

saborealanzarote

TASTING LANZAROTE



GUÍA ENOGASTRONÓMICA
SABOREA LANZAROTE
TASTING LANZAROTE FOOD&WINE GUIDE

GUÍA ENOGASTRONÓMICA SABOREA LANZAROTE



PLAN DE COMPETITIVIDAD TURÍSTICA
**Islas Canarias,
una experiencia volcánica**



ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRESENTACIÓN

1. INTRODUCCIÓN A LA ENOGASTRONOMÍA DE LANZAROTE

HISTORIA Y COCINA

2. SABOREA LANZAROTE

3. PRODUCTOS GENUINOS DE LANZAROTE

4. VINOS DE LANZAROTE

5. LANZAROTE COCINA

6. MERCADOS Y MERCADILLOS

7. ESPACIOS DE TEMÁTICA ENOGASTRONÓMICA

8. FIESTAS POPULARES

9. LA GRACIOSA

10. LUGARES CON ENCANTO

11. MAPA

12. BREVE DICCIONARIO GASTRONÓMICO

13. RECETARIO: PLATOS DE SIEMPRE CONTADOS

POR LANZAROTE COCINA

14. CALENDARIO ENOGASTRONÓMICO

Lanzarote se ha convertido en los últimos años en un destino cada vez más especializado y competitivo, integrando estrategias innovadoras a su tradicional y amplia oferta turística, lo que nos han permitido crear nuevas experiencias destinadas a satisfacer las exigencias y demandas de un turista cada vez más exigente que busca y encuentra en esta isla algo diferente, casi exclusivo.

Así, combinando los mejores ingredientes que tenemos en este territorio del Atlántico, Lanzarote se presenta a través de esta guía como destino enogastronómico bajo el paraguas del producto y marca 'Saborea Lanzarote', distintivo turístico de calidad creado en la isla para poner en valor nuestros vinos, nuestra gastronomía y, en definitiva, los productos emanados de la tierra y el mar.

Nuestra fisonomía y orografía isleña, condicionada por nuestra fuerte naturaleza volcánica y la escasez de lluvias, hicieron que gracias al ingenio del agricultor y hombre del campo se crearan y acondicionaran paisajes únicos como La Geria. Un espacio natural protegido del que nacen los mejores vinos malvasía y otras variedades que maridan las especialidades culinarias que hemos sido capaces de consolidar de generación a generación.

Desde el gobierno de la isla, les invitamos a descubrir esta experiencia enogastronómica que les presentamos, compartiendo a través de estas páginas lo mejor de esta tierra. Disfruten de todo lo que les podemos ofrecer y reciban nuestra más hospitalaria y calurosa bienvenida a Lanzarote.

Pedro San Ginés Gutiérrez

Presidente del Cabildo de Lanzarote

Bajo la árida tierra y el calor de los volcanes de Lanzarote se esconde el mejor secreto de nuestra gastronomía. Única por sus ingredientes que provienen del duro trabajo del agricultor, del ganadero y del viticultor lanzaroteño. A los productos de la tierra se suman los que nos ofrece el mar, gracias también al denodado esfuerzo del sector pesquero insular. Toda esta riqueza se ha convertido hoy en nuestro mejor escaparate para ofrecer a quienes nos visitan una amplia y rica oferta enogastronómica de la mano también del sector restauración y bodeguero de la isla.

Desde el Cabildo de Lanzarote hemos apostado por crear sinergias entre todos los sectores implicados para ofrecer una oferta selecta en la isla en la que prima la calidad de la materia, la utilización de los productos de esta tierra, nuestras recetas tradicionales y la profesionalidad de nuestros destacados chefs y restauradores que han sabido conservar toda su originalidad tradicional, innovando y mejorando esta oferta que les presentamos. A todo esto se suman los reconocidos vinos Denominación de Origen Lanzarote y nuestra industria de quesos artesanales y comerciales elaborados con leches de cabras y ovejas criadas en la isla. Todo ello bajo principios de sostenibilidad y respeto hacia el medio ambiente.

A través de las páginas de esta guía queremos darle la oportunidad de que conozca lo que podemos ofrecerle, desde los restaurantes y rincones que no puede dejar de visitar en este destino, a nuestras rutas enológicas y bodegas, nuestra cultura, folclore y fiestas locales, y nuestras recetas y los productos insulares con los que son elaborados. Sin duda, sabemos que es difícil transmitirle todo este potencial cultural y culinario, por lo que le invitamos a descubrirlo visitando Lanzarote y disfrutando con todos sus sentidos de nuestra gastronomía y cultura enológica.

Francisco Fabelo Marrero

Consejero de Agricultura, Ganadería y Promoción Económica
del Cabildo de Lanzarote



1. INTRODUCCIÓN A LA ENOGASTRONOMÍA DE LANZAROTE. HISTORIA Y COCINA

Como consecuencia de la necesidad de cultivar terrenos y de proveerse de agua, la población de Lanzarote se concentró históricamente en el interior de la isla. Las viviendas campesinas se concentraban entorno a pequeños pueblos, que tenían como base económica la agricultura. Esta necesidad de explotación agraria no supuso actuaciones importantes ni cambios sustanciales en el paisaje, aunque a lo largo de la historia los campesinos se las han ingeniado para sacar el máximo partido a los recursos naturales. En este sentido los sistemas de cultivo utilizados, adaptados a la escasez de agua y a los tipos de suelo, constituyen uno de los atractivos de Lanzarote, en algunos casos por su valor estético y en otros por ser únicos en el mundo.

Los tipos de cultivo más extendidos en la isla son el jable y el enarenado.

Jable es una palabra que deriva del francés “sable” (arena). Se trata de arena marina que cubre una parte del territorio de la isla, conocido como “corredor del jable” (desde la mitad occidental del municipio de Teguise hasta la zona norte de San Bartolomé). Este tipo de arena, retiene la humedad y protege la planta del sol, igual que la arena volcánica y por ello se emplea para cultivar diferentes productos (batata, melones, sandías, papas, etc.).

El enarenado es otro sistema de cultivo que surgió a partir de las erupciones volcánicas del siglo XVIII (1730-1736) cuando buena parte del terreno fértil de la isla quedó cubierto por lava y ceniza volcánica. Años más tarde se descubrió que este material volcánico retenía la humedad y reflejaba los rayos solares, además de matar las malas hierbas, y así se empezó a labrar en muchas zonas e incluso surgieron enarenados artificiales en donde no llegaron las erupciones.

A partir de mediados del siglo XX, con la aparición del turismo, crecieron núcleos urbanos en algunas zonas costeras de la isla, y la agricultura fue perdiendo peso progresivamente en favor de la industria turística y muchos agricultores compatibilizaban su labor con otras actividades económicas.

Asimismo, paralelamente a la actividad agrícola, la pesca tiene una importancia específica tanto por su actividad original vinculada al sector primario, como por su tradición. Lanzarote está enclavada en el centro de un privilegiado ecosistema marino. Su proximidad al banco pesquero canario-subsahariano confiere a la isla un carácter estratégico en el mapa marítimo atlántico.



Cultivando batatas en jable, San Bartolomé



Cultivo en enarenados, Tinajo

La actividad pesquera se realiza a dos niveles distintos y complementarios. Por una parte está la pesca costera, practicada mediante artes tradicionales, por parte de pescadores autóctonos que surten de pescado fresco al mercado local (pescaderías, supermercados y sector hostelero). De este modo, los restaurantes de mayor nivel ofrecen siempre un género excelente muy apreciado por su clientela gourmet. Históricamente han convivido con la pesca costera, la captura artesanal de la corvina y aquella destinada a la amplia gama de pescados en salazón característicos de la cocina lanzaroteña.

Por otra parte, Lanzarote dispone de una importante flota atunera. Atunes rojos y blancos y bonitos ocupan un lugar destacado en la oferta de productos del mar, en la cocina de los mejores restaurantes de la isla. El atún de Lanzarote goza, por ende, de gran prestigio gastronómico, lo cual permite su exportación a mercados internacionales.

El pescado es, en consecuencia, ingrediente principal de la oferta culinaria lanzaroteña. Lapas, burgaos, gambas, langostinos, calamares, chocos, etc. forman parte de una amplia oferta de productos de la costa que, a través de distintas técnicas culinarias (frito, asado, guisado) ofrecen al visitante un abanico de sabores marinos de excepcional calidad.



Flota atunera, Arrecife

El pescado es, en consecuencia, ingrediente principal de la oferta culinaria lanzaroteña. Lapas, burgaos, gambas, langostinos, calamares, chocos, etc

La cocina de Lanzarote se ha caracterizado desde tiempos remotos, por la excelente calidad de sus materias primas, a la par que por la sencillez de sus preparaciones.

Es importante destacar que su cultura culinaria se conforma, fundamentalmente, por influencias de la cocina española y sudamericana, que se ha mezclado perfectamente con la que provenía del pueblo "guanche", aborígenes de las Islas Canarias.

1. Pulpo
2. Burgaos
3. Gallo
4. Lapas
5. Sardinas
6. Gambas de la Santa
7. Abae
8. Clacas
9. Medregal



2. SABOREA LANZAROTE

En 2010 nació Saborea España, un club de producto creado por Turespaña y en el que pertenecen distintos destinos turísticos con atractivo gastronómico (restaurantes, hoteles, productos agroalimentarios, bodegas...).

Todos los agentes implicados trabajan persiguiendo objetivos comunes: convertir productos turísticos en experiencias gastronómicas; ampliar el concepto de turismo gastronómico trabajando la noción de cultura gastronómica española auténtica y vinculada al territorio; ampliar contenido y aportar valor con respecto a las propuestas actuales; incorporar nuevos usos al sector primario vinculándolos al turismo; o potenciar la promoción y comercialización de manera más ambiciosa e innovadora, identificando y captando nuevos mercados.

Se apuesta por la gastronomía como elemento diferenciador del destino turístico.

Lanzarote, con la marca **Saborea Lanzarote**, ha formado parte del proyecto desde sus inicios como miembro fundador.

En este sentido, se trabaja para promover el turismo de calidad a partir de la puesta en valor de los productos agroalimentarios locales, creando experiencias turísticas únicas asociadas a la gastronomía y la viticultura y promocionando los mejores productos de la isla. Sin duda, **Saborea Lanzarote** representa una apuesta por la enogastronomía como elemento diferenciador del destino turístico.



3. PRODUCTOS GENUINOS DE LANZAROTE



Queso de leche de cabra cubierto de gofio



La batata

La batata (también llamada boniato o camote) es una planta apreciada por su raíz tuberculosa, dulce, blanda y muy nutritiva. Tiene un color oscuro y es amarillenta o blanca en su interior.

Fue introducida en Lanzarote a finales del siglo XIX, procedente de América, y rápidamente se adaptó a las condiciones climáticas de la isla. Su cultivo está muy relacionado con la gastronomía popular de los isleños debido a su antigua función como plato básico del campesino en las épocas de penuria. Se trata de un producto que permite un considerable número de recetas, que van desde el potaje hasta la repostería con truchas o las tortitas de carnaval.

Para evitar que se pierda o reduzca su calidad, el área de Agricultura del Cabildo de Lanzarote tiene un vivero con diferentes variedades para suministrar a los agricultores.

La papa cría

La trufa del desierto es conocida en Lanzarote como la papa cría. Actualmente se está trabajando para introducir este hongo en los huertos como producto de cultivo, cuyo objetivo es facilitar su consumo y evitar que se expolie como recurso en su estado silvestre, ya que en los últimos años se ha desatado una fiebre recolectora que hace que multitud de personas vayan en su búsqueda.



La papa

La papa es también un cultivo muy arraigado en la cultura y la historia de Canarias en general y de Lanzarote en particular, y muy apreciado por su calidad y su sabor único. Según numerosos estudios el cultivo de la papa en Canarias se remonta al siglo XVI, importada del continente americano –en las tierras altas de los Andes se cultiva desde hace más de 7.000 años–, y representa uno de los productos básicos de la actual gastronomía del archipiélago.

Actualmente Canarias es el único lugar de Europa dónde se continúan cultivando estas papas de origen andino y es muy probable que su cultivo en las islas hiciera de puente para su entrada en España y resto de Europa.

En Lanzarote el cultivo de variedades autóctonas se observa claramente en la zona norte, donde es el cultivo más predominante. Al igual que la batata, la papa permite también múltiples recetas, muchas de las cuales son de fácil elaboración.



El cochino negro

El cochino negro es una raza porcina autóctona de Canarias, que siempre ha estado vinculado a la vida rural lanzaroteña, siendo frecuente la cría de uno de estos animales en las casas para el autoconsumo.

La principal característica de este cerdo es su aspecto, totalmente negro, con pelos y con el morro arrugado. Es un animal que crece muy lentamente y se sacrifica a los 6 ó 7 meses, entorno a los 70 Kg. Mientras que un cerdo blanco alcanza ese peso en la mitad de tiempo. Esta característica afecta a la disposición de las fibras musculares y le da un mejor sabor y textura.

Aunque hace unos años era difícil encontrar esta carne en el mercado, hoy empieza a ser frecuente la presencia de carnes y embutidos de cochino negro, cuya excelente calidad y sabor son muy apreciados por los consumidores. Actualmente en Lanzarote se puede encontrar en algunas carnicerías y restaurantes.

La lenteja

Nuestra lenteja es pequeña y de color verdoso. Destaca la resistencia de su cutícula durante la cocción, por lo que no se pela, característica muy valorada. El cultivo de esta legumbre ha pasado de las 300 hectáreas a mediados del siglo XX a las menos de 50 en la actualidad. Hoy día su escasa producción hace que se tenga que vender a granel y únicamente se pueda comercializar en la isla.



La cebolla

La cebolla representa uno de los cultivos emblemáticos de la isla desde su introducción en el siglo XIX, aunque no fue hasta los años 70 cuando adquirió plena popularidad, especialmente la variedad “grano de oro”, debido a la caída del cultivo del tabaco y a la necesidad de optimizar otros cultivos.

Se trata de una cebolla dulce y no muy fuerte, la mayor parte de la cual se exporta a la península ibérica, aunque también a Inglaterra, Holanda y Alemania. Con el descenso de la mano de obra –gran parte de la cual ahora se dedica al turismo– su cultivo ha descendido en los últimos años.





Gofio

En la isla se cultiva mucho maíz para su elaboración, así como también como forraje para el ganado. El gofio es una harina de cereales tostados que se amasa con agua y sal o con leche, miel y frutos secos. También se usa para preparar diversos postres como helados o mousses y es común como acompañamiento de las comidas (formando pelotas y sustituyendo la función del pan), o escaldado (se escalda el gofio con el caldo del potaje y se consume con carne o sardinas).



Pescado

La pesca y la industria conservera han tenido gran importancia en la isla a lo largo de su historia, siendo una de las bases de la alimentación del pueblo lanzaroteño. Algunas de las especies más representativas son atunes, viejas, sarmas, corvinas, chernes, bocinegros, barracudas, morenas, pulpos...

Fuente: Guía de quesos de Canarias, Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria, Gobierno de Canarias, 2009

Quesos

Las Islas Canarias producen gran variedad y cantidad de quesos. Los más fieles consumidores son los propios canarios. Su consumo por habitante y año en Canarias es superior a los 9 Kg, mientras que la media del resto de españoles no llega a los 7 Kg.

En Lanzarote existe un número reducido de queserías en comparación con otras islas, pero no por ello sus quesos son menos destacados.

Los quesos lanzaroteños se elaboran con leche de cabra y oveja y se destinan al mercado interior. De forma cilíndrica, tienen un peso que oscila entre 1 y 3 Kg y son de corteza muy fina, de color blanco, igual que la pasta al corte; en sus bordes destaca el dibujo tradicional de la sera -cesta de esparto-, elaborado a partir de las hojas de palmera trenzadas u otro material.

Su sabor es suave, ligeramente ácido, agradable al paladar y de aroma delicado. Tradicionalmente, estos quesos se untan con pimentón, gofio o aceite.



Queso cubierto de pimentón



Ofrecen visitas a sus instalaciones las siguientes queserías:

Finca de Uga

Horario visitas:
viernes, de 11.00h a 12.30h,
previa reserva

Incluye degustación de quesos.
Máximo personas: 15 pax
Precio: 5€/pax.
Idiomas: español, inglés

Contacto:
Ctra. La Geria, LZ-30, km18
Yaiza, Uga, 35570
Tel. 928 809 977
www.stratvs.com
bodega@stratvs.com

4 VINOS DE LANZAROTE

Bajo el sistema de cultivo de enarenado, en Lanzarote se cultivan viñedos desde mediados del siglo XVIII. La gran erupción volcánica ocurrida entre 1730 y 1736 sepultó bajo un manto de lava, escorias y ceniza los mejores terrenos de cultivo de la isla lo cual propició un cambio de modelo agrícola e impulsó la plantación de vid en hoyos excavados en forma de conos que protegen la planta del viento con un pequeño muro de piedras. Estas cavidades tienen unos 3m de diámetro por 2,5m de profundidad para alcanzar la tierra fértil, en el que se produce la plantación de la vid. La tierra volcánica absorbe y conserva la humedad, permitiendo así una buena absorción de las aguas pluviales y dificultando su evaporación.

Esta zona de cultivo de vid es conocida como La Geria, espacio protegido desde el año 1994 que comprende cinco de los siete municipios de la isla: San Bartolomé, Teguise, Tías, Yaiza y Tinajo.

En otros rincones del mundo se pueden encontrar viñedos cultivados en tierra volcánica, pero la plantación de gerias existente en Lanzarote es única en el mundo. La Geria se ha convertido en un paisaje agrario singular y de gran belleza, donde la tradición de la viticultura se ha consolidado y se ha mantenido inalterable, convirtiéndose en una muestra del ingenio y trabajo realizado por los lanzaroteños para optimizar sus recursos naturales.

El importante desarrollo de la viña a lo largo del siglo XVIII se explica en gran parte por el interés de los comerciantes de Tenerife, que necesitaban aguardiente para exportarlo a América, y por la ausencia de alternativas agrícolas en terrenos afectados por la erupción. En esa época todo el vino producido se exportaba a Tenerife, mientras que el que consumían los isleños se importaba de fuera.

Con el paso de los años, se empezó a exportar a otras islas del archipiélago y a América sin tener que pasar por Tenerife, y aunque se seguía destilando vino, esta práctica sólo se hacía con los vinos de menor calidad. Así empezó a primar estos caldos para su consumo en la isla. Además por su condición insular, Lanzarote no se vio afectada por la plaga de la filoxera, que a finales del siglo XIX y principios del XX, acabó con buena parte de las plantaciones de viña en Europa.

Las cepas, con una edad media de entre 30 y 50 años se podan y se vendimian de forma tradicional, sin ningún tipo de mecanización y en consonancia con la capacidad de absorción de las bodegas para evitar el deterioro de la calidad del vino.

La vendimia es una de las labores más importantes en la fase de elaboración del vino de Lanzarote; el tiempo es largo ya que suele empezar a mediados de julio y finaliza a mediados de septiembre, puesto que es necesario recoger separadamente cada varietal.

El vino blanco es el más abundante en la isla. La malvasía volcánica –especificidad de la malvasía de Lanzarote y varietal de uva que se adapta al medio, pequeña y de gran calidad por su equilibrio, sabor y perfume–, representa más de la mitad de la producción de vino blanco, que en los últimos años ha aumentado considerablemente su calidad y que se clasifica en seco, semi seco y dulce. También existen vinos dulces, espumosos y una pequeña cantidad de rosados y tintos de crianza, elaborados a partir de variedades autóctonas (listán negra y tinta conejera) o bien a partir de las variedades de mayor cultivo a nivel mundial (merlot, syrah, cabernet, etc.)

La malvasía volcánica es la uva utilizada en más del 50% de la producción de vino de Lanzarote.

En 1993 se creó el Consejo Regulador de la Denominación de Origen Vinos de Lanzarote que, con su distintivo, certifica el origen de los vinos que se producen en la isla. Pertenecen al Consejo Regulador las siguientes bodegas:

- **Bodega José Antonio Rodríguez Martín**
- **Bodega Malpaís de Máguez**
- **Bodega Rostro Colorado**
- **Bodegas Barreto**
- **Bodegas Castillo de Guanapay**
- **Bodegas El Grifo**
- **Bodegas Finca Las Quemadas**
- **Bodegas Germán López Figueroa**
- **Bodegas Guiguan**
- **Bodega La Geria**
- **Bodegas Los Bermejós**
- **Bodegas Martínón**
- **Bodegas Montaña Clara**
- **Bodegas Reyman**
- **Bodegas Tomás Perdomo Cabrera**
- **Bodegas Vega de Yuco**
- **Bodegas Stratvs (B.T.L. Lanzarote)**

Algunos de los vinos de estas bodegas han sido galardonados con premios a nivel internacional.



Edificio principal de bodegas La Geria

Ofrecen visitas a sus instalaciones las siguientes bodegas:

Bodega El Grifo

Horario visitas:
cada día de lunes a viernes a las 10:30 h.
Incluye visita al museo y a la bodega con
cata posterior.
No hace falta reserva previa.

Duración: 30-40 minutos.
Precio: 4€/pax. Menores de 18 años gratuito.
Idiomas: español, inglés, alemán.

Contacto:
Teguise- Uga, LZ-30, Km 11
San Bartolomé, 35550
Tel. 928 524 036
www.elgrifo.com
malvasia@elgrifo.com

Bodega La Grieta

Horario visitas: Todos los días,
previa reserva.

Precio: gratuito
Idiomas: español

Contacto:
La Cueva de los Verdes, s/n
Punta Mujeres, Haría, 35542
Tel. 928 848 110
bodegamalpais@gmail.com

Bodega La Geria

Horario visitas:
De lunes a viernes, a las 12.00h,
previa reserva. Sábado y domingo única-
mente abierta la tienda.
Duración: la duración de la visita a la
bodega y a la finca es de 1h aprox.

Precio:
8€: visita guiada a la bodega y a la finca
+ copa de vino + pincho.
18€: visita guiada a la bodega y a la finca
+ surtido de pinchos + una tapa + dos
copas de vino.
26€: visita guiada a la bodega y a la finca
+ almuerzo con entrantes + segundo plato
+ dos copas de vino + café.
Los grupos de un mínimo de 8 personas
tendrán un 5% de descuento.
Idiomas: español, inglés.

Contacto:
Ctra. La Geria, Km 19
Yaiza 35570
Tel. 928 173 178
www.lageria.com
bodegalageria@lageria.com



Bodegas Rubicón

Horario visitas:
Todos los días, de 6.00h a 20.00h, previa
reserva. Posibilidad de cata.

Precio: gratuito.
Idiomas: español, inglés.

Contacto:
Ctra. Teguise- Yaiza, Km 2
Yaiza, 35570
Tel. 928 173 708
www.vinosrubicon.com
bodegasrubicon@gmail.com

Bodega Stratvs

Horario visitas:
Todos los días, previa reserva.
Incluye cata y degustación de quesos
de Finca de Uga.

Precio: desde 12€/persona
Idiomas: español, inglés, alemán.

Contacto:
Ctra La Geria, Km 18
35570, Yaiza
Tel. 928 809 977
www.stratvs.com
bodega@stratvs.com

Bodegas Vega de Yuco

Horario visitas:
De lunes a viernes, de 7.30h
a 15.30h, previa reserva. Incluye cata.

Precio: gratuito.
Idiomas: español, inglés.

Contacto:
Camino del Cabezo, s/n
Masdache, Tías, 35572
Tel. 928 524 316
www.vegadeyuco.es
info@vegadeyuco.es
www.facebook.com/vegadeyuco

Bodega Vulcano de Lanzarote

Horario visitas: Todos los días,
previa reserva.

Precio: gratuito.
Idiomas: español, inglés.

Contacto:
Víctor Fernández Gopar, 8
Tías, 35572
Tel. 928 834 456
www.bodegavulcano.es
info@bodegavulcano.es

5. LANZAROTE COCINA

Lanzarote Cocina es una asociación empresarial sin ánimo de lucro que agrupa a una representación de restauradores y cocineros de la isla que a través de sus propuestas culinarias promocionan los vinos y los productos autóctonos de Lanzarote, trabajando para la promoción y la difusión de las virtudes y singularidades de la cocina local. Lanzarote Cocina es una marca de calidad gastronómica vinculada al territorio, a los recursos naturales propios de la isla y a sus productos.

Este grupo de restaurantes se ha marcado varios objetivos en torno a la responsabilidad social de su actuación privada:



- Defender y poner en valor los productos del sector primario de Lanzarote: lentejas y otras legumbres, batata, cebolla, gofio, cochino negro, pescado, quesos, etc., trabajando codo a codo con el sector.
- Promocionar y dar a conocer los vinos de la isla, con una amplia presencia de estos en las cartas de vinos de los restaurantes.
- Elaborar una cocina acorde con dichos objetivos, de calidad y que ponga en valor los productos de la tierra y el mar (respetando el estilo y la personalidad propios de cada cocinero).
- Trabajar en pro de la conservación de la cultura y el patrimonio culinario lanzaroteño.
- Mantener una apuesta firme y decidida para que Lanzarote siga fiel a su modelo de desarrollo sostenible.



A día de hoy forman parte de este colectivo 11 restaurantes:

Amura

Puerto Calero - Yaiza
T. 928 519 644
amura@puertocalero.com
www.restauranteamura.com



El Risco

C/ Montaña Clara, 30. Famara
T. 928 528 550
info@restauranteelrisco.com
www.restauranteelrisco.com



Arena

Villas Alondra
C/ Janubio, 9. Los Mojones
Puerto del Carmen
T. 928 515 782
chef.luisleon@gmail.com
www.chefluisleon.com



Finca de Las Salinas

C/ La Cuesta, 17. Yaiza
T. 928 830 325
hotel@fincasalinas.com
www.fincasalinas.com



Casa Brígida

C/ El Berrugo, 2. Marina Rubicón
Playa Blanca
T. 928 519 190
info@restaurantecasabrigida.com
www.restaurantecasabrigida.com



Isla de Lobos

Hotel Princesa Yaiza.
Playa Blanca
T. 928 519 222
isladelobos@princesayaiza.com
www.princesayaiza.com



La Caleta

Hotel NH Hesperia Lanzarote
Puerto Calero
T. 902 115 116
hotel@hesperia-lanzarote.com
www.nh-resorts.com



La Cascada

C/ Roque Nublo, 5. Puerto del Carmen
Tías
T. 928 515 659 - 928 512 953
contacto@restaurante-lacascada.com
www.restaurante-lacascada.com



Marea Restaurant

Hotel Gran Meliá Salinas 5* G.L.
T. 928 590 040
lagraciosarestaurante@gmail.com
www.restaurantemarea.com



La Tegala

Mácher - Tías
T. 928 524 524
info@lategala.com



Lilium

C/ José Antonio, 103. Arrecife
T. 928 524 978
liliumtias@gmail.com
www.restaurantelilium.com





Mañana de domingo en el mercadillo de Teguise

6. MERCADOS Y MERCADILLOS

Mercadillo de Teguise

Teguise es un precioso pueblo fundado en el siglo XV cuyos monumentos y palacios muestran la importancia que la villa llegó a tener como centro cultural, político y religioso, siendo la capital de la isla desde su fundación hasta mediados del siglo XIX. Su centro histórico, caracterizado por la homogeneidad arquitectónica en la composición de las fachadas y por los colores blanco y verde, es uno de los mejor conservados de Canarias, motivo por el que fue declarado Conjunto Arquitectónico Histórico-Artístico por el Ministerio de Cultura.

Desde 1985, todos los domingos por la mañana, se celebra en este pueblo uno de los mercadillos más importantes de Canarias que cuenta con casi 500 puntos de venta y ofrece artesanía de la isla (bisutería y marroquinería) y productos alimenticios de primera calidad: fruta y verdura, panadería y bollería, dulces típicos de la isla, quesos, vinos, etc. Miles de personas acuden semanalmente a él, convirtiéndolo en uno de los principales atractivos de la Villa de Teguise.



Mercado Haría Artesanal

Haría es el municipio que se encuentra más al norte de la isla. Su principal motor económico fue durante muchos años la explotación salinera. Las Salinas del Río quedaron en desuso hace varias décadas, pero siguen recibiendo agua de las mareas, formando lagunas de llamativos colores, mientras que las Salinas de Órzola, construidas entre 1930 y 1940, funcionaron hasta los años 60. Hoy siguen siendo una muestra de la importancia que tuvieron durante muchos años este tipo de instalaciones para los habitantes de la isla, puesto que la salazón era el principal método de preservación del pescado.

El ayuntamiento organiza todos los sábados en la plaza del pueblo (Plaza León y Castillo), de 10h a 14.30h un mercado artesanal en el que sus más de 60 puestos venden únicamente productos de artesanía y productos agroalimentarios de la tierra, algunos de ellos de producción ecológica, acercando así a los compradores lo más genuino de Lanzarote.



Mercado Turístico y Artesanal de Arrecife

Todos los sábados se celebra en los alrededores de la iglesia de San Ginés (centro histórico de Arrecife) el Mercado Turístico y Artesanal de Arrecife, en el que podemos encontrar una zona de productos agroalimentarios locales de producción ecológica y puestos de frutas y verduras frescas, además de objetos de artesanía como cerámica, madera, bisutería o textiles. El mercado se complementa con actividades para niños, conciertos y muestras de folclore canario.

Este mercado se celebra muy cerca de uno de los sitios más bonitos de Arrecife, el Charco de San Ginés, en torno al que se formó la ciudad ya que actuaba como puerto pesquero natural. Buena muestra de ello son las pequeñas casas de pescadores que lo rodean. Además, como buena capital insular, Arrecife cuenta con múltiples comercios de manera que es actividad obligada pasearse por sus céntricas calles comerciales.

Mercado de Tinajo

El mercado de Tinajo se celebra todas las mañanas de domingo, justo enfrente de la Ermita de la Virgen de Los Dolores, patrona de Lanzarote a quien se le atribuyen dos milagros relacionados con las últimas erupciones volcánicas que ha sufrido la isla, en 1736 y 1824. Se cuenta, que en ambos casos la virgen paró la lava y evitó que los habitantes de Tinajo perdieran sus casas y tierras.

Tinajo es uno de los principales pueblos productores de Lanzarote y donde es muy común el uso de enarenados artificiales, como sistema de trabajo y cultivo de la tierra, y cuenta con paisajes muy singulares de la geografía insular.

Este mercado está formado por puestos de productos agrícolas, ganaderos, pesqueros, de repostería y de artesanía. También, se realizan actuaciones musicales, actividades relacionadas con el sector primario, como por ejemplo muestras de vendimia y pisado de uva o elaboración de gofio.



7. ESPACIOS DE TEMÁTICA ENOGASTRONÓMICA

Museo del Vino El Grifo

La Bodega El Grifo se fundó en 1775 y consta como una de las más antiguas de Canarias. Para dar a conocer su historia y la del vino de Lanzarote, El Grifo cuenta con este Museo del Vino ubicado en lo que fue la antigua bodega en el siglo XVIII. Aquí se puede observar la evolución de los utensilios para la elaboración vitivinícola, así como gran diversidad de elementos relacionados con el mundo del vino.

El museo cuenta con una tienda de vinos y accesorios y organiza regularmente cursos de cata.

Teguise- Uga, LZ-30, Km 11
San Bartolomé, 35550
Tel. 928 524 036
www.elgrifo.com/museo
malvasia@elgrifo.com
Horario de visitas: todos los días
(incluidos festivos) de 10.30 a 18.00h



Museo Agrícola El Patio

Este museo se encuentra en Tiagua, en una de las fincas más grandes de la isla. Los actuales propietarios la han convertido en un interesante museo etnográfico de la cultura rural que permite revivir los últimos 150 años de tradición agrícola en la isla.

El museo cuenta con las construcciones propias de una gran finca rural: lagar, bodega, ermita, molino de viento, corral para los animales, taberna, etc. En ella llegaron a trabajar más de 25 agricultores y se usaron más de 20 camellos para el traslado de material y productos agrarios.

En El Patio todavía se elabora vino y queso de cabra, productos que se pueden degustar y comprar en una cantina típica canaria en el interior de la casa. Se continúan trabajando los cultivos tradicionales de Lanzarote y se siguen criando animales de campo (cabras, gallinas, patos, etc.), además del tradicional camello. Cuenta asimismo con una exposición de cerámica aborigen, reproducción de los restos encontrados en la propia finca.

Dirección:
C/Echeyde, 18
35558 Tiagua, Teguise
Lanzarote
Tel: 928 529 134
www.museoelpatio.com
Horario de visitas:
De lunes a Viernes de 10.00 a 17.30h,
sábados de 10.00h a 14.30h.
Domingos cerrado.

Casa- museo Monumento al Campesino

El mercado de Tinajo se celebra todas las mañanas de domingo, justo enfrente de la Ermita de la Virgen de Los Dolores, patrona de Lanzarote a quien se le atribuyen dos milagros relacionados con las últimas erupciones volcánicas que ha sufrido la isla, en 1736 y 1824. Se cuenta, que en ambos casos la virgen paró la lava y evitó que los habitantes de Tinajo perdieran sus casas y tierras.

Tinajo es uno de los principales pueblos productores de Lanzarote y donde es muy común el uso de enarenados artificiales, como sistema de trabajo y cultivo de la tierra, y cuenta con paisajes muy singulares de la geografía insular.

Este mercado está formado por puestos de productos agrícolas, ganaderos, pesqueros, de repostería y de artesanía. También, se realizan actuaciones musicales, actividades relacionadas con el sector primario, como por ejemplo muestras de vendimia y pisado de uva o elaboración de gofio.

Dirección:
San Bartolomé
Tel: 928 520 136
www.centrosturisticos.com
Horario de visitas:
todos los días de 10h a 18h



8.

FIESTAS POPULARES

A lo largo de todo el año, Lanzarote ofrece al visitante un elenco de actividades festivas y lúdicas de incuestionable atractivo. Vinculadas, una parte de ellas, a conmemoraciones relacionadas con la tradición, también ha surgido en los últimos tiempos un variado abanico de nuevas propuestas en sintonía con los atractivos naturales y enogastronómicos de la isla.



En las fiestas populares, nunca faltan las actuaciones folclóricas



Fiesta de la Vendimia

Debido a las características climáticas de la isla y a la singularidad del ecosistema vitivinícola que le convierten en uno de los cultivos de vid más extremos del planeta, la campaña de la vendimia en Lanzarote se convierte cada año en una de las más tempranas de España y de Europa.

Desde el Consejo Regulador se realizan actividades en torno a la vendimia: la Semana de los vinos del volcán, a mediados de julio y cada año en un municipio diferente, celebrando actividades de formación y sesiones de degustación con el fin de promocionar y dar a conocer las excelencias del vino D.O. Lanzarote.

También algunas bodegas organizan actividades que dan a conocer el trabajo de los viticultores y el proceso de vendimia, y en algunos casos, incluso es posible participar en sus labores.

Para más información:
Consejo Regulador Denominación
de Origen Vinos de Lanzarote
C/ Arrecife, 9
35550 San Bartolomé de Lanzarote
Tel: 928 521 048

Festival Enogastronómico Saborea Lanzarote

El Festival Enogastronómico Saborea Lanzarote es un gran escaparate de la gastronomía y los vinos de la isla. Se celebra en Teguise a finales de noviembre, en torno al día de San Andrés*, y actúa como punto de encuentro entre productores agroalimentarios, cocineros y amantes del buen comer, ya sean residentes o turistas.

Durante dos días se realizan múltiples actividades (showcookings, charlas profesionales, catas y degustaciones, exposiciones y venta de productos, actividades infantiles,...) que ponen de manifiesto la relevancia que están adquiriendo día tras día la gastronomía y los vinos de Lanzarote, reconociendo así el esfuerzo que se hace desde el sector por la calidad y la valorización de los productos locales.



* El día de San Andrés, el 30 de noviembre, es el día en que tradicionalmente se abrían las barricas y se estrenaba el vino nuevo.



Fiesta de Los Dolores

Una de las fiestas más importantes de Lanzarote en honor a la Virgen de Los Dolores, patrona de la isla. En Mancha Blanca (Tinajo) es donde milagrosamente se detuvo la lava de la erupción que hubo entre 1730 y 1736, hecho que se atribuye a esta virgen y allí se levantó una ermita en su honor. Desde entonces, y cada 15 de septiembre, se celebran múltiples actividades, entre las que destaca una multitudinaria romería a Mancha Blanca.

Además durante estas fiestas se realiza la Feria Insular de Artesanía de Lanzarote, muestra manufacturera de más de un centenar de artesanos con actuaciones folklóricas y comida típica de la isla.

Fiestas del Carmen

La Virgen del Carmen es patrona del mar y fiel protectora de los pescadores. La festividad se celebra el 16 de julio en muchas poblaciones de Lanzarote, aunque quizá la más destacada sea la de Arrecife, población que nació como núcleo pesquero. También en Puerto del Carmen y en La Graciosa, se celebra con fervor y el carácter religioso adopta un carácter más festivo siendo muchas las personas que cada año acuden a esta cita. Durante la celebración, se saca a la virgen al mar y se da un pintoresco paseo en una caravana de barcos pesqueros, amenizado con fuegos artificiales.



Lanzarote Wine Run

Esta es una carrera muy original (única en España) que atraviesa el peculiar territorio de viñedos de La Geria. Tiene lugar en junio y los participantes pueden escoger entre dos categorías: carrera (21 Km) o caminar un entretenido recorrido (10 kilómetros).

La ruta transcurre por diferentes clases de superficies, viñedos, caminos tortuosos y asfalto. El paisaje es incomparable y muchas bodegas participan como puntos de avituallamiento ofreciendo agua y vino a los participantes. El premio para el ganador es el equivalente a su peso en litros de vino de Lanzarote. Pero no es sólo un acontecimiento especial y divertido; también se celebra junto al Festival de Cocina Tradicional. Donde los restauradores, bodegas y empresas de sector sorprenden al visitante con recetas excelentes basadas en la cocina tradicional de la isla.

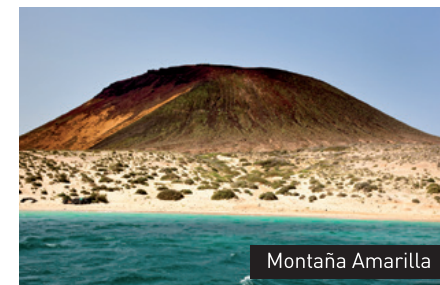
Más información en:
www.lanzarotewinerun.com



9. LA GRACIOSA

La Graciosa es la más grande de las islas que encontramos en el Archipiélago Chinijo, situado al norte de Lanzarote y formado además por las islas de Montaña Clara y Alegranza y por los pequeños islotes de Roque del Este y Roque del Oeste.

Al norte del archipiélago hay un importante banco pesquero en el que abundan, entre otros, cherne y merluza de gran calidad. También es habitual el avistamiento de pardelas, un ave con un agradable sabor a marisco que se comía antiguamente y que actualmente está protegida. Cuenta con la reserva marina Isla de la Graciosa e Islotes del Norte, que con 70.000 hectáreas es la más grande de España. Aquí se permite la pesca profesional y recreativa –con restricciones– mientras que las actividades subacuáticas y las científicas requieren de autorización.



Montaña Amarilla

Del Archipiélago Chinijo, La Graciosa es la única isla habitada. Sus poco más de 600 habitantes viven en Caleta del Sebo, capital insular y núcleo de población originario, aunque existe una pequeña urbanización turística, llamada Casas de Pedro Barba, en la que sólo viven veraneantes.

Sorprende que las calles no estén asfaltadas y que los pocos coches que circulan sean 4x4 destinados a recorrido turísticos. Es un lugar donde la prisa y el estrés, se transforman en paciencia y armonía con el entorno.

Situada al noroeste de Lanzarote, la isla queda separada de ésta por un brazo de mar popularmente conocido como El Río. A La Graciosa sólo se puede llegar por mar, diariamente varios barcos parten desde Órzola, en un trayecto que no supera los 20 minutos.



Pescadores con barquillo típico



Caleta del Sebo, capital de La Graciosa



Limpieza del pescado

Históricamente la pesca ha sido su motor económico, aunque desde hace unos años también el turismo supone una importante fuente de ingresos. En verano la población de la isla se multiplica, y estos turistas se alojan en pensiones, apartamentos y segundas residencias.

Después del paso por la isla de numerosos pueblos –fenicios, romanos, genoveses, etc.- durante el siglo XIX se asentaron los primeros habitantes, que hasta hace muy pocos años tenían como único sustento el aprovechamiento de los recursos naturales, básicamente la pesca.

La cocina de La Graciosa se caracteriza por su elevado consumo de pescado y sus diferentes formas de cocinarlo (a la plancha, hervido, etc.)

Existen pocos cultivos, siendo una agricultura básicamente de autoconsumo, al igual que la ganadería.

La cocina de La Graciosa se caracteriza por su elevado consumo de pescado y sus diferentes formas de cocinarlo (a la plancha, frito, hervido, etc.). Fruto de la necesidad de conservar alimentos sin aparatos eléctricos (la luz no llegó a la isla hasta la década de los 80) los métodos de conservación tradicionales están muy extendidos y actualmente muchos alimentos se siguen guardando crudos y/o en conserva.



Pescado seco

Fiestas/ Festividades

La fiesta por excelencia de La Graciosa es la Fiesta del Carmen, patrona del mar y de la isla, que recibe cada 16 de julio una multitudinaria fiesta en su honor. Varias orquestas de diferentes puntos del archipiélago canario amenizan este día mientras que los gracioseros, que han salido en procesión marítima, ofrecen regalos y ramos florales a la virgen desde sus barcos.

10. LUGARES CON ENCANTO

Lanzarote es un auténtico vergel de lugares singulares. Algunos de ellos están dotados de un irresistible encanto natural, otros son fruto de una exquisita intervención humana con el entorno. Pero sobre todo, Lanzarote ofrece siempre la posibilidad de disfrutar de espacios absolutamente únicos e irrepetibles.



Cofradía de pescadores de San Ginés (Arrecife)

La Cofradía de pescadores de San Ginés nació en los años 40 con el propósito de proteger y defender los intereses del hombre del mar y hacer más fácil la vida de los marineros. En sus instalaciones cuenta, entre otros servicios, con un bar muy conocido en Lanzarote por su oferta de tapas; el pescadito frito, el pulpo, los calamares, el sancocho,... son algunos de los productos que uno puede allí degustar.

Dirección:
Av. de Naos, 20 - Arrecife
Tel: 608 223 334
Horario: de lunes a jueves de 6.30h a 22.00h. Viernes de 6.30h de la mañana a 1.00h de la noche. Sábado de 8.00h a 15.00h



El Molino

El Molino es uno de los bares más antiguos de Arrecife, y actualmente una rareza, ya que se encuentra en medio de un polígono industrial, ubicado en el puerto pesquero de Arrecife. Antiguamente daba servicio a los barcos pesqueros aunque en la actualidad ya no cumple esa función y sigue abriendo sus puertas todos los días a las 6 de la mañana.

Dirección:
Av. de Naos, 32
Arrecife
Tel: 928 811 587



Restaurante El Diablo

En pleno corazón del Parque Nacional de Timanfaya y sobre el cráter de un volcán que aún está activo, se levanta este original e impresionante edificio, creado por César Manrique. Su carta ofrece deliciosas propuestas que son cocinadas directamente con el calor del volcán.

Parque Nacional de Timanfaya
Yaiza
Tel: 928 840 057
Horario: Todos los días
De 12:00 a 16:30 h

Bar Ginory

El Ginory es uno de los bares más conocidos de Lanzarote, con más de 50 años de historia, que evoca el ambiente marinero que se vivía antaño en la zona y que está situado en el Charco de San Ginés (Arrecife). Entre sus especialidades se encuentran el bocadillo de pescado rebozado, que se sirve como desayuno, además de todo tipo de pescado fresco, pulpo, calamares, o el popular “matrimonio” (plato combinado de pescado y calamares).

Dirección:
C/ Juan de Quesada, 9
Arrecife
Tel: 928 815 642
Horario: de lunes a sábado de 7.30h a 16.00h. Festivos cerrado.



Restaurante La Era

El Restaurante La Era se encuentra ubicado en una casona que es un fiel reflejo de la arquitectura tradicional lanzaroteña. A su patio central dan todas las dependencias, que hoy son los comedores. La casa, de un valor patrimonial indudable y que según los expertos data del siglo XVI, fue restaurada por César Manrique con la intención de convertirla en un centro artístico, aunque ya por entonces se decidió que el mejor uso que se le podía dar era el de un restaurante con una carta típica canaria.

Dirección:
C/ El Barranco, 3
Yaiza
Tel: 928 830 016
www.laera.com

11. MAPA

1 Quesería Finca de Uga
Ctra. La Geria, LZ-30, Km18
Yaiza, Uga, 35570
Tel. 928 809 977
www.stratvs.com

2 Bodega El Grifo
Tegui-se- Uga, LZ-30, Km11
San Bartolomé, 35550
Tel. 928 524 036
www.elgrifo.com

3 Bodega La Grieta
La Cueva de los Verdes, s/n
Punta Mujeres, Haría, 35542
Tel. 928 848 110

4 Bodega La Geria
Ctra. La Geria, Km 19
Yaiza 35570
Tel. 928 173 178
www.lageria.com

5 Bodegas Rubicón y Amalia
Ctra. Tegui-se- Yaiza, km2
Yaiza, 35570
Tel. 928 173 708
www.vinosrubicon.com

6 Bodega Stratvs
Ctra La Geria, km 18
35570, Yaiza
Tel. 928 809 977
www.stratvs.com

7 Bodegas Vega de Yuco
Víctor Fernández Gopar, 8
Tías, 35572
Tel. 928 834 456
www.bodegavulcano.es

8 Restaurante Amura
Puerto Calero - Yaiza
T. 928519644
www.restauranteamura.com

9 Restaurante Arena
Villas Alondra
C/ Janubio, 9. Los Mojones
Puerto del Carmen
T. 928515782
www.chefluisleon.com

10 Restaurante El Risco
C/ Montaña Clara, 30. Famara
T. 928528550
www.restauranteelrisco.com

11 Restaurante Finca de Las Salinas
C/ La Cuesta, 17. Yaiza
T. 928830325
www.fincasalinas.com

12 Restaurante Casa Brígida
C/ El Berrugo, 2.
Marina Rubicón
Playa Blanca
T. 928519190
www.restaurantecasabrigida.

13 Restaurante Isla de Lobos
Hotel Princesa Yaiza.
Playa Blanca
T. 928519222
www.princesayaiza.com

14 Restaurante La Tegala
Mácher - Tías
T. 928524524
info@lategala.com

15 Restaurante La Caleta
Hotel NH Hesperia Lanzarote
Puerto Calero
T. 902115116
www.nh-resorts.com

16 Restaurante La Cascada
C/ Roque Nublo, 5.
Puerto del Carmen- Tías
T. 928515659-928512953
www.restaurantelacascada.com

17 Restaurante Lilium
C/ José Antonio, 103. Arrecife
T. 928524978
www.restaurantelilium.com

18 Restaurante Marea
Hotel Gran Meliá Salinas 5* G.L
T. 928590040
www.restaurantemarea.com

19 Cofradía de pescadores de San Ginés (Arrecife)
Av. de Naos, 20 - Arrecife
Tel. de contacto: 608.22.33.34

20 El Molino
Av. de Naos, 32 - Arrecife
Tel. de contacto: 928.811.587

21 Bar Ginory
C/ Juan de Quesada, 9 - Arrecife
Tel. de contacto: 928.815.642

22 Restaurante La Era
C/ El Barranø, 3 -Yaiza
Tel. de contacto: 928.830.016
www.laera.com

A Fiesta de la Vendimia

B Festival Enogastronómico Saborea Lanzarote

C Fiesta de los Dolores

D Wine Run

E Fiesta del Carmen



12.

BREVE DICCIONARIO GASTRONÓMICO

La cocina constituye, tal como reconocen hoy expertos y estudiosos, uno de los mejores signos de identidad cultural de territorios y pueblos. El conjunto de combinaciones de alimentos, preparaciones, técnicas, recetas y platos, configuran la cocina que practican, de forma ancestral, los habitantes de un determinado paisaje, transformado gracias a las prácticas agrícolas implantadas por sus moradores. Lanzarote constituye, en tal sentido, un ecosistema dotado de unos elementos de singulari-

zación que determinan los productos que de él se obtienen y caracterizan la cocina tradicional que hemos venido practicando, a lo largo de los siglos, los lanzaroteños. La tradición, sin embargo, sólo pervive y trasciende a los tiempos mientras evoluciona; la cocina es pues, la suma y la simbiosis de los elementos tradicionales y de la modernidad renovadora. He aquí algunos de los productos, técnicas y platos que constituyen la base de nuestra cocina:

SALSAS

1-Mojo picón / mojo verde

El mojo es una salsa común a todas las islas del archipiélago canario que acompaña a varios platos típicos de la isla, entre ellos las papas arrugadas. Hay varios tipos de mojo, pero los más consumidos son el picón (rojo) y el verde. El ingrediente principal del mojo picón es el comino, que se acompaña de pimienta, pimentón, ajo, guindilla, vinagre, sal y agua, mientras que el del mojo verde es el cilantro, acompañado de los mismos ingredientes que el mojo picón.



PLATOS

2-Sancocho

Plato típico a base de pescado salado, papas arrugadas, batata y mojo. Se suele acompañar de gofio con agua del pescado sancochado (cocido en agua) y queso blanco duro, normalmente de cabra.



3-Ropa Vieja

Se trata de un enyesque (denominación canaria de la tapa o aperitivo), muy consumido en la isla cuyo origen es el aprovechamiento de las sobras del puchero. En la actualidad se asocia a festividades y a fines de semana, ya que su preparación es larga y laboriosa. Aunque cada cual la elabora a su manera, los principales ingredientes son garbanzos, carne, cebolla, pimiento, pimentón, vino y papas.



4-Chicharrones

Se denomina chicharrones a la piel del cerdo frita y espolvoreada en gofio.



PESCADOS

5- Vieja

La vieja es un pescado muy sabroso, autóctono de Canarias, que se debe consumir muy fresco ya que se estropea con facilidad. La vieja sancochada, acompañada de mojo y papas arrugadas, es uno de los platos favoritos del isleño, aunque también se puede comer a la plancha o frita.

6- Bocinegro

Pescado que se llama así por tener el hocico oscuro o negro. Tiene el cuerpo ovalado, alto y ligeramente comprimido y puede llegar a medir hasta 90 cm de longitud. Su sabor es exquisito y su textura delicada.

7- Tollo

Los tollos son las tiras resultantes de cortar el cazón, colgadas en liñas y secadas al sol, fruto del total aprovechamiento del pescado que se hacía en la isla. Puede comerse seco o en salsa y es otra de las muchas muestras de la cultura culinaria canaria, que siempre es un reflejo de la realidad que vivió y vive este pueblo.



8- Morena

Dentro del mar esta especie puede llegar a ser muy peligrosa, pues su poderosa mandíbula de afilados dientes no vuelve a abrirse hasta que arranca una porción de su presa. Su carne es de textura gelatinosa y muy sabrosa. La forma más común de consumirla es frita y nunca falta en una buena comida costera.

9- Sama

Pescado muy común en los mares de España, de unos 20 cm de largo, con cabeza y ojos grandes, con lomo rojizo y vientre planteado y aletas y cola encarnadas. Su carne es blanca, sabrosa y se come habitualmente en las Islas Canarias preparada de diversas formas.

POSTRES

10- Gofio

Harina de cereales tostados que fue la base de alimentación canaria durante siglos. Se come de diversas formas, mezclado con leche, amasado bien con agua y sal, o bien con miel y frutos secos y se usa para preparar diversos postres como helados o mousses. También es común como acompañamiento de las comidas (formando pelotas y cumpliendo la función del pan), o escaldado (con el caldo del potaje se mezcla el gofio y se consume con carne, sardinas, cebollas, etc.).



13.

RECETARIO: PLATOS DE SIEMPRE CONTADOS POR LANZAROTE COCINA



ENTRANTES

ARROZ CON LAPAS Y BURGAOS

Ingredientes para 4 personas

- 360 gr. de arroz
- 100 gr. de burgaos limpios
- 100 gr. de lapas limpias
- 2 dientes de ajo
- Una cebolla pequeña
- Un tomate pequeño pelado
- Un pimiento verde
- 20 cl. de aceite
- 1 cucharilla de café de pimentón dulce
- 3 gr. de azafrán
- 2 litros de fumet (caldo hecho con espinas y el agua del guiso de los burgaos y las lapas)

Preparación

Las lapas y los burgaos se limpian con agua fría y se ponen a hervir en un cazo. El agua de la cocción se reserva para añadirla al guiso. Una vez separadas las conchas, reservamos los mariscos.

Troceamos la cebolla, los ajos, el pimiento y el tomate. Añadimos pimentón y azafrán y hacemos un sofrito con un poco de aceite. Agregamos el fumet de pescado y el agua del marisco (la necesaria), las lapas con los burgaos y lo llevamos a ebullición. Añadimos el arroz y dejamos guisar a fuego moderado entre quince y dieciocho minutos. Rectificamos de sal y separamos del fuego. El resultado será un arroz caldoso de exquisito sabor.

Nota: la lapa es un marisco de apreciado sabor. Los burgaos (o bígaros) son caracoles pequeños que pueden encontrarse en las rocas del litoral cuando baja la marea.

ENTRANTES

CALDO DE MILLO



Ingredientes para 4 personas

- ½ kilo de millo majado
- 200 gr. de garbanzos
- 1 cebolla mediana
- 3 cabezas de ajos
- 200 gr. de panceta salada
- 400 gr. de costillas de cerdo saladas
- Una hoja de laurel
- Una manita de cerdo (opcional)
- Azafrán

Preparación

Es un plato laborioso. Tradicionalmente se hace en dos etapas, como se explica a continuación.

Ponemos en remojo el millo y las carnes la noche anterior.

Guisamos el millo con todos los ingredientes y dejamos hervir durante cinco minutos y apartamos del fuego para que el millo se ablande. Dejamos reposar durante tres horas aproximadamente.

Pasado este tiempo, ponemos de nuevo el caldero al fuego y añadimos los garbanzos, que también habrán estado de remojo la noche anterior. Se cubre de agua, se pone a cocinar hasta que los garbanzos estén en su punto de cocción y se rectifica de sal, si fuese necesario.

Nota: el millo, o maíz (del portugués milho), es muy habitual en la cocina canaria.



ENTRANTES

CALDO DE PESCADO

Ingredientes para 4 personas

- 2 kilos de pescado: cherne, mero
- ½ cebolla
- 1 tomate
- ½ pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de cominos
- ½ manojo de cilantro
- Unas ramitas de hierbabuena
- Unas ramitas de perejil
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- 800 g de patatas

Preparación

Hacemos un sofrito con la cebolla, el tomate y el pimiento, posteriormente añadimos los dientes de ajo machacados con el comino y el perejil. Una vez pochado el sofrito, incorporamos la verdura y mantenemos al fuego todo junto durante dos minutos. Después, agregamos el pimentón y las papas dándole vueltas rápidamente en el sofrito. Una vez que las papas se han impregnado en el guiso, echaremos el agua necesaria hasta cubrir. Cuando el caldo comience a hervir introducimos las rodajas de pescado, el cilantro, y la hierbabuena. Separamos del fuego y dejamos reposar. Otra variante consiste en introducir en el caldero todos los ingredientes en crudo: cebolla, tomate, ajos, pimiento y papas, con un poco de aceite y cuando empiece a hervir, se añade el pescado y el resto de ingredientes.

Nota: el cherne es un pescado muy apreciado, parecido al mero.

ENTRANTES

FIDEOS COSTEROS CON CORVINA



Ingredientes para 4 personas

- 1 kilo y medio de lomo o filetes de corvina
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 400 gr. de fideos del nº 4
- ½ pimiento verde
- Una hoja de laurel
- 1 cuchara de pimentón

Preparación

En un caldero echamos un poco de aceite y con la cebolla, el tomate, el pimiento, el laurel y los ajos picados hacemos un sofrito. Añadimos el pimentón y el agua, llevándolos a ebullición. Cuando el caldo está hirviendo ponemos los fideos seis minutos, a continuación echamos el pescado, que previamente habremos enharinado y dorado en aceite, dejamos hervir dos minutos y separamos para reposar.

Nota: la corvina es un pescado muy apreciado en la gastronomía de todas las Islas Canarias.



ENTRANTES

POTAJE DE LENTEJAS

Ingredientes para 4 personas

- 500 gr de lentejas de Lanzarote
- 250 gr de calabaza
- 250 gr de calabacín
- 1 cebolla pequeña
- Una cabeza de ajo
- 300 gr de papas troceadas
- 1 piña de millo troceada
- 1 tomate
- 1 pimiento verde pequeño
- 2 c/s de aceite de oliva
- 1 c/p de pimentón dulce
- Sal
- 1 hoja de laurel
- 2 zanahorias
- 3 l de agua

Preparación

Las lentejas se ponen en remojo 12 horas antes y transcurrido el tiempo, se escurren. En una cazuela se introducen con el agua, el aceite, el pimentón y la sal todos los ingredientes troceados, menos las papas que las pondremos al final. Se cuece a fuego moderado veinticinco minutos, y se va espumando de vez en cuando. Pasados los 25 minutos añadimos las papas y dejamos cocer otros 20 minutos. Pasado este tiempo, apagamos el fuego y dejamos reposar (recificamos de sal).

Nota: la lenteja es una legumbre que tradicionalmente

PESCADOS Y CARNES

ATÚN EN ADOBO



Ingredientes para 4 personas

- 1 Kg de lomo de atún cortado en dados de 3,5cm x 3,5cm
- 3 dientes de ajos
- Orégano fresco
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Pimienta molida
- 1 vaso de vino blanco
- ½ vaso de vinagre
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva

Preparación

Aplastamos los ajos y los metemos en un bol junto al vino blanco, el vinagre, el pimentón, la sal, la pimienta, el laurel, el orégano fresco y mezclamos todo.

Añadimos el atún al adobo y dejamos macerar durante 2 horas. Transcurrido el tiempo ponemos a calentar en una sartén el aceite y freímos en ella el atún durante 30 segundos y sacamos. Por otro lado calentamos el adobo y se lo añadimos al atún.

Nota: la pesca del atún es una de las más importantes de la flota pesquera de la isla.



PESCADOS Y CARNES

PULPO COMPUESTO

Ingredientes para 4 personas

- 1 Kg de pulpo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 2 tomates escalfados y despepitados
- Unos gramos de pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de tomillo
- 1 vaso de vino de blanco malvasía
- 1 guindilla
- Aceite de oliva
- Sal
- 25 cl de agua de la cocción del pulpo

Preparación

Se pone en una cazuela agua a hervir y cuando rompa a hervir, se añade el pulpo. 20 minutos después, apagamos el fuego. Sacamos el pulpo, lo troceamos y reservamos el agua para añadir a la salsa.

Hacemos un sofrito con el ajo primero, el pimiento después y por último la cebolla, el laurel y el tomillo, la sal, pimienta y la guindilla. Cuando todo esto este pochadito añadimos el vino, dejamos que se reduzca durante 3 minutos y le ponemos el agua. Cuando empiece a hervir añadimos el pulpo y dejamos cocer a fuego lento durante 10 minutos. Apagamos y dejamos reposar.

PESCADOS Y CARNES

SANCOCHO

Ingredientes para 4 personas

- 1 Kg de cherne salado troceado
- 1 Kg de batatas
- 1 Kg de papas
- 400 gr. de gofio de millo
- Agua
- Sal
- Aceite de oliva

Para el mojo rojo:

- 3 dientes de ajo
- 1 pimienta quemona de Lanzarote
- Aceite
- Sal
- Pimentón dulce
- Vinagre
- Agua



Preparación

Poner en remojo el pescado durante 24 horas, cambiando el agua cada 8 horas para desalarlo. Pasado el tiempo ponemos a sancochar las papas. Después de 15 minutos, añadimos el pescado y pasados otros 10 minutos metemos las batatas cortadas en rodajas. Esperamos otros 15 minutos, apagamos el fuego y escurrimos.

Para el gofio, mezclamos el agua, el gofio, la sal y el aceite, removemos todo muy bien y hacemos las pellas.

Para el mojo, meter en un mortero la pimienta quemona, el pimentón, los ajos y la sal, majamos todo y añadimos el aceite, el vinagre y la cucharada de agua, mezclándolo todo muy bien.

Emplatado

2 trozos de pescado, una batata, una papa, una pella de gofio con 2 cucharadas de mojo por encima.



Ingredientes para 4 personas

- 800 gr de tollos
- 2 cebollas grandes
- 2 dientes de ajos
- 1 hoja de laurel
- 2 c/s de aceite de oliva
- Unos granos de pimienta negra
- 25 cl de vino blanco
- Agua
- Sal

PESCADOS Y CARNES

TOLLOS ENCEBOLLADOS

Preparación

Troceamos los tollos y los ponemos a hervir durante 20 minutos. Pasado el tiempo se sacan los tollos y se reserva parte del agua de la cocción.

Calentamos el aceite en una sartén y añadimos los ajos, la cebolla, la pimienta, la sal, el laurel. Lo dejamos todo pochando y añadimos el vino blanco. Dejamos que reduzca un par de minutos y añadimos los tollos y por último los 20 cl de agua de la cocción. Dejamos todo a fuego lento durante 15 minutos y apagamos el fuego.

Nota: los tollos son tiras de cazón (escualo de gran sabor) secadas al sol. Es una evidente muestra del total aprovechamiento del pescado que se daba en la isla.

PESCADOS Y CARNES

CARNE DE CABRA



Ingredientes para 4 personas

- 1 Kg de carne de cabra troceada
- 500 gr de papas
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 3 tomates
- 1 guindilla
- 1 cabeza de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 clavos
- 1 ramita de tomillo
- Pimienta negra en grano
- 1 c/p de pimentón dulce
- 3 hebras de azafrán
- Sal
- Aceite de oliva
- ½ litro de vino blanco malvasía

Preparación

Hervimos la carne en abundante agua durante 5 minutos, espumamos y extraemos la carne.

Hacemos un sofrito con el ajo, la cebolla, el tomate, el pimiento, la zanahoria (todo troceado), el laurel, la pimienta y la sal. Removemos todo bien, añadimos la carne y seguimos removiéndolo. Luego, añadimos el vino y lo reducimos un poco. Se añade el doble del volumen de agua, y se mete el azafrán previamente sudado y el tomillo. Dejamos a fuego lento 1 hora y 40 minutos. A falta de 15 minutos metemos las papas y rectificamos de sal. Apagamos y dejamos que repose.

Nota: la carne de cabra es un alimento muy consumido en Canarias, ya desde época aborigen. Este animal se cría especialmente en Fuerteventura y Lanzarote.



POSTRES

FRANGOLLO

Ingredientes para 4 personas

- Ingredientes para 4 personas
- 1 taza de harina
- 2 tazas de leche
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 palito de canela en rama
- 1 cáscara de limón
- Pasas, almendras y azúcar al gusto.

Preparación

Se vierten en un recipiente todos los ingredientes, excepto las yemas, y se lleva a ebullición a fuego lento, removiéndolo constantemente hasta que se despegue de los lados (30 minutos aproximadamente). Cinco minutos antes de retirarlo del fuego se le añaden las yemas, sin dejar de remover. Una vez retirado del fuego se pone en una bandeja y se deja enfriar. Se sirve frío y se puede acompañar de leche, miel, leche condensada...

Nota: el frangollo es un postre típico de las Islas Canarias.

POSTRES

TORRIJAS DE BATATA



Ingredientes para 4 personas

- 4 huevos
- Ralladura de 1 limón
- Matalahúva
- Canela molida
- Levadura Royal
- Leche
- Un poco de azúcar (opcional)

Preparación

Se baten los huevos, se le añade la leche y se sigue batiendo bien. Se añade posteriormente el azúcar, la ralladura del limón, la matalahúva y la canela molida. Una vez que la mezcla esté homogénea, vamos incorporando la harina mezclada con la levadura hasta formar una masa cremosa y ligera que iremos friendo en pequeñas cantidades en una sartén honda con abundante aceite.

Una vez fritas, colocamos las torrijas en una fuente y las espolvoreamos con azúcar o las cubrimos con miel, según el gusto. Se sirven frías.



Ingredientes

Masa para hacer la oblea:

- ½ kilo de harina
- Matalahúva
- Corteza de naranja o de limón
- ½ vaso de aceite
- ½ vaso de vino blanco
- Agua

Pasta para hacer el relleno:

- ½ kilo de batata de yema de huevo (amarilla)
- Ralladura de limón
- Matalahúva
- Una copita de anís
- 100 gr de azúcar
- 1 palito de canela en rama
- Pasas de Corinto, opcional

POSTRES

TRUCHAS

Preparación para hacer la oblea

En una sartén se calienta el aceite con la matalahúva y un trozo de corteza (naranja o limón, dejándolos freír lentamente con precaución para que la corteza no se queme. Se retira del fuego y se pasa por un colador.

En un bol mezclamos la harina, el aceite que hemos colado y el vino y lo amasamos de manera homogénea. Si es necesario le añadimos un poco de agua tibia durante el proceso. Cubrimos la masa con un paño y la dejamos reposar media hora, aproximadamente.

Preparación para hacer el relleno

Sancochamos (hervimos) la batata con un poco de matalahúva y la canela en rama. Después, hacemos una pasta machacándola con el tenedor y añadimos la almendra molida, las ralladuras de limón, la copa de anís y las pasas. En un cazo hervimos agua y con el azúcar hacemos un almíbar ligero en el que meteremos la masa y mezclaremos bien. Dejamos enfriar.

Hacemos las truchas

Cogemos pequeñas porciones de la masa de las obleas y las extendemos sobre la mesa con la ayuda de un rodillo o botella. Es conveniente dejar la masa delgada. Ponemos una cucharadita del relleno de batata, cerramos la oblea y le damos la forma sellando las uniones con la punta de un tenedor. Para evitar que la masa se nos adhiera a la mesa o al utensilio que tengamos para extenderla usaremos un poco de aceite.

Las truchas se fríen en aceite abundante y caliente, se ponen en una fuente y se espolvorean con azúcar glasé. Para que no se nos quemen debemos moderar el fuego entre una y otra sartenada.

Nota: las truchas son un postre que se asocia a determinadas épocas del año, como por ejemplo la Navidad, pero se elaboran y se disfrutan en cualquier época del año.



TASTING LANZAROTE

FOOD&WINE GUIDE



PLAN DE COMPETITIVIDAD TURÍSTICA
**Islas Canarias,
una experiencia volcánica**



SUMMARY OF CONTENTS

PRESENTATION

I. INTRODUCTION TO LANZAROTE'S FOOD

AND WINE CULTURE HISTORY AND COOKING

2. TASTING LANZAROTE

3. LANZAROTE'S GENUINE PRODUCTS

4. WINES FROM LANZAROTE

5. LANZAROTE COCINA

6. MARKETS AND STREET MARKETS

7. FOOD AND WINE THEMATIC SPACES

8. POPULAR FESTIVALS

9. LA GRACIOSA

10. ENCHANTING SPOTS

11. MAP

12. BRIEF GASTRONOMIC DICTIONARY

13. TRADITIONAL DISHES WRITTEN BY LANZAROTE COCINA

14. FOOD AND WINE CALENDAR



Lately, Lanzarote has become a more and more specialised and competitive destination, integrating innovative strategies to its wide traditional tourist offer. This fact has led us to create new experiences directed to satisfy the demands of a more exigent tourist who search and find something different in this Island; something almost exclusive.

Therefore, combining the best ingredients of this Atlantic territory, Lanzarote presents itself through out this guide as a food and wine destination under the brand 'Tasting Lanzarote'. This quality tourist distinction was created to give value to our wine, our gastronomy and, in short, to the products coming out from the land and the sea.

Our physiognomy and orography, conditioned by our strong volcanic nature and the lack of rain, made the farmers use their genius to create unique landscapes as La Geria. In this protected natural area, the best malvasia wines are born and other varieties too; wines that match perfectly with the culinary specialities that we have consolidated generation after generation.

From Lanzarote's Government, we would like to invite you to discover this food and wine experience hereby presented and share with you through these pages the best of this land. Please enjoy all we have to offer and receive the most hospitable and warm welcome to Lanzarote.

Pedro San Ginés Gutiérrez

President of Lanzarote's Government

Underneath the deserted land and the heat of the volcanoes of Lanzarote, the best secret of our gastronomy is hidden. Our cooking is unique because its ingredients come from the hard work carried out by farmers, cattle raisers and vine growers. Besides the products from land we have the ones offered by the sea, thanks to the determined effort of the Island's fishermen fleet. All this richness has become today our best showcase to show the visitors a wide and delicious food and wine offer by the hand of our cooks and wineries.

From Lanzarote's Government we have betted on creating synergies amongst all implied sectors to provide a selected offer in this Island. The priority is the quality of the matter, the use of products from this land, our traditional recipes and the professional work of our remarkable chefs who know how to preserve all their traditional originality, besides innovating and improving this offer that we present here. We must add the well-known wines from Lanzarote and our industry of artisan and commercial cheese elaborated with milk from goats and lambs raised in the Island. All these carried out under principles of sustainability and respecting the environment.

Through the pages of this guide we would like to give you the opportunity of getting to know the restaurants, spots that you can't miss in this destination, our wine routes and wineries, our culture, folklore and local festivities, and our recipes together with the local products to prepare them. Without doubt, we know the difficulty of transmitting all this cultural and culinary potential, so we invite you to discover it visiting Lanzarote and enjoying with all your senses our gastronomy and wine culture.

Francisco Fabelo Marrero

Councillor of Agriculture, Cattle and Economical Promotion at Lanzarote's Government



1. INTRODUCTION TO LANZAROTE'S FOOD AND WINE CULTURE. HISTORY AND COOKING

As a consequence of the necessity to cultivate lands and to provide water, the population of Lanzarote was historically located in the interior of the island. Peasant houses were concentrated around little towns, which based their economy on agriculture. This necessity of exploiting agriculture did not change the landscape drastically. However, along history, countrymen have worked hard to get the best out of the natural resources. In this sense, some of the cultivation systems used, adapted to the lack of water and to the soil types, constitute one of the attractions of Lanzarote, because of its aesthetic value and because they are unique in the whole world.

The most extended types of cultivation in the island are the "jable" and the sanding.

"Jable" becomes from the French word "sable" (sand). It is marine sand that covers one part of the territory of the island, known as "sand corridor" (from the occidental half of Teguise municipality to the north area of San Bartolomé). This sand retains humidity and protects the plant from the sun, the same characteristic as the volcanic sand. For these reasons it is used for the cultivation of different products (sweet potato, melons, water-melons, potatoes, etc.).

The sanding is a cultivation system that was born from the volcanic eruptions of the 18th century (1730-1736). With these eruptions, big part of the island soil was covered by lava and volcanic ash. Years after, it was discovered that this volcanic ash: retains humidity, protects the plants from the sun and kills weeds. Knowing these facts, peasants started to cultivate this land and they even created artificial sanding in other areas where the lava did not arrive.

From mid- 20th century, with the appearance of tourism, urban areas grew up in some coasts of the island, and agriculture started to lose importance progressively in favour of the tourist industry. In some cases, countrymen made compatible agriculture with other economic activities.

Parallel to the agriculture activity, fishing has a specific importance for its original activity linked to the primary sector and for its tradition. Lanzarote is located in the centre of a privileged marine ecosystem. Its proximity to the Canary- Sub-Saharan fishing shoal gives the island a strategic character in the Atlantic maritime map.



Cultivating sweet potatoes in the sand corridor, San Bartolomé



Cultivation in sandings, Tinajo

Fishing activity is divided in two different and complementary levels. On one hand, there is the coastal fishing, practiced throughout traditional fishing arts by the autochthonous fishermen who provide fresh fish to local markets (fish shops, supermarkets and hotels). Thanks to this, the high level restaurants of the island can always offer excellent merchandise greatly appreciated by their gourmet customers. Historically, coastal fishing has lived together with the traditional capture of the corvina fish and a wide range of salted fish, typical in Lanzarote's cooking.

On the other hand, Lanzarote counts with an important tuna fishing fleet. Red and white tunas and bonitos have an important place in the sea products offered in the best restaurants of the island. Tuna from Lanzarote has big gastronomic prestige, which allows its exportation to international markets.

Fish is in consequence the main ingredient in Lanzarote's culinary offer. Limpets, winkles, prawns, squids, cuttlefish, etc. are part of a wide offer of coastal products that, throughout different culinary techniques (fried, roasted, boiled) give the visitor a varied range of marine flavours of an exceptional quality.

Fish is in consequence the main ingredient in Lanzarote's culinary offer. Limpets, winkles, prawns, squids, cuttlefish, etc.

Lanzarote's cooking has always been recognised by the quality of its primary goods as well as for the simplicity of its preparation.

It is important to highlight that its culinary culture is compounded by influences of Spanish and South- American cuisine that has perfectly mixed up with the cooking of the Canary Islands native people.



Tuna fishing fleet, Arrecife

1. Pollack / codfish
2. Winkles
3. Sole
5. Sardines
6. Prawns from La Santa
7. Moray
8. Clacas (autochthonous mollusc)
9. Medregal (autochthonous fish)



TASTING LANZAROTE

In 2010 Tasting Spain was born, as a product club created by Tourspain. Different tourist destinations with attractive gastronomy (restaurants, hotels, agricultural products, wineries...) form part of this club.

All implicated agents work together chasing the same aims: converting tourist products in gastronomic experiences; increasing the concept of gastronomic tourism working on the Spanish gastronomic culture, authentic and linked to the territory; extending content and adding value with regard to nowadays proposals; incorporating new uses to primary sector linking it to the service sector (tourism); or improving the promotion and commerce in a most ambitious and innovative way, identifying and attracting new markets.

We do a clear bet for gastronomy as the distinguishing element in tourist destinations.

Lanzarote, with the brand **Tasting Lanzarote**, has been part of the project from the very beginning as a funding member. In this sense, **Tasting Lanzarote** works to promote a quality tourism giving value to local agricultural products, creating unique tourist experiences associated with gastronomy and vine growing and promoting as well the best products of the Island. Tasting Lanzarote represents a bet for food and wine culture as a distinguishing element in tourist destinations.



Dish of fried moray

3. **GENUINE PRODUCTS FROM LANZAROTE**



Goat milk cheese covered with gofio



Sweet potato

The sweet potato is a precious plant because of its tubercular roots, sweet, soft and very nutritive. It has dark colour and it is yellowish or whitish in the inside.

It was introduced in Lanzarote at the end of the 19th century coming from America. It rapidly got adapted to the climatic conditions of the Island. The cultivation of sweet potato is deeply related to islanders' popular gastronomy due to its old function as the basic dish for the countrymen in shortage periods. This product allows a considerable numerous recipes, which goes from the stews to confectinary with pasties or Carnival pancakes.

To avoid loosing or reducing its quality, the Agriculture Area of the Cabildo de Lanzarote has a nursery with different varieties to provide farmers.

The "Papa cría"

The dessert truffle is known as papa cría (literally "baby potato") in Lanzarote. Nowadays, we are working to introduce this mushroom in the orchards as a cultivation product. The objective is facilitate its consumption and avoid the plunder in its natural environment, as in the last years, it has become very popular its recollection which throw crowds of people to the countryside to search mushrooms.



Potato

The potato is also deeply rooted in the culture and history of the Canary Islands in general and of Lanzarote in particular. It is highly appreciated for its quality and unique flavour. According to numerous researches, the cultivation of the potato in the Canaries goes back to the 16th century and came from America- in the Andes highlands it is cultivated since more than 7000 years-, and it represents one of the basic products of the present gastronomy of the Archipelago.

Nowadays, the Canaries is the only place in Europe where these potatoes with Andean origin are still being cultivated and it is quite possible that their cultivation in the islands meant their entrance in Spain and the rest of Europe.

In Lanzarote, the cultivation of autochthonous varieties is clearly observed in the north area, where it is the most predominant growing.

The same as the sweet potato, the potato allows multiple recipes too, many of them easy to elaborate.



Black pig

The black pig is an autochthonous race of pig from the Canaries. It has always been related to Lanzarote's rural life and it was frequent in the past to raise one of these animals at home for selfconsumption.

The main characteristic of this pig is its aspect: totally black, with hair and a wrinkled snout. It's an animal that raises very slowly and that is sacrificed at 6-7 months old, with around 70 kilos- a white pig would get that weight in half of this time. This fact affects the disposition of the muscular fibre and gives better flavour and texture to its meat.

Some years ago it was difficult to find this pork in the market. The presence of black pig meats and cold meats is starting now to be frequent. The excellent quality and flavour of this pork is greatly appreciated by the island consumers. Nowadays, you can find it in several butchers and restaurants in Lanzarote.

Lentils

Our lentil is tiny and greenish. It is important to underline the resistance of its cuticle during cooking; it is not peeled off, characteristic highly appreciated. This legume cultivation has passed from 300 ha in mid- 20th century to 50 ha at the present time. Nowadays due to its rare production it has to be sold loose and it only can be commercialised in the island.



Onion

The onion represents one of the emblematic cultivations of the island since its arrival in the 19th century. However, it was not until the 70s when it got plenty of popularity, specially the gold grain variety, due to the decrease in tobacco growing and to the necessity of optimizing other cultivations.

We are talking about a sweet onion, not very strong. Most of it is exported to Spain mainland, but also to England, Holland and Germany. Its growing has fallen lately because of the decrease of labours- most of them work in the tourist sector now.





Cheese

The Canary Islands produce great variety and quantity of cheese. The most faithful consumers are the same Canary people. Its consumption is over 9 Kg per inhabitant and per year, whilst in the rest of Spain it does not arrive 7 Kg. [1]

In Lanzarote there is a reduced number of cheese makers in comparison with other islands, but still their cheese is exquisite.

The cheese from Lanzarote is elaborated with goat and lamb milk and it is destined to the interior market. It has the shape of a cylinder and its weight goes between 1 and 3 Kg. It has a thin white rind, the same colour than its paste when you cut it; along its edges it is drawn the traditional shape of the "sera" – esparto grass basket- made out of pleated palm tree leaves or other material.

Its flavour is soft, lightly acid, pleasant in palate and with delicate aroma. Traditionally, these cheeses are spread with paprika, *gofio* or oil.



Fish

Fishing and the associated canning industry have being of great importance in the island along its history. Fish is one of the bases of the people from Lanzarote alimentation. Some of the most representative species are tuna, vieja (autochthonous fish similar to Parrot fish), sama (autochthonous rock fish), corvina, wreckfish, gilthead, barracuda, moray, octopus, ...



Cheese covered with paprika

Source: Canary
Cheese Guide,
Canary Institute of
Agricultural Quality,
Government
of the Canary
Islands, 2009



It is possible to
do guided visits to
the following
cheese makers:

Finca de Uga

Visiting timetable: Fridays from
11.00h to 12.30h. Booking required.
Entrance includes a cheese tasting.
Maximum people: 15 p.
Price: 5€/person
Languages offered: Spanish,
English

Contact:
Road to La Geria, LZ-30, Km18
Yaiza, Uga, 35570
Tel. 928 809 977
www.stratvs.com
bodega@stratvs.com

4 WINES FROM LANZAROTE

Using the cultivation system of sanding, vineyards are cultivated in Lanzarote since mid- 18th century. The great volcanic eruption that occurred between 1730 and 1736 submerged the best growing lands of the island under lava, slag and ash. This fact changed the agricultural model and favoured the cultivation of vines in excavated holes in cone shape that protect the plant from the wind building a short wall of stones around it. These holes have around 3m of diameter per 2,5m depth to get to fertile land, where the vine is planted. The volcanic land absorbs and conserves humidity, allowing then good absorption of rainwater and making difficult its evaporation.

This area of vineyards is known as La Geria, protected natural space since 1994 that occupies five of the seven municipalities of the island: San Bartolomé, Teguise, Tías, Yaiza and Tinajo.

In other spots of the world, there are also vineyards on volcanic land, but Lanzarote's plantation is unique in the whole world. La Geria has become a singular rural space of great beauty, where vine- growing tradition has been consolidated and has stayed inalterable, becoming an example of the inventiveness and hard work of the people from Lanzarote to optimise their natural resources.

The importance of vine developing along 18th century was mostly due to the big interest of the traders from Tenerife, who needed liquor to export to America. It was also due to the lack of agricultural alternatives on the affected land by the eruption. In that period, all the wine production was exported to Tenerife, whilst the wine consumed by islanders was imported from abroad.

As years go by, they started to export to other islands of the Archipelago and to America without passing through Tenerife. Even if wine continued to be distilled, it was done with the wines of lowest quality. These wines then started to prevail for local consumption. Moreover, because of the insular condition, Lanzarote was not affected by the phylloxera plague that finished up with most of European wine yards at the end of the 19th century and the beginning of the 20th.

Stocks, with an average age of 30- 50 years, are pruned and harvested in a traditional way, without any kind of mechanization and in consonance with the capacity of absorption of the wineries as to avoid the deterioration of wine quality.

Harvest is one of the most important works in the elaboration of Lanzarote's wine; the season is long as it normally starts at mid- July and ends up at mid-September because it is necessary to pick up each variety separately.

White wine is the most abundant of the island. The volcanic malvasia is Lanzarote's special malvasia and a variety of grape too. It adapts to environment, it's little and of great quality for its balance, taste and perfume. It represents more than half of the white wine production. This production has lately increased its quality considerably. White wine is classified in dry, semi- dry and sweet. There are also sparkling wines and a little production of rosée and aging red wines, elaborated all with autochthonous varieties (black listan and Lanzarote's red grape) or with the most cultivated varieties in the world (merlot, syrah, cabernet, etc.)

The volcanic malmsey wine is the grape used in more than 50 % of the production of Lanzarote's wine.

In 1993 the Regulating Council to Guarantee the Origin of the Wines from Lanzarote was created. Its sign certifies the origin of the wines that are produced in the island. The following wineries belong to the Regulating Council:

- **José Antonio Rodríguez Martín Winery**
- **Malpaís de Máguez Winery**
- **Rostro Colorado Winery**
- **Barreto Wineries**
- **Castillo de Guanapay Wineries**
- **El Grifo Wineries**
- **Finca Las Quemadas Wineries**
- **Germán López Figuera Wineries**
- **Guiguan Wineries**
- **La Geria Winery**
- **Los Bermejos Wineries**
- **Martinón Wineries**
- **Montaña Clara Wineries**
- **Reymar Wineries**
- **Tomás Perdomo Cabrera Wineries**
- **Vega de Yuco Wineries**
- **Stratvs (B.T.L. Lanzarote) Wineries**

Some of the wines from these wineries have won prizes at international level.



Main building of La Geria Wineries

The following wineries offer guided visits to their installations:

El Grifo Winery

Visit timetable: everyday from Mondays to Fridays at 10:30 h.
It includes the entrance to the museum and winery and a tasting.
No booking required.
Duration: 30-40 minutes.
Price: 4€ per person. Free for kids under 18 years old.
Languages: Spanish, English, German.

Contact:
Teguise- Uga, LZ-30, Km11
San Bartolomé, 35550
Tel. 928 524 036
www.elgrifo.com
malvasia@elgrifo.com

La Grieta winery

Visit timetable: everyday,
booking required.
Price: free.
Languages: Spanish.

Contact:
La Cueva de los Verdes, w/n
Punta Mujeres, Haría, 35542
Tel. 928 848 110
bodegamalpais@gmail.com

La Geria Winery

Visit timetable: from Mondays to Fridays at 12:00 h, booking required.
On Saturdays and Sundays, only the shop is opened.

Duration: the visit to the winery and the farm is 1h approx.

Prices:
8€: guided visit to winery and farm + glass of wine + snack
18€: guided visit to winery and farm + variety of snacks + tapa + two glasses of wine
26€: guided visit to winery and farm + lunch with starters + main course + two glasses of wine + coffee

Groups of a minimum of 8 people will have a discount of 5%.
Languages: Spanish, English

Contact:
Road to La Geria, Km 19
Yaiza 35570
Tel. 928 173 178
www.lageria.com
bodegalageria@lageria.com

Rubicón Winery

Visit timetable: everyday, from 6:00 to 20:00 h, booking required. It is possible to do a tasting.
Price: free.
Languages: Spanish, English.

Contact:
Road from Teguisse to Yaiza, Km2
Yaiza, 35570
www.vinosrubicon.com
bodegasrubicon@gmail.com

Stratvs Wineries

Visit timetable: everyday, booking required. Entrance includes a tasting of wine and cheese from Finca de Uga.
Price: from 12€/person
Languages: Spanish, English, German

Contact:
Road to La Geria, Km 18
35570, Yaiza
Tel. 928 809 977
www.stratvs.com
bodega@stratvs.com

Vega de Yuco Winery

Visit timetable: from Mondays to Fridays, from 7:30h to 15:30h, booking required.
Includes tasting.
Price: free
Languages: Spanish, English

Contact:
Camino del Cabezo, w/n
Masdache, Tías, 35572
Tel. 928 524 316
www.vegadeyuco.es
info@vegadeyuco.es
www.facebook.com/vegadeyuco

Vulcano de Lanzarote Winery

Visit timetable:
everyday, booking required.
Price: free
Languages: Spanish, English

Contact:
8, Víctor Fernández Gopar St.
Tías, 35572
Tel. 928 834 456
www.bodegavulcano.es
info@bodegavulcano.es



5. LANZAROTE COCINA

Lanzarote Cocina is a non-profit enterprise association that brings together restaurateurs and cooks from the island, who use their culinary proposals to promote the wine and the autochthonous products from Lanzarote. They work for the promotion and diffusion of the virtues and singularities of our local cuisine. Lanzarote Cocina is a gastronomic quality brand linked to the territory, to natural resources and their products.

This group of restaurants has marked several objectives around the social responsibility of their private action:

- Defend and give value to Lanzarote's primary sector products: lentils and other legumes, sweet potato, onion, gofio, black pig, fish, cheese, etc. working side by side with the sector.
- Promote and make known the wines from the island, with a wide presence of them in their wine lists at their restaurants.
- Elaborate a cuisine according to these objectives of quality and valuing the products from the land and the sea (respecting each cook style and self-personality).
- Work together to preserve Lanzarote's culture and culinary heritage.
- Maintain a steady and secure bet for Lanzarote and keep being faithful to its model of sustainable development.



Until today, 11 restaurants form part of this group:

Amura

Puerto Calero - Yaiza
T. 928 519 644
amura@puertocalero.com
www.restauranteamura.com



El Risco

C/ Montaña Clara, 30. Famara
T. 928 528 550
info@restauranteelrisco.com
www.restauranteelrisco.com



Arena

Villas Alondra
C/ Janubio, 9. Los Mojones
Puerto del Carmen
T. 928 515 782
chef.luisleon@gmail.com
www.chefluisleon.com



Finca de Las Salinas

C/ La Cuesta, 17. Yaiza
T. 928 830 325
hotel@fincasalinas.com
www.fincasalinas.com



Casa Brígida

C/ El Berrugo, 2. Marina Rubicón
Playa Blanca
T. 928 519 190
info@restaurantecasabrigida.com
www.restaurantecasabrigida.com



Isla de Lobos

Hotel Princesa Yaiza.
Playa Blanca
T. 928 519 222
isladelobos@princesayaiza.com
www.princesayaiza.com



Re-invention of the Canary traditional cooking

La Caleta

Hotel NH Hesperia Lanzarote
Puerto Calero
T. 902 115 116
hotel@hesperia-lanzarote.com
www.nh-resorts.com



La Cascada

C/ Roque Nublo, 5. Puerto del Carmen
Tías
T. 928 515 659 - 928 512 953
contacto@restaurante-lacascada.com
www.restaurante-lacascada.com



Marea Restaurant

Hotel Gran Meliá Salinas 5* G.L.
T. 928 590 040
lagraciosarestaurante@gmail.com
www.restaurantemarea.com



La Tegala

Mácher - Tías
T. 928 524 524
info@lategala.com



Lilium

C/ José Antonio, 103. Arrecife
T. 928 524 978
liliumtias@gmail.com
www.restaurantelilium.com





Sunday morning at Teguise street market

6. MARKETS AND STREET MARKETS

Mercadillo de Teguise

Teguise is a beautiful town founded in the 15th century. Its monuments and palaces show the importance that the village had as cultural, politic and religious centre. It was the capital of the island until mid- 19th century. Its historical town centre is one of the best conserved in the Canary Islands, with its architectural homogeneity in the composition of the façades and its colours white and green. Because of these peculiar characteristics the town was declared Historical-Artistic Architectonic Monument by the Spanish Culture Department.

Since 1985, every Sunday morning this town celebrates one of the most important street markets in the Canary Islands with almost 500 selling points. They offer handicraft from the island (costume jewellery and leather goods) and foodstuffs of first quality: fruit and vegetables, bakery and pastry, typical sweets from the island, cheese, wine, etc. Thousands of people go once a week there and make this market one of the main attractions of the Village of Teguise.



Haría Traditional Market

Haría is the municipality located more in the north of the island. Its main economic motor was for many years the salt mine exploitation. The Río salt mine has not been working since some decades ago, but it still receives the tides, that leave lagoons of bright colours. Órzola salt mine was built between 1930 and 1940 and it worked until the 60s. Nowadays, it is a good example of the importance these installations had for many years for the inhabitants of the island, as salting was the main method used to preserve fish.

The Town Hall organises every Saturday in the town's square (Plaza León y Castillo), from 10h to 14.30h a traditional market with more than 60 selling points. They only sell handicraft and agricultural foodstuff products, some of them of ecological production, which offer customers the most genuine products from Lanzarote.



Tinajo Market

This market is celebrated every Sunday morning, just in front of the Los Dolores Virgin Chapel, patron virgin of Lanzarote. She held two miracles related to the last volcanic eruptions in 1736 and 1824. It is said that in both cases the virgin stopped the lava and safe the inhabitants of Tinajo from losing their homes and lands.

Tinajo is one of the main producers towns in Lanzarote. There, the use of artificial sanding is very common to work and to cultivate the land. It also has the most peculiar landscapes of the insular geography.

Arrecife Tourist and Traditional Market

Every Saturday, the Arrecife Tourist and Traditional Market is celebrated in the surroundings of San Ginés Church (historical centre of Arrecife). There we can find local agricultural food products of ecological production and stands with fruits and fresh vegetables. There are handicraft objects too as ceramics, woods, costume jewellery or textiles. The Market is also complemented with activities for children, concerts and Canary folklore.

This market is located closed to one of the most beautiful places in Arrecife, the Charco de San Ginés. The city was built around this pond as it was a natural fishing port. There still are the little houses of the fishermen as a souvenir of that time. Moreover, as an insular capital, Arrecife has numerous shops, so it is an obliging activity to walk around its centric commercial streets.



7. FOOD AND WINE THEMATIC SPACES

El Grifo Museum of Wine

El Grifo winery was founded in 1775 and it is one of the most antique in the Canaries. El Grifo has this Museum of Wine to show their history and also the history of the wine. It is located in their old winery dated from the 18th century. You can see there the evolution of wine-producing utensils, as well as a great variety of elements related to the wine world.

The Museum also has a shop with wine and accessories, which organises tasting courses regularly.

Address:
Teguise- Uga, LZ-30, km11
San Bartolomé, 35550
Tel. 928 524 036
www.elgrifo.com/museo
malvasia@elgrifo.com
Visit timetable: everyday
(holidays included) from 10:30 to 18:00 h.



House- museum Monumento al Campesino (Monument to the Farmers)

Located in the geographic centre of the Island, in a crossroad which links San Bartolomé to Tinajo, this museum was built to pay tribute to the tough work of the farmers of Lanzarote, who have achieved along the centuries getting agricultural products from a very difficult land to work in.

El Patio Agricultural Museum

This Museum is located in Tiagua, in one of the biggest farms of the island. The present owners have built an interesting ethnographic museum of rural culture that allows the visitor to revive the 150 years of agricultural tradition in the island.

The Museum counts with the typical construction of a big rural farmyard: press, winery, chapel, windmill, corral for the animals, tavern, etc. In this farm, it used to work more than 25 farmers. More than 20 camels were needed to move the material and agrarian products.

In El Patio they still elaborate wine and goat cheese. These products can be tasted and purchased in a typical Canary canteen inside the house. They continue to work the traditional cultivations of Lanzarote and breeding farm animals (goats, hens, ducks, etc.) as well as the traditional camel. There is a native ceramic exhibition too, with reproductions of the remains found in the same farm.

Address:
C/Echeyde, 18
35558 Tiagua, Teguise
Lanzarote
Tel: 928 529134
www.museoelpatio.com
Visit timetable: Monday to Friday from 10:00 to 17:30 h. Saturday from 10:00 to 14:30 h. Sundays closed.

The monument, also known as Monument to Fecundity, is a spectacular work of Lanzarote's most famous artist César Manrique. It is settled on a little stone mound and it represents a person on a load animal throughout a group of geometrical shapes.

The buildings that form the museum were rehabilitated by Manrique according to the traditional architectural pattern. They imitate houses and bars typical from Lanzarote. Recently, annex constructions have been attached in the interior of an old quarry and it has been created too a selling point of traditional products where they do workshops of ceramic, embroidery and knitting, etc. Moreover, there is a traditional restaurant.

Address:
San Bartolomé
Tel: 928 520136
www.centrosturisticos.com
Visit timetable: everyday from 10:00 to 18:00 h.



8.

POPULAR FESTIVALS

All through the year, Lanzarote offers the visitor a range of activities, festive and recreational of unquestionable attractiveness. Some of these activities are linked to traditional commemorations. Lately, there is also a varied range of new proposals in tune with the island natural and food and wine attractiveness.

Hereby we detail the most important ones:



Popular festival dancer



Festival of the Harvest

Harvest in Lanzarote is every year one of the earliest in Spain and Europe, due to the climatic characteristics of the island and to the singularity of its wine ecosystem, which make this wine cultivation one of the most extreme of the planet.

From the Regulating Council, they organise activities around harvest; the Week of wines from the volcano, on mid- July and every year in a different municipality, celebrates training activities and tasting sessions with the finality of promoting and making known the excellences of the wine from Lanzarote.

There are also some wineries that organise activities to show the work of vine-growers and the process of harvest. In some cases, it is possible to participate in their ploughings.

For more information:
Regulating Council of the Wines
from Lanzarote
C/ Arrecife, 9
35550 San Bartolomé de Lanzarote
Tel: 928 521 048

Tasting Lanzarote Food and Wine Festival

Tasting Lanzarote Food and Wine Festival is a great showcase for the gastronomy and wine of the island. It is celebrated in Teguise at the end of November, close to Saint Andrews day, and it is the meeting point for agricultural producers, cooks and good cooking lovers, residents or tourists.



* Saint Andrew's day, on the 30th November, is when traditionally barrels were opened and new wine was tasted.



Los Dolores Festivity

One of the most important celebrations in Lanzarote is in honour of the Virgin of Los Dolores, patron saint of the island. In Mancha Blanca (Tinajo) the lava from the eruption occurred between 1730 and 1736 stopped miraculously. This fact is attributed to this Virgin so the chapel in Her honour was built there. Since then every 15th September multiple activities take place, to underline the multitudinous procession to Mancha Blanca.

Moreover, during this festivity the Insular Fair of Handicraft from Lanzarote is held. It is a manufacturer sample of more than a hundred artisans with folklore shows and typical food from the island.

Festivity of Virgin Carmen

The Virgin Carmen is the patron saint of the sea and faithful protector of fishermen. This festivity is celebrated on the 16 of July in many towns of Lanzarote, however it may be Arrecife's one the most important as the city was born as fishing core. Also in Puerto del Carmen and La Graciosa, this festivity is celebrated with fervour and the religious character adopts a more festive one. Many people don't miss every year this date. During the celebration, the Virgin is taken to the sea in a picturesque trip of fishing boats convoy and fireworks.



Lanzarote Wine Run

This is an original race (unique in Spain) that crosses the peculiar vine territory of La Geria. It occurs in June and participants can choose between two categories: race (21 Km) and trekking (10 Km). The route goes through different kinds of surfaces, vineyards, winding paths and asphalt. The landscape has no comparison and many wineries participate as provisioning points. The prize for the winner is the equivalent to their weight in wine from Lanzarote.

But it is not just a special and fun event; it is also celebrated at the time the Traditional Cuisine Festival. Here restaurateurs, wineries and sector enterprises surprise the visitor with excellent recipes based on the island traditional cooking.

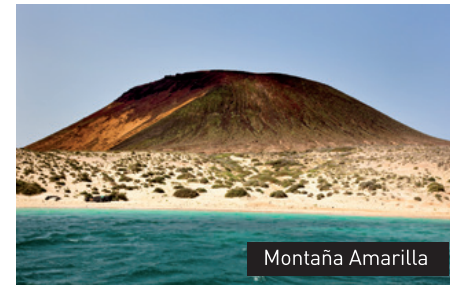
More information at:
www.lanzarotewinerun.com



9. LA GRACIOSA

La Graciosa is the biggest of the islands that we find in the Archipelago located in the north of Lanzarote know as the Tiny Archipelago. There also are the islands of Montaña Clara and Alegranza and the little islets of Roque del Este and Roque del Oeste.

In the north of the Archipelago there is an important fishing shoal with cherne (local fish) and hake, amongst other fish, of great quality. It is also common to glimpse pardelas (autochthonous bird), a bird with a nice seafood taste that was eaten long ago and it is protected now. It counts with the Marine Reserve la Graciosa Island and Islets from the North; with 70.000 ha it is the biggest in Spain. Here the professional and recreational fishing is allowed- with restrictions whilst sub-aquatic and scientific activities require authorization.



Montaña Amarilla

La Graciosa is the only island of the Tiny Archipelago with inhabitants. Its more than 600 inhabitants live in Caleta del Sebo, insular capital and original population centre. There is also a little tourist urbanization called Casas de Pedro Barba, where there are only holidaymakers. It is surprising that roads are not asphalted and the few cars are 4x4 for tourist routes. This is a place where hurry and stress is converted into patience and harmony with the environment.

Situated at the north- west of Lanzarote, the two islands are separated by an arm of sea popularly known as The River. It is only possible to reach La Graciosa by the sea. Everyday several ships leave from Órzola, in a journey of no more than 20 minutes.

Historically, fishing has been its economical force. However, since some years ago, tourism is an important source of incomes too. During summer the population of the island multiplies. These visitors are accommodated in pensions, apartments and second residences.



Fishermen with typical boats



Caleta del Sebo, capital of La Graciosa



Cleaning the fish

Numerous peoples passed by the island- Phoenician, Roman, Genoese, etc.- but it was not until the 19th century when the first inhabitants settled. They only have as sustenance the exploitation of the natural resources, basically fishing.

There is little cultivation. Agriculture is basically for self- consumption. The same for the cattle.

La Graciosa's cooking is based mostly on fish. They cook it in different ways (grilled, fried, boiled, etc.).

La Graciosa's cooking is based mostly on fish. They cook it in different ways (grilled, fried, boiled, etc.). Because of the necessity of conserving food without electronic devices (light arrived the island in the 80s), traditional conservation methods are still on use. Nowadays, some food is still kept raw and/or canned.



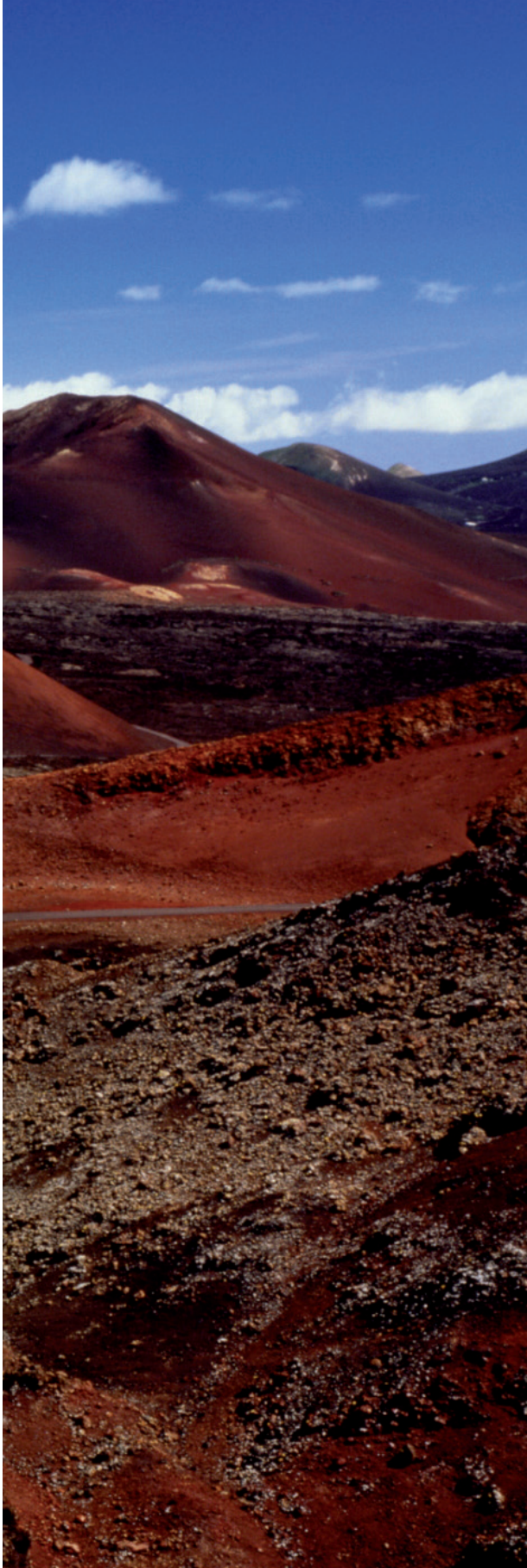
Dried fish

Festivals/ Festivities

The most important holiday in La Graciosa is the Festivity of Carmen, patron saint of the sea and of the island. Every 16th of July a multitudinous festivity is held in Her honour. Several orchestras from different spots of the Canary Islands play this day, whilst people from La Graciosa, who have left for the maritime procession, offer presents and floral bouquets to the Virgin from their ships.

10. ENCHANTING SPOTS

Lanzarote is an authentic garden of unique spots. Some of them are gifted with an irresistible natural charm. Others are fruit of an exquisite human intervention with the environment. But above all, Lanzarote always offer the possibility to enjoy at spots absolutely unique and unrepeatable.



Fishermen Guild of San Ginés (Arrecife)

It was born in the 40s with the objective of protecting and defending the interests of the seamen and making easy the life of the marines. In its installations it has, amongst others services, a well-known bar in Lanzarote for its tapas; fried fish, squids, fish stew... these are some of the products to be tasted there.

Address:
20, Naos Avenue
Arrecife
Tel.: 608 223 334
Timetable: from Mondays to Thursdays
from 6:30 to 22.00 h. Fridays from 6:30 to
1:00 h. Saturdays from 8:00 to 15:00 h.



El Molino (The Mill)

El Molino is one of the oldest bars in Arrecife. It is unique as it is in the middle of an industrial area, located in the fishing port of Arrecife. In the old times, it gave service to the fishing boats. However, in the present time it doesn't have that function any more. It opens everyday at 6 in the morning.

Address:
32, Naos Avenue
Arrecife
Tel: 928.811.587

El Diablo Restaurant

This original and impressive building, created by César Manrique, is settled right in the heart of the National Park of Timanfaya and above a still active volcano crater. Its menu offers delicious proposals which are cooked directly from the emerging heat of the volcano.

National Park of Timanfaya
Yaiza
Tel: 928 840 057
Timetable: Everyday from 12:00h to 16:30h

Bar Ginory

This is one of the most popular bars in Lanzarote, with more than 50 years of history. It evokes the old marine environment. It is located in the Charco de San Ginés (Arrecife). Amongst their specialities, there is the coated in batter fish sandwich, served for breakfast. There are also all types of fresh fish, octopus, squids or the popular "matrimonio" ("marriage"), dish combining fish and squids.

Address:
9, Juan de Quesada Street
Arrecife
Tel.: 928 815 642
Timetable: from Mondays to Saturdays
from 7:30 to 16:00h. Bank holidays closed.



Restaurante La Era

It is located in a big house example of Lanzarote's traditional architecture. All rooms, which are now the dining rooms, give to its central patio. The house according to experts dated from the 16th century. It has an unquestionable patrimonial value and it was restored by César Manrique with the intention of converting it in an artistic centre. Already then, it was decided that the best use for it was to open a restaurant with a typical Canary menu.

Address:
3, El Barranco Street
Yaiza
Tel.: 928 830 016
Web: www.laera.com

11. MAP



1 Dairy Finca de Uga
Ctra. La Geria, LZ-30, Km18
Yaiza, Uga, 35570
Tel. 928 809 977
www.stratvs.com

2 El Grifo Winery
Tegui-se- Uga, LZ-30, Km11
San Bartolomé, 35550
Tel. 928 524 036
www.elgrifo.com

3 La Grieta Winery
La Cueva de los Verdes, s/n
Punta Mujeres, Haría, 35542
Tel. 928 848 110

4 La Geria Winery
Ctra. La Geria, Km 19
Yaiza 35570
Tel. 928 173 178
www.lageria.com

5 Rubicón y Amalia Winery
Ctra. Tegui-se- Yaiza, km2
Yaiza, 35570
Tel. 928 173 708
www.vinosrubicon.com

6 Stratvs Winery
Ctra La Geria, km 18
35570, Yaiza
Tel. 928 809 977
www.stratvs.com

7 Vega de Yuco Winery
V́ctor Ferńandez Gopar, 8
T́as, 35572
Tel. 928 834 456
www.bodegavulcano.es

8 Amura Restaurant
Puerto Calero - Yaiza
T. 928519644
www.restauranteamura.com

9 Arena Restaurant
Villas Alondra
C/ Janubio, 9. Los Mojones
Puerto del Carmen
T. 928515782
www.chefluisleon.com

10 El Risco Restaurant
C/ Montaña Clara, 30. Famara
T. 928528550
www.restauranteelrisco.com

11 Finca de Las Salinas Restaurant
C/ La Cuesta, 17. Yaiza
T. 928830325
www.fincasalinas.com

12 Casa Bŕgida Restaurant
C/ El Berrugo, 2.
Marina Rubicón
Playa Blanca
T. 928519190
www.restaurantecasabrigida.

13 Isla de Lobos Restaurant
Hotel Princesa Yaiza.
Playa Blanca
T. 928519222
www.princesayaiza.com

14 La Tegala Restaurant
Ḿcher - T́as
T. 928524524
info@lategala.com

15 La Caleta Restaurant
Hotel NH Hesperia Lanzarote
Puerto Calero
T. 902115116
www.nh-resorts.com

16 La Cascada Restaurant
C/ Roque Nublo, 5.
Puerto del Carmen- T́as
T. 928515659-928512953
www.restaurantelacascada.com

17 Lilium Restaurant
C/ Joś Antonio, 103. Arrecife
T. 928524978
www.restaurantelilium.com

18 Hotel Gran Melí Salinas 5* G.L
T. 928590040
www.restaurantemarea.com

19 San Ginés Fishermen Guild (Arrecife)
Av. de Naos, 20 - Arrecife
Tel. de contacto: 608.22.33.34

20 El Molino Bar
Av. de Naos, 32 - Arrecife
Tel. de contacto: 928.811.587

21 Ginory Bar
C/ Juan de Quesada, 9 - Arrecife
Tel. de contacto: 928.815.642

22 Restaurant La Era
C/ El Barranø, 3 -Yaiza
Tel. de contacto: 928.830.016
www.laera.com

A Harvest Festival

B Tasting Lanzarote Food and Wine Festival

C Virgin of Los Dolores

D Wine Run

E Virgin Carmen Festivity

12.

BRIEF GASTRONOMIC DICTIONARY

Cooking constitutes one of the best signs of cultural identity of the territories and peoples, as it is recognised by experts and specialists. The sum of food combinations, preparations, techniques, recipes and dishes, configure the cooking which practice the inhabitants of a specific landscape transformed by them, in an ancestral way. Lanzarote constitutes, in that sense, an ecosystem gifted with some singular elements that determine the products obtained from it and that characterise the

traditional cooking that the peoples from Lanzarote have been practicing along the centuries. However, tradition only survives and transcends to times while it's evolving; cooking is then the sum and symbiosis of traditional elements and renovating modernity. Hereby, you can find some of the products, techniques and dishes that constitute the basis of our cooking:



Sunset at La Geria

SAUCES

1- Spicy *mojo*/ green *mojo*

Mojo is a sauce common in every island of the Canary Archipelago. It accompanies several typical dishes from the island, amongst them the "papas arrugadas", literally "wrinkled potatoes" (typical way of boiling potatoes with a lot of salt which wrinkle the potato skin). There are different types of mojo, but the most consumed ones are the spicy (red) and the green.

The main ingredient of the spicy mojo is the cumin, accompanied of pepper, garlic, chilli, vinegar, salt and water. Green mojo's main ingredient is coriander, accompanied of the same ingredients than spicy mojo.



DISHES

2- Sancocho (Fish)

Typical dish of salted fish, Canary potatoes, sweet potato and mojo. It is usually eaten with gofio (typical cereal flour) made with the resting water from boiling the fish and white cured cheese.



3- Ropa Vieja (literally "Old Clothes")

This is an appetizer very popular in the island, which origin is the use of the remains from meat and vegetables stew.

Nowadays, it is associated with festivities and weekends because its preparation is long and laborious. The main ingredients are chickpeas, meat, onion, pepper, paprika, wine and potatoes, but everyone has his own style cooking this dish.

4- Chicharrones

This is how we called the pork skin fried and sprinkled with gofio (Canary cereal flour).



FISH

5- Vieja fish (similar to Parrot fish)

It is a very tasty fish, autochthonous from the Canaries. It has to be consumed very fresh as it goes easily off. Boiled parrot fish accompanied of mojo and Canary potatoes is one of the islander favourite dishes. It also can be eaten grilled or fried.

6- Bocinegro (Literally black mouth)

This fish has this name because it has a dark or black snout. Its body is oval, tall and lightly compressed. It can arrive up to 90 cm long. Its flavour is exquisite and its texture is delicate.

7- Tollo

Tollos are the strips resulting from cutting the dogfish. These strips are hung and dried under the sun, fruit of the total fish use done in the island. It can be eaten dried or in sauce. It's another sample of the Canary culinary culture, which always reflects the reality that this people lived in the past and live now.



8- Dogfish

It belongs to the family of the shark, which can be between 60 and 120 cm long. If it is conveniently treated, it can substitute the cod in cooking.

9- Sama (Autochthonous rock fish)

This is a very common fish in the Spanish coasts. It is around 20 cm long, with big head and eyes, reddish loin and silver belly and red fins and tail. Its meat is white, tasty and it is frequently eaten in the Canary Islands.

PRODUCTS

10- Gofio

Roasted cereals flour basis of the Canary alimentation during centuries. It can be eaten in different ways: mixed with milk, properly kneaded with water and salt, or with nuts and honey. It is also use to prepare different desserts like ice cream or mousse. It is also common as garnish of the meals (forming balls and substituting bread) or mixed with the stock from stew. This last mixture is consumed with meat, sardines, onion, etc.



13. RECIPES: TRADITIONAL DISHES WRITTEN BY LANZAROTE COCINA



STARTERS

RICE WITH LIMPETS AND WINKLES

Ingredients for 4 servings

- 360 g rice
- 100 g cleaned winkles
- 100 g cleaned limpets
- 2 garlic cloves
- 1 little onion
- 1 little tomato peeled off
- 1 green pepper
- 20 cl oil
- 1 coffee spoon of sweet paprika
- 3 g saffron
- 2 litres of fumet (stock done with the bones and the water of boiling the limpets and winkles)

Preparation

Clean the limpets and winkles with cold water and boil them in a small saucepan. Reserve the water from cooking to add it to the stew. Reserve seafood after removing the shells.

Chop the onion, garlic, pepper and tomato. Add the paprika and saffron and fried all with a bit of oil. Add fish fumet and the water from seafood (only the necessary) and the limpets with the winkles. Boil it all. Add the rice and cook it with moderate heat between 15 and 18 minutes. Correct salt and separate from heat. The result will be a soggy rice with exquisite taste.

Note: limpets are seafood with highly appreciated flavour. Winkles can be found in the rocks of the coastline when the tide goes down.

STARTERS

CORN STOCK



Ingredients for 4 servings

- 1/2 kilo grinded corn
- 200 g chickpeas
- 1 medium onion
- 3 bulbs of garlic
- 200 g salted belly pork
- 400 g salted pork ribs
- 1 laurel leaf
- 1 pig's trotters (optional)
- Saffron

Preparation

This is a laborious dish. Traditionally it is done in two phases, as it is explained below.

Put the corn and meats to soak the night before.

Cook the corn with all the ingredients. Let it boil 5 minutes and separate from heat to avoid corn getting tender. Leave it settle for 3 hours approximately.

When time has passed, put again the cauldron to heat and add the chickpeas, that also has been soaked the night before. Cover it with water and cook until chickpeas are just right. Correct salt if necessary.

Note: corn is very frequent in Canary cooking.



STARTERS

FISH STOCK

Ingredients for 4 servings

- 2 kilos of fish: cherne, grouper, etc.
- 1/2 onion
- 1 tomato
- 1/2 green pepper
- 2 garlic cloves
- 1 little spoon of cumin
- 1/2 handful of coriander
- A spring of mint
- A spring of parsley
- 1/2 little spoon of sweet paprika
- 800 g potatoes

Preparation

Fry the onion, tomato and pepper. Afterwards add the garlic cloves smashed with the cumin and parsley. Once this is ready add vegetables and keep all together in the heat for two minutes. Then add the paprika and the potatoes and stir fast. Once the potatoes have been coated with the stew, add the necessary water to cover it. When stock starts to boil, introduce the fish slices, the coriander and the mint. Separate from heat and settle.

Other variation is introducing all the ingredients in the cauldron raw: onion, tomato, garlic, pepper and potatoes with a bit of oil and when it starts boiling add the fish and the rest of the ingredients.

Note: Cherne is a very precious fish similar to the grouper.

STARTERS

COASTAL NOODLES WITH CORVINA FISH



Ingredients for 4 servings

- 1/2 kilo loin or filet of corvina
- 1 onion
- 1 tomato
- 2 garlic cloves
- 400 g noodles nº 4
- 1/2 green pepper
- 1 laurel leaf
- 1 spoon of paprika

Preparation

Put a bit of oil in a cauldron with the onion, tomato, pepper, laurel and chopped garlic and fried all. Add paprika and water and boil. When soup is boiling add the noodles for six minutes. Then add the fish that we have previously coated with flour and fried lightly with oil. Boil everything for two minutes and separate to settle. Note: corvina is a highly appreciated fish in the gastronomy of all the Canary Islands.



STARTERS

LENTIL STEW

Ingredients for 4 servings

- 500 gr. de lentejas de Lanzarote
- 250 gr. de calabaza
- 250 gr. de calabacín
- 1 cebolla pequeña
- Una cabeza de ajo
- 300 gr. de papas troceadas
- 1 piña de millo troceada
- 1 tomate
- 1 pimiento verde pequeño
- 2 c/s de aceite de oliva
- 1 c/p de pimentón dulce
- Sal
- 1 hoja de laurel
- 2 zanahorias
- 3 l. de agua

Preparation

Soak the lentils 12 hours before. When time has passed, drain them. Put in a casserole with water, oil, paprika and salt all the ingredients chopped, except potatoes that we reserve. Cook at moderate heat for 25 minutes. Take off the resulting foam from time to time. After the 25 minutes, add potatoes and cook for another 20 minutes. Then turn off the heat and leave to settle (correct salt if necessary).

Note: the lentil is a legume that traditionally has been cultivated in Lanzarote.

FISH AND MEATS

MARINATED TUNA



Ingredients for 4 servings

- 1 Kg tuna loin chopped in cubes of 3,5 x 3,5 cm approx.
- 3 garlic cloves
- Fresh oregano
- 1 laurel leaf
- Salt
- Mashed pepper
- 1 glass of white wine
- 1/2 glass of vinegar
- 1 little spoon of sweet paprika
- Olive oil

Preparation

Mash the garlic and put it in a bowl together with the white wine, vinegar, paprika, salt, pepper, laurel and fresh oregano. Mix them all.

Add the tuna and leave marinating for 2 hours. Then heat a saucepan with oil and lightly fry the tuna for 30 seconds. Separate from heat. In other recipient, heat the marinade and add it to cooked tuna.

Note: tuna fishing is one of the most important of the fishing fleet of the island.



FISH AND MEATS

OCTOPUS CASSEROLE

Ingredients for 4 servings

- 1 Kilo octopus
- 1 onion
- 2 garlic cloves
- 1 green pepper
- 2 tomatoes poached and without seeds
- Some grams of black pepper
- 1 laurel leaf
- 1 thyme branch
- 1 glass of malvasía white wine
- 1 chilli
- Olive oil
- Salt
- 25 cl water from boiling the octopus

Preparation

Boil water in a casserole. When it starts boiling add the octopus. After 20 minutes of cooking turn the heat off. Take off the octopus, chop it and reserve the water to do the sauce.

Fry the garlic first, then the pepper and lastly, add the onion, laurel and thyme, salt, pepper and the chilli. When all these are ready, add the wine, reduce it for 3 minutes and add the water. When it starts boiling, add the octopus and let it cook for 10 minutes at low heat. Then, turn off the heat and leave the stew to settle.

FISH AND MEATS

CANARY FISH STEW AND RED MOJO



Ingredients for 4 servings

- 1 Kilo salted chopped cherne
- 1 Kilo sweet potato
- 1 Kilo potatoes
- 400 g corn gofio
- Water
- Salt
- Olive oil

For the red mojo:

- 3 garlic cloves
- 1 chilli from Lanzarote
- Oil
- Salt
- Sweet paprika
- Vinegar
- Water

Preparation

Soak the fish for 24 hours, changing water every 8 hours to desalt. Afterwards, boil potatoes. After 15 minutes add fish and after another 10 minutes, add the sweet potato cut in slices. Wait another 15 minutes and turn off the heat and drain.

For the *gofio*, mix the water, gofio, salt and oil. Stir everything right and form balls.

For the *mojo*, put in a mortar the chilli, paprika, garlic and the salt. Mash everything and add the oil, vinegar and a spoonful of water. Mix everything up very well.

Presentation

2 slices of fish, one sweet potato, one potato, one ball of gofio with 2 spoonfuls of mojo above.



FISH AND MEATS

DOGFISH WITH ONION

Ingredients for 4 servings

- 800 g dogfish strips
- 2 big onions
- 2 garlic cloves
- 1 laurel leaf
- 2 soup spoons of olive oil
- Some grains of black pepper.
- 25 cl white wine
- Water
- Salt

Preparation

Cut the dogfish in strips and put it to boil for 20 minutes. Then, take the fish off and reserve part of the boiled water.

Heat the oil in a saucepan and add the garlic, onion, pepper, salt and laurel. Fried all and add the white wine. Reduce it for a couple of minutes and add the dogfish and then the 20 cl of the boiled water. Cook it for 15 minutes at low heat and afterwards, turn off the heat.

Note: the strips of dogfish (fish from the family of the sharks) are dried under the sun. They are a clear example of the total use of fish done in the island.

FISH AND MEATS

GOAT MEAT



Ingredients for 4 servings

- 1 Kilo chopped goat meat
- 500 g potatoes
- 2 carrots
- 1 onion
- 1 green pepper
- 3 tomatoes
- 1 chilli
- 1 garlic bulb
- 1 laurel leaf
- 2 cloves
- 1 little branch of thyme
- Black pepper in grain
- 1 coffee spoon of sweet paprika
- 3 saffron threads
- Salt
- Olive oil
- 1/2 litre of malvasía white wine

Preparation

Boil the meat in abundant water for 5 minutes, remove the foam and take out the meat.

Fry the garlic, onion, tomato, green pepper, carrot (all chopped), laurel, pepper and salt. Stir all well, add the meat and continue to stir. Then add the wine and reduce it little by little. Add the double of the volume of water and put in the saffron and the thyme. Cook it for 1 hour and 40 minutes at low heat. 15 minutes before time runs out, put in the potatoes and correct salt. Turn off the heat and let it settle.

Note: goat meat is very consumed in the Canaries, already since the native people period. This animal is specially raised in Fuerteventura and Lanzarote.



DESSERTS

FRANGOLLO

Ingredients for 4 servings

- 1 cup of corn flour
- 2 cups of milk
- 2 egg yellows
- 1 spoonful of butter
- 1 stick of cinnamon
- 1 lemon peel
- Raisins, almonds and sugar according to taste

Preparation

Put all ingredients in a bowl except the yellows. Boil them at low heat and stir constantly until the mixture separate from the recipient's surface (30 minutes approx.). 5 minutes before separate from heat and add the yellows without stopping to stir. Then put it in a tray and let it cool down. It is served cold and can be accompanied of milk, honey, condensed milk...

Note: frangollo is a typical dessert from the Canary Islands.

DESSERTS

FRENCH TOASTS



Ingredients for 4 servings

- Flour
- 4 eggs
- Peel of 1 lemon
- Aniseed
- Grinded cinnamon
- Baking powder
- Milk

Preparation

Beat the eggs, add milk and continue to beat. Add the sugar, lemon peel, aniseed and the cinnamon afterwards. Once the mixture is homogenous, incorporate gradually the flour previously mixed with the baking powder until you get a creamy and light dough. Fry it in little quantities in a deep saucepan with abundant oil.

Once fried, put the French toasts in a tray and sprinkle with sugar or cover with honey to taste. Serve cold.

DESSERTS

TRUCHAS (LITERALLY "TROUT")



Preparation 1

Heat the oil with the aniseed and a piece of peel (orange or lemon) in a saucepan. Fry slowly having the caution of not burning the peel. Separate from heat and drain.

In a bowl, mix the flour, the drained oil and the wine and knead homogenously. If necessary, add a little of warm water during the process. Cover the mixture with a cloth and let it settle for half an hour approx.

Preparation 2

Boil the sweet potato with a wee bit of aniseed and cinnamon. Then make a paste smashing it with a fork and add the grated almonds, the grated lemon grind, the anisette and the raisins. Boil water in a small saucepan. With the sugar we will do light syrup. Add the paste to the syrup and mix well. Let it cool down.

Ingredients

Pastry to make the wafer

- 1/2 Kilo flour
- Aniseed
- Peel of orange or lemon
- 1/2 glass of oil
- 1/2 glass of white wine
- Water

Paste for the filling

- 1/2 Kilo yellow sweet potato
- 100 g almonds, approx
- Grated lemon grind
- Aniseed
- A little glass of anisette
- 100 g sugar
- 1 stick of cinnamon
- Corinto raisins, optional

Do the "truchas"

Take small portions of the wafer pastry and extend them on the table with a rolling pin or a bottle. It is convenient to get a thin pastry. Put on a little spoonful of the sweet potato filling, close the wafer using a fork. To avoid the pastry sticking on the table or to the utensil we are using, put some oil. Fry the resulting "trout" in abundant hot oil. Then put them on a tray and sprinkle icing sugar. To avoid burning them, moderate heat between one panful and other.

Note: the "truchas" is a dessert associated with specific periods of the year, for example Christmas, but they are made and enjoyed at any time of the year.

