

## **Ingerido crudo, el boquerón conserva mejor su sabor y sus ácidos omega-3.**

ESTE MES COMIENZA LA "COSTERA", LA TEMPORADA DE ESTE PESCADO AZUL. ESTA ESPECIE, CUYAS CAPTURAS TIENDEN A DISMINUIR POR RAZONES POCO CLARAS, CONSTITUYE UN CLÁSICO DE LA DIETA ESPAÑOLA. LLAMESE BOQUERÓN, ANCHOA O BOCARTE, PUEDE PREPARARSE DE DISTINTAS MANERAS SEGÚN LAS TRADICIONES CULINARIAS REGIONALES, SIN QUE PIERDA LOS SABORES Y LOS AROMAS PROPIOS.

Cuando los días se alargan y el sol calienta las aguas marinas, a partir del mes de mayo, bandadas de boquerones que han pasado el invierno en las profundidades se acercan a nuestras costas para alimentarse y reproducirse. Comienza la "costera" del boquerón. Su carácter gregario hace que se desplacen en los denominados "bancos", que buscan plancton, larvas de moluscos y pequeños crustáceos. Cuando el régimen alimenticio lo permite mejoran su estado de carnes, incrementan su proporción de grasa y, paralelamente, su aroma y su sabor.

Bocarte llaman en Cantabria, anchoa en el País Vasco, seitó en Cataluña y aladroc en Levante y Baleares. pero en todos los casos es la misma especie el *Engraulis encrasicolus*. Su cuerpo es alargado, el dorso azul verdoso y el vientre plateado y cuando se procede a su descarga en los puertos del Cantábrico, del Atlántico o del Mediterráneo, colocado en cajas bien alineadas o coleando en la red del copo, ofrecen un espectáculo adicional, en el que las sensaciones olfativas, táctiles, auditivas y ópticas se superponen y nos hacen ir preparándonos para estar predispuestos a que nuestro sentido del gusto se colme de sabores cuando lleguen a nuestra boca.

Se cuenta que los primeros productos procedentes del mar que se enlataron fueron las anchoas. Sucedió en las proximidades de Santander, a mediados del siglo XIX, cuando una empresa italiana se constituyó para comercializar las importantes capturas de las "costeras". Como la tecnología conservera estaba en sus comienzos, no había un sistema seguro que garantizase la hermeticidad de la lata, y por ello usaron envases similares a los del betún y de las cremas para la limpieza del calzado, dotadas de una "pestaña" o "palomilla", que facilita la apertura.

### **ENLATADOS CON MANTEQUILLA**

Con este sistema no era posible utilizar aceite, y por ello cubrían al pescado, previamente preparado, con mantequilla de los valles cántabros, que se licuaba durante el proceso de calentamiento y se solidificaba a la temperatura ambiente. Más tarde, cuando la estanqueidad estuvo asegurada, el aceite de oliva sustituyó, con éxito, a la mantequilla.

Las anchoas en salazón, especialmente las de L'Escala y las de Cantabria son excelentes. Se superponen capas de anchoa con piel y capas de sal, se prensan, y tras unos días de salazón, están en perfecto estado para ser consumidas, pero también para ser conservadas, hasta que el año próximo el mar ofrezca la nueva cosecha

Las capturas tienden a disminuir, pero, sin que se sepa muy bien por qué, hay años en los que se pesca mucho más. Temperaturas, tormentas, corrientes marinas, ausencia o abundancia de depredadores y otros factores influyen en la llegada de este pez a los mercados españoles, que consumen lo que se pesca en nuestras aguas y admiten importaciones procedentes de Francia y de Italia sobre todo, de iguales características que las nuestras, e incluso, a veces, del cono sur de América, que se diferencian por ser de color más claro, más pequeños y de inferior calidad.

Hay muchas formas de cocinar este pescado y en todas, si se hace bien, conserva los aromas y los sabores propios. En cada región hay maneras específicas de hacerlo, pero las cazuelas de anchoas con un toque de guindilla de la Costa Vasca, y los boquerones fritos del Mediterráneo merecen mención especial, coma también los boquerones en vinagre de color tan blanco como la escarcha , capaces de estimular todos los jugos gástricos como corresponde a un buen aperitivo. Para las anchoas les recomiendo un fresco chacolí, fino o manzanilla para las frituras y una buena cerveza bien fría (nunca vino) si están en vinagre.

## COMO LOS PESCADORES

Hay otra forma de saborear este pescado, muy primitiva, pero seguramente la que produce más satisfacción gustativa, la que permite saborearlos mejor y la que garantiza que sus ácidos grasos omega-3 lleguen a nuestro organismo sin que ningún efecto externo disminuya un ápice sus propiedades dietéticas. Es en crudo, simplemente lavados, desprovistos de cabeza, raspa y tripas, con o, mejor, sin sal, dejando que su sabor se difunda en nuestra boca. Debe tenerse la seguridad de que es un pescado fresquísimo y exento de parásitos, y si la receta no le parece muy ortodoxa, dire que para pescadores y pescaderos es la forma preferida y, seguramente son los que más entienden.