

# ANCHOAS

## en la

Los mejores restaurantes del Cantábrico

La pesca del boquerón, también conocido como bocarte, anxova, seitó, aladroc... y anchoa, se remonta a la época de los romanos, ya que era uno de los ingredientes de la salsa garum. El boquerón es un importante eslabón de la cadena trófica, se alimentan de plancton y peces pequeños y a su vez sirven de alimento a otros peces de mayor tamaño: jurel, caballa, merluza, bonito... y el hombre. **Todos quieren comerse al boquerón.**

TEXTO y FOTOGRAFÍA:  
Tayo Acuña

**SE AGRUPAN FORMANDO GRANDES BANCOS** de miles de individuos y viven en aguas relativamente templadas, entre 13 y 23°C, por eso en invierno migran a capas por debajo de los 80-100 metros de profundidad; cuando el Sol primaveral caldea la superficie de los océanos suben para desovar. La pesca incontrolada ha hecho que disminuya la biomasa del boquerón, lo que ha llevado a la Unión Europea a incluirlo en la lista de Especies Protegidas.

## barra

### para disfrutarlas

En la actualidad la pesca está totalmente regulada con periodos de veda y límite de capturas. En el Cantábrico se pesca con redes de cerco en los meses de abril, mayo y junio, cuando está en su mejor momento. Es uno de los pescados preferido de niños y mayores, un pescado sano y saludable que da mucho

juego en la cocina: con tomate, fritos, a la plancha, crudos para el sushi, en vinagre, asados... y, por supuesto, en salazón, que es cuando al bocarte se le llama anchoa.

El salazón es un proceso artesanal, largo y laborioso, con meses de maduración que consiguen transformar al humilde boquerón en anchoa. Cuando el boquerón llega a la conservera se introduce en una salmuera (una disolución de agua y sal) durante dos horas para que pierda agua y facilitar el proceso de descabezado; una vez decapitados y sin tripas, se clasifican por tamaños. El siguiente paso es el *empacado*, que consiste en rellenar cubos de 30 litros con capas de bocartes alineados en forma de abanico con las colas hacia dentro, capas de peces separadas por una fina capa de sal, terminando con una capa más gruesa de sal. Luego viene el prensado, donde el pescado madura durante ocho meses (depende del conservero) en unas condiciones de temperatura y humedad controladas. Pasado ese tiempo el boquerón ha adquirido la salinidad, el color y el sabor típico de la anchoa, y ha llegado el momento de lavarlas para eliminar la sal, secarlas cuidadosamente con trapos y pasar a la sala de fileteado, donde expertas manos, casi siempre femeninas, separan los lomos y retiran las espinas y la piel (el *sobado*). En esta etapa cada maestro conservero tiene sus preferencias; hay algunos que quitan la piel y otros no porque opinan que protege la carne y hace que sea más suave. Con los lomos limpios y perfilados rellenan las latas y añaden aceite vegetal neutro. En la actualidad hay conserveros que prefieren utilizar un aceite de oliva refinado (aceite neutro) en vez de aceite de girasol, y hay algunos, como Don Bocarte ([donbocarte.com](http://donbocarte.com)), que se atreven con el aceite de oliva virgen extra procedente de un *coupage* con diferentes variedades que aportan a la anchoa unos matices muy interesantes. La anchoa es una semiconserva que debe mantenerse siempre en frío, entre 3-4°C, a una temperatura en la que el aceite está denso y cremoso. Las anchoas se elaboran en todo el Cantábrico, pero sin duda son las de Santoña las más conocidas y, posiblemente, las mejores. Son de un color uniforme parecido al del jamón (marrón-rosáceo), más o menos intenso dependiendo del grado de maduración; en boca tiene una textura carnosa y consistente, con aromas largos e intensos. Para degustar la anchoa hay que tomarla tal cual; escurriendo el aceite de la lata y añadiendo un buen aceite de oliva es la mejor manera de apreciar su textura y sabor.



### Ensalada de quinoa y anchoas

Sola o en compañía de otros productos, la anchoa es la reina de los bares y restaurantes de Cantabria.



### Conservas para gourmets

La anchoa es una semiconserva que debe mantenerse siempre en frío, entre 3-4°C, a una temperatura en la que el aceite está denso y cremoso. Las más conocidas son las de Santoña (Cantabria). Algunos conserveros, como Don Bocarte, utilizan aceite de oliva virgen extra en sus conservas. [www.donbocarte.com](http://www.donbocarte.com)

Un proceso de salazón artesanal, largo y laborioso, transforma al humilde boquerón en anchoa





### Cenador de Amós

Anchoas con caviar de albahaca  
Sacar la anchoa del salazón y lavar, secar y preparar con aceite de oliva virgen. Cortar una tira de "pimiento de cristal" deshidratado. Hidratar las semillas de albahaca con agua templada y añadir aceite de albahaca. Acompañar con una rodaja de magdalena de anchoas con el caviar de albahaca.  
[www.cenadordeamos.com](http://www.cenadordeamos.com)

### El Serbal

Anchoas y queso semicurado de las Garmillas  
Acompañar con salsa romescu, salsa de perejil, tomate deshidratado, crema de pimientos, cebolla confitada en aceite, puré de cebolla confitada con granadina, huevas de salmón y crema de yogurt.  
[www.elserbal.com](http://www.elserbal.com)

### La Casona del Judío

Anchoa de Cantabria  
Anchoas limpias de aceite, cubiertas con una crema pura de pistachos (pasta cremosa de pistachos triturados), confitura de higos corta de azúcar y polvos de ácido cítrico.  
[www.lacsonadeljudio.com](http://www.lacsonadeljudio.com)

### Cañadio

Anchoas con pimientos de Isla  
Anchoas poco sobadas y que conserven la piel, tomates y crema de pimientos de Isla asados.  
[www.restaurantecañadio.com](http://www.restaurantecañadio.com)

### Cantur

Anchoas en aceite de oliva con queso fresco de las Garmillas  
Más hojaldre caramelizado, calabaza cocida, caviar de anchoas ("lolinas", un sucedáneo de la anchoa) y pimiento asado de Isla.  
[www.cantur.com](http://www.cantur.com)

### Restaurante de Pilar

Anchoas de Santoña en aceite de salazón, aliñadas con aceite de oliva virgen extra y acompañadas con gazpacho de mango.  
[www.elrestaurantedepilar.com](http://www.elrestaurantedepilar.com)

### As de Guía

Risotto de morcilla con anchoa  
Se hace un risotto de arroz venere con anchoa y queso pasiego, se envuelve en un rulo de pasta brick y se hornea.  
[www.restaurantesdeguia.es](http://www.restaurantesdeguia.es)

### Receta de "Viajar"

Sushi con anchoa  
Preparar arroz de sushi y dejar enfriar. Esparcir el arroz en una hoja de alga nori y rellenar con anchoa bien escurrida y aguacate. Enrollar y acompañar con wasabi.

#### APERITIVO Y COMIDA.

La anchoa en los bares ofrece combinaciones muy sencillas, como las anchoas con encurtidos (banderillas, gildas...), pinchos de anchoa y queso, con tomate, huevo duro, bonito en conserva... En los restaurantes las preparaciones son más elaboradas, aunque nunca falta el plato de anchoa en estado puro.



La anchoa, sola o en compañía de otros productos, es la reina de las barras y restaurantes de Cantabria. En los bares encontramos combinaciones muy sencillas, como las anchoas con encurtidos (banderillas, gildas...), pinchos de anchoa y queso, con tomate, huevo duro, bonito en conserva... Bocados cortos, fáciles de picar con los dedos y buenos compañeros del aperitivo. En los restaurantes encontramos preparaciones más elaboradas, aunque nunca falta el plato de anchoa en estado puro.

La filosofía de Fernando está muy clara en la cocina de **El Serbal**, en Santander: un ingrediente principal en su punto justo de cocción para poder disfrutar de su sabor y textura y una serie de acompañamientos (caldos, cremas, crujientes...) que sirvan para potenciar el producto, un producto de temporada y de proximidad; una manera de trabajar que le ha llevado a buen puerto pues luce en su solapa una deslumbrante estrella Michelin. Estamos ante una exquisita cocina de mercado en la que nunca faltan la anchoa y el queso. También en Santander, en la **Casona del Judío** Sergio hace una cocina de vanguardia con un

respeto absoluto por las materias primas. Sus platos tienen largos nombres que cuentan bonitas historias, como el plato de la **La Red: principio y fin de la anchoa**; es en la red de pescar donde el hombre tiene el primer contacto con el boquerón, contacto que continúa en su elaboración y maduración y que termina cuando las manos del cocinero lo presentan en el plato, un final feliz para este delicioso *snack*. Un restaurante sorprendente y agradable a los sentidos.

La cocina del **Cenador de Amós**, en Villaverde de Pontones, es el fiel reflejo de la personalidad de Jesús, de alguien que piensa que lo más importante es el Producto, con mayúscula. Una cocina respetuosa con la tradición, con fondo y con sabor, donde se reconoce lo que se come. Tiene una carta con tres menús (Tradición, Emoción y Pasión) en los que están muy presentes los productos de esta tierra, sobre todo la anchoa, que aparece como aperitivo en dos de ellos. Además, elabora magdalena de anchoas mediante una fermentación lenta (10-12 horas) y baja temperatura, y un queso salado con la salmuera de la anchoa. Delicias que hay que degustar.



#### **Iván Rodríguez**

##### **As de Guía**

Un joven con una trayectoria muy prometedora: el éxito de su cocina son los arroces y sus versiones de algunos platos tradicionales.



#### **Paco Quirós**

##### **Cañadio**

Los dos Soles avalan más de 30 años de cocina cántabra evolucionada en Cañadio. La Maruca y Cañadio Madrid son dos bastiones de la cocina cántabra en la capital.



#### **Sainz de la Maza**

##### **El Serbal**

Un hombre tranquilo que hace una cocina muy personal, con fuertes raíces en el recetario popular. Una cocina equilibrada y sabrosa donde el producto es el rey.



#### **Jesús Sánchez**

##### **Cenador de Amós**

Una creatividad desbordante unida a un espíritu activo e inquieto hacen que la cocina de Jesús sea única. Una cocina de mercado y de producto.



#### **Floren Bueyes**

##### **Cantur**

Un cocinero todoterreno capaz de preparar una anchoa de mil maneras, aunque él siga pensando que la mejor es la combinación de la anchoa con el pimiento de Isla.



#### **Pilar Argos**

##### **Restaurante de Pilar**

Más de quince años haciendo una cocina tradicional y marinera impecable. Casi tan buena como la cocina son las vistas a la bahía de Santoña.

En el santanderino **Cañadio** las anchoas nunca faltan; Paco las prefiere a palo seco y, como mucho, con una rebanada de pan, pero a sus comensales les prepara un plato más ilustrado y adornado. Lo suyo es una cocina inspirada en el recetario tradicional clásico, una cocina evolucionada que no renuncia a los sabores de su niñez: cachón en su tinta, bocarte con aros de cebolla en tempura, lomos de bonito encebollados... Es decir, la cocina de toda la vida, con los puntos de cocción bien ajustados y bellas presentaciones. Este bonito restaurante en el corazón de Santander siempre está lleno y conviene reservar con antelación.

Floren es cocinero de profesión y comunicólogo por afición. Un conocedor y defensor de la cocina tradicional y del movimiento km 0. Como jefe ejecutivo de cocina de Cantur pasa bastante tiempo en los despachos, pero sigue teniendo tiempo para quitar la salmuera a las anchoas, promocionar los productos de Cantabria, dar clases y escribir artículos de gastronomía. En el campo de golf **Obra del Pas**, en Miengo, hace la cocina de siempre: la de guisos y platos de cuchara, de sopas y cremas

de verduras, una cocina sin sofisticaciones, sana, saludable y sabrosa. Para disfrutar de una comida tranquila en un entorno espectacular.

Con vistas a la bahía de Santoña es lógico pensar que lo que se cocina en el **Restaurante de Pilar** es el mar: albóndigas de jibia, pizcas de bonito encebollado, cazuela de bonito, jargo, rape, lubina salvaje... Una carta marinera en la que no faltan las carnes y los platos de cuchara. Cuando llega la temporada del bocarte, Pilar los prepara de mil maneras: rebocado, en escabeche templado, en escabeche de cítricos, a la plancha, relleno de pimiento verde, en tosta con mermelada de tomate... y, por supuesto, en salazón. Un lugar imprescindible para los amantes de la anchoa. Y no podemos despedirnos de Santoña y terminar esta ruta gastronómica sin pasar por **As de Guía**, donde Iván hace una cocina creativa y de autor que nos recuerda que estamos al lado del mar. Lo suyo son los arroces marineros: arroz abunda con jibón, arroz negro, arroz con pulpo... y anchoas de mil formas. Una cocina que hay que probar para descubrir el sabor más auténtico del Cantábrico.