

Empresario del mes de Octubre (Dieguichi)

miércoles, 01 de octubre de 2008

Arriba y de izda a dcha, Maria, Diego, Antonia, Fernando Abajo Ana, Rafaela con la pequeña Belén, Loli, Diego y José. Dieguichi, pescadores y pescaderos de ayer y hoy

Mi padre siempre decía, “si haces algo de buen corazón, no tienes porque contarlo después”. Cuando Jesús el Nazareno, tuvo que decidir entre sus apóstoles a quien sería su sucesor, un mar de dudas le tuvo que inundar la cabeza. Contaba en su reducido grupo con mercaderes, prestamistas, recaudadores de impuestos,…pero al final, la difícil tarea de fundar su Iglesia y capitanear la expansión de su doctrina por el mundo, le fue encomendada a Pedro de Galilea, pescador e hijo de pescadores. Después de dos mil años y lejos de aquellos relatos bíblicos, nos disponemos hoy a preparar la segunda entrega para el empresario del mes. Uno de los detalles que mas me ha sorprendido de esta tierra, a la que un día vine a quedarme para siempre, es el nombre de una de sus calles, Dieguichi, y como remate, (pescador). Como pequeño empresario, me enorgullece una decisión consistorial como esta. Ponerle el nombre de una calle a una persona que no fue ni general, ni funcionario, ni maestro, ni gobernador civil, sino un luchador autónomo, es siempre un orgullo. Ponerle el de un hijo del pueblo y que además, tuviera una profesión tan grande y humilde a la vez, como la de pescador, considero, constituye un acierto. Hoy es Domingo, y por la tarde. Supongo que de autónomo a autónomo, es como tiene que ser, pues no hay otra manera de poder entregarse al ocio, por llamarlo de alguna manera, que no sea fuera del horario al que estamos sometidos. Vamos a ver a los Dieguichi, antiguos pescadores y hoy reconocidos pescaderos que hace 28 años comenzaron a luchar en su negocio. Es una empresa familiar, algo que siempre apoyaremos. Como quiera que hace tiempo que los conozco, vamos a empezar la entrevista con preguntas meramente comerciales, pues mucho me temo que van a querer resaltar la figura de Diego, patriarca y fundador, hoy pescando en otros mares de más altura. Y doy fe, de que cuando un Dieguichi, habla del padre y de la historia de los hombres de la mar, uno ya tiene que callar y se debe limitar a escuchar. Yo, como aficionado a la cocina, solo tengo palabras de agradecimiento para negocios como este, que a la par que te venden, te van contando como distinguir el pescado mas fresco del menos, así como los trucos de preparación de lo que uno desea cocinar. Ya estoy frente a Diego, Antonia y José. María (Chati) viene después. Es hora de empezar a navegar. Buenas tardes, Esta semana me ha cogido el toro, y he tenido que ir a comprar pescado fresco (es así como lo anuncian en los envoltorios) a una gran superficie. Si, fresco. En las grandes superficies, o es congelado (Alaska, O. Indico, Sáhara Occidental, ..) o el que viene del día, se mete en el congelador y se va vendiendo durante la semana. Nosotros no tenemos cámaras frigoríficas. Mi padre nos las quería y nosotros no las tenemos. Entonces, que hacéis con el pescado que sobra? El pescado que queda sin vender por la mañana, es el que vendemos por los pueblos por la tarde, a la gente del campo, a la gente de los alrededores, pero nunca se guarda para el día siguiente. Como te hemos dicho, nosotros no tenemos cámaras frigoríficas.

Yo considero que comprar en una pescadería local, aparte de apoyar el comercio local, se apoya a la actividad pesquera local, tan deprimida, pero es que no hay variedad, solo almejas y sardinas…. Que va, hombre. Nosotros vendemos de todo tipo de pescado. En las lonjas, como la de Estepona, hay de todo. Lo que pasa, es que nos tenemos que adaptar principalmente al mercado de Manilva, y procuramos traer la variedad y al precio que aquí se viene consumiendo. Lo que si damos prioridad es al pescado de los barcos de Sabinillas. Sabéis, lo que si he notado, es un incremento en los precios. A que se puede deber?

Pues principalmente a la escasez del mar. A pesar de que hay normativa, hay mucha gente que no respeta el tiempo de la veda. Nuestro padre, siempre la respetaba y la hacía respetar. La subida del carburante, no ha supuesto tanto, pero la escasez, es lo que ha hecho que el pescado suba. Una vez, vine en pleno verano, sobre las nueve de la mañana, y tuve que esperar cola. Se ve que tenéis muchos clientes turistas, no?

Nosotros tenemos muchos clientes de aquí, pero también muchos de fuera. Bastantes ya eran clientes de nuestro padre y aun siguen viniendo a comprar a nuestras pescaderías. Pero vosotros cuantas pescaderías tenéis?

Pues tres. La que tú conoces es la primera, la que abrió mi padre, que es la que está en el barrio de los pescadores de Sabinillas, en la calle Fuengirola, 9. Luego la que lleva Diego y en la que también trabajan sus dos hijas, que está en la plaza de abastos de Manilva, y luego tenemos una en Casares, en la calle Carreras sn . Aparte, seguimos la tradición de mi padre y recorremos varias poblaciones de la sierra y zonas del campo. Donde compráis el pescado? Como se hace? Existen todavía subastas en la lonja?

El pescado viene principalmente de la lonja de Estepona, pero que llegamos hasta Málaga, Sanlúcar, … allá donde esté. El sistema de subastas ya cambió. Menos mal (nos cuenta José) porque ahora tenemos un mando electrónico y vamos seleccionando al precio que ya tenemos pensado, pero antes, cuando mi padre, llegabas y te veías las cajas allí, sin saber ni siquiera el peso. Mi padre, si que era bueno, veía la caja y decía, esa tiene tanto, y no se equivocaba. Había un subastero (sigue Diego) que empezaba a dar voces…. cien duros, noventa y nueve duros, noventa y ocho duros… y tenías que decidirte rápido o te quedabas sin nada. Aparte, no había móviles. Si comprabas una caja de algo, a un precio alto porque veías que apenas había, igualmente al salir de la lonja te encontrabas que llegaba un barco cargado de lo mismo y el resto de los pescaderos, lo compraban a mejor precio. En algunos restaurantes, decir que el pescado es de Dieguichi, es una garantía. Sabíais que algunos restauradores lo comentan cuando te ponen el plato? Donde podemos degustar vuestros pescados?

Lo sabemos. Pues a nosotros nos compra mucha gente, Juan Valenzuela, el Hachomar, el Manolo, Marimar, Chiringuitos como Ana y Juan, Paco el de Estepona, …es que hay tantos…. el de Arroyovaquero, La venta García, el de Marina Casares, el de Fernando, el de Tubalita, El Floria, Andrés y María, el Olivar, …no sabemos, y casi mejor que no pongas nada, porque no sea no nos acordemos de todos y que alguno se enfade, pero nos compra mucha gente de chiringuitos y restaurantes y a todos estamos muy agradecidos. Ah, ahí puedes encontrar toda la

variedad que vendemos (puntualiza José) Que sugerencia queréis hacer como comerciantes?

La verdad, es que no podemos con el tema de la venta ambulante. (se refieren a furgonetas que venden pescado sin licencia o control o permiso por las calles de Manilva). Vienen de fuera, sin dar de alta, sin pagar alquiler de local, impuestos a hacienda, seguridad social o ayuntamiento. Nos hemos quejado constantemente, desde la época de mi padre, pero no le ponen remedio. Hace poco estuvimos en Comercio, pero no se hace nada. Y estamos hablando de un delito considerable por vender ilegalmente alimentos perecederos. Mi hermano Fernando, harto de esta competencia “ilegal”, salió un día de la plaza de abastos y se puso a vender en la calle. Enseguida vino un policía municipal y le puso una multa de 150 euros. Yo mismo (dice José) me fui harto al mercadillo a vender también pescado, … dos días duré hasta que me echaron de allí. En este pueblo hay permisibilidad para este tipo de cosas, con el daño que hace al comercio legalmente constituido. No ponen remedio, y eso que ese pescado, es pescado excedente del día anterior y sin control sanitario. Doce mil euros nos gastamos en la pescadería de Sabinillas para cumplir las normas de Sanidad. Ellos no, ellos cargan la furgoneta y se vienen a Manilva que es de los pocos pueblos de España que se permite estas actuaciones irregulares sin que la policía resuelva el problema. (Entendemos que sí existe normativa al respecto, aunque el problema es que no actúa el orden público con eficacia según empresarios de otros sectores). Bueno, supongo que os gustaría que recordáramos un poco sobre la vida del patriarca. Hablemos de historia y de barcos de vela. (Aquí casi callo yo, pues la fluidez y la emoción con que recuerdan al patriarca es merecedora de no cortar a esta buena gente. Todos los hermanos se desbordan)

Mi padre, Diego Morales Ruiz nació el de 7 Enero de 1.933. Vivía en una choza. A los siete años ya salía a la mar. Su padre era pescador, se llamaba Diego Morales Pérez (el abuelo), que al pobre le dio una congestión en el barco y prácticamente murió allí. Pues desde los siete años, siempre estuvo trabajando. No fue nunca al colegio. A leer y a escribir, aprendió solo. Se ponía con mi abuelo e increíblemente, aprendió. Mira, sabes como aprendió a multiplicar? Pues con chinás de la playa. Las ponía por montones. Por ejemplo, la tabla del cinco, ponía diez montones de cinco chinás cada montón y empezaba a calcular. Al final, sabía más cálculo que cualquiera de sus hijos. Se casó con mi madre, Rafaela Montilla Espejo (a pesar del nombre y apellidos espléndidamente cordobeses, era de Málaga y las vecinas la llamaban cariñosamente, Calichi) y siguió viviendo en una choza, donde cuatro de los ocho hermanos que somos, nacimos allí.

Pero tenéis recuerdos de la vida en la choza? (Diego, el mayor, toma la palabra)

Si, claro. Tenía habitaciones, pero separadas con cortinas. Le pusieron luz, pero no tenía agua. Había que conseguirla con un cántaro. Eran de piedra a una altura, y luego de brezo y paja. Cuando llovía, caían algunas gotas dentro. No recuerdo que hiciera frío ni calor. Había un gran grupo de familias en chozas. Pero una vez vino una riada, hace unos 40 años, y el río Manilva creció y salió de su cauce y se las llevó todas. Eran en tiempos de Franco, que dio chabolas y luego cada uno fue haciendo su casa como pudo, pero ya de obra, hasta que el régimen construyó el barrio de los pescadores y ya nos vinimos aquí. Menos mal que Gabriel Recio nos dio facilidades para poner los muebles. Se portó bien este hombre con todos los vecinos. Nosotros luego, pagábamos por plazos mensuales. Que tipo de barcos había por aquel entonces?

Nuestro padre, empezó con una barca. Pescando el boliche. (boliche?). Si, el boliche es una pesca entre varias barcas que echan una sola red y se va poco a poco tirando hasta que las presas quedan dentro, pero eso hoy en día está prohibido, porque suelen caer inmaduros. Luego pasó al barco de vela, de vela y de remo. En los tiempos en que las almejas se cogía a molinete, o sea, a pié. Tenías que arrastrar una especie de rollizo de madera al que tenías que ir dándole y el barco iba arrastrándose detrás. No veas las piernas de ciclista que se les ponía a los pescadores. Luego pasó a motorcillo. El primer barco que mi padre compró se llamaba "El Legionario", donde trabajaba mi padre, mi abuelo y mi tío José Morales. Al cabo de los años, un buen amigo suyo, Zacarias, dueño de dos barcos, Anabel y Diego Puerta, le ofreció que fuera patrón de los dos barcos. LLevaban dos o tres pescadores, a Paco y mi tío Morales, compañeros de grandes alegrías y compañeros de golpe de mar. Mi padre no le temía a los temporales. Si le pillaba mal tiempo en la mar les decía "venga, Paco, que esto no es ná" y no regresaba a tierra hasta que no cogía el tope.... si es que era una persona muy optimista y valiente!. Tantos años pescando, supongo que alguna amargura tuvo que encontrar.

Muchas, muchas. A mi tío Pedro Castillo y a su hijo se les hundió una vez el barco, yendo para Estepona y menos mal que venía otro barco detrás y los pudo recoger.

También un hombre perdió la pierna, pues al caer al fondo, una coca se la cortó y menos mal, porque si no es así, se hubiera quedado en el fondo. Otro hombre de aquí también se ahogó. Cuando iba a pescar a Ceuta, pues ya ves, se iba un Lunes y volvía el Sábado cargado de pescado, sobre todo concha fina, almejas, corrucos…y mi madre toda la semana esperando a que volviera, sabiendo los temporales que les iba a pillar en el Estrecho. En una ocasión, les pilló una levanter y tuvieron que tirar todo el pescado que traían para no hundirse.

Siempre vivió en Sabinillas?

Bueno nació en el Castillo pero también se tiró embarcado algún tiempo en un buque en Bilbao. Pescaban por Irlanda y todos esos sitios.

Aquí la cosa estaba mala, había varios de aquí que ya estaban allí y se fue dejándonos aquí a todos. Recuerdo (dice el mayor) , que aquí solo había un teléfono, el de Pepe Herrera, que nos mandaba llamar y allá que íbamos todos corriendo. Mi padre allí lo pasó muy mal. Sin la familia. Durmiendo en una pensión cuando no faenaba. Fue el último en quedarse, pero ya no pudo más y regresó.

Tuvieron que ser tiempos duros para la gente del mar

Nosotros hambre nunca hemos pasado, pero sí había muchas necesidades. Lo que pasa es que mi padre era un buscavidas. Mira, cuando aquí había levante, que se tiraban los pescadores una semana sin poder salir al mar, mi padre

se iba en bicicleta a Algeciras, compraba pescado allí y lo vendía en Jimena. Cuando regresaba, con el dinero que había ganado, hacía un reparto entre las cinco o seis familias que estuvieran peor o tuvieran niños chicos malos. Mi padre era así. A veces venía casi desnudo. Venía en la bicicleta y siempre le faltaba algo, los zapatos, la chaqueta; es que había un hombre en el camino que tenía frío, le decía a mi abuela, y se la he dado. Desde pequeño, siempre ha sido así. Mi padre decía, que el dinero que ganaba, era para comer, para pagar, y para cubrir las necesidades de sus hijos, y el que sobraba, era para la gente. Todavía recordamos estar comiendo los hermanos en casa, y llegar mi padre de la calle y decir, pasa!, Cali, ponle algo de comer a esta familia. Y es que si se encontraba a alguien en la calle que no hubiera comido, se lo traía para casa. Vuestro padre fue primero pescador y luego pescadero?

No, eso ya lo hacía a la vez. Pescaba primero y luego iba vendiéndolo. Ya hemos comentado lo de la bicicleta hasta Algeciras y Jimena, pero también a pueblos de alrededor. Iba mucho y ya de chico a Casares, y sabes que llevaba? Capacho. Iba andando y con capacho donde transportar el pescado. Tendría nueve años. Mi abuelo estaba malo, mi abuela ciega, un hermano muy chico y otro con meningitis. Y esas desgracias es lo que le llevó a ser como fue, buscavidas y buena persona con los más necesitados. Siempre anduvo con asuntos de pescado, no?

Mi padre vendía hasta las piedras (Ríen). Bueno, una vez (dice Diego), hacía levantero y me dice, móntate en el coche. Y tiró para una finca donde estaban sacando boniatos. Dice, Juan, lléname el coche de boniatos. Tiró con el coche carretera arriba, y al llegar a Benarrabá, se plantó en la plaza. Todas las mujeres vinieron a por su pescado, y se llevaron la sorpresa de que no había, que lo que había era boniatos; pues todos los boniatos se los llevaron. Y se vino diciendo, yo voy al desierto, y vendo pescado o lo que lleve. La verdad, es que las mujeres de esos pueblos lo apreciaban mucho. Algunas veces, hasta les vendía productos a personas que estaban enfermas o no disponían de vehículo. Cogía por ejemplo, y llegaba a un campo donde había una mujer con gallinas y les recogía los huevos. Vendía su pescado y los huevos a la vez, y luego le llevaba el dinero íntegro. El no ganaba nada, solo se sentía bien, haciendo el bien. Nos sorprendió la gente de Manilva, de otros lados de alrededor, de Madrid, de Córdoba, gente importante y gente humilde; que nos venían a comentar después de que falleciera, que se debía hacer algo para que mi padre tuviera una calle. Hicimos la petición al ayuntamiento y en pleno se aprobó. (nos llevamos la petición que la familia hizo al ayuntamiento, pues no tiene desperdicio) Pulsa aquí para poder verla. Muchas de estas cosas, nos lo ha ido contando ahora la gente. Nosotros no lo sabíamos. Si recordamos que decía, "si vas a hacer una cosa de buen corazón, no hace falta contarla". Y es verdad, que muchos vecinos, luego nos han contando como ayudaba en todo lo que podía a la comunidad, prestando dinero que luego se negaba a cobrar, a gente que tenía mala racha, que estaba enferma, que la comandancia le había incautado los aparejos; nosotros decimos, que no le gustaba el dinero, que no acumuló riquezas, pero que lo que hizo, aún queda en su nombre y con eso, estamos orgullosos. Estuvo vinculado a la cofradía de pescadores?

Sí. El era vocal. Luchó mucho porque existiera una casa del mar con médico. Y cuando se consiguió, se dio cuenta de que el médico, era para los pescadores, pero había mucha gente necesitada, como la del campo que no tenía acceso al médico, y no paró hasta que consiguió que se les otorgara a estos vecinos ese derecho también. Cuando el puerto, también intervino. Se había acordado que los barcos de los pescadores, una vez se terminara el puerto, podían varar allí. Pero cuando las obras finalizaron, los que allí dirigían, mandaron llamar a los pescadores y les dijeron que sacaran sus barcos del puerto o podían quedar detenidos. Mi padre les dijo que de allí no se movía ni un barco pesquero. Llegaron los propietarios del puerto a poner una gran cadena en la bocana del puerto. Pero al final, los pescadores consiguieron salirse con la suya y obtener además unos almacenes que allí existen. (los entrevistados nos piden que omitamos los nombres de aquellos directivos del puerto, porque su padre nunca mantuvo rencor hacia nadie). Está claro que la labor de la pesca, es una labor dura.

Sí, hoy los hijos de los pescadores, ya no quieren salir a la mar, y es lógico. Es duro, y poco rentable. Comprar un barco pesquero hoy ya no interesa. Mi padre, a pesar de las circunstancias, siempre contaba sus historias con mucho humor, era un hombre de los de antes, de una sola palabra, ganara o perdiera, cumplía. Hoy la cosa ha cambiado. Pero él era un hombre de palabra y siempre pensaba en positivo. Incluso en las peores épocas. Se me viene a la memoria, una vez que nos contó que venía de Casares y se le paró la moto. Llovía a mares y se encontró en la carretera con la guardia civil. La guardia civil le dijo que pararía el primer coche que pasara para que lo bajara a Sabinillas. Ya ves, antes que pasaba un coche cada hora. Y pasó. Era el coche de la funeraria. Mi padre no se lo pensó, se metió en la parte de atrás y a Sabinillas lo trajeron con él tirado en la parte de atrás. El siempre se ofrecía para todo, te vendía el pescado y luego iba sin cobrarte y te hacía la moraga, la comida de la celebración o incluso, de la boda. Una vez, uno de El Castillo le invitó a que le hiciera una paella, y se puso a hacerla. Cuando el amigo, le preguntó que cuanto arroz iba a echar a la paella, él, que era de buen comer, le dijo que $\frac{3}{4}$ de arroz pero el amigo le dijo que era mucho, que echara $\frac{1}{2}$ solamente. Discutieron y al final mi padre accedió y le echó lo que le habían mandado, $\frac{1}{2}$ de arroz, pero a la hora echarle la sal, le echó una barbaridad a cosa hecha. Cuando acabó de hacer la paella, todos se arrimaron a comer, pero al probar la paella, todos se echaron para atrás, recriminando que la paella estaba incomible por el exceso de sal. Mi padre cogió la paellera y se sentó a comérsela él solo. No paró hasta que no acabó con ella.

Sabía freír el pescado muy bien, el arroz a la banda y para que contarte, en las moragas nunca se le caía una sardina del espeto. Mi hermano Fernando siempre recuerda lo curioso que resultaba que en moragas de hasta 600 o 700 personas, él calculaba el pescado que se tenía que vender y al final no sobraba ni un gramo. Era un hombre muy alegre. Recordamos mucho la Navidad. Todo el mundo pasaba por la casa de Dieguichi por Navidad. Ahora ya no es lo mismo. Llegábamos a una venta (dice Diego) y cuando se acababa el café, le decía al camarero, cóbrese de esta esquina hasta aquella. A mucha gente que invitaba, ni siquiera la conocía. Cuando tuvo el accidente de tráfico, el primer día que salió del hospital le quitamos la llave del coche. Estaba convaleciente. Y a cambio nos echó la llave a la pescadería con nosotros dentro. Tuvimos que devolverle la llave del coche para poder abrir ese día la pescadería al público. (se

pueden tirar horas contando anécdotas simpáticas de la vida del padre a la par que se mueren de risa) Siempre miraba el lado bueno de la vida. Daba igual que hiciera levante o que se rompiera el 4L, el siempre pensaba en positivo. Vaya, tuvo también un accidente de tráfico. Supongo que trabajando.

Si, trabajando. Tuvo un accidente que le dejó destrozadas las piernas. Tuvo que volver a aprender a andar como quien dice. Iba en muleta. Como había que seguir comiendo, se fue de cocinero al Bar Playa. Cocinero con muleta. Muchos amigos le recuerdan allí. Por cierto, a los 5 años del accidente le dieron una indemnización. Sabes que hizo el día que cobró? (me preparo para escuchar otro detalle de Dieguichi). Llamó a un taxi y le dice a mi madre, Cali, súbete que nos vamos de viaje. Recorrió toda la costa de Málaga y Cádiz y les fue pagando a todos los proveedores de pescado, de puerto en puerto, a los que no pudo pagar tras el accidente. Imagínate las caras que ponían la gente después de cinco años, ver llegar a mi padre y a mi madre con el dinero en la mano a saldar cuentas que ellos ya daban por perdidas. Se quedó tieso, pero le pagó a todo el mundo. Era un hombre increíblemente honrado. Falleció no hace mucho, no? (antes de llegar a esta pregunta, las hijas presentes, ya tenían los ojos llenos de lágrimas)

Falleció el 29 de Septiembre del 2005, hace tres años. Está enterrado en Casares. (Como que en Casares). Si, allí están sus cenizas. Un día, subimos él y yo en coche (dice José), fue un año antes morir y al pasar por una curva llegando a Casares, me dijo, José, ahí quiero yo que esparzan mis cenizas cuando muera. Y le pregunté porque, papá? Y me contó una historia que se había guardado durante años: Cuando tenía 13 ó 14 años, iba andando a Casares con su capacho cargado de pescado. De repente, cayó una gran nevada, de medio metro. El quedó exhausto, pero logró llegar a una casa, donde está hoy la venta Victoria, y llamó a la puerta. Iba medio muerto. Casi congelado. Y le abrieron. Era la madre de Paca. Lo reanimaron. Le dieron comida, ropa y chimenea. Y siempre ha considerado que allí volvió a nacer. Por lo que siempre fue guardando en su mente, el deseo de ser enterrado allí. Y allí esparcimos sus cenizas. Vamos nosotros y otra gente que nos pregunta, a dejarle flores en una pequeña casita que hicimos en su recuerdo. Le llevamos flores aunque el ya nos dijo que no las lleváramos, que para que quería flores si allí tenía árboles. Allí está, según su deseo. Frente a la acedía. Por cierto, nos contó de que al día siguiente de la nevada, se levantó y se fue en un burro que esta familia le prestó a vender el pescado a Casares (Increíble. Nuestros antepasados estaban hechos de otra pasta) El legado que nos ha dejado es grande, porque desde Málaga hasta Cádiz, podemos ir a comprar pescado sin dinero y en deuda, Estepona, La Línea, Barbate, Conil… con el simple hecho de decir que somos hijos de Dieguichi. Nos hemos encontrado hasta gente que han ido por algunos pueblos diciendo que son hijos de Dieguichi por tal de vender su pescado. Hay de todo, pero nosotros cuando hacemos algo, pensamos antes en que es lo que hubiera hecho mi padre. Llevamos varias horas y varios cafés con estos cuatro hermanos. Hemos realizado algunas fotos, otras, nos las da José en un cd, otras, nos las llevamos en mano. Estamos muy a gusto, pero tenemos que cortar. Mucho nos tememos que nos vuelve a salir una entrevista empresarial pero también cargada de historia. No está reñida una cosa con la otra, y de personas como Dieguichi y aunque sea a título póstumo, siempre podremos aprender.

Dicen que en Sabinillas hay un dicho: "para ser de Sabinillas, hay que saber estas tres cosas: ir sin toalla a la playa, saber chorrar olas y saber lo que pone en el coche de Dieguichi". La tarde se cierra y pintan nubarrones. Nosotros, nos iremos a recomponer lo que aquí hemos escuchado, y ellos, se irán, seguramente a la cama, pues mañana, a las 2 de la madrugada, ya les sonará el despertador. Vida dura esta. La vida de la gente del mar. “El día que los monos abandonen el peñón, Gibraltar volverá a ser español. El día que los Dieguichi abandonen sus pescaderías, Manilva …….” LOS BENEFICIOS DE COMER PESCADO MEDITERRANEO 1 Las proteínas del pescado contienen todos los aminoácidos esenciales humanos, por ello son de un valor nutritivo muy alto. 2 El pescado es un alimento fácilmente digerible, con un contenido relativamente bajo en calorías 3 Los lípidos de los pescados azules se han asociado a una serie de efectos beneficiosos relacionados con la prevención del infarto de miocardio y de la arterioesclerosis.

4 En el pescado se encuentran todas las vitaminas que el hombre necesita para una buena nutrición. Las sardinas son uno de los pescados más ricos en vitaminas 5 Las personas que consumen mucho pescado tienen mayor esperanza de vida 6 El pescado frito y las sardinas enlatadas son una buena fuente de calcio y de fósforo. Los mariscos son bajos en calorías y ricos en proteínas y minerales (calcio, yodo, hierro, potasio)

7 ¡¡Si quieres pescado fresco del Boliche compraseló a Dieguichi!!