

Enric Herce

# DELICIOSO MAR

*Recetas e  
historias del  
Mediterráneo*

 Lectio  
Ediciones

“El mar lo es todo. Cubre siete décimas partes del globo terrestre. Su aliento es puro y sano. Es el inmenso desierto en el que el hombre nunca está solo, pues siente latir la vida a su alrededor. El mar es el vehículo de una existencia prodigiosa y sobrenatural. Es movimiento y amor, es el infinito hecho vida, como dijo uno de sus poetas.”

Capitán Nemo

*Veinte mil leguas de viaje submarino*

Primera edición: febrero del 2023

© Enric Herce

© de la edición:

9 Grupo Editorial

Lectio Ediciones

C/ Mallorca, 314, 1º 2ª B · 08037 Barcelona

Tel. 977 60 25 91 · 93 363 08 23

[lectio@lectio.es](mailto:lectio@lectio.es)

[www.lectio.es](http://www.lectio.es)

© de las fotografías: Enric Herce

Diseño y composición: Carla Rossignoli

Impresión: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-18735-19-6

DL T 7-2023

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, su transmisión en ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

*Recetas e historias del Mediterráneo*

# DELICIOSO MAR

Enric Herce

# índice

El cocinero del <i>Nautilus</i>	9
Un paseo por la costa	11
El pescado de roca	11
Los monstruos	12
Galáctico cabracho	13
De la tierra el cordero, de la mar, el mero	15
Corvina, un pescado malcarado	15
Los otros nobles del bosque de sal	17
El Viejo y el mar	20
Corvina con manzana y puerros confitados a la sidra	22
Salmonete de roca relleno con su mahonesa	24
Cabracho en fricandó	26
Bejel en suquet cremoso de verduras	28
Congrio a la cazuela con fideos y guisantes	29
Lubina asada con <i>ratatouille</i> y crema de chanfaina	30
Pagel con crema de calabaza crujiente	32
Pargo al horno con confitura de tomate a la miel	34
Dentón asado con tocino y cebolla al eneldo	35
Gallineta con albóndigas	36
Dorada asada a la provenzal	38
Mero en suquet de alcachofas	40
Erizos y otros deliciosos monstruos marinos	42
Tímidas estrellas de mar	43
El sexo de los erizos	44
La cocina de los erizos	44



Las trufas del mar	45	
Fideos de mar	46	
Patatas marinas	46	
Recetas	Erizos en <i>carpaccio</i> con butifarra negra	48
	Cohombros de mar con patatas confitadas al ajo y romesco	50
	<i>Vichyssoise</i> fría de mejillones con vinagreta de verduras	52
	Crema de almejas con judías	54
	Navajas con tomate frito y patatas confitadas	55
	Suquet de pescadores	56
Sopa de pescado y mariscos	58	

Los reyes del mar	60	
Pescados de mar abierto	60	
La importancia de la merluza	62	
El rape, delicioso monstruo	63	
Rodaballo, el pescado del <i>gourmet</i>	65	
Los humildes primos del rodaballo	66	
El lenguado, rey de las cartas	67	
Los dedos de San Pedro	69	
Peligrosos y deliciosos	69	
Recetas	Araña con arroz y espárragos con butifarra negra	70
	Rape con crema de mejillones al hinojo	72
	Merluza con morcilla y ajos tiernos	73
	Rodaballo con salsa de rabo de vaca y cebolla de Figueres	74
	Rémol al hinojo silvestre con guisantes y tocino	76
	San Pedro con champiñones y jamón ibérico	78
	Lenguado con tupinambos y caviar de arenque	80
	Sable con cebolla de Figueres y encurtidos	82
Besugo laqueado con salsa de ostras y setas <i>shiitake</i>	83	

El hombre que susurraba a los pescados 84

Grandes crustáceos 85

Los aristócratas del mar 85

El sexo de las langostas 86

Cocinando langosta 87

El mar y montaña 89

El bogavante, el terror de las rocas 89

El cardenal de los mares 90

Los grandes cangrejos 91

Los otros cangrejos 92

Los pequeños decápodos 92

Las gambas, tentaciones en rojo 93

Los langostinos, reyes de las bodas 95

Golosas miniaturas marinas 96

Prehistóricos monstruos 97

Recetas	Bogavante con salmorejo de maracuyá y ensalada de flores	98
	Langosta con pollo y setas	100
	Langostinos a la crema de espárragos con tomate y almendras	102
	Gambas de Palamós con su jugo y ñoquis	104
	Cigalas con espinacas a la catalana	106
	Buey de mar con crocante de setas	108

Con los pies en la cabeza 110

Deliciosos cefalópodos 110

Reactores marinos 111

Calamares, pulpos y sepias 112

La lujuria de la sepia 114

Terrorífico pulpo 114

Recetas	<i>Chop suey</i> de calamares con su tinta	116
	Pulpo con puré de garbanzos y pan de chorizo	117
	Calamares rellenos con jamón ibérico	118
	Sepia en su tinta con guisantes y tocino	120
	Chipirones salteados con pan frito y judías	122

	<b>Los grandes pescados azules</b>	124
	El majestuoso emperador	125
	Cocinando a su majestad	126
	Atún, el más grande de los azules	127
	Un atún que no es bonito	127
	El auténtico bonito	128
	Otros azules con menos glamur	129
	Las pirañas del mar	130
	Los pequeños azules	131
	Un pescado con mala fama	132
	Sardinias, anchoas y arenques	134
	Los pescaditos azules	137
Recetas	Espetón en escabeche de pimientos	138
	Ventresca de atún con berenjena asada	139
	Boquerones en cucurucho crocante de patatas	141
	Atún con jugo de asado y ensalada de hierbas aromáticas	142
	Emperador Rossini	144
	Bonito con sangría de verano	146
	Palometa con espárragos y guisantes almendrados	148
	Caballa curada con infusión de pimientos asados y mango	150
	Melva en marmitako elegante	152
	Sardinias marinadas con patata y tomate	154
	Jurel con cebolla confitada al jengibre y soja	156

	<b>Tiburones, rayas y otros deliciosos monstruos</b>	158
	Una familia diversa	159
	Las fascinantes rayas marinas	161
Recetas	Cazón en adobo con hummus	162
	Pintarroja en suquet de lentejas	164
	Raya en suquet con fideos udon	166



## El cocinero del *Nautilus*



Yo quería ser marinero... ser el cocinero de un barco como el del Silver, y quizás también, llevar un loro sobre mi hombro. Quería embarcar en un mercante griego y atravesar diez veces el mundo en todas direcciones. Pero las cosas no fueron así. El tiempo pasaba y yo crecía y continuaba teniendo los pies clavados en la tierra firme y el mar... el mar siempre estaba allí. Yo quería a los quince años ir a Terranova a pescar bacalaos y también a Irán, a cargar alfombras de mil colores. Quería tener una cocina toda ella forjada en hierro, reluciente, como la del *Nautilus*, y cocinar para un capitán capaz de cazar a Moby Dick. Pero como si fuera el mar mismo, mis sueños naufragaron, y mi cocina nunca fue de metal pulido. Iba a la playa por las noches y mirando fijamente el horizonte, trataba de adivinar, mirando las estrellas, en qué dirección debían de estar las antípodas y hacia dónde debía estar Madagascar.

Pirata, habría querido ser pirata y buscar mi propia isla del tesoro. Nunca me dio miedo el capitán Garfio, ni Barbarroja ni Barbanegra. Iba con mi bicicleta al puerto de Sant Feliu de Guíxols, donde grandes mercantes extranjeros descargaban minerales por toneladas. Me paseaba bajo las grandes grúas mientras observaba, durante horas, aquellos hombres, que venían de tan lejos, trabajando en cubierta. Después me iba a la lonja y disfrutaba contemplando la subasta de todas aquellas cajas de pescado. Sentía gran admiración por aquellos hombres vestidos con plásticos amarillos o naranjas, y que eran capaces de robarle aquellos tesoros al mar. Quería estar con ellos, y como ellos navegar sobre aquel mar tan rico y misterioso, tan cercano y a la vez tan desconocido.

Mirando el mar o reflejándome en las llamas de un cremat encendido en la playa, soñé mil veces en el mundo que imaginaba al otro lado de la línea azul del horizonte, en aquel país mágico que debía de existir, en algún lugar. Porque yo quería ser marinero y descubrirlo por mí mismo; quería que fuera tal vez una isla misteriosa, desierta, un paraíso donde los sueños de infancia se hiciesen realidad, el mundo mágico de Pinocho. A veces, oscurecía sobre el puerto, y lo hacía antes que en ningún otro sitio, y podía ver la silueta de un barco recortándose en el horizonte lejano, que ya no era azul, sino negro, y yo, sentado en la arena de la playa, miraba las estrellas imaginándome que su tenue resplandor era el mismo bajo el que "el Viejo" había luchado contra su pescado, y el mismo bajo el cual aquel niño como yo se había caído de cabeza en un barril de manzanas.



# Un paseo por la costa

## El pescado de roca

Contemplando el mar desde el filo más alto de un acantilado, se puede descubrir el más grandioso y trágico de los espectáculos de la naturaleza, cuando las olas demoledoras se abaten furiosas contra las duras rocas. Contemplando el mar desde el mismo paraje, en un calmoso atardecer, tal vez con el cielo teñido de rojo, puede uno sentirse inmerso en el más plácido y benévolo de los paisajes. Consideraciones estéticas aparte, esta apreciación distinta del paisaje en cada momento repercute de otra forma en los animales que habitan el bosque rocoso, por encima y por debajo del caprichoso y oscilante nivel del mar, transformándose en paraíso o infierno al menor cambio de las condiciones climáticas.

En la costa rocosa, verdadera frontera entre dos mundos, se pone de manifiesto, más que en ningún otro lugar, la gran potencia creadora y destructora del océano. Difícilmente puede hallarse un lugar tan propicio para la vida, como el constituido por los charcos que quedan entre los rompientes en los días en que la mar está tranquila. Esto se concreta en la concurrencia de una abigarrada comunidad viviente, tan abundante en individuos como variada en el número de especies. Las mareas, el otro gran acontecimiento cotidiano que transforma el hábitat rocoso, obligan a los seres vivos que pululan entre las rocas a dotarse de mecanismos naturales con los que adaptarse al continuo cambio. Pero por encima de la periódica inundación y desecación, verdaderamente amplia en algunas regiones, está el impacto demoledor de las aguas cuando el mar se enfurece. Entonces, las montañas de agua salada explotan estruendosamente contra los acantilados o barren de manera implacable las costas bajas. Es cuando son precisas las corazas, los aparatos excavadores, las alas infatigables, las madrigueras profundas y toda una finísima adaptación al medio que permita a los habitantes de esta tierra de nadie prever las situaciones de mal tiempo y ponerse a salvo antes de que el impacto de los rompientes les triture y descompongan en mil pedazos.

Todo este torbellino de naturaleza desbocada pone en danza a una abigarrada comunidad de seres vivos que integran un ecosistema en el cual los unos dependen directamente de los otros. Sistemas de ataque y de defensa, camuflajes para pasar inadvertidos, asociaciones imposibles y anatomías distintas para adaptarse de forma hidrodinámica para resistir la acción de las aguas, ya sea aferrándose a la roca, dejándose llevar por las corrientes o encerrándose en herméticas cámaras acorazadas para contrarrestar la desecación en la bajamar. Todo ello en una multiplicidad de formas y colores tan extensa y variada que difícilmente la mente humana puede llegar a imaginar entes tan complejos. Una naturaleza salvaje y casi siempre necesariamente monstruosa en su aspecto, que precisa pasar por la metamorfosis culinaria para convertirse en un algo comprensible y admisible para el ser humano. En ese momento, cuando el cocinero experto ha alterado el monstruo marino hasta despojarlo completamente

de su salvaje complejidad, el resultado es una exquisitez civilizada capaz de complacer al más sensible de los comensales. Cuántas miradas de horror previo han recibido en el mostrador húmedo de la pescadería cabrachos, ratas, arañas o gallinetas de ojos saltones y temibles espinas... Cuántas exclamaciones y muecas gesticulantes se han oído y visto frente a los ojos de un congrio negruzco y viscoso y se han convertido, tras la cirugía estética del cuchillo y la purificación del fuego, en gozosos comentarios de placer y satisfacción...

El pescado de roca es, en su inmensurable complejidad y en su cotidiana monstruosidad, la más amplia paleta de colores y sabores con los que pintar los mejores paisajes gastronómicos que describan el auténtico sabor del mar. Un gusto intenso, que transporta inmediatamente a la mente hacia el recuerdo, casi físico, del gusto yodado del agua de mar, de las algas y de las mismas rocas que le proporcionan cobijo y alimento, y una carne dura, apretada como la de un atleta, curtida en la constante lucha con el incesante oleaje, son la tarjeta de presentación con la que llegan a la cocina los distintos pescados de roca. Una cocina que casi siempre es sencilla y localista, pues poco es el pescado de roca que se desplaza muy lejos de su hábitat natural. La escasez de las capturas, cada vez más evidente, y el desconocimiento de sus cualidades fuera de sus lugares de origen, hacen de la mayoría de pescados de roca auténticos desconocidos en los grandes mercados.

## Los monstruos

De entre todos los monstruos marinos que habitan las cavidades submarinas más escondidas y tenebrosas, destaca por su terrible aspecto la morena. Un pez anguilliforme, sibilino, con afiladísima garganta y una mirada alienada que se corresponde claramente a un carácter endemoniado. Es un animal tan terrible, tan peligroso que los pescadores bien sensatos no quieren saber nada de él, y si por mala fortuna enganchan uno en su anzuelo, al subir a bordo, cortan el hilo inmediatamente para no arriesgarse a perder algún dedo.

Antiguamente, sin embargo, las morenas han sido plato codiciado, y ya los romanos las criaban en estanques para consumirlas en sus pantagruélicos banquetes. Plinio explica que en ocasiones se utilizaban esclavos vivos para alimentarlas. También cuenta que Lúculo, gran gastrónomo de la época, manda construir un canal para bajar el agua de la montaña al estanque donde criaba sus morenas. Enrique I murió al parecer por una sobredosis de carne de morena. Hoy en día prácticamente no se cocinan. Su carne blanca y sin espinas puede sin embargo cocinarse como las anguilas o el congrio, otro gran señor de los arrecifes, el universo rocoso de la costa marina. Capaz de alcanzar los dos metros de largo, este formidable animal tiene todas las características necesarias para hacer de la suya una presencia inquietante, aterradora. Como otros monstruos de la naturaleza indómita, o incluso de la misma mitología, habita las cuevas más oscuras y siniestras, y es poseedor de una gran garganta, repleta de afiladísimos dientes, un cuerpo grueso, larguirucho, redondo y musculoso como una enorme serpiente constrictora; una piel grisácea y viscosa como un espectro nocturno y la mirada penetrante de todo mortífero depredador. La ferocidad del congrio es tan desmesurada y vigorosa que le hace aferrarse a la vida fuera del agua varias horas después de haber sido pescado y, aun así, todavía es capaz de enfrentarse al incauto que lo trate sin precaución.

El interés culinario del congrio es proporcional a su tamaño. Por un lado, están los más pequeños, aquellos ejemplares de color gris pálido que pululan los laberintos rocosos más cercanos a la superficie; y, por otro, los grandes congrios oscuros, ennegrecidos, que se



Congrio grande

mueven arriba y abajo en busca constante de presas con las que apaciguar su gran e incesante voracidad. Aquellos más pequeños tienen muchísimas espinas repartidas uniformemente por todo el cuerpo, por lo que solo son útiles en la composición de caldos o sopas, que enriquecen, eso sí, notablemente. Los ejemplares más grandes, de metro y medio en adelante, tienen el trozo de lomo a continuación inmediata de la cabeza, lo que llamaríamos la nuca, bastante libre de espinas, como para extraer gruesas rodajas o supremas, que admiten varias recetas. Lejos de lo que podría parecer, la carne del congrio es muy blanca después de cocida, y muy suave en sí misma, delicada, por no decir insípida, por lo que al cocinarla se le debe aplicar un aderezo contundente. Josep Pla, que dedicó al congrio un capítulo de su gran obra *Lo que hemos comido*, idealizaba una de sus más clásicas preparaciones en Cataluña: el congrio con guisantes. Otras recetas serían las de arroces caldosos, salsas o ajos quemados.

## Galáctico cabracho

El cabracho, también llamado escorpena, escorpión de mar, gallina o escorpina, es terroríficamente bonito. Sin lugar a dudas, es el rey de los pescados de roca. Su grotesco y galáctico cuerpo, rodeado de largas y venenosas espinas, con una piel rojiza manchada de camuflaje, parece bien una caja, un joyero oriental donde se esconde la más preciada de las joyas: su carne. De musculatura apretada y blanquísimo color, la carne del cabracho desprende en su cocción todos aquellos matices que definen la cocina del pescado de roca. Aroma, sabor intenso y gelatinoso que impregna a la vez todo lo que cueza a su alrededor, ya sean patatas, fideos o arroz. Imprescindible en la bullabesa marsellesa e insustituible en un buen suquet catalán, el cabracho es para los *gourmets* más expertos, a pesar de la gran cantidad de espinas que contiene su cuerpo, el mejor de los peces de roca, y de mar abierto, para la elaboración de esos platos en los que sea fundamental conseguir un caldo o jugo succulento. Cuando son de pequeño tamaño, resultan extraordinarios en sopas y fumets, y a medida