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 inconmensurable 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.

GASTRONOMÍA
LOS REALEJOS

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, rosquetes, 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 tinerfeños 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, demoninado 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

MIEL

MIEL MADRE JUANA

Miel de castaño y miel multifloral.

646 015 461 mielmadrejuana@pedroalm.com

www.pedroalm.com

VINOS

BODEGA JUAN DIOS

Vino blanco seco, vino blanco afrutado, vino tinto, vino rosado seco, vino rosado espumoso y vino tintilla.

626 725 461 bodegadespunte@gmail.com

BODEGA LA HAYA

Vino blanco seco, vino blanco afrutado, vino blanco barrica y vino blanco submarino.

629 051 413 lahayabodegas@gmail.com

BODEGA SECADERO

Vino blanco seco, vino blanco afrutado, vino tinto y vino tinto barrica.

665 807 966 pab_estevez@hotmail.com

BODEGA LOS GÜINES

Vino blanco seco, vino blanco afrutado y vino tinto.

667 341 081 bgguines@gmail.com

BODEGA SOCORRO FUENTES

Vino ecológico blanco seco, vino blanco afrutado, vino rosado y vino tinto.

922 353 950 bodegasocorrofuentes@gmail.com

MOJO

BUENUM

Mojo verde, mojo rojo suave, mojo rojo picón, mojo queso y almogrote.

922 091 061 info@buenum.com

www.buenum.com

EL CRUSANTERO

Mojo verde, mojo de cilantro, mojo rojo suave, mojo rojo picón, almendras al mojo y plátanos con mojo.

922 341 513 ventas@elcrusantero.com

www.elcrusantero.com

COCHINO NEGRO

COCHINECAN

Carne de cochino negro y elaboraciones (hamburguesas, chorizo, sobrasada...)

645 407 352 eladioromera2008@gmail.com

PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

FINCA EL PATIO

Papas, miel, huevos, verduras y frutas.

616 591 122 info@fincaelpatio.com

www.fincaelpatio.com

TIERRA DE PERROS

Cerveza artesanal ecológica, rubia, tostada, negra y de autor.

922 353 950 tierradeperros@tierradeperros.es

QUESO

QUESERÍA LAS LLANADAS

Queso de leche cruda de cabra ahumado, fresco, semicurado y curado, de gofio o pimentón. Requesón y almogrote.

659 071 217 bisbitass@hotmail.com

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

EL CRUSANTERO

Almendras de gofio, turrón de gofio, piedras de gofio, gofio amasado con plátano, pasta de higo con gofio y plátano con gofio.

922 341 513 ventas@elcrusantero.com

www.elcrusantero.com

PAPA BONITA

FINCA EL PATIO

Papas, miel, huevos, verduras y frutas.

616 591 122 info@fincaelpatio.com

www.fincaelpatio.com

REPOSTERÍA

PASTELERÍA PAULA

Pasteles, medios pasteles, bizcochos y rosquetes.

922 342 904 info@pasteleriapaula.com

ABUELA MERCEDES

Pasteles, medios pasteles, bizcochos y rosquetes.

922 341 057 info.gpgrumer@gmail.com

PEDRO RODRÍGUEZ POSTRES

Postres de autor.

659 180 020 pedrorodriguezpostres@hotmail.com

www.losrealejos.travel

Excmo. Ayuntamiento de
LOS REALEJOS
Concejalía de Turismo

LOS REALEJOS
CON LOS CINCO SENTIDOS