vinetur

Dos ingredientes y 72 horas de cocción: el plato de La Palma que cuenta 20 millones de años de historia

Pedro Hernández, chef de El Duende del Fuego, une cabra palmera y guayaba en un plato que cuenta la historia de La Palma a través de sus productos y paisajes

lunes 23 de noviembre de 2026

ESCRITO POR LAIA ACEBES



Dos ingredientes, 72 horas de cocción y una historia que comienza hace millones de años. Pedro Hernández Castillo, chef de El Duende del Fuego, en Los Llanos de Aridane (La Palma), ha creado un plato que condensa buena parte de la memoria de la isla: cabra palmera confitada a baja temperatura con salsa de guayaba. Una receta aparentemente sencilla que reúne dos productos vinculados al territorio y a dos momentos fundamentales de su historia: los primeros pobladores de Canarias y las rutas comerciales que conectaron América con Europa.

La singularidad de la propuesta está también en su procedencia. El cocinero reivindica los ingredientes de un entorno marcado por la laurisilva, un bosque húmedo de origen terciario que conserva en Canarias, Madeira y Azores algunos de los últimos vestigios de los antiguos bosques subtropicales que hace millones de años se extendían por otras regiones del planeta.

La primera protagonista es la cabra palmera, una raza autóctona canaria vinculada a los primeros pobladores de las islas y adaptada durante generaciones a la abrupta orografía de La Palma. Su conservación es especialmente relevante: está catalogada como raza en peligro de extinción y, desde octubre de 2025, su material genético se encuentra depositado en el Banco Nacional de Germoplasma Animal.

Hernández trabaja la carne al vacío, a 60 °C durante 72 horas, una cocción prolongada que busca preservar sus jugos y conseguir una textura especialmente tierna. Sin marinados ni aderezos que enmascaren el producto, el tiempo y la temperatura son los principales recursos técnicos de esta elaboración.

La guayaba que llegó de América

El segundo ingrediente aporta otro capítulo a la historia de la isla. Originaria de América tropical, la guayaba llegó a Canarias a través de los intercambios comerciales atlánticos, en los que Santa Cruz de La Palma desempeñó un papel destacado como puerto de conexión entre continentes.

En el plato, la fruta se convierte en una salsa sin necesidad de espesantes ni azúcares añadidos. El chef utiliza medio kilo de guayaba fresca, que confita al baño maría a 60 °C durante cinco horas. Después incorpora 100 mililitros de agua alcalina y deja reducir la mezcla hasta que la pectina natural de la propia fruta proporciona la textura deseada. «Este plato no lleva nada que no sea de aquí. Quería contar en un solo bocado quiénes fuimos y por dónde nos llegó el mundo», explica Hernández.

El entorno de la laurisilva aporta el contexto que une ambos ingredientes. Este ecosistema, superviviente de los grandes cambios climáticos del Terciario y las glaciaciones, encuentra en La Palma algunos de sus mejores exponentes, especialmente en espacios como Los Tilos y el Parque Natural de Las Nieves. La

humedad constante y el mar de nubes mantienen vivo un paisaje que forma parte del patrimonio natural de la isla.

La receta de Hernández traslada ese paisaje al plato a través de dos productos con historias diferentes, pero unidos por su relación con el territorio. Una manera de entender la cocina como relato de identidad, donde la procedencia de cada ingrediente importa tanto como la técnica empleada para trabajarlo.

Esta filosofía forma parte del proyecto de El Duende del Fuego, fundado en 2014 y reconocido por su cocina de kilómetro cero, inclusiva y basada en productos locales. Pedro Hernández presta especial atención a las alergias e intolerancias alimentarias y trabaja con elaboraciones que buscan reducir los ingredientes a su expresión más esencial. En esta receta, según la información facilitada por el restaurante, los dos componentes principales no incluyen ninguno de los 14 alérgenos de declaración obligatoria.

Más que una demostración técnica, la cabra palmera confitada con salsa de guayaba es una forma de contar La Palma desde su despensa: una raza ganadera de origen prehispánico, una fruta llegada del otro lado del Atlántico y un bosque que ha sobrevivido durante millones de años. Todo ello, reducido a dos ingredientes y a una cocción que deja que el tiempo haga su trabajo.