

# Enero: lo que está en temporada en Canarias y España

El inicio de un nuevo año suele traer consigo nuevos propósitos, siendo uno de los más comunes el de cuidar nuestra alimentación tras los excesos propios de las festividades. Aunque [enero](#) es, para muchos, el mes de las estrictas dietas, la [gastronomía canaria](#) se presenta como una opción perfecta para quienes buscan disfrutar de productos frescos y de temporada, ideales para una cocina equilibrada y saludable.

La riqueza del **clima subtropical de las islas** asegura que, incluso en pleno invierno, las mesas se llenen de frutas y verduras frescas y pescados que destacan por su sabor excepcional. En el resto de **España**, la temporada también está marcada por productos que invitan a deleitarse con una cocina nutritiva, variada y llena de matices. A continuación, exploramos los productos más destacados de enero, tanto de **Canarias** como del resto del país, para que puedas disfrutar de una alimentación sana y sabrosa.

## Frutas frescas y cítricos de temporada



**Enero** es el mes por excelencia de los cítricos, y tanto en **Canarias** como en la península, las frutas de esta familia alcanzan su punto óptimo de madurez. En las islas, el aguacate y el plátano continúan siendo los grandes protagonistas. El **plátano canario**, versátil y sabroso, es perfecto para preparar desde batidos hasta postres, y la miel de palma se presenta como un acompañante ideal para diversas recetas.

En la península, las naranjas y mandarinas están en plena cosecha, destacándose por su dulzura y frescura, y son perfectas para zumos, ensaladas y postres, como una mousse de mandarina o una ensalada de naranja con aceitunas y cebolla roja.

Además, la granada sigue en su mejor momento, ofreciendo una opción refrescante y colorida para realzar ensaladas o acompañar carnes. También están disponibles los limones frescos, esenciales para aliños, marinados o postres, tanto en **Canarias** como en el resto de **España**.

# Verduras invernales



Las **verduras invernales** dominan las mesas en **enero**, y tanto en **Canarias** como en la península, las raíces y las hortalizas de hoja verde se convierten en ingredientes fundamentales para guisos, sopas y platos de cuchara. En las islas, la batata y la calabaza destacan por su versatilidad y sabor. La batata, empleada en platos tradicionales como el bienmesabe o asada con miel de palma, es una de las verduras más apreciadas. La calabaza, ideal para hacer cremas o sopas, es sin duda uno de los productos más reconfortantes de la temporada.

En la península, los productos de raíz, como la zanahoria, la chirivía y el apio, también están en su mejor momento. Las

coles, como la col rizada o las de **Bruselas**, son perfectas para guisos, ensaladas o platos al vapor, mientras que las alcachofas, especialmente las de **Navarra** y **La Rioja**, se caracterizan por su sabor delicado y son ideales para preparar alcachofas a la parrilla o una ensalada de alcachofas con queso de cabra. Además, el cardo, presente especialmente en la cocina madrileña y castellana, se utiliza en guisos tradicionales o como base para platos como el cardo con almendras.

## Pescados frescos y carnes de temporada



El mar, tanto en **Canarias** como en la península, sigue ofreciendo opciones excepcionales en **enero**. En las islas, el cherne y la vieja son pescados que destacan en la temporada, ideales para calderetas, guisos o a la plancha. Estos pescados, de carne firme y sabor suave, son perfectos para platos sencillos pero sabrosos. En la península, la merluza y el bacalao se encuentran en su mejor momento. La merluza,

especialmente en el **País Vasco** y **Galicia**, es perfecta para prepararla al horno o en el tradicional bacalao a la vizcaína, mientras que el bacalao salado sigue siendo un ingrediente esencial en recetas como el bacalao con garbanzos.

En cuanto a las carnes, enero es el último mes para disfrutar de la caza mayor en ambos territorios. En **Canarias**, el conejo y el cabrito se convierten en los protagonistas de los guisos. Platos tradicionales como el conejo al salmorejo o el cabrito al horno con batatas se elaboran con frecuencia. En la península, la perdiz y el ciervo son carnes ideales para guisos y asados de invierno, perfectas para ocasiones especiales. El guiso de perdiz con vino tinto o el ciervo estofado son recetas tradicionales que destacan por su sabor profundo y su capacidad para reconfortar en los fríos días de enero.

## Un mes de abundancia gastronómica

**Enero** en **Canarias** y en el resto de **España** se presenta como una celebración de productos frescos, de temporada y de gran calidad. Desde los cítricos y frutas tropicales de las islas hasta las verduras de raíz y los pescados de la península, este mes nos ofrece una riqueza de ingredientes que permiten preparar platos llenos de sabor, nutrición y tradición. Ya sea en las islas o en la península, **enero** es el momento ideal para disfrutar de una cocina saludable y reconfortante, sin renunciar al verdadero placer de la buena mesa.