

El chicharro en Canarias: historia, recetas tradicionales y por qué es uno de los pescados más sabrosos del Atlántico

El **chicharro** es uno de los pescados más presentes en la **cocina de Canarias**. Humilde en apariencia pero lleno de sabor, este pez atlántico ha acompañado durante generaciones la mesa de las islas y hoy vuelve a despertar interés entre cocineros que reivindican el valor del producto local.

Un pez humilde que cuenta la historia de las islas

En **Canarias**, el [chicharro](#) es un símbolo cotidiano de la relación entre el mar y la mesa. Durante generaciones ha formado parte de la dieta de las familias del archipiélago, desde los barrios marineros hasta las cocinas más creativas de los restaurantes contemporáneos.

Este pez plateado, conocido científicamente como ***Trachurus trachurus***, pertenece a la familia de los carángidos y habita en aguas templadas del **Atlántico**. En el entorno canario aparece con abundancia estacional y ha sido tradicionalmente uno de los pescados más accesibles para la población.

Durante mucho tiempo se consideró un pescado humilde, incluso secundario frente a especies más valoradas como la vieja, el mero o el cherne. Sin embargo, su sabor intenso, su textura firme y su versatilidad culinaria han hecho que en los últimos años el chicharro haya ganado reconocimiento gastronómico.

De la pesca artesanal a la cocina doméstica

Históricamente, el **chicharro** ha sido capturado por pescadores artesanales mediante técnicas sencillas: líneas de mano, pequeñas redes o pesca costera desde embarcaciones tradicionales. Su presencia frecuente en los mercados locales hizo que se integrara de manera natural en la cocina doméstica.

En muchos hogares canarios, el **chicharro** era –y sigue siendo– una solución sabrosa y económica para el almuerzo familiar. Se preparaba frito, guisado o simplemente asado a la plancha con sal gruesa y un chorrito de aceite de oliva.

A diferencia de otros pescados más delicados, el **chicharro** soporta bien preparaciones intensas. Su carne, rica en sabor y ligeramente grasa, combina especialmente bien con ingredientes fundamentales de la despensa canaria: ajo, vinagre, papas, pimientos o el omnipresente mojo.

El chicharro en la cocina tradicional canaria

En la [gastronomía popular del archipiélago](#) existen numerosas formas de cocinar este pescado. Algunas recetas se han transmitido durante décadas y siguen presentes en muchas casas y restaurantes.

Entre las preparaciones más habituales destacan:

Chicharro frito

Probablemente la forma más sencilla y extendida. El pescado se limpia, se sala ligeramente y se fríe entero en aceite caliente hasta que la piel queda crujiente. Se acompaña con papas arrugadas o ensalada.

Chicharro en escabeche

Una técnica tradicional que permite conservar el pescado durante varios días. Tras freírlo ligeramente, se cubre con una mezcla de vinagre, aceite, laurel, ajo y especias.

Chicharro guisado

En algunas zonas se cocina con papas, cebolla, tomate y pimientos, creando un guiso sabroso que refleja la esencia de la cocina doméstica canaria.

Chicharro a la plancha con mojo

Cada vez más habitual en restaurantes que reivindican el producto local. El pescado se cocina a la plancha y se acompaña con mojo rojo o verde.

Un pescado nutritivo y sostenible

Más allá de su valor gastronómico, el **chicharro** destaca por sus cualidades nutricionales. Es una fuente importante de proteínas de alta calidad y contiene ácidos grasos omega-3 beneficiosos para la salud cardiovascular.

Además, su abundancia relativa en aguas atlánticas lo convierte en una opción más sostenible que otras especies sometidas a mayor presión pesquera. En un momento en el que la gastronomía mundial reivindica el consumo responsable del mar, el **chicharro** representa un ejemplo claro de producto local, accesible y equilibrado.

El redescubrimiento gastronómico del chicharro

En los últimos años varios cocineros del archipiélago han comenzado a reivindicar el **chicharro** dentro de una [cocina contemporánea basada en el producto](#).

Algunos lo presentan marinado, otros lo sirven ligeramente

curado o incluso como base de preparaciones que recuerdan al sashimi. Estas interpretaciones modernas no hacen más que confirmar lo que los pescadores canarios han sabido siempre: que el chicharro es un pescado lleno de carácter.

Este redescubrimiento conecta también con una tendencia global de la gastronomía actual: volver a valorar especies tradicionales que durante años quedaron relegadas por modas o por el prestigio de pescados más caros.

Un sabor que define el Atlántico

Quizá el mayor valor del chicharro sea su capacidad para expresar el carácter del océano que rodea a las islas. Su sabor directo, ligeramente mineral, recuerda al Atlántico abierto y a la pesca de cercanía que ha sustentado durante siglos a las comunidades costeras de **Canarias**.

En una época en la que la alta cocina busca cada vez más autenticidad y territorio, el chicharro se revela como un ingrediente que conecta tradición, sostenibilidad y cultura gastronómica.

Detrás de este pescado aparentemente humilde se esconde una historia profunda de mar, identidad y memoria culinaria. Una historia que, en **Canarias**, sigue escribiéndose cada día entre redes, mercados y cocinas.