

Pescados

ISMAEL DÍAZ YUBERO



Salvarrey

Laredo, Vinaroz, Algeciras [1960]. Litografiado sobre cartulina. 28 x 19,8.

- En el caso de esta marca, con fábricas en Laredo, Vinaroz y Algeciras, se añaden dos diferencias a la ya comentada imagen que presenta todas las latas posibles de su oferta, que en este caso son nueve: filetes de anchoa, sardinas en aceite de oliva, bonito en aceite de oliva, filete de caballa en aceite, anchoas en salmuera, etc. Las curiosidades que lo diferencian de los otros son, por una parte, los nombres de algunos de los productos (La Chula, La Pecera, El Coparo, Linda, Chula). Por otra, una silueta "moderna" (típica de los años cincuenta) de un pez grande que aparece detrás y, por otro lado, un pequeño eslogan que trata de singularizar el producto: "Las preferidas por todos".

El consumo de pescado alcanza niveles muy altos en España. Estamos junto con Islandia, Portugal y Japón en cantidades que superan los treinta kilos por habitante y año y si analizamos esta cantidad cualitativamente nos encontramos con que hay algunos factores diferenciales interesantes. Es normal porque aunque próximos a Portugal, que centra su consumo en el bacalao, los otros dos países están situados a bastante distancia y rodeados por aguas muy diferentes, que se mantienen a temperaturas distintas y por eso las propiedades de su placton condicionan toda la cadena trófica, lo que hace que el desarrollo de las especies sea específico y muy diferente en cada región geográfica.

El océano Atlántico y los mares Cantábrico y Mediterráneo bañan nuestras costas, que presentan perfiles y estructuras muy variadas. Unas veces son abruptas y otras suaves y las aguas se manifiestan encrespadas o muy tranquilas y entre los extremos hay muchas posibilidades, que a veces también están influidas por las estaciones y por los vientos dominantes. También tenemos algunas estructuras particulares como las rías gallegas, los esteros de Cádiz y Huelva o el murciano Mar Menor y, como es lógico, todo ello redundará en una gran variedad de especies.

LA DIVERSIDAD DE ESPECIES

Todavía hay que añadir que, por nuestra situación geográfica, una importante variedad de pescados visita todos los años nuestras costas, en busca de las condiciones ideales de reproducción. Estos movimientos, que reciben el nombre de "costeras", están formados por grandes cardúmenes de atún rojo, bonito, anchoa, caballa, jurel, etc., que en gran parte son los responsables de que nuestra industria conservera se haya desarrollado, porque cuando llegan lo hacen en tan grandes cantidades que se hace necesaria su conservación. Hay otros visitantes ocasionales que vienen a desovar a nuestros ríos, aunque cada vez son menos porque la contaminación de las aguas y la construcción de presas dificultan su desarrollo fisiológico. La llegada de los salmones, celebrada con la festiva captura del "campanu"; la aparición de las angulas, que su fase adulta se desarrolla en las cuencas altas de nuestros ríos, y la



Gándara y Haz, Ltda.

Vigo (PONTEVEDRA). A. Vigo [1950]. Chapa lisa. 25 x 35.

■ Esta chapa litografiada en relieve, firmada por A. Vigo, es de una factura muy similar a la de Miau, también con un abanico de diez latas (bonito asalmonado, entremeses, sardinas en aceite puro de oliva, sardinas sin espinas, bonito, filetes de anchoas, etc.), y asimismo de Galicia, en Vigo.

La diferencia, aquí, es que el icono archiconocido de los tres gatitos es sustituido por un más que orondo cocinero (¿Por qué será que antes se representaba a los cocineros con su gorro alto y enormemente gruesos?) que, sonriente y con los brazos abiertos, parece estar encantado de contar con la ayuda gastronómica de las conservas de esta casa para poder preparar sus platos especiales. Sorprendente.

lamprea son representantes de un interesantísimo grupo de pescados tanto desde el punto de vista biológico como desde el gastronómico.

Hay otras muchas variedades que están asentadas en las proximidades de nuestras costas, que una veces se desarrollan y reproducen en áreas limitadas y otras se desplazan a distancias más o menos considerables en función de las temperaturas de las aguas o de la necesidad de encontrar un fondo más o menos profundo y de estructura determinada (arenoso, rocoso, limoso, etc.) para poder alimentarse y reproducirse. A ello habría que añadir que las posibilidades tecnológicas permiten la existencia de grandes unidades pesqueras, que son capaces de desplazarse a muchas millas de distancia en busca de las capturas que demanda nuestro mercado, al que llegan, unas veces, tras un cuidadoso proceso de preparación y de congelación y, otras, por un sistema de transporte rápido, que va desde la utilización de barcos auxiliares hasta el avión, que descarga en los aeropuertos próximos a los mercados de destino.

Todavía nos falta un grupo, cada vez más importante, que es el de los cultivos marinos, al que cada vez se adaptan más especies en ciclo cerrado, y finalmente el grupo de los pescados continentales, que en capturas directas, en piscifactorías, como la trucha, o en

explotaciones semiextensivas, como la tenca, son las especies que componen nuestra amplísima carta de pescados, a los que habría que añadir los importados, porque a pesar de nuestras disponibilidades somos un país claramente deficitario y por lo tanto importador, que se extiende a muy variadas especies de mar, de río o de lagos, entre las que podemos citar el panga, la perca del Nilo o la tilapia e incluso algunos derivados, como los surimis, que consumimos como sucedáneos de las angulas, o de las patas de cangrejo, por ejemplo.

EL VALOR NUTRICIONAL DEL PESCADO

El pescado está recomendado para todas las edades, desde los niños a los ancianos y para todos los estados fisiológicos, aunque es cierto que la existencia de espinas hace necesario ser muy cuidadoso especialmente con los niños y no tanto por los accidentes que puedan producirse, que son muy dignos de tener en cuenta, como por el rechazo que en algunos casos puede condicionar la ingesta en las siguientes edades.

Su digestibilidad es altísima, su riqueza en proteínas muy elevada y están presentes todos los aminoácidos esenciales en cantidades considerables, con lo que su valor biológico

puede considerarse como muy satisfactorio. Su escaso contenido en hidratos de carbono y el moderado de grasas, en general, aunque hay algunas especies y sobre todo regiones anatómicas que pueden ser muy ricas, hacen que el contenido en calorías sea bajo.

Es necesario hacer un inciso para comentar la clasificación que con frecuencia se emplea de pescados "blancos" y "azules" o magros y grasos, que viene a ser lo mismo. Es una clasificación de límites difusos, de tal forma que según el momento del año, y por consecuencia de su fase reproductora, un mismo pescado puede pertenecer a uno o a otro grupo. Teóricamente se consideran azules los que tienen más de un 5% de grasa y blancos a los que tienen menos del 2% y entre medias hay un grupo considerado semi-graso, que tiene el contenido que oscila entre los dos límites señalados. En general los blancos son sedentarios, aunque hay excepciones, en tanto que los azules almacenan grasas para posibilitar los desplazamientos. La deducción es que en función de las calorías que queramos ingerir, elegiremos un tipo u otro de pescado, pero en todos los casos lo verdaderamente importante es la calidad de esa grasa que está formada, en gran parte, por ácidos grasos poliinsaturados y esenciales, que necesariamente han de ser ingeridos, porque nuestro cuerpo es incapaz de sintetizar.

El pescado es muy rico en omega 3 (ácidos eicosapentaenoico y docosahexaenoico, que son necesarios para la formación de las prostaglandinas que condicionan la formación de los procesos inflamatorios, disminuyen el riesgo de coágulos y trombos, favorecen la formación de colesterol bueno, lo que ayuda a reducir los depósitos de colesterol malo y de triglicéridos y regulan la presión arterial). Todos estos factores hacen que el consumo de pescado favorezca la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, que es una importante causa de mortalidad. Como es lógico, cuanto más grasa tenga el pescado consumido mayor será la ingesta de estos ácidos grasos y por ese motivo es conveniente que, al menos una vez por semana, se consuma pescado "azul".

Las vitaminas del pescado son abundantes en el caso de las pertenecientes al grupo B y cuando los pescados son grasos es considerable el aporte de las liposolubles, especialmente de A y D. En lo que respecta a los minerales es importante el aporte de fósforo, potasio, hierro, magnesio y yodo. El calcio merece una consideración especial porque, aunque el contenido no es elevado en las zonas musculares, que son las que regularmente consumimos, sí es muy alto y fácilmente absorbible en

las espinas, que pueden ser perfectamente comestibles en el caso de algunos pescados fritos y en las conservas de sardinas en aceite, por lo que algunos dietistas aconsejan su uso frecuente en personas de la tercera edad, amenazadas por descalcificaciones.

Hay algunas recientes investigaciones que confirman la ancestral creencia de que las dietas ricas en pescado son consumidas por las poblaciones que tienen una mayor esperanza de vida. Lo que confirma el hecho de que esta circunstancia se dé en países tan alejados como Islandia, Japón y España.

LOS VALORES GASTRONÓMICOS

Las virtudes nutricionales de este alimento están acompañadas por los placeres que proporcionan en la mesa. Como es lógico, cada pescado tiene unas características propias que dan lugar a una gran amplitud de aromas, de sabores y de texturas. Pero además las propiedades organolépticas para una misma especie pueden variar notablemente en función del momento en el que se captura, de las aguas de procedencia, del sistema de pesca y, por supuesto y sobre todo, de la frescura con la que llega a la mesa.

La **merluza** es un ejemplo muy oportuno, porque se da además la circunstancia de que es el pescado más apreciado por los españoles, como lo proclaman diferentes autores clásicos, entre los que hay que citar a Ángel Muro y a Emilia Pardo Bazán, y lo confirman las cifras de consumo actual que están en el entorno de los seis kilos por habitante y año. Antes que nada hay que destacar que a la familia de las merluzas pertenecen diversas especies, de las que la reina es la merluza europea (*Merluccius merluccius*) y de ella tienen (o tenían, porque en algunos casos ya casi han desaparecido) especial aprecio las procedentes de los bancos del Cantábrico (Bermeo, Ondárroa...) o de Finisterre.

En estos momentos la mayor parte de las capturas europeas proceden del banco del Gran Sol, situado en aguas británicas. Hay otras merluzas como la argentina (*M. hubbsi*), la chilena (*M. Australis*), la del Cabo (*M. capensis*), la de Senegal (*M. senegalensis*) e incluso algunas variedades procedentes de costas neozelandesas o patagónicas, pero su calidad intrínseca es inferior y además necesariamente están sometidas a un periodo de comercialización más largo. Otro factor importante es el momento de la captura porque, aunque se extraen durante todo el año, las de primavera están en un mejor estado de carnes. Es fundamental el sistema de captura, ya que si se pesca con anzuelo (merluza de pincho) sus carnes están mucho menos fatigadas, más tersas, y por lo tanto son mejores que si los animales han estado luchando contra una red durante periodos prolongados.

No cabe duda de que este pescado, y en general todos, ofrece la máxima calidad cuando el tiempo transcurrido entre su captura y la llegada a la mesa es muy corto, pero como esto no siempre sucede hay circunstancias en las que una merluza, que inmediatamente después de su extracción se ha eviscerado, limpiado, troceado y ultracongelado, nos puede ofrecer una excelente calidad, porque los cristales de hielo formados en las masas musculares son tan pequeños, y se han formado en tan poco tiempo, que no han dañado las fibras musculares porque no se han producido desgarros ni extravasación de líquidos tisulares. En este caso hay que proce-

Federico Heredia

Barcelona [1920]. Chapa en relieve. 50 x 29,5.

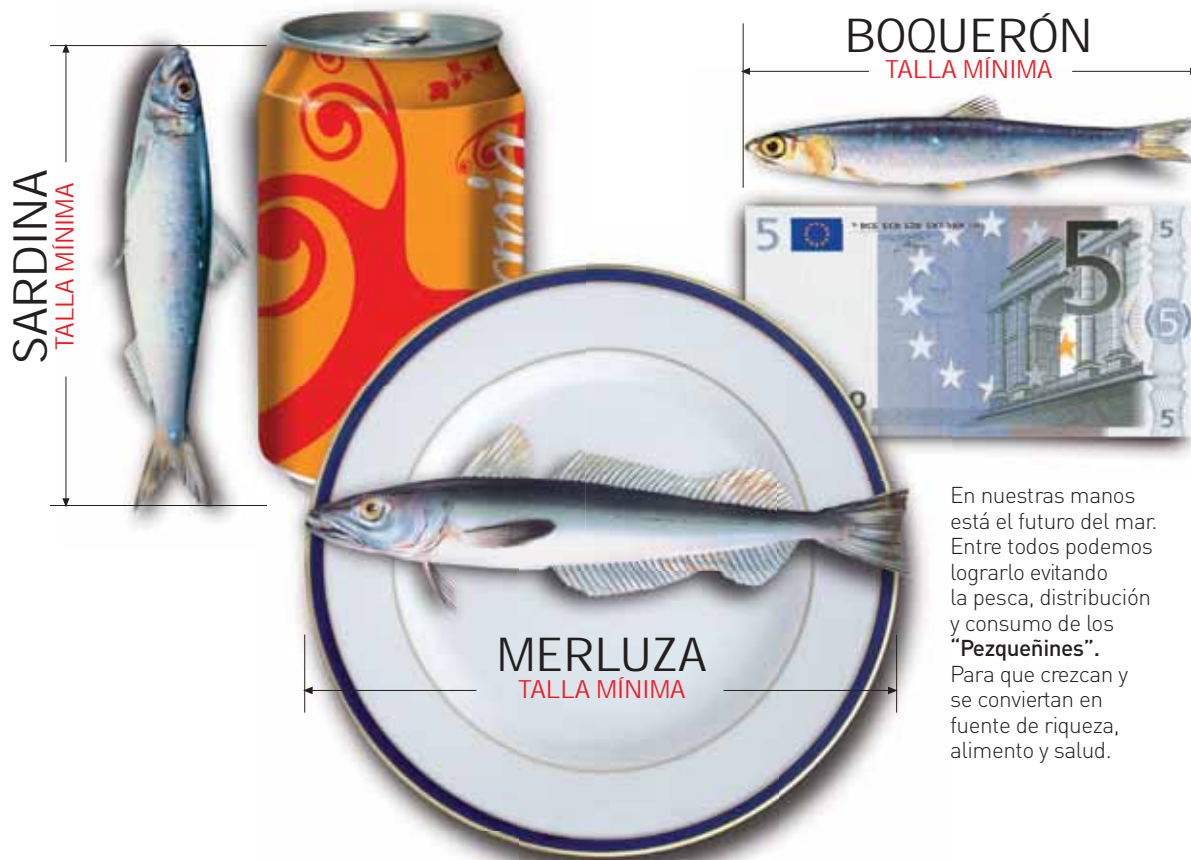
■ Este sobrio e impactante cartel, litografiado en chapa y en relieve, contiene sólo dos colores (crema y rojo), además del negro, y la ilustración no puede decirse que fuera ni muy imaginativa (una bacalada ya abierta y salada), ni muy agradable de ver, por la ausencia total de imágenes que podían haber acompañado y alegrado al pescado en cuestión.

A la vista de ella, y pensando en la época en que fue confeccionada (años veinte), se pueden ocurrir dos comentarios: es el único anuncio de un pescado que no estaba enlatado (como sí lo están el resto de los aquí vistos, aparte del aceite de hígado de bacalao), y el curioso número de teléfono, 1947-A, de Barcelona, que permite situar temporalmente el cartel antes de 1927, que fue cuando al fundarse la Compañía Telefónica Nacional de España, se acabó con este tipo de numeración.



CADA DÍA SOMOS MÁS
LOS QUE RESPETAMOS
LAS TALLAS MÍNIMAS

¿Y TÚ?



En nuestras manos está el futuro del mar. Entre todos podemos lograrlo evitando la pesca, distribución y consumo de los "Pezqueñines". Para que crezcan y se conviertan en fuente de riqueza, alimento y salud.



PeZqueñines no

DISFRUTA DE UN CONSUMO RESPONSABLE

FROM

Por nuestro pescado de hoy
y de mañana

www.from.es



UNION EUROPEA

Fondo Europeo
de Pesca (FEP)



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE MEDIO AMBIENTE
Y MEDIO RURAL Y MARINO

der a la descongelación de tal forma que no sea rápida (con calentamiento) para que mantenga la calidad, ni excesivamente lenta, lo que daría lugar a que se produjese un proceso de desecación.

A la plancha, frita y rebozada, al horno, en salsa (a la donostiarra, a la kosquera, a la vizcaína, a la gallega) simplemente cocida con un chorrito de aceite muy aromático, como un arbequina, es un plato excelente, de no mucho sabor, pero de una elegancia y textura extraordinarias. Las cocochas y las lenguas, fritas o en salsa verde, y los cogotes al horno concentran sabores, lo que unido a su textura melosa los hacen especialmente sabrosos. La merluza del Mediterráneo, generalmente más pequeña, que se comercializa

con el nombre de "pescada" es excelente en guisos, como el "caldillo de perro" al que alude Alberti, fritas enroscaadas, o desmigadas con mahonesa.

La calidad del **rodaballo** es excepcional, del Gran Sol o de las Rías, la posibilidad de disfrutar de una pieza adulta que ha acumulado sabores y ha adquirido una característica pegajosidad que impregna los labios y prolonga el recuerdo, es un privilegio especial, sobre todo si se toma en su punto de asado, al horno o cocido con un toque de pimentón a "la gallega". El **besugo** que más fama tuvo siempre fue el del Cantábrico que hoy ha sido desplazado, en la cotización, por los denominados "voraces" de Tarifa, otro pescado excep-

cional, que al horno da el mejor resultado. El **sargo**, el **dentón**, el **pargo**, la **chopa**, la **sama**, la **urta** y otras especies próximas, que pertenecen a la familia de los espáridos, se prestan muy bien para hacerlos al horno, a la sal o en algunas preparaciones típicas, como la asturiana chopo a la sidra asturiana o la urta a la roteña del golfo de Cádiz.

Los **salmonetes**, que pueden ser de roca o de fango, tienen una carne tersa y tanto fritos como asados ofrecen un sabor y aroma intensos. Los **boquerones de Málaga** y las **anchoas del Cantábrico** son una misma especie que, según la forma de cocinarlos, proporcionan sensaciones muy distintas. Si se frien destacan los victorinos, que son los

LOS REFRANES DEL PESCADO

El pez y el cochino, la vida en agua y la muerte en vino. No está muy claro lo de la vida en agua del cochino, salvo que sea por su afición a refrigerarse en las charcas, pero lo que sí es evidente es que una vez que estas dos especies están dispuestas para ser ingeridas, mejoran mucho en sus propiedades si lo hacen acompañadas de un buen vino. Siempre se ha dicho que al pescado le van muy bien los vinos blancos y aunque es una regla general, muy aceptable, no es necesario que la sigamos a rajatabla e incluso en algunos casos un tinto, más o menos sometido a crianza, puede hacer que su elección sea muy acertada. Los rosados van muy bien con un bacalao al ajoarriero, al pilpil o al club ranero; los tintos jóvenes son excelente compañía para un besugo al horno, para una ventresca de atún, aunque lo ideal en este caso es un fino o un oloroso seco; con la lamprea un tinto, con una crianza no muy larga, se manifiesta en todo su esplendor y lo mismo sucede con un suquet o una bullabesa y, por supuesto, con un marmitako. El cava es un blanco especial, que va muy bien con un lenguado o con unos langostinos y en general con todos los mariscos, especialmente con los moluscos, como las ostras o las almejas crudas.

Cada mes tiene su pez. Todos los pescados dependen para alimentarse del medio en el que se encuentran. Como éste varía con las temperaturas del agua y con las corrientes que condicionan la cadena trófica en determinadas épocas, suele coincidir el mejor estado de carnes con las épocas inmediatamente anteriores a la reproducción. En algunos casos pescados que tradicionalmente no son habituales en nuestras aguas, vienen a desovar tal como sucede con el atún rojo, que procedente de las aguas frías de los mares del norte de Europa se traslada al Mediterráneo, bordeando la costa en primavera, que es cuando se puede capturar el atún en las almadrabas. Ese mismo atún, unos meses después cuando ya ha desovado (denominado "de vuelta"), regresa a los puntos de origen y ofrece una cali-

dad muy inferior. Son muchas las especies que tienen una calidad excepcional en determinados momentos, como los chipirones en agosto, los boquerones victorinos en septiembre, el besugo voraz de Tarifa está en su mejor momento en Navidad, la lamprea hay que pescarla antes de que se inicie abril, porque en caso contrario ha puesto sus huevos (lo que coincide con el momento en el que canta el cuco), está "cucada" y ha perdido calidad, el skrei —que es un bacalao fresco— es excelente en invierno, cuando viaja desde el mar de Barent a las islas Lofoten para reproducirse. Cada pescado tiene su momento y es muy recomendable aprovechar el mejor.

Pescados y visitantes, a los tres días huelen. No siempre, porque hay visitantes que son bienvenidos aunque se queden mucho tiempo, pero en el caso de los pescados sucede que a temperatura ambiente se produce una rápida evolución que va en detrimento de su calidad. La utilización del frío con temperaturas de refrigeración o congelación retrasa la evolución y, aunque es preferible el pescado fresco, hay que cerciorarse muy bien de su estado. Evite la adquisición del pescado ofrecido en cajas plásticas, las que el pescado sobrenada en aguas que pueden proceder de la fusión del hielo, en el mejor de los casos, porque la sangre y los exudados que sueltan principalmente a través de la abertura anal contaminan a todos los ejemplares y además se crea un buen medio para que los pescaderos más desaprensivos puedan poner conservantes, lo que unido a la hidratación hace que el pescado tenga mejor aspecto, pierda menos peso y esté hasta más brillante, pero la calidad se resiente y mucho. Es una práctica comercial cada vez más corriente que debe ser muy controlada por las autoridades sanitarias de inspección, pero cuando esto no se hace debe ser rechazada por los consumidores, que si la toleran redundan en su perjuicio por la engañosa calidad del pescado y por su posible contaminación biótica y abiótica. ■

peces que han nacido ese año y para la celebración de la fiesta de la Virgen de la Victoria ya tienen tamaño comercial para presentarlos en "manojitos" o formando parte de frituras malagueñas, gaditanas o sevillanas, porque en las tres participa y cuando son más grandes, que se denominan "negros", tienen una carne excelente y ofrecen todas sus cualidades en el nivel óptimo. Las anchoas hechas en cazuela, cocidas en su jugo y en aceite virgen, a temperatura inferior a la de fritura, con unas láminas de ajo y un punto de guindilla, al estilo de los puertos vascos o cántabros en donde reciben el nombre de bocartes, son una maravilla y en salazón como producto final, antes de enlazarlas para presentarlas como semiconserva, tanto las de l'Escala como las de Santoña, que representan a otras localidades en las que también se elaboran, son una joya gastronómica. También lo son los boquerones en vinagre con ajitos crudos, bien picados y perejil que acompañan muy bien a una cerveza bien fría.

La **sardina** es una estrella de los pescados, modesta pero estrella. Como decía Camba, "una sola encierra todo el sabor del mar, pero nunca se debe comer menos de una docena". Este autor, que estaba enamorado de este pescado, lo incluía en el grupo de los platos de la "cocina canalla", con los callos y otros alimentos que consideraba que "no se pueden comer en casa ni con la madre virtuosa de nuestros hijos". La sardina española, que se apellida *pilchardus*, es deliciosa sobre todo cuando se pesca en aguas superficiales al empezar el verano, que es cuando está en un estado óptimo de carnes, bien engrasadas, cuando al asarlas van exudando sus ácidos grasos en cantidades importantes, porque como dice el refrán "la sardina por san Juan moja el pan". Las formas de prepararlas son muy variadas, pero merecen especial atención las que se asan al espeto en las playas mediterráneas, las albardadas y fritas, las asadas envueltas en hojas de vid, las pequeñas "chouvas" que en empanada están excelentes y, por supuesto, en conserva preferiblemente en aceite de oliva, que cuando son españolas alcanzan un excelente nivel.

La **caballa** es muy apreciada en casi toda



Albo

Santoña, Arena, Candas, Vigo [1930]. Papel. 28,5 x 21,5.

■ De nuevo este bello cartel, hecho en papel litografiado, y de una marca muy conocida de los años treinta que ha llegado también hasta nuestros días, recurre al repertorio completo de las latas que la casa comercial podía ofrecer, en este caso, ocho: sardinas en aceite, sardinas en tomate, sardinas españolas en aceite puro de oliva, filetes de anchoa, sardinas en escabeche, sardinas en aceite similares a sin espinas (sic), etc. A su vez, la diferenciación del producto se hace de tres formas: son de Santoña (Santander), la tipografía usada es preciosa ("art déco") y sirve para situar los años de su impresión y, por último, la frase con la que se pretenden vender significa una cierta elaboración mayor en el mensaje publicitario: "Las mejores sardinas del mundo son las... Albo".

Europa, pero en España, quizá porque tiene más competencia, no se la valora tanto y personalmente creo que injustamente, porque nutricionalmente su riqueza en omega 3 y en proteínas es altísima y en su faceta gastronómica se presenta como un pescado muy sabroso, con el que se hacen excelentes platos, como la cazuela de fideos y caballa y sus huevas, tanto las de grano como las de leche son de una excepcional calidad. Los fi-

letes de caballa en conserva son una delicia con los que se hacen maravillosos bocadillos, sobre todo si se adornan con una tira de pimiento morrón.

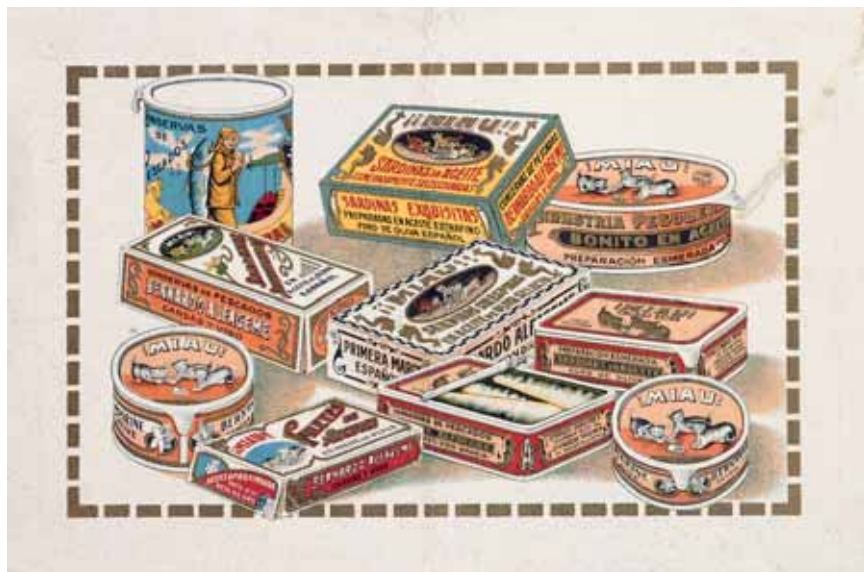
La temporada ideal del **jurel** coincide con la de la caballa. Los dos pescados llegan en las "costras" de primavera, precediendo a los atunes y bonitos. Es muy apropiado para diversos guisos, acepta muy bien el escabeche y va estupendamente en las frituras, tanto

Anxoves

Port de la Selva (GIRONA). R. Fábregas [1930]. Papel litografiado barnizado. 12 x 16.

■ Lo más resaltable de este precioso anuncio es, por una parte, su autoría, del famoso ilustrador catalán R. Fábregas. Por otra, la composición gráfica, totalmente diferente a la ya comentada imagen clásica del repertorio de todas las latas de la casa que se anuncia. En tercer lugar que responde a un solo lugar de origen del pescado, Port de la Selva, en Girona, y no varios, como solía ocurrir en los otros; además, no es de un puerto del Cantábrico, sino del Mediterráneo, de un pueblo aún hoy reconocido como uno de los mejores lugares de preparación de las anchoas de toda España. Y, finalmente, una imagen muy diferente de las anteriores, con una familia de clase media (matrimonio y tres hijos pequeños) dispuesta a comer de un tarro de cristal con anchoas, en una mesa y con unos vestidos y trajes que respondían a un nivel de vida urbano y que era más alto que el que por aquellos años existía en una gran parte de España.





Miau

Vigo (PONTEVEDRA). 1 de julio de 1956. Papel satinado litografiado. 17,2 x 26.

■ Este precioso cartel, hecho en papel y litografiado en colores, de los años 50 es de una marca de conservas de pescado aún existente, y que bajo este nombre ha significado para su propietario originario, Bernardo Alfageme, de Pontevedra, una ilustración tan fácil de recordar, con los tres gatitos jugando y rodeando una lata abierta, que aún hoy está considerado como uno de los iconos comerciales más célebres y conocidos de todo el país.

El conjunto de las diez latas de distintos productos (salmón, sardinas en aceite, bonito en aceite, anchoas en aceite de oliva, sardinas seleccionadas, en aceite de oliva español, sardinas sin espinas, sardinas en aceite-preparación esmerada, filetes de anchoas y sardinas seleccionadas) une a su dibujo, detallista y encantador, una especie de ingenuidad y falta de trazo de madurez, que hace que, por ejemplo, las perspectivas y volúmenes de algunas de las latas no sean las normales y queden como flotando en el aire.

los pequeños, que se fríen enteros, como los de mayor tamaño, que se cortan en rodajas y se les enharina o reboza.

La voracidad, similar a la del lobo, da nombre a la **lubina** que, además, presenta unas masas musculares firmes y sabrosas que tienen la particularidad de formarse en relativamente poco tiempo. Es un pescado finísimo que alcanza su máxima expresión asado, directamente a la parrilla o "a la sal" y en ambos casos le acompaña muy bien un alioli o una mayonesa. Algo similar sucede con la **dorada**, que es un poco más grasa, menos fina, pero más sabrosa, y en la misma línea está el **mújol**, que en las costas murcianas se denomina **mugil saltador**, por la habilidad que tiene de saltar por encima de las redes que se usan para capturarlo.

Siempre se ha valorado mucho al **mero**. De hecho el refranero español le ha consagrado como la especie más valorada, pero sus capturas son limitadas y además en valoración gastronómica ha sido superado por otras es-

pecies. Su carne es firme y muy sabrosa. Se prepara en salsa verde, a la marinera y en cazuelas especiales en las que con frecuencia le acompañan las gambas. En Baleares y sobre todo en Ibiza elaboran con las agallas, el hígado y los estómagos de este pez un plato excelente, por su sabor y por su originalidad, denominado bull d'anfós. Muy próximo está el **cherne**, que a veces incluso se superponen en la denominación y con el que se hacen unos excelentes platos, sobre todo en Canarias. La **corvina** tiene una cierta similitud con estos pescados, aunque pertenecen a familias distintas. En guisos, cuando son de gran tamaño y a la plancha en el caso de los ejemplares pequeños, denominados "corvinatas" en Andalucía, son platos muy apreciados.

El **rape** es un pescado valoradísimo por su sabor muy interesante y por la firmeza de sus músculos. Su aspecto es muy particular debido a su enorme boca. El rape del Cantábrico es excelente y la variedad "negra" que

en Asturias, donde lo denominan "pixin", se valora especialmente. Es ideal para prepararlo guisado a la sidra. En el mercado se encuentra con frecuencia el rape de El Cabo, muchas veces sin cabeza y con frecuencia congelado, que tiene una muy buena utilización en la elaboración de guisos, a la plancha y formando parte de sopas, a las que enriquece de forma extraordinaria.

La familia de los túnidos es muy amplia, pero por su calidad destacan el denominado **atún blanco** o **bonito del norte**, con el que se elaboran excelentes platos, como el bonito a la bilbaina, encebollado, con tomate, simplemente asado o el marmitako, que es un plato tradicional de pescadores que se ha consagrado como un excelente guiso, y sobre todo el **atún rojo**, que cuando se captura por el ancestral sistema de la almadraba, evitando sufrimiento al pez, es una auténtica joya muy valorada en el mercado japonés y por supuesto en el español, tras un despiece muy específico denominado "ronqueo". Cada pieza (mormo, contramormo, lomo, solomillo, tarantelo, etc.) tiene unas características particulares, unos guisos propios y un sabor diferente, pero si hay que señalar alguno especialmente me inclino por la ventresca o ventresca a la plancha, que es una verdadera maravilla gastronómica.

Otro pescado muy especial es el **lenguado**, que obtenido en los caladeros del Gran Sol (al que le da nombre, ya que el apelativo no se refiere al astro rey, sino a este pez que en francés se denomina "sole"), en las costas gallegas o en los esteros de Cádiz es capaz de proporcionar unos exquisitos platos, simplemente a la plancha, en salsa de almendras o en la preparación de origen francés al cava o al champán.

La **lamprea** es un pez serpentiforme que vive en el mar y que se adentra en nuestros ríos para desovar, especialmente en los gallegos, aunque antes de que se construyesen presas entraba en muchos y llegaba a regiones del interior como Extremadura, en donde constituía un plato típico. En estos momentos las capturas se centran en el Miño y llegan a alguno de sus afluentes. Cocinada en su sangre, al estilo de Arbó, es un plato del final del invierno y principio de la primavera, de unas características de sabor,



Emulsión SCOTT

[1930]. Papel litografiado.
108,5 x 70.

■ Este cartel, clásico de principios del pasado siglo, que existió en papel, chapa e incluso azulejos, y muy reconocido por gente de todas las edades y países, se refiere al también muy consumido (desgraciadamente) "aceite puro de hígado de bacalao", de pésimo sabor, y de peores recuerdos para los niños desnutridos de principios del siglo XX y de los años de la posguerra española, y "para la tisis (sic), y afecciones del pecho". El cartel estaba escrito en español, pero se imprimió en Milán, y recogía una imagen de un pescador, un gran bacalao y un pueblo pesquero al fondo..., que no eran nada españoles, y sí más propios de un lugar como Bergen, en Noruega.

EL PESCADO DE CULTIVO

Las capturas mundiales de pescado se incrementaron en las décadas de los años setenta y los ochenta. Sin embargo, a partir de 1988 se estabilizaron con una tendencia a disminuir debido a la sobreexplotación de los caladeros. Como la población humana está siempre en incremento significa que la disponibilidad per cápita anual será menor cada año y por eso cada vez tiene más importancia el cultivo de pescado. No es un invento moderno, aunque es cierto que cada día se perfecciona más y por eso ocupa una cuota creciente en el abastecimiento.

A los cultivos tradicionales de trucha y salmón se han unido recientemente los de dorada, lubina, corvina, lenguado, besugo, etc., que se producen en ciclo cerrado y a los que se unirán próximamente otros que están en fase experimental. Si comparamos su calidad con la de pescados procedentes de pesca extractiva, recién capturados por sistemas que no hayan fatigado al pez, evidentemente hay importantes diferencias gastronómicas, pero si pensamos que los procedentes de cultivo llegan fresquísimos al mercado, casi vivos, que tienen un tamaño uniforme, que han superado importantes controles de calidad y seguridad, que tenemos la casi total seguridad de que no tienen anisakis y que su contenido en metales pesados es casi siempre inferior, es necesario que vayamos pensando que esta forma de abastecernos va a ser cada vez más importante. Llegará un momento en el que será la más frecuente procedencia y también en que distingamos las diferentes calidades, como en estos momentos lo hacemos con las carnes, que además de ser de vacuno, de cerdo o de pollo presentan características que las diferencian ampliamente a unas de otras. Exijamos calidad, pero seamos lógicos en nuestras exigencias. ■

aroma y textura verdaderamente particulares e interesantísimas.

El **bacalao** merece una mención especial. Ha sido siempre, hasta que se completó la red de frío, el pescado de las regiones del interior. Permite elaboraciones muy diversas y por eso hay tantos y tan variados platos con él. Tiene especial importancia en la cocina catalana, en donde se presenta en samfaina, a la "llau-na" (a la brasa), con caracoles, al perfume de ajos, en albóndigas o en buñuelos, pero hay una especialidad: el "niu" (nido) que se hace con las tripas (vejigas natatorias) y con zorzales que es la máxima expresión de la cocina de mar y montaña. En el País Vasco tiene muy merecida fama el bacalao al pil pil, a la vizcaina, al club ranero y otras muchas espe-

cialidades a las que podemos agregar el ajo arriero, los soldaditos de Pavía, la tortilla de bacalao, etc.

Hay muchísimas más especies de pescado que son habituales en nuestras mesas, a veces individualmente, como la **palometa**, el **gallo**, la **bacaladilla**, el **pez espada**, la **llampuga**, el **congrio**, etc., y otras formando parte de determinadas preparaciones, en las que a veces participa también algún marisco, como las caldeiradas gallega y asturiana, el caldo canario, las frituras andaluzas, los peroles murcianos, las nuadetas valencianas, los suquets catalanes, las parrilladas, las zarzuelas, etc., que son gloria de nuestra cocina más tradicional y ejemplo de cocina evolucionada.

Los originales de los carteles que ilustran este artículo forman parte de la colección de más de 5.000 ejemplares de Carlos Velasco, profesor de Economía en la UNED. Para contactar: www.vecamugo.es