

Territorio, producto local y cultura gastronómica

# VALSEQUILLO

de  
Gran Canaria



## Créditos y ficha técnica

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

© Fotos: Arturo Telle (con cesión de derechos de uso)

© Fotos de [localguidegrancanaria.com](http://localguidegrancanaria.com) cedidas para esta publicación: portada, dedicatoria, pp. 2, 36-37, 47, 59, 244

Composición y diseño gráfico: Miguel Á. Mena – [www.menaestudio.com](http://www.menaestudio.com)

Coordinación editorial: José A. González

Asesoramiento científico-técnico: Carmen M<sup>a</sup> Hernández-Cruz y Arturo Telle

**Financiación:** Plan de Sostenibilidad Turística en Destino (PSTD) de Valsequillo de Gran Canaria, financiado a través del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, de conformidad con la Resolución de 23/12/2021, de la Secretaría de Estado de Turismo, por la que se publica el Acuerdo de la Conferencia Sectorial de Turismo, destinado a la financiación de actuaciones de inversión por parte de entidades locales en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia financiado con fondos Next Generation EU

**Contratante:** Ayuntamiento de Valsequillo de Gran Canaria

**Adjudicatario:** Fundación Universitaria de Las Palmas. **Equipo científico-técnico:** Aula Cultural de Ciencia & Gastronomía de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

**Citación:** González J.A., Alonso Ortiz M.B. & Álvarez-Falcón A.L. (2026). *Valsequillo de Gran Canaria: territorio, producto local y cultura gastronómica*. Ayuntamiento de Valsequillo de Gran Canaria. Fundación Universitaria de Las Palmas – Aula Cultural de Ciencia & Gastronomía de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria: 268 pp.

ISBN: 978-84-09-86781-3



Territorio, producto local y cultura gastronómica

# VALSEQUILLO

de  
Gran Canaria





## Dedicatoria

*A los hombres y mujeres de Valsequillo de Gran Canaria, que han habitado y modelado su territorio con conocimiento y respeto, haciendo del paisaje agrícola de medianías un espacio vivo de diversidad y sustento.*

*A quienes, generación tras generación, han cultivado la tierra, cuidado el ganado y preservado productos que son hoy expresión tangible de identidad y continuidad.*

*Y a quienes, desde el ámbito doméstico y comunitario, han transmitido los saberes culinarios que convierten esos productos en cultura, manteniendo viva la relación entre naturaleza, memoria y alimentación.*

## Catálogo de recetas: cocina doméstica y restauración en Valsequillo

La siguiente relación reúne las recetas incluidas en esta obra, indicando su autoría, tipología (doméstica o profesional), materias primas principales y localización en el libro. Este catálogo permite al lector orientarse en el conjunto de la publicación y explorar las conexiones entre producto, territorio y práctica culinaria.

De acuerdo con los cánones clásicos de la Culinaria y la Gastronomía, las recetas se han clasificado en los siguientes cuatro capítulos: **Entrantes (incluyen aperitivos y preparaciones base); Primeros platos; Segundos platos y salsas; Postres y cocina dulce.**

En cada bloque (cocina doméstica y cocina profesional), las preparaciones se ordenan según la naturaleza de su ingrediente principal, siguiendo una progresión de menor a mayor intensidad gustativa y complejidad nutricional: hortalizas y legumbres; pescados y mariscos; aves y carnes blancas; carnes rojas; y, finalmente, preparaciones mixtas o compuestas. Esta secuencia responde a la jerarquía clásica del servicio de mesa –de lo vegetal a lo animal, de lo ligero a lo sustancioso–.

Asimismo, se ha estimado el valor energético medio de cada elaboración, expresado en kcal/100 g de parte comestible. Los valores más elevados se

asocian, en general, a mojos, frituras y carnes grasas; los más bajos, a caldos, verduras y sorbetes. Las preparaciones mixtas tradicionales (pucheros, ranchos, garbanzadas) se sitúan en un rango intermedio coherente desde el punto de vista nutricional.

En conjunto, el proyecto reúne **55 recetas**, que abarcan todos los capítulos gastronómicos y una amplia tipología de elaboraciones (tradicionales, versiones actualizadas y propuestas de carácter creativo). De ellas, **23 recetas (41,8%)** proceden del ámbito doméstico y **32 (58,2%)** del ámbito profesional.

Receta	Autoría	Capítulo	Materia prima	Kcal/100 g	Pág.
<b>COCINA DOMÉSTICA</b>					
<b>Base vegetal (hortalizas, legumbres, cereales)</b>					
Ensalada valsequillera de temporada	Tomás Álvarez Viñoly	Entrante	Aguacate y hortalizas frescas	~120	40
Gazpacho de remolacha	Sergio Tur Díaz-Casanova	Primero	Remolacha y hortalizas	~60	70
Potaje de jaramagos	Pilar Cabrera	Primero	Jaramagos, tubérculos y cochino	~110	60
Potaje de berros	Pilar Cabrera	Primero	Berros, tubérculos, hortalizas y cochino	~95	62
Potaje de fideos, judías y papas	Loly Pérez-Humberto Rodríguez	Primero	Legumbres, pasta y tubérculos	~130	64
Caldo de millo	Víctor Delgado	Primero	Millo, tubérculos y hortalizas	~80	54
Mojo rojo	Sensi González	Entrante	Pimienta roja, ajo, aceite y vinagre	~420	44
Mojo de almendra	Carmen Suárez	Entrante	Almendra, ajo, aceite y tomate	~480	48
<b>Pescados y mariscos</b>					
Tollos en salsa	Pepa Sarmiento	Segundo	Tollos (cazón seco), papas y hortalizas	~140	82
Caldo de pescado	Víctor Delgado	Segundo	Sama, cherne y hortalizas	~70	56
<b>Carnes variadas y preparaciones cárnicas</b>					
Albóndigas en salsa	Carmen Sarmiento	Segundo	Ternera, cochino y hortalizas	~220	86
Costillas valsequilleras	Mary Monzón-Gloria Gil	Segundo	Cochino, millo y papas	~260	92

Receta	Autoría	Capítulo	Materia prima	Kcal/100 g	Pág.
Caldo de huesos	Sergio Tur Díaz-Casanova	Primero	Huesos y casquería de cochino	~150	68
<b>Preparaciones mixtas / alta complejidad</b>					
Rancho canario	Pancha Vega	Primero	Pasta, ternera, pollo y legumbres	~160	74
Puchero canario	Juan Peñate	Segundo	Carnes, tubérculos, verduras y legumbres	~180	78
Caracoles	Mary Monzón-Gloria Gil	Entrante	Caracol terrestre, embutidos y hierbas	~140	90
<b>Postres y cocina dulce</b>					
Mermelada de naranja amarga	Cristina Boissier	Postre	Naranja amarga y azúcar	~260	102
Almendras garrapiñadas	María Teresa Peñate	Postre	Almendra y azúcar	~520	106
Horchata de almendras	María Teresa Peñate	Postre	Almendra, leche y azúcar	~110	108
Reventones	Cristina Boissier	Postre	Almendra, nuez, huevo y azúcar	~450	100
Galletas de almendra	Teresa Hernández	Postre	Harina de trigo y almendra	~480	96
Tortillas de Carnaval	Carmen Suárez	Postre	Calabaza, harina, huevo y leche	~230	50
Arroz con leche de cabra	Daida Ramírez del Pino	Postre	Arroz, leche de cabra y azúcar	~150	112

Receta	Autoría	Capítulo	Materia prima	Kcal/100 g	Pág.
<b>COCINA PROFESIONAL</b>					
<b>Base vegetal (hortalizas, legumbres, cereales)</b>					
Parrillada de verduras	Guachinche Viña Cantera	Entrante	Hortalizas y millo	~90	136
Ensalada de higos	La Cantina	Entrante	Higos, queso y frutos secos	~180	174
<b>Pescados y mariscos</b>					
Calamar sahariano a la romana	Ca Guillermo	Segundo	Calamar	~220	124
Chocos en salsa	Restaurante Las Cañas Grill	Segundo	Choco y hortalizas	~110	166
Sancocho de cherne	Restaurante El Padrino	Segundo	Cherne salado y tubérculos	~160	148
Escaldón de gofio con bacalao y langostino	Tasquita El Escondite	Entrante	Gofio, pescado y marisco	~190	182
<b>Carnes variadas</b>					
Conejo en adobo a la brasa	Restaurante La Culata II	Segundo	Conejo	~170	154
Pata asada con pan de leña	Bar Cafetería El Paraíso	Segundo	Cochino y harina de trigo	~300	132
Estofado de ternera	Diamada Comidas Preparadas	Segundo	Ternera y hortalizas	~180	192
Estofado de ternera	Bar Ca' Fermín	Segundo	Ternera y hortalizas	~180	196
Guiso de carne de cabra	Ca Guillermo	Segundo	Cabra	~200	126
Carne de cabra	Guachinche Viña Cantera	Segundo	Cabra	~210	138

Receta	Autoría	Capítulo	Materia prima	Kcal/100 g	Pág.
Carne de cochino frita	Guachinche Viña Cantera	Segundo	Cochino	~320	140
Solomillo de cerdo negro canario	Bochinche Asador La Madriguera	Segundo	Cochino negro y verduras	~240	160
Costillar de cochino al horno	Ca Guillermo	Segundo	Cochino	~330	128
<b>Preparaciones mixtas / alta complejidad</b>					
Ropavieja	Restaurante La Culata II	Segundo	Garbanzos, carnes y papas	~190	152
Puchero de las siete carnes	Restaurante El Padrino	Segundo	Carnes variadas, tubérculos y verduras	~200	146
Garbanzada	Diamada Comidas Preparadas	Primero	Garbanzos, carnes y embutidos	~220	190
Carajacas	Restaurante El Padrino	Entrante	Hígado (pollo y ternera) y especias	~160	144
Callos	Restaurante Las Cañas Grill	Segundo	Vacuno, embutidos, hortalizas y especias	~180	168
Parrillada de carnes	Restaurante Las Cañas Grill	Segundo	Cochino y derivados, pollo, vacuno y col	~310	170
<b>Panadería y elaboraciones base</b>					
Pan de leña	Ca Guillermo	Entrante	Harina de trigo (pan)	~260	122
Tortilla de papas	Bar El Pilar	Entrante	Papa y huevo; opcional: cebolla	~200	118
Bocadillo de queso tierno	Bar El Pilar	Entrante	Queso fresco, tomate y pan	~280	116

Receta	Autoría	Capítulo	Materia prima	Kcal/100 g	Pág.
<b>Postres y cocina dulce</b>					
Frangollo (reinterpretado)	Bochinche Asador La Madriguera	Postre	Leche, gofio y huevo	~170	162
Surtido de postres caseros	Restaurante La Culata II	Postre	Lácteos, gofio, miel, huevo, almendra ...	~300	156
Mousse de gofio	Tasquita El Escondite	Postre	Gofio y huevo	~220	184
Torrija con bola de helado	Tasquita El Escondite	Postre	Pan, leche y huevo	~300	186
Tarta de fresas	La Cantina	Postre	Fresa, crema y galleta	~260	176
Nísperos de Valsequillo con mascarpone	La Cantina	Postre	Fruta fresca y lácteos	~190	178
Polos tipo sorbete	Frutizum	Postre	Frutas de temporada (fresa, melón, cítricos...)	~70	198
Polos de base láctea	Frutizum	Postre	Leche, gofio, almendra, plátano ...	~140	198



# ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>1. Introducción</b>	<b>14</b>
<b>2. Antecedentes, objetivos y alcance</b>	<b>16</b>
<b>3. El sector primario de Valsequillo</b>	<b>18</b>
3.1. La agricultura	19
3.2. La ganadería y los productos derivados	28
<b>4. Sabores y saberes culinarios de Valsequillo</b>	<b>36</b>
4.1. La cocina doméstica valsequillera	38
4.2. La proyección de la cocina tradicional en la restauración contemporánea	114
4.3. Tradición culinaria, sostenibilidad y salud	200
<b>5. Estacionalidad y disponibilidad de productos en Valsequillo</b>	<b>202</b>
5.1. Voces del territorio: productores y oficios del sistema agroalimentario local	203
5.2. Estacionalidad de productos en Valsequillo: observación de campo y saber local	232
5.3. Calendario estacional de productos de consumo en Valsequillo	240
<b>6. Estacionalidad de productos pesqueros en el contexto insular</b>	<b>244</b>
<b>7. Composición y función culinaria de los alimentos en Valsequillo</b>	<b>248</b>
<b>8. Agradecimientos</b>	<b>260</b>
<b>9. Autores</b>	<b>262</b>

## 1

## INTRODUCCIÓN

Valsequillo de Gran Canaria es un municipio perteneciente a la isla de Gran Canaria, en la provincia de Las Palmas. Con una superficie de 39,19 km<sup>2</sup> (el 2,51% del área insular) alberga una población cercana a los 9.900 habitantes (INE, 2025), cuyo gentilicio es valsequillero, -a.

**Valsequillo constituye uno de los ejemplos más representativos de la relación entre agricultura de medianías, producto local y construcción de identidad gastronómica en el archipiélago.** Su modelo se articula en torno a tres ejes: producción primaria diversificada, transformación artesanal y valorización culinaria.

Entre sus productos agrícolas emblemáticos destacan los cítricos, las papas, la fresa, el aguacate, la almendra, las hortalizas, el millo y las aceitunas. La fresa actúa como auténtico emblema territorial y eje de iniciativas como la Ruta Viva de la Fresa. Las papas locales –con diversas variedades tradicionales– constituyen la base de la dieta insular y protagonizan numerosos eventos gastronómicos, mientras que el millo en grano resulta fundamental para la producción de gofio y otros platos tradicionales. Naranjas, almendras, aguacates y aceitunas configuran, además, un policultivo característico de los sistemas agrícolas tradicionales. Predomina un modelo de proximidad (producto de “km 0”), sustentado en circuitos cortos de comercialización como mercadillos, ferias y la venta directa.

Entre los productos ganaderos y transformados sobresalen los quesos, las mieles y los vinos. Los quesos artesanales, principalmente de cabra, presentan una fuerte identidad territorial; las mieles de montaña se asocian a la apicultura local y a la elevada diversidad florística; y los vinos proceden de pequeñas bodegas de medianías.

La culinaria tradicional de Valsequillo refleja una síntesis entre recursos agrícolas y tradición campesina. Se trata de una cocina de subsistencia evolucionada, basada en cereales tostados, legumbres y tubérculos, con aportes proteicos de origen ani-

mal. Entre sus elaboraciones más representativas figuran las papas arrugadas con mojo, los potajes –especialmente de millo–, el gofio escaldado, las garbanzadas, los caldos y las carnes a la parrilla (costillas, chorizos, morcillas).

Un rasgo distintivo del municipio es la reinterpretación contemporánea de productos tradicionales, especialmente la fresa, utilizada tanto en elaboraciones dulces (tartas, helados, licores) como saladas (ensaladas, acompañamiento de carnes), así como en propuestas más innovadoras (mantequillas, salsas). Este proceso evidencia la gastronomización del producto agrícola, donde el ingrediente local se convierte en eje creativo.

La valorización gastronómica del municipio se articula mediante eventos y actuaciones de dinamización territorial que cumplen funciones de promoción económica, educación alimentaria y refuerzo de la identidad cultural. Entre ellos destacan: la Feria “Tradición y Sabor del País” (que en 2025 fusionó la X Feria de la Fresa y la II Feria de la Papa y el Millo); la creación del producto turístico-ambiental “Barranco Vivo de Valsequillo”; las rutas gastronómicas temáticas –como la Ruta Viva de la Fresa, la de la Miel, la del Agua o la Ruta del Almendrero en Flor, que en 2026 celebró su 53.ª edición, dedicada prin-

cialmente a este “árbol de vida”–; la participación en ferias insulares como “Gran Canaria Me Gusta”; y, más recientemente, la implicación del municipio en el congreso internacional Terrae, celebrado en Gran Canaria, que reúne a cocineros rurales y profesionales del sector para reflexionar sobre la relación entre gastronomía, territorio y desarrollo local.

Desde una perspectiva territorial y cultural, Valsequillo representa un sistema de agricultura de montaña subtropical con elevada biodiversidad cultivada. Su gastronomía constituye un ejemplo de coevolución entre paisaje, recursos y cultura alimentaria, donde la fresa actúa como uno de los productos emblemáticos en la promoción territorial, junto a otros referentes locales. Todo ello se inscribe en un contexto de transición hacia modelos de sostenibilidad alimentaria basados en la valorización del productor, la proximidad, la estacionalidad y la calidad, así como en la preservación de los saberes y prácticas tradicionales.

En conjunto, **Valsequillo puede definirse como un sistema gastronómico local en el que el producto agrícola (especialmente fresa, papa y millo), la transformación artesanal (quesos, miel, gofio) y la reinterpretación culinaria contemporánea configuran una identidad coherente y diferenciada en Gran Canaria.**

En este contexto, el municipio se configura como un territorio especialmente propicio para el desarrollo de modelos de vida y alimentación sostenibles y saludables.

La elección de la imagen de portada responde a una intención deliberada: situar el origen del sistema agroalimentario en el paisaje. En Valsequillo, la producción agrícola y ganadera no puede entenderse al margen de su orografía de medianías, de la disponibilidad de agua y de la interacción histórica entre el ser humano y un territorio complejo. Los cultivos –como el almendrero en flor que aquí se muestra– no son únicamente productos, sino expresiones visibles de un equilibrio entre suelo, clima, biodiversidad y saberes tradicionales. Frente a una representación centrada en los alimentos finales, esta imagen subraya que todo comienza en la tierra: en el paisaje que sustenta, condiciona y da sentido a la identidad gastronómica del municipio.

En Valsequillo, antes que el producto, está el paisaje.

El aparente debate entre “paisaje” y “producto” constituye, en realidad, un falso dilema. Esta obra no se limita a abordar alimentos, sino que analiza un sistema agroalimentario territorializado, en el que el producto no es el punto de partida, sino el resultado de un conjunto de condiciones ecológicas y culturales. El paisaje –entendido como la in-

teracción entre suelo, agua, altitud, clima y acción humana– actúa, por tanto, como elemento estructurante. Precisamente, esta integración entre paisaje y producto se alinea plenamente con los principios del Plan de Sostenibilidad Turística en Destino (PSTD) “Naturaleza en Flor” de Valsequillo, contribuyendo a reforzar su enfoque territorial y sostenible (véase capítulo 2).

En este sentido, la imagen elegida para la portada –almendreros en flor en un paisaje abrupto de medianías– sintetiza visualmente algunos de los rasgos fundamentales del territorio: la complejidad orográfica (pendientes, barrancos, fragmentación espacial), el papel del agua como factor limitante y organizador, la estacionalidad de los ciclos agrícolas, la integración de la actividad agraria en el ecosistema y la construcción de una identidad visual propia.

De este modo, la narrativa visual de la obra se articula de forma coherente: la portada representa el origen –es decir, el paisaje–, mientras que las páginas sucesivas y especialmente las guardas finales del libro (ver diagrama) ilustran el proceso –o sea, la cadena agroalimentaria que conduce desde la producción primaria hasta la transformación, la comercialización y la restauración–.

## 2

## ANTECEDENTES, OBJETIVOS Y ALCANCE

El Plan de Sostenibilidad Turística en Destino (PSTD) “Naturaleza en Flor” del municipio de Valsequillo de Gran Canaria es objeto de subvención en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR), financiado por los fondos europeos *Next Generation EU*, según Resolución de 23 de diciembre de 2021 (BOE n.º 312, de 29 de diciembre), de la Secretaría de Estado de Turismo, por la que se publica el Acuerdo de la Conferencia Sectorial de Turismo.

El PSTD propone el desarrollo de actuaciones orientadas a la transformación del municipio como destino turístico mediante la optimización, integración y mejora de sus recursos naturales e infraestructuras, apoyándose en las nuevas tecnologías y garantizando la sostenibilidad social, ambiental y económica del territorio. Entre sus objetivos destacan la creación de productos turístico-ambientales –como “Barranco Vivo de Valsequillo” y las Rutas Vivas de la Miel, la Fresa y el Agua–, la valorización del patrimonio natural y cultural, la cohesión territorial y social, el fortalecimiento de la cadena de valor turística y la implantación de un modelo de gobernanza integral.

En este contexto, el presente proyecto tiene como objetivo principal reforzar la identidad cultural y gastronómica de Valsequillo, integrando los valores de sostenibilidad, proximidad y economía

circular promovidos por el PSTD “Naturaleza en Flor”. De manera específica, persigue: i) potenciar la promoción de los productos agrícolas, ganaderos y artesanos del municipio; ii) fomentar en la ciudadanía prácticas de consumo responsable y saludable; y iii) reforzar la conexión entre los productos locales, el territorio y las tradiciones culturales.

El proyecto se encuadra en la actuación n.º 6 “Producción y venta de productos km 0” del Eje 1 del PSTD, en el marco del Componente 14, Inversión 1, submedida 2 del PRTR. En este sentido, contribuye al impulso de sistemas de producción y comercialización de proximidad, apoyando a las pymes en la adopción de prácticas más eficientes y respetuosas con el medio ambiente, en coherencia con los objetivos de sostenibilidad y transición ecológica establecidos a nivel europeo. La actuación cuenta con una etiqueta de contribución climática 047, con una aportación estimada del 40 % a los objetivos climáticos.

La presente publicación constituye una de las principales herramientas del proyecto. A través de la recopilación de recetas tradicionales, el uso de productos locales y de temporada y la difusión de conocimientos culinarios, promueve modelos de consumo y producción sostenibles, basados en la valorización del producto de proximidad, la

reducción de la huella de carbono y el aprovechamiento eficiente de los recursos. Asimismo, actúa como instrumento de sensibilización y formación, facilitando la integración de estos principios en la actividad de las pymes y en los hábitos de la ciudadanía.

El alcance geográfico del proyecto se centra en el municipio de Valsequillo de Gran Canaria, si bien incorpora una dimensión insular al considerar la relación con los productos pesqueros de Gran Canaria en el marco de la promoción de dietas sostenibles. El público objetivo incluye a la población local, productores del sector primario, pymes agroalimentarias, el sector de la restauración (HORECA) y visitantes interesados en la cultura gastronómica del territorio.

El objeto del contrato es la redacción, maquetación e impresión de material recopilatorio gastronómico del municipio, con la finalidad de preservar, valorizar y difundir su patrimonio alimentario intangible. Para ello, se han empleado metodologías basadas en la investigación, entrevistas, documentación gráfica y recopilación de recetas tradicionales.

Como resultado, se han generado un conjunto de materiales que incluye un catálogo documental y audiovisual de entrevistas a productores, transfor-

madores y restauradores, una colección fotográfica, soportes gráficos promocionales, un calendario estacional de productos locales y el presente libro digital que integra el recetario doméstico y profesional, junto con otros contenidos de carácter divulgativo.



# 3

## EL SECTOR PRIMARIO DE VALSEQUILLO



El municipio de Valsequillo de Gran Canaria se localiza en el sector centro-oriental de la isla, en una zona de medianías caracterizada por un relieve abrupto y una marcada vocación agraria. Limita con los municipios de Telde, Ingenio, Villa de Santa Brígida y Vega de San Mateo, y forma parte de la Mancomunidad de Municipios de las Medianías de Gran Canaria, integrada asimismo por Tejeda, San Mateo, Santa Brígida y San Bartolomé de Tirajana. Esta entidad promueve la cooperación intermunicipal para la gestión eficiente de servicios y recursos, así como la mejora de la gobernanza territorial.

Su condición de municipio de interior, sin acceso directo al litoral, explica la ausencia de un subsector pesquero propio, a diferencia de otros territorios insulares con tradición marinera. No obstante, históricamente algunos valsequilleros han participado en actividades pesqueras, principalmente enrolados en embarcaciones con base en el cercano puerto de Taliarte, en el término municipal de Telde, lo que evidencia la conexión funcional entre las economías de interior y costa en la isla.

El presente estudio utiliza datos estadísticos elaborados por organismos oficiales. En concreto, la información relativa a agricultura y ganadería ha sido proporcionada por el Instituto Canario de Estadística (ISTAC) y por la Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Soberanía Alimentaria del Gobierno de Canarias.



### 3.1. La agricultura

La **Tabla 1** presenta el mapa general de cultivos de Canarias y de Gran Canaria para las campañas 2021-2025. Como datos más destacados, se observa que Gran Canaria concentra el 20,8% de superficie agrícola cultivada del archipiélago y el 40% de la superficie de pastoreo sobre superficie no agrícola.



**Tabla 1. Mapa general de cultivos de Canarias y Gran Canaria (campañas 2021-2025)**

Descripción	Superficie (ha)		
	Canarias	Gran Canaria	%
Superficie agrícola cultivada (A)	44.244,13	9.211,03	20,8
Superficie agrícola no cultivada (B)	77.045,62	18.479,57	24,0
Superficie agrícola (A + B)	121.289,75	27.690,60	22,8
Pastoreo sobre superficie agrícola	3.378,00	693,45	20,5
Pastoreo sobre superficie no agrícola (C)	1.874,50	749,70	40,0
Superficie agraria útil SAU (A + B + C)	126.542,25	29.133,75	23,0

Fuente: Servicio de Planificación de Obras y Ordenación Rural - Dirección General de Agricultura Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Soberanía Alimentaria - Gobierno de Canarias.  
Unidad de medida: Hectárea

**Tabla 2. Mapa general de cultivos de Valsequillo de Gran Canaria (campaña 2024)**

Categoría	Superficie (ha)	Agrupación	(*) En invernadero	(*) En regadío	% sobre Gran Canaria
Huerta	179,88	Templados-Papa			
		Barbecho			
		Hortalizas			
		Huerto familiar			
Frutales	150,54	Cítricos			
		Cítricos mixtos			
		Frutas subtropicales			
		Frutales templados			
Otros	35,64	Cereales			
		Leguminosas			
		Otras forrajeras			
Ornamentales	2,45	Ornamentales y aromáticas			
Viña	7,09	Viña y otros			
		Viña-Papa			
		Viña			
Platanera	0,01	Platanera			

Categoría	Superficie (ha)	Agrupación	(*) En invernadero	(*) En regadío	% sobre Gran Canaria
Superficie agrícola cultivada (A)	375,61		21,45	314,06	4,08
Superficie agrícola no cultivada (B)	719,45		2,31	48,56	3,89
Superficie agrícola (A+B)	1.095,06				3,95
Pastoreo sobre superficie agrícola	43,03				6,21
Pastoreo sobre superficie no agrícola (C)	16,17				2,16
Superficie agraria útil SAU (A+B+C)	1.111,23				3,81
Resto de superficies (D)	2.807,93				
<b>TOTAL SUPERFICIE MUNICIPAL (A+B+C+D)</b>	<b>3.919,16</b>				

D = Erial, monte, urbana/viales

(\*) Límites municipales obtenidos del SIGPAC

Fuente: Servicio de Planificación de Obras y Ordenación Rural - Dirección General de Agricultura - Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Soberanía Alimentaria - Gobierno de Canarias. Unidad de medida: Hectárea

La **Tabla 2** recoge el mapa general de cultivos de Valsequillo de Gran Canaria para la campaña de 2024. Por orden de importancia, destacan las categorías de Huerta, Frutales y Otros (cereales, leguminosas y otras forrajeras). En el municipio, la superficie agrícola cultivada asciende a 375,73 ha (equivalente al 4,08% del total insular), la superficie de pastoreo

sobre superficie agrícola a 43,03 ha (6,21% del valor insular) y la superficie de pastoreo sobre superficie no agrícola a 16,17 ha (2,16% del total insular). Estos valores pueden considerarse significativos en relación con la reducida extensión territorial del municipio respecto al conjunto insular.



**Tabla 3. Evolución del uso de superficies (ha) en Valsequillo de 2005 a 2024**

Categoría	2005	2024	% Diferencia
Agrícola cultivada	438,05	375,61	14,25
Agrícola no cultivada	786,36	719,45	
Erial	2.050,00	2.079,35	
Monte	400,00	400,00	
Urbana / Viales	244,75	344,75	
Total superficie municipal	3.919,16	3.919,16	

Fuente: Elaboración propia a partir de datos del Gobierno de Canarias



La **Tabla 3** muestra la evolución de los usos del suelo en Valsequillo durante los últimos 20 años. Destaca la pérdida del 14,25% de la superficie agrícola cultivada entre 2005 y 2024.

La **Tabla 4** presenta información sobre superficie cultivada, superficie de producción y número de árboles diseminados correspondientes a cultivos permanentes según sistema de cultivo en 2024. Valsequillo destina 159,5 ha a este tipo de cultivos, lo que se traduce en aproximadamente 22.900 árboles productivos. Por categorías, destacan los cítricos (principalmente naranjas y mandarinas), con 73,6 ha en regadío. En segundo lugar, se sitúan las frutas, bayas y frutos con cáscara (fundamentalmente

aguacates y almendras y, en menor medida manzanas, albaricoques, peras y ciruelas), con 70,3 ha en secano y regadío. Les siguen las aceitunas (9,4 ha) y, finalmente, la vid (6,2 ha).

La **Tabla 5** recoge la superficie cultivada de productos herbáceos según sistema de cultivo en 2024. Valsequillo destina 157,7 ha a estos cultivos, una superficie prácticamente equivalente a la de los cultivos permanentes. Por categorías, destacan los cultivos forrajeros (54,6 ha). En segundo lugar, los cereales para producción de grano (incluidas las semillas), con 44,7 ha (principalmente avena y millo y, en menor medida trigo y cebada). En tercer lugar, se sitúan las papas, con 28,4 ha, seguidas de las fresas (19 ha) y, finalmente, las hortalizas frescas (11 ha), entre las que predominan el calabacín y los melones/sandías.



**Tabla 4. Superficie cultivada, superficie de producción y árboles diseminados para productos agrícolas permanentes según sus sistemas de cultivo en Valsequillo de Gran Canaria en 2024**

	Superficie cultivada				Superficie en producción			Árboles diseminados
	Total	Secano	Regadío	Invernadero o abrigo alto accesible	Total	Secano	Regadío	Total
<b>Cultivos permanentes</b>	159,5	21,6	137,9	3,6	155,8	21,5	134,3	22.900
<b>Cítricos</b>	73,6	0	73,6	0	73,6	0	73,6	3.000
Naranjas	50	0	50	0	50	0	50	1.950
Limones	22,1	0	22,1	0	22,1	0	22,1	900
Mandarinas	1,5	0	1,5	0	1,5	0	1,5	150
<b>Frutas, bayas y frutos con cáscara (excepto cítricos, uvas y fresas)</b>	70,3	15,3	55	3,5	66,6	15,2	51,4	18.400
Aguacates	14,7	0	14,7	0	14,7	0	14,7	500
Almendras	13,3	9,2	4,1	0	12,6	9,2	3,4	10.000
Manzanas	9	2	7	0	9	2	7	1.000
Albaricoques	9	0	9	0	9	0	9	300
Peras	5	1	4	0	5	1	4	100
Ciruelas	5	1	4	0	5	1	4	3.000
Melocotones	5	1	4	0	5	1	4	2.000

	Superficie cultivada				Superficie en producción			Árboles diseminados
	Total	Secano	Regadío	Invernadero o abrigo alto accesible	Total	Secano	Regadío	Total
Frambuesas	2,8	0	2,8	2,8	2,8	0	2,8	0
Mangos	2,6	0	2,6	0,6	0,6	0	0,6	0
Tuneras	1,6	0,3	1,3	0	1,6	0,3	1,3	0
Higos	1,1	0,7	0,4	0	1,1	0,7	0,4	0
Guayabos	0,2	0	0,2	0	0	0	0	0
Nísperos	0,1	0	0,1	0	0	0	0	500
Papayas	0,1	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0
Granadas	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
Resto de frutas, bayas y frutos con cáscara (excepto cítricos, uvas y fresas)	0,7	0	0,7	0	0,1	0	0,1	0
<b>Aceitunas</b>	9,4	3,9	5,5	0	9,4	3,9	5,5	1.500
Aceitunas para aceite	5,5	1,9	3,6	0	5,5	1,9	3,6	0
Aceitunas de mesa	3,9	2	1,9	0	3,9	2	1,9	1.500
<b>Vid</b>	6,2	2,4	3,8	0,1	6,2	2,4	3,8	0
Uvas de vinificación	6,2	2,4	3,8	0,1	6,2	2,4	3,8	0

Unidad de medida (Superficie cultivada/producción): Hectárea, Unidad de medida (Árboles diseminados): Número. Fuente: Instituto Canario de Estadística (ISTAC). Última actualización: 06-oct-2025

Tabla 5. Superficie cultivada total según productos agrícolas herbáceos y sistemas de cultivo en Valsequillo de Gran Canaria en 2024

	Total	Secano	Regadío	Invernadero o abrigo alto accesible
<b>Cultivos herbáceos</b>	157,7	89	68,7	15
<b>Cultivos forrajeros</b>	54,6	54,3	0,3	0
Cereales de invierno	15	15	0	0
Maíz para forraje	14	14	0	0
Alfalfa	0,3	0	0,3	0
Otras gramíneas para forraje	0,1	0,1	0	0
Resto de cultivos forrajeros	25,2	25,2	0	0
<b>Cereales - producción de grano (incluyendo semillas)</b>	44,7	34,7	10	0
Avena	25	25	0	0
Millo (= maíz)	10,8	0,8	10	0
Trigo	4,8	4,8	0	0
Cebada	2,3	2,3	0	0
Centeno	1,8	1,8	0	0
<b>Tubérculos</b>	28,4	0	28,4	0
Papas extratempranas	17	0	17	0
Papas tempranas	9	0	9	0
Papas tardías	2	0	2	0
Papas media estación	0,4	0	0,4	0

	Total	Secano	Regadío	Invernadero o abrigo alto accesible
<b>Fresas</b>	19	0	19	15
<b>Hortalizas frescas</b>	11	0	11	0
Calabacines	3,5	0	3,5	0
Melones y sandías	2,6	0	2,6	0
Coles	2	0	2	0
Cebollas	1,2	0	1,2	0
Puerros	0,4	0	0,4	0
Coliflor	0,2	0	0,2	0
Acelgas	0,2	0	0,2	0
Habichuelas (= judías verdes)	0,2	0	0,2	0
Lechugas	0,1	0	0,1	0
Espinacas	0,1	0	0,1	0
Tomates	0,1	0	0,1	0
Zanahorias	0,1	0	0,1	0
Calabazas ( <i>Cucurbita</i> )	0,1	0	0,1	0
Pimientos ( <i>Capsicum</i> )	0,1	0	0,1	0
Arvejas (= guisantes verdes)	0,1	0	0,1	0

Unidad de medida (Superficie cultivada): Hectárea. Fuente: Instituto Canario de Estadística (ISTAC). Última actualización: 23-sep-2025



### 3.2. La ganadería y los productos derivados

La **Tabla 6** presenta los efectivos ganaderos de Valsequillo según especie para la serie histórica 2014-2024. Asimismo, se indican las cabezas de ganado registradas en Gran Canaria en 2024 y su comparación porcentual con los valores del municipio. En términos generales, se observa un comportamiento relativamente estable en los censos de bovinos, caprinos y ovinos (en torno al 4% del total insular), con indicios de recuperación en los dos o tres últimos años. Por el contrario, el ganado porcino muestra una tendencia descendente, mientras que los efectivos de gallinas presentan una evolución al alza. Resulta destacable la ausencia de conejos en los registros.

**Tabla 6. Efectivos de ganado según especies. Municipio de Valsequillo de Gran Canaria**

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

Última actualización: 29-ene-2025 Unidad de medida: Cabeza de ganado. Serie histórica: 11 años (2014-2024) Fuente: Instituto Canario de Estadística (ISTAC)

**Tabla 7. Producción (toneladas) de leche de vaca en Gran Canaria y sus municipios en 2022**

Territorios (Isla / municipios)	Producción	
	(t)	%
<b>Gran Canaria</b>	<b>353,70</b>	<b>100</b>
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

Fuente: Salomone (2024, FULP).

La **Tabla 7** recoge la producción de leche de vaca en Gran Canaria y sus municipios en 2022. Las 5 toneladas producidas en Valsequillo representan el 1,41% del total insular.

**Tabla 8. Queserías artesanales en Gran Canaria y sus municipios en 2025**

Territorios (Isla / municipios)	Queserías	
	(n)	%
<b>Gran Canaria</b>	<b>52</b>	<b>100</b>
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

Estimación a partir de <https://www.quesosdegrancanaria.com/>

La **Tabla 8** presenta una estimación del número de queserías artesanales en Gran Canaria y sus municipios en 2025. Según los datos disponibles en el portal Quesos de Gran Canaria, la isla contaría con aproximadamente 52 queserías de estas características, de las cuales unas 5 (en torno al 11% del total insular) se localizarían en Valsequillo. (Estimación basada en distribución porcentual; valores absolutos aproximados).



**Tabla 9. Producción (toneladas) de miel en Gran Canaria y sus municipios en 2022**

Territorio (Isla / municipios)	Colmenas		Producción	
	(n)	%	(t)	%
<b>Gran Canaria</b>	<b>11380</b>	<b>100</b>	<b>113,8</b>	<b>100</b>
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

Territorio (Isla / municipios)	Colmenas		Producción	
	(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

Estimación de la producción: ≈10 kg/colmena/año (criterio veterinario) Fuente: Salomone (2024, FULP).



La **Tabla 9** presenta el número de colmenas y la producción de miel en Gran Canaria y sus municipios en 2022. Valsequillo se sitúa entre los principales municipios productores, con 2.140 colmenas (18,8% del total insular) y una producción estimada de 21,4 toneladas (18,8% de la producción insular).

**Tabla 10. Estimación de la producción (toneladas) de productos agroganaderos en Valsequillo en 2024**

Producto agroganadero	Rango de rendimiento por hectárea (t/ha)	Rendimiento medio por hectárea (t/ha)	Producción (t)
Cítricos	15 - 25	20	~1.470
Papas	20 - 35	25	~710
Fresas	25 - 40	30	~570
Hortalizas frescas (mixto)	15 - 30	20	~220
Aguacate	6 - 10	8	~140
Almendra	0,5 - 1,5	1	~12,5
Miel (por colmena)	10 - 12	11	~23,5
Leche de vaca (en 2022)	-	-	~5

Fuente: Elaboración propia

Por último, la **Tabla 10** recoge una estimación de la producción de algunos de los productos agroganaderos más representativos del municipio en 2024. Para las producciones agrícolas, se han empleado rendimientos medios por hectárea ajustados al ámbito territorial de Valsequillo, considerando un escenario intermedio. Estas estimaciones se basan en la superficie en producción y, en el caso de los cultivos permanentes, en el número aproximado de árboles (véanse las tablas anteriores con datos oficiales).

En cuanto a las producciones de origen ganadero, se han tomado como referencia datos publicados

y rendimientos comunicados directamente por los propios productores, lo que permite aproximarse a valores coherentes con la realidad local.

Una lectura interpretativa de estas estimaciones revela un claro predominio de los cítricos (naranjas, limones y mandarinas), que estructuran el sistema agrícola del municipio. Las papas y las fresas actúan como pilares productivos secundarios, aunque de gran relevancia económica y alimentaria. Las hortalizas presentan un peso moderado, asociado a una producción diversificada. El aguacate muestra una tendencia expansiva, si bien aún con una intensidad productiva limitada.

Por su parte, el almendro destaca más por su valor cultural, paisajístico y patrimonial que por su volumen de producción.

En el ámbito ganadero, la producción de miel de abeja (23,5 t) adquiere un peso significativo dentro del conjunto, reflejo de un aprovechamiento eficiente de los recursos florísticos del territorio y de la tradición apícola local. En contraste, la producción de leche de vaca (5 t) presenta un carácter más limitado, lo que refuerza la idea de un sistema ganadero orientado principalmente hacia otras especies –especialmente el caprino– y hacia modelos productivos de menor escala.



## 4

## SABORES Y SABERES CULINARIOS DE VALSEQUILLO

La cultura culinaria de Valsequillo de Gran Canaria constituye una expresión integrada del territorio, en la que confluyen los recursos disponibles, los ciclos productivos y el conocimiento acumulado por la comunidad a lo largo del tiempo. En este contexto, la alimentación trasciende su dimensión funcional para convertirse en un sistema de prácticas, valores y significados que articulan la relación entre paisaje, producto y sociedad.

Los saberes culinarios locales se han construido históricamente a partir de la experiencia directa con el medio: selección de ingredientes según su estacionalidad, dominio de técnicas de conservación y transformación, y adaptación de las elaboraciones a las condiciones materiales de cada época. Este conocimiento, transmitido en gran medida por vía oral y práctica, ha permitido configurar una cocina sobria y eficaz, caracterizada por el aprovechamiento integral de los recursos y por una notable coherencia con el entorno.



En la actualidad, estos saberes se manifiestan en dos ámbitos complementarios. Por un lado, la cocina doméstica, donde se preservan recetas, gestos y criterios de elaboración que forman parte de la memoria colectiva. Por otro, la restauración contemporánea, que reinterpreta este legado desde nuevas perspectivas, incorporando técnicas actuales y adaptándose a las demandas de un público diverso, sin perder el vínculo con el producto local.

Este apartado aborda, por tanto, la continuidad y transformación de la cultura culinaria valsequillera, analizando tanto su arraigo en el ámbito doméstico como su proyección en el contexto gastronómico actual.

**En suma, en Valsequillo, cocinar es interpretar el territorio: sus ciclos, sus recursos y su memoria. La cultura culinaria de Valsequillo es el vínculo vivo entre paisaje, producto y comunidad.**



#### 4.1. La cocina doméstica valsequillera

## TOMÁS ÁLVAREZ VIÑOLY



Tomás Álvarez Viñoly nos recibe, amable y cercano, en su casa del barrio de Las Carreñas. Coincidimos regularmente en un pequeño grupo de vecinos de Valsequillo que se reúne de forma distendida para conversar, jugar al dominó y compartir un vaso de vino, lo que permite apreciar su carácter analítico y su conversación pausada.

A lo largo de su vida ha desempeñado múltiples oficios –incluida una breve experiencia en restauración–, aunque no se considera cocinero de profesión. Sin embargo, en la actualidad cocina a diario en el ámbito doméstico, con una aproximación práctica y resolutiva. Inicialmente había aceptado preparar un sancocho de cherne, pero, dadas las condiciones meteorológicas –una intensa calima sobre el municipio–, optamos por una elaboración más ligera y refrescante.

Con productos frescos adquiridos en el mercadillo municipal, Tomás ejecuta con soltura la preparación de una ensalada sencilla, representativa del producto local de temporada. El resultado, que denominamos “ensalada valsequillera de temporada”, refleja una cocina doméstica basada en la inmediatez y el conocimiento práctico del producto. Como detalle anecdótico, viste una camiseta con un guiño explícito a uno de los emblemas ganaderos de Gran Canaria: el baifo.



## Ensalada valsequillera de temporada

El resultado final es una ensalada de composición abierta y colorida, con predominio de verdes intensos (berros, lechuga, aguacate), contrastados con rojos vivos (tomate y fresa) y acentos anaranjados (zanahoria). Las piezas se presentan en cortes relativamente gruesos, reconocibles, sin compactación, lo que resalta la frescura y textura individual de cada ingrediente.

### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 2 tomates medianos maduros
- 1 cogollo pequeño de lechuga (o mezcla de hojas)
- 1 manojo pequeño de berros
- ½ cebolla (preferentemente roja)
- 1 aguacate en su punto
- 6-8 fresas maduras
- 1 zanahoria mediana rallada

### Aliño

- 30-40 ml de aceite de oliva
- 10-15 ml de vinagre (de vino o suave)
- Sal al gusto

### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Lavar cuidadosamente todos los vegetales. Escurrir bien las hojas (lechuga y berros).
2. Cortar el tomate en gajos o cuartos y el pepino en rodajas o medias lunas.
3. Picar la cebolla en juliana fina.
4. Pelar y cortar el aguacate en láminas o gajos, procurando mantener su integridad.
5. Retirar el pedúnculo de las fresas y cortarlas por la mitad o en cuartos, según tamaño.
6. Disponer una base de hojas (lechuga y berros) en el plato.
7. Distribuir de forma equilibrada el tomate, pepino y cebolla.
8. Incorporar el aguacate y las fresas, buscando contraste visual.
9. Añadir la zanahoria rallada en el centro o de forma dispersa.
10. Aliñar en el momento de servir con aceite, vinagre y sal, evitando remover en exceso para no deteriorar los ingredientes más delicados.



**MARIDAJE:** Vino blanco joven, seco y con buena acidez (por ejemplo, Malvasía volcánica), que acompaña la frescura vegetal y el ligero dulzor de la fresa. Alternativamente, vino rosado ligero o incluso agua con gas, adecuada en condiciones de calor intenso.

**ANÁLISIS:** Se trata de una expresión clara de cocina doméstica de proximidad, basada en producto fresco y estacional sin transformación compleja. La incorporación de fruta (fresa) en ensalada responde a una tendencia contemporánea, aunque enlaza con tradiciones mediterráneas de contraste dulce-salado. El protagonismo de ingredientes como berros, tomate o aguacate refleja la adaptación del sistema alimentario local a condiciones de medianías, mientras que la simplicidad del aliño remite a patrones culinarios tradicionales centrados en la calidad intrínseca del producto.

## SENSI GONZÁLEZ



Sensi González nos recibe, enérgica y sonriente, en su casa del Llano del Conde. Como miembro de la familia González Pérez, con la que compartimos vecindad y amistad desde hace más de cuarenta años, el encuentro transcurre en un ambiente de confianza y cercanía que trasciende la entrevista formal. Le acompaña su marido, José J. Betancor, siempre dispuesto a colaborar, que en esta ocasión ejerce de pinche con naturalidad y buen humor.

Sensi aprendió los fundamentos de la cocina de su madre, Dña. Tita Pérez, y posteriormente desarrolló su propio estilo de forma autodidacta, adaptándolo a su ritmo de vida actual. Abogada muy activa, reconoce no disponer de todo el tiempo que le gustaría para cocinar, aunque mantiene un fuerte vínculo con la cocina doméstica. Destaca especialmente en

la elaboración de ensaladas con productos locales –cebolla, berros, aguacate– y en platos de cuchara como la garbanzada o la fabada.

Para esta obra, sin embargo, ha querido compartir una preparación esencial de la cocina canaria: el mojo rojo, una salsa que, desde la sencillez de sus ingredientes, condensa buena parte de la identidad gastronómica del archipiélago.



## Mojo rojo



### → INGREDIENTES PARA 8 PERSONAS

- ½ pimiento rojo dulce (sin semillas)
- 1 tomate mediano maduro
- 2 cucharadas colmadas de pimentón dulce (posibilidad de mezclar con picante al gusto)
- 1 cucharadita de comino en grano o molido
- 150 ml de aceite (preferentemente de girasol suave o mezcla con oliva)
- 4 dientes de ajo
- 1-2 cucharadas de vinagre de vino
- Sal gorda al gusto

### → MODO DE PREPARACIÓN

**1.** En un mortero –o en su defecto en batidora– se majan primero los ajos con la sal y el comino hasta obtener una pasta homogénea. Se incorpora el pimentón y se continúa trabajando la mezcla para integrar bien los aromas.

**2.** A continuación, se añaden el pimiento rojo troceado y el tomate, majando o triturando hasta lograr una textura fina pero con cierto cuerpo. Se incorpora el vinagre y, poco a poco, el aceite en hilo, emulsionando la salsa hasta alcanzar la densidad deseada.

**3.** Se rectifica de sal y vinagre. El mojo debe presentar un equilibrio entre acidez, grasa y especias, con una textura ligada pero no excesivamente espesa.

**4.** Puede consumirse de inmediato, aunque mejora tras un breve reposo.



**MARIDAJE:** Vinos tintos jóvenes o semijóvenes de Listán Negro, con buena fruta y acidez moderada. Vinos rosados frescos, que limpian el paladar sin competir con la salsa. Cervezas tipo lager o tostadas suaves.

**ANÁLISIS:** El mojo rojo, una de las elaboraciones más emblemáticas de la cocina canaria, se configura como una salsa estructurante y de carácter transversal que acompaña tradicionalmente papas arrugadas, carnes y pescados –especialmente salados–, actuando más como potenciador que como elemento principal; su formulación básica (ajo, comino, pimentón, aceite y vinagre) evidencia una síntesis de influencias culturales –norteafricanas en el uso del comino y el majado, mediterráneas en el empleo de aceite y vinagre, y americanas en la incorporación del pimentón tras el intercambio colombino–, a las que se suman adaptaciones domésticas contemporáneas, como el uso de tomate o pimiento, que suavizan su perfil y aportan jugosidad, manteniendo su función esencial de enriquecer preparaciones sencillas con intensidad, grasa y complejidad aromática.

## CARMEN SUÁREZ



Carmen Suárez y su esposo, **Ángel Nuez**, nos reciben con amabilidad y entusiasmo en su casa de Mirabala (Valsequillo). La complicidad entre ambos se hace evidente desde el primer momento: Carmen, al frente de los fogones; Ángel, atento y colaborador, aprendiendo –como él mismo reconoce– de la experiencia y el saber hacer de su mujer.

Carmen se formó en la cocina junto a su madre, Dña. Cleofás Pérez, y posteriormente desarrolló su trayectoria profesional como cocinera en diversas entidades insulares de asistencia social, donde consolidó una cocina funcional, generosa y adaptada a colectivos amplios.

En el ámbito local, el matrimonio ha mantenido un firme compromiso con la comunidad, participando activamente en festejos populares y en iniciativas de apoyo a personas en situación de vulnerabilidad.

Para esta obra, Carmen ha elegido dos elaboraciones profundamente arraigadas en la tradición festiva y doméstica: un mojo de almendra y las clásicas tortillas de Carnaval.



## Mojo de almendra



### → INGREDIENTES (PARA ~500 G DE SALSA / 12-15 PERSONAS)

- 500 g de almendras con piel, ligeramente picadas o majadas
- 6-8 dientes de ajo
- 1-2 cucharadas soperas de comino molido (ajustar al gusto; 2 es una intensidad alta)
- 400-500 ml de aceite de girasol
- 200-250 g de tomate triturado natural (o 3-4 cucharadas de kétchup como alternativa doméstica)
- 10-12 g de sal gorda (al gusto)

### Acompañamiento

- Pan bizcochado o pan del día ligeramente tostado

### → MODO DE PREPARACIÓN

1. En un lebrillo o recipiente amplio, se majan o trituran los ajos con la sal y el comino hasta formar una base aromática homogénea. Se incorporan las almendras picadas y el tomate, mezclando bien.
2. A continuación, se añade el aceite poco a poco, trabajando la mezcla manualmente ("a brazo") hasta conseguir una textura ligada, densa y ligeramente granulosa. No requiere cocción.
3. Es importante utilizar aceite de girasol o un aceite de sabor neutro: el aceite de oliva, más dominante, puede dificultar la emulsión y alterar el perfil aromático tradicional.
4. Se deja reposar antes de servir para que los sabores se integren.



**MARIDAJE:** Vinos blancos con buena acidez (Malvasía volcánica seca o semiseca). Vinos rosados ligeros. Tintos jóvenes poco tánicos. También funciona con cervezas tipo lager o tostadas suaves.

**ANÁLISIS:** El mojo de almendra constituye una variante menos extendida pero profundamente significativa dentro del repertorio de mojos canarios, donde la almendra adquiere protagonismo como ingrediente estructurante; su formulación, basada en el majado en crudo de frutos secos, ajo, comino, aceite y tomate, conecta con matrices culinarias mediterráneas y norteafricanas, al tiempo que refleja una adaptación local orientada a incrementar la densidad energética y la capacidad de conservación, configurándose como una salsa de gran intensidad que trasciende el papel de simple acompañamiento para actuar como elemento central en la articulación gustativa de comidas festivas y rurales. Tradicionalmente acompaña pan, papas o carnes, actuando como salsa de refuerzo energético y gustativo.

## Tortillas de Carnaval



### → INGREDIENTES (PARA ~30 PIEZAS GRANDES)

#### Para la masa

- 2 kg de calabaza (peso en crudo, pelada y sin semillas)
- 10–12 huevos (según tamaño)
- 125 ml de leche
- 125 ml de anís (tipo dulce)
- 2 cucharadas soperas de matalahúva (anís en grano)
- 10 g de sal gorda
- 500 g de azúcar
- 2 cucharadas de canela molida
- 700–800 g de harina de trigo (según absorción)
- Ralladura de 2 limones

#### Para freír

- 1–1,5 l de aceite de girasol

#### Para la presentación

- 300–400 g de miel de abeja (ligeramente rebajada con agua si se desea)

### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Se cuece la calabaza en trozos hasta que esté tierna, se escurre bien y se tritura hasta obtener un puré fino.
2. En un recipiente amplio se mezclan los huevos, el azúcar, la leche, el anís, la ralladura de limón, la canela, la matalahúva y la sal. Se incorpora el puré de calabaza y se mezcla hasta homogeneizar.
3. Se añade la harina poco a poco hasta obtener una masa semilíquida, densa pero fluida, capaz de caer con cuchara.
4. Se deja reposar la masa unos 20–30 minutos.
5. En una sartén amplia con abundante aceite caliente (170–180°C), se van formando las tortillas con ayuda de una cuchara. Se fríen hasta que estén doradas por ambos lados.
6. Se retiran sobre papel absorbente y, en caliente o templadas, se bañan con miel o se sirven con ella por encima.



**MARIDAJE:** Vinos dulces tradicionales (Malvasía dulce, moscatel). Licor de anís o ron miel. Café o infusiones (especialmente en contextos domésticos).

**ANÁLISIS:** Las tortillas de Carnaval forman parte del repertorio clásico de la repostería festiva canaria, estrechamente vinculada al calendario litúrgico y a los periodos de celebración previos a la Cuaresma; su base responde a una lógica de aprovechamiento de productos locales y de alta disponibilidad estacional, configurando una masa enriquecida que, mediante fritura, adquiere una elevada densidad energética y una textura característica, esponjosa en el interior y ligeramente crujiente en el exterior; la adición de anís y matalahúva introduce un perfil aromático de raíz mediterránea, mientras que el acabado con miel remite a tradiciones de origen antiguo donde los azúcares naturales desempeñaban un papel central, consolidando estas preparaciones como expresiones culinarias de celebración, abundancia y sociabilidad comunitaria.

## VÍCTOR DELGADO



Víctor Delgado, conocido en Valsequillo como Víctor el cartero –en alusión a su profesión–, nos recibe en casa de su cuñada Ana Benítez, en el casco del municipio. Conviene señalar que los Benítez Atta tienen en esta vivienda su principal espacio de encuentro familiar y disfrute gastronómico. Así, este equipo investigador fue atendido con gran hospitalidad por Víctor, Ana Benítez (anfitriona), Sara Benítez (esposa de Víctor) e Irene (hija de ambos).

A través de una conversación distendida con esta familia, fuimos perfilando la personalidad de nuestro “cocinilla”: de carácter discretamente tímido, Víctor se define como autodidacta en las artes culinarias. Firme defensor del sector primario valsequillero y del producto de proximidad, su familia lo describe como “un sibarita de mente inquieta”, aunque él matiza esta definición, prefiriendo considerarse un gourmet experimentador. Destaca asimismo su afición por el café, ámbito en el que ha desarrollado habilidades notables como barista.

En el ámbito doméstico, Víctor asume el papel principal en la cocina, aplicando un enfoque de base tradicional enriquecido con aportaciones personales. Entre sus especialidades figuran el puchero, el rancho canario, diversos potajes y legumbres, ropavieja, garbanzadas, caldos tanto de base vegetal como de pescado, frituras de pescado, así como elaboraciones de arroz (paellas, fideuá, risotto) y platos de inspiración italiana como lasañas. Es también el responsable habitual de los menús en celebraciones familiares señaladas, especialmente en Navidad.

Para los fines de esta obra, se acordó la preparación de dos elaboraciones representativas: un caldo de millo y un caldo de pescado. Esta elección no es casual, ya que el propio Víctor subraya –en consonancia con nuestras observaciones– la escasa presencia actual de productos pesqueros en la dieta cotidiana de Valsequillo.



## Caldo de millo

El resultado final es la obtención de plato presenta un caldo de tonalidad amarilla brillante, ligeramente grasa en superficie, con abundancia de elementos sólidos: granos de millo, papas enteras o en grandes trozos y fragmentos de verduras. En la imagen se aprecia además la incorporación de huevo escalfado, que aporta untuosidad al conjunto. El caldo se sirve acompañado de gofio –que puede añadirse directamente al plato o consumirse aparte– y queso tierno, que introduce un contraste lácteo suave. Las aceitunas aliñadas, servidas como entrante, completan el conjunto con un aporte graso, ácido y salino característico.



### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- ↪ 2 piñas de millo
- ↪ 2 tomates maduros, pelados
- ↪ 4 papas
- ↪ ½ cebolla
- ↪ ½ pimiento rojo
- ↪ ½ pimiento verde
- ↪ 1 manojo de cilantro
- ↪ 3-4 dientes de ajo
- ↪ 1 cucharadita de comino
- ↪ 1 cucharadita de pimentón
- ↪ Aceite de oliva virgen (AOVE)
- ↪ Colorante alimentario o azafranillo canario
- ↪ Agua
- ↪ Sal al gusto
- ↪ Opcional: 2 huevos (1 por persona)

### Acompañamiento

- ↪ Gofio (para escaldar o consumir en seco)
- ↪ Queso tierno
- ↪ Aceitunas aliñadas

### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Preparación del millo: Cortar las piñas en rodajas gruesas o desgranar parcialmente, favoreciendo la liberación de sabor durante la cocción.
2. Sofrito base: En un caldero, pochar en AOVE la cebolla, los ajos y los pimientos finamente picados.
3. Incorporación del tomate: Añadir el tomate pelado y troceado, cocinando hasta obtener una base integrada.
4. Condimentación: Incorporar comino, pimentón y colorante o azafranillo, removiendo brevemente.
5. Cocción del millo: Añadir el millo, cubrir con agua y hervir durante 20–25 minutos.
6. Adición de las papas: Incorporar las papas “chascadas” y continuar la cocción hasta que todos los elementos estén tiernos.
7. Finalización: Ajustar de sal, añadir cilantro fresco picado y, si se desea, escalfar los huevos directamente en el caldo en los últimos minutos.



**MARIDAJE:** Vino blanco joven, seco y con buena acidez (Malvasía volcánica), que equilibra la densidad del caldo. Alternativamente, vino tinto ligero o consumo tradicional con agua y gofio, en coherencia con el contexto doméstico del plato.

**ANÁLISIS:** La escena culinaria observada –caldo de millo acompañado de gofio, queso y aceitunas– constituye una síntesis representativa de la dieta tradicional de las medianías canarias. El millo, introducido tras el intercambio colombino, se integra plenamente como base alimentaria, mientras que el gofio remite a un sustrato prehispánico que ha perdurado como elemento identitario. El queso tierno refleja la importancia de la ganadería en estos sistemas agroalimentarios, y las aceitunas aliñadas evidencian la continuidad de prácticas de conservación y condimentación de raíz mediterránea. En conjunto, no se trata únicamente de un plato, sino de una estructura alimentaria completa, donde cada elemento cumple una función nutricional y cultural específica dentro de un modelo de autosuficiencia y aprovechamiento de recursos locales.

## Caldo de pescado

El resultado final es un caldo limpio, aromático y de color ligeramente anaranjado, con papas bien integradas y piezas de pescado jugosas y bien definidas. El conjunto presenta un equilibrio entre la suavidad grasa del cherne y la firmeza de la sama, con un fondo especiado y herbal característico. El gofio escaldado actúa como complemento estructural, aportando densidad y profundidad al conjunto.



### → INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 600–800 g de sama de pluma (*Dentex gibbosus*), en lomos o trozos con espina
- 600–800 g de cherne blanco o moruno (*Epinephelus aeneus*), en trozos
- 1 cebolla mediana (≈ 150 g)
- 2 tomates maduros (≈ 250 g), pelados
- 500–600 g de papas de la tierra
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino en grano
- 1 manojo pequeño de cilantro fresco
- 1 pimientón verde
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 40–50 ml de aceite de oliva virgen (AOVE)
- 1,5–2 litros de agua
- Sal al gusto
- Opcional: 1–2 cucharadas de mojo de cilantro para enriquecer el caldo

### Acompañamiento

- Gofio escaldado (elaborado por su cuñado **Pepe Suárez**):
  - 150–200 g de gofio de millo
  - 1–2 dientes de ajo fritos en láminas
  - Caldo del propio guiso
  - Hierba huerto picada

### Decoración

- Una ramita de hierba huerto

### → MODO DE PREPARACIÓN

**1. Preparación del sofrito base:** En una olla amplia, calentar el AOVE y sofreír ligeramente los ajos. Añadir la cebolla picada y el pimientón verde troceado, rehogando hasta que estén blandos. Incorporar los tomates pelados y triturados o muy picados, y cocinar hasta obtener un sofrito bien integrado.

**2. Incorporación de especias:** Añadir el comino (preferiblemente majado) y el pimentón dulce, removiendo brevemente para evitar que se quemé.

**3. Cocción del caldo:** Verter el agua y llevar a ebullición. Incorporar las papas “chascadas” (trozos irregulares) y cocinar a fuego medio durante unos 15–20 minutos.

**4. Añadido del pescado:** Incorporar primero los trozos de cherne (más graso) y, pasados 5 minutos, la sama. Ajustar de sal y dejar cocinar a fuego suave durante 8–10 minutos adicionales, evitando la sobrecocción del pescado.

**5. Finalización:** Añadir el cilantro fresco picado al final de la cocción. Opcionalmente, incorporar una pequeña cantidad de mojo de cilantro para intensificar el perfil aromático.

**6. Elaboración del gofio escaldado:** En un bol, verter el gofio y añadir progresivamente caldo caliente del guiso, removiendo hasta obtener una textura cremosa y consistente. Incorporar el ajo frito y la hierba huerto picada.



**MARIDAJE:** Vino blanco seco y joven de perfil atlántico (Malvasía volcánica o Listán blanco), con buena acidez para equilibrar la untuosidad del caldo. Alternativa: cerveza artesanal ligera tipo pale ale o lager, que limpia el paladar sin interferir en los matices del pescado.

**ANÁLISIS:** Este plato se inscribe en la tradición de los caldos marineros canarios, adaptados al contexto de interior de las medianías, donde el pescado fresco o semisalado se integra en preparaciones de base agrícola (papas, hortalizas, gofio). El uso de majados (ajo, comino), pimentón y hierbas frescas responde a patrones culinarios de raíz hispano-magrebí, mientras que la presencia del gofio escaldado remite directamente a la herencia prehispánica y a su papel como base energética de la dieta. En conjunto, el plato ilustra un modelo de cocina de integración tierra-mar, donde los productos pesqueros se reinterpretan en clave doméstica y campesina, generando elaboraciones nutritivas, funcionales y profundamente identitarias.

## PILAR CABRERA



Pilar Cabrera nos recibe, cercana y afable, en su vivienda situada en el paraje de Vuelta de Los Barber, a continuación de La Barrera (Valsequillo), desde donde se abre una amplia vista hacia el mar. A nuestra llegada, todo estaba dispuesto con un orden meticuloso: los ingredientes preparados y organizados, las carnes conservadas en frío y los calderos con los potajes ya elaborados, reposando cuidadosamente tapados, en una muestra clara de planificación y oficio doméstico.

Relata que adquirió los fundamentos de la cocina junto a su madre, Dña. Carmen Pulido, a quien consultaba con frecuencia tras su traslado a Valsequillo. A partir de esa base, su aprendizaje ha sido esencialmente autodidacta, consolidado a través de la práctica cotidiana. Su actividad culinaria no se limitaba al ámbito familiar –para una unidad doméstica de cuatro miembros–, sino que también atendía encargos puntuales de vecinas, reforzando así el papel tradicional de la cocina como servicio comunitario.

Su organización semanal responde a un esquema alimentario clásico: los domingos, sopa acompañada de ropavieja de vaca; entre semana, una sucesión de potajes (berros, acelgas, entre otros), rancho canario, sopa seca de pollo –enriquecida con caldo de la ropavieja–, carnes en salsa y pechugas fritas. En el calendario festivo, especialmente durante la Semana Santa, mantiene elaboraciones de fuerte arraigo como el sancocho y los longorones fritos.

Pilar reivindica una forma de cocinar pausada, basada en el tiempo como ingrediente esencial: “me gusta cocinar como antes, con tranquilidad; que la comida lleve su tiempo porque sabe mejor”. Esta concepción se traduce en una práctica organizada en las primeras horas del día, antes de iniciar su jornada laboral, y en una cocina donde predominan las cocciones largas, el aprovechamiento y el respeto por los ritmos tradicionales.

Para la presente obra, se acordó la elaboración de dos preparaciones representativas de este modelo culinario doméstico: el potaje de jaramagos y el potaje de berros, ambos exponentes de una cocina de base vegetal enriquecida con aportes cárnicos, profundamente vinculada al territorio y a la estacionalidad.



## Potaje de jaramagos

El resultado es un potaje de aspecto rústico, de tonalidad verde oscura, con caldo ligeramente espeso y una textura fibrosa característica de los jaramagos. Las batatas aportan dulzor y suavidad, mientras que la carne confiere profundidad y riqueza grasa al conjunto. El gofio se incorpora directamente al plato, espolvoreado o amasado con el caldo, intensificando la densidad y el valor energético.



### → INGREDIENTES PARA 3 PERSONAS

- ↪ 300–400 g de jaramagos ( frescos o previamente escaldados y congelados)
- ↪ 150 g de costilla de cerdo salada
- ↪ 150 g de costilla de cerdo fresca
- ↪ 2 cabezas de ajo (≈ 16–20 dientes), bien majados
- ↪ 80–100 ml (1 tacita) de aceite de oliva
- ↪ 2 batatas medianas (≈ 400 g)
- ↪ 1 papa mediana (≈ 150–200 g), cocida aparte
- ↪ 1,5–2 litros de agua
- ↪ Sal gorda al gusto

### Acompañamiento

- ↪ Gofio de millo, en polvo

### → MODO DE PREPARACIÓN

**1. Desalado previo (si procede):** Si la costilla salada presenta alta salinidad, desalar parcialmente en agua durante varias horas, cambiando el agua al menos una vez.

**2. Cocción inicial:** En un caldero amplio, disponer las costillas (salada y fresca), los ajos bien majados y el aceite de oliva. Añadir el agua y llevar a ebullición a fuego fuerte.

**3. Incorporación de los jaramagos:** Una vez alcanzado el hervor, añadir los jaramagos troceados. Mantener el hervor inicial durante unos minutos para facilitar la integración de sabores.

**4. Cocción prolongada:** Reducir el fuego y dejar cocer a fuego medio-bajo durante al menos 1 hora y 30 minutos, removiendo ocasionalmente.

**5. Añadido de las batatas:** Incorporar las batatas peladas y troceadas y continuar la cocción durante 20–30 minutos adicionales, hasta que estén bien tiernas.

**6. Tratamiento de la papa:** La papa se cuece aparte y se añade al final del proceso. Esta práctica responde al conocimiento tradicional de que la papa puede modificar la textura o “cortar” la cocción de los jaramagos.

**7. Ajuste final:** Rectificar de sal si es necesario y dejar reposar unos minutos antes de servir.



**MARIDAJE:** Vino tinto joven (Listán negro) de perfil ligero, que acompaña la intensidad del plato sin dominarlo. Alternativa: vino blanco con cierta estructura o incluso un vino de tea tradicional. También es habitual su consumo con agua o sin acompañamiento alcohólico, en coherencia con su carácter doméstico.

**ANÁLISIS:** El potaje de jaramagos constituye un ejemplo paradigmático de cocina de subsistencia basada en el aprovechamiento de recursos silvestres. Los jaramagos han sido tradicionalmente recolectados como complemento alimentario en contextos de escasez. Su uso refleja un profundo conocimiento ecológico del entorno y una capacidad de adaptación a la disponibilidad estacional. La incorporación la costilla de cerdo, las batatas y el gofio responde a la lógica de densificación energética propia de la dieta campesina canaria. La técnica de cocción prolongada y la sencillez del aliño remiten a modelos culinarios de raíz rural, donde el tiempo y el fuego lento actúan como elementos transformadores. Este potaje representa una expresión de identidad alimentaria ligada al territorio, al conocimiento tradicional y a la economía del aprovechamiento.

## Potaje de berros

El resultado es un caldo denso y oscuro, con abundancia de ingredientes vegetales y una textura melosa. Los berros aportan un característico sabor ligeramente amargo y mineral, equilibrado por la dulzura de la calabaza y la batata. La piña de millo añade estructura y un matiz cerealístico distintivo.



### → INGREDIENTES PARA 3 PERSONAS

- 250–300 g de berros frescos, limpios y troceados
- 1 piña de millo (cortada en rodajas)
- 150 g de judías
- 2 papas medianas (≈ 400 g)
- 1 batata mediana (≈ 200 g)
- 200 g de calabaza
- 1 cebolla blanca (≈ 150 g)
- 50–70 g de ñame
- 1 zanahoria
- 1 calabacín pequeño
- 150 g de costilla de cerdo
- 80 ml de aceite de oliva virgen
- 1,5–2 litros de agua
- Sal gorda al gusto

### Opcional (majado final)

- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1–2 cucharadas de aceite

### → MODO DE PREPARACIÓN

**1. Disposición inicial en crudo:** En un caldero amplio, colocar todos los ingredientes en crudo: costilla, berros, millo, judías, papas, batata, calabaza, cebolla, ñame, zanahoria y calabacín, todos troceados.

**2. Adición de líquidos y grasa:** Añadir el agua, el aceite de oliva y la sal. Llevar a ebullición a fuego fuerte.

**3. Cocción:** Una vez iniciado el hervor, reducir a fuego medio-bajo y mantener la cocción durante 1 hora y 30 minutos a 2 horas, hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y tiernos.

**4. Majado opcional:** Preparar un majado con los ajos, el pimentón y un poco de aceite, e incorporarlo al potaje en los últimos minutos de cocción para reforzar el aroma.

**5. Reposo:** Dejar reposar unos minutos antes de servir, permitiendo que el caldo adquiera mayor cuerpo.



**MARIDAJE:** Vino tinto joven o semijoven de Listán negro, que armoniza con la estructura del plato. Alternativa: vino blanco con cuerpo o cerveza artesanal de perfil tostado. En contexto doméstico, es frecuente su consumo sin acompañamiento alcohólico.

**ANÁLISIS:** Es una de las preparaciones más emblemáticas de la cocina tradicional canaria y un claro exponente de la integración entre agricultura de medianías y dieta popular. Los berros, cultivados en zonas húmedas o recolectados en cauces de agua, han constituido un recurso vegetal fundamental por su disponibilidad y valor nutricional. La estructura del potaje responde a un modelo alimentario equilibrado basado en la complementariedad de recursos. La técnica de cocción conjunta en crudo refleja una economía de medios y una lógica doméstica orientada a la eficiencia. El posible añadido de majados finales introduce matices aromáticos que conectan con influencias culinarias ibéricas. Este plato sintetiza la identidad gastronómica de las medianías de Gran Canaria: diversidad agrícola, aprovechamiento integral y transmisión intergeneracional de saberes culinarios.

## LOLY PÉREZ / HUMBERTO RODRÍGUEZ

# Potaje de fideos, judías y papas

Con gran amabilidad y cercanía, nos reciben en su casa de Pitango, Orilla de Las Vegas (Valsequillo), Dña. Loly Pérez y D. Humberto Rodríguez. Han preparado un potaje canarión, de los de cuchara y fundamento. Humberto nos aclara que no se trata de un “rancho canario”, porque este no lleva garbanzas. A pesar de la lluvia “molestona”, aunque bien recibida, nos hace una visita guiada a su finca cuyos productos serán vinculados al restaurante El Padrino (ver más adelante).



### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- ↪ 100 g de fideos de trigo
- ↪ 100 g de judías
- ↪ 500 g de papas
- ↪ 2 piñas de millo
- ↪ 500 g de costilla salada de cochino
- ↪ 250 g de calabaza

### Para el refrito

- ↪ 1 cebolla mediana
- ↪ 2 a 3 dientes de ajo
- ↪ 1 pimiento verde
- ↪ 1 tomate maduro (o 150 g de tomate triturado)
- ↪ 3 a 4 cucharadas de aceite de oliva
- ↪ un chorrito de vino blanco

La calabaza se añade junto con el sofrito.



### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Desalar la costilla (si está muy salada) dejándola en agua desde la noche anterior, cambiando el agua un par de veces.
2. En un caldero, poner la costilla con agua y llevar a hervor. Espumar si hace falta.
3. Añadir las piñas de millo troceadas y las judías. Dejar guisar hasta que vayan ablandando.
4. Incorporar las papas “chascadas” y seguir la cocción a fuego medio.
5. Aparte, hacer el refrito: pochar cebolla, ajo y pimiento; añadir el tomate y, al final, el vino blanco. Dejar reducir.
6. Agregar el refrito al caldero junto con la calabaza en dados.
7. Cuando todo esté casi tierno, añadir los fideos.
8. Ajustar de agua si es necesario y dejar cocinar hasta que los fideos estén en su punto y el potaje bien trabado.
9. Debe quedar un caldo espeso, ligado y con el sabor marcado de la costilla.



**MARIDAJE:** Un vino tinto joven de medianías de Gran Canaria o, alternativamente, un blanco seco con buena acidez para equilibrar la grasa de la costilla.

**ANÁLISIS:** Este plato es una expresión de la cocina doméstica de las medianías de Gran Canaria, adaptada a los recursos disponibles y a la economía de subsistencia. Combina ingredientes arraigados como papas y millo con otros incorporados posteriormente, como los fideos, mientras que la costilla salada refleja técnicas tradicionales de conservación y el sofrito la influencia hispánica. En conjunto, es una elaboración sencilla, nutritiva y de aprovechamiento.

## SERGIO TUR DÍAZ-CASANOVA



Sergio Tur Díaz-Casanova es un joven abogado de 26 años, nacido y criado en Los Llanos del Conde (Valsequillo). Desde muy temprana edad descubrió en la cocina una vocación profunda, hasta el punto de que, en cumpleaños y celebraciones familiares, prefería recibir como regalo experiencias gastronómicas (como menús en restaurantes de alto nivel) o utensilios de cocina antes que otros objetos.

Su aprendizaje culinario tiene una base claramente doméstica: de su madre heredó el dominio de potajes, purés y cocina tradicional de base, mientras que de su padre incorporó elaboraciones más complejas como paellas o lasañas. A partir de ese sustrato familiar, su evolución ha sido fundamentalmente autodidacta, alimentada por la observación crítica en restaurantes, el seguimiento de cocineros de referencia y la experimentación en casa.

Define su cocina como nutritiva, de aprovechamiento y con un componente innovador, susten-

tada en el uso prioritario de productos locales (km 0) y de temporada. Rechaza deliberadamente las frituras –por criterios tanto organolépticos como nutricionales– y orienta su práctica hacia guisos, elaboraciones lentas, encurtidos, platos frescos y preparaciones de base vegetal. Aunque por motivos de comodidad realiza parte de sus compras en supermercados, mantiene un vínculo activo con mercados locales como el de San Mateo o el propio mercadillo de Valsequillo.

Para esta obra, propuso dos elaboraciones representativas de su enfoque: un caldo de huesos, elaborado a partir de casquería de cochino rica en colágeno y médula (huesos de cadera, rodilla y caña), y un gazpacho de remolacha, como reinterpretación vegetal de un clásico.



## Caldo de huesos

El resultado final es un caldo denso y estructurado, con elevada concentración de colágeno, que al enfriarse gelifica claramente, separándose en una capa inferior gelatinosa y una superior grasa.



### → INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 kg de huesos de cochino (cadera, rodilla, caña-mano) (1 kilo de huesos por cada 2 litros de agua)
- 4-5 clavos de olor
- 1 cucharadita de pimienta negra en grano
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen (AOVE)
- 2 cucharadas de vinagre de manzana con madre
- 3-4 l de agua
- Sal al gusto (añadir al final)
- Opcional: 2 hojas de laurel y 1 cucharadita de orégano seco
- 3-4 dientes de ajo (añadidos en el sofrito)

Algunos consumidores optan por desglasar el caldo antes de servirlo.

### Acompañamiento

- Pan de masa madre
- Queso curado de Valsequillo al pimentón
- Restos cárnicos recuperados de los huesos



### → MODO DE PREPARACIÓN

**1. Tostado de huesos:** Precalentar el horno a 180 °C durante 10-15 minutos. Disponer los huesos en una bandeja, bien extendidos, con las partes con piel hacia arriba. Hornear durante unos 15 minutos hasta que comiencen a dorarse.

**2. Sofrito aromático:** En una olla (preferentemente a presión), calentar el AOVE y sofreír ligeramente los ajos. Añadir la pimienta y el clavo para activar sus compuestos aromáticos.

**3. Desglasado:** Incorporar los huesos a la olla. Desglasar la bandeja de horno con un poco de agua, recuperando los jugos adheridos, e incorporarlos también.

**4. Cocción:** Añadir el vinagre de manzana y cubrir con agua. Llevar a ebullición, espumar las impurezas y, una vez limpio el caldo:

- En olla convencional: cocer a fuego muy bajo entre 12 y 24 horas.

- En olla a presión: cocinar durante 3-4 horas.

**5. Finalización:** Colar el caldo. Enfriar y, si se desea, desengrasar retirando la capa superior. Añadir la sal únicamente al recalentar para servir.



**MARIDAJE:** Vino tinto joven o de crianza ligera (Listán negro). Alternativamente, vino blanco con crianza sobre lías o, en clave tradicional, consumo sin acompañamiento alcohólico.

**ANÁLISIS:** El caldo de huesos responde a una lógica ancestral de aprovechamiento integral del animal, presente en múltiples tradiciones campesinas. En Canarias, esta práctica se vincula al sacrificio doméstico del cochino y al uso de casquería como recurso nutricional clave. La técnica de cocción prolongada permite extraer colágeno, minerales y compuestos aromáticos, configurando un alimento de alta densidad nutricional. La incorporación de vinagre –práctica empírica hoy validada científicamente– favorece la extracción mineral. En su reinterpretación actual, este caldo conecta tradición y nutrición contemporánea, siendo revalorizado como alimento funcional.

## Gaspacho de remolacha

El resultado final es una crema fría de color rojo intenso, brillante, de textura fina y homogénea. Perfil organoléptico equilibrado entre dulzor terroso (remolacha), acidez (tomate y vinagre) y notas grasas del aceite.



### → INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- ↪ 2–3 remolachas cocidas (≈ 400–500 g)
- ↪ 6 tomates maduros
- ↪ ½ pepino (pelado y sin semillas)
- ↪ 2 dientes de ajo, grandes
- ↪ 60–80 ml de aceite de oliva virgen (AOVE)
- ↪ 20–30 ml de vinagre (de Jerez o manzana)
- ↪ Pimienta negra al gusto
- ↪ 200–300 ml de agua (ajustar textura)
- ↪ Sal al gusto

### Decoración

- ↪ Cebolla picada
- ↪ Un chorrito de AOVE

### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Preparación de ingredientes: Trocear la remolacha, los tomates y el pepino previamente pelado y sin semillas.
2. Triturado: Introducir todos los ingredientes en batidora o Thermomix. Añadir agua hasta cubrir parcialmente.
3. Emulsión: Triturar a alta velocidad, incorporando el AOVE en hilo fino para favorecer la emulsión y obtener una textura sedosa.
4. Ajuste y refinado: Corregir de sal, vinagre y pimienta. Opcionalmente colar para una textura más fina.
5. Servicio: Servir frío, decorando con cebolla picada y un hilo de AOVE.



**MARIDAJE:** Vino rosado fresco o blanco joven con buena acidez (Malvasía seca), que acompaña el carácter vegetal y refrescante del plato. También encaja con cerveza ligera o incluso kombucha artesanal en un enfoque contemporáneo.

**ANÁLISIS:** El gaspacho es una preparación de origen humilde vinculada al aprovechamiento de vegetales y al consumo en frío en climas cálidos. La incorporación de remolacha representa una reinterpretación moderna que introduce matices dulces y terrosos, alejándose del canon andaluz clásico, pero manteniendo su lógica estructural (triturado, emulsión, acidez). En el contexto canario, esta versión dialoga con la creciente valorización de la huerta local y con tendencias contemporáneas hacia una cocina vegetal, ligera y estacional. Se trata, por tanto, de un ejemplo de adaptación creativa de un arquetipo culinario a nuevas sensibilidades gastronómicas.

## PANCHA VEGA



Pancha Vega nos recibe, cercana y sonriente, en su casa con jardín del barrio de Las Carreñas (Valsequillo), en un ambiente doméstico que invita a la conversación pausada. Nos acompaña también Pepe, su marido, que en todo momento se manifiesta muy colaborador. Nuestra relación previa –como compañeros en el grupo de yoga de La Barrera– nos permite confirmar su perfil humano: una mujer comprometida con su comunidad, con inquietudes culturales y una marcada sensibilidad hacia el producto local.

Aunque los fundamentos de su cocina los aprendió en el ámbito familiar, de la mano de su madre, Pancha se define como autodidacta. Cocina por placer, sin rigideces, guiándose en muchas ocasiones por la disponibilidad inmediata de ingredientes –“lo que veo en la nevera”– y aplicando, sobre una base tradicional, pequeños gestos de innovación. Su repertorio incluye potajes, rancho canario, caldo de papas, fabada con morcilla y cochino,

ropavieja y empanadillas de acelgas o espinacas. Reconoce que la repostería no ha sido su fuerte, aunque domina elaboraciones populares como las tortillas de carnaval y el arroz con leche.

Para esta ocasión, nos preparó un succulento rancho canario, ejemplo representativo de cocina doméstica sustanciosa y bien resuelta.



## Rancho canario

Como se aprecia en la imagen (que representa aproximadamente una ración y media), el plato presenta una textura caldosa pero densa, con un caldo ligeramente ligado por el almidón de la papa y los fideos. Los tonos dorados, aportados por la cúrcuma, contrastan con los verdes de la hierba huerto. Las carnes aparecen jugosas y bien integradas en el conjunto, configurando un plato de gran poder saciante y marcado carácter doméstico.



### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 200 g de carne de ternera (preferentemente anca o morcillo, en trozos)
- 1 muslo y contramuslo de pollo (troceado)
- 80-100 g de fideos nº 4
- 2-3 papas medianas de la tierra
- ½ cebolla
- 3-4 dientes de ajo
- ½ pimiento rojo
- 1 manojito de hierba huerto
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1,2-1,5 l de agua
- Sal al gusto
- AOVE (opcional, para el sofrito)

### → MODO DE PREPARACIÓN

1. En una olla, incorporar la carne de ternera y el pollo con el agua y llevar a ebullición. Espumar para retirar impurezas y dejar cocer a fuego medio durante unos 25-30 minutos.
2. Añadir la cebolla picada, los ajos machacados y el pimiento rojo troceado. Continuar la cocción durante 10-15 minutos más.
3. Incorporar las papas peladas y “triscadas” (cortadas rompiendo el tubérculo para favorecer la liberación de almidón).
4. Añadir la cúrcuma y ajustar de sal. Dejar cocer hasta que las papas estén casi tiernas (unos 15 minutos).
5. Incorporar los fideos y cocinar durante 8-10 minutos adicionales, hasta que estén en su punto y el caldo haya adquirido una textura ligeramente trabada.
6. Finalizar con la hierba huerto picada, que aporta frescor aromático. Dejar reposar unos minutos antes de servir.



**MARIDAJE:** Vino tinto joven (Listán negro) o, alternativamente, un vino blanco estructurado. En un contexto más cotidiano, armoniza perfectamente con un vaso de vino del país o incluso con agua fresca, como es habitual en el ámbito doméstico.

**ANÁLISIS:** El rancho canario es una de las elaboraciones más representativas de la cocina popular del archipiélago, vinculada históricamente a contextos rurales y a la necesidad de obtener platos nutritivos y completos a partir de recursos limitados. Se trata de una preparación híbrida entre sopa y guiso, donde confluyen carnes, hidratos de carbono (papa y fideos) y aromáticos, en una lógica de aprovechamiento y economía doméstica. La incorporación de fideos –producto introducido tras la colonización– convive con ingredientes de arraigo local como la papa y las hierbas aromáticas. En su versión doméstica, como la que presenta Pancha, el rancho se adapta a la disponibilidad de ingredientes, manteniendo su esencia como plato flexible, reconfortante y profundamente identitario.

## JUAN PEÑATE



Juan Peñate nos recibe con cercanía en su casa de Las Vegas (Valsequillo). Aprendió los fundamentos básicos de la cocina en el entorno familiar, de la mano de sus tías y de su hermano Emilio, cocinero de profesión. Posteriormente obtuvo el título de Técnico de Cocina en el IES Felo Monzón (Las Palmas de Gran Canaria), desarrollando su trayectoria en distintos ámbitos de la hostelería: catering, servicios para colectividades, restauración y actualmente en comedores escolares (elaborando menús para niños entre 3 y 13 años aproximadamente).

Para esta obra ha decidido preparar un puchero rural de las medianías: el puchero canario, una de las elaboraciones más representativas de la cocina doméstica del archipiélago.



## Puchero canario



### → INGREDIENTES PARA 3 PERSONAS

- 150 g de judías verdes
- 200 g de col cerrada
- 1 papa grande de Valsequillo (partida longitudinalmente)
- ½ batata
- 1 zanahoria grande
- 250 g de calabaza
- 1 piña de millo
- 200 g de costilla de cerdo fresca
- 200 g de ternera
- 200 g de contramuslo de pollo
- 8 dientes de ajo
- 30–40 ml de aceite de oliva (2–3 cucharadas soperas)
- Sal al gusto
- Agua hasta cubrir las verduras

### Acompañamiento

- Mojo verde (perejil, comino, ajo, aceite de oliva, vinagre de vino y sal)

### → MODO DE PREPARACIÓN

1. En un caldero amplio se disponen en primer lugar las carnes, cubriéndolas con agua fría. Se lleva a ebullición y se desespuma para eliminar impurezas. A continuación, se añaden los ajos enteros y la sal, iniciando una cocción lenta.

2. Cuando las carnes comienzan a ablandarse, se incorporan las verduras de mayor resistencia (piña de millo, zanahoria, judías verdes y col). Posteriormente se añaden la papa, la batata y, en último lugar, la calabaza, para evitar su desintegración.

3. La cocción se mantiene a fuego medio-bajo hasta que todos los ingredientes alcanzan una textura tierna pero íntegra. Se puede añadir una parte del aceite al inicio de la cocción (junto con los ajos) y ajustar con un pequeño chorro final (10–15 ml) para redondear el caldo.

4. El servicio tradicional separa, si se desea, el caldo (como primer vuelco) de los sólidos (carnes y verduras), que se presentan como segundo, acompañados de mojo verde.

**MARIDAJE:** El puchero canario armoniza bien con vinos tintos jóvenes o de crianza ligera, de perfil afrutado y tanino moderado. También puede acompañarse con vinos blancos estructurados o incluso con bebidas tradicionales sencillas (agua o cerveza), en coherencia con su carácter doméstico.



**ANÁLISIS:** El puchero canario constituye una de las expresiones más completas de la cocina tradicional de las islas, tanto desde el punto de vista nutricional como cultural. Se trata de una elaboración de origen campesino que integra productos de la huerta con aportes cárnicos diversos, configurando un plato equilibrado y altamente energético. Su estructura responde al modelo clásico de los cocidos ibéricos, adaptado a las condiciones de Canarias. La secuencia de incorporación de ingredientes y la cocción prolongada permiten la extracción de compuestos solubles, generando un caldo rico en sabor y valor nutritivo. El puchero actúa como plato total: combina proteínas de distinto origen, carbohidratos complejos y fibra vegetal. Además, su servicio en “vuelcos” evidencia una lógica culinaria de aprovechamiento y orden, donde una única elaboración se desdobra en varias experiencias gastronómicas. Representa la cocina de reunión y de continuidad familiar, asociada al ámbito doméstico y a los ciclos semanales o festivos, consolidándose como uno de los pilares identitarios del recetario canario.

## PEPA SARMIENTO



Pepa Sarmiento, compañera del grupo de yoga de La Barrera, nos recibe amable y sonriente en su casa de Luis Verde (Valsequillo).

Nos cuenta que aprendió a cocinar con su padre, Fermín Sarmiento, quien se encargaba tanto de las compras como de la cocina del hogar, mientras su madre atendía otras tareas domésticas. Ambos eran maestros. “Mi padre enseñaba a mis hermanos varones; a mí me tenía de pinche: me dejaba pelar las papas”. Más adelante, asumió la cocina por necesidad en una familia numerosa. Hoy, ya jubilada, cocina por disfrute personal.

Para este proyecto ha preparado unos tollos en salsa, a partir de una receta manuscrita conservada en un cuaderno cuidadosamente elaborado.



## Tollos en salsa



### → INGREDIENTES PARA (PARA 4-6 PERSONAS)

- 1 kg de tollos (tiras de cazón seco)
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 5 tomates maduros (o equivalente en tomate triturado)
- 1 pimiento rojo
- 1 ramillete de perejil
- 1 ramillete de tomillo
- Pimienta negra molida (o 1 grano de pimienta de la PM)
- 1 chorrito de vinagre
- 1 cucharadita de comino molido
- Sal (cantidad moderada, ajustar tras desalado)
- 60-80 ml de aceite de oliva (4-5 cucharadas)
- Agua

### Acompañamiento

- Papas sancochadas (preferiblemente reposadas del día anterior). Este acompañamiento no es accesorio, sino funcional: actúa como elemento de equilibrio, absorbiendo la salsa y suavizando el conjunto.

### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Los tollos se ponen en remojo la noche anterior, cambiando el agua varias veces para desalarlos correctamente.
2. Al día siguiente, se escurren y se hierven durante unos 10-15 minutos en agua limpia. Se desecha esta agua y se reservan.
3. En un caldero, se elabora un sofrito con el aceite de oliva, la cebolla y el pimiento finamente picados.
4. Una vez pochados, se añaden los ajos, el tomate triturado o en salsa, el comino, la pimienta y las hierbas (perejil y tomillo). Se cocina hasta que el conjunto esté bien integrado y ligeramente concentrado.
5. Se incorpora un chorrito de vinagre, seguido de un vaso de agua, y finalmente los tollos.
6. Se deja cocinar a fuego medio durante unos 10-15 minutos, hasta que el guiso ligue y los sabores se integren.
7. Se ajusta de sal si fuera necesario y se deja reposar antes de servir. Se sirve caliente.



**MARIDAJE:** Este plato combina bien con vinos blancos secos con buena acidez o con tintos jóvenes y ligeros. En un contexto más tradicional, también se acompaña con cerveza, que refresca y limpia el paladar frente a la intensidad del conjunto.

**ANÁLISIS:** Los tollos en salsa constituyen una de las elaboraciones más representativas de la cocina tradicional canaria basada en pescado conservado. Su respuesta a prácticas históricas de conservación mediante salazón y secado, fundamentales en territorios insulares con limitaciones de acceso continuo a pescado fresco. El desalado y la cocción previa son etapas clave para rehidratar el producto y modular su carga salina. La salsa -basada en un sofrito enriquecido con especias- aporta complejidad aromática y permite integrar el sabor intenso del pescado. Se trata de un plato de notable densidad gustativa, donde confluyen notas salinas, ácidas y especiadas. En términos culturales, este plato refleja una cocina de aprovechamiento y adaptación, profundamente ligada a la memoria alimentaria insular, donde los productos conservados se transforman mediante técnicas sencillas en preparaciones de gran riqueza sensorial.

## CARMEN SARMIENTO



Carmen Sarmiento, compañera de yoga en el grupo de La Barrera junto a su hermano Justo, nos recibe con gran cercanía en su casa de Las Chozas (Valsequillo). Nos cuenta que aprendió a cocinar trabajando desde muy joven en una casa burguesa de Las Palmas de Gran Canaria, donde llegó a desempeñar funciones propias de ama de llaves. En su hogar familiar también asumió la cocina para su madre y sus cinco hermanos. “He estado cocinando siempre”, resume. Sus especialidades incluyen potajes, albóndigas, croquetas y ensaladas.

Actualmente mantiene un ritmo de vida muy activo, pero accedió amablemente a preparar para esta obra unas albóndigas en salsa, uno de sus platos más representativos.



## Albóndigas en salsa



### → INGREDIENTES (PARA 2-3 PERSONAS)

- 500 g de carne de ternera molida
- 200 g de carne de cochino molida
- 1 rebanada de pan (40-50 g) mojada con leche
- 1 huevo batido
- 2 dientes de ajo muy picados
- 2 cucharadas de perejil fresco
- Sal y pimienta al gusto

### Para la salsa y cocción

- 2 cebollas medianas
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 200-250 g de calabaza
- 1 zanahoria pequeña
- 120-150 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de cúrcuma
- Una pizca de jengibre (fresco rallado o en polvo)
- 100 ml de vino blanco (opcional)
- 300-400 ml de agua o caldo suave
- Sal al gusto

### → MODO DE PREPARACIÓN

**1. Elaboración de las albóndigas:** En un bol, mezclar las carnes con el pan previamente escurrido, el huevo, el ajo, el perejil, la sal y la pimienta. Amasar hasta obtener una mezcla homogénea. Formar bolitas del tamaño de una nuez y reservar.

**2. Preparación de la salsa:** En un caldero amplio, sofreír en el aceite la cebolla, el pimiento y el ajo finamente picados. Cuando estén bien pochados, añadir la zanahoria y la calabaza en dados pequeños.

**3. Aromatización y ligazón:** Incorporar el tomillo, la cúrcuma y el jengibre. Añadir el vino blanco (si se utiliza) y dejar evaporar el alcohol. Agregar el agua o caldo y cocinar unos minutos hasta que la verdura comience a ablandarse.

**4. Cocción de las albóndigas:** Introducir las albóndigas en la salsa a fuego medio. Cuando comience el hervor, bajar a fuego medio-bajo y cocinar durante unos 10-15 minutos, moviendo suavemente el caldero para evitar que se peguen.

**5. Finalización:** La salsa puede dejarse tal cual, con tropezones, o triturarse parcialmente según preferencia. Rectificar de sal y dejar reposar unos minutos antes de servir.



**MARIDAJE:** Este plato admite bien vinos tintos jóvenes o de media estructura, con buena acidez para equilibrar la grasa de la carne. También puede acompañarse con cerveza tipo lager o tostada. El pan resulta imprescindible para aprovechar la salsa.

**ANÁLISIS:** Las albóndigas en salsa representan una preparación clásica de la cocina doméstica, basada en la transformación de carne picada en una matriz estructurada mediante huevo y pan, lo que permite optimizar textura y rendimiento. La combinación de ternera y cochino equilibra sabor y jugosidad. La salsa, rica en hortalizas y especias, introduce un perfil aromático complejo donde destacan notas dulces (cebolla, calabaza), terrosas (zanahoria) y especiadas (cúrcuma, jengibre). La cocción conjunta permite la transferencia de sabores entre carne y salsa, generando un conjunto integrado. Se trata de un plato de densidad energética media-alta, con buen aporte proteico y contenido lipídico significativo. Culturalmente, es una receta versátil y cotidiana, muy presente en el ámbito familiar, donde se adapta a ingredientes disponibles y preferencias locales, manteniendo siempre su carácter reconfortante y doméstico.

## MARY MONZÓN / GLORIA GIL



Ubicado en el corazón del casco histórico de Valsequillo, se erige un inmueble que constituye uno de los ejemplos más antiguos y significativos de la arquitectura tradicional de medianías. Su origen se remonta, con alta probabilidad, a finales del siglo XVII o al siglo XVIII, en los inicios de la configuración del núcleo poblacional. Su tipología responde a los modelos constructivos rurales adaptados a la orografía y al clima del territorio.

Fuentes orales de la familia Monzón apuntan incluso a que podría ser anterior a la propia iglesia de San Miguel. Antes de su consolidación, el edificio habría acogido de forma puntual oficios religiosos, reforzando su papel como espacio vertebrador de la vida comunitaria. Asimismo, desempeñó funciones asistenciales, al albergar una casa de acogida promovida por un sacerdote conocido como don Jorge.

Durante los siglos XIX y primera mitad del XX, la casa mantuvo un uso mixto característico del medio rural canario, combinando vivienda y actividad comercial, como tienda de aceite y vinagre. El año 1949 marcó un punto de inflexión, cuando Eusebito Monzón y Teresita Santana abrieron en ella un bar que, con el tiempo, se convertiría en uno de los establecimientos más emblemáticos del municipio. Conocido como "Ca Eusebito", y posteriormente como restaurante de los Hermanos Monzón, fue gestionado durante más de seis décadas por varias generaciones familiares (ver imagen de la familia Monzón hacia 1970). Por su barra transcurrió buena parte de la vida social de Valsequillo, convirtiéndose en lugar de tertulia, encuentro y convivencia vecinal.

En etapas recientes, el inmueble ha mantenido su vocación gastronómica, adaptándose a nuevos proyectos sin perder su esencia. Hoy continúa siendo un espacio donde tradición y reinterpretación culinaria dialogan de forma natural. En conjunto, el

edificio no solo es un valioso testimonio arquitectónico, sino también un auténtico archivo vivo de la memoria colectiva de Valsequillo, reflejo de más de tres siglos de historia social y cultural.



## Caracoles de Ca Eusebito

El resultado final es un guiso intenso, aromático y profundamente sabroso, con caldo trabado y complejo, donde el hinojo aporta frescor y las carnes enriquecen el conjunto. Esta receta recibió el “Caracol de Bronce” en el IV Concurso Gastronómico del Caracol de la Villa de Agüimes en 2015.



### → INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- ↪ 1 kg de caracoles (preferentemente ya purgados)
- ↪ 3 cebollas blancas medianas (≈ 450 g)
- ↪ 1 pimiento rojo
- ↪ 1 pimiento verde
- ↪ 1 pimienta picona (de la P.M.)
- ↪ 3 chorizos (tipo canario o parrillero, ≈ 250–300 g)
- ↪ 1 morcilla de cochino salada (≈ 200 g)
- ↪ 2–3 huesos de cochino salados
- ↪ 80–100 g de jamón serrano picado
- ↪ 80 ml de AOVE
- ↪ 1 manojo de hinojo fresco
- ↪ 1 puerro (parte blanca)
- ↪ Agua (hasta cubrir ligeramente)
- ↪ Sal gorda al gusto (con moderación)

### Para el majado

- ↪ 8–10 dientes de ajo (≈ 1 cabeza grande o 2 pequeñas)
- ↪ 1 pizca de comino en grano
- ↪ 1 cucharadita de pimentón de La Vera
- ↪ 1 rebanada de pan tostado
- ↪ 150–200 ml de AOVE

### → MODO DE PREPARACIÓN

- 1. Limpieza previa:** Lavar los caracoles varias veces con agua y sal hasta eliminar impurezas. Si no están purgados, mantenerlos en ayuno previo.
- 2. Precocción:** Colocar los caracoles en agua fría y llevar lentamente a ebullición para que salgan de la concha sin retraerse. Espumar y reservar.
- 3. Base del guiso:** En un caldero amplio, sofreír con AOVE la cebolla, el puerro y los pimientos bien picados hasta que estén pochados.
- 4. Incorporación de carnes:** Añadir los chorizos en rodajas, la morcilla troceada, el jamón y los huesos de cochino. Rehogar unos minutos para que suelten sabor.
- 5. Cocción:** Incorporar los caracoles y cubrir con agua. Añadir el hinojo y la pimienta picona. Cocer a fuego medio durante 45–60 minutos.
- 6. Majado:** Machacar en mortero los ajos, comino, pimentón y pan tostado. Añadir el aceite poco a poco hasta emulsionar.
- 7. Finalización:** Incorporar el majado al guiso y dejar hervir 10–15 minutos más hasta que el caldo espese y ligue. Ajustar de sal.



**MARIDAJE:** Vinos tintos jóvenes de listán negro o tintos ligeros atlánticos; vinos rosados estructurados; cerveza tostada o tipo amber ale.

**ANÁLISIS:** Los caracoles han formado parte de la alimentación tradicional en Canarias como recurso accesible del medio rural, especialmente en épocas de escasez. Su preparación en guiso con embutidos y carnes refleja una evolución hacia platos más festivos y contundentes, donde el aporte graso y proteico enriquece el conjunto. El uso de hinojo silvestre conecta con prácticas de recolección tradicional, mientras que el majado –técnica fundamental en la cocina canaria– actúa como elemento de ligazón y potenciador de sabor. Este tipo de elaboraciones alcanzó gran popularidad en bares tradicionales como “Ca Eusebito”, donde la cocina doméstica se proyecta al ámbito público.

## Costillas valsequilleras de Ca Eusebito



### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- ↪ 500–600 g de costillas de cochino saladas
- ↪ 1,5 piñas de millo (≈ 2 pequeñas o 1 grande)
- ↪ 2 papas grandes (≈ 400–500 g)

### Para el mojo verde

- ↪ 1 manojo de cilantro fresco
- ↪ 2 tiras de pimiento verde
- ↪ 6–8 dientes de ajo
- ↪ 1 pizca de comino
- ↪ 100 ml de AOVE
- ↪ 20–30 ml de vinagre (de vino)
- ↪ Sal al gusto
- ↪ 50–100 ml de agua con gas (tipo Fargas, para aligerar y emulsionar)

### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Desalado previo: Si las costillas están muy saladas, desalar en agua durante 8–12 horas, cambiando el agua varias veces.
2. Cocción base: En un caldero amplio, introducir las costillas en agua fría y llevar a ebullición. Cocer durante 30 minutos.
3. Añadir millo: Incorporar las piñas de millo troceadas y continuar la cocción otros 20–25 minutos.
4. Añadir papas: Incorporar las papas peladas y “triscadas” (chascadas) para que suelten almidón. Cocer hasta que todo esté tierno (15–20 minutos más).
5. Escurrido parcial: El plato puede servirse con algo de caldo o ligeramente escurrido, según estilo de la casa.

Mojo verde: Triturar o majar todos los ingredientes hasta obtener una salsa emulsionada, ligera y aromática. Ajustar textura con agua con gas.

Presentación: Servir las costillas con el millo y las papas, napadas o acompañadas con el mojo verde.



**MARIDAJE:** Vinos blancos jóvenes (listán blanco); vinos rosados frescos; cerveza rubia ligera o tipo lager.

**ANÁLISIS:** Las costillas con millo constituyen uno de los platos más emblemáticos de la cocina canaria, especialmente en contextos festivos y familiares. Su origen se vincula a la economía de aprovechamiento del cochino salado, combinado con el millo –introducido tras el intercambio colombino– y las papas, base alimentaria del archipiélago. La versión “valsequillera” se caracteriza por su sencillez estructural y la calidad del producto, destacando el uso del mojo verde como elemento identitario que aporta frescor herbáceo y equilibrio al conjunto. Este plato resume de forma ejemplar la tríada fundamental de la cocina insular: cereal, tubérculo y proteína animal, en una elaboración de fuerte carga cultural y social.

## TERESA HERNÁNDEZ



Teresa Hernández nos recibe con cercanía en su casa de Las Vegas (Valsequillo). Aprendió los fundamentos básicos de la cocina de su marido, Juan Peñate, cocinero profesional, así como de otros cocineros de su entorno.

De perfil polifacético —pinta telas, tejas y otros soportes en acrílico—, Teresa trabaja como cocinera en un comedor escolar, elaborando menús para niños desde los 6 meses hasta los 16 años. Titulada como Técnica de Cocina por el IES Felo Monzón (Las Palmas de Gran Canaria), ha complementado su formación con diversos cursos de perfeccionamiento. Participa activamente en la vida comunitaria, colaborando, entre otras iniciativas, en la fiesta

del Almendrero en Flor con un puesto de artesanía y elaboraciones caseras.

Para esta obra ha decidido preparar unas galletas de almendra, representativas de la repostería doméstica ligada al producto local.



## Galletas de almendra



### → INGREDIENTES (PARA 20 PIEZAS)

- 250 g de almendra (preferiblemente molida o picada fina)
- 150 g de azúcar
- 2 huevos
- Ralladura de 2 limones



### → MODO DE PREPARACIÓN

1. En un bol amplio se mezclan la almendra molida y el azúcar. A continuación, se incorporan los huevos ligeramente batidos y la ralladura de limón, amasando hasta obtener una masa homogénea, densa y ligeramente pegajosa.
2. Se forman pequeñas porciones (ligeramente aplanadas) y se disponen sobre una bandeja de horno cubierta con papel vegetal, dejando cierta separación entre ellas.
3. Se hornean a 170°C durante aproximadamente 10 minutos, hasta que las galletas adquieren un ligero dorado en la superficie. El interior debe mantenerse tierno.
4. Se dejan enfriar sobre rejilla antes de su consumo, momento en el que adquieren su textura definitiva.



**MARIDAJE:** Estas galletas combinan especialmente bien con café solo o cortado, así como con infusiones. En un contexto festivo, pueden acompañarse de vinos dulces naturales o semidulces, que armonizan con la intensidad de la almendra y el aroma cítrico.

**ANÁLISIS:** Las galletas de almendra se inscriben en una tradición repostera ampliamente extendida en Canarias, donde la almendra ha tenido históricamente un papel relevante en la economía y en la cultura alimentaria de las medianías. Se trata de una elaboración sencilla, de pocos ingredientes, que pone en valor la calidad de la materia prima. Responden al modelo de masas de almendra sin harina o con muy baja proporción de ésta, lo que confiere una textura característica: exterior ligeramente crujiente e interior húmedo y tierno, gracias a la grasa natural de la almendra y a la acción aglutinante del huevo. El uso de la ralladura de limón introduce un componente aromático que equilibra el dulzor y realza el perfil sensorial del conjunto. Son preparaciones de alta densidad energética, con predominio de lípidos de buena calidad (almendra) y azúcares simples. En términos culturales, se asocian a contextos festivos, celebraciones locales y a la economía doméstica, donde la repostería casera cumple una función tanto alimentaria como social, reforzando los vínculos comunitarios.

## CRISTINA BOISSIER



Cristina Boissier y **Fernando Olea** nos reciben en su casa con cercanía y sentido del humor, en un ambiente distendido que refleja bien su manera de entender la cocina: sin rigideces, abierta a la experimentación y al disfrute compartido. Cristina, autodidacta, no se considera cocinera experta, pero muestra una clara inclinación por la repostería, heredada de su tía Flora, quien le transmitió un recetario de inspiración británica que ella ha ido reinterpretando con ingredientes locales. Su carácter curioso y perseverante se traduce en una práctica culinaria basada en el ajuste progresivo de las recetas.

Fernando, por su parte, aporta un perfil complementario: creativo, intuitivo y especialmente hábil en la elaboración de salsas, que construye “a ojo” combinando múltiples ingredientes hasta dar con resultados equilibrados. Ambos comparten una cocina doméstica poco sistemática pero muy viva, donde el ensayo y error forma parte del proceso natural.

En su día a día, priorizan una alimentación ligera, con abundancia de verduras y una clara preferencia por el pescado frente a la carne; cuando recurren a proteína animal, optan con frecuencia por pavo o pollo. Entre sus preparaciones habituales destacan recetas sencillas, pero bien resueltas, como pescados al horno con limón o ensaladas frescas con productos locales. En contextos festivos su cocina se orienta hacia el picoteo variado: elaboran especialidades como sausage rolls, guacamole, ensalada de ventresca con mango o recetas compartidas entre ambos. Es en este ámbito donde la repostería de Cristina adquiere mayor protagonismo. Sus reventones de almendra, popularizados en la Fiesta del Almendrero en Flor, se han convertido en un producto muy esperado, hasta el punto de generar una demanda recurrente entre los asistentes.

Para esta obra prepararon unos reventones de almendra y, unos días más tarde, una mermelada de naranja amarga.



## Reventones



### → INGREDIENTES (PARA ~100 UNIDADES DE 6-7 G)

- 500 g de almendra molida
- 200 g de nueces
- 400 g de azúcar
- 2 cucharadas de canela en polvo
- Ralladura de 2 limones
- 4 huevos batidos
- Una pizca de sal fina (opcional)
- Azúcar glas (para rebozar)



### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Triturar conjuntamente almendras y nueces hasta obtener una mezcla homogénea (la nuez aporta grasa y cohesión).
2. Incorporar el azúcar, la canela y la ralladura de limón. Mezclar.
3. Añadir los huevos batidos (y la sal, opcionalmente) hasta obtener una masa densa y manejable.
4. Extender la masa entre film o en bolsa, formando una plancha. Refrigerar 20-24 h para facilitar el manejo.
5. Cortar en porciones y bolear. Rebozar en azúcar glas.
6. Disponer en bandeja y hornear a 150 °C durante unos 12-14 minutos. Ajustar el tiempo en la primera hornada hasta estabilizar el horno.



**MARIDAJE:** Vinos dulces naturales (malvasía volcánica), mistelas o incluso un vino de vendimia tardía. También armoniza con café solo o expreso.

**ANÁLISIS:** Los reventones se inscriben en la tradición repostera canaria basada en frutos secos, con especial protagonismo de la almendra. Su posible filiación con la repostería palmera conecta con un acervo insular más amplio, donde técnicas sencillas –mezcla, reposo y horneado– dan lugar a elaboraciones de alta densidad energética y gran capacidad de conservación. La incorporación de nuez introduce una variación interesante en textura y perfil lipídico, mientras que el reposo en frío responde a una lógica técnica precisa: controlar la plasticidad de la masa. Su éxito en contextos festivos evidencia su idoneidad como producto de economía doméstica y venta ocasional.

## Mermelada de naranja amarga



### → INGREDIENTES (PARA ~1,5 KG)

- 1 kg de naranjas amargas enteras
- 250 g de azúcar blanca (más dulzor)
- 250 g de azúcar morena (menos dulzor, aunque más sabor)
- Peladura de 1 limón (en tiras finas)
- 1 vaso (200 ml) de zumo de naranja
- 1 manzana con piel (fuente de pectina)
- Opcional: jengibre fresco y/o canela



### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Esterilizar los tarros y tapas en agua hirviendo. Secar boca abajo.
2. Lavar las naranjas y cocerlas al vapor durante 1 hora junto con la manzana.
3. Cortarlas, extraer la pulpa y retirar semillas (pipas).
4. Colocar la pulpa en un caldero junto con la piel de limón, el zumo de naranja y la manzana pelada.
5. Cocinar a fuego lento, removiendo.
6. Añadir los azúcares y continuar la cocción hasta alcanzar la textura deseada.
7. Comprobar el punto colocando una pequeña cantidad en un plato frío: debe quedar adherida sin deslizarse.
8. Envasar en caliente y cerrar los tarros boca abajo para hacer el vacío.

Caducidad del producto final: 18 a 24 meses.



**MARIDAJE:** Quesos frescos o semicurados de cabra, tostadas con mantequilla, yogur natural o como acompañamiento de carnes de caza y aves. También combina bien con infusiones o té negro.

**ANÁLISIS:** La mermelada de naranja amarga responde a una tradición europea de conservación de cítricos, adaptada al contexto canario. El uso de la fruta entera intensifica el perfil aromático y amargo, equilibrado mediante la doble tipología de azúcar. La incorporación de manzana como fuente natural de pectina evidencia un conocimiento empírico de las técnicas de gelificación. Más allá de su función como conserva, esta elaboración amplía el repertorio de usos culinarios, actuando como elemento de contraste en platos dulces y salados, y reflejando una lógica de aprovechamiento integral del producto.

## MARÍA TERESA PEÑATE



María Teresa Peñate nos recibe, amable y cercana, en su casa de Era de Mota (Valsequillo). El entorno doméstico, cuidado y luminoso, anticipa una cocina donde tradición y dedicación se entrelazan con naturalidad. Algo más tarde se incorpora su marido, José Antonio Peñate, quien colabora tanto en las labores culinarias como en la conversación, aportando complicidad y apoyo constante.

María Teresa relata que adquirió los fundamentos básicos de la cocina en el ámbito familiar, de la mano de su abuela y de su madre, depositarias de un saber culinario transmitido de generación en generación. Posteriormente, completó su formación con un curso de cocina, a partir del cual desarrolló un aprendizaje autodidacta basado en la práctica continua y la experimentación. Aunque domina una amplia variedad de elaboraciones tradicionales del municipio, su verdadera vocación se encuentra en la repostería, especialmente en aquella vinculada al uso de la almendra, producto emblemático de las medianías de Valsequillo.

Para el presente proyecto ha preparado dos elaboraciones representativas de este ámbito: almendras garrapiñadas y horchata de almendra, ambas profundamente arraigadas en la tradición culinaria local.

Más allá de la cocina, María Teresa destaca por su fuerte compromiso con la comunidad. Participa activamente en ferias y fiestas municipales, donde ofrece degustaciones gratuitas de repostería elaborada con almendra, contribuyendo a la difusión del producto local y al mantenimiento de las tradiciones. Asimismo, desarrolla una faceta creativa singular en el diseño de carrozas para la Romería de San Miguel, donde ha obtenido cinco primeros premios consecutivos a lo largo de una década. Este reconocimiento le ha permitido representar al municipio de Valsequillo de Gran Canaria en las fiestas mayores de Teror en honor a la Virgen del Pino, reforzando el vínculo entre gastronomía, cultura y expresión popular.



## Almendras garrapiñadas



### → INGREDIENTES (PARA 500-550 GRAMOS)

- 400 g de almendras crudas con piel
- 400 g de azúcar blanca
- 150 ml de agua



### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Tostar ligeramente las almendras en una sartén amplia o en el horno (unos 10 minutos a 160–170°C), removiendo para evitar que se quemen. Reservar.
2. En una sartén amplia o, preferiblemente, en un perol de barro, incorporar el agua y el azúcar, calentando a fuego medio hasta su disolución completa.
3. Añadir las almendras tostadas y remover de forma continua con cuchara de madera.
4. A medida que el agua se evapora, el azúcar comienza a cristalizar, envolviendo las almendras en una capa blanquecina.
5. Continuar removiendo: progresivamente el azúcar volverá a fundirse y adquirirá un tono dorado, formando el característico recubrimiento caramelizado.
6. En el punto deseado (caramelo adherido, pero sin exceso de humedad), retirar del fuego y extender las almendras sobre papel vegetal, separándolas con cuidado antes de que se enfríen completamente.



**MARIDAJE:** Vinos dulces naturales o semidulces (malvasías canarias); mistelas o licores de almendra; café solo o cortado; infusiones (anís, canela).

**ANÁLISIS:** Las almendras garrapiñadas constituyen una elaboración tradicional de origen conventual y ferial, ampliamente difundida en la península ibérica y adaptada en Canarias al contexto local. En Valsequillo, su preparación se vincula estrechamente a la producción de almendra de medianías y a celebraciones populares, donde han sido históricamente un producto de venta ambulante y consumo festivo. Su técnica –basada en la cristalización y posterior caramelización del azúcar– representa un ejemplo clásico de confitería tradicional, donde la simplicidad de ingredientes contrasta con la precisión del proceso. En el contexto local, refuerzan la valorización de la almendra como recurso identitario.

## Horchata de almendra



### → INGREDIENTES (PARA 1,5 LITROS APROX.)

- 400 g de almendras molidas (opcionalmente ligeramente tostada)
- 175 g de azúcar blanca (ajustable al gusto)
- 1 l de leche de vaca
- 1 varita de canela en rama
- Cáscara de 1 limón mediano (sin parte blanca)



### → MODO DE PREPARACIÓN

1. En un caldero, verter la leche junto con la canela en rama y la cáscara de limón. Calentar a fuego medio-alto hasta alcanzar el primer hervor.
2. Añadir la almendra molida y el azúcar, removiendo de forma constante para evitar que se adhiera al fondo.
3. Tras el hervor inicial, reducir el fuego y mantener una cocción suave durante 10-15 minutos, removiendo con frecuencia para favorecer la extracción de aromas y la integración de la mezcla.
4. Retirar del fuego, dejar templar ligeramente y colar mediante un colador fino o paño, presionando bien para extraer todo el líquido.
5. Enfriar en nevera durante varias horas. Servir bien fría.
6. Ajustar la textura y el dulzor al gusto: puede añadirse algo más de leche si resultara demasiado concentrada o dulce.



**MARIDAJE:** Como bebida en sí misma, actúa como elemento refrescante o digestivo. Acompaña bien repostería tradicional (rosquetes, bizcochos, tortillas de carnaval). También puede armonizar con frutas frescas o postres ligeros.

**ANÁLISIS:** La horchata de almendra forma parte de una tradición más amplia de bebidas vegetales dulces en el ámbito mediterráneo. En Canarias, su presencia se vincula a la disponibilidad de almendra en zonas de medianías y a la adaptación local de recetas peninsulares. A diferencia de la horchata de chufa levantina, esta versión presenta un perfil más graso y aromático, derivado de la almendra y de su interacción con la leche y los aromatizantes tradicionales (canela y limón). Se trata de una preparación asociada tanto al consumo doméstico como a contextos festivos, que pone de manifiesto la capacidad de la cocina local para reinterpretar influencias externas a partir de los recursos disponibles.

## DAIDA RAMÍREZ DEL PINO



Daida Ramírez del Pino nos recibe con amabilidad en su casa, temporalmente fuera del casco de Valsequillo. Aprendió los fundamentos básicos de la cocina de su madre, Marina del Pino, y su tía Elisa, en un entorno doméstico donde la cocina de cuchara ocupaba un lugar central. Posteriormente cursó el ciclo superior de Dirección de Cocina en el IES Felo Monzón (Las Palmas de Gran Canaria) y completó su formación con un Diploma técnico en Nutrición y Dietética, incorporando una visión más consciente del equilibrio alimentario.

Disfruta especialmente con la cocina tradicional – potajes, rancho, ropavieja– y con la repostería, en particular las elaboraciones de base láctea. Durante una década participó activamente en la Asociación Cultural de Tenteniguada, colaborando en las fiestas del Rincón, lo que refuerza su vínculo con la cocina como práctica comunitaria. En la actualidad trabaja como cocinera en un hogar de acogida del Cabildo de Gran Canaria.

Para esta obra propone un arroz con leche elaborado con leche de cabra, una elección que refuerza la identidad local y aporta un perfil sensorial más intenso. En su ámbito profesional, esta preparación se sirve tanto como merienda como postre, mientras que en otros contextos culturales puede consumirse como desayuno templado.



## Arroz con leche de cabra



### → INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 l de leche de cabra
- 120 g de arroz tipo Bomba
- 100 ml de leche condensada
- 60–80 g de azúcar blanca (al gusto)
- 2 ramitas de canela
- 1 tirita de cáscara de naranja (sin parte blanca)
- 1 tirita de cáscara de limón (sin parte blanca)

### Decoración

- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1–2 cucharadas de azúcar (opcional, para caramelizar)

### → MODO DE PREPARACIÓN

1. En un caldero, infusionar la leche con la canela y las pieles de cítricos durante 5–10 minutos a fuego medio.
2. Añadir el arroz y cocinar a fuego lento durante 25–30 minutos, removiendo con frecuencia.
3. Incorporar la leche condensada y continuar la cocción unos minutos más.
4. Ajustar el dulzor añadiendo azúcar al final.
5. Retirar los aromáticos (pieles y canela) y dejar reposar.
6. Servir templado o frío; opcionalmente, caramelizar la superficie (tipo crema catalana) y espolvorear canela.



**MARIDAJE:** Vinos dulces naturales (malvasía, moscatel), mistelas o vinos semidulces. También combina con café suave o infusiones especiadas (canela, anís).

**ANÁLISIS:** El arroz con leche, ampliamente difundido en el ámbito ibérico, adquiere aquí un carácter territorial mediante el uso de leche de cabra, vinculado a la tradición ganadera de las medianías. Técnicamente, se basa en la gelatinización del almidón del arroz en un medio lácteo, donde la cocción lenta y el removido son determinantes para la textura. La leche condensada intensifica la untuosidad, mientras que la caramelización superficial introduce contraste. Su versatilidad –postre, merienda o desayuno según el contexto– refuerza su vigencia en distintos modelos alimentarios.

## 4.2. La proyección de la cocina tradicional en la restauración contemporánea

### BAR EL PILAR



El Bar El Pilar, un clásico ubicado en el centro histórico del casco de Valsequillo, acaba de cumplir 50 años. Felicidades. D. Carlos Ruano y Dña. Chonita Martel fundaron el negocio, iniciando su actividad el 23 de marzo de 1976, según consta en su licencia de apertura.

Durante muchos años, el Bar El Pilar desempeñó una importante función social, ya que fue el único lugar de Valsequillo donde se podía adquirir el periódico diario en formato impreso, lo que permitía a los vecinos mantenerse informados sobre la actualidad insular y regional. Aún hoy sigue facilitando el acceso al periódico a los vecinos que se acercan.

El tercero de sus seis hijos, Sergio, tomó el relevo en 1985. Progresivamente se incorporaron su esposa, Juana Quintana, en 1990, y los hijos de ambos, Ale-

jandro y Pablo, entre 2019 y 2023, consolidando así un modelo de empresa familiar intergeneracional.

Este bar cafetería articula su oferta en torno a dos grandes especialidades. La clientela joven demanda, fundamentalmente al mediodía y en formato de almuerzo, el bocadillo de pollo especial, compuesto por pollo empanado, tomate, huevo, jamón, queso y mahonesa. Por su parte, la clientela más tradicional solicita el bocadillo “al gusto”, evocando “el bocadillo que le hacía la madre”. En total, el establecimiento ofrece en torno a 35 bocadillos especiales con distintas combinaciones.

Sergio y Juana señalan que la clave de su éxito radica precisamente en esa capacidad de adaptación, sostenida por un trabajo diario intenso, posible gracias a la estructura familiar del negocio. Añaden, ade-

más, un elemento fundamental: la estandarización. Sus bocadillos mantienen los mismos ingredientes, dispuestos en el mismo orden y con idéntico sabor desde hace cinco décadas.

Sus proveedores incluyen la frutería de Correa para frutas y verduras, así como agricultores locales (papas, entre otros productos), complementados con pan, leche y café de calidad.

Para esta obra seleccionan dos de sus elaboraciones más representativas: el bocadillo de queso tierno y la tortilla de papas



## Bocadillo de queso tierno, aceite y orégano

Este es el bocadillo “estrella” de Juana.



### → INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

- 100 g de queso tierno
- 3-4 rodajas de medio tomate maduro
- Un chorrito de AOVE
- 1 cucharadita de café de orégano
- Pan de Valerón

**ANÁLISIS:** El bocadillo, en su concepción moderna, se consolida en España entre los siglos XVIII y XIX como una solución alimentaria práctica, económica y portátil, inicialmente vinculada a contextos militares y laborales. El “pan con algo dentro” –queso, fiambre, huevo o vegetales– responde a una lógica de funcionalidad que con el tiempo se convierte en identidad gastronómica.

Este bocadillo concreto remite a una tradición profundamente mediterránea: la tríada pan-aceite-producto fresco. La combinación de queso tierno, tomate, aceite de oliva y orégano entronca directamente con preparaciones ancestrales donde el pan actúa como soporte de productos primarios, sin apenas transformación culinaria. En Canarias, además, el queso tierno representa un elemento clave del patrimonio agroalimentario, asociado a economías pastoriles y a circuitos de proximidad.

Desde una perspectiva contemporánea, este tipo de bocadillo se sitúa en el cruce entre la cocina tradicional y los discursos actuales sobre simplicidad, producto y sostenibilidad: pocos ingredientes, mínima intervención y máxima expresión del sabor.



**MARIDAJE:** El acompañamiento habitual es zumo de naranja y/o café con leche.

## Tortilla de papas



### → INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

- Papas de la tierra
- Huevo de La Cuesta
- Cebolla blanca
- Aceite de girasol
- Sal

### Opcional

- Con cebolla
- Con cebolla, calabacín y jamón cocido picado
- Con mahonesa
- Con ketchup

**ANÁLISIS:** La tortilla de papas constituye uno de los pilares de la gastronomía española. Su origen se sitúa entre finales del siglo XVIII y comienzos del XIX, con referencias documentadas ya en 1767 y menciones concretas en 1798 en Extremadura, donde se plantea como solución alimentaria económica y nutritiva. Su desarrollo está ligado a la incorporación de la papa –procedente de América– al sistema alimentario europeo, en un contexto de necesidad y búsqueda de alimentos de alto rendimiento energético.

Se trata de una elaboración paradigmática de la cocina popular: pocos ingredientes (papa, huevo, aceite, sal y eventualmente cebolla), técnica sencilla y enorme capacidad de adaptación. Su éxito radica en su equilibrio entre valor nutricional, conservación relativa y versatilidad.

En su versión en bocadillo –muy extendida en bares y cafeterías– se refuerza su carácter funcional como alimento completo, económico y transportable, consolidándose como icono de la cultura alimentaria española.

Las variantes que ofrece el establecimiento (con o sin cebolla, con adiciones como calabacín o jamón cocido, o acompañada de salsas como mahonesa o ketchup) reflejan la evolución contemporánea del plato: desde su matriz tradicional hacia formas más abiertas, influenciadas por hábitos urbanos y por la globalización de los gustos.



**MARIDAJE:** El acompañamiento habitual es zumo de naranja y/o café con leche.

## CA GUILLERMO



En el todavía poco conocido bochinche Ca Guillermo, semioculto en la Era de Mota (Valsequillo), nos recibe Guillermo Melián con su habitual cercanía. Junto a su hermano Manolo, rememora una historia familiar marcada por el esfuerzo: tras el fallecimiento prematuro de su padre, don Miguel Melián, que se ocupaba la venta ambulante de leche (ver imagen de la siguiente página), su madre, doña Ángela Suárez, sacó adelante a sus ocho hijos combinando el cuidado del ganado.

Fue precisamente ella quien transmitió a Guillermo el saber culinario que hoy define su cocina. A comienzos de la década de 1960, la familia abrió una tienda de comestibles en el barrio –la tradicional “tienda de aceite y vinagre”– y posteriormente un puesto de frutas y verduras en el Mercado Central de Las Palmas.

Desde hace unos quince años, Guillermo gestiona un local municipal en la Era de Mota, convertido

hoy en una singular casa de comidas rurales. Su propuesta se apoya en la producción propia: parras (Listán negro), frutales de hueso, perales, hortalizas y papas, así como en un horno moruno donde elabora pan de leña, cochinitos y costillares. A ello se suma una cocina de cuchara honesta y, de forma destacada, unos calamares saharianos a la romana difíciles de igualar en la isla.

Este hombre polifacético persigue, además, proyectos orientados a la mejora de su barrio, entre ellos la construcción de una ermita (dedicada a la Virgen de la Salud) y la recuperación de una era destinada a la trilla tradicional de cereales con bueyes.

Para esta obra, Guillermo ha preparado una selección representativa de su cocina: pan de leña, calamares a la romana, guiso de carne de cabra y costillar de cochino al horno, acompañados de su vino de cosecha propia y de agüita embotellada de Tenteniguada.



## Pan de leña de Ca Guillermo

El resultado son panes de corteza gruesa y aromática, con miga alveolada y ligera impronta ahumada.



### → INGREDIENTES (PARA 1,3 - 1,5 kg DE PAN)

- 1 kg de harina de trigo panificable
- 600 ml de agua templada
- 20 g de levadura fresca (o 7 g seca)
- 10 g de sal
- 5 g de azúcar



### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Disolver la levadura y el azúcar en el agua templada.
2. Incorporar la harina y comenzar el amasado; añadir la sal al final.
3. Amasar hasta obtener una masa elástica (10–15 min).
4. Fermentación en bloque (1–2 h).
5. Dividir y formar bollos o panecillos; segunda fermentación (30–45 min).
6. Cocción en horno moruno de leña, con calor alto inicial ( $\approx 220\text{--}250^\circ\text{C}$ ) y descenso progresivo.



**ANÁLISIS:** El pan de leña constituye un pilar de la alimentación tradicional canaria. La cocción en horno moruno –herencia tecnológica de raíz mediterránea– aporta singularidad organoléptica. En contextos rurales, el pan no es solo alimento, sino elemento estructural de la dieta, acompañando potajes, carnes y quesos, y articulando prácticas comunitarias de elaboración.

## Calamar sahariano a la romana

El rebozado observado es fino, crujiente y poco saturado de aceite, indicativo de fritura correcta.

### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 400 g de anillas de calamar (preferentemente de gran tamaño, "sahariano")
- 120 g de harina de trigo (o mezcla con sémola fina)
- Sal fina

### Guarnición

- 300 g de papas fritas frescas
- Ensalada mixta (aguacate, tomate, lechuga, pimiento rojo y bonito en conserva), con un trozo de limón



### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Secar bien las anillas de calamar.
2. Salar ligeramente y enharinar (capa fina).
3. Freír en aceite a 180°C en tandas cortas (1–2 min), evitando sobrecoCCIÓN.
4. Escurrir sobre papel y servir de inmediato con papas fritas y ensalada.



**MARIDAJE:** Vino de la casa (Listán negro). Alternativa: Vinos blancos jóvenes y secos, vinos espumosos brut, cerveza tipo lager o pilsner y vinos finos o manzanillas.

**ANÁLISIS:** El consumo de calamar de procedencia sahariana ha sido habitual en Canarias por proximidad geográfica y rutas pesqueras. La preparación "a la romana" responde a una técnica de fritura extendida en el ámbito ibérico, adoptada y adaptada localmente. Se trata de un ejemplo de interacción entre producto atlántico y técnica mediterránea, consolidado en la restauración popular.

## Guiso de carne de cabra

La imagen muestra un guiso oscuro, brillante, con papas fritas añadidas, típico de servicio en cazuela.



### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 500 g de carne de cabra (trozos con hueso)
- 1 pimiento rojo (150 g)
- 1 zanahoria (100 g)
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimienta picona o pimentón picante
- 80 ml de aceite de oliva
- 100 ml de vino (blanco o tinto) o agua
- Sal al gusto



### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Sellar la carne en aceite hasta dorar.
2. Retirar y, en el mismo fondo, sofreír ajo, pimiento y zanahoria.
3. Reincorporar la carne, añadir laurel, especias y líquido.
4. Guisar a fuego lento (60–90 min) hasta ablandar y concentrar la salsa.
5. Ajustar de sal y reposar antes de servir.



**MARIDAJE:** Vino de la casa (Listán negro). Alternativa: Vinos blancos jóvenes y secos, vinos espumosos brut, cerveza tipo lager o pilsner y vinos finos o manzanillas.

**ANÁLISIS:** La carne de cabra es uno de los platos más representativos del archipiélago, estrechamente ligado a la ganadería caprina tradicional. Su cocción prolongada responde a la necesidad de ablandar carnes de animales adultos. Este tipo de guisos refleja una cocina de base pastoril, donde el aprovechamiento integral del animal y la intensificación del sabor mediante reducción son rasgos definitorios.

## Costillar de cochino al horno



### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 1,5 kg de costillar de cochino del país (de la carnicería de La Barrera)
- Zumo de 1-2 limones (40-60 ml)
- 15 g de sal
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de romero
- 50 ml de aceite de oliva

### Guarnición

- Papas fritas frescas
- Pimiento rojo asado
- Un trozo de limón



### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Adobar el costillar con limón, sal, hierbas y aceite. Reposo mínimo 4-6 h (ideal 12 h).
2. Hornear a 180°C durante 60-90 min, inicialmente cubierto.
3. Destapar y subir temperatura (200-220°C) para dorar la superficie.
4. Reposar y cortar en porciones.



**MARIDAJE:** Vino de la casa (Listán negro).

**ANÁLISIS:** El cochino ha sido históricamente un recurso clave en la economía doméstica canaria. El asado de costillar en horno de leña o convencional remite tanto a celebraciones como a consumo cotidiano en contextos rurales. El uso de limón y hierbas aromáticas locales evidencia una adaptación insular de técnicas de asado ibéricas, con énfasis en la simplicidad y el protagonismo del producto.

## BAR CAFETERÍA EL PARAÍSO



Junto a una curva de la carretera que, saliendo de Las Vegas, conduce hacia el acceso de Era de Mota, en Valsequillo, se ubica el Bar Cafetería El Paraíso. Este establecimiento, de tipología próxima al bochinche tradicional, fue fundado en 1985 por el padre del actual propietario, José Miguel Martel, quien hoy lo regenta.

Su oferta combina platos de cocina casera de base cárnica —carne de cochino, carne de cabra, fabada, ropavieja o garbanzada— con elaboraciones sencillas de pescado, como el fogonero a la portuguesa o los calamares. Los fines de semana, y por encargo, preparan costillar de cochino, reforzando su identidad como casa de asados.

El elemento central del establecimiento es el horno de leña, que articula buena parte de su propuesta culinaria. En torno a él se define su plato más representativo: la pata de cochino asada, servida en pan de leña, disponible de jueves a domingo.



## Pata asada con pan de leña



### → INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

- ↪ 200–250 g de pata de cochino asada (mezcla de magro y algo de grasa)
- ↪ 1 panecillo de leña (tipo bollo o pulguita)
- ↪ Sal gorda al gusto

### Para el adobo previo (elaboración base)

- ↪ Ajo
- ↪ Orégano
- ↪ Pimentón
- ↪ Sal
- ↪ Aceite (cantidad moderada)
- ↪ Vino blanco

### Decoración

- ↪ Dos chicharrones de la propia pata

### → MODO DE PREPARACIÓN

**1.** La pata de cochino se adoba con antelación (12–24 h) con una mezcla de ajo machacado, sal, orégano, pimentón, vino blanco y una pequeña cantidad de aceite. Posteriormente, se introduce en horno de leña y se asa lentamente durante varias horas, hasta lograr una carne melosa y una piel bien dorada.

**2.** Una vez asada, se despieza manualmente, combinando partes magras con fragmentos más jugosos. El pan de leña, previamente abierto, puede templarse ligeramente en el horno. La carne se dispone en su interior y se corona con chicharrones crujientes de la propia piel.



**MARIDAJE:** Funciona especialmente bien con vinos tintos jóvenes o del año, de perfil fresco y buena acidez, que compensen la grasa del cochino. En un contexto más tradicional, también armoniza con cerveza fría o incluso con refrescos, en línea con el consumo popular del plato.

**ANÁLISIS:** La pata asada con pan de leña constituye una expresión paradigmática de la cocina de asador rural en Canarias, donde el horno de leña no solo actúa como herramienta técnica, sino como elemento estructurante del repertorio culinario. La larga cocción favorece la gelatinización de los tejidos conjuntivos, generando texturas melosas y una elevada palatabilidad. El servicio en pan responde a una lógica funcional y cultural: facilita el consumo informal y convierte la preparación en un alimento completo, integrando proteína, grasa y carbohidratos. La presencia de los chicharrones introduce contraste textural y refuerza el carácter graso y sabroso del conjunto. Desde el punto de vista gastronómico, se trata de una elaboración de alta densidad energética y gran intensidad gustativa, representativa de una cocina pensada para el aporte calórico y la satisfacción inmediata, profundamente vinculada al ámbito festivo y a la sociabilidad local.

## GUACHINCHE VIÑA CANTERA



En el paraje conocido como La Palma se sitúa Guachinche Viña Cantera, un establecimiento con capacidad para unas 140 personas que constituye un claro exponente de cocina rural de Valsequillo y, por extensión, de Gran Canaria. Su localización, relativamente apartada y de acceso sinuoso, forma parte de su identidad: el visitante accede por un camino de tierra, rodeado de cultivos –especialmente fresas– y de la propia finca que abastece al restaurante, hasta un entorno marcadamente campestre donde es posible degustar verduras y frutas de temporada, carnes a la brasa y vinos de elaboración propia. Este vínculo directo con la producción permite, además, la venta in situ de productos agrícolas como naranjas, guayabos o pimientos.

Nos recibe Paco Afonso, gerente y copropietario de la finca –de aproximadamente 50.000 m<sup>2</sup>– y del negocio, quien transmite el dinamismo de un proyecto en expansión. Menciona, entre otras iniciativas recientes, la visita del colectivo de cocineros Terrae y

el interés mediático suscitado, así como el desarrollo de una nueva línea de producto centrada en la elaboración de vermut a partir de materias primas locales.

La base productiva del establecimiento es notablemente diversificada. El viñedo, con unas 12.000 cepas, sustenta la elaboración de vinos blancos (a partir de Malvasía, Moscatel y Gual), tintos (Listán negro, Castellana y Tintilla) y dulces. A ello se suma un olivar de alrededor de 400 ejemplares, destinado a la producción de aceituna y aceite propios. La finca incluye asimismo aguacateros (en torno a un centenar de árboles), plataneras, cítricos (naranjos, limoneros y mandarinos), higueras, nispereros y otros frutales de temporada, junto con cultivos de papas y una amplia diversidad de hortalizas. Resulta igualmente reseñable la presencia de especies menos habituales en el contexto local, como toronja, longán, lichi y moringa, que evidencian una estrategia de diversificación agrícola.

Paco presenta a su jefe de cocina, Álvaro Rodríguez, al frente de un equipo estable de cuatro personas, reforzado durante los fines de semana. En la conversación emerge el antecedente familiar del negocio, el Bar Las Cabras, fundado por sus padres, lo que sitúa la experiencia acumulada en la elaboración de carne de cabra en torno a cuatro décadas,

constituyendo un elemento de continuidad culinaria y técnica.

En el marco de este estudio, se seleccionaron tres elaboraciones representativas de su propuesta gastronómica: una parrillada de verduras de temporada, carne de cabra y carne de cochino frita, todas ellas estrechamente vinculadas a la producción de la propia finca y a las prácticas culinarias tradicionales del medio rural.



## Parrillada de verduras

El resultado es una parrillada aromática, con predominio de notas tostadas y ligeros matices ahumados, donde cada hortaliza conserva su identidad organoléptica dentro de un conjunto equilibrado.



### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 1 tomate grande
- 1 cebolla mediana
- 1 piña de millo
- 1 calabacín
- 1 pimiento verde, 1 rojo y 1 amarillo
- 1 berenjena
- 6-8 champiñones
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal gruesa



### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Lavar y cortar las verduras en piezas regulares (rodajas o tiras gruesas), manteniendo tamaños homogéneos para una cocción equilibrada.
2. Cocer previamente la piña de millo durante 8-10 minutos, dejándola al dente.
3. Calentar una parrilla o plancha con brasas vivas.
4. Disponer las verduras sobre la parrilla, pinceladas con aceite de oliva y sal gruesa.
5. Asar a fuego medio-alto, volteando hasta lograr marcado superficial y textura tierna en el interior.
6. Servir inmediatamente, rociando con un hilo adicional de aceite.



**MARIDAJE:** Vino blanco joven de la finca (Malvasía o mezcla -coupage- con Moscatel), cuya acidez y perfil aromático realzan los azúcares naturales caramelizados de las verduras.

**ANÁLISIS:** La parrilla de verduras responde a una evolución reciente dentro de la cocina rural canaria, tradicionalmente más centrada en guisos y hervidos. Su desarrollo está vinculado a la valorización contemporánea del producto vegetal local y a la influencia de técnicas de cocina a la brasa. En este contexto, representa una adaptación moderna de la dieta campesina, donde las hortalizas de temporada adquieren protagonismo como producto principal y no solo como acompañamiento.

## Carne de cabra

El resultado, como se aprecia en la imagen, es un plato de textura melosa, con carne fibrosa pero tierna, impregnada de una salsa intensa, ligeramente especiada y con notas vínicas.



### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- ↪ 700-800 g de carne de cabra (trozos con hueso)
- ↪ 1 pimiento verde y 1 rojo
- ↪ 1 zanahoria
- ↪ 3-4 dientes de ajo
- ↪ 1 cucharadita de pimentón
- ↪ 1 rama de tomillo
- ↪ 100 ml de vino blanco (Malvasía Viña Cantera)
- ↪ 200 ml de agua
- ↪ 40 ml de aceite de oliva
- ↪ Sal
- ↪ Perejil fresco (decoración)

### Guarnición

- ↪ 300-400 g de papas fritas o arrugadas



### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Salpimentar la carne y dorarla en un caldero amplio con aceite hasta sellar.
2. Añadir los ajos machacados, el pimiento troceado y la zanahoria en rodajas; rehogar.
3. Incorporar el pimentón y el tomillo, evitando que se quemen.
4. Regar con el vino blanco y dejar evaporar el alcohol.
5. Añadir el agua, tapar y cocinar a fuego lento durante 60-90 minutos, hasta que la carne esté tierna.
6. Rectificar de sal y dejar reducir la salsa hasta obtener una textura ligada.
7. Servir con perejil fresco picado.



**MARIDAJE:** Vino tinto de la finca (Listán negro o mezcla -coupage- con Tintilla), con suficiente estructura para acompañar la intensidad del guiso.

**ANÁLISIS:** La carne de cabra constituye uno de los pilares de la cocina tradicional canaria de interior. Asociada históricamente a economías de subsistencia en medianías y zonas áridas, su consumo se articuló en torno a cocciones largas que permitían ablandar carnes de animales adultos. Este tipo de preparación refleja una cocina de aprovechamiento, donde el uso de vino, hierbas aromáticas y técnicas de estofado responde tanto a criterios organolépticos como a la necesidad de conservación y digestibilidad.

## Carne de cochino frita

El resultado, como se aprecia en la imagen, es un plato de gran intensidad aromática, con exterior dorado y crujiente, interior jugoso y marcado carácter especiado y ligeramente ácido.



### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 600-700 g de carne de cochino (en tacos, preferentemente con algo de grasa)
- 4-5 dientes de ajo
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de orégano
- 100 ml de vino blanco (Malvasía Viña Cantera)
- 1-2 cucharadas de vinagre de vino
- 50 ml de aceite
- Sal
- Perejil fresco

### Guarnición

- 300 g de papas fritas
- 2 gajos de limón

### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Adobar la carne con ajo machacado, sal, tomillo, orégano, vino y vinagre. Dejar reposar al menos 2-4 horas.
2. Escurrir ligeramente la carne y freírla en aceite caliente hasta dorado uniforme.
3. Añadir parte del adobo durante la fritura para intensificar el sabor y favorecer una ligera caramelización.
4. Cocinar hasta que la carne esté crujiente por fuera y jugosa en el interior.
5. Servir espolvoreada con perejil.



**MARIDAJE:** Vino tinto joven o incluso vino tinto ligero servido fresco; alternativamente, vino blanco estructurado de la finca.

**ANÁLISIS:** La carne de cochino frita es una preparación representativa de la cocina popular canaria, especialmente vinculada a contextos festivos y de matanza. El uso de adobos ácidos (vino y vinagre) cumple una doble función: aromatizar y mejorar la conservación en climas cálidos. La fritura posterior responde a una técnica rápida que intensifica sabores y texturas, configurando un plato de fuerte identidad rural, hoy ampliamente integrado en la restauración tradicional como símbolo de convivialidad y cocina de producto.

## RESTAURANTE EL PADRINO



El restaurante El Padrino, ubicado en el barrio capitalino de Las Coloradas, con vistas a la Playa de Las Canteras, puede considerarse, en términos culturales y gastronómicos, un auténtico “territorio de Valsequillo”. Fundado hace más de medio siglo por naturales de este municipio -iniciando su actividad en 1974 como casa de bocadillos-, continúa siendo punto de encuentro para una clientela fiel, entre la que destacan numerosos valsequilleros que acuden regularmente a disfrutar de una cocina de raíz insular con marcada vocación marinera.

La dirección de este establecimiento emblemático, actualmente articulada en torno a tres generaciones, integra a los fundadores, Humberto Rodríguez y Paco Ortega; a sus hijos, Bertín, y Almudena y Yeray, respectivamente; y a Yeremay Ortega, hijo de este último. A lo largo de esta trayectoria, han desempeñado un papel fundamental Bartolomé Guerra, en la gerencia, y

Narciso Molina, como jefe de cocina, consolidando un modelo de restauración basado en la continuidad, la experiencia y el conocimiento aplicado.

Un rasgo distintivo del restaurante es su estrecha vinculación con el territorio de origen. En particular, la finca de Humberto en la zona de Pitango (Las Vegas, Valsequillo) proporciona una parte relevante de los productos agrícolas utilizados en cocina, garantizando frescura, trazabilidad y coherencia con principios de sostenibilidad. Esta base se complementa con una relación estable con proveedores locales de pescado y marisco de temporada. El resultado es una carta amplia que combina especialidades marineras, carnes y arroces, representativa del repertorio culinario canario. Como elemento singular, el establecimiento obsequia a sus clientes con una planta en cada consumición, reforzando su identidad ligada al territorio.

El Padrino destaca asimismo por su labor en la difusión del patrimonio gastronómico insular, tanto a través de su actividad diaria como mediante la organización de eventos. Entre ellos sobresale el Puchero Canario de las Siete Carnes, cuya 34.ª edición se celebró en marzo de 2026. Del mismo modo, durante la Semana Santa, el restaurante registra una notable afluencia de comensales atraídos por su reconocido sancocho de cherne, elaborado a partir



de pescado salado y desalado en el propio establecimiento y acompañado de productos frescos procedentes de la huerta de Valsequillo.

En el contexto de esta obra, se han seleccionado tres elaboraciones representativas de su propuesta culinaria: las carajacas (preparadas en esta ocasión por el chef Mario Hernández Jr.), el puchero canario de las siete carnes y el sancocho de cherne.



## Carajacas

El resultado es un plato de textura tierna y sabor intenso, con equilibrio entre acidez, especiado y el fondo mineral característico del hígado, como se aprecia en la imagen.



### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 250 g de hígado (mezcla de pollo y ternera)
- 1 cebolla mediana (150 g), en juliana
- 3-4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce (unos 3 g)
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 ramita de tomillo (o ½ cucharadita seco)
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Perejil fresco abundante
- Sal al gusto

### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Limpiar los hígados, retirando nervios y restos de sangre; trocear en piezas regulares.
2. Preparar un majado con ajo, sal, pimentón, orégano, tomillo, vinagre y parte del aceite.
3. Adobar el hígado durante 30–60 minutos.
4. Sofreír la cebolla en el aceite restante hasta que quede blanda y ligeramente dorada.
5. Añadir el hígado con su adobo y cocinar a fuego medio-alto, removiendo, hasta que quede hecho pero jugoso (clave para evitar textura seca).
6. Terminar con perejil fresco picado.



**MARIDAJE:** Vino tinto joven de Listán Negro o incluso un blanco seco con cierta estructura. También encaja con cerveza tipo lager.

**ANÁLISIS:** Las carajacas representan la cocina de aprovechamiento y casquería, ampliamente documentada en Canarias. El uso de vísceras responde a economías domésticas donde nada se desperdicia. El adobo ácido-especiado conecta con técnicas de conservación y mejora organoléptica, con claras influencias ibéricas y adaptación insular. Hoy se revalorizan como expresión de identidad culinaria y sostenibilidad.

## Puchero de las siete carnes

Como se observa en la imagen, abundancia y diversidad: carnes diferenciadas, verduras enteras y caldo limpio, reflejo de técnica depurada.



### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

#### Carnes (aprox. 600–700 g)

- Codorniz (1 ud.)
- Perdiz (1/2 ud.)
- Pollo (1/2 ud.)
- Vaca (200 g)
- Cochino (150 g, sobre todo costilla)
- Cordero (100 g; no en imagen)
- Cabra (100 g; no en imagen)

#### Para el caldo (base)

- Huesos y casquería de pollo, vaca y cochino

#### Legumbres y verduras

- 1 piña de millo (en trozos)
- 1 pera limonera (ideal la sanjuanera)
- 200 g de calabaza
- 150 g de habichuelas
- 2 papas
- 100 g de ñame
- 1 zanahoria
- ¼ de col cerrada

#### → 1 calabacín

#### → 1 batata roja

- 150 g de garbanzos (en remojo)

#### Embutidos

- 1 morcilla
- 1 chorizo

#### Otros

- Hebras de azafrán o azafranillo
- Sal

#### Presentación

- Sopa de fideos con el caldo
- Gofio escaldado con trozos de cebolla y decorado con hierba huerto

### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Cocer los garbanzos con las carnes más duras (vaca, cabra, cochino) desde agua fría.
2. Espumar y añadir el resto de las carnes progresivamente según su tiempo de cocción.
3. Incorporar verduras y tubérculos en fases escalonadas según su tiempo de cocción.
4. Añadir embutidos y azafrán en la fase final.
5. Mezclar caldo-base con caldo que se extrae del puchero para la sopa de fideos y el gofio escaldado.
6. Servir en vuelcos (“tumbos”) sucesivos: sopa, verduras y legumbres, carnes.



**MARIDAJE:** Vinos tintos jóvenes o crianzas ligeras (Listán Negro), e incluso blancos con cuerpo. Tradicionalmente, agua o vino tinto local.

**ANÁLISIS:** El puchero canario es heredero directo de la olla podrida peninsular, adaptado a los recursos insulares. La versión “de siete carnes” es una formulación festiva y de prestigio. Integra productos locales (millo, batata, gofio) con carnes diversas, reflejando estratificación social, disponibilidad y simbolismo de abundancia. Constituye uno de los platos estructurantes de la identidad gastronómica canaria.

## Sancocho de cherne

El resultado es un plato sobrio y equilibrado: pescado desalado de textura firme, tubérculos dulces y contraste con mojos, tal como refleja la imagen.



### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- ↪ 400 g de cherne blanco/moruno salado (*Epinephelus aeneus*), desalado
- ↪ 200 g de calabaza
- ↪ 300 g de papas
- ↪ 200 g de batata
- ↪ 1 plátano verde
- ↪ 1 cebolla (para acompañar)
- ↪ 1 pimiento rojo (opcional)

### Acompañamiento

- ↪ Pella de gofio (100 g de gofio, plátano, azúcar, miel y aceite)
- ↪ Mojo verde (cilantro)
- ↪ Mojo rojo (pimentón o pimienta)



### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Desalar el pescado 24–48 h, cambiando el agua.
2. Cocer papas, batata y calabaza en agua sin sal.
3. Añadir el pescado en la fase final para calentarlo sin sobrecocción.
4. Servir con cebolla cruda en rodajas y mojos.
5. Preparar la pella de gofio aparte.



**MARIDAJE:** Vinos blancos secos y frescos (Malvasía volcánica) o tintos muy ligeros. También cerveza suave.

**ANÁLISIS:** El sancocho canario se inscribe en la tradición de pescados salados, vinculada a circuitos comerciales históricos. Es plato ritual de Semana Santa, asociado a abstinencia de carne. La combinación con gofio y mojos sintetiza la identidad alimentaria insular: cereal tostado, técnica de salazón y salsas emulsionadas. El cherne salado sustituye en Canarias a especies como el bacalao. Esta materia prima consiste en cherne blanco o moruno *Epinephelus aeneus* sahariano, o bien otros *Epinephelus* del océano Índico; no el cherne negro o romerete local (*Polyprion americanus*), que se destina a consumo en fresco.

## RESTAURANTE LA CULATA II



En el afamado restaurante La Culata II, enclavado en Las Vegas de Valsequillo, nos recibe el equipo de los hermanos Ramos: Jorge, al frente de la cocina, y Rafa y Juan en sala. El resto de la plantilla lo integran sus respectivas esposas: Pino, en sala, y Carmen y Amparo, en cocina. A este sólido núcleo familiar se suma ya la segunda generación: Elena, en sala, y Jorge junior, en cocina. Se trata, por tanto, de un auténtico negocio familiar y de un verdadero templo de la cocina canaria tradicional de cuchara, en cuya fundación (año) destacan las figuras de los padres, Falo Ramos y María del Carmen Ramírez.

Hasta hace pocos años, era la matriarca, doña María del Carmen, quien elaboraba el puchero, las sopas, los potajes, la garbanzada, la fabada, el sancocho y los postres de la casa. Los Ramos se enorgullecen, con razón, de ser quizá el único restaurante grancanario que mantiene la tradición del puchero canario, elaborado únicamente por encargo.



Para el propósito de esta obra, el equipo decidió preparar tres elaboraciones representativas: una ropavieja de cochino, un conejo en adobo a la brasa y un surtido de postres caseros.



## Ropavieja de La Culata II

El resultado, como se aprecia en la imagen, es un plato jugoso, con presencia de caldo ligado y marcado protagonismo de las hierbas frescas.



### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 300 g de carne de cochino cocida (preferentemente de puchero: magro, algo de grasa y partes gelatinosas)
- 150 g de garbanzos cocidos
- 250 g de papas
- 1 cebolla mediana (150 g)
- ½ pimiento rojo (100 g)
- 3–4 dientes de ajo
- Perejil fresco abundante (10–15 g)
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de tomillo
- ½ cucharadita de azafranillo canario (o colorante)
- 60 ml de aceite de oliva
- Sal al gusto



### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Base: sofreír en aceite la cebolla en juliana, el pimiento en tiras y el ajo picado hasta ablandar.
2. Aromáticos: incorporar laurel, tomillo y azafranillo.
3. Carne: añadir la carne desmenuzada y saltear ligeramente.
4. Papas: incorporar las papas troceadas (fritas previamente o guisadas, según estilo de la casa).
5. Garbanzos: añadir los garbanzos y mezclar suavemente.
6. Ligado: agregar un pequeño fondo de caldo del puchero si se desea jugosidad.
7. Final: rectificar de sal y terminar con abundante perejil fresco picado.



**MARIDAJE:** Vino tinto joven de medianías de Gran Canaria (Listán Negro), con acidez moderada y perfil especiado. Alternativamente, vino blanco estructurado (Listán Blanco fermentado o con ligera crianza), capaz de acompañar la grasa del cochino.

**ANÁLISIS:** La ropavieja canaria es una elaboración paradigmática de la cocina de aprovechamiento, derivada directamente del puchero. Su nombre remite a la reutilización de carnes cocidas, transformadas mediante sofrito y especias en un nuevo plato. La variante canaria incorpora garbanzos y papas, integrando plenamente el legado agroganadero insular. El uso de cochino refuerza su carácter local, vinculado a la manzanza doméstica y a la autosuficiencia alimentaria tradicional.

## Conejo en adobo a la brasa

Las imágenes muestran un despiece limpio, típico de cocina profesional, y un adobo de textura densa y color rojo intenso.

### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 1 conejo pequeño (800–900 g), troceado

### Para el adobo

- 5–6 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón (dulce o mezcla dulce/picante)
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de comino
- 100 ml de aceite de oliva
- 30 ml de vinagre
- Sal al gusto

### Guarnición

- 400 g de papas del país (para freír)
- 1 pimiento rojo (asado)



### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Adobo: majar el ajo con sal, añadir especias, vinagre y aceite hasta formar una pasta.
2. Marinado: embadurnar el conejo y dejar reposar al menos 12 horas (ideal 24 h).
3. Brasa: asar el conejo a fuego medio, girando regularmente, hasta dorado exterior y jugoso interior.
4. Guarnición: servir con papas fritas y pimiento rojo asado.



**MARIDAJE:** Vino tinto joven o semimadurado (Listán Negro), con ligera rusticidad que armoniza con el adobo. También adecuado: vino rosado de medianías, fresco y con buena acidez.

**ANÁLISIS:** El conejo en adobo es una de las preparaciones más representativas de Canarias, ligada a la caza menor y a la ganadería doméstica. El adobo cumple doble función: conservación y aromatización, con clara influencia ibérica. La cocción a la brasa refuerza su carácter rural, evocando prácticas de campo y celebraciones colectivas. La combinación con papas subraya la integración de productos americanos en la dieta insular desde época moderna.

## Surtido de postres caseros

Hoy en día, el arroz con leche es responsabilidad de Amparo, la mousse de limón de Carmen y el polvito uruguayo de Pino. Otros deliciosos postres de la casa son: mousse de chocolate, mousse de gofio, Mari Pepa, flan o tarta de queso.

Este repertorio dulce de La Culata II constituye una síntesis muy representativa de la evolución de la repostería canaria contemporánea.



Desde una perspectiva de producto local, pueden identificarse múltiples ingredientes vinculados a Valsequillo:

- Leche y derivados (ganadería local → arroz con leche, flan, tarta de queso)
- Huevos (avicultura de las granjas cercanas de Telde)
- Miel (endulzante tradicional)
- Cítricos (limón para mousses)
- Gofio de millo (identidad cerealista insular)
- Almendras (presentes en elaboraciones tradicionales)



**MARIDAJE:** La diversidad del surtido admite maridajes versátiles. Los postres de base láctea (arroz con leche, flan, tarta de queso) armonizan con vinos dulces naturales –malvasías o moscateles–, mientras que las mousses y elaboraciones con cítricos encuentran buen equilibrio con vinos semidulces o espumosos ligeros, que aportan frescor y contraste. El polvito uruguayo y los postres más golosos admiten también acompañamientos como café, licores suaves o destilados locales. En conjunto, se recomiendan bebidas que equilibren el dulzor y respeten la diversidad aromática del surtido.

**ANÁLISIS:** Este conjunto refleja una doble dinámica. Continuidad tradicional: arroz con leche, flan o postres con gofio, ligados a la cocina doméstica histórica. Apertura e hibridación: mousses y polvito uruguayo, incorporaciones más recientes que evidencian influencias externas (latinoamericanas y europeas). En conjunto, la oferta dulce ilustra cómo la repostería local ha sabido integrar innovación sin perder el anclaje en los productos del territorio, especialmente en lácteos, cereales y frutas.



## BOCHINCHE ASADOR LA MADRIGUERA



El Bochínche Asador La Madriguera ha iniciado recientemente su andadura en un inmueble de profundo valor histórico y social: la edificación de los Hermanos Monzón, una de las más antiguas del casco de Valsequillo de Gran Canaria.

Con amabilidad y cercanía nos reciben sus actuales gerentes, Alexis Guillén y Demenza Hernández. Ambos cuentan con una trayectoria en restauración que se remonta al año 2000 –e incluso anterior en el caso del trabajo por cuenta ajena– y gestionan en la actualidad varios establecimientos de menú en el Puerto de Las Palmas. Su llegada a Valsequillo responde al interés por evolucionar desde una cocina funcional y de rotación hacia una propuesta más reposada, centrada en la tradición y el producto.

El jefe de cocina, Miguel González, de formación autodidacta, ha desarrollado su experiencia en establecimientos como Típico Español, El Cerdo que Ríe, Khun (Grupo Maroa) y Hermanos Rogelio. Su aprendizaje se ha consolidado especialmente en la cocina de cuchara y en los asados. Define su filosofía de trabajo en torno a la organización, la responsabilidad, la limpieza y la capacidad de liderazgo en cocina.

Para esta obra han preparado un solomillo de cerdo negro canario y un frangollo reinterpretado, dos elaboraciones que sintetizan su propuesta: respeto por la tradición y voluntad de actualización culinaria.



## Solomillo de cerdo negro canario



### → INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

- 250–300 g de solomillo de cerdo negro canario
- 100 g de puerro (parte blanca)
- 1 zanahoria mediana (80–100 g)
- 1 cebolla blanca mediana (120–150 g)
- 1 papa grande (200–250 g)
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de romero fresco
- 125 ml de vino tinto (preferentemente de la tierra)
- 30–40 ml de aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta al gusto

### Decoración

- 2–3 espárragos trigueros
- 50 g de setas salteadas
- 2–3 ciruelas pasas



### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Salpimentar el solomillo y marcarlo en una sartén con aceite de oliva a fuego fuerte hasta dorar por todas sus caras. Reservar.
2. En la misma sartén, elaborar un sofrito con la cebolla, el puerro, la zanahoria y los ajos picados. Añadir la hoja de laurel y el romero.
3. Incorporar el vino tinto y dejar reducir unos minutos para evaporar el alcohol.
4. Añadir la papa pelada y troceada, junto con un pequeño aporte de agua o caldo si fuera necesario.
5. Reincorporar el solomillo y cocinar a fuego medio-bajo durante 15–20 minutos, hasta que la carne esté en su punto y la salsa ligada.
6. Retirar el solomillo, triturar la salsa si se desea una textura más fina y napar la carne.
7. Saltear aparte los espárragos y las setas.



**Emplatado:** Disponer una base de papas fritas en corte grueso, doradas y crujientes, formando un pequeño volumen central. Colocar sobre ellas el solomillo entero o ligeramente porcionado en dos piezas, manteniendo su jugosidad. Napar parcialmente con la salsa reducida, dejando parte de la carne visible. Añadir los espárragos trigueros a modo de elemento vertical que aporte altura al conjunto. Completar con setas ligeramente salteadas y láminas de setas asadas dispuestas lateralmente. Incorporar las ciruelas pasas. Finalizar con un trazo de salsa en el plato que refuerce la presentación visual.

**MARIDAJE:** Vinos tintos canarios (listán negro) con buena acidez y tanino moderado; tintos jóvenes o con ligera crianza. Alternativamente, cervezas tipo tostada o amber ale.

**ANÁLISIS:** El uso del cerdo en Canarias posee una larga tradición vinculada a la economía doméstica y al aprovechamiento integral del animal. El cerdo negro canario, raza autóctona, ha sido históricamente criado en sistemas semi-extensivos. La preparación en forma de solomillo guisado o asado representa una evolución contemporánea de las técnicas tradicionales, donde se combinan fondos clásicos (sofrito, reducción de vino) con presentaciones más refinadas. La incorporación de elementos como ciruelas pasas remite a influencias históricas de la cocina festiva y de raíz hispanoárabe, mientras que el conjunto mantiene una clara identidad local.

## Frangollo (reinterpretado)



### → INGREDIENTES (PARA 12 RACIONES TIPO “LINGOTE”)

- 1,5 l de leche de vaca
- 170 g de gofio de trigo del Molino de San Mateo (o frangollo de millo si se opta por versión más tradicional)
- 160 g de azúcar
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharadita de matalahúva (anís en grano)
- 1 rama de canela
- Ralladura de 1 limón
- 40 g de mantequilla sin sal (para enriquecer textura)

Esta proporción sitúa la receta en un punto intermedio entre: el frangollo tradicional (más fluido, tipo crema espesa), y una reinterpretación contemporánea con capacidad de moldeado (textura firme, pero cremosa).

### Acompañamiento

- Tierra de gofio
- Helado (vainilla o pasas)
- Caramelo líquido
- Bienmesabe

### Para el bienmesabe

- Almendras: 300 g
- Azúcar: 300 g
- Agua: 300 ml
- Piel de limón: 1 ud
- Canela: 1 palito
- Yemas de huevo: 5 uds
- Almíbar de agua y azúcar, yemas batidas y canela
- Bizcochos o galletas molidas: opcional

### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Calentar la leche en un caldero junto con la canela, la ralladura de limón y la matalahúva.
2. Cuando comience a hervir, retirar parcialmente del fuego y añadir el gofio poco a poco, removiendo constantemente para evitar grumos.
3. Incorporar el azúcar y continuar la cocción a fuego medio, removiendo hasta que la mezcla espese.
4. Añadir las yemas previamente batidas (atemperadas con un poco de la mezcla caliente) y, opcionalmente, la mantequilla.
5. Cocinar unos minutos más hasta obtener una textura cremosa y homogénea.
6. Verter en moldes de silicona tipo lingote y dejar enfriar. Refrigerar varias horas hasta que adquiera consistencia firme.

**Presentación:** Desmoldar el lingote, acompañar con una base o lágrima de bienmesabe, espolvorear tierra de gofio, añadir caramelo y completar con una quenelle de helado.



**MARIDAJE:** Vinos dulces naturales (malvasía volcánica); moscateles; licor de almendra o ron miel; café o infusiones digestivas.

**ANÁLISIS:** El frangollo es uno de los postres más representativos de la tradición canaria, originalmente elaborado con grano de millo triturado, leche, azúcar y aromáticos. Su origen se vincula a la adaptación insular de preparaciones cerealistas tras la introducción del millo en el siglo XVI. Esta versión reinterpretada –que incorpora gofio y técnicas de moldeado contemporáneas– refleja la evolución de la cocina tradicional hacia formatos más actuales sin perder su esencia. El acompañamiento con bienmesabe intensifica el protagonismo de la almendra, reforzando la identidad de las medianías de Gran Canaria y estableciendo un diálogo entre dos elaboraciones históricas del recetario isleño.

## RESTAURANTE LAS CAÑAS GRILL



En dos ocasiones fuimos recibidos con amabilidad y generosidad por los gerentes del Restaurante Las Cañas Grill, Raúl Monzón y Luz Marina Santana, acompañados por su hija Rocío. Se trata de un negocio familiar iniciado en 2020, que actualmente cuenta con un pequeño equipo de apoyo.

Ubicado en un local perteneciente a los herederos del recordado Juanito González Peñate, el establecimiento desarrolla una cocina canaria casera, basada en elaboraciones tradicionales: potajes, sopas, rancho, frituras y guisos contundentes. Entre sus especialidades destacan los caracoles, las carajacas, la carne de cabra, el escaldón de gofio o la fabada enriquecida con productos cárnicos locales.

Para esta obra seleccionaron tres recetas representativas de su identidad culinaria: chocos en salsa, callos y parrillada de carnes.



## Chocos en salsa



### → INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 kg de chocos limpios y troceados (preferentemente saharianos)
- 1 cebolla blanca
- 1 pimiento verde
- 2-3 tomates maduros
- 3-4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Tomillo
- Pimienta negra
- Una pizca de pimienta de la PM
- 100 ml de vino blanco
- 80 ml de aceite de oliva
- Sal al gusto

### Acompañamiento

- Papas sancochadas o arrugadas
- Perejil fresco, picado fino

### Decoración

- 1 ramita de perejil fresco

### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Sofreír en aceite la cebolla, el pimiento y el ajo finamente picados.
2. Añadir el tomate triturado o picado y cocinar hasta que reduzca.
3. Incorporar los chocos y rehogar a fuego vivo para sellarlos.
4. Añadir el vino blanco, el laurel, el tomillo y la pimienta.
5. Cocinar a fuego medio hasta que los chocos estén tiernos y la salsa ligada (20-30 minutos).
6. Rectificar de sal y servir con papas sancochadas y perejil.



**MARIDAJE:** Vinos blancos secos o semisecos (listán blanco, malvasía volcánica joven). También armoniza con cervezas ligeras, que equilibran la intensidad del guiso.

**ANÁLISIS:** El choco en salsa es una preparación clásica de la cocina canaria, basada en un esquema técnico sencillo: sofrito + producto marino + vino + reducción. Su interés reside en la concentración de sabores y en la textura final del cefalópodo, que exige un control preciso de la cocción para evitar durezas. Se trata de una cocina de producto accesible, donde el mar se integra con técnicas de guiso propias del ámbito doméstico, generando platos de gran rendimiento y aceptación popular.

# Callos



## → INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 kg de callos de vacuno limpios
- 300–400 g de manita, oreja o rabo de cochino
- 1 cebolla blanca
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 hoja de laurel
- Orégano y tomillo
- Pimienta negra
- Pimienta de la PM
- 100 ml de vino blanco
- 80 ml de aceite de oliva
- Sal al gusto

## Decoración

- Hierba huerto

## → MODO DE PREPARACIÓN

1. Lavar bien los callos y blanquearlos si es necesario.
2. Cocerlos en agua con sal hasta que estén tiernos (1,5–2 horas o en olla rápida).
3. En otro caldero, elaborar un sofrito con cebolla, ajo y pimiento.
4. Añadir los callos troceados y las piezas de cochino.
5. Incorporar el vino, las especias y parte del caldo de cocción.
6. Cocinar a fuego lento hasta obtener una textura melosa y una salsa bien ligada.
7. Ajustar de sal y reposar antes de servir.



**MARIDAJE:** Vinos tintos jóvenes o de media crianza (listán negro), que soportan la intensidad grasa del plato. También encaja con cerveza tostada.

**ANÁLISIS:** Los callos representan la tradición de la casquería en la cocina popular, caracterizada por el aprovechamiento integral del animal. Su textura gelatinosa, derivada del colágeno, confiere al plato una untuosidad distintiva, reforzada por la cocción prolongada y el uso de partes ricas en tejido conectivo. Es un guiso de alta densidad energética y gran capacidad saciante, asociado históricamente a contextos rurales y a economías domésticas de aprovechamiento.

## Parrillada de carnes



### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 2 entrecotes de vacuno refrigerados
- 2 muslos de pollo
- 2 costillas de cochino frescas
- 2 chuletas de cochino frescas
- 1 chorizo tipo argentino
- 1 salchicha Mano de Hierro
- 1 morcilla dulce de Teror

### Guarnición

- Papas fritas o arrugadas
- Pimiento rojo asado
- Ensalada de col



### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Precaentar la parrilla o brasa.
2. Cocinar primero las piezas de mayor grosor (costillas, pollo).
3. Incorporar progresivamente el resto de las carnes, controlando tiempos según tipo y punto deseado.
4. Salar al final para evitar pérdida de jugos.
5. Servir caliente acompañado de las guarniciones.



**MARIDAJE:** Vinos tintos con cuerpo (listán negro, tintos jóvenes o barrica) o cervezas tipo lager/ambar. También admite combinaciones con sidra seca.

**ANÁLISIS:** La parrillada constituye una síntesis de la cocina cárnica contemporánea en Canarias, donde confluyen distintos tipos de carne y técnicas de cocción directa al fuego. Su lógica no es tanto la de un plato tradicional cerrado como la de una experiencia colectiva, asociada al compartir. Desde el punto de vista nutricional, presenta alta densidad energética y lipídica, compensada parcialmente por las guarniciones vegetales. Representa, además, la adaptación local de modelos gastronómicos más amplios (parrilla, asador), integrados en el contexto insular.

## LA CANTINA



En el lugar más inesperado de Valsequillo, concretamente en el interior del recinto deportivo que alberga los campos de fútbol municipales, se ubica La Cantina. Además de su función inicial como bodega y pizzería a domicilio, encontramos aquí un auténtico restaurante bajo la dirección de Sandro Castrigno, valsequillero de origen italiano-holandés.

Sandro aprendió las bases culinarias con su abuela paterna, Nonna Margherita, y en menor medida con su padre, también restaurador. No obstante, se define como autodidacta: “me gusta comer, me gusta la cocina”. Su trayectoria comenzó como azafato de vuelo, etapa en la que empezó a cocinar para sus compañeros. Posteriormente cursó estudios de formación profesional en hostelería y turismo en el IES Felo Monzón, especializándose durante tres años en cocina.

Como restaurante, La Cantina destaca en el municipio y en la comarca por sus ensaladas de temporada (de verano, de Navidad, etc.), entrantes (croquetas, ensaladilla, revueltos), sopas elaboradas con productos locales, pizzas, pasta fresca y una notable oferta de postres (destacan la mousse de chocolate negro y la panacota). La elaboración propia de la mayoría de sus platos y el uso de materias primas auténticas definen su propuesta. Cliente habitual del mercadillo de Valsequillo, Sandro experimenta de forma constante, mostrando un claro perfil innovador.

Para esta obra, se seleccionaron tres elaboraciones representativas: una ensalada de verano –para la que incluso se reservaron higos fuera de temporada–, un postre de temporada (tarta de fresas) y otro postre de temporada, aunque creativo (nísperos con mascarpone).



## Ensalada de higos

El plato presenta una composición cromática contrastada y fresca, donde predominan los tonos violáceos de los higos, el blanco de la mozzarella y los verdes de la rúcula y el pesto. La miel de palma aporta brillo superficial, mientras que la ralladura de lima introduce un matiz aromático ligero. La disposición es abierta, destacando la textura carnosa del higo frente a la cremosidad del queso y el crujiente de la nuez.



### → INGREDIENTES (PARA 2 PERSONAS)

#### Para el pesto suave

- 20 g de hojas frescas de albahaca
- 60 ml de aceite de oliva suave
- ½ diente de ajo
- 1 g de sal

#### Para la ensalada

- 6–8 higos frescos maduros (≈ 350–400 g)
- 1 bola de mozzarella fresca (≈ 125 g)
- 25–30 g de nueces (ligeramente troceadas)
- 40–50 g de jamón serrano en lonchas finas
- 20–30 g de rúcula
- 15–20 ml de miel de palma
- Ralladura fina de ½ lima

### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Elaboración del pesto suave: Triturar la albahaca con el aceite de oliva, el ajo y la sal hasta obtener una emulsión fina, de textura ligera. Reservar.
2. Preparación de la base: Lavar y secar los higos. Cortarlos en cuartos o en rodajas gruesas, según tamaño, y disponerlos como base en el plato.
3. Montaje intermedio: Desmenuzar la mozzarella con las manos y repartirla sobre los higos. Añadir las nueces troceadas y distribuir el jamón serrano (en tiras o pequeñas piezas).
4. Aliño: Añadir el pesto en pequeñas cantidades (en puntos o hilos finos) para no enmascarar el conjunto.
5. Finalización: Incorporar la rúcula fresca por encima. Regar con la miel de palma en hilo fino y terminar con ralladura de lima recién hecha.



**MARIDAJE:** Vino blanco joven y aromático (Malvasía volcánica o Moscatel seco). Alternativamente, rosado ligero o espumoso brut.

**ANÁLISIS:** Este plato representa una reinterpretación contemporánea de combinaciones mediterráneas clásicas dulce-salado (higo–jamón–queso). Integra influencias italianas (pesto, mozzarella) con productos locales como la miel de palma, configurando una propuesta híbrida basada en estacionalidad, frescura y contraste textural.

# Tarta de fresas

El resultado es un postre estratificado y visualmente dinámico, con capas bien diferenciadas: base cremosa rosada, galleta desmenuzada, fresas brillantes y merengue aireado. La ralladura de lima aporta un acabado aromático y fresco. La presentación recuerda a una tarta deconstruida.



## → INGREDIENTES (PARA 2 PERSONAS)

### Base de galleta de mantequilla (sobrará cantidad)

- 125 g de mantequilla con sal (a temperatura ambiente)
- 75 g de azúcar
- 150 g de harina de trigo
- Opcional: una pizca de vainilla o anís estrellado molido

### Merengue italiano

- 2 claras de huevo
- 120 g de azúcar (para el almíbar)
- 40 ml de agua
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1 cucharada (≈10 g) de azúcar blanco adicional

### Relleno y montaje

- 300 g de fresas frescas de Valsequillo
- Zumo y ralladura de ½ lima
- 100 g de mascarpone
- 80 ml de nata líquida (≥ 30% MG)
- 60–80 g de compota o mermelada de fresa (preferentemente casera)

## → MODO DE PREPARACIÓN

**1. Galletas de mantequilla:** Mezclar la mantequilla con el azúcar hasta obtener una masa homogénea. Incorporar la harina y, si se desea, la especia elegida. Formar cilindros (rulos), envolver en film y refrigerar durante 2 horas. Cortar en discos y hornear a 200°C durante 15–16 minutos. Dejar enfriar completamente y desmenuzar.

**2. Merengue italiano:** Montar las claras con el zumo de limón. Paralelamente, preparar un almíbar con el azúcar y el agua hasta alcanzar 120°C. Verter el almíbar en hilo fino sobre las claras semimontadas sin dejar de batir. Añadir la cucharada de azúcar adicional a mitad del proceso y continuar batiendo hasta enfriar. Reservar.

**3. Fresas maceradas:** Lavar y cortar las fresas en trozos. Macerar durante al menos 1 hora con el zumo de lima.

**4. Crema base tipo “petit suisse”:** Mezclar el mascarpone con la nata y la compota de fresa hasta obtener una crema ligera, homogénea y ligeramente ácida.

**5. Montaje:** Disponer una base de crema de fresa (mascarpone + compota). Añadir una capa de galleta desmenuzada. Incorporar las fresas maceradas. Cubrir con el merengue italiano (en capas). Finalizar con ralladura de lima.



**MARIDAJE:** Vino dulce natural o semidulce (Moscatel o Malvasía dulce). Alternativamente, espumoso brut o extra brut.

**ANÁLISIS:** Postre contemporáneo que combina técnica clásica (merengue italiano, galleta) con producto local identitario (fresa). Enfatiza frescura y estacionalidad frente a la repostería tradicional más densa, reflejando la evolución hacia una cocina dulce más ligera y frutal.

## Nísperos de Valsequillo con mascarpone

Los nísperos, en plena temporada, pueden conservarse durante varios días en refrigeración si se mantienen en un recipiente hermético de vidrio, preferiblemente sumergidos en un almíbar ligero, lo que ayuda a preservar su textura, color y perfil aromático.



### → INGREDIENTES (PARA 2 PERSONAS)

- ↪ 10–12 nísperos maduros (pelados y deshuesados)
- ↪ 250 ml de agua
- ↪ 80–100 g de azúcar (para almíbar suave)
- ↪ 10–15 g de jengibre fresco (pelado y en trozos)
- ↪ 250 g de queso mascarpone
- ↪ 50 ml de nata líquida (para aligerar la crema)
- ↪ Ralladura de 1 limón
- ↪ 2 g de agaragar (aprox. 1 cucharadita rasa)
- ↪ 1 cucharada de miel de palma (opcional, para acabado)
- ↪ 15–20 g de pistachos tostados
- ↪ Hojas frescas de hierba huerto

### → MODO DE PREPARACIÓN

**1.** Preparación de los nísperos: Pelar y deshuesar los nísperos. Reservar.

**2.** Almíbar aromatizado: En un cazo, llevar a ebullición el agua con el azúcar y el jengibre. Añadir los nísperos y cocer durante unos 5 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar los frutos dentro del almíbar para que se impregnen de aroma.

**3.** Crema de mascarpone: Batir el mascarpone con la nata líquida hasta obtener una textura más ligera. Añadir la ralladura de limón y una pequeña cantidad del almíbar frío para aromatizar. Reservar en frío.

**4.** Gelatina de níspero y jengibre: Colar el almíbar (retirando los sólidos) y llevarlo de nuevo a ebullición. Añadir el agaragar, removiendo bien durante 1–2 minutos para su correcta disolución. Verter en un recipiente plano y dejar enfriar en nevera hasta que gelifique. Una vez firme, cortar en dados o láminas.

**5.** Montaje: Rellenar los nísperos con la crema de mascarpone. Disponerlos en el plato junto a los dados de gelatina. Añadir pistachos tostados troceados, un hilo de miel de palma y terminar con hojas frescas de hierba huerto.



**MARIDAJE:** Vinos dulces naturales o semidulces (perfil fresco y no excesivamente denso). Vinos blancos aromáticos. Espumosos ligeros, que aportan contraste y limpieza.

**ANÁLISIS:** Esta preparación combina técnicas tradicionales y contemporáneas en torno a un producto local de marcada estacionalidad: el níspero. El escaldado en almíbar aromatizado permite fijar textura y suavizar la acidez natural del fruto, mientras que el reposo en el propio líquido potencia su perfil gustativo. La crema de mascarpone introduce un elemento graso y lácteo que equilibra la frescura del conjunto, mientras que la gelificación con agaragar aporta un recurso técnico moderno que añade complejidad visual y textural. El plato se construye sobre contrastes: dulce/ácido, cremoso/gelificado, fresco/aromático. La miel de palma y los pistachos refuerzan la identidad territorial y aportan matices tostados y persistentes. Esta elaboración es una reinterpretación contemporánea del recetario local, integrando producto de proximidad, técnica actual y sensibilidad estética, sin perder el vínculo con el paisaje agrícola de las medianías.

## TASQUITA EL ESCONDITE



En la Tasquita El Escondite, afamado restaurante situado en el casco de Valsequillo, nos recibe su gerente y cocinera, Lucía Suárez Quintana, quien inició su formación culinaria en el ámbito doméstico, de la mano de su madre, Nuria.

El establecimiento abrió sus puertas en agosto de 2012 con una clara vocación: desarrollar una cocina de base moderna, accesible a un público amplio y abierta a influencias gastronómicas diversas, sin renunciar al producto local como eje vertebrador.

El equipo se completa con el cocinero Paco Sánchez Cruz y las ayudantes de cocina Joanna Sánchez y Belén Rodríguez, junto a Senaida Ramírez y Begoña González en el servicio de sala y terraza. Este conjunto humano configura una estructura dinámica que combina experiencia, aprendizaje continuo y vocación de servicio.

Según nos comenta Lucía, entre los platos más representativos de la casa destacan las lentejas negras, las elaboraciones a base de gofio (escaldón y mousse), el carpacho de pato, los crujientes –el de morcilla y el de langostinos– y una cuidada selección de ensaladas de variadas.

Durante nuestra visita tuvimos ocasión de conversar también con Paco, quien, tras una trayectoria inicial como camarero, se incorporó en 2024 a los fogones del restaurante, completando así su transición hacia la cocina. Nos señala que, entre los productos de proximidad que emplean habitualmente, sobresalen las fresas, las verduras de temporada, las papas, el agua de Tenteniguada y los helados artesanos de Ola Blanca, elaborados por Chano.

Para el propósito de esta obra, Lucía, Paco y su equipo elaboraron tres propuestas representativas de su línea de cocina: un escaldón de gofio, una mousse de gofio y una torrija acompañada de helado, platos que reflejan la combinación de tradición, producto local e interpretación contemporánea que define la identidad de La Tasquita El Escondite.



## Escaldón de gofio con bacalao y langostino



### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 500 ml de fumet de pescado y langostinos ( fórmula secreta)
- 120-150 g de gofio de trigo
- Un poquito de sal

### Decoración

- 80 g de bacalao desalado y desmigajado
- 4-6 langostinos troceados
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Opcional: un chorrito de AOVE



### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Calentar el fumet hasta que esté bien caliente, pero sin hervir en exceso.
2. Añadir el gofio poco a poco, removiendo de forma continua con varilla o cuchara de madera para evitar grumos.
3. Ajustar la textura (más fluida o más compacta) según preferencia, añadiendo algo más de caldo si fuera necesario.
4. Rectificar de sal y trabajar la mezcla hasta obtener una masa cremosa y homogénea.
5. Emplatar el escaldón y disponer por encima el bacalao desmigajado y los langostinos troceados.
6. Espolvorear con pimentón y, opcionalmente, añadir un hilo de aceite de oliva.



**MARIDAJE:** Vino blanco seco y fresco (Malvasía volcánica) o incluso una cerveza tipo lager suave, que equilibra la densidad del gofio y la salinidad del bacalao.

**ANÁLISIS:** El escaldón es una de las preparaciones más representativas de la cocina canaria, heredera directa de la tradición aborígen basada en el gofio. La incorporación de bacalao –producto históricamente importado y ligado a la conservación por salazón– y langostinos introduce una dimensión marinera contemporánea. El plato sintetiza así tres ejes históricos: el cereal transformado (gofio), la proteína conservada (bacalao) y el producto marino (marisco), en una reinterpretación actual de gran coherencia territorial.

## Mousse de gofio



### → INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

- 100 ml de nata para montar (≥ 30% MG)
- 40 g de leche condensada
- 25 g de gofio de trigo
- 1 clara de huevo
- Una pizca de sal

### Decoración

- Caramelo líquido
- Gofio en polvo
- 1 barquillo de trigo
- 2 hojas de hierba huerto

### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Montar la nata hasta obtener una textura firme y reservar en frío.
2. Montar la clara con una pizca de sal hasta punto de nieve.
3. Mezclar el gofio con la leche condensada hasta formar una crema densa.
4. Incorporar la nata montada con movimientos envolventes.
5. Añadir la clara montada suavemente, manteniendo la aireación de la mezcla.
6. Disponer en copa o vaso y refrigerar al menos 1-2 horas antes de servir.
7. Decorar con caramelo, espolvorear gofio, añadir el barquillo y coronar con hierba huerto.



**MARIDAJE:** Vino dulce natural (Moscatel o Malvasía dulce) o licor suave de miel, que armoniza con los tonos tostados del gofio.

**ANÁLISIS:** Esta mousse representa la evolución contemporánea del gofio hacia la repostería moderna. Tradicionalmente ligado a elaboraciones densas y energéticas, aquí se transforma en un postre ligero y aireado mediante técnicas de pastelería clásica (montado de nata y claras). Se trata de una clara adaptación del producto identitario canario a los códigos actuales de la restauración, manteniendo su sabor característico, pero reinterpretando su textura y presentación.

## Torrija con bola de helado



### → INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

- 1 rebanada de pan de puño con matalahúva
- 150 ml de leche
- 1 huevo
- 1 cucharadita de azúcar
- Canela en polvo al gusto
- Una pizca de matalahúva (anís)
- Ralladura de limón

### Acompañamiento y decoración

- 1 bola de helado artesano de Chano (vainilla o mandarina)
- Miel de caña de Ingenio
- Azúcar blanca
- 1 barquillo de trigo
- 2 hojas de hierba huerto

### → MODO DE PREPARACIÓN

1. Aromatizar la leche calentándola con canela, matalahúva y ralladura de limón. Dejar templar.
2. Empapar la rebanada de pan en la leche hasta que esté bien hidratada.
3. Pasar por huevo batido.
4. Cocinar en sartén (tradicionalmente frita, aunque puede hacerse a la plancha con poco aceite) hasta dorar por ambos lados.
5. Espolvorear con azúcar y canela.
6. Emplatar caliente, añadir la bola de helado y regar con miel de caña. Decorar con barquillo y hierba huerto.



**MARIDAJE:** Vino dulce o semidulce, o incluso un café solo o cortado, que equilibra el dulzor del conjunto.

**ANÁLISIS:** La torrija es un postre de origen peninsular vinculado al aprovechamiento del pan duro y a la cocina de Cuaresma y Semana Santa. En Canarias, su adaptación incorpora elementos locales como la miel de caña y panes aromatizados con matalahúva. La inclusión de helado introduce un contraste térmico moderno que transforma el postre en una experiencia más actual, manteniendo, no obstante, su esencia tradicional basada en la economía doméstica y el aprovechamiento.

## DIAMADA COMIDAS PREPARADAS



En plena Plaza de Tifariti, en el casco de Valsequillo, abrió sus puertas en octubre de 2024 esta pyme dirigida por Diógenes Cruz. Su trayectoria culinaria se forja en un entorno familiar: aprendió el oficio junto a sus suegros, Doña Carmen Suárez y D. Ángel Nuez, en la antigua cantina de la plaza, y consolidó su formación bajo la guía de su concuñado Manuel García, jefe de cocina.

Diógenes identifica una oportunidad clara en el ámbito de la comida preparada de calidad: una oferta basada en platos al horno, frituras, ensaladas y elaboraciones tradicionales de cuchara. Publica semanalmente su carta en redes sociales, adaptándola a la estacionalidad y a la disponibilidad de producto. Entre sus especialidades destacan los asados (pollo, pescado, carne), guisos tradicionales (garbanzada, carne de cabra, tollos, carajacas) y frituras variadas. Los domingos mantiene la tradición del sancocho.

Para esta obra, seleccionamos dos de sus elaboraciones más representativas: garbanzada y estofado de ternera. En conjunto, ambas preparaciones reflejan fielmente el modelo culinario de Diamada: cocina reconocible, basada en la tradición, con vocación de servicio diario y adaptada a los ritmos contemporáneos sin perder su raíz popular.



# Garbanzada



## → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 200 g de garbanzos secos (remojados 12 h)
- 80 g de chorizo
- 80 g de morcilla
- 60 g de beicon
- 100 g de carne de cochino en trozos
- 500 ml de caldo de carne
- 2 cucharadas (≈ 40 g) de tomate frito
- Sal al gusto

## Para el refrito

- ½ cebolla (≈ 75 g)
- ½ pimiento rojo (≈ 60 g)
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 40 ml de aceite de girasol

## → MODO DE PREPARACIÓN

**1. Cocción base:** Escurrir los garbanzos previamente remojados y cocerlos en agua limpia durante aproximadamente 1–1,5 horas (o 25–30 minutos en olla a presión) hasta que estén tiernos. Reservar con parte de su caldo.

**2. Elaboración del refrito:** En un caldero, calentar el aceite y sofreír la cebolla, el pimiento y el ajo finamente picados. Añadir el laurel y el tomillo. Cocinar hasta que el conjunto esté bien pochado.

**3. Incorporación de carnes:** Añadir el beicon y la carne de cochino; rehogar unos minutos. Incorporar el chorizo y la morcilla en rodajas.

**4. Integración del guiso:** Añadir los garbanzos con parte de su caldo y el caldo de carne adicional. Cuando comience a hervir, incorporar el tomate frito.

**5. Cocción final:** Cocinar a fuego medio durante 20–30 minutos, ajustando de sal y dejando que el conjunto ligue y espese ligeramente.



**MARIDAJE:** Vino tinto joven o crianza de perfil medio (Listán Negro), cuya estructura acompaña la intensidad grasa del plato. Alternativa: cerveza tipo lager o tostada, que aporta frescor y ayuda a equilibrar la densidad del guiso.

**ANÁLISIS:** La garbanzada se inscribe en la tradición de los guisos de legumbres enriquecidos con productos cárnicos, ampliamente extendidos en la cocina española y adaptados en Canarias a partir de influencias peninsulares. La incorporación de embutidos (chorizo, morcilla) refleja una evolución relativamente reciente, vinculada a la mejora del acceso a proteínas animales. Este tipo de preparaciones responde a una lógica de cocina energética, pensada para el trabajo físico, y ejemplifica el principio de aprovechamiento integral de recursos. En el contexto actual, pervive como plato identitario que combina tradición, sabor y valor nutricional.

## Estofado de ternera



### → INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 400 g de ternera en tacos (preferentemente de aguja o morcillo)
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal gorda al gusto
- 300–400 ml de caldo de carne (según necesidad)

### Para el refrito

- 1 cebolla mediana (≈ 120 g)
- ½ pimiento rojo (≈ 60 g)
- 2 dientes de ajo
- 1 rama pequeña de tomillo o ½ cucharadita seco
- 1 hoja de laurel
- 50 ml de aceite de girasol
- 100 ml de vino blanco



### → MODO DE PREPARACIÓN

- 1. Sellado de la carne:** Salpimentar la ternera y dorarla en el caldero con parte del aceite hasta que adquiera color. Retirar y reservar.
- 2. Refrito:** En el mismo recipiente, añadir el resto del aceite y sofreír la cebolla, el pimiento y el ajo picados. Incorporar el laurel y el tomillo.
- 3. Desglasado:** Añadir el vino blanco y dejar reducir unos minutos para evaporar el alcohol.
- 4. Cocción:** Reincorporar la carne, añadir el pimentón y cubrir con caldo si fuera necesario.
- 5. Estofado lento:** Cocinar a fuego bajo durante 1,5–2 horas (o 35–40 minutos en olla a presión) hasta que la carne esté tierna y la salsa bien ligada. Ajustar de sal.



**MARIDAJE:** Vino tinto con cierta crianza, que armoniza con la profundidad del estofado. Alternativa: vino blanco estructurado o incluso un rosado intenso, que aporta contraste y frescura.

**ANÁLISIS:** El estofado de ternera constituye una de las técnicas fundamentales de la cocina europea, basada en la cocción lenta en medio húmedo. En Canarias, esta preparación se adapta a la disponibilidad de vacuno y a la tradición de calderos domésticos, incorporando elementos aromáticos sencillos. Su permanencia en la cocina cotidiana refleja la continuidad de técnicas preindustriales de cocción lenta, orientadas a maximizar la ternura y el rendimiento de piezas cárnicas. El estofado simboliza la transición desde una dieta predominantemente vegetal hacia una mayor presencia de carne en la alimentación doméstica, especialmente a partir de la segunda mitad del siglo XX.

## BAR CA' FERMÍN



En el barrio de Tenteniguada (Valsequillo), frente a una pequeña plaza que rinde homenaje al inolvidable Damián Corujo, se sitúa el bar Ca' Fermín, un establecimiento de carácter marcadamente tradicional que responde al modelo de bochinche de medianías. Tal como explica su propietario, Fermín Peñate, el negocio nace de la transformación de espacios domésticos: un antiguo garaje – hoy convertido en sala y barra– y un cuarto de maquinaria –actual cocina–, configurando un restaurante funcional, honesto y profundamente enraizado en el territorio.

El proyecto se sostiene sobre una estructura familiar: su esposa, Carmen Montesdeoca, junto a Miguel Rubio –a quien consideran como un hijo–, se encargan de la cocina, mientras Fermín atiende la

sala con cercanía y oficio. Carmen también es responsable de escribir –con excelente caligrafía– la carta-menú en la pizarra. El comedor recibe clientela habitual de Valsequillo, Telde y San Mateo, así como visitantes alojados en casas rurales de la zona, muchos de ellos extranjeros atraídos por la autenticidad de la cocina local. No obstante, Fermín rehúye la masificación y subraya dos principios irrenunciables: el respeto estricto a la cadena de frío y la limpieza rigurosa de las instalaciones.

Entre sus especialidades destacan el calamar sahariano frito (de gran tamaño), el salpicón de gambas elaborado con cola de langostino, la ensaladilla rusa y la pata asada. Para esta obra ha preparado uno de sus platos más representativos: el estofado de ternera.



## Estofado de ternera



### → INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1,2–1,5 kg de carne de ternera de 1ª (aguja, morcillo o similar, cortada en dados grandes)
- 2 cebollas blancas medianas (300–350 g)
- 2 zanahorias grandes (200–250 g)
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 puerro (parte blanca)
- 4 dientes de ajo bien picados
- 200 g de tomate frito
- 150 ml de vino blanco
- 150 ml de vino tinto
- 1 l de agua o caldo suave
- 2 cucharadas de harina de trigo (20–25 g) (para espesar)
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 2–3 hojas de laurel
- 1 cucharadita de tomillo seco (o un pequeño manojito fresco)
- 6–8 granos de pimienta negra
- 2 pimentas de la PM
- Sal gorda al gusto
- Opcional: una pizca de colorante o azafranillo

### Acompañamiento

- 100 g de papas (fritas, sancochadas o arrugadas)
- Pan tradicional (pan de Valerón)

### → MODO DE PREPARACIÓN

**1.** En un caldero amplio de metal se elabora inicialmente el fondo con las verduras: cebolla, puerro, zanahoria y pimientos finamente picados, junto con el ajo, el laurel y las especias.

**2.** Se añade el vino blanco desde el inicio, que actúa como medio de cocción y sustituto del aceite, permitiendo pochar lentamente las verduras sin incorporar grasa añadida.

**3.** Una vez el fondo está bien reducido y concentrado, se incorpora la harina, removiendo para integrarla y evitar grumos, seguida del tomate frito y el pimentón.

**4.** A continuación, se añade la carne, se mezcla bien con el conjunto y se incorpora el vino tinto. Tras evaporar el alcohol, se cubre con agua o caldo.

**5.** Se cocina a fuego medio-bajo durante 1,5–2 horas (o hasta que la carne esté muy tierna), removiendo ocasionalmente. El resultado debe ser una salsa trabada, profunda y bien ligada.

**6.** Se rectifica de sal y se deja reposar antes de servir, lo que mejora notablemente la integración de sabores.



**MARIDAJE:** Vinos tintos jóvenes o de media crianza (preferentemente de perfil frutal y tanino moderado). Tintos canarios (Listán Negro) que aporten frescura y cierta rusticidad. Alternativamente, cervezas tipo tostada o ambarina. El pan resulta esencial para acompañar y aprovechar la salsa, elemento central del plato.

**ANÁLISIS:** Este estofado de ternera se inscribe dentro de la tradición de guisos lentos de la cocina de interior, donde la técnica de cocción prolongada permite transformar cortes de carne firmes en preparaciones melosas y de alta palatabilidad. La ausencia de aceite constituye una particularidad técnica que aligera el conjunto sin renunciar a la profundidad gustativa, apoyada en la concentración del sofrito y en la doble aportación vínica. Desde el punto de vista estructural, se trata de un plato de alta densidad nutricional, donde proteínas, colágeno, carbohidratos (en el acompañamiento) y compuestos aromáticos se integran en una matriz compleja y equilibrada. En clave cultural, responde a una cocina de aprovechamiento y de tiempo, vinculada al ámbito doméstico y rural, pero que en este contexto de restauración mantiene intactos sus valores de autenticidad, sencillez técnica y potencia sensorial.

## FRUTIZUM - HELADOS ARTESANALES KM CERO



En su todavía poco conocido obrador de la Plaza Tifariti (Valsequillo casco), nos recibe Eliecer Monzón, un joven empresario valsequillero que, tras una larga estancia en Irlanda, regresó con el propósito de desarrollar una heladería artesanal en su municipio, dando así origen a la pyme Frutizum.

Su propuesta se ha consolidado rápidamente: elabora hasta 50 sabores distintos de polos artesanales, a partir de materias primas de origen local (municipal e insular), sin aditivos químicos y con el uso de materiales 100% reciclables y biodegradables. Además, incluye opciones aptas para celíacos.

La oferta se estructura en dos grandes líneas: paletas tipo sorbete, elaboradas con frutas de temporada (fresa, plátano, papaya, mango, maracuyá, kiwi, sandía, melón, cítricos y múltiples combinaciones), a las que se suman propuestas más creativas como coco o mojito; y paletas de base láctea, entre las que destacan sabores vinculados a la tradición cana-

ria, como almendra, gofio, gofio-plátano o tarta de queso con nata y fresa. El proceso parte de la trituración de fruta fresca de proximidad (Km 0), a la que se añade agua y pequeñas cantidades de azúcar como conservante natural.

En paralelo a su actividad productiva, Eliecer impulsa el proyecto Frutizum-ARE (somos), una iniciativa de innovación social que amplía el alcance del obrador hacia la formación, el aprovechamiento de excedentes agrícolas y el emprendimiento local. De forma sintética, el proyecto se articula en tres ejes: capacitación práctica en un entorno productivo (escuela-fábrica), valorización de fruta no comercializable mediante su transformación en helados y polos, y generación de oportunidades de empleo y autoempleo en el ámbito agroalimentario. Este planteamiento conecta producción, formación y desarrollo territorial, reforzando el papel del producto local dentro de una lógica de economía circular.

Regresando nuestra narración al obrador, Eliecer nos ofrece una degustación de algunos de sus productos: polos de mango, tropical (mango, maracuyá y kiwi), almendra, fresa, fresa con kiwi y frambuesa. La paleta de almendra, con base láctea, destaca especialmente por su equilibrio y textura.

Análisis: Desde la perspectiva del producto local, estos helados artesanales integran de forma directa ingredientes vinculados al territorio de Valsequillo y su entorno insular. El conjunto refleja una triple dinámica: (i) continuidad de especies frutales tradicionales (fresa, plátano, papaya, mango, sandía, melón y cítricos); (ii) incorporación de frutas de perfil más reciente o minoritario (maracuyá, kiwi, frambuesa), así como formulaciones más creativas (coco, mojito), asociadas a procesos de diversificación y adaptación al mercado; y (iii) reinterpretación de la tradición mediante elaboraciones de base láctea que evocan productos emblemáticos como el gofio o la almendra. En este sentido, Frutizum constituye un ejemplo de hibridación entre herencia culinaria, innovación técnica y valorización contemporánea del producto de proximidad.



### 4.3. Tradición culinaria, sostenibilidad y salud

La cocina de Valsequillo de Gran Canaria constituye una expresión coherente de adaptación al medio, donde territorio, producción y cultura alimentaria convergen en un modelo que hoy puede interpretarse en clave de sostenibilidad y salud. Lejos de responder a formulaciones teóricas, este modelo se ha construido históricamente a partir del conocimiento práctico de agricultores, ganaderos, cocineros y reposteros, ajustado a la disponibilidad de recursos, la estacionalidad y los ritmos naturales de las medianías.

La base de esta alimentación descansa en productos locales de alto valor nutricional. Las papas, el millo y las legumbres han proporcionado tradicionalmente el soporte energético de la dieta, complementado por hortalizas como los berros –de notable riqueza mineral–, las coles, las cebollas o los calabacines. A ello se suma una amplia diversidad de frutas frescas y secas: cítricos, frutas de hueso (albaricoques, ciruelas y melocotones), fresas – con su alto contenido en vitamina C, incluso mayor que la naranja–, manzanas, peras y aguacates –excelente fuente de grasas monoinsaturadas, principalmente ácido oleico–, así como almendras, con un papel destacado tanto en el consumo directo como en la repostería tradicional. Según los consensos actuales de la Dieta Mediterránea, el consu-

mo de frutos secos debe ser entre 3-7 raciones semanales, siendo las raciones de 25-30 gramos, por lo que las almendras se convierten por sí solas en una joya de la alimentación local. Este conjunto refleja un patrón alimentario diverso, equilibrado y estrechamente vinculado al territorio.

Los productos de origen animal completan este sistema. Los quesos artesanales, elaborados principalmente a partir de leche de cabra, constituyen una fuente relevante de proteínas de alto valor biológico y grasas monoinsaturadas saludables, además de un elemento identitario del paisaje productivo. La miel, obtenida en un entorno de alta diversidad florística, aporta azúcares naturales y compuestos bioactivos. En este contexto, el agua procedente de manantiales locales adquiere igualmente un valor singular, tanto por su papel esencial en la dieta como por su vínculo con los sistemas tradicionales de aprovechamiento hídrico.

Desde el punto de vista culinario, predominan técnicas que respetan la integridad del alimento –cocción, guiso, asado u horno–, con un uso moderado de grasas añadidas y una baja dependencia de productos transformados. Estas prácticas favorecen la conservación de nutrientes y se ajustan, en gran medida, a los principios de una alimentación sana y equilibrada. Asimismo, la cocina de aprovechamiento –presente en potajes, sopas y preparaciones elaboradas a partir

de excedentes– refleja una gestión eficiente de los recursos, alineada con los actuales planteamientos de sostenibilidad y reducción del desperdicio alimentario.

En este contexto, conviene precisar que el término local “escaldón” designa una preparación tradicional a base de gofio hidratado con caldo (que suele ser de pescado), que ejemplifica la combinación de cereal y líquido en una elaboración sencilla, nutritiva y de alto rendimiento energético.

En conjunto, **la tradición culinaria del municipio de Valsequillo de Gran Canaria configura un patrón alimentario basado en la proximidad, la diversidad, la adaptación estacional y calidad nutricional de sus productos. Su vigencia no radica únicamente en la conservación de recetas culinarias tradicionales, sino en la posibilidad de reinterpretar sus principios –equilibrio nutricional, aprovechamiento integral y vínculo con el entorno– como base fundamental para una alimentación contemporánea más saludable y sostenible, en la que bienestar personal y responsabilidad ambiental se integran de forma coherente.**



## 5

## ESTACIONALIDAD Y DISPONIBILIDAD DE PRODUCTOS EN VALSEQUILLO



La estacionalidad constituye un rasgo estructural de los sistemas agroalimentarios de medianías, condicionando tanto la disponibilidad de productos como las prácticas de consumo y las expresiones culinarias locales. En Valsequillo de Gran Canaria, esta condición se expresa en una oferta agrícola y ganadera estrechamente vinculada al ciclo anual, a las condiciones climáticas y a la diversidad de cultivos presentes en el territorio.

El presente apartado aborda la estacionalidad desde una triple perspectiva complementaria. En primer lugar, se incorporan los testimonios de los actores del sistema agroalimentario local (productores, transformadores y comerciantes), que aportan una visión directa de los ritmos productivos y

de las decisiones de manejo. En segundo lugar, se documenta la oferta real observada en circuitos cortos de comercialización, especialmente en el mercadillo municipal y en otros puntos de venta vinculados a productores locales. Por último, se sistematiza esta información en forma de calendario estacional, integrando datos de campo y conocimiento tradicional.

Este enfoque permite no solo describir la disponibilidad temporal de los productos, sino también interpretar su papel en la construcción de una alimentación de proximidad, estacional y culturalmente arraigada.

### 5.1. Voces del territorio: productores y oficios del sistema agroalimentario local

El análisis de la estacionalidad productiva adquiere una dimensión más precisa cuando se incorpora la experiencia directa de quienes trabajan el territorio. Si bien en los capítulos precedentes (3 y 4) ya se han recogido diversas voces representativas del municipio –especialmente vinculadas a la producción primaria y a la restauración–, en este subapartado se reúnen testimonios de aquellos actores cuya actividad no se encuentra directamente asociada a la elaboración culinaria en el ámbito doméstico o restaurador.

Se presentan así extractos de entrevistas realizadas a distintos agentes del sistema agroalimentario local de Valsequillo –agricultores, ganaderos, queseros, apicultores, carniceros y comerciantes–, acompañados de material gráfico de sus explotaciones, instalaciones y productos.

Estas aportaciones permiten contextualizar los datos cuantitativos y las observaciones de mercado, incorporando información sobre calendarios de producción, disponibilidad real, condicionantes climáticos, prácticas de manejo, canales de comercialización y percepción local de la calidad y la temporalidad de los alimentos.

Más allá de su valor descriptivo, estos testimonios constituyen una fuente de conocimiento aplicado que conecta directamente la producción primaria con el consumo, y permiten comprender la estacionalidad como un proceso dinámico, condicionado tanto por factores ecológicos como por decisiones humanas.

En paralelo, se observa que los productos de origen ganadero –carne, leche, quesos y miel– presentan una disponibilidad relativamente continua a lo largo del año, modulada principalmente por factores productivos y de manejo más que por una estacionalidad estricta.



## FINCA LA PALMA - FRESAS



En sábado y en plena fase de producción, nos reciben amablemente Tonono y Juan Miguel Gil en su finca de La Palma, situada en el paraje homónimo. Se trata de una explotación agrícola con una larga trayectoria, fundada por su padre, D. Juan Gil, hace aproximadamente 65 años.

En la actualidad, la finca cuenta con una extensión de unas 6,5 hectáreas, de las cuales 5 ha están dedicadas al cultivo de fresa, principalmente de la variedad Sabrina. Esta variedad, originaria de Huelva, se caracteriza por su resistencia a la quemadura de sépalos, su precocidad, la homogeneidad de color de sus frutos, su forma cónica y calibre elevado, así como por una pulpa firme y una piel consistente que favorecen su transporte y conservación. Presenta, además, una alta productividad, con rendimientos medios en torno a 500–520 g por planta y campaña. Paralelamente, se están ensayando otras variedades con el objetivo de evaluar su comportamiento en términos de productividad y vida postcosecha.

La producción media anual de la finca se sitúa en torno a las 230 toneladas, destinándose aproximadamente un 80% al mercado de Gran Canaria y el 20% restante a otras islas como Fuerteventura, Lanzarote y Tenerife.

La campaña se extiende habitualmente de enero a junio, pudiendo prolongarse hasta julio si las condiciones térmicas lo permiten. El trabajo en la finca es desarrollado por un equipo estable de unos 15 operarios, que se refuerza con un número similar durante el periodo de máxima producción (zafra), entre los meses de marzo y mayo.

El sistema de cultivo incorpora prácticas de manejo integrado, destacando el uso de depredadores naturales para el control biológico de plagas. Aproximadamente el 80% de las parcelas se cultivan en sistema hidropónico, lo que facilita las labores agrícolas, mejora la ergonomía del trabajo y permite un control más preciso del riego y la nutrición. Estas



plantaciones se encuentran bajo invernadero, con una doble cobertura —malla en verano y plástico en invierno— que protege a las plantas del viento, la radiación excesiva y la acción de aves, además de evitar el contacto directo con la lluvia. El sistema dispone de canalizaciones que recogen y recirculan el excedente de agua de riego, optimizando así el uso de los recursos hídricos.

El 20% restante de la superficie se cultiva directamente en suelo, sin sistema de recogida de agua, lo que permite evaluar la respuesta del cultivo en condiciones más próximas a un manejo tradicional, así como su interacción con los factores edáficos y climáticos del entorno. Este enfoque combinado aporta información valiosa para la toma de decisiones agronómicas y la adaptación futura del cultivo a distintos escenarios productivos.



## FINCA PITANGO - ORIENTADA A LA RESTAURACIÓN



En la Orilla de Las Vegas (Valsequillo), la producción de la Finca Pitango se ha orientado históricamente a abastecer de productos agrícolas y derivados al restaurante El Padrino, así como al antiguo Asador Pitango, que permaneció en servicio durante más de veinticinco años.

Cuando la familia adquirió la finca matriz, hace aproximadamente tres décadas, se procedió a su división en dos unidades productivas: 4,5 fanegadas para Paco Ortega (Pitango 1) y 3,5 fanegadas para Humberto Rodríguez (Pitango 2). Esta organización permitió optimizar el aprovechamiento del suelo y diversificar la producción, manteniendo al mismo tiempo una gestión familiar estrechamente coordinada.

Gracias a ello, el restaurante ha estado tradicionalmente bien surtido de papas, millo, frutas, frutos secos y hortalizas frescas, procedentes en gran medida de la propia finca. Las parras de Pitango han aportado, además, el vino de la casa, reforzando una identidad gastronómica profundamente vinculada al territorio.

Este vínculo se ha expresado también en gestos que trascienden lo estrictamente productivo: la costumbre de obsequiar a los clientes con macetas de tomillo, orégano o perejil, así como con plantas ornamentales y flores de Pascua en Navidad. O el suministro, en otro tiempo, de agua de los pozos de la finca para las cafeteras del restaurante y de leña de almendrero para los fogones, elementos todos ellos que remiten a una relación directa y casi autosuficiente entre campo y cocina.

En este sentido, el caso de Pitango ejemplifica un modelo de integración agroalimentaria en el que la proximidad entre producción y restauración no solo garantiza frescura y calidad organoléptica, sino que permite construir una propuesta culinaria coherente, basada en la estacionalidad, la trazabilidad y el conocimiento directo del producto. Esta conexión estrecha entre finca y mesa constituye, en última instancia, uno de los pilares fundamentales de la autenticidad y el valor diferencial de la cocina local.



## MARIO BENÍTEZ ORTEGA & ADRIÁN CRUZ HERNÁNDEZ – AGRICULTORES EN VALSEQUILLO



Mario Benítez explota cinco fincas agrícolas (unas 7 ha en total) situadas en Los Lomitos de Correa, La Barrera y Mirabala (Valsequillo), mientras que Adrián Cruz gestiona aproximadamente 3 ha adicionales. Entre ambos han consolidado un modelo productivo intensivo y especializado, basado en una estrecha relación de colaboración y apoyo mutuo.

En 2025, Mario alcanzó una producción aproximada de 85 toneladas de papas y cerca de 300.000 piñas de millo, mientras que Adrián obtuvo en torno a 34 t de papas y unas 120.000 piñas de millo. Estas cifras evidencian tanto la escala de su actividad como su capacidad de gestión agronómica. Mantienen, además, acuerdos de comercialización con una cadena insular de supermercados y abastecen a operadores Tilico, Fruver RMR y otros compradores, lo que garantiza estabilidad en la salida del producto y una planificación ajustada a la demanda.

Trabajan principalmente con las variedades de papa Galáctica y Picasso, que –según señalan– destacan por su calidad organoléptica, en buena medida atribuible al uso de aguas procedentes de pozos y galerías locales. Como sintetizan: “El sabor de la papa de Valsequillo lo hacen la calidad del agua, la tierra y la altitud de medianía”. Este vínculo entre recurso hídrico, suelo y altitud-orientación refuerza la identidad territorial de su producto. Asimismo, su participación en la Feria Tradicional de la Papa y el Millo de Valsequillo (abril de 2026), con un stand de notable carácter didáctico, pone de manifiesto su implicación en la divulgación del conocimiento agrícola y en la valorización social del sector primario.

Desde el punto de vista técnico, aplican rotaciones de cultivo papa–millo–papa, favoreciendo la regeneración del suelo y el respeto a los ciclos naturales.

Cultivan además tres variedades de millo, destacando una producción que definen como especialmente sabrosa y equilibrada. No obstante, advierten de una problemática estructural: la escasa renovación generacional en el campo de Valsequillo, que compromete la continuidad del sistema productivo local. También señalan la limitada presencia de papa local en la restauración de la zona, lo que abre un margen de mejora en la articulación entre producción y cocina.

En el marco del sistema agroalimentario de Valsequillo, ambos agricultores representan un ejemplo de profesionalización del sector primario, capaz de integrar tradición, eficiencia productiva y conexión con los mercados contemporáneos, contribuyendo de forma decisiva a la viabilidad económica y a la proyección de los productos locales en el ámbito insular.



## COMERCIAL ANSAGO – BODEGA MAYAY



En su finca de Las Vegas (Valsequillo), nos reciben con cercanía D. Antonio Sánchez y Dña. María de los Ángeles Pérez, acompañados de sus hijos Yeray, Ayose y Yazmina, así como del enólogo Julián Gómez del Castillo, con experiencia en las denominaciones de origen de Rueda y El Bierzo. El proyecto familiar combina tradición agrícola, iniciativa empresarial y una clara vocación por la diversificación productiva.

Según relata Antonio, el origen de esta trayectoria se remonta a la “cabezonería” de su padre, D. Miguel Sánchez, quien ya elaboraba vino casero en la finca. A partir de esa base, la familia impulsó posteriormente la creación de los supermercados Ansago, consolidando un canal propio de comercialización. La finca original, dedicada a cítricos y parras en latada para uva de mesa, ha evolucionado progresivamente hacia un modelo más diversificado: producción de naranjas, papas y hortalizas –con especial mención a los berros cultivados en su propia berrera con agua de galería–, y más recientemente a una apuesta por el aguacate. A ello se suman frutales de hueso, olivos y viñedo.

En la actualidad, el proyecto da un paso decisivo con la constitución de Bodega Mayay, tras la obtención de las correspondientes autorizaciones administrativas. Se trata de una iniciativa de pequeña escala, de carácter marcadamente artesanal, orientada tanto a la calidad como a la preservación del legado familiar. La producción de 2025, aún incipiente, alcanza unas 900 botellas de vino tinto (principalmente listán negro con aportes de negramoll), 300 botellas de blanco elaborado como blanc de noir (a partir de listán negro con algo de listán blanco) y 150 botellas de vermut de perfil moderado en azúcar.

Más allá de las cifras, el proyecto se sustenta en una filosofía de aprendizaje continuo y colaboración: además del asesoramiento técnico de Julián, la familia participa activamente en una asociación de viticultores, donde se integran en dinámicas formativas, catas y experiencias compartidas de elaboración.

En el contexto del sistema agroalimentario de Valsequillo, Comercial Ansago – Bodega Mayay representa un ejemplo significativo de integración vertical: producción primaria, transformación y comercialización articuladas en torno a un mismo núcleo familiar. Este modelo no solo refuerza la identidad territorial de sus productos, sino que contribuye a diversificar la economía local y a proyectar nuevas vías de valorización para la agricultura de medianías.



## FINCA AGROGANADERA HERNÁNDEZ SÁNCHEZ



Con amabilidad y cercanía, Loli Hernández y Aurora Sánchez nos reciben en su Finca Agroganadera Hernández Sánchez, ubicada en el paraje de las Vegas de Valsequillo, a la que se accede por un camino sinuoso. En esta explotación desarrollan una actividad integrada que combina agricultura, ganadería y elaboración artesanal de queso. Sus productos –tanto agrícolas como lácteos– se comercializan en el mercado municipal de Telde.

La producción agrícola se orienta a cultivos como papa, calabacín, habichuela, judía, remolacha, millo y pak choi (col china blanca), además de millo y avena destinados a forraje, tanto en verde como en seco. La cabaña ganadera está compuesta por 17 reses vacunas (incluidos 3 toros), unas 50 cabras con sus baiños, 2 ovejas y un burro, llamado Moreno. Durante la visita se percibe una relación estrecha y respetuosa con los animales, basada en un manejo tranquilo, alimentación cuidada y atención individualiza-

da, elementos que se traducen en un adecuado estado sanitario y productivo. Este enfoque evidencia una práctica consciente del bienestar animal, entendida no solo como requisito técnico, sino como principio ético que forma parte de la cultura de la explotación.

En cuanto a la producción quesera, elaboran tres tipos de queso de mezcla: fresco del día, semicurado (con más de 60 días de maduración) y curado. Durante la visita a la sala de elaboración llamó especialmente la atención un queso semicurado con corteza de tonalidad rojiza-anaranjada. Según nos explicó Loli, esta coloración se debe al desarrollo de microbiota superficial beneficiosa, que contribuye tanto a la protección del queso como a la complejidad de sus características organolépticas. Tuvimos ocasión de adquirir dos piezas (ver imagen), cuya calidad resultó notable.





En el transcurso de la conversación, Loli señala que su vinculación con el sector primario es de carácter vocacional y generacional, siendo ya la tercera generación dedicada a esta actividad. Tras una primera intención de cursar estudios de veterinaria –y un breve paso por ciencias del mar–, confirmó que su lugar estaba en la agroganadería. Después de un periodo formativo en una explotación vacuna en Agüimes, decidieron emprender su propio proyecto productivo.

De forma progresiva, la finca ha ido incorporando prácticas orientadas a la sostenibilidad ambiental y a la optimización de recursos bajo un enfoque de economía circular. Entre ellas destaca la captación y almacenamiento de agua de lluvia para usos agrícolas, reduciendo la dependencia de recursos hídricos externos. Asimismo, los residuos ganaderos (estiércol y purines) son gestionados y reincorporados como fertilizantes orgánicos en los cultivos, cerrando el ciclo de nutrientes entre ganadería y agricultura y disminuyendo el uso de insumos externos. Este modelo inte-

grado permite, además, valorizar subproductos de la propia explotación (forrajes, restos vegetales) como alimentación animal, reforzando la autosuficiencia del sistema. En esta misma línea de mejora continua, contemplan la implantación de energía solar fotovoltaica, con el objetivo de reducir la huella energética de la actividad. En conjunto, se configura un sistema productivo donde sostenibilidad ambiental y bienestar animal convergen como ejes complementarios.

Loli se define como una persona profundamente arraigada a las tradiciones y a la cultura canaria. Entre sus principales objetivos figura la promoción y conservación de la vaca basta canaria, raza autóctona de gran valor patrimonial, a la que atribuye una triple aptitud: producción de leche, carne y capacidad de trabajo. En coherencia con este compromiso, participan activamente con sus animales en ferias, romerías, concursos y prácticas vinculadas a los deportes autóctonos.



## ENTRE MONTAÑAS - MIELES



Con base en Las Vegas de Valsequillo, Claudia B. Perugorría y Samuel Wedemann desarrollan su actividad como auténticos “mieleros”. Su pequeña empresa, Entre Montañas, con más de dos décadas de trayectoria (26 años), gestiona en torno a 50 colmenas distribuidas en tres asentamientos del municipio: Tenteniguada, Las Capotas y Montaña Las Palmas, lo que les permite cubrir un gradiente altitudinal y florístico representativo de las medianías.

Tras una primera toma de contacto en las instalaciones de extracción ubicadas en Las Vegas –donde realizan las labores de desoperculado, centrifugado y envasado–, visitamos uno de sus asentamientos. En un entorno característico de tabaibal de medianías, con presencia de tuneras indias, verodes y otras especies xerófitas, mantienen colmenas en las que desarrollan, además de la producción, prácticas orientadas a la reproducción de reinas, la selección genética y la con-

servación de la abeja negra canaria, *Apis mellifera mellifera*, un ecotipo bien adaptado a las condiciones insulares.

Según indican, la producción media se sitúa entre 10 y 12 kg de miel multifloral por colmena y año, una cifra coherente con sistemas extensivos en entornos de recursos florales variables. El inicio de la campaña productiva suele darse entre febrero y abril, en función de las condiciones meteorológicas y de la dinámica de floración anual.

Subrayan que, dadas las características del mosaico vegetal de Valsequillo y, en general, de Gran Canaria, la obtención de mieles monoflorales resulta excepcional. La ausencia de grandes extensiones continuas de especies nectaríferas dominantes –como tajinastes, tederas o cardos– en el rango altitudinal de las medianías (600–1000 m) favorece una producción predominantemente multifloral. En consecuencia, las dos tipologías que comercializan, miel clara y miel oscura, responden a combinaciones variables de néctar pro-



cedente de múltiples especies, cuya composición final depende de factores como la altitud, la orientación, la estación y la fenología floral de cada año.

La pertenencia a la Apigranca les proporciona soporte técnico esencial –incluyendo servicios veterinarios, asesoramiento sanitario y coordinación sectorial–, contribuyendo a la viabilidad de una actividad que combina producción agroalimentaria, conservación de la biodiversidad y mantenimiento de prácticas tradicionales en el medio rural.

## CARNICERÍA LA BARRERA



José Benigno Ortega del Pino nos recibe, amable y cercano, en su carnicería-charcutería La Barrera (Valsequillo), un espacio que es reflejo de toda una vida dedicada al sector primario. La suya es una trayectoria marcada por el esfuerzo, la responsabilidad temprana y una profunda vocación. Con apenas 10 años asumió el compromiso de ayudar a sacar adelante a su familia, iniciándose como marchante de ganado y, con el tiempo, consolidándose como carnicero de referencia en el municipio.

A lo largo de su carrera, ha desarrollado un conocimiento excepcional del ganado y de la carne, lo que le ha permitido alcanzar hitos poco comunes. Entre ellos, destaca el haber sido uno de los escasos profesionales –probablemente el único en su ámbito– en exportar carne de res canaria a la Península, contribuyendo así a dar visibilidad y prestigio a un producto local de gran calidad. Más recientemente, ha continuado abasteciendo a otros territorios del

archipiélago, como demuestra el reciente envío de una partida de carne procedente de unas quince reses a clientes de La Palma.

Desde su experiencia, José Benigno ofrece una mirada crítica pero constructiva sobre el sector, señalando el amplio margen de mejora del matadero insular y la necesidad de un mayor respaldo institucional a la ganadería grancanaria. Lejos de la queja estéril, plantea propuestas concretas, como la instauración de una “semana de la ganadería canaria” con carácter periódico, orientada a promocionar y valorizar las carnes locales entre consumidores y profesionales.

En su establecimiento no solo se encuentra una excelente selección de carnes insulares, cuidadosamente elegidas, sino también otros productos del entorno como leche, queso, miel y agua de Valsequillo. Todo ello responde a una filosofía coherente y comprometida: el apoyo decidido al producto local,

la cercanía con el productor y la defensa de un modelo alimentario arraigado en el territorio. Su carnicería se configura así no solo como un punto de venta, sino como un verdadero nodo de conexión entre ganaderos, producto y comunidad.



## MANOLO Y ELOÍNA - MERCADILLO DE VALSEQUILLO



El puesto de Manolo y Eloína constituye, en muchos sentidos, el alma del Mercadillo de Valsequillo, celebrado cada domingo en el casco del municipio. Más que un simple punto de venta, su espacio funciona como lugar de encuentro entre productores, restauradores locales, vecinos y visitantes, articulando una relación directa y viva entre el campo y la mesa.

Eloína López Quintana y Manolo Galván Monzón nos recibieron en su domicilio de Las Casas para una entrevista en profundidad. Ambos se definen, ante todo, como productores agrícolas y fruteros, una identidad que sintetiza su doble papel como cultivadores y como intermediarios directos de los productos locales.

Los orígenes de esta actividad se remontan a 1979, cuando D. Manuel Galván Santana y Dña. Teresa Monzón Falcón –padres de Manolo– comenzaron a comercializar sus propias cosechas, junto con otras producciones de Valsequillo, en distintos mercados

del municipio y del sureste de la isla, como Vecindario, Maspalomas o Castillo del Romeral. En 2012 se inicia una segunda etapa, ya bajo la gestión de Manolo y Eloína, quienes continúan y consolidan este legado familiar con el apoyo de sus hijas, Eloína e Isabel.

Su jornada laboral ilustra bien la exigencia de este oficio: comienza en torno a las 2:30 de la madrugada, varios días por semana, con la selección y acopio de productos, el contacto con proveedores y la preparación del género, para montar el puesto a primera hora de la mañana. Entre su clientela se encuentran tanto particulares como profesionales de la restauración y la hotelería, lo que da cuenta de la confianza depositada en la calidad y regularidad de su oferta.

Durante varias visitas al mercadillo, el equipo investigador de este proyecto recibió de Manolo y Eloína una atención constante, generosa y rigurosa, que

resultó fundamental para documentar con precisión la estacionalidad de los productos agrícolas de Valsequillo recogidos en esta obra y en su calendario asociado. Sirva este texto como reconocimiento sincero a su colaboración y a su papel como transmisores de conocimiento práctico sobre el sistema agroalimentario local.



## LIBERTAD BENÍTEZ ORTEGA – TILICO FRUTAS Y VERDURAS



Conocido familiarmente como “Tilico”, Libertad Benítez gestiona, bajo la marca Tilico Frutas y Verduras, dos establecimientos de venta minorista en el municipio de Telde. Su actividad configura un canal directo entre la producción agrícola de Valsequillo y el consumidor urbano, reforzando los circuitos cortos de comercialización.

Procedente de una familia con sólida tradición agrícola –que comparte con su hermano Mario–, Libertad posee un conocimiento preciso del producto, su estacionalidad y sus condiciones óptimas de calidad. Su modelo comercial se basa en la selección de productos de cercanía y temporada, entre los que destacan papas, frutas y hortalizas procedentes en buena medida de Valsequillo. Esta apuesta responde no solo a criterios de frescura y valor organoléptico, sino también a una voluntad explícita de apoyo al productor local y de reducción de intermediarios.

En el sistema agroalimentario de Valsequillo, su papel es claramente estratégico: actúa como eslabón de proximidad en la cadena de valor, facilitando la llegada del producto al consumidor final sin diluir su identidad de origen. Su actividad contribuye a dinamizar la economía local, fortalecer el comercio de barrio y promover una cultura de consumo basada en la calidad, la estacionalidad y el vínculo con el territorio.



## HERMANOS ALONSO - MERCADO CENTRAL DE LAS PALMAS



Hermanos Alonso, puesto permanente en el Mercado Central de Las Palmas de Gran Canaria, desempeña un papel clave como nexo entre la producción agrícola de Valsequillo y el consumo urbano; su actividad se fundamenta en una selección cuidadosa de frutas y hortalizas procedentes de las medianías, que complementan con productos de otras zonas de la isla para garantizar continuidad y variedad a lo largo del año.

Fuimos recibidos allí con amabilidad y cercanía por nuestros convecinos Juan Calderín y Maica Marrero, cuya labor exige no solo conocimiento del producto y de su estacionalidad, sino también una relación de confianza con agricultores locales, lo que les permite ofrecer género fresco, bien calibrado y con una identidad territorial reconocible; en este sentido, su puesto no es únicamente un espacio de venta, sino también un punto de difusión de la calidad y diversidad del campo valsequillero y grancanario.



## FRUTERÍA JOSÉ CALDERÍN - MERCADO CENTRAL DE LAS PALMAS



En una línea similar, la Frutería José Calderín se consolida como otro referente dentro del Mercado Central, combinando tradición comercial y sensibilidad hacia el producto de proximidad; su oferta integra producciones de Valsequillo –especialmente frutas de temporada y hortalizas frescas– con aportaciones de otros enclaves agrícolas de la isla, configurando un surtido equilibrado que responde tanto a la demanda cotidiana como a las necesidades de la restauración.

Fuimos recibidos con amabilidad y cercanía por el titular del puesto, a quien tuvimos ocasión de explicar el estudio que estábamos realizando, y cuya atención al detalle en la presentación, la rotación constante del género y el conocimiento directo de los circuitos de abastecimiento convierten este establecimiento en un eslabón esencial dentro del sistema agroalimentario local, donde la comercialización actúa como prolongación natural del trabajo en el campo.



## DOÑA NIEVITA ORTEGA - COMERCIO Y COMUNIDAD



En Las Vegas de Valsequillo pervive uno de los últimos testimonios del comercio tradicional de medianías: la tienda de Doña Nievita Ortega. Durante décadas, su pequeño local ha sido mucho más que un punto de venta: un espacio de encuentro, confianza y apoyo mutuo donde, junto a los productos básicos, circulaban noticias, afectos y cuidados. Representa así el eslabón más humano del sistema agroalimentario local.

Con más de medio siglo al frente del negocio, Doña Nievita encarna una ética del trabajo basada en la constancia, la cercanía, el compromiso social y, como ella misma nos dice, la seriedad. Junto a su hermana María, fundó en los años setenta una modesta tienda de aceite y vinagre que pronto se convirtió en referencia del barrio.

Ambas pueden considerarse auténticas voces del territorio. A este perfil se suma un rasgo entrañable: su sentido del humor, como cuando respondió con una broma –una “espantada”– a nuestra primera llamada para entrevistarla.

Tal como recoge El Naciente (Feli Santana, 2026), la tienda fue durante años un lugar donde se compartía la vida cotidiana. Según su sobrina Inma García Ortega, su función fue aún más relevante: actuó como un verdadero centro informal de apoyo social. Doña Nievita escuchaba a los vecinos, canalizaba sus necesidades y las trasladaba al Ayuntamiento, preocupándose de que fueran atendidas. Su establecimiento, además, albergó el único teléfono público del entorno y fue punto de referencia para muchas personas del campo que confiaban plenamente en ella.

Hoy, con 85 años, continúa activa, conduciendo y abasteciendo su tienda de madrugada. Su trayectoria simboliza una forma de vida donde economía de proximidad, cuidado y cohesión social van de la mano. Más que un comercio, la tienda de Doña Nievita Ortega ha sido –y sigue siendo– una pieza esencial en el sostenimiento cotidiano de la comunidad.



## 5.2. Estacionalidad de productos en Valsequillo: observación de campo y saber local

El mercadillo municipal de Valsequillo constituye un punto de observación directa de la estacionalidad productiva del municipio, aunque no exclusivo. En él confluyen productores locales y comercializadores que ofrecen una selección de frutas, hortalizas, quesos, mieles y otros productos agroalimentarios vinculados al territorio, junto a otros de procedencia externa. Este espacio se ha complementado con el trabajo de campo y, de manera fundamental, con el conocimiento aportado por los propios agricultores locales –especialmente aquellos dedicados al cultivo de papas, millo y fresas–, cuya experiencia ha permitido matizar y afinar la interpretación de los ciclos productivos.

Con el objetivo de captar la variabilidad estacional de esta oferta, se realizaron visitas en distintos momentos del año –finales de verano e inicios de otoño, finales de invierno (marzo) y primavera–, complementadas con observación directa y contraste con la información recabada en las entrevistas a los actores locales (véase apartado 5.1). Asimismo, se recabó información adicional en puestos gestionados por productores valsequilleros en fruterías y

Mercado Municipal de Telde y en el Mercado Central de Alcaravaneras (Las Palmas de Gran Canaria).

Este trabajo de campo se completó con visitas específicas a agentes clave del sistema agroalimentario local: la única carnicería del municipio –regentada por profesionales con amplia experiencia, incluso como marchantes de reses–, así como explotaciones agrícolas y ganaderas, queserías artesanales y un productor local de miel, incluyendo la observación directa de colmenas. Estas aproximaciones han permitido contrastar la información comercial con la realidad productiva, incorporando una visión más completa de los ciclos de disponibilidad y de los condicionantes técnicos y biológicos asociados.

En conjunto, el trabajo de campo permite identificar patrones de presencia, abundancia y rotación de productos, así como matices asociados a su procedencia, a las prácticas comerciales y a la percepción local de la estacionalidad. No obstante, más allá de esta caracterización general, el calendario agrario de Valsequillo presenta un momento especialmente significativo: el tránsito entre finales de primavera e inicios del verano, con especial intensidad en el mes de junio.

Este periodo actúa como verdadero eje de articulación del ciclo productivo local. En él confluyen,

por un lado, la fase final de cultivos fundamentales como la papa y la fresa – ambos sensibles al incremento térmico estival– y, por otro, el inicio de nuevas campañas agrícolas, como el millo (piña de millo), el calabacín, la judía, el tomate o los pimientos, cuyos primeros ciclos pueden arrancar ya desde mayo. De forma paralela, comienzan a incorporarse al mercado los primeros frutos de verano –brevas e higos, tunos, melones, sandías, peras, ciruelas, albaricoques, melocotones/duraznos, nectarinas o paraguayos–, anticipando el cambio de estación tanto en términos agronómicos como sensoriales.

**Este punto de inflexión productivo coincide, además, con un hito cultural de gran arraigo en el municipio: la festividad de San Juan, copatcón de Valsequillo. En torno a su noche – cargada de simbolismo en el mundo rural– se condensa esa transición entre ciclos: finalizan unas cosechas y se inauguran otras, en un proceso que tradicionalmente ha sido interpretado también como renovación estacional. De este modo, la dimensión productiva y la cultural convergen en un mismo momento del calendario, reforzando la lectura del sistema agroalimentario local como un entramado donde naturaleza, trabajo y tradición se encuentran profundamente interrelacionados.**

A partir de una matriz de presencia temporal (con datos mensuales agregados en tramos estacionales), se puede sintetizar la estacionalidad en los siguientes grupos funcionales:

**Productos presentes todo el año:** acelga, apio, berro, calabacín, calabazas, caña de limón, cebolla, cilantro, colino, espinaca, hierba huerto, lechuga, limón, papa, papaya, perejil, plátano, romero, rúcula, tomate, tomillo.

**Productos de otoño u otoño–invierno:** aceituna, almendra (seca), batata, caqui o kaki, col cerrada, col roja, coliflor, granada, mandarina, naranja, puerro, remolacha, tuno, uva (de mesa), uva (para vino).

**Productos de invierno:** arveja, haba, judía (en parte), fresa (inicio de campaña), brotes tiernos de algunas hortalizas de hoja (reflejados en acelga/espinaca).

**Productos de primavera:** albaricoque (inicio), ciruela (temprana), níspero (presente desde finales de invierno), espárrago, frambuesa (primer ciclo), guayabo (en parte), cebolla tierna.

**Productos de verano:** berenjena, breva–higo, ciruela (plena campaña), frambuesa (segundo ciclo), mango, manzana (variedades tempranas), melocotón/durazno, melón, mora, nectarina, paragua-



yo, pera, pimientos, piña de millo, sandía, tomate (máxima producción), uva (inicio).

Esta clasificación sintetiza el patrón observado: continuidad anual en hortalizas de hoja y aromáticas, concentración otoño–invernal en cítricos y productos de conservación, y un claro pico estival en frutales de hueso y hortalizas de fruto, cuyo arranque se anticipa precisamente en ese umbral de junio que articula el cambio de ciclo.

En paralelo, se observa que los productos de origen ganadero –carne, leche, quesos y miel– presentan una disponibilidad relativamente continua a lo largo del año, modulada principalmente por factores productivos y de manejo más que por una estacionalidad estricta.

## Productos de verano

- Brevas/higos
- Cebollas
- Judías
- Mango
- Melocotón y similares
- Melón y sandía
- Papaya y pera
- Piña de millo
- Tomate
- Pimientos



### Productos de otoño u otoño-invierno

- Aguacate
- Almendra
- Aceitunas
- Tuno
- Col cerrada



## Productos de primavera

- Ciruela
- Níspero
- Guayabo
- Habichuela
- Espárrago



### 5.3. Calendario estacional de productos de consumo en Valsequillo

A partir de la información obtenida mediante observación directa y entrevistas, se ha elaborado un calendario estacional de los principales productos agrícolas y ganaderos de consumo en Valsequillo de Gran Canaria. Este instrumento sintetiza la disponibilidad mensual de los productos, reflejando tan-

to su periodo óptimo de presencia como su estacionalidad aproximada en el contexto local.

El calendario integra conocimiento empírico y saber tradicional, constituyendo una herramienta de referencia para comprender la dinámica productiva y de consumo del municipio. Además, facilita la interpretación de la cocina local en relación con la temporalidad de los ingredientes y contribuye a la valorización de modelos de consumo basados en la proximidad, la estacionalidad y la sostenibilidad. Se

destacan, a tal efecto, los productos realmente producidos en Valsequillo.

Los datos presentados tienen carácter orientativo y están sujetos a variabilidad meteorológica anual.

En las versiones del calendario en inglés y alemán se ha incorporado, junto a la denominación en dichos idiomas, el nombre en español, con el fin de facilitar la comunicación entre productor y consumidor y de familiarizar al visitante con la terminología local.

Nombre común	Nombre científico	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
<b>Productos agrícolas</b>													
<b>Aceituna</b>	<i>Olea europaea</i>												
Acelga	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>cicla</i>												
<b>Aguacate</b>	<i>Persea americana</i>												
Albaricoque	<i>Prunus armeniaca</i>												
<b>Almendra</b>	<i>Prunus dulcis</i>												
Apio	<i>Apium graveolens</i>												
Arveja	<i>Pisum sativum</i>												
Batata	<i>Ipomoea batatas</i>												

Nombre común	Nombre científico	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
<b>Productos agrícolas</b>													
Berenjena	<i>Solanum melongena</i>												
<b>Berro</b>	<i>Nasturtium officinale</i>												
Breva - higo	<i>Ficus carica</i>												
<b>Calabacín/Calabazas</b>	<i>Cucurbita pepo/Cucurbita</i> spp.												
Caqui o Kaki	<i>Diospyros kaki</i>												
Cebolla	<i>Allium cepa</i>												
<b>Ciruela</b>	<i>Prunus domestica</i>												
Col Cerrada/Col Roja	<i>Brassica oleracea</i> v. <i>capitata</i>												
Coliflor	<i>Brassica oleracea</i> v. <i>botrytis</i>												
Colino	<i>Brassica oleracea</i> v. <i>acephala</i>												
Frambuesa	<i>Rubus idaeus</i>												
<b>Fresa</b>	<i>Fragaria × ananassa</i>												
Granada	<i>Punica granatum</i>												
<b>Guayabo</b>	<i>Psidium</i> spp.												
Haba	<i>Vicia faba</i>												
Habichuela	<i>Phaseolus vulgaris</i>												

Nombre común	Nombre científico	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
<b>Productos agrícolas</b>													
Judía	<i>Phaseolus spp.</i>												
Lechuga	<i>Lactuca sativa</i>												
<b>Limón</b>	<i>Citrus x limon</i>												
<b>Mandarina</b>	<i>Citrus reticulata</i>												
Mango/a	<i>Mangifera indica</i>												
Manzana	<i>Malus domestica</i>												
Maracuyá/Parchita	<i>Passiflora edulis</i>												
Melocotón y otros	<i>Prunus persica</i>												
Melón/Sandía	<i>Cucumis melo/Citrullus lanatus</i>												
<b>Naranja</b>	<i>Citrus aurantium</i>												
<b>Níspero</b>	<i>Eriobotrya japonica</i>												
<b>Papa</b>	<i>Solanum tuberosum</i>												
Papaya	<i>Carica papaya</i>												
Pera	<i>Pyrus communis</i>												
Pimientos	<i>Capsicum annuum</i>												
<b>Piña de millo</b>	<i>Zea mays</i>												

Nombre común	Nombre científico	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
<b>Productos agrícolas</b>													
Puerro	<i>Allium ampeloprasum v. porrum</i>												
Remolacha	<i>Beta vulgaris</i>												
<b>Tomate</b>	<i>Solanum lycopersicum</i>												
Tuno	<i>Opuntia ficus-indica</i>												
Tuno indio	<i>Opuntia dillenii</i>												
<b>Uva (de mesa)</b>	<i>Vitis vinifera</i>												
<b>Productos ganaderos y apícolas</b>													
<b>Cabra/Baifo</b>	<i>Capra hircus</i>												
<b>Cochino</b>	<i>Sus scrofa domesticus</i>												
<b>Cordero</b>	<i>Ovis aries</i>												
<b>Vaca-ternera</b>	<i>Bos taurus</i>												
Pollo-Gallina/Huevos	<i>Gallus gallus domesticus</i>												
<b>Quesos</b>	<i>Capra hircus</i> (mayoritaria)												
<b>Mieles</b>	<i>Apis mellifera</i>												

# 6

## ESTACIONALIDAD DE PRODUCTOS PESQUEROS EN EL CONTEXTO INSULAR

La estacionalidad de los productos pesqueros en Gran Canaria responde a la dinámica biológica de las especies, a los ciclos oceanográficos del Atlántico centro-oriental y a las características operativas de la pesca artesanal insular. Factores como las migraciones, los periodos reproductores, la disponibilidad trófica o las condiciones ambientales (temperatura, afloramientos, vientos) determinan la presencia y abundancia relativa de los recursos a lo largo del año.

El presente apartado ofrece una síntesis de dicha estacionalidad a partir de series históricas de descargas y del conocimiento asociado a las pesquerías locales. Aunque Valsequillo carece de litoral, su sistema alimentario mantiene una estrecha conexión con el entorno marino insular a través del consumo y la comercialización de pescado procedente, principalmente, de la flota artesanal de Gran Canaria. La inclusión de este calendario permite, por tanto, ampliar la comprensión de la disponibilidad estacional de alimentos en el municipio y **reforzar una visión integrada del sistema agroalimentario, en la que productos terrestres y marinos se articulan en la dieta y en la cultura gastronómica local.**

Asimismo, el calendario incorpora, para cada especie o grupo de especies, información relativa al método de captura y a su perfil lipídico general,

aspectos que resultan relevantes tanto desde el punto de vista nutricional como culinario. Este enfoque facilita una interpretación más completa del valor de los productos pesqueros, no solo en términos de estacionalidad, sino también de calidad alimentaria y adecuación a diferentes preparaciones tradicionales.



### PRODUCTOS MARINOS (GRAN CANARIA)

En cada especie: color intenso indica capturas máximas, color suave capturas moderadas; R es época de reproducción masiva (hembras con huevas)

Tamaño mínimo de consumo recomendado: tallas de longitud total, pesos de peso total

Nombre común	Nombre científico	Tamaño recomendado	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
<b>PECES PELÁGICOS OCEÁNICOS: pescado graso ("azul"). Anzuelo</b>														
Sierra	<i>Sarda sarda</i>	40 cm												
Bonito listado	<i>Katsuwonus pelamis</i>	50 cm												
Bonito del norte	<i>Thunnus alalunga</i>	93 cm												
Rabil, atún aleta amarilla	<i>Thunnus albacares</i>	100 cm / 3,5 kg												
Atún, tuna	<i>Thunnus obesus</i>	100 cm / 3,5 kg												
Atún rojo, patudo	<i>Thunnus thynnus</i>	115 cm / 30 kg												
<b>PECES PELÁGICOS COSTEROS: pescado graso ("azul"). Cerco</b>														
Longorón, boquerón	<i>Engraulis encrasicolus</i>	10,5 cm												
Sardina	<i>Sardina pilchardus</i>	11 cm												
Alacha	<i>Sardinella aurita</i>	15 cm												
Chicharro negro	<i>Trachurus picturatus</i>	15 cm												
Caballa	<i>Scomber colias</i>	20 cm												

Nombre común	Nombre científico	Tamaño recomendado	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
<b>PECES DEMERSALES: pescado semigraso (“verde”) o magro (“blanco”). Nasa, enmalle y anzuelo</b>														
Vieja	<i>Sparisoma cretense</i>	22 cm						R	R	R	R	R		
Chopa	<i>Spondyliosoma cantharus</i>	23 cm	R	R	R	R							R	R
Bocinegro	<i>Pagrus pagrus</i>	33 cm		R	R									
Sama de pluma	<i>Dentex gibbosus</i>	35 cm				R	R	R	R	R	R			
Fula de altura	<i>Beryx splendens</i>	35 cm							R	R	R			
Jurel	<i>Pseudocaranx dentex</i>	45 cm	R	R										R
Morena pintada	<i>Muraena helena</i>	76 cm	R	R	R	R	R	R	R					
Medregal limón	<i>Seriola dumerili</i>	80 cm												
Congrio	<i>Conger conger</i>	105 cm												
<b>INVERTEBRADOS: marisco magro (“blanco”). Nasa</b>														
Pulpo	<i>Octopus vulgaris</i>	1,2 kg			R	R							R	



## 7

## COMPOSICIÓN Y FUNCIÓN CULINARIA DE LOS ALIMENTOS EN VALSEQUILLO

El presente apartado recopila y sistematiza la información relativa a la composición nutricional y a la función culinaria de los principales productos agrícolas, ganaderos y transformados de Valsequillo de Gran Canaria. Se concibe como una herramienta de consulta práctica, estructurada en forma de fichas de producto, que permite interpretar el papel de cada ingrediente dentro del sistema alimentario local.

Cada ficha combina datos nutricionales básicos con una descripción de la naturaleza culinaria del producto y de su función en las recetas, incluyendo su contribución como fuente de energía, elemento estructural, vehículo de sabor o agente tecnológico. Este enfoque refleja los usos reales de estos ingredientes en la tradición gastronómica del municipio.

Más allá de la información puramente cuantitativa, el apartado establece un vínculo directo entre composición, aplicación culinaria y cultura alimentaria, facilitando una comprensión más integrada de las prácticas dietéticas locales.

Los valores presentados deben considerarse orientativos y pueden variar en función de factores como la variedad, el sistema de producción, la estacionalidad o las condiciones de transformación.

En conjunto, este apartado contribuye a una mejor comprensión del sistema alimentario local, integrando conocimiento científico y saber tradicional en torno a los productos de proximidad.



### Azúcares y productos apícolas

**Naturaleza culinaria:** Sustancias edulcorantes de origen vegetal o animal. **Función en recetas:** Aportan dulzor, energía rápida y participan en procesos de conservación, textura y color (caramelización, fermentación).

**Azúcar** — *Saccharum officinarum / Beta vulgaris*

Por 100 g: 400 kcal; 0 g proteínas; 0 g grasas; 100 g hidratos. Energía exclusivamente en forma de sacarosa.

**Miel** — (principalmente de *Apis mellifera*)

Por 100 g: 304 kcal; 0,3 g proteínas; 0 g grasas; 82 g hidratos (principalmente fructosa ~38 g y glucosa ~31 g); <0,5 g fibra. Producto natural elaborado por abejas melíferas a partir del néctar floral o secreciones vegetales, transformado mediante procesos enzimáticos y deshidratación. Rica en azúcares simples, contiene además compuestos minoritarios (ácidos orgánicos, enzimas, minerales y compuestos fenólicos) responsables de su aroma, color y actividad antioxidante y antimicrobiana. Ingrediente de alto valor energético y notable importancia en la tradición culinaria local.

### Bebidas alcohólicas para cocina

**Naturaleza culinaria:** Bebidas fermentadas de origen vegetal, principalmente a partir de frutas (uva). **Función en recetas:** Aportan acidez, aroma y complejidad organoléptica. Se emplean como medio de cocción, desglasado o maceración, contribuyendo a la extracción y fijación de compuestos aromáticos.

**Vino blanco** — *Vitis vinifera*

Por 100 ml: 70-82 kcal; 0,1 g proteínas; 0 g grasas; 0,8-2 g azúcares. Bebida fermentada ligera; acidez y compuestos aromáticos variables.

**Vino tinto** — *Vitis vinifera*

Por 100 ml: 75-85 kcal; 0,2 g proteínas; 0 g grasas; 0,8-2 g azúcares. Aporta compuestos fenólicos (taninos, resveratrol) presentes en la piel de la uva.

### Carnes de ave y huevos

**Naturaleza culinaria:** Tejidos animales de aves domésticas y sus productos reproductivos (huevos). **Función en recetas:** Aportan proteínas de alto valor biológico, lípidos y compuestos sápidos. Las carnes se emplean en caldos, guisos, asados y frituras, mientras que los huevos cumplen funciones estructurales, emulsionantes y espumantes en numerosas preparaciones.

**Gallina** — *Gallus gallus domesticus*

Por 100 g: 215 kcal; 18 g proteínas; 15 g grasas; 0 g hidratos. Carne más firme y sabrosa que el pollo joven; usada en caldos y guisos tradicionales.

**Huevo de gallina (clara)** — *Gallus gallus domesticus*

Por 100 g: 52 kcal; 11 g proteínas; 0,2 g grasas; 0,7 g hidratos. Proteína de alto valor biológico; base de merengues y clarificaciones.

**Huevo de gallina (entero)**

Por 100 g: 145 kcal; 13 g proteínas; 10 g grasas; 1,3 g hidratos. Rico en vitaminas A, D, E y colina.





<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>

**Pera** — *Pyrus communis*

Por 100 g: 57 kcal; 0,4 g proteínas; 0,1 g grasas; 15 g hidratos; 3,1 g fibra. Textura suave y alta digestibilidad; rica en fibra soluble (pectina), con efecto regulador intestinal.

**Plátano de Canarias** (principalmente Cavendish) — *Musa* × *paradisíaca*

Fruto carnoso dulce, rico en azúcares simples y compuestos bioactivos. Función en recetas: Aporta dulzor natural, energía inmediata, textura cremosa y capacidad ligante en preparaciones dulces y algunas saladas; se emplea en fresco, repostería, batidos y elaboraciones tradicionales. Fruto emblemático de Canarias, con alto contenido en potasio, vitamina B6 y compuestos fenólicos. Su maduración conlleva la conversión de almidón en azúcares simples, incrementando su dulzor y digestibilidad. Presenta notable importancia cultural, económica y gastronómica, con usos tanto en consumo directo como en repostería y cocina contemporánea.

Por 100 g: 85–90 kcal; 1,1 g proteínas; 0,3 g grasas; 22–23 g hidratos (principalmente glucosa, fructosa y sacarosa); 2–2,6 g fibra.

<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>

**Sandía** — *Citrullus lanatus*

Por 100 g: 30 kcal; 0,6 g proteínas; 0,2 g grasas; 8 g hidratos. Altísima hidratación; muy baja densidad energética.

**Tuno (= higo chumbo)** — *Opuntia ficus-indica*

Por 100 g: 41 kcal; 0,7 g proteínas; 0,5 g grasas; 10 g hidratos; 3,6 g fibra. Fruto xerofítico, bien adaptado a condiciones áridas; alto contenido en azúcares naturales y en fibra.

## Frutos secos y derivados

**Naturaleza culinaria:** Semillas o frutos con bajo contenido en agua y alta densidad energética, ricos en lípidos, proteínas o hidratos de carbono. **Función en recetas:** Aportan textura, sabor y valor energético. Se emplean en repostería, salsas y elaboraciones tradicionales, así como en forma de harinas o pastas.

**Algarroba** — *Ceratonia siliqua*

Por 100 g (pulpa seca): 222 kcal; 4,6 g proteínas; 0,7 g grasas; 89 g hidratos; 40 g fibra. Fruto de leguminosa arbórea mediterránea, de uso tradicional ocasional. La pulpa es rica en azúcares naturales y fibra soluble (galactomananos), con aplicaciones como

<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>

espesante o edulcorante natural. Históricamente utilizada en contextos de escasez y en alimentación animal; en la actualidad se revaloriza en productos tradicionales y saludables. Se incluye en este grupo por afinidad funcional (materia seca rica en carbohidratos y fibra).

**Almendra** — *Prunus dulcis*

Por 100 g: 579 kcal; 21 g proteínas; 50 g grasas; 22 g hidratos; 12 g fibra. Base de repostería canaria (bienmesabe, tortas, mazapanes).

## Frutos oleaginosos

**Naturaleza culinaria:** Frutos ricos en lípidos, generalmente sometidos a procesos de curado o conservación (salmuera, fermentación). **Función en recetas:** Aportan grasas, textura y compuestos aromáticos característicos. Se consumen como acompañamiento, ingrediente o base para la obtención de aceites.

**Aceitunas** — *Olea europaea*

Por 100 g (verdes en salmuera): 115 kcal; 0,8 g proteínas; 10,7 g grasas; 3,8 g hidratos; 3,2 g fibra. Grasas monoinsaturadas predominantes (ácido oleico).

<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>

**Grasas y aceites culinarios**

**Naturaleza culinaria:** Fracciones lipídicas de origen vegetal o animal. **Función en recetas:** Actúan como medio de cocción (fritura, salteado), vehículo de compuestos aromáticos y moduladores de textura y palatabilidad. Alta densidad energética y papel clave en la percepción sensorial.

**Aceite de oliva** — *Olea europaea*

Por 100 g: 884 kcal; 0 g proteínas; 100 g grasas; 0 g hidratos; 0 g fibra. Predominio de ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico) y compuestos fenólicos; grasa culinaria fundamental, asociada a efectos beneficiosos sobre la salud cardiovascular, especialmente en aceite de oliva virgen extra (AOVE).

**Manteca de cerdo** — *Sus scrofa domesticus*

Por 100 g: 880 kcal; 0 g proteínas; 100 g grasas; 0 g hidratos; 0 g fibra. Grasa culinaria tradicional; alto contenido en saturados y monoinsaturados. En algunos textos, es encuadrada, por comodidad, entre los productos lácteos.

<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>

**Hierbas frescas o deshidratadas**

**Naturaleza culinaria:** Hojas aromáticas, frescas o secas, y herbáceas silvestres. **Función en recetas:** Añaden frescor, verdor y notas balsámicas, anisadas o especiadas; se emplean para terminar, aromatizar o equilibrar platos. Aportan aroma más que volumen culinario y rara vez se consumen en cantidades significativas por 100 g. No obstante, algunas especies como el hinojo (en su parte vegetativa) y, especialmente, el jaramago, pueden emplearse como ingrediente principal en potajes tradicionales.

**Cilantro** (hojas frescas o secas) — *Coriandrum sativum*

Por 100 g: 23-30 kcal; 2-3 g proteínas; 0,5-1 g grasas; 4-5 g hidratos; 2-3 g fibra. Hierba fundamental en la cocina canaria. Aporta notas frescas y ligeramente cítricas; rica en compuestos fenólicos y vitamina C. Uso habitual en mojos, caldos y potajes.

**Hierba huerto** — *Mentha spicata*

Por 100 g (hoja fresca): 44 kcal; 3,3 g proteínas; 0,7 g grasas; 8 g hidratos; 6,8 g fibra. Hierba aromática muy extendida en Canarias. Se usa fresca, en pequeñas cantidades, en potajes, caldos y preparaciones tradicionales, aportando frescor balsámico y notas mentoladas suaves. Rica en compuestos fenólicos y aceites esenciales (carvona).

<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>

**Hinojo** — *Foeniculum vulgare*

Por 100 g (bulbo fresco): 31 kcal; 1,2 g proteínas; 0,2 g grasas; 7,3 g hidratos; 3,1 g fibra. Por 100 g (hojas/tallos tiernos): ~30 kcal; composición similar, con menor contenido en hidratos. Planta aromática de uso dual (bulbo y partes verdes). En cocina tradicional canaria se emplea tanto como hortaliza como hierba aromática, aportando notas anisadas características. Rico en compuestos fenólicos y aceites esenciales (anetol), con propiedades digestivas. Se incluye en este grupo por su uso frecuente como aromático.

**Jaramago** (= rábano salvaje) — *Raphanus raphanistrum* ssp. *raphanistrum*

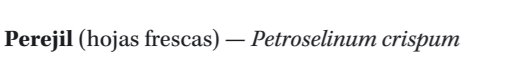
Por 100 g (hojas tiernas): 20-30 kcal; 2-3 g proteínas; 0,3-0,5 g grasas; 3-5 g hidratos; 2-3 g fibra. Especie herbácea silvestre frecuente en pastizales y terrenos de cultivo abandonados de las medianías y cumbres (aprox. 500-1400 m). Constituye el ingrediente principal del tradicional “potaje de jaramagos”, donde se utiliza como verdura de volumen. Rica en compuestos azufrados (glucosinolatos), con propiedades organolépticas intensas y usos medicinales tradicionales.



**Orégano** (seco) — *Origanum vulgare*

Orégano (seco)

Por 100 g: 270-280 kcal; 9 g proteínas; 4-5 g grasas; 68-70 g hidratos; ~40 g fibra. Aromático seco de uso frecuente. Aporta notas cálidas y ligeramente amargas; muy rico en compuestos fenólicos (timol, carvacrol) con actividad antioxidante. Uso en pequeñas cantidades.



**Perejil** (hojas frescas) — *Petroselinum crispum*

Perejil (hojas frescas)

Por 100 g: 36-40 kcal; 3-4 g proteínas; 0,5 g grasas; 6-7 g hidratos; 3-4 g fibra. Hierba fresca ampliamente utilizada. Aporta notas verdes y ligeramente amargas; rica en vitamina C, carotenoides y compuestos fenólicos. Función principalmente aromática y de acabado.

## Hortalizas

**Naturaleza culinaria:** Partes comestibles de plantas herbáceas (hojas, tallos, raíces, bulbos, flores o frutos no dulces), generalmente de alto contenido en agua y baja densidad energética. **Función en recetas:** Constituyen la base vegetal de la alimentación. Aportan volumen, textura, micronutrientes y compuestos bioactivos; intervienen como ingredientes principales o como base aromática en sofritos, caldos, potajes y guisos.



**Acelga** — *Beta vulgaris* var. *cicla*

Acelga

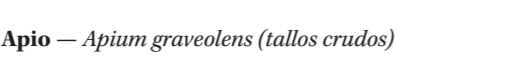
Por 100 g: 19 kcal; 1,8 g proteínas; 0,2 g grasas; 3,7 g hidratos; 1,6 g fibra. Rica en minerales y vitaminas.



**Ajo** — *Allium sativum*

Ajo

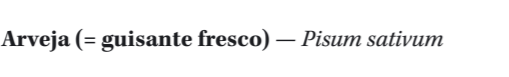
Por 100 g: 149 kcal; 6,4 g proteínas; 0,5 g grasas; 33,1 g hidratos; 2,1 g fibra (rara vez se consume en cantidades significativas por 100 g). **Función en recetas:** Base de sofritos, macerados y adobos; aporta compuestos sulfurados muy intensos y estables al calor. En las recetas se usa como aromatizante esencial (base de cocina).



**Apio** — *Apium graveolens* (*tallos crudos*)

Apio

Por 100 g: 11 kcal; 0,9 g proteínas; 0,1 g grasas; 2 g hidratos; 2 g fibra (rara vez se consume en cantidades significativas por 100 g). **Función en recetas:** Soporte vegetal aromático para caldos, potajes, guisos y adobos; aporta notas herbáceas y un fondo vegetal limpio. En las recetas se usa como base aromática, no como ingrediente principal.



**Arveja** (= **guisante fresco**) — *Pisum sativum*

Arveja (= guisante fresco)

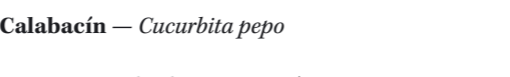
Por 100 g: 81 kcal; 5,4 g proteínas; 0,4 g grasas; 14 g hidratos; 5 g fibra. Aporta dulzor vegetal y proteína vegetal.



**Berro** — *Nasturtium officinale*

Berro

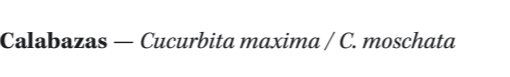
Por 100 g: 11 kcal; 2,3 g proteínas; 0,1 g grasas; 1,3 g hidratos; 0,5 g fibra. Hortaliza de hoja de ambientes húmedos. Muy rico en vitamina C, provitamina A (carotenoides) y compuestos azufrados (glucosinolatos), con actividad antioxidante. Sabor ligeramente picante y refrescante. Ingrediente emblemático del “potaje de berros”, donde actúa como base vegetal principal, aportando volumen, aroma y valor nutricional.



**Calabacín** — *Cucurbita pepo*

Calabacín

Por 100 g: 17 kcal; 1,3 g proteínas; 0,3 g grasas; 3 g hidratos; 1 g fibra. Muy bajo en calorías; versátil.



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

Calabazas

Por 100 g: 26 kcal; 1 g proteínas; 0,1 g grasas; 7 g hidratos; 0,5 g fibra. Dulzor natural, buena para cremas.



**Cebolla** — *Allium cepa*

Cebolla

Por 100 g: 40 kcal; 1,1 g proteínas; 0,1 g grasas; 9 g hidratos; 1,7 g fibra. Base aromática fundamental.



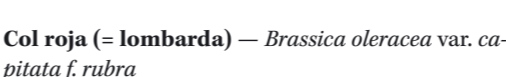
**Col o col cerrada** — *Brassica oleracea* var. *capitata*

Col o col cerrada

Por 100 g: 25 kcal; 1,3 g proteínas; 0,1 g grasas; 6 g



hidratos; 2,5 g fibra. Hortaliza de hojas compactas que forma un cogollo denso. Rica en vitamina C, vitamina K y compuestos azufrados (glucosinolatos), con propiedades antioxidantes. Base de numerosas preparaciones tradicionales (cruda, cocida o fermentada), con buena capacidad de conservación.



**Col roja** (= **lombarda**) — *Brassica oleracea* var. *capitata f. rubra*

Col roja (= lombarda)

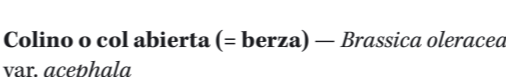
Por 100 g: 31 kcal; 1,4 g proteínas; 0,2 g grasas; 7 g hidratos; 2,1 g fibra. Forma cromática de col cerrada caracterizada por su coloración púrpura debida a antocianinas, con elevada capacidad antioxidante. Rica en vitamina C y compuestos fenólicos. Se consume tanto en crudo (ensaladas) como cocinada, aportando color y valor funcional a las preparaciones.



**Coliflor** — *Brassica oleracea* var. *botrytis*

Coliflor

Por 100 g: 25 kcal; 2 g proteínas; 0,3 g grasas; 5 g hidratos; 2,5 g fibra. Rica en compuestos azufrados (glucosinolatos).



**Colino o col abierta** (= **berza**) — *Brassica oleracea* var. *acephala*

Colino o col abierta (= berza)

Por 100 g: 30-35 kcal; 2,5-3 g proteínas; 0,5-0,6 g grasas; 4-6 g hidratos; 3-4 g fibra. Rica en vitaminas A,



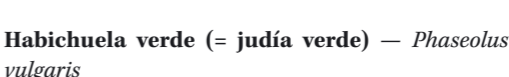
C y K y en folatos (vitamina B9), así como en compuestos azufrados. Muy utilizada en potajes y sopas.



**Espinaca** — *Spinacia oleracea*

Espinaca

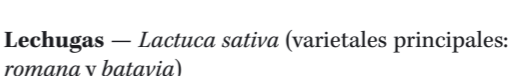
Por 100 g: 23 kcal; 2,9 g proteínas; 0,4 g grasas; 3,6 g hidratos; 2,2 g fibra. Rica en hierro no hemo y folatos.



**Habichuela verde** (= **judía verde**) — *Phaseolus vulgaris*

Habichuela verde (= judía verde)

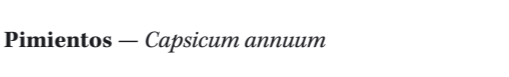
Por 100 g: 31 kcal; 1,9 g proteínas; 0,1 g grasas; 7 g hidratos; 3 g fibra. Muy utilizada en potajes.



**Lechugas** — *Lactuca sativa* (varietales principales: *romana* y *batavia*)

Lechugas

Por 100 g: 14-17 kcal; 1,2-1,5 g proteínas; 0,2 g grasas; 2-3 g hidratos; 1-1,5 g fibra. Ricas en agua (>94 %) y en micronutrientes (vitaminas B9 y C y carotenoides, sobre todo en variedades de hoja verde oscura). Aportan también potasio y compuestos fenólicos con actividad antioxidante. Baja densidad energética y alto poder saciante.



**Pimientos** — *Capsicum annum*

Pimientos

Por 100 g: 31 kcal; 1 g proteínas; 0,3 g grasas; 6 g hidratos; 2 g fibra. Muy ricos en vitamina C, especialmente los rojos.



**Puerro** — *Allium ampeloprasum* var. *porrum*

Puerro

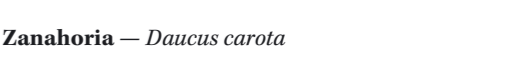
Por 100 g: 61 kcal; 1,5 g proteínas; 0,3 g grasas; 14 g hidratos; 1,8 g fibra. Base aromática suave para sopas y guisos.



**Tomate** — *Solanum lycopersicum*

Tomate

Por 100 g: 18 kcal; 0,9 g proteínas; 0,2 g grasas; 3,9 g hidratos; 1,2 g fibra. Alto en licopeno y potasio.



**Zanahoria** — *Daucus carota*

Zanahoria

Por 100 g: 41 kcal; 0,9 g proteínas; 0,2 g grasas; 10 g hidratos; 2,8 g fibra. Rica en β-caroteno (los carotenoides vegetales son la principal fuente dietética de provitamina A).

## Leche y otros productos lácteos

**Naturaleza culinaria:** Productos derivados de la secreción láctea de mamíferos domésticos y sus transformaciones (fermentación, coagulación, concentración). **Función en recetas:** Aportan proteínas de alto valor biológico, grasas, calcio y compuestos aromáticos. Se emplean como ingredientes estructurales, texturizantes y saborizantes en elaboraciones tanto dulces como saladas.

**Grasa láctea** (fracción grasa) — *Bos taurus* / *Capra hircus* / *Ovis aries*

Por 100 g: 900 kcal; 0 g proteínas; 100 g grasas; 0 g hidratos; 0 g fibra. Mezcla de triglicéridos rica en ácidos grasos saturados; base de mantequilla y nata.

**Leche de cabra** — *Capra hircus*

Por 100 g: 68 kcal; 3,5 g proteínas; 4 g grasas; 4,5 g hidratos; 0 g fibra. Aromática, con micelas de caseína más digeribles; rica en calcio.

**Leche de oveja** — *Ovis aries*

Por 100 g: 95 kcal; 5,6 g proteínas; 6 g grasas; 5 g hidratos; 0 g fibra. Más grasa y proteica; base habitual de quesos.

**Leche de vaca** — *Bos Taurus*

Por 100 g: 64 kcal; 3,2 g proteínas; 3,6 g grasas; 4,8 g hidratos; 0 g fibra. Contenido equilibrado de proteínas y calcio.

**Nata** — *Bos taurus* (crema láctea)

Por 100 g: 340 kcal; 2 g proteínas; 35 g grasas; 3 g hidratos; 0 g fibra. Muy calórica; usada en repostería y salsas.

**Mantequilla** — *Bos Taurus*

Por 100 g: 720 kcal; 1 g proteínas; 81 g grasas; 0,5 g hidratos; 0 g fibra. Rica en vitamina A; muy utilizada en repostería.

**Queso curado (mezcla con predominio de cabra)** — *Capra hircus* + otros

Por 100 g: 400-430 kcal; 25 g proteínas; 32 g grasas; 1-2 g hidratos; 0 g fibra. Sabor intenso; muy rico en calcio y sodio.

**Queso fresco (mezcla con predominio de cabra)** — *Capra hircus* + otros

Por 100 g: 210 kcal; 17 g proteínas; 15 g grasas; 2 g hidratos; 0 g fibra. Alto valor proteico; humedad elevada.

## Legumbres

**Naturaleza culinaria:** Semillas secas de plantas leguminosas. **Función en recetas:** Fuente esencial de proteínas vegetales, fibra y almidón. Base de potajes y guisos tradicionales; aportan textura, capacidad saciante y estabilidad culinaria tras cocción prolongada.

**Judías secas (= alubias pintas)** — *Phaseolus vulgaris*

Por 100 g secos: 330 kcal; 21 g proteínas; 1,5 g grasas; 60 g hidratos; 16 g fibra. Muy ricas en fibra soluble, hierro vegetal y almidón resistente.

## Líquidos base de cocción / preparaciones tradicionales

**Naturaleza culinaria:** Medios acuosos, simples o complejos, utilizados en procesos culinarios. **Función en recetas:** Actúan como disolventes, medios de transferencia de calor y vectores de sabor. Incluyen tanto líquidos neutros (agua) como elaboraciones complejas (caldos) que estructuran platos tradicionales.

**Agua**

Por definición: 0 kcal; 0 g proteínas; 0 g grasas; 0 g hidratos; 0 g fibra. **Naturaleza culinaria:** Ingrediente universal, disolvente y medio térmico. **Función en recetas:** Base de cocción, hidratación, disolución y transporte de sabor. Líquido neutro que participa en casi todas las técnicas culinarias.

**Caldo (de verduras, carne, pescado, etc.)**

Similar al agua en densidad calórica si no hay grasa añadida: 5-15 kcal por 100 g, dependiendo del contenido disuelto (minerales, trazas proteicas). Valo-

res muy variables según receta. **Naturaleza culinaria:** Líquido aromatizado obtenido por extracción. **Función en recetas:** Aporta sabor de fondo, untuosidad, minerales y estructura aromática; esencial en potajes, guisos y salsas. Similar al agua, pero ya transformado en un vector de sabor.

**Caldo de millo** — (preparación a base de *Zea mays* y otros ingredientes)

Por 100 g: 40-80 kcal; 1-3 g proteínas; 1-3 g grasas; 6-12 g hidratos; 1-2 g fibra. **Naturaleza culinaria:** Preparación tradicional de alto valor cultural, en la que el millo actúa como base energética; plato reconfortante que integra recursos agrícolas y, frecuentemente, aportes cárnicos, generando un caldo denso, nutritivo y saciante.

## Salas y minerales culinarios

**Naturaleza culinaria:** Sustancias inorgánicas cristalinas empleadas en alimentación. **Función en recetas:** Regulan el sabor, potencian percepciones gustativas y participan en procesos de conservación y transformación (salazón, curado). Uso en pequeñas cantidades con alto impacto organoléptico.

**Sal común** (cloruro sódico)

No aporta energía: 0 kcal; 0 g proteínas; 0 g grasas; 0 g hidratos; 0 g fibra. **Naturaleza culinaria:** Mineral cristalino. **Función en recetas:** Sazonado, potenciación organoléptica, equilibrio de sabores; participa en procesos osmóticos de salazón o desalado. Es un potenciador de sabor esencial, no un alimento mineral.

## Tubérculos

**Naturaleza culinaria:** Órganos subterráneos de reserva ricos en almidón. **Función en recetas:** Fuente primaria de energía en la dieta tradicional. Se emplean como base o acompañamiento en múltiples elaboraciones (hervidos, frituras, guisos), aportando textura y capacidad saciante.

**Batata (= boniato)** — *Ipomoea batatas*

Por 100 g: 85 kcal; 1,6 g proteínas; 0,1 g grasas; 20 g hidratos; 3 g fibra. Rica en carotenoides; sabor dulce.

**Papa (= patata)** — *Solanum tuberosum*

Por 100 g: 77 kcal; 2 g proteínas; 0,1 g grasas; 17 g hidratos; 2 g fibra. Buena fuente de potasio y vitamina C.



# 8

## AGRADECIMIENTOS

Los autores de la presente publicación desean expresar su más sincero agradecimiento a:

Las valsequilleras y valsequilleros, así como a las pymes locales, especialmente a quienes se han involucrado en este proyecto aportando sus valiosas colaboraciones.

Los numerosos convecinos que prefieren permanecer en el anonimato, quienes, mediante un eficaz boca a boca, contribuyeron a la logística del proyecto.

El Ayuntamiento de Valsequillo, por su sensibilidad hacia el sistema agroalimentario local, los productos y la culinaria-gastronomía del municipio.

Los asesores científicos y técnicos del equipo de investigación que respalda este proyecto.

El fotógrafo (Arturo Telle) que ha ilustrado la obra y el maquetador (Miguel Á. Mena) responsable de su diseño gráfico.

Juan José Hernández, ingeniero agrícola, quien facilitó el acceso a datos estadísticos de agricultura y ganadería del Gobierno de Canarias, aportando las aclaraciones oportunas.

El equipo de la Fundación Universitaria de Las Palmas encargado de la gestión administrativa-financiera de este proyecto.

El equipo del Vicerrectorado de Cultura, Deporte y Sociedad de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, en particular a la directora de Cultura.



## 9

## AUTORES

El equipo investigador que ha desarrollado el presente proyecto está constituido por los siguientes autores:

### José Antonio González Pérez (*Pepe Solea*)

Doctor en Ciencias Biológicas, con 40 años de experiencia. Profesor Honorífico de la ULPGC. Ha participado en unos 70 proyectos y contratos de I+D+i. Autor de cerca de 600 publicaciones y resultados de investigación y divulgación, incluyendo 144 artículos científicos indexados y cerca de 40 libros y capítulos de libro. Docente en la ULPGC: “Máster Universitario de Gestión Sostenible de Recursos Pesqueros”, “Diploma de Estudios Gastronómicos Canarios” y “Título Superior en Ciencias Gastronómicas”. Director del Aula Cultural Ciencia & Gastronomía de la ULPGC. Miembro de la Academia de Gastronomía de Las Palmas.

### María Belén Alonso Ortiz (*Doctora Cine*)

Doctora en Medicina. Profesora Asociada de la ULPGC, adscrita al Departamento de Ciencias Médicas y Quirúrgicas. Médico adjunto del Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario de Gran Canaria Doctor Negrín y tutora de residentes de Medicina Interna. Miembro del Aula Cultural Ciencia & Gastronomía de la ULPGC. Investigadora y divulgadora en el ámbito del cine gastronómico.

### Ana Luisa Álvarez Falcón

Graduada en Nutrición Humana y Dietética. Dietista-nutricionista, con 35 años de experiencia en el Hospital Universitario de Gran Canaria Dr. Negrín. Investigadora asociada de la ULPGC. Docente en el “Diploma de estudios científicos y tecnológicos: Nutrición y Dietética” y en el “Título Superior en Ciencias Gastronómicas” de la ULPGC. Directora del HUB GastroFood ULPGC. Miembro del Aula Cultural Ciencia & Gastronomía de la ULPGC y de la Academia de Gastronomía de Las Palmas.

### Antecedentes de estudio sobre la presente temática:

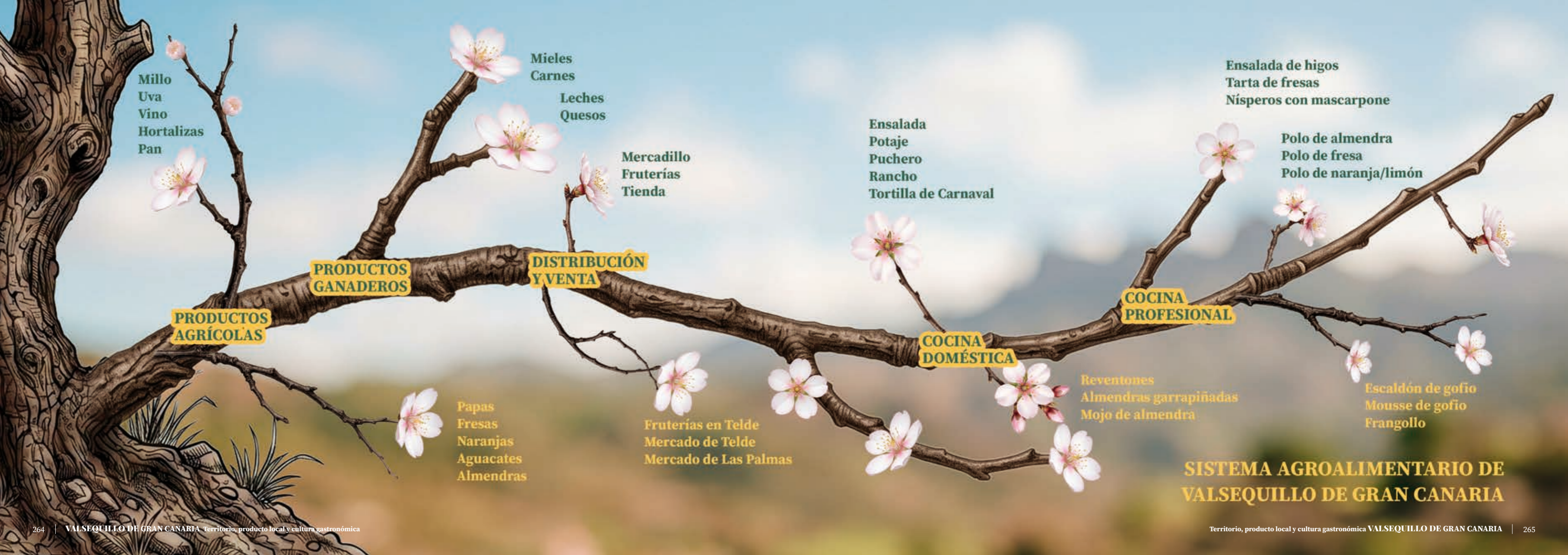
(2025). González J. A. & Lorenzo-Cuyás D. The ‘social heroes’ approach as a methodology for valorising the primary sector and promoting local products. A pilot study in Lanzarote, Canary Islands. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 39, 101123. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2025.101123>

(2025). González J. A., Álvarez-Falcón A. L., Alonso Ortiz M. B. et al. *Concienciación sobre el desperdicio de alimentos. Recetario de aprovechamiento*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, 108 pp. ISBN: 978-84-09-80596-9. <https://accedacris.ulpgc.es/jspui/handle/10553/157284>

(2024). Salomone M. & González J. A. *Caracterización de los principales productos locales del sector primario de Gran Canaria y su relación con la gastronomía tradicional. Parte 1: Pesca, ganadería y acuicultura*. Fundación Universitaria de Las Palmas, 205 pp.

(2023-2024). González J. A. & Lorenzo J. M. Proyecto: *Acciones para la promoción del producto local y la mejora de la calidad turística en el municipio de Tías, Lanzarote*. [Resultados inéditos]

(2023). González J. A. et al. *Revitalización del patrimonio cultural gastronómico. Héroes sociales de Tías*. Ayuntamiento de Tías (Lanzarote) y Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, 348 pp. ISBN: 978-84-09-45721-2. Memoria digital de Canarias - mdC (ulpgc.es)



Millo  
Uva  
Vino  
Hortalizas  
Pan

Mieles  
Carnes

Leches  
Quesos

Mercadillo  
Fruterías  
Tienda

Ensalada  
Potaje  
Puchero  
Rancho  
Tortilla de Carnaval

Ensalada de higos  
Tarta de fresas  
Nísperos con mascarpone

Polo de almendra  
Polo de fresa  
Polo de naranja/limón

**PRODUCTOS GANADEROS**

**DISTRIBUCIÓN Y VENTA**

**PRODUCTOS AGRÍCOLAS**

**COCINA PROFESIONAL**

**COCINA DOMÉSTICA**

Papas  
Fresas  
Naranjas  
Aguacates  
Almendras

Fruterías en Telde  
Mercado de Telde  
Mercado de Las Palmas

Reventones  
Almendras garrapiñadas  
Mojo de almendra

Escaldón de gofio  
Mousse de gofio  
Frangollo

**SISTEMA AGROALIMENTARIO DE  
VALSEQUILLO DE GRAN CANARIA**

# WALSLEY QUINN



