

Las recetas de canarias son parte de la cultura del pueblo canario, según Sal del Atlántico

Comer es necesario para el ser humano y también es un placer pero, aún siendo todo esto es mucho más porque las recetas con las que se ha crecido, aparte de proporcionar energía para subsistir y momentos de placer también nos define. Las recetas que se eligen hacer y/o degustar en casa forman parte de las costumbres que otros tuvieron y cuentan historias de cómo vivían y subsistían. Definen el estilo de vida y es muestra de la singularidad de cada pueblo

Las recetas de cocina canaria con las que crecen los isleños tienen voz a través de SAL DEL ATLÁNTICO donde se publica mensualmente recetas tradicionales de las Islas Canarias para transmitir a todos la gastronomía isleña.

Los alimentos típicos se degustan para disfrutar de los sabores únicos de las islas. Las tradiciones siempre están asociadas a cada una de esas recetas de cocina canaria.

Mantener vivas las recetas de cocina canaria es también salvaguardar la cultura de los pueblos de España porque son legados recibidos de los antepasados y muestran cómo vivían y los productos de los que disponían, y cómo eran capaces de combinarlos para obtener platos deliciosos con lo que el mar y/o la tierra les ofrecía.

Las Islas Canarias son una tierra que recibe turistas todo el año y los visitantes se interesan más y más por conocer la gastronomía del archipiélago, estas personas también definen a las Islas Canarias, sobretodo cuando disfrutan de los sabores volcánicos en cada manjar cultivado o alimentado bajo el manto de las cenizas de los volcanes.

Las recetas de cocina canaria sorprenden y se acomodan a los diversos paladares que quieren vivir la experiencia turística por completo. Los sabores isleños y combinar el disfrute del clima y el paisaje con el descubrimiento de la cultura canaria, donde las costumbres y la gastronomía forman parte importante de la experiencia.

"Sal del Atlántico", revista canaria digital, se promueven los productos de la costa y del campo para cocinar una gran variedad de platos en las mesas de hogares y restaurantes.

Canarias ha recibido influencias de diversas culturas y también a nivel gastronómico. Desde el gofio que es, quizás, junto a las papas arrugadas el símbolo que más identifica a la comida canaria y que llegó a las Islas Canarias gracias a los primeros habitantes.

Durante la conquista de América los viajes de ida y vuelta al continente trajeron influencias que se han arraigado como parte de la gastronomía canaria, como fueron las papas o el uso del millo (maíz) como cereal de honor para elaborar gofio. En esas épocas prehispánicas también se consumían otros productos ganaderos como la leche, manteca y carnes de cabra y cochino, especialmente el cochino negro canario.

Junto a una buena pella de gofio canaria hoy en día se mantiene el gusto por los higos, dátiles y aceitunas de antaño.

La economía canaria ha ido pasando por etapas de monocultivos que también se reflejan en las recetas de cocina canaria: los ingenios para hacer el azúcar de caña han influido en variedad de postres y dejó el ron en su paso más álgido en las islas. El cultivo de la vid bendijo con vinos excelentes a las islas, con la excelencia de los tomates canarios o el plátano de canarias se conocen y aprecian en el mundo entero.

Los enyesques, palabra típicamente canaria y que son esos entrantes que se ponen para acompañar a una cervecita o bien antes de la comida principal. Y que van desde las aceitunas canarias con mojo tradicional único en España, hasta los quesos de cabra del país.

Entre las recetas más populares de las islas y que se pueden degustar en cualquier casa o en los colegios hecho puré están los potajes canarios: de berros, de lentejas, de verduras, de jaramagos... siempre con su piña de millo. Y si es posible con gofio (por encima o en escaldón), queso y cebolla roja canaria.

Más o menos frecuente pero igual de popular y sabrosa es una buena ración de garbanzos ya sea en ropa vieja, garbanzada, flotando en una sopa de pollo o en un puchero de verduras.

Los postres canarios son tremendamente dulces, quizás por esa influencia del cultivo de la caña de azúcar y entre los favoritos de los canarios están las famosas truchas de navidad (de batata o de cabello de ángel), los suspiros y bizcochos de Moya, el Príncipe Alberto, el Quesillo Canario, los Huevos Moles, la quesadilla de El Hierro o el Bienmesabe.

Y para acabar una buena comida con recetas de cocina canaria nada mejor que un café. En los últimos años se ha visto como se cultiva café canario y esto es una muestra más de que en Canarias se está siempre adaptando e innovando. En Sal del Atlántico se trabaja para dar visibilidad a las recetas de cocina canaria, a los productos locales, km 0. En la revista www.saldelatlantico.com encontrarás mensualmente recetas de temporada adaptadas a una economía sencilla de las familias canarias, que están para chuparse los dedos y estas recetas canarias no dejan de sorprender a todas las personas que la degustan por primera vez.

El café es cada vez más solicitado en las islas por cientos de nacionalidades que visitan cada año estas tierras, con distintos nombres y acabados, entre estos cafés está el famoso leche y leche,

barraquito o zaperoco que es un café servido por capas con distintos tipos de leche como leche condensada, evaporada... y al que se le suele añadir licor. En alguna época incluso se batía una yema de huevo con azúcar y luego se le añadía el café para darle fuerza a la persona que lo tomaba.

También hay quien prefiere un agüita guisada para hacer la digestión. Los canarios usan la expresión "buchito" para hacer referencia al café, al momento de compartir ese buchito de café o agüita guisada donde con medida compartir parte del descanso del día.

En cuanto a las bebidas que acompañan a las recetas canarias si antes era agua fresca del tayero seguro que también se podía encontrar algún vino de la zona, ron puro, ron miel o licores, anís y mejunjes caseros.

Hoy en día hay ya cerca de cien variedades de vino y varias sidra canarias con premios importantes, como es la sidra elaborada con la manzana reineta de Valleseco, en Gran Canaria.

Las recetas de cocina canaria son parte del patrimonio cultural y si bien es cierto que los tiempos modernos no dan un respiro para dedicarle horas a las más laboriosas, sí que se hacen esporádicamente o, los más afortunados, de la mano de sus mayores que aún las mantienen vivas entre los fogones de gas o de vitro con el sabor inconfundible que llevan de nuevo a la niñez y a transportan a cualquier persona a revivir momentos felices compartidos entre familiares y amigos.

Muchos maestros y maestras cocineros han apostado por mantener vivos los sabores de las islas, a veces al estilo tradicional y otras veces reinventados pero siempre desde el amor a las recetas canarias. Canarias está de moda, y en "SAL DEL ATLÁNTICO" se da voz siguiendo el estilo del hogar, de las madres, las mujeres que cocinaban en sus casas según la cultura de la época.

Algunas personas están trabajando a diario para dar a conocer los productos canarios en lugares tan lejanos como Japón, como son la sal de las salinas de Canarias o la miel del país. Y muchas otras quieren que llegue hasta todos el mejor producto local día a día. Sal del Atlántico es la revista canaria digital donde se cuida la tradición, la cultura y las recetas de canarias.

Las recetas de cocina canarias siempre aprovecharon lo de temporada porque era así como se vivía. Hoy por hoy se envasa, se congela y obtienen productos fuera de temporada. Todo es bueno para mantener vivas las recetas de cocina canaria y la cultura gastronómica. "SAL DEL ATLÁNTICO", revista digital canaria: www.saldelatlantico.com

Datos de contacto:

Hermanas Socorro

828074620

Nota de prensa publicada en: [Las Palmas de Gran Canaria](#)

Categorías: [Gastronomía](#) [Sociedad Canarias](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>