

Semana Santa en Canarias: un mosaico de sabor y tradición

La [Semana Santa](#) en [Canarias](#) ofrece una experiencia que trasciende las habituales solemnidades. Las tradiciones se entrelazan con la gastronomía, reflejando un patrimonio cultural profundo. En este contexto, cada plato tiene su historia, vinculando el presente con un pasado lleno de costumbres.

Este período se convierte en una oportunidad para visitar y valorar tradiciones ancestrales, manifestadas a través de una cocina que es tanto un tributo a la herencia cultural de las islas como una fuente de placer. La mesa se erige como un punto de encuentro, donde los alimentos simbolizan una identidad que se renueva año tras año.

En [Canarias](#), la **Semana Santa** es una invitación abierta a sumergirse en un mar de sabores que reflejan la riqueza natural y cultural de las islas, una oportunidad para redescubrir platos que hablan de la historia, la geografía y el alma de un pueblo que, estación tras estación, celebra la vida a través de sus tradiciones culinarias. Este es un tiempo para reunirse, para compartir, y, sobre todo, para celebrar la diversidad y la unidad de **Canarias** a través de lo que nos une indiscutiblemente: la comida.

Tradición y sabor en la Cuaresma canaria: Un legado gastronómico





La **Cuaresma** y la **Semana Santa** despiertan en **Canarias** una celebración gastronómica de sus profundas raíces tradicionales. En estas fechas, la cocina se inclina hacia

ingredientes emblemáticos como el pescado, los granos y los huevos, dejando de lado la carne no solo por seguir una tradición, sino como un gesto de respeto hacia prácticas ancestrales. Es un tiempo donde la alimentación refleja un rico tapiz cultural, más que meras obligaciones religiosas.

Entre los platos que destacan en este período se encuentran el atún en adobo, preparado siguiendo recetas que han sido cuidadosamente conservadas y transmitidas de generación en generación; el potaje de vigilia, que con su mezcla de sabores evoca recuerdos de reuniones familiares y momentos compartidos; y las torrijas, cuya dulzura y textura han sido motivo de celebración en sí mismas, elevando la experiencia gastronómica de la temporada.

Estas recetas, cargadas de historia y significado, son más que simples alimentos; son vehículos de memoria y comunidad, conectando a las personas con su herencia y con aquellos que vinieron antes. La preparación y el disfrute de estos platos durante la **Cuaresma** y la **Semana Santa** no solo nutren el cuerpo, sino que también fortalecen los lazos que unen a las comunidades canarias, celebrando la continuidad de su cultura a través de los sabores que definen esta época del año.

Entre mares y montañas: El pescado y la repostería en el corazón de Canarias



La geografía de **Canarias**, un lienzo que se despliega desde las azules profundidades del océano hasta las cumbres más altas, es el escenario de una rica tradición gastronómica donde el pescado se erige como protagonista indiscutible. El bacalao, en particular, se transforma en la estrella de numerosos platos, desde succulentas albóndigas hasta reconfortantes potajes, revelando la versatilidad y riqueza del mar canario. Acompañándolo, el **pescado salado de Anaga** ofrece una experiencia gustativa única, una reliquia de los saberes ancestrales de la isla, mientras que las torrijas, con su dulzura emblemática, encarnan la esencia de la repostería tradicional.

Esta repostería, variada y rica en sabores, juega un papel esencial al lado de los platos principales, endulzando la experiencia gastronómica de la **Semana Santa** y poniendo de relieve el valor de los postres en la celebración de estas festividades. La habilidad de los isleños para combinar la frescura del mar con el dulzor de sus postres es una muestra de la singularidad de su cocina, una que invita tanto a la contemplación como al deleite.

Del campo a la mesa: La esencia de la huerta canaria en Cuaresma







La **Cuaresma** en **Canarias** es una época que destaca la fertilidad de sus tierras a través de platos que son un verdadero tributo a su riqueza agrícola. Entre ellos, la crema de bubangos y las espinacas con garbanzos no solo deleitan el paladar, sino que también resaltan la importancia de verduras y legumbres en la alimentación de las islas. Estos ingredientes, elegidos por su flexibilidad culinaria y aporte nutricional, son los protagonistas de recetas emblemáticas como el **Potaje canario de Vigilia**, un plato que encarna el equilibrio entre la tradición y la rica diversidad de los cultivos canarios.

Cada receta cuaresmal, desde la más sencilla hasta la más elaborada, lleva consigo una historia de sostenibilidad, cuidado de la tierra y respeto por las prácticas agrícolas que han sostenido a las comunidades isleñas a lo largo de generaciones. La elección de ingredientes locales no solo subraya un compromiso con la economía regional, sino que también refleja una profunda conexión con el entorno natural, celebrando los sabores únicos que surgen de la interacción entre el suelo volcánico de las islas y su clima privilegiado.

En esta conmemoración de la **Semana Santa**, las mesas canarias se convierten en escaparates de la biodiversidad insular, donde cada plato es una oportunidad para redescubrir la riqueza vegetal que las islas ofrecen. Así, la **Cuaresma** se transforma en un momento de reflexión sobre la importancia de la alimentación consciente y el papel fundamental que juegan las tradiciones culinarias en la preservación de nuestra herencia cultural y natural.

Recta Potale Canario de Vigilia



Ingredientes:

Garbanzos (preferiblemente de Lanzarote): 500 gr.

Bacalao desalado o en su punto de sal: 500 gr.

Cebollas medianas: 300 gr.

Espinacas frescas: 3 medianitas.

Zanahoria: 2 medianitas.

Tomates: 3.

Ajo: 7 dientes.

Huevo: 3.

Pan: 6 rebanadas.

Pimentón dulce (preferiblemente de La Vera): 2 cucharadas de café.

Cominos: una pizca (al gusto).

Laurel: 3 hojas.

Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE): Un chorro.

Sal: al gusto.

Pimienta: al gusto.

Agua: la necesaria (al gusto).

Para preparar el Potaje Canario de Vigilia, sigue estos pasos detalladamente:

Preparación de los garbanzos: Recuerda que debes poner los garbanzos en remojo la noche anterior para que se hidraten y ablanden. Al día siguiente, escúrrelos bien.

Cocción inicial de los garbanzos:

En un caldero, añade los garbanzos drenados y cúbrelos con agua. Añade un poco de sal.

Agrega al caldero una cebolla pelada y cortada en dos o cuatro trozos, las zanahorias limpias y cortadas en trozos, y tres hojas de laurel.

Cocina a fuego medio o medio-alto.

Preparación del sofrito:

En una sartén a fuego medio, añade un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.

Pela y corta en trocitos muy finos cuatro dientes de ajo y añádelos al aceite cuando aún esté templado.

Remueve con un tenedor de madera hasta que se doren ligeramente.

Antes de que se quemen, añade la cebolla finamente picada y deja que se poche, removiendo de vez en cuando.

Pela, despepita y corta los tomates (o utiliza tomate natural triturado de calidad), añádelos a la sartén y deja pochar unos 12 minutos.

Incorpora el pimentón dulce y remueve rápidamente durante tres minutos para evitar que se queme.

Añade las espinacas previamente lavadas, cortadas y mezcla hasta que se reduzcan.

Unión de ingredientes:

Una vez los garbanzos estén tiernos (pero firmes), escúrrelos reservando el caldo de la cocción.

Vuelve a poner los garbanzos en el caldero y añade el sofrito con espinacas.

Remueve bien para mezclar los sabores. Si el guiso está muy seco, añade poco a poco el caldo reservado hasta obtener la consistencia deseada.

Incorporación del bacalao:

Añade el bacalao desalado, en trozos grandes o desmigado, al guiso.

Opcionalmente, añade comino al gusto.

Cocina a fuego medio (sin llegar a hervir) durante unos 15 minutos. Rectifica la sal y, opcionalmente, añade pimienta al gusto.

Para servir:

Cocina los tres huevos hasta que estén duros. Córtalos por la mitad. Sirve el potaje en platos hondos, añadiendo medio huevo duro a cada porción.