

056 - 057

Debate
e Investigación

Información

PH44 - Julio 2003

Información

"Qué bien me sabe". Sobre la cocina del pescado en Andalucía

Pedro A. Cantero

Grupo Investigación y Acción Social Participativa
Universidad de Sevilla

Yo vendo pescaito/ a dos reales./ Cómprame usted un cartuchito/ qué bien me sabe. ¡Ay! qué bien me sabe.

Esta bulería de Camarón de la Isla mezcla un pregón con un juego de palabras, evoca la bondad del pescaito frito y de un plato gaditano, el bienmesabe o cazón en adobo. El cartucho de pescaito es una forma popular de consumir el pescado en la Baja Andalucía; hasta tal punto es eso cierto que para muchos turistas a ello se reduce la cocina del mar en nuestra tierra. No es que sea menospreciable la fritura, capítulo importantísimo de nuestra cocina que convierte el freir en un arte. Fritaillas, fritás, refritos, fritos, etc. son todo un saber culinario de variados matices. Además del pescaito, tortillitas, buñuelos, empanadillas, albóndigas, revueltos, en cazuela, en sartén... que son las variantes más peculiares, existen toda una gama de "empanaos", "enharinaos", "rebozaos" y "reogaos". Junto con el majao, el frito es una de nuestras preparaciones más notables, pero la cocina del pescado en Andalucía no se resume ahí. Adobos, aliños, escabeches, guisos, asados, salazones y ahumados son tantas otras formas que enriquecen nuestra mesa.

Salazones las hay de buena calidad en Isla Cristina o entre Algeciras y Tarifa. Mojama, o solomillo del atún salado y curado; marrajo o mojama que se obtiene de los lomos del marrajo; ijada, trozos de la parte baja del atún, que se salan sin curar al aire libre, conservándose en aceite de oliva; caballas, que se salan al modo del bonito y se secan abiertas; sardinas, prensadas enteras en salmuera; anchoas, o lomo de boquerón curado en sal, secado y dispuesto en aceite de oliva; huevas, dos veces en sazón, después de limpiarlas una primera vez y otra, tras relavarlas después del primer salado; huevas de atún, bonito, corvina, merluza y mújol. El bacalao es, sin duda alguna, la salazón más usual; aun a pesar de encontrarlo hoy día congelado, bajo forma de salazón tiene los favores de la cocina ordinaria familiar, o en tapas, ensaladas y elaboraciones ocasionales y festivas.

Entre los ahumados cabe citar las caballas, anguilas, sardinas, arenques, anchoas, salmones y palometas, a veces también dispuestos en aceite de oliva. La enumeración de embarrilados y enlatados nos llevaría lejos, pues si salazones y ahumados son a menudo embarrilados (sobre todo sardinas y arenques), también los hay que, preparados en aceite de oliva, son comercializados bajo lata hermética. Algunas especies son particularmente propicias para los enlatados, en especial el atún y el bonito, en las más variadas preparaciones (en aliño, en escabeche, al natural, en aceite, etc.), seguidos de la sardina en aceite, en tomate o en escabeche y, en menor medida, caballas o melvas; en el capítulo de los crustáceos y mariscos, principalmente, mejillones y berberechos, pero también calamares, almejas, navajas, etc.

Dada la larga línea de costa que bordea el sur de Andalucía es normal que abunde el pescado, que sea grande su variedad y se consuma con frecuencia. El pescado de mar llega fresco hasta los pueblos de sierra y se puede decir que casi a diario cuenta la dieta andaluza con una aportación de este género. El pescado azul fue el más común aun si el pescaito frito se hace, sobre todo, con es-

pecímenes blancos. El marisco, antiguamente iba unido a la fiesta, así como ciertos peces, entre los que cabe destacar la merluza o el besugo, propios de la comida de ciertas festividades. El abuso del consumo de alevines, de cuyos platos somos muy voraces, es hoy fuertemente vigilado.

Pese al frecuente uso de pescado fresco, no es despreciable el que se utiliza en conserva, para ensaladas y montaitos (atún, caballa, melva, palometa, sardina, anchoa...), sin contar la presencia cada vez más usual de pescado congelado entero o en filetes (merluza, pescada, acedías, palitos, mezclas peladas para paellas, etc.). Permítaseme un repaso de distintas variedades de pescado para ver sus formas de consumo:

- > Como especie de **pescado azul**, cabe mencionar en primer lugar, al atún y al bonito del sur, especies tan frecuentes que dieron lugar a importantes almadrabas y a toda una industria conservera tradicional. El atún y el bonito se consumen frescos, asados o guisados, en plato propio o en ensalada y, sobre todo, en conserva tanto en salazón, especialmente la mojama o lomo secado, como en escabeche o en aceite.
- > El boquerón le sigue en importancia culinaria. Se toma particularmente frito o aliñado en aceite y vinagre. Se conocen como anchoas a los filetes de boquerón desangrados y curados en sal, comúnmente enlatados en aceite de oliva.
- > La caballa fresca se suele tomar asada o en adobo, aunque es también una especie muy frecuente en conserva.
- > El cazón es un pescado muy popular que se encuentra todo el año en pescaderías y mercados. Aunque también se cocina al horno, frito o con tomate, es mucho más usual prepararlo guisado en amarillo o en adobo.
- > El jurel o chicharro se toma frito si es pequeño y al horno o a la parrilla si es grande; se prepara también en escabeche.
- > La melva es un pez parecido al atún, aunque de menor tamaño, y se cocina como él, aunque es más corriente en conserva que fresco.
- > La palometa o japuta, es un pescado de carne sabrosísima; según la temporada se puede encontrar la blanca (julio a noviembre), la negra (noviembre a abril), la roja (octubre a mayo); se consume en filetes, bien despellejada, frita o hervida. Es muy usual en conserva consumiéndose entonces con queso fresco salado.
- > El pez espada, emperador, espadón o aguja palá, es muy estimado por la finura de su carne, se consume sobre todo en filetes a la plancha, pero también al ajillo o en amarillo. No hay que confundir con la aguja común, de menor tamaño, o con el angelote de inferior calidad y precio, que se venden fraudulentamente como pez espada.
- > El safío, congria o látigo, se consume en rodajas, la parte abierta o del centro, guisado, frito o a la plancha; la cola y la cabeza son especialmente usadas para sopas y caldos.
- > La sardina fue el pescado más popular de Andalucía, todavía hoy se consume tanto a diario como en romerías, festejos, giras y acampadas. Se preparan enteras a la parrilla o a la plancha, pero también fritas o, limpias y sin cabeza, empanadas. Es muy corriente emplearlas en conserva. Es común la confusión con el arenque, especie distinta que se consume en salazón.

> Entre los semigrasos es digno de ser citado, en primer lugar, el bacalao, aunque no es una especie que se pesca en los mares de la península, sí es un muy utilizado en la cocina andaluza, especialmente seco, entrando en gran número de guisos, aunque también se toma frito, en tortillitas, en ensalada con naranja o solo, como tapa.

> El besugo es un pez de carne fina ligeramente dorada y de sabor muy agradable, es un pescado eminentemente festivo y se prepara, en particular, las piezas más grandes, al horno sobre patatas y cebollas, aunque también se hornea con tomates o se guisa entero a la puerca y se prepara a la parrilla o a la plancha.

> La corvina es un pez de carne delicadísima y sabrosa, con muy pocas espinas, especialmente apreciada para solemnidades selectas o encuentros de negocio; se consume levemente guisada al vino fino, con hinojo o al horno; en recetas populares se cocina con patatas o con chícharos; la cabeza se reserva para sopas y caldos. La de fango, de tamaño pequeño, se llama corvinata; la de piedra, y con las barbas más largas, verrugato.

> El lenguado es un pez exquisito, de preferencia el de estero (lo hay también de piedra, de inferior calidad); se prepara, frito, en filetes o a la plancha y, más raramente, en guiso con babetas o fideos. La acedia no es un lenguado chico sino un pez de otra especie y sabor. El lenguado no debe consumirse recién pescado; al ser de carne elástica, es conveniente que se asiente un día en la nevera.

> La lubina o róbalo es un pez muy apreciado gastronómicamente, se pesca todo el año y se prepara tanto entero a la sal, como a la parrilla, al horno o a la plancha; también se consume al ajillo o con salsas.

> El mero es y ha sido de siempre apreciado por su alto valor gastronómico y así lo cantan distintos refranes : "De los pescados el mero, y de las carnes el carnero"; "De la mar, el mero..."; "Entre los pescados, el mero; entre los pelos, el negro; entre las carnes, el carnero; entre las aves, la perdiz...". Se cocina de muy diversos modos, al horno, en cazuela o guisado; la cola, el vientre y la cabeza son excelentes en sopa.

> El pejerrey era un pez popular, parecido al boquerón aunque más plateado, de carne muy apreciada. Se consume frito.

> El salmonete puede ser de roca o de fango; el salmonete de roca, rojo y rayado, tiene la carne más fina que el de fango, de color rosáceo y sin rayas. Los más pequeños se consumen fritos y los demás al horno, en cazuela con tomate, a la parrilla o a la plancha.

Se considera el **pescado blanco** si contiene menos de 3% de grasa en su carne, aunque comúnmente los ejemplares que tienen un contenido inferior al 5% sean considerados también como blancos (besugo, corvina, mero, lenguado).

> La más común de la costa atlántica es la acedia, también llamada lenguadillo, aunque no tenga nada que ver con el lenguado; se consume eminentemente frita, aunque también existen recetas en blanco con ajo, cebolla y pimienta.

> La bacaladilla o bacalaillo es una variedad de bacalao que se toma fresca, por lo general, frita.

> La boga de mar es un pez de carne blanda y de buen gusto pero con muchas espinas, aunque se puede tomar frita y, dadas las abundantes raspas, es un pescado bienvenido en la sopa. No se debe confundir con la boga de río.

> La breca, llamada también besuguete, no tiene nada que ver con el besugo y es de inferior calidad a éste; se consume frita, a la parrilla, en cazuela y al horno.

> La dorada, dorá, orá, también llamada zapatilla cuando joven, es un pescado muy sabroso y apreciado; se consume todo el año tanto al horno como a la sal, a la plancha, frita y en cazuela al brandy o al oloroso.

> La herrera, también llamada perla o rayado, es de carne blanca, compacta y muy sabrosa, se prepara a la parrilla, a la plancha, al horno o frita.

> La merluza se conoce también por pescada, al estado adulto y de buen tamaño; por pescadilla cuando es mediana y por pijota la más pequeña; éstas no pueden ser inferiores a 20 centímetros en el Mediterráneo y a 27 en el golfo de Cádiz. Su carne es magra, muy digestiva y agradable. La pescadilla ha sido siempre especialmente recomendada para enfermos y convalecientes, hervida, o por el caldo que de ella se extrae; la merluza de anzuelo se considera como una exquisitez rara que se reserva para algunas ocasiones que merecen celebrarse. Merluza y pescadilla se cocinan de muy diversas maneras : en blanco, rebozadas, con almejas, merluza rellena, frita si pijota, a la plancha o en sopas (particularmente cola y cabeza). Sus huevas son apreciadas y con ellas se preparan diferentes recetas, aliñadas, guisadas, fritas o a la plancha.

> La mojarra es un pez parecido al sargo, muy común en Cádiz, de muy grato sabor y por tal apreciado. Las pequeñas se consumen enteras, fritas y las grandes tanto fritas troceadas como a la plancha, a la parrilla o al horno.

> El pargo es un pez muy parecido a la dorada, pero de mayor tamaño, con el labio inferior más sobresaliente; su carne es blanca, exquisita y muy estimada, a no confundir con la urta, de carne parecida; se cocina al horno, en cazuela y en caldo.

> La raya es un pescado de carne sorprendente y agradable. Se consume sobre todo en guisos, siendo muy estimado el hígado con el que se hace un "majao" que da sabor a cualquiera de las recetas que se preparan con las aletas.

> El rape es un pescado exquisito con el que se pueden preparar tanto las colas magras en guiso amarillo como a la marinera, a la cazuela en salsa, en brochetas, a la plancha, como la cabeza en caldo o para cocinar sopas deliciosas.

> El sargo es un pez de carne sabrosa, parecido a la mojarra, aunque más grande. Se consume de mayo a octubre, tanto al horno, como frito a trozos.

> La urta es parecida al pargo, de sabor exquisito; se consume de abril a octubre, a la cazuela en guiso a la roteña o al jerez, al horno, a la sal, frita o en sopa.

En cuanto al **marisco** se puede decir que ha sido un producto eminentemente festivo y aunque esto ha cambiado mucho, una fuente de marisco sigue siendo por sí sola un hermoso remate de cualquier festejo. El espacio disponible no nos permite realizar un repaso por su diversidad.

¡Que se sepa! No sólo al pescaíto frito se resume nuestra cocina del mar.