



Las Palmas de Gran Canaria: C./Miguel Sarmiento, 2 - 35004
Telf. 928 369 806 – Fax. 928 385 634
Santa Cruz de Tenerife: C/. Cairasco, 5, Edif. Retama, 1º A – 38004
Telf. 922 299 655 – Fax. 922 299 656
La e San Nicolás: Avda. Los Cardones, 25 – 35470
Telf. 928 891 001 – Fax. 928 891 288
Santa María de Guía: C/. Sancho de Vargas, 19, interior bajo – 35450
Telf. 928 896 790 – Fax. 928 896 790

LUNES 13 DE MARZO DE 2017

LA PROVINCIA:

EL TRIUNFO DEL QUESO Y LA CABRA

La feria de Saborea Lanzarote, celebrada en Playa Blanca, ofrece más de un centenar de recetas con dos de los productos estrella de la gastronomía insular

Aránzazu Fernández



En risotto, croqueta, ropa vieja, ensalada de verduras, helados, postres, sorbetes, con semillas, como acompañante de vinos y cervezas... El queso y sus diferentes texturas y sabores y la carne de cabra, en más de un centenar de recetas, triunfaron este fin de semana en la quinta edición de la Feria del Queso y la Cabra que se celebró en Playa Blanca (Yaiza). El evento, organizado por la marca Saborea Lanzarote, con el apoyo del Cabildo, el Consejo Regulador del Vino y el Ayuntamiento de Yaiza, entre otras instituciones, recibió la visita de miles de residentes y turistas, que degustaron uno de los productos más reconocidos de la gastronomía insular.

La cocinera puertorriqueña Fina Guzmán, del restaurante La Caleta (Famara),



Las Palmas de Gran Canaria: C./Miguel Sarmiento, 2 - 35004
Telf. 928 369 806 – Fax. 928 385 634
Santa Cruz de Tenerife: C/. Cairasco, 5, Edif. Retama, 1º A – 38004
Telf. 922 299 655 – Fax. 922 299 656
La e San Nicolás: Avda. Los Cardones, 25 – 35470
Telf. 928 891 001 – Fax. 928 891 288
Santa María de Guía: C/. Sancho de Vargas, 19, interior bajo – 35450
Telf. 928 896 790 – Fax. 928 896 790

afincada en Lanzarote desde hace 40 años, es toda una experta en cocinar la carne de cabra. "Preparo entre ocho y diez kilos cada día y se me agotan", afirmó Fina. Para ablandar la carne caprina en el guiso utiliza vino blanco, cerveza y mucha zanahoria, según reveló ayer. Junto a ella se encontraba Gadifer Villalba, el otro chef de su local y autor de la cocina más moderna como el queso de rulo de cabra con mermelada de higo y sirope de albahaca.

La Taberna de Nino (Puerto del Carmen) optó entre sus creaciones por el queso de cabra en rulo con sésamo y cebolla caramelizada y la panacota de queso de cabra con chorizo canario y mojo de queso y cilantro, mientras que el Club Santa Rosa (Costa Teguisse) ofreció el lingote de queso ahumado con mojos canarios y el sorbete de aguacate con gorro de crema de queso fresco, salmón y caviar, además de otras sugerencias.

Para refrescarse del calor vinieron bien los helados de la yogurtería y heladería BaduBidu (Playa Blanca), como los elaborados con queso de cabra con higo seco y pimiento rojo. En la feria también hubo espacio para el aprendizaje de la mano de cocineros de la Isla, quienes explicaron a sus alumnos, con los platos ya cocinados, los pasos a seguir para hacer sus recetas. El primero por pasar por los talleres fue Abel del Rosario, de Bacco (Puerto del Carmen) y su arepa de carne de cabra compuesta, quien como curiosidad recomendó ablandar la carne al cocerla con el jugo de un limón, que sirve a su vez para blanquearla, y hornear las verduras (cebolla, ajo, tomate Kumato y pimiento rojo) junto al puñado de aceitunas y almendras peladas, antes de triturarlas y poner la mezcla a cocer durante hora y media junto a la carne previamente frita y los vinos (blanco y tinto). A continuación, fue el turno de Manu Liria, del Amura (Puerto Calero) con su risotto de carne de cabra mantecado con su queso.

La lasaña fría con verduritas y queso fresco de Lanzarote fue la apuesta de Mikel Gastañares, de La Cascada del Puerto (Puerto del Carmen) y la ropa vieja de cabra con espuma de queso curado y láminas de rabanito, la



Las Palmas de Gran Canaria: C./Miguel Sarmiento, 2 - 35004
Telf. 928 369 806 – Fax. 928 385 634
Santa Cruz de Tenerife: C/. Cairasco, 5, Edif. Retama, 1º A – 38004
Telf. 922 299 655 – Fax. 922 299 656
La e San Nicolás: Avda. Los Cardones, 25 – 35470
Telf. 928 891 001 – Fax. 928 891 288
Santa María de Guía: C/. Sancho de Vargas, 19, interior bajo – 35450
Telf. 928 896 790 – Fax. 928 896 790

creación de Ernesto Palomar, de La Puerta Verde (Haría). Finalmente, Orlando Ortega, de Lillium (Marina Lanzarote) deleitó con su ensalada de verduras y queso curado de tradición canaria e inspiración Thai.

El presidente de la Asociación de Queserías Artesanales de Lanzarote (Aqual), Celso Pérez, aseguró que "el sector quesero está más unido que nunca, porque aglutinamos a las 19 queserías de la Isla". Destacó que el queso conejero está entre los mejores del mundo y prueba de ello son las doce medallas conseguidas en la edición del pasado año del World Cheese Awards. Uno de los motivos del éxito se debe, en su opinión, a la profesionalización del sector con "veterinarios, ingenieros industriales y químicos, que ofertan nuevas variedades y, sobre todo, a la materia prima de calidad que hay".

EL AGUACATE, EL GRAN ALIADO DE LA COCINA

Las múltiples virtudes de este fruto mexicano que también se cultiva en España hacen que cada día tenga más adeptos.



Se puede usar desde en salsas para pasta Getty Images



Las Palmas de Gran Canaria: C./Miguel Sarmiento, 2 - 35004
Telf. 928 369 806 – Fax. 928 385 634
Santa Cruz de Tenerife: C/. Cairasco, 5, Edif. Retama, 1º A – 38004
Telf. 922 299 655 – Fax. 922 299 656
La e San Nicolás: Avda. Los Cardones, 25 – 35470
Telf. 928 891 001 – Fax. 928 891 288
Santa María de Guía: C/. Sancho de Vargas, 19, interior bajo – 35450
Telf. 928 896 790 – Fax. 928 896 790

Mar Garcia. Los británicos están cambiando las naranjas y las manzanas por el aguacate. En esta popularización tiene mucho que ver la famosa presentadora y chef Nigella Lawson, fan confesa de la tostada con aguacate. Las múltiples virtudes de este fruto mexicano que también se cultiva en España hacen que cada día tenga más adeptos en todo el mundo.

Fuente de magnesio y potasio
"Contiene un 72% de agua, un 15% de grasa, un 6% de fibra y un 0,2% de azúcares. Se trata de un alimento sin colesterol que aporta gran cantidad de magnesio y potasio, es pobre en sodio y contiene vitaminas E y K", explica Emilio Martínez de Victoria, catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada.

Apropiado para una dieta equilibrada
Diversas publicaciones científicas ponen de manifiesto el papel del aguacate en una dieta equilibrada, pues ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares e hipertensión. Si nos fijamos en su alto contenido en grasa, añade Martínez de Victoria, el aguacate tiene un aporte calórico mediano y un alto porcentaje de agua. La ración habitual es de medio fruto (unos 70 gramos) y el total de calorías que aporta es de 119. Su consumo habitual en una dieta rica en frutas y verduras incrementa la saciedad tras la comida y disminuye el deseo de picar entre horas.

En la cocina
Además del ya clásico guacamole (a base de aguacate, tomate, cebolla, zumo de lima, chile, cilantro y sal) o con tostadas, el aguacate puede ser un gran aliado en la cocina: se puede usar desde en salsas para pasta hasta combinado con carne o pescado o en un gazpacho refrescante.

'La mantequilla de los pobres'
El crítico gastronómico Fernando Rueda cuenta en El aguacate. La fruta de las Indias Occidentales que cautivó el sur de España que el aguacate (Persea



Las Palmas de Gran Canaria: C./Miguel Sarmiento, 2 - 35004
Telf. 928 369 806 – Fax. 928 385 634
Santa Cruz de Tenerife: C/. Cairasco, 5, Edif. Retama, 1º A – 38004
Telf. 922 299 655 – Fax. 922 299 656
La e San Nicolás: Avda. Los Cardones, 25 – 35470
Telf. 928 891 001 – Fax. 928 891 288
Santa María de Guía: C/. Sancho de Vargas, 19, interior bajo – 35450
Telf. 928 896 790 – Fax. 928 896 790

americana) es llamado “mantequilla de los pobres” en el norte de Colombia y en el sur de México y que es un fruto con forma de pera, cáscara corchosa y tacto rugoso, que puede ser de color oliváceo, morado o negro según su variedad. La pulpa es lo comestible, y tiene un gran hueso central.

DIARIO DE AVISOS:

MENOS CACAO Y MÁS GOFIO PARA LOS NIÑOS

JESSICA MORENO



Las charlas están compuestas por una parte teórica y otra, de mayor duración, práctica, para que los asistentes aprecien los conceptos con más claridad. DA

¿Sabemos qué comen realmente los niños? Esta es una de las cuestiones que muchos padres se preguntan a diario, ya que, pese a que se intente priorizar una alimentación variada y saludable, en muchos casos el desconocimiento en la lectura de los etiquetados o la publicidad engañosa generan muchas dudas y falsas creencias sobre los alimentos que consumimos. A ello se suma que Canarias lidera la compra de productos procesados como bollería, galletas, refrescos o jugos envasados, elementos, cuyo consumo, se recomienda controlar.

Con el fin de concienciar a las familias de los niños, sobre todo los más pequeños, se ha puesto en marcha este curso escolar un proyecto para celebrar charlas formativas en las escuelas infantiles públicas de la Isla. La



Las Palmas de Gran Canaria: C./Miguel Sarmiento, 2 - 35004
Telf. 928 369 806 – Fax. 928 385 634
Santa Cruz de Tenerife: C/. Cairasco, 5, Edif. Retama, 1º A – 38004
Telf. 922 299 655 – Fax. 922 299 656
La e San Nicolás: Avda. Los Cardones, 25 – 35470
Telf. 928 891 001 – Fax. 928 891 288
Santa María de Guía: C/. Sancho de Vargas, 19, interior bajo – 35450
Telf. 928 896 790 – Fax. 928 896 790

iniciativa, impulsada por el Cabildo de Tenerife, se denomina Enraizados y está impartida por el divulgador científico Félix Morales. Hasta ahora se han desarrollado diferentes programas para niños de mayor edad, con el objetivo de educar sobre el consumo responsable, pero esta actividad permite llegar, por primera vez, a los niños de entre cero y tres años, a través de sus familias.

La iniciativa, que arrancó en noviembre y finalizará en junio, prevé recorrer 43 escuelas infantiles de Tenerife, aunque, en total, se impartirán 51 talleres, dado que en algunos centros se llevan a cabo dos charlas. “Es importante empezar a implantar hábitos saludables en una etapa temprana, es el momento idóneo con el fin de que, a medida que crecen, lleven a cabo una vida saludable”, afirma Morales, en declaraciones a DIARIO DE AVISOS.

Durante la primera parte de la conferencia, el ponente da a conocer algunos de los datos sobre las recomendaciones en productos como el azúcar, o pinceladas sobre algunas de las patologías que más se aprecian en las Islas, como puede ser la diabetes. “Vamos haciendo una radiografía del consumo y vemos qué es lo que más llevamos en la cesta de la compra”, añade. Además, alerta de que, según los estudios en esta materia, Canarias lidera la compra de productos como zumos envasados, bollería, galletas o refrescos, que son precisamente aquellos que se sugieren limitar entre la infancia. De hecho, Morales insiste en que el Plan de Salud de las Islas aboga por reducir el consumo de bebidas azucaradas, dulces o bollería.



Otro momento de las charlas. | DA



Las Palmas de Gran Canaria: C./Miguel Sarmiento, 2 - 35004
Telf. 928 369 806 – Fax. 928 385 634
Santa Cruz de Tenerife: C/. Cairasco, 5, Edif. Retama, 1º A – 38004
Telf. 922 299 655 – Fax. 922 299 656
La e San Nicolás: Avda. Los Cardones, 25 – 35470
Telf. 928 891 001 – Fax. 928 891 288
Santa María de Guía: C/. Sancho de Vargas, 19, interior bajo – 35450
Telf. 928 896 790 – Fax. 928 896 790

Durante el apartado más práctico se dan consejos para leer e interpretar adecuadamente el etiquetado de los productos y ver si las cantidades superan las recomendadas. “Por ejemplo, el azúcar no es perjudicial, pero hay que ver si se consume demasiado”, añade el experto. Además, pone de manifiesto que es importante leer bien para no caer en engaños con la publicidad. “Hay productos que los venden como fruta, pero leyendo la tabla nutricional te das cuenta de que apenas contienen un porcentaje reducido de esta”, puntualiza. Morales explica que el azúcar se utiliza en las charlas como el elemento conductor y se hace bastante hincapié en su consumo. “Uno de los datos que damos es la elevada cantidad que contienen los zumos envasados; para comprobarlo vemos que, entre un vaso de refresco y otro de jugo, este último lleva más azúcar”, señala. “Precisamente, este dato es uno de los que más sorprende a los asistentes”, indica. Asimismo, explica que un zumo no equivale al consumo de una pieza de fruta, ya que no tiene las mismas propiedades.

También se abordan otros elementos, como la sal, para analizar si estamos dando demasiada cantidad a los niños, al igual que los productos que habitualmente más consumen los pequeños. Morales insiste en que la ingesta de un producto no es perjudicial, el problema es el abuso de las cantidades. Además, propone, entre otros consejos, que se recuperen elementos de la dieta tradicional, como el gofio.

El consejero de Empleo y Comercio del Cabildo, Efraín Medina, destaca que “el objetivo de esta iniciativa es ofrecer a los padres información, habilidades y herramientas que les capaciten para la toma de decisiones informada y autónoma en su vida diaria, fomentando consumo responsable y hábitos saludables”. Insiste en que en esta etapa de edad empiezan a instaurarse estilos de vida, hábitos de alimentación y consumo que les condicionarán a lo largo de su vida.

ACOGIDA

La iniciativa, hasta el momento, ha tenido una importante acogida entre los responsables de las escuelas infantiles y los padres. Incluso, algunos han cambiado, a raíz de estos nuevos conocimientos, hábitos de alimentación, tanto para los niños como en los propios adultos. Al respecto, Alicia Ramos, directora de la Escuela Infantil de El Rosario resalta que uno de los aspectos



Las Palmas de Gran Canaria: C./Miguel Sarmiento, 2 - 35004
Telf. 928 369 806 – Fax. 928 385 634
Santa Cruz de Tenerife: C/. Cairasco, 5, Edif. Retama, 1º A – 38004
Telf. 922 299 655 – Fax. 922 299 656
La e San Nicolás: Avda. Los Cardones, 25 – 35470
Telf. 928 891 001 – Fax. 928 891 288
Santa María de Guía: C/. Sancho de Vargas, 19, interior bajo – 35450
Telf. 928 896 790 – Fax. 928 896 790

que más le llamó la atención fue el amplio número de familias que participó en la charla. Asimismo, puntualiza que es la primera vez que se ha llevado a cabo una actividad de esta índole, centrada en las escuelas infantiles. Como curiosidad, llama la atención sobre el hecho de que existen muchas leyendas urbanas y desconocimiento sobre algunos productos. “Hemos recomendado la charla a otras escuelas y repetiremos la experiencia si sigue a lo largo de los próximos cursos”, añade la directora del centro.

Roberto Rodríguez es uno de los padres que acudió a la actividad, en su caso, en La Orotava. Entre las motivaciones que le llevó, junto a su pareja, a asistir a este taller se encuentra su preocupación por la alimentación de su hijo de 19 meses, sobre todo porque el pequeño ha tenido algunos problemas con intolerancias alimenticias. Ambos son profesores, por lo que sus conocimientos también pueden ser trasladados en las aulas. “Nos sorprendieron algunas de las cosas que se dijeron, por ejemplo: no sabíamos la cantidad de azúcar que contiene los zumos, que es uno de los productos más consumidos por los niños, como se puede ver en los recreos”, añade. “También nos llamó la atención el contenido del Cola Cao, aunque nosotros lo utilizamos menos”, precisa. A raíz del proyecto, esta familia ha cambiado algunos de sus hábitos. “Ahora intentamos dar más alimentos enteros para que el niño los mastique, ya que eso es muy importante, y además, la fruta en trozos, ya que así se absorbe mejor”, explica. Por último, confiesa, que también los adultos han reducido algunos productos.

RECUPERAR EL BOCADILLO A LA HORA DEL RECREO

Entre las pautas que recomienda el experto que lleva a cabo los talleres del proyecto Enraizados, Félix Morales, se encuentra la de aumentar la ingesta de agua, incentivar el consumo de fruta, establecer pautas de sueño estables, y comer alimento sanos, como las verduras, las legumbres o el gofio -cuyo consumo se ha reducido en Canarias en los últimos tiempos-. “Proponemos que se recuperen hábitos alimenticios de antes, de nuestras abuelas”, añade, a la par que recalca que hay que intentar reducir los productos procesados y fomentar aquellos más naturales. Como ejemplo, Morales apunta que se debería intentar volver a consumir el bocadillo para la hora del recreo y que este sustituya a productos como galletas o bollería.



Las Palmas de Gran Canaria: C./Miguel Sarmiento, 2 - 35004
Telf. 928 369 806 – Fax. 928 385 634
Santa Cruz de Tenerife: C/. Cairasco, 5, Edif. Retama, 1º A – 38004
Telf. 922 299 655 – Fax. 922 299 656
La e San Nicolás: Avda. Los Cardones, 25 – 35470
Telf. 928 891 001 – Fax. 928 891 288
Santa María de Guía: C/. Sancho de Vargas, 19, interior bajo – 35450
Telf. 928 896 790 – Fax. 928 896 790

CRECE EL TEMOR ENTRE LOS AGRICULTORES DEL SUR POR EL PELIGRO DE SEQUÍA

JUAN CARLOS MATEU



La zona sur de la Isla ha sufrido uno de los inviernos más secos del último decenio. DA

La falta de lluvias en el sur de la Isla y las altas temperaturas de la pasada semana, por encima de los 30 grados, acompañadas de calima, han disparado las alarmas entre los agricultores de la comarca, que temen que estas condiciones meteorológicas propias del verano afecten gravemente a cultivos como las papas.

En las medianías, tanto del Sur como del Norte, está plantada toda la gran cosecha de Canarias, al coincidir los períodos de los meses de siembra de la papa extratemprana y temprana, que comienza a finales de octubre y se prolonga hasta marzo.

“Este calor que hemos tenido, si dura unos días más, se lleva toda la cosecha de papas en la zona sur porque no hay agua para mantener los riegos. Con la escasez que hay, tienes que regar semanalmente”, lamenta, en declaraciones a este periódico, Ángela Delgado, presidenta de la Asociación de Agricultores y Ganaderos de Canarias (Asaga).

Después de un año 2016, que fue muy duro para los agricultores, que llegaron a sufrir problemas de abastecimiento entre Granadilla de Abona y Guía de Isora, y sobre todo en partes altas como Vilaflor, donde las



Las Palmas de Gran Canaria: C./Miguel Sarmiento, 2 - 35004
Telf. 928 369 806 – Fax. 928 385 634
Santa Cruz de Tenerife: C/. Cairasco, 5, Edif. Retama, 1º A – 38004
Telf. 922 299 655 – Fax. 922 299 656
La e San Nicolás: Avda. Los Cardones, 25 – 35470
Telf. 928 891 001 – Fax. 928 891 288
Santa María de Guía: C/. Sancho de Vargas, 19, interior bajo – 35450
Telf. 928 896 790 – Fax. 928 896 790

restricciones afectaron al consumo humano, el invierno se despide con uno de los peores registros de precipitaciones de los últimos años. “Las lluvias sólo han dado para un riego”, recuerda Ángela Delgado. Pese a todo, el sector sigue confiando en que antes de que acabe el mes de marzo llegue algún regalo del cielo, como ha ocurrido en años anteriores.

DESALADORAS

La Asociación de Agricultores y Ganaderos de Canarias tiene depositadas buena parte de sus esperanzas en las dos grandes desaladoras del Sur (la estación de Granadilla de Abona ya está funcionando, mientras que la de Fonsalía, en Guía de Isora, se espera que entre en servicio este año), por cuanto abastecerán las zonas urbanas de la franja costera entre Arico y Santiago del Teide y permitirán mayor disponibilidad de agua para las medianías.

Más noticias

Agua de aumento se abarata más de un 50% tras las últimas lluvias

“Tenemos fe en la producción de las desaladoras y en que los ayuntamientos se comprometan a contratar esa agua, que es de gran calidad, para suministro urbano. De esa forma se liberarán más los canales y los agricultores podremos disponer de más cantidad”, apunta Delgado. De momento, a la espera de que se abra el período de contratación anual por parte de los ayuntamientos, la producción en pruebas de la planta de Granadilla, inaugurada el 7 de diciembre de 2016, se destina provisionalmente al campo a través de Balten, la entidad del Cabildo de Tenerife que gestiona las balsas de la Isla y la conducción del agua hasta los usuarios.

EL PLÁTANO, AFECTADO

El plátano, que es cultivo de regadío, sufre también las consecuencias de la sequía en la zona sur. Las circunstancias meteorológicas de los últimos meses han obligado a los hombres y mujeres del campo a disminuir los riegos,



Las Palmas de Gran Canaria: C/.Miguel Sarmiento, 2 - 35004
Telf. 928 369 806 – Fax. 928 385 634
Santa Cruz de Tenerife: C/. Cairasco, 5, Edif. Retama, 1º A – 38004
Telf. 922 299 655 – Fax. 922 299 656
La e San Nicolás: Avda. Los Cardones, 25 – 35470
Telf. 928 891 001 – Fax. 928 891 288
Santa María de Guía: C/. Sancho de Vargas, 19, interior bajo – 35450
Telf. 928 896 790 – Fax. 928 896 790

distanciando los tiempos entre uno y otro, lo que repercute negativamente en la productividad de la fruta, que precisa de abundante agua de calidad. El anuncio de fuertes vientos para estos días también inquieta a los agricultores.

BOLETINES OFICIALES:

BOLETIN OFICIAL DE LA PROVINCIA DE SANTA CRUZ DE TENERIFE:

Reserva Mundial de la Biosfera La Palma

- Convocatoria del procedimiento para la adjudicación del contrato de servicio denominado "Diagnosis y directrices para la gestión activa en los Parques Agrícolas de especial interés (PAEI)

<http://www.bopsantacruzdetenerife.org/2017/03/031/>

- Convocatoria para la adjudicación del contrato de servicio denominado "Valoración de la marca Reserva Mundial de la Biosfera La Palma como factor clave en la diferenciación y promoción de la calidad de los productos agroalimentarios"

<http://www.bopsantacruzdetenerife.org/2017/03/031/>