

Platos de cuchara “muy canarios” para combatir el frío

En las Islas Canarias, donde el sol acaricia las playas la mayor parte del año y el clima tropical parece perpetuo, los cambios estacionales revelan la otra cara de este paraíso: un invierno que tiñe de blanco las cumbres del Padre Teide, también bautizado como Echeide por los guanches.

Los platos de cuchara se han convertido en una tradición arraigada en las islas canarias, especialmente cuando las temperaturas descienden y los habitantes buscan consuelo en comidas reconfortantes que calienten el cuerpo y el espíritu. Exploraremos la rica tradición gastronómica de 3 de los “platos de cuchara” canarios, auténticas delicias diseñadas para enfrentar las frescas noches que encuentran su lugar en este rincón tropical cuando el Echeide, el Teide, se viste de blanco.





Tradición y Sabor: Platos Típicos de las Islas Canarias

Empezando por el emblemático **potaje de berros**, uno de los platos típicos de Canarias más consumidos dentro de la cocina canaria, hecho a base de berros frescos, papas y garbanzas. Este a lo largo de la historia ha sido un plato muy reconocido y consumido dentro del archipiélago, sirviéndose tanto como plato único como de primero antes del principal.

Los potajes, al igual que los cocidos o pucheros, representan un pilar esencial en la cocina tradicional española. Estos platos consisten en caldos que combinan una variedad de verduras, legumbres y ocasionalmente carnes, huesos o incluso pescados para realzar su sabor.



Potaje de berros, uno de los platos de cuchara típico de Canarias. Foto Roger Méndez

Aunque este es un plato caliente que se disfruta más en época de frío, ya que ayuda a entrar en calor, goza de una gran versatilidad estacional, pues en las casas canarias se acostumbra a comer un plato de este potaje antes de la comida, esto independientemente de la estación del año. Esto no cambia en los restaurantes donde se sirve comida canaria, pues el potaje de berros será un plato que encontrarás siempre en la carta.

Para garantizar la preparación adecuada de este plato, es fundamental remojar las judías con anticipación, dejándolas en remojo durante la noche anterior. Al día siguiente, se colocan las judías en un

caldero con agua y se agregan los berros finamente picados y la piña de millo, cortada en rodajas.

Se cocina todo esto cuidadosamente antes de incorporar las papas, las cuales se deben cortar en trozos de tamaño moderado para evitar que se deshagan durante [la cocción](#). Además, se añaden a la olla la cebolla, el pimiento y el tomate.

Para finalizar, se agregan dientes de ajo machacados con un chorrito de aceite, un toque de azafrán y sal al gusto, asegurándose de lograr la combinación ideal de sabores.

“El Rancho Canario” receta tradicional canaria

A continuación tenemos uno de los favoritos de muchos cuando llega el frío, **el rancho canario**, este plato se trata de un guiso bien cargado de todo lo que uno puede pedir; garbanzos, fideos gordos, papas, carne (normalmente de cerdo) y chorizo. Un plato tan contundente que desde luego no puede dejar indiferente a nadie.

El Rancho Canario, un plato emblemático de la cocina tradicional en las **Islas Canarias**, se distingue por su historia arraigada y su capacidad para reconfortar [el paladar](#). Este guiso, de orígenes humildes, se caracteriza por su receta completa que incluye ingredientes como costilla de cerdo salada, patatas, garbanzos, fideos y chorizo, entre otros.



Platos de cuchara “muy canarios” Rancho Canario. Foto Roger Méndez

Su evolución se remonta a épocas de hambruna, cuando las familias canarias preparaban este plato con los ingredientes disponibles en sus hogares. La versatilidad del Rancho Canario se debe a la diversidad de despensas familiares, lo que llevó a variaciones en la receta según los ingredientes disponibles.

Las variantes del Rancho Canario

El nombre del plato refleja la mezcla de ingredientes utilizados en su preparación. Antiguamente, se solía cocinar en grandes cantidades para ser consumido durante varios días, aprovechando al máximo sus propiedades. En la actualidad, las variantes del Rancho Canario son numerosas, pudiendo incorporar pollo, cerdo o ternera, dependiendo de la región. Por ejemplo, en Gran Canaria, es común el uso de judías en lugar de garbanzos.

Para elaborar un correcto rancho lo mejor desde luego es

utilizar productos locales, como puede ser el chorizo canario en cualquiera de sus versiones, el cual se presenta como una pasta blanda y fácil de untar, que generalmente es de color anaranjado por la inclusión del pimentón de la elaboración. Otro de estos ingredientes locales insustituibles es la papa canaria, ya que se trata de una de variedad de papa única nacida de la estrecha relación histórica que han tenido América y Canarias, junto con la diversidad climática de las islas.

Para terminar con el rancho debemos resaltar su carácter festivo, pues este es uno de esos pocos platos que no falta en ninguna fiesta de pueblo ni celebración canaria, pues al ser un guiso tan contundente en las festividades se acostumbra a hacer un gran caldero de rancho con el que alimentar a todos.

El caldo de pescado

Y para terminar tenemos para los amantes del mar **el caldo de pescado**, un plato muy representativo de la **receta tradicional canaria**. En la costumbre culinaria del archipiélago el pescado es un producto indispensable en la dieta canaria, pues por la condición de [islas](#) que tenemos siempre ha sido un alimento fácil de conseguir, además que por lo general los pescados que se emplean son pescados muy frescos.

El Caldo de pescado es una deliciosa especialidad culinaria que se compone principalmente de pescado salado, como cherne, corvina o burro, acompañado por papas sancochadas y batata en trozos grandes. Este plato típico se sirve tradicionalmente con el clásico acompañamiento de pella de gofio, una masa de gofio amasada con el sabroso caldo del pescado sancochado.



Platos de cuchara “muy canarios” El Caldo de Pescado. Foto Roger Méndez

Cocicna de Cuaresma

Su preparación, asociada históricamente con la Semana Santa y especialmente con el Viernes Santo, refleja la costumbre cristiana de abstenerse de consumir carne durante estas fechas, convirtiéndose así en una tradición arraigada en los hogares canarios.

Este caldo se elabora en base a pescados canarios, el cherne o la vieja por lo general, papas, 2 pimientos, uno rojo y uno verde, a esto se le añade una cebolla, 3 dientes de ajo, un chorro de aceite de oliva y sal al gusto. Para terminar se condimenta con una ramita de perejil, hoja de laurel, una pizca de azafrán y gofio y mojo picón para resaltar el toque canario.

En este rincón paradisíaco donde la naturaleza y la tradición

se entrelazan, los platos de cuchara canarios son una muestra viva de la riqueza gastronómica de las Islas Canarias. Así, mientras el frío abraza estas tierras, sus habitantes se refugian en la calidez de recetas que han resistido el paso del tiempo, ofreciendo una experiencia culinaria única y reconfortante.