

3^{ra} Edición

*Recetas de comidas
y anécdotas
de Pescadores de la Barceloneta
de hace más de 70 años*



Recopiladas por
Rafael Quibus
Pescador jubilado

REGISTRO GENERAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL

▶ Número de asiento registral 02/2008/1039

Título: Pescador con pescado en la mano

Objeto de propiedad intelectual: Obres de dibuix i pintura

Clase de obra: dibuix

▶ Datos de la solicitud

Núm. solicitud: B-5958-07

Fecha de presentación y efectos: 16/11/2007

▶ Número de asiento registral 02/2004/5771

Título: Recetas de cocina de pescado de un pescador jubilado

Objeto de propiedad intelectual: Obres literàries i científiques, així com obres dramàtiques en general

Clase de obra: literària

▶ Datos de la solicitud

Núm. solicitud: B-2633-04

Fecha de presentación y efectos: 26/05/2004

1ª edición, junio de 2007

2ª edición, marzo de 2009

3ª edición, abril de 2009

4ª edición, setiembre de 2009

5ª edición, abril de 2010

6ª edición, abril de 2011

Coordinadora: Anna Quibus Tel. 93 308 92 46

Impresión y maquetación: Creacions Gràfiques Canigó, sl

Edició

Recetas de comidas y anécdotas de Pescadores de la Barceloneta

de hace más de 70 años

Recopiladas por:
Rafael Quibus
Pescador jubilado

*Esta sexta edición
se la dedico a Dios,
a la Virgen del Carmen,
a San Pedro, que fue pescador,
y a Rafael.*

*Este libro es pequeño,
pero grande en su contenido,
por la claridad en que se expone
lo escrito en él.*

*Mi agradecimiento a
mi buen amigo Silvestre Sánchez Sierra,
propietario del famoso Restaurante Salamanca
de la Barceloneta, barrio en el que nací,
hace 91 años, gracias por dedicarme
este bonito prólogo escrito desde el corazón.*

*Con gratitud para
mi buen amigo Jorge Vilanova Mestre, delegado de
Cataluña de la Orden del Buen Yantar.*

*Mi agradecimiento a mi buen amigo
Fernando Verdejo Vendrell por
las emotivas palabras que me ha dedicado.*

Para Ignacio
armado con afecto,
y que este pequeño
librito sea el principio de
una nueva y bonita amistad

Noves y Ana

Prólogos a la sexta edición	7
Prólogo a la quinta edición	11
Prólogo a la primera edición	14
Recetas de comidas de Pescadores de la Barceloneta	15
Arroz a banda	17
Salsa verde	20
Colitas de rape	21
Mejillones a la marinera	22
Pan con tomate y jamón	23
Tortilla de patatas	24
Ensaladas	25
Bacalao a la llauna	26
Calamares rellenos	27
Caracoles de mar	29
Sepias pequeñas	30
Merluza en salsa verde	31
Huevos estrellados	33
Alioli	34
Pulпитos salteados	35
Buñuelos de bacalao	36
Paella estilo Barceloneta	37
Zarzuela	39
Medallones de rape	40
Fideuá	41
Sepia con patatas	42
Suquet de peix	43
Lentejas sin grasa	44
Anillos de calamares rebozados	45
Sardinas en escabeche	46

Prólogos a la sexta edición del libro

Un gran hombre es quien no pierde totalmente su corazón de niño. Rafael Quibus, desde ese corazón y a través de su libro, consigue acariciar nuestra alma con sensaciones y recuerdos de otro tiempo... de otro lugar... Y así la vieja Barceloneta nos hace llegar, a través de Rafael, el sonido de las calles estrechas empedradas por muy viejos adoquines, las humedades de la niebla invernal que te araña los huesos en las gélidas noches, los pasos de un pescador que regresa con paso firme, cuerpo cansado y los ojos entrecerrados por el sueño, los colores de una ropa tendida que ansía el calor de los pocos rayos de sol que furtivamente entran en el barrio, las dulces voces de dos señoras que con un cesto en la mano se cuentan las viejas historias de siempre, gritos y risas de unos niños que jugando en la calle disfrutaban con el mucho tiempo que les queda por vivir, los silencios de dos ancianos que saborean el tiempo que les queda por quedar, las caricias de nuestro eterno mar que en forma de suaves olas convierte su azul en blanco al rozar la dorada arena, las gotas frías salpicadas en la piel cuando el Mediterráneo nos muestra su rugiente furia contra las pacientes rocas, el penetrante olor de unos humildes mejillones a la marinera cocinados a golpes de fuego, cariño y experiencia, aromas del pan blanco recién horneado que nos llevan a la panadería de la esquina, murmullos y calor humano que provienen del bar del Quimet, que desde siempre abre sus puertas cuando el sol todavía duerme, el chapoteo del agua en la calle con el que la señora Maria trata de mitigar el calor de las tardes.

Gentes, risas, llantos, sueños, amores... no se trata de un libro de cocina, se trata de un libro sobre una forma de vida, de una Barceloneta que ya no existe pero se transmite desde un corazón, el corazón de Rafael, para nuestros corazones de niño... si aún sabemos abrirlos.

JOSEP FALCON I PLA
Instructor internacional de seguridad
Barcelona, 11 de marzo de 2011

Me produce una gran alegría que Ana me haya pedido que escriba un prólogo para esta edición de *Recetas de comida y anécdotas de Pescadores de la Barceloneta de hace más de 70 años*.

No tuve la suerte de conocer personalmente a Rafael, le he conocido a través de su hija Ana, ella me ha hablado de su amor, generosidad y alegría, de cuánto le enseñó desde que era pequeña hasta que marchó.

Debido a mi profesión, me gusta ayudar a las personas que acuden a mí a conectar con su presencia interior; el poder de nuestra presencia interior no tiene límites. Este poder potencia la capacidad creativa y espiritual.

La lectura de ese pequeño y gran libro de Rafael Quibus me ha hecho sentir su presencia, porque solo desde el Ser se puede expresar con sencillas recetas de cocina tanto amor.

Gracias, Rafael, por el amor que transmites entre las líneas de tus recetas.

Gracias, Ana, por habérmelo hecho llegar.

GLORIA SANLLEHI
Psicoterapeuta

Rafael, in memóriam

Como dijo el Santo, *vita mutatur, non tollitur* ("La vida no termina, se transforma"), y tú, Rafael, por el amor profesado por tu hija y por tus recuerdos continuos, estás presentes y sigues viviendo entre nosotros y, con veneración, me presto a prologar esta última edición de tu maravilloso y mágico libro-recetario, que tú quisiste dejar como legado de posteridad.

Con este libro, y para nosotros, Rafael, no estás ausente, sigues entre nosotros. Te queremos.

Tu amigo:

JORGE VILANOVA

Prólogo a la quinta edición del libro

Querido Rafael:

Me has invitado a "cocinar" unas líneas a modo de prólogo de tu trabajo recopilatorio sobre cocina de pescadores que con mucho gusto he realizado y con la responsabilidad que significa haberlo hecho en un libro que se presenta en su quinta edición.

Como dijo Lao Tse, filósofo chino del siglo VI a de C: "*Si das pescado a un hombre hambriento lo nutres durante una jornada. Si le enseñas a pescar, le nutrirás toda la vida*". La experiencia y sabiduría que has acaudalado a tus casi cien años de vida hace muy placentera la lectura de tu libro y, sobre todo, porque lo más natural es hablar y escribir poco, aunque es mucho lo que evocas con tu sencillez prosaica, evidencia en absoluto cuestionable, de una gran humildad y sencillez pero cargada de humanidad y sensibilidad.

De todo ello, sin duda que hemos aprendido, pero también hemos sentido y recordado lo que fue en aquella época la vida de pescador y su entorno social, prueba irrefutable de que no es más tiene, sino el que menos necesita, y tu, has necesitado muy poco para ser y hacer feliz a la gente que te ha rodeado, y sigue hoy en día disfrutándote y teniéndote cerca, muy cerca, pues estando a tu lado se siente el cariño y el amor de lo puro y auténtico.

Dicen que el hombre vulgar, cuando emprende una cosa, la hecha a perder por tener prisa en terminarla, justamente lo contrario de lo que has hecho tu, Rafael, en tu modesta obra, pues nos encontramos en la quinta edición de un libro de tan solo cincuenta páginas.

Brillat Savarin, gastrónomo francés del siglo XVIII, dijo una vez que ser cocinero se podía aprender, pero que no todo el mundo podía ser buen catador, puesto que se tenía que nacer con ello. Está claro que Rafael no es cocinero, pero sí catador universal de lo tradicional, de lo sencillo, de lo esencial y que aún a pesar del paso de los años y de la modernización culinaria, ha contribuido y seguirá haciéndolo, con su espíritu conservador a mantener y defender nuestro patrimonio gastronómico más sencillo y tradicional.

El buen gastrónomo no busca apariencias vanas, no exige lisonjas y adulaciones falsas, sino que busca la verdad culinaria, que ha de ser el auténtico espíritu del buen gourmet, eso sí, combinando arte y técnica en la que se deben de fundamentar los profesionales de la cocina.

Una brisa marina cargada de sentimiento y emociones sopla entre los vapores de las cocinas, el polvo de las bodegas y los manteles de las mesas. Es un buen momento para dejarse acariciar por ella y, que al sentarse frente a los cubiertos y las copas se vea cumplido el sueño de Rafael, y que no es otro, que transportarnos a bordo de una modesta embarcación de pescadores del litoral barcelonés de principios del siglo XX, de su historia que tenemos que ser capaces de imaginar, de las costumbres de las gentes de la época, de su tradición, de su vida, del respeto a lo sencillo, a lo casto, a lo más puro, es decir, a su identidad, que es, su tesoro.

Rafael posee tres cualidades preciosas que guarda como un preciado tesoro: la primera se llama AMOR; la segunda MODESTIA; la tercera se llama HUMILDAD. Por eso, Rafael, aunque tú digas y pienses lo contrario, has conseguido lo que mucha gente con muchos títulos y carreras no ha conseguido, ni conseguirá jamás: el ser persona RESPECTADA, QUERIDA y ADMIRADA en tu entorno social, familia, amigos y conocidos.

Permíteme concluir estas líneas de presentación diciéndote algo que creo y siento de todo corazón:

Rafael, tú no tienes un tesoro, ERES EL TESORO y siempre estarás en nuestros corazones. Quien te posee, y espero que sea para muchos años más, es tu familia, que sin duda alguna te está disfrutando.

¡Buen provecho!

XAVIER MARTÍNEZ AGUILAR
Profesor de la Escuela Superior
de Hostelería de Barcelona

Prólogo a la primera edición del libro

Barcelona 2 de Febrero del año 2009

Al Sr. Silvestre Sánchez Sierra propietario del Restaurante
"Palanquilla" a su amigo Rafael Quibus con cariño etice lo
siguiente:

A mi gran y buen amigo Rafael Quibus con cariño
y paternidad, hombre honrado y con trabajada buena persona
ante de su familia con mucha historia en su vida gran
conocedor de este barrio de la Barceloneta de sus gentes y sus
pescadores que vivían en casas pequeñas o barracas de 30m².
Este barrio se hizo famoso por sus playas por el puerto y
sobre todo por los pescadores, hombres ávidos y trabajadores que con
sus barcas pequeñas le tenían frente a los ojos del mar
para traerles el mejor pescado y venderlo a los primeros
Restaurantes que se fundaron en la Barceloneta y donde
acudían gentes de todas partes del planeta a degustar sus
pescados y mariscos y que en Rafael Quibus recomendaba
con sus recetas de cocina que se han hecho famosas allá
donde te encuentres. Que la Virgen del Carmen patrona de los
pescadores te siga iluminando y bendiciendo y que su re-
cuerdo perdure siempre.

Además de un buen amigo por siempre

Firmado Silvestre Sánchez Sierra

Recetas de comidas de Pescadores de la Barceloneta

No voy a escribir un prólogo para este libro de Rafael Quibus pues ya
lo ha hecho de manera magistral don Silvestre Sánchez Sierra.

La lectura de este prólogo, cuyo contenido comparto en su totalidad y
las cortas pero entrañables conversaciones con nuestro amigo Rafael,
han hecho como si volviera atrás las páginas del calendario, recordando
mis tiempos de aprendiz de piloto, cuando entre clase y clase de la
escuela náutica, me recorría las calles de la Barceloneta y acababa con
frecuencia en el barrio de pescadores, donde a veces era generosamente
invitado a compartir en la cubierta de las barcas de pesca unos delicio-
sos ranchos azafranados, elaborados en unos pequeños fogoncitos de
carbón de encina y en los que se utilizaban más patatas y cebollas que
pescado, que era siempre el que no se podía vender. Aún hoy, después
de tantos años, no he podido olvidar los aromas de lo que con tan
modestos recursos se guisaba en aquellas barcas. Se le ilumina la mirada
a nuestro amigo Rafael cuando hablamos de aquella época en la que
tratábamos de vivir con un mínimo de dignidad a pesar de los difíciles
momentos que nos tocaron vivir. Como modesto aficionado a la coci-
na, las recetas de Rafael Quibus tienen para mí la frescura de lo auténti-
co y sencillo. Espero que pronto se recupere y podamos compartir con
él algunos de los arroces que tan bien describe en su libro.

Con todo afecto:

FERNANDO VERDEJO VENDRELL
Capitán de la marina mercante

Arroz a banda

Ingredientes:

- ▶ pescado que puede ser: galeras, juliola, araña de mar, lluernas, sepia, escorporas, ratas de mar, claro, rape y cigalas.
- ▶ arroz
- ▶ patatas
- ▶ sal

Para la picada:

- ▶ ñora, pimentón dulce, almendras, ajos, aceite

Elaboración para 4 personas:

- Disponer de una cuchara de madera grande o pequeña y de una olla grande.
- Se puede hacer con menos de lo que hay escrito anteriormente, todo depende de la economía de cada uno.
- El pescado se limpia en la pescadería. Se puede poner entero o a trozos, según, el tamaño, en la olla o caldero que se usaba en aquellos tiempos y que era de hierro fundido.
- Medio kilo de patatas cortadas a dados y el pescado que se haya de utilizar, y lo dejamos todo a punto.

- El pescado se salará y luego se limpiará antes de meterlo en la olla.
- Cogeremos un mortero, picaremos cinco o seis dientes de ajo, pondremos un poco de sal dentro del mismo, para que al picarlos con la mano de mortero no salgan.
- Añadiremos dentro del mortero una cucharadita de pimentón dulce, y cinco almendras tostadas sin piel.
- Lo picaremos bien y lo reservaremos.
- Luego cogeremos una ñora, le quitaremos las semillas, la lavaremos debajo del grifo, luego la secaremos con un trapo para que no salpique al meterla en la olla.
- Pondremos otra vez la olla en el fuego, añadiremos el contenido de una tacita y media de aceite, luego daremos el gas. Cuando esté el aceite caliente, pondremos a freír la ñora dándole unas vueltas con la cuchara de madera, para que no se pegue. Se apaga el gas.
- Se saca la ñora, se pone en el mortero y pica junto con lo demás que hay en el mismo.
- Una vez está todo bien picado, encenderemos el fuego, añadiendo a la olla todo lo que está en el mortero. Lo dejaremos freír dándole unas vueltas y pondremos media olla de agua.
- Seguidamente todo lo demás, que ya teníamos preparado, dejándolo hervir veinte minutos, previamente habremos añadido más agua hasta cubrir lo que hay dentro de la olla.
- Si veinte minutos no son suficientes se deja un poco más.

- Dejamos reposar veinte minutos más.
- Pasado este tiempo se pone en otra olla, con el fuego encendido, con un poco de aceite a freír el arroz, dándole con la cuchara unas vueltas, antes de echar el caldo, que habremos colado previamente. Se apaga el gas para evitar que la erupción que se produce no alcance la cara.
- Hecha esta operación encenderemos el gas y dejaremos que se vaya cociendo hasta que haga burbujas. Si no nos gusta seco, se puede añadir más caldo del que haya sobrado. Cuando este listo se apaga el gas.

Lo que queda en la olla se pone en una bandeja grande y se reparte. También se puede poner encima de la bandeja un poco de alioli regado con un poco de caldo.

Se puede hacer lo mismo pero sin picada, que es menos complicado.

- Se cortan unos trozos de cebolla, dos tomates pelados y una cucharadita de pimentón.
- Se pone en la olla con el aceite correspondiente.
- Primero se deja freír la cebolla hasta que quede dorada, se añade el pimentón y enseguida se añade el tomate, que previamente habremos pasado por el rallador, y se sofríe todo bien y se hecha en la olla como si fuera la picada.

Todo lo demás como si fuera arroz a banda, pero sin la picada. Cambiando el arroz por fideos, tenemos una perfecta fideuá.

Salsa verde

Para hacer la salsa verde hace falta lo siguiente:

- ▶ En el mortero se ponen 4 dientes de ajo, bastante perejil y un poco de sal. Se pica todo con la mano de mortero, se reserva. Se prepara en una taza grande una cucharada de harina, se llena la taza de agua, se revuelve toda, para que no haya grumos. Se deja hervir hasta que quede compacto, es decir, ni claro ni espeso. Si es demasiado claro se le añade un poco de harina, si queda demasiado espeso se le pone un poco de agua. Eso si siempre dándole vueltas.
- ▶ Lo dejaremos hervir un poco y se apaga el gas.

Esta salsa sirve para varias cosas, así como merluza, medallones de rape o garbanzos, incluso para carnes, queda muy bien. Se le pueden poner unos espárragos encima de la merluza. Los trozos de la merluza tienen que ser bastante gordos. Delgados no. En la pescadería saben como hacerlo, si se les dice para qué es la merluza que hemos comprado.

Colitas de rape

- ▶ colitas de rape pequeñas
- ▶ sal

Elaboración:

- Se compran en la pescadería, se salarán y se lavarán, se pueden hacer a la plancha que son muy buenas y no tienen grasa y dan poco trabajo.

Se pueden hacer con salsa de tomate o salsa verde.

Mejillones a la marinera

Ingredientes, depende de las personas que sean:

- ▶ mejillones
- ▶ cebolla
- ▶ tomates
- ▶ aceite
- ▶ sal

Elaboración:

- Se prepara la cebolla cortada a trozos pequeños, el tomate, cuatro o cinco, pasado por la ralladora. La cebolla puede ser bastante grande.
- Una vez preparado todo esto, se pone la olla en el fuego, que habremos encendido previamente, con bastante aceite, una tacita pequeña y un poco más. Pondremos la cebolla a freír, hasta que quede dorada, luego añadiremos el tomate, siempre dándole unas vueltas con la cuchara de madera.
- Cuando haga burbujas se echaran los mejillones que habremos limpiado antes. Nada de agua.
- Se deja hervir hasta que quedan abiertos. Se apaga el gas y listo.

Pan con tomate y jamón

- Se cogen unas rebanadas de pan, se untan con tomate y aceite de oliva, y un poco de sal y ya lo tenemos, igual se puede hacer con anchoas que son muy buenas.

Tortilla de patatas

- Las tortillas de patatas quedan bien, si se cortan a láminas. También se pueden cortar a trozos pequeños revueltos con cebolla, también cortada a trozos pequeños.
- La tortilla a la francesa también sale bien con poco aceite en la sartén.
- Esto no está incluido en las recetas, simplemente son unos consejos de veterano.
- Las tortillas de alcachofas también son excelentes.

Ensaladas

Ingredientes:

- ▶ lechuga
- ▶ atún en conserva
- ▶ aceitunas
- ▶ cebolletas pequeñas
- ▶ anchoas
- ▶ aceite
- ▶ sal

Elaboración:

- Se ponen los tomates cortados a trozos no muy grandes, se ponen también aceitunas, atún en conserva, cebolletas pequeñas. También las aceitunas rellenas son buenas, el aceite de oliva también. La lechuga no puede fallar, las cebollas cortadas en juliana, o sea, finas, también caben las anchoas, que son muy buenas.

Las ensaladas salen bastante bien y no son complicadas.

Bacalao a la llauna

Ingredientes:

- ▶ morro de bacalao
- ▶ aceite
- ▶ tomates

El bacalao a la llauna es otra cosa que se hacía antes. Para hacerlo se tiene que comprar en tiendas de pesca salada. Se compran unos trozos de morro, o sea, lomo, que ya lo tienen preparado para hacerlo el mismo día.

Elaboración:

- Pondremos la sartén en el fogón, añadiremos el contenido de 2 tacitas pequeñas de aceite, daremos el gas, cuando este el aceite caliente se ponen los trozos que quepan en la sartén, es mejor que queden holgados para que no se peguen. Los dejaremos freír hasta que estén a punto de dorarse, se les da la vuelta haciendo lo mismo. Cuando estén fritos los reservaremos
- Pondremos en la sartén un poco más de aceite, con el fuego apagado. Cogemos unos cuantos tomates, cuatro o cinco, los pasaremos por el rallador, daremos el gas y cuando esté el aceite caliente pondremos el tomate en la sartén. Cuando esté bien frito, añadiremos los trozos de bacalao que tenemos reservado, dándole unas vueltas para que no se agarre. Se apaga el gas

Calamares rellenos

Ingredientes:

- ▶ calamares medianos
- ▶ atún en conserva
- ▶ aceite
- ▶ sal

Nota: En el relleno se puede poner de todo, carne picada de ternera o tocino, buevo, pimienta roja.

Elaboración:

- Se compran unos calamares medianos, se le cortan las patas a trocitos pequeños que se fríen en una sartén junto con unos trocitos de atún en conserva, cuando este todo bien frito lo pondremos todo dentro del calamar, que habremos limpiado y escaldado, es decir dándole un baño de agua hirviendo. Si se hierven encogen demasiado. Una vez hecha esta operación se va añadiendo todo lo que hay en la sartén
- Una vez este todo dentro del calamar lo cerramos con dos palillos para que no caiga lo que hemos puesto dentro
- Se pasarán dos tomates por el rallador, se pone la sartén en el fuego añadiremos, 2 tacitas de aceite pequeñas en la misma, daremos el gas.

Pondremos los tomates a freír, cuando haga burbujas pondremos los calamares dentro de la sartén, con el fuego lento, hasta que estén cocidos, no es menester que estén mucho rato, dándoles un par de vueltas. Y se apaga el fuego.

Caracoles de mar

Los caracoles de mar no se pueden guisar porque tienen la cáscara muy dura pero, hervidos son muy buenos, y untados con un poco de alioli o solos, lástima que hay pocos en el mercado, debido a que se pescan pocos, pues dichos caracoles se crían en el fondo, dentro de unas esponjas que de vez en cuando pescan los barcos de arrastre. Son pocas, y si hay suerte se puede pescar una esponja regular 40x40 y sacar de la misma 4 o 5 kilos de caracoles. Como todos sabemos los peces nadan solos, pero los caracoles se quedan fijos dentro de la esponja, lo que no deja de ser un misterio, yo cuando iba a pescar con la barca de arrastre, cuando pescábamos una esponja marina, me entretenía en sacar de cada agujero de dicha esponja, unos caracoles, cuando ya no había más, la esponja la vendíamos. En aquellos tiempos era muy apreciada porque era natural.

Sepias pequeñas

Las sepias pequeñas, que todavía quedan, se pueden hacer a la plancha enteras, solamente quitándoles la parte superior, o sea, la barquita, se lavan y se ponen dos palillos atravesados de parte a parte para que no se deshagan. Están buenas, cuando están hechas de una parte se hacen de la otra, no se salan y hay que vigilar que no se quemen.

Merluza en salsa verde

Ingredientes:

- ▶ 1 merluza de un kilo
- ▶ harina
- ▶ ajos
- ▶ perejil
- ▶ aceite
- ▶ sal

Elaboración:

- Comprar en la pescadería una merluza de un kilo, o más, se cortarán en rodajas de un centímetro y medio, una vez cortadas se salarán y lavarán y se pasaran por harina. Se pondrá la sartén en el fuego, a medio gas, con el aceite que puede ser de una tacita y media.
- Cuando esté el aceite caliente, se añadirán los trozos de merluza que quepan, pero que queden holgados, una vez todos fritos se reservarán.
- Haremos la salsa verde, que consiste en meter en un mortero 4 o 6 dientes de ajo limpios y bastante perejil que picaremos en la mano de mortero, hasta que quede una pasta, luego pondremos en el fuego, una cazuela con aceite, que será de una tacita pequeña y un poco más, daremos el gas.

- Cuando esté el aceite caliente, añadiremos en la cazuela, todo lo que hay en el mortero. Cuando esté todo bien frito, se apaga el gas, pondremos en la misma, todo lo que hemos preparado, que será una taza de agua con un poco de harina, que será bien mezclado.
- Para que no haya grumos, se puede hacer con una cuchara de madera, encendemos el fuego, le daremos unas vueltas, con la cuchara de madera, hasta que quede compacto, o sea ni espeso, ni claro, se apaga el gas.
- Daremos el gas de nuevo, se añaden en la cazuela los trozos de merluza que queden holgados, cuando estén todos bien cocidos, se apaga el gas.

Nota: *No es menester que se pongan todos a la vez, se pueden añadir unos espárragos.*

Huevos estrellados

- No es otra cosa que huevos fritos. Se coge una sartén, se le pone aceite, cuando esté caliente, se cascan los huevos uno por uno y se echan en la misma y con una cuchara (que no sea de madera) se van cubriendo del aceite, que queden bien fritos. Se apaga el gas.

Alioli

Para hacer alioli hace falta lo siguiente:

- ▶ Un mortero con la correspondiente mano, ajos y sal. Se ponen en el mortero tres dientes de ajo limpios de piel, con la mano de mortero los picaremos bien hasta que quede una pasta, cogemos una aceitera de cristal o de lata, nos sentaremos en una silla, cogemos la aceitera con la mano izquierda, apoyaremos el antebrazo en la parte superior de la rodilla e iremos vertiendo el aceite en el mortero que habremos puesto entre las rodillas, sin interrupción, dándole vueltas en una sola dirección, que será derecha o izquierda. El aceite tiene que ser de oliva, se puede parar para descansar, seguiremos dando vueltas hasta conseguir la cantidad deseada, que lograremos si se siguen las instrucciones de esta receta.

Se puede añadir la yema de un huevo, para que no sea tan fuerte, pero no se puede guardar a causa del huevo, sin la yema del huevo durará mucho más. Las vueltas no tienen que ser rápidas ni tampoco muy lentas.

Pulпитos salteados

Ingredientes:

- ▶ pulpitos pequeños
- ▶ aceite
- ▶ coñac
- ▶ sal

Elaboración:

- Se cogen unos pulpitos muy pequeños, se fríen bien y cuando estén se les añade un chorrito de coñac, lástima que no siempre se encuentran en los mercados, debido a que las redes de las barcas de arrastre son de mallas mucho más grandes, antes eran más espesas y ahora no, de todos modos, yo recuerdo haber comprado en el mercado.

Buñuelos de bacalao

Ingredientes:

- ▶ 200 gramos de harina de bacalao
- ▶ aceite

Elaboración:

– Para hacerlos, hace falta comprar en una parada de pesca salada, que ya lo tienen preparado, la cantidad que haga falta de 200 gramos o más, depende de las personas que sean. Para ello, hay que tener un plato que no sea plano, donde se pondría lo que hemos comprado, poniendo en el mismo un poco de agua y harina y se mezclará todo, dándole varias vueltas con una cuchara de madera, hasta que quede una pasta no demasiado espesa ni clara. Se pone la sartén en el fogón con el gas apagado, se añade en la misma, dos tacitas de aceite pequeñas, se dará el gas, cuando el aceite este caliente, se pondrá en la misma, la cantidad que quepa en la cuchara, espaciándolo, en la sartén de izquierda a derecha para que queden bastante finos, y cuando estén dorados, se les da la vuelta, y así sucesivamente, se apaga el gas, y luego se empieza de nuevo, hasta terminarlos.

Paella estilo Barceloneta

Ingredientes:

- ▶ sepia
- ▶ mejillones
- ▶ cigalas
- ▶ arroz
- ▶ cebolla
- ▶ tomate
- ▶ pimentón
- ▶ aceite
- ▶ sal

Elaboración:

- La sepia se cortará a trozos pequeños; la cebolla, lo mismo, pero más pequeños. Una vez esté todo preparado, pondremos la paella en el fuego a medio gas, con aceite que puede ser un poco más de una tacita pequeña.
- Cuando esté el aceite caliente, pondremos la cebolla, y la sepia dándole unas vueltas, en seguida pondremos el pimentón, que será de una cucharadita pequeña y un poco más, y en seguida añadiremos el tomate. Cuando todo este bien frito, pondremos el arroz, que puede ser de 2 o 3 tazas, según las personas que sean, daremos unas vueltas con una cuchara de madera, luego añadiremos las cigalas y los mejillones, siempre dándole vueltas, cuando este todo bien frito, se añade el agua

que cubra todo lo que hay, y un poco más, se deja que se haga con el fuego a toda marcha durante 15 minutos. Si queda seco, se añade un poco más de agua, se apaga el gas, se tapa la paella, y se deja reposar 10 minutos, o más.

Zarzuela

Ingredientes para 4 personas:

- ▶ 4 trozos de rape
- ▶ 4 cigalas
- ▶ 1 cebolla mediana
- ▶ 4 tomates maduros
- ▶ aceite
- ▶ sal

Elaboración:

- Se limpian los trozos de rape, los tomates maduros, pasados por el rallador.
- Cuando esté todo preparado, se pondrá en el fogón una cazuela de barro o de hierro. Añadiremos en ella una tacita pequeña de aceite y un poco más, daremos el gas, cuando esté el aceite caliente, pondremos en la misma la cebolla que será cortada a trocitos pequeños.
- Cuando esté dorada (la cebolla), se añadirá el tomate, cuando esté casi seco, se pondrá el contenido de un vaso de agua, dejando que hierva unos minutos, y enseguida añadiremos en el recipiente las cigalas y el rape, dejándolo, diez minutos más que hierva. Si queda seco, se pone un poco más de agua, que no quede caldoso hasta que esté en su punto y se apaga el gas.

Medallones de rape

Ingredientes:

- ▶ 1 cola de rape de un kilo o más, según para las personas que sean.
- ▶ aceite
- ▶ sal

Elaboración:

- La cola se cortará en láminas de medio centímetro de grosor en la misma pescadería.
- Luego en casa con unas tijeras se cortaran en dados de cuatro centímetros, no es menester que sea redondo. Una vez estén cortados se salarán y antes de freírlos se lavarán para que no estén demasiado salados.
- Al freírlos en la sartén, que habremos puesto en el fuego, con el aceite bien caliente, los dejaremos que se doren un poco y se sacan de la misma.

Fideuá

La fideuá se hace con los mismos ingredientes que el arroz a banda y del mismo modo, sustituyendo el arroz por fideos.

Sepia con patatas

Ingredientes:

- ▶ 1 sepia de medio kilo cortada a trozos pequeños
- ▶ patatas cortadas a dados
- ▶ pimentón dulce
- ▶ cebolla
- ▶ aceite

Elaboración:

- En la olla se pone el aceite, que será de una tacita y un poco más, la cebolla cortada a trozos pequeños.
- Cuando esté dorada se le añade la sepia y las patatas, dándole unas vueltas, se pone un poco de pimentón dulce y cuando esté frito se añade agua hasta que lo cubra todo, dejándolo hervir durante 20 minutos.

Nota: La cebolla y la sepia pueden ponerse juntas hasta que queden doradas.

Suquet de peix

Ingredientes:

- ▶ 1 lluerná, 1 araña o 1 escorpa que se limpia en la misma pescadería
- ▶ ajo
- ▶ pimentón dulce
- ▶ almendras
- ▶ ñora

Elaboración:

- Haremos la siguiente picada. Cogemos un mortero y pondremos en el mismo, dos dientes de ajo, un poquito de pimentón dulce, dos almendras tostadas y un trocito de ñora frita.
- Pondremos en el fogón una cazuela pequeña y el contenido de media tacita de aceite.
- Daremos el gas, cuando esté el aceite caliente añadiremos el contenido del mortero a freír. Cuando esté bien frito apagaremos el gas y añadiremos un poco de agua, daremos el gas de nuevo.
- Pondremos el pescado y un poco más de agua, hasta que esté el pescado hecho.

Lentejas sin grasa

Ingredientes:

- ▶ un cuarto de kilo de lentejas
- ▶ una cabeza de ajos
- ▶ arroz
- ▶ sal

Elaboración:

- Se pone en el fuego, que previamente habremos encendido, una olla con dos litros de agua y se deja hervir media hora. No dejar que se sequen, se puede añadir un puñado de arroz, y que quede caldoso.

Anillos de calamares rebozados

Ingredientes:

- ▶ anillos de calamar
- ▶ 2 tacitas de aceite
- ▶ 1 huevo

Elaboración:

- Se pone en una sartén el contenido de dos tacitas de aceite pequeñas, daremos el gas, cuando esté caliente se van poniendo los anillos del calamar, que habremos puesto previamente en un plato cuyo contenido es el de un huevo batido.
- Se ponen de uno en uno en la sartén. Se ponen y sacan con un tenedor para no mancharse las manos, cuando esté listo se apaga el gas.

Sardinias en escabeche

Ingredientes:

- ▶ sardinias
- ▶ sal
- ▶ aceite
- ▶ ajos
- ▶ pimentón dulce
- ▶ laurel
- ▶ vinagre

Elaboración:

— Se compran las sardinias, las lavaremos y las salaremos, luego se limpian para quitarles la sal. Cuando esté todo preparado, pondremos la sartén en el fogón, pondremos en la misma el contenido de dos tascas pequeñas de aceite. Daremos el gas, cuando esté el aceite caliente, pondremos las sardinias a freír, las que estén fritas, las pondremos en un recipiente. Cuando estén todas, las retiraremos, luego en la sartén pondremos a freír dos dientes de ajo, una cucharadita de pimentón dulce y una hoja de laurel. Daremos el gas, lo dejaremos que se vaya haciendo, se tapa la sartén para que no salpique. Lo dejaremos un rato. Apagaremos el fuego, añadiremos vinagre dentro de la sartén, daremos el gas y lo dejaremos hervir cinco minutos. Apagaremos el fuego y pondremos el contenido de la sartén sobre las sardinias que estén en el recipiente.

— El vinagre que se eche en la sartén debe cubrir los ajos y la hoja de laurel, el gas siempre apagado.

Los pescadores de la Barceloneta de aquellos tiempos, cuando teníamos el motor averiado, o estábamos limpiando fondos, hacíamos la comida en la barca, pero no era de pescado, la hacíamos a base de garbanzos, macarrones, patata y lentejas, ya que si no había pesca, no había sueldo, eso sí, el vino no faltaba ni el pan tampoco, pues se pagaba cuando se salía a pescar. Los huevos tampoco faltaban, así que, hambre tampoco se pasaba. Por eso en este libro hay comidas caras y baratas. Y nada despreciables como las lentejas, los garbanzos y el arroz. Las sardinas y los boquerones, los mejillones que también comíamos en la barca los pescábamos en el rompeolas, los más jóvenes, que teníamos en aquellos tiempos 13 o 14 años, que ya deben de quedar pocos en la actualidad. Los que tienen apuros para llegar a fin de mes, en estas recetas tienen la solución para gastar menos en las comidas, claro.

Mientras duraba la reparación del motor, nosotros los más jóvenes nos buscábamos la vida en otra cosa: en el puerto en aquellos tiempos, en varias partes del muelle, se ponían atadas con una cuerda una rama de palmera sin dátiles, y allí se escondían anguilas que nosotros los más jóvenes las pescábamos sin que nos costara nada.

Cogíamos el bote de la barca (que todas las barcas lo llevan) que se llama bote auxiliar, así que mientras duraba la reparación del motor, nosotros los más jóvenes pasábamos el tiempo pescando anguilas mientras los no tan jóvenes arreglaban las redes de pescar.

Para pescar las anguilas teníamos que ir despacio, sin hacer ruido con los remos en el agua, una vez estábamos en el sitio cogíamos la cuerda que sujetaba la rama y la echábamos en el bote, las anguilas ya eran nuestras.

Entonces las vendíamos y algo se ganaba. Aunque era poco, siempre iba bien.

• • • •

Un día, en tiempos de la exposición, en el año 1929, yo trabajaba en un kiosco de diarios que había enfrente del restaurante 7 puertas, y al lado de la lonja, se ponía un hombre que llevaba un anuncio en el que decía: "mozo de cuerda con carretón" (qué tiempos aquellos).

• • • •

Los Baños Orientales son un capítulo aparte, eran fijos, no se desmontaban en invierno, eran una maravilla, incluso el tranvía entraba en su interior. Yo recuerdo un día en que el tranvía se salió de las vías en aquel momento. El dueño, el Sr. Morán, que pesaba casi doscientos kilos, se subió en una parte del tranvía llamada "jardinera" y lo ponía en su sitio.

Otra cosa, al lado de los Orientales había otros, junto a la Barceloneta que se desmontaban en el invierno, uno se llamaba La Sirena, que era para señoras, y otro junto a esta era para hombres, de nombre El Tritón, ya desaparecidos.

Ahora bien, más al sur, se levantaron unos que se llamaban Astilleros y eran solo para hombres. Al otro lado, había otro llamado La Deliciosa que era solo para señoras, estos dos eran fijos.

Al lado, casi pegado, se levantaron los baños de San Sebastián, que en aquellos tiempos eran la Joya de la Corona, sin despreciar los Orientales que eran lo mejor de aquella época.

• • • •

Un día ya lejano, fui a hacer una demostración de cocina marinera a casa de un amigo mío que me lo pidió, que tenía un almacén de hierros. Entre los invitados había el padre de su mujer, o sea, su suegro y le dije que podía hacerlo un par de veces por semana, naturalmente yo me negué, y le dije que lo hiciera la cocinera que tenía.

• • • •

Los erizos de mar ahora se comen, antes no. Se criaban en el rompeolas, en los bloques de cemento, y se llamaban garrotas y estaban pegados a los bloques.

Por lo tanto de erizos de mar nada, antes no se comían. Yo tengo un mal recuerdo de ellos, ya que una vez pisé uno, con el pie derecho, se me clavaron tantos pinchos que tuve que ir al dispensario de la Barceloneta, para que me los quitaran.

• • • •

Cuando por la tarde, veníamos de pescar en el muelle de la Transmediterránea, los buques que iban a Mallorca en aquellos tiempos, se ponía un viejo marino, que le llamaban el tío Carando, que vendía unos papelitos doblados que según él eran para el mareo.

La gente los compraba y cuando los desdoblaba, la sorpresa era esta, el papelito decía así de claro:

“Para no marearse, no embarcarse.

El tío Carando”.

• • • •

En la Barceloneta, en los años 1928 había unos baños que se llamaban Orientales, ahora ya no existen, pues bien, un día hubo un temporal que los pescadores decían de Levante, o sea del Este y dejaron al descubierto unos sacos que contenían monedas de plata, duros y pesetas, cuando nos enteramos, todos fuimos a ver si recogíamos alguna.

• • • •

En aquellos tiempos, en las barcas, no teníamos horno en la cocina, por lo tanto, no podíamos hacer el pescado en el que era el llobarro, el besugo, el mabre, el caletto y la dorada y otros que no podíamos comerlos porque se cotizaban bien en el mercado y nos hacía falta el dine-

ro, ahora es diferente, todas las cocinas tienen horno y se pueden hacer todos estos pescados que quedan bien, si no gustan, se pueden hacer a la plancha que es más sano.

Todos estos pescados se limpian en la pescadería, donde se compran y se preparan.

Para hacerlo a la plancha, no hay secreto, cuando está cocido de una parte, se le da la vuelta. Hay que mirar que no esté crudo, y tener cuidado en no quemarse los dedos. Para darle la vuelta, tiene que ser con una paleta, cuando esté todo listo, se apaga el gas.

La plancha se pondrá en el fogón y se dará el gas

• • • •

Estaba un señor, paseando por el muelle de la Barceloneta y nos preguntó a los pescadores por el buen olor que hacía nuestra comida. Nos dijo que hacía tres días que no comía, porque no tenía hambre pero el olor de la comida que nos estábamos preparando, le había abierto el apetito, le invitamos a bajar a la barca a comer con nosotros, quedó tan satisfecho

que nos invitó a visitar su taller de impermeables regalándonos uno a cada uno de nosotros. Le dijimos que volviera cuando quisiera, y este no lo hacía por hambre, pues no tenía ganas de comer.

*Este libro se acabó de guisar
en los fogones del taller de
Creacions Gràfiques Canigó,
en la calle Perú 160 de Barcelona,
en abril de 2011.*

Agradecemos el privilegio de que nos hayan pedido unas palabras introductorias a la parva obra culinaria del padre de un par de intensas amigas en el espíritu. Territorio comanche, habida cuenta de que los prólogos constituyen un género delicado en el que resulta harto difícil salir airoso; o te quedas corto o te pasas con riesgo de caer en la hagiografía. Nos parece un imposible descender a las honduras abisales de la sima interna de don Rafael Quibus, pescador de almas más que de seres acuáticos en evolución hacia el Omega. Un profesional rabiosamente humano, enamorado de la mar oceánica y de sus entrañables quehaceres y al mismo tiempo discípulo en su corazón de un colega de alto rango, Jesucristo, candente mentor a su vez de sus hijas, guapísimas por dentro, doy fe.

Trabajar cansa, sentenció mi admirado Cesare Pavese. Cuando arrumbó ya en la retaguardia de la vida el barco y las redes, nuestro lobo de mar dedicó luengas horas imbuido de un extraño apasionamiento a compactar en 57 páginas de deliciosa lectura su vasta experiencia en instrumentar el arte de gozar a tumba abierta con el único placer largo, que es el buen yantar, en vista de que somos bien capaces de empezar a almorzar a las dos y media y aguantar refocilándonos en el hedonismo de los sabores hasta las cinco de la tarde. A ver qué voluptuosidad dura ese cachito de eternidad, aseguraba el jerezano y hombre de negocios Julio Checa. Algunas de las otras embriagueces son

inenarrables por subdivinas , en particular la que gracias a Dios no tiene enmienda en este mundo ni

en ningún mundo , mas persisten escasos minutos , y luego va y rompe el encanto el *triste post coitum*. Y el afortunado empeño en letra de imprenta que comentamos lo tituló *Recetas de comidas y anécdotas de pescadores de la Barceloneta de hace más de 70 años.*

Lo que más engancha de esta divulgación gastronómica destinada a la gente común y corriente es su atractivo estilo de sencillez franciscana. El autor ilumina , mediante unos vocablos del pueblo que todo el mundo entiende al igual que los términos de las parábolas del evangelio , los misterios de un puñado de platos ancestrales en la Celtiberia eterna. Explica en román paladino y siempre echando mano del clarificador sujeto-verbo-y-predicado , todas y cada una de las sabias operaciones que hay que llevar a cabo hasta servir finalmente en la mesa de ávidos hambrientos las clásicas recetas de la querida abuela , ésas de toda la vida que añoran hondamente los españoles y que perversamente es más bien raro verlas en la carta de los restaurantes. Hasta ese punto hemos ido degenerando , hijo , degenerando , como el banderillero.

A la vista de los 25 guisos hogareños cuya preparación va desentrañando el hombre de mar que en la embarcación se complacía tanto en la

redada como en hacer de cocinero para la tripulación , queda claro que a los rudos

pescadores les cayó en suerte un hábil epicúreo de los fogones. En alta mar se comía como Dios , gracias a la alquimia de la buena mesa del compadre Rafael.

Y por ende alimentos sanos , de simple hechura , sin artificios que empañaran su exquisito sabor natural , ligeros de digestión y tan sabrosos como baratos. Cuánto hubiera dado el que suscribe por estar a bordo gozando del viento salado y las fragancias marinas y al llegar la hora de la verdad y con el sol en el cenit deleitarse sin prisas y en conversación fraternal con un buen plato hondo del menú del día inventado por Quibus. La felicidad empieza por el estómago , y hombre bien comido amigo agradecido. Bien lo sabía Josep Pla.

Así es que nuestro héroe de las merluzas y las patatas y las alubias en la soledad del océano les ha regalado a sus hermanos de bajura durante décadas nada menos que el rato más sensual de toda la jornada cotidiana , adobado a buen seguro con los suculentos caldos del Penedés , el inolvidable Supermarfil que se cosecha en Alella y ese espirituoso zumo de oliva virgen que se extraen del alma los paisanos de Borjas Blancas. Al tiempo que Rafael les repostaba fuerzas para bregar en la lucha por la existencia. Y luego dicen que el pescado es caro. ¿Se puede hacer a diario algo más caritativo y evangélico a favor de un

batallón de hombres con los que se convive aislados de tierra y lejos del mundanal estruendo ?.

De donde se deduce que Rafael Quibus , además de navegante y artista de las cazuelas , fue un benefactor social. Se dedicó a refinar la calidad de vida de los compatriotas de su entorno diario. Un barcelonés que regalaba bonhomía con el desinterés de los santos laicos. Lo que se llama un alma de Dios. Un señor. Y de tal palo tal astilla , sus bienamadas hijas Nieves y Ana.