



Las Palmas de Gran Canaria: C/. Miguel Sarmiento, 2 – 35004

Telf. 928 369 806 – Fax. 928 385 634

La Aldea de San Nicolás: Avda. Los Cardones, 25 – 35470

Telf. 928 885 085 – Fax. 928 891 288

Santa María de Guía: C/. Sancho de Vargas, 19, interior bajo – 35450

Telf. 928 896 790 – Fax. 928 896 790

Santa Cruz de Tenerife: C/. Cairasco, 5, Edif. Retama, 1º A – 38004

Telf. 922 299 655 – Fax. 922 242 060

DOMINGO, 14 DE ABRIL DE 2019

EL DÍA.ES

FRESA, LA REINA ROJA

Es una de las frutas más apreciadas de la primavera y el verano. Sabrosa y jugosa, está llena de reconocidas propiedades nutricionales



La primavera y el verano son las mejores épocas para degustar la fresa y el fresón, frutos rojos populares y apetecibles que, a su delicioso sabor, añaden sus buenas propiedades, ya que son ricos en antioxidantes, fibra y minerales (magnesio, manganeso, potasio), con flavonoides y vitaminas (C, B2, B3, ácido fólico) y un bajo contenido en azúcares, por lo que encajan en la mayoría de las dietas. La fresa es miembro legítimo de la familia de las rosas, fruta sagrada de Afrodita y auténtica alegría de la huerta.

Tanto la *Fragaria vesca* (fresa) como la *Fragaria x ananassa* (fresón) pertenecen a la gran saga de las Rosáceas y al género de la *Fragarias*, nombre que se relaciona con el aroma que poseen sus frutos. Aunque la fresa es una planta salvaje que crece en los bosques de toda Europa desde antiguo y luego se adaptó a jardines y



Las Palmas de Gran Canaria: C/. Miguel Sarmiento, 2 – 35004
Telf. 928 369 806 – Fax. 928 385 634
La Aldea de San Nicolás: Avda. Los Cardones, 25 – 35470
Telf. 928 885 085 – Fax. 928 891 288
Santa María de Guía: C/. Sancho de Vargas, 19, interior bajo – 35450
Telf. 928 896 790 – Fax. 928 896 790
Santa Cruz de Tenerife: C/. Cairasco, 5, Edif. Retama, 1º A – 38004
Telf. 922 299 655 – Fax. 922 242 060

huertos, el fresón es un híbrido obtenido por los botánicos en el siglo XVIII por cruce de ejemplares.

Las fresas desprenden un perfume inconfundible cuando se encuentran en su punto óptimo de sazón, aspecto que las hace reconocibles a distancia y una de sus características principales. La reina roja puede presumir de casi todo porque su dulzura y su forma acorazonada la ha convertido en representación de la delicadeza y el buen gusto.

Contienen 37 calorías por cada 100 gramos, de los cuales 90 son agua. Su principal valor es su alto contenido en vitamina C y sus ácidos orgánicos poseen efectos desintoxicantes y antiinflamatorios. Las fresas se pueden comer solas en cualquier momento del día (a media mañana, como postre, como merienda?) pero también admiten numerosas elaboraciones en la cocina, ya sea en todo tipo de postres, como mermelada, en salsas, ensaladas o en zumos, batidos o granizados. El equilibrio entre acidez y dulzor permite disfrutarlas tanto en platos dulces como salados.

La fresa silvestre europea se consume desde época prehistórica, no se empezó a cultivar hasta el siglo XIV y por estos pagos se les llamaba frutillas a secas. El erudito Sebastián de Covarrubias, capellán de Felipe II, cuenta que se tomaban con vino y azúcar o con leche y se refiere al fruto como "cierta especie de moras que tienen forma de madroños pequeños". Con el tiempo se obtuvieron nuevas variedades y se realizaron cruces -especialmente con las americanas- para conseguir fresas más grandes y sabrosas.

CANARIAS 7

600 OVEJAS VIAJERAS TIÑEN DE BLANCO EL CAMINO

Las casi 600 ovejas del pastor José Mendoza Pepe el de Pavón tiñeron ayer de blanco las verdes cumbres de Gran Canaria en su recorrido de regreso a la Quesería Cortijo de Pavón, en Guía, para poner fin a la tradicional trashumancia de invierno que les llevó a pastar cuatro meses en el entorno de la Presa de Las Niñas, en la zona de Majada Alta

Con las primeras luces del día, un grupo de pastores capitaneado por Mendoza y acompañado por el consejero de Soberanía Alimentaria



Las Palmas de Gran Canaria: C/. Miguel Sarmiento, 2 – 35004
Telf. 928 369 806 – Fax. 928 385 634
La Aldea de San Nicolás: Avda. Los Cardones, 25 – 35470
Telf. 928 885 085 – Fax. 928 891 288
Santa María de Guía: C/. Sancho de Vargas, 19, interior bajo – 35450
Telf. 928 896 790 – Fax. 928 896 790
Santa Cruz de Tenerife: C/. Cairasco, 5, Edif. Retama, 1º A – 38004
Telf. 922 299 655 – Fax. 922 242 060

del Cabildo, Miguel Hidalgo, emprendió la marcha con el rebaño desde la Cruz de San Antonio con la vista puesta en Los Altos de Guía, a 40 kilómetros, sin GPS ni brújula porque el camino lo sabe ya este pastor sin necesidad de tecnología tras una larga tradición de pastoreo trashumante en la familia.



El arduo recorrido ocupa casi nueve horas por espacios naturales con vistas sin parangón, por profundos barrancos y por escarpados caminos que requieren de la pericia de estos profesionales y de sus perros para guiar a los animales y que no se dispersen y para que la orografía no les juegue una mala pasada.

El grupo atravesó la Reserva Natural de Inagua hasta llegar a Pajonales, para continuar hacia Juncal, el Aserrador y la Cruz de Timagada, desde donde dejaron atrás al imponente Roque Nublo. Desde allí siguieron la marcha hacia Barranco Grande, Los Maizep y la Cruz de Tejeda para hacer una parada de descanso, pasado el mediodía y tras varias horas de camino.

Ya en el entorno de la Cruz de Tejeda, Mendoza mantuvo un encuentro con el presidente del Cabildo de Gran Canaria, Antonio Morales, acompañado por Hidalgo y el alcalde del municipio, Francisco Perera, quien también realizó parte del recorrido. Morales destacó la importancia de que los pastores aún mantengan esta práctica milenaria para que no se pierdan las tradiciones y para proteger el medio ambiente.



Las Palmas de Gran Canaria: C/. Miguel Sarmiento, 2 – 35004
Telf. 928 369 806 – Fax. 928 385 634
La Aldea de San Nicolás: Avda. Los Cardones, 25 – 35470
Telf. 928 885 085 – Fax. 928 891 288
Santa María de Guía: C/. Sancho de Vargas, 19, interior bajo – 35450
Telf. 928 896 790 – Fax. 928 896 790
Santa Cruz de Tenerife: C/. Cairasco, 5, Edif. Retama, 1º A – 38004
Telf. 922 299 655 – Fax. 922 242 060

Tras reponer fuerzas, la parada da paso al último tramo en dirección hacia Los Moriscos hasta llegar a Montaña Pavón, lugar donde está la quesería donde Mendoza y Ana María Vega, su esposa, elaboran sus exquisitos quesos, como así dan fe los numerosos premios que tienen en su palmarés.

Esta es la meta de una de las dos trashumancias que hace la familia a lo largo del año, la de verano y la de invierno, y que les lleva a pasar varios meses fuera de casa en busca de los mejores pastos para sus animales. Y esta, la del invierno, fue un poco más larga de lo habitual porque tuvieron que permanecer más tiempo en la Presa de Las Niñas a falta de hierbas en otras zonas debido a las escasas lluvias, detalló el pastor.

RTVC

INTENTAN FOMENTAR EL CULTIVO DE LA ALMENDRA EN LA PALMA

Existen más de 30 variedades diferentes de almendra tan solo en la isla de La Palma aunque sigue siendo un cultivo minoritario



Los almendreros han formado parte, desde siempre, del paisaje de La Palma, con una presencia importante pero en zonas de difícil acceso.



Las Palmas de Gran Canaria: C/. Miguel Sarmiento, 2 – 35004
Telf. 928 369 806 – Fax. 928 385 634
La Aldea de San Nicolás: Avda. Los Cardones, 25 – 35470
Telf. 928 885 085 – Fax. 928 891 288
Santa María de Guía: C/. Sancho de Vargas, 19, interior bajo – 35450
Telf. 928 896 790 – Fax. 928 896 790
Santa Cruz de Tenerife: C/. Cairasco, 5, Edif. Retama, 1º A – 38004
Telf. 922 299 655 – Fax. 922 242 060

Unas jornadas, celebradas en la isla bonita, pretenden fomentar su cultivo.

Se han abordado temas tan curiosos como la caracterización de sus variedades.

Existen más de 30 variedades diferentes de almendra tan solo en la isla de La Palma aunque sigue siendo un cultivo minoritario. Ahora se pretende darle un enfoque más productivo, con nuevas técnicas y patrones que permitan resurgir esta actividad económica tan arraigada en la isla.