

Lentejas milenarias y aguacates inéditos: Dos tesoros de Canarias

Las Islas Canarias son tierra de contrastes y sorpresas, también en el terreno agroalimentario. Dos cultivos sobresalen hoy no solo por su calidad, sino por el halo de historia y pionerismo que los envuelve: las lentejas milenarias y el primer aguacate del mundo con Indicación [Geográfica Protegida \(IGP\)](#). Ambos son ejemplo de resistencia, adaptación y orgullo insular.

Lentejas canarias: semillas de dos mil años

Hablar de las **lentejas canarias** es hablar de una historia que se remonta a los orígenes mismos de la vida agrícola en el archipiélago. No se trata solo de un alimento humilde, sino de un testigo genético del pasado insular. Un **reciente estudio genético realizado por las universidades canarias** ha confirmado que estas pequeñas legumbres, encontradas en antiguos silos excavados en [roca volcánica](#), tienen **una antigüedad estimada de más de dos mil años**, lo que las convierte en uno de los cultivos más antiguos documentados del Atlántico.



Lentejas

Los hallazgos, localizados en zonas altas y áridas de Gran Canaria, no solo confirman la **sofisticación agrícola de los aborígenes canarios**, sino también su sorprendente conocimiento sobre conservación y almacenamiento. Las lentejas se guardaban en cuevas o silos herméticamente sellados con piedra y barro, donde la **temperatura estable y la humedad constante** creaban un microclima perfecto para su preservación. De ahí que las semillas halladas hoy se mantengan intactas, como si esperaran pacientemente su momento para volver a germinar.

La importancia del descubrimiento trasciende lo arqueológico. Los análisis de ADN revelan que las variedades actuales cultivadas en las islas guardan una **continuidad genética casi pura** respecto a aquellas legumbres ancestrales, lo que convierte a las lentejas canarias en un auténtico fósil vivo de la agricultura prehispanica.

Este hallazgo revaloriza el papel de Canarias como laboratorio agrícola natural, un territorio donde la biodiversidad, la resiliencia y la cultura agrícola se entrelazan desde hace milenios.

Además, la simbología que rodea a esta legumbre es profunda: en muchas culturas, las lentejas representan **la abundancia, la renovación y la humildad como virtud esencial**. En Canarias, ese simbolismo cobra una nueva dimensión, porque cada plato de lentejas conecta el presente con la raíz de una civilización que, sin herramientas modernas, ya entendía el equilibrio entre tierra, clima y alimento.

Las lentejas canarias, pequeñas y de piel fina, son hoy el resultado de ese legado invisible que sigue alimentando al pueblo isleño, recordando que **el verdadero lujo no siempre está en lo nuevo, sino en lo que nunca se perdió.**

Adaptación y legado ancestral

Las **lentejas canarias** son una lección viva de adaptación y resistencia. Durante más de veinte siglos han sabido prosperar en un entorno donde la escasez de agua y los suelos volcánicos imponen sus propias reglas. Su éxito radica en una evolución natural guiada por la **destreza agrícola de los antiguos pobladores**, llegados desde el norte de África en torno al siglo III. Ellos aprendieron a leer el paisaje, a sembrar en

terrazas y a aprovechar la humedad nocturna, creando un sistema de cultivo perfectamente sincronizado con el clima insular.



El resultado es una legumbre que no solo sobrevivió al paso del tiempo, sino que mantuvo intacta su esencia. Los estudios genéticos recientes demuestran que el ADN de las variedades actuales conserva una **continuidad sorprendente con las de época prehispánica**, confirmando una línea de herencia casi ininterrumpida. Cada semilla encierra, por tanto, un fragmento de historia y un modelo de adaptación que hoy despierta el interés de científicos, agricultores y cocineros por igual.

Transmisión y cultivo tradicional

Durante siglos, el cultivo de la lenteja en Canarias fue un **acto silencioso de resistencia cultural**, mantenido en el ámbito doméstico cuando el mundo exterior parecía haberla

olvidado. Las verdaderas guardianas de este legado fueron las **mujeres rurales**, que seleccionaban las mejores semillas, las guardaban en pequeños saquitos de lino y las volvían a sembrar cada temporada. En muchas casas, la lenteja era parte del ajuar familiar, un símbolo de continuidad que pasaba de madres a hijas junto a las recetas y los secretos del fogón.

Cuando llegaron los conquistadores y los cultivos comerciales –como la caña, el vino o el plátano– acapararon el interés económico, la lenteja quedó relegada al autoconsumo. Pero fue precisamente esa **invisibilidad la que aseguró su supervivencia**. En los huertos familiares y las fincas escondidas del interior insular, la tradición continuó sin interrupciones, salvando de la extinción una variedad que hoy se redescubre como patrimonio genético y cultural del archipiélago.



Variedades y características

Existen diferentes variedades por isla, y su diversidad genética puede resultar vital para la mejora agrícola futura frente al cambio climático: las lentejas canarias poseen genes de resistencia y productividad en condiciones áridas, lo que despierta el interés internacional de científicos y chefs. Destaca la **“lenteja tipo Lanzarote”**, famosa pese a que hoy su variedad procede de hibridaciones con la península. Físicamente, suelen ser pequeñas, terrosas, con piel fina y sabor delicado, perfectas en potajes y platos tradicionales de la dieta insular.

El aguacate canario: pionero y exclusivo en el mundo



Pinkerton

En pleno siglo XXI, Canarias vuelve a escribir su nombre en la historia agrícola con un logro sin precedentes. El **aguacate cultivado en el archipiélago** se ha convertido en el **primero**

del mundo en obtener la **Indicación Geográfica Protegida (IGP)**, reconocimiento publicado oficialmente en el *Diario Oficial de la Unión Europea* el **22 de abril de 2025**. Este sello europeo certifica su **origen, calidad diferenciada y arraigo territorial**, protegiendo seis variedades cultivadas en las islas: **Hass, Fuerte, Orotava, Pinkerton, Reed y Carmen**.

El hito no solo consolida al aguacate canario como un producto de excelencia, sino que también refuerza su valor social, económico y ambiental. Desde las medianías del norte de Tenerife hasta las laderas soleadas de La Palma o los valles fértiles de Gran Canaria, cada árbol refleja la unión entre tradición agrícola y modernidad sostenible. Este fruto, de pulpa cremosa y sabor inconfundible, se ha convertido en **símbolo de identidad y orgullo insular**, elevando a Canarias al podio mundial de la agroalimentación de calidad.

Propiedades organolépticas y climáticas

El **aguacate canario** posee una personalidad gustativa que lo diferencia de cualquier otro del mundo. Su pulpa cremosa, de textura fina y color dorado verdoso, concentra una **untuosidad natural que recuerda al aceite de oliva joven**, con notas de **fruta seca, hierba fresca y un sutil matiz mineral** que revela su origen volcánico. Cada variedad aporta matices propios –desde el carácter mantecoso del *Hass* hasta la frescura herbal del *Fuerte* o la elegancia equilibrada de la *Orotava*–, lo que convierte al conjunto en un catálogo de sabores que seduce tanto a cocineros como a consumidores.



El aguacate

El secreto de esta singularidad está en el **clima templado y los suelos volcánicos del archipiélago**, donde la humedad del alisio se combina con el calor del sol atlántico. Estas condiciones permiten una **maduración lenta y homogénea**, que potencia la concentración de aceites naturales y vitaminas sin necesidad de tratamientos artificiales. Además, los cultivos, en su mayoría de pequeña escala y manejados de forma sostenible, respetan los ritmos de la tierra y preservan la biodiversidad local.

Impacto social, económico y cultural

La **Indicación Geográfica Protegida del Aguacate de Canarias** marca un punto de inflexión en la agricultura del archipiélago. Este reconocimiento europeo garantiza autenticidad, refuerza la trazabilidad del producto y brinda al pequeño agricultor una herramienta real para competir con justicia en los mercados. Detrás de cada aguacate hay una cadena de valor que comienza en el terreno volcánico y termina en la mesa, con la certeza de que la calidad nace del cuidado.

Aguacate de Canarias

NUEVA INDICACIÓN
GEOGRÁFICA PROTEGIDA



Se caracteriza
por su pulpa
cremosa

Con un sabor
ligeramente
herbáceo con
notas a frutos
secos

Gracias a su
influencia de
los suelos
volcánicos



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

El nuevo etiquetado protege el nombre “Aguacate de Canarias” y evita su uso indebido, consolidando una marca de confianza dentro y fuera del país. Su influencia ya se percibe en la restauración, en la exportación y en la economía local, donde la fruta se ha convertido en motor de desarrollo y orgullo

para el sector primario.

Ese mismo impulso de continuidad que conservó las lentejas durante dos milenios se refleja hoy en este cultivo joven y pujante. Ambos productos –antiguo y contemporáneo– comparten la misma raíz: la de una tierra que no se rinde y que ha sabido transformar la tradición en un futuro posible.