

Territorium, lokale Produkte und gastronomische Kultur

VALSEQUILLO

de
Gran Canaria



© Texte: José A. González – pepe.solea@ulpgc.es

© Fotografien: Arturo Telle (Nutzungsrechte eingeräumt)

© Fotografien von localguidegrancanaria.com, für diese Publikation bereitgestellt:
Umschlag, Widmung sowie S. 2, 36-37, 47, 59, 244

Layout und grafische Gestaltung: Miguel Á. Mena – www.menaestudio.com

Redaktionelle Koordination: José A. González

Wissenschaftliche und technische Beratung: Carmen M^a Hernández-Cruz y Arturo Telle

Finanzierung: Plan zur nachhaltigen Tourismusentwicklung am Reiseziel (PSTD) von Valsequillo de Gran Canaria, finanziert im Rahmen des Aufbau-, Transformations- und Resilienzplans gemäß dem Beschluss vom 23.12.2021 des Staatssekretariats für Tourismus, mit dem die Vereinbarung der Sektoralen Tourismuskonferenz veröffentlicht wird, die auf die Finanzierung von Investitionsmaßnahmen lokaler Körperschaften im Rahmen des Aufbau-, Transformations- und Resilienzplans abzielt, der durch Mittel von Next Generation EU finanziert wird.

Auftraggeber: Gemeinde Valsequillo de Gran Canaria

Auftragnehmer: Fundación Universitaria de Las Palmas. Wissenschaftlich-technisches Team: Kulturlehrstuhl für Wissenschaft & Gastronomie der Universität Las Palmas de Gran Canaria

Zitierweise: González J.A., Alonso Ortiz M.B. & Álvarez-Falcón A.L. (2026). *Valsequillo de Gran Canaria: Territorium, lokale Produkte und gastronomische Kultur*. Gemeinde Valsequillo de Gran Canaria. Fundación Universitaria de Las Palmas – Kulturlehrstuhl für Wissenschaft & Gastronomie der Universität Las Palmas de Gran Canaria: 268 S.

ISBN: 978-84-09-87053-0



Territorium, lokale Produkte und gastronomische Kultur

VALSEQUILLO

de
Gran Canaria





Widmung

*Den Männern und Frauen von Valsequillo de Gran Canaria,
die ihr Territorium mit Wissen und Respekt bewohnt und gestaltet haben
und die Agrarlandschaft der mittleren Höhenlagen zu einem lebendigen
Raum der Vielfalt und des Lebensunterhalts gemacht haben.*

*Jenen, die Generation für Generation das Land bestellt, Vieh gehalten
und Produkte bewahrt haben, die heute als greifbarer Ausdruck von
Identität und Kontinuität gelten.*

*Und jenen, die im häuslichen und gemeinschaftlichen Bereich
das kulinarische Wissen weitergegeben haben, das diese Produkte in
Kultur verwandelt und die Verbindung zwischen Natur, Erinnerung und
Nahrung lebendig hält.*

Rezeptkatalog: Hausküche und Gastronomie in Valsequillo

Die folgende Liste stellt die in diesem Werk enthaltenen Rezepte zusammen und gibt deren Urheberschaft, Typologie (häuslich oder professionell), Hauptrohstoffe sowie ihre Position im Buch an. Dieser Katalog ermöglicht es der Leserschaft, die Publikation als Ganzes zu erschließen und die Verbindungen zwischen Produkt, Territorium und kulinarischer Praxis zu erkunden.

In Übereinstimmung mit den klassischen Kanons der Kochkunst und Gastronomie wurden die Rezepte in vier Kapitel gegliedert: **Vorspeisen (einschließlich Appetithäppchen und Grundzubereitungen); Erste Gänge; Hauptgerichte und Saucen; sowie Desserts und süße Küche.**

Innerhalb jedes Blocks (Hausküche und professionelle Küche) sind die Zubereitungen nach der Art ihrer Hauptzutat geordnet und folgen einer Progression von geringerer zu höherer geschmacklicher Intensität und ernährungsphysiologischer Komplexität: Gemüse und Hülsenfrüchte; Fisch und Meeresfrüchte; Geflügel und weißes Fleisch; rotes Fleisch; und schließlich gemischte oder zusammengesetzte Zubereitungen. Diese Abfolge spiegelt die klassische Hierarchie der Tafelkultur wider – von pflanzlich zu tierisch, von leicht zu gehaltvoll.

Darüber hinaus wurde der durchschnittliche Energiegehalt jeder Zubereitung geschätzt und in kcal pro 100 g essbarem Anteil angegeben. Höhere Wer-

te sind in der Regel mit *Mojo*-Saucen, frittierten Speisen und fettreichen Fleischsorten verbunden, während niedrigere Werte Brühen, Gemüse und Sorbets entsprechen. Traditionelle Mischzubereitungen (Pucheros, Ranchos, Garbanzadas) liegen in einem mittleren Bereich, der aus ernährungsphysiologischer Sicht konsistent ist.

Insgesamt vereint das Projekt **55 Rezepte**, die alle gastronomischen Kapitel abdecken und eine breite Typologie von Zubereitungen umfassen (traditionelle Gerichte, aktualisierte Versionen und kreativere Vorschläge). Davon gehören **23 Rezepte (41,8 %)** zur häuslichen Sphäre und **32 (58,2 %)** zum professionellen Bereich.

Rezept	Autor	Kapitel	Zutaten	Kcal/100 g	Seite
HAUSMANNSKOST					
Pflanzliche Gerichte (Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide)					
Saisonaler Salat nach Valsequillo-Art	Tomás Álvarez Viñoly	Vorspeise	Avocado und frisches Gemüse	~120	40
Rote-Bete-Gazpacho	Sergio Tur Díaz-Casanova	Erster Gang	Rote Bete und Gemüse	~60	70
Eintopf mit <i>Jaramago</i> -Blättern	Pilar Cabrera	Erster Gang	<i>Jaramago</i> -Blätter, Knollen und Schweinefleisch	~110	60
Brunnenkresse-Eintopf	Pilar Cabrera	Erster Gang	Brunnenkresse, Knollen, Gemüse und Schweinefleisch	~95	62
Eintopf mit Nudeln, grünen Bohnen und Kartoffeln	Loly Pérez-Humberto Rodríguez	Erster Gang	Hülsenfrüchte, Nudeln und Knollen	~130	64
Maisbrühe	Víctor Delgado	Erster Gang	Mais, Knollen und Gemüse	~80	54
Rote <i>Mojo</i> -Soße	Sensi González	Vorspeise	Rote Paprika, Knoblauch, Öl und Essig	~420	44
Mandel- <i>Mojo</i>	Carmen Suárez	Vorspeise	Mandeln, Knoblauch, Öl und Tomaten	~480	48
Fisch und Meeresfrüchte					
Dornhai in Sauce	Pepa Sarmiento	Hauptgang	Getrockneter Dornhai, Kartoffeln und Gemüse	~140	82
Fischbrühe	Víctor Delgado	Hauptgang	Dickkopfsbrasse, Weißer Zackenbarsch und Gemüse	~70	56

Rezept	Autor	Kapitel	Zutaten	Kcal/100 g	Seite
Fleisch und Fleischgerichte					
Fleischbällchen in Soße	Carmen Sarmiento	Hauptgang	Rindfleisch, Schweinefleisch und Gemüse	~220	86
Rippchen nach Valsequillo-Art	Mary Monzón-Gloria Gil	Hauptgang	Schweinefleisch, Mais und Kartoffeln	~260	92
Knochenbrühe	Sergio Tur Díaz-Casanova	Erster Gang	Schweineknochen und Innereien	~150	68
Gemischte / komplexe Zubereitungen					
Kanarischer <i>Rancho</i>	Pancha Vega	Erster Gang	Nudeln, Rindfleisch, Hähnchen und Hülsenfrüchte	~160	74
Kanarischer <i>Puchero</i>	Juan Peñate	Hauptgang	Fleisch, Knollen, Gemüse und Hülsenfrüchte	~180	78
Schnecken	Mary Monzón-Gloria Gil	Vorspeise	Landschnecken, Wurstwaren und Kräuter	~140	90
Desserts und Süßspeisen					
Bitterorangenmarmelade	Cristina Boissier	Dessert	Bitterorange und Zucker	~260	102
Karamellisierte Mandeln	María Teresa Peñate	Dessert	Mandeln und Zucker	~520	106
Mandel-Horchata	María Teresa Peñate	Dessert	Mandeln, Milch und Zucker	~110	108

Rezept	Autor	Kapitel	Zutaten	Kcal/100 g	Seite
<i>Reventones</i> (traditionelles Gebäck)	Cristina Boissier	Dessert	Mandeln, Walnüsse, Ei und Zucker	~450	100
Mandelkekse	Teresa Hernández	Dessert	Weizenmehl und Mandeln	~480	96
Karnevalskrapfen	Carmen Suárez	Dessert	Kürbis, Mehl, Ei und Milch	~230	50
Reisbrei aus Ziegenmilch	Daida Ramírez del Pino	Dessert	Reis, Ziegenmilch und Zucker	~150	112
PROFESSIONELLE KÜCHE					
Pflanzlich (Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide)					
Gegrilltes Gemüse	Guachinche Viña Cantera	Vorspeise	Gemüse und Hirse	~90	136
Feigensalat	La Cantina	Vorspeise	Feigen, Käse und Nüsse	~180	174
Fisch und Meeresfrüchte					
Gebatener Langflossenkalmar nach Sahara-Art	Ca Guillermo	Hauptgang	Langflossenkalmar	~220	124
Gewöhnlicher Tintenfisch in Soße	Restaurant Las Cañas Grill	Hauptgang	Gewöhnlicher Tintenfisch und Gemüse	~110	166
Eintopf aus gesalzenem Weißem Zackenbarsch	Restaurant El Padrino	Hauptgang	Gesalzener Weißzackenbarsch und Wurzelgemüse	~160	148
<i>Escaldón de Gofio</i> mit Kabeljau und Garnelen	Tasquita El Escondite	Vorspeise	<i>Gofio</i> , Fisch und Meeresfrüchte	~190	182

Rezept	Autor	Kapitel	Zutaten	Kcal/100 g	Seite
Fleischgerichte					
Gegrilltes mariniertes Kaninchen	Restaurant La Culata II	Hauptgang	Kaninchen	~170	154
Gebratene Schweinekeule mit Holzofenbrot	Bar Cafetería El Paraíso	Hauptgang	Schweinefleisch und Weizenmehl	~300	132
Rindfleischeintopf	Diamada Comidas Preparadas	Hauptgang	Kalbfleisch und Gemüse	~180	192
Rindfleischeintopf	Bar Ca' Fermín	Hauptgang	Kalbfleisch und Gemüse	~180	196
Ziegenfleischeintopf	Ca Guillermo	Hauptgang	Ziege	~200	126
Ziegenfleisch	Guachinche Viña Cantera	Hauptgang	Ziege	~210	138
Gebratenes Schweinefleisch	Guachinche Viña Cantera	Hauptgang	Schweinefleisch	~320	140
Filet vom kanarischen Schwarzschein	Bochinche Asador La Madriguera	Hauptgang	Schwarzes Schweinefleisch und Gemüse	~240	160
Im Ofen gebratene Schweinerippchen	Ca Guillermo	Hauptgang	Schweinefleisch	~330	128
Gemischte / komplexe Zubereitungen					
<i>Ropavieja</i>	Restaurant La Culata II	Hauptgang	Kichererbsen, Fleisch und Kartoffeln	~190	152
<i>Puchero</i> mit sieben Fleischsorten	Restaurant El Padrino	Hauptgang	Fleischmischung, Wurzelgemüse und Gemüse	~200	146
Kichererbseneintopf	Diamada Comidas Preparadas	Erster Gang	Kichererbsen, Fleisch und Wurst	~220	190
<i>Carajacas</i> (Lebergericht)	Restaurant El Padrino	Vorspeise	Leber (Huhn und Kalb) und Gewürze	~160	144

Rezept	Autor	Kapitel	Zutaten	Kcal/100 g	Seite
Kutteleintopf (<i>Callos</i>)	Restaurant Las Cañas Grill	Hauptgang	Rindfleisch, Wurst, Gemüse und Gewürze	~180	168
Gemischte Grillplatten	Restaurant Las Cañas Grill	Hauptgang	Schweinefleisch und Schweinefleischprodukte, Huhn ...	~310	170
Backwaren und einfache Zubereitungen					
Holzofenbrot	Ca Guillermo	Vorspeise	Weizenmehl (Brot)	~260	122
Spanisches Omelett	Bar El Pilar	Vorspeise	Kartoffel und Ei; optional: Zwiebel	~200	118
Sandwich mit Frischkäse	Bar El Pilar	Vorspeise	Frischkäse, Tomate und Brot	~280	116
Desserts und Süßspeisen					
<i>Frangollo</i> (Neuinterpretation)	Bochinche Asador La Madriguera	Dessert	Milch, <i>Gofio</i> und Ei	~170	162
Auswahl an hausgemachten Desserts	Restaurant La Culata II	Dessert	Milchprodukte, <i>Gofio</i> , Honig, Ei, Mandeln ...	~300	156
<i>Gofio</i> -Mousse	Tasquita El Escondite	Dessert	<i>Gofio</i> und Ei	~220	184
<i>Torrija</i> mit einer Kugel Eis	Tasquita El Escondite	Dessert	Brot, Milch und Ei	~300	186
Erdbeertorte	La Cantina	Dessert	Erdbeere, Sahne und Keks	~260	176
Valsequillo-Mispeln mit Mascarpone	La Cantina	Dessert	Frisches Obst und Milchprodukte	~190	178
Eis am Stiel im Sorbet-Stil	Frutizum	Dessert	Saisonales Obst (Erdbeere, Melone, Zitrusfrüchte...)	~70	198
Eis am Stiel auf Milchbasis	Frutizum	Dessert	Milch, <i>Gofio</i> , Mandeln ...	~140	198



INHALTSVERZEICHNIS

1. Einführung	14
2. Hintergrund, Zielsetzungen und Umfang	16
3. Der Primärsektor von Valsequillo	18
3.1. Landwirtschaft	19
3.2. Viehzucht und daraus hervorgehende Produkte	28
4. Aromen und kulinarisches Wissen von Valsequillo	36
4.1. Hausküche in Valsequillo	38
4.2. Die Projektion der traditionellen Küche in die zeitgenössische Gastronomie	114
4.3. Kulinarische Tradition, Nachhaltigkeit und Gesundheit	200
5. Saisonalität und Verfügbarkeit von Produkten in Valsequillo	202
5.1. Stimmen des Territoriums: Erzeuger und Berufe im lokalen Agrar- und Ernährungssystem	203
5.2. Saisonalität der Produkte in Valsequillo: Feldbeobachtung und lokales Wissen	232
5.3. Saisonkalender der in Valsequillo konsumierten Produkte	240
6. Saisonalität von Fischereiprodukten im insularen Kontext	244
7. Zusammensetzung und kulinarische Funktion der Lebensmittel in Valsequillo	248
8. Danksagungen	260
9. Autorinnen und Autoren	262

1

EINFÜHRUNG

Valsequillo de Gran Canaria ist eine Gemeinde auf der Insel Gran Canaria in der Provinz Las Palmas. Mit einer Fläche von 39,19 km² (2,51 % der Inseloberfläche) hat sie etwa 9.900 Einwohner (INE, 2025), deren Bezeichnung *valsequillero/a* lautet.

Valsequillo stellt eines der anschaulichsten Beispiele für die Beziehung zwischen Landwirtschaft der mittleren Höhenlagen, lokalen Produkten und der Konstruktion gastronomischer Identität auf den Kanarischen Inseln dar. Sein Modell basiert auf drei Hauptsäulen: diversifizierte Primärproduktion, handwerkliche Verarbeitung und kulinarische Wertschöpfung.

Zu den emblematischen landwirtschaftlichen Produkten zählen Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Erdbeeren, Avocados, Mandeln, Gemüse, Mais (*millo*) und Oliven. Die Erdbeere fungiert als echtes territoriales Emblem und bildet die Grundlage von Initiativen wie der „Ruta Viva de la Fresa“. Lokale Kartoffeln – mit verschiedenen traditionellen Sorten – bilden die Basis der Inselernährung und spielen eine zentrale Rolle bei zahlreichen gastronomischen Veranstaltungen, während Mais in Körnerform für die Herstellung von *Gofio* und anderen traditionellen Gerichten unverzichtbar ist. Orangen, Mandeln, Avocados und Oliven definieren zusätzlich eine charakteristische Polykultur, die für traditionelle Agrarsysteme typisch ist. Es dominiert ein auf Nähe basierendes Modell („km 0“-Produkte), gestützt auf kurze Vermarktungswege wie lokale Märkte, Messen und Direktverkauf.

Unter den tierischen und verarbeiteten Produkten stechen Käse, Honig und Weine hervor. Handwerklich hergestellte Käsesorten, hauptsächlich aus Ziegenmilch, weisen eine starke territoriale Identität auf; Bergblütenhonige sind mit lokaler Imkerei und hoher floraler Diversität verbunden; und Weine werden von kleinen Betrieben in mittleren Höhenlagen produziert.

Die traditionelle Küche von Valsequillo spiegelt eine Synthese landwirtschaftlicher Ressourcen und ländlichen Erbes wider. Es handelt sich um eine weiterentwickelte Subsistenzküche auf der Basis

von geröstetem Getreide, Hülsenfrüchten und Knollen, ergänzt durch tierisches Protein. Zu den repräsentativen Gerichten gehören *papas arrugadas* mit *Mojo*, Eintöpfe – insbesondere auf Maisbasis –, *Gofio escaldado*, Kichererbsengerichte, Brühen sowie gegrilltes Fleisch (Rippchen, Würste, Blutwürste).

Ein charakteristisches Merkmal der Gemeinde ist die zeitgenössische Neuinterpretation traditioneller Produkte, insbesondere der Erdbeere, die sowohl in süßen Zubereitungen (Kuchen, Speiseeis, Liköre) als auch in herzhaften Gerichten (Salate, Fleischbeilagen) sowie in innovativeren Kreationen (Butter, Saucen) verwendet wird. Dieser Prozess veranschaulicht die Gastronomisierung landwirtschaftlicher Produkte, bei der lokale Zutaten zu zentralen kreativen Elementen werden.

Die gastronomische Aufwertung der Gemeinde erfolgt durch Veranstaltungen und territoriale Initiativen, die Funktionen der wirtschaftlichen Förderung, Ernährungsbildung und Stärkung kultureller Identität erfüllen. Hervorzuheben sind unter anderem: die Messe „Tradición y Sabor del País“ (die 2025 die 10. Erdbeermesse und die 2. Kartoffel- und Maismesse vereinte); die Entwicklung des tourismus-ökologischen Produkts „Barranco Vivo de Valsequillo“; thematische gastronomische Routen – wie die Ruta Viva de la Fresa, die Honigroute, die Wasserroute und die Mandelblütenroute, die 2026 ihre 53. Aus-

gabe feierte und hauptsächlich diesem „Baum des Lebens“ gewidmet ist; die Teilnahme an Inselmessen wie „Gran Canaria Me Gusta“; sowie jüngst die Beteiligung der Gemeinde am internationalen Kongress Terrae auf Gran Canaria, der ländliche Köche und Fachleute des Sektors zusammenbringt, um über die Beziehung zwischen Gastronomie, Territorium und lokaler Entwicklung zu reflektieren.

Aus territorialer und kultureller Perspektive stellt Valsequillo ein subtropisches Berglandwirtschaftssystem mit hoher Kulturpflanzenbiodiversität dar. Seine Gastronomie veranschaulicht die Koevolution von Landschaft, Ressourcen und Esskultur, wobei die Erdbeere als eines der Leitprodukte der territorialen Promotion fungiert, neben weiteren lokalen Referenzen. All dies ist eingebettet in einen umfassenderen Übergang zu nachhaltigen Ernährungssystemen, die auf der Aufwertung von Produzenten, Nähe, Saisonalität und Qualität sowie auf der Bewahrung traditionellen Wissens und traditioneller Praktiken basieren.

Insgesamt kann Valsequillo als ein lokales gastronomisches System definiert werden, in dem landwirtschaftliche Produkte – insbesondere Erdbeeren, Kartoffeln und Mais –, handwerkliche Verarbeitung (Käse, Honig, *Gofio*) und zeitgenössische kulinarische Neuinterpretation zusammenwirken, um eine kohärente und unverwechselbare Identität innerhalb Gran Canarias zu formen.

In diesem Kontext erweist sich die Gemeinde als besonders geeignetes Gebiet für die Entwicklung nachhaltiger und gesunder Lebens- und Ernährungsweisen.

Die Wahl des Titelbildes spiegelt eine bewusste Intention wider: den Ursprung des Agrar- und Ernährungssystems in der Landschaft zu verorten. In Valsequillo kann die landwirtschaftliche und tierische Produktion nicht unabhängig von seiner Orographie der mittleren Höhenlagen, der Wasserverfügbarkeit und der historischen Interaktion zwischen Mensch und einem komplexen Territorium verstanden werden. Kulturpflanzen – wie die hier dargestellten blühenden Mandelbäume – sind nicht bloß Produkte, sondern sichtbare Ausdrucksformen eines Gleichgewichts zwischen Boden, Klima, Biodiversität und traditionellem Wissen. Anstatt sich auf Endprodukte zu konzentrieren, unterstreicht dieses Bild, dass alles im Boden beginnt: in der Landschaft, die trägt, prägt und der gastronomischen Identität der Gemeinde Bedeutung verleiht.

In Valsequillo steht vor dem Produkt die Landschaft.

Die scheinbare Debatte zwischen „Landschaft“ und „Produkt“ ist ein falsches Dilemma. Dieses Werk behandelt nicht lediglich Lebensmittel, sondern analysiert ein territorial verankertes Agrar- und Ernährungssystem, in dem das Produkt nicht Ausgangspunkt, sondern Ergebnis eines Geflechts

ökologischer und kultureller Bedingungen ist. Die Landschaft – verstanden als Zusammenspiel von Boden, Wasser, Höhe, Klima und menschlicher Tätigkeit – fungiert somit als strukturierendes Element. Diese Integration von Landschaft und Produkt steht in vollem Einklang mit den Prinzipien des Plans zur nachhaltigen Tourismusentwicklung am Reiseziel (PSTD) „Naturaleza en Flor“ von Valsequillo und stärkt dessen territorialen und nachhaltigen Ansatz (siehe Kapitel 2).

In diesem Sinne synthetisiert das gewählte Titelbild – blühende Mandelbäume in einer zerklüfteten Landschaft der mittleren Höhenlagen – visuell mehrere grundlegende Merkmale des Territoriums: die orographische Komplexität (Hänge, Schluchten, räumliche Fragmentierung), die Rolle des Wassers als limitierender und ordnender Faktor, die Saisonalität landwirtschaftlicher Zyklen, die Integration landwirtschaftlicher Tätigkeit in das Ökosystem sowie die Konstruktion einer eigenständigen visuellen Identität.

So ist auch die visuelle Erzählung des Werkes kohärent aufgebaut: Das Titelbild steht für den Ursprung – die Landschaft –, während die folgenden Seiten und insbesondere die hinteren Vorsatzseiten des Buches (siehe Schema) den Prozess veranschaulichen, nämlich die Agrar- und Ernährungskette von der Primärproduktion über Verarbeitung und Vermarktung bis hin zur Gastronomie.

2

HINTERGRUND, ZIELSETZUNGEN UND UMFANG

Der Plan zur nachhaltigen Tourismusentwicklung am Reiseziel (PSTD) „Naturaleza en Flor“ der Gemeinde Valsequillo de Gran Canaria wird im Rahmen des Aufbau-, Transformations- und Resilienzplans (PRTR) finanziert, der durch die europäischen Mittel Next Generation EU getragen wird, gemäß der Resolution vom 23. Dezember 2021 (Amtsblatt des Staates, Nr. 312, 29. Dezember), herausgegeben vom Staatssekretariat für Tourismus, mit der die Vereinbarung der Sektoralen Tourismuskonferenz veröffentlicht wird.

Der PSTD fördert die Entwicklung von Maßnahmen zur Transformation der Gemeinde in ein touristisches Reiseziel durch Optimierung, Integration und Verbesserung ihrer natürlichen Ressourcen und Infrastrukturen, gestützt auf neue Technologien und unter Gewährleistung der sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Nachhaltigkeit des Territoriums. Zu seinen Zielen gehören die Schaffung tourismus-ökologischer Produkte – wie „Barranco Vivo de Valsequillo“ und die lebendigen Routen für Honig, Erdbeeren und Wasser –, die Aufwertung des natürlichen und kulturellen Erbes, territoriale und soziale Kohäsion, die Stärkung der touristischen Wertschöpfungskette sowie die Umsetzung eines umfassenden Governance-Modells.

Vor diesem Hintergrund besteht das Hauptziel des vorliegenden Projekts darin, die kulturelle und gastronomische Identität von Valsequillo zu stärken, indem die Werte der Nachhaltigkeit, der Nähe und der Kreislaufwirtschaft integriert werden, die durch den PSTD „Naturaleza en Flor“ gefördert werden. Konkret sollen: (i) die Förderung landwirtschaftlicher, tierischer und handwerklicher Produkte der Gemeinde verbessert werden; (ii) verantwortungsvolle und gesunde Konsumpraktiken in der Bevölkerung angeregt werden; und (iii) die Verbindung zwischen lokalen Produkten, Territorium und kulturellen Traditionen gestärkt werden.

Das Projekt ist der Maßnahme Nr. 6 „Produktion und Vermarktung von km-0-Produkten“ innerhalb der Achse 1 des PSTD zugeordnet, im Rahmen der Komponente 14, Investition 1, Untermaßnahme 2 des PRTR. In diesem Zusammenhang trägt es zur Förderung lokaler Produktions- und Vermarktungssysteme bei und unterstützt KMU bei der Einführung effizienterer und umweltverträglicherer Praktiken im Einklang mit den auf europäischer Ebene festgelegten Nachhaltigkeits- und Transformationszielen. Der Maßnahme ist das Klimarelevanzkennzeichen 047 zugewiesen, mit einem geschätzten Beitrag von 40 % zu den Klimazielen.

Diese Publikation stellt eines der zentralen Instrumente des Projekts dar. Durch die Zusammenstellung traditioneller Rezepte, die Verwendung lokaler und saisonaler Produkte sowie die Vermittlung kulinarischen Wissens fördert sie nachhaltige Konsum- und Produktionsmodelle, die auf der Aufwertung lokaler Produkte, der Reduzierung des CO₂-Fußabdrucks und der effizienten Nutzung von Ressourcen basieren. Gleichzeitig fungiert sie als Sensibilisierungsinstrument und erleichtert die Integration dieser Prinzipien in die Tätigkeiten von KMU sowie in die alltäglichen Praktiken der Bevölkerung.

Der geografische Geltungsbereich des Projekts konzentriert sich auf die Gemeinde Valsequillo de Gran Canaria, umfasst jedoch auch eine inselweite Dimension, indem die Beziehung zu Fischereiprodukten Gran Canarias im Kontext der Förderung nachhaltiger Ernährungsweisen berücksichtigt wird. Zur Zielgruppe gehören die lokale Bevölkerung, Akteure des Primärsektors, Agrar- und Lebensmittel-KMU, der Gastgewerbesektor (HORECA) sowie Besucher mit Interesse an der gastronomischen Kultur des Territoriums.

Zweck des Auftrags ist die Erstellung, Gestaltung und der Druck einer gastronomischen Zusammenstellung für die Gemeinde mit dem Ziel, ihr immaterielles kulinarisches Erbe zu bewahren, aufzuwerten und zu verbreiten. Zu diesem Zweck wurden Methoden eingesetzt, die auf Forschung, Interviews, grafischer Dokumentation und der Sammlung traditioneller Rezepte basieren.

Als Ergebnis wurde eine Reihe von Materialien erstellt, darunter ein dokumentarischer und audiovisueller Katalog mit Interviews von Produzenten, Verarbeitern und Gastronomen, eine fotografische Sammlung, grafische Werbematerialien, ein saisonaler Kalender lokaler Produkte sowie das vorliegende digitale Buch, das sowohl Rezepte aus der Hausküche als auch aus der professionellen Gastronomie zusammen mit weiteren vermittelnden Inhalten integriert.



3

DER PRIMÄRSEKTOR
VON VALSEQUILLO

Die Gemeinde Valsequillo de Gran Canaria liegt im zentral-östlichen Teil der Insel, in einer mittleren Höhenlage, die durch ein stark gegliedertes Relief und eine ausgeprägte landwirtschaftliche Prägung gekennzeichnet ist. Sie grenzt an die Gemeinden Telde, Ingenio, Villa de Santa Brígida und Vega de San Mateo und gehört zur Gemeinschaft der Mittelgebirgsgemeinden Gran Canarias, zu der auch Tejeda, San Mateo, Santa Brígida und San Bartolomé de Tirajana zählen. Diese Institution fördert die interkommunale Zusammenarbeit zur effizienten Verwaltung von Dienstleistungen und Ressourcen sowie zur Verbesserung der territorialen Governance.

Seine Lage als Binnengebiet ohne direkten Zugang zur Küste erklärt das Fehlen eines lokalen Fischereisektors, im Gegensatz zu anderen Inselgebieten mit maritimer Tradition. Historisch gesehen waren jedoch einige Einwohner von Valsequillo in der Fischerei tätig, vor allem als Besatzungsmitglieder auf Schiffen, die im nahegelegenen Hafen von Taliarte (Gemeinde Telde) stationiert sind. Dies verdeutlicht die funktionale Verbindung zwischen Binnen- und Küstenökonomien auf der Insel.

Die vorliegende Studie basiert auf statistischen Daten offizieller Institutionen. Die Informationen zu Landwirtschaft und Viehzucht wurden insbesondere vom Kanarischen Statistikinstitut (ISTAC) sowie vom Ministerium für Landwirtschaft, Viehzucht, Fischerei und Ernährungssouveränität der Regierung der Kanarischen Inseln bereitgestellt.



3.1. Landwirtschaft

Tabelle 1 zeigt die allgemeine Verteilung der landwirtschaftlichen Kulturen auf den Kanarischen Inseln und auf Gran Canaria für die Kampagnen 2021–2025. Hervorzuheben ist, dass Gran Canaria 20,8 % der landwirtschaftlich genutzten Fläche des Archipels und 40 % der Weideflächen auf nicht landwirtschaftlichen Flächen umfasst.



Tabelle 1. Überblick über die landwirtschaftlichen Kulturen auf den Kanarischen Inseln und auf Gran Canaria (2021–2025)

Beschreibung	Fläche (ha)		
	Kanarische Inseln	Gran Canaria	%
Landwirtschaftlich genutzte Fläche (A)	44.244,13	9.211,03	20,8
Nicht bewirtschaftete landwirtschaftliche Fläche (B)	77.045,62	18.479,57	24,0
Landwirtschaftliche Gesamtfläche (A + B)	121.289,75	27.690,60	22,8
Weideflächen auf landwirtschaftlichen Flächen	3.378,00	693,45	20,5
Weideflächen auf nicht landwirtschaftlichen Flächen (C)	1.874,50	749,70	40,0
Landwirtschaftlich genutzte Gesamtfläche (LF) (A + B + C)	126.542,25	29.133,75	23,0

Quelle: Ministerium für Planung öffentlicher Arbeiten und ländliche Entwicklung – Generaldirektion für Landwirtschaft; Ministerium für Landwirtschaft, Viehzucht, Fischerei und Ernährungssouveränität – Regierung der Kanarischen Inseln. Maßeinheit: Hektar

Tabelle 2. Allgemeine Übersicht der landwirtschaftlichen Kulturen in Valsequillo, Gran Canaria (Anbausaison 2024)

Kategorie	Fläche (ha)	Gruppe	(*) In Gewächshaus	(*) Bewässert	% of Gran Canaria
Gemüsegarten	179,88	Gemäßigte Kulturen – Kartoffeln			
		Brachland			
		Gemüse			
		Hausgarten			
Obstbäume	150,54	Zitrusfrüchte			
		Gemischte Zitrusfrüchte			
		Subtropische Früchte			
		Obstbäume der gemäßigten Zone			
Sonstige	35,64	Getreide			
		Hülsenfrüchte			
		Sonstige Futterpflanzen			
Zierpflanzen	2,45	Zier- und Aromapflanzen			
Weinbau	7,09	Weinberge und andere Kulturen			
		Weinberge – Kartoffeln			
		Weinberge			
Bananenplantage	0,01	Bananenplantagen			

Kategorie	Fläche (ha)	Gruppe	(*) In Gewächshaus	(*) Bewässert	% of Gran Canaria
Landwirtschaftlich genutzte Fläche (A)	375,61		21,45	314,06	4,08
Nicht bewirtschaftete landwirtschaftliche Fläche (B)	719,45		2,31	48,56	3,89
Landwirtschaftliche Gesamtfläche (A+B)	1.095,06				3,95
Weideflächen auf landwirtschaftlichen Flächen	43,03				6,21
Weideflächen auf nicht landwirtschaftlichen Flächen (C)	16,17				2,16
Landwirtschaftlich genutzte Gesamtfläche (LF) (A+B+C)	1.111,23				3,81
Sonstige Flächen (D)	2.807,93				
GESAMTE GEMEINDEFLÄCHE (A+B+C+D)	3.919,16				

D = Ödland, Waldflächen, Siedlungs-/Straßenflächen (*) Gemeindegrenzen aus SIGPAC übernommen.

Quelle: Ministerium für Planung öffentlicher Arbeiten und ländliche Entwicklung – Generaldirektion für Landwirtschaft; Ministerium für Landwirtschaft, Viehzucht, Fischerei und Ernährungssouveränität – Regierung der Kanarischen Inseln. Maßeinheit: Hektar

Tabelle 2 stellt die allgemeine Verteilung der Kulturen in Valsequillo de Gran Canaria für das Jahr 2024 dar. In absteigender Reihenfolge ihrer Bedeutung sind die Hauptkategorien Gemüsebau, Obstbau und sonstige Kulturen (Getreide, Hülsenfrüchte und Futterpflanzen). Die landwirtschaftlich genutzte Fläche der Gemeinde beträgt 375,73 ha (entsprechend

4,08 % des Inselgesamtwertes), die Weideflächen auf landwirtschaftlichen Flächen umfassen 43,03 ha (6,21 % des Inselwertes), und die Weideflächen auf nicht landwirtschaftlichen Flächen betragen 16,17 ha (2,16 % des Inselgesamtwertes). Diese Zahlen sind angesichts der relativ geringen Flächenausdehnung der Gemeinde besonders aussagekräftig.



Tabelle 3. Veränderungen der Landnutzung (ha) in Valsequillo von 2005 bis 2024

Kategorie	2005	2024	% Veränderung
Landwirtschaftlich genutzte Fläche	438,05	375,61	14,25
Nicht bewirtschaftete landwirtschaftliche Fläche	786,36	719,45	
Ödland	2.050,00	2.079,35	
Waldflächen	400,00	400,00	
Siedlungs-/Straßenflächen	244,75	344,75	
Gesamte Gemeindefläche	3.919,16	3.919,16	

Quelle: Von den Autoren zusammengestellt auf Grundlage von Daten der Regierung der Kanarischen Inseln



Tabelle 3 veranschaulicht die Veränderungen der Landnutzung in Valsequillo in den letzten 20 Jahren und zeigt eine Verringerung der landwirtschaftlich genutzten Fläche um 14,25 % zwischen 2005 und 2024.

Tabelle 4 liefert Daten zur Anbaufläche, Produktionsfläche und zur Anzahl verstreut stehender Bäume bei Dauerkulturen nach Bewirtschaftungssystem im Jahr 2024. Valsequillo weist für diese Kulturen 159,5 ha auf, was etwa 22.900 produktiven Bäumen entspricht. Nach Kategorien dominieren Zitrusfrüchte (vor allem Orangen und Mandarinen) mit 73,6 ha unter Bewässerung. Es folgen Obst, Beeren und Nüsse (hauptsächlich Avocados und Mandeln sowie in geringerem Umfang Äpfel, Aprikosen,

Birnen und Pflaumen) mit 70,3 ha unter Regenfeld- und Bewässerungssystemen. Olivenhaine umfassen 9,4 ha, und Weinberge 6,2 ha.

Tabelle 5 zeigt die Anbauflächen von einjährigen Kulturen nach Bewirtschaftungssystem im Jahr 2024. Valsequillo widmet diesen Kulturen 157,7 ha, ein Wert, der nahezu dem der Dauerkulturen entspricht. Futterpflanzen dominieren mit 54,6 ha, gefolgt von Getreide zur Körnerproduktion (einschließlich Saatgut) mit 44,7 ha (hauptsächlich Hafer und Mais sowie in geringerem Umfang Weizen und Gerste). Kartoffeln nehmen 28,4 ha ein, gefolgt von Erdbeeren (19 ha) und schließlich Frischgemüse (11 ha), unter denen Zucchini sowie Melonen/Wassermelonen am häufigsten sind.



Tabelle 4. Anbaufläche, Produktionsfläche und verstreut stehende Bäume für dauerhafte landwirtschaftliche Kulturen nach Anbausystemen in Valsequillo de Gran Canaria im Jahr 2024

	Anbaufläche				Produktionsfläche			Verstreut stehende Bäume
	Gesamt	Regenfeldbau	Bewässerung	Gewächshaus oder begehbarer hoher Schutz	Gesamt	Regenfeldbau	Regenfeldbau	Gesamt
Dauerkulturen	159,5	21,6	137,9	3,6	155,8	21,5	134,3	22.900
Zitrusfrüchte	73,6	0	73,6	0	73,6	0	73,6	3.000
Orangen	50	0	50	0	50	0	50	1.950
Zitronen	22,1	0	22,1	0	22,1	0	22,1	900
Mandarinen	1,5	0	1,5	0	1,5	0	1,5	150
Früchte, Beeren und Schalenfrüchte (außer Zitrusfrüchten, Weintrauben und Erdbeeren)	70,3	15,3	55	3,5	66,6	15,2	51,4	18.400
Avocados	14,7	0	14,7	0	14,7	0	14,7	500
Mandeln	13,3	9,2	4,1	0	12,6	9,2	3,4	10.000
Äpfel	9	2	7	0	9	2	7	1.000
Aprikosen	9	0	9	0	9	0	9	300
Birnen	5	1	4	0	5	1	4	100
Pflaumen	5	1	4	0	5	1	4	3.000
Pfirsiche	5	1	4	0	5	1	4	2.000
Himbeeren	2,8	0	2,8	2,8	2,8	0	2,8	0

	Anbaufläche				Produktionsfläche			Verstreut stehende Bäume
	Gesamt	Regenfeldbau	Bewässerung	Gewächshaus oder begehbarer hoher Schutz	Gesamt	Regenfeldbau	Regenfeldbau	Gesamt
Mangos	2,6	0	2,6	0,6	0,6	0	0,6	0
Feigenkakteen	1,6	0,3	1,3	0	1,6	0,3	1,3	0
Feigen	1,1	0,7	0,4	0	1,1	0,7	0,4	0
Guaven	0,2	0	0,2	0	0	0	0	0
Japanische Wollmispeln	0,1	0	0,1	0	0	0	0	500
Papayas	0,1	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0
Granatäpfel	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
Sonstige Früchte, Beeren und Schalenfrüchte (außer Zitrusfrüchten, Weintrauben und Erdbeeren)	0,7	0	0,7	0	0,1	0	0,1	0
Oliven	9,4	3,9	5,5	0	9,4	3,9	5,5	1.500
Oliven zur Ölgewinnung	5,5	1,9	3,6	0	5,5	1,9	3,6	0
Tafeloliven	3,9	2	1,9	0	3,9	2	1,9	1.500
Weinreben	6,2	2,4	3,8	0,1	6,2	2,4	3,8	0
Weintrauben zur Weinherstellung	6,2	2,4	3,8	0,1	6,2	2,4	3,8	0

Maßeinheit (Anbaufläche/Produktionsfläche): Hektar. Maßeinheit (verstreut stehende Bäume): Anzahl. Quelle: Kanarisches Institut für Statistik (ISTAC). Letzte Aktualisierung: 06. Okt. 2025

Tabelle 5. Gesamtanbaufläche nach landwirtschaftlichen Ackerkulturen und Anbausystemen in Valsequillo de Gran Canaria im Jahr 2024

	Gesamt	Regenfeldbau	Bewässerung	Gewächshaus oder begehbarer hoher Schutz
Ackerkulturen	157,7	89	68,7	15
Futterpflanzen	54,6	54,3	0,3	0
Wintergetreide	15	15	0	0
Mais für Futterzwecke	14	14	0	0
Luzerne	0,3	0	0,3	0
Andere Futtergräser	0,1	0,1	0	0
Übrige Futterpflanzen	25,2	25,2	0	0
Getreide – Körnerproduktion (einschließlich Saatgut)	44,7	34,7	10	0
Hafer	25	25	0	0
Mais	10,8	0,8	10	0
Weizen	4,8	4,8	0	0
Gerste	2,3	2,3	0	0
Roggen	1,8	1,8	0	0
Knollengewächse	28,4	0	28,4	0
Sehr frühe Kartoffeln	17	0	17	0
Frühkartoffeln	9	0	9	0
Spätkartoffeln	2	0	2	0
Kartoffeln der mittleren Saison	0,4	0	0,4	0

	Gesamt	Regenfeldbau	Bewässerung	Gewächshaus oder begehbarer hoher Schutz
Erdbeeren	19	0	19	15
Frisches Gemüse	11	0	11	0
Zucchini	3,5	0	3,5	0
Melonen und Wassermelonen	2,6	0	2,6	0
Kohl	2	0	2	0
Zwiebeln	1,2	0	1,2	0
Lauch	0,4	0	0,4	0
Blumenkohl	0,2	0	0,2	0
Mangold	0,2	0	0,2	0
Grüne Bohnen	0,2	0	0,2	0
Salate	0,1	0	0,1	0
Spinat	0,1	0	0,1	0
Tomaten	0,1	0	0,1	0
Karotten	0,1	0	0,1	0
Kürbisse (<i>Cucurbita</i>)	0,1	0	0,1	0
Paprika (<i>Capsicum</i>)	0,1	0	0,1	0
Erbsen (= grüne Erbsen)	0,1	0	0,1	0

Maßeinheit (Anbaufläche): Hektar. Quelle: Kanarisches Institut für Statistik (ISTAC). Letzte Aktualisierung: 23. Sep. 2025.



3.2. Viehzucht

Tabelle 6 zeigt die Bestandszahlen von Nutztieren in Valsequillo nach Arten für den Zeitraum 2014–2024. Zudem enthält sie die Tierzahlen auf Gran Canaria im Jahr 2024 sowie deren prozentualen Vergleich mit den Gemeindeverten. Insgesamt zeigen Rinder, Ziegen und Schafe relativ stabile Entwicklungen (etwa 4 % des Inselgesamtbestandes), mit Anzeichen einer Erholung in den letzten zwei bis drei Jahren. Dagegen ist bei Schweinen ein rückläufiger Trend zu beobachten, während Geflügel (Legehennen) zugenommen hat. Auffällig ist das Fehlen von Kaninchen in den Aufzeichnungen.

Tabelle 6. Viehbestand nach Tierarten. Gemeinde Valsequillo de Gran Canaria

	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	Gran Canaria 2024	Valse- quillo %
Rinder	229	266	196	402	382	517	289	321	288	287	203	11277	2,03
Ziegen	975	889	1171	1502	1584	1371	1563	1539	2020	2600	2928	45881	2,13
Schafe	678	579	652	662	604	628	771	872	864	739	880	17318	3,92
Schweine	34	32	50	60	31	14	45	49	354	241	459	5922	0,57
Esel	17	16	13	11	8	23	26	24	27	21	36	386	4,40
Pferde	52	39	35	30	43	46	46	43	46	46	46	1452	3,58
Maultiere	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	19	0,00
Hühner	385	307	125	277	132	12	100	167	67	103	275	1001331	0,04
Kaninchen	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	5268	?

Letzte Aktualisierung: 29. Jan. 2025. Maßeinheit: Anzahl der Tiere. Historische Reihe: 11 Jahre (2014–2024). Quelle: Kanarisches Institut für Statistik (ISTAC)

Tabelle 7. Produktion (Tonnen) von Kuhmilch auf Gran Canaria und in ihren Gemeinden im Jahr 2022

Gebiete (Insel / Gemeinden)	Produktion (T)	%
Gran Canaria	353,70	100
Agüimes	77,00	21,77
Las Palmas de GC	62,00	17,53
La Aldea de San Nicolás	47,00	13,29
Santa Lucía de Tirajana	36,00	10,18
Telde	30,00	8,48
Arucas	27,00	7,63
Ingenio	19,00	5,37
Agaete	14,00	3,96
Moya	12,00	3,39
San Bartolomé de Tirajana	11,00	3,11
Valsequillo de GC	5,00	1,41
Valleseco	4,00	1,13
Gáldar	2,00	0,57
Teror	2,00	0,57
Firgas	1,87	0,53
Santa María de Guía de GC	1,33	0,38
Vega de San Mateo	1,32	0,37
Artenara	0,16	0,05
Santa Brígida	0,88	0,25
Tejeda	0,11	0,03
Mogán	0,03	0,01

Quelle: Salomone (2024, FULP).

Tabelle 7 zeigt die Kuhmilchproduktion auf Gran Canaria und in seinen Gemeinden im Jahr 2022. Die in Valsequillo produzierten 5 Tonnen entsprechen 1,41 % des Inselgesamtwertes.

**Tabelle 8. Handwerkliche Käseereien auf Gran Canaria und in ihren Gemeinden im Jahr 2025**

Gebiete (Insel / Gemeinden)	Käseereien (n)	%
Gran Canaria	52	100
Moya	10	14
Gáldar	10	14
San Bartolomé de Tirajana	8	13
Valsequillo de GC	5	11
Tejeda	3	8
Telde	2	6
Agüimes	2	5
Artenara	2	5
Las Palmas de GC	1	3
Valleseco	1	3
Agaete	1	3
Santa María de Guía de GC	1	3
Ingenio	1	3
La Aldea de San Nicolás	1	2
Santa Lucía de Tirajana	1	2
Mogán	1	2
Teror	1	2
Vega de San Mateo	1	2
Firgas	0	0
Santa Brígida	0	0
Arucas	0	0

Schätzung auf Grundlage von <https://www.quesosdegrancanaria.com/>

La **Tabelle 8** liefert eine Schätzung der Anzahl handwerklicher Käseereien auf Gran Canaria und in seinen Gemeinden im Jahr 2025. Nach Angaben des Portals *Quesos de Gran Canaria* verfügt die Insel über etwa 52 solcher Betriebe, von denen sich rund 5 (etwa 11 % des Gesamtbestandes) in Valsequillo befinden (Schätzung auf Basis prozentualer Verteilung; angenäherte absolute Werte).



Tabelle 9. Honigproduktion (Tonnen) auf Gran Canaria und in ihren Gemeinden im Jahr 2022

Gebiet (Insel / Gemeinden)	Bienenstöcke		Produktion	
	(n)	%	(T)	%
Gran Canaria	11380	100	113,8	100
Valsequillo de GC	2140	18,8	21,4	18,8
Telde	1327	11,7	13,3	11,7
San Bartolomé de Tirajana	926	8,1	9,3	8,1
Vega de San Mateo	803	7,1	8,0	7,1
Tejeda	771	6,8	7,7	6,8
Moya	692	6,1	6,9	6,1
Teror	689	6,1	6,9	6,1
Las Palmas de GC	590	5,2	5,9	5,2
Agüimes	504	4,4	5,0	4,4
Ingenio	399	3,5	4,0	3,5
Valleseco	389	3,4	3,9	3,4
Santa María de Guía de GC	388	3,4	3,9	3,4
Gáldar	342	3,0	3,4	3,0
La Aldea de San Nicolás	340	3,0	3,4	3,0

Gebiet (Insel / Gemeinden)	Bienenstöcke		Produktion	
	(n)	%	(T)	%
Santa Brígida	324	2,8	3,2	2,8
Mogán	316	2,8	3,2	2,8
Santa Lucía de Tirajana	308	2,7	3,1	2,7
Agaete	168	1,5	1,7	1,5
Arucas	154	1,4	1,5	1,4
Artenara	136	1,2	1,4	1,2
Firgas	63	0,6	0,6	0,6

Produktionsschätzung: ≈10 kg/Bienenstock/Jahr (veterinärmedizinisches Kriterium). Quelle: Salomone (2024, FULP).



Tabelle 9 zeigt die Anzahl der Bienenstöcke sowie die Honigproduktion auf Gran Canaria und in seinen Gemeinden im Jahr 2022. Valsequillo zählt zu den führenden Produktionsgemeinden mit 2.140 Bienenstöcken (18,8 % des Inselgesamtbestandes) und einer geschätzten Produktion von 21,4 Tonnen (18,8 % der Gesamtproduktion der Insel).

Tabelle 10. Geschätzte Produktion (Tonnen) landwirtschaftlicher und tierischer Erzeugnisse in Valsequillo im Jahr 2024

Landwirtschaftliches und tierisches Produkt	Ertragsbereich pro Hektar (T/ha)	Durchschnittlicher Ertrag pro Hektar (T/ha)	Produktion (T)
Zitrusfrüchte	15 - 25	20	~1.470
Kartoffeln	20 - 35	25	~710
Erdbeeren	25 - 40	30	~570
Frisches Gemüse (gemischt)	15 - 30	20	~220
Avocado	6 - 10	8	~140
Mandeln	0,5 - 1,5	1	~12,5
Honig (pro Bienenstock)	10 - 12	11	~23,5
Kuhmilch (im Jahr 2022)	-	-	~5

Quelle: Eigene Darstellung

Abschließend bietet **Tabelle 10** eine Schätzung der Produktion einiger der repräsentativsten landwirtschaftlichen und tierischen Erzeugnisse der Gemeinde im Jahr 2024. Für landwirtschaftliche Erzeugnisse wurden durchschnittliche Hektarerträge herangezogen, angepasst an den territorialen Kontext von Valsequillo und unter Annahme eines mittleren Szenarios. Diese Schätzungen basieren auf der Anbaufläche und – im Falle von Dauerkulturen – auf der ungefähren Anzahl der Bäume (siehe vorherige Tabellen mit offiziellen Daten).

Für die tierische Produktion wurden veröffentlichte Daten sowie direkt von Erzeugern übermittelte Ertrags-

zahlen berücksichtigt, was Schätzungen ermöglicht, die mit den lokalen Gegebenheiten übereinstimmen.

Eine interpretative Analyse dieser Schätzungen zeigt eine klare Dominanz der Zitrusfrüchte (Orangen, Zitronen und Mandarinen), die das landwirtschaftliche System der Gemeinde strukturieren. Kartoffeln und Erdbeeren fungieren als sekundäre Produktionspfeiler, jedoch mit erheblicher wirtschaftlicher und ernährungsphysiologischer Bedeutung. Gemüse trägt in moderatem Umfang zur Produktion bei und ist mit diversifizierten Anbausystemen verbunden. Avocados zeigen einen expansiven Trend, allerdings noch mit relativ be-

grenzter Produktionsintensität. Mandeln wiederum zeichnen sich eher durch ihren kulturellen, landschaftlichen und patrimonalen Wert als durch ihr Produktionsvolumen aus.

Im Bereich der Viehzucht nimmt die Honigproduktion (23,5 t) eine bedeutende Stellung ein und spiegelt die effiziente Nutzung der floralen Ressourcen des Territoriums sowie die Stärke der lokalen Imkereitradition wider. Demgegenüber bleibt die Kuhmilchproduktion (5 t) begrenzt, was die Vorstellung eines Viehzuchtssystems bestätigt, das primär auf andere Arten – insbesondere Ziegen – und auf kleinräumige Produktionsmodelle ausgerichtet ist.



4

AROMEN UND KULINARISCHES WISSEN VON VALSEQUILLO

Die kulinarische Kultur von Valsequillo de Gran Canaria stellt einen integrierten Ausdruck des Territoriums dar, in dem verfügbare Ressourcen, Produktionszyklen und das im Laufe der Zeit von der Gemeinschaft angesammelte Wissen zusammenfließen. In diesem Kontext geht Nahrung über ihre rein funktionale Dimension hinaus und wird zu einem System von Praktiken, Werten und Bedeutungen, das die Beziehung zwischen Landschaft, Produkt und Gesellschaft strukturiert.

Das lokale kulinarische Wissen wurde historisch durch die direkte Interaktion mit der Umwelt geprägt: die Auswahl der Zutaten entsprechend der Saisonalität, die Beherrschung von Konservierungs- und Verarbeitungstechniken sowie die Anpassung der Zubereitungen an die materiellen Bedingungen jeder Epoche. Dieses Wissen, das größtenteils mündlich und praktisch weitergegeben wurde, hat eine Küche hervorgebracht, die einfach, aber effizient ist, gekennzeichnet durch eine umfassende Nutzung der Ressourcen und eine starke Kohärenz mit ihrem Umfeld.



Heute manifestiert sich dieses Wissen in zwei komplementären Bereichen. Einerseits in der Hausküche, in der Rezepte, Techniken und Zubereitungskriterien bewahrt werden, die Teil des kollektiven Gedächtnisses sind. Andererseits in der zeitgenössischen Gastronomie, die dieses Erbe aus neuen Perspektiven neu interpretiert, moderne Techniken integriert und sich an die Anforderungen eines vielfältigen Publikums anpasst, dabei jedoch eine enge Verbindung zu lokalen Produkten beibehält.

Dieser Abschnitt analysiert daher sowohl die Kontinuität als auch die Transformation der kulinarischen Kultur von Valsequillo, indem er ihre Wurzeln im häuslichen Bereich sowie ihre Projektion im aktuellen gastronomischen Kontext untersucht.

Zusammenfassend lässt sich sagen, **dass Kochen in Valsequillo ein Akt der Interpretation des Territoriums ist: seiner Zyklen, seiner Ressourcen und seines Gedächtnisses. Die kulinarische Kultur von Valsequillo ist das lebendige Bindeglied zwischen Landschaft, Produkt und Gemeinschaft.**



4.1. Hausküche in Valsequillo

TOMÁS ÁLVAREZ VIÑOLY



Tomás Álvarez Viñoly empfängt uns herzlich in seinem Haus im Viertel Las Carreñas. Wir treffen uns regelmäßig im Rahmen einer kleinen Gruppe von Einwohnern von Valsequillo, die sich informell zum Gespräch, zum Dominospiel und zum gemeinsamen Genuss eines Glases Wein zusammenfinden – ein Umfeld, das seine analytische Denkweise und seine bedachte Gesprächsführung unterstreicht.

Im Laufe seines Lebens hat er in verschiedenen Berufen gearbeitet – darunter auch eine kurze Erfahrung im Gastronomiebereich –, obwohl er sich nicht als professionellen Koch betrachtet. Heute kocht er jedoch täglich im häuslichen Umfeld und verfolgt dabei einen praktischen und einfallsreichen Ansatz. Ursprünglich hatte er vorgeschlagen, ein *sancocho de cherne* zuzubereiten, doch aufgrund der Wetterbedingungen – einer intensi-

ven *calima*, die die Gemeinde betraf – entschieden wir uns stattdessen für ein leichteres und erfrischenderes Gericht.

Mit frischen Produkten vom Gemeindemarkt bereitet Tomás souverän einen einfachen Salat zu, der saisonale lokale Erzeugnisse widerspiegelt. Das Ergebnis, das wir „Saisonaler Salat von Valsequillo“ genannt haben, steht exemplarisch für eine Hausküche, die auf Unmittelbarkeit und praktischem Wissen über Zutaten basiert. Als anekdotisches Detail trägt er ein T-Shirt mit einem spielerischen Verweis auf eines der emblematischen Viehsymbole Gran Canarias: den *baifo* (Zicklein).



Saisonaler Salat von Valsequillo

Das Ergebnis ist ein lebendiger, offen komponierter Salat, der von tiefen Grüntönen (Brunnenkresse, Salat, Avocado) dominiert wird, kontrastiert durch leuchtende Rottöne (Tomate und Erdbeere) und orangefarbene Akzente (Karotte). Die Zutaten werden in relativ großen, klar getrennten Stücken präsentiert, ohne Verdichtung, wodurch die Frische und die individuelle Textur jeder Komponente hervorgehoben werden.

→ ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 2 mittelgroße reife Tomaten
- 1 kleiner Salatkopf (oder gemischte Blätter)
- 1 kleines Bund Brunnenkresse
- ½ Zwiebel (vorzugsweise rot)
- 1 reife Avocado
- 6–8 reife Erdbeeren
- 1 mittelgroße Karotte, gerieben

Dressing

- 30–40 ml Olivenöl
- 10–15 ml Essig (Weinessig oder mild)
- Salz nach Geschmack

→ ZUBEREITUNG

1. Alle Gemüse gründlich waschen. Die Blätter (Salat und Brunnenkresse) gut abtropfen lassen.
2. Die Tomaten in Spalten oder Viertel schneiden und die Gurke in Scheiben oder Halbmonde schneiden.
3. Die Zwiebel fein in Julienne schneiden.
4. Die Avocado schälen und in Scheiben oder Spalten schneiden, dabei die Stücke möglichst intakt lassen.
5. Die Erdbeeren entstielen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
6. Eine Basis aus Blättern (Salat und Brunnenkresse) auf dem Teller anrichten.
7. Tomaten, Gurke und Zwiebel gleichmäßig verteilen.
8. Avocado und Erdbeeren hinzufügen und auf visuellen Kontrast achten.
9. Die geriebene Karotte in der Mitte oder über den Salat verteilt hinzufügen.
10. Kurz vor dem Servieren mit Olivenöl, Essig und Salz anmachen, dabei übermäßiges Vermischen vermeiden, um die Struktur der empfindlicheren Zutaten zu erhalten.



WEINEMPFEHLUNG: Ein junger, trockener Weißwein mit guter Säure (z. B. vulkanische *Malvasía*) ergänzt die pflanzliche Frische und die leichte Süße der Erdbeeren. Alternativ eignet sich ein leichter Roséwein oder auch Mineralwasser, insbesondere bei großer Hitze.

ANALYSE: Dieses Gericht ist ein klares Beispiel lokaler Hausküche, die auf frischen, saisonalen Produkten mit minimaler Verarbeitung basiert. Die Verwendung von Obst (Erdbeeren) in einem Salat spiegelt einen zeitgenössischen Trend wider und knüpft zugleich an mediterrane Traditionen des süß-salzigen Kontrasts an. Die Bedeutung von Zutaten wie Brunnenkresse, Tomate und Avocado zeigt die Anpassung des lokalen Ernährungssystems an die Bedingungen der mittleren Höhenlagen, während die Einfachheit des Dressings auf traditionelle kulinarische Muster verweist, die auf die intrinsische Qualität des Produkts ausgerichtet sind.

SENSI GONZÁLEZ



Sensi González empfängt uns energiegeladent und lächelnd in ihrem Haus in Llano del Conde. Als Mitglied der Familie González Pérez – mit der uns seit über vierzig Jahren nachbarschaftliche Beziehungen und Freundschaft verbinden – entwickelt sich das Treffen in einer Atmosphäre des Vertrauens und der Vertrautheit, die über ein formelles Interview hinausgeht. Begleitet wird sie von ihrem Ehemann José J. Betancor, stets hilfsbereit, der in diesem Fall ganz selbstverständlich und mit Humor die Rolle des Küchenassistenten übernimmt.

Sensi erlernte die Grundlagen des Kochens von ihrer Mutter, Frau Tita Pérez, und entwickelte später ihren eigenen Stil autodidaktisch weiter, angepasst an ihren heutigen Lebensrhythmus. Als sehr aktive Rechtsanwältin gibt sie zu, dass sie nicht

so viel Zeit zum Kochen hat, wie sie gerne hätte, bewahrt jedoch eine enge Verbindung zur Hausküche. Besonders hervorzuheben ist ihre Fähigkeit, Salate mit lokalen Produkten – wie Zwiebel, Brunnenkresse und Avocado – zuzubereiten, sowie herzhaft-eintopfgerichte wie garbanzada (Kichererbseneintopf) oder *fabada*.

Für diese Arbeit hat sie sich jedoch entschieden, eine grundlegende Zubereitung der kanarischen Küche vorzustellen: *Mojo rojo*, eine Sauce, die trotz der Einfachheit ihrer Zutaten einen wesentlichen Teil der gastronomischen Identität des Archipels verkörpert.



Rote kanarische Soße (Mojo rojo)



→ ZUTATEN (FÜR 8 PERSONEN)

- ½ rote Paprika (mild, entkernt)
- 1 mittelgroße reife Tomate
- 2 gehäufte Esslöffel edelsüßes Paprikapulver (optional teilweise durch scharfes Paprikapulver ersetzen)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen oder gemahlener Kreuzkümmel
- 150 ml Öl (vorzugsweise mildes Sonnenblumenöl oder eine Mischung mit Olivenöl)
- 4 Knoblauchzehen
- 1–2 Esslöffel Weinessig
- Grobes Salz nach Geschmack

→ ZUBEREITUNG

1. In einem Mörser – alternativ im Mixer – zunächst Knoblauch, Salz und Kreuzkümmel zu einer glatten Paste zerstoßen. Paprikapulver hinzufügen und weiterverarbeiten, bis sich die Aromen vollständig verbunden haben.

2. Anschließend die gehackte Paprika und die Tomate hinzufügen und zerreiben bzw. mixen, bis eine homogene, leicht gebundene Textur entsteht. Essig zugeben und das Öl nach und nach in dünnem Strahl einarbeiten, sodass die Sauce emulgiert und die gewünschte Konsistenz erreicht.

3. Salz und Essig abschmecken. Das *Mojo* sollte ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Säure, Fett und Gewürzen aufweisen und eine zusammenhängende, nicht zu dicke Textur besitzen.

4. Es kann sofort verzehrt werden, gewinnt jedoch nach kurzer Ruhezeit an Geschmack.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Junge oder halbreife Rotweine aus *Listán Negro* mit ausgeprägter Frucht und moderater Säure. Frische Roséweine, die den Gaumen reinigen, ohne mit der Sauce zu konkurrieren. Auch Lagerbiere oder leicht geröstete Biere passen gut.

ANALYSE: *Mojo rojo*, eine der emblematischsten Zubereitungen der kanarischen Küche, fungiert als strukturierende, transversal einsetzbare Sauce, die traditionell papas arrugadas, Fleisch und Fisch – insbesondere gesalzener Fisch – begleitet und eher als Geschmacksverstärker denn als Hauptkomponente wirkt. Seine Grundzusammensetzung (Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprika, Öl und Essig) spiegelt eine Synthese kultureller Einflüsse wider: nordafrikanisch (Verwendung von Kreuzkümmel und Mörsertechniken), mediterran (Öl und Essig) und amerikanisch (Paprika infolge des Columbian Exchange). Zeitgenössische häusliche Varianten – etwa durch die Zugabe von Tomate oder frischer Paprika – mildern das Geschmacksprofil und erhöhen die Saftigkeit, ohne die grundlegende Funktion zu verändern: einfache Zubereitungen durch Intensität, Fett und aromatische Komplexität zu bereichern.

CARMEN SUÁREZ



Carmen Suárez und ihr Ehemann **Ángel Nuez** empfangen uns herzlich und mit Begeisterung in ihrem Haus in Mirabala (Valsequillo). Das Zusammenspiel zwischen beiden ist von Beginn an offensichtlich: Carmen übernimmt das Kochen, während Ángel aufmerksam und kooperativ bleibt und – wie er selbst einräumt – von der Erfahrung und dem Wissen seiner Frau lernt.

Carmen erlernte das Kochen an der Seite ihrer Mutter, Frau Cleofás Pérez, und entwickelte später eine berufliche Laufbahn als Köchin in verschiedenen sozialen Einrichtungen der Insel, wo sie einen praktischen, großzügigen und auf die Versorgung großer Gruppen ausgerichteten Kochstil festigte.

Auf lokaler Ebene hat das Ehepaar stets ein starkes Engagement für die Gemeinschaft gezeigt und aktiv an Volksfesten sowie an Initiativen zur Unterstützung von Menschen in prekären Lebenslagen teilgenommen.

Für diese Arbeit hat Carmen zwei Zubereitungen ausgewählt, die tief in der festlichen und häuslichen Tradition verwurzelt sind: ein Mandel-*Mojo* und die klassischen Karnevalspfannkuchlein (*tortillas de Carnaval*).



Mandel-Mojo



→ ZUTATEN (FÜR CA. 500 G SAUCE / 12–15 PERSONEN)

- 500 g Mandeln mit Schale, leicht gehackt oder zerstoßen
- 6–8 Knoblauchzehen
- 1–2 Esslöffel gemahlener Kreuzkümmel (nach Geschmack; 2 = hohe Intensität)
- 400–500 ml Sonnenblumenöl
- 200–250 g passierte Tomaten (oder 3–4 Esslöffel Ketchup als häusliche Alternative)
- 10–12 g grobes Salz (nach Geschmack)

Zum Servieren

- Zwieback oder altbackenes Brot, leicht geröstet

→ ZUBEREITUNG

1. In einer großen Schüssel oder einem Tongefäß Knoblauch, Salz und Kreuzkümmel zu einer homogenen aromatischen Basis zerstoßen oder mixen. Mandeln und Tomate hinzufügen und gut vermengen.
2. Das Öl nach und nach einarbeiten und die Mischung manuell bearbeiten, bis eine zusammenhängende, dichte und leicht körnige Textur entsteht. Keine Erhitzung erforderlich.
3. Es ist wichtig, Sonnenblumenöl oder ein neutrales Öl zu verwenden: Olivenöl könnte durch sein dominantes Aroma die Emulsion beeinträchtigen und das traditionelle Geschmacksprofil verändern.
4. Vor dem Servieren ruhen lassen, damit sich die Aromen vollständig verbinden.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Weißweine mit guter Säure (trockene oder halbtrockene vulkanische *Malvasía*), leichte Roséweine oder junge, tanninarme Rotweine. Auch Lagerbiere oder leicht geröstete Biere passen gut.

ANALYSE: Mandel-Mojo stellt eine weniger verbreitete, aber sehr bedeutende Variante innerhalb des kanarischen Mojo-Repertoires dar, bei der die Mandel als strukturierendes Hauptelement fungiert. Seine Formulierung – basierend auf dem rohen Zerstoßen von Nüssen, Knoblauch, Kreuzkümmel, Öl und Tomate – verbindet mediterrane und nordafrikanische kulinarische Matrizen und spiegelt zugleich eine lokale Anpassung wider, die auf eine höhere Energiedichte und Haltbarkeit abzielt. Es handelt sich somit um eine Sauce von erheblicher Intensität, die über die Rolle einer bloßen Beilage hinausgeht und als zentrales Element in der geschmacklichen Struktur festlicher und ländlicher Mahlzeiten fungiert. Traditionell begleitet sie Brot, Kartoffeln oder Fleisch und wirkt sowohl als energiereiche als auch geschmacksverstärkende Komponente

Karnevalspfannkuchlein (Tortillas de Carnaval)



→ ZUTATEN (FÜR CA. 30 GROSSE STÜCKE)

Für den Teig

- 2 kg Kürbis (Rohgewicht, geschält und entkernt)
- 10–12 Eier (je nach Größe)
- 125 ml Milch
- 125 ml Anislikör (süß)
- 2 Esslöffel Anissamen
- 10 g grobes Salz
- 500 g Zucker
- 2 Esslöffel gemahlener Zimt
- 700–800 g Weizenmehl (je nach Aufnahmefähigkeit)
- Abrieb von 2 Zitronen

Zum Frittieren

- 1–1,5 L Sonnenblumenöl

Zum Servieren

- 300–400 g Honig (optional leicht mit Wasser verdünnt)

→ ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis in Stücke schneiden, weich kochen, gut abtropfen lassen und zu einem glatten Püree verarbeiten.
2. In einer großen Schüssel Eier, Zucker, Milch, Anislikör, Zitronenschale, Zimt, Anissamen und Salz vermischen. Das Kürbispüree hinzufügen und zu einer homogenen Masse verrühren.
3. Nach und nach das Mehl einarbeiten, bis ein halbflüssiger Teig entsteht – dick, aber gießfähig, sodass er vom Löffel fällt.
4. Den Teig 20–30 Minuten ruhen lassen.
5. In einer großen Pfanne mit reichlich heißem Öl (170–180 °C) die Küchlein mit einem Löffel formen und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
6. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch heiß oder warm mit Honig beträufeln oder mit Honig servieren.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Traditionelle Süßweine (süße *Malvasía*, Muskateller), Anislikör oder Honigrum. Auch Kaffee oder Kräuteraufgüsse (insbesondere im häuslichen Kontext) sind geeignet.

ANALYSE: Karnevalspfannkuchlein gehören zum klassischen Repertoire der kanarischen Festtagsbäckerei und sind eng mit dem liturgischen Kalender sowie mit den Feierlichkeiten vor der Fastenzeit verbunden. Ihre Zusammensetzung folgt der Logik der Nutzung lokal verfügbarer, saisonaler Zutaten und ergibt einen angereicherten Teig, der durch das Frittieren eine hohe Energiedichte und eine charakteristische Textur erhält – innen weich und luftig, außen leicht knusprig. Die Zugabe von Anislikör und Anissamen verleiht ein aromatisches Profil mediterranen Ursprungs, während der abschließende Honigüberzug an ältere kulinarische Traditionen erinnert, in denen natürliche Süßungsmittel eine zentrale Rolle spielten. Insgesamt etablieren sich diese Zubereitungen als kulinarische Ausdrucksformen von Festlichkeit, Fülle und gemeinschaftlicher Geselligkeit.

VÍCTOR DELGADO



Víctor Delgado, in Valsequillo als „Víctor, der Postbote“ bekannt – ein Hinweis auf seinen Beruf –, empfängt uns im Haus seiner Schwägerin Ana Benítez im Ortszentrum. Hervorzuheben ist, dass die Familie Benítez Atta dieses Haus als zentralen Ort für familiäre Zusammenkünfte und gemeinsame gastronomische Erlebnisse nutzt. Entsprechend wurde das Forschungsteam mit großer Gastfreundschaft von Víctor, Ana Benítez (Gastgeberin), Sara Benítez (Víctors Ehefrau) und Irene (deren Tochter) empfangen.

Im Verlauf eines entspannten Gesprächs mit der Familie erschloss sich nach und nach die Persönlichkeit unseres „Hauskochs“. Von eher zurückhaltendem Charakter, beschreibt sich Víctor als Autodidakt in der Küche. Als überzeugter Vertreter des Primärsektors von Valsequillo und lokaler Produkte wird er von seiner Familie als „neugieriger Feinschmecker“ charakterisiert, wobei er selbst diese Beschreibung relativiert und sich eher als experimentierfreudigen Genießer sieht. Hervor-

zuheben ist auch sein Interesse an Kaffee, einem Bereich, in dem er beachtliche Fähigkeiten als Barista entwickelt hat.

Im häuslichen Kontext übernimmt Víctor die führende Rolle in der Küche und verfolgt dabei einen im Wesentlichen traditionellen Ansatz, den er durch persönliche Beiträge bereichert. Zu seinen Spezialitäten zählen *puchero*, *rancho canario*, verschiedene Eintöpfe und Hülsenfruchtgerichte, *ropavieja*, *garbanzadas*, Gemüse- und Fischbrühen, gebratener Fisch sowie Reisgerichte (Paella, Fideuá, Risotto) und italienisch inspirierte Zubereitungen wie Lasagne. Auch bei großen familiären Feierlichkeiten – insbesondere zu Weihnachten – ist er in der Regel für die Menügestaltung verantwortlich.

Für diese Arbeit wurden zwei repräsentative Zubereitungen ausgewählt: caldo de millo (Maisbrühe) und Fischbrühe. Diese Auswahl ist nicht zufällig, da Víctor selbst – im Einklang mit unseren Beobach-

tungen – auf die derzeit begrenzte Präsenz von Fischereiprodukten in der alltäglichen Ernährung von Valsequillo hinweist.



Maisbrühe (Caldo de Millo)

Das Ergebnis ist eine leuchtend gelbe Brühe mit leicht öliger Oberfläche und reichlich festen Bestandteilen: Maiskörner, ganze oder grob geschnittene Kartoffeln sowie Gemüse. Auf dem Bild ist zudem ein pochiertes Ei zu erkennen, das dem Gericht zusätzliche Fülle verleiht. Die Brühe wird mit *Gofio* serviert – der direkt in den Teller eingerührt oder separat gegessen werden kann – sowie mit Frischkäse, der einen milden Milchkontrast bietet. Gewürzte Oliven, als Vorspeise gereicht, ergänzen das Ensemble mit einer charakteristischen fettigen, säuerlichen und salzigen Note.



→ ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 2 Maiskolben
- 2 reife Tomaten, geschält
- 4 Kartoffeln
- ½ Zwiebel
- ½ rote Paprika
- ½ grüne Paprika
- 1 Bund Koriander
- 3–4 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- Natives Olivenöl extra
- Lebensmittelfarbe oder kanarischer Safranersatz (azafranillo)
- Wasser
- Salz nach Geschmack
- Optional: 2 Eier (1 pro Person)

Zum Servieren

- *Gofio* (zum Einrühren oder separat)
- Frischkäse
- Gewürzte Oliven

→ ZUBEREITUNG

1. Mais vorbereiten: Die Kolben in dicke Scheiben schneiden oder teilweise die Körner lösen, um die Geschmacksabgabe während des Kochens zu verbessern.
2. Basisansatz: In einem Topf Zwiebel, Knoblauch und Paprika fein gehackt in Olivenöl anschwitzen.
3. Tomate hinzufügen: Die geschälten, gehackten Tomaten einarbeiten und zu einer homogenen Basis einkochen.
4. Würzen: Kreuzkümmel, Paprika und Farbstoff bzw. azafranillo hinzufügen und kurz umrühren.
5. Mais kochen: Den Mais hinzufügen, mit Wasser bedecken und 20–25 Minuten kochen lassen.
6. Kartoffeln hinzufügen: Die „aufgebrochenen“ Kartoffeln zugeben und weitergaren, bis alle Komponenten weich sind.
7. Fertigstellen: Mit Salz abschmecken, frisch gehackten Koriander hinzufügen und optional die Eier in den letzten Minuten direkt in der Brühe pochieren.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Ein junger, trockener Weißwein mit guter Säure (vulkanische *Malvasía*) gleicht die Fülle der Brühe aus. Alternativ passt ein leichter Rotwein oder die traditionelle Kombination mit Wasser und *Gofio* im häuslichen Kontext.

ANALYSE: Die beobachtete kulinarische Szene – caldo de millo mit *Gofio*, Käse und Oliven – stellt eine Synthese der traditionellen Ernährung der kanarischen Mittelgebiete dar. Mais, nach dem Columbian Exchange eingeführt, wurde vollständig als Grundnahrungsmittel integriert, während *Gofio* ein vorspanisches Substrat repräsentiert, das als Identitätsmerkmal fortbesteht. Frischkäse unterstreicht die Bedeutung der Viehzucht in diesen Agrarsystemen, und gewürzte Oliven zeigen die Kontinuität von Konservierungs- und Würzpraktiken mediterraner Tradition. Insgesamt handelt es sich nicht nur um ein Gericht, sondern um ein vollständiges Ernährungssystem, in dem jede Komponente eine spezifische ernährungsphysiologische und kulturelle Funktion innerhalb eines Modells der Selbstversorgung und effizienten Nutzung lokaler Ressourcen erfüllt.

Fischbrühe (Caldo de Pescado)

Das Ergebnis ist eine klare, aromatische Brühe mit leicht orangefarbener Tönung, in der die Kartoffeln gut integriert sind und die Fischstücke saftig und klar definiert bleiben. Das Gericht erreicht ein Gleichgewicht zwischen der fettigen Zartheit des Zackenbarschs (cherna) und der festeren Textur der Dickkopfschnitzbrasse (*sama*), begleitet von einem charakteristischen würzigen und kräuterigen Hintergrund. *Gofio escaldado* fungiert als strukturelle Ergänzung und verleiht der Zubereitung zusätzliche Dichte und Tiefe.



→ ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 600–800 g Rotbrasse (*Dentex gibbosus*), als Filets oder Stücke mit Gräten
- 600–800 g weißer oder brauner Zackenbarsch (*Epinephelus aeneus*), in Stücken
- 1 mittelgroße Zwiebel (≈150 g)
- 2 reife Tomaten (≈250 g), geschält
- 500–600 g lokale Kartoffeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- 1 kleines Bund frischer Koriander
- 1 grüne Paprika
- 1 Teelöffel edelsüßes Paprikapulver
- 40–50 ml natives Olivenöl extra
- 1,5–2 Liter Wasser
- Salz nach Geschmack
- Optional: 1–2 Esslöffel Koriander-*Mojo* zur Aromaverstärkung

Beilage

- *Gofio escaldado* (zubereitet von seinem Schwager **Pepe Suárez**):
 - 150–200 g Mais *Gofio*
 - 1–2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten und angebraten
 - Heiße Brühe aus dem Eintopf
 - Fein gehackte Minze

Garnitur

- Ein Zweig frische Minze

→ ZUBEREITUNG

1. Basisansatz vorbereiten: In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und den Knoblauch leicht anbraten. Zwiebel und grüne Paprika hinzufügen und weich dünsten. Die geschälten, zerdrückten oder fein gehackten Tomaten einarbeiten und zu einer gut integrierten Basis einkochen.

2. Gewürze hinzufügen: Kreuzkümmel (vorzugsweise zerstoßen) und Paprika zugeben und kurz umrühren, ohne sie zu verbrennen.

3. Brühe kochen: Wasser angießen und zum Kochen bringen. Die „aufgebrochenen“ Kartoffeln hinzufügen und 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

4. Fisch hinzufügen: Zuerst den Zackenbarsch (fettreicher) zugeben, nach 5 Minuten die Rotbrasse. Mit Salz abschmecken und weitere 8–10 Minuten sanft garen, ohne den Fisch zu überkochen.

5. Fertigstellen: Am Ende frisch gehackten Koriander hinzufügen. Optional etwas Koriander-*Mojo* einarbeiten, um das Aromaprofil zu intensivieren.

6. *Gofio escaldado* zubereiten: In einer Schüssel geben und nach und nach heiße Brühe hinzufügen, dabei rühren, bis eine cremige, gleichmäßige Konsistenz entsteht. Gebratenen Knoblauch und gehackte Minze hinzufügen.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Ein junger, trockener Weißwein mit atlantischem Profil (vulkanische *Malvasía* oder *Listán Blanco*) mit guter Säure, um die Fülle der Brühe auszugleichen. Alternativ ein leichtes Craft-Bier wie Pale Ale oder Lager, das den Gaumen reinigt, ohne die Nuancen des Fisches zu überdecken.

ANALYSE: Dieses Gericht gehört zur Tradition der kanarischen Fischbrühen, angepasst an den Binnenkontext der mittleren Höhenlagen, in dem frischer oder halbgereifter Fisch in Zubereitungen auf Basis landwirtschaftlicher Grundprodukte (Kartoffeln, Gemüse, *Gofio*) integriert wird. Die Verwendung von Gewürzpasten (Knoblauch, Kreuzkümmel), Paprika und frischen Kräutern spiegelt kulinarische Muster hispano-maghrebinischen Ursprungs wider, während die Präsenz von *Gofio escaldado* unmittelbar auf das vorspanische Erbe und seine Rolle als grundlegende Energiequelle in der Ernährung verweist. Insgesamt veranschaulicht das Gericht ein Modell der Land-Meer-Integration, bei dem Fischprodukte in einem häuslichen und ländlichen Kontext neu interpretiert werden und Zubereitungen entstehen, die nahrhaft, funktional und tief in der lokalen Identität verwurzelt sind.

PILAR CABRERA



Pilar Cabrera empfängt uns herzlich in ihrem Haus in der Gegend von Vuelta de Los Barber, etwas oberhalb von La Barrera (Valsequillo), von wo aus sich ein weiter Blick bis zum Meer eröffnet. Bei unserer Ankunft war alles mit bemerkenswerter Sorgfalt vorbereitet: die Zutaten geordnet und bereitgestellt, das Fleisch korrekt gekühlt, und die Kochtöpfe mit den bereits angesetzten Eintöpfen sorgfältig abgedeckt – ein deutlicher Ausdruck von Planung und häuslicher Expertise.

Sie erklärt, dass sie die Grundlagen des Kochens von ihrer Mutter, Frau Carmen Pulido, erlernt hat, die sie nach ihrem Umzug nach Valsequillo häufig konsultierte. Darauf aufbauend erfolgte ihre Weiterentwicklung weitgehend autodidaktisch, gefestigt durch tägliche Praxis. Ihre kulinarische Tätigkeit beschränkte sich nicht auf den familiären Rahmen – die Versorgung eines

Vierpersonenhaushalts –, sondern umfasste auch gelegentliche Aufträge aus der Nachbarschaft, wodurch sich die traditionelle Rolle des Kochens als Form gemeinschaftlicher Unterstützung verstärkte.

Ihre wöchentliche Organisation folgt einem klassischen Ernährungsmuster: sonntags Suppe mit ropavieja vom Rind; unter der Woche eine Abfolge von Eintöpfen (Brunnenkresse, Mangold u. a.), rancho canario, „trockene“ Hühnersuppe – angereichert mit Brühe aus der ropavieja –, Fleisch in Sauce sowie gebratene Hähnchenbrust. In Festzeiten, insbesondere zu Ostern, hält sie an tief verwurzelten Zubereitungen wie sancocho und frittierten Sardellen fest. Pilar vertritt eine entschleunigte Kochweise, bei der Zeit als wesentliche Zutat gilt: „Ich koche gern wie früher, in Ruhe; das Essen braucht Zeit, weil es dann besser

schmeckt.“ Diese Philosophie spiegelt sich in einer Organisation der Arbeit in den frühen Morgenstunden sowie in einer Küche wider, in der lange Garzeiten, Sparsamkeit im Umgang mit Ressourcen und Respekt vor traditionellen Rhythmen dominieren.

Für diese Arbeit wurden zwei repräsentative Zubereitungen dieses häuslichen Modells ausgewählt: potaje de jaramagos und potaje de berros, beides Beispiele einer pflanzenbasierten Küche, die durch Fleischkomponenten ergänzt wird und eng mit Territorium und Saisonalität verbunden ist.



Wildkräuter-Eintopf (Potaje de Jaramagos)

Das Ergebnis ist ein rustikaler Eintopf von dunkelgrüner Farbe, mit leicht gebundener Brühe und der charakteristisch faserigen Textur der Wildpflanze *jaramagos* (wilder Senf). Süßkartoffeln bringen Süße und Cremigkeit ein, während das Fleisch Tiefe und Fettigkeit verleiht. *Gofio* wird direkt in das Gericht gegeben, entweder darüber gestreut oder mit der Brühe verknetet, wodurch sowohl die Dichte als auch der Kaloriengehalt erhöht werden.



→ ZUTATEN (FÜR 3 PERSONEN)

- 300–400 g *jaramagos* (wilder Senf), frisch oder blanchiert und eingefroren
- 150 g gesalzene Schweinerippchen
- 150 g frische Schweinerippchen
- 2 Knoblauchknollen (≈16–20 Zehen), gut zerstoßen
- 80–100 ml (ca. 1 kleines Glas) Olivenöl
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln (≈400 g)
- 1 mittelgroße Kartoffel (≈150–200 g), separat gekocht
- 1,5–2 Liter Wasser
- Grobes Salz nach Geschmack

Beilage

- Mais *Gofio* (in Pulverform)

→ ZUBEREITUNG

1. Entsalzen (falls erforderlich): Sehr salzige Rippchen mehrere Stunden wässern und das Wasser mindestens einmal wechseln.
2. Ansatz: In einem großen Topf beide Rippchenarten, den zerstoßenen Knoblauch und das Olivenöl zusammengeben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen.
3. Wildkräuter hinzufügen: Nach dem Aufkochen die gehackten *jaramagos* hinzufügen und einige Minuten kräftig kochen lassen.
4. Langsames Garen: Die Hitze reduzieren und mindestens 1 Stunde 30 Minuten bei mittlerer bis niedriger Temperatur köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
5. Süßkartoffeln hinzufügen: Geschälte und geschnittene Süßkartoffeln zugeben und weitere 20–30 Minuten garen.
6. Kartoffelbehandlung: Die Kartoffel wird separat gekocht und erst am Ende hinzugefügt – ein Ausdruck traditionellen Wissens, wonach Kartoffeln die Textur der Wildkräuter beeinflussen können.
7. Abschmecken: Salz anpassen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Ein junger, leichter Rotwein (*Listán Negro*) begleitet die Intensität des Gerichts, ohne sie zu überdecken. Alternativ ein strukturierter Weißwein oder ein traditioneller vino de tea. Häufig wird er auch schlicht mit Wasser oder ohne alkoholische Begleitung konsumiert.

ANALYSE: Der *Potaje de Jaramagos* ist ein paradigmatisches Beispiel einer Subsistenzküche, die auf der Nutzung wild wachsender Ressourcen basiert. *Jaramagos* wurden traditionell als Ergänzungsnahrung in Zeiten der Knappheit gesammelt. Ihre Verwendung spiegelt ein tiefes ökologisches Wissen und eine Anpassung an saisonale Verfügbarkeit wider. Die Kombination mit Schweinerippchen, Süßkartoffeln und *Gofio* folgt der Logik einer energetischen Verdichtung, die für die bäuerliche Ernährung der Kanaren charakteristisch ist. Lange Garzeiten und einfache Würzung verweisen auf ländliche Kochmodelle, in denen Zeit und langsame Hitze als transformative Faktoren wirken. Dieser Eintopf stellt somit einen klaren Ausdruck einer an Territorium, traditionelles Wissen und Ressourceneffizienz gebundenen Ernährungsidentität dar.

Brunnenkresse-Eintopf (Potaje de Berros)

Das Ergebnis ist eine dichte, dunkel gefärbte Brühe mit reichhaltigen pflanzlichen Bestandteilen und samtiger Textur. Die Brunnenkresse verleiht einen charakteristischen leicht bitteren und mineralischen Geschmack, der durch die Süße von Kürbis und Süßkartoffel ausgeglichen wird. Maiskolbenstücke (piña de millo) bringen Struktur und eine markante Getreidenote ein.



→ ZUTATEN (FÜR 3 PERSONEN)

- 250–300 g frische Brunnenkresse, geputzt und gehackt
- 1 Maiskolben, in Stücke geschnitten
- 150 g grüne Bohnen
- 2 mittelgroße Kartoffeln (≈400 g)
- 1 mittelgroße Süßkartoffel (≈200 g)
- 200 g Kürbis
- 1 weiße Zwiebel (≈150 g)
- 50–70 g Yamswurzel
- 1 Karotte
- 1 kleine Zucchini
- 150 g Schweinerippchen
- 80 ml natives Olivenöl extra
- 1,5–2 Liter Wasser
- Grobes Salz nach Geschmack

Optional (abschließende Würzpaste)

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1–2 Esslöffel Öl

→ ZUBEREITUNG

1. Rohansatz: In einem großen Topf alle Zutaten roh zusammengeben: Rippchen, Brunnenkresse, Mais, grüne Bohnen, Kartoffeln, Süßkartoffel, Kürbis, Zwiebel, Yams, Karotte und Zucchini, alles grob geschnitten.

2. Flüssigkeit und Fett hinzufügen: Wasser, Olivenöl und Salz zugeben und zum Kochen bringen.

3. Garen: Nach dem Aufkochen bei mittlerer bis niedriger Hitze 1 Stunde 30 Minuten bis 2 Stunden köcheln lassen, bis alle Zutaten weich und gut integriert sind.

4. Optionale Würzpaste: Knoblauch, Paprika und etwas Öl zu einer Paste verarbeiten und in den letzten Minuten hinzufügen, um das Aroma zu verstärken.

5. Ruhen lassen: Vor dem Servieren einige Minuten ruhen lassen, damit die Brühe an Körper gewinnt.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Ein junger oder halbreifer Rotwein (*Listán Negro*) passt gut zur Struktur des Gerichts. Alternativ ein vollmundiger Weißwein oder ein leicht geröstetes Craft-Bier. Im häuslichen Kontext wird es häufig ohne alkoholische Begleitung konsumiert.

ANALYSE: Dieses Gericht gehört zu den emblematischsten Zubereitungen der traditionellen kanarischen Küche und ist ein klares Beispiel für die Integration von Landwirtschaft der mittleren Höhenlagen und populärer Ernährung. Brunnenkresse, die in feuchten Gebieten kultiviert oder gesammelt wird, war historisch eine wichtige pflanzliche Ressource aufgrund ihrer Verfügbarkeit und ihres Nährwerts. Die Struktur des Eintopfs spiegelt ein ausgewogenes Ernährungsmodell wider, das auf der Komplementarität von Ressourcen basiert. Die Technik, alle Zutaten roh gemeinsam zu garen, verkörpert eine Ökonomie der Mittel und eine auf Effizienz ausgerichtete häusliche Logik. Die optionale abschließende Würzpaste bringt aromatische Nuancen ein, die mit iberischen kulinarischen Einflüssen verbunden sind. Insgesamt synthetisiert dieses Gericht die gastronomische Identität der mittleren Höhenlagen Gran Canarias: landwirtschaftliche Vielfalt, vollständige Nutzung der Ressourcen und intergenerationelle Weitergabe kulinarischen Wissens.

Loly Pérez / Humberto Rodríguez

Nudel-, Bohnen- und Kartoffeleintopf (Potaje de Fideos, Judías y Papas)

Mit großer Herzlichkeit und Freundlichkeit empfangen uns Frau Loly Pérez und Herr Humberto Rodríguez in ihrem Haus in Pitango, Orilla de Las Vegas (Valsequillo). Sie haben einen klassischen kanarischen Potaje zubereitet – ein wirklich herzhaftes Löffelgericht. Humberto stellt klar, dass es sich nicht um einen *Rancho Canario* handelt, da dieser Kichererbsen enthält. Trotz des anhaltenden, aber willkommenen Regens führt er uns durch sein kleines landwirtschaftliches Anwesen, dessen Erzeugnisse mit dem Restaurant El Padrino (siehe unten) verbunden sind.



→ ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 100 g Weizennudeln
- 100 g grüne Bohnen
- 500 g Kartoffeln
- 2 Maiskolben
- 500 g gesalzene Schweinerippchen
- 250 g Kürbis

Für die Sofrito-Basis

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 grüne Paprika
- 1 reife Tomate (oder 150 g passierte Tomaten)
- 3–4 Esslöffel Olivenöl
- Ein Schuss Weißwein

(Der Kürbis wird zusammen mit dem *Sofrito* hinzugegeben.)



→ ZUBEREITUNG

1. **Entsalzen:** Falls die Rippchen sehr salzig sind, über Nacht in Wasser einlegen und das Wasser ein- bis zweimal wechseln.
2. **Erster Kochvorgang:** Die Rippchen in einen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen. Bei Bedarf abschäumen.
3. **Hauptzutaten hinzufügen:** Die geschnittenen Maiskolben und die grünen Bohnen zugeben. Köcheln lassen, bis sie beginnen weich zu werden.
4. **Kartoffeln hinzufügen:** Die „gebrochenen“ Kartoffeln einrühren und bei mittlerer Hitze weitergaren.
5. **Sofrito zubereiten:** In einer separaten Pfanne Zwiebel, Knoblauch und grüne Paprika langsam anbraten. Tomate hinzufügen und schließlich den Weißwein zugeben. Reduzieren lassen.
6. **Vermengen:** Das Sofrito zusammen mit dem gewürfelten Kürbis in den Topf geben.
7. **Nudeln hinzufügen:** Wenn alle Zutaten fast gar sind, die Nudeln zugeben.
8. **Flüssigkeit anpassen:** Bei Bedarf Wasser hinzufügen und weiterkochen, bis die Nudeln perfekt gegart sind und der Eintopf eingedickt ist.
9. **Endkonsistenz:** Das Ergebnis sollte eine dicke, gebundene Brühe mit ausgeprägtem Geschmack der Schweinerippchen sein.



WEINEMPFEHLUNG: in junger Rotwein aus den mittleren Höhenlagen Gran Canarias passt gut zu diesem Gericht. Alternativ sorgt ein trockener Weißwein mit guter Säure für einen angenehmen Ausgleich zur Fettigkeit des Schweinefleischs.

ANALYSE: Dieses Gericht ist ein klarer Ausdruck der häuslichen Küche in den mittleren Höhenlagen Gran Canarias, geprägt von verfügbaren Ressourcen und einer Subsistenzwirtschaft. Es vereint tief verwurzelte Zutaten wie Kartoffeln und Mais mit späteren Ergänzungen wie Nudeln, während die gesalzene Schweinerippchen traditionelle Konservierungstechniken widerspiegeln und die Sofrito-Basis den hispanischen kulinarischen Einfluss erkennen lässt. Insgesamt handelt es sich um eine einfache, nahrhafte und ressourcenschonende Zubereitung, die der Logik des traditionellen *Potaje* entspricht – einem Gemüse- und Hülsenfrüchteintopf mit flüssiger, aber gehaltvoller Struktur.

SERGIO TUR DÍAZ-CASANOVA



Sergio Tur Díaz-Casanova ist ein 26-jähriger Jurist, geboren und aufgewachsen in Los Llanos del Conde (Valsequillo). Schon in sehr jungen Jahren entwickelte er eine ausgeprägte Leidenschaft für das Kochen, so sehr, dass er zu Geburtstagen und Familienfeiern gastronomische Erlebnisse – etwa Menüs in gehobenen Restaurants – oder Küchenutensilien anderen Geschenken vorzog.

Seine kulinarische Ausbildung hat eine klar häusliche Grundlage: Von seiner Mutter übernahm er die Beherrschung von Eintöpfen, Pürees und traditioneller Hausmannskost, während er von seinem Vater komplexere Zubereitungen wie Paella und Lasagne erlernte. Auf diesem familiären Fundament aufbauend ist seine Entwicklung weitgehend autodidaktisch, geprägt durch kritische Beobachtung in Restaurants, das Verfolgen führender Köche und kontinuierliches Experimentieren zu Hause.

Er beschreibt seine Küche als nahrhaft, ressourceneffizient und mit einer innovativen Komponente, die sich primär auf lokale (km 0) und saisonale Produkte stützt. Frittieren vermeidet er bewusst – sowohl aus organoleptischen als auch aus ernährungsphysiologischen Gründen – und konzentriert sich stattdessen auf Eintöpfe, Schmorgerichte, Einlegezubereitungen, frische Speisen und pflanzenbasierte Rezepte. Obwohl er aus praktischen Gründen auch Supermärkte nutzt, hält er eine enge Verbindung zu lokalen Märkten wie dem in San Mateo und dem Bauernmarkt von Valsequillo.

Für diese Arbeit schlug er zwei Zubereitungen vor, die seinen Ansatz repräsentieren: eine Knochenbrühe aus kollagen- und markreichen Schweineknöcheln (Hüft-, Knie- und Schienbeinknöcheln) sowie eine Rote-Bete-Gazpacho als pflanzenbasierte Neuinterpretation eines klassischen Gerichts.



Knochenbrühe

Das Ergebnis ist eine dichte, strukturierte Brühe mit hohem Kollagengehalt, die beim Abkühlen deutlich geliert und sich in eine untere gelatineartige und eine obere Fettschicht trennt.



→ ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 2 kg Schweineknochen (Hüfte, Knie, Schienbein) (≈1 kg Knochen pro 2 Liter Wasser)
- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2–3 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Apfelessig (mit „Mutter“)
- 3–4 Liter Wasser
- Salz nach Geschmack (erst am Ende hinzufügen)
- Optional: 2 Lorbeerblätter und 1 TL getrockneter Oregano
- 3–4 Knoblauchzehen (beim Anrösten hinzugefügt)

(Einige Köche reduzieren die Brühe vor dem Servieren durch Einkochen.)

Beilagen

- Sauerteigbrot
- Gereifter Käse aus Valsequillo mit Paprika
- Fleischreste aus den Knochen



→ ZUBEREITUNG

- 1. Knochen rösten:** Backofen auf 180 °C vorheizen (10–15 Min.). Knochen auf einem Blech verteilen und ca. 15 Minuten rösten.
- 2. Aromabasis:** Öl erhitzen, Knoblauch leicht anrösten, Pfeffer und Gewürze hinzufügen.
- 3. Ablöschen:** Knochen zugeben, Bratrückstände mit Wasser lösen und hinzufügen.
- 4. Kochen:** Essig und Wasser zugeben, aufkochen und abschäumen. Danach:
 - Topf: 12–24 h bei sehr niedriger Hitze köcheln
 - Schnellkochtopf: 3–4 h
- 5. Fertigstellung:** Abseihen, abkühlen lassen, Fett ggf. entfernen. Salz erst beim Erwärmen zugeben.



WEINEMPFEHLUNG: Junger oder leicht gereifter Rotwein (*Listán Negro*); alternativ ein im Holzfass gereifter Weißwein oder traditionell ohne Alkohol.

ANALYSE: Die Knochenbrühe folgt einer traditionellen Logik der Ganzverwertung, tief verankert in ländlichen kanarischen Praktiken der Hausschlachtung. Das lange Kochen ermöglicht die Extraktion von Kollagen, Mineralstoffen und Aromakomponenten und führt zu einem nährstoffreichen Lebensmittel. Der Zusatz von Essig unterstützt die Mineralextraktion und ist heute wissenschaftlich erklärbar.

Rote-Bete-Gazpacho

Das Ergebnis ist eine kalte Suppe mit intensiver roter Farbe und homogener, glatter Textur.



→ ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 2–3 gekochte Rote Beten (400–500 g)
- 6 reife Tomaten
- ½ Gurke (geschält, entkernt)
- 2 große Knoblauchzehen
- 60–80 ml Olivenöl extra vergine
- 20–30 ml Essig (Sherry oder Apfel)
- Schwarzer Pfeffer
- 200–300 ml Wasser
- Salz

Garnitur

- Gehackte Zwiebel
- Olivenöl

→ ZUBEREITUNG

1. Zutaten vorbereiten und schneiden.
2. Mixen mit Wasser.
3. Emulgieren durch langsames Zugeben von Olivenöl.
4. Abschmecken und ggf. passieren.
5. Kalt servieren.



WEINEMPFEHLUNG: Roséwein oder trockener, frischer Weißwein (*Malvasía*); alternativ Bier oder Kombucha.

ANALYSE: Diese Neuinterpretation verbindet traditionelle Gazpacho-Strukturen mit modernen, pflanzenbasierten Trends und der Aufwertung lokaler Gemüseprodukte.

PANCHA VEGA



Pancha Vega empfängt uns herzlich und mit einem freundlichen Lächeln in ihrem Haus mit Garten im Ortsteil Las Carreñas (Valsequillo), in einer häuslichen Umgebung, die zu einem ruhigen Gespräch einlädt. Ebenfalls anwesend ist Pepe, ihr Ehemann, der sich als aufmerksam und stets hilfsbereit erweist. Unsere frühere Bekanntschaft als Mitteilnehmer der Yoga-Gruppe La Barrera bestätigt ihr persönliches Profil: eine gemeinschaftsorientierte Frau mit kulturellen Interessen und einer ausgeprägten Sensibilität für lokale Produkte.

Obwohl sie die Grundlagen des Kochens im familiären Umfeld unter Anleitung ihrer Mutter erlernte, betrachtet sich Pancha weitgehend als Autodidaktin. Sie kocht aus Freude, ohne feste Strukturen, oft geleitet von der spontanen Verfügbarkeit der Zutaten „was ich gerade im Kühlschrank sehe“

und ergänzt traditionelle Grundlagen durch kleine innovative Akzente. Ihr Repertoire umfasst Potajes, Rancho canario, Kartoffelbrühe, Fabada mit Blutwurst und Schweinefleisch, Ropa vieja sowie Mangold- oder Spinatpasteten. Sie räumt ein, dass die Patisserie nicht ihre Stärke ist, beherrscht jedoch beliebte Zubereitungen wie Tortillas de Carnaval und Milchreis.

Für diesen Anlass bereitete sie einen herzhaften *Rancho canario* zu, ein repräsentatives Beispiel für gehobene, gut ausgeführte Hausmannskost.



Kanarischer Eintopf (Rancho Canario)

Wie auf dem Bild zu sehen ist (entspricht etwa anderthalb Portionen), zeigt das Gericht eine suppenartige, jedoch dichte Textur mit leicht gebundener Brühe, die durch die aus Kartoffeln und Nudeln freigesetzte Stärke entsteht. Goldene Farbtöne teilweise durch Kurkuma kontrastieren mit den grünen Nuancen frischer Kräuter. Das Fleisch erscheint zart, saftig und gut integriert, was zu einem sehr sättigenden Gericht mit starkem häuslichen Charakter führt.



→ ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 200 g Rindfleisch (vorzugsweise Schenkel oder ähnliches Stück, in Stücken)
- 1 Hähnchenschenkel (Keule und Unterkeule, geschnitten)
- 80–100 g kurze Nudeln (Nr. 4)
- 2–3 mittelgroße Kartoffeln aus der Region
- ½ Zwiebel
- 3–4 Knoblauchzehen
- ½ rote Paprika
- Ein kleiner Bund frische Minze
- ½ TL Kurkuma
- 1,2–1,5 L Wasser
- Salz nach Geschmack
- Natives Olivenöl extra (optional, für die Sofrito-Basis)

→ ZUBEREITUNG

1. Fleisch mit Wasser in einem Topf aufsetzen, zum Kochen bringen und abschäumen. 25–30 Minuten sanft köcheln lassen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Paprika hinzufügen und 10–15 Minuten weiterkochen.
3. Geschälte, „aufgebrochene“ Kartoffeln zugeben.
4. Kurkuma und Salz hinzufügen und weitergaren, bis die Kartoffeln fast gar sind.
5. Nudeln einrühren und 8–10 Minuten kochen, bis sie gar sind und die Brühe leicht eindickt.
6. Mit fein gehackter Minze abschließen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.



WEINEMPFEHLUNG: Junger Rotwein (*Listán Negro*) oder ein strukturierter Weißwein; alternativ einfacher Tafelwein oder Wasser.

ANALYSE: Der *Rancho canario* gehört zu den emblematischsten Gerichten der traditionellen kanarischen Küche und ist historisch mit ländlichen Kontexten verbunden. Er vereint Fleisch, Kohlenhydrate und Kräuter in einer flexiblen, nahrhaften Struktur zwischen Suppe und Eintopf. Die Einführung der Nudeln spiegelt koloniale Einflüsse wider, während lokale Produkte wie Kartoffeln und Kräuter seine regionale Identität bewahren. Das Gericht steht exemplarisch für eine ressourcenschonende, häusliche Küche mit hoher kultureller Bedeutung.

JUAN PEÑATE



Juan Peñate empfängt uns herzlich in seinem Haus in Las Vegas (Valsequillo). Die grundlegenden Kochkenntnisse erlernte er im familiären Umfeld unter Anleitung seiner Tanten sowie seines Bruders Emilio, eines professionellen Kochs. Später absolvierte er eine Ausbildung zum Küchentechniker am IES Felo Monzón (Las Palmas de Gran Canaria) und sammelte Erfahrung in verschiedenen Bereichen der Gastronomie: Catering, Gemeinschaftsverpflegung, Restaurants und derzeit Schulverpflegung (für Kinder im Alter von etwa 3 bis 13 Jahren).

Für diese Arbeit wählte er ein typisches Gericht der mittleren Höhenlagen: Puchero canario, eines der repräsentativsten Beispiele traditioneller Hausmannskost der Inseln.



Kanarischer Eintopf (Puchero Canario)



→ ZUTATEN (FÜR 3 PERSONEN)

- 150 g grüne Bohnen
- 200 g Weißkohl
- 1 große Kartoffel aus Valsequillo (längs geschnitten)
- ½ Süßkartoffel
- 1 große Karotte
- 250 g Kürbis
- 1 Maiskolben (in Stücke geschnitten)
- 200 g frische Schweinerippen
- 200 g Rindfleisch
- 200 g Hähnchenschenkel
- 8 Knoblauchzehen
- 30–40 ml Olivenöl
- Salz nach Geschmack
- Wasser zum Bedecken des Gemüses

Beilage

- *Mojo verde* (Petersilie, Kreuzkümmel, Knoblauch, Olivenöl, Essig, Salz)

→ ZUBEREITUNG

1. Fleisch in kaltem Wasser aufsetzen, aufkochen und abschäumen. Knoblauch und Salz hinzufügen und sanft köcheln lassen.
2. Feste Gemüse zuerst hinzufügen, danach Kartoffel und Süßkartoffel, zuletzt Kürbis.
3. Bei niedriger Hitze garen, bis alles weich, aber intakt ist.
4. Klassisch wird die Brühe separat serviert, gefolgt von Fleisch und Gemüse mit *Mojo verde*.

WEINEMPFEHLUNG: Junger oder leicht gereifter Rotwein; alternativ strukturierter Weißwein oder traditionelle Getränke.



ANALYSE: Der *Puchero canario* ist eines der vollständigsten Beispiele der kanarischen Küche. Er vereint Gartenprodukte und verschiedene Fleischsorten zu einem ausgewogenen Gericht. Seine Zubereitung folgt einer gestuften Kochlogik, die eine effiziente Nutzung der Ressourcen ermöglicht und mehrere kulinarische Erfahrungen aus einer einzigen Zubereitung schafft. Er verkörpert damit eine zentrale Säule der kulinarischen Identität der Kanarischen Inseln.

PEPA SARMIENTO



Pepa Sarmiento, ein Mitglied der Yoga-Gruppe La Barrera, empfängt uns herzlich in ihrem Haus in Luis Verde (Valsequillo) mit einer freundlichen und offenen Ausstrahlung.

Sie erklärt, dass sie das Kochen von ihrem Vater, Fermín Sarmiento, gelernt hat, der sowohl für den Einkauf als auch für das Kochen im Haushalt zuständig war, während ihre Mutter andere häusliche Aufgaben übernahm. Beide waren Lehrer. „Mein Vater hat meine Brüder unterrichtet; ich war seine Küchenhilfe er ließ mich die Kartoffeln schälen.“ Später übernahm sie das Kochen aus Notwendig-

keit innerhalb einer großen Familie. Heute, im Ruhestand, kocht sie vor allem aus Freude.

Für dieses Projekt hat sie *Tollos en salsa* (Döglingsstreifen in Sauce) zubereitet, basierend auf einem handgeschriebenen Rezept aus einem sorgfältig aufbewahrten Notizbuch.



Döglingsstreifen in Sauce (Tollos en salsa)



→ ZUTATEN (FÜR 4–6 PERSONEN)

- 1 kg getrocknete Döglingsstreifen (*tollos*)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 große Zwiebel
- 5 reife Tomaten (oder entsprechende Menge Passata)
- 1 rote Paprika
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zweig Thymian
- Gemahlener schwarzer Pfeffer (oder 1 Pfefferkorn)
- Ein Schuss Essig
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz (mäßig, nach dem Entsalzen anpassen)
- 60–80 ml Olivenöl (4–5 EL)
- Wasser

Beilage

- Gekochte Kartoffeln (*Papas sancochadas*, vorzugsweise vom Vortag). Diese Beilage ist nicht nur optional, sondern funktional: Sie gleicht das Gericht aus, indem sie die Sauce aufnimmt und deren Intensität mildert.

→ ZUBEREITUNG

1. Die getrockneten Döglingsstreifen über Nacht einweichen und das Wasser mehrmals wechseln, um sie zu entsalzen.
2. Am nächsten Tag abgießen und das Fischfleisch 10–15 Minuten in frischem Wasser kochen. Das Wasser wegschütten und beiseitestellen.
3. In einem Topf eine Sofrito-Basis mit Olivenöl, fein gehackter Zwiebel und roter Paprika zubereiten.
4. Sobald das Gemüse weich ist, Knoblauch, zerdrückte Tomaten, Kreuzkümmel, Pfeffer und Kräuter (Petersilie und Thymian) hinzufügen. Kochen, bis alles gut integriert und leicht reduziert ist.
5. Einen Schuss Essig und ein Glas Wasser hinzufügen und schließlich den Fisch einarbeiten.
6. Bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt und sich die Aromen verbinden.
7. Falls nötig salzen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.



WEINEMPFEHLUNG: Passt gut zu trockenen Weißweinen mit guter Säure oder leichten jungen Rotweinen. Traditionell wird das Gericht auch häufig mit Bier serviert, das die Intensität ausgleicht und den Gaumen erfrischt.

ANALYSE: *Tollos en salsa* ist eines der repräsentativsten Gerichte der traditionellen kanarischen Konservierungsfischküche. Es spiegelt historische Haltbarmachungsverfahren wie Salzen und Trocknen wider, die in Inselkontexten mit begrenztem Zugang zu Frischfisch essenziell waren. Entsalzung und Vorkochen sind entscheidende Schritte zur Rehydrierung und Salzregulierung. Die Sauce, basierend auf einem Sofrito mit Gewürzen, verleiht dem Gericht aromatische Komplexität und integriert den intensiven Geschmack des Fisches. Das Ergebnis ist ein geschmacklich intensives Gericht mit salzigen, säuerlichen und würzigen Noten. Kulturell steht es für eine Küche der Anpassung und Ressourcennutzung, tief verwurzelt im kulinarischen Gedächtnis der Inseln.

CARMEN SARMIENTO



Carmen Sarmiento, eine Yoga-Teilnehmerin der Gruppe La Barrera gemeinsam mit ihrem Bruder Justo, empfängt uns herzlich in ihrem Haus in Las Chozas (Valsequillo). Sie erklärt, dass sie das Kochen schon in sehr jungen Jahren in einem bürgerlichen Haushalt in Las Palmas de Gran Canaria erlernte, wo sie schließlich Aufgaben einer Haushälterin übernahm. Auch in ihrem eigenen Familienhaushalt übernahm sie die Küche für ihre Mutter und ihre fünf Geschwister. „Ich habe immer gekocht“, fasst sie zusammen. Zu ihren Spezialitäten

gehören Eintöpfe (*potajes*), Fleischbällchen, Krokettten und Salate.

Heute führt sie ein sehr aktives Leben, hat jedoch freundlicherweise für dieses Projekt ein besonders repräsentatives Gericht ihrer Küche zubereitet: Fleischbällchen in Sauce.



Fleischbällchen in Soße



→ ZUTATEN (FÜR 2–3 PERSONEN)

- Für die Fleischbällchen
- 500 g Rinderhackfleisch
- 200 g Schweinehackfleisch
- 1 Scheibe Brot (40–50 g), in Milch eingeweicht
- 1 Ei, verquirlt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL frische Petersilie
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Soße und die Zubereitung

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 200–250 g Kürbis
- 1 kleine Karotte
- 120–150 ml natives Olivenöl extra
- 1 TL Thymian
- ½ TL Kurkuma
- Eine Prise Ingwer (frisch oder gemahlen)
- 100 ml Weißwein (optional)
- 300–400 ml Wasser oder leichte Brühe
- Salz nach Geschmack

→ ZUBEREITUNG

1. Fleischbällchen vorbereiten: Alle Zutaten zu einer homogenen Masse vermengen, walnussgroße Bällchen formen.
2. Sauce zubereiten: Zwiebel, Paprika und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, dann Karotte und Kürbis hinzufügen.
3. Aromabasis: Thymian, Kurkuma und Ingwer zugeben. Weißwein hinzufügen und Alkohol verdampfen lassen. Wasser oder Brühe ergänzen und kurz köcheln lassen.
4. Garen der Fleischbällchen: Fleischbällchen in die Sauce geben und 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dabei gelegentlich bewegen.
5. Fertigstellung: Sauce kann stückig bleiben oder teilweise püriert werden. Abschmecken und kurz ruhen lassen.



WEINEMPFEHLUNG: Passt gut zu jungen oder mittelkräftigen Rotweinen. Auch geeignet mit Lagerbier oder leicht gerösteten Bieren. Brot ist unerlässlich, um die Sauce vollständig zu genießen.

ANALYSE: *Albóndigas en salsa* sind ein klassisches Beispiel häuslicher Küche, bei dem Hackfleisch durch Brot und Ei strukturiert wird, was Textur und Ergiebigkeit verbessert. Die Kombination aus Rind- und Schweinefleisch sorgt für Geschmack und Saftigkeit. Die Gemüsesauce entwickelt ein komplexes Aroma-profil mit süßen, erdigen und würzigen Noten. Das gemeinsame Garen ermöglicht eine intensive Geschmacksverbindung zwischen Fleisch und Sauce. Ernährungsphysiologisch handelt es sich um ein energiereiches Gericht mit hohem Protein- und Fettgehalt. Kulturell ist es ein flexibles Familiengericht, das sich an verfügbare Zutaten anpasst und dennoch seinen charakteristisch wohltuenden, häuslichen Charakter bewahrt.

MARY MONZÓN / GLORIA GIL



Das Gebäude im Herzen des historischen Zentrums von Valsequillo zählt zu den ältesten und bedeutendsten Beispielen traditioneller Architektur der mittleren Höhenlagen. Seine Ursprünge reichen wahrscheinlich bis ins späte 17. oder 18. Jahrhundert zurück, in die frühe Phase der Siedlungsentwicklung. Die Typologie spiegelt ländliche Bauformen wider, die an Topographie und Klima des Gebiets angepasst sind. Mündliche Überlieferungen der Familie Monzón deuten sogar darauf hin, dass es älter sein könnte als die Kirche San Miguel selbst. Vor deren Errichtung soll das Gebäude gelegentlich auch für religiöse Feiern genutzt worden sein, was seine Funktion als sozialer Mittelpunkt unterstreicht. Zudem erfüllte es Aufgaben der sozialen Fürsorge und beherbergte zeitweise ein durch einen Priester namens Don Jorge gefördertes Armenhaus.

Im 19. Jahrhundert und in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts behielt das Haus eine für ländliche kanarische Kontexte typische Mischnut-

zung bei, die Wohnraum und gewerbliche Aktivitäten kombinierte, darunter ein Laden für Öl und Essig. Ein Wendepunkt war das Jahr 1949, als Eusebito Monzón und Teresita Santana eine Bar eröffneten, die später zu einem der bekanntesten Betriebe der Gemeinde wurde. Unter dem Namen „Ca Eusebito“ und später als Restaurant der Brüder Monzón wurde sie über mehr als sechs Jahrzehnte von mehreren Generationen derselben Familie geführt (siehe Abbildung der Familie Monzón, ca. 1970). Ihre Theke war ein zentraler Ort des sozialen Lebens in Valsequillo und diente als Raum für Begegnung, Gespräche und Nachbarschaftsaustausch.

In den letzten Jahren hat das Gebäude seine gastronomische Ausrichtung beibehalten und sich neuen Projekten angepasst, ohne seinen ursprünglichen Charakter zu verlieren. Heute ist es weiterhin ein Ort, an dem Tradition und kulinarische Neuinterpretation harmonisch koexistie-

ren. Insgesamt stellt das Gebäude nicht nur ein wertvolles architektonisches Denkmal dar, sondern auch ein lebendiges Archiv der kollektiven Erinnerung Valsequillos.



Schnecken „Ca Eusebito“- Art

Das Ergebnis ist ein intensiver, aromatischer und geschmacksstarker Eintopf mit einer gut gebundenen, komplexen Brühe, in der der Fenchel Frische verleiht und die Fleischzutaten das Gesamtprofil bereichern. Dieses Rezept wurde 2015 beim 4. Gastronomischen Schneckenwettbewerb der Villa de Agüimes mit der „Bronzenen Schnecke“ ausgezeichnet.



→ ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 1 kg Schnecken (vorzugsweise bereits gereinigt)
- 3 mittelgroße weiße Zwiebeln (≈ 450 g)
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Chilischote
- 3 *Chorizos* (kanarischer oder Grilltyp, ≈ 250–300 g)
- 1 gesalzene Blutwurst (*Morcilla*, ≈ 200 g)
- 2–3 gesalzene Schweineknochen
- 80–100 g gewürfelte Serrano-Schinken
- 80 ml natives Olivenöl extra
- 1 Bund frischer Fenchel
- 1 Lauch (weißer Teil)
- Wasser (leicht bedeckend)
- Grobes Salz nach Geschmack (sparsam verwenden)

Majado (Paste)

- 8–10 Knoblauchzehen
- Eine Prise Kreuzkümmel
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver (La Vera)
- 1 Scheibe geröstetes Brot
- 150–200 ml natives Olivenöl extra

→ ZUBEREITUNG

1. **Reinigung:** Schnecken mehrfach mit Wasser und Salz waschen. Falls nicht gereinigt, zuvor fasten lassen.
2. **Vorkochen:** Schnecken in kaltes Wasser geben und langsam erhitzen, bis sie aus dem Gehäuse kommen. Abschäumen und beiseitestellen.
3. **Basis:** Zwiebel, Lauch und Paprika in Olivenöl anschwitzen.
4. Fleischzutaten hinzufügen und kurz anrösten.
5. Schnecken zugeben, mit Wasser bedecken, Fenchel und Chili hinzufügen. 45–60 Minuten köcheln lassen.
6. *Majado* herstellen: Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprika und Brot im Mörser zerstoßen und mit Öl emulgieren.
7. **Fertigstellung:** *Majado* einrühren und 10–15 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Sauce bindet.



WEINEMPFEHLUNG: Junge Rotweine (*Listán Negro*), strukturierte Roséweine, Amber Ales oder geröstete Biere.

ANALYSE: Schnecken waren historisch ein wichtiger Bestandteil der ländlichen Ernährung auf den Kanaren. Ihre Zubereitung in reichhaltigen Eintöpfen spiegelt eine Entwicklung hin zu festlicheren Gerichten wider. Der Fenchel verbindet das Gericht mit traditionellen Sammelpraktiken, während das *Majado* eine zentrale Technik der kanarischen Küche darstellt, die sowohl bindet als auch aromatisiert. In traditionellen Bars wie „Ca Eusebito“ wurde diese häusliche Küche in den öffentlichen Raum übertragen.

Schweinerippchen mit Mais nach Valsequillo-Art



→ ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 500–600 g gesalzene Schweinerippchen
- 1,5 Maiskolben
- 2 große Kartoffeln (≈ 400–500 g)

Grünes Mojo

- 1 Bund Koriander
- 2 grüne Paprikastreifen
- 6–8 Knoblauchzehen
- Eine Prise Kreuzkümmel
- 100 ml natives Olivenöl extra
- 20–30 ml Weinessig
- Salz
- 50–100 ml Sprudelwasser

→ ZUBEREITUNG

1. Rippchen wässern (8–12 h bei starkem Salzgehalt).
2. In kaltem Wasser aufsetzen und 30 Minuten kochen.
3. Mais hinzufügen und weitere 20–25 Minuten garen.
4. Kartoffeln zugeben und weich kochen.
5. Optional etwas Brühe belassen oder abgießen.
6. Mojo herstellen und servieren.



WEINEMPFEHLUNG: Junge Weißweine (*Listán Blanco*), Roséweine, leichte Lagerbiere.

ANALYSE: Dieses Gericht repräsentiert die klassische kanarische Dreierstruktur aus Fleisch, Mais und Kartoffeln. Es verbindet koloniale und lokale Zutaten und ist tief in der Fest- und Alltagskultur verankert.

TERESA HERNÁNDEZ



Teresa Hernández empfängt uns herzlich in ihrem Haus in Las Vegas (Valsequillo). Die Grundlagen des Kochens erlernte sie von ihrem Ehemann Juan Peña, einem professionellen Koch, sowie aus ihrem sozialen Umfeld.

Sie ist vielseitig tätig und bemalt Stoffe, Dachziegel und andere Träger mit Acryltechniken. Beruflich arbeitet sie in einer Schulkantine für Kinder im Alter von 6 Monaten bis 16 Jahren. Sie ist ausgebildete Küchentechnikerin (IES Felo Monzón, Las Palmas de Gran Canaria) und hat ihre Qualifikation durch verschiedene Weiterbildungen ergänzt.

Sie beteiligt sich aktiv am Gemeindeleben, unter anderem mit einem Stand beim Mandelblütenfest. Für diese Arbeit hat sie Mandelkekse zubereitet.



Mandelkekse



→ ZUTATEN (CA. 20 STÜCK)

- 250 g Mandeln
- 150 g Zucker
- 2 Eier
- Abrieb von 2 Zitronen



→ ZUBEREITUNG

1. Mandeln und Zucker mischen, Eier und Zitronenschale hinzufügen und zu einem dichten Teig verarbeiten.
2. Kleine Portionen formen und auf Backpapier legen.
3. Bei 170 °C ca. 10 Minuten backen.
4. Abkühlen lassen.



WEINEMPFEHLUNG: Kaffee, Milchkaffee, Kräutertees; gelegentlich auch süße oder halbsüße Weine.

ANALYSE: Mandelkekse gehören zu einer weit verbreiteten Süßwaren-Tradition auf den Kanarischen Inseln, wo Mandeln historisch sowohl in der Wirtschaft als auch in der Ernährungskultur der mittleren Höhenlagen eine bedeutende Rolle gespielt haben. Es handelt sich um eine einfache Zubereitung auf Basis weniger Zutaten, bei der die Qualität des Rohstoffs im Vordergrund steht. Sie folgt dem Modell mandelbasierter Teige mit wenig oder keinem Mehl, was zu einer charakteristischen Textur führt: eine leicht knusprige Außenseite und ein feuchtes, zartes Inneres, bedingt durch den natürlichen Fettgehalt der Mandeln und die bindende Funktion des Eies. Der Einsatz von Zitronenschale bringt eine aromatische Komponente ein, die die Süße ausbalanciert und das gesamte sensorische Profil verfeinert. Diese Zubereitungen sind energiereich, mit einem hohen Anteil an hochwertigen Lipiden (aus Mandeln) und einfachen Zuckern. Aus kultureller Sicht sind sie mit festlichen Anlässen, lokalen Feierlichkeiten und häuslichen Wirtschaftskreisläufen verbunden, in denen hausgemachte Süßwaren sowohl ernährungsphysiologische als auch soziale Funktionen erfüllen und den Zusammenhalt der Gemeinschaft stärken.

CRISTINA BOISSIER



Cristina Boissier und **Fernando Olea** empfangen uns herzlich in ihrem Zuhause in einer humorvollen und entspannten Atmosphäre, die ihre Kochhaltung widerspiegelt: flexibel, experimentierfreudig und auf gemeinsames Genießen ausgerichtet. Cristina ist eine autodidaktische Köchin und betrachtet sich selbst nicht als Expertin, zeigt jedoch eine klare Neigung zur Patisserie, die sie von ihrer Tante Flora geerbt hat. Diese vermittelte ihr ein Repertoire britisch inspirierter Rezepte, die Cristina im Laufe der Zeit schrittweise mit lokalen Zutaten neu interpretiert hat. Ihre neugierige und beharrliche Art zeigt sich in einer Kochpraxis, die auf der fortlaufenden Anpassung von Rezepten basiert.

Fernando ergänzt dieses Profil: kreativ, intuitiv und besonders versiert in der Saucenzubereitung, die er „nach Gefühl“ entwickelt, indem er verschiedene Zutaten kombiniert, bis ein ausgewogenes Ergebnis entsteht. Gemeinsam pflegen sie einen häuslichen Kochstil ohne starke Systematisierung, aber mit hoher Dynamik, in dem Versuch und Irrtum ein natürlicher Bestandteil des Prozesses sind.

Im Alltag bevorzugen sie eine leichte Ernährung mit einem hohen Anteil an Gemüse und einer klaren Vorliebe für Fisch gegenüber Fleisch; wenn sie tierische Proteine verwenden, greifen sie häufig zu Pute oder Hähnchen. Zu ihren regelmäßigen Zubereitungen gehören einfache, aber gut ausgeführte Gerichte wie im Ofen gebackener Fisch mit Zitrone oder frische Salate mit lokalen Produkten.

In festlichen Kontexten wird ihre Küche vielfältiger und besteht aus einer Auswahl kleiner Gerichte und gemeinsamer Speisen, darunter Spezialitäten wie Sausage Rolls, Guacamole, Thunfischbauch mit Mango-Salat oder gemeinsam zubereitete Rezepte. In diesem Rahmen nimmt Cristinas Patisserie eine besonders wichtige Rolle ein. Ihre Reventones de almendra, die während des Mandelblütenfestes („Fiesta del Almendrero en Flor“) bekannt wurden, sind zu einem gefragten Produkt geworden und werden regelmäßig nachgefragt. Für dieses Projekt bereiteten sie Mandel-Reventones zu und einige Tage später eine Bitterorangenmarmelade.



Mandel-„Reventones“



→ ZUTATEN (CA. 100 STÜCK À 6–7 G)

- 500 g gemahlene Mandeln
- 200 g Walnüsse
- 400 g Zucker
- 2 EL Zimt (gemahlen)
- Abrieb von 2 Zitronen
- 4 Eier (verquirlt)
- Eine Prise Salz (optional)
- Puderzucker zum Bestäuben



→ ZUBEREITUNG

1. Mandeln und Walnüsse zusammen mahlen, bis eine homogene Masse entsteht (die Walnüsse liefern Fett und Bindung).
2. Zucker, Zimt und Zitronenschale hinzufügen und gut vermischen.
3. Die verquirlten Eier (und ggf. Salz) einarbeiten, bis ein fester, formbarer Teig entsteht.
4. Den Teig zwischen Folien oder in einem Beutel flach ausrollen und 20–24 Stunden kühl ruhen lassen.
5. In Portionen schneiden und zu kleinen Kugeln formen. Mit Puderzucker bestäuben.
6. Auf ein Backblech setzen und bei 150 °C ca. 12–14 Minuten backen.



WEINEMPFEHLUNG: Süßweine (z. B. *Malvasía volcánica*), *Mistelas* oder Spätlesen; außerdem Kaffee oder Espresso.

ANALYSE: *Reventones* gehören zur kanarischen Süßwarentradition auf Nussbasis, insbesondere mit Mandeln. Ihre mögliche Verbindung zu palmerischen Patisserie-Traditionen verortet sie in einem breiteren insularen kulinarischen Erbe. Die Kombination aus einfachen Techniken Mischen, Ruhen und Backen führt zu energiereichen und gut haltbaren Produkten. Die Zugabe von Walnüssen verändert sowohl Textur als auch Lipidprofil, während die Kühlruhe eine technische Funktion zur Kontrolle der Teigplastizität erfüllt. Ihr Erfolg in festlichen Kontexten unterstreicht ihre Bedeutung als Produkt häuslicher Ökonomie und gelegentlichen Handels.

Bitterorangenmarmelade



→ ZUTATEN (CA. 1,5 KG)

- 1 kg ganze Bitterorangen
- 250 g weißer Zucker
- 250 g brauner Zucker
- Schale von 1 Zitrone (fein geschnitten)
- 200 ml Orangensaft
- 1 Apfel mit Schale (Pektinquelle)
- Optional: frischer Ingwer und/oder Zimt



→ ZUBEREITUNG

1. Gläser und Deckel sterilisieren und kopfüber trocknen lassen.
2. Orangen waschen und zusammen mit dem Apfel 1 Stunde dämpfen.
3. Orangen schneiden, Fruchtfleisch entnehmen und Kerne entfernen.
4. Fruchtfleisch, Zitronenschale, Orangensaft und Apfel in einen Topf geben.
5. Bei niedriger Hitze unter regelmäßigem Rühren kochen.
6. Zucker hinzufügen und weiterkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
7. Gelierprobe auf einem kalten Teller durchführen.
8. Heiß in Gläser füllen und kopfüber verschließen.

Haltbarkeit: 18–24 Monate.



WEINEMPFEHLUNG: Frische oder halbgereifte Ziegenkäse, Buttertoast, Naturjoghurt sowie als Begleitung zu Wild- und Geflügelgerichten. Auch mit Kräutertee oder Schwarztee kombinierbar.

ANALYSE: Bitterorangenmarmelade steht in der Tradition europäischer Zitruskonservierung, angepasst an den kanarischen Kontext. Die Verwendung der ganzen Frucht verstärkt das aromatische und bittere Profil, das durch die Kombination zweier Zuckerarten ausbalanciert wird. Der Apfel dient als natürliche Pektinquelle und zeigt empirisches Wissen über Gelierprozesse. Die Zubereitung folgt einer Logik der vollständigen Rohstoffverwertung und erweitert die kulinarischen Einsatzmöglichkeiten als kontrastierende Komponente in süßen und herzhaften Gerichten.

MARÍA TERESA PEÑATE



María Teresa Peñate empfängt uns herzlich in ihrem Zuhause in Era de Mota (Valsequillo). Das gepflegte, lichtdurchflutete Wohnumfeld deutet bereits auf eine Kochpraxis hin, in der Tradition und Hingabe eng miteinander verbunden sind. Kurz darauf kommt ihr Ehemann, José Antonio Peñate, hinzu, der sowohl den Kochprozess als auch das Gespräch begleitet und eine Atmosphäre von Vertrautheit und kontinuierlicher Unterstützung schafft.

María Teresa erklärt, dass sie die grundlegenden Kochkenntnisse im familiären Umfeld erlernte, angeleitet von ihrer Großmutter und ihrer Mutter, die beide als Bewahrerinnen einer über Generationen weitergegebenen kulinarischen Tradition galten. Später ergänzte sie diese Basis durch einen formalen Kochkurs, entwickelte jedoch vor allem einen weitgehend autodidaktischen Ansatz, der auf kontinuierlicher Praxis und Experimentieren beruht. Obwohl sie ein breites Spektrum traditioneller Gerichte beherrscht, liegt ihre eigentliche Leidenschaft in der Patisserie, insbesondere in Zubereitungen

auf Mandelbasis, einem emblematischen Produkt der mittleren Höhenlagen Valsequillos.

Für dieses Projekt hat sie zwei repräsentative Zubereitungen dieses Bereichs vorbereitet: karamellisierte Mandeln (*almendras garrapiñadas*) und Mandel-Horchata, beide tief in der lokalen kulinarischen Tradition verwurzelt.

Über ihre kulinarische Tätigkeit hinaus zeichnet sich María Teresa durch ihr starkes Engagement für die Gemeinschaft aus. Sie beteiligt sich aktiv an lokalen Festen und Veranstaltungen, bei denen sie kostenlose Verkostungen von Mandelgebäck anbietet und so zur Förderung lokaler Produkte sowie zur Bewahrung traditioneller Praktiken beiträgt. Zudem entwickelt sie eine ausgeprägte kreative Tätigkeit im Bereich der Gestaltung von Festwagen für die *Romería de San Miguel*, bei der sie innerhalb eines Jahrzehnts fünfmal in Folge den ersten Preis gewann. Diese Anerkennung ermöglichte es ihr, die Gemeinde Valsequillo de Gran Canaria bei den großen Feierlichkeiten in Teror zu Ehren der *Virgen del Pino* zu vertreten und so die Verbindung zwischen Gastronomie, Kultur und Volkskultur zu stärken.



Karamellisierte Mandeln



→ ZUTATEN (CA. 500–550 G)

- 400 g rohe Mandeln mit Haut
- 400 g weißer Zucker
- 150 ml Wasser



→ ZUBEREITUNG

1. Mandeln leicht rösten (10 Minuten bei 160–170 °C) und beiseitestellen.
2. Wasser und Zucker in einer weiten Pfanne oder einem Tontopf erhitzen, bis sich der Zucker vollständig löst.
3. Mandeln hinzufügen und ständig mit einem Holzlöffel rühren.
4. Beim Verdampfen des Wassers kristallisiert der Zucker und überzieht die Mandeln weißlich.
5. Weiter rühren, bis der Zucker erneut schmilzt und karamellisiert.
6. Bei gewünschtem Stadium vom Herd nehmen und auf Backpapier ausbreiten.



WEINEMPFEHLUNG: Süße oder halbsüße Weine (kanarische *Malvasía*), *Mistelas* oder Mandelliköre; Kaffee oder Kräutertees.

ANALYSE: Karamellisierte Mandeln sind eine traditionelle Süßware mit Wurzeln in Kloster- und Jahrmarktskultur. In Valsequillo sind sie eng mit der lokalen Mandelproduktion verbunden und besitzen eine starke Festtradition. Die Technik der Kristallisation und anschließenden Karamellisierung verbindet einfache Zutaten mit hoher handwerklicher Präzision und trägt zur kulturellen Aufwertung der Mandel als identitätsstiftendes Produkt bei.

Mandel-Horchata



→ ZUTATEN (CA. 1,5 L)

- 400 g gemahlene Mandeln (optional leicht geröstet)
- 175 g weißer Zucker
- 1 Liter Kuhmilch
- 1 Zimtstange
- Schale von 1 Zitrone (ohne weiße Innenhaut)



→ ZUBEREITUNG

1. Milch mit Zimt und Zitronenschale erhitzen, bis sie einmal aufkocht.
2. Mandeln und Zucker hinzufügen und unter Rühren kochen.
3. Bei niedriger Hitze 10–15 Minuten sanft köcheln lassen.
4. Abseihen und Flüssigkeit gut ausdrücken.
5. Kühlen und kalt servieren.



WEINEMPFEHLUNG: Süßweine, *Mistelas* oder halbsüße Weine; Gebäck oder leichte Desserts.

ANALYSE: Mandel-Horchata gehört zur mediterranen Tradition süßer pflanzlicher Getränke. In den Kanaren wird sie durch die lokale Mandelproduktion geprägt und unterscheidet sich durch ihr intensives Aroma von anderen Horchata-Varianten. Sie verbindet häusliche und festliche Konsumformen und zeigt die Fähigkeit der lokalen Küche, externe Einflüsse mit regionalen Ressourcen neu zu interpretieren.

DAIDA RAMÍREZ DEL PINO



Daida Ramírez del Pino empfängt uns herzlich in ihrem vorübergehenden Wohnsitz außerhalb des Zentrums von Valsequillo. Die grundlegenden Kochkenntnisse erlernte sie von ihrer Mutter Marina del Pino und ihrer Tante Elisa in einem familiären Umfeld, in dem Suppen- und Eintopfgerichte eine zentrale Rolle spielten. Später absolvierte sie eine Weiterbildung in Küchenmanagement am IES Felo Monzón (Las Palmas de Gran Canaria) sowie ein technisches Diplom in Ernährungswissenschaften und entwickelte so einen bewussteren Umgang mit Ernährung und Ausgewogenheit.

Sie kocht besonders gern traditionelle Gerichte wie Potajes, Rancho Canario und Ropa Vieja sowie Desserts, insbesondere Milchezubereitungen. Zehn Jahre lang war sie in der Kulturvereinigung von Tenteniguada aktiv und engagierte sich bei den Festen von El Rincón, was ihre enge Verbindung zwischen Küche und Gemeinschaft unterstreicht. Heute arbeitet sie als Köchin in einem Pflegeheim des Cabildo de Gran Canaria.

Für dieses Projekt hat sie einen Reisbrei mit Ziegenmilch vorgeschlagen, der lokale Identität stärkt und ein intensiveres sensorisches Profil bietet.



Reisbrei mit Ziegenmilch



→ ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 1 L Ziegenmilch
- 120 g Rundkornreis (*Bomba*)
- 100 ml Kondensmilch
- 60–80 g Zucker
- 2 Zimtstangen
- 1 Orangenschale (ohne weiße Innenhaut)
- 1 Zitronenschale (ohne weiße Innenhaut)

→ ZUBEREITUNG

1. Milch mit Zimt und Zitruschalen erhitzen und aromatisieren.
2. Reis hinzufügen und 25–30 Minuten bei niedriger Hitze kochen.
3. Kondensmilch einrühren und weitergaren.
4. Süße anpassen.
5. Aromaten entfernen und ruhen lassen.
6. Warm oder kalt servieren, optional mit karamellisierter Oberfläche.



WEINEMPFEHLUNG: Süße Weine, *Mistelas* oder aromatische Infusionen.

ANALYSE: Reisbrei ist ein weit verbreitetes Dessert der iberischen Küche, das hier durch die Verwendung von Ziegenmilch eine deutliche territoriale Prägung erhält. Die Zubereitung basiert auf der Gelatinisierung der Reisstärke in Milch unter langsamer Hitze, wobei ständiges Rühren entscheidend für die Cremigkeit ist. Kondensmilch verstärkt Textur und Süße, während optionale Karamellisierung Kontrast schafft. Seine Vielseitigkeit erklärt seine Verankerung in unterschiedlichen Konsumkontexten.

4.2. Die Projektion der traditionellen Küche in die zeitgenössische Gastronomie

BAR EL PILAR



Die Bar El Pilar, ein traditionsreiches Lokal im historischen Zentrum von Valsequillo, hat kürzlich ihr 50-jähriges Bestehen gefeiert – herzlichen Glückwunsch. Der Betrieb wurde von Herrn Carlos Ruano und Frau Chonita Martel gegründet und eröffnete offiziell am 23. März 1976, wie aus der Betriebslizenz hervorgeht.

Über viele Jahre hinweg erfüllte die Bar El Pilar eine wichtige soziale Funktion, da sie der einzige Ort in Valsequillo war, an dem man die Tageszeitung in gedruckter Form erwerben konnte, wodurch die Einwohner über das insulare und regionale Geschehen informiert blieben. Auch heute ermöglicht sie den Anwohnern, die vorbeikommen, weiterhin den Zugang zur Zeitung.

Das dritte ihrer sechs Kinder, Sergio, übernahm 1985 die Leitung. Im Laufe der Zeit trat seine Ehefrau Juana Quintana 1990 in den Betrieb ein, gefolgt

von ihren Söhnen Alejandro und Pablo zwischen 2019 und 2023, wodurch sich ein generationenübergreifendes Familienmodell konsolidierte.

Dieses Bar-Café strukturiert sein kulinarisches Angebot um zwei Hauptspezialitäten. Jüngere Kundschaft bevorzugt insbesondere zur Mittagszeit das „Spezial-Hähnchensandwich“, bestehend aus paniertem Hähnchen, Tomate, Ei, Schinken, Käse und Mayonnaise. Demgegenüber entscheiden sich traditionellere Gäste für das „Sandwich nach Maß“, das an „das Sandwich erinnert, das die Mutter früher gemacht hat“. Insgesamt bietet der Betrieb etwa 35 spezielle Sandwichvarianten an.

Laut Sergio und Juana liegt der Schlüssel zu ihrem anhaltenden Erfolg genau in dieser Anpassungsfähigkeit, getragen von einer kontinuierlichen und intensiven täglichen Arbeit, die durch die familiäre Struktur des Betriebs ermöglicht wird. Sie beto-

nen zudem ein grundlegendes Element: Standardisierung. Ihre Sandwiches haben über fünf Jahrzehnte hinweg dieselben Zutaten, in derselben Anordnung und mit demselben Geschmacksprofil beibehalten.

In Bezug auf die Beschaffung setzt die Bar auf lokale Lieferanten – darunter Correas Gemüseläden für Obst und Gemüse sowie lokale Landwirte (insbesondere für Kartoffeln) – ergänzt durch hochwertiges Brot, Milch und Kaffee. Für diese Arbeit wurden zwei ihrer repräsentativsten Zubereitungen ausgewählt: das Frischkäse-Sandwich und die spanische Kartoffelomelette (*tortilla de papas*), beide emblematisch für eine einfache, wiedererkennbare und tief verwurzelte kulinarische Tradition.



Sandwich mit Frischkäse, Olivenöl und Oregano

Dies ist das „Signature“-Sandwich von Juana.



→ ZUTATEN (FÜR 1 PERSON)

- 100 g Frischkäse
- 3–4 Scheiben von einer halben reifen Tomate
- Ein Spritzer natives Olivenöl extra
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- Pan de Valerón (traditionelles lokales Brot)

ANALYSE: Das Sandwich (*bocadillo*) etablierte sich in seiner modernen Form in Spanien zwischen dem 18. und 19. Jahrhundert als praktische, wirtschaftliche und transportable Nahrungsform, zunächst im militärischen und arbeitsbezogenen Kontext. Es besteht im Wesentlichen aus Brot, gefüllt mit einfachen Zutaten wie Käse, Wurstwaren, Eiern oder Gemüse, und spiegelt eine funktionale Logik wider, die sich später zu einem charakteristischen Element der spanischen Esskultur entwickelte.

Diese Variante ist tief in der mediterranen Tradition verwurzelt: der Triade aus Brot, Olivenöl und frischen Produkten. Die Kombination aus Frischkäse, Tomate, Olivenöl und Oregano steht in direkter Verbindung zu ursprünglichen Zubereitungen, bei denen Brot als Träger minimal verarbeiteter Primärprodukte dient. Auf den Kanarischen Inseln ist Frischkäse selbst ein zentrales Element des agrarischen Erbes, eng verbunden mit Weidewirtschaft und lokalen Versorgungsketten.

Aus heutiger Perspektive befindet sich diese Art von Sandwich an der Schnittstelle zwischen traditioneller Küche und einem zeitgenössischen gastronomischen Diskurs, der auf Einfachheit, Produktqualität und Nachhaltigkeit basiert: wenige Zutaten, minimale Verarbeitung und maximale Geschmacksentfaltung.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Üblicherweise wird es mit Orangensaft und/oder Milchkaffee begleitet.

Spanische Kartoffelomelette (Tortilla de Papas)



→ ZUTATEN (FÜR 1 PERSON)

- Lokale Kartoffeln
- Eier aus La Cuesta
- Weiße Zwiebel
- Sonnenblumenöl
- Salz

Optional

- Mit Zwiebel
- Mit Zwiebel, Zucchini und gewürfeltem Kochschinken
- Mit Mayonnaise
- Mit Ketchup

ANALYSE: Die spanische Kartoffelomelette ist eine der tragenden Säulen der spanischen Gastronomie. Ihr Ursprung reicht bis ins späte 18. und frühe 19. Jahrhundert zurück, mit dokumentierten Hinweisen bereits ab 1767 und konkreteren Erwähnungen 1798 in Extremadura, wo sie als kostengünstige und nahrhafte Lösung entstand. Ihre Entwicklung steht in engem Zusammenhang mit der Integration der Kartoffel – ursprünglich aus Amerika – in das europäische Ernährungssystem, in einem Kontext, der durch den Bedarf an energiereichen und zugänglichen Lebensmitteln geprägt war.

Sie stellt ein paradigmatisches Beispiel traditioneller Küche dar: wenige Zutaten (Kartoffel, Ei, Öl, Salz und optional Zwiebel), einfache Technik und bemerkenswerte Anpassungsfähigkeit. Ihr Erfolg beruht auf dem Gleichgewicht zwischen Nährwert, relativer Haltbarkeit und Vielseitigkeit.

In ihrer Sandwichform – weit verbreitet in Bars und Cafés – wird ihr funktionaler Charakter zusätzlich verstärkt, da sie als vollständige, erschwingliche und transportable Mahlzeit dient und so ihren Status als Ikone der spanischen Esskultur festigt.

Die im Betrieb angebotenen Variationen (mit oder ohne Zwiebel, mit Ergänzungen wie Zucchini oder Kochschinken oder in Kombination mit Saucen wie Mayonnaise oder Ketchup) spiegeln die zeitgenössische Entwicklung des Gerichts wider: von seiner traditionellen Matrix hin zu offeneren Formen, geprägt durch urbane Konsumgewohnheiten und die Globalisierung der Geschmäcker.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Üblicherweise wird sie mit Orangensaft und/oder Milchkaffee begleitet.

CA GUILLERMO



Im noch wenig bekannten Bochinche „Ca Guillermo“, halb versteckt in der Era de Mota (Valsequillo), empfängt uns Guillermo Melián mit seiner gewohnten Herzlichkeit. Gemeinsam mit seinem Bruder Manolo erinnert er sich an eine Familiengeschichte, die von harter Arbeit geprägt war: Nach dem frühen Tod seines Vaters, Don Miguel Melián, der als fahrender Milchverkäufer tätig war (siehe Abbildung auf der nächsten Seite), brachte seine Mutter, Doña Ángela Suárez, ihre acht Kinder groß, während sie gleichzeitig die Viehhaltung bewirtschaftete.

Gerade sie war es, die Guillermo jenes kulinarische Wissen vermittelte, das heute seine Küche prägt. Anfang der 1960er Jahre eröffnete die Familie im Viertel ein Lebensmittelgeschäft – den traditio-

nellen „Öl-und-Essig-Laden“ – und später einen Obst- und Gemüsestand auf dem Mercado Central von Las Palmas.

Seit etwa fünfzehn Jahren betreibt Guillermo ein kommunales Lokal in der Era de Mota, das sich heute zu einem einzigartigen ländlichen Gasthaus entwickelt hat. Sein Konzept basiert auf eigener Produktion: Weinreben (Listán Negro), Steinobstbäume, Birnbäume, Gemüse und Kartoffeln sowie ein maurischer Holzofen, in dem er Holzofenbrot, Spanferkel und Schweinerippchen zubereitet. Hinzu kommt eine ehrliche, traditionelle Eintopfküche und besonders hervorzuheben sind seine saharischen Tintenfische nach römischer Art, die auf der Insel ihresgleichen suchen.

Dieser vielseitige Mann verfolgt darüber hinaus Projekte zur Aufwertung seines Viertels, darunter den Bau einer kleinen Kapelle (zu Ehren der Virgen de la Salud) sowie die Wiederherstellung einer Dreschteme für das traditionelle Dreschen von Getreide mit Ochsen.

Für dieses Werk hat Guillermo eine repräsentative Auswahl seiner Küche vorbereitet: Holzofenbrot, Tintenfische nach römischer Art, Ziegeneintopf und Schweinerippchen aus dem Ofen, begleitet von seinem hausgemachten Wein und abgefülltem Wasser aus Tenteniguada.



Holzofenbrot aus Ca Guillermo

Das Ergebnis ist ein Brot mit dicker, aromatischer Kruste, luftiger Krume und einer dezenten Rauchnote.



→ ZUTATEN (≈ 1,3–1,5 KG BROT)

- 1 kg Weizenmehl für Brot
- 600 ml lauwarmes Wasser
- 20 g frische Hefe (oder 7 g Trockenhefe)
- 10 g Salz
- 5 g Zucker



→ ZUBEREITUNG

1. Hefe und Zucker im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Mehl hinzufügen und mit dem Kneten beginnen; das Salz am Ende einarbeiten.
3. Kneten, bis ein elastischer Teig entsteht (10–15 Minuten).
4. Erste Gärung (1–2 Stunden).
5. Teig teilen und zu Laiben oder Brötchen formen; zweite Gärung (30–45 Minuten).
6. Im maurischen Holzofen backen, zunächst bei hoher Temperatur (≈220–250 °C), dann die Hitze schrittweise reduzieren.



ANALYSE: Holzofenbrot ist ein Grundpfeiler der traditionellen kanarischen Esskultur. Das Backen im maurischen Ofen – mediterranen technologischen Ursprungs – verleiht dem Brot charakteristische organoleptische Eigenschaften. In ländlichen Kontexten ist Brot nicht nur ein Grundnahrungsmittel, sondern ein strukturelles Element der Ernährung, das Eintöpfe, Fleisch und Käse begleitet und zugleich Teil gemeinschaftlicher Produktionspraktiken ist.

Frittierte Langflossenkalmar im saharischen Stil (*Calamares a la Romana*)

Die Panade ist dünn, knusprig und nur leicht fettig – ein Hinweis auf korrektes Frittieren

→ ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 400 g Langflossenkalmar (vorzugsweise große „Sahara“-Langflossenkalmar)
- 120 g Weizenmehl (oder Mischung mit feinem Hartweizengrieß)
- Feines Salz

Beilage

- 300 g frisch frittierte Kartoffeln
- Gemischter Salat (Avocado, Tomate, Salat, rote Paprika und Thunfisch aus der Dose) mit Zitronenspalte



→ ZUBEREITUNG

1. Tintenfischringe gründlich trocknen.
2. Leicht salzen und dünn mit Mehl bestäuben.
3. In Öl bei 180 °C in kleinen Portionen frittieren (1–2 Minuten), nicht übergaren.
4. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit Kartoffeln und Salat servieren.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Hauswein (*Listán Negro*). Alternativ: junge, trockene Weißweine; Brut-Schauweine; Lager- oder Pilsbier; sowie *Fino*- und *Manzanilla*-Weine.

ANALYSE: Der Verzehr von Tintenfischen aus saharischen Gewässern ist auf den Kanaren aufgrund der geografischen Nähe und etablierter Fangrouten verbreitet. Die Zubereitung „a la romana“ entspricht einer im iberischen Raum weit verbreiteten Frittiertechnik, die lokal übernommen und angepasst wurde. Sie stellt ein klares Beispiel für die Verbindung eines atlantischen Produkts mit einer mediterranen Technik dar, wie sie sich in der populären Gastronomie etabliert hat.

Ziegenfleisch Eintopf

Das Gericht präsentiert sich als dunkler, glänzender Eintopf, serviert mit zusätzlich frittierten Kartoffeln, typisch für die Darreichung in Kasserollenform.



→ ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 500 g Ziegenfleisch (mit Knochen)
- 1 rote Paprika (150 g)
- 1 Karotte (100 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Teelöffel scharfes Paprikapulver
- 80 ml Olivenöl
- 100 ml Wein (weiß oder rot) oder Wasser
- Salz nach Geschmack



→ ZUBEREITUNG

1. Fleisch im Öl kräftig anbraten, bis es gebräunt ist.
2. Herausnehmen und im gleichen Topf Knoblauch, Paprika und Karotte anbraten.
3. Fleisch wieder zugeben, Lorbeerblatt, Gewürze und Flüssigkeit hinzufügen.
4. Bei niedriger Hitze 60–90 Minuten schmoren, bis das Fleisch zart ist und die Sauce reduziert und konzentriert ist.
5. Abschmecken und vor dem Servieren ruhen lassen.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Hauswein (*Listán Negro*). Alternativ: junge, trockene Weißweine; Brut-Schauweine; Lager- oder Pilsbier; sowie *Fino*- und *Manzanilla*-Weine.

ANALYSE: Ziegenfleisch gehört zu den repräsentativsten Gerichten der Kanarischen Inseln und ist eng mit der traditionellen Ziegenhaltung verbunden. Die lange Garzeit dient dazu, das Fleisch ausgewachsener Tiere zart zu machen. Diese Art von Eintopf spiegelt eine pastoral geprägte Küche wider, in der die vollständige Nutzung des Tieres und die Intensivierung des Geschmacks durch Reduktion zentrale Merkmale darstellen.

Im Ofen gebratene Schweinerippchen



→ ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 1,5 kg lokale Schweinerippchen (aus der Metzgerei La Barrera)
- Saft von 1–2 Zitronen (40–60 ml)
- 15 g Salz
- 1 Teelöffel Oregano
- 1 Teelöffel Rosmarin
- 50 ml Olivenöl

Beilage

- Frisch frittierte Kartoffeln
- Geröstete rote Paprika
- Zitronenspalte



→ ZUBEREITUNG

1. Rippchen mit Zitronensaft, Salz, Kräutern und Olivenöl marinieren und mindestens 4–6 Stunden (idealerweise 12 Stunden) ruhen lassen.
2. Bei 180 °C 60–90 Minuten im Ofen garen, zunächst abgedeckt.
3. Abdeckung entfernen und die Temperatur auf 200–220 °C erhöhen, um die Oberfläche zu bräunen.
4. Ruhen lassen und in Portionen schneiden.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Hauswein (*Listán Negro*).

ANALYSE: Schweinefleisch war historisch eine zentrale Ressource in der häuslichen Wirtschaft der Kanarischen Inseln. Das Braten von Rippchen im Holzofen oder im konventionellen Ofen ist sowohl mit festlichen Anlässen als auch mit dem Alltagskonsum im ländlichen Raum verbunden. Die Verwendung von Zitrone und lokalen aromatischen Kräutern stellt eine insulare Anpassung iberischer Bratetechniken dar, bei der Einfachheit und die Qualität des Rohprodukts im Vordergrund stehen.

BAR CAFETERÍA EL PARAÍSO



An einer Straßenkurve, die von Las Vegas in Richtung Era de Mota in Valsequillo führt, befindet sich die Bar Cafetería El Paraíso. Dieses Lokal, das eng mit dem traditionellen Bochinche-Modell verbunden ist, wurde 1985 vom Vater des heutigen Inhabers, José Miguel Martel, gegründet, der es heute leitet.

Das gastronomische Angebot kombiniert hausgemachte, fleischbasierte Gerichte – Schwein, Ziegenfleisch, Fabada, Ropavieja oder Kichererbseneintopf – mit einfachen Fischzubereitungen wie Fogonero nach portugiesischer Art oder gebratenen

Tintenfischen. Am Wochenende, auf Vorbestellung, werden Schweinerippchen zubereitet, was die Identität des Lokals als auf Braten spezialisiertes Restaurant unterstreicht.

Das zentrale Element des Betriebs ist der Holzofen, der einen Großteil des kulinarischen Angebots bestimmt. Um ihn herum kreist auch das repräsentativste Gericht: gebratene Schweinekeule im Holzofenbrot, erhältlich von Donnerstag bis Sonntag.



Gebratene Schweinekeule im Holzofenbrot



→ ZUTATEN (FÜR 1 PERSON)

- 200–250 g gebratene Schweinekeule (Mischung aus magerem Fleisch und etwas Fett)
- 1 Holzofenbrötchen (kleines Brot oder „Pulguita“-Format)
- Grobes Salz nach Geschmack

Für die Marinade (Grundzubereitung)

- Für die Marinade (Grundzubereitung)
- Knoblauch
- Oregano
- Paprikapulver
- Salz
- Öl (in moderater Menge)
- Weißwein

Beilage

- Zwei Schweinekrustenstücke aus demselben Braten

→ ZUBEREITUNG

1. Die Schweinekeule wird im Voraus (12–24 Std.) mit einer Mischung aus zerstoßenem Knoblauch, Salz, Oregano, Paprika, Weißwein und etwas Öl mariniert und anschließend mehrere Stunden im Holzofen langsam gebraten, bis das Fleisch zart und saftig ist und die Haut eine kräftige Bräune entwickelt.

2. Nach dem Braten wird das Fleisch von Hand zerpfückt, wobei magere und saftigere Teile kombiniert werden. Das zuvor aufgeschnittene Holzofenbrötchen kann leicht im Ofen erwärmt werden. Das Fleisch wird eingefüllt und mit knuspriger Schweinekruste ergänzt.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Besonders geeignet sind junge oder früh abgefüllte Rotweine mit frischem Profil und guter Säure, die die Fettigkeit des Schweinefleisches ausgleichen. In traditionellerem Kontext passt auch kaltes Bier oder ein Erfrischungsgetränk.

ANALYSE: Die gebratene Schweinekeule im Holzofenbrot stellt eine paradigmatische Ausdrucksform der ländlichen Bratenküche der Kanarischen Inseln dar, bei der der Holzofen nicht nur ein technisches Werkzeug, sondern ein strukturierendes Element des kulinarischen Repertoires ist. Das langsame Garen fördert die Gelatinisierung des Bindegewebes und führt zu zarten Texturen und hoher Schmackhaftigkeit. Die Darreichung im Brot folgt einer funktionalen und kulturellen Logik: Sie erleichtert den informellen Verzehr und verwandelt das Gericht in eine vollständige Mahlzeit, in der Protein, Fett und Kohlenhydrate integriert sind. Die Zugabe von Krustenstücken sorgt für texturalen Kontrast und verstärkt den intensiven, herzhaften Charakter. Aus gastronomischer Sicht handelt es sich um eine energiereiche und geschmacksintensive Zubereitung, die eng mit festlichen Anlässen und lokaler Geselligkeit verbunden ist.

GUACHINCHE VIÑA CANTERA



Im Gebiet La Palma befindet sich das Guachinche Viña Canterra, ein Restaurant mit einer Kapazität von etwa 140 Gästen, das ein klares Beispiel für ländliche Küche in Valsequillo und darüber hinaus auf Gran Canaria darstellt. Seine relativ abgelegene Lage, erreichbar über einen kurvenreichen Feldweg, ist Teil seiner Identität: Besucher gelangen durch von Feldern – insbesondere Erdbeerefeldern – gesäumte Wege sowie durch das eigene landwirtschaftliche Anwesen zu einem deutlich ländlichen Ambiente, in dem saisonales Gemüse, Obst, gegrilltes Fleisch und hausgemachte Weine genossen werden können. Diese direkte Verbindung zur Produktion ermöglicht auch den Verkauf landwirtschaftlicher Produkte vor Ort, etwa Orangen, Guaven oder Paprika.

Wir werden von Paco Afonso empfangen, Geschäftsführer und Mitinhaber des etwa 50.000 m² großen Anwesens, der die Dynamik eines wachsenden Projekts vermittelt. Er erwähnt unter anderem

den Besuch des Terrae-Kochkollektivs und das daraus resultierende mediale Interesse sowie die Entwicklung einer neuen Produktlinie zur Herstellung von Wermut auf Basis lokaler Rohstoffe.

Die Produktionsbasis ist bemerkenswert vielfältig: Der Weinberg mit rund 12.000 Rebstöcken liefert Weißweine (*Malvasía, Moscatel, Gual*), Rotweine (*Listán negro, Castellana, Tintilla*) sowie Süßweine. Hinzu kommen etwa 400 Olivenbäume für Oliven- und Ölproduktion. Darüber hinaus umfasst das Anwesen Avocadobäume (etwa hundert Exemplare), Bananenpflanzen, Zitrusbäume, Feigenbäume, Mispelbäume und weitere saisonale Obstgehölze sowie Kartoffelfelder und ein breites Spektrum an Gemüse. Besonders hervorzuheben ist das Vorkommen weniger üblicher Arten wie Grapefruit, Longan, Litschi und Moringa, was eine Strategie landwirtschaftlicher Diversifizierung widerspiegelt.

Paco stellt seinen Küchenchef Álvaro Rodríguez vor, der ein stabiles Team von vier Personen leitet, das an Wochenenden verstärkt wird. Im Gespräch wird auch die familiäre Vorgeschichte thematisiert, insbesondere die Bar Las Cabras seiner Eltern, wo-

durch fast vier Jahrzehnte Erfahrung in der Zubereitung von Ziegenfleisch als zentrales Element kulinarischer Kontinuität sichtbar werden.

Für diese Studie wurden drei repräsentative Gerichte ausgewählt: Gemüse vom Grill, Ziegenfleischentopf und gebratenes Schweinefleisch, alle eng mit der Eigenproduktion und der traditionellen ländlichen Küche verbunden.



Gegrilltes Gemüse

Das Ergebnis ist ein aromatisches Grillgericht mit dominanten Röstaromen und feinen Rauchnoten, bei dem jedes Gemüse seine eigene sensorische Identität innerhalb eines ausgewogenen Gesamtbildes bewahrt.



→ ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 1 große Tomate
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Maiskolben
- 1 Zucchini
- 1 grüne, 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 1 Aubergine
- 6–8 Champignons
- Olivenöl extra vergine
- Grobes Salz



→ ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen und in gleichmäßige Stücke schneiden.
2. Maiskolben 8–10 Minuten vorkochen (al dente).
3. Grill oder Platte über Glut erhitzen.
4. Gemüse mit Öl bestreichen, salzen und auflegen.
5. Bei mittlerer bis hoher Hitze grillen, bis außen leicht gebräunt und innen weich.
6. Sofort mit etwas Olivenöl servieren.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Junger Weißwein des Weinguts (*Malvasía* oder *Malvasía-Moscatel-Cuvée*).

ANALYSE: Gegrilltes Gemüse stellt eine jüngere Entwicklung der kanarischen Landküche dar, die traditionell von Eintöpfen geprägt war. Es reflektiert die moderne Aufwertung pflanzlicher Produkte und die Integration von Grilltechniken.

Ziegenfleisch Eintopf

Das Gericht zeigt zartes, faseriges Fleisch mit intensiver Sauce und feinen Gewürz- und Weinaromen.



→ ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 700–800 g Ziegenfleisch
- Paprika, Karotte, Knoblauch
- Paprikapulver, Thymian
- Weißwein
- Wasser, Öl, Salz
- Petersilie



→ ZUBEREITUNG

1. Fleisch anbraten.
2. Gemüse hinzufügen und anschwitzen.
3. Gewürze zugeben.
4. Mit Wein ablöschen.
5. Wasser hinzufügen und 60–90 Minuten schmoren.
6. Abschmecken und mit Petersilie vollenden.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Rotwein des Weinguts (*Listán Negro* oder eine Cuvée aus *Listán* und *Tintilla*) mit ausreichender Struktur, um die Intensität des Eintopfs zu begleiten.

ANALYSE: Ziegenfleisch ist eine der tragenden Säulen der traditionellen kanarischen Binnenküche. Historisch mit der Subsistenzwirtschaft der Viehhaltung in mittleren Höhenlagen und ariden Gebieten verbunden, basiert sein Verzehr auf langen Garprozessen, die darauf abzielen, das Fleisch ausgewachsener Tiere zart zu machen. Diese Zubereitungsform spiegelt eine pastoral geprägte Kochtradition wider, in der der Einsatz von Wein, Kräutern und Schmorverfahren sowohl organoleptischen Zielen als auch Anforderungen der Haltbarmachung und Bekömmlichkeit dient.

Gebratenes Schweinefleisch

Ein aromatisches Gericht mit knuspriger Außenseite und saftigem Inneren.



→ ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 600–700 g Schweinefleisch
- Knoblauch, Thymian, Oregano
- Weißwein, Essig
- Öl, Salz, Petersilie

→ ZUBEREITUNG

1. Fleisch marinieren (2–4 Std.).
2. In heißem Öl braten.
3. Marinade teilweise hinzufügen.
4. Knusprig fertig garen.
5. Mit Petersilie abschließen.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Junger Rotwein oder ein leicht gekühlter, leichter Rotwein; alternativ ein strukturierter Weißwein aus eigener Erzeugung.

ANALYSE: Typisches Gericht der kanarischen Volksküche, besonders in festlichen Kontexten, mit Marinade zur Aromatisierung und Haltbarkeitsverbesserung..

RESTAURANT EL PADRINO



Das Restaurant El Padrino, im Hauptstadtviertel Las Coloradas mit Blick auf den Strand Las Canteras gelegen, kann aus kultureller und gastronomischer Perspektive als ein authentisches „Territorium von Valsequillo“ betrachtet werden. Vor mehr als einem halben Jahrhundert von Einheimischen dieser Gemeinde gegründet – ursprünglich 1974 als Sandwichbar eröffnet – ist es bis heute ein Treffpunkt für eine treue Kundschaft, darunter zahlreiche Bewohner von Valsequillo, die regelmäßig eine Küche genießen, die in der insularen Tradition verwurzelt ist und eine ausgeprägte maritime Ausrichtung besitzt.

Die Leitung dieses emblematischen Betriebs, derzeit über drei Generationen hinweg organisiert, vereint die Gründer Humberto Rodríguez und Paco Ortega, deren Kinder Bertín, Almudena und Yeray sowie Yeremay Ortega, Sohn des Letzteren. Im Verlauf dieser Entwicklung haben Bartolomé Guerra

im Management und Narciso Molina als Küchenchef eine zentrale Rolle gespielt und ein Gastronomiemodell gefestigt, das auf Kontinuität, Erfahrung und angewandtem Wissen basiert.

Ein charakteristisches Merkmal des Restaurants ist seine enge Verbindung zu seinem Herkunftsgebiet. Humbertos landwirtschaftlicher Betrieb im Gebiet Pitango (Las Vegas, Valsequillo) liefert einen bedeutenden Teil der in der Küche verwendeten Produkte und gewährleistet Frische, Rückverfolgbarkeit und Übereinstimmung mit Nachhaltigkeitsprinzipien. Diese Basis wird durch stabile Beziehungen zu lokalen Lieferanten von saisonalem Fisch und Meeresfrüchten ergänzt. Das Ergebnis ist eine umfangreiche Speisekarte, die Fisch- und Meeresfrüchtespezialitäten, Fleischgerichte und Reiszubereitungen vereint, die repräsentativ für das kanarische kulinarische Repertoire sind. Als besonderes Detail erhält jeder Gast eine Pflanze zu seiner Mahlzeit,

was die im Territorium verwurzelte Identität des Lokals unterstreicht.

El Padrino zeichnet sich zudem durch seine Rolle bei der Vermittlung des insularen gastronomischen Erbes aus, sowohl durch seine tägliche Tätigkeit als auch durch die Organisation von Veranstaltungen. Besonders hervorzuheben ist der „*Puchero Canario de las Siete Carnes*“, dessen 34. Ausgabe im März 2026 stattfand. Ebenso erfährt das Restaurant während der Karwoche eine hohe Nachfrage nach seinem bekannten *Sancocho de Cherne*, zubereitet mit vor Ort entsalztem Fisch und begleitet von frischen Produkten aus dem Garten von Valsequillo.

Im Rahmen dieser Studie wurden drei repräsentative Gerichte ausgewählt: *Carajacas* (bei dieser Gelegenheit vom Koch Mario Hernández Jr. zubereitet), der kanarische Sieben-Fleisch-Eintopf und *Sancocho de Cherne*.



Carajacas (Lebergericht)

Das Ergebnis ist ein Gericht mit zarter Textur und intensivem Geschmack, das Säure, Würze und die charakteristische mineralische Tiefe der Leber ausbalanciert.



→ ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 250 g Leber (Mischung aus Hühner- und Rinderleber)
- 1 mittelgroße Zwiebel (150 g), in Julienne geschnitten
- 3–4 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel süßes Paprikapulver
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Zweig Thymian
- 2 Esslöffel Weinessig
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Frische Petersilie
- Salz nach Geschmack

→ ZUBEREITUNG

1. Leber reinigen und in gleichmäßige Stücke schneiden.
2. Eine Paste aus Knoblauch, Salz, Paprika, Oregano, Thymian, Essig und etwas Öl herstellen.
3. Leber 30–60 Minuten marinieren.
4. Zwiebel im restlichen Öl glasig dünsten.
5. Leber hinzufügen und bei mittlerer bis hoher Hitze kurz garen.
6. Mit Petersilie abschließen.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Junger Rotwein aus *Listán Negro* oder ein strukturierter trockener Weißwein. Auch Lagerbier geeignet.

ANALYSE: Die „Carajacas“ (Lebergericht) stehen für die auf Resteverwertung und Innereien basierende Küche, die auf den Kanarischen Inseln umfassend dokumentiert ist. Die Verwendung von Innereien entspricht einer Haushaltswirtschaft, in der nichts verschwendet wird. Die säuerlich-würzige Marinade knüpft an Konservierungstechniken und die Verbesserung der organoleptischen Eigenschaften an, wobei deutliche iberische Einflüsse und eine Anpassung an die Inselbedingungen erkennbar sind. Heute werden sie als Ausdruck kulinarischer Identität und Nachhaltigkeit neu geschätzt.

Kanarischer Sieben- Fleisch-Eintopf (*Puchero de las siete carnes*)

Ein Gericht, das durch Vielfalt und Fülle gekennzeichnet ist: unterschiedliche Fleischsorten, ganzes Gemüse und klare Brühe.



→ ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

Fleisch (ca. 600–700 g)

- Wachtel (1)
- Rebhuhn (½)
- Huhn (½)
- Rindfleisch (200 g)
- Schweinefleisch (150 g, hauptsächlich Rippchen)
- Lamm (100 g; nicht im Bild)
- Ziege (100 g; nicht im Bild)

Brühenbasis

- Knochen und Abschnitte von Huhn, Rind und Schwein

Hülsenfrüchte und Gemüse

- Maiskolben (in Stücke geschnitten)
- Birne (vorzugsweise Sorte „Sanjuanera“)
- Kürbis (200 g)
- Grüne Bohnen (150 g)
- Kartoffeln (2)
- Yamswurzel (100 g)
- Karotte (1)

- Kohl (¼ Kopf)
- Zucchini (1)
- Süßkartoffel (150 g)
- Kichererbsen (150 g, eingeweicht)

Wurstwaren

- 1 Blutwurst
- 1 *Chorizo*

Sonstiges

- Safranfäden oder Färberdistel
- Salz

Zum Servieren

- Fadennudelsuppe (auf Basis der Brühe)
- *Gofio escaldado* mit Zwiebel und lokalen Kräutern

→ ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen mit den zähesten Fleischsorten ansetzen.
2. Weitere Fleischsorten nach und nach hinzufügen.
3. Gemüse gestaffelt zugeben.
4. Wurstwaren und Safran am Ende hinzufügen.
5. Brühe separat verwenden.
6. In Gängen servieren.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Junge Rotweine oder leichte Crianza-Weine (*Listán Negro*) bzw. kräftige Weißweine. Traditionell Wasser oder lokaler Rotwein.

ANALYSE: Der kanarische Eintopf ist ein direkter Nachfahre des „*Olla podrida*“ vom spanischen Festland, angepasst an die Ressourcen der Inseln. Die Variante „*de siete carnes*“ (mit sieben Fleischsorten) ist eine festliche und prestigeträchtige Zubereitung. Sie vereint lokale Produkte (Hirse, Süßkartoffel, *Gofio*) mit verschiedenen Fleischsorten und spiegelt damit die soziale Schichtung, die Verfügbarkeit der Zutaten und die Symbolik des Überflusses wider. Sie ist eines der grundlegenden Gerichte der kanarischen gastronomischen Identität.

Sancocho de Cherne (gesalzener Weißer Zackenbarsch)

Ein ausgewogenes Gericht mit festem Fisch, süßlichen Knollen und aromatischen Kontrasten.



→ ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 400 g gesalzener Weißer Zackenbarsch (entsalzt)
- Kürbis, Kartoffeln, Süßkartoffel, grüne Banane
- Zwiebel, optional Paprika
- Beilagen
- *Gofio*-Paste
- Grüner *Mojo*
- Roter *Mojo*



→ ZUBEREITUNG

1. Fisch 24–48 Stunden entsalzen.
2. Gemüse in ungesalzenem Wasser kochen.
3. Fisch am Ende hinzufügen.
4. Mit roher Zwiebel und *Mojos* servieren.
5. *Gofio*-Paste separat zubereiten.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Trockene, frische Weißweine (*Malvasía volcánica*) oder sehr leichte Rotweine. Auch mildes Bier geeignet.

ANALYSE: Der kanarische *Sancocho* hat seine Wurzeln in der Tradition des gesalzenen Fisches, die mit historischen Handelsrouten verbunden ist. Es handelt sich um ein rituelles Gericht, das mit der Karwoche und dem Fleischverzicht assoziiert ist. Die Kombination mit *Gofio* und *Mojos* synthetisiert die insulare Ernährungsidentität: geröstetes Getreide, Konservierung durch Salzen und emulgierte Saucen. Gesalzener weißer Zackenbarsch ersetzt auf den Kanarischen Inseln den Kabeljau. Die verwendete Art ist der (im östlichen Atlantik vorkommende) Weißer Zackenbarsch (*Epinephelus aeneus*), in der Regel saharischen Ursprungs oder andere *Epinephelus*-Arten aus dem Indopazifik, nicht jedoch der lokale Wrackbarsch (*Polyprion americanus*), der frisch verzehrt wird.

RESTAURANT LA CULATA II



Im renommierten Restaurant La Culata II, gelegen in Las Vegas de Valsequillo, werden wir vom Team der Brüder Ramos empfangen: Jorge, verantwortlich für die Küche, sowie Rafa und Juan im Service. Das übrige Personal setzt sich aus ihren jeweiligen Ehefrauen zusammen: Pino im Service sowie Carmen und Amparo in der Küche. Zu diesem gefestigten Familienkern ist inzwischen die zweite Generation hinzugekommen: Elena im Service und Jorge Jr. in der Küche. Es handelt sich somit um ein echtes Familienunternehmen und ein wahres Referenzhaus der traditionellen kanarischen Eintopf- und Löffelküche, gegründet (Jahr) von den Eltern Falo Ramos und María del Carmen Ramírez. Bis vor wenigen Jahren war es die Matriarchin, Doña María del Carmen, die Puchero, Suppen, Eintöpfe, Kichererbsengerichte, *Fabada*, *Sancocho* sowie die hausgemachten Desserts zubereitete.



Die Familie Ramos ist mit Recht stolz darauf, vielleicht das einzige Restaurant auf Gran Canaria zu sein, das die Tradition des kanarischen *Puchero* weiterhin pflegt, der ausschließlich auf Vorbestellung zubereitet wird.

Für diese Arbeit wählte das Team drei repräsentative Gerichte aus: eine *Ropavieja* vom Schwein, ein mariniertes Kaninchen vom Holzkohlegrill sowie eine Auswahl hausgemachter Desserts.



Ropavieja vom Schwein (La Culata II)

Das Ergebnis, wie auf dem Bild zu sehen, ist ein saftiges Gericht mit leicht gebundener Sauce und ausgeprägter Präsenz frischer Kräuter.



→ ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

- 300 g gekochtes Schweinefleisch (vorzugsweise aus dem Puchero: mageres Fleisch, etwas Fett und gelatinöse Teile)
- 150 g gekochte Kichererbsen
- 250 g Kartoffeln
- 1 mittelgroße Zwiebel (150 g)
- ½ rote Paprika (100 g)
- 3–4 Knoblauchzehen
- Frische Petersilie (10–15 g)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Thymian
- ½ Teelöffel kanarisches Safranpulver (oder Farbstoff)
- 60 ml Olivenöl
- Salz nach Geschmack



→ ZUBEREITUNG

1. Basis: Zwiebel (in Julienne), Paprika (in Streifen) und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, bis sie weich sind.
2. Aromen: Lorbeerblatt, Thymian und Safran hinzufügen.
3. Fleisch: Zerpfücktes Schweinefleisch zugeben und kurz anbraten.
4. Kartoffeln: Kartoffeln (je nach Hausstil zuvor gebraten oder gekocht) hinzufügen.
5. Kichererbsen: Kichererbsen zugeben und vorsichtig vermengen.
6. Bindung: Optional etwas Puchero-Brühe hinzufügen, um Saftigkeit zu erzielen.
7. Abschluss: Mit Salz abschmecken und reichlich frisch gehackte Petersilie zugeben.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Junger Rotwein aus den Höhenlagen Gran Canarias (*Listán Negro*) mit moderater Säure und würzigem Profil. Alternativ ein strukturierter Weißwein (*Listán Blanco*, vergoren oder leicht ausgebaut), der die Fettigkeit des Schweinefleisches ausgleicht.

ANALYSE: Die kanarische *Ropavieja* ist ein paradigmatisches Gericht der Resteverwertung und leitet sich direkt vom Puchero ab. Ihr Name verweist auf die Wiederverwendung gekochter Fleischreste, die durch Anbraten und Würzen in eine neue Zubereitung überführt werden. Die kanarische Variante integriert Kichererbsen und Kartoffeln und spiegelt damit vollständig das agro-pastorale Erbe der Insel wider. Die Verwendung von Schweinefleisch verstärkt ihren lokalen Charakter, verbunden mit traditionellen Hausschlachtungen und Ernährungsautarkie.

Gegrilltes mariniertes Kaninchen

Die Abbildungen zeigen eine saubere Zerlegung, typisch für die professionelle Küche, sowie eine dichte Marinade mit intensiver roter Farbe.

→ ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

- 1 kleines Kaninchen (800–900 g), in Stücke zerteilt

Marinade

- 5–6 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Paprikapulver (süß oder Mischung aus süß/scharf)
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- ½ Teelöffel Kreuzkümmel
- 100 ml Olivenöl
- 30 ml Essig
- Salz nach Geschmack

Beilage

- 400 g lokale Kartoffeln (zum Frittieren)
- 1 rote Paprika (geröstet)



→ ZUBEREITUNG

- 1. Marinade:** Knoblauch mit Salz zerstoßen, Gewürze, Essig und Öl hinzufügen, bis eine Paste entsteht.
- 2. Marinieren:** Das Kaninchen damit einreiben und mindestens 12 Stunden (idealerweise 24 Stunden) ruhen lassen.
- 3. Grillen:** Bei mittlerer Hitze grillen, regelmäßig wenden, bis außen goldbraun und innen saftig.
- 4. Beilage:** Mit frittierten Kartoffeln und gerösteter roter Paprika servieren..



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Junger oder mittelkräftiger Rotwein (*Listán Negro*) mit leicht rustikalem Charakter. Alternativ ein frischer Rosé aus den Höhenlagen mit guter Säure.

ANALYSE: Mariniertes Kaninchen gehört zu den repräsentativsten Gerichten der Kanarischen Inseln und ist eng mit der Jagd auf Kleinwild sowie der häuslichen Tierhaltung verbunden. Die Marinade erfüllt sowohl konservierende als auch aromatisierende Funktionen und zeigt deutliche iberische Einflüsse. Das Garen über Holzkohle verstärkt den ländlichen Charakter und erinnert an Feldküche und gemeinschaftliche Mahlzeiten. Die Beigabe von Kartoffeln unterstreicht die Integration amerikanischer Kulturpflanzen in die Inselernährung seit der Neuzeit.

Auswahl hausgemachter Desserts

Heute bereitet Amparo Milchreis zu, Carmen eine Zitronenmousse und Pino Polvito Uruguayo. Weitere hausgemachte Desserts sind Schokoladenmousse, *Gofio*-Mousse, Mari Pepa, Flan und Käsekuchen. Dieses süße Repertoire im La Culata II stellt eine sehr repräsentative Synthese der zeitgenössischen Entwicklung der kanarischen Patisserie dar.



Aus der Perspektive lokaler Produkte lassen sich mehrere mit Valsequillo verbundene Zutaten identifizieren:

- Milch und Milchprodukte (lokale Viehhaltung → Milchreis, Flan, Käsekuchen)
- Eier (Geflügelhaltung aus nahegelegenen Betrieben in Telde)
- Honig (traditionelles Süßungsmittel)
- Zitrusfrüchte (Zitronen für Mousses)
- Mais-*Gofio* (Getreideidentität der Insel)
- Mandeln (in traditionellen Zubereitungen präsent)



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Die Vielfalt der Desserts ermöglicht vielseitige Kombinationen. Milchbasierte Desserts (Milchreis, Flan, Käsekuchen) harmonieren gut mit natürlichen Süßweinen wie *Malvasía* oder *Moscatel*. Mousses und zitrusbasierte Desserts passen zu halbsüßen oder leichten Schaumweinen, die Frische und Kontrast bieten. Reichhaltigere Desserts wie *Polvito Uruguayo* lassen sich auch gut mit Kaffee, milden Likören oder lokalen Spirituosen kombinieren. Insgesamt werden Getränke empfohlen, die die Süße ausbalancieren und zugleich die aromatische Vielfalt respektieren.

ANALYSE: Dieses Dessertensemble spiegelt eine doppelte Dynamik wider. Traditionelle Kontinuität: Milchreis, Flan und *Gofio*-Desserts, die mit der historischen häuslichen Küche verbunden sind. Offenheit und Hybridisierung: Mousses und *Polvito Uruguayo* als neuere Einflüsse mit externen (lateinamerikanischen und europäischen) Ursprüngen. Insgesamt zeigt das süße Angebot, wie die lokale Konditorei Innovation integriert hat, ohne ihre Verankerung in territorialen Produkten zu verlieren, insbesondere in Milchprodukten, Getreide und Früchten.



BOCHINCHE ASADOR LA MADRIGUERA



Der Bochinche Asador La Madriguera hat kürzlich seine Tätigkeit in einem Gebäude von erheblichem historischen und sozialen Wert aufgenommen: dem ehemaligen Haus der Brüder Monzón, eines der ältesten Bauwerke im historischen Zentrum von Valsequillo de Gran Canaria.

Wir werden herzlich von den heutigen Betreibern, Alexis Guillén und Demenza Hernández, empfangen. Beide verfügen über eine berufliche Laufbahn im Gastgewerbe seit dem Jahr 2000 – im Fall von Angestelltenarbeit sogar bereits früher – und führen derzeit mehrere menübasierte Betriebe im Hafen von Las Palmas. Ihr Wechsel nach Valsequillo stellt eine bewusste Abkehr von funktionaler, auf schnellen Umsatz ausgerichteter Küche hin zu einem reflektierteren Ansatz dar, der sich auf Tradition und Produktqualität konzentriert.

Der Küchenchef Miguel González, Autodidakt, hat seine Erfahrung in Betrieben wie *Típico Español*, *El Cerdo que Ríe*, *Khun (Grupo Maroa)* und *Hermanos Rogelio* entwickelt. Seine Ausbildung hat sich insbesondere in langsam gegarten Gerichten und Rösttechniken gefestigt. Seine Arbeitsphilosophie definiert er über Organisation, Verantwortung, Sauberkeit und Führung in der Küche.

Für diese Arbeit haben sie Filet vom kanarischen schwarzen Schwein sowie einen neu interpretierten Frangollo zubereitet – zwei Gerichte, die ihren kulinarischen Ansatz verdichten: Respekt vor der Tradition und zugleich ein klarer Wille zu ihrer Weiterentwicklung.



Filet vom kanarischen schwarzen Schwein



→ ZUTATEN (FÜR 1 PORTION)

- 250–300 g Filet vom kanarischen schwarzen Schwein
- 100 g Lauch (weißer Teil)
- 1 mittelgroße Karotte (80–100 g)
- 1 mittelgroße weiße Zwiebel (120–150 g)
- 1 große Kartoffel (200–250 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 125 ml Rotwein (vorzugsweise lokal)
- 30–40 ml natives Olivenöl extra
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Garnitur

- 2–3 Stangen wilder Spargel
- 50 g sautierte Pilze
- 2–3 Backpflaumen



→ ZUBEREITUNG

1. Das Filet würzen und in Olivenöl bei hoher Hitze von allen Seiten anbraten. Beiseitestellen.
2. Im selben Bratfett einen Sofrito aus gehackter Zwiebel, Lauch, Karotte und Knoblauch zubereiten. Lorbeerblatt und Rosmarin hinzufügen.
3. Rotwein zugeben und einige Minuten reduzieren lassen, um den Alkohol zu verdampfen.
4. Die geschälte und gewürfelte Kartoffel hinzufügen; bei Bedarf etwas Wasser oder Brühe ergänzen.
5. Das Filet wieder in die Pfanne geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze 15–20 Minuten garen, bis das Fleisch durchgegart und die Sauce eingedickt ist.
6. Das Filet entnehmen; die Sauce nach Wunsch pürieren und das Fleisch damit überziehen.
7. Spargel und Pilze separat anbraten.



Anrichten: Eine Basis aus dick geschnittenen, goldbraun frittierten Kartoffeln bilden. Das Filet darauf platzieren (ganz oder halbiert), sodass es saftig bleibt. Teilweise mit der reduzierten Sauce überziehen, einen Teil des Fleisches sichtbar lassen. Spargel vertikal anrichten, um Höhe zu erzeugen. Mit leicht sautierten Pilzen sowie seitlich arrangierten Pilzscheiben ergänzen. Backpflaumen hinzufügen. Zum Abschluss einen Pinselstrich Sauce auf dem Teller für die visuelle Wirkung setzen.

GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Kanarische Rotweine (*Listán Negro*) mit guter Säure und moderaten Tanninen; junge Weine oder leicht gereifte Varianten. Alternativ geröstete Biere oder Amber Ales.

ANALYSE: Schweinefleisch hat auf den Kanarischen Inseln eine lange Tradition und ist eng mit häuslichen Wirtschaftsformen sowie der Verwertung des ganzen Tieres verbunden. Das kanarische schwarze Schwein, eine autochthone Rasse, wurde historisch in halbextensiven Systemen gehalten. Die Zubereitung des Filets in geschmorter oder gerösteter Form stellt eine zeitgenössische Weiterentwicklung traditioneller Techniken dar, bei der klassische Grundlagen (*Sofrito*, Weinreduktion) mit einer verfeinerten Präsentation kombiniert werden. Die Verwendung von Backpflaumen verweist auf historische Einflüsse festlicher Küche und hispano-arabischer Traditionen, während das Gericht insgesamt eine klare lokale Identität bewahrt.

Frangollo (neu interpretiert)



→ ZUTATEN (FÜR 12 „LINGOT“-PORTIONEN)

- 1,5l Kuhmilch
- 170 g Weizen*Gofio* aus der Mühle von San Mateo (oder zerstoßener Mais-Frangollo für eine traditionellere Version)
- 160 g Zucker
- 2 Eigelb
- 1 Teelöffel Anis
- 1 Zimtstange
- Abrieb von 1 Zitrone
- 40 g ungesalzene Butter (zur Texturverbesserung)

Diese Rezeptur positioniert sich zwischen einem traditionellen Frangollo (flüssiger, cremiger) und einer modernen Interpretation mit formbarer Struktur (fest, aber cremig).

Beilagen

- *Gofio*-Erde
- Eiscreme (Vanille oder Rosinen)
- Flüssiges Karamell
- *Bienmesabe*

Für das *Bienmesabe*

- Mandeln: 300 g
- Zucker: 300 g
- Wasser: 300 ml
- Zitronenschale: 1 Stück
- Zimt: 1 Stange
- Eigelb: 5 Stück
- Sirup aus Wasser und Zucker, geschlagenem Eigelb und Zimt
- Biskuit oder zerbröselte Kekse (optional)

→ ZUBEREITUNG

1. Milch mit Zimt, Zitronenschale und Anis erhitzen.
2. Beim Aufkochen teilweise vom Herd nehmen und nach und nach das *Gofio* einrühren, dabei ständig rühren, um Klumpenbildung zu vermeiden.
3. Zucker hinzufügen und bei mittlerer Hitze weiterkochen, bis die Masse eindickt.
4. Die zuvor verquirlten Eigelbe (mit etwas heißer Masse temperiert) sowie optional die Butter einarbeiten.
5. Noch einige Minuten kochen, bis eine glatte, cremige Textur entsteht.
6. In Silikonformen (Lingot-Form) gießen und abkühlen lassen. Mehrere Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Präsentation: Portion aus der Form lösen, mit einer Basis oder einem Tropfen *Bienmesabe* begleiten, mit *Gofio*-Erde bestreuen, Karamell hinzufügen und mit einer Nocke Eiscreme vollenden.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Natursüße Weine (vulkanischer *Malvasía*), *Moscatel*-Weine, Mandel-Likör oder Honigrum; Kaffee oder Digestif-Infusionen.

ANALYSE: *Frangollo* gehört zu den repräsentativsten Desserts der kanarischen Tradition. Ursprünglich basiert es auf zerstoßenem Mais, Milch, Zucker und Aromaten. Sein Ursprung steht im Zusammenhang mit der Anpassung getreidebasierter Zubereitungen nach der Einführung des Mais im 16. Jahrhundert. Diese neu interpretierte Version – unter Verwendung von *Gofio* und modernen Formtechniken – spiegelt die Entwicklung der traditionellen Küche in zeitgemäße Formate wider, ohne ihren Kern zu verlieren. Die Kombination mit *Bienmesabe* verstärkt die Rolle der Mandeln, betont die Identität der mittleren Höhenlagen Gran Canarias und schafft einen Dialog zwischen zwei historischen Zubereitungen des kulinarischen Repertoires der Insel.

RESTAURANT LAS CAÑAS GRILL



An zwei Gelegenheiten wurden wir im Restaurant Las Cañas Grill von den Geschäftsführern Raúl Monzón und Luz Marina Santana sowie ihrer Tochter Rocío herzlich und großzügig empfangen. Es handelt sich um ein familiengeführtes Unternehmen, das im Jahr 2020 gegründet wurde und derzeit von einem kleinen Team unterstützt wird.

Das Restaurant befindet sich in Räumlichkeiten, die den Erben des verstorbenen Juanito González Peñate gehören. Es bietet traditionelle kanarische Hausmannskost, die auf klassischen Zubereitungen basiert, wie Eintöpfen, Suppen, *Rancho*-Gerichten,

frittierten Speisen und herzhaften Schmorgerichten. Zu den Spezialitäten zählen Schnecken, Carajacas, Ziegenfleisch, *Escaldón de Gofio* sowie *Fabada*, die mit lokalen Fleischprodukten angereichert wird.

Für diese Arbeit wurden drei repräsentative Rezepte ausgewählt: Tintenfisch in Sauce, Kuttel-Eintopf und ein gemischter Fleischgrill.



Gewöhnlicher Tintenfisch in Sauce



→ ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 1 kg gereinigter und geschnittener Tintenfisch (vorzugsweise aus der Sahara)
- 1 weiße Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 2–3 reife Tomaten
- 3–4 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- Thymian
- Schwarzer Pfeffer
- Eine Prise lokaler scharfer Pfeffer
- 100 ml Weißwein
- 80 ml Olivenöl
- Salz nach Geschmack

Beilage

- Gekochte oder „arrugadas“ Kartoffeln
- Frische Petersilie, fein gehackt

Garnitur

- 1 Zweig frische Petersilie

→ ZUBEREITUNG

1. Fein gehackte Zwiebel, Paprika und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen.
2. Zerdrückte oder gehackte Tomaten hinzufügen und einkochen lassen.
3. Den Tintenfisch hinzufügen und bei hoher Hitze anbraten, um ihn zu versiegeln.
4. Weißwein, Lorbeerblatt, Thymian und Pfeffer hinzufügen.
5. Bei mittlerer Hitze kochen, bis der Tintenfisch zart ist und die Sauce eingedickt ist (20–30 Minuten).
6. Salz anpassen und mit Kartoffeln und Petersilie servieren.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Trockene oder halbtrockene Weißweine (*Listán Blanco*, junger vulkanischer *Malvasía*). Auch gut geeignet sind leichte Biere, die die Intensität des Gerichts ausgleichen.

ANALYSE: Gewöhnlicher Tintenfisch in Sauce ist eine klassische Zubereitung der kanarischen Küche, die auf einem einfachen technischen Schema basiert: *Sofrito* + Meeresprodukt + Wein + Reduktion. Sein Interesse liegt in der Geschmacksintensivierung und in der finalen Textur des Kopffüßers, die eine präzise Garzeit erfordert, um Zähigkeit zu vermeiden. Es handelt sich um eine zugängliche, produktbasierte Küche, in der marine Ressourcen in häusliche Schmortechniken integriert werden, wodurch Gerichte mit hoher Ergiebigkeit und breiter Beliebtheit entstehen.

Kuttel-Eintopf (Callos)



→ ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 1 kg gereinigte Rinderkutteln
- 300–400 g Schweinefüße, Ohr oder Schwanz
- 1 weiße Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 Lorbeerblatt
- Oregano und Thymian
- Schwarzer Pfeffer
- Lokaler scharfer Pfeffer
- 100 ml Weißwein
- 80 ml Olivenöl
- Salz nach Geschmack

Garnitur

- Frische Kräuter

→ ZUBEREITUNG

1. Die Kutteln gründlich reinigen und gegebenenfalls blanchieren.
2. In Salzwasser kochen, bis sie zart sind (1,5–2 Stunden oder im Schnellkochtopf).
3. In einem anderen Topf ein Sofrito aus Zwiebel, Knoblauch und Paprika zubereiten.
4. Die geschnittenen Kutteln und Schweinefleischstücke hinzufügen.
5. Wein, Gewürze und einen Teil der Kochbrühe zugeben.
6. Bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis eine gelatineartige Textur und eine gut gebundene Sauce entstehen.
7. Salz abschmecken und vor dem Servieren ruhen lassen.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Junge oder mittelgereifte Rotweine (*Listán Negro*), die die Reichhaltigkeit des Gerichts ausgleichen können. Auch geeignet sind bernsteinfarbene oder leicht geröstete Biere.

ANALYSE: Kuttelgerichte stehen für die Tradition der Innereienküche in der Volksgastronomie, die durch die vollständige Verwertung des Tieres geprägt ist. Ihre gelatineartige Textur, die aus Kollagen entsteht, verleiht dem Gericht seine charakteristische Fülle, verstärkt durch lange Garzeiten und die Verwendung von bindegewebsreichen Stücken. Es handelt sich um einen energiereichen und stark sättigenden Eintopf, der historisch mit ländlichen Kontexten und einer ressourcenschonenden Haushaltsökonomie verbunden ist.

Gemischte Fleischgrillplatte



→ ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

- 2 Rinder-Entrecôte-Steaks (gekühlt)
- 2 Hähnchenschenkel
- 2 frische Schweinerippchen
- 2 frische Schweinekoteletts
- 1 Chorizo nach argentinischer Art
- 1 Wurst „Mano de Hierro“
- 1 süße Blutwurst aus Teror

Beilage

- Frittierte oder „arrugadas“ Kartoffeln
- Geröstete rote Paprika
- Krautsalat



→ ZUBEREITUNG

1. Grill oder Glut vorheizen.
2. Zuerst die dickeren Stücke (Rippchen, Hähnchen) garen.
3. Nach und nach die übrigen Fleischsorten hinzufügen und die Garzeiten je nach Art und gewünschtem Gargrad anpassen.
4. Salz erst am Ende hinzufügen, um Feuchtigkeitsverlust zu vermeiden.
5. Heiß mit den Beilagen servieren.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Kräftige Rotweine (*Listán Negro*, jung oder leicht im Holz gereift) oder Lager-/Bernsteinbiere. Auch trockener Apfelwein passt gut dazu.

ANALYSE: Die gemischte Grillplatte stellt eine Synthese der zeitgenössischen fleischbasierten Küche auf den Kanarischen Inseln dar, in der verschiedene Fleischsorten und Direktfeuer-Techniken zusammenkommen. Ihre Logik entspricht weniger einem festen traditionellen Gericht als vielmehr einer gemeinsamen kulinarischen Erfahrung. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist sie energie- und fettreich, wird jedoch teilweise durch pflanzliche Beilagen ausgeglichen. Gleichzeitig spiegelt sie die lokale Anpassung breiterer gastronomischer Modelle (Grill, Steakhouse) wider, die in den insularen Kontext integriert wurden.

LA CANTINA



An einem der wohl unerwartetsten Orte in Valsequillo—innerhalb des Sportkomplexes, in dem sich die kommunalen Fußballplätze befinden—liegt La Cantina. Über ihre ursprüngliche Funktion als Sandwichbar und Pizzeria mit Take-away hinaus hat sie sich unter der Leitung von Sandro Castrigno zu einem echten Restaurant entwickelt, einem gebürtigen Valsequillero italienisch-niederländischer Herkunft.

Sandro erlernte die Grundlagen des Kochens von seiner Großmutter väterlicherseits, Nonna Margherita, und in geringerem Maße von seinem Vater, ebenfalls Gastronom. Dennoch betrachtet er sich weitgehend als Autodidakt: „Ich esse gern; ich koche gern.“ Sein beruflicher Werdegang begann als Flugbegleiter, eine Zeit, in der er begann, für Kollegen zu kochen. Später absolvierte er eine berufliche Ausbildung im Bereich Gastgewerbe und Tourismus am IES Felo Monzón, mit einer dreijährigen Spezialisierung auf Kochkunst.

Als Restaurant hebt sich La Cantina lokal und regional durch seine saisonalen Salate (Sommer, Weihnachten usw.), Vorspeisen (Kroketten, russischer Salat, Rühreigerichte), Suppen aus lokalen Produkten, Pizzen, frische Pasta und eine bemerkenswerte Auswahl an Desserts (insbesondere dunkle Schokoladenmousse und Panna Cotta) hervor. Die hausgemachte Zubereitung der meisten Gerichte sowie die Verwendung authentischer Rohstoffe definieren seinen kulinarischen Ansatz. Als regelmäßiger Kunde des Bauernmarktes von Valsequillo experimentiert Sandro kontinuierlich und zeigt ein klar innovatives Profil.

Für diese Arbeit wurden drei repräsentative Gerichte ausgewählt: ein Sommersalat—für den sogar außerhalb der Saison Feigen zurückgelegt wurden—ein saisonales Dessert (Erdbeertarte) und ein weiteres saisonales, zugleich kreatives Dessert (Mispeln mit Mascarpone).



Feigensalat

Das Gericht zeigt eine frische, visuell kontrastreiche Komposition, dominiert von den violetten Tönen der Feigen, dem Weiß der Mozzarella und dem Grün von Rucola und Pesto. Palmhonig verleiht einen glänzenden Abschluss, während Limettenabrieb eine feine aromatische Note hinzufügt. Die Anordnung ist offen und hebt die fleischige Textur der Feigen gegenüber der Cremigkeit des Käses und der Knackigkeit der Walnüsse hervor.



→ ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

Für das milde Pesto

- 20 g frische Basilikumblätter
- 60 ml mildes Olivenöl
- ½ Knoblauchzehe
- 1 g Salz

Für den Salat

- 6–8 reife frische Feigen (≈ 350–400 g)
- 1 Kugel frischer Mozzarella (≈ 125 g)
- 25–30 g Walnüsse (leicht gehackt)
- 40–50 g dünn geschnittener Rohschinken
- 20–30 g Rucola
- 15–20 ml Palmhonig
- Fein abgeriebene Schale von ½ Limette

→ ZUBEREITUNG

1. Pesto: Basilikum, Olivenöl, Knoblauch und Salz zu einer leichten, glatten Emulsion mixen. Beiseitestellen.
2. Basis: Feigen waschen und trocknen. In Viertel oder dicke Scheiben schneiden und auf dem Teller anrichten.
3. Zusammenstellung: Mozzarella von Hand zupfen und über die Feigen verteilen. Walnüsse und Rohschinken hinzufügen.
4. Würzen: Das Pesto sparsam (in Punkten oder feinen Linien) hinzufügen, um das Gericht nicht zu dominieren.
5. Finish: Frischen Rucola daraufgeben. Mit Palmhonig beträufeln und mit Limettenabrieb abschließen.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Junge, aromatische Weißweine (vulkanische *Malvasía* oder trockener Muskateller). Alternativ leichter Rosé oder brut Schaumwein.

ANALYSE: Dieses Gericht stellt eine zeitgenössische Neuinterpretation klassischer mediterraner süß-herzhafter Kombinationen (Feige–Schinken–Käse) dar. Es integriert italienische Einflüsse (Pesto, Mozzarella) mit lokalen Produkten wie Palmhonig und schafft so ein hybrides Konzept, das auf Saisonalität, Frische und texturalem Kontrast basiert.

Erdbeertarte

Das Ergebnis ist ein geschichtetes, visuell dynamisches Dessert mit klar definierten Ebenen: eine rosafarbene Cremebasis, zerbröselter Keks, glänzende Erdbeeren und luftige Baiserhaube. Limettenabrieb sorgt für eine frische aromatische Note. Die Präsentation erinnert an eine dekonstruierte Tarte.



→ ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

Butterkeksboden (größere Menge)

- 125 g gesalzene Butter (Raumtemperatur)
- 75 g Zucker
- 150 g Weizenmehl
- Optional: Prise Vanille oder gemahlener Sternanis

Italienisches Baiser

- 2 Eiweiß
- 120 g Zucker (für Sirup)
- 40 ml Wasser
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL (≈10 g) zusätzlicher Zucker

Füllung und Aufbau

- 300 g frische Erdbeeren (Valsequillo)
- Saft und Abrieb von ½ Limette
- 100 g Mascarpone
- 80 ml Sahne (≥30 % Fett)
- 60–80 g Erdbeerkompott oder -marmelade (vorzugsweise hausgemacht)

→ ZUBEREITUNG

1. Kekse: Butter und Zucker cremig rühren. Mehl und ggf. Gewürz hinzufügen. Zu Rollen formen, einwickeln und 2 Stunden kühlen. In Scheiben schneiden und bei 200°C 15–16 Minuten backen. Abkühlen lassen und zerbröseln.

2. Baiser: Eiweiß mit Zitronensaft schlagen. Gleichzeitig Zucker und Wasser auf 120°C erhitzen. Sirup langsam in das halbgeschlagene Eiweiß einfließen lassen. Restlichen Zucker hinzufügen und weiterschlagen, bis die Masse abgekühlt ist.

3. Erdbeeren: Waschen, schneiden und mindestens 1 Stunde mit Limettensaft marinieren.

4. Cremebasis: Mascarpone, Sahne und Kompott zu einer leichten, leicht säuerlichen Creme vermischen.

5. Anrichten: Erdbeercreme, Keksbrösel, Erdbeeren und Baiser schichten. Mit Limettenabrieb abschließen.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Natürliche Süß- oder halbsüße Weine (Muskateller oder süße *Malvasía*). Alternativ brut oder extra brut Schaumwein.

ANALYSE: Ein zeitgenössisches Dessert, das klassische Techniken (italienisches Baiser, Keksbasis) mit einem lokal emblematischen Produkt (Erdbeere) verbindet. Es betont Frische und Saisonalität gegenüber schwereren traditionellen Süßspeisen und spiegelt einen Wandel hin zu leichteren, fruchtbetonten Desserts wider.

Mispeln aus Valsequillo mit Mascarpone

In der Hochsaison können Mispeln mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden, wenn sie in einem luftdichten Glasgefäß gelagert werden, vorzugsweise in leichtem Sirup, wodurch Textur, Farbe und Aroma erhalten bleiben.



→ ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

- 10–12 reife Mispeln (geschält und entkernt)
- 250 ml Wasser
- 80–100 g Zucker (leichter Sirup)
- 10–15 g frischer Ingwer (geschält, in Stücke geschnitten)
- 250 g Mascarpone
- 50 ml Sahne
- Abrieb von 1 Zitrone
- 2 g Agar-Agar (≈ 1 gestrichener TL)
- 1 EL Palmhonig (optional)
- 15–20 g geröstete Pistazien
- Frische Minzblätter

→ ZUBEREITUNG

1. Mispeln: Schälen und entkernen. Beiseitestellen.
2. Aromatischer Sirup: Wasser, Zucker und Ingwer aufkochen. Mispeln hinzufügen und 5 Minuten garen. Im Sirup abkühlen lassen.
3. Mascarponecreme: Mascarpone mit Sahne aufschlagen, Zitronenabrieb und etwas abgekühlten Sirup hinzufügen. Kühlen.
4. Gel: Sirup abseihen, erneut aufkochen, Agar-Agar hinzufügen und 1–2 Minuten kochen. Flach auskühlen lassen und in Würfel schneiden.
5. Anrichten: Mispeln mit Creme füllen. Mit Gelwürfeln, Pistazien, Palmhonig und Minze servieren.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Natürliche Süß- oder halbsüße Weine mit frischem Profil, aromatische Weißweine oder leichte Schaumweine.

ANALYSE: Diese Zubereitung verbindet traditionelle und moderne Techniken rund um eine stark saisonale lokale Frucht: die Mispel. Das Pochieren im Sirup stabilisiert die Textur und mildert die Säure, während die Infusion das Aroma intensiviert. Mascarpone sorgt für Fülle und balanciert die Frische, während das Agar-Gel eine moderne texturale Komplexität einführt. Das Gericht basiert auf Kontrasten—süß/säuerlich, cremig/gelert, frisch/aromatisch—wobei Palmhonig und Pistazien die territoriale Identität verstärken. Es stellt eine zeitgenössische Neuinterpretation der lokalen Küche dar, die regionale Produkte, moderne Technik und ästhetische Sensibilität integriert, ohne die Verbindung zur landwirtschaftlichen Landschaft der mittleren Höhenlagen zu verlieren.

TASQUITA EL ESCONDITE



In der Tasquita El Escondite, einem bekannten Restaurant im historischen Zentrum von Valsequillo, werden wir herzlich von der Geschäftsführerin und Küchenchefin Lucía Suárez Quintana empfangen. Ihre kulinarische Ausbildung begann im häuslichen Umfeld unter der Anleitung ihrer Mutter Nuria. Das Restaurant eröffnete im August 2012 mit einer klaren Vision: eine moderne, zugängliche Küche zu entwickeln, die offen für vielfältige gastronomische Einflüsse ist und gleichzeitig lokale Produkte als strukturelle Grundlage bewahrt.

Das Team wird ergänzt durch den Koch Paco Sánchez Cruz sowie die Küchenassistentinnen Joanna Sánchez und Belén Rodríguez, zusammen mit Senaida Ramírez und Begoña González, die für den Service im Gastraum und auf der Terrasse verantwortlich sind. Dieses Ensemble bildet eine dynamische Struktur, die Erfahrung, kontinuierliches Lernen und eine ausgeprägte Serviceorientierung vereint.

Nach Angaben von Lucía zählen zu den repräsentativsten Gerichten des Hauses schwarze Linsen, *Gofio*-basierte Zubereitungen (Escaldón und Mousse), Enten-Carpaccio, knusprige Gerichte—insbesondere Blutwurst und Garnelen—sowie eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl variiertes Salate.

Während unseres Besuchs hatten wir zudem Gelegenheit, mit Paco zu sprechen, der nach einer ersten Laufbahn im Service im Jahr 2024 in die Küche wechselte und damit seinen Übergang zum Koch vollzog. Er hebt die regelmäßige Verwendung lokaler Produkte hervor, wie Erdbeeren, saisonales Gemüse, Kartoffeln, Wasser aus Tenteniguada sowie handwerklich hergestellte Speiseeisprodukte von Ola Blanca, produziert von Chano.

Für die Zwecke dieser Arbeit bereiteten Lucía, Paco und ihr Team drei repräsentative Gerichte zu, die ihren kulinarischen Ansatz widerspiegeln: ein Es-

caldón de *Gofio*, eine *Gofio*-Mousse und eine Torrija mit Eis. Zusammen veranschaulichen diese Gerichte die Verbindung von Tradition, lokalen Produkten und zeitgenössischer Interpretation, die die Identität der Tasquita El Escondite prägt.



Escaldón de Gofio mit Kabeljau und Garnelen (Escaldón de Gofio con bacalao y langostino)



→ ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

- 500 ml Fisch- und Garnelenfumet (hausgemacht)
- 120–150 g WeizenGofio
- Eine Prise Salz

Garnitur

- 80 g entsalzener, zerzupfter Kabeljau
- 4–6 Garnelen, gehackt
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Optional: ein Spritzer natives Olivenöl extra



→ ZUBEREITUNG

1. Das Fumet stark erhitzen, ohne es heftig kochen zu lassen.
2. Das Gofio nach und nach unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen oder Holzlöffel einarbeiten, um Klümpchen zu vermeiden.
3. Die Konsistenz nach Belieben anpassen (flüssiger oder dicker), ggf. etwas mehr Brühe hinzufügen.
4. Mit Salz abschmecken und weiter rühren, bis eine glatte, cremige Textur erreicht ist.
5. Den Escaldón anrichten und mit dem zerzupften Kabeljau und den gehackten Garnelen belegen.
6. Mit Paprikapulver bestreuen und optional mit etwas Olivenöl vollenden.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Trockene, frische Weißweine (vulkanische *Malvasía*) oder ein leichtes Lagerbier, das die Dichte des Gofios und die Salzigkeit des Kabeljaus ausgleicht.

ANALYSE: Der Escaldón gehört zu den repräsentativsten Gerichten der kanarischen Küche und geht direkt auf die aboriginale Tradition zurück, die auf Gofio basiert. Die Einbindung von Kabeljau—historisch importiert und mit Konservierung durch Salzung verbunden—sowie von Garnelen verleiht dem Gericht eine zeitgenössische maritime Dimension. Es vereint damit drei historische Achsen: verarbeitetes Getreide (Gofio), konserviertes Protein (Kabeljau) und frisches Meeresprodukt (Meeresfrüchte), und ergibt so eine kohärente, territorial verankerte moderne Neuinterpretation.

Gofio-Mousse



→ ZUTATEN (FÜR 1 PORTION)

- 100 ml Schlagsahne (≥ 30 % Fett)
- 40 g Kondensmilch
- 25 g WeizenGofio
- 1 Eiweiß
- Eine Prise Salz

Dekoration

- Flüssiges Karamell
- Gofiopulver
- 1 Weizenwaffel
- 2 Minzblätter

→ ZUBEREITUNG

1. Die Sahne steif schlagen und gekühlt beiseitestellen.
2. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
3. Das Gofio mit der Kondensmilch zu einer dichten Creme verrühren.
4. Die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.
5. Anschließend den Eischnee behutsam einarbeiten, um die luftige Struktur zu erhalten.
6. In ein Glas oder eine Schale füllen und mindestens 1–2 Stunden kühlen.
7. Mit Karamell, etwas Gofiopulver, der Waffel und Minzblättern dekorieren.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Natürliche Süßweine (Muskateller oder süße *Malvasía*) oder ein leichter Honiglikör, der die gerösteten Aromen des *Gofios* unterstreicht.

ANALYSE: Diese Mousse veranschaulicht die zeitgenössische Weiterentwicklung von *Gofio* in der modernen Patisserie. Traditionell mit dichten, energiereichen Zubereitungen verbunden, wird es hier durch klassische Konditoreitechniken (Schlagsahne und Eischnee) in ein leichtes, luftiges Dessert transformiert. Es handelt sich um eine klare Anpassung eines zentralen kanarischen Produkts an aktuelle gastronomische Standards, wobei sein charakteristischer Geschmack erhalten bleibt und gleichzeitig Textur und Präsentation neu interpretiert werden.

Torrija mit einer Kugel Eis (Torrija con bola de helado)



→ ZUTATEN (FÜR 1 PORTION)

- 1 Scheibe rustikales Brot mit Anisgeschmack
- 150 ml Milch
- 1 Ei
- 1 TL Zucker
- Zimt nach Geschmack
- Eine Prise Anis
- Zitronenschale

Beilage und Dekoration

- 1 Kugel handwerklich hergestelltes Eis (Vanille oder Mandarine)
- Zuckerrohrsirup (Miel de caña)
- Weißer Zucker
- 1 Weizenwaffel
- 2 Minzblätter

→ ZUBEREITUNG

1. Die Milch mit Zimt, Anis und Zitronenschale erhitzen und aromatisieren; leicht abkühlen lassen.
2. Die Brotscheibe darin tränken, bis sie vollständig durchfeuchtet ist.
3. In verquirltem Ei wenden.
4. In einer Pfanne ausbacken (traditionell frittiert, alternativ leicht angebraten), bis beide Seiten goldbraun sind.
5. Mit Zucker und Zimt bestreuen.
6. Warm servieren, eine Kugel Eis daraufsetzen und mit Zuckerrohrsirup beträufeln. Mit Waffel und Minze garnieren.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Süßwein oder halbsüßer Wein, alternativ auch ein schwarzer Kaffee oder *Corrado*, der die Süße ausgleicht.

ANALYSE: Die Torrija ist ein Dessert iberischen Ursprungs, traditionell mit der Verwertung von altbackenem Brot verbunden und eng mit der Fasten- und Osterzeit verknüpft. Auf den Kanarischen Inseln integriert ihre Anpassung lokale Elemente wie Zuckerrohrsirup und anisierte Brote. Die Zugabe von Eis schafft einen modernen Temperaturkontrast und verwandelt das Dessert in eine zeitgemäße Interpretation, ohne seine traditionelle Grundlage, die auf häuslicher Ökonomie und Ressourcennutzung basiert, zu verlieren.

FERTIGGERICHTE DIAMADA (DIAMADA COMIDAS PREPARADAS)



Im Herzen der Plaza de Tifariti, im historischen Zentrum von Valsequillo, befindet sich dieses kleine Unternehmen, das im Oktober 2024 unter der Leitung von Diógenes Cruz eröffnet wurde. Seine kulinarische Ausbildung ist im familiären Umfeld verwurzelt: Er erlernte das Handwerk gemeinsam mit seinen Schwiegereltern, Doña Carmen Suárez und Don Ángel Nuez, in der ehemaligen Kantine am Platz, und festigte später seine Kenntnisse unter der Anleitung seines Schwagers Manuel García, Küchenchef.

Diógenes hat eine klare Marktlücke im Bereich hochwertiger Fertiggerichte erkannt: ein Angebot, das auf Ofengerichten, frittierten Speisen, Salaten und traditionellen Eintöpfen basiert. Sein wöchentliches Menü veröffentlicht er in sozialen Netzwerken und passt es an Saisonalität und Produktverfügbarkeit an. Zu seinen Spezialitäten zählen Braten (Geflügel, Fisch, Fleisch), traditionelle Eintöpfe (Ki-

chererbseneintopf, Ziegenfleisch, Tollos, Carajacas) sowie verschiedene frittierte Gerichte. Sonntags pflegt er die Tradition des Sancocho.

Für diese Arbeit wurden zwei seiner repräsentativsten Gerichte ausgewählt: Kichererbseneintopf (*Garbanzada*) und Rinderschmorgericht. Zusammen spiegeln sie das kulinarische Modell von Diamada wider: eine erkennbare, traditionsbasierte Küche mit täglicher Serviceausrichtung, angepasst an moderne Lebensrhythmen, ohne ihre volkstümlichen Wurzeln zu verlieren.



Kichererbseneintopf (Garbanzada)



→ ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

- 200 g getrocknete Kichererbsen (12 Stunden eingeweicht)
- 80 g Chorizo
- 80 g Blutwurst
- 60 g Speck
- 100 g Schweinefleisch (in Stücke geschnitten)
- 500 ml Fleischbrühe
- 2 EL (≈ 40 g) frittierte Tomatensauce
- Salz nach Geschmack

Für die Ansatzbasis (Sofrito)

- ½ Zwiebel (≈ 75 g)
- ½ rote Paprika (≈ 60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL getrockneter Thymian
- 40 ml Sonnenblumenöl

→ ZUBEREITUNG

1. Grundkochen: Die eingeweichten Kichererbsen abgießen und in frischem Wasser 1–1,5 Stunden (oder 25–30 Minuten im Schnellkochtopf) garen, bis sie weich sind. Mit etwas Kochflüssigkeit beiseitestellen.

2. Ansatzbasis: Öl erhitzen und fein gehackte Zwiebel, Paprika und Knoblauch anschwitzen. Lorbeerblatt und Thymian hinzufügen und weich garen.

3. Fleisch: Speck und Schweinefleisch zugeben und kurz anbraten. In Scheiben geschnittene Chorizo und Blutwurst einarbeiten.

4. Integration: Kichererbsen mit etwas Kochbrühe sowie zusätzlicher Fleischbrühe hinzufügen. Sobald es kocht, die Tomatensauce einrühren.

5. Endgarung: 20–30 Minuten sanft köcheln lassen, mit Salz abschmecken und leicht eindicken lassen.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Junge oder mittlere reife Rotweine (*Listán Negro*), deren Struktur die Reihhaltigkeit des Gerichts ausgleicht. Alternativ Lager- oder Amberbier für Frische und Balance.

ANALYSE: Der Kichererbseneintopf gehört zur Tradition fleischangereicherter Hülsenfruchtgerichte, die in der spanischen Küche weit verbreitet sind und auf den Kanarischen Inseln durch Einflüsse vom Festland adaptiert wurden. Die Verwendung von Wurstwaren (*Chorizo*, Blutwurst) spiegelt eine relativ jüngere Entwicklung wider, die mit verbessertem Zugang zu tierischem Eiweiß verbunden ist. Diese Gerichte folgen einer energiereichen Ernährungslogik, die historisch auf körperlich anspruchsvolle Arbeit ausgerichtet war, und veranschaulichen das Prinzip der vollständigen Ressourcennutzung. Heute bleibt es ein identitätsstiftendes Gericht, das Tradition, Geschmack und Nährwert vereint.

Rinderschmorgericht



→ ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

- 400 g Rindfleisch (gewürfelt, vorzugsweise Schulter oder Wade)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Grobes Salz nach Geschmack
- 300–400 ml Fleischbrühe (nach Bedarf)

Für die Ansatzbasis (*Sofrito*)

- 1 mittelgroße Zwiebel (≈ 120 g)
- ½ rote Paprika (≈ 60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleiner Zweig Thymian (oder ½ TL getrocknet)
- 1 Lorbeerblatt
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 100 ml Weißwein



→ ZUBEREITUNG

- 1. Anbraten:** Das Fleisch salzen und in einem Teil des Öls kräftig anbraten, bis es gut gebräunt ist. Herausnehmen und beiseitestellen.
- 2. Ansatzbasis:** Im selben Topf das restliche Öl erhitzen und Zwiebel, Paprika und Knoblauch anschwitzen. Lorbeer und Thymian hinzufügen.
- 3. Ablöschen:** Mit Weißwein ablöschen und einige Minuten einkochen lassen, damit der Alkohol verdampft.
- 4. Schmoren:** Fleisch zurückgeben, Paprika zugeben und bei Bedarf mit Brühe bedecken.
- 5. Langsames Garen:** Bei niedriger Hitze 1,5–2 Stunden (oder 35–40 Minuten im Schnellkochtopf) schmoren, bis das Fleisch zart ist und die Sauce gut gebunden ist. Mit Salz abschmecken.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Rotweine mit etwas Reife, die die Tiefe des Schmorgerichts begleiten. Alternativ strukturierte Weißweine oder auch ein kräftiger Rosé für Kontrast und Frische.

ANALYSE: Das Rinderschmorgericht ist eine der grundlegenden Techniken der europäischen Küche, basierend auf langsamem Garen in feuchter Umgebung. Auf den Kanarischen Inseln passt es sich der Verfügbarkeit von Rindfleisch und der Tradition häuslicher Kochgefäße an und integriert einfache aromatische Elemente. Seine Beständigkeit in der Alltagsküche spiegelt die Kontinuität vorindustrieller Gartechneiken wider, die darauf abzielen, Zartheit und Ertrag auch bei festeren Fleischstücken zu maximieren. Darüber hinaus symbolisiert es den Übergang von einer überwiegend pflanzenbasierten Ernährung hin zu einem stärkeren Fleischkonsum, insbesondere seit der Mitte des 20. Jahrhunderts.

BAR CA' FERMÍN



Im Ortsteil Tenteniguada (Valsequillo), gegenüber einem kleinen Platz, der dem unvergessenen Damián Corujo gewidmet ist, befindet sich die Bar Ca' Fermín – ein ausgesprochen traditioneller Betrieb, der das für die mittleren Höhenlagen Gran Canarias typische Bochinche-Modell verkörpert. Wie der Inhaber Fermín Peñate erläutert, entstand das Lokal durch die Umnutzung häuslicher Räume: eine ehemalige Garage – heute Gastraum und Bar – sowie ein früherer Maschinenraum – inzwischen Küche – bilden gemeinsam ein funktionales, ehrliches Restaurant mit starker lokaler Verwurzelung.

Das Projekt basiert auf einer familiären Struktur: Seine Ehefrau Carmen Montesdeoca sowie Miguel Rubio – von der Familie wie ein Sohn betrachtet – sind für die Küche verantwortlich, während Fermín den Gastraum mit Herzlichkeit und Professionalität führt. Carmen schreibt zudem die Speisekarte auf die Tafel, die sich durch eine besonders schöne Handschrift auszeichnet.

Der Gastraum zieht eine treue Stammkundschaft aus Valsequillo, Telde und San Mateo an, ebenso wie Gäste aus nahegelegenen ländlichen Unterküften, darunter viele internationale Besucher, die von der Authentizität der lokalen Küche angezogen werden. Dennoch meidet Fermín bewusst den Massentourismus und betont zwei unverrückbare Prinzipien: die strikte Einhaltung der Kühlkette und die konsequente Sauberkeit der Einrichtungen.

Zu den Spezialitäten des Hauses zählen große frittierte Langflossenkalmar aus saharischen Gewässern, Meeresfrüchtesalat mit Garnelenschwänzen, russischer Salat sowie gebratene Schweinekeule. Für diese Arbeit wurde eines seiner repräsentativsten Gerichte ausgewählt: Rinderschmorgericht.



Rinderschmorgericht



→ ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 1,2–1,5 kg hochwertiges Rindfleisch (Schulter, Wade oder vergleichbarer Zuschnitt, in große Würfel geschnitten)
- 2 mittelgroße weiße Zwiebeln (300–350 g)
- 2 große Karotten (200–250 g)
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Lauch (weißer Teil)
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 200 g Tomatensauce
- 150 ml Weißwein
- 150 ml Rotwein
- 1 l Wasser oder leichte Brühe
- 2 EL Weizenmehl (20–25 g), zum Binden
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2–3 Lorbeerblätter
- 1 TL getrockneter Thymian (oder ein kleiner Bund frischer Thymian)
- 6–8 schwarze Pfefferkörner
- 2 Körner Piment (oder lokale „pimienta de la PM“)
- Grobes Salz nach Geschmack
- Optional: eine Prise Farbstoff oder Safranersatz

Beilage

- 100 g Kartoffeln (gebraten, gekocht oder papas arrugadas)
- Traditionelles Brot (z. B. Pan de Valerón)

→ ZUBEREITUNG

1. In einem großen Metalltopf die Basis aus fein gehacktem Gemüse (Zwiebel, Lauch, Karotte und Paprika) zusammen mit Knoblauch, Lorbeer und Gewürzen ansetzen.
2. Den Weißwein von Beginn an hinzufügen, sodass er als Garflüssigkeit dient und das Gemüse ohne zusätzliches Fett schonend weich gart.
3. Wenn die Basis reduziert und konzentriert ist, das Mehl einrühren, um Klümpchen zu vermeiden. Anschließend Tomatensauce und Paprika hinzufügen.
4. Das Fleisch zugeben und gut vermengen. Mit Rotwein ablöschen und den Alkohol verdampfen lassen. Danach mit Wasser oder Brühe bedecken.
5. Bei mittlerer bis niedriger Hitze 1,5–2 Stunden schmoren (bis das Fleisch sehr zart ist), gelegentlich umrühren. Es sollte eine reichhaltige, gut gebundene Sauce entstehen.
6. Mit Salz abschmecken und vor dem Servieren ruhen lassen, um die Aromen zu harmonisieren.



GETRÄNKEEMPFEHLUNG: Junge Rotweine oder leicht gereifte Rotweine (vorzugsweise fruchtbetont mit moderaten Tanninen). Kanarische Rotweine aus *Listán Negro* bieten Frische und eine leicht rustikale Note. Alternativ passen auch Amber- oder dunkle Biere. Brot ist unerlässlich, um die Sauce – ein zentrales Element des Gerichts – vollständig zu genießen.

ANALYSE: Dieses Rinderschmorgericht gehört zur Tradition langsam gegarter Eintöpfe aus dem Binnenland, bei denen lange Garzeiten zäheres Fleisch in zarte, gelatinehaltige und sehr schmackhafte Zubereitungen verwandeln. Das Fehlen von Öl stellt ein bemerkenswertes technisches Merkmal dar und führt zu einem leichteren Gericht, ohne an aromatischer Tiefe zu verlieren, die stattdessen aus der Konzentration der Gemüsebasis und dem Zusammenspiel zweier Weine entsteht. Strukturell handelt es sich um eine nährstoffreiche Zubereitung, die Proteine, Kollagen, Kohlenhydrate (über die Beilagen) und aromatische Verbindungen in einer komplexen und ausgewogenen Matrix vereint. Aus kultureller Sicht spiegelt es eine Küche der Zeit und der Ressourcennutzung wider, historisch in häuslichen und ländlichen Kontexten verwurzelt, hier jedoch im Restaurant bewahrt, wobei ihre zentralen Werte erhalten bleiben: Authentizität, technische Einfachheit und starke sensorische Wirkung.

FRUTIZUM - HANDGEMACHTES EIS AUS LOKALEN ZUTATEN



In seiner noch wenig bekannten Werkstatt auf der Plaza Tifariti (Ortszentrum von Valsequillo) werden wir von Elicer Monzón empfangen, einem jungen Unternehmer aus Valsequillo, der nach einem längeren Aufenthalt in Irland in seine Heimat zurückkehrte, um ein handwerkliches Eisherstellungsprojekt zu entwickeln, und so das kleine Unternehmen Frutizum gründete.

Sein Konzept hat rasch Anklang gefunden: Er stellt bis zu 50 verschiedene Sorten handgemachter Eis am Stiel her, unter Verwendung lokal bezogener Rohstoffe (sowohl aus der Gemeinde als auch von der Insel), ohne chemische Zusatzstoffe und mit 100 % recycelbaren und biologisch abbaubaren Materialien. Das Sortiment umfasst zudem Optionen, die für Menschen mit Zöliakie geeignet sind.

Das Angebot gliedert sich in zwei Hauptlinien. Einerseits Sorbet-Eis am Stiel aus saisonalen Früchten – Erdbeere, Banane, Papaya, Mango, Maracuja, Kiwi, Wassermelone, Melone, Zitrusfrüchte sowie zahlreiche Kombinationen – ergänzt durch kreativere Va-

rianten wie Kokos oder Mojito. Andererseits gibt es milchbasierte Produkte, unter denen besonders Geschmacksrichtungen mit Bezug zur kanarischen Tradition hervorstechen, wie Mandel, *Gofio*, *Gofio*-Banane oder Cheesecake mit Sahne und Erdbeere.

Der Herstellungsprozess beginnt mit dem Pürieren frischer, lokal bezogener Früchte (Km 0), denen Wasser und geringe Mengen Zucker als natürliches Konservierungsmittel hinzugefügt werden.

Parallel zu seiner Produktionstätigkeit fördert Elicer das Projekt Frutizum-ARE, eine Initiative sozialer Innovation, die den Tätigkeitsbereich der Werkstatt auf Ausbildung, die Nutzung landwirtschaftlicher Überschüsse und lokale Unternehmertumsperspektiven ausweitet. Im Wesentlichen basiert das Projekt auf drei Achsen: praxisorientierte Ausbildung in einem produktiven Umfeld (Modell einer „Schulfabrik“), die Aufwertung nicht vermarktbarer Früchte durch ihre Verarbeitung zu Eis und Eis am Stiel sowie die Schaffung von Beschäftigungs- und Selbstständigkeitsmöglichkeiten im Agrar- und Lebensmittelsektor. Dieser Ansatz verbindet Produktion, Bildung und territoriale Entwicklung und stärkt die Rolle lokaler Produkte im Rahmen einer Kreislaufwirtschaft.

Zurück in der Werkstatt bietet uns Elicer eine Verkostung mehrerer seiner Kreationen an: Mango-, Tropical- (Mango, Maracuja und Kiwi), Mandel-, Erdbeer-, Erdbeer-Kiwi- und Himbeereis am Stiel. Besonders hervorzuheben ist das milchbasierte Mandeleis am Stiel, das sich durch seine Ausgewogenheit und Textur auszeichnet.

Analyse: Aus der Perspektive lokaler Produkte integrieren diese handwerklich hergestellten Eispezialitäten direkt Zutaten, die mit dem Territorium von Valsequillo und seinem insularen Umfeld verbunden sind. Insgesamt lässt sich eine dreifache Dynamik erkennen: (i) Kontinuität traditioneller Obstsorten (Erdbeere, Banane, Papaya, Mango, Wassermelone, Melone und Zitrusfrüchte); (ii) Integration neuerer oder weniger verbreiteter Früchte (Maracuja, Kiwi, Himbeere) sowie kreativerer Formulierungen (Kokos, Mojito), die mit Diversifizierung und Marktanpassung verbunden sind; und (iii) Neuinterpretation der Tradition durch milchbasierte Zubereitungen, die emblematische Produkte wie *Gofio* oder Mandel aufgreifen.

In diesem Sinne stellt Frutizum ein klares Beispiel für die Hybridisierung von kulinarischem Erbe, technischer Innovation und der zeitgenössischen Aufwertung lokaler Produkte dar.



4.3. Kulinarische Tradition, Nachhaltigkeit und Gesundheit

Die Küche von Valsequillo de Gran Canaria stellt eine kohärente Ausdrucksform der Anpassung an die Umwelt dar, in der Territorium, Produktion und Esskultur zu einem Modell zusammenfinden, das heute unter dem Blickwinkel von Nachhaltigkeit und Gesundheit interpretiert werden kann. Fern von theoretischen Konstrukten wurde dieses Modell historisch durch das praktische Wissen von Landwirten, Viehzüchtern, Köchen und Konditoren geprägt und an die Verfügbarkeit von Ressourcen, die Saisonalität und die natürlichen Rhythmen der mittleren Höhenlagen angepasst.

Die Grundlage dieser Ernährungsweise bilden lokale Produkte mit hohem Nährwert. Kartoffeln, Mais (Millo) und Hülsenfrüchte lieferten traditionell die energetische Basis, ergänzt durch Gemüse wie Brunnenkresse – bemerkenswert aufgrund ihres Mineralstoffreichtums –, Kohl, Zwiebeln und Zucchini. Hinzu kommt eine große Vielfalt an frischen und getrockneten Früchten: Zitrusfrüchte; Steinobst (Aprikosen, Pflaumen und Pfirsiche); Erdbeeren – mit einem sehr hohen Vitamin-C-Gehalt, der sogar den von Orangen übertreffen kann – sowie Äpfel, Birnen und Avocados – eine ausgezeichnete Quelle für einfach ungesättigte Fettsäuren, insbesondere Ölsäure – und schließlich Mandeln, die sowohl im direkten Verzehr als auch in der traditionellen Konditorei eine bedeutende Rolle spielen.

Nach den aktuellen Empfehlungen der Mittelmeerdiät sollte der Verzehr von Nüssen zwischen 3 und 7 Portionen pro Woche liegen (25–30 g pro Portion), wodurch Mandeln an sich einen wertvollen Bestandteil der lokalen Ernährung darstellen. Insgesamt spiegelt dies ein vielfältiges, ausgewogenes Ernährungsmodell wider, das eng mit dem Territorium verbunden ist.

Tierische Produkte vervollständigen dieses System. Handwerklich hergestellte Käse, überwiegend aus Ziegenmilch, stellen eine bedeutende Quelle hochwertiger Proteine und gesunder Fette dar und prägen zugleich die Produktionslandschaft. Honig, gewonnen in einem Umfeld hoher floraler Vielfalt, liefert natürliche Zucker und bioaktive Verbindungen. In diesem Zusammenhang kommt auch dem Wasser aus lokalen Quellen eine besondere Bedeutung zu, sowohl aufgrund seiner grundlegenden Rolle in der Ernährung als auch wegen seiner Verbindung zu traditionellen Bewässerungs- und Wassermanagementsystemen.

Aus kulinarischer Sicht überwiegen Zubereitungstechniken, die die Integrität der Lebensmittel bewahren – Kochen, Schmoren, Rösten und Backen –, gekennzeichnet durch einen moderaten Einsatz zusätzlicher Fette und eine geringe Abhängigkeit von verarbeiteten Produkten. Diese Praktiken begünstigen den Erhalt von Nährstoffen und stehen weitgehend im Einklang mit den Prinzipien einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Darüber hinaus spiegelt

die Tradition einer ressourceneffizienten Küche – erkennbar in Eintöpfen, Suppen und Resteverwertungen – einen effektiven Umgang mit verfügbaren Ressourcen wider und entspricht modernen Ansätzen zur Nachhaltigkeit und zur Reduzierung von Lebensmittelverschwendung.

In diesem Zusammenhang ist hervorzuheben, dass der lokale Begriff *escaldón* eine traditionelle Zubereitung bezeichnet, die aus *Gofio* und Brühe (häufig auf Fischbasis) besteht und die Kombination von Getreide und Flüssigkeit in einem einfachen, nahrhaften und energiereichen Gericht veranschaulicht.

Insgesamt definiert, **die kulinarische Tradition von Valsequillo de Gran Canaria ein Ernährungsmodell, das auf Nähe, Vielfalt, Saisonalität und der ernährungsphysiologischen Qualität seiner Produkte basiert. Ihre Bedeutung liegt nicht nur in der Bewahrung traditioneller Rezepte, sondern auch im Potenzial, ihre zugrunde liegenden Prinzipien – Ernährungsbalance, vollständige Ressourcennutzung und enge Verbindung zur Umwelt – als Grundlage für eine nachhaltigere und gesündere zeitgenössische Ernährung neu zu interpretieren, in der persönliches Wohlbefinden und ökologische Verantwortung kohärent miteinander verbunden sind.**



5

SAISONALITÄT UND PRODUKTVERFÜG- BARKEIT IN VALSEQUILLO



Die Saisonalität stellt ein strukturelles Merkmal agroalimentärer Systeme der mittleren Höhenlagen dar und prägt sowohl die Verfügbarkeit von Produkten als auch Konsummuster und lokale kulinarische Ausdrucksformen. In Valsequillo (Gran Canaria) spiegelt sich diese Bedingung in einem landwirtschaftlichen und tierischen Angebot wider, das eng mit dem Jahreszyklus, den klimatischen Bedingungen und der Vielfalt der im Gebiet angebauten Kulturen verknüpft ist.

Dieser Abschnitt behandelt die Saisonalität aus einer dreifach komplementären Perspektive. Erstens werden Aussagen von Akteuren des lokalen Agrar- und Ernährungssystems (Erzeuger, Verarbeiter und Händler) einbezogen, die direkte Einblicke in

Produktionsrhythmen und Managemententscheidungen liefern. Zweitens wird das tatsächlich beobachtete Angebot in kurzen Vermarktungsketten dokumentiert, insbesondere auf dem kommunalen Bauernmarkt und in anderen Verkaufsstellen lokaler Produzenten. Schließlich werden diese Informationen in Form eines saisonalen Kalenders systematisiert, der Felddaten und traditionelles Wissen integriert.

Dieser Ansatz ermöglicht nicht nur die Beschreibung der zeitlichen Verfügbarkeit von Produkten, sondern auch die Interpretation ihrer Rolle bei der Gestaltung eines lokalen, saisonalen und kulturell verankerten Ernährungssystems.

5.1. Stimmen aus dem Territorium: Produzenten und Tätigkeiten im lokalen Agrar- und Ernährungssystem

Die Analyse der produktiven Saisonalität gewinnt an Präzision, wenn sie die direkte Erfahrung derjenigen einbezieht, die das Land bewirtschaften. Während in den vorhergehenden Kapiteln (3 und 4) bereits repräsentative Stimmen aus der Gemeinde gesammelt wurden – insbesondere aus den Bereichen Primärproduktion und Gastronomie –, vereint dieser Unterabschnitt Aussagen von Akteuren, deren Tätigkeit nicht unmittelbar mit der kulinarischen Zubereitung im häuslichen oder gastronomischen Kontext verbunden ist.

Es werden Auszüge aus Interviews mit verschiedenen Akteuren des lokalen Agrar- und Ernährungssystems in Valsequillo vorgestellt – Landwirte, Viehzüchter, Käser, Imker, Metzger und Händler –, ergänzt durch grafisches Material ihrer Betriebe, Anlagen und Produkte.

Diese Beiträge kontextualisieren quantitative Daten und Marktbeobachtungen, indem sie Informationen zu Produktionskalendern, tatsächlicher Verfügbarkeit, klimatischen Einschränkungen, Bewirtschaftungspraktiken, Vermarktungskanälen und lokalen Wahrnehmungen von Lebensmittelqualität und Saisonalität einbeziehen. Über ihren beschreibenden Wert hinaus stellen diese Zeugnisse eine Quelle angewandten Wissens dar, die Primärproduktion direkt mit Konsum verbindet und es ermöglicht, Saisonalität als dynamischen Prozess zu verstehen, der sowohl von ökologischen Faktoren als auch von menschlichen Entscheidungen geprägt ist. Parallel dazu zeigt sich, dass tierische Produkte – Fleisch, Milch, Käse und Honig – im Jahresverlauf eine relativ kontinuierliche Verfügbarkeit aufweisen, die hauptsächlich durch Produktions- und Managementfaktoren und weniger durch strikte Saisonalität bestimmt wird.



FINCA LA PALMA – ERDBEEREN



An einem Samstag, auf dem Höhepunkt der Produktion, wurden wir von Tonono und Juan Miguel Gil herzlich auf ihrer Farm in La Palma empfangen. Es handelt sich um einen traditionsreichen landwirtschaftlichen Betrieb, der vor etwa 65 Jahren von ihrem Vater, Herrn Juan Gil, gegründet wurde.

Die Farm umfasst derzeit etwa 6,5 Hektar, von denen 5 Hektar dem Erdbeeranbau gewidmet sind, hauptsächlich der Sorte Sabrina. Diese ursprünglich aus Huelva stammende Sorte zeichnet sich durch ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Kelchbrand, ihre frühe Produktion, gleichmäßige Fruchtform, konische Form und große Größe sowie durch festes Fruchtfleisch und eine widerstandsfähige Haut aus, die Transport und Lagerung erleichtert. Sie weist zudem eine hohe Produktivität auf, mit durchschnittlichen Erträgen von etwa 500–520 g pro Pflanze und Saison. Parallel werden weitere Sorten getestet, um deren Leistungsfähigkeit hinsichtlich Produktivität und Haltbarkeit nach der Ernte zu bewerten.

Die jährliche Produktion der Farm beträgt etwa 230 Tonnen, wovon rund 80 % für den Markt von Gran Canaria bestimmt sind und die restlichen 20 % auf andere Inseln wie Fuerteventura, Lanzarote und Teneriffa verteilt werden.

Die Produktionssaison erstreckt sich in der Regel von Januar bis Juni und kann je nach thermischen Bedingungen gelegentlich bis in den Juli hinein verlängert werden. Die Arbeit auf der Farm wird von einem festen Team von etwa 15 Personen durchgeführt, das sich während der Haupternte (März–Mai) verdoppelt.

Das Anbausystem umfasst integrierte Bewirtschaftungspraktiken, insbesondere den Einsatz natürlicher Feinde zur biologischen Schädlingsbekämpfung. Etwa 80 % der Produktion erfolgen hydroponisch, was die Ergonomie verbessert und eine präzise Steuerung von Bewässerung und Nährstoff



versorgung ermöglicht. Diese Kulturen werden unter Gewächshausbedingungen mit doppelter Abdeckung angebaut – Netz im Sommer und Kunststoff im Winter –, um die Pflanzen vor Wind, übermäßiger Strahlung und Vögeln zu schützen sowie direkten Regenkontakt zu vermeiden.

Wasserrückführungssysteme sammeln überschüssiges Bewässerungswasser und optimieren so den Ressourceneinsatz. Die verbleibenden 20 % werden direkt im Boden ohne Rückgewinnungssysteme angebaut, was den Vergleich mit traditionelleren Bedingungen ermöglicht und wertvolle Erkenntnisse über Boden-Klima-Interaktionen und agronomische Entscheidungen liefert.



FINCA PITANGO – PRODUKTION FÜR DIE GASTRONOMIE



Die in La Orilla de Las Vegas (Valsequillo) gelegene Finca Pitango hat historisch landwirtschaftliche Produkte und Derivate für das Restaurant El Padrino sowie das ehemalige Asador Pitango geliefert, das über mehr als 25 Jahre betrieben wurde.

Nach dem Erwerb der ursprünglichen Farm vor etwa drei Jahrzehnten wurde diese in zwei Einheiten aufgeteilt: 4,5 Fanegadas unter der Leitung von Paco Ortega (Pitango 1) und 3,5 Fanegadas unter Humberto Rodríguez (Pitango 2). Diese Struktur ermöglichte eine optimierte Flächennutzung und eine diversifizierte Produktion innerhalb eines koordinierten familiären Managementsystems.

Das Restaurant wurde traditionell mit Kartoffeln, Mais, Obst, Nüssen und frischem Gemüse versorgt, die größtenteils auf der Farm produziert wurden.

Weinreben lieferten zudem Hauswein und stärkten so eine gastronomische Identität, die tief im Territorium verwurzelt ist. Diese Verbindung ging über die Produktion hinaus und umfasste auch Gesten wie das Verschenken von Kräutertöpfen (Thymian, Oregano, Petersilie), Zierpflanzen oder Weihnachtssternen an die Gäste sowie die Nutzung von Brunnenwasser für Kaffeemaschinen und Mandelholz zum Kochen.

Pitango ist ein Beispiel für ein integriertes Agrar- und Ernährungssystem, in dem die Nähe zwischen Produktion und Gastronomie Frische und Qualität gewährleistet und gleichzeitig einen kohärenten kulinarischen Ansatz auf der Grundlage von Saisonalität, Rückverfolgbarkeit und direktem Produktwissen ermöglicht.



MARIO BENÍTEZ ORTEGA & ADRIÁN CRUZ HERNÁNDEZ – LANDWIRTE IN VALSEQUILLO



Mario Benítez bewirtschaftet fünf landwirtschaftliche Flächen (insgesamt etwa 7 ha) in Los Lomitos de Correa, La Barrera und Mirabala (Valsequillo), während Adrián Cruz zusätzlich rund 3 ha verwaltet. Gemeinsam haben sie ein intensives und spezialisiertes Produktionsmodell aufgebaut, das auf einer engen Zusammenarbeit und gegenseitigen Unterstützung basiert.

Im Jahr 2025 erreichte Mario eine ungefähre Produktion von 85 Tonnen Kartoffeln und rund 300.000 Maiskolben, während Adrián etwa 34 t Kartoffeln und ungefähr 120.000 Maiskolben erzeugte. Diese Zahlen verdeutlichen sowohl den Umfang ihrer Tätigkeit als auch ihre agronomische Managementkompetenz. Darüber hinaus unterhalten sie Vermarktungsvereinbarungen mit einer insularen Supermarktkette und beliefern die Unternehmen Tilico, Fruver RMR sowie weitere Abnehmer, was eine stabile Vermarktung der Produkte und eine an die Nachfrage angepasste Planung gewährleistet.

Sie arbeiten hauptsächlich mit den Kartoffelsorten Galáctica und Picasso, die sich – ihren Angaben zufolge – durch ihre organoleptische Qualität auszeichnen, was in hohem Maße auf die Nutzung von Wasser aus lokalen Brunnen und Stollen zurückzuführen sei. Wie sie selbst zusammenfassen: „Den Geschmack der Kartoffel aus Valsequillo machen die Qualität des Wassers, die Erde und die Höhenlage des Mittelandes aus.“ Diese Verbindung zwischen Wasserressourcen, Boden sowie Höhenlage und Exposition stärkt die territoriale Identität ihres Produkts. Ihre Teilnahme an der traditionellen Kartoffel- und Maismesse von Valsequillo (April 2026) mit einem Stand von ausgeprägt didaktischem Charakter verdeutlicht zudem ihr Engagement für die Vermittlung landwirtschaftlichen Wissens und für die gesellschaftliche Aufwertung des Primärsektors. Aus technischer Sicht praktizieren sie Fruchtfolgen nach dem Schema Kartoffel–Mais–Kartoffel und fördern damit die Regeneration des Bodens sowie die Achtung natürlicher Kreisläufe.

Darüber hinaus bauen sie drei Maissorten an und heben insbesondere eine Produktion hervor, die sie als besonders schmackhaft und ausgewogen beschreiben. Gleichzeitig weisen sie jedoch auf ein strukturelles Problem hin: den geringen Generationswechsel in der Landwirtschaft von Valsequillo, der die Kontinuität des lokalen Produktionssystems gefährdet. Ebenso betonen sie die geringe Präsenz lokaler Kartoffeln in der Gastronomie der Region, was auf Verbesserungspotenzial bei der Verbindung zwischen Produktion und Küche hinweist.

Im Rahmen des agrarischen Ernährungssystems von Valsequillo stehen beide Landwirte beispielhaft für die Professionalisierung des Primärsektors, der Tradition, Produktionseffizienz und die Anbindung an zeitgenössische Märkte miteinander verbindet und damit entscheidend zur wirtschaftlichen Tragfähigkeit sowie zur insularen Projektion lokaler Produkte beiträgt.



COMERCIAL ANSAGO – WEINGUT MAYAY



Auf ihrer Farm in Las Vegas (Valsequillo) wurden wir herzlich von Herrn Antonio Sánchez und Frau María de los Ángeles Pérez empfangen, zusammen mit ihren Kindern Yeray, Ayose und Yazmina sowie dem Önologen Julián Gómez del Castillo, der Erfahrung aus den Herkunftsbezeichnungen Rueda und El Bierzo einbringt. Dieses Familienprojekt vereint landwirtschaftliche Tradition, unternehmerische Initiative und ein klares Engagement für Produktionsdiversifizierung.

Nach Angaben von Antonio gehen die Ursprünge dieses Weges auf die „hartnäckige Entschlossenheit“ seines Vaters, Herrn Miguel Sánchez, zurück, der bereits hausgemachten Wein auf der Farm produzierte. Aufbauend auf dieser Grundlage entwickelte die Familie später die Supermarktkette Ansago und konsolidierte damit einen eigenen Vertriebskanal. Die ursprüngliche Farm – früher auf Zitrusfrüchte und Pergola-Tafeltrauben ausgerichtet – hat sich schrittweise zu einem diversifizierten Modell entwickelt, einschließlich Orangen, Kartoffeln, Gemüse (insbesondere Brunnenkresse

aus eigenen Wasserläufen) und neuerdings Avocados. Auch Steinobst, Olivenbäume und Weinberge wurden integriert.

Derzeit hat das Projekt mit der Gründung der Weingut (*Bodega*) Mayay einen entscheidenden Schritt gemacht. Es handelt sich um ein kleines, stark handwerklich geprägtes Vorhaben, das sowohl auf Qualität als auch auf die Bewahrung des Familienbesitzes ausgerichtet ist. Die Produktion 2025 umfasst etwa 900 Flaschen Rotwein (hauptsächlich Listán Negro mit Anteilen von Negramoll), 300 Flaschen Weißwein als Blanc de Noir sowie 150 Flaschen halbsüßen Wermut.

Im lokalen System stellt Comercial Ansago – *Bodega* Mayay ein Beispiel vertikaler Integration dar, bei dem Produktion, Verarbeitung und Vermarktung innerhalb einer Familie organisiert sind.



GEMISCHTER BETRIEB HERNÁNDEZ SÁNCHEZ



Mit Freundlichkeit und Herzlichkeit empfangen uns Loli Hernández und Aurora Sánchez auf ihrer landwirtschaftlich-viehwirtschaftlichen Finca Hernández Sánchez, die sich in der Gegend von Las Vegas de Valsequillo befindet und über einen kurvenreichen Weg erreichbar ist. Auf diesem Betrieb betreiben sie eine integrierte Tätigkeit, die Landwirtschaft, Viehzucht und handwerkliche Käseherstellung miteinander verbindet. Ihre Produkte – sowohl landwirtschaftliche Erzeugnisse als auch Milchprodukte – werden auf dem städtischen Markt von Telde vermarktet.

Die landwirtschaftliche Produktion konzentriert sich auf Kulturen wie Kartoffeln, Zucchini, grüne Bohnen, Bohnen, Rote Bete, Mais und Pak Choi (weißer Chinakohl) sowie auf Mais und Hafer zur Futtermittelproduktion, sowohl frisch als auch getrocknet. Der Viehbestand umfasst 17 Rinder (darunter 3 Bullen), etwa 50 Ziegen mit ihren Jungtieren (Baifos), 2 Schafe und einen Esel namens Moreno. Während des Besuchs wird eine enge und respektvolle Beziehung zu den Tieren deutlich, die

auf ruhigem Umgang, sorgfältiger Fütterung und individueller Betreuung basiert – Elemente, die sich in einem guten gesundheitlichen und produktiven Zustand widerspiegeln. Dieser Ansatz zeigt eine bewusste Praxis des Tierwohls, verstanden nicht nur als technische Anforderung, sondern als ethisches Prinzip, das Teil der Betriebskultur ist.

Hinsichtlich der Käseproduktion stellen sie drei Arten von Mischkäse her: frischen Tageskäse, halbgereiften Käse (mit mehr als 60 Tagen Reifezeit) und gereiften Käse. Während des Besuchs im Herstellungsraum fiel besonders ein halbgereifter Käse mit einer rötlich-orangen Rinde auf. Wie uns Loli erklärte, ist diese Färbung auf die Entwicklung einer nützlichen Oberflächenmikrobiota zurückzuführen, die sowohl zum Schutz des Käses als auch zur Komplexität seiner organoleptischen Eigenschaften beiträgt. Wir hatten Gelegenheit, zwei Stücke zu erwerben (siehe Abbildung), deren Qualität bemerkenswert war.





Im Verlauf des Gesprächs erklärt Loli, dass ihre Verbindung zum Primärsektor sowohl berufener als auch generationenübergreifender Natur sei, da sie bereits die dritte Generation darstelle, die sich dieser Tätigkeit widmet. Nach einer anfänglichen Absicht, Veterinärmedizin zu studieren – und einem kurzen Aufenthalt im Bereich der Meereswissenschaften –, bestätigte sich für sie, dass ihr Platz in der Agro-Viehwirtschaft lag. Nach einer Ausbildungszeit auf einem Rinderbetrieb in Agüimes beschlossen sie, ihr eigenes Produktionsprojekt zu gründen. Schrittweise hat der Betrieb Praktiken eingeführt, die auf ökologische Nachhaltigkeit und Ressourcenoptimierung im Sinne einer Kreislaufwirtschaft ausgerichtet sind. Dazu gehört insbesondere die Sammlung und Speicherung von Regenwasser für landwirtschaftliche Zwecke, wodurch die Abhängigkeit von externen Wasserressourcen reduziert wird. Ebenso werden tierische Abfälle (Mist und Gülle) aufbereitet und als organische Düngemittel wieder in die Kulturen eingebracht, wodurch der Nährstoffkreislauf zwischen Viehzucht und Landwirtschaft geschlossen und der Einsatz externer Betriebsmittel verringert

wird. Dieses integrierte Modell ermöglicht darüber hinaus die Nutzung betrieblicher Nebenprodukte (Futterpflanzen, pflanzliche Reststoffe) als Tierfutter und stärkt damit die Selbstversorgung des Systems. Im Sinne dieser kontinuierlichen Verbesserung ziehen sie außerdem die Einführung von Photovoltaik-Solarenergie in Betracht, um den Energie-Fußabdruck ihrer Tätigkeit zu reduzieren. Insgesamt entsteht so ein Produktionssystem, in dem ökologische Nachhaltigkeit und Tierwohl als komplementäre Grundpfeiler zusammenwirken.

Loli beschreibt sich selbst als eine Person, die tief in den Traditionen und der kanarischen Kultur verwurzelt ist. Zu ihren wichtigsten Zielen gehört die Förderung und Erhaltung der kanarischen Basta-Kuh, einer autochthonen Rasse von großem kulturhistorischem Wert, der sie eine dreifache Eignung zuschreibt: Milchproduktion, Fleischproduktion und Arbeitsfähigkeit. Im Einklang mit diesem Engagement nehmen sie mit ihren Tieren aktiv an Volksfesten, Wallfahrten, Wettbewerben und Praktiken teil, die mit den traditionellen kanarischen Sportarten verbunden sind.



ENTRE MONTAÑAS – HONIG



Mit Sitz in Las Vegas de Valsequillo widmen sich Claudia B. Perugorría und Samuel Wedemann ihrer Tätigkeit als echte „Honigmacher“. Ihr kleines Unternehmen Entre Montañas, das auf eine mehr als zwei Jahrzehnte lange Geschichte (26 Jahre) zurückblicken kann, bewirtschaftet rund 50 Bienenstöcke, die auf drei Standorte innerhalb der Gemeinde verteilt sind: Tenteniguada, Las Capotas und Montaña Las Palmas. Dadurch decken sie einen für die mittleren Höhenlagen repräsentativen Höhen- und Floristikgradienten ab.

Nach einem ersten Kontakt in den Extraktionsanlagen in Las Vegas – wo das Entdeckeln, Schleudern und Abfüllen erfolgt – besuchten wir einen ihrer Standorte. In einer für die mittleren Höhenlagen typischen Tabaibal-Landschaft mit Vorkommen von Kaktusfeigen, Veroden (*Kleinia neriifolia*) und anderen xerophytischen Arten halten sie Bienenstöcke, in denen sie neben der Honigproduktion auch Praktiken zur Königinnenzucht, genetischen Selektion und Erhaltung der kanarischen schwarzen Biene, *Apis mellifera mellifera*, betreiben – eines Ökotyps, der hervorragend an die insularen

Bedingungen angepasst ist. Ihren Angaben zufolge liegt die durchschnittliche Produktion zwischen 10 und 12 kg multiflorem Honig pro Bienenstock und Jahr, was mit extensiven Systemen in Umgebungen mit variablen Blütenressourcen übereinstimmt. Der Beginn der Produktionskampagne liegt in der Regel zwischen Februar und April, abhängig von den meteorologischen Bedingungen und der jährlichen Blütendynamik.

Sie betonen, dass aufgrund der Eigenschaften des Vegetationsmosaiks von Valsequillo und allgemein von Gran Canaria die Gewinnung sortenreiner Honige eine Ausnahme darstellt. Das Fehlen großer zusammenhängender Bestände dominanter nektarspendender Arten – wie Natternköpfe (*Echium*), Tederas oder Disteln – im Höhenbereich der mittleren Lagen (600–1000 m) begünstigt eine überwiegend multiflorale Produktion. Dementsprechend beruhen die beiden von ihnen vermarkteten Typologien, heller und dunkler Honig, auf variablen Kombinationen von Nektar zahlreicher Pflanzenar-



ten, deren endgültige Zusammensetzung von Faktoren wie Höhenlage, Exposition, Jahreszeit und der jeweiligen Blühphänologie abhängt.



Die Mitgliedschaft bei Apigranca bietet ihnen eine wesentliche technische Unterstützung – einschließlich veterinärmedizinischer Dienste, gesundheitlicher Beratung und sektoraler Koordination – und trägt so zur Tragfähigkeit einer Tätigkeit bei, die agrarische Lebensmittelproduktion, Biodiversitätsschutz und die Bewahrung traditioneller Praktiken im ländlichen Raum miteinander verbindet.

METZGEREI LA BARRERA (*CARNICERÍA LA BARRERA*)



José Benigno Ortega del Pino empfing uns herzlich in seiner Metzgerei in La Barrera (Valsequillo), einem Ort, der ein ganzes Leben im Primärsektor widerspiegelt. Seine Laufbahn ist geprägt von Einsatz, früh übernommener Verantwortung und einer ausgeprägten Berufung. Bereits im Alter von zehn Jahren begann er, zum Unterhalt seiner Familie beizutragen – zunächst als Viehhändler und später als angesehener Metzger in der Gemeinde.

Im Laufe der Jahre hat er sich ein außergewöhnliches Wissen über Vieh und Fleisch angeeignet und dabei bemerkenswerte Leistungen erzielt. Besonders hervorzuheben ist, dass er zu den ganz wenigen Fachleuten – möglicherweise der einzige in seinem Bereich – gehörte, die kanarisches Rindfleisch auf das spanische Festland exportierten und damit die Sichtbarkeit und das Ansehen eines hochwertigen lokalen Produkts steigerten. In jüngerer Zeit be-

liefert er weiterhin andere Inseln, wie Lieferungen von Rindfleisch an Kunden auf La Palma belegen.

Aus seiner Erfahrung heraus äußert er eine konstruktive Kritik am Sektor und betont die Notwendigkeit von Verbesserungen in der Schlachthofinfrastruktur der Insel sowie einer stärkeren institutionellen Unterstützung für die Viehzucht auf Gran Canaria. Er schlägt Initiativen wie eine regelmäßige „Kanarische Viehwoche“ vor, um lokale Fleischprodukte bei Verbrauchern und Fachleuten bekannter zu machen.

Sein Geschäft bietet nicht nur eine sorgfältig ausgewählte Palette an Fleisch aus der Region, sondern auch weitere lokale Produkte wie Milch, Käse, Honig und Wasser aus Valsequillo. Dies spiegelt eine klare Philosophie wider: starke Unterstützung regionaler Produkte, Nähe zu den Erzeugern und

die Verteidigung eines territorial verankerten Ernährungssystems. Die Metzgerei fungiert somit nicht nur als Verkaufsstelle, sondern als zentraler Knotenpunkt, der Landwirte, Produkte und Gemeinschaft miteinander verbindet.



MANOLO UND ELOÍNA – MARKT VON VALSEQUILLO (MERCADILLO)



Der Stand von Manolo und Eloína ist in vielerlei Hinsicht das Herz des Valsequillo-Marktes, der jeden Sonntag im Ortszentrum stattfindet. Mehr als ein Verkaufsort dient er als Treffpunkt für Produzenten, Gastronomen, Einwohner und Besucher und fördert eine direkte und dynamische Beziehung zwischen Land und Tisch.

Eloína López Quintana und Manolo Galván Monzón empfingen uns in ihrem Haus in Las Casas zu einem ausführlichen Gespräch. Sie verstehen sich in erster Linie als landwirtschaftliche Produzenten und Obstbauern, was ihre doppelte Rolle als Erzeuger und direkte Vermittler lokaler Produkte widerspiegelt.

Ihre Tätigkeit geht auf das Jahr 1979 zurück, als die Eltern von Manolo begannen, ihre eigenen Erzeug-

nisse zusammen mit anderen lokalen Produkten auf Märkten der Gemeinde und im Südosten Gran Canarias zu vermarkten. Im Jahr 2012 begann eine neue Phase unter der Leitung von Manolo und Eloína, die dieses Familienerbe mit Unterstützung ihrer Töchter fortgeführt und gestärkt haben.

Ihr anspruchsvoller Arbeitstag beginnt gegen 2:30 Uhr morgens und umfasst Produktauswahl, Koordination mit Lieferanten und Vorbereitung vor dem Aufbau des Standes. Ihre Kundschaft besteht sowohl aus privaten Verbrauchern als auch aus Fachleuten des Gastgewerbes, was das Vertrauen in die Qualität und Beständigkeit ihrer Produkte widerspiegelt.

Ihre Mitarbeit war entscheidend für die Dokumentation der Saisonalität landwirtschaftlicher Pro-

dukte in Valsequillo und stellt einen wertvollen Beitrag zur Weitergabe praktischen Wissens im lokalen agrarischen Ernährungssystem dar.



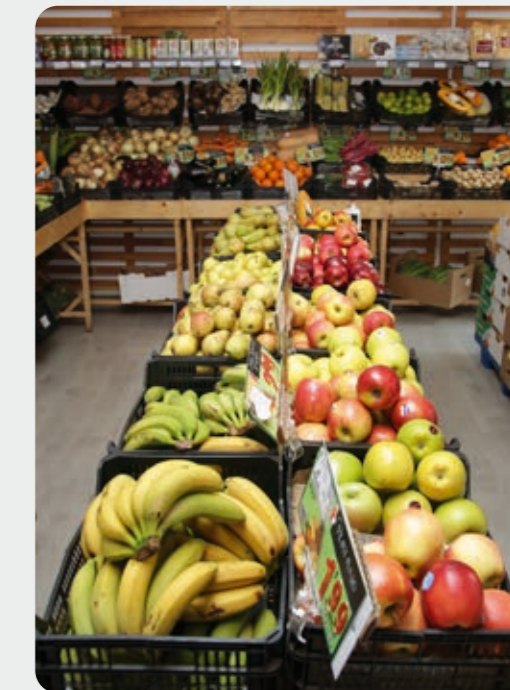
LIBERTAD BENÍTEZ ORTEGA – *TILICO* OBST UND GEMÜSE



Libertad Benítez, bekannt als „Tilico“, betreibt unter der Marke Tilico Obst und Gemüse zwei Verkaufsstellen in Telde. Seine Tätigkeit bildet eine direkte Verbindung zwischen der landwirtschaftlichen Produktion Valsequillos und den städtischen Konsumenten und stärkt kurze Lieferketten.

Aus einer landwirtschaftlich geprägten Familie stammend, verfügt er über detaillierte Kenntnisse der Produkte, ihrer Saisonalität und Qualitätsbedingungen. Sein Modell priorisiert lokale und saisonale Erzeugnisse – insbesondere Kartoffeln, Obst und Gemüse aus Valsequillo – und spiegelt damit sowohl Qualitätskriterien als auch ein Engagement für lokale Produzenten und die Reduzierung von Zwischenhändlern wider.

Seine Rolle ist strategisch im agrarischen Ernährungssystem, da er als Bindeglied in der Wertschöpfungskette fungiert und einen Konsum fördert, der auf Qualität, Saisonalität und territorialer Identität basiert.



HERMANOS ALONSO – ZENTRALMARKT VON LAS PALMAS



Hermanos Alonso, ein fester Stand im Zentralmarkt von Las Palmas de Gran Canaria, spielt eine Schlüsselrolle als Verbindung zwischen der landwirtschaftlichen Produktion Valsequillos und dem städtischen Konsum. Seine Tätigkeit basiert auf einer sorgfältigen Auswahl von Obst und Gemüse aus den mittleren Höhenlagen, ergänzt durch Produkte aus anderen Teilen der Insel, um ganzjährig Kontinuität und Vielfalt zu gewährleisten.

Dort wurden wir freundlich und herzlich von unseren Landsleuten Juan Calderín und Maica Marrero empfangen. Ihre Arbeit erfordert nicht nur Produktkenntnis und Verständnis der Saisonalität, sondern auch ein Vertrauensverhältnis zu lokalen Landwirten, das es ihnen ermöglicht, frische, gut sortierte Produkte mit klarer territorialer Identität anzubieten. In diesem Sinne ist ihr Stand nicht nur ein Verkaufsort, sondern auch ein Ort der Vermittlung der Qualität und Vielfalt der Landwirtschaft von Valsequillo und Gran Canaria.



OBSTGESCHÄFT JOSÉ CALDERÍN - ZENTRALMARKT VON LAS PALMAS



In ähnlicher Weise hat sich das Obstgeschäft José Calderín als weitere Referenz im Zentralmarkt etabliert und verbindet kaufmännische Tradition mit Sensibilität für lokale Produkte. Das Angebot umfasst Erzeugnisse aus Valsequillo – insbesondere saisonales Obst und frisches Gemüse – sowie Produkte aus anderen landwirtschaftlichen Regionen der Insel und schafft so ein ausgewogenes Sortiment, das sowohl der täglichen Nachfrage als auch den Bedürfnissen des Gastgewerbes entspricht.

Wir wurden freundlich vom Standinhaber empfangen, dem wir unser Forschungsprojekt erläutern konnten. Seine sorgfältige Präsentation, die kontinuierliche Warenrotation und die direkte Kenntnis der Lieferketten machen dieses Geschäft zu einem wesentlichen Bestandteil des lokalen agrarischen Ernährungssystems, in dem der Handel als natürliche Verlängerung der landwirtschaftlichen Arbeit fungiert.



DOÑA NIEVITA ORTEGA – HANDEL UND GEMEINSCHAFT



In Las Vegas de Valsequillo besteht eines der letzten Zeugnisse des traditionellen Handels der mittleren Höhenlagen fort: das Geschäft von Doña Nievita Ortega. Über Jahrzehnte hinweg war ihr kleines Ladenlokal weit mehr als nur eine Verkaufsstelle – es war ein Ort der Begegnung, des Vertrauens und der gegenseitigen Unterstützung, an dem neben Grundnahrungsmitteln auch Nachrichten, Zuneigung und Fürsorge zirkulierten. Damit verkörpert es das menschlichste Glied des lokalen agrar- und ernährungswirtschaftlichen Systems.

Seit mehr als einem halben Jahrhundert steht Doña Nievita an der Spitze des Geschäfts und verkörpert eine Arbeitsethik, die auf Beständigkeit, Nähe, sozialem Engagement und – wie sie selbst sagt – auf Ernsthaftigkeit beruht. Gemeinsam mit ihrer Schwester María gründete sie in den 1970er

Jahren einen bescheidenen „Öl-und-Essig-Laden“, der schon bald zu einem wichtigen Bezugspunkt im Viertel wurde.

Beide können als echte Stimmen des Territoriums betrachtet werden. Zu diesem Profil kommt eine liebenswerte Eigenschaft hinzu: ihr Sinn für Humor, etwa als sie auf unseren ersten Anruf für ein Interview mit einem scherzhaften „espantada“ reagierte.

Wie El Naciente (Feli Santana, 2026) berichtet, war das Geschäft über viele Jahre hinweg ein Ort, an dem das alltägliche Leben geteilt wurde. Nach Aussage ihrer Nichte Inma García Ortega war seine Funktion sogar noch bedeutender: Es fungierte als echtes informelles Zentrum sozialer Unterstützung. Doña Nievita hörte den Nachbarn zu, nahm ihre Anliegen auf und leitete sie an die Gemeinde-

verwaltung weiter, wobei sie darauf achtete, dass diese auch berücksichtigt wurden. Ihr Geschäft beherbergte zudem das einzige öffentliche Telefon der Umgebung und war ein wichtiger Anlaufpunkt für viele Menschen aus der Landwirtschaft, die ihr voll und ganz vertrauten.

Heute, mit 85 Jahren, ist sie weiterhin aktiv, fährt noch selbst Auto und beliefert ihr Geschäft in den frühen Morgenstunden. Ihr Lebensweg symbolisiert eine Lebensform, in der Nahversorgung, Fürsorge und sozialer Zusammenhalt Hand in Hand gehen. Mehr als nur ein Geschäft war – und ist – der Laden von Doña Nievita Ortega ein unverzichtbarer Bestandteil des alltäglichen Lebens und der Stabilität der Gemeinschaft.



5.2. Saisonalität der Produkte in Valsequillo: Feldbeobachtung und lokales Wissen

Der Gemeindemarkt von Valsequillo stellt einen direkten Beobachtungspunkt für die produktive Saisonalität der Gemeinde dar, wenn auch keinen ausschließlichen. Dort kommen lokale Erzeuger und Händler zusammen und bieten eine Auswahl an Obst, Gemüse, Käse, Honig und anderen agrarischen Lebensmitteln mit territorialem Bezug an, neben Produkten externer Herkunft. Dieser Raum wurde durch Feldarbeit ergänzt und vor allem durch das Wissen der lokalen Landwirte selbst—insbesondere jener, die Kartoffeln, Mais und Erdbeeren anbauen—deren Erfahrung es ermöglicht hat, die Interpretation der Produktionszyklen zu verfeinern und zu präzisieren.

Um die saisonale Variabilität dieses Angebots zu erfassen, wurden Besuche zu verschiedenen Jahreszeiten durchgeführt—Spätsommer und Frühherbst, Spätwinter (März) und Frühling—ergänzt durch direkte Beobachtung und Abgleich mit den in Interviews mit lokalen Akteuren gewonnenen Informationen (siehe Abschnitt 5.1). Zusätzliche Daten wurden auch an Verkaufsständen von Produzenten aus Valsequillo in Obstläden und auf dem Gemein-

demarkt von Telde sowie im Zentralmarkt von Alcaraneras (Las Palmas de Gran Canaria) erhoben.

Diese Feldarbeit wurde durch gezielte Besuche bei Schlüsselakteuren des lokalen agrarischen Ernährungssystems vervollständigt: der einzigen Metzgerei der Gemeinde—geführt von sehr erfahrenen Fachleuten, darunter Viehhändler—sowie landwirtschaftlichen und tierhaltenden Betrieben, handwerklichen Käsereien und einem lokalen Honigerzeuger, einschließlich der direkten Beobachtung von Bienenstöcken. Diese Ansätze ermöglichten es, kommerzielle Informationen mit der Produktionsrealität zu vergleichen und eine umfassendere Sicht auf Verfügbarkeitszyklen sowie die damit verbundenen technischen und biologischen Einschränkungen zu gewinnen.

Insgesamt erlaubt die Feldarbeit die Identifikation von Mustern hinsichtlich Präsenz, Häufigkeit und Rotation von Produkten sowie von Nuancen im Zusammenhang mit ihrer Herkunft, den Vermarktungspraktiken und der lokalen Wahrnehmung von Saisonalität. Über diese allgemeine Charakterisierung hinaus weist der landwirtschaftliche Kalender von Valsequillo jedoch einen besonders bedeutenden Moment auf: den Übergang zwischen spätem Frühling und Frühsommer, mit besonderer Intensität im Monat Juni.

Dieser Zeitraum fungiert als eigentliche Achse der lokalen Produktionsdynamik. In ihm fällt die Endphase zentraler Kulturen wie Kartoffeln und Erdbeeren—beide empfindlich gegenüber steigenden Sommertemperaturen—mit dem Beginn neuer landwirtschaftlicher Kampagnen zusammen, etwa Mais (Kolbenmais), Zucchini, Bohnen, Tomaten und Paprika, deren erste Zyklen bereits im Mai einsetzen können. Parallel dazu erscheinen die ersten Sommerfrüchte auf dem Markt—Feigen, Kaktusfeigen, Melonen, Wassermelonen, Birnen, Pflaumen, Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen und Plattpfirsiche—und kündigen sowohl agronomisch als auch sensorisch den saisonalen Wandel an.

Dieser produktive Wendepunkt fällt zudem mit einem kulturell bedeutenden Ereignis zusammen: dem Fest des San Juan, Mitpatron von Valsequillo. In der symbolträchtigen Johannisaht verdichtet sich dieser Übergang zwischen den Zyklen: Einige Ernten enden, während andere beginnen—ein Prozess, der traditionell als saisonale Erneuerung interpretiert wird. Somit treffen produktive und kulturelle Dimensionen im selben Kalenderzeitpunkt zusammen und stärken die Interpretation des lokalen agrarischen Ernährungssystems als Gefüge, in dem Natur, Arbeit und Tradition eng miteinander verflochten sind.

Auf der Grundlage einer Matrix zeitlicher Präsenz (mit monatlichen Daten, die zu saisonalen Segmenten zusammengefasst sind) lässt sich die Saisonalität in folgende funktionale Gruppen gliedern:

Ganzjährig verfügbare Produkte: Mangold, Sellerie, Brunnenkresse, Zucchini, Kürbisse, Zitronengras, Zwiebel, Koriander, Colino, Spinat, Küchenkräuter, Salat, Zitrone, Kartoffel, Papaya, Petersilie, Banane, Rosmarin, Rucola, Tomate, Thymian.

Herbst- oder Herbst-Winter-Produkte: Olive, Mandel (getrocknet), Süßkartoffel, Kaki, Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl, Granatapfel, Mandarine, Orange, Lauch, Rote Bete, Kaktusfeige, Tafeltrauben, Weintrauben.

Winterprodukte: Erbse, Ackerbohne, Bohne (teilweise), Erdbeere (Beginn der Saison), junge Triebe einiger Blattgemüse (Mangold/Spinat).

Frühlingsprodukte: Aprikose (Beginn), Pflaume (früh), Mispel (seit Spätwinter präsent), Spargel, Himbeere (erste Ernte), Guave (teilweise), Frühlingszwiebel.

Sommerprodukte: Aubergine, Feige, Pflaume (Hauptsaison), Himbeere (zweite Ernte), Mango, Apfel (frühe Sorten), Pfirsich, Melone, Brombeere,



Nektarine, Plattpfirsich, Birne, Paprika, Maiskolben, Wassermelone, Tomate (Produktionsspitze), Trauben (Beginn).

Diese Klassifikation fasst das beobachtete Muster zusammen: ganzjährige Kontinuität bei Blatt- und Aromagemüse, eine Konzentration von Zitrusfrüchten und lagerfähigen Produkten im Herbst-Winter sowie ein deutlicher sommerlicher Höhepunkt bei Steinobst und Fruchtgemüse, dessen Beginn ge-

nau an jener Juni-Schwelle liegt, die den Zykluswechsel markiert.

Parallel dazu zeigt sich, dass Produkte tierischen Ursprungs—Fleisch, Milch, Käse und Honig—eine relativ kontinuierliche Verfügbarkeit über das ganze Jahr hinweg aufweisen, die vor allem durch Produktions- und Managementfaktoren und weniger durch strenge Saisonalität bestimmt wird.

Sommerprodukte

- Feigen
- Zwiebeln
- Bohnen
- Mango
- Pfirsich und verwandte Früchte
- Melone und Wassermelone
- Papaya und Birne
- Maiskolben
- Tomate
- Paprika



Herbst- oder Herbst-Winter-Produkte

- Avocado
- Mandel
- Oliven
- Kaktusfeige
- Weißkohl



Frühlingsprodukte

- Pflaume
- Mispel
- Guave
- Grüne Bohne
- Spargel



5.3. Saisonkalender der in Valsequillo konsumierten Produkte

Auf Grundlage der durch direkte Beobachtung und Interviews gewonnenen Informationen wurde ein saisonaler Kalender der wichtigsten landwirtschaftlichen und tierischen Produkte erstellt, die in Valsequillo (Gran Canaria) konsumiert werden. Dieses Instrument fasst die monatliche Verfügbarkeit der Produkte zusammen und bildet sowohl ihre

optimale Präsenzperiode als auch ihre ungefähre Saisonalität im lokalen Kontext ab.

Der Kalender integriert empirisches Wissen und traditionelles Know-how und stellt ein Referenzinstrument zum Verständnis der Produktions- und Konsumdynamiken der Gemeinde dar. Darüber hinaus erleichtert er die Interpretation der lokalen Küche im Zusammenhang mit der zeitlichen Verfügbarkeit der Zutaten und trägt zur Aufwertung von Konsummodellen bei, die auf Nähe, Saisonalität und Nachhaltigkeit basieren. Ein besonderer

Schwerpunkt liegt auf Produkten aus Valsequillo.

Die dargestellten Daten sind indikativ und unterliegen jährlichen meteorologischen Schwankungen.

In den englischen und deutschen Versionen des Kalenders wurde der spanische Name zusätzlich zur jeweiligen Bezeichnung aufgenommen, um die Kommunikation zwischen Produzenten und Konsumenten zu erleichtern und Besuchern die lokale Terminologie näherzubringen..

Deutscher Name	Spanischer Name	Wissenschaftlicher Name	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Landwirtschaftliche Erzeugnisse														
Ackerbohne	Haba	<i>Vicia faba</i>												
Apfel	Manzana	<i>Malus domestica</i>												
Aprikose	Albaricoque	<i>Prunus armeniaca</i>												
Aubergine	Berenjena	<i>Solanum melongena</i>												
Avocado	Aguacate	<i>Persea americana</i>												
Birne	Pera	<i>Pyrus communis</i>												
Blumenkohl	Coliflor	<i>Brassica oleracea v. botrytis</i>												
Brunnenkresse	Berro	<i>Nasturtium officinale</i>												

Deutscher Name	Spanischer Name	Wissenschaftlicher Name	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Landwirtschaftliche Erzeugnisse														
Erdbeere	Fresa	<i>Fragaria × ananassa</i>												
Erbse	Arveja	<i>Pisum sativum</i>												
Feige	Breva - Higo	<i>Ficus carica</i>												
Gartenbohne	Judía	<i>Phaseolus spp.</i>												
Granatapfel	Granada	<i>Punica granatum</i>												
Grünkohl	Colino	<i>Brassica oleracea v. acephala</i>												
Guave	Guayabo	<i>Psidium spp.</i>												
Himbeere	Frambuesa	<i>Rubus idaeus</i>												
Kaki	Caqui o Kaki	<i>Diospyros kaki</i>												
Kaktusfeige	Tuno	<i>Opuntia ficus-indica</i>												
Kartoffel	Papa	<i>Solanum tuberosum</i>												
Kopfkohl/Rotkohl	Col cerrada/Col roja	<i>Brassica oleracea v. capitata</i>												
Lauch / Porree	Puerro	<i>Allium ampeloprasum v. porrum</i>												
Maiskolben	Piña de millo	<i>Zea mays</i>												
Mandarine	Mandarina	<i>Citrus reticulata</i>												
Mandel	Almendra	<i>Prunus dulcis</i>												

Deutscher Name	Spanischer Name	Wissenschaftlicher Name	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Landwirtschaftliche Erzeugnisse														
Mango	Mango/a	<i>Mangifera indica</i>												
Mangold	Acelga	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>cicla</i>												
Melone	Melón/Sandía	<i>Cucumis melo/Citrullus lanatus</i>												
Mispel	Níspero	<i>Eriobotrya japonica</i>												
Olive	Aceituna	<i>Olea europaea</i>												
Orange	Naranja	<i>Citrus aurantium</i>												
Papaya	Papaya	<i>Carica papaya</i>												
Paprika	Pimientos	<i>Capsicum annum</i>												
Passionsfrucht	Maracuyá-Parchita	<i>Passiflora edulis</i>												
Pfirsich und ähnliches	Melocotón y otros	<i>Prunus persica</i>												
Pflaume	Ciruela	<i>Prunus domestica</i>												
Rote Beete	Remolacha	<i>Beta vulgaris</i>												
Rote Kaktusfeige	Tuno indio	<i>Opuntia dillenii</i>												
Salat	Lechuga	<i>Lactuca sativa</i>												
Sellerie	Apio	<i>Apium graveolens</i>												
Süßkartoffel	Batata	<i>Ipomoea batatas</i>												

Deutscher Name	Spanischer Name	Wissenschaftlicher Name	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Landwirtschaftliche Erzeugnisse														
Tafeltraube	Uva (de mesa)	<i>Vitis vinifera</i>												
Tomate	Tomate	<i>Solanum lycopersicum</i>												
Weißer Bohne	Habichuela	<i>Phaseolus vulgaris</i>												
Zitrone	Limón	<i>Citrus x limon</i>												
Zucchini/Kürbis	Calabacín/Calabazas	<i>Cucurbita pepo/Cucurbita</i> spp.												
Zwiebel	Cebolla	<i>Allium cepa</i>												
Produkte der Viehhaltung und Imkerei														
Ziegenfleisch/Zicklein	Cabra/Baifo	<i>Capra hircus</i>												
Schwein	Cochino	<i>Sus scrofa domesticus</i>												
Lamm	Cordero	<i>Ovis aries</i>												
Rind- und Kalbfleisch	Vaca-Tertera	<i>Bos taurus</i>												
Huhn-Hühnchen/Eier	Pollo-Gallina/Huevos	<i>Gallus gallus domesticus</i>												
Käse	Quesos	<i>Capra hircus</i> (hauptsächlich)												
Honigsorten	Mieles	<i>Apis mellifera</i>												

6

SAISONALITÄT VON FISCHEREIPRODUKTEN IM INSULAREN KONTEXT

Die Saisonalität von Fischereiprodukten auf Gran Canaria wird durch die biologischen Dynamiken der Arten, die ozeanographischen Zyklen des östlich-zentralen Atlantiks sowie die operativen Merkmale der handwerklichen Küstenfischerei der Insel bestimmt. Faktoren wie Wanderungen, Fortpflanzungsperioden, trophische Verfügbarkeit und Umweltbedingungen (Temperatur, Auftrieb, Winde) bestimmen die Präsenz und relative Häufigkeit der Ressourcen im Jahresverlauf.

Dieser Abschnitt bietet eine Synthese dieser Saisonalität auf der Grundlage historischer Anlandungsreihen sowie des mit der lokalen Fischerei verbundenen Wissens. Obwohl Valsequillo keinen direkten Zugang zur Küste hat, besteht im Ernährungssystem der Gemeinde eine enge Verbindung zur marinen Umwelt der Insel durch den Konsum und die Vermarktung von Fisch, der überwiegend aus der handwerklichen Flotte Gran Canarias stammt. Die Einbeziehung dieses Kalenders erweitert daher das Verständnis der saisonalen Verfügbarkeit von Lebensmitteln in der Gemeinde und **stärkt eine integrierte Sichtweise des Agrar- und Ernährungssystems, in dem terrestrische und marine Produkte innerhalb der lokalen Ernährung und gastronomischen Kultur miteinander verknüpft sind.**

Darüber hinaus enthält der Kalender für jede Art oder Artengruppe Informationen zu Fangmetho-

den und zum allgemeinen Lipidprofil—Aspekte, die sowohl aus ernährungsphysiologischer als auch aus kulinarischer Sicht relevant sind. Dieser Ansatz ermöglicht eine umfassendere Interpretation des Wertes von Fischereiprodukten, nicht nur im Hinblick auf ihre Saisonalität, sondern auch hinsichtlich ihrer ernährungsphysiologischen Qualität und ihrer Eignung für verschiedene traditionelle Zubereitungen.



MEERESPRODUKTE (GRAN CANARIA)

Bei jeder Art: Kräftige Farbe = maximale Fänge; helle Farbe = mittlere Fänge; R = Hauptlaichzeit (Rogen tragende Weibchen)

Empfohlene Mindestgröße für den Verzehr: Gesamtlänge (TL), Gesamtgewicht (GW)

Deutscher Name	Wissenschaftlicher Name	Empfohlene Größe	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
OZEANISCHE PELAGISCHE FISCHE: fettreicher Fisch („Blaufisch“). Angelfang														
Bonito	<i>Sarda sarda</i>	40 cm												
Bauchstreifiger Bonito	<i>Katsuwonus pelamis</i>	50 cm												
Weißer Thunfisch	<i>Thunnus alalunga</i>	93 cm												
Gelbflossenthunfisch	<i>Thunnus albacares</i>	100 cm / 3,5 kg												
Großaugenthunfisch	<i>Thunnus obesus</i>	100 cm / 3,5 kg												
Roter Thunfisch	<i>Thunnus thynnus</i>	115 cm / 30 kg												
KÜSTENNAHE PELAGISCHE FISCHE: fettreicher Fisch („Blaufisch“). Ringwade														
Anchovis	<i>Engraulis encrasicolus</i>	10,5 cm												
Sardine	<i>Sardina pilchardus</i>	11 cm												
Sardinelle	<i>Sardinella aurita</i>	15 cm												
Blaue Bastardmakrele	<i>Trachurus picturatus</i>	15 cm												
Mittelmeermakrele	<i>Scomber colias</i>	20 cm												

Deutscher Name	Wissenschaftlicher Name	Empfohlene Größe	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
DEMERSALE FISCHÉ: halbfetter („grüner“) oder magerer („weißer“) Fisch. Reuse, Stellnetz und Angelfang														
Papageifisch	<i>Sparisoma cretense</i>	22 cm						R	R	R	R	R		
Streifenbrasse	<i>Spondyliosoma cantharus</i>	23 cm	R	R	R	R							R	R
Gewöhnliche Rotbrasse	<i>Pagrus pagrus</i>	33 cm		R	R									
Dickkopfszahnbrasse	<i>Dentex gibbosus</i>	35 cm				R	R	R	R	R	R			
Südlicher Kaiserbarsch	<i>Beryx splendens</i>	35 cm							R	R	R			
Zahnmakrele	<i>Pseudocaranx dentex</i>	45 cm	R	R										R
Mittelmeermuräne	<i>Muraena helena</i>	76 cm	R	R	R	R	R	R						
Bernsteinfisch	<i>Seriola dumerili</i>	80 cm												
Congeraal	<i>Conger conger</i>	105 cm												
WIRBELLOSE: magere („weiße“) Meeresfrüchte. Reuse														
Gemeiner Krake	<i>Octopus vulgaris</i>	1,2 kg			R	R							R	



7

ZUSAMMENSETZUNG UND KULINARISCHE FUNKTION DER LEBENSMITTEL IN VALSEQUILLO

Dieser Abschnitt sammelt und systematisiert Informationen zur Nährstoffzusammensetzung und zur kulinarischen Funktion der wichtigsten landwirtschaftlichen, tierischen und verarbeiteten Produkte aus Valsequillo de Gran Canaria. Er ist als praktisches Referenzinstrument konzipiert, das in Form produktbezogener Einträge strukturiert ist und die Interpretation der Rolle jeder Zutat innerhalb des lokalen Ernährungssystems ermöglicht.

Jeder Eintrag kombiniert grundlegende Nährwertangaben mit einer Beschreibung der kulinarischen Natur des Produkts sowie seiner Funktion in Rezepten, einschließlich seines Beitrags als Energiequelle, strukturelles Element, Aromaträger oder technologischer Faktor. Dieser Ansatz spiegelt die tatsächliche Verwendung dieser Zutaten in der gastronomischen Tradition der Gemeinde wider.

Über rein quantitative Informationen hinaus stellt der Abschnitt eine direkte Verbindung zwischen Zusammensetzung, kulinarischer Anwendung und Esskultur her und ermöglicht so ein integriertes Verständnis lokaler Ernährungspraktiken.

Die angegebenen Werte sind als Richtwerte zu verstehen und können je nach Sorte, Produktionssystem, Saisonalität oder Verarbeitungsbedingungen variieren.

Insgesamt trägt dieser Abschnitt zu einem besseren Verständnis des lokalen Ernährungssystems bei, indem er wissenschaftliches Wissen und traditionelles Know-how im Zusammenhang mit regionalen Produkten integriert.



Zucker und Bienenprodukte

Kulinarische Natur: Süßstoffe pflanzlichen oder tierischen Ursprungs. **Funktion in Rezepten:** Liefern Süße, schnelle Energie und wirken an Konservierungs-, Textur- und Farbprozessen mit (Karamellisierung, Fermentation).

Zucker — *Saccharum officinarum* / *Beta vulgaris*

Pro 100 g: 400 kcal; 0 g Protein; 0 g Fett; 100 g Kohlenhydrate. Energie ausschließlich in Form von Saccharose.

Honig — (principalmente de *Apis mellifera*)

Pro 100 g: 304 kcal; 0,3 g Protein; 0 g Fett; 82 g Kohlenhydrate (hauptsächlich Fructose ~38 g und Glucose ~31 g); <0,5 g Ballaststoffe. Natürliches Produkt, das von Honigbienen aus Blütennektar oder pflanzlichen Sekreten hergestellt wird, durch enzymatische Prozesse und Dehydration umgewandelt. Reich an Einfachzuckern, enthält zudem Nebenbestandteile (organische Säuren, Enzyme, Mineralstoffe und phenolische Verbindungen), die für Aroma, Farbe sowie antioxidative und antimikrobielle Eigenschaften verantwortlich sind. Zutat mit hohem Energiegehalt und bedeutender Rolle in der lokalen kulinarischen Tradition.

Alkoholische Getränke zum Kochen

Kulinarische Natur: Fermentierte Getränke pflanzlichen Ursprungs, vor allem aus Früchten (Trauben). **Funktion in Rezepten:** Liefern Säure, Aroma und organoleptische Komplexität. Werden als Kochmedium, zum Ablöschen oder zur Mazeration verwendet und tragen zur Extraktion und Fixierung aromatischer Verbindungen bei.

Weißwein — *Vitis vinifera*

Pro 100 ml: 70–82 kcal; 0,1 g Protein; 0 g Fett; 0,8–2 g Zucker.

Rotwein — *Vitis vinifera*

Pro 100 ml: 75–85 kcal; 0,2 g Protein; 0 g Fett; 0,8–2 g Zucker. Liefert phenolische Verbindungen (Tannine, Resveratrol).

Geflügelfleisch und Eier

Kulinarische Natur: Tierische Gewebe von Hausgeflügel sowie deren Reproduktionsprodukte (Eier). **Funktion in Rezepten:** Liefern Proteine mit hoher biologischer Wertigkeit, Lipide und Aromastoffe. Das Fleisch wird in Brühen, Eintöpfen, Braten und zum Frittieren verwendet, während Eier in zahlreichen Zubereitungen strukturbildende, emulgierende und schaumgebende Funktionen erfüllen.

Henne — *Gallus gallus domesticus*

Pro 100 g: 215 kcal; 18 g Protein; 15 g Fett; 0 g Kohlenhydrate. Festeres und aromatischeres Fleisch als das von jungem Huhn; verwendet in traditionellen Brühen und Schmorgerichten.

Hühnerei (Eiweiß) — *Gallus gallus domesticus*

Pro 100 g: 52 kcal; 11 g Protein; 0,2 g Fett; 0,7 g Kohlenhydrate. Protein von hoher biologischer Wertigkeit; Grundlage für Baisers und Klärprozesse.

Hühnerei (ganz)

Pro 100 g: 145 kcal; 13 g Protein; 10 g Fett; 1,3 g Kohlenhydrate. Reich an den Vitaminen A, D, E sowie an Cholin.

Hühnerei (Eigelb)

Pro 100 g: 322 kcal; 16 g Protein; 27 g Fett; 3,6 g Kohlenhydrate. Matrix sehr reich an Lipiden und Carotinoiden; grundlegend für die Patisserie.

Huhn — *Gallus gallus domesticus*

Pro 100 g: 165 kcal; 21 g Protein; 8 g Fett; 0 g Kohlenhydrate. Vielseitiges und mageres Fleisch; die Haut erhöht den Fettgehalt deutlich.

Fleisch (Rind und andere) sowie Innereien

Kulinarische Natur: Muskelgewebe und essbare Eingeweide von domestizierten Säugetieren. **Funktion in Rezepten:** Hauptquelle für Proteine, Fette und Mikronährstoffe (Hämeisen, B-Vitamine). Sie werden als zentrale Bestandteile in Eintöpfen, Braten und Pfannengerichten verwendet; Innereien liefern intensive Aromen und spezifische Texturen.

Zicklein (Baifo) — *Capra hircus*

Pro 100 g: 143 kcal; 27 g Protein; 3 g Fett; 0 g Kohlenhydrate. Mageres Fleisch, das auf den Kanarischen Inseln sehr geschätzt wird; milder Geschmack bei jungen Tieren.

Schweinefleisch — *Sus scrofa domesticus*

Pro 100 g: 242 kcal; 27 g Protein; 14 g Fett; 0 g Kohlenhydrate. Je nach Teilstück stark variabel; wichtige Grundlage für Eintöpfe und gebratene Gerichte.

Kaninchen — *Oryctolagus cuniculus*

Pro 100 g: 132 kcal; 21 g Protein; 5 g Fett; 0 g Kohlenhydrate. Sehr mageres und gut verdauliches Fleisch; bei Wildtieren kräftiger im Geschmack.

Lamm — *Ovis aries*

Pro 100 g: 245 kcal; 17 g Protein; 20 g Fett; 0 g Kohlenhydrate. Reich an gesättigten Fetten; traditionell bei festlichen Anlässen.

Wurstwaren — verschiedene Herkunft (*Chorizo*, Würste usw.)

Pro 100 g: 300–450 kcal; 15–25 g Protein; 25–40 g Fett; 0–3 g Kohlenhydrate. Sehr energiereich aufgrund des Fett- und Salzgehalts; große Variabilität je nach Typ.

Leber (Rind oder Schwein) — *Bos taurus* / *Sus scrofa*

Pro 100 g: 135 kcal; 20 g Protein; 5 g Fett; 3–4 g Kohlenhydrate. Außerordentlich reich an Vitamin A, Hämeisen und Folaten.

Knochen — Werte für Brühe

Pro 100 g Knochen: <50 kcal; Spuren von Protein und Fett. Der ernährungsphysiologische Beitrag hängt von der daraus gewonnenen Brühe ab, die reich an Kollagen ist.

Rindfleisch — *Bos taurus*

Pro 100 g: 250 kcal; 26 g Protein; 15 g Fett; 0 g Kohlenhydrate. Erhebliche Variation je nach Teilstück.

Niere (Kalb oder Schwein)

Pro 100 g: 103 kcal; 17 g Protein; 3 g Fett; 0 g Kohlenhydrate. Sehr reich an Vitamin B12 und Selen.

Gehirn (Rind oder Schwein) — *Bos taurus* / *Sus scrofa domesticus*

Pro 100 g: 143 kcal; 12 g Protein; 10 g Fett; 1 g Kohlenhydrate. Sehr hoher Cholesteringehalt; charakteristische Textur, verwendet in der traditionellen Küche.

Kalbfleisch — *Bos taurus*

Pro 100 g: 170 kcal; 20 g Protein; 10 g Fett; 0 g Kohlenhydrate. Zartes Fleisch mit geringerem Fettgehalt als Rindfleisch von ausgewachsenen Tieren.

Getreide und daraus hergestellte Produkte

Kulinarische Natur: Samen von Süßgräsern und deren verarbeitete Produkte (Mehle, *Gofio*, Brot). **Funktion in Rezepten:** Energetische Grundlage der traditionellen Ernährung. Sie liefern komplexe Kohlenhydrate, pflanzliche Proteine und Ballaststoffe. Sie werden als strukturbildende Zutaten (Brotbereitung), als Verdickungsmittel oder als Matrix für traditionelle Gerichte eingesetzt.

Gerste — *Hordeum vulgare*

Pro 100 g: 354 kcal; 12 g Protein; 2,3 g Fett; 73 g Kohlenhydrate; 17 g Ballaststoffe. Reich an Beta-Glucanen; traditionell zur Herstellung von *Gofio* verwendet.

Roggen — *Secale cereale*

Pro 100 g: 338 kcal; 10 g Protein; 1,6 g Fett; 76 g Kohlenhydrate; 15 g Ballaststoffe. Begrenzte Nutzung auf den Kanarischen Inseln; möglich in der traditionellen Brotherstellung.

Gofio — (hauptsächlich Zea mays, auch *Triticum aestivum* oder andere geröstete Getreide)

Pro 100 g: 370–400 kcal; 8–12 g Protein; 3–7 g Fett; 70–75 g Kohlenhydrate; 7–10 g Ballaststoffe. Mehl aus geröstetem Getreide, ein identitätsstiftendes Lebensmittel der Kanarischen Inseln; hohe Energiedichte und gute Verdaulichkeit, Grundlage zahlreicher traditioneller Zubereitungen.

Weizenmehl — *Triticum aestivum*

Pro 100 g: 364 kcal; 10–12 g Protein; 1 g Fett; 76 g Kohlenhydrate. Grundlage für Brot und Backwaren.

Mais (Millo) — *Zea mays*

Pro 100 g (Trockenkorn): 365 kcal; 9 g Protein; 4,7 g Fett; 74 g Kohlenhydrate; 7 g Ballaststoffe. Zentrale Zutat der kanarischen Gastronomie (*Gofio*).

Weizenbrot— *Triticum aestivum*

Pro 100 g: 250 kcal; 9 g Protein; 3 g Fett; 49 g Kohlenhydrate; 2–3 g Ballaststoffe. Ernährungsgrundlage in zahlreichen Zubereitungen.

Gewürze, Aromastoffe und fermentierte Produkte

Kulinarische Natur: Stoffe pflanzlichen oder mikrobiellen Ursprungs, die in kleinen Mengen aufgrund ihrer aromatischen Intensität oder te-

chnologischen Funktion eingesetzt werden. **Funktion in Rezepten:** Sie modulieren Geschmack und Aroma und tragen in einigen Fällen zur Konservierung bei. Dazu zählen saure, fermentierte oder an flüchtigen Verbindungen reiche Produkte, die als organoleptische Verstärker wirken.

Zimt — *Cinnamomum verum* / *C. cassia*

Pro 100 g: 247 kcal; 4 g Protein; 1,2 g Fett; 81 g Kohlenhydrate; 53 g Ballaststoffe. Sehr reich an antioxidativen phenolischen Verbindungen.

Zitronenschale — *Citrus limon*

Pro 100 g: 47 kcal; 1,5 g Protein; 0,3 g Fett; 16 g Kohlenhydrate; 10 g Ballaststoffe. Trotz aromatischer Nutzung besitzt die Schale einen hohen Ballaststoffgehalt.

Orangenschale — *Citrus sinensis*

Pro 100 g: 97 kcal; 1,5 g Protein; 0,2 g Fett; 25 g Kohlenhydrate; 10 g Ballaststoffe. Sehr reich an aromatischen phenolischen Verbindungen.

Lorbeerblatt — *Laurus nobilis*

Pro 100 g (getrocknetes Blatt): 314 kcal; 7,6 g Protein; 8,4 g Fett; 74 g Kohlenhydrate; 26 g Ballaststo-

ffe. Sehr geringe Einsatzmenge pro Portion; praktisch vernachlässigbarer Beitrag.

Anissamen (*Matalahúva*) — *Pimpinella anisum*

Pro 100 g: 337 kcal; 17,6 g Protein; 15,9 g Fett; 50 g Kohlenhydrate; 14,6 g Ballaststoffe. Sehr intensives Aroma; minimale kulinarische Dosierung.

Essig — *Vitis vinifera*

Pro 100 ml: 18–21 kcal; 0 g Protein; 0 g Fett; 0,5–1 g Kohlenhydrate. Produkt der Essigsäuregärung von Wein. Wird als Säuerungsmittel, Konservierungsstoff und Geschmacksverstärker in Marinaden, Escabeches und Dressings eingesetzt. Enthält Essigsäure und aromatische Verbindungen aus dem Ausgangswein; Verwendung in kleinen Mengen mit vorwiegend technologischer und organoleptischer, nicht ernährungsphysiologischer Funktion.

Gewürze

Kulinarische Natur: Samen, Früchte oder getrocknete Pflanzenteile mit intensivem Aroma. **Funktion in Rezepten:** Sie verleihen Duft, Schärfe, Farbe, Wärme oder aromatische Komplexität. Es handelt sich um konzentrierte trockene Würzstoffe, nicht um voluminöse pflanzliche Zutaten. Sie werden nur selten in nennenswerten Mengen pro 100 g konsumiert.

Kreuzkümmel (Samen) — *Cuminum cyminum*

Pro 100 g: 374 kcal; 18–22 g Protein; 30–35 g Fett; 40–45 g Kohlenhydrate; 10–15 g Ballaststoffe.

Schwarzer Pfeffer (gemahlen) — *Piper nigrum*

Pro 100 g: 230–255 kcal; 10–11 g Protein; 3–4 g Fett; 38–42 g Kohlenhydrate; 11–13 g Ballaststoffe.bra.

Paprikapulver (gemahlene getrocknete rote Paprika) — *Capsicum annuum*

Pro 100 g: 331 kcal; 11 g Protein; 14–15 g Fett; 38–40 g Kohlenhydrate; 13–15 g Ballaststoffe.

Fermente und Triebmittel

Kulinarische Natur: Mikroorganismen oder Substanzen, die in der Lage sind, Gase oder biochemische Transformationen in Lebensmittelmatrixen zu erzeugen. **Funktion in Rezepten:** Ermöglichen Fermentation und Teiglockerung und verändern dabei Textur, Volumen, Verdaulichkeit und aromatisches Profil von Back- und Konditoreiprodukten.

Frische Hefe — *Saccharomyces cerevisiae*

Pro 100 g: 105 kcal; 8 g Protein; 1,9 g Fett; 18 g Kohlenhydrate; 7 g Ballaststoffe. Wird in sehr kleinen Mengen beim Backen verwendet.

Zitrusfrüchte

Kulinarische Natur: Fleischige Früchte von Arten der Gattung *Citrus*, gekennzeichnet durch ihren Säuregehalt und den Gehalt an ätherischen Ölen. **Funktion in Rezepten:** Liefern Säure, Frische und aromatische Noten. Sie werden frisch, als Saft, Schale (Zesten) oder in verarbeiteter Form verwendet und wirken als Geschmacksbalancier und natürliche Antioxidantien.

Zitrone — *Citrus limon*

Pro 100 g: 29 kcal; 1 g Protein; 0 g Fett; 9 g Kohlenhydrate; 2,8 g Ballaststoffe. Sehr reich an Vitamin C; wird hauptsächlich wegen ihrer aromatischen Eigenschaften verwendet.

Mandarine — *Citrus reticulata*

Pro 100 g: 53 kcal; 0,8 g Protein; 0,3 g Fett; 13 g Kohlenhydrate; 1,8 g Ballaststoffe. Süßer als Orange; hoher Vitamin-C-Gehalt.

Orange — *Citrus sinensis*

Pro 100 g: 47 kcal; 1 g Protein; 0 g Fett; 12 g Kohlenhydrate; 2,4 g Ballaststoffe. Grundlage für Säfte, Desserts und Konfitüren.

Frische süße Früchte

Kulinarische Natur: Fleischige Früchte für den direkten Verzehr, reich an Wasser, einfachen Zuckern und bioaktiven Verbindungen. **Funktion in Rezepten:** Sie liefern natürliche Süße, Frische und ernährungsphysiologischen Wert. Sie werden frisch oder in süßen und herzhaften Zubereitungen verzehrt und tragen zu Textur, Aroma und Geschmacksbalance bei.

Avocado — *Persea americana*

Pro 100 g: 160 kcal; 2 g Protein; 15 g Fett; 9 g Kohlenhydrate; 7 g Ballaststoffe. Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure).

Aprikose — *Prunus armeniaca*

Pro 100 g: 48 kcal; 1,4 g Protein; 0,4 g Fett; 11 g Kohlenhydrate; 2 g Ballaststoffe. Sommerfrucht mit aromatischem Fruchtfleisch und ausgewogenem süß-säuerlichem Geschmack. Hervorzuheben ist ihr Gehalt an Carotinoiden (insbesondere β-Carotin, Vorstufe von Vitamin A), sowie an Vitamin C und phenolischen Verbindungen mit antioxidativer Wirkung. Häufig frisch und verarbeitet (Konfitüren, getrocknete Aprikosen) verzehrt; gute Lagerfähigkeit.

Feige — *Ficus carica*

Pro 100 g: 74 kcal; 0,8 g Protein; 0,3 g Fett; 19 g Kohlenhydrate; 2,9 g Ballaststoffe. Hoher Gehalt an natürlichen Zuckern.

Pflaume — *Prunus domestica*

Pro 100 g: 46 kcal; 0,7 g Protein; 0,3 g Fett; 11 g Kohlenhydrate; 1,4 g Ballaststoffe. Reguliert die Darmtätigkeit.

Himbeere — *Rubus idaeus*

Pro 100 g: 52 kcal; 1,2 g Protein; 0,7 g Fett; 12 g Kohlenhydrate; 6,5 g Ballaststoffe. Sehr reich an phenolischen Verbindungen.

Erdbeere — *Fragaria* × *ananassa*

Pro 100 g: 32 kcal; 0,7 g Protein; 0,3 g Fett; 7,7 g Kohlenhydrate; 2 g Ballaststoffe. Sehr reich an Vitamin C und phenolischen Verbindungen (Anthocyane) sowie Ellagsäure. Emblematische Frucht der Mittelgebirgslagen; zeichnet sich durch Frische, Aroma und Vielseitigkeit in süßen und herzhaften Zubereitungen aus.

Granatapfel — *Punica granatum*

Pro 100 g: 83 kcal; 1,7 g Protein; 1,2 g Fett; 19 g Kohlenhydrate; 4 g Ballaststoffe. Reich an Antioxidantien.

Guave — *Psidium guajava*

Pro 100 g: 68 kcal; 2,6 g Protein; 1 g Fett; 14 g Kohlenhydrate; 5 g Ballaststoffe. Sehr reich an Vitamin C.

Mango — *Mangifera indica*

Pro 100 g: 60 kcal; 0,8 g Protein; 0,4 g Fett; 15 g Kohlenhydrate; 1,6 g Ballaststoffe. Reich an Carotinoiden.

Apfel — *Malus domestica*

Pro 100 g: 52 kcal; 0,3 g Protein; 0,2 g Fett; 14 g Kohlenhydrate; 2,4 g Ballaststoffe. Gute Gelierfähigkeit aufgrund des Pektingehalts.

Pfirsich / Durazno / Nektarine — *Prunus persica*

Pro 100 g: 39 kcal; 0,9 g Protein; 0,3 g Fett; 10 g Kohlenhydrate; 1,5 g Ballaststoffe. Saftige und aromatische Frucht, die frisch sehr geschätzt wird; liefert Carotinoide und antioxidative Verbindungen.

Melone — *Cucumis melo*

Pro 100 g: 34 kcal; 0,8 g Protein; 0,2 g Fett; 8 g Kohlenhydrate; 0,9 g Ballaststoffe. Sehr wasserreich; erfrischend.

Mispel — *Eriobotrya japonica*

Pro 100 g: 47 kcal; 0,4 g Protein; 0,2 g Fett; 12 g Kohlenhydrate; 1,7 g Ballaststoffe. Frühjahrsfrucht mit ausgewogenem süß-säuerlichem Geschmack; gute Quelle für Kalium und Carotinoide.

Papaya — *Carica papaya*

Pro 100 g: 43 kcal; 0,5 g Protein; 0,3 g Fett; 11 g Kohlenhydrate; 1,7 g Ballaststoffe. Enthält Papain (proteolytisches Enzym).

Birne — *Pyrus communis*

Pro 100 g: 57 kcal; 0,4 g Protein; 0,1 g Fett; 15 g Kohlenhydrate; 3,1 g Ballaststoffe. Weiche Textur und hohe Verdaulichkeit; reich an löslichen Ballaststoffen (Pektin) mit regulierender Wirkung auf den Darm.

Kanarische Banane (hauptsächlich Cavendish-Gruppe) — *Musa × paradisiaca*

Kulinarische Natur: Süße fleischige Frucht, reich an einfachen Zuckern und bioaktiven Verbindungen.

Funktion in Rezepten: Liefert natürliche Süße, schnelle Energie, cremige Textur und Bindefähigkeit sowohl in süßen als auch in einigen herzhaften Zubereitungen; wird frisch, in Backwaren, Smoothies und traditionellen Gerichten verwendet. Emblematische Frucht der Kanarischen Inseln mit hohem Gehalt an Kalium und Vitamin B6 sowie phenolischen Verbindungen. Während der Reifung wird Stärke in einfache Zucker umgewandelt, was Süße und Verdaulichkeit erhöht. Große kulturelle, wirtschaftliche und gastronomische Bedeutung; weit verbreitet sowohl im Frischverzehr als auch in der Konditorei und modernen Küche.

Pro 100 g: 85–90 kcal; 1,1 g Protein; 0,3 g Fett; 22–23 g Kohlenhydrate (hauptsächlich Glukose, Fruktose und Saccharose); 2–2,6 g Ballaststoffe.

Wassermelone — *Citrullus lanatus*

Pro 100 g: 30 kcal; 0,6 g Protein; 0,2 g Fett; 8 g Kohlenhydrate. Sehr hoher Wassergehalt; sehr geringe Energiedichte.

Kaktusfeige — *Opuntia ficus-indica*

Pro 100 g: 41 kcal; 0,7 g Protein; 0,5 g Fett; 10 g Kohlenhydrate; 3,6 g Ballaststoffe. Xerophytische Frucht, gut an aride Bedingungen angepasst; hoher Gehalt an natürlichen Zuckern und Ballaststoffen.

Nüsse und Derivate

Kulinarische Natur: Samen oder Früchte mit geringem Wassergehalt und hoher Energiedichte, reich an Lipiden, Proteinen oder Kohlenhydraten. **Funktion in Rezepten:** Sie liefern Textur, Geschmack und Energie. Sie werden in der Konditorei, in Saucen und traditionellen Zubereitungen sowie in Form von Mehlen oder Pasten verwendet.

Johannisbrot — *Ceratonia siliqua*

Pro 100 g (Trockenschote): 222 kcal; 4,6 g Protein; 0,7 g Fett; 89 g Kohlenhydrate; 40 g Ballaststoffe. Frucht eines mediterranen Hülsenbaums mit gelegentlicher traditioneller Nutzung. Das Fruchtfleisch ist reich an natürlichen Zuckern und löslichen Ballaststoffen (Galactomannane) und wird als Verdickungsmittel oder natürlicher Süßstoff verwendet. Historisch in Zeiten der Knappheit und als Tierfutter genutzt; heute in traditionellen und gesundheitsorientierten Produkten wieder geschätzt. In dieser Gruppe aufgrund funktioneller Ähnlichkeit eingeordnet.

Mandel — *Prunus dulcis*

Pro 100 g: 579 kcal; 21 g Protein; 50 g Fett; 22 g Kohlenhydrate; 12 g Ballaststoffe. Grundlage der kanarischen Süßwaren (Bienmesabe, Tortas, Marzipan).

Ölhaltige Früchte

Kulinarische Natur: Lipidreiche Früchte, die häufig Konservierungsprozessen (Einlegen in Salzlake, Fermentation) unterzogen werden. **Funktion in Rezepten:** Sie liefern Fette, Textur und charakteristische aromatische Verbindungen. Sie werden als Beilage, Zutat oder Grundlage für die Ölgewinnung verwendet.

Oliven — *Olea europaea*

Pro 100 g (grün, in Salzlake): 115 kcal; 0,8 g Protein; 10,7 g Fett; 3,8 g Kohlenhydrate; 3,2 g Ballaststoffe. Überwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren (Ölsäure).

Kulinarische Fette und Öle

Kulinarische Natur: Lipidfraktionen pflanzlichen oder tierischen Ursprungs. **Funktion in Rezepten:** Sie dienen als Garmedium (Frittieren, Anbraten), als Träger aromatischer Verbindungen und als Modulatoren von Textur und Mundgefühl. Hohe Energiedichte und zentrale Rolle in der sensorischen Wahrnehmung.

Olivenöl — *Olea europaea*

Pro 100 g: 884 kcal; 0 g Protein; 100 g Fett; 0 g Kohlenhydrate; 0 g Ballaststoffe. Überwiegend einfach

ungesättigte Fettsäuren (Ölsäure) und phenolische Verbindungen; grundlegendes kulinarisches Fett, verbunden mit positiven Effekten auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit, insbesondere bei nativem Olivenöl extra.

Schweineschmalz — *Sus scrofa domesticus*

Pro 100 g: 880 kcal; 0 g Protein; 100 g Fett; 0 g Kohlenhydrate; 0 g Ballaststoffe. Traditionelles Kochfett; hoher Gehalt an gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren. In einigen Texten wird es der Einfachheit halber den Milchprodukten zugeordnet.

Frische oder getrocknete Kräuter

Kulinarische Natur: Aromatische Blätter, frisch oder getrocknet, sowie wilde krautige Pflanzen. **Funktion in Rezepten:** Sie verleihen Frische, grüne sowie balsamische, anisartige oder würzige Noten; werden zum Abrunden, Aromatisieren oder Ausbalancieren von Speisen verwendet. Sie tragen vor allem zum Aroma bei und kaum zur Masse und werden selten in größeren Mengen pro 100 g konsumiert. Einige Arten wie Fenchel (in seinen vegetativen Teilen) und insbesondere wilder Rettich (Jaramago) können jedoch als Hauptzutaten in traditionellen Eintöpfen dienen.

Koriander (frische oder getrocknete Blätter)— *Coriandrum sativum*

Pro 100 g: 23–30 kcal; 2–3 g Protein; 0,5–1 g Fett; 4–5 g Kohlenhydrate; 2–3 g Ballaststoffe. Zentrales Kraut der kanarischen Küche. Liefert frische, leicht zitrusartige Noten; reich an phenolischen Verbindungen und Vitamin C. Häufig verwendet in *Mojos*, Brühen und Eintöpfen.

Grüne Minze (Krauseminze) — *Mentha spicata*

Pro 100 g (frische Blätter): 44 kcal; 3,3 g Protein; 0,7 g Fett; 8 g Kohlenhydrate; 6,8 g Ballaststoffe. Aromatisches Kraut, weit verbreitet auf den Kanaren. Frisch in kleinen Mengen in Eintöpfen, Brühen und traditionellen Gerichten verwendet; liefert balsamische Frische und milde Mentholnoten. Reich an phenolischen Verbindungen und ätherischen Ölen (Carvon).

Fenchel — *Foeniculum vulgare*

Pro 100 g (frische Knolle): 31 kcal; 1,2 g Protein; 0,2 g Fett; 7,3 g Kohlenhydrate; 3,1 g Ballaststoffe.

Pro 100 g (Blätter/zarte Stängel): ~30 kcal; ähnliche Zusammensetzung, mit geringerem Kohlenhydratgehalt. Aromatische Pflanze mit Doppelnutzung (Knolle und grüne Teile). In der traditionellen

kanarischen Küche sowohl als Gemüse als auch als aromatisches Kraut verwendet; liefert charakteristische anisartige Noten. Reich an phenolischen Verbindungen und ätherischen Ölen (Anethol), mit verdauungsfördernden Eigenschaften. Aufgrund seiner häufigen Verwendung als Aromageber in dieser Gruppe eingeordnet.

Wilder Rettich — *Raphanus raphanistrum* ssp. *raphanistrum*

Pro 100 g (junge Blätter): 20–30 kcal; 2–3 g Protein; 0,3–0,5 g Fett; 3–5 g Kohlenhydrate; 2–3 g Ballaststoffe. Wild wachsende krautige Art, häufig in Weiden und aufgegebenen landwirtschaftlichen Flächen der mittleren und höheren Lagen (ca. 500–1400 m). Hauptbestandteil des traditionellen „*Potaje de Jaramagos*“, in dem sie als volumengebendes Gemüse dient. Reich an Schwefelverbindungen (Glucosinolate), mit intensiven organoleptischen Eigenschaften und traditioneller medizinischer Nutzung.

Oregano (getrocknet) — *Origanum vulgare*

Pro 100 g: 270–280 kcal; 9 g Protein; 4–5 g Fett; 68–70 g Kohlenhydrate; ~40 g Ballaststoffe. Häufig verwendetes getrocknetes Aromagewürz. Liefert warme, leicht bittere Noten; sehr reich an phenolischen Verbindungen (Thymol, Carvacrol) mit antioxidativer Wirkung. Verwendung in kleinen Mengen.

Petersilie (frische Blätter) — *Petroselinum crispum*

Pro 100 g: 36–40 kcal; 3–4 g Protein; 0,5 g Fett; 6–7 g Kohlenhydrate; 3–4 g Ballaststoffe. Weit verbreitetes frisches Kraut. Liefert grüne, leicht bittere Noten; reich an Vitamin C, Carotinoiden und phenolischen Verbindungen. Vor allem als Aromageber und zum Abschmecken verwendet.

Gemüse

Kulinarische Natur: Essbare Teile krautiger Pflanzen (Blätter, Stängel, Wurzeln, Knollen, Zwiebeln, Blüten oder nicht-süße Früchte), meist mit hohem Wassergehalt und niedriger Energiedichte. **Funktion in Rezepten:** Sie bilden die pflanzliche Grundlage der Ernährung. Sie liefern Volumen, Textur, Mikronährstoffe und bioaktive Verbindungen; sie werden als Hauptzutaten oder als aromatische Basis (Sofrito) in Brühen, Eintöpfen und Suppen verwendet.

Mangold — *Beta vulgaris* var. *cicla*

Pro 100 g: 19 kcal; 1,8 g Protein; 0,2 g Fett; 3,7 g Kohlenhydrate; 1,6 g Ballaststoffe. Reich an Mineralstoffen und Vitaminen.

Knoblauch — *Allium sativum*

Pro 100 g: 149 kcal; 6,4 g Protein; 0,5 g Fett; 33,1 g Kohlenhydrate; 2,1 g Ballaststoffe (wird selten in größeren Mengen konsumiert). **Funktion:** Basis für *Sofritos*, Marinaden und Dressings; liefert sehr intensive und hitzestabile Schwefelverbindungen. Essenzielles Aromagewürz (kulinarische Basis).

Sellerie (rohe Stängel) — *Apium graveolens*

Pro 100 g: 11 kcal; 0,9 g Protein; 0,1 g Fett; 2 g Kohlenhydrate; 2 g Ballaststoffe (selten in größeren Mengen konsumiert). **Funktion:** Aromatische Basis für Brühen, Eintöpfe und Marinaden; liefert krautige Noten und einen klaren pflanzlichen Hintergrund.

Erbse — *Pisum sativum*

Pro 100 g: 81 kcal; 5,4 g Protein; 0,4 g Fett; 14 g Kohlenhydrate; 5 g Ballaststoffe. Liefert pflanzliche Süße und pflanzliches Protein.

Brunnenkresse — *Nasturtium officinale*

Pro 100 g: 11 kcal; 2,3 g Protein; 0,1 g Fett; 1,3 g Kohlenhydrate; 0,5 g Ballaststoffe. Blattgemüse aus feuchten Lebensräumen. Sehr reich an Vitamin C, Provitamin A (Carotinoide) und Schwefelverbin-

dungen (Glucosinolate) mit antioxidativer Wirkung. Leicht scharfer, erfrischender Geschmack. Charakteristische Zutat des „Potaje de Berros“.

Zucchini — *Cucurbita pepo*

Pro 100 g: 17 kcal; 1,3 g Protein; 0,3 g Fett; 3 g Kohlenhydrate; 1 g Ballaststoffe. Sehr kalorienarm; vielseitig.

Kürbis — *Cucurbita maxima* / *C. moschata*

Pro 100 g: 26 kcal; 1 g Protein; 0,1 g Fett; 7 g Kohlenhydrate; 0,5 g Ballaststoffe. Natürliche Süße; geeignet für Suppen und Pürees.

Zwiebel — *Allium cepa*

Pro 100 g: 40 kcal; 1,1 g Protein; 0,1 g Fett; 9 g Kohlenhydrate; 1,7 g Ballaststoffe. Grundlegende aromatische Basis.

Kohl (Weißkohl) — *Brassica oleracea* var. *capitata*

Pro 100 g: 25 kcal; 1,3 g Protein; 0,1 g Fett; 6 g Kohlenhydrate; 2,5 g Ballaststoffe. Reich an Vitamin C, Vitamin K und Glucosinolaten.

Rotkohl — *Brassica oleracea* var. *capitata* f. *rubra*

Pro 100 g: 31 kcal; 1,4 g Protein; 0,2 g Fett; 7 g Kohlenhydrate; 2,1 g Ballaststoffe. Reich an Anthocyanen mit hoher antioxidativer Kapazität.

Blumenkohl — *Brassica oleracea* var. *botrytis*

Pro 100 g: 25 kcal; 2 g Protein; 0,3 g Fett; 5 g Kohlenhydrate; 2,5 g Ballaststoffe. Reich an Glucosinolaten.

Grünkohl — *Brassica oleracea* var. *acephala*

Pro 100 g: 30–35 kcal; 2,5–3 g Protein; 0,5–0,6 g Fett; 4–6 g Kohlenhydrate; 3–4 g Ballaststoffe. Reich an Vitaminen A, C, K und Folaten..

Spinat — *Spinacia oleracea*

Pro 100 g: 23 kcal; 2,9 g Protein; 0,4 g Fett; 3,6 g Kohlenhydrate; 2,2 g Ballaststoffe. Reich an nicht-hämischem Eisen und Folaten.

Grüne Bohne — *Phaseolus vulgaris*

Pro 100 g: 31 kcal; 1,9 g Protein; 0,1 g Fett; 7 g Kohlenhydrate; 3 g Ballaststoffe. Häufig in Eintöpfen verwendet.

Salat — *Lactuca sativa*

Pro 100 g: 14–17 kcal; 1,2–1,5 g Protein; 0,2 g Fett; 2–3 g Kohlenhydrate; 1–1,5 g Ballaststoffe. Sehr hoher Wassergehalt (>94 %).

Paprika — *Capsicum annuum*

Pro 100 g: 31 kcal; 1 g Protein; 0,3 g Fett; 6 g Kohlenhydrate; 2 g Ballaststoffe. Sehr reich an Vitamin C.

Lauch — *Allium ampeloprasum* var. *porrum*

Pro 100 g: 61 kcal; 1,5 g Protein; 0,3 g Fett; 14 g Kohlenhydrate; 1,8 g Ballaststoffe. Mild aromatische Basis.

Tomate — *Solanum lycopersicum*

Pro 100 g: 18 kcal; 0,9 g Protein; 0,2 g Fett; 3,9 g Kohlenhydrate; 1,2 g Ballaststoffe. Reich an Lycopin.

Karotte — *Daucus carota*

Pro 100 g: 41 kcal; 0,9 g Protein; 0,2 g Fett; 10 g Kohlenhydrate; 2,8 g Ballaststoffe. Reich an β-Carotin.

Milch und Milchprodukte

Kulinarische Natur: Produkte, die aus der Milch von domestizierten Säugetieren gewonnen werden, sowie deren Weiterverarbeitungen (Fermentierung, Gerinnung, Konzentration). **Funktion in Rezepten:** Sie liefern Proteine von hohem biologischen Wert, Fette, Kalzium und Aromastoffe. Sie werden sowohl in süßen als auch in herzhaften Zubereitungen als Bindemittel, Texturgeber und Aromastoffe verwendet.

Milchfett (Fettfraktion) — *Bos taurus* / *Capra hircus* / *Ovis aries*

Pro 100 g: 900 kcal; 0 g Eiweiß; 100 g Fett; 0 g Kohlenhydrate; 0 g Ballaststoffe. Mischung aus Triglyceriden, reich an gesättigten Fettsäuren; Grundlage für Butter und Sahne.

Ziegenmilch — *Capra hircus*

Pro 100 g: 68 kcal; 3,5 g Eiweiß; 4 g Fett; 4,5 g Kohlenhydrate; 0 g Ballaststoffe. Aromatisch, mit besser verdaulichen Kasein-Mizellen; reich an Kalzium.

Schafsmilch — *Ovis aries*

Pro 100 g: 95 kcal; 5,6 g Eiweiß; 6 g Fett; 5 g Kohlenhydrate; 0 g Ballaststoffe. Höherer Fett- und Eiweißgehalt; wird häufig als Grundlage für Käse verwendet.

Kuhmilch — *Bos Taurus*

Pro 100 g: 64 kcal; 3,2 g Eiweiß; 3,6 g Fett; 4,8 g Kohlenhydrate; 0 g Ballaststoffe. Ausgewogener Gehalt an Eiweiß und Kalzium.

Sahne (Milchsahne) — *Bos taurus*

Pro 100 g: 340 kcal; 2 g Eiweiß; 35 g Fett; 3 g Kohlenhydrate; 0 g Ballaststoffe. Sehr energiereich; wird in Süßwaren und Soßen verwendet.

Butter — *Bos Taurus*

Pro 100 g: 720 kcal; 1 g Eiweiß; 81 g Fett; 0,5 g Kohlenhydrate; 0 g Ballaststoffe. Reich an Vitamin A; weit verbreitet in Backwaren und Konditoreiwaren

Reifer Käse (Milchmischung, überwiegend Ziegenmilch) — *Capra hircus* + andere

Pro 100 g: 400–430 kcal; 25 g Eiweiß; 32 g Fett; 1–2 g Kohlenhydrate; 0 g Ballaststoffe. Intensiver Geschmack; sehr reich an Kalzium und Natrium.

Frischkäse (Milchmischung, überwiegend Ziegenmilch) — *Capra hircus* + andere

Pro 100 g: 210 kcal; 17 g Eiweiß; 15 g Fett; 2 g Kohlenhydrate; 0 g Ballaststoffe. Hoher Eiweißgehalt; hoher Feuchtigkeitsgehalt.

Hülsenfrüchte

Kulinarische Natur: Getrocknete Samen von Hülsenfrüchten. **Funktion in Rezepten:** Unverzichtbare Quelle für pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und Stärke. Grundlage für traditionelle Eintöpfe; sie sorgen für Konsistenz, Sättigung und kulinarische Stabilität auch nach längerem Garen.

Getrocknete Bohnen (= Pintobohnen) — *Phaseolus vulgaris*

Pro 100 g (trocken): 330 kcal; 21 g Eiweiß; 1,5 g Fett; 60 g Kohlenhydrate; 16 g Ballaststoffe. Sehr reich an löslichen Ballaststoffen, pflanzlichem Eisen und resistenter Stärke.

Kochflüssigkeiten / Traditionelle Zubereitungen

Kulinarische Natur: Wässrige Medien, einfach oder komplex, die in kulinarischen Prozessen verwendet werden. **Funktion in Rezepten:** Sie dienen als Lösungsmittel, Wärmeübertragungsmedien und Geschmackssträger. Dazu gehören sowohl neutrale Flüssigkeiten (Wasser) als auch komplexe Zubereitungen (Brühen), die traditionellen Gerichten Struktur verleihen.

Wasser

Per Definition: 0 kcal; 0 g Eiweiß; 0 g Fett; 0 g Kohlenhydrate; 0 g Ballaststoffe. **Kulinarische Natur:** Universelle Zutat, Lösungsmittel und thermisches Medium. **Funktion in Rezepten:** Grundlage für das Garen, die Hydratisierung, das Auflösen und den Geschmackstransport. Neutrale Flüssigkeit, die bei fast allen kulinarischen Techniken zum Einsatz kommt.

Brühe (Gemüse, Fleisch, Fisch usw.)

Kaloriengehalt ähnlich wie Wasser, sofern kein Fett hinzugefügt wird: 5–15 kcal pro 100 g, abhängig vom Gehalt an gelösten Stoffen (Mineralstoffe, Spuren von Eiweiß). Die Werte variieren stark je nach Rezeptur. **Kulinarische Natur:** Aromatisierte Flüssigkeit, die durch Extraktion gewonnen wird. **Funktion in Rezepten:** Verleiht Hintergrundgeschmack, Mundgefühl, Mineralstoffe und aromatische Struktur; unverzichtbar in Eintöpfen, Suppen und Soßen. Ähnlich wie Wasser, jedoch bereits in einen Geschmacksträger umgewandelt.

Caldo de millo — (Zubereitung auf Basis von *Zea mays* und anderen Zutaten)

Pro 100 g: 40–80 kcal; 1–3 g Eiweiß; 1–3 g Fett; 6–12 g Kohlenhydrate; 1–2 g Ballaststoffe. **Kulinarische**

Natur: Traditionelle Zubereitung von hohem kulturellem Wert, bei der Mais als Energiebasis dient; ein wohltuendes Gericht, das landwirtschaftliche Ressourcen und oft auch Fleischkomponenten vereint und eine dichte, nahrhafte und sättigende Brühe ergibt.

Kochsalze und Mineralien

Kulinarische Natur: Anorganische kristalline Substanzen, die in Lebensmitteln verwendet werden. **Funktion in Rezepten:** Sie regulieren den Geschmack, verstärken die Geschmackswahrnehmung und sind an Konservierungs- und Verarbeitungsprozessen (Salzen, Pökeln) beteiligt. Werden in kleinen Mengen verwendet und haben eine große organoleptische Wirkung.

Kochsalz (Natriumchlorid)

Liefert keine Energie: 0 kcal; 0 g Eiweiß; 0 g Fett; 0 g Kohlenhydrate; 0 g Ballaststoffe. **Kulinarische Natur:** Kristallines Mineral. **Funktion in Rezepten:** Würzen, Geschmacksverstärkung, Ausbalancieren von Aromen; beteiligt an osmotischen Prozessen wie dem Salzen oder Entsalzen. Es ist ein unverzichtbarer Geschmacksverstärker, keine Nahrungsquelle.

Knollen

Kulinarische Natur: Unterirdische Speicherorgane, reich an Stärke. **Funktion in Rezepten:** Hauptenergiequelle der traditionellen Ernährung.

Süßkartoffel — *Ipomoea batatas*

Pro 100 g: 85 kcal; 1,6 g Protein; 0,1 g Fett; 20 g Kohlenhydrate; 3 g Ballaststoffe. Reich an Carotinoiden; süßer Geschmack.

Kartoffel — *Solanum tuberosum*

Pro 100 g: 77 kcal; 2 g Protein; 0,1 g Fett; 17 g Kohlenhydrate; 2 g Ballaststoffe. Gute Quelle für Kalium und Vitamin C.



8

DANKSAGUNGEN

Die Autoren dieser Publikation möchten ihren aufrichtigen Dank aussprechen an:

die Einwohner von Valsequillo sowie die lokalen KMU, insbesondere diejenigen, die durch ihre wertvollen Beiträge direkt an diesem Projekt mitgewirkt haben.

die vielen Einwohner, die anonym bleiben möchten und die durch ihre Mundpropaganda zur logistischen Umsetzung des Projekts beigetragen haben.

dem Stadtrat von Valsequillo für sein Engagement für das lokale Agrar- und Ernährungssystem sowie für die Produkte und das kulinarisch-gastronomische Erbe der Gemeinde.

Die wissenschaftlichen und technischen Berater des Forschungsteams, die dieses Projekt unterstützt haben.

Dem Fotografen (Arturo Telle), der die Arbeit illustriert hat, und dem Layouter (Miguel Á. Mena), der für die grafische Gestaltung verantwortlich war.

Juan José Hernández, Agraringenieur, der den Zugang zu statistischen Daten über Landwirtschaft und Viehzucht der Regierung der Kanarischen Inseln ermöglichte und relevante Erläuterungen lieferte.

Dem Team der Universitätsstiftung von Las Palmas, das für die administrative und finanzielle Verwaltung dieses Projekts verantwortlich ist.

Das Team des Vizerektorats für Kultur, Sport und Gesellschaft der Universität von Las Palmas de Gran Canaria, insbesondere der Kulturdirektor.



9

AUTOREN

Das für dieses Projekt verantwortliche Forschungsteam setzt sich aus folgenden Autoren zusammen:

José Antonio González Pérez („Pepe Solea“)

Doktor der Biowissenschaften mit 40 Jahren Erfahrung. Honorarprofessor an der Universität von Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC). Er hat an rund 70 F&E&I-Projekten und -Aufträgen mitgewirkt. Autor von fast 600 wissenschaftlichen und populärwissenschaftlichen Publikationen und Forschungsergebnissen, darunter 144 indizierte wissenschaftliche Artikel und etwa 40 Bücher und Buchkapitel. Dozent an der ULPGC im „Masterstudiengang Nachhaltiges Management der Fischereiressourcen“, im „Diplomstudiengang Kanarische Gastronomiestudien“ und im „Aufbaustudiengang Gastronomische Wissenschaften“. Leiter des Kulturlehrstuhls für Wissenschaft und Gastronomie an der ULPGC. Mitglied der Akademie für Gastronomie von Las Palmas.

María Belén Alonso Ortiz („Doctora Cine“)

Doktorin der Medizin. Außerordentliche Professorin an der ULPGC, angegliedert an den Fachbereich für Medizinische und Chirurgische Wissenschaften. Fachärztin in der Abteilung für Innere Medizin am Universitätsklinikum von Gran Canaria „Doctor Negrín“ und Tutorin für Assistenzärzte der Inneren Medizin. Mitglied des Kulturlehrstuhls für Wissenschaft und Gastronomie an der ULPGC. Forscherin und Wissenschaftskommunikatorin auf dem Gebiet des gastronomischen Kinos.

Ana Luisa Álvarez Falcón

Absolventin in Humanernährung und Diätetik. Ernährungsberaterin mit 35 Jahren Erfahrung am Universitätsklinikum Gran Canaria Dr. Negrín. Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der ULPGC. Dozentin im „Diplomstudiengang Wissenschaftliche und Technologische Studien: Ernährung und Diätetik“ sowie im „Aufbaustudiengang Gastronomische Wissenschaften“ an der ULPGC. Direktorin des GastroFood HUB ULPGC. Mitglied des Kulturlehrstuhls für Wissenschaft und Gastronomie an der ULPGC und der Akademie für Gastronomie von Las Palmas.

Hintergrundstudien zu diesem Thema:

(2026). Álvarez-Falcón A. L., Alonso Ortiz M. B. & González J. A. *Vorträge im Rahmen des Kulturworkshops zur gesunden Gastronomie in Valsequillo*. 10. April 2026. [Auf Spanisch]

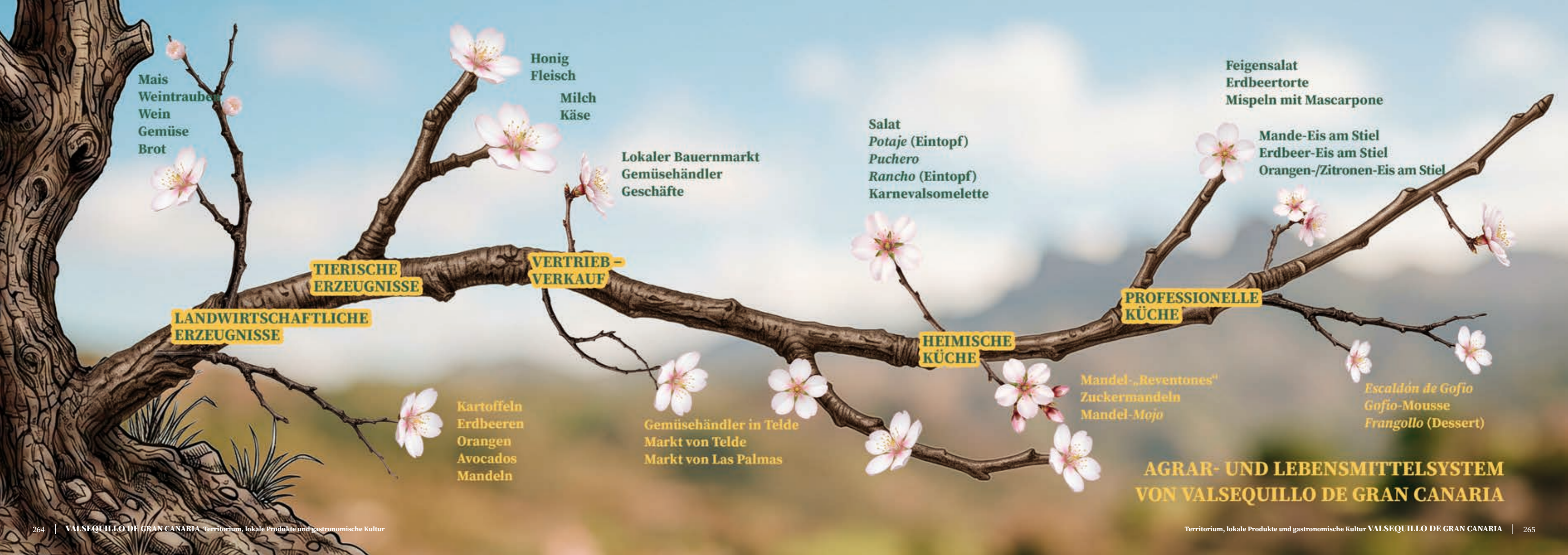
(2025). González J. A. & Lorenzo-Cuyás D. The ‘social heroes’ approach as a methodology for valorising the primary sector and promoting local products. A pilot study in Lanzarote, Canary Islands. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 39, 101123. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2025.101123>

(2025). González J. A., Álvarez-Falcón A. L., Alonso Ortiz M. B. et al. *Sensibilisierung für Lebensmittelverschwendung: Ein Kochbuch für die Verwendung und Wiederverwendung von Lebensmitteln*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, 108 S. ISBN: 978-84 09-80596-9. <https://accedacris.ulpgc.es/jspui/handle/10553/157284> [Auf Spanisch]

(2024). Salomone M. & González J. A. *Charakterisierung der wichtigsten lokalen Erzeugnisse des Primärsektors von Gran Canaria und ihre Beziehung zur traditionellen Gastronomie. Teil 1: Fischerei, Viehzucht und Aquakultur*. Fundación Universitaria de Las Palmas, 205 S. [Auf Spanisch]

(2023–2024). González J. A. & Lorenzo J. M. Projekt: *Maßnahmen zur Förderung lokaler Produkte und zur Verbesserung der Tourismusqualität in der Gemeinde Tías, Lanzarote*. [Unveröffentlichte Ergebnisse]

(2022). González J. A. et al. *Wiederbelebung des gastronomischen Kulturerbes: Soziale Helden von Tías. Stadtverwaltung von Tías* (Lanzarote) und Universität von Las Palmas de Gran Canaria, 348 S. ISBN: 978-84-09-45721 2. Memoria digital de Canarias - mdC (ulpgc.es) [In Spanish]



Mais
Weintrauben
Wein
Gemüse
Brot

Honig
Fleisch

Milch
Käse

Lokaler Bauernmarkt
Gemüsehändler
Geschäfte

Salat
Potaje (Eintopf)
Puchero
Rancho (Eintopf)
Karnevalsomelette

Feigensalat
Erdbeertorte
Mispeln mit Mascarpone

Mande-Eis am Stiel
Erdbeer-Eis am Stiel
Orangen-/Zitronen-Eis am Stiel

TIERISCHE ERZEUGNISSE

VERTRIEB - VERKAUF

LANDWIRTSCHAFTLICHE ERZEUGNISSE

HEIMISCHE KÜCHE

PROFESSIONELLE KÜCHE

Kartoffeln
Erdbeeren
Orangen
Avocados
Mandeln

Gemüsehändler in Telde
Markt von Telde
Markt von Las Palmas

Mandel-„Reventones“
Zuckermandeln
Mandel-Mojo

Escaldón de Gofio
Gofio-Mousse
Frangollo (Dessert)

AGRAR- UND LEBENSMITTELSYSTEM VON VALSEQUILLO DE GRAN CANARIA

WALSLEY QUINN



