

# Cuadernos del Rebalaje

Nº 55 / Julio-septiembre de 2022 | DL: MA 702-2016 | Edita ABJ

## *Técnicas culinarias marengas*

**Frituras • Adobos • Conservas • Asados**

**Toñi Sánchez**

**Prólogo**

**Esperanza Peláez**

**Obra artística**

**Dámaso Ruano**



Diputación Provincial  
de Málaga



El sabor que nos une

# Cuadernos del Rebalaje ®

DL : MA 702-2016 | ISSN (ed. impresa): 2530-6286 / (ed. digital): 2174-9868

Publicación monográfica sin ánimo de lucro, de periodicidad trimestral editada desde 2010 por la asociación cultural **A**mos de la **B**arca de **J**ábega.

## **Dirección**

M<sup>a</sup> Luisa Balbín Luque

## **Consejo de redacción**

M<sup>a</sup> Luisa Balbín Luque  
Juan A. Camiñas Hernández  
Mariano Díaz Guzmán  
Juan A. Gimbel Espejo  
Miguel A. Moreta-Lara  
Andrés Portillo Stempel  
Pablo Portillo Stempel  
Paz A. Sánchez Pérez

## **Asesora de fotografía**

Mercedes Jiménez Bolívar

## **Diseño y maquetación**

Estefanía González Hijano

Cuadernos del Rebalaje se difunde preferentemente en formato electrónico por Internet. Tiene como objetivo divulgar conocimientos relacionados con el mar Mediterráneo y su vinculación con la costa malagueña y andaluza, sus gentes, embarcaciones, tradiciones y costumbres desde el punto de vista antropológico, histórico, geográfico, científico-técnico, artístico o de creación literaria.

La revista no comparte necesariamente las opiniones expuestas en los trabajos publicados. Los autores de estos y de las imágenes originales se reservan los derechos protegidos por la ley, autorizándose su uso y difusión siempre que se cite procedencia y autoría.

Se imprime en ARS Impresores (Málaga).

Más información, acceso libre a todos los números y normas de estilo de publicación en <http://www.amigosjabega.org/cuadernos-del-rebalaje/>

✉ [cuadernosdelrebalaje@gmail.com](mailto:cuadernosdelrebalaje@gmail.com)

**A**mos de la **B**arca de **J**ábega está inscrita en el Reg. de Asociaciones de Andalucía con el n° 9210 de la Sección 1.

(Resolución de 29/07/2010) y en el Reg. Municipal de Málaga de Asociaciones y Entidades con el n° 2372. (Resolución de 27/09/2010). Domicilio social en el IES "El Palo". Camino Viejo de Vélez, s/n°. 29018-MÁLAGA.

Presidente de Honor: Fernando Dols García

Presidente: Juan Antonio Camiñas Hernández

Vicepresidenta: M<sup>a</sup> Luisa Balbín Luque

Secretario: Andrés Portillo Stempel

Tesorero: Mariano Díaz Guzmán

Vocales: Juan Antonio Gimbel Espejo, Mercedes Jiménez Bolívar, Eloisa Navas Martín, Pablo Portillo Stempel, Paz Amalia Sánchez Pérez.

✉ [abjcontacto@gmail.com](mailto:abjcontacto@gmail.com)





**Frituras • Adobos • Conservas • Asados**

El copo. Málaga. 1910. Colección Gonzalo de Castro.  
Archivo Histórico Fotográfico UMA.

**Toñi Sánchez**

**Prólogo: Esperanza Peláez**

**Obra artística: Dámaso Ruano**

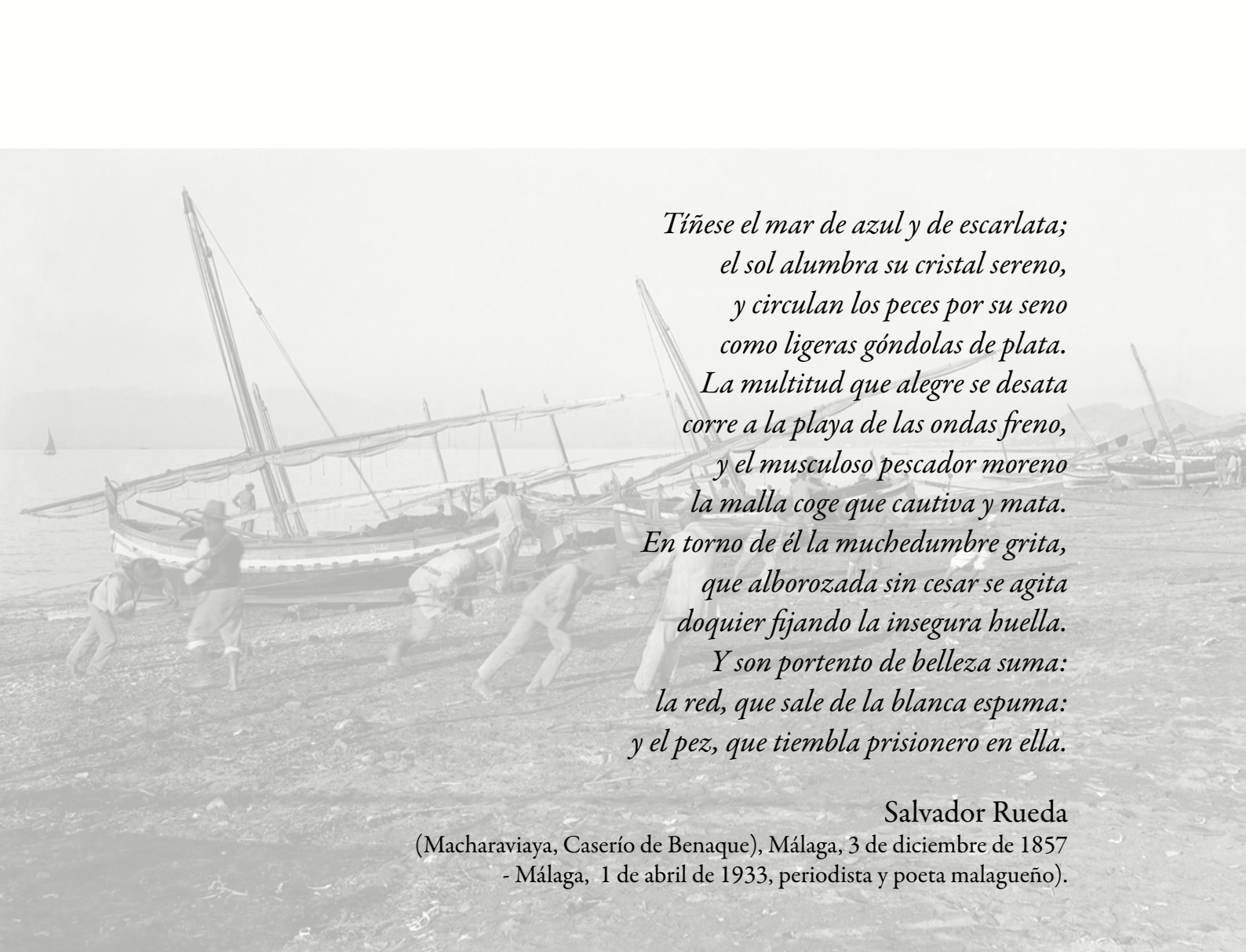


Cuadernos del Rebalaje nº 55



*Escena*, 1998. 146 x114 cm. Técnica mixta, acrílico sobre lienzo.





*Tíñese el mar de azul y de escarlata;  
el sol alumbra su cristal sereno,  
y circulan los peces por su seno  
como ligeras góndolas de plata.  
La multitud que alegre se desata  
corre a la playa de las ondas freno,  
y el musculoso pescador moreno  
la malla coge que cautiva y mata.  
En torno de él la muchedumbre grita,  
que alborozada sin cesar se agita  
doquier fijando la insegura huella.  
Y son portento de belleza suma:  
la red, que sale de la blanca espuma:  
y el pez, que tiembla prisionero en ella.*

Salvador Rueda  
(Macharaviaya, Caserío de Benaque), Málaga, 3 de diciembre de 1857  
- Málaga, 1 de abril de 1933, periodista y poeta malagueño).

Tirando del Copo en las playas del Palo. Málaga. Fondo Roisin. Archivo IEFEC.

## SUMARIO

- **Presentación**
- **Prólogo**
- **Técnicas culinarias marengas**

**Introducción**

**Frituras**

**Adobos**

**Conservas**

**Asados**

# Presentación

La tradición culinaria de nuestra provincia es verdaderamente rica y profusa. Una fortuna para quienes vivimos en esta próspera tierra del sur de Europa y en la que grandes civilizaciones y culturas han ido dejando su impronta gastronómica, no solo para lograr alimentarse, sino también para adquirir y perfeccionar destrezas a la hora de tratar los nobles productos que de ella extraemos.

Muchos de estos valiosos géneros proceden de nuestro mar Mediterráneo, más concretamente del mar de Alborán, cuyas cálidas aguas bañan nuestras costas. Un litoral malagueño en el que hallamos una gran variedad de pescados, moluscos y especies marinas que gracias a la infatigable labor pesquera, a tantas familias vinculadas al oficio y a una cultura del buen hacer y comer, consiguieron afianzar con el tiempo todo un conjunto de técnicas de preparación y condimentado donde las sardinas, boquerones, jureles, salmonetes, pintarroja, así como almejas, mejillones o los pulpos, entre otros, nos brindan unas atractivas propuestas gastronómicas que reflejan el auténtico Sabor a Málaga.

En esta ocasión, la revista *Cuadernos del Rebalaje* ha querido dejar constancia escrita, “poniendo negro sobre blanco”, de las artes tradicionales empleadas para cocinar estos frutos de mar. Un modo de ver la cocina y de tratar el producto con un prisma muy artesanal, convirtiéndolo en protagonista incuestionable de esta obra. Un manual en el que las costumbres no pugnan con la pericia

de la innovación, pero que revelan que la receta perfecta se puede encontrar en lo más cercano y familiar, y donde una fritura malagueña, espetar o amoragar las sardinas, un escabeche en su punto, el adobo, aliños, salazones o las conservas más apetecibles únicamente logran que nuestra succulenta cocina malagueña hable por sí sola.

Y es que se hace imprescindible recuperar nuestra memoria, a nuestros marengos y cenacheros, a nuestras jábegas y al trajín de un pueblo trabajador y lleno de vida e ilusiones. Pero para poder ofrecer esta visión sobre el arte culinario marengo deben confluír al menos dos hechos irrefutables: por un lado, ser testigo de la entregada lucha de los hombres de la mar, quienes se adentran en ella sin la certeza de qué es lo que les deparará la jornada, y por otra parte, el amor por la cocina y el humilde anhelo por conquistar el gusto del comensal, nutriendo su espíritu con un abanico de experiencias sensoriales y donde el producto fresco, de cercanía y en su tiempo se conjugan con los mejores AOVEs, vinos, vinagretas y especias que se producen y elaboran en nuestra la provincia.

Por todo ello, me complace presentar esta maravillosa obra que nos acerca a la heredada ciencia de la gastronomía malagueña. Un texto redactado y compilado por Toñi Sánchez, una paleña de origen y corazón, quien sabrá reconocer en mis palabras el sentimiento de sincero agradecimiento que intento expresar en estas líneas. Porque *Técnicas culinarias marengas* es una guía maestra, un manual de





cabecera, como si de vademécum científico o artístico se tratase, un sello de identidad que defiende nuestras raíces, quiénes somos y cómo vivimos los malagueños. Un legado que ostenta el honor de llegar a la imprenta en la era de la digitalización con el deseo de dejar constancia entre las nuevas generaciones y un homenaje a nuestros mayores. Un regalo que apela a nuestra tierra y hace hogar. Que da luz a encuentros familiares, sorprende a visitantes y que nos hace sencillamente diferentes.

Hoy en día, en el que Málaga está, más que nunca, de moda, acojamos esta sin dejar en el olvido nuestras tradiciones y difundamos allá donde estemos o vayamos la riqueza con la que hemos sido recompensados. Porque nuestros campos y nuestro mar nos colman de espléndidos alimentos que auspiciados por la inquietud e ingenio de nuestras gentes han logrado, con verdadera maestría, convertirlos en manjares. Sabores, olores, texturas y colores

que son espléndidamente ensalzados gracias al empleo de procedimientos artesanales y aderezos que consiguen cautivarnos en cada bocado, un conjunto de sensaciones que describen un genuino paseo por el Sabor a Málaga.

**Francisco José  
Salado Escaño**

**Presidente de la Diputación  
Provincial de Málaga**





Mar, 2007. 147 x 114 cm. Técnica mixta, acrílico sobre lienzo.

## Prólogo

Desde mediados del siglo XX hasta ahora, la cocina ha experimentado una transformación desconocida en la historia de la humanidad y paralela a la de múltiples aspectos de nuestra vida. La incorporación de electrodomésticos con una tecnología cada vez más avanzada, la multiplicación de la oferta de comidas e ingredientes preparados y el cambio mismo de ritmos de vida, ocupaciones y prioridades, sobre todo entre las mujeres, han ido restando prestigio e importancia al hecho de saber cocinar.

Todos esos cambios tuvieron su reflejo en las tendencias culinarias que se sucedieron en la restauración desde los años 60 y hasta el final de siglo XX. La *nouvelle cuisine* francesa, la nueva cocina regional, la cocina tecno-emocional, molecular o como queramos llamarla, propusieron la revisión de técnicas y recetas de la tradición, y también

desarrollaron nuevos métodos de cocinado que implicaban una maquinaria hasta entonces más propia de la industria que de las casas. Esos movimientos representaron una revisión crítica, un avance y un canto de libertad, y a la vez, una afirmación del individuo masculino, desafiante, innovador y protagonista, frente a la colectividad anónima y femenina que, por medio de la transmisión entre generaciones, había sostenido la cocina como una habilidad necesaria para la supervivencia.

Por primera vez en la historia, saber cocinar no es necesario para desenvolverse en la vida doméstica ni en la vida social. Hay profesionales, restaurantes y toda una industria que se ocupa de ello por nosotros y nosotras. Además, operaciones en apariencia simples, como freír, guisar, hervir o confitar, carecen del glamour de saber hacer una espuma, un aire o un cocinado al vacío en Roner, de tal forma que las nuevas generaciones de profesionales de la cocina muestran mucho más entusiasmo cuando en las escuelas se



enseñan esos procedimientos que cuando la lección consiste en elaborar un escabeche. Y durante años, los aficionados a cocinar en las casas, movidos por una intención lúdica antes que por la necesidad, han considerado más chic hacerse con un sifón que con una olla exprés. No es bueno ni malo, es el signo de los tiempos.

Pero algunas personas percibieron que lo que se estaba echando al olvido era un patrimonio, y sintieron la necesidad de preservar y transmitir ese conocimiento heredado de sus mayores. Una de ellas fue Toñi Sánchez. Descendiente por vía materna de una familia marenga de El Palo, conocida en el barrio como Los Rosillas, Toñi no era cocinera ni ama de casa. Su exitosa vida profesional estuvo vinculada durante décadas a la conocida firma de relojes Orient, de la que fue directora comercial hasta la extinción de la empresa en el año 2002. Como ella misma ha dicho en alguna entrevista, no tuvo mucho tiempo para cocinar o pensar en la comida de sus mayores hasta que se retiró.

A pesar de haber viajado por diversos países asiáticos, de ser una enamorada de las cocinas asiáticas (sobre todo la de India, país con el que tiene un vínculo especial), y de relacionarse con grandes chefs, en el año 2009, Toñi Sánchez, aprovechando las posibilidades que ofrecía Internet, empezó a escribir un blog que llamó, en homenaje a su abuela y a su madre, *Mi cocina, Carmen Rosa*. Allí empezó a recoger recuerdos, recetas y muchas otras cosas que le gustaban. Aunque no sea profesional, Toñi Sánchez es una gran cocinera, y también una gran escritora. Los relatos con los que introduce las recetas familiares que conforman la mayor parte del archivo de su blog, son valiosos y vívidos testimonios de un modo de vida que se ha extinguido en pocas décadas.

Toñi destaca especialmente en el género de la cocina marenga malagueña. Conoce a la perfección el mar Mediterráneo, su cocina y su despensa. Se ha criado entre pescadores y mujeres habituadas a sacar platos buenos y sustanciosos de cualquier pescado, molusco o crustáceo, y además bucea, de forma que no solo nos puede decir cuando un pescado está fresco o no, sino que hábitat prefiere o si tiene mal carácter.

La revista *Cuadernos del Rebalaje* recogió en el año 2019 parte de la aportación de Toñi Sánchez a la recuperación de la cocina marinera con la publicación de su *Recetario marengo*. En esta ocasión, Toñi hace un regalo no solo a personas que deseen cocinar en sus casas, sino a cocineros y cocineras profesionales, con las *Técnicas culinarias marengas*. Porque en este mundo que nunca deja de girar, las habilidades artesanas y tradicionales han cobrado valor al volverse algo raro y minoritario.

Con una escritura tan clara y viva que resuena como un relato oral, Toñi ofrece descripciones e instrucciones precisas para enfrentarse a cualquier fritura de pescado, a preparaciones como los escabeches, las salazones y las conservas. Nos ofrece el contexto de consumo tradicional y hace el esfuerzo de precisar qué y cómo se comía en el ámbito que ella conoció. Y sobre todo, desde el punto de vista culinario, preserva y transmite un saber que no debe perderse, que sus receptores solo podemos agradecer de una forma: **poniendo en práctica estas recetas**. A Toñi nada la hará más feliz, y nosotros conservaremos la habilidad que nos ha ayudado a evolucionar como especie. Buen provecho.

**Esperanza Peláez**

# Introducción

**Ana Herrero Escudero,  
Antonio Clavero Barranquero,  
*in memoriam***

*Acerquémonos a nuestra historia y a  
nuestra gastronomía con los cinco sentidos.  
Conozcamos nuestro pasado a través de una  
cultura material e inmaterial que une a los  
pueblos...*

Antonio Sánchez de Mora,  
Comisario y Director Técnico de  
*Sabores que cruzaron los Océanos.*

Vuelan nuevamente mis recuerdos, me dejo llevar a principios de los años 60, a aquellas calles de las barriadas malagueñas sin asfaltar donde las risas y los gritos de los niños jugando a saltar la cuerda, a la “palmetá”, a las cuatro esquinas, al “siriguiso”, al escondite, o tantos y tantos juegos de los que disfrutábamos, se mezclaban con la tranquila charla de los mayores, de los vecinos saludándose al cruzarse y con los vendedores ambulantes pregonando y voceando sus mercancías.

Pasaba por las calles el famoso afilador con su singular música, el señor que vendía los caramelos liados en papel de celofán pregonando con toda la chiquillería detrás ¡¡*Al ricoooooo pirulí!!* Y que vestido de blanco nos endulzaba con un cono de merengue rosa cantando ¡¡*Al rico cooooquiii!!* Al mismo tiempo se cruzaban las piaras de cabras berreando con el tintineo de sus campanas y el cabrero ordeñaba la leche caliente y espumosa en la misma puerta de las casas, mientras los críos les dábamos a los animales pan duro, bajo la atenta mirada de nuestras madres, pendientes por si alguna salía “tropicón”.

A los que con un burro desde las huertas o los montes cercanos vendían frutas y verduras, entrañable sonido cuando pregonaban la venta de los chumbos, ¡¡*Gordooooo y reoooooondo!!* O las moras, ricas y dulces sobre las verdes hojas de las higueras; o aquellas personas que vendían cupones, el único juego de azar permitido, cuando en aquel tiempo sólo tenían tres cifras: ¡¡*Los iguales para hoy!!* o ¡¡*El “quebraillo” siete!!*

Aún guardo en mi retina aquellos pregoneros que vestían humildemente, pantalón gris con parches negros en la rodilla, camisa blanca con las mangas “remangás”, alpargatas, su faja en la cintura y sombrero de paño vendiendo pescado por las calles malagueñas. El último tuve la suerte de verlo en la calle Compás de la Victoria, a principio de los 90... era un señor ya mayor, y en vez de cenachos portaba dos cubos, pero lo transportaba con gallardía.

Aquellos cenacheros malagueños, que solo existen en nuestros recuerdos, con sus cenachos de esparto sobre la arena a la espera de que se llenaran de los manjares marinos, pendientes de ver que traía el copo de los que tiraban los jabegotes, aquellos marengos que se esforzaban para sacar los frutos de la mar hasta el rebalaje, boqueroncitos vitorianos, chanquetes, jurelitos, sardinitas, calamaritos o cualquier otro producto de nuestra bahía.

Con los capachos de esparto llenos, sus brazos en jarra soportando el peso de los pescaítos, andaban por las calles malagueñas pregonando sin cansancio, voceando su mercancía, con esa gracia malagueña: ¡¡*Sardinitas, niñaaaaa que llevo los boquerones vitorianos, que están vivos... “acabaito” de “pescá”...!!*

Aquellos hombres que vendían los boquerones por “granos” como si de garbanzos





se tratara al no tener forma de pesarlos; los “vitorianos” 130/140 granos, para el limón 60/80 granos, para vinagre 30/40 granos.

Una época no tan lejana, donde no existía en la mayoría de los hogares la posibilidad de conservar alimentos y vuelvo a la cocina de mi madre, a las técnicas marengas que aprendió desde su más tierna niñez de mi abuela y de su bisabuela “Las Rosillas” de El Palo.

Aquellas que dieron nombre a las barcas de jábega de mi familia que surcaban la mar a golpes de remo, de bogar día a día para obtener esos tesoros que guarda la mar y conservarlos fritos, en adobo, en escabeche, asándolos o secándolos al sol o en sal. Técnicas culinarias marengas que de ellas aprendí, sin darme cuenta, poco a poco, escuchando, mirando, observando y cocinando con el paso del tiempo.



Arriba: *Pórtico*, 2005. 100 x 100 cm. Técnica mixta, acrílico sobre lienzo.  
Abajo: *Pórtico III*, 2005. 100 x 100 cm. Técnica mixta, acrílico sobre lienzo.



# Técnicas culinarias marengas

## Frituras

- Frituras tradicionales paleñas
- Acompañamiento de pimientos “asaos”

## Adobos

- Adobo original
- Adobo simple
- Adobillo

## Escabeches

- Lachas (alosas) fritas en escabeche

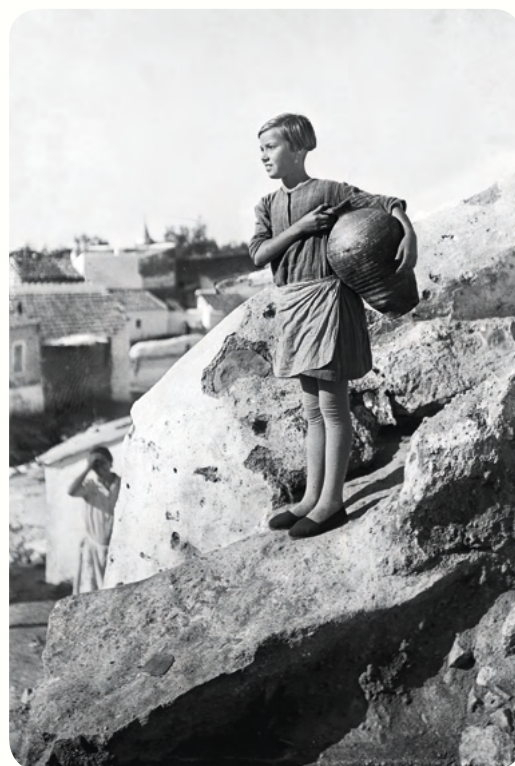
## Conservas

- Salmuera o salazón
- Sardinas en aceite

## Asados y Espetos



Vendedor de pescado. Cenachero. Málaga.  
Fondo Roisin. Archivo IEFC.



Niña con cántaro en las Cuevas del Palo.  
Málaga. Fondo Roisin. Archivo IEFC.

Las fotografías que acompañan a cada plato pertenecen a [micocinacarmenrosa.blogspot.com](http://micocinacarmenrosa.blogspot.com)



## Frituras

Hace tiempo escuché un dicho que decía así: *Para echar piropos, plantar geranios y darle buen punto a las frituras, hay que nacer con arte.*

Y ese arte para freír el “pescao” lo heredamos los paleños de nuestros ancestros, de la gente de la mar; no hay quizás tradición más marenga que una buena fritura de pescado, para lo que se necesita no solo arte, sino que lo más importante, también buena materia prima: pescado fresco, harina de trigo, aceite de oliva virgen extra y sal.

La historia de la fritura malagueña va unida a la historia de los primeros habitantes de nuestras costas, los recursos pesqueros del litoral ya eran explotados por los primeros sapiens unos cuarenta mil años atrás. Pero fueron los fenicios los que hace unos seis mil años trajeron a la península ibérica el trigo junto con los métodos y técnicas para molturar el grano y obtener la harina con la que, con el tiempo, se comenzó a emborrizar el pescado, aderezándolos previamente con sal, esa sal marina que ya explotaran los antiguos fenicios en las costas andaluzas.

Y no hay que olvidar el oro líquido, el aceite de oliva virgen extra, sin él no se entiende la fritura. Tres mil años, alrededor de mil antes de nuestra era, llegaron a Andalucía las primeras plantas de olivos domésticos junto con el sistema de prensas para la extracción en frío del preciado oro verde. Y así ya teníamos en Málaga todo lo necesario para realizar esta técnica ancestral, la fritura, una forma fácil y rápida de cocinar pescado, sencilla en apariencia, que ha llegado hasta nuestros días.



Plato de “chanquetes” que incluye larvas de sardinas y otras especies

Sea cual sea el pescado o cefalópodos a freír, boquerones, sardinas, jureles, merluza, rape, calamares o calamaritos, pulpo, jibias, etc. hay que tener en cuenta estos detalles:

- El pescado siempre debe ser fresco, del día; el olor a pescado fresco no es desagradable en absoluto, nunca debe desprender mal olor. El pescado azul: boquerones, sardinas, jureles es aconsejable no congelarlo para freír, tampoco dejar de un día para otro.
- Limpiar bien el pescado retirándole cabezas y tripas, en el caso de los jurelitos incluso la piel ya que esta es demasiado dura. El pescadero no siempre puede limpiar y preparar el pescado, suele hacerlo si se le solicita, aunque también se puede hacer en casa, aconsejando que la limpieza vaya seguida del cocinado lo más inmediatamente posible.
- Una vez en casa, sacar al pescado de su envoltura, enjuagarlo con agua fría y secarlo bien con papel de cocina si es grande, si son pequeños dejarlos escurrir en un colador. Si van a tardar algunas horas en cocinarlo, mantenerlo en el frigorífico, cubierto con papel film hasta el momento de su fritura.
- No sazonar (echar sal) hasta que se vaya a freír.
- El aceite que se vaya a usar que sea de oliva virgen extra, de baja acidez, limpio y en cantidad abundante, a la hora de realizar la fritura debe estar muy caliente.
- La harina de trigo, normal y corriente, fina, la de toda la vida, sea la marca que sea, pero ninguna especial, ni tan siquiera aquellas en las que indican para fritos y rebozados.
- La sartén que sea gruesa, de fondo plano, bien equilibrada y un mango largo para poder manejarla sin peligro. No desestimar en absoluto las freidoras eléctricas caseras.
- Las paletas para freír el pescado indispensables para levantarlo y darles la vuelta, junto con un tenedor, mejor si son de madera; al igual que una espumadera, para el pescado pequeño, con suficientes agujeritos para que se pueda sacar el pescado con la menor cantidad de aceite posible. El pescado es un producto muy frágil, así que hay que manejarlo con sumo cuidado.
- El aceite debe estar bien caliente, nunca tiene que humear, eso significa que se está quemando y generando productos tóxicos. El calor del mismo y el tiempo de fritura debe coordinarse de forma que el pescado quede dorado por fuera, tierno y jugoso por dentro y bien hecho. Un pescado medio crudo es desagradable de aspecto y sabor, si se pasa de frito si es pequeño puede quedar demasiado "duro", incluso dar la sensación de seco.
- Se ha de freír el pescado en pequeñas cantidades en cada tanda, si se echa mucho de una vez la temperatura del aceite bajaría bruscamente y el pescado en vez de freírse correctamente quedará lacio y aceitoso. El pescado enharinado y sumergido de golpe en el aceite hirviendo formará una envoltura crujiente y dorada que mantendrá su interior tierno y jugoso impidiendo este sistema que la fritura absorba el aceite.
- Cuando el exterior de la fritura adquiere un tono dorado es el momento de sacar el pescado, lógicamente a mayor tamaño, más tiempo se necesita.
- Si la pieza es grande, tienen que quedar planas y hay que dejar espacio entre unas y otras y darle la vuelta una sola vez para freír por el otro lado.
- Salar el pescado antes de enharinarlo; si es grande, con las manos sacudirlos suavemente para quitarles el exceso de harina; si en cambio es pequeño, usar un cedazo con el mismo fin.
- Tienen que tener en cuenta que enharinar el pescado es proporcionarle un revestimiento que proteja su delicada carne del intenso calor del aceite y al mismo tiempo le confiere una agradable superficie dorada y crujiente.
- Una vez caliente el aceite, secado o escurrido el pescado, salado y enharinado, introducirlo en la sartén. El pescado, una vez frito, escurrirlo bien y colocarlo sobre papel de cocina... por supuesto consumir inmediatamente.

## *Frituras tradicionales paleñas*



"Chanquetes"



Fritura variada



Manojitos de jurelitos



Calamaritos fritos



Huevas de merluza fritas



Gambitas blancas fritas

Frituras variadas, de manojos de boquerones vitorianos, jurelitos, tapaculos, pulpo o jibia, huevas, calamares, pijotas, merluza, calamaritos incluso gambas... y ¿por qué no recordar aquellos añorados chanquetes fritos de los que se alimentaron nuestros mayores desde tiempos inmemoriales?





Boquerones fritos sueltos



Manojitos de boquerones

Merecen una mención especial la forma de freír los boquerones, generalmente eran los boquerones más pequeños, los denominados “vitorianos” por coincidir su captura en septiembre con la festividad de la Patrona de Málaga, la Virgen de la Victoria, o bien los jureles pequeñitos: en manojos, “manojitos”, siempre de cinco en cinco, de ahí su nombre, manajo viene de la palabra mano y ésta tiene cinco dedos, todos mirando para el mismo lado.

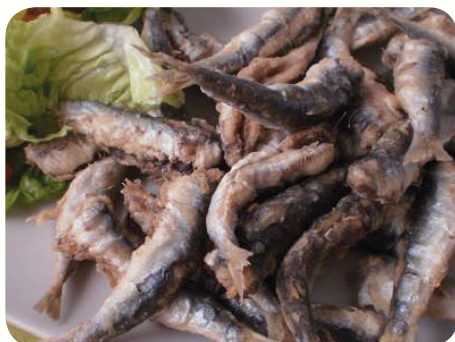
Para hacer manojitos los boquerones no deben estar secos, por lo que recién escurridos una vez limpios se deben enharinar, sacudir un poco de la harina, colocar un boquerón en la palma de la mano izquierda con la barriga hacia la derecha, el lomo pegado al dedo pulgar; el siguiente boquerón colocarlo al lado, casi encima, con la tripa en la misma dirección y presionar las colas con el dedo índice y pulgar a fin de que se peguen, así sucesivamente, procurando siempre que sean más o menos del mismo tamaño, friendo enseguida una vez hecho el manajo.



Rodajas de merluza frita



Calamares fritos



Manolitas (sardinas fritas)



Tapaculos fritos

A la hora de acompañar el pescado frito, es costumbre marenga acompañar con una fuente de lechuga malagueña en caldo o con una pipirrana, aunque la tradición manda mezclar la fritura con ensaladilla de pimientos “asaos” tan típica y tradicional de Málaga. Una técnica para dejar el pescado frito de un día “pa” otro. Antaño eran chanquetes los que una vez fritos se conservaban en la misma ensaladilla, hoy boquerones o “caramalitos”.



Boquerones con “ensalaílla” de pimientos “asaos”



“Caramalitos” con pimientos “asaos”



Hay quien acompaña las frituras con gajos de limón, antiguamente decían que se le echaba limón para “tapar” el sabor del “pescao podrió” en los merenderos. ¡Pero como sobre gustos vino un barco lleno, se le puede añadir un chorreón de limón!

Un método de conservación era una vez frito el pescado de forma tradicional, generalmente pintarroja, raya o rape, e incluso boquerones preparar una “sartená” de tomates fritos aderezando con comino y añadir los trozos de pescado previamente fritos.

A veces se les solía añadir almejas e incluso coquinas.





## Adobos



No hay que olvidar que cuando no existían otros medios de conservación había que adobar el pescado; generalmente la pintarroja, los boquerones grandes abiertos, el rape, el mero, hoy en día ha ocupado su lugar la rosada.

Según la RAE, el adobo es un “caldo, especialmente compuesto de vinagre, sal, orégano, ajos y pimentón, que sirve para sazonar y conservar las carnes y otras cosas”. Importante pues la mención del adobo como forma de conservación de los alimentos.

No hay que olvidar, que en una época no tan lejana, no existía en la mayoría de los hogares la posibilidad de conservar alimentos, por lo que tanto a la carne como al pescado se le aplicaban los adobos, ese caldo ó salsa compuesta de pimentón (elemento con propiedades antibacterianas) que le proporciona el color rojizo, orégano, sal, ajos y vinagre; ese vinagre de buen vino andaluz, que hemos utilizado los humanos desde tiempos remotos (se le conoce desde hace más de cuatro mil años) es el mejor conservante.

El adobo en sus orígenes era una técnica culinaria para conservar el pescado y hoy en día es un regalo al paladar.



Pintarroja en adobo



Rape en adobo

## Caldo de adobo tradicional

### Ingredientes

- Dos vasos de vinagre de vino
- Cuatro dientes de ajo
- Dos cucharadas soperas de orégano seco
- Dos hojas de laurel
- Una cucharada sopera de pimiento molido, pimentón, suelo usar pimentón de La Vera, que le da un sabor muy especial al adobo
- Sal
- Harina
- Aceite de oliva para freír



Caldo de adobo



Enharinado de la pintarroja en adobo

### Pasos a seguir

- En un bol echar el vinagre de vino, un vinagre de calidad, pero que no sea muy fuerte, los ajos troceados sin piel, el orégano, el laurel y el pimiento molido y un pelín de sal. Remover todo el conjunto.
- Introducir el pescado procurando que quede totalmente cubierto y dejar macerar unas cuatro o cinco horas.
- Pasado este tiempo, escurrirlo bien con un colador y dejarlo sobre papel de cocina a fin de que absorba el líquido del adobo.
- Salar el pescado al gusto e ir enharinándolo conforme se vaya friendo.





Róbalo, baila o lubina en adobo



Rosada en adobo

Aunque también se realizaba un **adobo más simple**:

- Zumo de limón
- Ajos laminados
- Perejil fresco troceado
- Un poco de sal



En este adobo dejar el pescado sumergido unas tres o cuatro horas dependiendo del tamaño.



Boquerones al limón

Una vez pasado este tiempo:

- Sacar el pescado
- Escurrir bien
- Desechar los ajos y el perejil
- Salar al gusto
- Enharinar
- Freír normalmente

Y no me puedo olvidar del **ADOBILLO**, el menor de los adobos que se ha ido perdiendo en la memoria y prácticamente está cayendo en el olvido.

- En un mortero majar un diente de ajo, una cucharada sopera de pimentón, otra de orégano y sal al gusto.
- Agregar una cucharada de vinagre de vino, dos cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra y tres o cuatro cucharadas soperas de agua. Remover y mezclar bien.
- Echarlo en una cacerolita y llevar a ebullición, retirarlo del fuego, sumergir los boquerones en el adobillo procurando que empape bien todo el pescado y dejar enfriar.



Adobillo de boquerones





Arriba: *Azul*, 2005. 100 x 100 cm. Técnica mixta, acrílico sobre lienzo.  
Abajo: *Garbía*, 2002. 146 x 146 cm. Técnica mixta, acrílico sobre lienzo.



Arriba: *Fugaz*, 2004. 100 x 100 cm. Técnica mixta, acrílico sobre lienzo.  
Abajo: *Soledad*, 2004. 146 x 146 cm. Técnica mixta, acrílico sobre lienzo.



## Escabeches

La técnica del escabeche fue introducida por los árabes en la Península Ibérica durante los siglos medievales, aunque su origen está en la cultura persa, de la que también irradió hacia la India. Una técnica basada en el vinagre como ingrediente principal de un marinado capaz de contribuir a la conservación de los alimentos así cocinados.

Su uso se queda en nuestros hogares y cocinas como método de conservación del pescado. Un guiso con base de vinagre de vino (conservante y desinfectante), aceite, especias y condimentos como ajo, cebolla y cítricos.

Para realizar el escabeche el pescado había que freírlo también previamente, y en las zonas costeras malagueñas se realizaba sobre todo con los manojitos de sardinas y con boquerones. Con esta técnica ancestral se puede conservar durante días.



### Ingredientes

- ½ kg de sardinas o de boquerones
- 4 dientes de ajo
- Una hoja de laurel
- Una cucharada pequeña de colorante alimentario
- Una cucharada pequeña de orégano
- Sal
- Un vaso de aceite de oliva virgen extra, malagueño a ser posible
- Harina de trigo
- Un limón
- Medio vaso de vinagre de vino
- Medio vaso de agua



### Pasos a seguir

- Descamar en el caso de que sean sardinas, cortar la cabeza con unas tijeras y retirar las tripas insertando un dedo en el vientre. Enjuagarlas bien en agua, dejarlas escurrir y salar al gusto. Reservar.
- Cortar los ajos en láminas.
- En una sartén calentar el aceite y una vez bien caliente el aceite ir enharinando el pescado en pequeñas cantidades e ir pegándolas por la cola. Lo hago de tres en tres, no lo llamo pues manojitos como los boquerones, no son cinco, ya que las sardinas son más anchas que los boquerones. Sacudir el exceso de harina con las manos y echarlas en el aceite.
- Ir friéndolas durante dos o tres minutos por cada lado.
- Sacar y colocar en papel de cocina a fin de que absorba el aceite sobrante.
- Colar el aceite y en otra sartén o en la misma limpiándola previamente. En el mismo aceite que se han frito las sardinas pochar el ajo con cuidado de que no se quemen.
- Agregar el vinagre y llevar a ebullición, dejándolo uno o dos minutos, añadiendo a continuación la hoja de laurel, el colorante alimentario, el orégano y el agua caliente. Salar al gusto. Remover bien y apartar del fuego.
- En un cuenco colocar el pescado y echar por encima el caldo del escabeche y el limón cortado en rodajas.

Aunque llegaron escabeches allende los mares a Andalucía, las alosas, conocidas en el litoral andaluz como lacha o alacha, es un pez pariente muy próximo de la sardina con la cual guarda un gran parecido y una gran similitud; de hecho en las costas malagueñas, los marengos, la gente de la mar la conocen como sardina macho. En la zona de La Caleta de Vélez en concreto, dependiendo del tamaño las llaman lacha al grande y el machillo al chico. Fácilmente se distingue la lacha de la sardina no solo por su mayor tamaño, también porque son más “brillosas” y porque las lachas llevan “rayiyas” de color amarillo, es más dorada.

Su nombre científico es *Sardinella aurita* y he podido leer que su nombre popular lacha deriva del latín *allicis* que nos llega a través del mozárabe evolucionando hacia alache o hacia la variante castellana alacha.

Estas alosas o lachas fritas en escabeche cuyo origen probablemente está en el siglo XV, llegaron hasta nuestras cocinas a través del tiempo... Se quedaron en la tradición familiar ocupando un lugar especial.

# *Lachas (alosas) fritas en escabeche*

## **Ingredientes para el escabeche**

- Un vaso pequeño de vinagre de vino blanco
- 4 cucharadas soperas de azúcar blanca
- 12 granos de pimienta negra
- 100 g de hojas de laurel
- Medio vaso de agua
- Una cucharada pequeña de sal

## **Pasos a seguir**

- En un cazo echar el vinagre de vino blanco, el azúcar, la pimienta negra, la sal y el agua, removiendo bien todo el conjunto.
- Ponerlo en el fuego y llevar a ebullición dejando cocer durante un minuto.
- Retirar del fuego y reservar caliente.
- Salar las sardinas al gusto, enharinarlas y sacudir levemente a fin de que no estén demasiado enharinadas.
- Echar el aceite de oliva virgen extra en una sartén de forma que cubra el fondo y poner en el fuego, cuando esté bien caliente freír las lachas por ambos lados, de forma que queden doraditas.
- Sacarlas del aceite, escurriéndolas bien y reservar.
- Cubrir el fondo de un cuenco de barro con hojas de laurel, colocar las lachas aún calientes sobre las hojas y añadir sobre ellas parte del escabeche.
- Cubrir el pescado con otra capa de hojas de laurel y verter sobre ellas el resto del escabeche.





## Conservas

Málaga, donde en su propio nombre está grabado el pilar fundamental de su economía desde su más lejano origen. Malaka que venía a significar: “lugar donde se seca el pescado”, “factoría” o incluso “aderezo con sal”.

Siguiendo la estela de sus más antiguos pobladores, hoy en día se sigue realizando la salazón de pescado como antaño; existiendo constancia de que ya en el siglo I de nuestra era, en El Palo, ocupado por los romanos se desarrollaba la industria del salazón tanto del boquerón como de la sardina.

Con ellas, quedó en el recuerdo la industria conservera que floreció en nuestras playas; en el Perchel, en La Malagueta, en El Palo... se salaban las sardinas para que éstas se volviesen “arencas” envasadas en barriles, se enlataban también en aceite y en escabeche.



Vista de Málaga, marzo de 1963. En primer término, casas de El Palo.  
Fondo Bienvenido-Arenas. Archivo Histórico Fotográfico UMA.



Casas de pescadores en la playas del Palo. Málaga. Fondo Roisin. Archivo IEFEC.

La historia de la pesca en la barriada marenga de El Palo es tan antigua y tan remota como las civilizaciones que se asomaron a sus playas; gente que vivían de la mar, pescadores y expertos en la conserva de pescado, sobre todo arencas (sardinas) y anchoas (boquerón).

Las anchoas, tan populares, se elaboran con boquerones capturados durante los meses de marzo, abril, mayo y junio, que es cuando tienen un mayor contenido graso.

Los hombres y mujeres de El Palo, los marengos también en gran medida eran trabajadores de la anchoa, el popular y característico boquerón en salazón, una técnica ancestral y a la vez actual; secar y conservar el pescado con sal, donde el anchovero trabaja el pescado para embarrilarlo, después de que manos expertas las escalen (escalar es descabezarlos y quitarles las tripas), tras tenerlas dos o tres días en agua con sal hasta que se desangran.

Entre ellas mi madre, nieta, hija y hermana de jabegotes, pescadores y pescaderos, marengos, paleños quienes cada día que la mar y los temporales lo permitían tiraban con el esfuerzo de sus hombros con la tralla de la red hacia la playa, el copo rebosante de boquerones que saltaban sobre el agua de la mar, brillando con el color de la plata más pura haciendo reverberar las aguas.

¡¡*Vamos niña, corre hacia el “frido”!!* ¡¡*Que hay que “limpiá” mucho “pescao”!!* Y ella corría hacia las fábricas de conserva, unas veces a la de Acosta, otras a las de Aranda justo al lado de La Lonja, cerca de la casa familiar. Allí, en aquellos “fridores” se envasaba los boquerones ya fritos para exportar fuera incluso por todo el territorio nacional.

Una industria que en aquellos años, década de los 30 y 40, entre Málaga y El Palo, hizo que la capital malagueña albergara más de trece fábricas de conservas repartidas por todo el litoral malagueño. La mayoría dedicadas a la salazón de sardinas y a anchovar boquerones.



Calle del Mar y Cuatro Esquinas del Palo. Hacia 1910. Málaga. Fondo Thomas. Archivo IEFC



Contaba mi madre que durante mucho tiempo las fábricas, el “fridó” como ella las denominaba, despreciaban las cabezas y las vísceras del boquerón y que muchas de ellas los aprovechaban para hacer guano que era usado como abono para el campo; incluso para elaborar aceites de pescado que refinando conseguían hacerlo apto para la fabricación de jabones.

¡¡Pero en nuestra casa no se tiraba nada!! —me contaba mi madre. Los boquerones fritos y más bueno de un día “pá” otro se quedaban para desayunar con una taza de negra “cebá” que endulzábamos chupando un caramelo, si lo había, a falta de azúcar. O echándolos en vinagre, o bien si ya estaba frito y quedaban demasiados manojitos, haciéndolos en escabeche.

Las cabezas y las tripas para la gata. Aquella gata negra que no tenía nombre, que iba y venía saltando de patio en patio al olor del pescado y que ronroneaba en nuestras piernas pidiendo su ración colocada en papel de estraza, en un rincón de la cocina y que devoraba con avidez.

Pero las huevas y los letones... aquella delicia que retirábamos con sumo cuidado al limpiar los boquerones, de la negrura de las tripas, las colocábamos en un plato que se iba llenando poco a poco, mientras el carbón y el cisco se hacían ascuas en el blanco anafre donde la sartén con aceite de oliva se iba calentando, para que una vez pasados por la fina harina de trigo se doraran e hicieran las delicias de quienes sabían disfrutarlas. ¿Era la “jambre” que teníamos o que realmente es lo mejor de la mar?

Y en ésas freidores y conserveras se hacían conservas de pescado frito, de boquerones en vinagre y de salazones.



Fritura de huevas y letones de boquerones



## *Salmuera o salazón*

Los boquerones de la bahía malagueña eran ya famosos en la época de los fenicios y de los romanos. Eran un ingrediente principal del garum, una salsa muy apreciada como condimento por los romanos, quienes le atribuían incluso propiedades afrodisíacas, según ha revelado una investigación en los restos de la factoría de salazones hallada en el Teatro Romano de Málaga.

Dicha factoría de salazones hallada en muy buen estado de conservación, estuvo en funcionamiento incluso hasta en los siglos IV y V después de Cristo, además existen vestigios de salazones por toda la costa malagueña.

Una técnica culinaria de conservación del pescado milenaria que se realiza utilizando únicamente la sal marina. El efecto de la salazón es la deshidratación parcial de los alimentos, el refuerzo del sabor y la inhibición de algunas bacterias. Se sabe que desde hace más de 3000 años ya los antiguos egipcios empezaban a poner las carnes y pescados en salazón con el objeto de poder almacenarlas y mantenerlas comestibles durante largos periodos de tiempo.

Se va colocando por capas, alternando una capa de sal y otra de anchoas; esto se realiza el mismo día que llega el pescado. Así estarán un mínimo de tres o cuatro meses, hasta ocho meses o incluso un año.

En este tiempo, van perdiendo agua y grasa, incorporando sal y adquiriendo las características de color, olor y sabor propias de la anchoa, en un lugar fresco para que no se deterioren; esperan “aletargadas” a unas manos expertas que las limpien y las sirvan en las mesas cubiertas con aceite de oliva virgen extra. Así hacían la salmuera de lachas, sardinas y boquerones.



Sardinas en salazón



Anchoas en salazón

# Sardinas en aceite

## Ingredientes

- Sardinas o boquerones gordos
- Sal gorda
- Aceite de oliva virgen extra

## Pasos a seguir

- Recomendando comprar las sardinas o boquerones de tamaño medio o grande, nunca las "manolitas" (el tamaño más pequeño) y frescas (esto no significa que las tengan expuestas sobre hielo).
- Limpiar las sardinas. Quitar las escamas con un cuchillo no muy afilado (los boquerones no requieren este paso), raspando la sardina desde la cola hasta la cabeza, enjuagándolas bajo el grifo y procurando no quitar trozos de la piel, pero sí cuidando de que no quede ninguna escama.
- Quitar las cabezas, las tripas y la espina, para ello:
  - Coger el pescado con la mano izquierda por el centro del cuerpo, con los dedos pulgar e índice de la mano derecha coger la cabeza y tirar hacia delante hasta que rompa; meter el dedo índice por la barriga sacar suavemente toda la tripa del pescado.
  - Empujar con el dedo pulgar sobre la espina, presionando en dirección a la cola con objeto de separar un poco los dos lomos; tirar de la espina con cuidado, rompiéndola a la altura de la cola, de tal forma que queden unidos los dos lomos. Si se separan no hay problemas. Enjuagar bien para que no queden restos de sangre y escurrir.
  - Secar los lomos con papel de cocina.
- A continuación cubrir el fondo de un cuenco con sal gorda y colocar los lomos del pescado de forma que la piel quede hacia arriba. Colocados los lomos, cubrirlos con más sal. Repetir tantas veces como sea necesario. Por último, cubrir la última tanda con sal por encima.
- Con todo el pescado ya colocado, cubrir el cuenco con papel film transparente e introducirlo en el frigorífico. Se pueden dejar tres o cuatro horas, personalmente me gustan más curadas y las dejo 24 horas.
- Pasado el tiempo requerido, retira las sardinas o boquerones de la nevera e ir retirando las capas de sal. Una vez el pescado fuera del cuenco colocarlos en un plato, e ir pasándolas bajo el agua del grifo para quitarles toda la sal sobrante e ir colocando los lomos sobre papel de cocina. Cubrirlos con otro papel a fin de que se absorba todo el agua.
- Una vez secas, ir colocándolas en un plato hondo, con la piel hacia abajo y cubrir los lomos de sardinas o boquerones con aceite de oliva virgen extra, de forma que queden totalmente cubiertos de aceite.





Anchoas en aceite

Y las arencas en aceite...aunque no hay que olvidar que fritas era lo más habitual y delicioso, también crudas, envueltas en papel de estraza llevaba las arencas desde la tienda a mi casa.

Aún suena el chasquido de las arencas apretadas por mi madre dentro del papel de estraza en el quicio de la puerta. Aún huele la arenca desmigada sobre la rebanada de pan, aún me llega el olor de ese desayuno para mi padre, que tanto nos gustaba: arencas fritas y en el mismo aceite un huevo frito.

Aquellas arencas que me contaba mi madre, alineadas en los salazones donde trabajaba en su más tierna juventud y que preparaba al igual que las anchoas; aquellas salazones que alejaba al terrible jinete del hambre en la época de la posguerra y que sufrieron tantísimos malagueños, entre ellos mi madre y sus hermanos.

Las arencas, un producto que las personas de mi edad recordamos, pero que con el paso del tiempo se ha ido perdiendo la costumbre de preparar y consumir.

Yo aún las compro y las consumo limpiándolas e introduciéndolas en aceite de oliva virgen extra.



Arencas en barril



Arencas en aceite de oliva



# Boquerones en vinagre o al natural

## Pasos a seguir

- Si es factible que su pescadero les limpie y les prepare los boquerones de cabezas, tripas y espina: estupendo; si no es bien fácil.
- Coger el boquerón con la mano izquierda por el centro del cuerpo, con los dedos pulgar e índice de la mano derecha coger la cabeza y tirar hacia delante hasta que rompa y meter el dedo índice por la barriga sacar suavemente toda la tripa del pescado.
- Empujar con el dedo pulgar sobre la espina, presionando en dirección a la cola con objeto de separar un poco los dos lomos; tirar de la espina con cuidado, rompiéndola a la altura de la cola, de tal forma que queden unidos los dos lomos.
- Si se separan no hay problema, ya que personalmente cuando emplato los separo; cuestión de estética.
- Enjuagar bien los boquerones para que no queden restos de sangre y escurrir.
- En un recipiente hondo echar vinagre de vino blanco, medio vaso de agua (el triple de vinagre que de agua, las cantidades lógicamente va en base a la cantidad de boquerones que se hagan), un puñado de sal remover bien y poner los boquerones con el lomo hacia debajo de tal manera que queden sueltitos, "naden" y estén totalmente cubiertos de líquido.
- Mantener a temperatura ambiente unas cinco o seis horas (el tiempo depende también del grosor del boquerón).
- Aconsejo lo comprueben hasta conseguir que estén en su punto; deben tener cuidado de que no se pasen y quede la carne "pasada" (valga la redundancia).
- El secreto para que los boquerones queden blancos: que sean frescos (del día, en Málaga los de nuestra bahía), generosos en sal, que estén bien desangrados (enjuagándolos en agua) y un buen vinagre de vino blanco, de calidad.
- Una vez hecho este proceso, coger el boquerón, escurrirlo de la salmuera, separar los lomos, quitar los bordes de piel sobrante e ir colocándolos con el lomo hacia arriba en un plato, salar al gusto (si es preciso), cubrirlos de aceite de oliva virgen extra.
- En ése momento meterlos en el congelador durante 5 o 6 días, así aseguraremos el problema del "anisakis", una vez pasado ése tiempo, sacar y dejar descongelar a temperatura ambiente.
- Aderezar con ajo y perejil picadito.
- Queda genial con un huevo duro picado... le da un puntito.



Esta es su forma de hacer y colocar los boquerones en vinagre.

## Sardinas en aceite (conserva)

*Con 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 de vino  
De la andaluza moraga.*

Salvador Rueda

### Ingredientes

- Medio kilo de sardinas, que por cierto he llegado a comprar a un euro el kilo en el malagueño mercado de Huelin y recién pescadas en la bahía de Málaga
- Doce granos de pimienta negra
- Dos hojas de laurel
- Cuatro cucharadas soperas de vinagre de vino
- Una cucharadita de café de sal
- Un vaso de aceite de oliva virgen extra, a ser posible malagueño

### Pasos a seguir

- Quitar las cabezas y las tripas, para ello seguir éste consejo:
  - Coger la sardina con la mano izquierda por el lomo, con los dedos índice y pulgar de la mano derecha, presionar, pellizcando justo debajo de la cabeza, por debajo de las agallas y tirar hacia la parte de la cola, sacando las tripas; pasar el dedo índice por el interior del pescado ayudando así a dejar el buche totalmente vacío. Hay quien sólo agarra la cabeza, pudiendo quedar parte de los intestinos en su interior y estos amargarían al consumirlo.
  - Enjuagarlas bien, hasta que el agua no deje rastros de sangre (hay que tener en cuenta que al ser un pescado azul sangra bastante) y ponerlos en un escurridor.
- En una cacerolita poner las sardinas, salar al gusto, echar el vinagre, los granos de pimienta negra, el laurel troceado y cubrir con el aceite.
- Poner en el fuego y cuando comience a hervir dejar uno o dos minutos.
- Apartar del fuego y dejar enfriar.
- Echarlas en el recipiente donde se vaya a conservar e ir sacando conforme las vayan consumiendo.



## Asar y espetar (amoragar)

Han pasado más de 60 años y aún escucho la voz de mi abuela María del Carmen, yo abría los ojos escuchando como si de un cuento se tratara; hablaba de su madre Clementa y de aquellos que en la negrura de la noche, en el mismo rebalaje con los troncos que arrastraban los arroyos de El Palo hacían una candela para dar calor a sus cuerpos ateridos de frío por la “rociá” en la “madrugá”, el fuego iluminaba la costa y servía como punto de referencia a las barcas para que pudieran volver a la orilla.

Cada barca tenía asignada una carta de la baraja, que se utilizaba para sortear los “boles” o sitios de pesca; la barca de mi bisabuelo El Rosilla, el siete de oros; también en mi memoria la de “El Mijita” el as de espadas, la de “El Lobo” el dos de oros, la barca de “El Mengarra” el cuatro de espadas...

En sus ascuas, ensartadas en espetones hechos con las cañas que crecían alrededor, asaban esa plata de la mar, las sardinas que arrastraban las redes que ellos mismos habían hecho con sus manos.

Con el paso del tiempo y desde la Bahía, las luces de las barcas de los sardinales seguían brillando en la noche malagueña, en la mar, en el horizonte, centelleaban en la lejanía como estrellas tintineantes que subían y bajaban empujadas por las olas... con aquellas luces los marengos intentaban animar al pescado a subir a la superficie, estaban pescando sardinas en la noche. ¡¡Eran sardinales, uno, dos, tres... más de diez barcos creía contar en la lejanía por las luces que veía... aunque ya no eran aquellos embarcaciones de recias y fuertes velas!!

Y mi abuela, vestida con el hábito de la Virgen del Carmen, rezaba para que volvieran sus hijos y mi abuelo hasta aquella orilla, junto al fuego, esperando poder asar el pescado en las brasas aún encendidas.

Hasta casi mediados del siglo pasado, años 50 o 60, aún en toda la costa malagueña abundaban los sardinales, aquellas barcas que llenaban la orilla de la mar, el rebalaje, con su inconfundible silueta, enarbolando la blanca y airosa vela latina, amarilleada por el sol y remendadas a causa de la fuerza de los vientos y los golpes de la mar.

Eran tan numerosas que tuvieron que dictar una ley especial, una Real Orden, que establecía una distancia mínima de 300 metros entre sardinal y sardinal en el mar... hoy en día, una vez más aquellas barcas, imagen de la Málaga fenicia, queda solo en el recuerdo de los viejos marengos.



Barcas en la costa. 1968. Málaga. Fondo Bienvenido-Arenas. Archivo Histórico Fotográfico UMA.





Sardinas en el “asaó”

Hombres y mujeres de la mar, como mi familia materna... que quedaron en el recuerdo, en mi memoria y que espetaban el “pescao”, sardinas y jureles en la misma orilla del mar. Y en las casas, en el “asaó” metálico, sobre el fuego directamente, en el anafre de carbón y con el paso del tiempo en las hornillas incluso como hoy en día de gas.

O los hermosos jureles, que tras asarlos en el “asaó”, aliñados con limón, ajo, perejil y aceite de oliva, acompañados por tomate y cebolla era la técnica más tradicional en El Palo.

Pero hay que reconocer que las sardinas en espeto, el plato más auténtico, genuino malagueño, tesoro gastronómico y exclusiva de esta Málaga que cautiva y enamora.

¡¡Cuántas veces vi a mi padre espetar sardinas!! explicándome cómo debía de hacerse, quedándome asombrada con el arte con que con un cuchillo, cortaba las cañas y las afilaba dándoles esa forma puntiaguda por ambos lados, uno para clavarlo en el montoncito de arena, el otro más fino aún para ensartar las sardinas.

–Hay que pincharlas en el sitio exacto, debajo de las branquias, atravesándolas con cuidado desde el lomo al vientre; ojo, que la parte externa de la media caña tiene que tocar la espina de la sardina, así se evita que las aristas rompan la sardina y caiga a la lumbre. Ensartar cinco o seis para cubrir toda la caña... que esta no se queme –me decía.

En una caja las había sazonado con sal gorda y habían reposado unas horas antes de asarlas.

Con un cubito de agua de la mar al lado de las brasas, ya solo queda el calor del fuego marchito en aquellos troncos de madera de olivo que se habían consumido sobre un montoncito de la negra arena que iba mojando al espurrear con su mano el agua desde el cubo.



El espeto lo hincaba en la arena, inclinado, siempre a favor del viento para que solo le diera la flama, el calor, a las sardinas y no el humo ni las cenizas de las brasas...

Comerlas con las manos, con los “deos”, con cuidado de no quemarse al levantar la piel crujiente de la dorada sardina malagueña y chuparla, al coger los lomos cubiertos por esa “grasilla” blanca o sorber todo el jugo de la deliciosa cabeza... sin miedo de pringarse las manos, la boca, la barbilla.

Como hoy en día, aún se prepara en los merenderos paleños.



Los abuelos de mi marido, su padre y sus tíos en Casa Pedro año 1936 en El Palo.



## Agradecimientos

Gracias a mi madre, a mi abuela materna, a las mujeres de mi familia, paleñas, malagueñas, verdaderas autoras de este cuaderno, ellas son quienes supieron inculcarme los valores, la cultura, las costumbres y recetas marengas. Gracias a mi marido Pedro Cantalejo González por su paciencia, por estar siempre a mi lado ayudándome y dándome ánimos; gracias a mis hijos Alejandro y Estefanía. Gracias a Esperanza Peláez, periodista, escritora, experta gastronómica por su magnífico prólogo que ha enriquecido este Cuaderno.

A Leonor García-agua que con tanto acierto patronea Sabor a Málaga, así como a Francisco Salado presidente de la Diputación de Málaga por su apoyo y presentación.

Gracias a la Asociación Amigos de la Barca de Jábega por confiar en mí, por darme este gran honor de compartir recetas y técnicas culinarias marengas.

Sin ellos este “Recetario Marengo” no hubiese sido posible. En honor y homenaje a los hombres y mujeres de la mar, marengos de El Palo.

Aquellos marengos que sacaban el copo con pescado recién ganado de la mar, jabegotes que habían luchado con las olas, bogando, remando, bregando con las redes sacaban sus capturas y ayudaban a cargar los cenachos con esos boquerones que en sus estrechos lomos llevaban dibujados el azul celeste de donde salían, los jurelitos blancos, las sardinitas plateadas, las famosas “manolitas”, la “morralla” y los chanquetes... aquellos pescaítos, los chanquetitos, lágrimas de agua salada, que quedaron en nuestra memoria, en el recuerdo, que sabían a gloria bendita recién fritos.

Gente de la mar, pescadores, cenacheros de aquella Málaga de bodegas y tabernas, de barriles, de chimeneas, la Málaga de los cantes por jabegotes, bulerías y malagueñas, la Málaga de salazonerías, de alpargatas y cenachos... El Piriri, El Mangue, El Moreno, Caballobasto, AsdeOro, El Lobo, El Salvaje, Machuca, Cojobravo, Mengarra, El Sordao, Traganuo, Bocagrande, Puenteagordo, Guaili, Seisdeos, El Pavo, Tumentiendo, Pollahierro, Cachucho, Talento, Mindolo, Guiarra, Cincoblinco, Caleño, Burteño, Cazuela, El Moro, Pasoslargos, Cortijero, Rubio, Bocarrape, Calafates... y tantos, tantos otros que no recuerdo... pero muy especialmente a mi familia materna, Los Rosillas y a mi abuelo El Bichucho.

Ya no quedan marengos en El Palo... ya no hay pescadores, pero aún viven en nuestro recuerdo, en nuestra memoria, en quienes conservan el ancestro heredado de muchas generaciones, en quienes se reflejan en los ojos cuando miramos al mar, donde se conserva el reflejo de aquella gente de conciencia tranquila y pureza altiva de una época quizás no tan lejana...



Con mis padres y mis padrinos comiendo sardinas “asás” en Casa Pedro, en El Palo, año 1957.





*Uad Lau*, 2004. 100 x 80 cm. Técnica mixta, acrílico sobre lienzo.



## Antonia Sánchez Rodríguez

Nacida en El Palo (1955). Desarrolló su carrera profesional durante 31 años en la multinacional Relojes Orient, siendo en los últimos 15 años Directora Comercial a nivel nacional.

Le gusta proclamar la belleza y la riqueza de su tierra cada vez que tiene una oportunidad en medios escritos, radio y televisión, para hacer sentir y dar a conocer a través de sus recuerdos y las recetas de la cocina de los pescadores malagueños con quienes se crio nuestras raíces en el mundo de la mar.

Colaboradora en 101TV Málaga en el programa *Llegó la hora* de Roberto López. Colaboradora en programas de radio. Autora del blog gastronómico *Mi Cocina Carmen Rosa* y del *Recetario Marengo* (*Cuadernos del Rebalaje* nº 47).

Apasionada de la gastronomía, de las artes en todas sus facetas, de Málaga y del mar, siempre la mar.



## Esperanza Peláez

Periodista. Desde 1998 hasta la actualidad colabora con artículos y secciones sobre gastronomía en medios como El País, la Cadena SER, Diario SUR (donde actualmente coordina el suplemento gastronómico) o GEO France, entre otros. Ha colaborado en documentales sobre gastronomía en Canal ARTE y Canal Sur. Fundadora del Club Gastronómico Kilómetro Cero, actualmente desarrolla varios proyectos de recuperación del recetario tradicional malagueño como vehículo para el empoderamiento de la mujer, la preservación de la cultura y el medio ambiente y la dinamización de la economía rural. Premio de la Academia Gastronómica de Málaga por su trayectoria profesional en 2015 y miembro de la misma desde abril de 2019. Ha publicado libros de recetas de cocina tradicional malagueña y andaluza, entre ellos: *Corralones de la Trinidad y Perchel*, *Cocina e historias de la Málaga íntima*; *Secretos de los fogones del sur*; *Cocina Andaluza de primavera y verano Benaolán*.



## Dámaso Ruano

1938-2014.

Nace en Tetuán, Marruecos. Estudia en Madrid hasta 1958, regresando a Marruecos donde permanece hasta el año 1969.

Desde 1960 a 1965, imparte clases de dibujo, contratado por el Gobierno de Marruecos, y desde ese año a 1968 reside en Kenitra como Director de la Misión Cultural Española en esa ciudad.

Ha pertenecido a la llamada “Escuela de Tetuán”, compuesta por artistas españoles y marroquíes, con los que colaboró en muestras colectivas y diversas manifestaciones artísticas.

Ha realizado numerosos murales, obras de arquitectura, diseño y urbanismo. Tiene obras en colecciones oficiales y privadas de España, Marruecos, Francia, EE.UU., Suecia, Dinamarca, Suiza, Irlanda y Alemania.

Está representado en el Museo de Arte Abstracto Español de Cuenca, Museo Provincial de BB.AA. de Málaga, Museo de África en Madrid, Museo del Grabado Español Contemporáneo, Fundación Pablo Ruiz Picasso, etc...

Medalla de la Ciudad de Málaga 2014 e Hijo Adoptivo de la misma.

Medalla de Oro del Ateneo de Málaga.

Contraportada:

*Azul sin tiempo*, 1995. 101 x 75 cm. Técnica mixta, acrílico sobre lienzo.



# Colección Cuadernos del Rebalaje







Diputación Provincial  
de Málaga



El sabor que nos une



Este *Cuaderno del Rebalaje* completa al nº 47, denominado *Recetario Marengo* de la misma autora. El contenido de este nuevo Cuaderno a partir de su título, *Técnicas culinarias marengas*, muestra un conjunto de procedimientos sobre el arte de cocina de las personas que pertenecen al mundo de la pesca, al mundo de la mar y como decimos en Málaga, al rebalaje. Estamos ante una colección de técnicas que la autora ha dividido en frituras, adobos, conservas y asados, aprendidas en el entorno familiar del barrio malagueño de El Palo, bien conocido por su tradición pesquera. Técnicas pesqueras y culinarias que llevaron a El Palo y a Málaga a albergar en el pasado siglo más de trece fábricas de conservas. La grandeza de las técnicas culinarias marengas descritas en este Cuaderno para que pervivan, es su capacidad para transformar en gloria bendita cada una de las especies del litoral malagueño.



VALORES QUE  
NOS UNEN

Creo  
~~en el~~  
medio  
ambiente



Fundación  
Unicaja  
fundacionunicaja.com



2530-6286