

# Un mar de sabores



XUNTA DE GALICIA

Autoras



Deseño

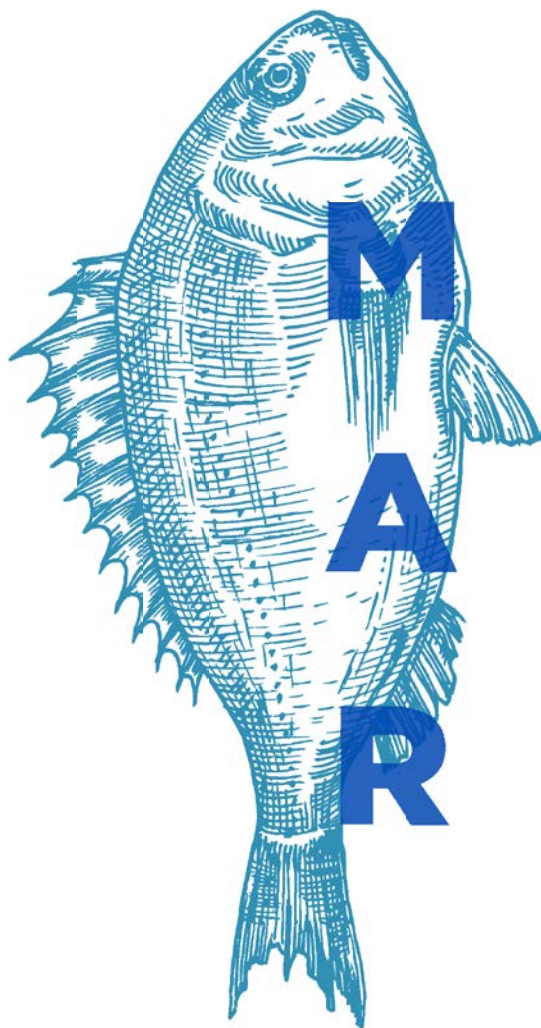
ográfico

Fotografía:

- Arquivo dehistoria
- Confraría de Pescadores Pedra da Oliveira (Vilaboa)
- Lesmes Fotógrafos
- Patricia Ramos Ariza
- Wikipedia Foundation

Obra realizada ao abeiro do Fondo de proxectos culturais  
Xacobeo 2021 da Xunta de Galicia







# Un mar de sabores

**F**alar de Galicia é falar de peixe e de produtos do mar. Antes foron as salgas, logo as conservas e hoxe o peixe fresco ou conxelado que vén da man dunhas das frota pesqueiras máis importantes do mundo. Á nosa mesa chegan manxares de todos os mares, aínda que os máis queridos e valorados son os arrincados do mar polos homes e as mulleres das nosas localidades costeiras. Traen o sabor do seu esforzo, da sabedoría de quen ten no mar a súa casa, de quen leva no sangue a tradición de buscar o mellor produto, de quen pesca acariñando ou quen arrisca a vida para achegarnos o sabor máis fresco.

Os nosos pescadores, mariscadoras, redeiras, vendedores... encarnan a actualidade dunha tradición milenaria que non perdeu a súa esencia nin a súa calidade, que é a forma de vida de moitas persoas e de moitas vilas dedicadas a unha actividade de orixe

remota na nosa terra, que se desenvolveu primeiro nas rías e na costa próxima e saíu a conquistar outros mares (Terranova, África ou o Gran Sol) xa desde o século XVI.

As augas mansas das rías deberon de favorecer xa nos tempos das primeiras comunidades humanas o aproveitamento dos seus recursos; foi o momento da pesca e do marisqueo na mesma beira do mar, nun tempo que os expertos sitúan polo segundo ou terceiro milenio antes da nosa era. Comeza así unha longa relación da que dá fe a sabedoría de quen pesca, a de quen cociña ou quen consome o peixe galego, pois é un dos puntais da tradición e da cultura gastronómica do país. Os testemuños históricos desta simbiose son innumerables e van desde as pezas arqueolóxicas aparecidas nos poboados castrexos ata os primeiros filmes gravados en Galicia alá polo 1910, pasando pola



arte (pensemos en Urbano LUGRÍS), a literatura (Martín Códax e o mar de Vigo) ou sinxelas pezas de devoción popular como exvotos mariñeiros nos santuarios da Barca, da Pastoriza ou da Escravitude. Sen esquecer fitos sinaladísimos na historia da pesca mundial como a botadura do Lemos (o primeiro arrastreiro

conxelador, 1961), a apertura das pesqueiras de Terranova ás frotas europeas (s. XVI) ou a invención das bateas, símbolo dun país que traballa o mar como labra a terra.

Falar de Galicia e de mar é tamén falar de experiencias, de querencias e dunha cultura milenaria que chega aos nosos días. Esa que sabe que no imaxinario dos galegos e das galegas non hai nada comparable ás sardiñas asadas nas brasas da noite de san Xoán ou ao bacallau ou o ollo-mol da Noiteboa. Son preparacións sinxelas e ancestrais que traen á súa memoria coñecementos, afectos e lembranzas, porque o produto de calidade sabe mellor en boa compañía e coa receita de sempre.



# Unha historia antiquísima

**A**s aldeas castrexas son os primeiros lugares onde se documenta sen dúbida a explotación activa dos recursos mariños; de feito, algunhas delas están tan á beira do mar que case parecen estar dentro del, como é o caso de Baroña. Os castros de Neixón, Espasante ou Santa Tegra deixaron tras deles os depósitos denominados *concheiros*, que non son outra cousa que o lixo das comunidades. Grazas a eles sabemos que os nosos antepasados pescaban na beira do mar, pero tamén nas rías con pequenas embarcacións e usaban redes e anzois de bronce e de ferro. Consumían mexillóns, berberechos, ostras, xardas, xurelos, ollomoles, congro, abadexo, pescada, salmón, faneca e outras moitas especies que aínda hoxe están na nosa dieta.

Descoñecemos se empregaban algún procedemento para conservaren esas capturas, así que a aplicación

das tecnoloxías da conservación é mérito dos romanos que introduciron o concepto da pesca como actividade económica. En efecto, a conquista romana supuxo a integración de Galicia no circuito dos coñecementos e do comercio internacional vinculado ao peixe e ás súas industrias auxiliares como a extracción de sal. Os xacementos arqueolóxicos vencellados á salga de peixe son moitos e están espaxados por toda a xeografía galega. En Espasante (Ortiq ueira), Cangas, Adro Vello (O Grove) ou Vigo (auténtico emporio), eran transformados para a súa exportación xurelos, sardiñas ou xardas; con todo, os romanos sempre preferiron especies de maior tamaño como os esturións e os atúns. Aquí está, sen dúbida, a orixe das nosas industrias de transformación do peixe.

Na pesca para consumo mantivéronse as especies do período anterior e documentamos algúns mariscos

como lapas, navallas ou ameixas e a súa comercialización cara ao interior, pois na cidade de Lugo atopáronse testemuños evidentes do seu consumo.

Non volve haber novas deste comercio de exportación a grande escala ata os séculos baixomedievais. Os tempos altomedievais trouxeron o retorno da pesca para o autoconsumo e as primeiras noticias chegan da man dos mosteiros. Con todo, as ordenanzas que recibe a cidade de Santiago en 1133 indican que existe una comercialización estable de ollomoles, polbo, pescada, ostras, congros e lampreas que se venden no mercado urbano en fresco ou en seco. De feito, dado que as normas relixiosas dan pulo ao consumo de peixe durante certas épocas do ano, é necesario pensar que, dun xeito ou doutro, existiu un comercio estable deste produto da costa ao interior.

Esta necesidade explicaría a presenza de rendas forais agrarias que se pagan en peixe a algúns mosteiros e señores. Ben coñecido é o caso de Oseira e os polbos que pagaban os seus vasallos de Marín, pero o certo é que era un costume moi estendido e atinxía tamén ás sardiñas, á pescada, ás ostras e mesmo ás lampreas.

Estes pagos son unha ínfima parte das capturas, sobre todo a partir dos séculos XIII e XIV, que é cando comeza a desenvolverse unha potente industria de transformación do peixe que estará orientada á exportación. Un cambio ecolóxico sucedido nestes tempos levou a baleas e bacallaus cara ao mar aberto (ata entón, mesmo podían entrar nas rías), pero achegou ás nosas costas os bancos de sardiñas. Da man deste peixe destacan as vilas costeiras como Pontevedra, Noia ou Viveiro, que emerxerán como portos de descarga das capturas dunha comarca e serán puntos de salgadura e exportación.

Foi tal a relevancia desta actividade que o litoral galego se inzou de portos pesqueiros con instalacións de salga de peixe —unhas da man de empresarios, outras de tamaño familiar— e, en moitas ocasións, con secadoiros ao seu carón para deshidratar ao aire congros ou pescadas. Sen dúbida, o peixe seco ou salgado foi a principal exportación galega nestes tempos e así sería durante séculos; os seus destinos son os portos mediterráneos e do sur peninsular.

Mariñeiros, mareantes e comerciantes son os protagonistas desta aventura e organizábanse en gremios ou confrarías que rexían o oficio, de xeito que se regulase a competen-

cia entre eles, o acceso á profesión e a sostibilidade dos caladoiros ao limitaren a actividade pesqueira. As mulleres, pola súa parte, dominaban o comercio de peixe polo miúdo nos mercados das vilas; som as famosas *pixoteiras*.

Pouco se coñece do manexo da pesca marítima neste tempo, aínda que no séculos XI e XII se documenta o uso de artes hoxe tradicionais como as nasas, o palangre ou o trasmallo. No XV chegará o xeito, que era accesible aos pescadores independentes e tamén sostible, e competirá cos grandes cercos e sacadas nas que traballarán moitos homes e barcos grandes.

Os ollomoles, as fanecas, as xardas, os rapantes (meigas), as raías, as melgas, os abadexos etc. consumíanse principalmente frescos, mentres que os congros, as pescadas ou as sardiñas podían comercializarse tamén salgados ou secos ao aire. Deste tempo son as primeiras referencias á técnica do escabechado, que era a preferida para as ostras e a lamprea. O peixe transformado saía tamén cara á Galicia interior e de alí a Castela; chegaba nas recuas de bestas dos arrieiros que ás veces as comercializaban nas vilas polas que pasaban. Pontevedra, Ourense e Santiago serán os mercados distribuidores deste tráfico.





Pontevedra é a gran vila mariñeira de Galicia, onde o sector de mareantes e mariñeiros ten o maior peso económico e protagonismo social; capitaneou xa no século XVI a imposición de pautas de sostibilidade á actividade pesqueira (había 120 días inhábiles cada ano) e deu cabida ás compañías de comercialización e aos grandes cercos de pesca. O seu barrio da Moureira é o exemplo de como esta actividade é quen de modelar o crecemento urbano e adquirir certa materialidade física. A súa Confraría do Corpo Santo, a do gremio de mareantes, foi unha das entidades profesionais máis relevantes de Galicia. Na súa estela marcharon as outras localidades.

No século XVIII terá lugar unha pequena revolución no sector coa chegada dos empresarios cataláns coñecidos como *fomentadores*. A

súa contribución á intensificación de certos procesos tecnolóxicos e estruturais que estaban en marcha é innegable, así como o seu papel innovador. O resultado é que a finais desa centuria o sector pesqueiro ten maior capacidade de produción, transformación e comercialización.

Os séculos modernos viron a chegada de novas embarcacións como a dorna ou a traíña e das primeiras leis de alcance xeral que regulan o tamaño das pezas, as vedas e a protección dos lugares de reprodución ou o calendario das diversas artes. Eran necesarias para garantir o futuro dos pescadores independentes que ían ao xeito, pero tamén as ganancias das grandes compañías nas que se unían decenas de redes para formaren un gran cerco ou unha sacada.

Pero non foron tempos doados para a pesca, pois as constantes guerras do reino achegaron ás nosas costas navíos de guerra de nacións inimigas e facilitaron a constante presenza de corsarios que facían difícil saír das rías. A instalación dos emprendedores foráneos non foi sen dor, xa que tamén había cambios en marcha e, en xeral, o oficio tornouse máis precario.

As políticas ditadas polo goberno español durante o século XIX non sempre foron as apropiadas para o sector, xa que dificultaron o acceso ao sal, mantiveron o recrutamento forzado dos homes do mar na armada ou practicaron o proteccionismo que danaba os intereses dos expor-

tadores galegos. A estas vicisitudes uniuse cada certo tempo unha circunstancia de índole ecolóxica: a separación dos bancos de sardiña das nosas costas, principal captura de interese comercial. Para as xentes do mar foi un século duro e confuso, así como para o conxunto da sociedade.

A invención do método da conserva hermética para a preservación de alimentos achegou unha oportunidade que Galicia aproveitou e que serviu como plataforma de renacemento da pesca e da transformación do peixe. En 1836, abre a primeira fábrica á moderna, que puxo no mercado peixe envasado en tarros de cristal, e



logo chegarían outras, de xeito que, entre 1880 e 1908, a nosa pesca e as industrias derivadas se reinventan ao fío dun enorme esforzo de innovación tecnolóxica, comercial e social. Vigo emerxerá como sede visible dun sistema económico que chegou a ser o primeiro sector industrial de Galicia, no que se unían as sinerxías dos pescadores, armadores, conserveiros, fabricantes de envases ou construtores de barcos e outras industrias auxiliares.

Aquí nacerán novos barcos que buscarán novas pesqueiras (Marrocos, Cádiz, Gran Sol) ou recuperarán as vellas, como é o caso do bacallau de Terranova. En 1926, o mítico e modernísimo vapor Melitón Domínguez abriu aquel caladoiro do que os galegos foran expulsados no século XVIII.

En fresco —unha vez abertas as liñas de ferrocarril— ou en conserva, o peixe galego conquistará novos mercados. É especialmente curioso o caso da conserva, pois ofrecerá unha diversidade ata entón descoñecida de produtos e preparacións. As exposicións universais, estatais e rexionais son espazos preferentes de proxección e construción de marca e alí chegarán os produtores galegos co seu *pescado cecial* (congro, pescada ou anguía secos), os esca-beches (ostras, ollomol, sardiña), as



salgas tradicionais (sardiña) ou unha multitude de conservas (sardiña, bonito, centola, lagosta, percebe, ollomol, chocos etc.).

O cerco da xareta desprazou o histórico xeito e proporcionou maior volume de capturas, polo que chegaron barcos que permitían faenas máis lonxe. Un mundo de homes e mulleres traballaban a reo para responder a unha crecente demanda; eles, sobre todo no mar e nas industrias auxiliares, elas nas conserveiras e na venda de peixe nos mercados urbanos. En 1908, a pesca sustenta o sector que dá máis emprego da industria galega e é maioritariamente feminino; de feito, conquistas sociais como a xornada de oito horas ou o seguro obrigatorio deben moito á loita teimuda das mulleres do mar. Estes procesos non modificaron a esencia histórica da produción gale-



ga, xa que esta se seguía dedicando á exportación, sendo os seus principais mercados América e Europa.

Había tanta produción que os prezos baixaron e as conservas comezaron a ser un produto accesible que entrou na dieta de moitas familias galegas, mudando as pautas de consumo populares que se mantiveran case sen cambios durante séculos. Nas casas dos galegos e galegas primaba o peixe fresco como a sardiña, a carioaca ou o rapante (meiga), alí onde era posible obtelo, e seco ou salgado no interior; pola súa banda, as xentes acomodadas preferían desde mediados do século XIX outros peixes, en liña coas tendencias e gustos da gastronomía internacional, como a lagosta, o mero ou o abadexo.

A Guerra civil española e, sobre todo, a política económica do réxi-

me e o illamento internacional ao que foi sometido o país provocaron o afundimento do sector pesqueiro, que perdeu os mercados e as pesqueiras internacionais, debía entregar case toda a produción ás autoridades e non podía importar a materia prima que precisaba. A resposta chegou unha vez máis da man da innovación e da busca da mellor calidade do produto.

A pesca de baixura modernizaría a súa frota para subministrar peixe fresco por ferrocarril e camións ás cidades do interior español a partir dos anos 60 e desenvolveríase unha moderna frota de altura con modernos barcos refrixerados para manter a frescura e a calidade do peixe. Os mercados dispuxeron de boa oferta ao longo de todo o ano, de modo que conquistaron as prazas do interior español e cada vez máis de Europa.

Pola súa banda, as conserveiras conseguiron estabilizar a produción e traballar cada vez máis meses; con todo, ante a crecente demanda de peixe fresco e as crises cíclicas da sardiña, estas foron orientándose cada vez máis aos moluscos. En efecto, o mexillón, o berberecho ou as ameixas, que ata entón eran moi populares, pero sobre todo para consumo en fresco, despegaron como ingrediente estrela das conservas.

Da súa man tivo lugar a profesionalización do marisqueo e a consolidación dunha acuicultura que dera os seus primeiros pasos a finais do século XIX na ría de Arousa e no fondo da ría de Vigo. As rías comezarán a inzarse de bateas e as mariscadoras traballarán non só para o consumo da casa, senón tamén para a venda, iniciándose a comercialización moderna.

A segunda metade do século XX asistiu ao desenvolvemento dunha das maiores frotas pesqueiras do mundo. En efecto, enormes e modernos buques pescan en todos os mares para facer chegar a Galicia peixe fresco ou conxelado que se mantén nos criterios de calidade que pide a tradición do país e que saen aos mercados para responder á crecente demanda.

En paralelo, reformouse substancialmente a frota de baixura, que conti-

núa fortemente vinculada aos produtos de sempre e ás artes históricas como o xeito. Hoxe todo está orientado cara ao equilibrio entre o volume de capturas, a protección dos caladoiros, a adaptación aos novos públicos e mercados e ao compromiso coas comunidades pesqueiras. Nas rías unha moderna acuicultura acariña o mar e a area e fai medrar especies de gran calidade. Aquí e acolá, pequenas embarcacións recollen centola, polbo ou luras con artes tradicionais.

O seu desafío diario é manter a continuidade da tradición da pesca en Galicia, que é a garantía dunha calidade singular. Do seu éxito dá fe a súa presenza nos mercados e nas mesas máis exquisitas e a consideración de Galicia como territorio de referencia a nivel internacional.



# Os mares interiores

**M**áis alá de ríos e océanos, non se pode falar de pesca en Galicia sen lembrar as especies de río, non só porque o seu aproveitamento é antigo, senón tamén porque entre elas hai pezas senlleiras da nosa cultura gastronómica como é o caso da lamprea, os meixóns ou o salmón.

Os mosteiros e cabidos catedralicios fixeron instalar xa nos tempos medievais pesqueiras e caneiros nos ríos como forma de se garantir un subministro de peixe estable; de feito, algúns reclamaban como renda cantidades peixe fresco ou seco. No Miño, no Tambre, no Ulla, no Mandeo... cada ano instalábanse redes que permitían a pesca do salmón e presas ou caneiros que servían tamén de viveiro. As grandes casas, como é o caso de Sobrado dos Monxes, mesmo tiñan lagos artificiais para manter o peixe vivo e fresco.

A lamprea é de sempre a raíña dos ríos galegos, pola súa abundancia e popularidade; seca ou escabechada documentamos a súa venda nos mercados desde o século XII. Ofrecían os ríos galegos tamén salmón, anguía e reos, así como meixóns (hoxe case desaparecidos) e sabelas, tamén chamada zaborca, que segue a ser un dos manxares máis prezados do Baixo Miño, e as troitas eran omnipresentes, sendo ben sonadas as dos ríos do interior polo seu gran tamaño.

En xeral, a pesca de río quedou gravemente danada pola construción de encoros ao longo do século XX; de feito, hoxe é máis rica en ríos medianos. Con todo, os manxares clásicos como os meixóns, a lamprea e a sabelas están presentes en tempada (no inverno) nas mesas das comarcas do Baixo Miño e do Ulla.



# Sabores a mares

A riqueza dos mares galegos é proverbial e dela tiraron os seus homes e mulleres todo tipo de recursos ao longo da historia. Non obstante, hai algunhas especies que acadaron singular protagonismo e que aínda hoxe son da preferencia do público. Se cadra é nelas onde descansan os elementos centrais da tradición gastronómica, pois chegan a nós cargadas de connotacións non só obxectivas (sabor, frescura, textura), senón tamén subxectivas (vinculadas a experiencias persoais, coñecementos transmitidos de xeración en xeración). Fagamos un repaso delas:

## Os peixes de río

Nas comarcas do interior, as troitas e os reos seguen a ser un manxar prezado, e é bastante común que cheguen á mesa da man de quen botou a cana ao río, por iso a súa frescura é innegable.

Os grandes ríos son o último reduto de manxares prezados desde antigo como a lamprea, o salmón, a anguía, os meixóns e a sabela. Consómen-se de mil formas diferentes, sendo a máis coñecida á bordalesa para a lamprea, o frito para a anguía e a sabela e o sinxelo salteado para os meixóns. Malia a súa rareza (en termos de xeografía), son obxecto preferente dos gastronomos na tempada de inverno, cando festas gastronómicas e eventos locais animan o seu consumo.

## A sardiña

É sen dúbida o peixe máis popular ao longo da nosa historia, tanto polo volume de capturas como polo seu consumo e polo lugar no imaxinario social. Foi o protagonista do noso comercio internacional salgada ou seca (os famosos tabais) e aínda hoxe o é, tanto en fresco como en conserva; é peixe humilde



pero moi saboroso, de aquí o seu éxito. En moitas zonas a sardiña pescase aínda con artes tradicionais como o xeito, que garanten a calidade da captura e un sabor e unha textura excepcionais ao mesmo tempo que son respectuosas co ecosistema.



En Galicia, a sardiña está intrinsecamente unida aos xantares de verán e á festa de san Xoán, que é xusto cando comezaba a súa pesca; esa data, segundo o dito popular, marcaba o inicio da sazón (“por San Xoán, a sardiña pinga no pan”). Nas comarcas do litoral non se concibe esa noite de festa e fogueiras sen unha boa sardiñada.



## O bacallau

Sempre foi moi popular porque era económico, e por iso nunca foi do agrado dos acomodados, agás nos días de vixilia, cando non era doado atopar substituto. Os barcos galegos, xunto con vascos e portugueses, abriron o caladoiro de Terranova alá polo século XVI e pescaron alí ata o XVIII, cando foron expulsados polos británicos. Desde ese momento ata comezos do século XX, todo o que se consumía era de importación, polo xeral de Escandinavia.



Pertence a un grupo de peixes que hoxe practicamente desapareceu: a

do peixe seco ou afumado (peixe de coiro, chámanlle nalgunhas zonas). Nela entra por tradición tamén o congro, o polbo e en menor medida a pescada; todos eles debían ser rehidratados antes de seren consumidos, e se cadra vén desta circunstancia a preferencia pola cocción como preparación básica. En efecto, as receitas máis clásicas son ben sinxelas, o cal indica unha orixe humilde: cocción (ás veces só cunha simple allada ou mesmo cun aceite de oliva de sabor rotundo) ou asado ao forno. A súa empanada é unha das máis populares, sendo a maridaxe coas uvas pasas unha das obras mestras da gastronomía popular galega.



## O bonito

Como ben afirma Álvaro Cunqueiro, un anaco de bonito en conserva cunhas patacas cocidas é un prato excepcional. A súa pesca en Galicia veuse impulsada polas crises cíclicas dos bancos de sardiña (que era unha captura máis rendible), aínda que acabou consolidándose na costa do Cantábrico. Burela é o porto que centraliza as descargas da costeira, que ten lugar nos meses de verán, e está protagonizada por unha frota que emprega artes tradicionais na faena. Deste respecto ás formas antigas derivase unha calidade excepcional no produto, tanto en fresco como en conserva.



## Os moluscos

Son de antiquísima explotación, primeiro de xeito extractivo e nos tempos recentes mediante a acuicultura. Dise, e con razón, que as galegas (a inmensa maioría son mulleres) cultivan o mar como cultivan as leiras. E así é: cada ano un exército de persoas sementa, transplanta, limpa e colleita produtos do mar que se coídan e agariman como os campos ou o gando. O resultado é un ecosistema que equilibra unha calidade excepcional e unha alta produtividade.

As especies máis antigas son as ostras e as vieiras, que atopamos nos cocheiros dos castros, pero tamén nos mercados medievais, onde eran verdadeiros manxares, frescas, secas ou escabechadas. Mexillóns, berberechos e ameixas foron máis ben produto de consumo popular e emerxeron coa profesionalización do marisqueo na segunda metade do século XX; son os grandes protagonistas das conservas xunto coas navallas ou as zamburiñas, que podemos ver comercializándose xa no século XIX.

## Os crustáceos

Centolas, bois, lagosta, percebes, camaróns etc., o reconto destas capturas é case infinito, o seu consumo antigo e a súa comercialización ao xeito moderno, centenário. Algunhas especies, como a lagosta,

son criadas nas augas galegas desde hai cen anos e xa antes eran obxecto de exportación en fresco – nas adegas dos grandes transatlánticos que paraban en Vigo –ou en conserva.

A preferencia do público galego é a do consumo cunha simple cocción por entenderse que outras preparacións retiran o sabores propios destas especies. Con todo, hai algunhas receitas tradicionais como as das centolas ou dos bois recheos que parecen vir de mesas abastadas.

## Os gasterópodos

Esta caste humilde, que non é peixe nin marisco, é así e todo unha das máis queridas depositarias da tradición gastronómica. O polbo, o choco, as luras (sobre todo as da Rías Baixas) foron sempre produtos económicos e cun bo rendemento na cociña, de aí a preferencia do pobo. Polbo á feira, empanada de chocos, chocos con arroz, guiso de luras, luras recheas... mil e unha preparacións que están no menú diario de moitas casas e restaurantes.



# Do mar, o mellor

Un repaso á historia da relación do mar coa mesa dos galegos e das galegas deixa ver que estamos ante un proceso de longo percorrido e que o que hoxe podemos percibir nos mercados e na gastronomía do país é froito dese pasado común. En efecto, o coñecemento das especies, dos caladoiros, das tempadas ou dos mellores xeitos de cociñalas son coñecementos que chegan a nós despois de xeracións de proba, de atención, de innovación e de mellora. Ao longo dos séculos, os pobos van depurando o xeito de aproveitar mellor os recursos ao seu alcance e van consolidando o saber e as prácticas que se vinculan a eles. Esa é a cerna da cultura gastronómica galega no referido ao mar.

Por iso hai preparacións sinxelas a partir de ingredientes moi básicos, como pode ser o arroz con berberechos ou un guiso de luras; por iso distinguimos aqueles peixes que van mellor fritos (como o rapante ou meiga) dos que melloran ao asalar (a sardiña) ou dos que fan dunha empanada un prato que honra unha mesa (as xoubas); por iso sabemos que algunhas transformacións como o secado ou mesmo a conserva en lata axudan non só a conservar, senón

tamén a crear sabores inéditos, como é o caso do bacallau ou o bonito.

Dentro desa vinculación entran tamén as prácticas arredor do consumo. En primeiro lugar, aquelas que delatan a posición social e económica; os manxares máis requintados e custosos están nas mesas acomodadas e os máis sinxelos, nas da xente común. Este é o motivo de que convivan na mesma tradición gastronómica pratos de lagosta, lamprea, rodaballo, peixe sapo ou mexillón. No mellor dos casos, uns tenderán a preparacións complexas (como a lamprea empanada) e outros preferirán opcións máis básicas (como un peixe sapo cocido e con allada).

Con todo, estas son pautas que cambian co tempo e coas circunstancias; seguramente en moitas vilas da costa hai xente que lembra como as nécoras ou os mexillóns eran a comida dos pobres da posguerra ou como saían as mulleres cara ao interior para cambiar cestos de percebes por algúns quilos de patacas. Era o tempo no que a pescada, a lagosta, o rodaballo ou un bo bacallau tiñan a preferencia dos ricos, que seguían as pautas da cociña internacional e non tanto da dispoñibilidade da economía familiar.



Outros hábitos hoxe incorporados á cultura gastronómica teñen que ver co calendario das festas, as vedas e a sazón das especies. Desde sempre, os cristiáns teñen o peixe como a súa proteína principal no tempo da Coresma e isto deu pulo tanto á pesca (no mar e no interior) como á transformación para a conservación co obxectivo de poder ofrecer o alimento nesta tempada. Por iso o bacallau está presente en moitas mesas na Noiteboa, que é cea de vixilia e abstinencia en preparación do Nadal; por iso son tan populares as empanadas (de xoubas, berberechos, mexillóns) nas merendas de verán, xa que se levaban como refrixerio de traballadores e xornaleiros ás

segas, mallas ou vendimas; por iso o polbo é un clásico das feiras do interior galego a onde chegaba da man dos arrieiros que o traían da costa e que ian de feira en feira comprando gando e produtos a levar a Castela. O consumo de marisco asociado ás grandes datas ten máis que ver con costumes de xente acomodada que recentemente se popularizaron, como ben reflicten os receitairos do século XIX onde a lagosta, crustáceo chic por excelencia, ten abundosa presenza.

Outras veces o costume vén da necesidade. As caldeiradas nacen do xantar modesto dos propios pescadores, e coas sardiñadas sucede outro tanto. Os pratos sinxelos de pescada ou abadexo (peixes nobres) adornados cunha allada queren reflectir, como copiando, aquilo que é accesible da mesa dos ricos, pero adaptándoo á dispoñibilidade da casa.

En xeral, todas as preparacións clásicas poden xuntarse en dous grandes grupos: as procedentes das mesas acomodadas e as nacidas nos fogares modestos. Todas foron evolucionando e adaptándose ás necesidades dos tempos como sucede coas capturas que responden aos gustos sociais, á capacidade tecnolóxica e mesmo aos ciclos ecolóxicos das especies.

Non sabemos como preparaban as xentes dos poboados castrexos o peixe e o marisco que collían, e o certo é que, en xeral, hai poucas noticias ata ben entrado o século XIX sobre como consumía o peixe a xente común. É evidente que nas comarcas costeiras a preferencia era como a actual: produto fresco e preparación sinxela, pois as familias de pescadores non dispoñían nin de ingredientes complicados nin de enxoval complexo como fornos. Deles herdariamos aquelas receitas que mellor destacan o sabor do produto e que mellor equilibran e exploran as maridaxes entre ingredientes cotiáns: empanadas, caldeiradas, guisos, grellados, arroces etc., sempre aplicadas a especies de tempada ou, no seu defecto, a produtos conservados de elaboración local (polbo ou congro).

Das mesas dos acomodados (fidalgos, alto clero e burguesía) chegou a preferencia por algunhas especies como a xa mencionada lagosta —pero tamén outros mariscos como percebes, ostras ou vieiras— ou peixes de maior tamaño (pescada, mero, rodaballo, robaliza, ollomol). Chegaban á mesa, polos testemuños conservados, con coidada presentación en fontes especiais e con aparencias singulares (con adornos ou enchidos); as receitas eran máis

sofisticadas e de preparación máis laboriosa: pescada aos dous mollos, ollomol recheo, lamprea á bordalesa, vieiras ao xeito de Vigo etc.

A variedade e a calidade dos produtos do mar de Galicia é tal que sempre houbo e hai para satisfacer todos os gustos e todas as tendencias, máis alá das modas e das connotacións sociais de cada tempo, pois neste país téndese a xulgar un bo peixe pola frescura, a textura e o sabor. Como ben dixo frei Martín Sarmiento no século XVIII: un peixe como o abadexo pode ser prato máis común e de menor consideración que a pescada, pero é un *bocado de máis delicado gusto* e por iso é preferible.

Esta querenza pola calidade e a frescura —esa que ten o produto de proximidade e pescado con artes tradicionais— é unha preferencia cultural que entra neses coñecementos transmitidos por xeracións e que hoxe se poñen tamén a disposición de quen se achega a Galicia. Visitantes e gastrónomos gozan a día de hoxe do resultado desa sabedoría tradicional que se reflicte en todos os pasos da cadea de valor dos nosos peixes e mariscos.

Á fin e ao cabo, os nosos produtos do mar saben a sabedoría, agarimo e tradición. Ese é o seu secreto.

Obra realizada ao abeiro do Fondo de proxectos culturais  
Xacobeo 2021 da Xunta de Galicia



**XUNTA  
DE GALICIA**



**Xacobeo 2021**

**galicia**