

La plantación del espárrago se realiza de forma manual, manteniendo una adecuada separación entre plantas para favorecer su crecimiento. Las labores de escardado o eliminación de malas hierbas junto con la poda y el riego son los aspectos que más hay que vigilar en este cultivo, según este agricultor.

Las escardas son necesarias para que las malas hierbas no compitan por el agua y los nutrientes del suelo durante la fase de crecimiento del espárrago. La poda consiste en cortar toda la parte aérea de la planta a ras del suelo para facilitar el desarrollo y la acumulación de reservas y nutrientes en el fruto subterráneo. Se realiza cuando se va a recoger la primera cosecha y a los dos o tres días de llevar a cabo esta práctica es cuando emerge el tallo comestible.

El espárrago se reproduce mediante semillas que dan lugar a pequeñas plántulas y luego se trasplantan al suelo definitivo. Dados sus amplios conocimientos sobre este cultivo, Peláez fue el encargado de realizar los semilleros para la Granja de Experimentación del Cabildo de Lanzarote. Se ha decantado por la variedad verde porque es más fácil de cultivar aunque también ha probado con la blanca. Se han empezado a realizar algunos ensayos del cultivo sobre jable y los resultados han sido positivos.

En cuanto al riego, Peláez dice que debe ser más abundante en verano, cuando hace más calor y el desarrollo de la masa foliar es más considerable, que en invierno pero teniendo en cuenta que en Lanzarote la pluviometría es escasa. Durante la recolección, las necesidades de agua son moderadas y solo debe regarse para mantener la humedad del suelo. El espárrago suele soportar mejor la sequía que los excesos de agua.

La cosecha se realiza a partir de los 18 o 24 meses de siembra cuando el fruto alcanza de 25 a 30 centímetros de longitud. Cada espárrago se corta a mano con un cuchillo o una pequeña sierra y luego se preparan manojos de unos 300 gramos cada uno para su comercialización en fresco.

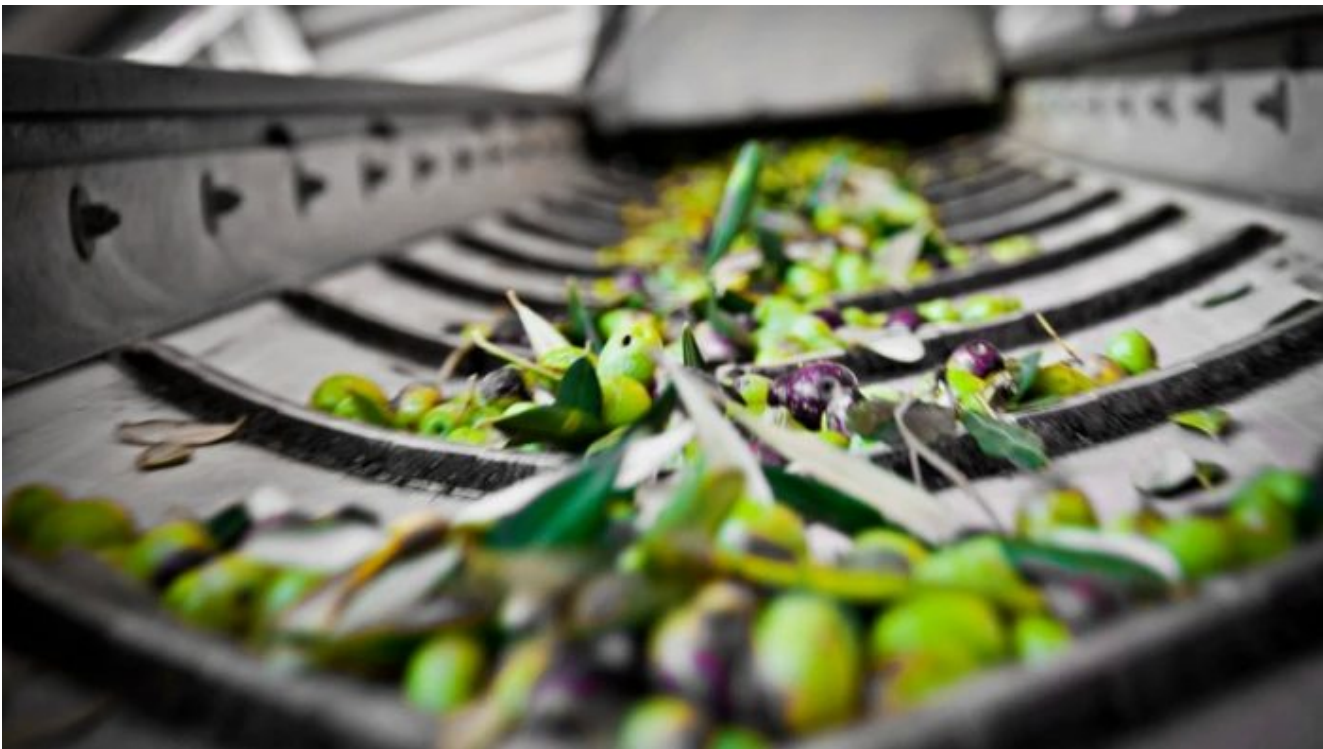
Un potente multivitamínico Un potente multivitamínico

Alimento rico en antioxidantes y ácido fólico por lo que resulta ideal para deportistas y embarazadas. Se le atribuyen propiedades anticancerígenas y contiene vitamina A, C y E y las del grupo B (B1, B2, B3 y B6), además de fibra. Participa en la creación de células nuevas y junto con el hierro en la producción de glóbulos rojos. Interviene también en la formación de metionina, aminoácido necesario para la buena salud de las uñas, el pelo y la piel.

El ‘Oro Verde’ del Carmine

Antonella Roversi, una de las fundadores “Del Carmine”, siempre ha presumido del Aceite de Oliva Virgen Extra Calidad italiano; con esa premisa siempre viva, después de graduarse como Arquitecto, comienza una profunda investigación de productos que podrían exaltar las características de los aceites. Entre tanto, su hermano Antonio Roversi, continuaba con su brillante carrera como profesor y consultor de empresas y consigue renovar “Azienda Del Carmine” convirtiéndola en un verdadero modelo para la agricultura innovadora.

Su gestión e ingeniería de fondo ha influido en los grandes proyectos que se han ejecutado a través de años: los olivares, el molino de aceite y finalmente, el sistema fotovoltaico y La Tavola del Carmine.





Desde sus inicios Antonio se ha encargado de los olivos de la Azienda del Carmine, así como de todos los procesos operativos: desde el cultivo de los campos hasta la gestión de los trabajadores, con el fin de alcanzar una calidad de alto nivel en todos los pasos productivos y, por tanto, en su resultado final.

El sabor peculiar del aceite se debe principalmente a las condiciones ideales que caracterizan a esta zona de la ciudad de Ancona: los olivos, de hecho, están enriquecidos con la salinidad del viento del mar y protegidos del viento del norte gracias a las colinas que lo abraza. Además de esto, la producción de la cosecha precoz (cuando las aceitunas empiezan a cambiar de color), el ciclo continuo de la moderna almazara instalada cerca del olivar; garantizan la mejor calidad de los aceites de oliva vírgenes extra producidos por Del Carmine, galardonados con innumerables premios importantes, tanto a nivel nacional como internacional.

Sus “variedades individuales” de aceites son:

Ascolana: aceite con un sabor armonioso, afrutado e intenso con un toque de hojas de tomate. Es ideal para carnes a la brasa y platos fuertes.

Frantoio: aceite verdoso con un sabor afrutado fuerte y un olor a almendra. El sabor se inicia dulce y durante el desarrollo, amargo y picante. Es adecuado para “bruschette” y para carne.

Leccino: aceite con un sabor afrutado delicado, con un toque de hierba y alcachofa. Es ideal para ensaladas y platos suaves en sabor.

FS17: una nueva variedad y un gran aceite, a dúo con “bruschette”, pasta y queso.





Lo que hace Del Carmine un ejemplo a seguir es también la seguridad del entorno que lo rodea, que desempeña un papel crucial en la filosofía de la familia. En 2008 Del Carmine empezó la planificación y la realización de un plan de energía solar (terminado en diciembre de 2008), que permite a la empresa contribuir activamente en la reducción de las emisiones y la contaminación del aire mediante la obtención de energía de fuentes limpias.

Esta ética verde es el mismo que encontramos en el “Orto del Carmine”, un proyecto iniciado en 2011 con el objetivo de crear un gran huerto (Orto en italiano) dedicado a los consumidores finales.

La idea principal es ayudarles en el acortamiento de la elaboración de alimentos en cadena y el aumento de conciencia sobre los ingredientes que conforman su dieta. Este Orto es también un lugar donde volver a establecer un vínculo con la tierra mediante el descubrimiento de perfumes, sabores y sensaciones de antaño. Y, por último, es un lugar donde se organizan talleres para enseñar a los más pequeños a respetar los valores de la naturaleza.



La mejor manera de entender plenamente la fascinación que le rodea y el paisaje es pasar unos días en el A3Passi, espacio de la familia Roversi destinado al agroturismo. Consta de siete habitaciones y está situado justo en el centro de un

olivar maravilloso y a sólo unos pasos del mar, el club de Golf Conero y las atracciones turísticas más interesantes de la región.

Los huéspedes también tienen la oportunidad de tomar parte activa en la vida cotidiana de una explotación agrícola: participar en la recolección de la aceituna y el aprendizaje de todos los secretos de la producción; degustación del aceite recién elaborado y apreciar sus sabores y aromas intensos o recogiendo verduras directamente en el huerto Del Carmine.

... Y finalmente degustar platos típicos donde se utilizan los ingredientes del huerto en el restaurante “La Tavola del Carmine”. Una manera única de estar en contacto con aceite de oliva, la cultura y la buena cocina italiana.

Un paisaje de blanco y negro

FOTOS: Facundo Cabrera

Hablar de sal es hablar sobre uno de los pocos productos que han estado presentes en toda la historia de la humanidad. Su importancia llegó a compararse y pagarse a razón de su peso en oro. Se tienen evidencias de la extracción y uso de ella 2000 a.c. y fue durante siglos la mejor manera y casi única, de conservar los alimentos para su posterior consumo, la salazón. Para hacerlo fácil, el poder entender su importancia en nuestras vidas, la palabra “Salario” proviene del pago en sal que se les hacía a los ejércitos romanos por sus funciones. Y hoy día, decimos una pizca de sal, como algo con muy poca relevancia, pero es esa pizca de sal, la que hace que esos sabores afloren de manera especial en los platos de cualquier chef del mundo, no existe otro ingrediente que esté tan presente en todas las cocinas como la sal. Pero a pesar de

haber perdido su importancia cuando aparecen nuevas formas de conservación de los alimentos, la sal, ha estado y perdurará en nuestras vidas.



Foto: Facundo Cabrera

La Isla de La Palma -ubicada en el Océano Atlántico y perteneciente al Archipiélago de Canarias, España, cuyo nombre completo e histórico es San Miguel de La Palma, es desde el 2002 -en su totalidad- reserva de la Biósfera y hacia el año 1967, se crea una estructura salinera, esto se logra con el tesón y el esfuerzo de un hombre que vislumbró con claridad las inmensas posibilidades que ofrecía el lugar para que se desarrollara una industria de la sal, tal como existe hoy día, y que esta abasteciera al mercado local de la isla, el hombre, Don Fernando Hernández. Tres generaciones han dado lo mejor de sí para que este proyecto se convirtiera en el icono de la isla de La Palma, las Salinas de Fuencaliente



Foto: Facundo Cabrera

Un paisaje natural entre el Blanco y el negro

Solemos asociar las zonas protegidas a los verdes que produce la agricultura, pero en Fuencaliente, el paisaje a proteger es blanco y negro, y no es menos importante ni mucho menos bello, comparado con los más verdes del planeta de cualquier cultivo, esto en cuanto al paisajismo se refiere. Con montañas de sal blancas como la nieve y rodeadas de esas piedras volcánicas, cuya negrura delata su origen, se hace acompañar a sus puntas de un hermoso Océano Atlántico, cuyo vista en conjunto descubre una complicidad mágica para crear un paisaje que tanto locales, como turistas, dan la impresión de no querer alejarse de él y mucho menos marcharse de aquel cuadro que enmarca a Las Salinas de Fuencaliente. No por nada ornitólogos, botánicos y científicos se han acercado a mirar a fondo este paisaje, tanto es así, que en 1994 se declara Espacio Natural de Interés Científico. (LENAC 12/1994, de 19 de diciembre), además, la UNESCO ha brindado el apoyo para que las salinas continúen creciendo en una extensión que hoy día

la podemos contabilizar en 35.000 m2.

“A las costas de La Palma y en especial, a Salinas de Fuencaliente, pueden arribar entre 30 y 50 especies de aves, que aprovechan preferentemente los cocederos de las salinas para alimentarse de los múltiples organismos que en ellos proliferan”.



Foto: Facundo Cabrera
Salas de Sales

Una referencia importante que reseñar la encontramos en la propia idiosincrasia del palmero cuando se trata de apoyar a las industrias que mantienen un paisaje y generan riqueza turística, en este sentido, Andrés Hernández (propietario y nueva generación de salineros de Fuencaliente), señala que de la producción total de sal al año, más del 80 por ciento es consumido por el pródigo local.

Dentro de los productos salinos nos vamos a encontrar con diferentes tipos de sales; una de ella -la de mayor consumo-

es la Sal Gruesa, la cual es utilizada en el recetario tradicional, tanto isleño como de isla vecinas y es también muy requerida por industrias para la transformación de productos finales como panaderías y pastelerías, carnes, pescados, mojos, quesos, sin dejar de mencionar su uso en piscinas como cloro natural, mucho más sano y con un coste mucho menor en el mantenimiento de las mismas.

La Sal fina, que distingue en gran medida de las sales comerciales por la no intervención de ningún tipo de componente químico -como el anti apelmazante- por lo cual al uso de esta sal totalmente natural y sana, tendrá que recurrir al viejo truco de nuestras abuelas, echar arroz al salero, pero su salud lo agradecerá.



Ahora nos toca hablar de la sal que más sobre sale en el mercado gourmet, pero para hablar de ella tenemos que mencionar el agua del Atlántico, el fuego del sol de una región como las Islas Canarias, lo regio de una tierra volcánica y ese maravilloso aire de los alisios, ingredientes

que hacen posible una “Flor de Sal”, la cual debe ser recolectada con el ocaso de la tarde y con el trabajo hecho por esos vientos que hacen que esa flor este flotando a piel de salina. La Flor de Sal es recolectada al atardecer de los cálidos días de verano, con la ayuda de una herramienta denominada “cedazo” en forma de colador gigante, el artesano con suma delicadeza extrae finas capas de sal, impidiendo que se precipiten al fondo o se rompan. De esta forma se logra conservar todas sus valiosas cualidades: minerales y oligo-elementos que provienen de la naturaleza del mar. Su esencia destaca en un menor contenido en sodio, y su mayor riqueza en sales magnésicas que distinguen el sabor de la flor de sal, haciéndolo más suave y agradable que el resto.