

Meeresfrüchte werden im Restaurant Bahía Los Abrigos kreativ zubereitet

Essen und Trinken

Die traditionelle kanarische Küche ist neben frischen Fischgerichten die deftige Küche der Bauern und Fischer. Deren Speisen mussten preiswert und praktisch sein, Hirten und Fischer unterwegs oder ganze Landarbeiterfamilien satt machen. Wer Fisch und kräftige, gut gewürzte Speisen mag, dem wird die kanarische Hausmannskost schmecken.

Wer in den Urlauberzentren des Südens Quartier bezieht, und das sind die meisten Urlauber, muss allerdings lange suchen, bis er ein Restaurant mit traditioneller kanarischer Küche findet. In Los Cristianos, Playa de las Américas und Costa Adeje gibt es von Pizza und Döner über Bratwurst und Asia-Nudeln bis hin zu guter spanischer Küche, Fischgerichten und Fine-Dining alles, aber nur zwei, drei Adressen, die regionale Küche anbieten. Außerhalb der Urlauberzentren, in den Dörfern oder längs der Landstraßen, serviert man aber fast überall typisch kanarische Gerichte.

Urlauber der Nordküste haben es da besser. In Puerto de la Cruz, entlang der alten Landstraße von La Laguna nach La Orotava, auf den ersten Kilometern auf der TF-21 von der Küste zum Teide sowie insbesondere auch in Garachico findet man sowohl recht preiswerte kanarische Restaurants als auch Spitzenrestaurants, die eine modern interpretierte kanarische Küche oder internationale Spezialitäten servieren. Als Beispiele seien El Rebojo und Tizon Restaurante Vinoteca in Garachico sowie das mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete El Taller Seve Díaz in Puerto de la Cruz genannt.

Guachinches: Sie sind eine tinerfeñische Erfindung – rustikale und überaus einfache Weinbauernlokale, in denen eigener junger Wein ausgeschenkt und dazu deftige kanarische Hausmannskost serviert wird. Der Betreiber eines Guachinche muss Eigentümer oder Nutzungsberechtigter eines Weinberges sein. Differenzierte Speisekarten sind oft Fehlanzeige, es kommt auf den Tisch, was Küche und Keller bzw. der Garten, die Weinreben und die Ställe hergeben. Man zahlt für ein Essen mit ge-

teilter Vorspeise, Hauptgang und Wein mancherorts nur 15 €. Diese Form der Verköstigung gibt es vor allem auf der Nordseite der Insel rund um La Orotava, Santa Úrsula, La Matanza, Tacoronte und Tegueste. Guachinches sind zum Mittagessen bei den Arbeitern in der Umgebung oder für ein zünftiges Schmausen inmitten der Großfamilie am Sonntagmittag beliebt. Gekennzeichnet sind die Guachinches mit dem Buchstaben V an der Hauswand.

Die Tinerfeños mögen es übrigens gar nicht, wenn in den Bars und Restaurants jeder Gast nur für sich selbst bezahlt – wie insbesondere in Deutschland üblich. In einigen Lokalen sind sogar Schilder angebracht, man möge doch bitte pro Tisch nur eine Rechnung für alle Gäste begleichen.

Preiskategorien Essen & Trinken
(bezogen auf ein Hauptgericht)

€	bis 12 Euro
€€	12–18 Euro
€€€	18–25 Euro
€€€€	ab 25 Euro

Speisen

Was ist typisch für die Küche Teneriffas, was sollte man als Urlauber probiert haben?

Papas arrugadas con mojo (runzelige Kartoffeln mit Soße): Uninformierte Touristen erkennt man daran, dass sie *papas arrugadas* abpellen. Falsch! Diese Kartoffeln wurden gründlich gereinigt und mit der Schale in sehr stark gesalzenem Wasser (die Fischer schöpften Meerwasser in den Topf) gekocht. Das Salz setzt sich als Kruste auf der Schale der Kartoffeln ab. Damit werden *papas arrugadas* auch serviert und gegessen. Meist mit *mojo rojo*, der roten, scharfen Soße, zu Fleisch und *mojo verde*, grüner, etwas milderer und u. a. mit Koriander und Petersilie gewürzten Soße, zu Fisch oder einfach so, ohne Fleisch oder Fisch. In vielen Restaurants gibt es beide Soßen inklusive Aioli schon zum Brot dazu.

Queso blanco: auch queso fresco oder queso fresco blanco genannt. Mild, nur wenig gesalzen und leicht säuerlich wird dieser weiße und frische Ziegenkäse u. a. mit *jamón serrano* (luftgetrockneter Schinken) als Vorspeise gereicht. Gerne wird er auch mit Honig serviert oder auf der Plancha angebraten mit Mojo.

Suppen/Eintöpfe: *Garbanzas* oder auch *garbanzas compuestas* und in einer Variante mit Nudeln als *rancho canario* ist ein extrem leckerer Kichererbseneintopf mit Kartoffeln, Zwiebeln, Paprika, Tomaten, Knoblauch, Lorbeer, Paprikapulver, Kreuzkümmel und oft deftigen Fleischzutaten wie Schweinerippchen, Speck, Chorizo oder bisweilen auch Schweinefüßen. Der *puchero canario* ist ein Gemüseeintopf, bei dem Gemüse und Fleisch in Brühe auf dem Teller getrennt gereicht werden.

Fleisch: Klassiker sind u. a. das *conejo en salmorejo* (gebeiztes Kaninchen) und *carne de cabra en salsa*, Ziegenfleisch in Soße. Die Fleischstücke werden erst in würziger Soße mit vielen Kräutern und *mojo rojo* mariniert und dann geschmort. Beliebt bei den Einheimischen ist auch das *carne de fiesta*, ein Gericht mit mariniertem, sehr herzhaftem und gewürfeltem Schweinefleisch. Kein typisch kanarisches Fleischgericht, aber oft auf den Speisekarten zu finden: *secreto ibérico* und *pluma ibérico*, stark marmorierte Zuschnitte (Federstück) vom iberischen Schwein, wobei das *pluma* als das Premium-Stück gilt.

Fisch und Meeresfrüchte: Besonders beliebt sind *bonito*, der kleine Thunfisch, der *vieja* (Papageienfisch), *merluza* (Seehecht) oder das saftige *filete de cherne* (Zacken- bzw. Wrackbarsch), ebenso der *chicharro* (Bastadmakrele). Darüber hinaus kommt der in Deutschland so beliebte Edelfisch Seezunge

(lenguado) für deutlich günstigere Preise als daheim auf den Tisch. Sardinen gibt es eher selten in bestimmten Küstenregionen (zum Beispiel in San Marcos an der Nordküste). Eine Spezialität, die eher in nobleren Restaurants serviert wird, ist die Muräne, die meistens frittiert wird, aber aufgrund ihres etwas eigenwilligen Geschmacks nicht jedermanns oder jederfraus Sache sein dürfte. Daneben gibt es nahezu alle Meeresfrüchte: *langostinos* und *camarones* (Krabben) und natürlich auch *calamares*. Bestellen Sie auf Teneriffa auch mal die *chocos* (sprich: tschokos). Dann kommt der Tintenfisch ohne Panade im Stück gebraten auf den Teller. *Chiperones* (Baby-Kalmare) stehen ebenfalls auf fast jeder Karte und werden in verschiedenen Varianten serviert – als *chiperones fritos,* als *chiperones a la plancha* oder als *chiperones en su tinta*. Außerdem häufig im Angebot: *lapas*, Napfschnecken, die im Atlantik an den Felsen haften und mit *mojo verde* serviert werden.

Gemüse: findet man in der typisch kanarischen Küche fast nur in Suppe, Eintopf oder Salat, darunter *acelgas* (Mangold), *col cerrada* (Kohl), *habichuelas* (grüne Bohnen), *calabaza* (Kürbis), eine wichtige Rolle spielen auch die Kichererbsen, die in den *garbanzas* verarbeitet werden. Auf den Bauernmärkten *(mercadillo)* oder in den Markthallen (→ S. 229) findet man ein reichhaltiges Angebot,

Tapas – Kleinigkeiten für zwischendurch

Tapa (von tapar = abdecken) heißt eigentlich „Deckel". Entstanden ist dieser Name für kleine Tellergerichte in Andalusien aus dem Brauch, das Weinglas mit dem Tellerchen abzudecken, damit keine Fliege im Getränk landet. Da lag die Idee nahe, den Deckel mit einem Stück Brot, einer Olive oder einer Sardine zu belegen – die Tapa war geboren. Aus dem Stückchen Brot sind kleine Zwischengerichte verschiedenster Geschmacksrichtungen geworden. Wenn Sie gleich zwei oder drei probieren, ersetzen sie eine Hauptmahlzeit. Die Klassiker unter den Tapas auf Teneriffa sind:

Papas arrugadas: Die Runzelkattoffeln mit grünem und/oder rotem Mojo werden oft auch als Tapa angeboten.

Almogrote: würzige Käsecreme aus Ziegen- oder Schafskäse, die ursprünglich von der Nachbarinsel La Gomera stammt.

Boquerones: sauer eingelegte Sardellenfilets mit viel Knoblauch und Öl.

Queso asado: gegrillter oder gebratener Ziegenkäse mit Mojo oder Honig.

Ensaladilla rusa: Kartoffelsalat mit Gemüse, Thunfisch und Mayonnaise.

Croquetas: Fisch, Fleisch, Pilze oder Gemüse in einer Béchamelmasse, zu frittierten Kroketten verarbeitet.

Tortilla española: Kartoffelomelett.

In den Bars und Restaurants gibt es zudem fast immer eine Auswahl von leckeren **Meeresfrüchte-Tapas** (Pulpo, Gambas al ajillo, Chocos, Chiperones und Lapas). Die Preise für Tapas liegen zwischen 5 und 12 €, die Fisch- und Meeresfrüchte-Tapas sind etwas teurer.

In vielen Restaurants auf Teneriffa findet man zudem auf den Speisekarten **„raciones"** und **„media raciones",** also ganze und halbe Portionen. Eine „media ración" ist in der Regel größer als eine Tapa und reicht bei normalem Hunger oft schon für eine Person, während eine „ración" auf Teneriffa oft als Gericht zum Teilen auf den Tisch kommt.

auch recht exotischer Gemüsesorten. *Chayote,* ein grünes, schrumpeliges, birnenförmig flaches Gemüse, ist etwa mit Kohlrabi vergleichbar. *Ñame* ist eine Riesenwurzel (Maniok), sie liegt häufig aufgeschnitten und schon gekocht auf der Theke des Gemüsehändlers (dunkle Schale, rötlichbraunes Fruchtfleisch). Man kann *chayote* portionsweise kaufen und wie Bratkartoffeln zubereiten, mit Honig als Nachtisch oder einfach pur essen. *Bubangos* sind die kanarischen Zucchinis und etwas runder und fester als unsere Zucchinis. Kartoffeln *(papas)* gibt es in einer unfassbaren Vielfalt auf den Kanaren. Fast 30 verschiedene als „Papas Antiguas de Canarias" geschützte Sorten sind erhältlich. Die Schale der vielleicht besten Sorte *papa negra* ist schwarz und das Fruchtfleisch goldgelb; je kleiner die Kartoffel, desto besser. Am häufigsten werden die ebenfalls sehr schmackhaften *papas bonitas* angeboten. Bisweilen kommen auch *batatas* (Süßkartoffeln) auf den Teller.

Nachspeisen (postres): Süß und kalorienreich müssen die Nachspeisen sein. Beliebt, wenn auch mittlerweile selten zu bekommen, ist *bien me sabe,* eine Mischung aus Mandeln, Zucker und Honig, oder *Príncipe Alberto,* eine Schokoladencreme mit Mandeln. Auch *flan,* ein Pudding, der in jedem halbwegs seriösen Lokal mit viel Eiern und Sahne frisch zubereitet wird, kommt häufig auf den Tisch. Früchte von der Insel reicht man häufig „natural", in Lokalen mit kreativer Küche auch zu Mousse oder Sorbet verarbeitet.

Getränke

Über Jahrhunderte spielte der Weinanbau eine zentrale Rolle in der Wirtschaft Teneriffas. **Weine** von der Insel trank man am englischen Königshof ebenso wie an der Tafel des Zaren. Im 19. Jh. ließen mehrere Krisen den Weinanbau in der Bedeutungslosigkeit versinken. Seit gut 35 Jahren wird wieder



Zu frischem Fisch und gegrillten Calamares gehören die kanarischen Mojo-Soßen





Qualitätswein produziert. Die Winzer schlossen sich zu Gemeinschaften zur Sicherung der Qualität zusammen und produzieren Weine mit der Auszeichnung „Denominación de Origen". Ihre Weine erringen Auszeichnungen gegen die Konkurrenz vom spanischen Festland und aus Europa. Auch wirtschaftlich ist dieser Neubeginn ein Erfolg. Die eigene Produktion deckt mehr als 40 % des Konsums auf der Insel und steht bei jedem Fachhändler und in Supermärkten im Regal. Nur ungefähr 5 % des auf Teneriffa produzierten Weins wird aufs Festland oder sonstwo in die Welt exportiert. Das liegt auch daran, dass viele Urlauber gerne die durchaus guten Tropfen zum Essen bestellen. Die wichtigsten Rebsorten für Rotweine sind Listán Negro, Negramoll, Tintilla, Vijariego Negro, Baboso Negro und Castellana, für Weißweine Listán Blanco, Malvasía, Marmajuelo, Gual, Vijariego Blanco, Albillo Criollo und Verdello. Die wohl besten (und teuersten) Weine von der Insel kommen vom Weingut Suertes del Marqués aus dem Orotavatal, aber auch bei Tacoronte und El Sauzal werden erstklassige Weine produziert. In Icod de los Vinos gibt es mehrere Probierstuben. Einen Überblick über die Weine aus allen Regionen gibt das Weinmuseum *Casa de Vino La Barranda* in El Sauzal (→ S. 164).

Das in der Hauptstadt Santa Cruz gebraute **Bier** der Marke *Dorada* ist allgegenwärtig auf Teneriffa und wird auch gerne auf den anderen kanarischen Inseln getrunken. Mit nur 4,7 % Alkohol ist es vergleichsweise mild. Bei El Sauzal produzieren der deutsche Auswanderer Jochen Zeisel und seine Frau Teresa Queipo erstklassige Craftbiere.

Auf den Kanaren wird hervorragendes **Mineralwasser** abgefüllt, auf Teneriffa z. B. bei Vilaflor. Bei der Bestellung von „agua mineral" kommt prompt die Rückfrage „con (mit) o sin (ohne) gas". Mit „gas" ist Kohlensäure gemeint.

Als kultige Limonade auf den gesamten Kanaren gilt *Clipper de fresa*, eine süße Erdbeerbrause, die ursprünglich von Gran Canaria stammt.

Der *Ronmiel de Canarias* ist ein süßer Honigrum, der in der Regel auf Eis als Digestif serviert wird.

Typische Kaffeespezialitäten

Café solo: kleiner, schwarzer Espresso.
Café cortado natural: kleiner, schwarzer Espresso mit ein wenig aufgeschäumter Milch.
Café con leche: Milchkaffee, großes Glas (oder große Tasse) Kaffee mit viel aufgeschäumter Milch.
Café cortado leche leche: unten eine Schicht dicke, süße Milch *(leche condensado)*, darüber kommt ein kleiner, schwarzer Espresso und zum Schluss aufgeschäumte Milch.
Barraquito/Zaperoco: Übersetzt heißt Barraquito so viel wie „kleine Hütte". Bei der kanarischen Spezialität werden die Zutaten von unten nach oben geschichtet: Leche y leche oder nur gezuckerte Kondensmilch, Likör (meistens Licor 43 oder Tia Maria), Espresso und aufgeschäumte Milch. Der Barraquito wird in einem mittelgroßen oder hohen Glas in Schichten serviert und mit Zimt und Zitrone oder Limetten garniert. Im Norden der Insel wird der Barraquito auch Zaperoco genannt, und es gibt ihn als „Barraquito sin" auch ohne Alkohol.



In Santa Cruz auf der Plaza España finden Sie die Touristeninformation

Reisepraktisches von A bis Z

Apotheken

In allen größeren Ortschaften gibt es Apotheken *(Farmacías)*, die auch Nachtdienste organisieren. Medikamente sind preiswerter als in Deutschland, viele Mittel, für die anderswo ein Rezept benötigt wird, gibt es auf Teneriffa im freien Verkauf. Sie bekommen sämtliche auch in Mitteleuropa handelsüblichen Medikamente, wenn auch häufig unter anderem Namen. Wer sich für ein Medikament, das ein Arzt verschrieben hat, eine Rechnung ausstellen lässt, kann von der Krankenkasse zu Hause die Kosten zurückerhalten.

Ärztliche Versorgung

Die Versorgung im Krankheitsfall ist gut. Neben dem ausgebauten öffentlichen Gesundheitssystem gibt es private Einrichtungen mit einem speziellen Angebot für ausländische Gäste.

Öffentliches Gesundheitssystem: Für die Behandlung akuter Erkrankungen von Mitgliedern der gesetzlichen Krankenkasse innerhalb der EU ist die Europäische Auslandskrankenversicherungskarte – EHIC (European Health Insurance Card) – erforderlich. Sie berechtigt zur kostenlosen Konsultation und Behandlung innerhalb des öffentlichen Gesundheitssystems.

Die Leistungen der spanischen Sozialversicherung entsprechen nicht dem gewohnten Standard. Zahnbehandlungen (außer Zahnziehen) übernimmt die spanische Sozialversicherung beispielsweise nicht. Es gibt auch keine freie Arztwahl. Konkret: Im örtlichen *Centro de Salud*, das in allen größeren Orten über eine 24 Stunden geöffnete Ambulanz (Urgencia) verfügt, wird Ihnen ein Allgemeinmediziner zugewiesen, der notwendige Behandlungen vornimmt oder Überweisungen an Fachärzte oder ins Krankenhaus veranlasst.

Teneriffa verfügt zudem über vier öffentliche Krankenhäuser: ein Hospital in Santa Cruz, ein Hospital der Universitätsklinik in La Laguna, das

Hospital del Sur in Playa de las Américas sowie das Hospital del Norte in Icod de los Vinos.

Privates Gesundheitssystem: Ärztezentren und Klinken mit Deutsch oder Englisch sprechenden Ärzten gibt es in den Urlaubsorten. Dort müssen Sie zwar bezahlen, sollten aber dann eine Quittung *(recibo)* zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse verlangen. Diese erstattet in der Regel den Betrag der Behandlung. Dazu sollte man aber, sofern man in Deutschland gesetzlich versichert ist, eine Auslandskrankenversicherung abgeschlossen haben. Im Notfall transportieren die Reiseveranstalter erkrankte Urlauber nur außerhalb des von ihnen gebuchten Fluges zurück, wenn sie ein Attest eines von ihnen „anerkannten" Arztes oder Ärztezentrums vorweisen können.

Für **Notfälle** gibt es in allen größeren Gesundheitszentren und den Krankenhäusern Ambulanzen *(Urgencias)* mit 24-Stunden-Dienst. Falls Sie einen Notarzt oder Krankenwagen benötigen, wählen Sie den **Notruf 112.** Sie werden mit Deutsch sprechendem Personal verbunden.



Ermita de San Telmo in Puerto de la Cruz

Barrierefreiheit

In den Urlaubsorten im Süden (Los Cristianos, Playa de las Américas und Costa Adeje) ist Teneriffa Vorreiter in Sachen barrierefreier Urlaub. Besonders rund um die Playa de Las Vistas sind Promenade, Strandzugang und Badeservice hervorragend auf Rollstuhlfahrer und Menschen mit eingeschränkter Mobilität eingestellt. Hinzu kommen spezialisierte Unterkünfte, Hilfsmittelverleih und angepasste Transfers (→ S. 59).

Bei Cruz del Carmen im Anagagebirge wurden der erste Abschnitt des **Sendero de los Sentidos** und ein Abschnitt der **Pista de las Hiedras** für Menschen mit eingeschränkter Mobilität angelegt. Auch in Santa Cruz und Puerto de la Cruz finden Menschen mit Handicap vergleichsweise gute Bedingungen vor, während es in ländlichen Regionen – insbesondere in den Bergen – nicht so rosig ausschaut für Urlauber mit eingeschränkter Mobilität.

Beide Flughäfen auf Teneriffa bieten den kostenlosen **Aena-Begleitservice „Sin Barreras",** den man möglichst vor der Reise anmelden sollte (aena.es). Viele der neueren TITSA-Busse verfügen über einen sog. Niederflureinstieg, Rampe oder Hebeplattform und Rollstuhlplätze.

Feiertage

Spanien kennt nationale, regionale und kommunale Feiertage. Mehr zu den berühmten spanischen Fiestas finden Sie ab S. 200. Hier alle inselweiten gesetzlichen Feiertage:

1. Januar: **Neujahr**

6. Januar: Der **Dreikönigstag** ist der Tag der Geschenke wie bei uns der Heilige Abend. In größeren Orten reiten die drei Könige auf Pferden oder gar auf Kamelen (La Laguna, Tejina und Valle de Guerra) durch die Straßen und lassen von ihren Pagen Bonbons in die Menge werfen.

Semana Santa/Karwoche: Gründonnerstag, Karfreitag, Ostern (nicht Ostermontag)

1. Mai: **Tag der Arbeit**
30. Mai: **Día de Canarias,** der Regionalfeiertag
Fronleichnam: **Corpus Cristi,** in La Laguna und La Orotava finden Corpus-Cristi-Prozessionen mit prächtigen Bildteppichen auf Plätzen und Straßen statt.
25. Juli: **Santiago,** Tag des spanischen Nationalheiligen Jakob.
15. August: **Mariä Himmelfahrt** bzw. Tag der Inselpatronin Vírgen (Jungfrau) de Candelaria.
12. Oktober: **Día de la Hispanidad,** wird in allen Spanisch sprechenden Ländern als der Tag begangen, an dem Kolumbus 1492 die „Neue Welt" entdeckte.
1. November: **Allerheiligen**
6. Dezember: **Verfassungstag**
8. Dezember: **Unbefleckte Empfängnis**
25. Dezember: **Weihnachten**

Geld

Kreditkarten wie Eurocard und Visa werden üblicherweise bei Banken in Verbindung mit dem Ausweis sowie in Hotels, Reisebüros, Restaurants und bei Autovermietern akzeptiert. Ihren monatlichen Höchstbetrag sollten Sie vor Urlaubsantritt erfragen. Geldautomaten stehen auf dem Flughafen ebenso wie bei den Bankgebäuden.

Information

Vor Ort auf Teneriffa helfen die örtlichen **Touristeninformationsbüros** (Adressen immer bei den jeweiligen Ortsbeschreibungen) mit Material sowie bei Fragen und Problemen weiter.

Zahlreiche **Internetseiten** bieten nützliche Informationen an. Hier eine Auswahl:

Touristische Informationen

web tenerife.de: offizielle Seite Teneriffas; sie stellt Urlaubsmöglichkeiten von Wellness bis Wandern und die einzelnen Regionen vor mit dem Schwerpunkt Natur und Sport einschließlich der Anbieter.

insel-teneriffa.de/teneriffa.de: informative Seiten zu Natur, Orten und touristischen Angeboten.



Falls die Urlaubslektüre ausgeht ...

spain.info: auch das offizielle spanische Tourismusportal hält viele spannende Infos zu Teneriffa bereit.

hallokanarischeinseln.com: Website mit Informationen zu allen Kanareninseln und guten Tipps für den Teneriffa-Urlaub.

Aktuelle Nachrichten und Hintergrundinformationen

tenerifeon.es/de: zahlreiche Infos, insbesondere zum Wandern und anderen Outdoor-Aktivitäten auf Teneriffa, interaktive Landkarte, aktuelle Meldungen bei Sperrungen der Wege, Waldbränden etc. (auch als App).

wochenblatt.es: Seite der deutschsprachigen Zeitung mit Infos zu Teneriffa, den anderen Kanarischen Inseln und Spanien.

sonneninsel-teneriffa.de: private Seite mit jeder Menge Informationen zu allen Orten, Unterkünften und Dienstleistungen aller Art.

gobiernodecanarias.org: Seite der kanarischen Regierung mit Infos zu Politik und Entwicklung (auf Spanisch).

Transport

titsa.com: Seiten der Busgesellschaft mit allen Fahrplänen, den günstigsten Verbindungen, auf Englisch.

aena.es: informiert über Flugpläne aller spanischen Flughäfen.