

MÓDULO IV: Los Pescados

OBJETIVO DEL MÓDULO

Elaborar recetas tradicionales con productos autóctonos de Málaga.

DURACIÓN DEL MÓDULO: 40 horas

CONTENIDOS FORMATIVOS DEL MÓDULO

U.D.4. 1 Aplicar las técnicas básicas de cocción, elaboración y presentación de platos simples a base de pescados, utilizando herramientas, menaje y equipos adecuados. Describir las principales características físicas, de las hortalizas
--

U.D. 4 .2 Aplicar las técnicas básicas de cocción, elaboración y presentación de platos simples a base de moluscos, utilizando herramientas, menaje y equipos adecuados

Contenidos teóricos

U.D.4.1.1. Definir las materias primas teniendo en cuenta la variedad de preparaciones y cantidad de porciones a confeccionar...

U.D.4.1.2. Definir aderezos y su cuantía correspondiente.

U.D.4.1.3. Definir los parámetros de calidad establecidos en el proceso de elaboración y presentación de platos, en función de:

- Punto de cocción
- La uniformidad en el tamaño de las raciones/piezas enteras sin deterioro.
- La disposición en los platos o fuentes.
- Adecuación del recipiente, salsas, guarniciones y adornos.

U.D.4.2.1. Enumerar las distintas técnicas básicas aplicadas a la cocción de moluscos, describiendo sus principales características.

U.D.4.2.2. Definir las materias primas teniendo en cuenta la variedad de preparaciones y cantidad de porciones a confeccionar.

U.D.4.2.3. Enumerar los parámetros de calidad establecidos en el proceso de elaboración y presentación de platos, en función de:

- Si contienen arena y están abiertos o no algunos moluscos de concha.
- El punto de cocción.
- La disposición en los platos o fuentes.
- Adecuación del recipiente, salsas, guarniciones y adornos.

Contenidos Procedimentales

Manipulación en crudo de las distintas materias primas.

Elaboración de las distintas recetas, coste del plato y emplatado.



Doce meses al año de pescaíto frito

Málaga, la costa oriental o de la Axarquía y la Garbía o la costa occidental forman un todo bastante homogéneo. Cien kilómetros de litoral en los que encontramos la cocina del marengo, la del rebalaje y la de los lindazos de la mar, donde el pescado ha sido hasta la llegada del turismo su principal fuente de alimento y de ingresos. Se asocian comidas con provincias y regiones en un tópico del que difícilmente se sale. Acoplamos la paella a los valencianos, el cochinitillo a los castellanos o las ensaladas a los murcianos, del mismo modo que - el pescaíto frito, que no pescado, se vincula con la comida típica de los merenderos y chiringuitos del litoral andaluz y, si me permiten, de Málaga, donde es la estrella de la costa durante los doce meses del año.

El pescaíto frito alcanza el título de joya gastronómica cuando coincide en la fritura las cuatro reglas de oro:

Primero, que sea un pescado de nuestro litoral menudo o de pequeño tamaño, de ahí pescaíto; segundo, que esté fresco; tercero, que se emplee un buen aceite de oliva bien caliente para freírlo; y cuarto, que se le dé el punto; es decir, que ni se achicharre, ni se deje crudo el pescado y, tras sacarlo de la sartén, escurrirlo para que éste llegue a la mesa sin manchar de aceite el plato donde se sirve.

El gastrónomo Julio Camba Andreu dice que es una cosa perfecta y no hay, no ha habido, ni habrá en el mundo cocina que los iguale. Si reúne estos criterios, el pescaíto estará tieso, que no lacio, y será un placer degustarlo cogiéndolo directamente de la fuente con los dedos.

Parece ser —o eso se cuenta en el popular barrio del Palo— que, a consecuencia del nefasto terremoto del día de navidad de 1884, el terremoto de la Axarquía, Don Alfonso XII vino en los primeros días de enero para visitar los pueblos afectados y paró para comer los tradicionales pescaítos de Málaga en uno de los primitivos chiringuitos de la zona que se levantaba algo a levante del actual Casa Pedro. Se conocía aquel merendero como Miguel de la sardina, pues fue el primero en prepararlas en espeto para la venta. Allí llevo SM.

A comer y, cuando levantó cuchillo y tenedor para atacar las sardinas y demás pescaítos, Migué se acercó y le dijo:
¡Maestro; Con los dedos.



Las cuatro reglas de oro de la fritura son: fresca, tamaño, aceite y punto.

El aceite de oliva es la grasa ideal para freír el pescaíto. La fritura, pilar de la cocina mediterránea.

Con el nombre de fritura malagueña se conoce la fuente servida con toda suerte de pescado variado de nuestro litoral: los boquerones, los salmonetitos, los jurelitos, las bacaladillas, las pesca filas enrosca mordiendo la cola, las anillas de calamar, calamaritos y chopitos, el cazón adobado... Los fritos de pescado —no lo olvidemos— son parte importante de la cocina tradicional del litoral, lo que ahora se llama cocina mediterránea. La palabra dieta me desagradó, tal vez por asociarla con ayuno voluntario para perder kilos, por razones médicas o, lo que es peor, al término biológico de alimentación típica de una especie animal. Por otro lado, el ser humano, aunque animal, responde a unas pautas distintas: es el único animal que cocina. Reivindico cocina, que no dieta, mediterránea.

Más, de nuevo inmerso en fogones, despejemos alguna que otra contradicción. Muchos creen que sometiendo los alimentos al proceso de inmersión en aceite hirviendo —lo que en Román paladino se llama freír—, éstos pierden sus proteínas alteradas por el calor, dando origen a elementos tóxicos. Hay dos respuestas. Respecto de la pérdida de proteínas, aunque cierto, ésta es muy inferior a las que pierden los alimentos al guisarse o estofarse. No es menos cierto, también, que casi todas las grasas vegetales cuando llegan a 180 grados centígrados se queman y favorecen la aparición de estos elementos nocivos; sin embargo, el aceite de oliva virgen soporta sin degradarse los 210 grados, temperatura muy superior a la de cualquier fritura normal o tradicional.

Al menos eso dice el catedrático de nutrición Dr. Gregorio Varela, que, además, asevera que la fritura es especialmente recomendada para las carnes que sufren un singular intercambio: éstas pierden grasas saturadas —que son las malas para el organismo— y toman ácido oleico del aceite, lo que le hacen mejorar su calidad nutritiva. Los más sesudos de los científicos añaden, por si esto no les había convencido o les parecía poco, que el aceite de oliva es la grasa ideal para freír —además de por lo expuesto con anterioridad— porque la resistencia de éste a la degradación es muy superior y permite, consiguientemente, un mayor número de usos que los restantes aceites vegetales, aproximadamente entre 10 ó 15 veces más, lográndolo con menor cantidad de aceite, lo que lo hace más barato, amén de que sea un producto saludable y absolutamente .

M^{te} Dolores Alarcón

Los boquerones chicos en manojo; los grandes sueltos, al limón en vinagre o a la cazuela nuestra. Queda dicho. El mar, la mar de los pescadores temida y generosa, abastece de toda suerte de pescados de pequeño y mediano porte, crustáceos y mariscos: del boliche, como apuntó ese vasco universal, Joaquín Zuloaga (1870-1945), Los chanquetes, espuma de/mar frita, recién sacados para venderse a ritmo de voz ronca, colgando de los anaqueles ambulantes, las capachas del cenachero. De la zorta, las pescaillas para enroscarlas. De la jábega, el copo con los boquerones de plata que se comen enteros sobre todo los victorianos (aunque todos los llamamos vitorianos, posiblemente por esa manía malagueña y andaluza de ahorrarse letras al hablar) hechos manojitos de cuatro o cinco piezas que se llevan a la boca, crujientes, sin necesidad de quitarles las raspas, tal como los cantaba el poeta, de la hispanidad, ese axarquico de luz y de la palabra, Salvador Rueda (1857-1933):

Los más grandecitos se fríen sueltos, se abren para hacerlos al limón, rematar una cazuela o echarlos en vinagre.

El rape y las cabezas, el manjar para la sopa con una mititilla de azafrán. Del palangre, los voraces y besugos y, del trasmallo, el jurel para el emblanco, que cura tó los males... Hasta los del alma o para acompañar la sopa malagueña por antonomasia, el gazpachuelo. Con un espetón (en Málaga, espeto) cualquier tipo de pescado para ponerlo a sotavento de los rescoldos, hincados en la arena de la playa. Era el modo en que los marengos preparaban sus pescados, aliñados sólo con algo de sal. Técnica modesta y sencilla que guarda todo el sabor y las propiedades del pescado. Con frecuencia se espetan otros pescados, pero de mayor tamaño, júreles, brecas, besugos o voraces. En este caso, al ser piezas grandes, se ensartan por la boca, quedando la caña dentro del pescado; sin embargo, la estrella indiscutible es la sardina. En Málaga a nadie se le ocurriría pedir unos espetos en un restaurante de mantel de hilo y camarero estirado. El espeto, ese regalo de la mar ensartado en humildes lanzas de caña y aliñado de marisma, tiene que tomarse en un tradicional chiringuito o merendero a la venta de la mar, sentada.

En una silla plegable, como la de las procesiones, en una mesa con suerte cubierta de mantel de papel, rodeados del bullido, de niños que corren salpicando arena y, si es posible, en bañador. Cuando llegaban antiguamente a la capital del reino los pescados desde las costas, dada las penurias de las comunicaciones y la ausencia de métodos que acortasen el tiempo del viaje, así como la posibilidad de mantenerlos en buen estado, era normal el uso del limón como recurrente para acallar los efluvios que delataban su falta de frescura. Rociar con limón unas sardinas espetadas debería estar -cuanto menos- penado por la ley y me estoy pensando si, asimismo, el reo debería recibir un correctivo de látigo. El limón, si quiere, úselo para limpiarse los dedos.



Las sardinas son y han sido la base de la cocina marenga y, por ello, recibe multitud de dichos, refranes y chascarrillos. De entre los muchos que existen, algunos muy conocidos: cada uno arima el ascua a su sardina, lo que denota su popularidad, citaré aquellos que hacen referencia a la época ideal para comerlas: si quieres mal a tu vecina, dale en mayo una sardina, o si prefiere que no es, aún, época ideal para la estrella de nuestras costas, aunque sean ya bastante buenas las que vienen de Alicante y Castellón. La gente de la mar dice que las sardinas, de Virgen a Virgen, marcando entre la Virgen del Carmen (16 de julio) y la Virgen de la Victoria (8 de septiembre) las mejores. Con otro dicho se especifica el momento idóneo: las sardinas por San Juan llenan de pringue el pan; pero el remate llega con este otro para indicar que ya no están buenas: si quieres matar a tu mujer, dale sardinas por San Miguel (29 de septiembre).

Una de las formas más tradicionales y auténticas de preparar los frutos de la mar en nuestra provincia, sobre todo en la costa, es en las cazuelas de barro en las que el pescado daba aroma y sabor a los estirados fideos y al arroz caldoso. En la costa la magia se practica con el pescado. Se fríe, asa, espeta, se cuece o guisa; se reutiliza y se transforma en adobo o escabeches y se hace prestidigitación culinaria para sacar con las migajas y restos de pescados las orondas albóndigas bañadas de espesa salsa. Los calamares se cortan en anillos y se fríen, se guisan a la malagueña o, enteros, se rellenan.

Málaga ha tenido desde la Antigüedad una merecida fama en la salazón del pescado. Esta técnica milenaria, iniciada en China, Egipto y Mesopotamia, se trasmite a Occidente con los fenicios, griegos y romanos, amén de los árabes que en nuestra Andalucía los emplearon además del escabeche. Por su parte, los romanos, según manifestaba su dicho *Caro rohorat, pisces vero sunt parvum alimentum* (La carne robustece, los peces verdaderamente son de escaso alimento) no tenían en muy buena estima el consumo de pescado que dejaban para las gentes humildes, aunque sí eran asiduos del codiciado *ganím* o *liquamen* como aderezo, hecho a base de pescados diversos y vísceras maceradas con hierbas aromáticas que lo empleaban para potenciar sus sopas y guisos, siendo nuestra costa uno de los principales abastecedores de este producto. Herencia de estas técnicas de conservación del pescado, que para algunos historiadores se remontan sus inicios en la península a la sociedad tartésica, son los actuales boquerones en vinagre, los escabechados, las arencas (se arencaban las sardinas de mayor calibre) y las anchoas (boquerones encurtidos en salmuera). Estas semiconservas eran la



M^{te} Dolores Alarcón

forma de guardar en épocas de abundancia para garantizarse en otros momentos un alimento con frecuencia escaso; por tanto, se asociaba, al igual que el momificado bacalao, a las gentes humildes, un alimento de pobres.

Poco más o menos ocurría con las almejas; los pescaderos, nada más sacar el copo, marchaban hacia los pueblecitos del interior con el mulo porteando las capachas del pescado tapado con hojas de parra o de higuera. Cuando voceaban la venta, regalaban una lata de almejas a quien les comprase algo. Esto hizo posible que las gentes de interior tuviesen la costumbre de guisar diversos platos para aprovechar los mentados moluscos de formas que hoy son totalmente tradicionales (el mojete de almejas de Totalán o las habichuelas con almejas en Alameda, entre otros). Por recordar recuérdese que al barrio de la Victoria se le denominaba despectivamente el barrio de chupa y tira en alusión a la cantidad de almejas que se consumían (chupar y tirar) por lo baratas que éstas eran. Igual que hoy.

La riqueza pesquera de nuestra costa es tan grande como la de sus posibles combinaciones culinarias, recetas que esconden auténticas joyas gastronómicas. Muchas de estas alegrías para los sentidos han surgido de pescados considerados bastinas (sin valor comercial, bastos), tal es el caso de la cabeza de rape, el cazón, la raya, el jurel, la gallineta, las arañas o el rubio, entre otros muchos, de forma similar a los casos anteriores de las almejas, los encurtidos y las salazones -todos ellos hoy alcanzan precios prohibitivos- tesoros de la cocina malagueña, patrimonio de las sufridas amas de casa que hicieron magia con aquellos productos desechados para convertirlos en los verdaderos príncipes de nuestra historia culinaria.

Dicen los sabios que el pescado es el alimento que ha logrado la longevidad en algunos pueblos del Japón o la explicación de que las tribus esquimales tengan tan bajos los niveles del colesterol. Dios me libre de llevarles la contraria; pero, no es que se viva más, es que son beneficiosos y mejoran nuestra calidad de vida. Son uno de los alimentos básicos de la dieta mediterránea, la que siempre hemos llamado comida casera y, por ello, hay que procurar una armónica distribución en el calendario semanal de pescado azul y el pescado blanco. Qué es el pescado azul. No es que sea noble, es que tiene el pellejo del lomo con reflejos o tonalidades que recuerdan el azul y se caracterizan por su fuerte aporte de proteínas con un contenido graso superior al 5%, minerales (yodo, hierro, calcio, fósforo...), vitaminas (A, D y B12) y de los ya famosos ácidos grasos omega 3 que favorecen la circulación sanguínea y previenen contra problemas cardiovasculares, el colesterol y muchas cosas más con nombres difíciles de leer y más de entender, que para los profanos en terminología científica se resumen en que son estupendos para la salud, aunque sean más indigestos que los blancos. Nuestros pescados azules más habituales son el atún, el boquerón, la caballa, el jurel y la sardina.

El pescado blanco, a diferencias del anterior, se caracteriza por su bajo contenido graso, que no supera el 2%, pero con un tanto por ciento elevado en sales minerales, siendo de fácil digestión. Nuestros más habituales pescados blancos son la bacaladilla, el besugo, la breca, el gallo, la lubina o róbalo, el lenguado, la merluza, la pescadilla, el rape, el rodaballo o el salmonete, por citar los más usuales. Pero da igual que sea blanco o azul, pueden freírse, ponerlos a la plancha o guisarlos, recordando que no deben hervir nunca demasiado tiempo porque va en menos cabo de su sabor, textura y valores nutritivos. Por cierto, si Opta por comprar pescados blancos de tamaño medio o grande, aproveche siempre las raspas y las cabezas para hacer un caldo con una cebolla casqueada que puede utilizarse en vez de agua para las sopas y las salsas para pescado lo que ahora llaman una fumet.

No pasaremos la página sin hacer la mención que se merecen nuestros mariscos: los crustáceos (gambas y langostinos), los moluscos (almejas, mejillones, conchas finas...) o cefalópodos (calamar, jibia y pulpo) de nuestro litoral, sin olvidar los cangrejos de nuestros ríos.

Los primeros, como ha pasado con los chanquetes, están casi esquilados; las famosas gambas blancas de Málaga son muy raras de ver y alcanzan precios no aptos para cardíacos.

Las conchas finas son un auténtico manjar, nuestra versión de las ostras. Los morcillones, que es como siempre se ha llamado en El Palo a los mejillones, son una delicia culinaria, fáciles de preparar, con un intenso sabor a mar y fundamentales para hacer los caldos o base de muchos de nuestras sopas y cazuelas. La manera más fácil, rápida de cocinarlos y donde se aprecia todo su sabor es abriéndolos al vapor en una cazuela, habiéndolos limpiado previamente.

La jibia, también conocida por sepia es un cefalópodo, pariente del calamar sólo que bastante más rechoncho, que se pesca con las artes de trasmallo y arrastre y tiene bajos contenidos en calorías y alto en proteínas, amén de vitaminas y minerales, muy empleado en las cazuelas tradicionales con arroz, garbanzos o lentejas. Antiguamente, se aprovechaba hasta su concha en las casas adineradas que las machacaban y con el polvo resultante limpiaba los objetos de oro.

Son numerosas las formas de preparar el marisco y lo que se pretende es, de cualquiera de ellas, disfrutar lo mejor posible de su sabor. Cuando la calidad es excelente y se garantiza su frescura, se puede comer crudo (las conchas finas, almejas, erizos...) para que la boca se inunde de sabor a mar, aunque a mucha gente le resulte difícil, más aún si están vivas, lo que me recuerda el comentario del genial Woody Allen: nunca como ostras. Me gusta que la comida esté muerta. No enferma. No herida. Muerta.

A la hora de cocerlo, no debe olvidarse que la cocura ha de ser somera, de lo contrario se perdería la textura y el sabor, guardando el agua para las sopas. Si son de buen tamaño, ponerlos a la plancha es una buena sugerencia, ya sean gambas, cigalas o conchas. Hacer uso del marisco para guisar no es desperdiciarlo; como siempre, dependerá del que utilicemos, pero una buena cazuela alimentada de marisco es siempre una gran aventura para el paladar.

El mar, la mar, amable vecino y nutriente imprescindible para la cocina malagueña. Y en su seno peces, moluscos, cefalópodos y mariscos que conforman, junto con equinodermos y hasta algas en elaboraciones más atrevidas, uno de los baluartes de nuestra cocina. Irrenunciable.

Si en todo tipo de alimentación la calidad del ingrediente y las características de la materia prima son fundamentales y en cierto modo condicionan la forma de elaboración, en el capítulo que abordamos, pescados y mariscos, se convierte en una cuestión medular. Saber qué se puede comprar, cómo reconocer que el producto está en perfecto estado de revista y para qué platos podemos utilizarlo es aconsejable.

La dieta mediterránea se fundamenta, bien publicitada está, en una tríada gloriosa, casi divina, de trigo, aceite y vino. Cierto, pero en realidad tiene dos elementos más: la ingesta de pescados, proteínas sin grasas malandrines, y la de frutas y verduras, que aportan mucha fibra y vitaminas. Dieta saludable donde las haya.

Peces y pescados

Los peces son animales vertebrados acuáticos que suelen tener escamas, branquias, se mueven gracias a sus aletas y viven en mares, ríos o lagos.

Definición académica, vale. Otra:

Pescado es el pez que ha sido capturado para su consumo. Existen más de 30.000 especies de las que menos de la mitad sirven o se utilizan en la cocina.

Quizá lo primero que tendríamos que planteamos es no perdemos ante tanta variedad. Los pescados pueden ser clasificados desde múltiples criterios. No les resultarán extrañas la mayoría dado que Málaga y su cocina tienen una vocación marinera incuestionable.

Biológicamente prima la morfología:

Peces, según su estructura, su esqueleto: cartilagosos (cazón, pintarroja, raya) y óseos (casi todos los demás), o según su forma planos (lenguado), ahusados (besugo) y serpentiformes (anguila, congrios).

Pero las que más manejamos a la hora práctica de acudir a la lonja o a la pescadería son las directamente relacionadas con su utilización.

Una muy obvia es por su medio vital, por su lugar de procedencia: pescados marinos, más sabrosos, o de agua dulce (ríos y lagos).

Distinguimos también entre pescados blancos (besugo, breca, rodaballo) y azules (boquerón, sardina, atún, caballa). La clave no está tanto en el color como en la cantidad de grasa (benigna para el colesterol) que contienen.

El pescado azul es mucho más graso, y como pasa con los vinos tintos, más saludable cardiovascularmente.

También diferenciamos entre los peces de roca y los de arena. El sabor es diferente y la textura de las carnes también. Una más, por no abrumar, sería el simple tamaño, peces de menor calibre que tienden a utilizarse en frituras y semiconservas (anchoas) y peces de mayor corpulencia (pargos, júreles, voraces) que permiten cocciones, horneados y asados a la parrilla o en espeto.

Capítulo aparte, aunque están absolutamente imbricados en la cocina marinera merecen los mariscos de nuestro litoral, los crustáceos (gamba blanca), o los moluscos (chirlas, mejillones, vieiras) y los cefalópodos (pulpos, calamares, jibias). Entremos en materia.

Catálogo

La clasificación más práctica y más determinante a la hora de meterse en la cocina es la de pescados azules y blancos. Las peculiaridades de si son de roca, o su tamaño, las incorporamos.

Pescados azules



Boquerón

También llamado en otras zonas bocarte o anchoa. Resulta casi ridículo explicarle a un malagueño cómo es un boquerón, pero permitan la petulancia. Suele tener como máximo unos 20 centímetros de longitud, con lomo verde o azul y los flancos plateados.

En España hay realmente tres tipos. Los atlánticos, y por tanto también cantábricos, tienen el lomo azulado. Son de menor calidad que los nuestros, los mediterráneos, donde, en todo caso, hay dos variedades: una con el lomo plateado que les sonará más a nuestros caladeros, y otra con la espalda algo más verdosa. Vive en cardúmenes compactos y es abundante. Por ahora.

Su temporada de pesca, la de nuestra zona, cuando están en sazón, empieza en abril y concluye en agosto. En el mercado, por tanto, encuentran muchos boquerones, más grandes, menos finos, que provienen de caladeros italianos, argelinos o, sobre todo, marroquíes.

El boquerón vitoriano, que casi debería convertirse en una marca protegida con denominación de origen, es patrimonio malagueño. Aunque existe gran confusión sobre de donde procede la nomenclatura. Tres posibilidades: los foráneos denominan vitoriano a todo boquerón de pequeño tamaño, ese que como las sardinas se freían arracimados. Otros sostienen que el nombre proviene de que se pescan en el Rincón de la Victoria, o sea en Málaga. Pero allí, como en el resto de nuestra costa, se pescan más chicos y más grandes dependiendo de la época de faenar las mallas. La tercera sostiene que se les llaman vitorianos porque son los que se cogen cuando es la Virgen de la Victoria. Tamaño justo, madurez perfecta, sabor excelso. Quédense con la tercera.



Jurel

Uno de los grandes desconocidos de nuestro mar. En el norte le llaman chicharro. Es de la familia de los carángidos, alargado, de unos 40 o 50 centímetros. Cuadernas plateadas y el dorso gris azulón. Los de Málaga, los de barca, se suelen denominar blancos en contraposición al jurel negro, más propio de zonas como Almería o los caladeros saharianos.

La exquisitez reside en el jurel 'buchorí, o sea, que tiene buche. Es el mejor porque ese buche lo que está es relleno de camarones, lo que le dota de un sabor espectacular. Según su tamaño tiene dos preparaciones obvias: los adultos quedan fenomenal al espeto o a la brasa y los pequeños, de una carne muy delicada, una vez desventrados (como el boquerón las tripas amargan) son soberbios para fritura.



Sardina

Otro de nuestros referentes por su exquisitez y la popularidad de la moraga, de asarla al espeto. Si hubiera escasez de sardinas, seguramente se pagarían a precio de caviar, no lo duden. Así que de pescado de pobres, nada de nada (como el jurel).

También es un pez pequeño, de escamas brillantes y reflejos argenteros. Su temporada natural empieza en primavera y concluye a finales de verano. Cuando está plétórica de sabor es entre julio y agosto, porque atesora más grasa. Pertenece a la familia de los cupleidos.

A las que son muy grandes y provienen de otros caladeros les solemos llamar 'lchas'. Nada que ver con las nuestras. Cuando tienen un tamaño terciadito, las mejores sean para espetar o freír en manojitos, en la tierra las tildamos de 'manolitas'. Son perfectas también para hacerlas en vinagre, como los boquerones, para salarlas, marinarlas, escabecharlas o hacer conservas en aceite (de oliva, por favor).



Atún

El rey de los azules. Sobre todo el nuestro de almadraba o pescado con anzuelo en el Estrecho y el mar de Alborán. El blanco, mucho más pequeño, se conoce como bonito del norte. En primavera entra desde el Atlántico a desovar y criar. Puede pesar entonces hasta 400 kilos. Es el más apreciado porque su carne, con una textura que puede recordar a una carne roja bovina, es más jugosa gracias a la grasa natural.

El de vuelta viene más enteco.

Es un pez con historia. Los romanos usaban sus vísceras como elemento sustancial del 'garum', una especie de salmuera con vísceras que era condimento egregio, aunque los fenicios preferían salarlo o ahumarlo.

Los japoneses, y no es un mito, se llevan lo mejorcito de las almadrabas de Zahara, Barbate o Tarifa, pero siempre nos quedan buenas piezas. Desde los tiempos del duque de Medina Sidonia, dueño y señor de las almadrabas ha habido atunes, túnidos y tunantes.

Las partes más preciadas, por estar entreveradas de grasa, son la ventresca, o el morrillo. Un manjar como éste permite todo tipo de preparaciones, pero la tradición no engaña: o en conserva de aceite, o a la plancha. Acostúmbrese a hacerlo poco hecho, quedará más jugoso, y a que se lo corten en filetes tirando a gruesos.



Caballa

Por simplificar, el también llamado verdel, tiene cierto aire al atún aunque no goza de su finura y consistencia. Se pesca todo el año, aunque en verano, cuando se aproxima a las costas, está más fina. Costados acerados y vientre plata.

Es un pez vigoroso que encontraremos en la pescadería casi combado, como en escorzo. Semígraso, permite un cúmulo de elaboraciones. Pruebe a hacerlo en marmitako en vez de con bonito, por ejemplo. Asada, a la plancha, en guisos y hasta en aceite aromatizado está de lujo.



Salmonete

Los franceses, que no son precisamente expertos en elaboraciones marineras, le llaman 'becada de mar'. O sea, un bocado exquisito. Si prueban los de Estepona, que tienen especial fama como los de todo el litoral, se caen de espaldas.

Es un múlido, de carne frágil, con sus inconfundibles barbillas con las que rastrea el fondo para buscar alimento. La diferenciación entre el de roca o el de cieno (el de fango) es crucial en este pescado.

El salmonete de roca es el más exquisito, con carnes más prietas y sabrosas. Tiene un color vivo, más rojizo, y el de fango es más grisáceo. Elaborados se nota una diferencia gustativa total y el leve sabor a cieno (pese a todo, agradable) del de fango se nota.

Los grandes, a la plancha, sin más historias y si acaso algo de un majadillo de aceite de oliva virgen extra, ajito (crudo) perejil y una lágrima de limón. Si son pequeños, nada como una buena fritura. En todo caso tenga siempre en cuenta que necesitan menos tiempo de fuego o plancha por su delicadeza. Si los churruscan, pierden toda la gracia.



Congrio

El zafio tiene mala fama. Debe ser porque es como una bicha marina y porque da mucho trabajo en el sedal.

Puede medir hasta metro y medio y aquí se suele despreciar, aunque en el norte y en el centro (lo salaban como el bacalao) tiene predicamento.

Sus carnes son firmes, se mueve en roca y come de lo mejorcito: cefalópodos pequeños, crustáceos y, por supuesto, 'pequeñines'. Eso sí, la zona de la cola tiene espinas de puercoespín, mejor evitarla. La mejor parte es la cercana a la cabeza. Carne blanca, queda bien con guisos varios.

Famoso su buen resultado en salsa verde, el mismo salseo que para las cocochas o la merluza.



Rascacio

Pescado de roca por antonomasia (junto con la araña) y que pese a su estampa, algo repelente, y su cresta de espinas merece un puesto destacado en la cocina, sobre todo para la elaboración de caldos o fumets. Pero, como la gallineta, no le haga ascos a una fritura en su punto. Rojo de piel, brillante, de aspecto feroz aunque también puede encontrarlos más grisáceos. En Málaga se utiliza sobre todo para emblancos y sopeo mariner.

Pescados blancos



Mero

El rey, y no hace falta que les recuerde el dicho «De la mar el mero y de la tierra el cordero». Mucho más cierto en el mar, evidentemente. Serránido por excelencia, se trata de un pez robusto, una captura preciada para los pescadores, con carne prieta y exquisita. Es pescado de anzuelo porque no vive más allá de los 100 metros de profundidad (en zonas protegidas pueden verse en la lajas a apenas 15 metros).

Su color, brillante, oscila entre el gris y el marrón con reflejos rojizos. Nuestras costas estaban repletas de ejemplares, aunque ya es más difícil encontrarlos, saqueadas inmisericordemente por pescadores ilegales.

Viven a caballo entre los fondos arenosos y rocosos pero los mejores son los de roca. Pez caro, acepta perfectamente la congelación. En esta tierra distinguimos entre el mero, la cherna (se le llama a la hembra, aunque en Portugal es el nombre del mero y abunda en Canarias una variante) y otros cruces naturales que han generado con trompúas o samas.



Rape

Le llaman también sapo y 'diablo de mar'. No sin razón porque es feo con avaricia y más parece un 'gremlim planchado. Todo lo que tiene de repelente lo gana en sabor. Es de la familia de los lófidos. Su carne combina la fibra con la gelatina y su ciclópea cabeza sirve de base a soberbios fumets. Vale prácticamente para todo, aunque a la parrilla está excelso y también en guisos marineros.



Abadejo

Es de la familia del bacalao aunque su carne firme y muy blanca sorprende en los ejemplares de Estepona. Tiene poca gelatina y lípidos. Sano y muy sabroso. Piel lustrosa, con tonos verdes metálicos. Es más un pez atlántico, del norte. Soporta todo tipo de preparaciones, como la merluza o el mismo bacalao. Aquí solemos trabajarlo a la plancha o frito. Exquisito. Una curiosidad: en Alaska prefieren salarlos o secarlos. Les chiflan a los inuit.

En el mercado, para no equivocarse, vea como tiene los dientes para afuera, como los dentones.



Besugo

Existen más de 200 especies, habita hasta en el Pacífico, pero aquí nos interesan dos: el besugo común, que es más rojizo, y el voraz, que denominan también 'besugo del norte' en el Cantábrico (no se imaginan cuantos voraces salen en tropel refrigerado hacia el norte desde los puertos de Algeciras o Tarifa).

El voraz es más acerado y tiene una inconfundible mancha negra en cada lomo, cerca de la agalla. Parecida, pero menos fina es la breca (pajel), que resulta más tornasolada, tiene la carne más seca y se observa una línea oscura que recorre el lomo.

El besugo (mejor voraz) se pesca todo el año. Solemos cocinarlo al horno o a la sal, aunque los pequeños, los besuguitos, quedan perfectos a la parrilla de carbón.



Pargo

Rocoso, berroqueño como pocos, de la familia de los espáridos. Muy apreciado y a veces confundido con la dorada. Usiforme, se distingue por su vientre más recto y su poderosa dentadura. Su carne, muy sabrosa, resalta con elaboraciones al horno y a la sal. A la espalda también es una buena opción. Existen excelentes ejemplares por el Estrecho y nuestra zona.



Cazón

De la familia de los escualos, o sea un tiburoncillo. Alargado, con morro y poco grasa. Se utiliza mucho en la cocina malagueña en algunos guisos y, sobre todo, en adobo para luego freírlo. En según que pagos le llaman 'bienmesabe'. Parecido tratamiento tienen los marrajos o las morenas. La carne, pese a su aspecto amenazante, es recia, blanca y perfecta para sancocharla.



Raya

Es un pez plano, evidentemente, sin escamas. Cartilaginoso, parte del cuerpo parece una prolongación de sus aletas, con ojos diminutos sobre el lomo. Carne muy delicada que encuentra en los guisos (raya en amarillo, con azafrán en rama) su elaboración excelsa. Existen manchadas, picudas, mariposa y de clavos, que es la que, autóctona, se encontrará en el mercado. No confundir con chuchos, pastinacas o torpedos, que se pueden comer pero no tienen su sabor.



Gallo

Se distinguen perfectamente porque sus dos ojos sobresalen a la izquierda de su cuerpo laminado. De la familia de los escoftalmidos. Boca grande y aleta filamentosa. Entre 20 y 50 centímetros. Dos opciones culinarias: filetear (se separa fácil su carne blanca de la espina) y trabajar como lenguados o rodaballos o, si son pequeños, trocear y freír. Sabrosísimo y delicado. Disponible todo el año.



Lenguado

En el mercado abunda el de Dover, que se pesca y congela al sur de Noruega, en el caladero norte sahariano y también en el Mediterráneo. La temporada del autóctono va de diciembre a marzo. Nuestra costa los tiene excelentes y se diferencia claramente por su piel brillante y, una vez limpiados, por su carne nívea con pequeñas venillas negras.

Las barcas lo suelen coger en las desembocaduras de lo



Rodaballo

También plano, más grande que el lenguado y más ovalado, con cierta forma romboidal. Ojos encima del lomo. Los grandes pueden tener 30 años de edad y se filetean, pero lo normal es que los encuentre de piscifactoría, con tamaños de ración, y no salvajes. Muy gelatinoso y sin espinas. Carne delicada y blanca.

Otras variedades

En este capítulo entran especies menos valoradas pero muy utilizadas como la platija, la solla, las acedías o el halibut, que es el más corpulento y viene de Groenlandia o Terranova.

También se comercializa el turbo.

No hemos incluido en la relación el bacalao, la bacalaila y la pescadilla, que aunque muy consumidas en nuestra tierra no proceden normalmente de nuestros caladeros.

No se agobien que no es tan difícil reconocer los pescados frescos y en buen estado. No hace falta tener agua de mar en las venas para discernirlos, sino algo de perspicacia.

Piel

Normas básicas para comprar pescado

Colores vivos, superficie brillante, sin decoloraciones ni erosiones, ni que se desprenda con facilidad.

Ojos

Como si fueran vivos, saltones, con pupilas brillantes que pueden ser negras o azules según la especie. Tienen que sobresalir, huya de los hundidos, grises o lechosos. El no va más, topárselos inyectados en sangre, señal inequívoca de que el pescado lleva demasiado tiempo en espera de un pardillo.

Agallas

Es uno de los testigos más obvios de la frescura de cualquier pescado. Deben ser rojas y sin esa babilla, esa mucosidad que destilan los viejos, que tiende a amarillenta y más viscosa. Las branquias brillan y resuman algo de sangre muy roja en el caso de los azules.

Carne

No tiene secretos. Son tersas, firmes, a poder ser incluso combadas. Un ejemplo práctico, nuestras sardinas, las que se compran alabeadas, curvadas, son las mejores. No en vano en esta tierra doctorada en espetos las distinguimos por su hora de captura. Las de 'prima', las primeras que pescan los barcos llegan de madrugada rápido a la lonja y salen para mercados interiores. Las de 'alba', las que el arte arracima casi al salir el sol, son más frescas y se quedan en casa.

Recomendaciones

No se precipite, sobre todo si compra en un mercado. Dese una vuelta y vea todo el género, compruebe su frescura y luego decida según calidades, precio y apetencias.

Consejos

Si no domina bien el arte de eviscerar, desescamar, filetear, en fin, tratar el pescado, no se corte y pídaselo a su pescadero. Lo hará con gusto. Pero mire como lo hace y aprenda la técnica. Cuando descongele le vendrá bien.

Trucos

Si no tiene prioridades y puede esperar, acuda a los mercados o a las pescaderías avanzada la mañana. Baján los precios pero no las calidades. Además, frecuente siempre aquellos puestos, supuestamente menores, de pescadores de toda la vida que traen justo lo que han cogido en la barca, desde pulpos, rascacios, arañas, centollos a lenguados. Ahí no existe la más mínima duda de su frescura. Están vivos, incluso los verá saltar.

Regla de oro

Recuerde que los pescados y mariscos son material sensible, perecedero, que cambia sustancialmente sus condiciones de sabor en cuanto mengua su frescura. Productos delicados que deben mantenerse en frío y elaborarse sin demora. Los tiempos, ha tiempo, que han cambiado. Qué duda cabe que siempre es preferible consumir un pescado fresco, recién salido de la traíña o del sardinal, pero no hay que hacerle ascos a los congelados. De entrada, son más baratos. La mayor parte de los pescados congelados que hoy compramos en mercados o superficies comerciales proceden de barcos que son auténticas factorías. Conforme se capturan se evisceran, limpian, y congelan en escasísimo tiempo, en alta mar, con lo que se asegura el mantenimiento de todas sus propiedades nutritivas. Sustancial es no quebrar la cadena de frío. En cuanto lo adquieran, si no lo van a consumir de inmediato, no debe pasar apenas tiempo hasta que repose en su congelador. A la hora de descongelarlos lo mejor es hacerlo con calma, colocándolos la noche anterior en el frigorífico para que el tránsito de temperatura sea suave. Es mejor, pero no pasa nada si se le deja en la cocina, a temperatura ambiente. Vale el microondas en la posición de descongelación pero, ya comprobarán que, en cierto modo, cuando los pescados son tiernos se cocinan algo (miren los bordes). Así que mejor, sobre todo para los pescados, se olvidan del artilugio o apenas les dan unos toques para terminar el proceso al natural.

Recomendación

Nunca vuelva a congelar un producto descongelado previamente, aún menos un pescado o marisco.

Consejo

La congelación, siempre que tenga un aparato potente (va por estrellas) puede ser un chollo para consumir en perfecto estado de revista material fresco que usted compre en su mejor momento. El caso emblemático es el de los cefalópodos, como pulpos, jibias o calamares. Los adquiere justo en temporada, cuando además el precio es más barato, y se hace con una pequeña reserva para cuando le haga falta. Encima la congelación, que quiebra las fibras, permite domeñar la dureza de estos exquisitos manjares. Sin merma de sabor y quedando consistentes.

Truco

Los pescados, casi todos, caso de merluzas, doradas, lubinas o lenguados congelados tienden a adquirir un aroma, tenue pero característico, a bacalao. Si antes de cocinarlos los sumergen en leche abundante durante un cuarto de hora, verán como se atenúa, cuando no desaparece, ese tufillo. Eso sí, como todo pescado, séquelo bien con papel antes de cocinarlo, sobre todo si es a la parrilla. Evitará cocerlo.

Regla de oro

Mejor se congela usted los pescados, sobre los que tiene absoluto control. Si Opta por utilizar los de las marcas mayoristas fíjese (vienen ya bien etiquetados) de donde proceden y cuando los capturaron. No es un tema de salubridad, conste, sino de sabores. No saben igual, un decir, unos langostinos congelados en el mar de Alborán que los que proceden de Ecuador, o un pulpo de un barco mauritano, ecuatoriano o indonesio (los peores, los pequeñitos). Anda muy extendida la especie de que todo el marisco o los crustáceos buenos provienen de Galicia, que los demás son sucedáneos. Si es que existen. Craso error. Cierto es que no hay peros que ponerle a unos percebes norteños, prácticamente un monocultivo gallego, pero se sorprenderían de cuantos camiones frigoríficos bajan al sur para cargar mejillones, pulpos o vieiras, por citar ejemplos clamorosos o cuanto marisco trasegamos de Marruecos o Canadá.

Crustáceos Y Mariscos



Coquina

Bivalvo apreciado y muy utilizado en nuestra cocina. Alargada la concha, pequeño aunque algo mayor que la chirla, y con un color marfileño. Es más delicada que la almeja y no conviene pasarla mucho en el salteado o cocción. Manda excelente con arroces y sopeos marineros. Cómprelas siempre cerradas, señal de frescura, y no utilice las que después de elaborarlas no se han abierto. La arena (al igual que en el resto de las almejas) es un problema que sólo se soluciona con la certeza de que se han lavado bien con agua de mar antes de comprarlas. Un remedio que utilizamos es sumergirlas en agua de grifo con unas gotas de vinagre y cambiar frecuentemente el cuenco, pero en realidad la arena tiene que salir cuando están vivas. Almejas En fondos de arena de aguas someras, las más comunes en nuestro litoral son las

chirlas. Molusco bivalvo de carne tersa y pequeño tamaño, menor que las variedades de almeja fina (la de los dos sifones) o de la rubia (chocha). En teoría la china es de sabor menos delicado pero aquí, bien fresca, alcanza excelente gusto. Propia para saltearla con algo de ajo, perejil y vino, o para acompañar cazuelas y guisos marineros. Para rematar un arroz caldoso son gloriosas. Mejillones La influencia de las mareas y corrientes atlánticas en nuestras costas permite una gran calidad de nuestros moluscos y crustáceos. El mejillón no es una excepción, aunque nos invade el gallego que suele venir de bateas. Pero que no le engañen, tiene que tener denominación de origen y aparecer en el etiquetado de la redcilla. Las categorías van por su tamaño:

Especial y normal. Aquí, por ejemplo en Marbella, también contamos con criaderos en aguas abiertas para su producción (mitilicultura). La variedad nuestra suele ser el de Toulon, de más tamaño que el mejillón del Mar del Norte. Somos los líderes en producción mundial de este molusco tan popular. Muy sabroso, con denso sabor a mar, están para reventar sólo al vapor (no le hace falta agua añadida aunque puede incorporar un trozo de limón). Al primer hervor, se sacan. También permite escabeches, rebozados o cocciones acompañando platos marineros, como arroces.



Vieira

Antes había tantas y era un producto tan despreciado que hasta los peregrinos de Santiago, pobres de solemnidad, pudieron convertirla en el emblema del camino. Plana por una de sus valvas y abombada con estrías por la otra. Hay que comprarlas siempre cerradas y limpiarlas bien para eliminar arena, membranas, barbas y la bolsa negruzca que tiene. Se aprovechan sólo la carne blanca tirando a rosácea y el coral, justo de ese color. También la concha que permite una coqueta presentación, incluso de otros ingredientes. Viven en zonas arenosas cercanas a la costa. Las de Fuengirola tienen justa fama. También 'emigran' con asiduidad al norte.



Langosta

Un clásico. Ampulosa y no siempre tan sabrosa como se supone. Nos llegan en riadas procedentes de Cuba y todo el Caribe, de Marruecos y Mauritania, o de caladeros africanos más lejanos. Las de nuestra costa son tan buenas como las del Cantábrico. Habita en roquedos poco profundos, entre 25 y 70 metros. Tiene antenas en vez de pinzas (caso del bogavante).

Se aprovecha sobre todo su cuerpo, básicamente la cola. No le de muchas vueltas al asunto, cocidas en su punto quedan perfectas con cierto.

Aderezo, o si se atreve y sabe puede intentar hacerlas a la brasa si no son muy grandes.

Tenga en cuenta que pueden llegar a pesar siete kilos. Lo de la mayonesa es muy socorrido pero revela a las claras que la langosta no es de calidad. Nunca la deje gomosa por exceso de cocción. Creerá que mastica caucho aromatizado.



Gamba

Unas de las reinas de nuestra cocina. Un malagueño distingue (no solo por su elevado precio) cuales son las nuestras: las blancas. Las rojas levantinas, son también sabrosas pero no tienen la delicadeza de las de Málaga o Huelva. Eso sí, el sabor es más intenso, con un deje carabinero. Según su tamaño admite dos tratamientos: cocción o plancha. En todo caso nunca las pase demasiado porque pierden jugo, textura y sabor.



Cigala

Aunque no lo parezca, se asemeja más al bogavante que a la langosta. Crustáceo astacido de 10 patas. Caparazón rosáceo que al cocinarlas gana densidad de color. Entre 15 y 25 centímetros. Marisco delicado que hay que disfrutar cuanto antes mejor. Procure comprarlas con el ojo bien negro, señal de frescura. Cocidas, a la plancha y como base de arroces caldosos y otros platos marineros, es soberbia. Único problema: su precio. Las pequeñas que se denominan arroceras, no quedan mal para algún guisillo.



Centolla

En femenino que, como tantos otros mariscos y crustáceos, son más sabrosas. Suena a material lejano, gallego, acostumbrado a las galernas, pero cierto es que aquí, al sur, en las aguas bravas y limpias del Estrecho que se derraman en nuestra costa malagueña, las encontramos. La centolla es un cangrejo (majidos) con un caparazón veloso, como sus patas. En el agua se camufla como si fuera parte de la roca. Txangurro en el norte y araña de mar en Francia. La clave es que este llena. La cocción en su punto es otra de las claves. Luego se puede aliñar con su carne, un chorreón de fino o manzanilla, y si le place un huevo picado. La presentación en el caparazón viste mucho.

Claves marineras

Olvídela porque depende del producto. A saber, los que tienen un caparazón poderoso, caso de gambas, langostinos o incluso cigalas, deben hervirse en agua dulce. La sal la cogen después en una salmuera con hielo donde la dejamos reposar durante unos diez minutos. Se logran dos objetivos: el marisco con el agua dulce no mengua sino que se crece y se hidrata y, luego, con la salmuera helada toma la sal y permite un fácil pelado.

Cocción: ponga el agua, abundante, en una perola grande, más alta que ancha, con el fuego a máxima potencia. Solo cuando hierva a borbotones meta el marisco.

Cuando vuelva a hervir es el momento de sacarlo e introducirlo en otro recipiente, este ya más llano, con agua, sal y hielo. Calcule, en todo caso, gambas, langostinos y cigalas apenas



M^{te} Dolores Alarcón

necesitan entre 2 y 6 minutos. No se le ocurra tirar el agua, que le queda un fumet selecto para otras elaboraciones.

Los grandes crustáceos, caso de langostas, centollas, bogavantes, demandan una cocción con sal porque es más prolongada y necesitan contacto con la salmuera en caliente. Una centolla demanda unos 18 minutos de cocción, una langosta de porte, algo mas de unos 25 minutos, pareja medida para el bogavante enfriado con hielo, aunque en esta caso no lleve sal, es imprescindible para dar tersura a la carne, despegarla del caparazón, y frenar la propia inercia de la cocción.
