

La gastronomía canaria es un tesoro atlántico lleno de contrastes. Aquí tienes un glosario con los términos imprescindibles para moverte por un "guachinche" o cualquier mesa de las islas como un auténtico local.

Platos Típicos e Imprescindibles

- **Gofio:** Es el alma de Canarias. Harina de cereales tostados (principalmente millo —maíz— o trigo). Se usa en el desayuno, en potajes o como Gofio Escaldado (mezclado con caldo caliente).
- **Papas Arrugadas:** Papas pequeñas cocidas con mucha sal (y a veces limón) hasta que la piel se arruga y queda una fina costra salina. Se comen siempre con piel.
- **Mojo:** La salsa canaria por excelencia. Los más comunes son el Mojo Picón (rojo, con pimienta palmera y ajo) y el Mojo Verde (con cilantro o perejil, ideal para pescados).
- **Ropa Vieja:** Un guiso de garbanzos, carne desmenuzada, papa frita y especias. Aunque existe en otros países, el estilo canario es único por su textura y sabor.
- **Sancocho:** Plato a base de pescado salado (normalmente cherne o corvina), papas sancochadas, batata y pella de gofio. Es el plato estrella de la Semana Santa.
- **Potaje de Berros:** Un guiso denso y nutritivo hecho con berros frescos, judías, costillas de cerdo y piñas de millo.

Carnes y Quesos

- **Carne de Fiesta:** Tacos de cerdo adobados con ajo, orégano, pimentón y vino, que luego se fríen. Es el plato típico de las romerías.
- **Conejo en Salmorejo:** No te confundas con el salmorejo andaluz; aquí es un adobo intenso de especias y vinagre donde se cocina el conejo.
- **Queso Asado:** Lonchas de queso local (normalmente ahumado de Palmera o Majorero) pasadas por la plancha y servidas con mojo verde y un chorrito de miel de palma.
- **Almogrote:** Una pasta para untar típica de La Gomera, hecha con queso curado rallado, pimienta, aceite y ajo. Es intenso y adictivo.

Dulces y Bebidas

- **Frangollo:** Postre cremoso a base de harina de millo, leche, azúcar, almendras y pasas.
- **Bienmesabe:** Dulce de almendra, huevo y azúcar, muy denso. Se suele servir como acompañamiento de helados.

- **Miel de Palma:** No viene de abejas, sino de la savia (guarapo) de la palmera canaria cocinada. Es el orgullo de La Gomera.
- **Barraquito:** Un café en capas que lleva leche condensada, licor 43, café, leche espumada, canela y un trocito de cáscara de limón. Un espectáculo visual y gustativo.



Términos de Contexto

- **Guachinche:** Establecimientos tradicionales (originalmente en Tenerife) donde se sirve vino de cosecha propia acompañado de comida casera y económica.
- **Enyesque:** Lo que en la península llaman "tapa" o "aperitivo". Es ese picoteo antes del plato fuerte.
- **Piña de Millo:** Así es como se le llama a la mazorca de maíz.