

RECETAS DE LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE GRAN CANARIA



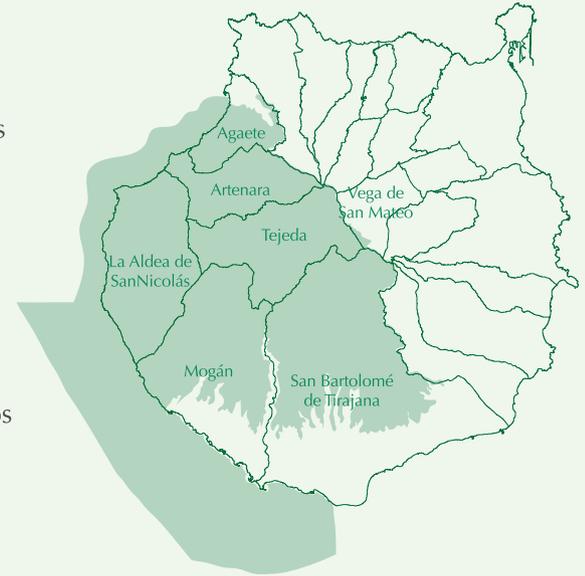
RESERVA DE LA BIOSFERA DE GRAN CANARIA

Las Reservas de la Biosfera son lugares representativos de la relación personas – naturaleza reconocidos a nivel mundial bajo el Programa MaB (*Man and Biosphere*) de la UNESCO.

Pueden ser zonas terrestres, marinas, costeras o combinadas, en las que la conservación de la diversidad biológica y cultural, y el desarrollo económico y social, están en equilibrio.

Costumbres, agricultura, ganadería, fiestas tradicionales, arquitectura, gastronomía, paisaje, pesca, senderos, leyendas, naturaleza,...

Las actividades culturales desarrolladas aquí por nuestras gentes durante siglos nos han hecho merecedores de este reconocimiento internacional.



Reserva de la Biosfera de Gran Canaria

RECETAS DE COCINA DE LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE GRAN CANARIA

Uno de los bienes culturales más apreciados por la sociedad actual es la gastronomía tradicional, aspecto que puede jugar un papel clave para cumplir los objetivos de las Reservas de la Biosfera. La cocina local es un elemento diferenciador de identidad cultural que ayuda al desarrollo económico de la población, mediante el incremento de la demanda y el consumo de productos locales, especialmente los productos propios de la Reserva de la Biosfera y de toda Gran Canaria.

Los menús están divididos en enyesques, primeros platos, segundos platos y postres:



Enyesques



Primeros platos



Segundos platos



Postres

Algunas de estas recetas forman parte de la publicación nacional "Recetas de la Biosfera"

¡Descárgatela y disfruta del sabor de la Red Española de Reservas de la Biosfera!



Agaete

RECETAS DE LA RESERVA
DE LA BIOSFERA DE GRAN CANARIA





ILUSTRE AYUNTAMIENTO
DE LA VILLA DE AGAETE

www.aytoagaete.es



AGAETE

Eterno atardecer, desde el pinar al mar



Foto: Cuqui Marrero





Sardinas fritas y gofio escaldado (“escaldao”)

Sardinas fritas:

Se lavan y se limpian las sardinas (se les quita la cabeza). Se saltean con sal gorda y sobre una sartén de aceite caliente se fríen hasta que se doran.

Se escurre el aceite con la espumadera al sacarlas de la sartén y quedan listas para comer.

Gofio “escaldao”:

Se reserva caldo de pescado o marisco de un guiso hecho con anterioridad.

Se pone el caldo a calentar en “la caldera” hasta que hierva. Entonces se va echando el gofio poco a poco y sin dejar de remover con una cuchara de palo hasta conseguir una “papilla” uniforme; entonces se dice que el gofio se queda “bobo” o “ralo” y está listo.

En la presentación se acompaña con una ramita de hierbahuerto (hierbabuena).

El gofio “escaldao” recién hecho se debe probar con precaución para no quemarse, pero ha de comerse caliente.



Ingredientes (para 6 personas):

Sardinas fritas:



· 1 kg de sardinas de Agaete



· Sal



· Aceite de oliva

Gofio "escaldao":



· ½ kg de gofio



· 1 l de caldo de pescado o de marisco



· Mantequilla o aceite de oliva.

Para la elaboración del **gofio** se emplean cereales de distintos tipos (trigo, cebada y millo básicamente), se tuestan los cereales y luego se muelen formando la harina que es el gofio. Se usa de muchas formas, disuelto en leche, en caldo o en alguna infusión, amasado con caldo o agua y con otros ingredientes formando una **pella, o "escaldao"**, escaldado con leche o caldo. En **El Risco de Agaete** se aprovechan los recursos del mar, generalmente provenientes del **marisqueo** y la **pesca de bajura**, en este caso la receta usa **sardinas**.

*"En El Risco de Agaete,
el mar es fuente
fundamental de alimentos"*

*"El gofio, heredado de los
antiguos canarios,
es una seña de
identidad isleña"*

Elaboración del plato:

Juana María Diepa Medina.
Asociación de Vecinos/as Güi-güf.
El Risco.





Sopa de marisco

Primero se fríe la cebolla, los pimientos y el ajo en una sartén con aceite (sofrito tradicional). A este sofrito se le añade la pota (al ser más dura que el calamar, necesita más tiempo de cocinado) y un vaso de anís seco o Pernod.

A continuación se añaden todos los mariscos (calamar, langostinos, gambas, mejillones, pescado fogonero en trozos y almejas).

Una vez está todo cocinado y blando (5 a 10 minutos) se vuelca el sofrito sobre “la caldera” (el caldero) y se añaden 3 a 4 litros de agua.

Se añade la sal (al gusto).

Una vez esté el caldo hirviendo se echa el arroz y el azafrán (o colorante alimentario).

Después de 15 ó 20 minutos se prueba y se le da un toque final con cilantro picado.

Ingredientes (para 6 personas):



· 1 cebolla



· 1 pimiento
maduro (rojo)



· 1 pimiento
verde



· 1 ó 2 dientes
de ajo



· 3 ó 4
zanahorias



· Sal



· Cilantro
y azafrán



· Langostinos, gambas, mejillones, almejas,
pota picada, 1 calamar



· Pescado en trozos
(fogonero)



· Aceite de oliva



· 1 vaso de anís
dulce

Tradicionalmente en las zonas costeras de Gran Canaria y en concreto de la Reserva de la Biosfera, la población ha complementado su **dieta con productos del mar** procedentes del **marisqueo y la pesca de costa**. Así, en toda la costa de Agaete, donde se sitúa el barrio de El Risco, abundan variedades de pescado y mariscos.

Con el tiempo la pesca en el banco pesquero Canario-Sahariano fue otra fuente de alimentos. Específicamente los cefalópodos, y sobre todo el **calamar**, han sido muy apreciados.

“Los pescado y mariscos llenan la despensa de sus gentes y dan cuenta de su historia vinculada al mar”

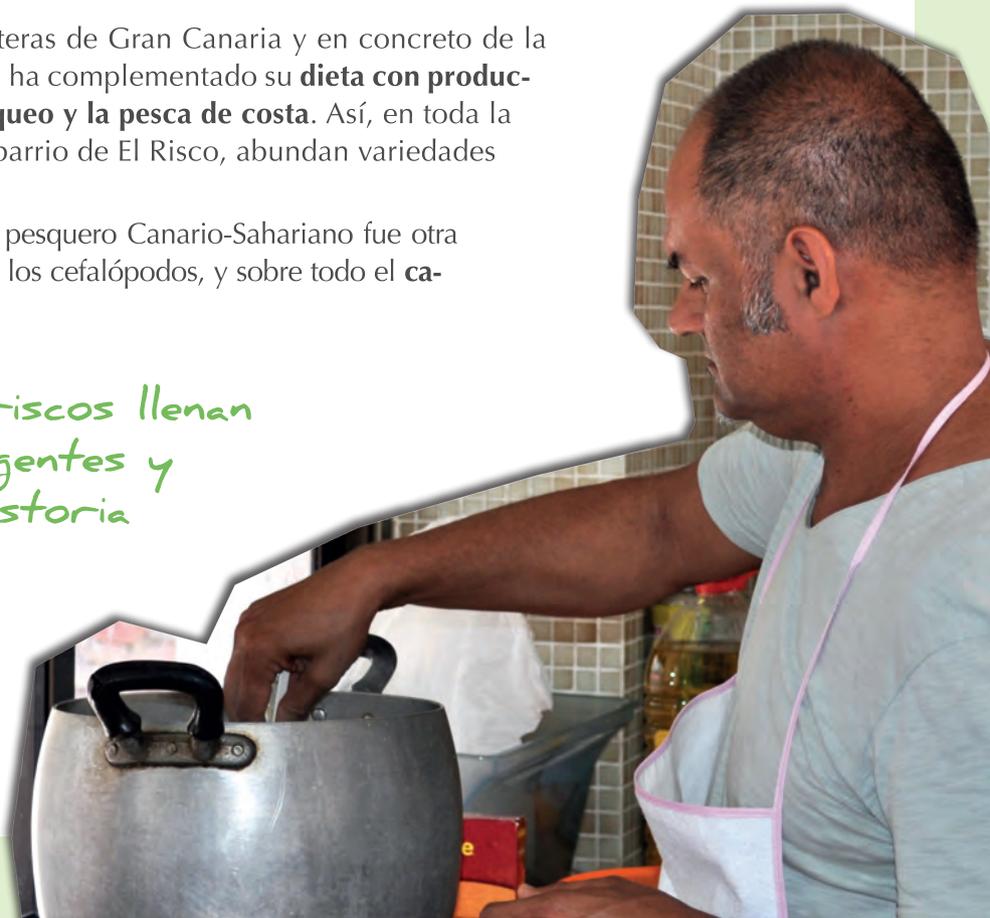


Elaboración del plato:

Claudio Perdomo.

Asociación de Vecinos/as Güi-güí.

El Risco.





Ropa vieja de pulpo

Un día antes a la elaboración de la receta se dejan en remojo las garbanzas con el fin de que se hidraten.

En la olla exprés se ponen las garbanzas a cocinar con agua suficiente. Antes de tapar la olla se espera a que el agua empiece a hervir. Entonces se pone la tapa y se deja cocinar durante 20 minutos. Si se hace en un caldero tradicional necesita 2 horas de cocción aproximadamente.

El pulpo entero se cuece también aparte.

Mientras se cocinan las garbanzas, se pican la cebolla, los pimientos y el ajo, y se fríen en una sartén con aceite.

A este sofrito se le añaden las zanahorias cortadas en rodajas. Se cocina hasta que la zanahoria esté blanda. A continuación se añade un vaso de anís dulce.

Cuando las garbanzas y el pulpo están guisados, se trocea el pulpo y se rehogan junto al sofrito y se añade pimentón dulce y sal al gusto.

Aparte, se pelan y se cortan las papas en daditos y se fríen hasta que queden doraditas.

Al guiso de garbanzas con el pulpo y el sofrito se añaden las papas fritas y queda listo para servir.

El truco de la ropa vieja de pulpo para hacer el contraste entre lo salado (del pulpo) y lo dulce, es que lleva mucha cebolla y mucha zanahoria, y además se añade un vaso de anís dulce.

Ingredientes (para 6 personas):



· 1 pulpo de Agaete



· 1 kg de garbanzas



· 2 cebollas



· 3 ó 4 zanahorias



· Pimentón dulce



· 1 vaso de anís dulce



· 1 pimiento maduro (rojo)



· 1 pimiento verde



· 1 kg de papas



· 1 ó 2 dientes de ajo



· Sal



· Aceite de oliva

La **ropa vieja** es un plato tradicional canario elaborado a base de garbanzos y carnes, del que existen algunas variantes como la de pulpo.

En las zonas costeras, para capturar los **pulpos** se utiliza la “fija”, que es una varilla de metal con su extremo con forma de anzuelo. Para que el pulpo quede blando al cocinarse, se debe **romper la “fibra”** (el músculo) bien congelándolo o bien golpeándolo al ser capturado, siendo **tradicional** golpearlo en las **rocas** entre las que se captura.

“El truco de la ropa vieja de pulpo es el contraste entre lo salado y lo dulce”

“Los pulpos quedan atrapados en los charcos cuando baja la marea”



Elaboración del plato:

Claudio Perdomo.

Asociación de Vecinos/as Güi-güí.

El Risco.





Arroz con leche de cabra

En la “caldera” (el caldero) se pone agua, leche, el arroz y cuando lleva 10 minutos de guisado, el arroz, se aparta.

Se deja 10 minutos fuera del fuego. Después se vuelve a poner al fuego y a remover, se añade la cáscara de limón y la rama de canela y se va echando leche a medida que se va necesitando para que no se quede seco. Se agrega el azúcar y unos granitos de sal. Se va removiendo para que no se pegue hasta que “se ve hecho”.

Se deja enfriar y se mete en frío. Antes de comer, se adorna con canela en polvo al gusto.

Ingredientes (para 4 personas):



· ½ kg de arroz



· 4 l de leche de cabra



· Cáscara de limón



· Rama de canela



· Azúcar y canela en polvo al gusto



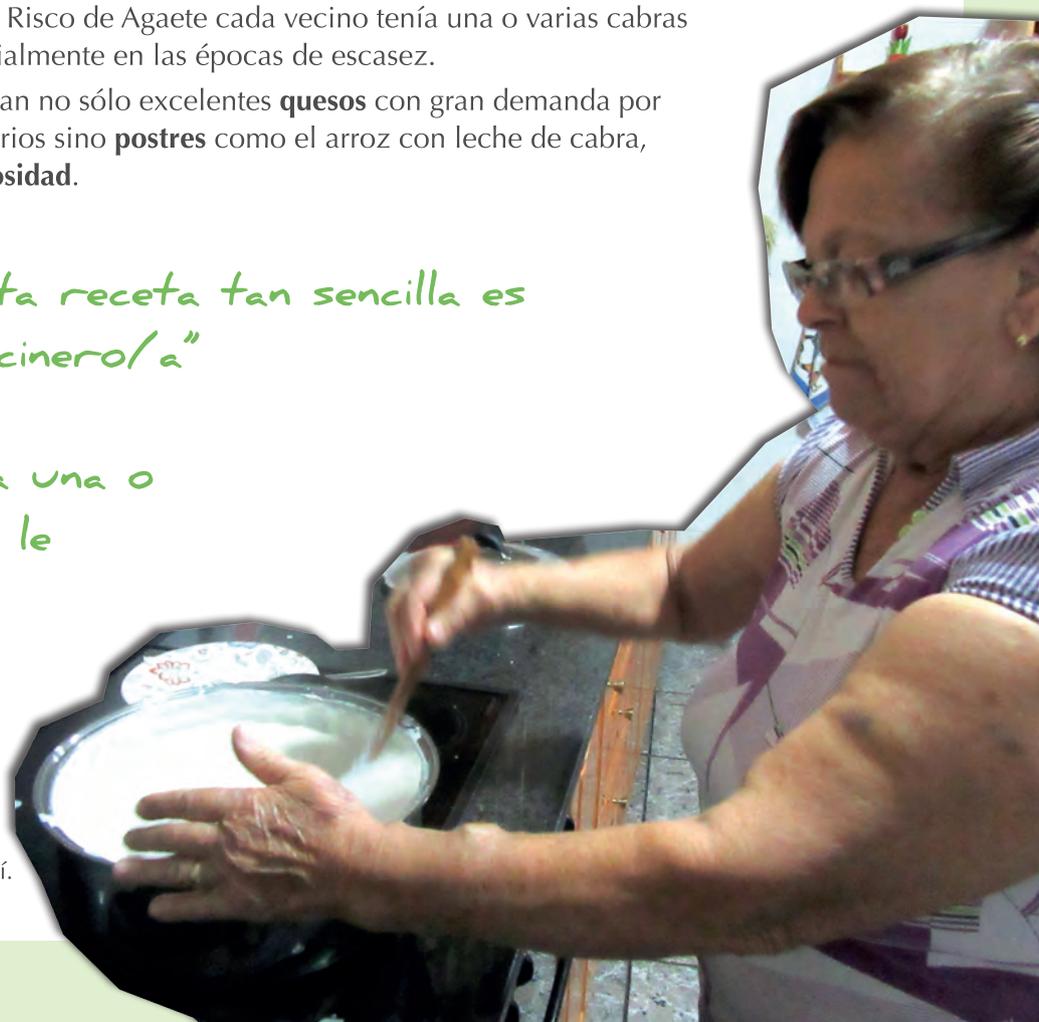
· Granitos de sal

Antiguamente en el barrio de El Risco de Agaete cada vecino tenía una o varias cabras que le aseguraban **leche**, especialmente en las épocas de escasez.

Con la **leche de cabra** se elaboran no sólo excelentes **quesos** con gran demanda por parte de los consumidores canarios sino **postres** como el arroz con leche de cabra, apreciado por su **sabor** y **cremosidad**.

"El secreto de esta receta tan sencilla es la mano del/la cocinero/a"

"Cada vecino tenía una o varias cabras que le aseguraban leche"



Elaboración del plato:

Teresita Ramos Sosa.

Asociación de Vecinos/as Güi-güi.

El Risco.

Artenara

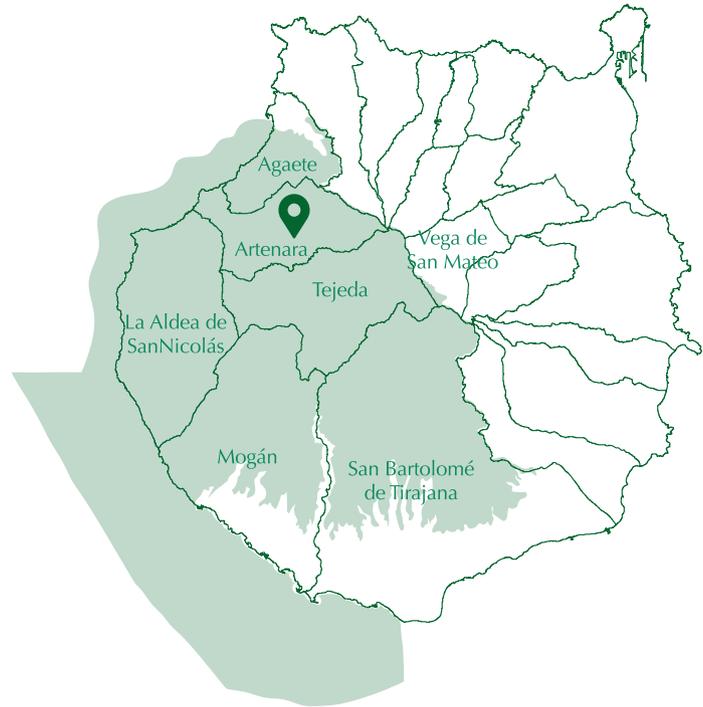
RECETAS DE LA RESERVA
DE LA BIOSFERA DE GRAN CANARIA





Ayuntamiento
de Arténara

www.artenara.es



ARTENARA

El mirador de Gran Canaria





Asaduras

En el mortero o almirez se machacan los ajos, pimienta cayena, pimienta blanca y el orégano. Al majado se le añade vinagre y agua. En ese aliñado se coloca el hígado, que así pasa una noche en adobo.

Sobre una sartén se echa una cucharada de aceite de oliva y una cucharada de grasa de cochino o manteca casera (sacada de la panceta fresca) y en ella se fríen los hígados que ya están listos para ser consumidos.

Para obtener manteca fresca casera se coge la panceta, se hierve y como resultado la grasa queda flotando en el caldero. Entonces la grasa se cuela y se deja enfriar (así se obtiene la manteca) mientras que la carne de la panceta se aprovecha para hacer chicharrones.

Se sirven como enyesque junto a una copa de vino y pan.

En época de matanza lo primero que se sacaba del cochino eran las **vísceras**, las **asaduras** o **casquería**. Para poder aprovechar esta carne se conservaba en la propia grasa del cochino (manteca) extraída del tocino y se guardaba en un bote tapado. Cada vez que se quería comer, se sacaban las **asaduras** y se **cocinaban en la propia grasa** en la que se habían conservado. Sin frigoríficos, esta forma de conservar las asaduras con manteca era muy útil: aislaba la carne y la mantenía durante mucho tiempo.

“La propia manteca de cochino se usaba como un sustituto del aceite de oliva”

“Suele decirse que de los cochinos gusta hasta los andares”

Ingredientes (para 4 personas):



· 500 g hígado de cochino



· 6 dientes de ajo



· 1 cuchara pequeña de pimienta cayena



· 1 cuchara pequeña de orégano



· 1 cuchara pequeña de pimienta blanca



· ½ vaso aceite o manteca de cochino



· 3 cucharadas de vinagre



· Aceite



· Sal



Elaboración del plato:

Alicia Romero Melián.
Asociación de empresarios/as
de Arténara - EDARTE.





Potaje de pencas

Un día antes de la preparación del potaje de pencas se ponen los garbanzos en remojo.

Una vez los garbanzos están hidratados, se escurren y se meten en la olla junto a los trozos de calabaza y el agua (en este caso, de naciente). Cuando esté hirviendo se añade algo más de agua para “asustar” a los garbanzos.

Mientras se cocinan los garbanzos junto a la calabaza, se corta el cardo y se quitan las “hilas” más exteriores. Una vez deshilachadas, se trocean y se dejan en remojo con un poco de zumo de limón “para apagarles el amargor”. Se sancochan las pencas troceadas aparte, para quitarles el amargor y porque tardan más en cocinarse que el resto.

A continuación se trocean la cebolla, los calabacinos y el tomate, y se añaden al guiso. Se tritura el ajo junto con el comino y el orégano en el almirez (o mortero) y también se añade.

Se pone el trozo de costilla fresca de cochino y el trozo de ñame. Por último se añaden, peladas y troceadas, las papas. Se pone pimienta negra, aceite y sal al gusto. Se cocina durante aproximadamente 1 hora y media hasta que los garbanzos y las pencas estén hechos.



Ingredientes (para 6 personas):



· 250 g garbanzos



· 4 pencas de cardo



· 1 cebolla



· 2 tomates



· 1 ajo porro



· 4 piñas de millo



· 1 trozo de ñame



· 6 papas medianas



· 1 trozo de calabaza



· 2 calabacinos



· Comino y pimienta negra



· Aceite y sal

El **aprovechamiento de las plantas** que no requieren cuidados especiales y de cultivo marginal, como el caso de los **cardos de penca**, es frecuente en los sitios rurales y menos conocido en los lugares urbanos. El cardo tiene un sabor ácido y ligeramente amargo pero una vez cocinado pierde ese amargor. Las pencas hay que **deshilacharlas** para quitar el exceso de fibra y aún cocinada conserva muchos minerales, sobre todo sodio y potasio. **Las pencas de cardo evita la formación de piedras en el riñón.**

"La penca de cardo junto a otras verduras confiere al potaje un sabor exquisito"

"Regula los niveles de colesterol y regenera el hígado"

Elaboración del plato:

Jennyfer Cabrera Guerra.

Asociación de empresarios/as de Artenara - EDARTE.





Mojo cochino

Primeramente se fríe en aceite la carne y la panceta de cochino. Se reserva.

El hígado de cochino se hierva con un poco de sal. Cuando esté hecho se trocea y se sofríe también al igual que la carne y panceta de cochino. Se pican pequeñas las cebollas, se pelan y se majan los ajos y lo mismo con los tomates (se pelan, se quitan las pepitas y se pican) para hacer un sofrito con todo. Al sofrito se añade el vinagre y el vino, pimienta cayena, pimienta negra, sal, madre clavo, pimentón, azafrán de hebra y cominos.

“Se tiempla” (se prueba) y si es preciso se añade más vino blanco. En una olla se mezcla el sofrito con la carne (carne, panceta e hígado de cochino) y se cocina a fuego medio-lento durante 45 minutos hasta que la carne esté tierna. Las almendras, partidas en mitades se fríen y se reservan.

Quince minutos antes del final del guiso se añaden las almendras, las pasas, las castañas y el hierba-huerto. El mojo cochino puede ir acompañado de una pella de gofio (gofio, azúcar y agua), papas sancochadas o papas arrugadas.

Ingredientes (para 6 personas):



· 750 g carne cochino
300 g hígado de cochino
300 g panceta de cochino con hila



· 2 cebollas grandes



· 2 tomates maduros



· 2 vasos de vino blanco



· 1 paquete de azafrán en rama



· 100 g de almendras tostadas sin piel



· 100 g de pasas sin pipas



· 100 g castañas



· 1 pimienta cayena



· 5 dientes de ajo



· Sal gruesa al gusto



· 5 ramas de hierbabuerto · 2 hojitas de laurel · Orégano · 1 cucharita pequeña de pimienta negra
· 1 cucharada pequeña de pimentón · 1 pieza de madre clavo · 1 cucharada pequeña de comino

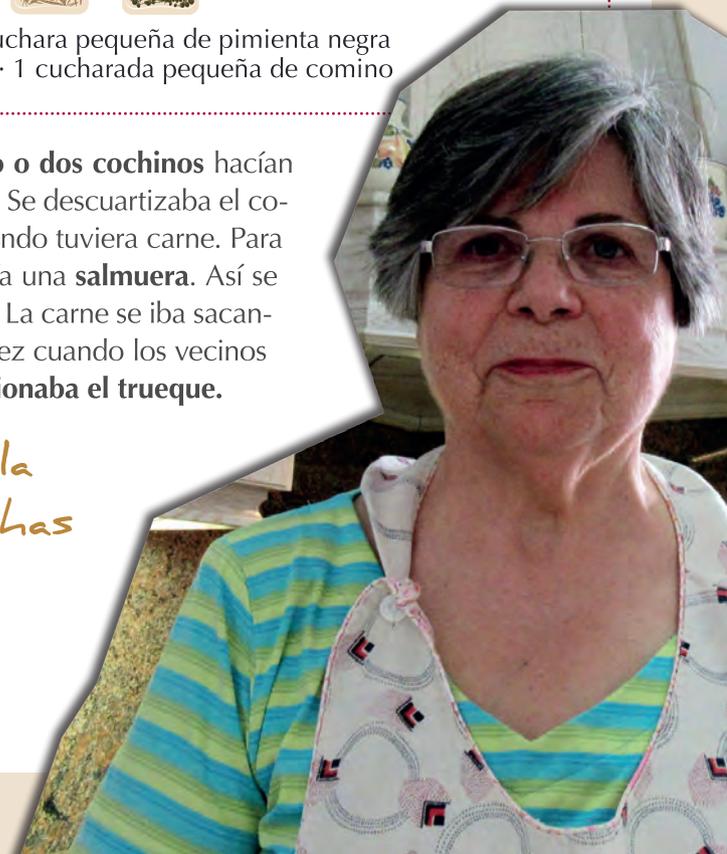
Tradicionalmente en Artenara, **las familias que tenían uno o dos cochinos** hacían la matanza a mediados de otoño o a principios de invierno. Se descuartizaba el cochino y se distribuía entre la vecindad para que todo el mundo tuviera carne. Para **conservar la carne** se metía en unos garrafones y se añadía una **salmuera**. Así se conservaba la carne para todo el año (no había frigoríficos). La carne se iba sacando poco a poco para los **potajes**, los **pucheros**, etc. A su vez cuando los vecinos mataban sus cochinos, compartían la carne también. **Funcionaba el trueque.**

“Era un plato especial de aquella época en la que escaseaban muchas cosas pero no la generosidad”



Elaboración del plato:

Alicia Romero Melián e Isabel Romero Melián.
Asociación de empresarios/as de Artenara - EDARTE.





Pellón de Isidrito

Ponemos una porción de gofio en un “cacharro” (según el volumen que queramos la pella) .

Se añade la leche de cabra y la miel, y se mezclan con el gofio.

A la masa añadimos el plátano y lo escachamos.

Hacemos pedacitos los higos pasados, las almendras y las nueces, y lo incorporamos al resto.

Amasamos todo junto y ya está lista la pella de Isidrito.

Antes de servir, se puede decorar con un bonito dibujo.



Ingredientes (para 6 personas):



· Gofio



· Leche de cabra



· Miel



· Plátanos



· Higos pasados



· Almendras y nueces

“Los pastores prehistóricos llevaban el zurrón del gofio”

“Al gofio añadimos frutos secos, miel, leche y plátanos y se convierte en una increíble barrita energética”

“Era una merienda para los niños y un excelente reconstituyente cuando se salía al campo”

La palabra pella, masa unida y apretada, generalmente en forma redonda, da nombre a la **pella de gofio**. Un pellón es una pella grande y contundente.

Los pastores prehistóricos llevaban **el zurrón del gofio**, que no era más que una bolsa de cuero de cabra donde se metía el gofio junto a otros ingredientes y se iba **amasando por el camino**.



Elaboración del plato:

Jennyfer Cabrera Guerra y Miguel Medina Cabrera.
Asociación de empresarios/as de Artenara- EDARTE.
Receta original de Isidro Rodríguez Perera,
abuelo de Daniel González Rodríguez.

La Aldea de San Nicolás

RECETAS DE LA RESERVA
DE LA BIOSFERA DE GRAN CANARIA





ILTRE. AYUNTAMIENTO DE
LA ALDEA DE SAN NICOLÁS

www.laaldeasanicolas.es



La Aldea de San Nicolás

Un lugar por descubrir





Ropa vieja de pollo

Un día antes a la elaboración del plato se ponen en remojo los garbanzos. Se pican las cebollas, zanahorias, pimienta, se añade ajo majado en almirez (mortero) y una ramita de tomillo. Todo esto se pone en crudo en la olla junto con los muslos de pollo, se añade el agua necesaria para la olla exprés o bien se cocina en caldero normal. Cuando empieza a calentarse el agua y está ya “tibita” (tibia) se añaden los garbanzos. Los garbanzos no pueden ponerse en agua fría para evitar que “se amulen” (tardan más en guisarse).

Después de 20 minutos se apaga la olla exprés o después de 2 horas si se guisa en caldero normal. Antes de abrir la olla, se espera a que se enfríe y pierda la presión para abrirla.

Se sacan los muslos y se desmenuzan. Se escurre el agua que “sobra” de guisarse los garbanzos y se aprovecha para hacer una sopa, calentando el caldo y añadiendo fideos finos. Se adorna con una ramita de hierbahuerto. En una sartén se fríen los trozos de pollo desmenuzados, que se añaden a los garbanzos. Las papas se pican en dados y se fríen hasta dorarse y se añaden al resto del guiso.

Sofrito:

Se hace un sofrito de cebolla, pimienta, ajo y cuando esté el sofrito hecho se le añade el tomate dejándolo un poquito que se cocine, este sofrito se le añade a la olla o caldero donde tenemos los garbanzos, el pollo y papas dejando que todo junto se cocine un poquito más. Se rehoga todo junto y está listo para servir.

Ingredientes (para 6 personas):



· 1 kg de garbanzos



· 2 ó 3 zanahorias



· 2 cebollas



· 1 ó 2 puerros



· 1 kg de muslos de pollo



· 1 cabeza de ajo



· 1 kg de papas



· Colorante alimentario o azafrán



· 1/2 kg tomate frito



· 1 ramita de tomillo

Tradicionalmente la **ropa vieja** era un plato de **aprovechamiento** de las sobras de un puchero canario. El **puchero canario** es un cocido a base de verduras (zanahoria, calabaza, “piña” de millo o mazorca de maíz, calabacín, col, papas, batatas, habichuelas o judías verdes; en definitiva, todas las verduras de la **huerta canaria**), carnes (cochino, vaca y pollo) y garbanzos.

Elaboración del plato:
Juana Delgado García y
Loli Suarez Segura.
Vecinos/as de Tasarte.



“De los restos del puchero se aprovechan al día siguiente los garbanzos y carnes para elaborar la ropa vieja, de ahí su nombre”





Carne de cabra

En un caldero grande se pone la carne con las ramitas de tomillo y el aceite.

Se pica el pimiento maduro (rojo), el ajo, la cebolla y se añade al caldero. A continuación se pone el colorante y el vino blanco.

Junto con la carne se pone todo al fuego y se guisa. En función de si la carne está más o menos dura y del volumen de salsa, se añade más o menos vino y/o especias.

Se va removiendo de vez en cuando y probando.

Cuando la carne está hecha se añade una lata de tomate frito y se sigue removiendo.

Para ablandar la carne se puede añadir whisky u otro licor.

Se sirve siempre con papas sancochadas (hervidas) y abundante pan, o pan bizcochado (pan duro tostado) para “mojar” en la salsa.

Ingredientes (para 5 personas):



· 3 kg de carne de cabra



· Varias ramitas de tomillo



· 1 cabeza de ajo



· 1 pimiento rojo grande



· 1 hojita de laurel



· Colorante alimentario o azafrán



· 200 g tomate frito



· Vino blanco



· 1 pizca de pimienta picona



· Aceite de oliva

La **cabra** es, en la **ganadería canaria**, uno de sus principales exponentes. De la **leche de cabra** se hacen los **quesos tiernos, semicurados y curados**, con pimentón, gofio o ahumados con cáscara de almendra. También de la cabra se aprovecha la **carne**, de sabor fuerte, especialmente en las **fiestas y ocasiones especiales**. El consumo de carne de cabra ha estado especialmente vinculado a la fiesta de San Juan en Tasarte, en el municipio de La Aldea de San Nicolás.

“El pastoreo extensivo y trashumante era un oficio tradicional de las zonas rurales”

“Salto del pastor que se practica como deporte autóctono”



Elaboración del plato:

Bonifacio (Paco) Francisco García López.
Vecinos/as de Tasarte.





"Tomatiao" de pescado salado

Dos días antes de la elaboración del plato se debe dejar en remojo el pescado salado cambiándolo de agua dos veces, con el fin de desalarlo adecuadamente.

Primero se sancocha (hierve) sólo el pescado. Una vez sancochado, se le quitan las espinas.

Se pica la cebolla, el pimiento rojo, el ajo y el cilantro. Después, se sofríe todo junto.

Los tomates enteros se hierven en agua para guisarlos. Posteriormente se escurre el agua y se hace una salsa con ellos batiendo con batidora y sin pelar la piel. Si se prefiere, se puede pelar el tomate o pasarlo todo por el "pasa-puré". Se reserva el tomate. Se cortan papas en dados y junto con el arroz y el pescado se añaden al sofrito incorporando un poco de agua para guisarlo. Se añade un poco de colorante y una pastilla de caldo de pescado. Cuando las papas y el arroz estén guisados se introduce la salsa de tomate y se sigue removiendo hasta que el guiso tome aspecto uniforme. Se "tiempla" antes de comer (templar es probar o catar la comida, para comprobar si tiene la porción de sal conveniente).

Ingredientes (para 4 personas):



· 2 kg de pescado salado,
(en este caso, corvina salada)



· 1 cebolla



· 1 cabeza de ajo



· cilantro



· 2 kg de papas



· ½ kg de arroz



· 6 kg de tomates
maduros



· Colorante amarillo
o azafrán



· 1 pastilla de caldo
de pescado



· Sal al gusto

El **cultivo del tomate** con fines comerciales comienza en Gran Canaria a finales del siglo XIX por exportadores ingleses. Hoy en día empresas nacionales llevan a cabo esta importante actividad económica, sustento de numerosas familias especialmente en **La Aldea de San Nicolás**.

La **salazón** del pescado consiste en introducir el **pescado fresco y limpio** en un “**vasijo**” **cuabierto de sal**, dejarlo durante 15 días y **después orear** 2 o 3 días. Tras eso se puede guardar en un lugar fresco. Este método de **conserva** también se puede emplear con la carne.

“El salazón se hace artesanalmente en zonas costeras”

“La salazón del pescado es un método tradicional de conserva”



Elaboración del plato:
Jacinta Delgado García.
Vecinos/as de Tasarte.





Flan de coco

Se baten bien los 8 huevos con una varilla.

Se añade la lata de 1 litro de leche condensada. Con la medida de esta lata se pone leche entera. Se sigue batiendo y a continuación se añade 100 g de coco (ralladura).

En el molde del flan y al fondo se pone caramelo líquido.

Sobre el molde se vuelca la masa de huevo, leche condensada, leche y coco.

Durante 45 minutos y a 180°C se pone el molde en el horno, en la bandeja de abajo. También se puede hacer al baño María durante 1 hora y media.

Para saber que está hecho se introduce un cuchillo o un palito y si sale limpio es que está hecho.

Ingredientes (para 6 personas):



· 8 huevos



· 1 l de leche condensada



· 1 l de leche entera



· 100 g de coco (ralladura de coco)



· Caramelo líquido

El flan es un plato que es influencia de los postres europeos. Se puede hacer con **leche de cabra** y tradicionalmente así se hacía en las zonas rurales.

Así es costumbre en muchos de estos espacios rurales que las mujeres se regalen **queques, flanes, bollitos de anís, tortillas de calabaza o de carnaval**, entre otros dulces.

"La repostería en los barrios rurales es como una tarjeta de bienvenida a los que llegan"

"Se ha empleado siempre para compartir y agradecer entre vecinos y vecinas"

Elaboración del plato:
Paqui Sánchez Rodríguez.
Vecinos/as de Tasarte.



Mogán

RECETAS DE LA RESERVA
DE LA BIOSFERA DE GRAN CANARIA





Ayuntamiento
de **Mogán**

www.mogan.es



Mogán

Sabor y color tropical





Morcilla frita con pan de puño

Morcilla frita:

Se lonchean las morcillas en rodajas uniformes no muy finas y se enharinan para evitar que “salten” (se abran) al freírse en el aceite.

La sartén con abundante aceite se pone al fuego y cuando ésta esté caliente se ponen, poco a poco, las rodajas de morcilla enharinada. Se voltean y cuando estén ligeramente doradas se sacan con espumadera para escurrir el aceite sobrante.

Pan de puño:

La sal y el azúcar se diluyen en agua caliente y se deja enfriar hasta que esté tibia. En verano se utiliza agua fría (ya tibia por el ambiente) y en invierno se calienta para que quede tibia.

Se mezcla la harina con la levadura y la matalahúva.

Cuando el agua esté tibia se añade a la mezcla de harina-levadura-matalahúva y se amasa en balde (cubo) grande y abierto, con los puños. Se va añadiendo agua según sea necesario.

Se deja reposar 1 hora o bien 1 hora y media, se da forma al pan pieza a pieza y se lleva al horno de leña unos 30 o 40 minutos hasta que esté dorado.

Ingredientes (para 10 personas):

Morcilla frita:



· 6 morcillas



· Harina



· Aceite de oliva

Pan de puño:



· 6 kg de harina



· 6 cucharadas
soperas de sal



· 9 cucharadas soperas
de levadura para pan



· 9 cucharadas
soperas de azúcar



· 4 puñados de
matalahúva
(anís en grano)



· 3 l de agua

Como derivado del cochino, en muchas regiones españolas, se elabora la morcilla. Se elabora además de con la sangre de cochino, con **almendras, pasas, pan bizcochado y molido, batata, ajo, canela, sal, especias y azúcar**. Tradicionalmente las morcillas eran producto de la matanza que se hacía al llegar el invierno. El pan de puño es **tradicional** que se elabora en las casas y con **horno de leña**. Resulta un pan consistente y que aguanta tierno varios días.

“El pan de puño se amasa manualmente con los puños dándole una forma característica”

“Sólo en Canarias la morcilla es dulce”



Elaboración del plato:

M.ª Luisa García Suárez, Francisco Javier Bueno Hernández, Avelina Suárez Moreno, Alicia Saavedra Afonso, Aridane García Santana, Melania Cruz García, Heriberto Ramírez Moreno.
AMPA Los azulejos de Veneguera.





Sancocho canario

Sancocho:

Dos días antes de la elaboración del plato se deja el pescado salado en remojo, cambiándose el agua dos veces. Es importante desalarlo bien.

Se pelan las batatas y las papas, y se parten en trozos grandes.

En un caldero con abundante agua se ponen las papas, la batata y el pescado a lo último y encima de todo, y se pone todo junto a cocinar. Se sancocha (guisa) todo al mismo tiempo.

Cuando las papas, la batata y el pescado estén hechos se apaga el fuego y se sirven escurridos (sin agua) en un plato.

Mojo rojo:

Los ingredientes descritos en el apartado de ingredientes se ponen todos y se muelen en un almirez (mortero) o si se prefiere se batan con batidora hasta obtener textura cremosa. Vinagre y aceite se va añadiendo al gusto.

Pella de gofio:

En un bol hondo se pone ½ kg de gofio y se va añadiendo mojo rojo y algo del caldo del sancocho, hasta obtener una textura moldeable.

Ingredientes (para 10 personas):

Sancocho:



- 6 kg de pescado salado (corvina o cherne)



- 3 o 4 kg de batatas



- 10 kg de papas



- Agua y sal

Pella de gofio:



- ½ kg de gofio de tueste medio



- Mojo rojo al gusto



- Agua

Mojo rojo:



- 1 cabeza de ajo



- Sal gorda al gusto



- 1 taza pequeña de vinagre



- 1 pimiento y medio rojo



- Orégano al gusto



- 1 vaso de aceite de oliva



- 1 cucharada grande de vino



- Comino en grano



- 1 cuchara pequeña de pimentón ahumado

El **sancocho canario** consta de **papas**, **batatas** y **pescado** únicamente, pero se acompaña de **mojo canario** y de pella (pelota) de **gofio** amasado.

Este plato también suele cocinarse con motivo de la celebración del Día de Canarias, 30 de mayo, en el que se conmemora la constitución del primer parlamento de Canarias en 1983 y donde se reivindican los singulares valores de la **sociedad**, la **cultura**, la **gastronomía**, el **folklore** y los **deporte canarios**.

“El sancocho canario es un plato típico de la Semana Santa canaria”



Elaboración del plato:

Alicia Saavedra Afonso, M.^a Luisa García Suárez, Aridane García Santana, Francisco Javier Bueno Hernández, Inés Cruz González, Rayca Oliva Cruz, Miguel José Déniz Segura.
AMPA Los azulejos de Veneguera.





Pata asada con ensalada

Pata asada:

Se calienta bien el horno de leña, con leñas que sean más bien aromáticas como naranjero, almendrero o limonero. Cuando esté caliente (nunca por debajo de 350°C) metemos la pata solamente salada con sal gorda y con cortes en forma de cuadrados sobre la piel y la dejamos que se vaya haciendo. Le daremos 1 hora de tiempo por kg de pata que tengamos, aproximadamente.

No es necesario aceite porque con la misma grasa de la pata de cochino se va cocinando.

Ensalada:

Se lava la lechuga, el tomate, el pimiento, las zanahorias y se pela el pepino y la cebolla. Se pica bien en rodajas o en trozos más pequeños, y se va colocando por capas en la ensaladera o bandeja. Al final se añade el atún, el millo (maíz) y las aceitunas. El aliño con vinagre, aceite y sal se hace al gusto.

Ingredientes (para 10 personas):

Pata asada:



· Pata de cochino



· Sal gorda

Ensalada:



· Lechuga



· Tomate



· Cebolla



· Pimiento rojo



· Zanahorias



· Aceitunas



· Millo



· Atún



· Vinagre, aceite y sal

El **cochino negro canario** entró en decadencia en los años 50 por la entrada de otras razas seleccionadas. Desde los 90 se han implementado programas de **recuperación** ganadera con considerable éxito por su **rusticidad** y su **resistencia**. Su **excelente carne** es destinada al **autoconsumo** en las explotaciones **familiares**.

Elaboración del plato:
Melania Cruz García,
Heriberto Ramírez Moreno,
AMPA Los azulejos de Veneguera.



"El cochino negro canario es una raza autóctona de protección especial y único representante del tronco africano"

"Tradicionalmente se asa una pata de cochino para una ocasión especial, una celebración de boda o bautizo o con motivo de las romerías"





Macedonia de frutas subtropicales

Se pela toda la fruta y se va picando en cuadraditos en un bol grande.

Se exprime el zumo de uno o varios limones para evitar que la fruta se oxide.

Se añade canela y azúcar al gusto y se decora con una ramita de hierba huerto (hierba buena).

Ingredientes (para 4 personas):



· Plátano



· Naranja



· Papaya



· Mango
(en temporada)



· Guayaba
(en temporada)



· Manzana



· Pera



· Zumo de limón



· Canela en polvo y
azúcar al gusto



· Ramita de
hierbahuerto

En la zona suroeste de Gran Canaria, dentro de la Reserva de la Biosfera, encontramos desde explotaciones agrícolas familiares hasta aquellas destinadas a la exportación. Además del conocido plátano, se cultivan **mangos y mangas, papayas, guayabas, tunos (higos chumbos) y aguacates** en sus diferentes variedades, además de otros cultivos subtropicales de reciente introducción como **carambola, guanábana, pitaya o tamarindo**.

“Las características climáticas hacen de este territorio un espacio propicio para el cultivo de frutas subtropicales”

“Localmente se elaboran batidos de frutas, mermeladas y postres”



Elaboración del plato:

Inés Cruz González, Mercedes Guerra Rodríguez,
Rayca Oliva Cruz, Saida Suárez Hernández.
AMPA Los azulejos de Veneguera.



San Bartolomé de Tirajana

RECETAS DE LA RESERVA
DE LA BIOSFERA DE GRAN CANARIA





Ilustre Ayuntamiento de la Villa de
San Bartolomé de Tirajana

www.maspalomas.com



San Bartolomé de Tirajana

Tierra, agua y aire





Aceitunas aliñadas y queso curado

Aceitunas:

Las aceitunas en crudo deben estar 4 meses en agua y sal en un vasijo grande (aproximadamente se sacan 4 garrafas de 8 litros de aceitunas).

Para preparar la salmuera se necesita la proporción de 10 litros de agua por 1 kg de sal gruesa. Se sabe que la salmuera está bien metiendo en la mezcla un huevo fresco y removiendo hasta conseguir que el huevo flote.

Tras 4 meses de salmuera se sacan las aceitunas y se les prepara el aliño.

Aliño:

Para preparar el mojo que aliña las aceitunas, se pica el ajo, el pimiento rojo y se majan en el mortero ó almirez.

Después se añade el vinagre, el aceite, el orégano y el comino en grano.

La mezcla, sin sal, se añade a las aceitunas que se guardan en un envase cerrado bien en nevera, bien en un sitio fresco.

Se acompaña a las aceitunas con un trozo de queso semicurado, que podemos ir curando en casa, dejándolo orear varios días y dándole la vuelta y raspando el moho que se forma en su corteza.

Ingredientes (para 10 personas):

Aceitunas:



· Aceitunas



· Agua



· Sal gorda

Aliño:



· 1 ó 2 cabezas
de ajo



· 1 pimiento rojo



· Orégano



· Comino



· Vinagre



· Aceite de oliva

La plantación de olivos en esta zona se basa en sus especiales condiciones climáticas (abundante **calor en verano** y **primaveras suaves**) y la adaptación del **olivo** a estas condiciones.

En el pasado los olivos no se podaban, el árbol crecía mucho y era difícil coger las aceitunas. En la actualidad y gracias a la formación agraria, se usan las técnicas de poda propias de regiones olivereras como Andalucía.

“La Caldera de Tirajana es una de las zonas de mayor concentración de olivos de toda Gran Canaria”

“Tradicionalmente en esta zona las aceitunas se recogen a mano”

Elaboración del plato:
Clara Mejías Rodríguez (Cuqui).
Vecina de Tunte.





Potaje de berros

Como vamos a usar judías tiernas no hace falta ponerlas en remojo el día anterior.

Picamos la cebolla, el ajo y el tomate y lo ponemos en crudo en una olla con agua.

También en crudo, se añaden al agua los demás ingredientes del potaje: ñame, judía tierna y piña de millo (mazorca de maíz). Se deja cocinar un poco y después se añaden cortados en trozos, calabacino, zanahoria y berros (los berros se lavan bien y se pican enteros, los tallitos también). Por último se ponen las papas partidas en trozos.

Se cocina todo junto en la olla aproximadamente 1 hora.

Es propio acompañar este potaje de berros con un buen escaldón de gofio para lo que se coge un poco de caldo del potaje y una batata y se añade gofio de millo hasta tener una “papilla”.

Ingredientes (para 4 personas):



· 1 cebolla



· 2 ó 3 dientes de ajo



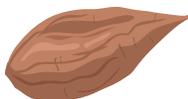
· 1 tomate (pequeño)



· 250 g judías tiernas



· 1 piña de millo



· 1 trozo de ñame



· 1 calabacino



· 2 zanahorias



· 1 trozo de calabaza



· ½ kg de papas



· 500 g de berros enteros



· 4 trozos de panceta de cochino fresca



· Sal



· Aceite de oliva

En el caso de los pueblos de las islas y en concreto en la isla de Gran Canaria, las huertas familiares suponían, y suponen aún, un importante sustento para la economía familiar, además de proveer de **alimentos** ricos y **saludables** a sus **dietas**.

El **potaje de berros** es un ejemplo de plato cocinado con muchas de las hortalizas de la huerta familiar y muy empleado en los hogares canarios.

“Los huertos familiares tienen importancia en la conservación de la biodiversidad agrícola y labores tradicionales”

“Este potaje es el paradigma del «potaje de la abuelas»”



Elaboración del plato:

Clara Mejías Rodríguez (Cuqui).
Vecina de Tunte.





Carajacas con papas sancochadas

El hígado de ternera debe estar previamente macerando en adobo 24 horas antes de preparar el plato.

Adobo:

En un almirez (o mortero) se majan los 6 ó 7 dientes de ajo. Se añade el vinagre, el aceite y el orégano, y se remueve todo junto. Sobre este adobo y en un cuenco profundo se coloca el hígado fileteado en filetes finos ayudándonos de una espumadera. Se tapa la hondilla (cuenco) y se mete en la nevera hasta el día siguiente.

Carajacas:

Una vez macerados, los filetes de hígado están listos para pasar por la sartén. En una sartén se pone un poco de aceite de oliva y se deja calentar. A continuación se van poniendo los filetes de hígado. No se debe dejar que el hígado se guise mucho tiempo en la sartén para que no se quede duro.

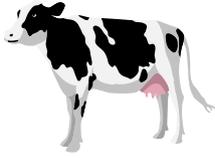
Los filetes hechos se van poniendo en una olla plana. Con el adobo restante se hace la salsa, friendo el adobo en la sartén y pasando todo después por el pasapuré. Se añade la salsa a los filetes de hígado, una copita de vino blanco, se da un hervor final y ya están listas las carajacas.

Papas sancochadas:

Para la guarnición con papas sancochadas (hervidas o guisadas): Se pelan 6 papas grandes, se cortan por la mitad y se ponen a sancochar en agua con sal. Cuando se puedan pinchar enteras con un tenedor o un cuchillo, están hechas.

Se sirven las carajacas acompañadas de un par de papas sancochadas.

Ingredientes (para 4 personas):



· 1 kg de hígado de ternera fresco



· 6 ó 7 dientes de ajo



· Orégano



· Vino blanco



· Vinagre



· 6 papas



· Pimienta picona (opcional)



· Sal



· Aceite de oliva

Una de las características de la **gastronomía canaria** es el uso de **adobos** y **mojos** que van de moderadamente picantes a muy **picantes** dependiendo de los ingredientes usados. Parece paradójico que en lugares donde se dan moderadas y altas temperaturas buena parte del año, se consuman productos que hacen **“arder” el paladar**. Sea como fuere, los **adobos** mejoran el sabor a **carnes** y también a **pescados**, y hacen que sus salsas sean muy apreciadas para **“mojar” pan**.

“Las carajacas son un plato tradicional que se servía como «enyesque» (entrante o tapa) en muchas fiestas y romerías”

“El picante «evapora» el calor del cuerpo mediante el sudor”



Elaboración del plato:
Clara Mejías Rodríguez (Cuqui).
Vecina de Tunte.





Pudin de almendras con mermelada de albaricoque

Pudin de almendras:

Se desmenuza el paquete de pan bizcochado.

Se batan todos los ingredientes juntos hasta obtener una masa.

En una olla de hacer "queque", untado de mantequilla y espolvoreado con harina, se coloca la masa.

Con el horno a 200°C se introduce la olla de hacer queque. Se mantiene durante una hora (sin abrir el horno) hasta que el pudin esté listo.

Se desmolda el pudin y se sirve acompañado de mermelada de albaricoque.

Mermelada de albaricoque:

Se lavan los albaricoques y se les quita la pipa, pero no la piel. Se ponen en una olla con 2 kg de azúcar, la cáscara de limón y la rama de canela.

Con mucha paciencia y a fuego lento, se va removiendo aproximadamente cada 10 minutos para que no se pegue.

En 6 horas aproximadamente (1 hora por kilo de albaricoques), la mermelada estará lista.

Ingredientes (para 6 personas):

Pudin de almendras:



· 10 huevos



· 2 vasos de
azúcar



· Ralladura de
1 ó 2 limones



· 1 vaso de aceite



· 2 sobres de levadura
(levadura comercial
para repostería)



· 400 g de almendra
picada
(algo "gordita")



· 1 paquete de pan
bizcochado de millo
(5 "tapas" de pan)

Mermelada de albaricoque:



· 6 kg de
albaricoque



· 2 kg de azúcar



· Cáscara de 1 ó 2
limones



· Canela en rama

Desde hace unos 40 años se cultivan **albaricoques** en la zona alta del municipio de **San Bartolomé de Tirajana**. Hasta tal punto se da bien, que se ha convertido en el municipio de mayor producción de albaricoques de todo el Archipiélago. Igual éxito tiene el **almendrero**. En el **pueblo de Tunte** y hasta el año 2000 existió una importante máquina partidora de almendras, fruto que se llegó a exportar a Europa.

"El cultivo de albaricoque es uno de los principales recursos económicos, paisajísticos y gastronómicos del municipio"

"Se consume en fresco y se comercializa entre las islas. Localmente y para aprovechar la fruta madura, se elaboran mermeladas"



Elaboración del plato:
Clara Mejías Rodríguez (Cuqui).
Vecina de Tunte.



Tejeda

RECETAS DE LA RESERVA
DE LA BIOSFERA DE GRAN CANARIA





Ilustre Ayuntamiento
de **Tejeda**

www.tejeda.eu



Tejeda

La tempestad petrificada





Papas arrugadas con mojo

Papas arrugadas:

Al fondo de un caldero se colocan las papas sin pelar (sólo lavadas si hiciera falta). Se pone agua pero poca, sin llegar a cubrir del todo las papas. Se añade bastante sal gruesa, unas rodajitas de limón y se pone al fuego. Cuando el agua del caldero empieza a hervir se coloca un paño de tela y sobre él se pone la tapa al caldero. Se deja hervir 30-45 minutos y después se destapa y se pincha una papa para ver si ya están hechas. Se escurre el agua sobrante y ya están listas para servir.

Mojos:

Se trocean todos los ingredientes en crudo y se batan con batidora eléctrica o bien poco a poco en el almirez (o mortero). Se sazona al gusto.

Ingredientes (para 4 personas):

Papas arrugadas:



- 2 kg de papas pequeñas



- Sal gorda



- 1 limón



- Agua

Mojo rojo:



- 1 cabeza de ajo



- 1 tomate sin pelar



- Comino



- Sal



- ½ pimiento rojo



- Pimentón dulce



- Vinagre



- Aceite de oliva

Mojo verde:



- 1 cabeza de ajo



- Perejil



- Vinagre



- Aceite de oliva



- ½ pimiento verde



- Cilantro



- Sal

Se emplean para este plato las **papas “nuevas”** (recién cosechadas) que quedan demasiado pequeñas tras la cosecha. El cultivo de papas es uno de los cultivos más importantes en las **zonas rurales**. Casi todas las **explotaciones familiares** plantan y cosechan papas una o más veces al año. El **mojo rojo o verde**, más o menos picante, es una salsa que da el toque de color y de sabor a las papas dando como resultado una **comida sencilla, muy sabrosa y gustosa** para la mayoría de los paladares.

“Las papas arrugadas con mojo es la tapa más popular del Archipiélago Canario”



Elaboración del plato:

Amelia Sarmiento Santana
Asociación de vecinos/as JUMACU.
La Culata.





Potaje de coles

Las hojas de las coles, una vez picadas se deben restregar bien bajo el agua para quitarles el amargor. Una vez restregadas, se escurren bien y se reservan.

Se pelan, se pican y se majan los dientes de una cabeza de ajos. Se reservan.

Los garbanzos y la carne (panceta) es lo primero que se pone a cocinar junto con el majado de ajos y el tomate picado (con piel y con pepitas).

Después de media hora guisándose se ponen el resto de los ingredientes en crudo empezando por las coles y el ñame. Se añaden más tarde las zanahorias, cebolla, calabacinos, la calabaza y las papas.

Se añade sal al gusto.

Se guisa 1 hora y media o 2, hasta que los garbanzos estén hechos.

Ingredientes (para 4 personas):



· Hojas verdes de coles (5 ó 6)



· 250 g de garbanzos



· 1 trozo de calabaza



· 1 batata



· 1 calabacino



· 1 piña de milho (opcional)



· 2 zanahorias



· 2 papas grandes



· 1 trozo de ñame



· 1 tomate



· 1 cebolla grande



· 1 cabeza de ajo



· Panceta de cochino fresca



· Agua



· Aceite de oliva

Los **colinos o coles verdes** son una variedad de la col común o blanca que se caracterizan por sus hojas verde oscuro, grandes y sus “tallos” largos. Las **hojas más tiernas** son menos amargas. El potaje de coles se elabora con las hojas verdes de las coles antes de que florezcan. El resto de los ingredientes son similares al potaje de berros, usándose **todas las posibles hortalizas** que la huerta ofrece. El sabor que aporta las coles o colinos es lo que hace tan peculiar este plato de caldero.

“Los potajes son platos que se consumen habitualmente en otoño o invierno”



Elaboración del plato:

María Sarmiento Pérez,
Juana Monzón Sarmiento,
Amelia Sarmiento Santana y
Jerónima García Hernández (Lolita)
Asociación de vecinos/as JUMACU.
La Culata.





Carne de cochino frita

Se corta la carne de cochino en taquitos más o menos pequeños, se sala con sal gorda y se adereza con orégano.

Se deja un ratito la carne con el ajo para que adquiera sabor antes de freírse.

Sobre una sartén con un poco de aceite caliente se fríen los taquitos de cochino hasta que se doren.

Al final se aprovecha el jugo con aceite de la sartén para ponerlo por encima de la carne.

Se puede acompañar con papas fritas, sancochadas (hervidas) o arrugadas.

Ingredientes (para 10 personas):



· 1 kg carne de cochino



· 5 dientes de ajo



· Orégano



· Sal gorda



· Aceite de oliva

Tradicionalmente **los cochinos se criaban en el campo** pero no era raro ver que, si las familias disponían de un espacio para ello, se criaran **también en zonas semiurbanas**.

Para esta receta se utiliza la carne magra de cochino. Es una carne **tierna y sabrosa** que apenas necesita adobos para adquirir un **buen sabor**.

"Gusta tanto a niños como a mayores siendo un plato muy popular"

"Como en muchas recetas, la carne de cochino es un elemento esencial en la dieta canaria"



Elaboración del plato:

Amelia Sarmiento Santana,
Zoraida Pérez Sarmiento.
Asociación de vecinos/as JUMACU.
La Culata.





Frangollo

Un día antes de la elaboración se deja el frangollo (millo crudo molido) en remojo en 1 litro de leche.

Se ponen 3 litros de leche a hervir junto a la cáscara de un limón, una ramita de canela, pasas, almendras molidas, un puñado de matalahúva y un pizquito de sal.

Cuando la leche, con los ingredientes anteriores, está caliente se pone el frangollo junto con la leche en la que había estado en remojo la noche anterior y se sigue calentando y dando vueltas a la mezcla.

La manteca y el azúcar se añaden cuando la mezcla del frangollo ya lleva un rato caliente.

Se va dando vueltas con la mano mientras se va guisando al fuego el frangollo (2 horas aproximadamente) y se sabe que está terminado cuando empieza a burbujear suavemente.

Se deja enfriar y después se refrigera. Se sirve frío o templado, al gusto.

Ingredientes (para 4 personas):



· 125 g almendras peladas y molidas



· 200 g de pasas



· 1 ramita de canela



· 4 l de leche



· 1 puñado de matalahúva



· Cáscara de 1 limón



· 1/2 kg de frangollo



· 3/4 kg de azúcar



· 100 g de mantequilla



· Una pizca de sal

El frangollo es un plato **típico canario** que antiguamente, en época de escasez y en zonas rurales, se hacía simplemente con **millo (maíz) molido crudo y agua o suero de la leche y un poco de sal**. Se usaba suero de la leche porque la leche era preferentemente para hacer el queso. En la actualidad al frangollo se le añaden **frutos secos como almendras y pasas**, y otros ingredientes como la **mantequilla** y la **leche**, que enriquecen notablemente el postre.

“La palabra «frangollo» se utiliza también para expresar que hay muchas cosas revueltas o mezcladas y es sinónimo de revoltijo o batiburrillo”

“La repostería en los barrios rurales se ha empleado siempre para compartir y agradecer entre vecinos y vecinas”

Elaboración del plato:
Pepe Monzón Sarmiento
Asociación de vecinos/as JUMACU.
La Culata.



Vega de San Mateo

RECETAS DE LA RESERVA
DE LA BIOSFERA DE GRAN CANARIA





Ilustre Ayuntamiento de
Vega de San Mateo

www.vegadesanmateo.es



Vega de San Mateo

Tradición, sabor y húmedos barrancos





Queso frito con mermelada de arándanos

Se corta el queso tierno de Gran Canaria en tacos triangulares o alargados.

Se bate un huevo.

El queso se pasa por el huevo y por la harina también. Se reserva.

Se calienta en una sartén el aceite y cuando esté suficientemente caliente se fríe en él los trozos de queso, bajando la intensidad del fuego para que no se queme.

Se van sacando los trocitos de queso frito y se colocan en un plato junto a una cucharada de mermelada de arándanos.

Ingredientes (para 4 personas):



· ½ kg queso tierno



· 1 vaso de harina



· 1 huevo



· Mermelada de arándanos



· Aceite de oliva

El queso es uno de los alimentos más consumidos, no sólo en la **Reserva de la Biosfera de Gran Canaria**, sino en todas las Islas Canarias.

El **queso tierno** elaborado con **leche de vaca, cabra y/o oveja**, o bien con una sola variedad de estas leches, es uno de los que goza de mayor popularidad.

“El queso, tierno, curado o semi-curado, acompaña a potajes, sirve de enyesque y también es utilizado en postres”

“En el municipio de la Vega de San Mateo, las queserías han formado parte siempre de su economía”

Elaboración del plato:
Ana Gil Naranjo.
Vecina de la Vega de San Mateo.





Potaje de jaramagos

Un día antes de la elaboración del potaje se ponen en remojo las judías pintas con el fin de que se hidraten. Si se ponen en remojo con un poquito de sal la judía se “hincha” más.

Se lavan bien los jaramagos y se dejan un poco en remojo mientras se pelan y se cortan las batatas y las papas. En un caldero con agua se colocan las judías y las batatas peladas y cortadas en trozos medianos junto con la costilla de ternera o cochino fresca (si la costilla tiene abundante grasa, se retira un poco de ésta con un cuchillo). Se pone a hervir el caldero. A continuación se ponen los jaramagos limpios troceados. Se pela y se corta la cebolla, lo mismo con el ajo. Se trocea el pimiento rojo. Se añade cebolla, ajo y pimiento en crudo. Por último se pone una ramita de tomillo y las papas troceadas.

Se cocina todo en el caldero hasta que las judías estén blandas y el potaje esté hecho. A modo de truco para que mientras hierve el potaje no desprenda olor desagradable, se coloca sobre la tapa del caldero un trozo de pan impregnado en vinagre.

Ingredientes (para 4 personas):



· 250 g de judías pintas



· 250 g de jaramagos



· 1 costilla fresca de ternera
o de cochino



· 1 batata



· 1 ramita de tomillo



· 3 papas medianas



· 1 cebolla



· 1 diente de ajo



· 1 pimiento rojo

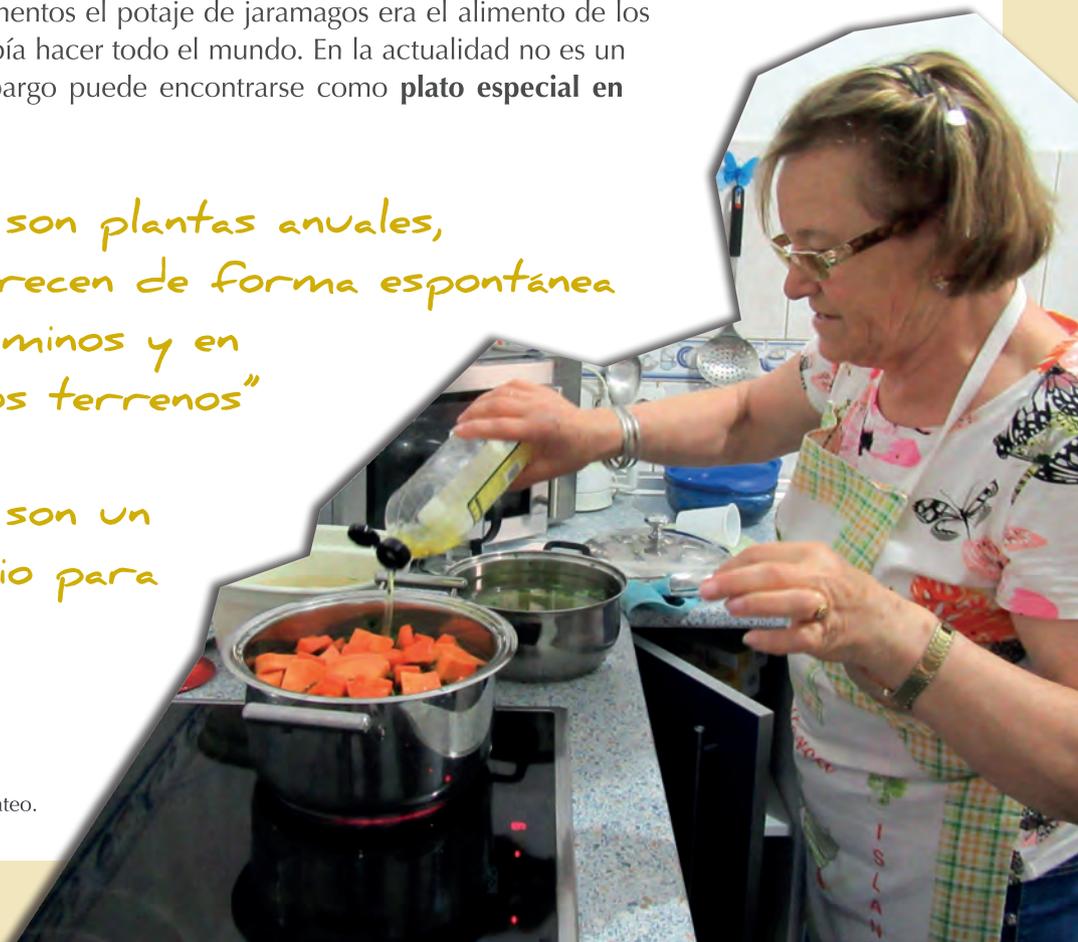
Con los **tallos** y las **hojas** de los **jaramagos** se elabora un **potaje popular** en Canarias. En épocas de escasez de alimentos el potaje de jaramagos era el alimento de los pobres y era un plato que sabía hacer todo el mundo. En la actualidad no es un plato muy común y sin embargo puede encontrarse como **plato especial en algunos restaurantes**.

“Los jaramagos son plantas anuales, herbáceas que crecen de forma espontánea en los eriales, caminos y en los bordes de los terrenos”

“Los jaramagos son un excelente remedio para la afonía.”



Elaboración del plato:
Ana Gil Naranjo.
Vecina de la Vega de San Mateo.





Conejo en salsa

Si el conejo se compra entero, tendremos que trocearlo en casa para lo que necesitaremos buenos cuchillos.

Una vez troceado el conejo en crudo, en trozos pequeños, se rehoga con sal gorda, orégano y un chorrito de vinagre de manzana. Se reserva.

Se pelan y se cortan dos cebollas blancas en trozos pequeños.

Sobre un caldero se pone un vaso de aceite de oliva, aproximadamente, se deja calentar hasta que el aceite “se ponga nervioso” y se ponen las cebollas a dorar.

En otra sartén se pone abundante aceite a calentar para freír ahí los trozos de conejo. Se va friendo el conejo y se reserva aparte.

Se pelan 4 tomates, se les quita las pepitas y se cortan en trozos pequeñitos. Se añaden a la cebolla y se va removiendo el sofrito.

Cuando el sofrito esté listo se añaden los trozos de conejo frito y se rehoga todo junto.

Añadimos entonces abundante vino blanco (1/2 litro aproximadamente), lo pasamos todo a una olla exprés y cocinamos durante 15 minutos hasta que el conejo esté listo.

Ingredientes (para 4 personas):



· 1 conejo entero troceado



· ½ pimiento rojo



· 4 tomates



· 2 dientes de ajo



· 2 cebollas grandes



· ½ l de vino blanco



· Vinagre de manzana, un chorrito



· Orégano



· Sal gorda al gusto



· Aceite de oliva

El conejo supone un importante **recurso cinegético**, no en vano es la especie de caza menor más demandada por los **cazadores** en las islas.

Actualmente la carne de conejo es menos demandada y consumida que en el pasado, sin embargo en época de caza y en **ocasiones especiales** es un plato que está presente en la mesa.

“En Gran Canaria siempre hubo caza y cría de conejos, especialmente en los municipios del interior de la Reserva de la Biosfera”

“Se suele preparar en distintos tipos de salsas y adobos”



Elaboración del plato:

Ana Gil Naranjo.

Vecina de la Vega de San Mateo.





Tortillas de Carnaval

En un bol se cascan 3 huevos. Se baten bien y se añaden 4 cucharaditas de azúcar. Se sigue batiendo. Se pone 1 vaso de leche en la mezcla y se sigue batiendo. Sobre la mezcla se ralla la cáscara de una naranja o de 1 limón y un puñado de anís o matalahúva, que previamente se ha frotado con las manos para que desprenda el olor.

Se añade entonces la harina poco a poco, según vaya necesitando la mezcla para obtener una masa de textura cremosa.

Se calienta una sartén con aceite hasta que éste “se ponga nervioso”. Entonces se fríen las tortillas de carnaval echando la masa en forma de churro. Cuando estén doradas por un lado, se les da la vuelta.

Se van colocando las tortillas de Carnaval una sobre otra y se consumen en frío o en caliente.

A modo de truco, freír las tortillas “en espiral” como si fueran churros hace que queden más “sequitas” y no chorreen tanto aceite.

Ingredientes (para 4 personas):



· 3 huevos



· 300 g de
harina



· 4 cucharaditas
de azúcar



· 1 vaso de leche



· 1 puñado
de matalahúva



· Ralladura de 1 naranja
o de 1 limón

Miel para acompañar



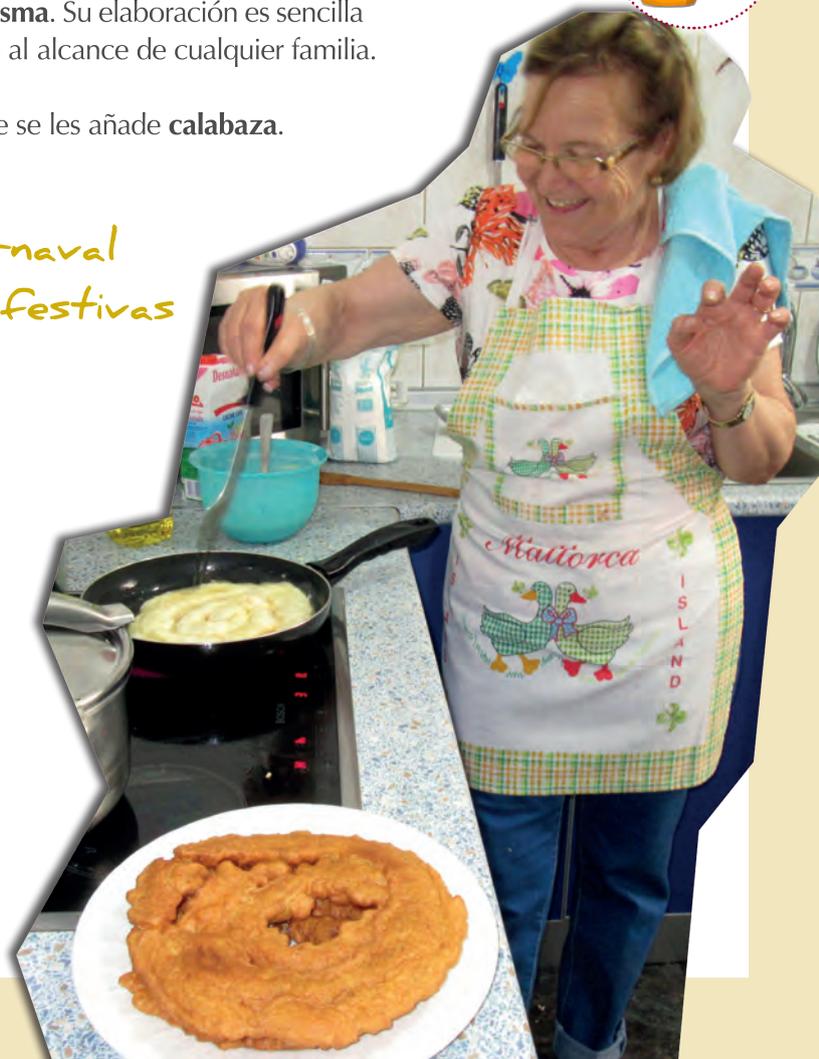
Las **tortillas de Carnaval** son un dulce tradicional canario asociado a las **fiestas de disfraces** de los populares **Carnavales** y en **Cuaresma**. Su elaboración es sencilla y requiere pocos ingredientes por lo que es un plato al alcance de cualquier familia. Se solían acompañar de azúcar y/o miel. Existen variantes de las tortillas de Carnaval a las que se les añade **calabaza**.

“Se cocinan tortillas de Carnaval también en otras ocasiones festivas como romerías o por el Día de Canarias”

“Las tortillas de Carnaval son un dulce tradicional canario asociado a las fiestas de disfraces”



Elaboración del plato:
Ana Gil Naranjo.
Vecina de la Vega de San Mateo.



Textos: Población local participante en la elaboración de las recetas, Lucía Capote, Fernando Saavedra y Pilar Pérez.

Fotografías: Lucía Capote, Cuqui Marrero, Pilar Pérez, Claudio Hernández, Ayuntamiento de Mogán, Francisco Pérez, Reserva de la Biosfera de Gran Canaria.

Diseño: Reglade3. Diseño industrial y gráfico.

Coordinación: Reserva de la Biosfera de Gran Canaria. Servicio de Medio Ambiente del Cabildo de Gran Canaria.

Las personas son la esencia de una Reserva de la Biosfera.
Protagonistas del pasado, presente y futuro, a las que les debemos ser lo que somos.
Gracias a todas las personas que hacen que nuestra Reserva de la Biosfera sea posible,
especialmente a todas las que, desinteresadamente, han participado en esta publicación
poniendo en valor nuestras costumbres.

¡Somos Biosfera, somos Gran Canaria!

