

Periodista canaria al rescate de 5.000 recetas históricas: la memoria femenina de la cocina

En Canariasgourmet.es creemos que la cocina no solo se saborea: se lee, se estudia y se vive. Por eso, cuando un proyecto rescata siglos de tradición escrita en manos femeninas, merece ser contado. La historiadora y periodista canaria **Yanet Acosta** ha recuperado más de 5.000 recetas históricas entre los siglos XVIII y XX, revelando no solo sabores, sino vidas e historias silenciadas durante generaciones.

En un tiempo en el que la inmediatez parece dominar la conversación gastronómica, una investigación desde Canarias nos recuerda que la cocina también es memoria, identidad y relato. La historiadora y periodista Yanet Acosta, nacida en Garachico y profesora en la Universidad Rey Juan Carlos, ha liderado un proyecto único que rescata más de 5.000 recetas escritas por mujeres entre los siglos XVIII y XX.

No se trata solo de un compendio de instrucciones culinarias: estos recetarios, muchos de ellos manuscritos, son auténticos diarios de vida donde se mezclan la **cocina cotidiana** con acontecimientos familiares, sociales e incluso políticos. En

ellos, el arte de guisar convive con notas sobre viajes, nacimientos o celebraciones, dejando constancia del papel silencioso –pero fundamental– de las mujeres como guardianas de la cultura alimentaria.



Periodista Yanet Acosta. foto: Miguel Velasco. El País

Entre las joyas recuperadas destaca el recetario de **María del Rosario Hernández y Peraza de Ayala (1915–1922)**, un documento que combina técnicas de repostería, recetas de temporada y guiños a la influencia colonial en la despensa isleña. Ingredientes como el jengibre, el cacao o las especias viajeras aparecen ya en las páginas de principios del siglo XX, demostrando que la globalización del gusto no es un fenómeno reciente.

Todo este archivo se ha digitalizado y está disponible en la plataforma **Recetarios Domésticos Históricos de Canarias**, un portal abierto que permite explorar y descargar estas recetas, preservando la caligrafía original y el contexto de cada autora. El proyecto cuenta con el respaldo del **Gobierno de Canarias** y forma parte del programa europeo **RELISH**, que

íntegra gastronomía, historia y perspectiva de género.



Chef Eduardo Domínguez, de Restaurante Crater (Tenerife)

La cocina profesional ya empieza a recoger este legado. El chef Eduardo Domínguez, de Crater (Tenerife), ha reinterpretado varias de estas recetas,

trasladando a sus menús sabores que duermen en la memoria popular: pudines con plátano, guisos con especias viajeras o dulces de convento adaptados a técnicas actuales.

Este archivo culinario es mucho más que un tesoro gastronómico: es el espejo en el que nos reconocemos como cultura y como sociedad. Desde Canariasgourmet.es seguiremos de cerca cómo estos recetarios inspiran a la nueva cocina isleña, manteniendo viva la memoria y el sabor de nuestras islas.

Yanet Acosta no solo rescata un patrimonio culinario de valor incalculable, sino que devuelve voz y protagonismo a quienes, durante siglos, sostuvieron la gastronomía sin recibir el reconocimiento merecido. Porque en cada hoja de estos recetarios no solo se cocina: se escribe la historia de Canarias.