

El chicharro en Canarias: de producto humilde a tesoro gastronómico

El [chicharro](#) es una especie de pez perciforme de la familia *Carangidae*. Este pez habita el **Atlántico Norte**, desde **Senegal** hasta **Islandia**, y todo el mar **Mediterráneo**. Su presencia en las aguas canarias ha sido constante, convirtiéndose en un pilar fundamental de la dieta local. Este **pescado azul** o **graso**, conocido por su alto contenido en ácidos grasos omega-3, es valorado tanto por sus beneficios para la salud como por su sabor distintivo.

El **chicharro** puede encontrarse a profundidades de hasta 200 o 300 metros. Durante los meses de otoño e invierno, habita en zonas alejadas de la costa, y con la llegada del verano se acerca a la orilla para reproducirse. Esta migración estacional asegura una disponibilidad continua de chicharro fresco, lo que permite su integración en la dieta local durante todo el año.

El chicharro en la gastronomía canaria

Muy utilizado en **Canarias**, el **chicharro** se ha consolidado como un plato tradicional, preparado frito y acompañado de papas guisadas y mojo verde o rojo. Este plato, refleja la simplicidad y la riqueza de la cocina canaria. Aunque en el pasado se consideraba una comida de pobres, hoy en día se valora por su valor nutritivo y su delicioso sabor.

El término “**chicharreros**” se utilizaba para menospreciar a los pescadores del puerto de **Santa Cruz de Tenerife**. Con el tiempo, sin embargo, este término se ha transformado en el

gentilicio informal de los naturales de la capital y se ha convertido en sinónimo de orgullo para los santacruceros. Este cambio refleja el profundo vínculo entre el **chicharro** y la identidad cultural de la región.

La preparación del **chicharro** en **Canarias** varía según la isla y las tradiciones familiares. Se puede cocinar de innumerables maneras, desde a la espalda con una fritada de ajos y guindillas, fritos con papas y mojos, escabechado, hasta con tomate o de cualquier otra forma que la imaginación dicte. Hay que tener cuidado, ya que tiene numerosas espinas, pero si se va a hacer a la espalda, es recomendable cocinarlo con ellas porque aportan un gran sabor al plato.

Propiedades nutricionales del chicharro



Como pescado azul, el **chicharro** es sumamente valioso desde el punto de vista nutricional. Cien gramos de porción comestible aportan casi siete gramos de grasa, rica en ácidos grasos omega-3. Estos ácidos grasos son conocidos por sus beneficios para la salud cardiovascular, ya que ayudan a reducir los

niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, disminuyendo así el riesgo de aterosclerosis y la formación de trombos. Además, el **chicharro** es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, así como de vitaminas y minerales esenciales para una dieta equilibrada.

Entre las vitaminas presentes, destacan las del grupo B, en particular la B12, fundamental para el buen funcionamiento del sistema nervioso y la formación de glóbulos rojos. También contiene vitamina D, que favorece la absorción de calcio y es vital para la salud ósea. En cuanto a los minerales, el chicharro es rico en selenio, fósforo, yodo y magnesio, elementos cruciales para diversas funciones corporales.

El chicharro en la cocina moderna





En la gastronomía contemporánea, el **chicharro** tiene el potencial de convertirse en un símbolo de tradición y sostenibilidad. A pesar de no estar ampliamente reconocido en la alta gastronomía, sus características singulares lo hacen ideal para su incorporación en platos innovadores que celebran la herencia gastronómica de **Canarias**.

El **chicharro** es un producto local con profundas raíces en la tradición canaria. Su condición de pescado humilde no le resta valor, sino que lo enriquece, destacando su autenticidad y su conexión con las costumbres gastronómicas de las islas. Su sabor distintivo y su textura firme lo convierten en un ingrediente versátil que puede adaptarse a diversas preparaciones culinarias, desde las más sencillas hasta las más elaboradas.

La sostenibilidad es otro aspecto que refuerza su valor en la cocina moderna. El enfoque en la pesca ecológica y de

proximidad ha impulsado el interés por las variedades locales de **chicharros**. Fomentar prácticas pesqueras que respetan el medio ambiente y promueven la biodiversidad es esencial para asegurar un suministro sostenible. Los pescadores están comprometidos con la captura sostenible de chicharros, utilizando métodos que minimizan el impacto ambiental y garantizan la conservación de las poblaciones de peces.

El **chicharro**, con su historia y su arraigo en la cultura canaria, representa un puente entre la tradición y la modernidad. Al incorporarlo en la alta cocina, se honra no solo su sabor y su versatilidad, sino también la identidad y el patrimonio de las **Islas Canarias**.