

Chícharo, el pequeño gran tesoro que aún late en los bancales de Canarias

No todo lo valioso brilla ni se presenta en envoltorios vistosos. En los bancales humildes de las medianías canarias, donde la tierra se quiebra en terrazas y los días se dividen por estaciones, sobrevive un ingrediente que parece mínimo, pero cuenta una historia inmensa: el chícharo. Esa legumbre clara, redondeada y de textura suave que los más viejos nombran con naturalidad y que muchos hoy apenas reconocen como producto local. Un pequeño grano seco que lleva siglos alimentando cuerpos y memorias, y que ahora pide volver al plato, pero también al discurso. Porque el chícharo no solo se come: se recuerda, se cultiva y se honra.

En Canarias, hablar de chícharos es hablar del campo. De las huertas familiares, del autoconsumo, de la cocina de la abuela, del trueque entre vecinos y de una economía de resistencia que tuvo en este grano una fuente modesta pero constante de nutrientes y sabor. Se sembraban con la luna y se recolectaban al alba, cuando aún el frescor del amanecer daba tiempo antes de que el sol quemara los surcos. Su temporada era corta y su presencia en la cocina, intensa. Se cocinaban casi sin adornos, porque el producto —cuando es bueno— no necesita disfraz. Era alimento y era celebración: llegaban los chícharos y con ellos, la certeza de que el ciclo seguía su curso.



Hoy, cuando se habla tanto de cocina de territorio, de sostenibilidad, de identidad en el plato, el chícharo se presenta como un símbolo poderoso. Porque no es tendencia ni moda: es memoria viva. Su sabor terroso y sutil conecta con el pasado, pero también con un futuro que necesita de productos que narren algo más que textura. Necesita ingredientes que digan “esto es de aquí”, que al primer bocado hagan sonar la campanita de lo reconocible. El chícharo tiene ese poder.

Semilla de memoria: el chícharo en la historia rural de Canarias

En el imaginario rural canario, el chícharo ha sido mucho más que un ingrediente de temporada. Durante siglos, fue uno de los productos que sostenía la cocina cotidiana, esa que no salía en los libros, pero se repetía con reverencia cada año, al ritmo del calendario agrícola. Era un cultivo de subsistencia, de autosuficiencia y, sobre todo, de profundo

conocimiento del territorio. No se sembraba a lo loco, sino según la luna, el clima y la experiencia heredada. Y en cada isla tenía su matiz: en La Palma lo asociaban al potaje de las fiestas, en Gran Canaria era ingrediente obligado de la sopa campesina, y en Tenerife formaba parte del recetario más íntimo de las medianías.



El chícharo crecía bien en zonas frescas y con algo de humedad. Por eso, se daba sobre todo en las zonas medias y altas, entre los 400 y 800 metros sobre el nivel del mar. No requería grandes extensiones ni tecnología; bastaba una pequeña huerta, abono de estiércol y cuidado. Era una planta agradecida y, cuando la temporada era buena, los chícharos frescos se cocinaban tiernos o se secaban para conservar. Su sabor era el anuncio de la abundancia.



En la cultura oral, los chícharos aparecen en cuentos, canciones y hasta refranes. “Cuando hay chícharos, el hambre pasa en silencio”, decían los mayores. Y no era metáfora: el chícharo aportaba proteínas vegetales, fibra y energía en un momento del año donde la despensa escaseaba. Su textura suave lo hacía popular incluso entre los niños, que aprendían a valorar el trabajo del campo a través de esa pequeña legumbre que exigía cosecha al alba y desgranado paciente por la tarde. Era alimento, sí, pero también rito familiar.

Valor nutricional del chícharo: lo modesto que alimenta

Detrás de su aspecto humilde y su nombre casi olvidado en algunos rincones, el chícharo esconde una riqueza nutricional que lo convierte en uno de esos productos que deberían volver con fuerza a las cocinas del presente. No solo es sabroso y versátil, sino también nutritivo, equilibrado y sostenible:

tres palabras que hoy son clave en cualquier discurso gastronómico con mirada al futuro.

El chícharo es una legumbre rica en proteína vegetal, lo que la convierte en una alternativa interesante para reducir el consumo de carne sin renunciar al aporte proteico. En 100 gramos de chícharos cocidos se pueden obtener entre 6 y 8 gramos de proteína, dependiendo del tipo y madurez. Pero eso no es todo: su contenido en fibra mejora el tránsito intestinal, aporta saciedad y contribuye al control del colesterol y del azúcar en sangre.

También es una fuente relevante de minerales como el hierro, fósforo, magnesio y potasio, esenciales para funciones vitales del cuerpo, y en menor medida, aporta vitaminas del grupo B. Además, su contenido calórico es moderado: unas 100 kcal por cada 100 gramos cocidos. Local, resistente, de bajo impacto ecológico y muy versátil: un producto a recuperar.



Potaje de chícharos: tradición servida en cuchara

Ingredientes (para 4 personas):

- 250 g de chícharos remojados la noche anterior
- 200 g de carne de cerdo (costilla o panceta)
- 1 trozo de tocino o morcilla (opcional, pero tradicional)
- 2 piñas de millo
- 2 papas medianas troceadas
- 100 g de calabaza
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 pimiento
- Aceite de oliva, sal
- Laurel, tomillo, y si se desea, un poco de hierbabuena

Preparación:

En una olla grande, se cuecen primero las carnes para limpiar

el caldo. Se retira esa primera agua, se añade nueva, y entonces se incorporan los chícharos, la cebolla, el pimiento, las piñas de millo troceadas, y se deja cocer. Al poco se suman las papas y la calabaza. Hacia el final, si se desea, se añade la morcilla. El resultado es un potaje denso, aromático, donde el chícharo mantiene su carácter vegetal, acompañado de la grasa noble del cerdo y el perfume de las hierbas. Un plato de invierno, pero también de hogar.

De lo rural a lo contemporáneo: revalorizar sin disfrazar

La cocina canaria vive hoy un momento crucial. Por un lado, una generación de chefs que miran al territorio con respeto y creatividad. Por otro, un comensal cada vez más exigente y consciente, que busca más que una técnica: busca una historia. Y ahí, el chícharo –modesto, antiguo, nutritivo– tiene mucho que decir.

Incluirlo en propuestas contemporáneas no exige disfrazarlo, sino entenderlo. En cremas, escaldones, guarniciones, ensaladas tibias o como protagonista en un plato de cuchara refinado. El reto está en que no pierda su identidad. Que no se convierta en mero soporte, sino que conserve su carácter.

Porque al final, cocinar territorio no es crear desde cero. Es recordar, reinterpretar y servirlo con verdad. Y el chícharo, con su alma de campo, su sabor de historia y su valor nutricional, está más que preparado para volver al lugar que le corresponde: el plato.