



Foto: J. M. Sánchez López

 Tradiciones

Chicharos



Los Gofiones

 Tradiciones

Instituto Canario de las Tradiciones
CONSEJO REGULADOR DE LA PRODUCCIÓN

Chicharos



Poco sabemos de cuando llegó el chicharo por primera vez a nuestras islas, aunque sí conocemos que fue utilizada a lo largo de la historia como un cultivo de rotación que aportaba fertilidad al suelo y aprovechado como forraje para la cabaña ganadera.

Esta leguminosa es muy poco exigente, de ahí la facilidad que presenta para su cultivo, siendo trepadora, alcanzando un máximo de unos 70 cm de alto y presentando una florescencia de color blanco azulado.

En Canarias su consumo es bastante escaso, estando sólo presentes en islas como Lanzarote, Fuerteventura y La Gomera, siendo utilizados en la elaboración de caldos y potajes.

Chicharos

Esta legumbre formó parte durante numerosas décadas, de esa clase de alimentos a los que se solía acudir la población en tiempos de hambre y miseria, por lo que tampoco formó parte de los granos consumidos más importantes de las Islas.

Pese a todo, se trata de un grano que ha estado presente en nuestra historia culinaria, por lo que debemos poner en valor nuestro legado gastronómico en semillas como estas y que cada vez son menos comunes en las mesas del isleño.

Si tienen la posibilidad de consumirlos, les animamos a que realicen el siguiente potaje de chicharos, indicando una vez más que seguramente cada uno de ustedes es heredero de una forma determinada de cocinar y que así debe seguir siendo.



Foto: L.M. GARCÍA Y LA LUNA

Chicharos

Para su consumo, debemos de poner en remojo por separado desde la noche anterior a los chicharos y las costillas, los primeros para que se vayan ablandando y en el caso de la carne para que vaya perdiendo la sal.

Una vez todo preparado, añadiremos los chicharos y las costillas al caldero, con el primer hervor procederemos a introducir el pimentón, la calabaza, la cebolla, los tomates y los ajos bien picados, así como las piñas de millo. El fuego y el tiempo nos avisará del momento oportuno para introducir las papas, el azafrán y el aceite.

Para el emplatado solo deberemos servirlo y listo para disfrutar de un rico plato que nos aportará aromas y recuerdos de antaño.



¿Sabías que...?

- Se tiene constancia del uso de la almorta hace cuatro mil años en la India.
- Los chicharos son una de las leguminosas más resistentes a las plagas, sequías e inundaciones.
- Se llegó a prohibir su consumo humano porque en grandes cantidades podrían resultar tóxicos, pero se volvió a autorizar en 2018, pese a que no se recomienda abusar de ellos.

