

Sardinas

Un tesoro muy valioso y muy escaso

Ismael Díaz Yubero

Aunque Julio Camba escribió que *“una sardina, una sola, es todo el mar”* no se le ocurrió pensar que con los avances de la civilización una sola sardina podía llegar a ser un lujo inalcanzable. Camba recomendaba que no se comiese nunca menos de una docena y daba instrucciones de cómo comerlas, dónde y con quién. El problema es que el popular dicho de que si las sardinas escaseasen serían más caras que el caviar, está amenazándonos gravemente, porque la población de sardina ibérica, la que se pesca en las aguas de España y Portugal, está descendiendo a tal velocidad que debido a su escasez el Consejo Internacional para la Exploración

del Mar (CIEM) ha recomendado la veda absoluta de su pesca en las aguas ibéricas del Atlántico (Golfo de Cádiz, Portugal y Cantábrico). Según este organismo científico, hay una enorme escasez de este pez y solo el parón absoluto de su captura permitirá la reproducción de la especie, que con los programas de recortes, hasta ahora seguidos, no se ha logrado. La medida, de tomarse, afectará a las flotas pesqueras de Portugal y España, principalmente. Pero antes de juzgar la recomendación, que ya adelanto que ha sido matizada en el cumplimiento, nos conviene saber alguna cosa más de la sardina.

O de las sardinas, porque con este nombre se conocen diversos peces con algunas características idénticas, otras



La sardina es un pescado azul, que llega a tener un 10% de grasa, muy rica en ácidos grasos omega 3 con una importante incidencia en el metabolismo lipídico porque ayudan a disminuir el nivel de colesterol malo (lipoproteínas de baja densidad) y de triglicéridos, en tanto que favorecen la formación del colesterol bueno (lipoproteínas de alta densidad) y actúan disminuyendo el riesgo de formación de ateromas y por tanto de trombosis y otros episodios cardiovasculares

parecidas y algunas diferenciadoras. Hay 109 especies calificadas como tales, aunque solo la *Sardina pilchardus pilchardus* que vive en el Océano Atlántico y la *Sardina pilchardus sardina*, propia del Mar Mediterráneo, son las que en España se conocen como sardina, porque todas las demás como el espadín, la alosa, el sábalo, el arenque del Atlántico y la sardina sudamericana son otra cosa y no alcanzan, ni mucho menos, la calidad de la autóctona, la genuina, la auténtica.

La sardina es un pez inconfundible por su cuerpo esbelto y alargado, cubierto de escamas ovaladas, con bordes lisos. Pueden llegar a medir 25 cm., aproximadamente un palmo, y pesar hasta 180 gramos. Presenta una singular combinación de colores, porque el dorso es verdoso, los costados azul brillante y el vientre blanco plateado. Son resplandecientes debido a una capa de microcristales de guanina, que crean reflectores de luz que no se polariza, lo que sucede por el mismo fenómeno en el que se basan las luces LED y la fibra óptica. Pero sus colores no son solo bonitos, porque también es un arma utilizada para su supervivencia, porque cuando se juntan en grandes bancos (cardúmenes) dirigen sus brillos hacia sus depredadores, que son muchos porque sobre todo los grandes peces como el atún, algunas aves y los cetáceos los persiguen por ser su alimento preferido. Ellas se defienden mediante sus reflejos, para desorientarlos y cegarlos, dificultando los planes de caza

de sus perseguidores, que sorprendidos por el tamaño de la formación no se atreven a atacarlas.

REPRODUCCIÓN DE LAS SARDINAS

Las sardinas se alimentan con placton, que ingieren filtrando el agua para separar las impurezas y pasar la comida directamente al aparato digestivo. Cada hembra pone entre 50.000 y 60.000 huevos, que quedan flotando cerca de la superficie marina, gracias a una minúscula gota de grasa y allí son fecundados por los machos para eclosionar unos 15 días después. No de todos los huevos salen alevines, porque la gran mayoría son devorados por muy diversos depredadores, desde pequeños peces a ballenas, que se alimentan de placton. Es una especie pelágica que vive sobre la plataforma, acercándose más a la costa en verano, en la época de reproducción, aunque en invierno se van a zonas cercanas al talud continental, a profundidades de alrededor de 150 metros. A la primavera siguiente, un poco después del año de edad ya son aptas para la reproducción y como su esperanza de vida se aproxima a los diez años, la posibilidad de recuperar la biomasa son bastante grandes, si se toman las medidas necesarias.

Son peces gregarios que realizan importantes desplazamientos. Durante mucho tiempo se creyó que realizaban importantes migraciones, porque se pensaba que las sardinas nacidas en el Atlántico templado buscaban aguas frías, llegando hasta las costas francesas, hasta el Canal de la Mancha, volviendo, al alcanzar la edad adulta, al lugar en el que nacieron para reproducirse. Hoy se sabe que las sardinas son estables porque van apareciendo en superficie, ascendiendo desde aguas más profundas en función del calentamiento. Las primeras que emergen comienzan a hacerlo a la altura del golfo de Cádiz, luego en el Cantábrico, a continuación aparecen en las costas francesas, hacia el Norte y finalmente, en verano se les ve en las aguas superficiales del sur de las Islas Británicas, dando la sensación de una migración de Sur a Norte, para iniciar la sumersión en sentido contrario cuando las aguas se empezaban a enfriar.

La forma más frecuente de pesca es cerca de la costa, mediante cerco con dos embarcaciones. Una pequeña que lleva focos de luz para atraerlas y desde otra grande se echan las redes. También se capturan con un arte, llamado pelágico o sardinal, aunque está prohibido en numerosas zonas, porque produce efectos negativos en poblaciones de otros peces. Su captura se realiza a lo largo de todo el año, aunque el máximo se obtiene entre agosto y octubre, y en algunas latitudes los meses de enero y febrero. Durante mucho tiempo cuando las capturas eran abundantes, una parte se destinaba a la fabricación de piensos y de aceite de pescado, también a cebo de atunes

en piscifactorías, pero en la actualidad, por la subida de precio su destino casi exclusivo es para consumo humano, en fresco o para elaboración de conservas y salazones

VALOR NUTRICIONAL DE LA SARDINA

Hubo un tiempo, no muy lejano, en el que se recomendaba el consumo de aceite de semillas y se limitaba el de aceite de oliva, para corregir los niveles de colesterol; se prefería el jamón cocido al serrano, porque se digería mejor; y los pescados blancos a los azules, porque eran más sanos y tolerables por el aparato digestivo. Afortunadamente los conocimientos de nutrición han avanzado lo suficiente como para desmontar estas equivocaciones y algunas más.

La sardina es un pescado azul, que llega a tener un 10% de grasa, muy rica en ácidos grasos omega 3 con una importante incidencia en el metabolismo lipídico porque ayudan a disminuir el nivel de colesterol malo (lipoproteínas de baja densidad) y de triglicéridos, en tanto que favorecen la formación del colesterol bueno (lipoproteínas de alta densidad) y actúan disminuyendo el riesgo de formación de ateromas y por tanto de trombosis y otros episodios cardiovasculares.

Además, las sardinas son muy ricas en proteínas de alto valor biológico, porque tienen todos los aminoácidos

esenciales, en vitaminas del grupo B, sobre todo B1, B6 y B12 y cantidades significativas de las liposolubles A, D y E. Los minerales más abundantes en este pescado son hierro, fósforo, potasio, magnesio, calcio, zinc y yodo, todos ellos importantes y con acciones muy bien definidas.

A destacar el calcio, necesario en cualquier etapa de la vida, y fundamental en el crecimiento, embarazo y tercera edad. La mejor fuente es la sardina enlatada con aceite de oliva, porque mientras las espinas de las sardinas frescas no son comestibles durante el tratamiento térmico, al que es sometida la conserva, la espina se ablanda de tal forma que se hace comestible y el calcio asimilable casi en su totalidad.

Si en fresco una sardina contiene aproximadamente 50 mg de calcio por cada 100 gramos de peso, cuando está enlatada con la espina puede contener de 200 a 250 mg, lo que significa que una lata de sardinas tiene más calcio asimilable que cualquier fuente medicamentosa. A ello hay que añadir la favorable conjunción de los ácidos grasos poliinsaturados de la sardina, con el oleico monoinsaturado cuando el aceite es de oliva, lo que significa que sus efectos cardiovasculares son claramente favorables. El mayor inconveniente que presenta la sardina para la salud, fresca, en salazón o enlatada, se limita a sus efectos en los pacientes de hiperuricemia o gota, dado su contenido en purinas, que en el organismo se transforman en ácido úrico.



La sardina salada se conserva muy bien, incluso si se le dejan las tripas y las cabezas, es decir si se sala tal como se saca del agua y se prescinde, o no, de tripas y cabeza en el momento de consumirlas. Se pueden comer crudas, asadas, fritas o guisadas, enteras o descabezadas y desprovistas de las tripas pero se consideraba que en ellas se almacenaba el sabor

CONSUMO DE SARDINAS EN ESPAÑA

Durante muchos años el pescado fresco no llegó a muchos puntos del interior de la península, porque los transportes no eran suficientemente rápidos y el frío para conservarlos no estaba dominado. Cuando el hielo se produjo industrialmente, por primera vez en Estados Unidos en 1834, lo que sorprendió tanto que el Papa Gregorio XVI, al enterarse del invento de comentó: "Ya saben fabricar hielo... eso es meterse en el terreno de Dios. Ahora van a llevar su irreverencia blasfema hasta el extremo de fabricar sangre". Lo primero que se intentó conservar por este medio fue el pescado, pero en España su uso, y además muy limitado, no fue posible hasta finales del siglo XIX, lo que significa que el consumo de pescado fresco, en el interior de la península, era mínimo y cuando llegaba, como el besugo a Madrid en Navidades, aprovechando las bajas temperaturas invernales, era necesario organizar un plan estratégico, para que las reatas de mulas se fuesen turnando a lo largo del recorrido, y aun así, con grave perjuicio para los semovientes, hasta el punto de que los arrieros hicieron famoso el aserto de que "besugo mata mulo".

Pero dos pescados superaron las dificultades por su facilidad para ser salados: el bacalao y las sardinas, lo que hizo que ambos fueran los dos pescados más consumidos en la península ibérica durante cientos de años. La realidad es que el bacalao empezó a conservarse en salazón mucho después que la sardina, cuando los barcos portugueses y vascos tuvieron autonomía suficiente para ir a buscar los peces a aguas lejanas, pero como la sardina siempre pudo pescarse en las proximidades de la costa, las civilizaciones mediterráneas pronto consiguieron conservar a este pez, porque se tiene la seguridad de que en la Edad de Bronce ya se explotaba comercialmente la sal y que uno de sus destinos principales era la salazón de pescados, aunque su uso no estaba muy extendido.

Los últimos descubrimientos arqueológicos demuestran que las salazones ya se hacían normalmente en el segun-

do milenio antes de Cristo y concretamente en Mesopotamia, en lo que hoy son costas iraquíes, en donde se ha confirmado que en aceite, y con la ayuda de salmuera, se producía un alimento llamado "shiqqu", antecesor y precedente del que más tarde sería el garum romano. Pero fueron los fenicios los primeros que crearon factorías productivas a lo largo de la costa dominada por ellos, que era una parte considerable del mar Mediterráneo. Para algunos autores, Málaga y antes Malaka, significa "lugar donde se seca el pescado", aunque es cierto que esta versión es muy discutida.

Por aquellos tiempos, además de ser muy bien valorada, la sal tenía muy buena imagen, tanto que un viejo proverbio romano aseguraba que lo mejor para la salud eran la sal y el sol. Como el pescado se valoraba muy bien en la capital del imperio, las producciones de salazones se convirtieron en una importante actividad, por lo que en Sexi (Almuñécar), Abdera (Adra), Gadir (Cádiz), Ficara (Mazarrón, en Murcia) y otros puntos costeros de la Iberia se construyeron factorías y fueron origen del garum y de los primeros pescados enteros sometidos a un proceso de salazón, que los hacía llegar en muy buenas condiciones a la metrópoli romana.

SARDINAS EN SALAZÓN

La sardina salada se conserva muy bien, incluso si se le dejan las tripas y las cabezas, es decir si se sala tal como se saca del agua y se prescinde, o no, de tripas y cabeza en el momento de consumirlas. Se pueden comer crudas, asadas, fritas o guisadas, enteras o descabezadas y desprovistas de las tripas pero se consideraba que en ellas se almacenaba el sabor. Por eso en algunas recetas antiguas cuando se consumían guisadas se aconsejaba que se dejaran cabezas y tripas. Por estos motivos la sardina en salazón, ceciales, arencadas, de cubo, de bota, de casco, salpresas o rancias, porque su denominación varía con las regiones, se convirtió en un importante plato de la cocina española y fue fuente de

proteínas de viajeros, agricultores, arrieros y pastores que podían incluirlas, por su bajo precio, en su ración diaria y equilibrar su dieta con facilidad.

Decía Grande Covián que una sardina de bota, un trozo de tocino, media hogaza de pan y un racimo de uvas era un perfecto menú, para proporcionar energía y con un trago frecuente de agua fresca del botijo o la cántara, evitar la deshidratación de una persona dedicada al trabajo agrícola intensivo, porque en tan poco peso y tan medido volumen se concentran hidratos de carbono, proteínas grasas, vitaminas y minerales suficientes y añade que este frugal almuerzo, muy típico de la Dieta Mediterránea tiene las características que se exigen por la NASA, para cumplir las condiciones de la alimentación de los astronautas.

En Andalucía las sardinas saladas a la parrilla, una vez abiertas y desaladas en agua, o en leche si era posible y rociadas con aceite fueron plato típico de pastores en invierno. En verano se hacían en ensalada con lechuga, cebolla tomate, aceitunas, ajo y aceite de oliva. Otra receta interesante extraída de la Enciclopedia Temática de Aragón son las denominadas "sardinas del arriero", que sin desalar se ponen en la cazuela, junto con unos dientes de ajo, perejil vinagre y agua, y se dejan cocer durante veinte minutos.

Las sardinas en salazón no solo fueron plato de agricultores, pastores y arrieros porque también fueron comida casera, con particularidades diversas según la geografía. Por eso las cocas con sardinas saladas en Cataluña y Baleares fueron frecuentes y todavía hoy se siguen haciendo, como las sardinas saladas con ajoblanco en Málaga, con huevo frito en Murcia y en Valencia y en la misma Comunidad el *esmorzaret alacantí*, a base de sardina en salazón, huevo frito y ñora. En la cocina de vanguardia, en Casa Marcial, de Arriondas las ponía, aunque creo que ya las ha quitado de la carta con su crema, aguacate asado, sirope de café y avellanas tiernas y garrapiñadas. Personalmente las recomiendo, tras destriparlas y descabezarlas, prensadas en el marco de una puerta, desprovistas de la piel, desespínadas y rociadas con un buen aceite de oliva virgen, cornicabra por ejemplo, para poder disfrutar de sabores que nunca deben olvidarse.

Parece ser que las primeras salazones de sardinas que se comercializaron se hacían en el Mediterráneo y concretamente en Murcia, pero las dificultades de transporte y la deficiencia de las vías de comunicación, dificultaron que su distribución se generalizase. Antes, a principios del siglo XVIII, en los pueblos de la costa gallega donde había mayor actividad pesquera de la sardina, las familias de los pescadores preparaban salazones artesanas que, aunque con comercio limitado se hicieron famosas en casi toda la geografía española. Las mujeres las descabezaban y evisceraban una a una, utilizan-

do las cabezas y tripas como fertilizantes o simplemente se tiraban al mar. La salazón no incluía el prensado en su fase final, por lo que la sardina mantenía toda su grasa y esta grasa en contacto con el aire se oxidaba, por lo que una de las denominaciones frecuentes, especialmente en Aragón, fuese la de sardinas rancias.

Las aguas litorales de Galicia siempre fueron ricas en sardinas y según cuenta el monje benedictino Martín Sarmiento, cronista de su época (siglo XVIII) y representante del galleguismo, aunque parece ser que nació en el Bierzo cuenta en su obra "Informe sobre los caminos de Galicia" que las sardinas saladas eran llevadas al Mediterráneo y también a Bilbao y Madrid por comerciantes catalanes. *"las sardinas estaban preparadas por el sistema del arenque blanco del Mar del Norte teniendo un mayor precio que la sardina salada. Se debe a que usaban más sal y más tiempo en jornales en su manipulación"*. El mismo autor añade



que eran las más pequeñas, delicadas y sabrosas de toda España y en su crónica dice que la sardina de Galicia era capturada cerca de la costa y como es necesario que para que sean buenas se pongan en salazón enseguida, las mujeres gallegas se encargaban de su preparación muy cerca de los puertos y de esta forma conseguían en muy poco tiempo las "sardinias merchantes", es decir dispuestas para la comercialización. Se ofrecían tres preparaciones diferentes porque según el tratamiento podían ser simplemente entera y salada, blanca o "escochada" (sin cabeza y sin tripas) y arenada, llamada también cabezuda o "do fume". La escochada era a veces más barata que la simplemente salada, porque al eliminarse cabeza y tripas se necesitaba menos sal, que era producto proporcionalmente más caro que el pescado.

Las sardinias ahumadas o arenadas se empezaron a preparar más tarde, a imitación de los arenques que a veces llegaban a España procedentes de Holanda, lo que hizo que se produjese una cierta confusión entre sardinias y arenques aunque son pescados diferentes. El ahumado de la sardina se hacía en unos habitáculos llamados fumeiros, para lo que se ensartaban en unas varillas metálicas atravesando las agallas, y colgadas permanecían durante una o dos semanas, recibiendo el humo de ramas verdes de laurel, con lo que se deshidrataban y al mismo tiempo adquirían un sabor característico.

Según José Mirabent y Soler historiador y sacerdote de La Higuera, nombre primitivo de Isla Cristina, un grupo de comerciantes y pescadores catalanes crearon una industria de salazones, que envasaban en unas instalaciones situadas en la playa. Las sardinias se capturaban en los meses cálidos y en otoño regresaban a Cataluña en donde vendían las salazones en verde. Los catalanes se convirtieron en los productores y comercializadores de sardinias en salazón, Tanto de las producidas en Galicia como de las onubenses y es curiosa la referencia de un envío de Boeu a Barcelona de "24 cascos conteniendo 198 millares de sardina salada prensada al precio de 16 y 18 pesetas el millar". Hoy Isla Cristina es el punto de producción más importante, y con escasa competencia, de sardinias en salazón.

SARDINAS EN LATA

Nicolás Appert consiguió en 1810 conservar alimentos perecederos introduciéndolos en envases cerrados y sometiéndolos a la acción del calor. Publicó un opúsculo titulado "El arte de conservar durante varios años todas las sustancias animales y vegetales". En él explicaba que los introducía en agua hirviendo durante seis horas, pasadas estas cerraba los frascos herméticamente y los volvía a hervir durante otras seis horas, con lo que el producto se

conservaba perfectamente. Los sabios de la época dudaron de la eficacia del calor y atribuyeron la conservación a la ausencia de aire. Además dijeron que no se podían fiar de los conocimientos del inventor, porque era un simple pastelero que ni siquiera había pasado por la Sorbona y el replicó que "su método de conservación no era teoría sino el fruto de sus sueños, sus reflexiones, sus investigaciones y numerosos experimentos". Se dividieron las opiniones, pero al inventor le dieron un premio de 12.000 francos, con lo que montó la primera fábrica industrial de conservas.

Los envases de cristal fueron sustituidos por unos nuevos fabricados en hojalata, que había inventado un inglés llamado Peter Durand, pero el problema es que para abrirlos había que recurrir a cortafríos y ayudarse con un martillo, lo que no era demasiado cómodo y además concluir el empeño con éxito, sin que se vertiese el contenido, era poco frecuente. Fue un problema importante la apertura, porque aunque un estadounidense, Ezra Warner, inventó un auténtico abrelatas, que era grande y pesado y requería más fuerza que maña, el problema estuvo vigente y no se solucionó hasta que en 1870 otro americano llamado Lyman patentó un aparato sencillo, similar a los abrelatas del Explorador, que se han utilizado hasta hace pocos años. Las latas de conserva empezaron a ser conocidas en todo el mundo occidental y Francia e Inglaterra se convirtieron en los principales productores de carnes, hortalizas y pescados enlatados. Uno de los más frecuentes fueron las sardinias, que abundaban en las costas bretonas, y el nuevo producto se empezó a comercializar muy bien, porque tuvo buena acogida en los territorios que no disponían de sardinias frescas, que eran casi todos los que distan de las costas. A mediados del siglo XIX empezaron a escasear las sardinias en las costas francesas y en cambio aumentaron las capturas en las costas gallegas. Mandar el pescado a las fábricas francesas era complicado y los esfuerzos por industrializarlas no tuvieron éxito, porque por entonces solo había en Galicia fábricas de salazones y una incipiente industria ahumadora.

Las circunstancias indujeron a pensar que si disponían de sardinias y fabricaban latas, como los franceses, podían quedarse con el mercado o al menos con una parte importante del que los galos habían creado. En la Isla de Arosa se creó la primera fábrica de conservas pesqueras y los empresarios catalanes, que ya comercializaban sardinias en salazón, entraron en el negocio. Muchos de los conserveros catalanes habían centraron previamente su actividad en la salazón de sardinias y casi todos empezaron creando industrias modestas, pero algunos prosperaron rápidamente y procedieron a diversificar actividades, participando en empresas pesqueras para asegurarse el abastecimiento.

Uno de ellos, Victor Curbera Puig, creó una conservera en San Fausto de Chapela, muy cerca de Vigo, le sigue-



ron más paisanos suyos, llamados por la gran existencia de pesca y por la experiencia de los pescadores gallegos. Poco a poco la salazón se fue sustituyendo por las conservas. Después llegaron franceses, que aportaron tecnología y conocimientos de mercado, creándose las primeras sociedades mixtas hispano-francesas, muchas veces con catalanes y algunas con gallegos. A finales del siglo XIX los franceses se fueron, y las familias que empezaron a hacerse con las conserveras se llamaban Massó, Curbera, Dotras, Barreras, Bargés, Castañer, Colomer, Jover, Rossell, Buhigas, Cardona, Font, Buch, Goday, Llovet, sin discusión catalanes, a los que se unieron otros empresarios de origen castellano o portugués.

La industria conservera experimentó un notable auge, porque como la demanda crecía los precios respondieron oportunamente y las sardinas, que hasta entonces se habían comercializado muchas veces con etiqueta francesa, empezaron a hacerlo con la española, que a veces se acompañaba con la bandera roja y gualda, para que quedara clara su procedencia. Massó en pocos años se convirtió en la más grande e importante conservera de Europa, creando nuevas empresas en Cangas de Morrazo, Avilés y Barbate y, entre otras muchas cosas, hizo un museo en el que pueden verse cartas de navegación, cuadros, mapas, libros antiguos y todo tipo de objetos relacionados con la pesca y la industrialización, convirtiéndose en importante fondo documental de lo referente a la pesca, la comercia-

lización y la transformación, especialmente en lo que se refiere a la industria conservera.

Las sardinas, que primero escasearon en Bretaña, también empezaron a ser menos abundantes en Galicia, por lo que se produjo un trasvase industrial a Andalucía en donde en 1879 aparece la primera fábrica de conservas de pescado. Fue en Cádiz, unos diez años después la segunda en Ayamonte y un poco más tarde la tercera en Isla Cristina. Atún y sardinas eran su principal materia prima y el principal cliente era Italia. En poco tiempo, en la última década del siglo XIX y en la primera del XX se desarrolló la industria conservera andaluza, en competencia con la gallega, pero se produjeron diversos hechos importantes que incidieron en el sector. El primero fue que los italianos buscaron otros lugares para abastecerse de atún en tanto que el mercado de la sardina era cada vez más importante, las producciones se diversificaron y las exportaciones españolas, que hasta entonces habían sido gallegas, casi en su totalidad, fueron sustituidas en cantidades variables según los años, pero siempre entre un 18 y un 26% por la industria andaluza, en gran parte debidas a la sardina, pero también al atún que ya se elaboraba en latas de conserva.

En 1909 una importante crisis sardinera se produjo en Galicia, de tal forma que casi desapareció este pescado de sus costas, lo que hizo que los conserveros gallegos se trasladaron al litoral onubense, que se convirtió en el centro más importante de la producción de conservas espa-

ñolas. La industria se tecnificó y aparecieron las grandes firmas de Ayamonte y de Isla Cristina, entre las que destacan Pérez hermanos, Martín Cabet, Perez y Mila, etc., que tenían más de 100 trabajadores y producían más de un millón de kilos al año cada una.

En 1925 la conserva de sardinas que había tenido tiempos muy favorables, tuvo una crisis porque aparecieron en el mercado las nuevas empresas niponas y americanas, que estaban mejor tecnificadas y producían a menores costes, que irrumpieron con fuerza en el mercado mundial. La hegemonía española que había tenido Andalucía superando puntualmente a Galicia y al conjunto de la producción pesquera de Cantabria, Asturias y el País Vasco, duró poco tiempo y se pasaron años malos en conservas de sardinas y atún, por lo que disminuyeron la rentabilidad, consecuentemente la capitalización y la puesta al día de las instalaciones fabriles, que tardaron bastantes años en recuperarse.

INTERNACIONALIZACIÓN DE LA SARDINA EN CONSERVA

Fueron muy duros los años de la postguerra española en los años 40 y más. Los alimentos no abundaban, sus precios eran bajos para los productores y altísimos para una parte muy importante de la población. Disponer de una lata de sardinas era un privilegio, que no podía alcanzarse con frecuencia, pero afortunadamente estos tiempos pasaron y se produjo la transformación económica de España, con fuerte crecimiento económico y demográfico por lo que el sector se recuperó. Se buscaron nuevos caladeros, se botó el primer buque congelador, el Lemos, en 1961 y más tarde los llamados buques factoría, lo que supuso modificaciones profundas, en la tecnología, la seguridad alimentaria, la investigación, el desarrollo de los nuevos conocimientos y la internacionalización de los mercados. La modernidad impuso sus avances y la programación de la industria sufrió importantes cambios, exigidos por la competitividad, que hicieron que se abaratasen notablemente los costos de producción.

A principios del siglo XX las sardinas en lata empezaron a fabricarse en California, concretamente en Monterey, en donde se creó una importante industria sardinera merced a la abundancia de un clupeido parecido al nuestro, la *Sardina sagax caerulea*. Su calidad no es tan buena como la de las capturadas en las aguas europeas del Atlántico sur, pero a pesar de ello tuvieron buena acogida. Una de las empresas se inscribió con el nombre de La Sirena y su nombre en español, y la habilidad de un agente comercial, hizo que ese extendiera su consumo por muchos países pero especialmente por Centroamérica, en donde

muy pronto la integraron en sus gastronomías, con elaboraciones muy interesantes. En el Valle de las Salinas en donde nació John Steinbeck, el premio Nobel autor de "Las uvas de la ira", se producían sobre todo hortalizas pero la creación de la nueva industria conservera transformó la sociedad, lo que está reflejado en novela *Cannery row*, publicada en español con el título de "La calle de las sardinas", en la que los personajes de la novela son protagonistas de la transformación de la ciudad, por la creación de la nueva industria.

A pesar de la competencia americana y de la incipiente africana, sobre todo marroquí, las sardinas ibéricas (portuguesas y españolas) siguen siendo las más apreciadas, pero aunque el volumen de las conservas de pescados y mariscos aumentan notablemente, no sucede igual con las sardinas debido a que las limitaciones de su pesca hacen que sus producciones, y consecuentemente sus ex-



portaciones, tiendan a bajar y en la actualidad apenas son un 7% de la exportación total.

La lata de sardinas es de uso frecuente en la preparación de diferentes platos, porque aunque su utilización principal sigue siendo el bocadillo, de pan crujiente con unas buenas sardinas en aceite de oliva, que alcanza altos niveles gastronómicos, si se acompañan con un buen vino tinto, pero también se puede hacer paté, hamburguesas que están sensacionales untando el pan en aguacate batido, o con unas tiras de pimientos morrones, o alimento de elección para mejorar casi todas las ensaladas.

Las sardinas en aceite de oliva han alcanzado un puesto importante en las preferencias de los gourmets, con la apreciación de los atributos gustativos de las latas envejecidas, porque como los buenos vinos las sardinas también mejoran con los años. Unos atribuyen su revaloración a un hijo de Churchill y otros a Vivyan Holland, hijo de Oscar Wilde, pero parece ser que fue en Francia, en donde alguien supo apreciar que las latas, unos años después de su fabricación, ofrecían un producto mejor porque la maceración y el intercambio de los ácidos grasos del al sardina y del aceite mejoraban el sabor y la textura.

José Carlos Capel opina que el momento óptimo de consumo es entre cinco y diez años después de su fabricación, pero hay gourmets franceses que opinan que se puede alargar el periodo. Por eso se han empezado a comercializar las latas millesimé, en las que se ofrece una interesante información adicional como el nombre del barco que las capturó, las coordenadas del sitio geográfico, la fecha en la que fueron capturadas las sardinas, cuando se envasaron, en qué condiciones deben conservarse y cada cuanto tiempo deben voltearse, para conseguir el afinado que las deje en el punto ideal de consumo.

LAS SARDINAS EN LA GASTRONOMÍA

Sardinas frescas / Con sus túnicas marinas / que la luz besa temblando / llevo vivas y saltando / las relucientes sardinas. / Sus escamas cristalinas / el fuego dora y halaga / y el apetito propaga / su olor grato y peregrino / entre las cañas de vino / de la andaluza moraga.

La poesía transcrita es de Salvador Rueda, poeta malagueño, creador del colorismo, estética literaria de carácter parnasiano y precursor del modernismo español, que se especializó en la descripción de la naturaleza y las costumbres andaluzas.

En todo el litoral español hay platos típicos en los que la sardina destaca, pero he querido empezar con la moraga

Las sardinas ibéricas (portuguesas y españolas) siguen siendo las más apreciadas, pero aunque el volumen de las conservas de pescados y mariscos aumentan notablemente, no sucede igual con las sardinas debido a que las limitaciones de su pesca hacen que sus producciones, y consecuentemente sus exportaciones, tiendan a bajar y en la actualidad apenas son un 7% de la exportación total

que es el más representativo de la cocina marinera granadina y malagueña, porque aunque entre ellas hay algunas diferencias, tienen en común su origen árabe, porque es un plato hecho, sobre brasas, en cazuela de barro, con sardinas recién pescadas y cocinadas lentamente, acompañadas, zumo de limón, de vino (aportación cristiana) ajos picados y perejil. Si el plato se sirve nada más concluir la pesca y se acompaña con un vino fino de Moriles, se está ante una de las maravillas de la cocina española. Hay variaciones en la preparación y la de Almería es curiosa porque las moragas se hacen sobre fuego de algas secas y en Roquetas, en donde la fiesta se celebra el 29 de diciembre, se habla de un "reto misterioso al que se sienten atraídos los habitantes del lugar"

De la misma costa, pero no tan antiguos, son los espetos de sardinas, que se hacen clavando seis, ocho y hasta doce sardinas en una caña fina, sometiéndolas a la acción del calor. No es tan fácil, porque hay que colocar los pescados de tal forma que no se rompan, que la raspa los sujete y colocarlos, clavados sobre la arena, a la distancia justa para que estén jugosos, que no se resequen y con la cantidad justa de sal. Es mejor que no lo intente, que se ponga en manos de los artistas de los chiringuitos de la zona, que las acompañe con una cerveza bien fría, que disfrute de los aires marinos y sobre todo que para comerlas se ayude con la mano, para que no tengan que repetirse lo que el mejor "espetero" de Málaga le dijo a Alfonso XII, cuando se disponía a disfrutar de ellas utilizando cuchillo y tenedor *"Asín no Maestá, con los deos"*.

Hay muchas más formas de preparar las sardinas en Andalucía, tanto en Almería como en Cádiz y Huelva tienen sus especialidades pero hay una preparación de esta última provincia especialmente interesante, muy humilde, con frecuencia plato único pero excelente que es la cazuela de sardinas con fideos.

En Murcia son especialmente interesantes las sardinas con acelgas y ñoras y sobre todo la torta que se hace al horno colocando, sobre una masa de pan, sardinas, cebollas cortadas muy finas, un buen chorro de aceite de oliva y pimentón. En Valencia las hacen en cazuela, con salsa de tomate abundante, superpuestas en capas, más o menos acompañadas de pimiento, cebolla, pimentón e incluso unas hebras de azafrán. O al horno con vino blanco, zumo de limón y opcionalmente un toque de naranja y las *sardines i pebreres* (pimientos) partiendo de sardinas saladas que son plato típico de Villarreal.

De los escabeches y las cocas de sardinas hay recetas muy antiguas, en Cataluña, tanto que aparecen en el Sent Soví, de 1314, acompañadas de salsa Jurvert, una sofisticada preparación hecha con hierbas frescas, piñones, nueces y huevo cocido. En Baleares hay magníficos *bullits de peix*, (guisos de peces) que cuando son de sardinas son todavía mejores y una interesante sopa torrada de sardinas.

En las costa cantábrica siempre fueron muy apreciadas las sardinas, porque aunque es verdad que aunque siempre fueron baratas, fueron paralelamente muy apreciadas por todas

las clases sociales. Las más famosas fueron las de Santurce que popularizó Currito, las que llevaban las sardineras a Bilbao por toda la orilla, cuidando de no mojarse la falda. En esa localidad hay una forma tradicional de hacerlas, envolviendo cada una en una hoja de vid, para asarlas sin que se pierda ni gota de su preciada grasa. En versiones de alta cocina están las sardinas maceradas con chacolí que Subijana pone de aperitivo en Akelarre y las memorables sardinas asadas en tartaleta de tomate a la albahaca y ensalada de queso de Idiazabal ahumado, de Zuberoa, en Oyarzun.

Las sardinas de Pedreña, en Cantabria tienen merecido éxito y aunque no es de todo cierto lo que dice el refrán de "la mujer y la sardina han de ser santanderinas", porque también las hay buenas en otros sitios, es cierto que tienen una especial y satisfactoria forma de asarlas. En Santander, en los restaurantes próximos al puerto las rebozan y las fríen primeros y las terminan en cazuela de barro con un sofrito de tomate, cebolla y ajo.

En Asturias fue pesca frecuente y por eso se instalaron en su suelo fábricas de salazón y de conservas, pero empezaron a escasear a principios del siglo XX y se hizo popular una copla que dice: "*Muches muyerines de Cimadevilla, piden a la Virgen que les de sardines / en la plaza se les oyó pedir, pero la sardina no quiso salir*". A pesar de lo anterior todavía quedan suficientes como para poder celebrar en Candás el día de San Félix, todos los días 1 de agosto, con sardinas asadas sobre todo, pero también en otras



preparaciones, con las que los elaboradores compiten. En Casa Gerardo, el restaurante más prestigioso de Asturias, hacen las sardinas a baja temperatura, con costroncitos de pan, emulsión de tomate y tomate seco.

Dicen en Galicia que por San Juan la sardina moja el pan y efectivamente sucede así porque después de asadas, su sabrosísima grasa impregna el pan y hacen un excelente plato. Pero la cocina gallega ofrece muchas más posibilidades con las sardinas, porque hay recetas en las que se hacen a la plancha, a la parrilla, fritas, guisadas, marinadas, en empanada, en escabeche y además cada forma tiene variedades abundantes. Cuando son pequeñas las parrochitas están excelentes ligeramente rebizadas y fritas, pero también pueden terminarse "afogándolas" en salsa de tomate. Estas mismas parrochitas, que también se llaman "xoubas", son objeto de búsqueda para uno de los platos más característicos de la cocina gallega que es la empanada de "xoubas", con harina de maíz o con mixtura y con una buena zaragallada, que deja recuerdos imborrables.

También llegan las sardinas a la cocina canaria en la que las presentan fritas y con diferentes mojos, pero sobre todo con un picón suave. Otra presentación interesante es rellenas con una pasta hecha con cebolla, tomate y huevo cocido y después fritas. Encebolladas y terminadas al horno en el llamado caldo de sardinas, que es un guiso en las que a los pescados les acompañan salsa de tomate, ajo y cominos, son otra interesante opción insular.

También en el interior hay platos tradicionales con sardinas frescas. Menos, pero los hay. En algunos casos han sustituido a las saladas o conservadas y en otros la llegada del pescado, a veces por fiestas, en ocasiones merced a enlaces en el transporte y veces como consecuencia de buscar mercados alejados, cuando las capturas habían sido muy numerosas dieron lugar a su utilización y por eso en Madrid son muy antiguas las sardinas a la "mariposa", desprovistas de cabeza y tripas, abiertas, rebizadas y fritas. En Navarra las fríen de dos en dos, unidas por la cara ventral, pero antes de unir las se rellenan y cubren con un picadillo de ajo perejil, cebolla, pimiento rojo y pan rallado y antes de entrar en la sartén se rebizan convenientemente

En Extremadura, adonde llegaban tradicionalmente a través de Portugal, la Cofradía Extremeña de Gastronomía reseña como frecuentes el mojo de sardinas a la cacereña, las sardinas en pepitoria de Plasencia, sardinas rellenas en escabeche y sardinas con salvia. En La Rioja en donde por su proximidad a la costa llegaron siempre con cierta frecuencia se hacían, y hacen, con tomate y pimientos frescos, en Aragón se guisaban con boliches (alubias blancas) y en las zonas próximas a Cataluña, sobre todo en fiestas se hacen, cocas con sardinas frescas. En Castilla-León las asadas siempre estuvieron pre-

sentadas en las localidades más próximas a la costa y en Castilla-La Mancha fueron preferidas en escabeche.

¿SEGUIRÁ HABIENDO SARDINAS?

Un informe elaborado en 2017 por el ICES, sobre el estado del stock de la sardina en las aguas atlánticas de la Península Ibérica, concluía que los índices de biomasa eran muy bajos, lo que ponía de manifiesto una preocupante situación biológica del stock, por lo que sugería el cierre de la pesquería, durante el tiempo necesario, para garantizar su recuperación.

La importancia de la sardina en la sociedad, en las costumbres y en la economía de las flotas española y portuguesa hizo que ambos países elevaran contrapropuestas que garantizan las actividades de la pesca sostenible, con medidas de gestión coherentes que permitan evitar el hundimiento del sector pesquero, de gran importancia en la economía. La flota española que explota la sardina de aguas ibéricas se compone de 350 cerqueros a los que no se les podía dejar sin una de sus principales actividades

El plan propuesto, conjuntamente por los dos países, contempla vedas temporales para la recuperación de juveniles, moratorias, tallas mínimas, limitaciones de desembarques y refuerzo de controles, así como medidas de investigación científica para la evaluación y seguimiento de las medidas propuestas. La Comisión Europea ha aceptado la propuesta que permitirá a España y Portugal unas capturas, que aunque inferiores a las de años anteriores lleguen a 14.600 toneladas en 2018, de las que 7.300 podrán ser capturadas hasta finales de julio y las 7.300 restantes estarán supeditadas a que una evaluación del Consejo Internacional para la Explotación del Mar (ICES) confirme, con los datos de las campañas de esta primavera, que la biomasa ha tenido una recuperación del 10% respecto a los niveles de 2017.

En concreto, la flota española dispone de unas capturas de 750 toneladas mensuales, de las que 300 serán para los navíos del Golfo de Cádiz y 450 para los navíos del Cantábrico y noroeste (Galicia, Cantabria, Asturias y País Vasco).

En resumen la situación es propicia para que este año, y los siguientes, dispongamos de menos sardinas y que además suba su precio, pero por poner una nota optimista, es de esperar que suceda, como con el atún rojo, que tras observar las medidas impuestas, se incremente la biomasa de sardinas en pocos años, debido a su capacidad reproductora, aunque es de suponer que, en el futuro, va a ser necesario cumplir estrictamente las instrucciones, para que tan preciado pez pueda seguir estando, aunque quizás con menos frecuencia, en nuestros platos. ■