

Los sabores de la diáspora, influencias de Cuba y Venezuela en las mesas canarias

Cuando la emigración se convirtió en receta, y el regreso, en sazón

En la **historia gastronómica de [Canarias](#)**, tan profundamente vinculada a la tierra, al mar y a la supervivencia, hay un capítulo que no se escribe con manos de chefs, sino con maletas cargadas de añoranza: el de la diáspora. Porque hubo un tiempo en que comer en las islas, era un acto de resistencia. Y en esa lucha cotidiana, quienes partieron hacia **América Latina** -hacia los campos de caña cubanos o los cerros de Caracas- no solo llevaban consigo la esperanza de un futuro mejor, sino también el sabor de una infancia, de una madre, de un campo reseco y de un guiso con más alma que ingredientes.

Miles de canarios abandonaron sus islas entre finales del **siglo XIX** y buena parte del **XX**. Algunos empujados por la crisis de la cochinilla, otros por el hambre que desolaba los campos del interior. Se marcharon sin saber si volverían, dejando atrás las papas bonitas, el mojo picón y el silbo gomero, pero la emigración no fue solo un movimiento físico, fue una migración del gusto, una diáspora sensorial que transformó lo que éramos en lo que somos hoy.

Semillas en tierra ajena, el sabor

de la supervivencia



Cuba fue, durante más de un siglo, la meca del canario emigrado. Allí, los '**isleños**', como se les conocía con una mezcla de afecto y estereotipo, se establecieron en los campos de **Pinar del Río**, en los cafetales de **Santiago** o en los barrios humildes de **La Habana**. Llevaron consigo costumbres sencillas: desayunar gofio, preparar potajes con lo que hubiera, escaldar verduras con aceite y sal.

Pero **Cuba** tenía otras reglas, otros ritmos, otros productos. El millo abundaba, la carne era escasa, el azúcar impregnaba hasta el aire. Y así, poco a poco, el recetario canario comenzó a mutar. Se guisaban frijoles negros como si fueran lentejas, se añadía ají dulce a las salsas, se freían plátanos maduros junto a garbanzos, y se tomaba café aguado con leche condensada.

En **Venezuela**, el mestizaje fue aún más profundo. Allí, la arepa, ese disco dorado y crujiente, se convirtió en símbolo de la cotidianidad. Para los canarios, era como una torta de

millo abierta en canal, lista para recibir lo que la nevera ofreciera: carne mechada, queso rallado, huevo frito o simplemente un chorrito de aceite de oliva. Las familias insulares se aferraron a esos sabores como quien se aferra a un canto que le recuerda quién es. No era cocina de autor, era cocina de la memoria.

Los sabores que regresan

Y cuando las circunstancias dieron la vuelta -cuando **Cuba** se cerró en sí misma y **Venezuela** entró en convulsión- muchos de esos emigrantes, o sus descendientes, regresaron. Volvieron a las islas con acentos cruzados, costumbres caribeñas y sobre todo, con un nuevo repertorio culinario que no se aprendía en escuelas, sino en fogones de abuelas.

En barrios de **Santa Cruz, La Laguna, Arrecife o Telde**, comenzaron a olerse nuevos aromas: guisos con cilantro criollo, sofritos con pimentón dulce, hallacas navideñas hechas con harina de millo gomero, bollos de plátano y cazuelas de carne cocinadas a fuego lento durante horas, como en los patios de **Maracay**.

El regreso no fue solo físico, fue también sensorial. Fue la recuperación de un vínculo con la tierra, pero teñido de mestizaje. Y la cocina, ese espacio íntimo donde todo confluye, se convirtió en el escenario principal de esa fusión identitaria. Porque al cocinar, quienes regresaban no solo sacaban adelante una comida: estaban narrando su historia, mezclando acentos, reconciliando afectos.

Ropa vieja, caraotas y mojo, el recetario transatlántico





La fusión entre la cocina canaria y la caribeña no responde a una moda ni a una corriente gastronómica deliberada, sino a una evolución callada, forjada al calor de los hogares emigrantes. Se trata de una simbiosis natural, nacida de la necesidad, la nostalgia y la adaptación al entorno. Uno de los ejemplos más significativos de esta transmisión culinaria es la **ropa vieja**, plato que si bien hoy forma parte esencial del repertorio gastronómico cubano, tiene un origen innegablemente canario. El guiso de carne deshilachada, cocinado lentamente con cebolla, tomate, pimiento y especias, fue llevado a **Cuba** por los emigrantes isleños, que lo integraron con sorprendente rapidez en la dieta criolla. Allí, la receta se transformó, se incorporaron ingredientes locales como el ají dulce o el vino seco, y se acompañó con arroz blanco, plátano maduro frito y yuca, adaptándose al paisaje alimentario tropical. La ropa vieja cubana no tiene una fórmula única: cada familia conserva su versión, enriquecida por generaciones, convirtiéndola en un relato gustativo que habla tanto de origen como de pertenencia.

En **Venezuela**, la influencia canaria también dejó huella en el recetario doméstico. Las caraotas negras -frijoles cocidos con

ajo, cebolla, comino y, a menudo, una pizca de azúcar- se integraron en el menú diario de muchas familias de origen isleño y hoy, de regreso a las islas, han encontrado un nuevo espacio en las cocinas canarias retornadas. No es raro ver potajes enriquecidos con caraotas o arroz con huevo servido con plátano macho frito, como guiso caribeño dentro de un menú insular. Y las arepas, omnipresentes en el desayuno venezolano, han sido adoptadas con entusiasmo por la nueva generación canaria, rellenas con queso curado de cabra, chorizo palmero o incluso pescado salado, creando una amalgama de tradición y mestizaje que ya forma parte del imaginario insular.

En la alta cocina también se oye acento criollo





Algunos chefs canarios, formados en escuelas de hostelería y sensibilizados con la historia de sus familias, están empezando a recuperar este legado para llevarlo al lenguaje de la alta cocina, no como una moda, sino como una recuperación honesta de una parte de sí mismos.

Propuestas como el guiso de cochino negro con crema de caraotas; el tartar de atún con mojo criollo de cilantro y ají; la arepa de cherne ahumado con mayonesa de gofio, o incluso el pabellón criollo deconstruido con productos 100% canarios, comienzan a aparecer en cartas de restaurantes que entienden que **Canarias** no se explica solo con papas, mojo y pescado salado.

Porque si la identidad gastronómica de una región es el reflejo de su historia, su mestizaje y su emocionalidad colectiva, entonces la influencia cubana y venezolana no es un añadido, es un ingrediente fundacional del **Canarias** contemporáneo.

Cocinar es recordar y reconstruir

La cocina, en **Canarias**, siempre ha sido una forma de resistir y de narrar. Y en el contexto de la diáspora, ha sido también una forma de volver, de sanar, de reconciliarse con una historia de pérdidas, exilios y retornos. Cocinar arepas en **Tacoronte** o sancochos con millo en **Arrecife** no es un acto banal, es un testimonio, una afirmación identitaria, un abrazo entre generaciones.

Canarias, que lleva siglos siendo cruce de caminos, ha hecho de su cocina una expresión poliédrica, permeable, mestiza y es precisamente en esa fusión -no impostada, no artificial, sino nacida del amor y de la necesidad- donde reside su mayor riqueza.

Porque la verdadera patria, como decía el poeta, no está en la tierra que se pisa, sino en los sabores que no se olvidan. Y en **Canarias**, los sabores que llegaron con la diáspora no solo se han quedado, han echado raíces, han florecido en nuevos platos y han enseñado que entre el mar que separa y el fogón que une, siempre ganará el que alimenta.