

Entrevista

Dolores García

“Las dietas milagro no existen, pero podemos adelgazar comiendo sano”



Atlántico

Barrilotes, rabiles, tunas y patudos

Atunes migratorios en las Islas, un lujo de proteínas de alto valor biológico

Gastroclub

Brumas de Ayosa

‘Frizzante’, la uva listán de Canarias en versión chispeante



pellagofio

Edición especial para La Provincia y La Opinión de Tenerife

2ª época - nº 32 - junio 2015

En portada, lagar esculpido en piedra en Los Auchones, uno de los muchos que hay en Anaga (Foto: Y. Millares).

El vino de los guanches



Rutas

● Árboles de Canarias



Juan Guzmán*

El último y triste paloblanco majorero sigue sin fructificar

Si en sentido figurado fuéramos a representar la foresta canaria, trazáramos un brochazo verde desde La Palma hacia Lanzarote, aunque la pintura casi se nos habría gastado en Gran Canaria. Pero esto no fue siempre así. En la Historia, las denominadas Purparias (Lanzarote y Fuerteventura) llegaron a ser fértiles, no en vano durante más de cinco millones de años se cree que formaron una sola isla, la única que por aquel entonces constituía la todavía sin bautizar Canarias.

Resulta cuanto menos contradictorio que en este archipiélago nos atrevamos a hablar de sostenibilidad, o presumir de nuestra biodiversidad, cuando todavía hoy asistimos a la degradación y alteración de hábitats. Fuerteventura, pese a la sensación de paz y sosiego que transmite, oculta una violenta historia de deforestación, incluyendo la extinción de especies. Desde su conquista en el siglo XV hasta hoy, viene soportando una enorme presión, sobre todo herbívora, y no solo de cabras, durante años también fueron burros y camellos los que pastaban libremente en el medio natural. Siempre quedará en el aire la pregunta de cómo sería actualmente esta isla si no

hubiera sufrido el maltrato que todavía sufre.

El Pico de la biodiversidad

Junto al Pico de la Zarza, en Jandía, máxima altitud de la isla con 810 metros, se concentra el máximo de biodiversidad insular: de doce especies exclusivas de la isla, ocho se encuentran en este enclave.

El Pico de la Zarza se asemeja a esos dibujos infantiles en los que las montañas aparecen siempre rodeadas de nubes, en este caso las del alisio. De todos es sabido la habilidad de la cabra como artista de la verticalidad. Es por ello que, pese a lo abrupto del terreno, desde el año 2000 se instaló un vallado de protección para la flora en este lugar. Después, en 2006, se llevó a cabo una importante restauración con planta del lugar, si bien alguna que otra cabra ha logrado colarse ramoneando o pisoteando sobre el matorral de jorgao (*Astericus sericeus*), que hoy sustituye al que seguramente fuera el primer bosque de laurisilva de estas islas. Según un estudio reciente, los musgos que alberga la zona son los mismos que hoy habitan en el Parque

● Las palabras justas



José Antonio González

Canarias necesita restaurantes especializados en productos marinos de sus aguas

Para cuándo, señores empresarios, la planificación de restaurantes especializados en los excelentes y variados productos marinos del mar de Canarias?

¿Por qué no preparamos una carta basada en productos regionales, científicamente valorizados (sostenibilidad, atributos sensoriales y propiedades nutricionales), para hacer una oferta de calidad a nuestros nativos y a los numerosos visitantes y turistas? Cuando digo regionales no excluyo los magníficos productos (chernes, abadejos, pámpanos) que tradicionalmente llegan a nuestro mercado desde la vecina despensa, mucho mayor que la nuestra, del antes denominado Banco Sahariano (desde Marruecos hasta Senegal).

Como asiduo colaborador de *Pellagofio*, en octubre de 2013 publiqué la última ficha de la sección "Atlántico" dedicada al calamar y, al mismo tiempo, presenté la nueva serie "Confusiones y sustituciones en los productos de la pesca".

Desde el primer artículo de noviembre de 2013, dedicado a la vieja del país, hasta el que se publica hoy sobre los atunes de Canarias (ver pág. 7), he desarrollado die-

ciocho artículos sobre esta temática que espero hayan sido de interés para lectores y amantes de la pesca y del pescado. En este artículo reflexiono sobre la conveniencia de impulsar y apoyar en Canarias la apertura de restaurantes especializados en nuestros pescados y mariscos, incluyendo tanto los productos tradicionales como los más novedosos.

El privilegio del pescado azul

Mes a mes he dejado constancia de la situación privilegiada de Canarias en cuanto a buena disponibilidad de pescado azul que, como es conocido, presenta propiedades cardiosaludables y precios asequibles. Estoy hablando de los pequeños pelágicos costeros (sardinillas, alachas, chicharros, macarelas, boquerones o longorones, caballas), pelágicos de tamaño medio (jureles, dorados, medregales, bonitos y petos) y grandes pelágicos oceánicos (los atunes). Además de frescos, estos productos, debido a su excelente perfil graso (que incluye omega-3), también se prestan a transformaciones con valor añadido: marinados, ahumados, salados, conservas, huevas y preparaciones de estilo japonés.

CUADERNO FORESTAL
Encaramado en la pared del Pico de la Zarza (810 m), el último ejemplar de paloblanco de Fuerteventura.



Nacional de Garajonay.

La pared que mira al norte del Pico resulta en gran parte inaccesible, incluso para las increíbles equilibristas de cuernos, y es precisamente en uno de sus andenes donde, sobre finales de los 80, botánicos del Jardín Canario Viera y Clavijo señalaron la presencia de un ejemplar de paloblanco (*Picconia excelsa*). El paloblanco es uno de los elementos más sobresalientes de la laurisilva, lle-

gando a alcanzar grandes portes, aunque el protagonista de esta entrega apenas supera los tres metros de altura, apenas son dos pequeñas ramas erguidas sobre el vacío. Dada la pendiente de la zona resulta demasiado aventurado precisar una coordenada; a pie podemos llegar a situarnos unos 200 m por debajo.

El paloblanco es un árbol que produce flores hermafroditas, por lo que este individuo podría regenerar por sí mismo el entorno, especialmente ahora que la presión herbívora es limitada (y también vigilada periódicamente). La observación experta de Stephan Scholz, distinguido botánico del desierto canario, sin embargo, indica que este ejemplar lleva varios años sin fructificar.

La historia de este testigo mudo de la destrucción ambiental no es la única, igual suerte espera a los peralillos (*Gimnosporia cryptopetala*) o adernos (*Herberdenia excelsa*). La riqueza genética de la flora majorera es probablemente muy diferente a la del resto del archipiélago, tristemente estos parientes directos de los "abuelos de la laurisilva" no dejarán descendencia.

* Ingeniero técnico forestal

A mi modo de ver, otra oferta gastronómica de interés podrían ser los mariscos de Canarias. Hemos roto el tabú de que en Canarias no hay marisco.

Además del marisco de orilla tradicional (lapas, burgados y chirimiles, cangrejos, mejillones, clacas), hay que tener en cuenta los excelentes crustáceos canarios de profundidad que han promocionado las investigaciones de la última década (camarones y grandes cangrejos, destacando el camarón soldado, los camarones cabezudos y el cangrejo rey).

También tienen la condición de mariscos nuestros calamares, potas (estacionales), pulpos y chocos. Igualmente habría que disponer de las orejas de mar (*Haliothis*) que la ULPGC cultiva en Taliarte (¿para cuándo el Plan Canario de Acuicultura?). Por último, es necesario estudiar e impulsar el aprovechamiento de erizos de mar

Hemos roto el tabú de que en Canarias no hay marisco, porque además del de orilla tradicional hay excelentes crustáceos canarios de profundidad

(*Paracentrotus*), ortigas de mar (*Anemonia*) y pepinos de mar (*Holothuria*).

También se puede hacer una oferta más amplia si tenemos pescados y mariscos en la misma carta. No hay que olvidar auténticos productos *delicatessen* que pescamos en nuestras aguas: salmonetes, cabrillas, abades, romeretes, samas, bocinegros, breccas, sargos, morenas, lenguados negros, colorados y rascacios.

Algunas de estas joyas culinarias sólo se

pueden degustar (prácticamente) en Canarias: la vieja del país apenas también en Madeira y Azores, la sama roquera en Andalucía occidental, el peto y las catalufas en Cabo Verde, mientras que los gallitos (¡bien fritos y con su hígado!) y demás gallinos en Canarias con exclusividad. ¿Para cuándo y cómo vamos a dar salida a las 50 toneladas anuales de peto que capturan nuestros pescadores de El Hierro?

¿Por qué no en Canarias?

Cuando he disfrutado de productos regionales en Azores, Madeira o Cabo Verde (tan partidarios del pescado a la parrilla – *grelhado*– que los turistas adoran), he sentido una sana envidia y un cierto coraje pensado ¿por qué no en Canarias? ¿Me quieren decir dónde se puede comer en Canarias un lomo de atún a la parrilla, un bocadillo de atún ahumado, unas huevas de bonito, unos tacos de bonito salado, unos camarones frescos (soldado o cabezudos) a la plancha o al estilo japonés, una ensalada o pastel de cangrejo rey fresco?

Además de seguir trabajando en sostenibilidad y valorización de nuestros recursos pesqueros y marisqueros, el futuro proyecto Macarofood abordará, por primera vez, la formación profesional de nuestros jóvenes, los futuros cocineros y chefs que necesitan una óptima capacitación en productos marinos, para acceder a los nuevos empleos que genere la temática ciencia-pesca-gastronomía.

La Dirección General de Formación Profesional y Educación de Adultos (centros de la familia de Hostelería y Turismo) del Gobierno de Canarias y las universidades canarias hemos apostado por ello.

Quedo a su disposición:
pepe.solea@ulpgc.es

El reportaje



Juan Romero se abre paso entre la vegetación para llegar al lagar excavado en piedra de Pasolgado, en Los Aunchones (Anaga). | Y. MILLARES

El vino de los guanches

El macizo de Anaga reúne la mayor concentración de lagares excavados en piedra de Canarias: 165. Aquí hay parras que crecen salvajes como enredaderas en los árboles del monte y los más viejos dicen que hasta los guanches tenían uva, algo aún sin demostrar.

Yuri Millares

Los lagares excavados en piedra son una constante en la Historia desde que el ser humano hace vino, pues en algún sitio había que pisar la uva para obtener el mosto. Como ejemplo, los 200 que suman varios municipios de La Rioja.

En las islas Canarias, donde se introdujo el cultivo de la vid tras la conquista castellana en el siglo XV, este tipo de lagares también está presente, de forma dispersa. Excepto Anaga: lugar marcado por la inaccesibilidad, dado lo abrupto y selvático del territorio, finalizada la conquista de Tenerife en 1496 se convirtió en refugio de guanches que no se integraron en la nueva sociedad creada por los conquistadores, pero también en sitio de poblamiento para colonos dedicados durante siglos a producir y exportar vino.

Las bodegas estaban en la costa, para estar cerca de los puntos de embarque en Afur, Tachero y El Roque. La viña, sin embargo, estaba en el monte. Y entre acarrear pesadas cestas de uva a las bodegas por serpenteantes senderos que sortean fuertes desniveles de terreno y cruzan barrancos, o hacer el recorrido en menos viajes

cargando sólo el mosto en foles de cabra, el agricultor escogió, obviamente, lo segundo. Lo único que necesitaba era tener un lagar junto a su viña y así fue como Anaga se llenó de lagares excavados en la abundante tosca roja del lugar, ya sea por desprendimientos o por afloramientos rocosos.

Pero, ¿por qué el esfuerzo de cada agricultor por construirse el suyo en vez de hacerlos colectivos y compartirlos? Juan Romero, que procede de una de estas aldeas, Los Chorros (en Los Aunchones), lo



Dentro del lagar, el hueco para el vaso de vino de quienes pisaban la uva. Debajo: viga de lagar sobre la aldea de Los Chorros. | Y. M.

Además del lagar de viga con husillo, en Anaga hay lagares de burra y lagares de bolos. ¿Dé dónde proceden?



explica: "Cada familia necesitaba tener su propio lagar porque todos cortaban el mismo día. Estaban tres días vendimiando y eran tres días echando uva a lagar, no podías esperar a que una semana pisara uno y la siguiente el otro".

Por eso hay aquí más lagares de tosca (como los llaman) que en el resto de las islas Canarias. "Donde aparecía un bolo de piedra labraban un lagar, tenían esa necesidad", añade Romero, que movido por la curiosidad se dedicó a inventariarlos todos. Un trabajo realmente complicado por lo abrupto de este paisaje. "Yo he contado 164 y después un vecino localizó y desenterró otro".

Parras desbocadas

La gran antigüedad en la tradición de excavar lagares y el hecho de que exista viña en estado salvaje lleva a los viejos a hablar de "la uva de los guanches", dice el investigador José Espinel.

"Es que ahí la uva lleva siglos sin atenderse y hay parras en el monte desbocadas, con un tronco enorme", precisa Romero. Además, parte de esa viña y de esos lagares están en un lugar que se llama la Ladera de los Guanches, una zona arqueológica donde se encuentra la conocida como Cueva de los Guanches, del mencey Beneharo, "donde se encontraron muchos restos que mi bisabuelo Juan donó y se llevaron al Museo Canario".

"Yo he oído varias veces a los viejos decir que los guanches tenían vino, algo que no puedes contrastar ni comprobar", añade Espinel. "Pero hay que sospechar algo -insiste, no dándolo por imposible-, porque la cultura de la viña en el norte de África lleva miles de años. En bereber existe la palabra *vino*, como me ha dicho la antropóloga Yacine Tasadit", dice enlazando el argumento con el origen bereber de los primeros canarios.

Como dato curioso, Espinel destaca la presencia de lagares en Anaga que emplean técnicas distintas a la de viga con husillo que llegó a Canarias tras la conquista castellana: el lagar de burra (en el que de la punta de la viga se cuelga una cesta que se carga con bolos, "de tradición fenicia, no existe en España", asegura) y el lagar de bolos ("que está en la finca de Los Morales, en Anaga, donde pisaban en el lagar, hacían el pie con anea de barranco y encima montaban una laja de piedra y sobre ella ponían los bolos", explica Romero).

Sean técnicas importadas de otros lugares o culturas, o el simple ingenio del campesino para emplear aquello de lo que disponía, lo cierto es que hasta el momento no se han hallado restos arqueológicos que permitan afirmar que los antiguos canarios tuvieron uvas, y mucho menos que conocieran el vino. Así lo ha confirmado a *Pellagofio* el arqueobotánico Jacob Morales: "Sí se han encontrado pepitas de uva en algunos yacimientos arqueológicos, pero han sido datadas por el carbono 14 en fechas posteriores a la conquista".

Más información en la edición digital (pellagofio.es).

Gastroclub



Surtido clásico de los tradicionales dulces de Guía: caracola, de limón, de pintitas, de canela, de anís... | YURI MILLARES

Haciendo polvorones en el obrador, un producto que aquí se vende todo el año. | Y. M.

Dulces de Guía, fieles a las viejas recetas desde el s. XIX

El origen de la repostería típica de Guía de Gran Canaria se pierde en el tiempo de varias generaciones de mujeres panaderas. Hoy apenas queda una familia dedicada a elaborar estos bollos artesanos, que desconocen los aditivos de la industria moderna.

Yuri Millares

Algunos pueblos de Gran Canaria llevan asociada a la memoria colectiva del isleño el origen de determinados productos típicos de la gastronomía que, en muchos casos, llevan como apellido el nombre de la localidad. Teror, Moya o Agaete se encuentran entre los más conocidos y citados por su "chorizo de Teror", sus "bizcochos de Moya" o su "café de Agaete". Pero hay más, como es el caso de los "dulces de Guía", todo un surtido de exquisitos bollos, galletas y polvorones que se siguen elaborando con las mismas recetas de finales del siglo XIX.

El investigador Sergio Aguiar señala como primera referencia a los

Los de anís son "de refresco"

Y. M.

Los dulces de Guía son lo que popularmente se conoce como "bollos" y su variedad se mantiene fiel a la tradición desde que se tiene noticia de ellos. Están a la vista bajo la vitrina, en el mostrador de la dulcería Antoñita, en la calle Pérez Galdós del casco de esta pequeña ciudad del norte de Gran Canaria. Así, están los bollos de pasas; los de anís, que desde antiguo llaman "de refresco"; los de canela, que se llamaban "eses" porque tenían esa forma, pero hace tiempo pasaron a tener forma de lazo y de ocho; las caracolas, que son los que tienen almendra; los de naranja, en forma de galleta; y los de pintitas, que con la decoración que les da nombre son los que más atraen. Más allá del ingrediente que los distingue (almendra, limón, canela...), todos ellos se elaboran básicamente con harina, manteca, margarina, huevos y azúcar. El surtido de dulces de Guía lo completan los polvorones con limón, envueltos en papeles de distintos colores.

dulces de Guía la del Archivo Municipal sobre unos gastos anotados en 1888 "...a Doña Natividad Galván González por valor de dulces para los refrescos que dio el Ayuntamiento con motivo de las fiestas de la Patrona, 29,30 pesetas".

Según Aguiar, la existencia de panaderías en Guía está constataada desde 1838, destacando, además, que quienes se dedican al oficio son en su mayoría mujeres, muchas de ellas viudas, solteras o madres solteras según los padrones de habitantes del municipio. El de 1930 cita por primera vez el término "dulcera" como profesión.

Las recetas van pasando de una generación a otra, transmitiéndose de madres a hijas, o entre veci-

nas durante el s. XX. Además, los dulces todavía llevaban el apellido de quienes los elaboraban ("dulces de Carmita", "dulces de Chonita", por citar los más conocidos en décadas pasadas). En la actualidad, los dulces de Guía se siguen elaborando asociados a una saga de panaderos de la localidad y también son conocidos como "dulces de Antoñita", por ser ella quien los ha venido haciendo desde 1978.

Los de Chonita

Antonia Pérez explica que a ella le dio las recetas una vecina, aunque no revela el nombre porque se lo prometió. "Mira, tú que te quieres comprar tu casa, yo te digo cómo se hacen los dulces de Chonita", le ofreció un día. Y así empezó, haciéndolos por la tarde en la panadería donde por las mañanas hacía el pan su marido, Norberto Padrón. "Y muchos días me quedaba dormida", se ríe al recordarlo, "porque cuando empecé, yo hacía unas masas pequeñas a mano, y pintando [los bollos] a las tres de la tarde entra una pesadez que te duerme".

Tras la reciente jubilación de los padres, son los hijos (Puri, Magnolia y Roberto) los que han tomado el relevo, abriendo un nuevo y coqueto local justo al lado de la vieja panadería que durante décadas mantuvo viva la llama de los tradicionales dulces de Guía. En la nueva dulcería, además, siguen ofreciendo otras elaboraciones que Antoñita incorporó en su día, como las lengüillas ("también son antiguas, pero las sacamos nosotros con mi suegra en paz descansen", dice), el pan de limón (un bizcocho que distinguen de los queques porque sólo lleva huevo, azúcar, harina, limón y levadura; no lleva ni aceite, ni mantequilla) y los queques propiamente dichos (bizcochos variados cuya tradición tiene el origen inglés de los cakes).

GASTRONOMÍA
ETNOGRAFÍA
EL MAR DE CANARIAS
NATURALEZA
MUNDO RURAL

pellagofio
Suplemento mensual

El primer jueves de mes con

LA PROVINCIA | La Opinión de Tenerife

La chispa del 'frizzante' con el acento canario de la listán

La Bodega Comarcal del Valle de Güímar, que marcó tendencia en Canarias con su vino blanco semiseco al que denominó "afrutado" y metió en una botella azul, que supo sacar partido a la poca acidez de la uva listán de cotas bajas elaborando una atractiva línea de espumosos, presenta ahora un divertido y fresco rosado de baja graduación, en la línea de los vinos de aguja conocidos por su nombre en italiano.



A diferencia de otros vinos frizzanti, el Brumas de Ayosa lleva etiqueta de calidad de denominación de origen. | y. m.

Yuri Millares

"Una empresa con 152 viticultores que son los socios, con tanta uva, instalaciones, medios y una marca no puede anclarse en cuatro cosas, hay que pensar en qué es lo que se vende", explica Domingo Delgado, enólogo de la Bodega Comarcal del Valle de Güímar. Con esa inquietud que siempre le ha caracterizado, pensando en esos 152 viticultores y los paisajes de viña que representan, no ha dejado de aportar ideas y propuestas en sintonía con la dirección de esta SAT (Sociedad Agraria de Transformación) para innovar y aprovechar al máximo lo que la uva que cultivan ofrece. Y además, presentarlo y venderlo de forma atractiva.

Con la marca cabecera de la bodega, Brumas de Ayosa, revolucionaron el mercado de los vinos blancos semisecos de Canarias, a los que pusieron el nombre de "afrutado" y presentaron en una botella azul. El éxito fue tal que presentar a este tipo de vino con ese nombre y color de botella es hoy algo asumido por el resto de bodegas de Tenerife, la mayor productora del archipiélago.

Pero no toda la uva blanca de la comarca da los mismos parámetros de acidez para un buen vino. Cultivada a altitudes que oscilan entre los 1.300 m de la cumbre a los 200 m de la costa, con la listán blanco de las cotas más bajas había que hacer algo distinto. Y lo hicieron, proponiendo a los viticultores vendimiar más pronto, con la uva todavía verde, y destinar esa producción a la elaboración de vinos espumosos. El éxito de la iniciativa se ha convertido en una gama que incluye tres elaboraciones distintas de delicada y fina burbuja: un brut nature, un afrutado y un reserva.

Viticultura policromática

La chispa de la iniciativa ha vuelto a surgir ahora, cuando se plantearon aprovechar mejor la uva listán negra de la zona de medianías a 500 metros de altitud. "Tenemos una viticultura policromática, con mucha diversidad a distintas alturas. Tenemos la oportunidad de elegir, con tres o cuatro variedades mayoritarias, distintas alturas, distintas climatologías, distintos te-

El personal de la bodega brinda con el enólogo y con el presidente de la SAT de viticultores (ambos en el centro). | YURI MILLARES



La botella del Brumas de Ayosa Frizzante 5, obra del diseñador Giovanni Vega y en la que aparece un pinar entre brumas. | y. m.

renos, distintas formas de cultivar, distintas técnicas y eso es un lujo", argumenta Domingo Delgado.

Cuando la tendencia actual del consumidor apunta más hacia el consumo de vinos blancos, invirtiendo lo que el mercado demandaba hace unos años, ¿qué hacer con el excedente de uva tinta? Para responder a esa pregunta lo primero que hicieron es estudiar "que se está tomando el mercado. Porque a veces en las bodegas tendemos a hacer el vino que nos gusta a nosotros y es un error", explica.

Fue así como se plantearon la opción de elaborar un rosado distinto, pero pensando ir más allá del rosado semiseco que últimamente "tiene tirón" y "pensamos en darle una vuelta", añade Patricia Pérez Perdomo, responsable de área comercial de la bodega. Entonces se fijaron en los vinos de aguja, que en España se presentan adoptando el nombre por el que se conocen en Italia: *frizzante*.

Con uva de parcelas especialmente seleccionadas "cortamos verde como para un vino sólo de 10-11 grados, refrigeramos el mosto y lo dejamos en frío durante uno o dos meses con la idea de fermentar por demanda, para que el producto salga lo más fresco posible".

La calculadora no sabe catar

El vino de aguja o *frizzante* en realidad es un mosto parcialmente fermentado de apenas 5 grados de alcohol natural. "La normativa para este vino, que en realidad es mosto, es que al menos 3/5 partes del azúcar inicial tiene que quedarse sin fermentar", dice Delgado.

Con la calculadora en la mano y después de varias microvinificaciones "en busca del equilibrio gustativo, porque la calculadora no sabe catar", ríe, el producto estaba listo: un mosto con 70-80 gramos de azúcar no fermentado, fresco y nada empalagoso. Sólo faltaba presentarlo en sociedad, cosa que se hizo con una botella que "rompe la estética tradicional de los vinos canarios con un diseño atrevido, innovador y elegante de Giovanni Vega", destaca Patricia Perdomo. La botella, mateada y serigrafada, "da la sensación de frescor que se produce cuando las brumas entran en nuestro pinar, pero a la vez resaltando el color del vino, como si de una primavera se tratara."

"El Brumas de Ayosa Frizzante 5 es pura golosina, con una chispa de carbónico que lo hace refrescante y divertido. Ideal como vino de aperitivo o vino de entrehoras."

• La cata



Mario Reyes*

Rico, desenfadado y muy original

Ficha técnica:

Bodega Comarcal del Valle de Güímar.
Marca: Brumas de Ayosa
Frizzante 5.
Tipo: rosado de mosto parcialmente fermentado.
Uva: listán negro 100%.
Añada: 2014.
Graduación: 5.
DO: Valle de Güímar.

Llamativo color rosado de alta intensidad y brillo, sólo con verlo da ganas de probarlo! En nariz muestra casi aromas de mosto con notas frutales bastantes golosas, donde se mezclan los frutos rojos y algo tropicales, de gran limpieza y no excesiva intensidad, para no saturar de aromas la comida, ¡bien! Al probarlo, ligera presencia de gas, muy sutil, para dar mayor frescor a una boca ya de por sí fresca y bebible para lo habitual en productos parecidos. Un vino rico, muy apropiado para la época estival, desenfadado y muy original

* Sumiller. Propietario de la enoteca El Zarcillo, en Tafira Alta



Historia oral

Tras el terror, la odisea de la emigración clandestina

A sus 89 años, Agustina posee una memoria prodigiosa de todo lo que le ha tocado vivir: infancia de familia trabajadora en el barrio portuario de La Isleta, los primeros años de terror del franquismo y, después, la emigración.

Yuri Millares

Agustina Nuez Cabrera nació en 1926 en la calle La Naval de la ciudad de Las Palmas, así que la infancia que recuerda fue, dice, "en tiempos de la República". Su padre era maestro albañil, *mastro* Antonio le decían, y como tal construyó muchas de las casas del barrio de La Isleta ("que hoy paso por ahí y las puedo señalar una por una", asegura). Su madre Ana era tabaquera, como todas las mujeres de su familia, que procedía de Agaete.

Vivían en una de las casitas de tablones madera que había entre la calle La Naval y la iglesia de Nuestra Señora de La Luz, "de gente humilde", precisa. "Con cuatro añitos mi madre me daba una peseta de plata, blanquita, me la envolvía en un papel y me mandaba a comprar. Me daba un cesto y yo traía pan, mantequilla blanca y mantequilla amarilla, café, azúcar, gofio y todavía me sobraba, y Nicolásito, que tenía la tienda al lado de la iglesia, me despachaba y me daba una pastilla de limón. Y me decía: 'Mira, vete a tu casa por la acerita, no te bajes', aunque en aquel tiempo no había ni coches", se ríe



Barcos atracados y fondeados frente al castillo de La Luz y el barrio de La Isleta, a mediados de los años 20 del s. XX. | AFHC-FEDAC

• Hablar canario

Asombrosa historia de un muerto que vivía en París

Y.M.

Los años de la guerra civil en Canarias no hubo campos de batalla, fueron años de terror. "Mi padre estuvo escondido todo el tiempo. Pero a un tío mío se lo llevaron preso a Gando y lo sacaron de allí, que nadie sabía dónde estaba, y lo botaron por la Marfea", hace el relato Agustina. La Marfea es un acantilado al sur de la playa de La Laja, en Las Palmas, donde el mar bate fuerte, de ahí el nombre. Fue uno de los lugares donde los fascistas hicieron desaparecer a mucha gente.

Pero su tío Agustín, "que era un trabajador muy fuerte, tuvo la buena suerte de encontrar un árbol". La fortuna que le acompañó no terminó con tener donde

agarrarse. "Un barco que pasaba le tiró una soga, lo arrastró fuera de la Marfea y se lo llevó para Francia. Todos le daban por muerto "porque no resollaba, eran tiempos de Franco y la gente tenía que callar".

Se da la circunstancia de que Agustín estaba casado con María del Carmen Millares, que era tabaquera. Así que cuando el paleógrafo Agustín Millares Carλό acude en 1937 al Colegio de España, en París, y un amigo los presenta, éste, asombrado, le pregunta: "¿Tú eres el marido de mi prima?". Tras unas gestiones pudo reunir a la pareja en Francia y allí vivieron hasta la muerte del dictador, "que vinieron los dos viejitos a morir a Canarias", resume esta historia, sobre la que profundizaremos en un próximo *Pellagofio*.



Agustina con su marido Aurelio (con apenas 16 y 17 años) y su primer hijo. | ARCHIVO Y. M.

mientras lo recuerda.

Detrás de la casa había una fábrica de tabaco, que "no tenía puesto nombre por fuera como hoy", dice para explicar por qué no recuerda el nombre. Su madre y sus hermanas eran tabaqueras y hacían los puros en casa, también los empaquetaban.

"Tenía dos primas que trabajaban también de tabaqueras que me llevaban a la manifestaciones, desde El Refugio hasta el castillo [de La Luz], donde se echaban los discursos y cada uno para su casa. Y yo iba con mi pancarta. Pero cuando empezó la guerra a las dos pobres, que tenían 15 y 17 años, las eliminaron. Primero las fueron a buscar a sus casas y las pelaron a rente. Y me acuerdo de cuando fusilaban a la gente en La Isleta, arriba, y después bajaba un camión con los brazos guindados [colgando] de la gente".

Agustina se casó muy pronto. Su esposo, Aurelio Camino, era dulce. "Ganaba 70 pesetas, era poco y no nos alcanzaba", así que en 1950 se fue clandestinamente en el *San Antonio de Padua*, un velero de 9 metros de eslora, "con un hermano mío y unos vecinos, también uno que era boxeador de Lanzarote, Alejandro el hijo de Felipita, y el que manejó el barco fue uno que vivía en la calle del Faro, que ya había ido a Venezuela, me acuerdo que era bajito y muy delgadito".

Agustina se acuerda de empaquetar la comida del viaje para su marido. "Eran tantos que ahí dentro no se podían ni revolver. ¿Tú sabes cuánto tiempo estuvieron en el mar? ¡Tres meses!, que ya no tenían ni qué comer".

Un año después, Aurelio le envió los papeles a Agustina y pudo reunirse con él en Venezuela, viajando de forma legal a bordo de un barco italiano que hacía la ruta en 12 días. Viajó sola, dejando a los dos hijos con sus padres hasta que pudo llevárselos también unos años después. Allí pudieron reemprender la vida todos juntos. "Estuve en Venezuela hasta después que murió Franco, volví en el 89. En Venezuela vivía en la calle Libertad".

• Baúl del lector

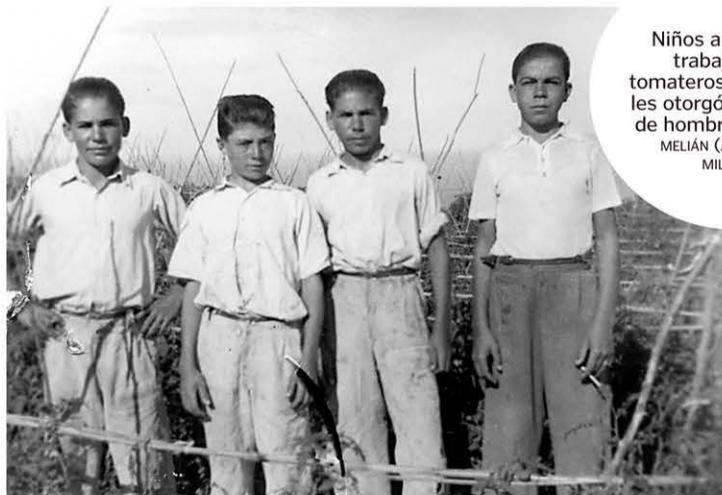


Domingo Rodríguez

Adultos antes de tiempo

Las consecuencias de la guerra civil seguían dominando la España de los 50, cargada hasta el exceso de carencias de todo tipo. Escasez de lo más básico, falta de horizontes, desesperanza ante el futuro, penurias sin límites... Muy difícil fue transitar aquellos años. Y más severa, si cabe, resultó la vida del trabajador del campo, obligado a afrontar enormes dificultades e inconvenientes sin fin, sorteando adversidades y problemas que no dan tregua en el trabajo agrícola.

Sin derechos que les protegieran, muchos empezaban a muy temprana edad a fajarse con las exigencias de tan dura labor. Niños que no



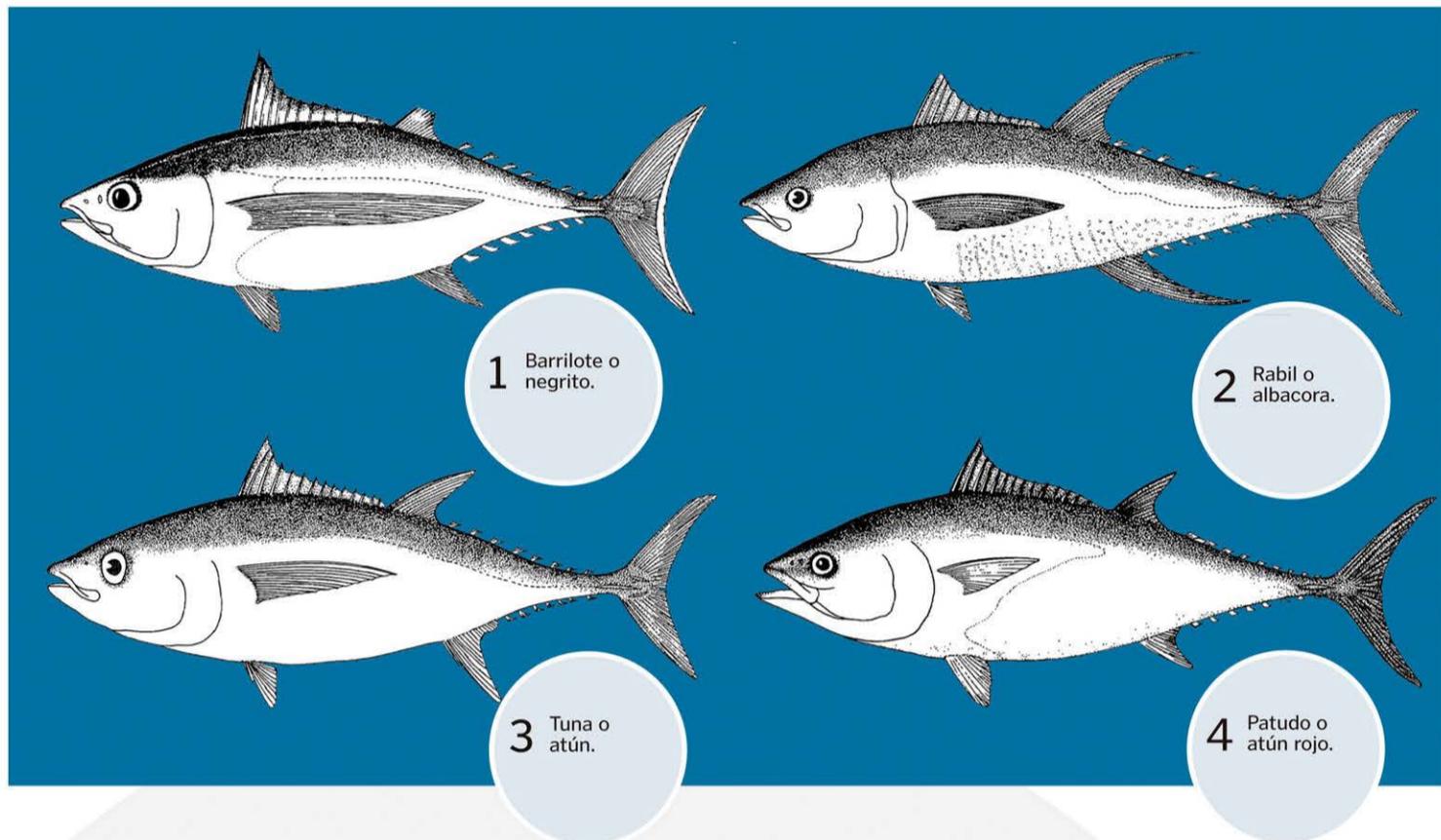
Niños a quienes el trabajo en los tomates y no la edad les otorgó la condición de hombres. | VICENTE P. MELIÁN (ARCHIVO YURI MILLARES)

supieron lo que significaba vivir la infancia, dadas las circunstancias que tuvieron que afrontar y que les llevaron a adquirir aspecto de adultos antes de tiempo, mostrando en muchos casos rasgos evidentes de madurez prematura. Como estos cuatro muchachos, casi niños, de la foto.

Trabajadores de una de las fincas de Valle Guerra, en el norte de Tenerife. De porte decidido, ropas agotadas de tantos rotos y tanto remiendo, con miradas que no descubren sus ojos y que apenas permiten otear un futuro incierto, con hechuras de gente mayor... Y uno de ellos, con un "virginio" en la mano, o quizás un cigarro de picadura o de greña de piña, como queriendo remarcar que tal vez no es la edad, sino el trabajo, lo que otorga la condición de hombre. Fue tomada la foto por Vicente Pérez Melián en los años 50. Su obra, como la de tantos fotógrafos ambulantes, nos ayuda a recordar de dónde venimos y quiénes somos.

Atlántico

Confusiones y sustituciones en los productos de la pesca | Los túnidos



250 cm LF y 210 kg. Aparece normalmente entre febrero y abril.

El **patudo** o **atún tojo** (*Thunnus thynnus*) tiene atún rojo (del Atlántico) por oficial español y en FAO. Internacionalmente conocido como *Atlantic bluefin tuna* (atún de aleta azul). Le diferencian: aletas pectorales comparativamente pequeñas, segunda dorsal pardo-rojiza y aleta anal amarillenta. En los últimos años ha sido el atún más escaso en Canarias. Alcanza 310 cm y 650 kg. Su periodo más habitual de aparición es marzo-abril.

Cardiosaludable

Se alimentan de peces, cefalópodos y crustáceos. Es un pescado azul con valores nutricionales medios: 6% de grasas, 24% de proteínas y 150 kilocalorías por 100 g de carne. Alimento cardiosaludable, excelente fuente de omega-3, proteínas de alto valor biológico, vitamina B y minerales.

El despiece profesional y tradicional del atún se conoce con el término andaluz *ronqueo*, por el ruido que hace el cuchillo o la sierra al rozar con el espinazo en el momento de cortar. Con este corte manual se obtienen todas las partes aprovechables del atún, tanto para consumo en fresco como para la elaboración de productos. Como en el cochino, del atún se aprovecha prácticamente todo, incluidos hígado, tripas y estómago (buche). De acuerdo con Ángeles Ruiz García (*Sabor a mar*), el corazón de atún fileteado y a la plancha tiene una textura parecida a un filete de ternera.

Atunes en Canarias, un lujo de proteínas de alto valor biológico

El alimento disponible y las características de las aguas canarias hacen que sean visitadas anualmente por atunes migratorios de latitudes templadas y tropicales. Una afortunada circunstancia de muy pocas regiones del mundo.

José Antonio González (Solea)*

En Canarias los atunes son pescados de forma artesanal mediante anzuelo con cebo vivo. Se utilizan en fresco, refrigerados, congelados o en conserva. Generalmente se venden en filetes, rodajas, lomos, ventrescas (ventresca o ijar en dialecto peninsular) y huevas. Se preparan de mil maneras: crudo en tartar o en elaboraciones japonesas (*sushi, sashimi, tataki*), ahumado, asado, a la plancha, en guisos, en arroces, en empanadas, frito, en ensalada, en salazones (mojama, huevas). Por estas razones, la posibilidad de confusión/sustitución entre productos de diferentes atunes es muy grande.

Los científicos denominamos atunes a los pescados azules del género *Thunnus*. Este término deriva del griego antiguo *thynnos*, que significa atún. Los atunes canarios incluyen cuatro especies: barrilote o bonito del norte, rabil o albacora, tuna o atún y patudo o atún tojo.

Los cuatro de Canarias

En un artículo anterior nos ocupamos de los bonitos y explicamos que el pescador canario denomina **barrilote** o negrito a un verdadero atún que, por tamaño y razones de mercado, recibe

Como ocurre con el cochino, del atún se aprovecha prácticamente todo, incluidos hígado, tripas y estómago

más frecuentemente el nombre **bonito del Norte** (*Thunnus alalunga*), que es su nombre oficial en español, aunque la FAO utiliza **atún blanco**. Alcanza 140 cm (desde el hocico hasta la furca u horquilla de la cola) y 60 kg.

El **rabil** o **albacora** (*Thunnus albacares*) tiene rabil por nombre oficial español y en FAO. Su denominación más internacional es *yellowfin tuna* (atún de aleta amarilla) y se distingue por su cuerpo algo comprimido lateral-

mente y, en adultos, la segunda aleta dorsal y la anal muy largas y amarillentas. Alcanza 220 cm y 130 kg. Generalmente aparece en aguas canarias en verano y otoño.

La **tuna** o **atún** (*Thunnus obesus*) tiene **patudo** por nombre oficial español y en FAO. Mundialmente conocido como *bigeye tuna* (atún de ojo grande), su cuerpo es redondeado, alto en la parte anterior y estrecho en la posterior. En aguas canarias suele ser el atún más abundante. Alcanza

El despiece del atún se conoce con el término andaluz 'ronqueo', por el ruido que hace el cuchillo o la sierra al rozar con el espinazo

Este despiece generalmente se adapta al nivel de *engrasamiento* del músculo, más que a un plano fijo. La ventresca (barriga del atún) es considerada por los entendidos como la parte más tierna, deliciosa, succulenta y untuosa (contiene la carne más blanda, menos musculada, menos chiclosa, constituida por fibras musculares alargadas que, en el atún rojo, llevan grasa entreverada en el centro). En cambio, el solomillo (tiras superiores del lomo) es la parte menos grasa que incluso recuerda a la carne de vacuno.

Para hacer una tabla comparativa de interés para el consumidor, hemos consultado a dos buenos amigos y magníficos profesionales: David Pavón (pescador de La Restinga, El Hierro) y Dani Pérez (chef del restaurante de la Cofradía de Pescadores de Taliarte, Gran Canaria). El resultado lo ofrecemos en el cuadro adjunto.

Confusiones y sustituciones en los productos de la pesca

LOS TÚNIDOS				
Atún canario	Color de la carne (lomo o filete)	Contenido y sabor graso	Carácter sanguíneo	Otros datos
Patudo, atún rojo o 'bluefin tuna'	rojo - rojizo	★★★★	★★★★	-con la grasa entreverada
Tuna, atún o 'bigeye tuna'	rojo - rojizo	★★★	★★★★	-sin grasa entreverada
Rabil, albacora o 'yellowfin tuna'	rojo - violáceo	★★	★★★	-similar al bonito listado -ligeramente picante
Barrilote, bonito del Norte o 'albacore'	rosada	★	★★	--

Valoración de ★★★★★ (valor máxima) a ★ (valor mínimo)

LA PROVINCIA/DLP

*Grupo de investigación en Ecología Marina y Pesquerías (ULPGC).

Cita con Canarias

Dolores García

Cocinera

Después de muchos años desarrollando una intensa labor pedagógica entre niños y mayores de Tenerife para que conozcan la gastronomía canaria y los productos estrella de los que se nutre la despensa de las Islas -que son muchos-, Dolores ha emprendido recientemente el camino de reivindicar una comida sana y saludable en sintonía con la necesidad de combatir la obesidad. Para ello defiende llevar a cabo dietas basadas en el sabor y la buena cocina de modo equilibrado.

“Las dietas milagro no existen, pero podemos adelgazar comiendo sano”

Yuri Millares

— **¿Comemos bien en Canarias? En un par de generaciones parece que hemos pasado del gofio y papas de los abuelos al desayuno de los nietos.**

— Desgraciadamente, hoy en día no comemos bien ni en Canarias, ni en España, ni en el mundo entero. Las últimas estadísticas son escalofriantes: seis de cada diez españoles sufren de obesidad. Totalmente de acuerdo contigo, Yuri, hemos pasado de una alimentación sana y natural basada en lo que nos daba nuestra tierra (cuando al levantarnos nuestras madres nos daban un agua guisada de hierbas medicinales, una buena escudilla de leche de cabra, queso, gofio y un plátano), a un desayuno que en la actualidad se ha sustituido por bollería industrial (¡en el caso de que desayunen!). Es verdad que hoy en día se abusa mucho de los carbohidratos y de los fritos.

— **Cuando se reivindica tanto recuperar la dieta mediterránea, ¿qué tenemos nosotros en nuestra dieta atlántica que nos sirva?**

— De todo. Nuestras islas son un vergel.

— **Tenemos una gastronomía variada, sabrosa y saludable de la que parece que nos hemos olvidado. ¿En qué momento**

nos abdujeron la mente?

— Cuando abandonamos el campo y nos acomplejamos, pensando que lo nuestro es peor que lo que viene de fuera, además de la aparición y extensión de los carbohidratos y de la comida rápida y “basura”. Tenemos menos tiempo para cocinar y planificar la comida semanal, mientras crece la adicción que generan determinados fritos, carbohidratos, etc.

— **“La rica salsa canaria se llama mojo picón”, cantaba Caco Senante. Un gran éxito musical que hizo mover el esqueleto a toda España en los años 80, popularizando una receta que, en realidad, son muchas. ¿Se pueden contar cuántas hay o es una tarea imposible?**

— En mi recetario familiar, recopilado de mis abuelas, una de La Palma y otra del norte de Tenerife, tengo unas 120 recetas, con sus propias historias, anécdotas y realmente con nombre y apellido. Si tenemos en cuenta que en la mayoría de las recetas en Canarias no se especificaban medidas exactas, sino un “dedito de”, “un fisco de”, “un chorrito de”, en cada casa cada persona elaboraba una receta diferente del mismo mojo.

Por tanto, no es una tarea imposible, sino que hay una riqueza increíble.

— **Últimamente se hacen**



• Ojo de pez



Tato Gonçalves

Maestra del buen comer

Sentada en un cómodo sofá donde poder retratarla, nos explicó y convenció de las bondades de los productos de la gastronomía canaria, pero advirtiendo contra los malos hábitos que nos hacen engordar. Comer bien pero con cabeza y hacer uso de tantas hierbas aromáticas y medicinales como hay en Canarias, dos buenos consejos.

catas de gran variedad de productos canarios a los que hasta hace poco dábamos poca relevancia: de papas antiguas, de gofios... ¿Es un “pruébelos antes de que desaparezcan” o una labor pedagógica que funciona?

— En los años 80 era un “pruébelos antes de que desaparezcan”. Éramos muy pocas las personas que creíamos en transmitir para preservar y educar; para tratar de hacer desaparecer ese complejo de inferioridad que se tenía respecto de nuestros productos tradicionales del sector primario. El tiempo nos ha dado la razón y hoy en día somos muchos más.

— **La experiencia atesorada la ha llevado, ahora, a dar un paso más, creando, junto con el nutricionista Iván García y la psicóloga Remedios García, un gabinete**

“

“Hemos pasado de cocinar y planificar la comida semanal a la adicción por los fritos”

de asesoramiento para una alimentación sana y equilibrada: Equilibrio, Salud y Sabor (ESS). ¿En qué fallamos a la hora de elegir lo que comemos?

— En anteponer lo que nos apetece (el capricho), a lo que nos hace bien y necesitamos.

— **Según la OMS, la población del archipiélago canario lidera el ranking de obesidad de toda Europa. ¿Qué hacemos: nos flagela-**

mos con una de esas “dietas milagro” que tanto proliferan últimamente, o nos propone otra cosa?

— Las dietas milagros además de muy peligrosas, no existen. Proponemos un cambio profundo y permanente de por vida. Proponemos no solo adelgazar, sino que sea para siempre. Cambiar nuestra manera de alimentarnos, de cuidarnos y acabar con el sufrimiento, si lo hubiera, de este problema en cada uno de nosotros.

— **Terminamos: un recuerdo dulce.**

— El Día de la Cruz, cuando mi madre y mi abuela preparaban las viandas desde el amanecer y me dejaban participar, con un enorme delantal blanco bordado, subida en un cajón para alcanzar el poyo de la cocina. Y aunque lo hiciera mal, siempre decían ¡muy bien, mi niña!

Esta entrevista con Dolores García tiene continuación en pellagofio.es

“

“Te preparo por escrito un menú especial para los lectores de ‘Pellagofio’ incluyendo varias recetas”