

El paladar como archivo: memoria y tradición en la cocina canaria

La [cocina canaria](#), anclada en la tradición agrícola de las islas y en una relación íntima con el territorio, posee una cualidad difícilmente cuantificable pero profundamente tangible: su capacidad para activar la memoria emocional a través del gusto. En un entorno donde la transmisión oral de recetas ha sido el principal canal de preservación culinaria, los platos tradicionales han adquirido un carácter profundamente simbólico, ya no se trata únicamente de técnicas ni de ingredientes, sino de memorias encapsuladas en sabores que remiten a un tiempo concreto: la infancia.

En este contexto, elaboraciones como el potaje de berros, el quesillo, el gofio amasado o el puchero canario, exceden el recetario doméstico para convertirse en vehículos sensoriales de la memoria colectiva. Estos platos -tan vinculados al fuego lento, a los ciclos agrícolas, a la economía del autoconsumo y al saber heredado- constituyen un patrimonio emocional que ha logrado resistir al olvido.

Guisos que relatan: la cocina como archivo emocional



‘En Canarias, la cocina no solo se hace con las manos: se recuerda con el cuerpo entero’, afirma la antropóloga **Nuria González Reyes**, investigadora en cultura alimentaria. Esta afirmación resume un fenómeno que atraviesa a toda una generación de canarios que crecieron entre cocinas sin balanzas, donde las medidas eran un ‘puñado’, un ‘chorrito’, o ‘lo que tengas’. Los guisos no se escribían, se vivían. Y esa experiencia sensorial, repetida día tras día, ancló el sabor como un lenguaje más profundo que la palabra.

El caso de las [papas arrugadas](#) es paradigmático. Lejos de su actual rol como emblema gastronómico exportable, fueron durante siglos alimento básico, accesible y cotidiano. Su elaboración, simple en apariencia, encierra una carga simbólica enorme: cocidas con piel, en agua de mar o con sal gruesa, son testimonio de una cocina de subsistencia convertida en identidad cultural. ‘Aquí las papas no eran para acompañar nada, eran lo que había para comer’, dice **Arminda**, vecina de **Icod de los Vinos**, que ha transmitido sus recetas a

hijas y nietos como parte de su herencia cotidiana. ‘Cuando salían arrugaditas, con su sal por fuera y el mojo al lado, no hacía falta más. Ese sabor te llena de recuerdos, del fogón, de la mesa de madera, del pan que se mojaba sin prisas’.

El potaje de berros, por su parte, es quizá el relato vegetal más íntimo del campo canario. Sus ingredientes, muchos de ellos autóctonos o adaptados a los ecosistemas insulares, varían ligeramente entre islas, pero mantienen una estructura común: berros frescos, calabaza, papas, legumbres y costillas. Lo que distingue al potaje no es su complejidad técnica, sino su conexión directa con el entorno. ‘Cada potaje cuenta una historia de lo que había en la finca ese día’, explica **Ana María Díaz**, técnica del **Instituto Canario de Investigaciones Agrarias**. ‘Es una cocina que se adapta a la tierra, al clima, al momento’.

En el caso del puchero canario, nos encontramos ante una arquitectura de la abundancia y la celebración. A diferencia del potaje, el puchero marca ocasiones especiales: bautizos, domingos familiares, fiestas patronales. Su elaboración es meticulosa: carnes frescas y saladas, legumbres, piña de millo, verduras de temporada, y una cocción que respeta los tiempos de cada ingrediente. No es casual que muchas personas asocien su recuerdo más vívido del puchero al sonido del caldo sirviéndose primero, antes del desfile de ingredientes. Es un plato que evoca comunidad, reunión, conversación lenta. Comerlo es tanto un acto nutricional como una ceremonia afectiva.

Cerebro, gusto y tiempo: cómo se fija la infancia en el paladar



La persistencia de estos sabores en la memoria individual tiene una explicación neurocientífica. El sistema olfativo, a diferencia de otros sentidos, conecta directamente con el sistema límbico, responsable de las emociones y la memoria de largo plazo. 'El sabor es un fenómeno multisensorial, pero el aroma es lo que realmente fija el recuerdo', señala **Salvador Almagro**, investigador del **Instituto de Neurobiología de Alicante**. 'Un solo aroma puede devolvernos a la cocina de la infancia con una claridad que ni una fotografía logra'.

En la **cocina canaria**, el uso generoso de especias y condimentos -comino, cilantro, ajo, pimentón, vinagre- genera perfiles aromáticos intensos y duraderos. El mojo, en cualquiera de sus variantes, es uno de los productos con mayor carga sensorial del recetario isleño. Su perfume, entre ácido y especiado, su textura densa y su color vivo, convierten cada bocado en una experiencia que marca y perdura. 'El mojo es tan personal como un apellido', sostiene **Arminda**. 'Hay familias donde se hereda como un secreto. Su sabor es casi un retrato

emocional'.

Estos estímulos, registrados por el cerebro durante la infancia, generan asociaciones que resisten el paso del tiempo. No se trata solo de recordar lo que se comía, sino cómo, con quién, en qué espacio. El sabor no se archiva: se reactiva y en esa reactivación, el individuo recupera no solo una escena, sino una versión de sí mismo. Comer un potaje, unas papas arrugadas o un puchero no es solo reencontrarse con un alimento, es volver a ocupar un lugar en el mundo.

Preservar sin fosilizar, el futuro de la cocina emocional canaria



A pesar de su arraigo en la memoria colectiva, la pervivencia de estos platos está lejos de estar garantizada. En un entorno donde la rapidez, la industrialización alimentaria y el alejamiento del campo marcan las pautas del consumo, las nuevas generaciones crecen desconectadas de los sabores de su

territorio. 'La cocina tradicional corre el riesgo de ser folklorizada o comercializada sin comprensión', advierte la pedagoga **María Beltrán**, quien intenta sacar adelante el proyecto **Sabor a Tradición**. Esta iniciativa busca reactivar el vínculo entre infancia y cocina mediante talleres en escuelas rurales de **Tenerife**, en los que los niños no solo cocinan, sino que siembran, recolectan, identifican productos y dialogan con mayores.

La idea de transmitir la cocina no como un recetario cerrado, sino como un ecosistema de relaciones, está dando frutos. 'Cuando un niño cocina un potaje con su abuela y luego lo sirve en su escuela, no está replicando una tradición, la está actualizando', explica **Beltrán**. 'Y lo hace con conciencia, sabiendo qué es el berro, de dónde viene, qué suelo necesita, por qué hay que cuidarlo'. Esta pedagogía del gusto, basada en la experiencia directa y en el conocimiento crítico, se perfila como una herramienta esencial para garantizar que la memoria alimentaria del archipiélago no desaparezca bajo el peso de la homogeneización cultural.

Lo que permanece cuando todo cambia

En **Canarias**, los sabores de la infancia son mucho más que una evocación melancólica, son estructuras de sentido, en ellos se condensa una historia de resistencia, de comunidad, de adaptación al territorio. Se transmiten en silencio, en cucharadas, en gestos. Rescatar su valor no implica mirarlos con nostalgia, sino reconocer en ellos un lenguaje que aún tiene mucho que decir sobre quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde podemos ir.

Frente al vértigo contemporáneo, el guiso lento, la papa con mojo y el potaje humeante nos recuerdan que el tiempo también se come. Y que, tal vez, la forma más profunda de recordar no sea pensar, sino probar.