



Gastronomía de



LOS REALEJOS



TENERIFE - ISLAS CANARIAS

LOS REALEJOS, UN LUGAR PARA SABOREAR

Los Realejos, ubicado en el norte de Tenerife, es el lugar ideal para saborear productos locales de gran calidad, fruto de una labor incommensurable de entrega y devoción por el trabajo bien hecho. Un verdadero compromiso con la tierra y el desarrollo sostenible de una actividad tan arcaica y a la vez tan novedosa, como es el arte de labrar los campos, para ofrecer al visitante un producto local único.

Gastronomía de Los Realejos es una marca de distinción de los productos gastronómicos de calidad que se cultivan, elaboran, transforman o producen en este municipio. Su imponente naturaleza, la arraigada tradición agrícola, los conocimientos celosamente transmitidos entre-

generaciones y la bondad de su clima, han permitido que hoy se pueda presumir de la gran variedad y calidad de unos productos exquisitos que hacen de nuestros productores un verdadero ejemplo de dedicación y constancia.

Conocidas y valoradas son las papas bonitas, con denominación de origen en 29 de sus variedades, así como el cochino negro y los vinos, especialmente afamados los blancos, como resultado de una labor artesanal única en el mundo: el cordón múltiple trenzado. Esta técnica acompaña a los viticultores de la zona desde hace siglos y otorga a los vinos una singularidad especial.

Englobados en diferentes categorías, en Gastronomía de Los Realejos puedes encontrar también otros productos, como quesos hechos con leche cruda de cabra, mieles, mojos, gofio y riquísimas recetas de la repostería tradicional realejera, como los famosos pasteles de hojaldre y dulce de guayabo.

SELLO GASTRONÓMICO

Gastronomía de Los Realejos persigue, entre otros, los siguientes objetivos:

- Apoyar el trabajo de los agricultores, viticultores y productores locales.
- Apoyar la puesta en marcha y mantenimiento de las explotaciones ecológicas.
- Fomentar el conocimiento y la difusión de la riqueza de nuestros productos gastronómicos tradicionales.
- Impulsar su consumo en los establecimientos de restauración e incentivar su venta en los comercios locales.
- Facilitar al visitante su identificación, adquisición y degustación.
- Generar empleo e impulsar la economía en todo el territorio municipal.

Déjate envolver por la gastronomía de un pueblo impregnado con el sabor de lo auténtico. Déjate llevar por los sabores de Los Realejos y descubre los productos más emblemáticos y que más fama han dado al municipio.



MIEL

El arte de la miel es una actividad profundamente arraigada en las islas, ya que, desde los primeros años tras la conquista, se comienzan a encontrar referencias que hablan de la notable importancia económica y social que llegó a tener este arte en la época.

En Los Realejos tenemos a grandes apicultores con una vocación innegable, que se traduce tanto en la gran calidad del producto, como en su variedad.

Entre las especialidades que se encuentran en este municipio destacan, la miel de castaño, la miel de retama del Teide, miel de monte, miel de costa y miel de aguacate.





VITICULTURA

Los viñedos incluidos en la Denominación de Origen Valle de La Orotava, en la que se integra el municipio de Los Realejos, cuentan con un sistema de conducción único en el mundo, que implica una gran labor manual en todas las etapas de la vid, desde la poda a la vendimia y que hacen que el vino que resulta sea fruto de una labor puramente artesanal. Se trata del *Cordón Múltiple Trenzado*, una técnica que acompaña a los viticultores de la zona desde hace siglos y otorga a los vinos una singularidad especial.

Las variedades de uva que podemos encontrar en Los Realejos, si hablamos de uva blanca, son las siguientes: listán blanco, albillo criollo, malvasía aromática, vijariego, moscatel de Alejandría, verdello y marmajuelo. Mientras, si hablamos de uva tinta: listan negro, negramoll rosada, tintilla, vijariego negro, castellana, baboso negro y negramoll negra.

MOJOS

La palabra mojo, probablemente de origen portugués, es la que se usa en Canarias para llamar a las salsas típicas. A pesar de que comúnmente van asociados a nuestras papas, los mojos resultan un acompañamiento que no puede faltar en un gran número de platos de la gastronomía canaria.

Los mojos canarios se dividen en dos grandes grupos, el mojo verde y el mojo rojo. El verde, ideal para el pescado y vegetales, suele hacerse a base de perejil o de cilantro. El rojo, que es más utilizado con la carne y los adobos, suele estar hecho a base de pimienta o pimentón.

Con un pescado fresco, con una carne de la tierra o con algún queso local, los mojos son los mejores y más sabrosos acompañantes.





PAPAS

Entre los muchos productos locales que ofrece Los Realejos, ocupa un lugar privilegiado su papa bonita, variedad andina cultivada a más de 750 metros de altitud, con Denominación de Origen Protegida como Papa Antigua de Canarias, desde 2010, en 29 de sus variedades.

Como bien apuntaba D. José de Viera y Clavijo, el ilustre polígrafo realejero, en su célebre obra "Historia de Canarias", "...las primeras papas las trajo del Perú don Juan Bautista de Castro por el año 1622. Las hizo sembrar en sus tierras de Icod el Alto desde donde tan felizmente se han difundido por todas las Canarias".

En Icod el Alto, Palo Blanco y Las Llanadas, cinco siglos después de la entrada de la papa y gracias a la labor de sus agricultores, aún podemos disfrutar del magnífico sabor de este valioso producto.

PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Este sistema de gestión agrícola, que combina las mejores prácticas ambientales, la preservación de recursos y los usos de sustancias y procesos naturales, está ganando terreno a lo que se conoce como agricultura tradicional.

Los productos obtenidos de esta forma, cada vez más demandados, gozan de gran calidad y son los elegidos por los mejores cocineros para la elaboración de sus platos.

En Los Realejos se puede adquirir una gran variedad de productos ecológicos como verduras y hortalizas, huevos, hierbas aromáticas o medicinales y numerosas frutas como plátanos, fresas, naranjas, guayabos, moras, aguacates, mangos, parchitas y papayas.

Cabe destacar también la producción ecológica de cerveza artesanal cada vez más importante en el municipio.





GOFIO

Hablar de gofio en Los Realejos, es hablar de Icod el Alto y de sus molinos. El magnífico aroma de las tostadoras de este cereal, invade sutilmente nuestros sentidos, tras rebasar las fronteras de El Lance, al comienzo de este populoso núcleo poblacional.

El gofio es un alimento ancestral, basado en el tueste y molido de cereales, que ha sido heredado de los antiguos pobladores y transmitido de generación en generación. En momentos de hambruna, el gofio se convirtió en el primer sustento para familias sin recursos. Posee excelentes propiedades nutritivas, avaladas por expertos en dietética y nutrición. Su producción está amparada por la Indicación Geográfica Protegida Gofio Canario, en cuya composición se usa el trigo y maíz y, a veces, la cebada.

QUESO

La importancia del queso en la mesa canaria prevalece desde el siglo XV, cuando fue introducido en el archipiélago y alcanzó tanto valor, que incluso fue empleado como moneda de cambio. Hoy en día se puede afirmar que el queso es uno de los productos isleños mejor valorados.

La tradición quesera en Los Realejos destaca por la elaboración de un queso fresco, a base de leche cruda de cabra 100 % y no pasteurizada. Además, se utiliza un cuajo natural y sal, sin añadir ningún tipo de conservante ni colorante artificial, convirtiéndolo así en una verdadera exquisitez para el paladar.





REPOSTERÍA

La producción pastelera es una de las labores artesanales más destacadas y que más renombre da a Los Realejos. Esta dulce tradición se extiende por todo el municipio y encuentra a sus principales valedores en los descendientes de la familia del Montijo, en la Carrera, en las pastelerías de Paula y de la abuela Mercedes, así como en los dulceros y panaderos de La Cruz Santa y El Jardín.

Si bien toda la repostería que se elabora en el municipio destaca por su calidad y exquisitez, pasteles, rosquetas, bizcochos y crocantes son los que presumen de una mayor fama y aceptación entre todos los públicos.

Cuando se acercan las fiestas Navideñas, son pocos los hogares tenerfeños donde no entran los pasteles elaborados por nuestros dulceros.

PLÁTANO

El plátano es el cultivo más importante de las Islas Canarias y durante décadas, su industria fue protagonista del crecimiento económico del archipiélago. Su intenso dulzor, fruto del alto contenido en azúcares y bajo contenido de almidón, además de la suave textura y las manchas oscuras características de su piel, hacen único al plátano de Canarias.

Su cultivo está tan arraigado a nuestro paisaje que al turista le resulta sorprendente observar grandes extensiones de plataneras desde cualquier rincón o mirador de la isla. También en Los Realejos podrá encontrar gran cantidad de terrenos dedicados al cultivo del plátano, que dan un toque homogéneo de color a nuestro paisaje y a nuestras vistas.





COCHINO NEGRO

El ganado porcino ha estado presente en las islas Canarias desde épocas prehispánicas. Sin embargo, el cochino negro canario actual, ha recibido influencias de razas porcinas europeas, principalmente de razas de la Península Ibérica e inglesas.

Este animal ha estado vinculado al medio rural y era frecuente su cría y el cebado de uno o varios de estos cochinos en las casas para el autoconsumo. De esta forma se convertía en el reciclador natural de la familia, aprovechando todos los restos orgánicos.

En los últimos años, Los Realejos se ha convertido en un lugar de referencia para la cría del cochino negro, gracias al esfuerzo de un grupo de ganaderos que han continuado apostando por estos suidos.

CARNE DE CONEJO

El conejo es un animal que está presente en la dieta desde la antigüedad y es uno de los manjares más demandados y más típicos de la cocina canaria.

Se trata de un animal de carne magra, rica en proteínas de alto valor biológico y con bajo contenido en grasas, por lo que es una gran opción para los menús bajos en calorías. Además, por su composición nutritiva destaca por su bajo nivel de colesterol y de sodio, así como por ser una fuente importante de minerales.

La presentación más tradicional es el conejo en salmorejo, aunque también se puede preparar de multitud de formas diferentes. En la mayoría de los restaurantes de Los Realejos podrás degustarlo y disfrutar de su inconfundible sabor.





CARNE DE CABRA

La carne de cabra es un producto muy consumido y demandado en las Islas Canarias que ya era muy apreciado en la época aborigen.

Es una carne de sabor algo fuerte, pero que bien cocinada resulta toda una exquisitez.

Este plato sigue siendo hoy en día uno de los más solicitados por los canarios y no suele faltar en ningún guachinche o restaurante tradicional.

Además, la carne de cabrito, denominado aquí baifo, es muy demandada en ocasiones especiales como la Navidad.

JUDÍAS

Las judías son un cultivo típico de las medianías de Tenerife, bastante extendido en Los Realejos, que se asocia al millo, ya que éste les sirve de tutor donde enredarse.

Existe una enorme diversidad de variedades de judías, muchas de las cuales son cada vez más apreciadas por los consumidores. Tal es el caso de las judías llamadas de manteca o de huevo, de color amarillo-verdoso, muy consumidas por su textura mantecosa una vez guisadas.

Otra variedad que destaca es la conocida como manto de la virgen, también llamada pinta o de huevito y que destaca por su bella combinación de colores, púrpura punteado sobre blanco.



ÍNDICE DE PRODUCTORES

VINOS

BODEGA JUAN DIOS

- **Bencheque.** Rosado Espumoso, Tinto-Tintilla.
- **Despunte.** Blanco Seco, Bloanco Afrutado, Rosado y Tinto Tradicional.
- **Tismin.** Blanco Afrutado de Uva Tinta.



626 725 461



bodegadespunte@gmail.com



C/Natero, 9, La Cruz Santa, Los Realejos

BODEGA LA HAYA

- **La Haya.** Blanco Afrutado, Blanco Seco, Blanco Barrica, Orange y Dulce.



647 957 425 / 629 051 413



lahayabodegas@gmail.com / victoriafebles@gmail.com



C/Calzadilla, 88, El Cercado. La Cruz Santa

BODEGA SECADERO

- **Cuprum.** Blanco Seco, Blanco Afrutado, Tinto Tradicional y Tinto Barrica.



665 807 966



pabloestevez@hotmail.com



San Benito. Los Realejos

VOLCAN DE CARAMUJO

- Volcán de Caramujo. Blanco Seco, Blanco Afrutado y Tinto Barrica.



677448757



volcandecaramujo@gmail.com



C/El Mar, 5

BODEGA ILLADA

- El Reboso. Blanco Seco, Blanco Afrutado, Tinto, Rosado Seco y Rosado Afrutado.



627 229 735



bodegaillada@gmail.com



Carretera Nueva, 31. La Cruz Santa. Los Realejos

BODEGA 300 LIOS VOLCANIC GRAPES

- 300 Líos. Blanco Barrica sobre lías - Albilllo Criollo, Rosado Barrica sobre lías - Listán Negro. Blanco Barrica sobre lías - Listán Blanco, Vijariego Blanco y Albilllo.



616 511 951



300lioswines@gmail.com



Carretera Gral. subida a Palo Blanco Kmt. 1, Los Realejos

BODEGA LA SUERTITA

- La Suertita. Blanco Seco, Blanco Afrutado, Blanco Barrica, Albilllo, Vijariego y Tinto Tradicional.
- maSuerte. Vermú.



669 408 761



bodegalasuertita@yahoo.es



C/Real de La Cruz Santa, 35 A, Los Realejos

BODEGA LAS GALANAS

- Enralado. Listán Blanco, Listán Negro.
- El Medianero. Blanco, Albillo y Tinto.
- La Tentación del Fraile. Albillo Criollo Espumoso.

 655 272 498 / 638 252 805

 hola@bodegalasgalanas.es

 Calle Granadillos, 3. La Cruz Santa. Los Realejos

COCHINO NEGRO

CÁRNICAS MOSEGUE ELADIO PÉREZ MOSEGUE

- Cochino negro.

 645 407 352  eladioromera2008@gmail.com

 Calle El Puente, 6. Los Realejos

MOJOS

PRODUCTOS EL CRUSANTERO

- El Crusantero. Frutos secos
- Oro del Atlántico. Mojos, plátanos y almendras garrapiñadas con mojo y gofio, Turrón de gofio.
- Como decía mi Madre, productos canarios.

 922 341 513 / 630 044 333

 ventas@elcrusantero.com / administracion@elcrusantero.com

 C/ Mencey Añaterve, Nº 9. La Cruz Santa - Los Realejos.

PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

FINCA LA SABINITA

- Huevos, verduras y frutas.

 616 80 28 61  cbaumgartner100@hotmail.com
 C/El Jardín, 50. Los Realejos

FINCA EL QUINTO

- Miel, plátanos, verduras y frutas.

 922 345 002  info@elquinto.co.uk
 Caserío Los Quintos, 37. Los Realejos

FINCA EL PATIO BIO

- Papas, miel, huevos, verduras y frutas.

 616 591 122
 administracion@fincaelpatio.com / info@fincaelpatio.com
 C/El Jardín, 13. Los Realejos

FINCA ECOLÓGICA BIOHOSTEL

 677 290 618  canarybiohostel@gmail.com
 C/San Benito, 23. Los Realejos

CERVEZAS GUABERZE

- **Tierra de Perros:** Cerveza artesanal ecológica, rubia, tostada, negra y de autor.

 922 353 950 / 630 294 336

 juanfernandosf@gmail.com / itierradeperros@tierradeperros.es

 Camino Lomo La Zamora, 28. Los Realejos

GOFIO

MOLINO GOFIO MESA

- Gofio de millo, gofio de trigo, gofio de 5 cereales, gofio de mezcla, turrón de gofio y almendras de gofio.

 922 359 184  atram1189@gmail.com

 Carretera Gral. Icod El Alto, 127

PRODUCTOS EL CRUSANTERO

- Almendras de gofio, turrón de gofio, turrón de gofio de almendra, piedras de gofio, gofio amasado con plátano, pasta de higo con gofio, gofio en polvo y plátano con gofio.

 922 341 513  ventas@elcrusantero.com

 C/Mencey Añaterve, Nº 9. La Cruz Santa - Los Realejos

QUESO

QUESERÍA LAS LLANADAS

- Queso de cabra, requesón y almogrote.

 659 071 217  bisbitass@hotmail.com

 Camino El Viñático, 25. Las Llanadas. Los Realejos

REPOSTERÍA

PASTELERÍA PAULA

- Pasteles, bizcochos y rosquetas.

 922 342 904  dulceriapaula@gmail.com
 C/La Paz, 3. Los Realejos

PEDRO RODRÍGUEZ POSTRES

- Repostería creativa, postres elaborados con gofio, queso, miel, plátano, vino, producción ecológica.

 659 684 746  pedrorodriguezpostres@hotmail.com
 C/La Longuera, 84. Los Realejos

PANADERÍA BOLLERÍA GONZALO

- Rosquetas, pasteles, mantecados y repostería tradicional.

 922 341 114  panaderiagonzalosl@gmail.com
 C/Real de La Cruz Santa, 48. Los Realejos

BOUTIQUE RELIEVE

- Rosquetas, pasteles, mantecados, postres elaborados con gofio, queso, miel, plátano, vino, producción ecológica, chocolate Bean to Bar.

 922 363 023  info@boutiquerelieve.com
 C/El Toscal, 10. Los Realejos

DULCERÍA ORAMAS

- Rosqueteros, pasteles, mantecados y repostería tradicional.

 922 341 191  dulceriaoramasm@gmail.com

 C/ Real de La Cruz Santa, 107. Los Realejos

PAPA BONITA

ASOCIACIÓN LA PAPA BONITA

 607 432 379  papabonita@gmail.com

 Ctra a la Corona, 54. Icod El Alto. Los Realejos

