



GASTRONOMIA

*Tenerife*



# TENERIFE, UN'ISOLA CON SAPORE


**T**enerife ha saputo combinare tradizione e modernità in tutte le sue manifestazioni culturali. La gastronomia insulare è testimone di questo interessante dualismo, ed offre al visitatore un ampio ventaglio di possibilità, nel quale la qualità dei propri prodotti è un elemento costante in tutte le sue creazioni.

L'eccellente clima, del quale gode l'isola durante tutto l'anno, immersa costantemente in una eterna primavera, contribuisce alla ricchezza e varietà dei suoi vegetali: deliziosi frutti tropicali e subtropicali come le banane, la papaia o il mango; patate con gran sapore, uve, pomodori... rappresentano un grande esempio di ciò.

Il mare che bagna le coste di Tenerife è un' altra delle grandi risorse, con la quale conta la cucina dell'isola, e costituisce una grande dispensa colma dei più squisiti pesci e frutti di mare dell'Atlantico.







## LA CUCINA TRADIZIONALE

La cucina tradizionale di Tenerife primeggia per i suoi sapori naturali, per la qualità e freschezza delle sue pietanze, generalmente elaborate in maniera semplice, ma anche, nei grandi piatti della sua cucina, finemente preparati seguendo i consigli fondamentali e le linee guida, ereditate, direttamente, dal proprio ricettario storico. In questo senso, il visitatore trova un'infinità di possibilità al momento di scegliere un ristorante tipico nel quale degustare le deliziose specialità dell'isola.

Gli antipasti porteranno sopra la tavola colore, aroma e sapore con i popolari ciccioli (*chicharrones*), preparati con la parte grassa del maiale; le salsicce di sanguinaccio (*morcillas*), che sono dolci a Tenerife e che contano, tra i propri ingredienti con uva passa e altri frutti secchi; le carni fritte (*carne fiesta*), le sardine e le patelle (*lapas*), gli sgombri e i pesci sauri fritti (*caballas* e *chicharros fritos*) il polpo fritto, i frutti di mare e i gamberelli...





Il primo piatto che, solitamente, si serve dalle cucine delle isole è, composto di una minestra o crema di verdure, normalmente a base di zucca o zucchine, che nell'isola prendono il nome di "bubangos", ma anche con cavolfiore ed altri ortaggi. Si può anche cominciare il pranzo con una zuppa di ceci o con il delizioso minestrone tipico delle Canarie (*puchero canario*) che è considerato dagli esperti fra i migliori tra tutti quelli che si preparano in Spagna per via del particolare sapore e la squisitezza delle verdure sapientemente combinate con le carni che lo accompagnano.

Un altro primo piatto sorprendente e capace di soddisfare i palati più esigenti è rappresentato dalla zuppa di pesci (*cazuela de pescado*), un'autentica ghiottoneria preparata a partire da pesce fresco, cucinato al naturale o fritto, che si finisce di elaborare, successivamente, aggiungendovi delle patate, cipolle, pomodori e peperoni.



Però nell'isola vi aspettano altre curiosità gastronomiche tutte da scoprire, come le seppie alla brace, la zuppa di pesce e le murene fritte, e tantissime altre pietanze dotate di grande seduzione.

Ed a seconda delle circostanze, come accompagnamento a tutti questi deliziosi piatti, il *gofio*, una farina di cereali tostati che già era utilizzata, anticamente, dal mitico popolo dei "Guanci" i quali la consumavano incorporandola alle principali pietanze, e che rappresentò la base della propria alimentazione, durante i secoli.

Una di queste opzioni è rappresentata dal piatto denominato "el escaldón" che si ottiene, mescolando la farina di gofio con il brodo della carne o della zuppa di pesci, e rafforzandolo, se si desidera, con l'aggiunta di un poco di *mojo verde* o *rojo* (salsina di colore verde o rossa leggermente piccante).





Una speciale menzione a parte merita il pesce pescato dalle coste dell'isola di Tenerife; alla portata del visitatore, in qualsiasi degli innumerevoli angoli marinari dell'isola. Gode di fama speciale il pesce denominato, localmente, "vieja" (*Sparisoma cretense* - pesce pagallo), un pesce di litorale che di solito si prepara bollito o fritto e che sorprende per il suo delicato sapore, così come il dentice, chiamato qui Sama od anche, la cernia così come tantissimi altri che costituiscono delle pietanze dotate di un freschissimo sapore.

Il tonno marinato, alla griglia, con una cipollata o in carpaccio, rappresenta anch'esso una buona opzione alla ora di scegliere un saporito menù. E, per completare l'offerta marinara, i pesci sotto sale: dentici, saraghi, cefali, corvine o cernie; la "Jarea" costituita da pesci seccati al sole; ed inoltre, i singolarissimi "tollos" specie di piccoli squali.

Se ci riferiamo alla carne, non possiamo dimenticare il coniglio, sia preparato "en salmorejo", che "en condumio", due varianti -marinato e fritto- usate anche, con un notevole successo, per elaborare e cucinare la carne di capretto. Le carni di maiale sono anch'esse protagoniste di un ampio ricettario insulare, ed insieme a quelle di provenienza bovina, rappresentano alcuni degli elementi essenziali e fondamentali, dei numerosi ristoranti alla brace ed alla griglia che abbondano nella parte nord dell'isola di Tenerife.





# LA CUCINA CREATIVA DELLE ISOLE CANARIE

La cosiddetta *"cucina creativa"* ha incorporato alla qualità degli ingredienti di uso più tradizionale, grandi dosi di novità, d'immaginazione e di singolarità, da parte degli eccellenti maestri cuochi che esistono nell'isola di Tenerife.

Sono molti i ristoranti di Tenerife che hanno scommesso sullo sforzo per avanzare e progredire in questa direzione, e grazie a questo sacrificio che in molte zone dell'isola è possibile trovare un angolo gradevole dove degustare una cucina creativa della migliore qualità, spesso, combinata con i piatti della cucina tradizionale.





# I FRUTTE GLI ORTAGGI

I frutti e gli ortaggi che si coltivano nell'isola di Tenerife, contengono una concentrazione di vitamine e sali minerali che, secondo recenti studi scientifici, superano, ampiamente, quelli abitualmente registrati in altre latitudini, e ciò gli conferisce una ricca gamma di varietà di sapori eccellenti e naturali. I prodotti dell'orto sia vegetali come del resto tutte le specie di frutti, rappresentano, senza alcun dubbio, quelle che sono le ricchezze gastronomiche dell'isola di Tenerife, perciò i suoi prodotti sono sempre "scoperti" con piacere. Tenerife esporta ogni anno più di 120 milioni di chili di pomodori, che si dirigono fondamentalmente ai mercati europei, soprattutto del Regno Unito, dove si inviano anche, cetrioli, melanzane, e fagiolini.

La coltivazione delle banane è una delle grandi risorse agrarie dell'isola, che ne produce annualmente 200.000 di tonnellate. Compete con le banane di altre zone del mondo, per il suo eccellente ed equilibrato livello zuccherino. I campi dell'isola di Tenerife producono, inoltre, un'ampia gamma di frutti tropicali e subtropicali: avocado, mango, papaia, ananas, annone, guava, mamey, carambola, litchi.. e tante altre varietà spesso poco conosciute in Europa.





## IL GOFIO

Il gofio è un'eredità diretta della tradizione del popolo aborigeno, i Guanci. Si tratta di una farina elaborata a partire da cereali tostati, soprattutto, orzo, grano e mais e, eccezionalmente, alcuni legumi come i ceci o le fave.

Il gofio di solito accompagna alcuni minestroni, ed anche, amasado (*impastato*) o come *“escaldón”*, il *“puchero canario”* o la *“cazuela de pescado”* (una zuppa di pesce). Però il consumo più diffuso è per la prima colazione, dove il gofio raggiunge il più alto protagonismo, in quanto si tratta di un prodotto di cereali classici, naturali, dal gradevole sapore e di alto valore nutritivo, in una cucina mediterranea sana e dietetica sempre più spesso richiesta.

È anche utilizzato come dolce, mescolato con latte, miele, mandorle e uva passa. Negli ultimi anni, sono stati approfittati la sua bontà e sapore unendolo ad altri ingredienti nella preparazione di liquori, gelati, torroni ed in altre ricette di pasticceria.

## LE PATATE

A Tenerife, e nel resto delle isole Canarie, si continua a chiamare con il nome *“papa”* ciò che nel resto della Spagna si conosce come *“patatas”*: le patate. Si tratta del nome originario americano con il quale questo tubero arrivò all'isola dalla regione Andina.

Le patate fecero scalo nelle isole Canarie, prima di proseguire la loro diffusione nel resto d'Europa. Da quel contatto è rimasta un' importante eredità che oggi si può notare nella trentina di varietà differenti di patate, la maggior parte originarie delle Ande sudamericane e tutte incluse nel gruppo denominato *“papas de color”* (patate colorate).

La cucina dell'isola di Tenerife ha nella patata uno dei suoi principali alleati. La troviamo nei minestroni, nei bolliti, nelle zuppe e, soprattutto, come contorno per le carni ed i pesci. Una delle elaborazioni più curiose e tipiche è quella delle *“papas arrugadas”*, in cui vengono bollite con la buccia, in acqua molto salata. Le cosiddette *“papas negras”*, patate nere ed anche le *“papas bonitas”* patate carine, primeggiano, per il loro squisito sapore e qualità, tra le varietà più antiche che si conoscono nell'isola.







## IL VINO

La vigna è una costante del paesaggio insulare, e la sua coltivazione costituisce un'importante risorsa per il settore agricolo di Tenerife. Lo splendore dei vini delle Canarie raggiunse il suo apogeo nei secoli XVII e XVIII epoca in cui l'attività commerciale dell'isola ottenne quote di esportazione notevoli.

Tenerife arrivò ad esportare fino a 11 milioni di litri di vino all'anno. In quell'epoca grandi scrittori della taglia di Shakespeare, Góngora, Scott, Kuprin, Goldoni, o Spillman lasciavano costanza nelle loro opere della loro ammirazione per l'eccellenza dei vini delle Canarie.

Tenerife conta oggi con cinque denominazioni d'origine per i vini: Tacoronte-Acentejo, Ycoden-Daute-Isora, Valle de La Orotava, Valle de Güimar ed Abona, che nel loro insieme imbottigliano annualmente più di cinque milioni di litri.

Nel comune di El Sauzal, nella zona nord dell'isola, si trova la Casa del Vino "La Baranda", un casolare del XVII secolo nel quale le autorità dell'isola hanno creato un vero e proprio museo dedicato alla tradizione vitivinicola di Tenerife.



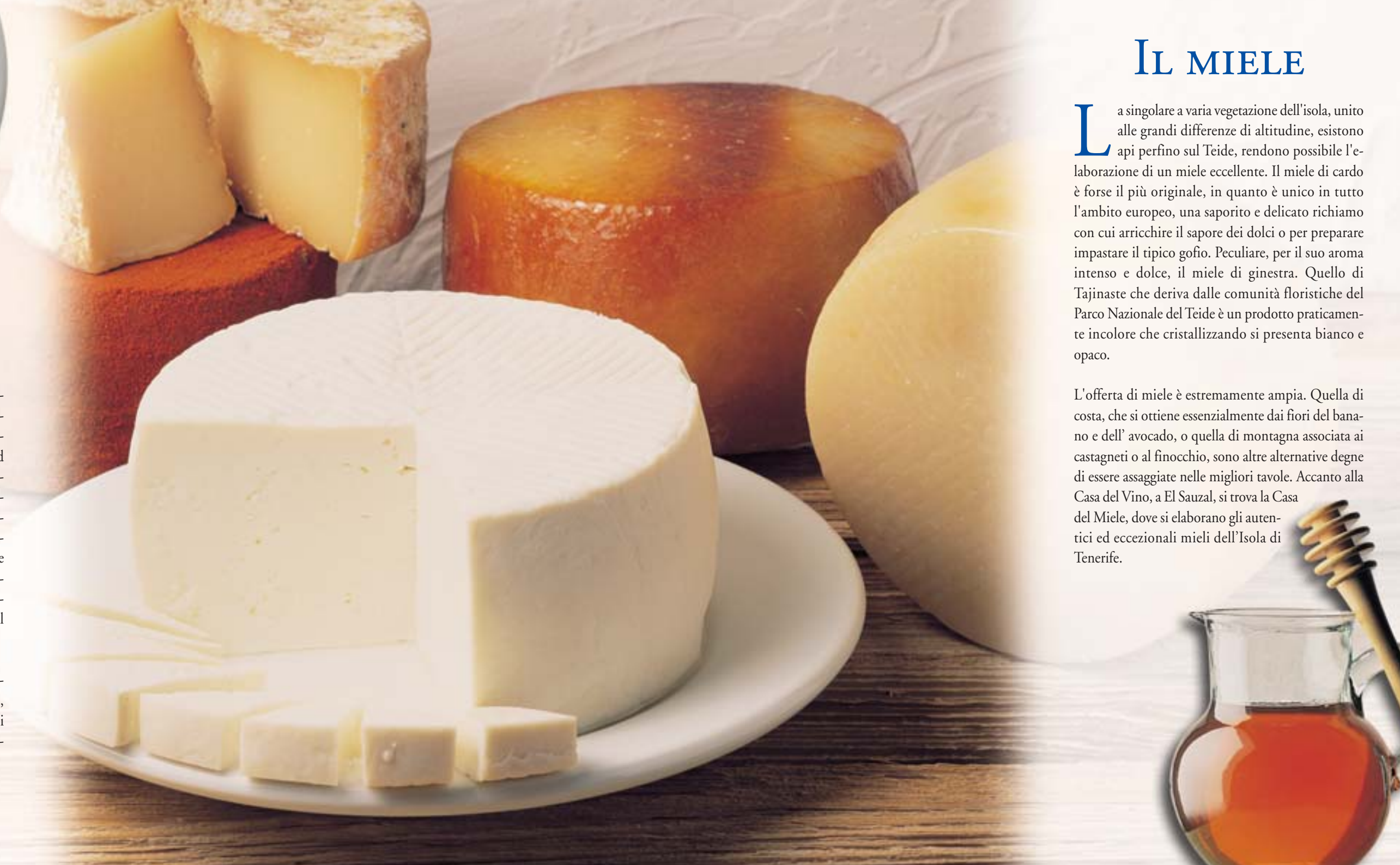




## I FORMAGGI

Un'altra delle grandi ricchezze gastronomiche che il visitatore scopre con soddisfacente sorpresa, è rappresentata dai formaggi delle Canarie. L'allevamento di caprini ed ovini fu la principale risorsa dei Guanci, e da ciò deriva la tradizione casearia dell'isola. I formaggi prodotti a Tenerife, di grande qualità e prodotti in perfette condizioni sanitarie, si consumano generalmente freschi o semifreschi. Tra le loro caratteristiche principali risalta la tenerezza della pasta ed il caratteristico aroma che annuncia il suo peculiare sapore, leggermente acido e salato, molto gradevole al palato.

Esistono delle varianti che meritano speciale attenzione, come i formaggi della località di El Tanque, stagionati e leggermente piccanti; e quelli dell'Arico-Fasnía, Anaga e Teno, ed altre zone produttrici.



## IL MIELE

La singolare a varia vegetazione dell'isola, unito alle grandi differenze di altitudine, esistono api perfino sul Teide, rendono possibile l'elaborazione di un miele eccellente. Il miele di cardo è forse il più originale, in quanto è unico in tutto l'ambito europeo, una saporito e delicato richiamo con cui arricchire il sapore dei dolci o per preparare impastare il tipico gofio. Peculiare, per il suo aroma intenso e dolce, il miele di ginestra. Quello di Tajinaste che deriva dalle comunità floristiche del Parco Nazionale del Teide è un prodotto praticamente incolore che cristallizzando si presenta bianco e opaco.

L'offerta di miele è estremamente ampia. Quella di costa, che si ottiene essenzialmente dai fiori del banano e dell'avocado, o quella di montagna associata ai castagneti o al finocchio, sono altre alternative degne di essere assaggiate nelle migliori tavole. Accanto alla Casa del Vino, a El Sauzal, si trova la Casa del Miele, dove si elaborano gli autentici ed eccezionali mieli dell'Isola di Tenerife.



# I DOLCI

La pasticceria isolana riserva al turista delle gradevoli sorprese ereditate dei tempi in cui la canna da zucchero era la principale risorsa di questa terra, circostanza, questa, che valse all'arcipelago, l'appellativo di *"Isole dello zucchero"*. Il passo obbligato di tante genti per questa zona dell'Oceano Atlantico, permise la creazione di un ampio ricettario di dolci che affonda le sue radici in vari paesi europei e diverse altre regioni, fornendo, una grande varietà e ricchezza di sapori.

Sono degne dei palati più esigenti gli *"Huevos Mole"*, tuorli d'uovo amalgamati con zucchero e sciroppo, o il *"frangollo"*, di origine portoghese, nel quale si combinano sapientemente ingredienti come la farina di mais e l'eccellente miele dell'isola, specialmente quello di ginestra, prodotto nell'area delle Cañadas del Teide. I *"rosquetes"* di La Laguna o di Garachico, le torte di Vilaflor, le *"truchas"* ripiene di patate dolci e mandorle o di *cabello de ángel* (una tipica marmellata a base di una speciale varietà di zucca) ed i dolci della Vallata di La Orotava sono un buon esempio della ricchezza di sapori e varietà dei dolci dell'isola.





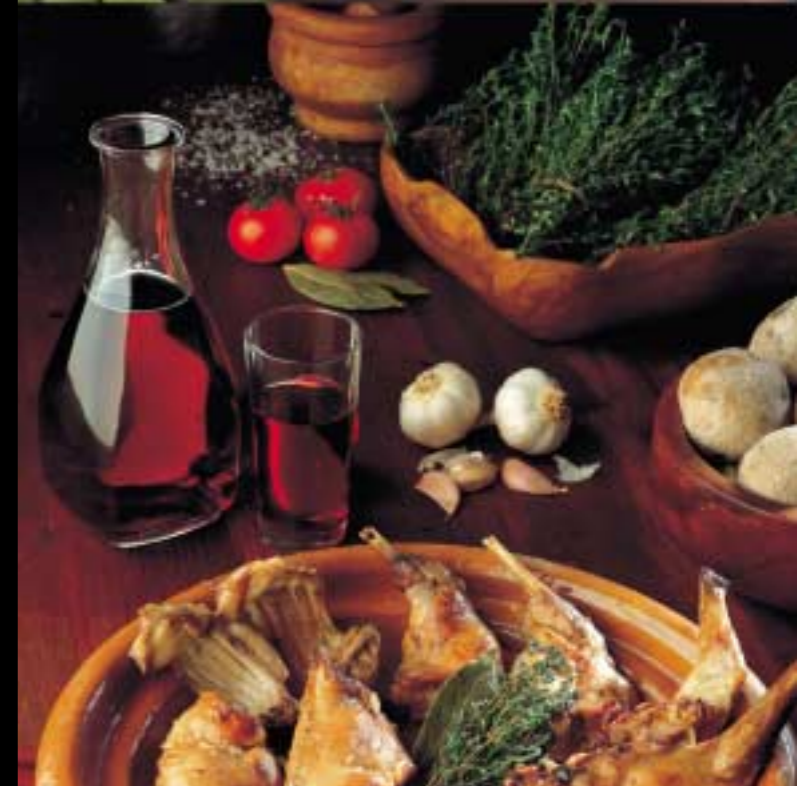
# IL TABACCO

**G**li intenditori sanno che il tabacco delle isole Canarie è tra i più famosi del mondo e che nell'isola si conserva ancora la tradizione dell'elaborazione del miglior tabacco. I sigari si producono artigianalmente, trasmettendo le peculiarità di epoche anteriori e rappresentando un autentico lusso, in quanto riflettono con il loro aroma l'essenza migliore di questa terra.

I continui vincoli che le isole Canarie hanno mantenuto con Cuba, partecipando al suo popolamento e allo sviluppo dell'attività agricola, hanno prodotto delle generazioni di specialisti che continuano a mantenere il proprio prestigio e fama a livello mondiale sia nella coltivazione del tabacco che nell'industria tabacchiera artigianale.



## ESERCIZI GASTRONOMICI DI TENERIFE





## MERCATI TRADIZIONALI E CANTINE\*

**MERCATO DI NUESTRA SEÑORA DE ÁFRICA**  
C/ San Sebastián-Mercado  
38003 Santa Cruz de Tenerife  
Tel.: 922 214 743 / Fax: 922 882 233  
larecova.3076@cajarural.com

**MERCATO DI LA LAGUNA**  
Plaza del Adelantado, s/n  
38285 San Cristóbal de La Laguna  
Tel.: 922 601 100 / Fax: 922 253 903

**MERCATINO DI TACORONTE**  
Carretera Tacoronte-Tejina, s/n  
Barrio de San Juan  
38350 Tacoronte  
Tel.: 922 563 805 / Fax: 922 562 590

**MERCATINO DI GRANADILLA DE ABONA**  
Cruce Autopista del Sur-El Médano  
38611 San Isidro  
Tel.: 922 759 961 / Fax: 922 759 965  
adlgranadilla@terra.es

**BODEGAS INSULARES DE TENERIFE**  
C/ Vereda del Medio, 8-B  
38350 Tacoronte  
Tel.: 922 570 617 / Fax: 922 570 043  
www.bodegasinsularestenerife.es  
bitsa@cistia.es

**CANTINE VALLEORO**  
Carretera General La Orotava-Los Realejos  
Km 4,5. La Perdoma  
38315 La Orotava  
Tel.: 922 308 031 / Fax: 922 308 233  
voro.3076@cajarural.com

## RISTORANTI\*

**RESTAURANTE BARBACOA TACORONTE FIESTA CANARIA CARNAVAL**  
Las Toscas s/n. Santa Catalina  
38350 Tacoronte  
Tel.: 922 382 910 / Fax: 922 378 131  
www.fiestacanariacarnaval.com  
reservas@fiestacanariacarnaval.com

**RESTAURANTE CASA COMIDA LA HIERBITA**  
C/ El Clavel, 19  
38003 Santa Cruz de Tenerife  
Tel.: 922 244 617  
www.lahierbita.com  
lahierbita@guiatenerife.com

**RESTAURANTE CASA DEL MAR**  
Avda. del Ferry, s/n. Los Cristianos  
38640 Arona  
Tel.: 922 751 323 / Fax: 922 788 074

**RESTAURANTE CASA DEL VINO LA BARANDA**  
Autopista General del Norte, km 21  
Finca La Baranda (Uscita El Sauzal)  
38360 El Sauzal  
Tel.: 922 563 886 / Fax: 922 563 886

**RESTAURANTE CASA PANCHO**  
Playa La Arena, s/n  
38683 Santiago del Teide  
Tel.: 922 861 323 / Fax: 922 861 474  
www.canary-guide.com/pancho

**RESTAURANTE COFRADÍA DE PESCADORES**  
San Andrés s/n. Zona de Varadero.  
Playa de las Teresitas  
38120 Santa Cruz de Tenerife  
Tel.: 922 549 024 / Fax: 922 293 028

**RESTAURANTE DE TAPA EN TAPA**  
Paseo Milicias de Garachico, 1  
Edificio Hamilton  
38002 Santa Cruz de Tenerife  
Tel.: 922 151 025 / Fax: 922 574 051  
detapaentapa@yahoo.es

**RESTAURANTE EL BURGADO**  
Avenida Playa de las Arenas s/n  
38480 Buenavista del Norte  
Tel.: 922 127 794

**RESTAURANTE EL COTO DE ANTONIO**  
C/ General Goded, 13  
38006 Santa Cruz de Tenerife  
Tel.: 922 272 105 / Fax: 922 290 922

**RESTAURANTE EL DUENDE**  
La Higuerita, 41  
38400 Puerto de la Cruz  
Tel.: 922 374 517 / Fax: 922 374 517

**RESTAURANTE EL FAISÁN DE LUCAS**  
Camino de Acentejo, 68  
38370 La Matanza de Acentejo  
Tel.: 922 578 249 / Fax: 922 363 127

**RESTAURANTE EL JABLE**  
C/ Bentejui, 9. San Isidro  
38611 Granadilla de Abona  
Tel.: 922 390 698 / Fax: 922 177 444

**RESTAURANTE EL PATIO**  
C/ Gran Bretaña, s/n. Costa Adeje  
38670 Adeje  
Tel.: 922 746 001 / Fax: 922 746 060

**RESTAURANTE IL PAPPAGALLO**  
Avenida Richard J. Yeoward, 1. Hotel Botánico  
38400 Puerto de la Cruz  
Tel.: 922 381 400 / Fax: 922 381 504  
www.hotelbotanico.com  
hotelbotanico@hotelbotanico.com

**RESTAURANTE ISLA BAJA**  
C/ Esteban de Ponte, 5  
38450 Garachico  
Tel.: 922 830 008 / Fax: 922 830 008

**RESTAURANTE LA CAZUELA**  
C/ Robayna, 34  
38004 Santa Cruz de Tenerife  
Tel.: 922 272 300 / Fax: 922 244 524  
www.vanaga.es/cazuela  
bacalao1@navegalia.com

**RESTAURANTE LA PARRILLA**  
Avda. Richard J. Yeoward, 1. Hotel Botánico  
38400 Puerto de la Cruz  
Tel.: 922 381 400 / Fax: 922 381 504  
www.hotelbotanico.com  
hotelbotanico@hotelbotanico.com

**RESTAURANTE LA RANA**  
Parque Santiago IV. Playa de las Américas  
38660 Arona  
Tel.: 922 752 522 / Fax: 922 793 058

**RESTAURANTE LOS MENCEYES**  
Avenida Doctor José Navieras, 38  
38004 Santa Cruz de Tenerife  
Tel.: 922 276 700 / Fax: 922 280 017  
www.luxurycollection.com/mencey  
reservations.hotelmencey@luxurycollection.com

**RESTAURANTE MAGNOLIA**  
Avenida Marqués de Villanueva del Prado  
38400 Puerto de la Cruz  
Tel.: 922 385 614 / Fax: 922 380 127

**RESTAURANTE MESÓN DEL NORTE**  
Carretera General de Masca, 1. Las Portelas  
38480 Buenavista del Norte  
Tel.: 922 128 049  
mesondelnorte@terra.es

**RESTAURANTE MESÓN EL DRAGO**  
C/ Marqués de Celada, 2. El Socorro  
38292 Tegueste  
Tel.: 922 543 001 / Fax: 922 544 454  
drago@activanet.es

**RESTAURANTE SABOR CANARIO**  
C/ Carrera, 17-23  
38300 La Orotava  
Tel.: 922 322 793 / Fax: 922 324 459  
www.saborcanario.es  
saborcanario@infonegocio.com

**RESTAURANTE THE ORIENTAL**  
Avda. Richard Yeoward, 1. Hotel Botánico  
38400 Puerto de la Cruz  
Tel.: 922 381 400 / Fax: 922 381 504  
www.hotelbotanico.com  
hotelbotanico@hotelbotanico.com

**RESTAURANTE VICTORIA**  
C/ Hermano Apolinar, 8  
38300 La Orotava  
Tel.: 922 331 683 / Fax: 922 320 519  
victoria.teneriffa.com  
hotel.victoria@teneriffa.com

## ALTRE SPECIALITÀ\*

**PASTELERÍA EL ADERNO (PASTICCERIA)**  
C/ La Alhóndiga, 8  
38480 Buenavista del Norte  
Tel.: 922 127 368 / Fax: 922 127 675  
www.eladerno.com  
info@eladerno.com

**PASTELERÍA LA GAÑANÍA (PASTICCERIA)**  
Camino El Durazno, 11  
38400 Puerto de la Cruz  
Tel. / Fax: 922 371 000

**PIEDRAS DEL TEIDE (MANDORLE RICOPERTE DI CIOCCOLATO)**  
C/ Rambla Gral. Franco, 83  
38004 Santa Cruz de Tenerife  
Tel.: 922 282 119 / Fax: 922 296 192  
www.lopezzecheto.com





ESERCIZI

GASTRONOMICI DI

TENERIFE

