



# *Cuadernos del Rebalaje*

Número 17 / Málaga. Septiembre - Octubre de 2012 / ISSN: 2174-9868

Publicación digital bimestral editada por la asociación cultural Amigos de la Barca de Jábega

## **MÁS ALLÁ DEL ESPETO**



**Las sardinas en la cocina malagueña**

**Manolo Maeso**

## Manuel Maeso Granada



Es malagueño de Jaén. Málaga es su pasión y su camino. Nacido en Ibros en 1957, con quince años se instaló aquí y mantiene desde entonces la doble provincialidad. Diplomado en EGB, técnico superior en hostelería y experto en gastronomía por la UMA, trabaja como profesor de Cocina y Gastronomía en la Universidad Laboral de Málaga.

Fue restaurador pionero en la modernización de la cocina malagueña desde fogones tan emblemáticos como los del Cortijo de Manuela y los del Café de la Opera, ejerciendo una persistente promoción de nuestra cultura alimentaria en los múltiples ámbitos donde es requerido.

Su dedicación fue reconocida por la Academia Gastronómica de Málaga en 2010 con una “Mención Especial por su sabiduría y docencia de la cocina malagueña”.

Desde 2008 es presidente de la Carta Malacitana, asociación sin ánimo de lucro que tiene la finalidad de divulgar el patrimonio gastronómico malagueño, fomentando el desarrollo de modos de vida y alimentación justos, responsables y respetuosos con el medio ambiente.

# MÁS ALLÁ DEL ESPETO



Las sardinas en la cocina malagueña

Manolo Maeso





## Sumario

- 1. Introducción.**
- 2. Saber un poco sobre las sardinas.**
- 3. La cocina histórica de la sardina en los libros de Málaga. Recetas y procedimientos culinarios.**
- 4. Por una cocina doméstica y democrática de la sardina.**
- 5. Recetas sencillas para cocinar con éxito sardinas en casa.**



## 1. Introducción

La sardina en espeto, como la más sublime expresión del arte de asar y de preparar este succulento pez, y el boquerón, como paradigma del paraíso del “pescaito” frito, son los iconos gastronómicos más destacados de la imagen que Málaga proyecta a las miradas propias y ajenas. Ambas especies son elementos sustanciales de la cultura culinaria malagueña de ribera y, en algunos casos, también del interior de la provincia. Y ambas comparten con la barca de jábega, también con el sardinal malagueño y ahora con la traíña, una larga historia de complicidad alimentando la cultura marenga y las bocas de los malagueños desde los tiempos de nuestros antepasados fenicios.

Este debía ser un texto breve sobre la sardina y el boquerón en la cocina malagueña para añadirlo a la ya estimable colección que se va atesorando en *Los Cuadernos del Rebalaje*, pero finalmente he decidido centrarlo exclusivamente en la sardina dejando a los boquerones para mejor ocasión. Tengo para ello dos razones, que les cuento: La primera es que las observaciones que pretendo hacerles sobre las sardinas tienen entidad y extensión bastante para atender los criterios que el editor me ha marcado. Y la segunda, y de más peso, es que hablar en serio de la cocina del boquerón en Málaga supone referirse necesariamente a la técnica milenaria, y del arte, de freír pescado; supone también hablar con rigor de la aplicación práctica que de ella se está haciendo actualmente en la industria de la restauración malagueña y, cómo no, de su sostenibilidad, habida cuenta de las incertidumbres que tal industria lleva aparejadas. La enjundia de dichas consideraciones y de otras referidas a la gastronomía del boquerón en Málaga merece un respeto de espacio y de tiempo propios, que debe otorgársele en otro momento de esta colección.

Frente a la fritura industrial, la adopción generalizada, y en expansión, de la técnica ancestral de asar sardinas u otros pescados en espeto por parte de la restauración malagueña del litoral no presenta objeciones significativas en cuanto a la autenticidad del procedimiento. Las sardinas en espeto han llegado a las playas del siglo XXI manteniendo fielmente su peculiar, secular y cautivador método, y aumentando exponencialmente su prestigio culinario. Nadie, ni siquiera la llamada alta cocina, discute ya que el espeto es el camino más recto para conducir la humilde sardina a la más sublime de sus expresiones gastronómicas. Cuestión distinta es la procedencia de estos peces, que a millones se espetan diariamente en nuestras costas, y la presión que supone mantener el ritmo actual de consumo para los caladeros mediterráneos tradicionales y para todos aquellos que actualmente nutren la industria artesanal del espeto. Este quizá sea el *talón de Aquiles* de su historia; por aquí es por donde puede morir de éxito la sardina como figura estelar de nuestro actual modelo gastronómico.

Pero el objeto de este trabajo no es hablar del espeto, de sobra conocido y sobradamente comentado y loado por diversos autores en todos los géneros literarios y medios de comunicación, sino de la vida culinaria que puede y debe haber para la sardina más allá de él.

Eclipsado por el encanto seductor de las brasas y arrinconado por el vértigo de los tiempos que corren hay un saber marengo de siglos, una parte esencial de nuestra cultura marinera y alimentaria, que se merece un respeto, un homenaje y una oportunidad en las mesas y en las casas malagueñas de ahora y del incierto mañana.

Por el activo cultural que supone -y por el hambre que han ayudado a quitar durante siglos- su conocimiento merece ser impulsado y generalizado para toda la población. Pero es que además la sardina tiene valores redescubiertos y renombrados por los saberes especializados que la reafirman como alimento cotidiano la mar de idóneo y que deberían convertirla en un icono social para la ciudadanía de esta tierra. Me refiero a su valor gastronómico, a su succulencia y versatilidad más allá de cualquier forma concreta de preparación; a su valor nutricional, como elemento clave de la alimentación moderna, y a su valor ambiental, como especie decisiva – junto a boquerones, caballas, jureles, alachas y otras- para mantener el equilibrio biológico en la cadena alimentaria y de la vida en el mar.



Las sardinas ya casi no se cocinan en las casas, ahora se consumen cómodamente en los chiringuitos y restaurantes de playa en los momentos que dedicamos al ocio y la celebración, que son muchos. Pero eso no ha sido siempre así y no parece que vaya a seguir siéndolo. Si queremos seguir disfrutando de sus muchas bondades tendremos que reaprender a tratarlas con conocimiento de causa, atendiendo las exigencias gastronómicas que hemos adquirido en las últimas décadas y las limitaciones impuestas por los ritmos de vida y los espacios físicos en que vivimos ahora. Este es todo un reto para un país en el que la mayoría de la población ya no sabe cocinar y que –perdonen la pretensión- modestamente intento comenzar a encarar en el cuaderno que me ocupa.

Dicho lo dicho, creo que la sardina, y también el boquerón, merecen ser tratados en sendos monográficos que recojan y actualicen con rigor y amplitud lo que debemos saber y conservar de ellos, que no es poco. Es un trabajo que Málaga les debe y se debe a sí misma. Mientras tanto tendrán que conformarse con este discreto aperitivo.



## 2. Saber un poco sobre las sardinas

Para disfrutar sólo con la boca el placer de comerse una sardina, o dos, no hace falta saber ni comprarlas, pero, para sentir las en cuerpo y alma, el bocado precisa ser acompañado de historias, imágenes, recuerdos, evocaciones, fantasías; olores contenidos en la memoria de los libros viejos o en las páginas de internet; sabiduría antigua y nueva para alimentar también el espíritu. Las sardinas saben más y mejor cuanto más sabemos nosotros de ellas. Doy fe porque ahora, después de leerme los textos que arriba les propongo, las aprecio mucho más, incluso las preparo con más cariño y hasta me salen más buenas, lo puedo asegurar.

Por eso en lugar de resumirles ese “saber un poco sobre las sardinas” les invito a reconocer el aroma primitivo y eterno de la marisma en las páginas de estas publicaciones, quizá lleguen a revivir también la vista nocturna de las jábegas y las trañas faenando cuando la luna estaba gorda y amarilla



- En *Peces del litoral malagueño* (H. García Peña. *Cuadernos del Rebalaje* nº 15. 05/2012) y en *La pesca en Málaga hoy* (Consejería de Agricultura y Pesca. 2007), se recogen nociones básicas sobre la biología, características nutricionales y normativa ambiental para ordenar el consumo de las sardinas con saberes nuevos.
- *La pesca en las postales antiguas de Málaga* (J. F. Foj Candel *Cuadernos del Rebalaje* nº 13. 01/2012) y *El sardinal malagueño. Una aproximación* (P. Portillo Stempel. *Cuadernos del Rebalaje* nº 2. 08/2010), contienen historias e imágenes deliciosas e imprescindibles de la cultura marenga y de sus barcas.
- Luis Bellón es lectura inexcusable porque en *El boquerón y la sardina de Málaga* (reedición de la Consejería de Agricultura y Pesca. 2003.) recoge el conocimiento científico de la época de su publicación original –años 50– sobre las dos especies, las artes de pesca, las barcas y el tratamiento culinario industrial del momento. Después vino el turismo y todo cambió, o todo cambió y además vino el turismo.
- Por último, en *La Cocina Malagueña. Términos y recetas populares* (F. Rueda García. Tomos 1, 6 y 11. 2009. Coleccionable del diario SUR), encontrarán algunos apuntes históricos, precisiones terminológicas, refranes, recetas y recomendaciones gastronómicas que constituyen un conocimiento básico del saber culinario tradicional vinculado a la sardina.

Y para quien se quede con ganas puede tirar del hilo de internet. Basta con poner “sardinas” en Google y disponerse a navegar por esos mares de dios entre 4.160.000 resultados aproximadamente.



### 3. La cocina histórica de la sardina en Málaga. Recetas y procedimientos culinarios.

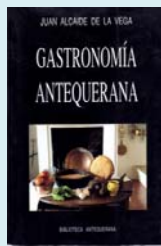
Recetas de sardinas recogidas en los principales libros de cocina malagueña.  
Por orden de edición.

#### ► **Papeles de Gastronomía malagueña.** Enrique Mapelli. 1982



- Tortillas de sardinas
- Moraga
- Sardinas en cazuela
- Sardinas en escabeche
- Moraga de sardinas
- Sardinas en vinagre
- Sardinas en Moraga (I)
- Sardinas en Moraga (II)
- Sardinas en Moraga (III)
- Sardinas a la malagueña
- Espetos
- Moragas

#### ► **Gastronomía Antequerana.** Juan Alcaide de la Vega. 1991



- Pimentón de pescado
- Pisto de peces
- Pescado en escabeche
- Sardinas en paz
- Sardinas en moraga

#### ► **Apuntes Gastronómicos Malagueños. Treinta platos y un día.** Francisco Gómez Pérez. 1994



- Pescado en escabeche
- Sardinas a la moruna
- Sardinas a la playera

#### ► **La Cocina Popular de Málaga.** Fernando Rueda García. 2005



- Espeto de Sardinas
- Pimentón de sardinas
- Cazuelilla moruna
- Sardinas a la moruna
- Moraga de sardinas
- Sardinas a la teja
- Moruna
- Tortilla de sardinas

Esta selección de obras y recetas probablemente será incompleta pero me parece concluyente porque es clara y sencilla y comprende las principales formas de preparación de las sardinas en las casas malagueñas durante los últimos siglos y más allá.

Hay platos significativos no presentes en la lista en los que nuestras amigas juegan un papel importante pero secundario, actuando ellas de comparsa en un conjunto de mayor entidad. Es el caso de las cazuelas de arroz o de fideos, que se coronaban con unas sardinitas cuando el momento lo requería; también de las migas cortijeras, de las sopas *perotas* y de sus hermanas del Valle del Guadalhorce, o de la ensaladilla arriera y el *guisao* de calabaza de la Axarquía, por citar los más significativos.

He denominado “histórica” a esta cocina siguiendo el criterio comúnmente aceptado de que los hechos se convierten en Historia cuando quedan impresos en algún soporte. También porque la mayoría de estas recetas han pasado prácticamente a la historia y en ella se conservan envejeciendo con los libros que las preservan del olvido.

Del análisis detallado y comparativo de las **28** se desprenden consideraciones que caracterizan nuestra cocina tradicional de la sardina y apuntar una probable explicación para su escaso éxito de pervivencia en el ámbito doméstico. Me atrevo a enunciarlas a riesgo de que conocedores más autorizados que yo puedan enmendarme la plana:

Dejando a un lado las referencias al *espeto*, por razones ya apuntadas, y centrándose en las recetas de uso doméstico es evidente que el grueso del recetario malagueño se resuelve entre **sartenes y cazuelas, y a base de sofritillos y guisos**. *El pimentón de pescado y las sardinas a la teja*, que culminan su proceso en el horno tienen una escasa extensión geográfica, y las dos variantes de *sardinas en moraga* de Mapelli, que también lo hacen, provienen de autoras foráneas del norte donde es frecuente el uso del horno doméstico. Este hecho evidencia el carácter eminentemente humilde y popular de la cocina de la sardina a cuyo disfrute se suman las clases pudientes cuando ésta se extiende, concretada en el espeto, por los balnearios y merenderos de las playas.

**La aparente variedad de recetas es más bien una expresión del ingenio popular** a la hora de poner nombre a los platos y de la evolución y de las múltiples interpretaciones que pueden tener las fórmulas culinarias magistrales en manos del tiempo y de las amas de casa. Así el resto de recetas citadas hasta ahora responde en realidad a **tres procedimientos culinarios básicos** desarrollados en algunas de sus múltiples variantes y nombrados de diversas pero sinónimas formas de cocinar. Son estos:

### ● **Los escabeches**

En los que el aceite y el vinagre o el limón juegan un papel fundamental de conservación y condimentación. El escabeche tiene cuatro versiones en los recetarios seleccionados: *Escabeche*, *Sardinas en vinagre*, *Pescado en escabeche* y *Sardinas en paz*.

### ● **Los guisillos**

Son fórmulas rápidas de sartén, resueltas con poquito aceite de oliva y opcionalmente un poquito de agua, vino o limón para enjuagar el resultado final. Guisillos son las *sardinas a la playera* y *la cazuelilla moruna*.

### ● **Las sardinas en moraga, el guiso fundamental**

En sus muchas acepciones y variantes este guiso supone la cocción controlada de las sardinas entre o sobre un lecho de tomate, pimiento, cebolla y ajo, cortados en distintos formatos, con líquidos añadidos o no, y un juego diverso de especias y hierbas de condimentación. Variantes o sinónimos de este guiso mayor de la cocina malagueña de la sardina son las siguientes recetas: *Sardinas en moraga*, *moraga de sardinas*, *moragas*, *moraga*, *sardinas a la moruna*, *moruna*, *sardinas en cazuela*, *sardinas a la malagueña*, *pisto de peces* y *sardinas a la teja*.

**En su conjunto esta es una cocina de sabores rotundos, complejos y succulentos, pero también ruda y antigua que tiene pegas fundamentales: la incertidumbre del resultado, las puñeteras espinas y el escándalo de olor a sardina en toda la casa.** En efecto, salvo que la cocinera (o cocinero) sea realmente buena y experimentada, fácilmente el escabeche puede convertirse en escabechina y la moraga en un amasijo informe de sardinas rotas desperdigadas entre un sofrito mas o menos caldoso. Además, una vez deshechas las frágiles sardinas, el proceso no tiene marcha atrás. En las opciones de sartén la casa puede quedar perfectamente “empestá” a poco que nos descuidemos.

Yo encuentro en estas dificultades una razón de peso para la desaparición progresiva de estos modos de cocinar, sobre todo cuando la restauración pública nos ofrece sardinas mejor resueltas que en las casas y a precios francamente asequibles.

Sin embargo una cocina doméstica y razonable de la sardina es posible si se superan los problemas de técnica culinaria que se han señalado.

## 4. Por una cocina doméstica y democrática de la sardina

Uno de los rasgos paradójicos de la sociedad española actual es que junto a una presencia abrumadora de la gastronomía en los medios de comunicación y a la aparición incesante de publicaciones y novedades editoriales se extiende sin freno en el cuerpo social un preocupante analfabetismo funcional culinario. El desconocimiento de los quehaceres prácticos de la cocina es paralelo a un conocimiento teórico-gastronómico sin precedentes en la historia. La cocina se ha convertido en una afición y en un espectáculo dominado empresarialmente por el llamado sector gastronómico mientras las necesidades nutricias cotidianas quedan cubiertas en su mayor parte por la industria de la alimentación. Igualito que con el futbol, puro espectáculo para “entendidos” en deporte mientras la epidemia de obesidad sigue aumentando.

Este modelo está funcionando pero funciona mal porque la delegación casi absoluta de las cosas de comer a las empresas acaba resultando insana e insensata. Datos hay de sobra. Además supone una pérdida de soberanía personal, familiar y social de consecuencias incalculables para la economía, la salud y el medio ambiente.

Por eso creo que hay que ir recuperando poco a poco el control social y personal de los asuntos alimentarios, hay que ir democratizando realmente la gastronomía y el conocimiento culinario para resituarnos de nuevo y con dignidad en el espacio de la cocina doméstica de otra manera.

Esto que digo, y que está convertido en programa de acción ciudadana en los **10 Planteamientos de cultura alimentaria para el buen gobierno de Andalucía de la Carta Malacitana**, son palabras mayores, lo sé. Pero podría empezar por acciones menores como puede ser el hecho de que les anime a prepararse las sardinas también en sus propias casas.

Con esa intención comparto con ustedes mis reflexiones más queridas sobre la gastronomía de la sardina y algunas recetas que creo están bien concebidas para los gustos y las condiciones técnicas de los hogares actuales, sin perder nunca de vista nuestra tradición culinaria.

## Seis consideraciones para rearmar una gastronomía razonable de la sardina

**1<sup>a</sup>.** Es lamentable la escasa información objetiva y concluyente que hay a nuestra disposición sobre el estado actual y previsible de los caladeros de sardinas. Así es muy difícil ser ciudadanos respetuosos con el medio ambiente marino.

**2<sup>a</sup>.** Son contradictorias las recomendaciones nutricionales sobre consumo regular de pescado con las informaciones ecológicas que confirman la incapacidad del mar para satisfacer la demanda humana en el caso de que dichas recomendaciones se hiciesen efectivas. Urge aclarar este lío. Yo no quiero contribuir a acabar con el equilibrio biológico en el mar.

**3<sup>a</sup>.** La combinación de los ácidos grasos omega 3 de las sardinas con el aceite de oliva virgen es ideal para la salud humana y las posibilidades de disfrute gastronómico que puede proporcionarnos esa alianza son inmensas. No usen otras grasas para preparar las sardinas.

**4<sup>a</sup>.** Una cocina sensata de cualquier pescado debe evitar la presencia de espinas poco visibles y asegurar la integridad de las piezas en el plato. Ni que decir tiene de los olores indeseables en las casas.

**5<sup>a</sup>.** El problema fundamental del tratamiento culinario de las sardinas es su fragilidad, provocada por el escaso tejido conjuntivo que tiene su carne. Por esa razón las claves de su cocina deben ser la frescura religiosa de las piezas y la precisión y brevedad en las operaciones, sobre todo en las cocciones. Esta adversidad en su consistencia explica también su buena digestibilidad.

**6<sup>a</sup>.** Los gastrónomos insisten, con razón, en que las mejores sardinas para espetar son las del verano por la grasa que acumulan en esa época. Lo que no nos dicen es cómo tenemos que cocinar las del resto del año para contrarrestar su escasez de grasa y falta de jugosidad. Para eso está el arte de la cocina ¿no?





## **5. Recetas sencillas para cocinar con éxito sardinas en casa.**

### **Planteamientos y requisitos previos.**

Las recetas que les propongo están basadas principalmente en el uso de técnicas frías y del horno para evitar que se desmenuen y se expanda descontroladamente el olor a sardina por toda la casa. Aunque hay una de ellas hecha en sartén por la que merece la pena dejarse invadir de fragancia marinera el día que se haga.

El aceite de oliva virgen extra es un aliado fundamental en esta cocina. Málaga ofrece una variedad única de aceites de distinto perfil gustativo – verdiales de la Axarquía, hojiblancos de Antequera, manzanillas del Valle del Guadalhorce y lechín de Ronda- que deberían probar hasta encontrar los adecuados a su gusto. Esta es una tarea pendiente para toda la cocina malagueña: integrar la impresionante riqueza oleícola de la provincia en la gastronomía actual.

Las sardinas preparadas íntegras, con cabeza y vísceras, son las más exquisitas pero tienen que ser absolutamente frescas. Si no tiene pescadero de confianza porque compra habitualmente en grandes superficies, pásese a los mercados municipales o pescaderías de barrio. Después exíjale al elegido que las sardinas tengan una frescura sacramental.

Abrir con precisión las sardinas sin romperlas exige una cierta pericia. No dude en pedirselo a su pescadero de confianza; igual que lo hacen con los boquerones lo harán con las sardinas si quieren conservar la clientela.

### **Preparaciones frías**

Estas tres formas de preparar las sardinas les van a cautivar. Son ideales para sustituir y mejorar a los boquerones en vinagre y las anchoas en todas sus presentaciones: con aceite y ajo, con aceitunas y encurtidos, para montaditos y acompañando gazpachos y ensaladas.

- **Lomos de arencas en aceite**

Meta unos 15 minutos las arencas en agua. Quíteles con mimo escamas y piel con un estropajo. Extráigales cuidadosamente la cabeza, las vísceras y la raspa consiguiendo enteros los lomos. Desbárbelos, enjuáguelos, séquelos y consérvelos en aceite y ajo hasta su uso.



- **Sardinas al natural**

Haga los lomos de sardinas medianas exactamente igual que los boquerones en vinagre pero manténgalas en la salmuera un máximo de 3-4 horas. Consérvelas del mismo modo.

- **Sardinas marinadas en salazón rápida**

Entierre las sardinas enteras y sin eviscerar en sal gorda entre 12 y 24 horas, según tamaño. Mantenga una cierta presión sobre ellas durante el entierro. Después lávelas sin quitarle la piel, solo enjuáguelas bien. Después opere como en las arencas.



## **Preparaciones calientes**

- **Sardinas fritas en aceite de oliva virgen**

En una sartén con el aceite bien caliente, colocar las sardinas saladas previamente, tal y como vienen de la pescadería. Freírlas sólo unos minutos –lo mínimo- por ambos lados. Emplatar. Añadir el aceite frito por encima y un buen chorreón de limón.

- **Sardinas al escabeche (en horno)**



Macerar las sardinas enteras pero evisceradas en frío dentro de un escabeche cortito de volumen durante una hora. Escurrir bien. Hornearlas con los elementos sólidos del escabeche y un chorrito de aceite. Hervir paralelamente la parte líquida del escabeche hasta resumirla en una salsa.

Acompañar las sardinas asadas con ella.

- **Cazuelilla moruna al horno**

En una placa de horno disponer las sardinas abiertas o enteras sobre un espejo de aceite. Espolvorear de ajo y perejil picados, pimentón picante, ralladura de limón y regar con un hilo de aceite. Meter al horno cuando esté muy caliente (200°). Rociar con limón al salir.



- **Lomos de sardina en moraga de patata para días de fiesta**

Sacrificar varias sardinas enteras evisceradas para hacer un buen aceite de sardina, confitando éstas con vino blanco seco y algunos ajos en láminas. El aceite estará cuando se consuma el vino. Colarlo.

Hacer con parte de este aceite un puré de patatas.

Con el restante sofreiremos ajo, cebolla, pimiento y tomate hasta conseguir un pisto perfecto que aromatizaremos al gusto. Escurrirlo bien.

En un plato o bandeja de horno honda dispondremos una cama de puré de patatas, otra de sofrito y cubrimos con los lomos perfectamente limpios, secos y sazonados con la piel al aire. Hornear brevemente con grill hasta dorarlos lomos.





*Quedo satisfecho con lo dicho y más quedaré si consigo que se pongan el mandil y practiquen el juicioso deporte de cocinar al menos tres horas a la semana, como mandan los modernos cánones de lucha contra el sobrepeso y el tedio existencial.*

*Manolo Maeso  
Septiembre de 2012*





## El pregón del pescado

... . . .

**C**on sus túnicas divinas  
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 del vino  
de la andaluza moraga.

... . . .

**Salvador Rueda**





*Cuadernos del **Rebalaje***  
es una publicación periódica  
editada por la asociación cultural  
**Amigos de la Barca de Jábega**

Se autoriza su uso y difusión, citando procedencia y autoría

Amigos de la **Barca de Jábega** está inscrita en el Reg. de Asociaciones de Andalucía con el nº 9210 de la Sección 1. (Resolución de 29/07/2010) y en el Reg. Municipal de Málaga de Asociaciones y Entidades con el nº 2372. (Resolución de 27/09/2010)

Su domicilio social se encuentra en el IES "El Palo". Camino Viejo de Vélez, s/nº. 29018-MÁLAGA

Más información en [info@amigosjabega.org](mailto:info@amigosjabega.org)

