

Febrero: lo que está en temporada en Canarias y España

Febrero marca el tramo final del invierno y, aunque la tentación de anticiparse a la **primavera** es fuerte, este mes sigue ofreciendo una generosa variedad de productos frescos y de gran calidad. En la gastronomía, trabajar con ingredientes de [temporada](#) garantiza un mejor sabor y textura, a la vez que respalda la sostenibilidad y el respeto por los ciclos naturales de producción.

Hortalizas y verduras de temporada







Las **espinacas**, **acelgas**, **lechugas**, **rúculas** y **guisantes** son algunas de las verduras ecológicas más populares cultivadas en **Tenerife**. Suelos volcánicos y un clima moderado favorecen su desarrollo, ofreciendo productos de alta calidad. En el resto de **España**, **febrero** es ideal para disfrutar de hortalizas como las **alcachofas**, el **brócoli**, la **coliflor**, las **escarolas**, las **endivias**, la **col lombarda** y la **col rizada**. También es un mes propicio para vegetales de raíz como los **nabos**, los **puerros** y las **habas**, que se benefician del frío invernal, aportando un sabor intenso y una textura firme.

Las **brásicas** destacan especialmente este mes, con la **col rizada** y la **col lombarda** en su mejor momento. La **coliflor**, además, ha adquirido gran protagonismo en la cocina contemporánea, donde su versatilidad la convierte en una opción ideal para platos innovadores y saludables. Puedes transformarla en un entrante fermentado con levadura o con frituras de coliflor y brócoli para una receta más accesible.

Desde las regiones más cálidas, **febrero** también trae consigo

frutas tropicales en su punto óptimo de maduración. **Caquis**, **piñas** y **maracuyás** llegan con un dulzor y frescura incomparables. Además, los cítricos siguen brillando en esta temporada, con **clementinas** y **naranjas** que aportan vitalidad y color a cualquier preparación. Los cítricos de temporada se convierten en ingredientes esenciales para repostería y coctelería, ya que su acidez y aroma realzan postres, salsas y bebidas refrescantes.

El **aguacate**, cada vez más presente en la [dieta mediterránea](#), también alcanza su punto óptimo en esta época, con una textura cremosa ideal para ensaladas, tostadas y salsas como el guacamole. Su versatilidad permite desde preparaciones dulces, como batidos y cremas, hasta combinaciones más sofisticadas con mariscos y carnes blancas.

Carnes y pescados en su mejor momento











En lo que respecta a la carne, aunque aún faltan semanas para la llegada del **cordero primavera**, los amantes de la gastronomía pueden encontrar una alternativa exquisita en el **cordero lechal de los Pirineos**. Se trata de una carne tierna y delicada, con un sabor distintivo que puedes realzar confitándola lentamente con abundante comino, logrando un plato de gran profundidad aromática. Además, su versatilidad permite elaboraciones como asados al horno, guisos tradicionales y preparaciones modernas con toques especiados o cítricos.

El mar ofrece también una excelente selección de **pescados y mariscos en febrero**. Entre las especies más recomendadas se encuentran el besugo, la anchoa, las almejas, el bonito rayado, la dorada, el cabracho, la lampuga, la maragota, el mejillón, la melva, la merluza, la navaja, el pargo, el pez de San Pedro, el pez limón, el pulpo, el rape blanco, el salmonete de roca, la sardina, el sargo y la sepia.

La **dorada**, similar a la **lubina** pero más asequible y sostenible, es una opción excelente para platos equilibrados y elegantes. Prueba acompañándola con una delicada salsa de

mostaza y estragón o apuesta por un caldo de galanga inspirado en la cocina tailandesa. Por otro lado, la **anchoa**, que despierta amores y odios, sigue siendo un recurso imprescindible para aportar **umami** a cualquier receta. Puede utilizarse en ensaladas **César** o integrarse en una preparación del cordero lechal con romero. Como aperitivo, las pajitas de anchoa constituyen una opción refinada y sabrosa.

Los mariscos, en particular las **almejas y las navajas**, se encuentran en su mejor momento en **febrero**, con una frescura excepcional que los hace ideales para arroces, guisos y platos marineros tradicionales. Las almejas a la marinera, con su clásica salsa de ajo, perejil y vino blanco, son una opción perfecta para realzar su sabor natural.

Un producto con identidad: la papa negra Yema de Huevo





No podemos cerrar este repaso sin mencionar la **papa negra Yema de Huevo**, una **auténtica joya de la gastronomía canaria**. Cultivada en tierras volcánicas y recogida entre enero y

febrero, esta variedad se caracteriza por su textura cremosa y su sabor intenso, ideal para acompañar carnes, pescados o como base de platos tradicionales. Su uso en la **gastronomía canaria** es extenso, desde el clásico acompañamiento con mojo hasta versiones más elaboradas en purés o gratinados.

El **impacto de este tubérculo** va más allá de su sabor, ya que representa un símbolo de la agricultura sostenible y de la riqueza culinaria de **Canarias**. Cada año, su recolección marca un hito en la temporada, siendo uno de los productos más valorados en mercados y restaurantes de alta cocina.

Aprovechar los **productos de temporada** no solo permite degustar los alimentos en su mejor momento, sino que también favorece la producción local y la gastronomía sostenible. La diversidad de ingredientes disponibles en **febrero** abre un abanico de posibilidades para la creatividad gastronómica, permitiendo tanto recetas tradicionales como innovadoras.

Desde los vegetales frescos hasta pescados y mariscos de alta calidad, este mes nos invita a explorar la riqueza de la despensa española con ingredientes en su punto óptimo de sabor y textura. **Febrero** nos brinda una oportunidad única para disfrutar de ingredientes excepcionales y redescubrir la riqueza gastronómica de **España**, celebrando el valor de la cocina de proximidad y el respeto por la temporalidad de los alimentos.