

Marzo: lo que está en temporada en Canarias y España

Con la llegada de [marzo](#), la naturaleza despierta y la primavera comienza a asomar en el horizonte. Este mes es una etapa de transición entre el invierno y la primavera, marcada por la despedida de algunas hortalizas invernales y la bienvenida de los primeros productos frescos de la nueva estación. Tanto en **Canarias** como en la **península**, marzo ofrece una amplia variedad de frutas, verduras y pescados que destacan por su frescura, sabor y valor nutricional.

Marzo en Canarias: la primavera temprana

En [Tenerife](#) y el resto de las islas, las temperaturas suaves y las lluvias moderadas crean un clima idóneo para el cultivo de verduras ecológicas. Las espinacas, lechugas y zanahorias continúan creciendo con fuerza, beneficiándose de la luz solar abundante y el equilibrio entre humedad y calor. **Marzo** marca la **temporada de hortalizas** como la acelga, los guisantes, las habas, los rábanos, la col kale, la remolacha y la cebolla, todas ellas esenciales para una dieta rica en vitaminas y minerales.

La llegada de **marzo** también supone el auge de frutas tropicales como el plátano, la papaya y la piña, que se encuentran en su mejor momento de consumo. Estas frutas, junto con los últimos cítricos del invierno, aportan frescura y vitalidad a la gastronomía local.

Verduras y hortalizas de temporada en la península



En el resto de **España**, **marzo** mantiene muchas de las hortalizas de invierno, aunque algunas de ellas se encuentran en la fase final de su ciclo. Es el último mes para disfrutar de las alcachofas, los nabos y algunas variedades de coles, que darán paso a los productos primaverales. Las coliflores y el brócoli siguen en plena producción, ofreciendo grandes beneficios antioxidantes y nutricionales. El **espárrago verde** inicia su mejor temporada, convirtiéndose en un ingrediente ideal para platos frescos y ligeros. La zanahoria, el puerro y la cebolla mantienen su presencia en la cocina, mientras que el pepino comienza su temporada, que se prolongará hasta el verano.

El **guisante** se encuentra en su **punto óptimo en marzo**, destacando por su sabor dulce y textura crujiente. Las habas siguen disponibles, especialmente en su variedad tierna y de piel fina, ideal para ensaladas y guisos. La remolacha y los rábanos aportan un toque de color y frescura a los platos, mientras que la lechuga y el ajo, con producción durante todo el año, continúan siendo esenciales en la dieta mediterránea.

Frutas de marzo: los últimos cítricos y las primeras fresas



kiwi on white wood background. tinting. selective focus

Marzo es el mes en el que se despiden las naranjas y mandarinas en su mejor momento. Aunque todavía pueden encontrarse en los mercados, su temporada natural llega a su fin, dejando paso a otras frutas frescas. El **kiwi** se encuentra en **una etapa óptima para el consumo**, destacando por su riqueza en vitamina C y antioxidantes. Las **fresas y fresones** comienzan a aparecer en los mercados con su característico dulzor y frescura, especialmente en las regiones del **litoral mediterráneo**.

Los **plátanos de Canarias** mantienen su excelente calidad, mientras que la **papaya y la piña**, también de **origen canario**, continúan siendo una opción saludable y deliciosa. El pomelo rosa alcanza su madurez, ofreciendo un equilibrio entre acidez y dulzura, ideal para consumir en fresco. El limón sigue siendo un ingrediente imprescindible en la cocina, tanto para

aliños como para la elaboración de postres y bebidas refrescantes.

Pescados y mariscos de marzo



Estamos en **época de Cuaresma**, un periodo en el que abundan los pescados y mariscos. En **marzo aparecen con fuerza los pescados azules**, entre los que destacan las **sardinillas**, **los verdeles**, **los sargos** y **los boquerones**., todo fresco para ir dejando progresivamente esos platos de cuchara que han acompañado los meses más fríos. La **merluza** sigue en un excelente momento, mejorando su calidad día a día. Comienza con fuerza la temporada de la **raya**, mientras que la lubina, el rodaballo, el bacalao, el lenguado y el gallo mantienen su gran calidad. El **rape**, a pesar de estar disponible durante todo el año, alcanza su mejor versión en los meses primaverales.

En cuanto al marisco, destacan casi todos los crustáceos, con

especial protagonismo para el **bogavante y la langosta**. Comienza la campaña de la **sepia de Redondela**, mientras que el pulpo también se encuentra en un momento óptimo. Entre los mariscos de concha, la almeja fina y la almeja japónica se convierten en acompañantes ideales para una merluza de calidad. No deben faltar en la cesta de la compra los percebes de sol, las navajas y los erizos de mar, cuyo contenido proteico alcanza su punto álgido desde finales de marzo hasta mayo. Aunque la campaña de la vieira fresca de Cambados ha terminado, aún es posible encontrarla congelada.

El Patudo Canario: estrella de la gastronomía insular en plena temporada





En **Canarias**, el gran protagonista sigue siendo el **patudo canario**, en plena temporada de veda abierta. Este atún rojo, de carne firme y sabor intenso, es una joya de la gastronomía local y una opción excepcional para disfrutar de platos frescos y saludables. Durante este mes, comienzan las **jornadas gastronómicas dedicadas al atún rojo**, donde los restaurantes de las islas incorporan a sus cartas elaboraciones innovadoras con este producto estrella. Desde tartares y sashimis hasta platos tradicionales como el marmitako o el atún en adobo, el **patudo canario** se convierte en el ingrediente estrella de la cocina local. Su versatilidad y calidad permiten que sea protagonista tanto en preparaciones en crudo como en guisos o asados, resaltando su inconfundible sabor y textura.

La pesca sostenible del **Patudo Canario** es clave para garantizar su frescura y mantener el equilibrio de los ecosistemas marinos, reafirmando su importancia no solo como un manjar, sino como un símbolo de la tradición pesquera del archipiélago.