



MAGAZINE

elmundo.es

OTROS ARTICULOS EN ESTE NÚMERO

19 de julio de 2009

512



¡Qué ricas son! La presentadora Pilar Rubio posa divertida con dos ejemplares de sardina *pilchardus*.

GASTRONOMÍA

Este veranos es de la sardina

En estos días de calor y crisis, no lo dude, déjese seducir por la sardina. Porque es buena, barata y hasta bonita, sobre todo si luce sobre el hombro de la presentadora Pilar Rubio, nuestra particular sardinera. Y, además, está en su mejor momento, ya que desde el 16 de julio hasta el 15 de agosto este pescado azul alcanza unas cotas de calidad tan inigualables como lo es su precio.

Por MARIBEL GONZÁLEZ. Fotografía de CHEMA CONESA

Que nos perdonen la majestuosa merluza, el todopoderoso atún rojo, el singular lenguado y hasta el salvaje rodaballo, pero si de todos los mares hubiera que salvar a una sola especie, ésa sería, sin duda alguna, la honrada y discreta sardina. Porque, como decía el periodista y escritor Julio Camba, en La casa de Lúculo o el arte de comer, «una sardina, una sola, encierra todo el sabor del mar». Y dicho esto, huelga reincidir en el elogio. Pero es que además, «este pescadito tan bonito de ojillos penetrantes», según descripción del chef Sergi Arola, es un manjar barato que marida de mil amores con una cañita de cerveza bien fría. En definitiva, que la sardina es el sustento ideal para estos veraniegos tiempos de crisis.

Dejando a un lado los aspectos puramente gustativos de cada cual –porque, asumámoslo, el contundente olor y sabor de este pez tiene acérrimos detractores a los que estas líneas no van a hacer cambiar de opinión–, varias razones sustentan la tesis de que este verano va a ser de la sardina. La primera es que no hace daño a nuestro maltrecho bolsillo. Según datos del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino (MARM), el precio medio de venta al público fue en 2008 de 3,99 euros/kilo, y el coste se ha mantenido en lo que va de 2009, con los lógicos picos hacia arriba de los días de mayor demanda. Como el 23 de junio, cuando el precio en las pescaderías osciló entre los 5 y los 7 euros/kilo. Algo lógico si tenemos en cuenta que, por San Juan, la sardina «pringa el pan», según manda la tradición en muchos pueblos costeros de España.

«No es dinero», asegura rotundo Raimundo García del Moral, gastrónomo y profesor del departamento de Anatomía Patológica de la Universidad de Granada, quien se pregunta si ¿hay quien dé más por tan poco parné?: «A mí, la sardina siempre me ha parecido uno de los manjares más sabrosos a disposición de la clase trabajadora. ¡Qué español de edad madura no tiene incorporado su sabor para bien o para mal en su memoria gustativa! Es una vianda proletaria sí, y a Dios gracias».

La segunda razón que invita a atiborrarse de este pescado azul durante los próximos meses es que, en el estío, la sardina se crece. Y, especialmente en esos tórridos días que discurren de Virgen a Virgen (desde la festividad del Carmen, 16 de julio, hasta la de la Asunción, 15 de agosto), cuando la especie *pilchardus*, la que consumimos con devoción en España, alcanza su máximo esplendor. «Es un pescado de temporada y en estos días es cuando está más sabroso. Al aumentar la temperatura del agua, el plancton del que se nutre se hace más abundante, y las sardinas, que son tremendamente voraces, acumulan esta sobrealimentación en forma de grasas que mejoran su sabor», explica Sergi Arola. De ahí que los meses sin erre (junio, julio y agosto) sean los más indicados para degustarlas.

CON PAN Y COMPAÑÍA. En efecto, dice el sabio refranero, en dos de las muchas referencias que dedica a este alimento, «si quieres matar a tu mujer, dale sardinas por San Miguel» (29 de septiembre); o «sardinas en mayo, cómalas el diablo». Una prueba más de que estamos hablando de una vianda que está inexcusablemente vinculada al verano. Como lo está a la fiesta, al compadreo y a los cánticos: ¿quién no ha vivido una noche memorable en la playa, o una sobremesa campera sin igual, teniendo como compañeros de viaje sardinas, amigos y algún espirituoso con que regarlos? ¿Y cuántas de esas veladas no han acabado entonando a voz en grito «¡quién compra

sardinas frescué?!»? Posiblemente, pocas...

Según Julio Camba, esto sucede porque la sardina es un petit plat canaille, más propio de taberna marinera que de mesa con mantel de hilo: «No es pescado para tomar en el hogar con la madre virtuosa de nuestros hijos, sino fuera, con la amiga golfa y escandalosa. Las personas que se hayan reunido alguna vez en el acto de comer sardinas, ya no podrán respetarse mutuamente, y cuando usted, querido lector, quiera organizar una sardinada, procure elegir bien sus cómplices».

Sin llegar tan lejos, lo que sí es cierto es que el aroma que despiden al cocinarlas invita, cuanto menos, a degustarlas al aire libre. Porque, como dice Raimundo García del Moral, «sobre todo cuando se hacen asadas, a la brasa o la plancha, las sardinas, huelen, vaya que si huelen. Tanto, que esos efluvios que primero estimulan el apetito, conforme uno se sacia, comienzan a incomodar». Por este oloroso motivo es especialmente preocupante que la aplicación de la Ley de Costas pudiera acabar con los chiringuitos playeros especializados en el rico pez o con la tradición de asar espetos (sardinas atravesadas con una caña) en barcas varadas en la playa (para más información, recomendamos al lector el reportaje que publicamos en la página 38). Quizá fue precisamente su peculiar olor uno de los motivos que hizo que las sardinas no tuvieran durante mucho tiempo buena fama entre las clases acomodadas. Eso, y que, como decíamos, su asequible precio siempre las colocó en la categoría de «comida para gente pobre» que, para mayor escarnio, utiliza las manos para comerlas o las mete entre dos panes... Sin embargo, de un tiempo a esta parte, la alta cocina está reivindicando su noble sabor y condición, y la pilchardus tiene cada vez más adeptos entre los defensores de la nouvelle cuisine. Sobre todo, desde que Ferràn Adria hiciera famosa la frase «una buena sardina es mejor que una mala langosta», y el mundo empezara a mirar con mayor respeto al humilde pez plateado.

SEGUNDA JUVENTUD. Si hay entre los grandes chefs de la vanguardia española un especial protector de la sardina, ése es Sergi Arola. «Es mi producto fetiche desde que abrí mi primer restaurante en Madrid. Para diferenciarme de mis compañeros, quise hacer una cocina basada en mis influencias mediterráneas y utilizar productos que yo llamo «de serie B», porque no están relacionados con la gastronomía de lujo. Enseguida me di cuenta de que la sardina, por su extrema delicadeza y por todos los matices que ofrece al prepararla, debía convertirse en la marca de mi casa».

Y, orgulloso, encargó un retrato de una sardina para presidir su restaurante madrileño Arola Gastro. Porque, en su opinión, sólo el bacalao puede hacer sombra a esta especie en cuanto a posibilidades de preparación, con la ventaja de que la sardina es más gustosa y económica: «Eso sí, en alta cocina es un pescado que tiene mucha merma porque, debido a la caótica manipulación que se le da en origen, hay que desechar muchos de los ejemplares que nos llegan y de los que luego, por supuesto, damos buena cuenta de puertas para adentro de la cocina», reconoce.

Otro de los confesos amantes de este pescado es el malagueño Dani García, poseedor de una estrella Michelin que incluso se atrevió a ofrecer una versión gourmet del espeto en su restaurante Calima (Marbella): «La forma de cocinar la sardina en la Costa del Sol, sobre brasas de madera de olivo en la playa, es única y alucinante. Comer un espeto en la arena con un vaso de sangría es uno de los mayores placeres del mundo y por eso yo he tratado de adaptarlo a mi cocina».

Es la manera que García tiene de reivindicar que en la alta cocina no todo son trufas, ostras y foie: «El cliente aprecia, cada vez más, el producto en sí mismo, independientemente del precio que tenga. Por eso, la sardina y el carabinero, por ejemplo, son ahora protagonistas de nuestros platos, cuando hasta hace poco se los marginaba por feos, por hediondos, por tener la cabeza muy grande...».

CARDIOSALUDABLES. Tal y como ha sucedido en la gastronomía, en la comunidad médico-científica también se ha producido un cambio de criterio respecto a la sardina. Durante años, el pescado azul fue denostado por su alto contenido en grasas. Hasta que las investigaciones demostraron que se trataba de unas grasas de gran calidad, muy ricas en ácidos omega-3 y muy beneficiosas para reducir el colesterol, y empezaron a prodigarse las campañas para recomendar su consumo.

Según un informe del MARM, su ingesta es beneficiosa porque «ayuda a equilibrar el exceso de grasas saturadas y sus efectos negativos. Además, es una buena fuente de vitaminas B, A, D y E, así como de calcio, fósforo, magnesio, potasio, zinc, yodo y hierro». Y todo eso a cambio de un mínimo aporte calórico de unas 153 kcal por cada 100 gramos, lo que la convierte en la aliada perfecta de operaciones biquini varias.

Con tantas ventajas, la sardina está hoy presente en la cesta de la compra del 75% de los hogares españoles, según el MARM. Se cocina acompañada de arroz caldoso en Cataluña; sobre un lecho de cebolla y pimentón en Levante; en empanada en Galicia; rellenas en Asturias; rebozadas en Cantabria, y asándolas, envueltas en hojas de parra, en el País Vasco. O en bocata, porque en el interior de la Península como triunfa es conservada en aceite de oliva o escabeche y acompañada de rajas de tomate. Sea del modo que fuere, no lo dude. Este verano, conviértala en la reina de su mesa porque, como dice el refrán, «no hay sardina mala, ni lo puede ser, que la que es mala para comer, es buena para beber».

«No soy escurridiza como una sardina. Afronto los problemas al momento»

Ella, que se siente como pez en el agua con un micrófono en la mano y buceando entre famosos en busca de respuestas interesantes, se ha sentido a veces como si la hubieran pescado: "Sobre todo, cuando tengo que enfrentarme a un montón de escoltas y gente de seguridad para que me dejen acceder a los sitios donde me mandan a trabajar como reportera de Sé lo que hicisteis...".

Así que, Pilar Rubio (Madrid, 1978) por solidaridad con las especies marinas, y por el amor especial que tiene a la sardina, accede a posar con un ejemplar de este pescado por bigote: "Ufff!, adoro las sardinas, no puedo vivir sin ellas. Las como a todas horas, en el desayuno, con café, para almorzar, a la brasa y para merendar, en bocadillo... Bueno no, seamos sinceros: me gustan, pero no para todos los días". Pilar, que se considera una gran improvisadora en la cocina, más que una gran cocinera, asegura que es tanto de carne como de pescado. Pero si tiene que elegir, se queda con una ración de sardinas en espeto, en un chiringuito al lado del mar: "Las mejores las he comido en Málaga, aunque si vas al norte, en Santurce [Vizcaya] también las hacen impresionantes".

Tras la sesión, encontramos un ligero parecido entre el tono de sus verdes ojos y alguno de los destellos que irradia su amiga la sardina. Y ahí se acaban los parecidos: "No soy escurridiza como este pescado... Intento afrontar los problemas al momento. Ya se sabe, lo que no solucionas hoy, tendrás que hacerlo mañana". Eso sí, tampoco deja que ninguno de sus entrevistados se le escurra de entre las manos sin darle una respuesta: "Lo importante es tratar a la gente con respeto para que no te espeten nada fuera de lugar".

Alta cocina y tradición

"Frita, marinada, en salazón, ahumada, en escabeche, asada y hasta cruda. La sardina es uno de los pescados más versátiles que existen", asegura el chef Sergi Arola, que nos propone dos platos basado en su pescado preferido. Además, explicamos cómo se debe asar este manjar (siguiendo los cánones de la tradición espetera), para aprovechar todas sus cualidades gastronómicas.

SARDINAS MARINADAS RELLENAS DE HUEVAS DE ARENQUE, PAN Y TOMATE

Ingredientes: 35 lomos de sardinas bien frescos. Para el relleno: 50 g de huevas de arenque. 10 g de zanahoria. 10 g de puerro. 10 g de escaloña cortada. 5 g de apio picado. 15 g de cebollino picado. Para el pan con tomate: una rebanada de pan de payés congelado. 2 tomates maduros de rama. Sal gris. Aceite de oliva. Para la marinada: 2 l de agua. Sal marina. Vinagre de vino blanco.

Elaboración: El día anterior de preparar el plato, filetear las sardinas y, con la ayuda de unas pinzas, retirar las espinas. Mezclar agua y sal, hasta que el gusto se aproxime al agua de mar, a continuación, añadir un chorrito de vinagre y

marinar las sardinas, hasta que su parte sangrante se tome blanquecina. Después, secar y mantener en la nevera cubiertas de aceite de oliva suave. El relleno se hace mezclando los ingredientes descritos, muy bien picados. Por último, preparar unos cilindros con los lomos de sardina y rellenar con las huevas de arenque y un poco de tomate rallado, colado y salpimentado. Para decorar, utilizar una teja fina de pan payés tostado y un chorro de aceite de oliva.

COCA DE SARDINAS EN ACEITE CON VERDURAS ASADAS EN ACEITE DE OLIVA

Ingredientes: 7 sardinas bien frescas. Un pimiento rojo. Un pimiento verde. Una berenjena. Una cebolla mediana. Un manojo de perejil. 50 g de masa de pan. Aceite de oliva, sal y pimienta.

Elaboración: Filetear las sardinas, desespinar y lavarlas con cuidado. A continuación, colocar los lomos sobre un papel sulfurizado, empapados con un poco de aceite de oliva. Asar la verdura al horno, cubierta de aceite, sal y pimienta, hasta que quede melosa. Después, retirar las pieles y semillas y cortar en bastoncitos. Para preparar la coca, estirar la masa haciendo un rectángulo, precocerla y después disponer las verduras sobre ella intercalando el pimiento, la berenjena y la cebolla. Por último, en una sartén anti_adherente, y con la ayuda de una espátula metálica, marcar las sardinas ligeramente en una gota de aceite bien caliente (y con cuidado de no partirlas). Montar los lomos sobre la coca y colocar 10 segundos en la gratinadora. Decorar con unas hojas de perejil frito y unos granos de sal marina.

ESPETO DE SARDINAS

Ingredientes: Media docena de sardinas frescas. Sal.

Elaboración: Tal como vienen de la pescadería, o mejor, de la lonja, lavar en agua y secar con cuidado. Atravesar una a una las sardinas con una caña, a poder ser de madera de olivo, justo por debajo de la espina para que no se rompan. Clavar el pincho sobre una superficie, a poder ser, arena de playa, y dejar que se hagan lentamente al calor de unas ascuas.

[Anuncios Google](#)

[Carrera GADE+GradoEuropeo](#)

Gestión y Administración Empresas +International BM, Grado Europeo
www.EsGerencia.com

© Mundinteractivos, S.A. Política de privacidad