

MONOGRAFÍAS
VASCONGADAS

ALIMENTOS Y GUISOS
DE LA COCINA VASCA

por

José María Busca Irujo



BIBLIOTECA VASCONGADA
DE LOS
AMIGOS DEL PAÍS

Monografía N.º 15

J O S E M A R I A B U S C A I S U S I

ALIMENTOS Y GUIOSOS
EN LA
COCINA VASCA

Biblioteca Vascongada de los
Amigos del País
San Sebastián
1958

ES PROPIEDAD

Una justificación en forma de prólogo

Cuando uno se decide a publicar su primer libro, siente un escalofrío dorsal parecido al que ya se ha sentido unas cuantas veces, a lo largo de la vida, en momentos decisivos.

Se dice que la publicación de un libro completa la personalidad. Tener hijos, plantar árboles y publicar libros dicen que deben ser obras realizadas por un hombre de completa personalidad.

La mía hubiese quedado incompleta por la última parte, si un buen amigo como es Don Fausto Arocena no me hubiese animado a hacerlo y se hubiera prestado a la vez a ser mi piloto en el confuso piélago de holandesas, cíceros, galeradas, etc.

En mi caso, a las preocupaciones de todo novel se han venido a reunir las derivadas por el tema del libro.

No se sabe a qué se debe, pero el hecho es cierto. El tema de la alimentación humana, sobre todo si sale de estrictos límites científicos, es considerado por mucha gente, como poco propio de persona culta.

No cabe duda que el sentido del gusto ha tenido mala prensa. Mientras que las sensaciones placenteras para el oído, vista, tacto y olfato, han tenido poetas que les han

dedicado lo mejor de su estro, las composiciones relativas al gusto, son más escasas y por lo general inspiradas siempre por un sentido festivo.

Y sin embargo, el "Primum Vivere" sigue teniendo la misma actualidad que tuvo en el Paraíso Terrenal.

Quizás pesa sobre el sentido del gusto, el resentimiento de la Humanidad por su caída.

No fué el oído, ni los aromas, ni las joyas, ni el sexo lo que hizo caer a nuestros primeros padres. Fué una manzana comida lo que precipitó su caída.

Una de las frases bíblicas más aireadas suele ser aquella de "No solo de pan vive el hombre". Esta frase reconoce implícitamente la imperiosa necesidad del pan.

En nuestra suprema oración pedimos el pan cotidiano y no pedimos ningún otro bien material.

Sin pretender hacer una erudita cita de hechos bíblicos, nos limitaremos a reseñar los milagros de Jesús relacionados con la alimentación.

Su primer milagro fué el conocido por "el de las Bodas de Caná" y transformó el agua en excelente vino.

El milagro estupendo de la multiplicación de los panes y de los peces es de tan claro significado que es ocioso hacer aclaraciones.

En la preparación de la Última Cena, siguió con toda rigurosidad el rito-religioso-gastronómico que la Ley Mosaica mandaba para la celebración de la Pascua y hoy podemos reconstruir hasta el más pequeño detalle, el desarrollo de aquella Cena, verdadero momento estelar de la Humanidad.

Para la administración de varios Sacramentos, tienen papel irremplazable alimentos tan populares en todos los países mediterráneos como son el agua, el pan, el vino y el aceite.

Gracias a estos alimentos, no solo sostenemos nuestro cuerpo, también alimentamos nuestra alma.

Con esto que antecede pretendemos justificar el tema, pero no la gula. La gula es una enfermedad del apetito y nosotros no pensamos escribir libros de medicina.

Con respecto a la Cocina Vasca, diremos que, a nuestro entender, abarca más de lo que corrientemente se le supone. Cocina Vasca es algo más que un simple repertorio de recetas culinarias mejor o peor ensartadas.

Nuestro pueblo, anclado en los valles y montes pirenaicos desde las épocas prehistóricas, encierra para el que quiera saber sobre los orígenes de Europa infinidad de datos a descubrir. Los que se relacionan con la preparación de los alimentos en épocas prehistóricas, sus vestigios actuales en nuestras cocinas, están dentro de las cosas todavía poco conocidas.

Nuestra ambición, al escribir este libro, no es la de realizar tal trabajo, tampoco es la de realizar un trabajo exhaustivo sobre el tema.

Nuestra tarea es más humilde. Vamos sencillamente a procurar estudiar la forma en que nuestro pueblo ha resuelto el problema de su alimentación a través de los siglos, estando asentado en un suelo, que salvo zonas, es muy corto en recursos alimenticios. Veremos al final cual ha sido el resultado de esta lucha a través de los procedimientos culinarios que en la actualidad se practican.

No cabe duda de que nuestro pueblo ha tenido gran personalidad en este aspecto y que sin llegar a la plenitud de la Cocina Francesa, hay en sus fórmulas calidad y originalidad suficientes para que se pueda hablar de Cocina Vasca. Este es un hecho que ya ha llegado al gran público, pues, el anuncio de Cocina Vasca se ve en muchos establecimientos, españoles, franceses y latino-americanos.

Al publicar el presente libro ha entrado en nuestros cálculos el de realizar una labor recopiladora.

Estamos en plena época de revisión. Época igualitaria para los pueblos y los individuos.

La facilidad de las comunicaciones, la conservación de los alimentos, el cultivo forzado, todo el progreso vertiginoso de los últimos cien años está alterando nuestra alimentación y nuestra forma de vivir, en manera más radical que la que ha podido producirse en cualquier otra época.

Los alimentos y su forma de condimentación atraviesan las fronteras. Llevamos varios años consumiendo garbanzos de Méjico, carne y leche de los Estados Unidos, aceites y grasas de todos los meridianos y paralelos, huevos de países europeos y africanos, etc.

En nuestros caseríos, a una dieta de tipo casi prehistórico está sucediendo una mucho más variada en la que empiezan a entrar productos grandemente industrializados.

Con los alimentos industrializados y de síntesis parece que estamos jugando a aprendices de brujo.

Con cortas experiencias de laboratorio, se lanzan al consumo público productos que si bien sabemos son inocuos a corto plazo, no sabemos como repercutirán en nuestros descendientes.

La misma abundancia y regularidad en la alimentación puede conspirar contra la especie. Carrel ya nos previno sobre estas posibilidades.

Estamos en el torbellino y no podemos salir de él.

Pero mientras el mundo se conmueve y allera, permanezcamos mientras nos sea posible fieles a nuestros viejos platos.

Como decía Julio Camba, quizás seamos la última generación que pueda presumir de haber comido de forma sana y honesta.

Ya se presiente un amanecer con el horizonte lleno de productos de síntesis, aminoácidos, flavonoides...

Y como aviso al lector sobre el contenido de este libro, diremos que no pretendemos que sea un libro más de cocina. Los hay excelentes y éste nunca llegaría a superarlos.

La primera parte la dedicaremos a realizar un paseo por nuestra historia alimenticia. En la segunda, estudiaremos las diferentes especies vegetales y animales que intervienen o han intervenido en la alimentación de los vascos.

Cuando tropecemos con alguna especie animal o vegetal que tiene una forma peculiar de preparación entre nosotros, explicaremos en líneas generales las normas de su preparación.

Más de uno, dirá al final, que no aparece un plato típico de su pueblo o comarca. Si tal hecho se produce habrá sido a pesar nuestro.

Está por realizar un trabajo completo sobre la cuestión y todos debemos de aportar materiales para el día que alguien pueda hacerlo.

El último capítulo es una pequeña reseña bibliográfica sobre el tema. El lector curioso y deseoso de aumentar sus conocimientos encontrará la lista de libros donde puede realizar su empeño.

LA ALIMENTACION DEL PUEBLO VASCO A TRAVES DE LAS EPOCAS

El tema de la alimentación del pueblo vasco, ha sido poco estudiado. En una conferencia, pronunciada por el autor en San Sebastián en enero de 1951, se lamentaba de este abandono y aventuraba la opinión de que era debido el silencio que había impuesto a nuestros etnólogos la consideración del sambenito que tenemos los vascos de pueblo glotón.

Pocos meses después de pronunciada la citada conferencia, tuvimos de los mayores placeres de la vida al conocer a Don José Miguel de Barandiarán, verdadero patriarca de los estudios etnográficos vascos. Al hablarle de la citada omisión, Don José Miguel nos dijo que el tema no había sido olvidado ni soslayado. El problema de la alimentación de nuestro pueblo estaba en el programa de los trabajos de Eusko-Folklore. Diversas circunstancias han impedido que tengamos en estas fechas una completa documentación sobre el tema.

Reanudadas felizmente las publicaciones de Eusko-Folklore, es de esperar que antes de mucho tiempo tengamos un completo estudio sobre nuestra alimentación.

Nos hemos referido más arriba a la fama de glotonos

que tenemos los vascos entre los pueblos vecinos. Es cierto que nuestros Fueros dan normas para evitar las catástrofes económicas que producían en el País los excesos gastronómicos que se producían con motivo de bodas, funerales, primeras misas, etc., pero hay que recordar que normas parecidas se encuentran en todos los países. En épocas remotas nuestro País no podía ser más que lugar de glotonos potenciales, ya que la pobreza que en él reinaba, no permitía una abundante alimentación diaria.

Lo que sucedía era que, en determinadas épocas del año o en determinados años abundaba la comida y el pueblo se resarcía de penurias pasadas.

Para darse cuenta de la pobreza de gran parte de nuestro País, hay que imaginárselo desprovisto de su riqueza industrial, comercial y turística.

Es cierto que la superpoblación es cosa de pocos años a esta fecha, pero exceptuada la parte sur donde se produce con facilidad el trigo, el vino y el aceite, el resto poco puede ofrecer en productos alimenticios. Las capturas de pescado afectaban solo a una estrecha faja costera.

Las dos grandes epopeyas vascas, las pesquerías de bacalao en los mares nórdicos y la colonización de extensas zonas en América, fueron motivadas por una imperiosa necesidad de encontrar alimentos y dar salida al exceso de población.

La gran expansión industrial y financiera de los vascos en los últimos setenta y cinco años ha hecho posible el milagro de poder mantener un relativamente alto nivel de vida, precisamente en las zonas más pobres.

En la lucha mundial entablada en todos los países entre las costumbres indígenas y las exóticas, pronto desaparecen las que están poco acomodadas con los actuales modos de vivir. Desaparecen los complicados trajes regionales, las comidas monótonas e incompletas, los aperos

agrícolas inadecuados para el moderno cultivo, en fin todo lo que encierra adaptación difícil.

Examinando nuestro caso vemos que si muchas cosas han tenido que ceder terreno, tres cosas nuestras se han impuesto en el mundo: la pelota, la boina y ciertos platos de la cocina vasca.

No es este el lugar para entrar en discusión sobre si la pelota y la boina son genuinamente vascas. De lo que no cabe duda es que a través de nosotros como se ha producido su difusión

Existen frontones al estilo vasco en los cinco continentes y durante la pasada guerra millones de soldados de todas las razas llevaron sus cabezas cubiertas con boinas.

Nuestra cocina, sin tener la universal difusión de la francesa, ha extendido sus fórmulas por los más variados países.

La alimentación de los vascos prehistóricos

Está generalmente admitido el suponer que la precedencia de los primeros alimentos humanos fué la siguiente:

- a) caza
- b) recolección de frutos naturales
- c) ganadería
- d) productos hortícolas
- e) productos agrícolas.

La preparación de los alimentos siguió este curso:

- a) crudos
- b) asados
- c) cocidos.

Las prácticas ganaderas bien pudieron iniciarse con la captura de una res herida o joven. La agricultura, por la observación de que allí donde la tierra estaba removida crecían las plantas con más vigor.

Indudablemente el primer asado que comió el hombre fué el de un animal muerto en un incendio forestal producido por el rayo o por algún volcán.

Aprendió a cocer antes de la invención de la cerámica. Hacía hervir los líquidos en vasijas de madera en las que se introducían piedras calentadas sobre las brasas. De este procedimiento se valen todavía tribus primitivas que viven en nuestro siglo, en plena edad de piedra, pero también emplean este procedimiento los pastores vascos para confeccionar en sus "kaikus" la cuajada de leche de oveja o "mamiya". Esta forma prehistórica de preparación tiene una particularidad curiosa, que es que en la cuajada el gusto a quemado sea inevitable. Pues bien; hoy que es fácil elaborar la cuajada sin tal gusto, gran

número de "gourmets" vascos siguen exigiendo a las cuajadas este sabor para ellos agradable.

En las zonas bálticas, los investigadores prehistóricos han tenido la fortuna de hallar verdaderos basureros de aquellas épocas que han permitido investigar sobre los animales que servían de alimento a las gentes de entonces. En estos basureros o "kjokenmoddings" se ha hallado restos de ciervos, renos, jabalíes, corzos, lobos, zorros, perros, osos, linceos, martas, erizos, castores, focas, gatos, arenques, anguilas, toda clase de mariscos, cisnes, pájaros bobos, gallos silvestres, etc. Hay que hacer la mención de que no se han encontrado restos de los actuales animales domésticos.

En nuestro país no se han encontrado tan variados y abundantes restos, escasez que pudiera ser debida a la falta de yacimientos o de suerte en el hallazgo de los mismos, sin embargo existen vestigios prehistóricos de nuestra actual alimentación.

El Padre Barandiarán hace notar que es muy raro hallar restos de caracoles terrestres en nuestros yacimientos, mientras que se hallan con frecuencia en los de los pueblos vecinos. Es muy probable, apunta el citado investigador, que la helicofobia de los aldeanos vascos tenga raíces prehistóricas. Los caracoles son consumidos en la tierra vasca en las zonas urbanas y muy raramente, en las rurales. Al decir esto nos referimos a la vertiente cantábrica.

También pueden considerarse como vestigios de tipo prehistórico algunas de las operaciones de la matanza del cerdo.

Los pueblos primitivos actualmente existentes en Australia cuando cazan un canguro lo desangran y esta sangre es inmediatamente consumida. Después, el animal se pone en una gran hoguera. El calor produce la expansión de los gases de las cavidades naturales y llega a producir-

se el estadillo del vientre. A continuación se consume la res.

En nuestro caserío la matanza del cerdo comienza por una verdadera cacería. El bicho se caza con un gancho de hierro que se la aplica en la mandíbula inferior. Una vez enganchado se le arrastra hasta una mesa, donde es degollado. Para la faena de sujetar el cerdo nunca se emplean cuerdas sino la fuerza de los brazos de los asistentes. Toda la sangre es cuidadosamente recogida por una mujer. Esta sangre no se bebe, pero inmediatamente comienza su preparación para la confección de las morcillas. Estas y el hígado es lo primero que se come del animal.

Una vez desangrado es puesto sobre helechos y cubierto por el mismo material. Prendido el fuego, el animal comienza a hincharse pero no se le deja que llegue a estallar. La acción del fuego produce la depilación y favorece el despezuñado.

La práctica del quemado de la res arriba reseñada se practica en las matanzas domiciliarias, pero no en las industriales. Solo una tradición puede mantener esta práctica ya que los cerdos son ahora casi lampiños y no es necesario recurrir al quemado para la depilación. Dicen que el quemado tiene alguna ventaja para la conservación y mejora de calidad del tocino.

La primitiva forma de asar sub-cinericiamente todavía se practica entre nosotros. Se asan de esta manera, huevos, chorizos, manzanas y hasta hace poco tiempo en algunos lugares, el pan.

La sangre de las reses ovinas al igual que la de las porcinas, se consume juntamente con los intestinos.

Si la res es ya crecida se confecciona unas morcillas especiales llamadas "buskantzas" o "mondejus". Es plato de otoño, de la época en que llegan a los valles los pastores procedentes de las sierras. En la zona alta de Gui-

púzcoa o "Goierrri" cada pueblo tiene días, en que su consumo es casi obligado.

Cuando la res es tan pequeña que la delgadez de sus intestinos impide su embutido, la sangre previamente cocida se pica y rehoga en grasa juntamente con los intestinos previamente cocidos y picados. Se suele añadir cebolla. A toda esta masa una vez bien rehogada se añaden huevos batidos y se hace con todo un revuelto. Este plato llamado "fricatxa" suele ser muy popular durante los meses primaverales.

En Navarra se preparan los "tripoches". La diferencia con el plato anterior es que la masa se confecciona con el intestino delgado de carnero u oveja y no se pone la sangre. La mezcla de tripas cocidas, cebolla y huevo se embute en el intestino grueso y se cuece sin rehogue previo. Se suelen comer acompañados de una salsa de manteca, ajo, cebolla, harina y pimentón.

En Zaldivia se preparan unos embutidos similares que se llaman "mondejus" y se comen los días de sus fiestas que se celebran a primeros de Octubre.

En otras cocinas la sangre se emplea para la confección de determinados platos. Es parte imprescindible en el "civet" de liebre, plato en el que su singularidad viene determinada por el empleo de la sangre y el hígado de la liebre.

En la famosa fórmula de "Pato a la Ruanesa" el ave debe de ser estrangulada y no degollada. Se recoge toda la sangre que tiene el animal sin pérdida de una sola gota.

Otro detalle de primitivismo en nuestra cocina es el del empleo de toscas vasijas de cerámica para hacer las más famosas preparaciones.

Sobre estos toscos utensilios hablaremos más detalladamente en el capítulo correspondiente del presente libro.

Para ser que en la época pastoril las mujeres se encargaban de la recogida de los productos vegetales que

espontáneamente ofrecía la naturaleza. Después fueron cultivando algunas especies en las proximidades de sus casas. Esta acción regularizó la economía familiar y dió importancia y mayor influencia a la mujer dentro de la esfera doméstica.

Hoy todavía pueden verse en los caseríos vestigios de esta organización.

El hombre se ocupa de las faenas del bosque, ganado equino, bovino y ovino.

Simultanea con la mujer en las faenas agrícolas y apenas si tiene intervención en la producción y venta de las aves, animales porcinos y productos de huerta. No tenía la menor intervención en la fase del lino ni siquiera en la preparación del terreno para el mismo.

En la más dura faena de nuestros caseríos que es la de layar, intervienen juntamente hombres y mujeres como suele verse en clásicas estampas.

El hombre de caserío tiene aversión para el trabajo de huerta y para el consumo de sus productos. Es poco aficionado a las verduras y frutas. Se alimentaría con preferencia con carne y queso, pero la carestía de estos productos le obliga a comer berzas y puerros.

Esta aversión del campesino vasco más puro, como es el casero de la vertiente cantábrica por las verduras, tiene su reflejo en sus cocinas. La forma de preparar las berzas, puerros y patatas por lo general es detestable. Los vascos de la Ribera de Navarra cuecen las verduras en forma insuperable y con las humildes patatas, se prepara en la llanada alavesa un plato muy superior al que con los mismos elementos se prepara en Vizcaya o Guipúzcoa.

Se siguen asando carnes y pescado sobre brasas de la forma más primitiva. Esta forma, aun en pleno siglo XX, tanto desde el punto de vista de la Gastronomía como desde el de la Higiene, es insuperable.

El asado es un plato que a mi entender entra en la

esfera masculina; es propio de pescadores, cazadores y pastores.

En la actualidad los sitios donde se sabe asar son las sociedades gastronómicas de constitución claramente masculina, puesto que la presencia femenina en ellas, está mucha veces mal vista. Las mujeres prefieren cocer y guisar, que asar. Es de notar este hecho de la persistencia de las fórmulas de asados en cocinas netamente masculinas.

LA ALIMENTACION DE LOS VASCOS EN EPOCAS HISTORICAS

Edad Antigua

Entrando en épocas de las que ya tenemos referencias escritas, tropezamos con una cita que entresacamos del interesante libro de Fausto Arocena "El País Vasco visto desde fuera". La referencia es de Estrabón y dice "...los vascos eran sobrios y la comida más corriente macho cabrío..." y más adelante "...los vascos comían pan de bellotas..."

Telesforo de Aranzadi dice que los vascos nunca comen bellotas y francamente, yo jamás he visto a ninguno de mis paisanos deleitarse comiendo este fruto. Todavía recuerdo lo sorprendente que fué para mí en mi primer viaje como estudiante a Madrid ver comer bellotas a la gente en los otoñales y alegres días del octubre madrileño. Bien es verdad que aquellas bellotas de encina tienen un sabor dulce muy diferente del amargo y estíptico de las bellotas de esta tierra.

Ha podido suceder que la encina haya sido más abundante en otras épocas que en la actual. La generalizada toponimia con ella relacionada (encina = arte) pudiera ser

una confirmación de lo que antecede. Si esto hubiese sucedido es muy posible que los vascos de la época de Estrabón comiesen bellotas, pero de encina, y, que al desaparecer este árbol, decayese el consumo de la bellota por ser las de roble de mala calidad.

Por aquellos tiempos, en claro contraste con los actuales, parece que los vascos no se distinguían por su afición a los líquidos alcohólicos. La cerveza debía de ser la más popular de las bebidas.

La comida se preparaba con manteca.

Arocena apunta que quizás Estrabón que tenía estas noticias de oídas pudiese haber tenido información deficiente o alterada, defecto que aun hoy, con todos los medios de información, es cosa corriente y que la cerveza, fuese sidra y el macho cabrío, carnero.

Con el macho cabrío nuestros antepasados no nos han legado ningún plato especial, pero con su símbolo levantaron el más fantástico retablo brujeril que el mundo haya conocido. La tan limpia y neta palabra vasca "aque-larre" o campo del macho cabrío se ha extendido e impuesto por todo el mundo.

En esta época lo que si se comería en abundancia serían castañas. La castaña ha sido hasta la aparición del maíz la providencia de nuestros caseríos en los duros días invernales. Su recolección es sencilla, el castaño no necesita grandes cuidados culturales. El fruto se conserva bien durante bastante tiempo y cocido o asado constituye un alimento de paladar agradable.

Es alimento rico en hidratos de carbono y pobre en nitrogenados. Acompañadas de leche constituyen un plato muy completo. Es probable que las castañas consumidas durante semanas en forma obligada, se conviertan en un alimento abrumador.

La castaña ha tenido gran predicamento hasta años muy recientes, pero la patata ha producido su desplaza-

miento. La patata tiene indudables ventajas culinarias sobre la castaña. Además de su mejor conservación es de empleo mucho más variado: lo mismo acompaña a la leche que al pescado, carne o huevos y, sola, es excelente, frita, asada o cocida.

Uno llega a creer que la enfermedad de la tiña que ha asolado nuestros castaños ha sido una eutanasia para los mismos. La indiferencia del casero, cada vez mayor por el fruto y la madera, ante la competencia de la patata y del pino, hubiese provocado la tala despiadada de nuestros bosques de castaños. Hoy el casero se limita a derribar árboles muertos.

El consumo de las castañas se está limitando al de un alimento consumido solo como golosina.

Edad Media

Al entrar en nuestro medioevo nos encontramos con el inevitable Aymeric Picaud. No sabemos cómo éramos nosotros o cómo era él, pero el caso es que este peregrino del Poitou soltó contra nosotros andanadas del más grueso calibre. En lo que a alimentación se refiere, nos llamó borrachos, y dice que comíamos como puercos o perros. La democrática costumbre de comer juntos amos y criados le parece detestable al refinado turista, de la misma forma que el comer con las manos. Pero como dice Arocena ¿cómo comerían en otras tierras antes de la invención del tenedor?

De otros testimonios de esta época se saca la conclusión de que el País era muy escaso en recursos alimenticios. El Fuero de Guipúzcoa prohibía la exportación de cereales y fomentaba la importación de los mismos.

Debía de ser muy abundante la sidra y escaso el vino. El cereal más abundante era el mijo. Con su harina

se confeccionaban tortas o talos. El trigo siempre escaso por insuficiencia del terreno y escabrosidad del mismo.

En el gran poema vasco de Pío Baroja "La Leyenda de Jaun de Alzate" el gran novelista comete el voluntario anacronismo de presentar a los vascos comiendo maíz en la época de cristianización. No quiero, dice Don Pío, ver a mis antepasados comiendo mijo como si fuesen una bandada de jilgueros.

Es en la Edad Media cuando inician los vascos sus pesquerías de bacalao en los mares del norte en competencia con los pueblos nórdicos.

La lucha debió de ser grande. Las dificultades, enormes. No hay más que ponerse a pensar cómo podrían capear con pequeñas embarcaciones los más furiosos temporales que se conocen, pues tales son los del Banco de Terranova. ¡Cuántos pescadores vascos no habrán sido tragados a través de los siglos en los negros mares de Terranova!

No hay pueblo que venere al bacalao como el nuestro. Para los demás pueblos el bacalao es un mal necesario. Lo consumen cuando no tienen otra cosa.

Pero aquí se le prepara con cariño y su presencia siempre es bien acogida sin distinción de épocas o mesas.

Este cariño por el bacalao puede ser sin duda debido al recuerdo de su dura y dolorosa captura, y una muestra de agradecimiento por las hambres que ha evitado a nuestro pueblo a través de los siglos.

Por esta época tuvimos fama de ser grandes pescadores de ballenas. Estos mamíferos no han podido soportar siglos de continuada captura y han desaparecido de nuestras costas.

Tengo el convencimiento que nuestros pescadores, tan habilidosos en sus preparaciones culinarias, tendrían alguna fórmula magnífica para la preparación de su carne y vísceras. No he podido encontrar ninguna fórmula

que pudiera llamarse "Ballena a la Vasca" pero tengo el íntimo convencimiento de que tal fórmula existió en alguna época.

En el Fuero de Guipúzcoa se habla del congrio cezial como alimento corriente en el medioevo. Existen congrios en nuestras costas, pero no con la suficiente abundancia para poder ser considerado como alimento popular. Pudiera ser que por causas desconocidas su número se hubiese reducido con el transcurso de los siglos.

La última cita que dispongo de los tiempos medievales no es grata para nosotros y la saco del ya citado libro de Arocena. Procede del viajero barón de Rosmithal y dice de un país llamado Biskein: "En este país no hay necesidad de caballo, no hay heno, ni paja, ni cuadras y además los albergues son malos. Se lleva allí el vino en pellejos de cabra: no se encuentra buen pan, carne ni pescado, pues, se alimentan de fruta en su mayor parte".

Edad Moderna

El Descubrimiento de América tuvo en nuestro País dos repercusiones inmediatas y de honda significación.

En el aspecto demográfico era la oportunidad de descongestionar el País de gente sobrante; además, en muchos casos, el emigrante hizo fortuna en América, y estos capitales indianos fueron la base de nuestro actual progreso económico.

Por el lado alimenticio, la introducción del maíz fué hito fundamental para nuestra agricultura. Podemos sin exageración hablar de la agricultura anterior al maíz y de la que siguió a su introducción.

El maíz parece que fué introducido por un tal Gonzalo de Perkaiztegui quien pudiera relacionarse con un obispo natural de Hernani.

Pocos datos existen sobre este gran bienhechor, tan pocos que incluso nuestro eruditor Dr. Gárate me recomendaba hacer una investigación en los archivos del Vaticano para hallar rastro de él.

Hemos pagado con ingratitud la acción de Perkaiztegui y hoy creo que fuera de una calle de Hernani, nada recuerda su nombre. Y es una pena que cuando tenemos en nuestras calles, tanta placa y nombre de personajes de escasa significación, incluso desconocidos por personas de más que mediada cultura, el nombre del hernaniarra sea desconocido por la inmensa mayoría de sus paisanos.

El maíz se adaptó tan bien a nuestro ambiente, que se hizo consustancial con él. Nada hay que encuadre mejor un paisaje de la vertiente cantábrica que un caserío rodeado de maizal.

A pesar de ser extranjero pronto tuvo nombre vasco. Se lo arrebató al mijo a quien previamente le había sustituido en la cocina.

El mijo quedó literalmente barrido de nuestros campos. Lo de barrido le va bien, pues, el poco mijo que se cultiva es para confeccionar las más excelente escobas.

Entre el maíz y el mijo existe un cierto parecido cuando sus cultivos se observan a distancia.

El maíz es de cosecha segura en nuestra tierra. Cereal de verano es poco exigente en humedad, resiste al pedrisco y si bien tiene enfermedades, éstas nunca tienen la suficiente gravedad para arruinar la cosecha.

Como alimento puede ser consumido indistintamente por hombres y animales. En forma de pan ázimo o de tortas, y acompañado de leche es la base de la alimentación de nuestros labradores. En la actualidad parece que se inicia un descenso en su consumo.

Como alimento ideal para el ganado es el mejor pienso para obtener carnes de gran calidad.

Se recomienda discreción en su empleo como alimento

de las aves de puesta. Parece que ésta disminuye, pero los huevos de gallinas alimentadas con maíz son de calidad única. En ningún país de Europa de los cinco o seis que conozco, he comido huevos de la calidad parecida a la de los que producen nuestras gallinas alimentadas con maíz. En el aspecto técnico-agrícola, el maíz permitió el establecimiento de una alternativa de cultivo que ha sido ideal durante trescientos años.

La rotación maíz-trigo-nabos todavía se establece en muchos caseríos. Económicamente esta alternativa ha fallado por el trigo y empieza a fallar por el maíz, ya que su empleo como pienso tiene que sufrir la competencia de maíces híbridos producidos en la actualidad en grandes fincas altamente mecanizadas.

La hoja de terrenos destinada a maíz lleva intercalado el cultivo de la alubia roja. Esta, a la sombra de los maíces adquiere una suavidad realmente única. De estas características son las famosas alubias de Tolosa.

Hasta hace pocos años se consumían grandes cantidades de habas secas. Estas, muy ricas en proteínas, sustituían a la carne en la mesa del pobre. Los hombres y animales dedicados a trabajos fuertes se alimentaban a base de habas. Se cocían con manteca salada o "gantz" y se acompañaban de talo de maíz.

El cultivo de las habas estaba muy extendido, pero principalmente se cultivaban en Alava y grandes zonas de Navarra.

El nombre de babazorros (del vasco baba = haba) dado a los alaveses está hoy fuera de lugar, pues, su consumo y cultivo ha disminuído grandemente. El vacío que han dejado las habas lo ha llenado la patata, otra aportación de América a nuestra agricultura y cocina.

En épocas de faena normal, la alubia roja es la base del cocido de los labradores de la vertiente cantábrica.

El casero siente desprecio por la alubia blanca a la que achaca poco valor alimenticio.

Es un hecho universal que cada pueblo prepara sus platos básicos en forma irreprochable. Así tenemos los excelentes potes gallegos, fabadas asturianas, paellas valencianas, gazpacho andaluz, "eltzekaria" de los vascos allende del Bidasoa; nuestros cocidos y "marmitakos" son cocinados de forma insuperable incluso en las más humildes cocinas.

La introducción de la patata ha sido muy tardía entre nosotros. El tubérculo popularizado por Parmentier encontró muchos obstáculos para su difusión entre nosotros. La gente se resistía a consumirla y sólo se cultivaba para la alimentación de los animales.

En Alava encontró la patata un medio muy favorable para su consumo y cultivo. En poco tiempo sustituyó en gran parte a las habas tanto en los campos como en las cocinas. Algo parecido sucedió en amplias zonas navarras como la Barranta.

Las épocas de escasez suelen contribuir a generalizar el consumo de productos poco apreciados con anterioridad a la carestía.

Este hecho se ha producido entre nosotros en relación con la patata. En la vertiente cantábrica se cultiva mucho más que hasta el año 1936. Se hizo de ella un consumo enorme hasta 1950 y aunque su consumo está en claro descenso, es mucho mayor del que se hacía hasta 1936. Esta caída de consumo se debe en primer lugar a una tendencia cada día más generalizada de consumir menos cocidos y en segundo lugar por la hasta cierto punto desdichada labor de los genetistas europeos que si bien han mejorado las producciones y resistencias a enfermedades, han olvidado la calidad y las actuales variedades son de calidad culinaria inferior a las viejas variedades.

Ha predominado un criterio bélico sobre el culinario.

Esta orientación que fué iniciada en Alemania antes de 1939, está resultando fatal para nuestro tubérculo.

Estas pueden ser las dos causas del desastre patatero que está amenazando a zonas de Alava y Navarra en los momentos en que se publica este libro.

Terminaremos este paseo histórico hablando del trigo. Ya hemos dicho con anterioridad que los cereales siempre fueron escasos y el trigo, el más escaso entre ellos. Durante muchos siglos el pan blanco de trigo ha sido un lujo entre los vascos.

El pan que se consume en la actualidad se elabora con harinas de Navarra, Alava, Castilla, etc., habiéndose llegado a consumir mucho trigo americano e incluso turco.

Como síntesis de lo que ha sido la alimentación de los vascos, me permito hacer un extracto sobre lo que dice el ya varias veces citado libro de Arocena y que refleja las impresiones de diversos visitantes a nuestro País.

En 1494 el obispo armenio Martiros llama a Vizcaya la "tierra donde se come pescado".

En 1501 el Señor de Montigny, del séquito de Felipe el Hermoso, dice haber degustado en Fuenterrabía pasteles azucarados a la usanza nacional. En Vitoria vió un escudero verdaderamente hábil en el trinchado de carnes.

En 1572 Venturino dice de Vizcaya y Guipúzcoa que eran escasas, que se comía pan de mijo y se bebía sidra.

En 1610 el Doctor Gaspar Stein decía que los cántabros se dedicaban a la pesca, en especial a la de los peces que llaman "bacalaos".

En 1633, el franciscano Venerable Bell dice que en San Sebastián comió "pernil, cerveza y queso de Inglaterra". Puede deducirse de esto que el comercio marítimo había ampliado la dieta, por lo menos en los puertos de mar.

El mismo franciscano dice que en la Venta de San

Adrián se hallaba de todo lo que un hombre podía necesitar para comer y beber.

Del año 1700 es el librito inglés de autor anónimo "An account of Saint Sebastian" y en él se dice que la comida de la gente de San Sebastián era: chocolate por la mañana; al mediodía, sopas de caldo de carne en cazuela de barro, carne asada y cocida y postre. Todo ello rociado con vino. Al no citar a los alimentos baratos y a la sidra, sin duda el autor se refiere a comidas de gente de buena posición económica.

En el mismo libro se dice que las manzanas eran buenas y abundantes, el trigo escaso y se importaba del Sund, de Berbería y de Inglaterra y que en tiempos de escasez se llegó a amasar pan con harina de castañas. Se encontró con conejos de Navarra y perdices de Aragón.

La pesca era abundante.

Habíase iniciado la decadencia de las pesquerías de bacalao y existían embarcaciones dedicadas a la captura de ballenas.

Bowles afirma en 1775 que es raro ver un vasco embriagado, afirmación que sería temerario hacerla en nuestra época. Se explicaba el fenómeno no por natural sobriedad, sino por que antes de empezar a beber comían en forma abundante. No sabemos si ahora comemos menos o bebemos más.

En 1778 Juan Laglancé explica las excelencias de las angulas de Bilbao y de los jibiones con su "licor negro". Dice que los bilbainos de toda condición son muy aficionados a los placeres de la mesa.

Reseña un convite al que asistió y que estaba compuesto por dos sopas, polla cocida, cinco platos de asados, cinco de pasteles y picadillos, cinco platos de principios o entradas, cinco platos de finales y menestras, cremas, dulces, frutas y café. Todo rociado con vinos entre los que destacaba el de Burdeos.

Durante toda la comida no faltaron pimientos dulces del tamaño del meñique.

Humbolt notaba en 1801 que las viñas de Guetaria dedicadas al chacolí apoyaban sus ramas en vértebras de ballena.

En 1817 el Conde de Laforest decía que el atún se curaba en Bilbao con tanta delicadeza como en Nantes.

Hoy este alimento es casi desconocido y solamente en algún establecimiento se sirve mojama de las costas mediterráneas.

El paladar del galo Teófilo Gautier encontró aceptables los sabores de nuestra cocina a excepción de los del aceite y pimentón.

A Ozanam, ahora en trance de subir a los altares, le agradaron nuestros alimentos en especial el chocolate "con esponjas".

No sabe uno si estas "esponjas" serían los ricos bizcochos que hasta hace poco se hacían en todos los pueblos para mojarlos en el chocolate o los azucarillos o "bolaos" hechos con almíbar y clara de huevo batida, auténticas esponjas endurecidas y que se disolvían en el inevitable vaso de agua que acompañaba a la jícara de chocolate.

La esposa del vascófilo Van Eyss no pudo con nuestros chipirones, aunque aceptó el resto de la comida. El ajo, como a la mayoría de los nórdicos le molestaba.

Con el relato de la holandesa termina el libro de Arocena. El número de visitantes va aumentado a partir de la fecha de la visita de los Van Eyss en 1868.

La primera observación de la inmensa mayoría de ellos es sobre el olor a ajo y aceite que perciben no solamente en las cocinas sino también en las calles.

Bien es cierto que los que permanecen algún tiempo entre nosotros, pronto se acostumbran a estos aromas.

Hoy la preparación de los alimentos como casi todas

las actividades humanas está en pleno período de evolución.

Las distintas fuentes de energía aplicadas a la preparación de los alimentos, la escasez del servicio doméstico, las nuevas normas de higiene alimenticia propugnadas por los médicos, la enorme expansión de las conservas y alimentos pre-cocinados, etc., están eliminando de nuestras cocinas a las viejas fórmulas.

Pero la actual tendencia a una preparación más sencilla no debe de hacer olvidar a las fórmulas milenarias.

Antes bien, éstas quedarán realzadas, pues, su degustación ya no frecuente realzará ante nuestros paladares sus excelencias, muchas veces olvidadas por un consumo demasiado frecuente.

Este afán de supervivencia no debe de ser motivado solamente por egoísmo. Tenemos la obligación de transmitir estas viejas fórmulas a nuestros descendientes. Además, la importancia cada día mayor que tiene el turismo en nuestra tierra, tanto por su faceta económica como en la cultural, tiene en el obligado consumo de alimentos una de las mejores propagandas, si estos alimentos están preparados bajo fórmulas propias.

Y a cualquier visitante debemos presentarle un repertorio de platos en la cantidad y especialización suficiente para que de vuelta a su país pueda hablar con toda propiedad de la existencia de una Cocina Vasca.

LA ALIMENTACION VEGETAL

En el territorio conocido geográficamente e históricamente como País Vasco, existe tan gran diversidad de climas y suelos que da lugar a una variadísima producción vegetal.

La parte meridional está enclavada en la zona del olivo y la vid; la zona pirenaica alta, es netamente alpina; en las costas de clima húmedo y suave llega a cultivarse el naranjo y limonero. Existen además zonas semi-desérticas, como las Bardenas Reales, salobrales, marismas, bosques poblados de gran variedad de especies, eriales, helechales y aulagares.

Con tan diversa geografía y una no menos variada constitución geológica, ha podido disponer nuestro pueblo de toda clase de productos vegetales a excepción de los de tipo sub-tropical o tropical.

Pero la variedad y calidad de los productos no ha supuesto abundancia ni buena distribución de los mismos.

Hasta mediados del siglo pasado en que se abrieron los ferrocarriles, el vino navarro llegaba con dificultad a los pueblos de la costa. En estos pueblos la escasez del vino obligaba a cultivar la viña en lugares donde la pro-

ducción era mala y escasa. La bebida popular era la sidra.

Los trigos navarros tenían el mismo problema de transporte y el abastecimiento se hacía por mar con trigos de otros países.

Hoy es fácil disponer para nuestra alimentación no solamente de productos vegetales propios sino también de muy alejadas zonas.

Dentro de nuestro territorio se hallan los límites de las posibilidades de cultivo del olivo, vid, pimiento, melocotonero, etc.



En estas zonas límites es muy frecuente se críen productos de la más alta calidad. Parece como si las especies en las zonas donde el clima justamente permite su cultivo desarrollan plantas con las mejores características culinarias.

En conjunto la zona templada es la que produce los mejores productos vegetales de alimentación humana.

El trópico con sus exuberancias no ofrece productos que compitan con los similares de las zonas templadas. El trópico tiene entrada con los productos que solamente pueden producirse en él.

En la calidad de los productos intervienen de manera decisiva además del clima, la naturaleza del suelo y la acción del hombre.

Este, con procedimientos de cultivo, aplicaciones genéticas, técnicas de elaboración llega a veces a tener una acción decisiva sobre la calidad de las cosechas.

En líneas generales, pese a que tenemos productos vegetales de gran calidad se ve una clara posibilidad de mejora.

El aspecto que más descuidado tenemos es el de la

presentación de los productos. Es de esperar que en los años venideros logremos presentar productos que sin pérdida de sus calidades culinarias, tengan una presentación similar a la de productos extranjeros que nos superan en este aspecto aunque no llegan a producir tan sabrosos frutos como los nuestros.

Vamos a reseñar los diversos vegetales que entran en nuestra alimentación. Corrientemente emplearemos el nombre en vasco o en castellano. El nombre técnico se aplicará únicamente en el caso en que el nombre popular no determine bien la especie vegetal a que hagamos referencia.

Hongos

Estos rudimentarios vegetales se producen abundantemente en nuestro país y parece que se vienen consumiendo desde las más lejanas edades.

Se producen principalmente en los bosques, eriales, helechales y prados.

Existen numerosas especies venenosas y sobre todos los hongos pesa la prevención de las gentes por las numerosas tragedias ocasionadas por su consumo.

La intoxicación por hongos solo puede producirse por inexperiencia o codicia en el recolector.

Las especies que reseñamos aun con poca experiencia, son fáciles de reconocer. Hay que desechar toda seta que parezca dudosa.

Por prevención se dejan de consumir excelentes setas. En Guipúzcoa apenas si se consume la seta apagacandiles, "lamperna" o *Lepiota prócera*, que sin embargo es apreciada en Alava.

Por el contrario en muchos pueblos alaveses no se consumen las "urrechas" y "guibelurdiñes" excelentes setas de género *Rússula* que son apreciadísimas en Guipúzcoa.

Un ribereño se aterrorizaría viendo comer a un casero las policromas setas que crecen entre helechos y hayas, mientras que este último no probaría las setas de chopo que ilustran los "calderillos" de la Ribera.

Como este trabajo no tienen pretensiones botánicas dejemos de lado las especies venenosas o sospechosas y solo debemos de suponer que sobre la mesa de nuestra cocina tenemos ejemplares de hongos sanos, jóvenes y recién recogidos.

Para el lector que quiera estudiar la diferenciación de

las especies reseño al final dos libros de autores del País sobre esta cuestión.

Genero TRICHOLOMA. Pertenecen a este género las setas de San Jorge, "zizak" o "perrechicos". Se consumen conocidos por estos nombres y de forma casi indistinta tres especies: *Tricholoma Georgii*, *T. Gambosum* y *T. Albellum*.

Aparecen por la primavera, son de color blanco-amarillento, tamaño pequeño o medio y extraordinariamente perfumadas.

No existen otras setas que admitan comparación con ellas en cuanto a finura de aroma.

Se recogen en muchas zonas, pero son las de Alava y Orduña las que tienen mejor fama.

Para los alaveses son casi un "totem" y la fiesta de su santo Patrón, Prudencio de Armentia, tiene que ser necesariamente celebrada con una comida en la que inter vengan los "perrechicos".

Aunque pueden comerse preparadas de las más diversas maneras es en revuelto como están mejor.

Preparación del revuelto de "perrechicos".—Describo la forma típica que con ligeras variantes se prepara en los figones de Vitoria o en las humildes tabernas de los pueblecitos alaveses.

Es un plato excelente lo mismo por su aroma que por su presentación y paladeo.

Estas setas tienen mucha agua de vegetación que es preciso quitar para no desbaratar el revuelto.

Para ello se fraccionan con las manos sin que los fragmentos queden demasiado menudos.

En este estado y con algo de sal se ponen en una sartén caliente. Removiendo con una cuchara de boj, al



poco tiempo veremos que por la acción del calor y de la sal fluye abundante agua. Se sigue removiendo y dejando cocer a las setas en su agua hasta que ésta se evapora.

Se unen estas setas al huevo batido y se confecciona un revuelto.

Este debe de quedar muy blando, "baboso" como dicen en Alava.

En Guipúzcoa suelen cortarse las setas en finas láminas que se fríen y luego se unen al huevo.

La fórmula no es despreciable pero no llega a la calidad del proceder alavés.

Géneros AMANITA, RUSSULA, BOLETUS, PSALLIOTA, CANTHARELLUS.—Entre éstos géneros se encuentran los hongos más comunes y entre ellos existen muchas especies venenosas.

En el Gr. Amanita, tenemos el magnífico Amanita Cesárea, Oronja, "Kuleto" o "Amboto". Seta de fin de verano de hermoso color anaranjado. Es excelente preparada en revuelto o frita pero su magnificencia la alcanza cuando se asa en parrilla con un poco de aceite, ajo y perejil. Su tamaño y grosor de su carne permite esta operación de asado sobre las brasas.

En el género Rúsula tenemos tres especies. Las tres excelentes para revuelto o asado al horno. Son la R. virescens, Rúsula de Cura, "guibelurdiñ" o "shanjuan"; la R. heterophila, llamada también "guibelurdiñ"; la R. cyanoxantha, "urrecha" o "guibelurdiñ".

Sobre el nombre de las rúsulas hay que hacer una aclaración. El nombre de "guibelurdiñ", claramente vasco es palabra admitida por la Academia Española a pesar de haber palabras castellanas para denominarlo.

El Gr. Boletus tiene dos representantes comestibles. El B. edulis, Seta de calabaza u "Onto-zuriya" y el B. aereus, Cabeza de negro, u "Onto-beltz". Los dos son exce-

lentes y de carne fina, si bien queda un poco viscosa al cocinarla.

Dentro del género *Psalliota* nos encontramos con la *P. Campestris*, seta de campo o "aspibeltza", seta excelente pero poco apreciada en el País cuando es espontánea y apreciadísima cuando cultivada. El popular "champignon" de nuestros bares y cocinas no es más que la "aspibeltza" cultivada. Con esta seta se produce una de las paradójicas preferencias del público.

La excelente "aspibeltza" abundante y de recolección sencilla es preterida ante el "champignon" que es su versión domesticada, peor y carísima.

La "aspibeltza" es la única seta que ha sido sometida a domesticación. Sin embargo hace ya algún tiempo D. Ricardo Izaguirre, de Ataun, publicó un interesante trabajo sobre sus experiencias de cultivo de la excelente y caprichosa "ziza".

Las setas más bastas son sin duda las del Género *Cantharellus*. Su especie más conocida es el *C. Cibarius*, cabrilla o "salsa-perrechicu" que crece abundantísima en nuestros bosques. Es seta de carne correosa y poco aroma pero como se deseca fácilmente, se recoge con el fin de guardarla para el invierno.

OTROS GENEROS.—Existen otras muchas setas, que aún siendo excelentes, son poco conocidas. Se consumen en zonas muy concretas y casi ninguna de las que citamos a continuación tiene nombre en vascuence.

Las Morillas o cagarrias del género *Morchella*; la pata de rata, del *Clavaria*; la gamuza del género *Hidnum*, la negrilla del Gr. *Tricholoma*, próximas parientes de las "zizak"; las plateras, del Gr. *Clitocybe*; los niscalos, del género *Lactarius*, apreciadísimos en Cataluña y sin aprecio entre nosotros. Todos los años se exportan a Cataluña niscalos por importe de varios cientos de miles de pesetas, procedentes de los valles del norte de Navarra.

Consideraciones finales sobre los hongos.—A diferencia de otros países no es corriente preparar estos hongos en salsa. La “salsa-perrechiku” se emplea como complemento de los guisados de carne, durante el invierno época en la que es difícil encontrar otras variedades.

La fórmula del revuelto alavés está en la línea de los otros dos grandes revueltos vascos: la “piparrada” y la “frikatza”.

De estos tres grandes preparados solo la “piparrada” ha logrado —sin tener mayores méritos que las otras dos composiciones— entrar en los repertorios de la cocina internacional.

El revuelto de “zizak” plato de primavera, suele ser el plato más caro de esta época. Por las “zizak” se llegan a pagar precios increíbles. Solamente los que alcanzan las primeras angulas tienen parecido nivel.

Poco conocidas y empleadas son las trufas. Probablemente una investigación metódica localizaría lugares de producción de estas magníficas tuberales.

Se encuentran con relativa frecuencia criadillas de tierra. Pertenecen al género *Tarfezia* y aunque su sabor no llega a alcanzar la finura del de las trufas, no por ello dejan de ser excelentes.

En Mallavia se producen muy buenas y de gran tamaño y dándoles una preparación culinaria similar a la de las trufas, pueden honrar la más encopetada mesa.

CEREALES

El cultivo de los cereales por el hombre, supuso para éste un avance enorme tanto desde el punto de vista higiénico como desde el económico.

Los cereales aportan a nuestro cuerpo, proteínas e hidratos de carbono en forma perfectamente asimilable.

Son excelentes también para los animales y permiten su conservación durante meses sin sufrir alteraciones. Con el cultivo de los cereales el hombre regularizó su dieta y pudo mantener a sus animales domésticos en tiempos en que los pastos eran escasos.

Los cereales se consumen cuando llegan a la completa madurez, pues, entonces alcanzan su máxima calidad y facilidad de conservación.

Únicamente en algunas zonas se consume maíz sin madurar, pero en nuestra tierra esto no tiene más que un valor anecdótico.

La molienda de los granos se remonta a los tiempos prehistóricos. De Homero es esta frase:

“Los molinos de los dioses muelen lento,
pero muelen seguido”.

Frase de tanta actualidad en los tiempos homéricos como en los atómicos.

La harina procedente de la molienda de los cereales no puede consumirse en crudo. El abundante almidón que contiene formaría engrudo con la saliva y haría imposible la deglución.

Si se tuesta la harina, el almidón se dextriniza y carameliza.

Los vascos no han acostumbrado a tostar sus harinas. En las islas Canarias la harina tostada o gofio es el plato más popular.

Han sido popularísimas entre nosotros las gachas o platos de harina desleída en agua o leche.

El “morokil” viene a ser gachas de maíz, y el “aya” gachas de harina de trigo. En la actualidad estos alimentos están siendo relegados de nuestras dietas.

Sin embargo, hay que hacer notar que, durante la escasez de los años 40, el “morokil” se consumió mucho en los núcleos urbanos. Es plato fácil de confeccionar,

muy completo desde el aspecto alimenticio y de digestión no pesada si está bien preparado.

En la actualidad "aya" y "morokil" se preparan casi exclusivamente para los niños.

El "talo" se confecciona con una masa plástica de agua, sal y harina de maíz, que después de laminada se asa sobre una chapa de hierro llamada "talo-burni".



Es plato muy primitivo, pero muy sabroso y alimenticio ya que generalmente se consume desmenuzado en leche. A veces sustituye al pan durante las comidas.

Todavía a pesar de la evolución de la dieta de nuestros caseros siguen siendo la base de la alimentación de muchos de ellos.

Para preparar un "talo" se procede de la siguiente forma: Se amasa la harina de maíz con agua templada y sal hasta formar una masa que tenga consistencia suficiente para poder formar con ella bolas blandas. Estas bolas deben tener un tamaño parecido al de una naranja de tipo medio. Una vez formadas se dejan reposar junto al fuego.

Sobre una tabla lisa y enharinada se laminan estas bolas con pequeños golpes dados con la mano. Un operador hábil produce láminas circulares muy delgadas y sin soluciones de continuidad.

Estas láminas se ponen sobre un caliente "talo-burni". Durante el asado se producen "grosso-modo" los siguientes fenómenos: Los gránulos del humedecido almidón estallan por la acción del calor y forman las clásicas ampollas, la cantidad de calor que llega a la masa es enorme en comparación a la pequeñez de la misma, por otra parte la temperatura es muy alta y en consecuencia el agua de la masa desaparece rápidamente, el almidón

se dextriniza y carameliza e incluso llega a carbonizarse en algunos puntos produciéndose las pecas del talo y que posteriormente tan delicioso sabor comunican a la leche.

Un buen talo sólo debe constar de dos capas sin tener entre ellas masa. Si las bolas han sido laminadas espesas nos queda entre las capas exteriores un centro amazacotado e indigesto.

Si pretendiésemos que este interior llegase a cocerse tendríamos que alargar el tiempo de permanencia sobre el fuego y reducir la intensidad de este. Tendríamos un resultado muy diferente al del talo primeramente descrito.

Con harina de maíz se prepara un pan ázimo llamado "arto" o borona.

La masa para este pan se hace con menos cantidad de agua que la del talo y mucho mayor reposo. La temperatura de cocción es menor que en el caso del "talo", puesto que el "arto" se cuece en un horno en lugar de en un hierro puesto sobre las llamas.

Suele ser costumbre asar el pan de maíz sobre una hoja de berza. La impronta de los nervios de esta suelen quedar en la base del pan.

Este pan tiene un aspecto amazacotado y es poco apto para acompañar a otros platos.

Generalmente se corta en finas láminas y se cuece en leche durante mucho tiempo. De esta forma es plato muy agradable y alimenticio.

Los vascos cuando se han dedicado a trabajos duros han preferido los panes de maíz a los del trigo. Los ferrones y carboneros han sido grandes consumidores de maíz. Parece que en esta preferencia pesaban más los motivos económicos que los sibaríticos.

El pan de trigo es de sabor más fino y digestión más fácil y aquellos hombrachones podían comer cantidades enormes de pan de trigo cosa que podía desequilibrar su

pobre economía. Por eso, comían pan de maíz en lugar de trigo y habas en lugar de las suaves alubias.

La harina de maíz tiene bastante más grasa que la de los otros cereales y por esta razón se altera más fácilmente. La harina de maíz debe de procurarse esté recién molida, mientras la de trigo puede permanecer meses sin alterarse.

Los maíces que tradicionalmente han sido cultivados, dan una harina excelente para el consumo humano. Los caseros que todavía consumen maíz no quieren cambiar estos maíces de excelente, pero corta producción, por los híbridos dobles de características opuestas.

Entre nosotros, el trigo ha sido por lo general escaso salvo en zonas de la vertiente mediterránea.

El pan que se fabricaba y que todavía se fabrica se hace con menos levadura y agua que en los establecimientos industriales del ramo. La harina que producen los pequeños molinos asentados en nuestros ríos es menos refinada que la de las fábricas, pero sin duda su valor alimenticio es mayor.

Generalmente en el caserío se amasa y cuece el pan un día de la semana. La escasez de levadura y agua produce un pan que resiste muchos días sin endurecer. En la dura economía del caserío el consumo de pan tierno y enponjoso sería ruinoso.

Bien dice el proverbio vasco que cita Azkue.

Eguneko ogia itxe-galgarria
(Pan de día, malo para la casa)

Todavía hasta hace no mucho tiempo había caseríos que cocían el pan por un procedimiento prehistórico: el sub-cinericio. Hoy esto está olvidado y los caseríos que elaboran su pan se valen para la cocción del mismo de sencillos hornos.

Los trigos que se cultivan por estas tierra son por lo

general de muy buena calidad, ya que tienen un alto contenido de gluten. Los de las Bardenas Reales de Navarra son excepcionales y juntamente con los de las Cinco Villas Aragonesas sin duda los mejores de toda la península. Estos trigos son disputados por los que en Barcelona, Madrid, Bilbao y San Sebastián se dedican a la confección de pastas y bollería fina.

El pan que se come en algunos pueblos asentados en la orla de las Bardenas, como Cabanillas o Fustiñana es inmejorable.

Nada más que como recuerdo histórico debemos de citar al mijo muy popular hasta la aparición del maíz. El mijo todavía es muy cultivado por pueblos primitivos de Asia, Africa y Oceanía.

La cebada, avena y centeno en la vertiente cantábrica ni se cultivan ni son empleados en la alimentación humana.

Tienen en la región mediterránea un área del cultivo de cierta importancia para proporcionar piensos a los animales.

La cebada tiene hoy intervención en nuestra alimentación a través de la cerveza.

El consumo de arroz va introduciéndose de manera gradual, no solamente su consumo, sino también su cultivo. En los regadíos meridionales del Ebro se producen excelentes arroces, tan finos como los mejores levantinos. El clima es la única barrera que se opone a la difusión de este cultivo, ya que se cultiva en una zona límite y la falta de calor ha malogrado algunas cosechas.

La preparación culinaria del arroz exige mucho método y medida debido a la sustancia mucilaginosa que contiene.

Para evitar que esta sustancia actúe como aglutinante y desbarate la preparación se emplean dos métodos culinarios en la preparación del arroz.

Uno, en el que se emplea el agua y el tiempo estrictamente necesarios para producir la cocción y evitando el que mucilago pueda actuar. Es la fórmula que con ligeras variantes se representa así: doble cantidad de agua que arroz y veinte minutos de cocción. De esta forma el arroz queda justamente cocido cuando se agota el agua. La paella a la valenciana es el más popularizado plato de este tipo de cocimiento.

Por el contrario, en el otro procedimiento, se cuece el arroz en grandes cantidades de agua de forma que el mucilago queda muy diluido y sin su poder de aglutinación.

Por este procedimiento se preparan los arroces indios al curry.

En nuestro País y principalmente en nuestros caseríos estamos en un término medio, en el que por una vez, no está la virtud.

Sirvan estas líneas de advertencia a quien no conoce las paellas de nuestros caseríos y que consisten en masas gomosas de granos de arroz que llevan incluidas trozos más o menos sabrosos y abundantes de carne y volatería.

En muchas zonas vascas se emplea el arroz como relleno de morcillas. A mi entender el relleno de arroz tiene una doble misión: la de aumentar el volumen y a facilitar su conservación.

Las morcillas rellenas de cebolla y puerro se alteran rápidamente.

En la ya clásica discusión entre partidarios de morcillas de arroz y de verdura, me pongo en el campo de los últimos.

La cebolla y el puerro tienen un sabor neto y definido por lo que se emplean corrientemente en cocina como aromatizadores, mientras que el arroz con su apenas perceptible sabor no puede aportar al embutido más que sus características físicas.

LEGUMINOSAS

Las leguminosas siguen a los cereales en importancia en lo que respecta a la alimentación humana. Las semillas de estas plantas son las auténticas legumbres, productos muy ricos en proteínas. En este aspecto superan a los cereales, pero su harina tiene el grave inconveniente de no ser panificable.

Consumimos grandes cantidades de alubias y habas y pequeñas de guisantes, garbanzos y almortas.

Cuando hablamos de estas legumbres nos referimos al grano maduro y seco. Las legumbres de verdeo los trataremos en el capítulo de hortalizas.

Las habas han sido, juntamente con los "talos" y la manteca salada, la base de la alimentación de las personas empleadas en trabajos fuertes. Se cultivan y consumen varias clases de habas de diferente suavidad y tamaño y cada una de ellas tiene sus partidarios.

Las habas constituyen un plato fuerte y alimenticio que en épocas de escasez puede llegar a sustituir a la carne.

Su cultivo es sencillo. Se siembran hacia Todos los Santos y se cosechan a principios de verano. En muchas zonas cantábricas se hace un cultivo mixto de trigo y habas. Estas se siembran en bandas.

Estas bandas de habas hacen de barreras contra el viento e impiden que el trigo se tumbe.

Hasta hace pocos años, su cultivo se extendía por todo el País. En la actualidad el cultivo de las habas para grano se limita a algunas zonas de Alava y Navarra.

Dada la actual evolución de gustos por la comida y de la continuada elevación de nivel de vida, no creemos

aventurado suponer una rápida desaparición de las habas como legumbre de consumo humano.

La patata ha sustituido casi totalmente a las habas en los cultivos y en las cocinas. Los alaveses son hoy con notoria impropiedad llamados babazorros, ya que en la actualidad ni el cultivo ni el consumo de habas caracteriza a nuestros hermanos del otro lado de la sierra de Aránzazu.

Probablemente el cultivo de las habas se mantendrá en las zonas de Navarra donde un verano seco no permite el cultivo de patata.

En la actualidad la legumbre verdaderamente popular es la alubia. Se consumen de varios tipos y en cuanto al color solo consumimos las rojas, blancas y jaspeadas. Otros tipos son desconocidos entre nosotros.

En la zona cantábrica la alubia popular es la roja. Se cultiva por lo general entre maíz. Quizás por criarse en tierras ácidas muy estercoladas y a la sombra del maíz estas alubias después de cocidas adquieren una suavidad que no se encuentra en otras alubias. Producen al cocerse un caldo de color achocolatado que es característico.

El cocido popular se prepara con esta alubia y la grasa que lo acompaña en el cocimiento suele ser por lo general de cerdo, pero puede ser también el aceite de olivas.

Las alubias rojas se comen por lo general en la comida del mediodía.

Con relación a las alubias, hay que hacer una observación. Esta leguminosa la más apreciada por nosotros, es rechazada sistemáticamente por los animales domésticos y salvajes. Apenas se le conocen plagas de insectos. Únicamente durante los años de escasez se importaron alubias de las más diversas procedencias y solo se conoció por entonces un gorgojo que atacaba al grano almacenado. Desaparecidas las importaciones, ha desaparecido también el gorgojo.

Ni el campo, ni en los desvanes aun durante los más rigurosos inviernos las alubias son atacadas por aves ni roedores.

Vacas, ovejas, cerdos, no las prueban. Únicamente los perros hambrientos llegan a comerlas cocidas.

No he podido encontrar ninguna cita para poder enterarme a qué puede deberse esta aversión animal y lo que es peor no tengo ni la menor idea a que puede ser debida.

En muchas zonas mediterráneas se consumen con preferencia las alubias blancas que son despreciadas por los caseros guipuzcoanos y vizcainos. Las consideran de menor valor alimenticio y de ellas dicen "es lo mismo comerlas que llevarlas en el bolsillo".

La alubia blanca se come con frecuencia acompañada de verdura y a veces de tomate.

Existe la costumbre de recoger las alubias blancas antes de su completa madurez, cuando el grano está formado, pero no endurecido.

El color debe de ser blanco verdoso. El nombre de pochas debe de proceder, contra la opinión general, por este color desvaído o pocho. La otra acepción de la palabra pocha, no creemos pueda aplicarse en este caso, ya que pocho es lo que está demasiado maduro o podrido.

Con las pochas se prepara un cocido de una suavidad excepcional. Dos fórmulas clásicas de Navarra son las pochas con codornices y pochas con anguilas, ambas excelentes.

TUBERCULOS Y RAICES

El vasco ha sido poco aficionado a esta clase de alimentos vegetales. El nabo sólo se usa como forraje y los híbridos de crucíferas tan populares en muchas regiones europeas son desconocidos.

Tampoco tiene empleo la remolacha más que como planta industrial o forrajera. Las coloradas de Egipto tienen un limitado consumo en las agrupaciones urbanas.

La patata hasta hace relativamente pocos años fué casi desconocida por nosotros. Se la empleaba como alimento de los cerdos. Parece ser que, cuando a mediados del siglo pasado vinieron trabajadores extranjeros para la construcción de los ferrocarriles, empezó a generalizarse su consumo entre nosotros.

En Alava y Navarra la difusión fué rápida, mucho más lenta en Guipúzcoa, Vizcaya y tierras de allende del Bidasoa. En Guipúzcoa y Vizcaya en realidad la generalización y gran consumo se produjo durante los años cuarenta, los años de la carestía.

La gran difusión de la patata puede deberse a las siguientes características que posee.

- a) Baratura. El cultivo es sencillo y proporciona incluso en tierras de calidad media buenas cosechas.
- b) Facilidad de condimentación. Se cuece muy fácilmente y en muy poco tiempo. Lo mismo sucede cuando se la asa o fríe.
- 3) Versatilidad culinaria. En este aspecto sólo le supera el arroz. La patata es un perfecto acompañante de verduras, legumbres, huevos, pescado o carne. Sólamente y con diversos aromas constituyen un plato excelente.

La calidad de nuestras patatas es por lo general muy buena. En algunas zonas de Navarra y Alava, excepcional. Ultimamente por la generalización de variedades en las que en su creación se miró más al rendimiento y resistencia a las enfermedades que a la calidad, la bondad del producto es menor.

Sería de desear que antes de mucho contásemos con aquellas deliciosas patatas "bizcocheras" de la tierra de Salvatierra.

El cocido de patatas de la llanada alavesa es magnífico. En Guipúzcoa no se preparan tan bien, pues, por lo general se sobrecuece la patata.

Parece que el secreto del plato, aparte de la calidad de la patata, está en cocer rápidamente y en emplear pimentón de primera clase y muy fresco.

HORTALIZAS

Por lo general son excelentes las hortalizas de nuestra tierra y en ocasiones excepcionales, casi únicas. Pero cualquiera que sea su calidad, deben de consumirse recién cosechadas o cuando menos correctamente conservadas a temperatura adecuada.

La hortaliza una vez cosechada o desprendida de la mata principal sigue viviendo y realizando los fenómenos vitales. Las células al no poder realizar normalmente sus funciones por su desconexión con la raíz, consumen los productos asimilables que tienen en sus proximidades. Se produce una verdadera autólisis. Por otra parte los abundantes fermentos que tienen los vegetales y principalmente las oxidasas y catalasas, actúan alterando los géneros. Estos procesos son tanto más acentuados cuando mayor es la temperatura. Si la cosecha del producto requiere

grandes heridas, como sucede con el espárrago, el deterioro suele ser mayor.

Esta rápida alteración del espárrago impide que en centros algo separados de los de su producción puedan consumirse buenos espárragos. La imposibilidad de comer buenos espárragos frescos por la mayoría de la gente, ha determinado la preferencia por los de conserva, que aun siendo excelentes no llegan en sabor a los admirables espárragos primaverales de la Ribera Navarra.

El clima, la reacción del suelo, los procedimientos culturales tienen gran importancia en la calidad del producto. Por esta razón tenemos tan gran diversidad de hortalizas en nuestra tierra.

Alcachofas.—Son inmejorables las que se producen en la Ribera de Navarra. Son variedades distintas a las francesas: más pequeñas y más aromáticas. La mejor alcachofa es la producida por la planta de primer año. Las mejores y más finas las de primavera, muy superiores a las de otoño o invierno. Las de principio de verano pueden ser buenas, con tal de no dejarlas desarrollar demasiado. Deben de recogerse antes de la formación de los vilanos o "pelos". Cosechadas en tiempo caluroso se alteran y ennegrecen rápidamente.

Sobre la alcachofa, como sobre todo, llueven los tópicos. Así muchos que dicen "las de Junio para ninguno", encuentran excelentes las de conserva que en gran parte se preparan con alcachofas de este mes.

La forma clásica de preparación en la Ribera es como sigue: Se pelan y arreglan las alcachofas de forma que solo queden las partes tiernas. Inmediatamente se sumergen en agua, si esta acidulada con un poco de limón o vinagre, mejor. Haciendo esto se evita que ennegrezcan. Se sumergen en pequeños lotes en agua en plena ebullición. Haciendo de esta forma evitaremos que el agua baje rápidamente de temperatura. El puchero debe de quedar

medio tapado. Aproximadamente a los treinta minutos están cocidas. Se sacan, escurren y se rehogan con una salsita hecha con tocino derretido y harina ligeramente tostada en esta grasa.

Este plato de alcachofas debe estar preparado de forma que no tenga el comensal que dejar una fibra sobre el plato. Creo que es una fórmula original e insuperable.

Espárragos. — Se pueden producir en todo el País, pero gozan de gran fama los producidos en las alcalinas tierras de la Ribera de Navarra. Los producidos en tierras arenosas con un pH alrededor de 7,5 son los mejores.

Entre la Ribera de Navarra y la Rioja se producen la casi totalidad de los espárragos de conserva que se consumen en España.



Antes hemos dicho que el espárrago es la verdura que antes se deteriora. Fuera de la zona de producción es casi imposible comerlos en óptimas condiciones. Mantenidos con agua y hielo pueden conservarse bien durante unas 24 horas.

Existen también excelentes espárragos espontáneos o trigueros que son muy sabrosos.

La fórmula clásica de comerlos es cocidos. Los trigueros suelen consumirse en revuelto de huevo. Para esta preparación se los fríe previamente.

La preferencia popular es por los espárragos blancos, cuanto más blancos mejor, pero hay que hacer constar que los de punta verde son excelentes y quizás más sabrosos que los blancos.

Para prepararlos se les quitan las fibras externas y se cuecen en abundante agua hirviendo. Se comen acompañados de una mezcla de aceite de olivas y vinagre.

Los espárragos deben de estar pelados en forma tal

que el comensal puede comerlos sin tener que dejar ninguna fibra en el plato.

Cardos.—Hortaliza muy popular en la Ribera y poco cultivada en la cantábrica. Es la verdura clásica de las cenas navideñas de la Ribera.

Su cocción es difícil, pues, a la presión normal, necesita por lo menos dos horas para quedar en buen punto.

Después de cocidos se les añade grasa de tocino en la que se ha tostado harina.

Puerros.—Verduras popularísimas en las zonas cantábricas y casi desconocidas en las ribereñas. Los producidos en terrenos de reacción ácida son los mejores. Se comen cocidos solos, acompañados de patatas. Con patatas y bacalao se prepara la famosa "Porru-salda" plato obligado para comenzar la cena en muchas zonas vascas.

El puerro es parte principal en el relleno de las morcillas que se confeccionan en los caseríos.

La estima por los puerros es tan grande que es frecuente decir que debieran escardarse con azada de plata.

Coles.—Se cultivan por todo el País y en casi todas sus variedades: repollos, coles de Bruselas, coliflores, etc.

Los repollos de las zonas altas son excelentes, aunque también los repollos de invierno de la Ribera tienen gran calidad. Parece que influye en su calidad la presencia de azufre en la tierra. Hemos podido observar una mejora de sabor después de la aplicación del sulfato amónico como abono.

La berza juntamente con el puerro son las dos únicas verduras de consumo verdaderamente popular en la vertiente cantábrica.

El plato llamado "olio-azas" o berzas con aceite es popular en invierno. Pero por lo general en Guipúzcoa se cuece mal la berza, como sucede con casi todas las verduras.

La cocción de las verduras debe de ser rápida. Agua

en plena ebullición, ligeramente alcalinizada y puchero a medio tapar o descubierto, circunstancias muchas veces olvidadas o desconocidas por las "etxekoandres". Si persiste la cocción de las berzas éstas llegan a enrojecer y se producen olores desagradables.

Una berza bien cocida debe de conservar netamente sus colores de fresco. En cuanto a la cocción de las berzas hay que hacer una salvedad en las lombardas. El color típico de éstas se debe a un pigmento llamado antocianina que se descompone en medios alcalinos. Las lombardas deben de cocerse en agua acidulada con limón o vinagre y con la tapa puesta. Jamás debe de alcalinizarse al agua con un poco de bicarbonato como en las demás berzas.

Las coliflores o pellas se cosechan con preferencia en los regadíos meridionales. Suelen ser verduras de gran calidad. Para su cocción deben de seguirse las mismas normas que para las berzas. Procediendo de esta forma tendremos en nuestras mesas coliflores blancas y sabrosas. La coliflor cocida es también plato de Navidad en muchas casas. Se dice que es indigesta pero si está bien cocida y se mastica lentamente es plato que puede ser consumido por todas las personas sanas.

Leguminosas de verdeo.—Incluimos en este grupo a las habas, judías y guisantes que se recolectan mucho antes de la madurez y que se aprovechan por sus granos todavía verdes o por sus carnosas vainas. Son verduras muy populares en todo el País y se consumen en cantidades enormes. Las mejores son las que se producen en los suaves valles cantábricos donde el terreno es ácido. Las de los regadíos y secanos meridionales son muy buenas pero no llegan a la calidad de las primeras. Estas verduras se consumen solas o acompañando a otras verduras, patatas, huevos, pescado o carne.

Las habas se consumen solas o acompañadas de berza. Suelen guisarse también y se aromatizan con pimen-

tón. La temporada de las habas verdes es muy corta, pues endurecen rápidamente por la acción del calor primaveral y adquieren sabor fuerte.

En Navarra, se acostumbra a consumir las habas apenas se ha empezado a formar el grano y sin desgranar, se cuecen por tanto vainas y granos. Son las llamadas "habas con calzón". Resultan muy suaves y tienen un aroma fino muy distinto al de las habas desgranadas.

Las judías verdes son popularísimas y a lo largo del verano se las encuentra en la mesa de todas las clases sociales. Se consumen con preferencia las llamadas de "la hoz". Son casi desconocidas otras excelentes variedades.

Las judías verdes se comen cocidas acompañadas de patata y cebolla. A veces se les añade tomate.

Suelen presentarse en la mesa con un desvaído color verde-grisáceo. Para que tengan un verde brillante sin pérdida de aroma, basta con alcalinizar con un poco de bicarbonato el agua de cocción y cocer con el puchero destapado.

Tomate.—Hortaliza muy popular y abundante. Hasta hace muy pocos años sólo se empleaba el tomate convertido en puré y como acompañante de otros alimentos. Desde hace unos años su consumo en crudo como ensalada se extiende rápidamente.

El tomate de la vertiente cantábrica es superior al de la mediterránea. En la Ribera de Navarra se cultiva en grandes extensiones para destinarlo a conserva. En esta zona se encuentran algunas de las mayores fábricas de conservas de España.

El cultivo en la zona cantábrica es bastante delicado, pues, el tomate requiere mucho calor. La falta de este elemento y la abundancia de humedad favorecen el desarrollo de las enfermedades criptogámicas. Hay años en que estas arruinan los cultivos.

Los vascos somos muy aficionados al puré de tomate,

que entra en muchos de nuestros típicos platos: “shanguerro”, chipirones, ajo arriero y “tioro”.

Pimientos.—Hortaliza apreciadísima y que se cultiva en muchas zonas. Suelen consumirse en verde, colorados y desecados. De las tres formas se emplean mucho en nuestras cocinas.

En los valles cantábricos se producen unos enormes pimientos de carne gruesa y dulce y también otros pequeños, de carne fina y que se comen en verde; asados o fritos.

Con los pimientos se preparan las famosas “piparradas” de las que hablaremos en el capítulo destinado a los huevos.

En la Ribera se cultivan muchas variedades de pimiento: cristal, pico, piquillo, bola, cuerno de cabra, de cuatro morros y alguna más.

Los mejores son sin duda los del piquillo y cristal, pero son los más escasos.

Los pimientos se preparan, previo asado para pelarlos, los rehogados con aceite y ajo.

Sobre el pimiento se extiende el prejuicio de que es indigesto. El pimiento es indigesto cuando está mal preparado, cosa por desgracia demasiado frecuente en casas particulares y de comidas. Creo que preparados de la siguiente forma solo serán indigestos para personas de jugos gástricos muy débiles. Primeramente los pimientos se asan sobre brasas

o sobre la chapa de la cocina hasta que sin esfuerzo pueda desprenderse la piel. Los pimientos destinados para conserva suelen sufrir un asado rapidísimo en hornos de gas-oil. Después del asado, tanto los pimientos preparados en casa o en fábrica están todavía casi crudos. Es preciso a continuación darles un cocimiento en



aceite que dure unos cuarenta y cinco minutos cuando menos.

Para proceder correctamente, se ponen los pimientos enteros o en tiras en un aceite en el que se están dorando ajos. La sumersión de los pimientos hace descender rápidamente la temperatura del aceite. Los pimientos expulsan parte del agua de vegetación que en presencia del ajo forma emulsión con el aceite. La emulsión borbotea a una temperatura mucho más baja que la de 190° C que es hacia la que los aceites hierven. El pimiento de esta manera se cuece más que fríe. Cocidos de esta manera y durante el tiempo que hemos dicho se convierten en un plato suave, aromático y digestible.

Generalmente las amas de casa rehogan los pimientos en aceite muy caliente. Se fríen las capas externas y el interior queda crudo. Estos son los pimientos que son indigestos.

Los pimientos desecados llamados "choriceros", se obtienen poniendo al aire y sol pimientos del cristal ensartados. Estos pimientos son apreciadísimos, son la base de todos los platos "a la vizcaina".

Ensaladas. Incluimos en esta sección a todas las hortalizas que se consumen crudas. El vasco-cantábrico es poco aficionado al cultivo y consumo de estos productos, pero su empleo y cultivo se extiende continuamente.

He tenido oportunidad de comer ensaladas preparadas con azúcar en lugar de sal. Todavía esto se estila en caseríos alejados, en los banquetes de fiestas.

El amigo I. Zumalde de Oñate me dice en atenta nota, que en la merienda de la Octava del Corpus que celebraba en Oñate hacia mediados del pasado siglo la Cofradía del Santísimo Sacramento, intervenía siempre un plato de ensalada.

Se cultivan excelentes lechugas, escarolas y achicorias.

Acelgas.—Verdura que se adapta muy bien a todos los terrenos, se la encuentra por todas la huertas. Se consumen las hojas cocidas y las pencas con tomate o albardadas previo cocimiento.

Otras verduras.—Con mayor o menor intensidad y en determinadas zonas se crían y consumen otras muchas verduras tales como apios, brocolis, espinacas, acederas, salsifis, calabacines, pepinos, etc.

Son de destacar los calabacines con los que se preparan pistos que son bastantes populares.

Productos de huerta empleados como condimentos o complementos.—Citaremos en primer lugar la cebolla. En otras cocinas se preparan platos a base de ella pero entre nosotros su papel nunca pasa del complementario. Se cultivan infinidad de variedades. Con los “choriceros” forman la base de las salsas “a la vizcaina” y con los puerros la masa vegetal de las morcillas.

El ajo abundantemente cultivado y empleado, tiene su apoteosis en las fiestas de San Fermín de nuestra vieja Iruña. Durante estas fiestas miles de ristras de ajos de Falces, Corella y otros pueblos son adquiridas por los asistentes a dichas fiestas.

El ajo tiene un gran poder emulgente para las grasas y nuestra cocina lo aprovecha para preparar una de sus más famosas salsas: la salsa verde. Las sopas de ajo son muy populares tanto secas como caldosas. Aunque no es elemento principal, da su nombre al popular plato navarro llamado “ajo arriero”, la verdadera base de este es el bacalao.

Las excelentes escaloñas son poco apreciadas a excepción de las tierras de más allá del Bidasoa.

El perejil se usa mucho y es el aromatizador clásico de la salsa verde. Casi desconocidos el estragón, perifollo, “ciboulette”, son sin embargo muy empleados por los labortanos.

Las zanahorias nunca forman plato ni base de él. Se emplean como aromatizadoras de los cocidos y en la preparación de salsas.

El elemento picante es la guindilla y como aromas indígenas se emplean el laurel, tomillo, orégano.

De especias exóticas a las que nos aficionaron sin duda nuestros navegantes —no hay que olvidar que las especias son las armas del escudo de Elcano— se consumen pimienta, canela, clavo y nuez moscada con preferencia a otras.

CONSIDERACIONES SOBRE NUESTRAS PREPARACIONES CON VEGETALES

En las líneas que siguen vamos a reseñar algunas de nuestras mejores preparaciones con productos vegetales. Hay algunas que coinciden con otras de la Cocina Universal. Estas las excluirémos de nuestro relato ya que su preparación puede encontrarse en cualquier libro de cocina.

Porrusalda.—Plato popularísimo en la vertiente cantábrica, principalmente entre la cuenca del Deva y la del Nervión. Existen varios tipos de "porrusaldas". La más completa se compone de puerros, patatas, aceite y bacalao. La preparación es sencilla. Se rehogan los puerros partidos, con bacalao desalado y patatas partidas, se mojan con caldo o agua donde se ha templado el bacalao (Ver temple del bacalao pág. 107).

Se cuece hasta que las patatas empiezan a deshacerse. Generalmente se come este plato en la cena.

Sopas de ajo.—Popularísimas en su diversas formas. Las más elementales constan de pan, aceite o tocino, ajos y pimiento "choricero". Las más completas tienen, chorizo, jamón, huevos, etc.

Cocido de alubias.—Plato popular de la comida del

mediodía. La tendencia actual es a reducir su consumo.

En este cocido vasco sólo debe de emplearse el agua justamente necesaria para la cocción. En un buen cocido, las alubias no deben de nadar en agua, sino estar rodeadas de un espeso caldo de color achocolatado. No basta poner el agua justa. La alubia debe de ser de gran calidad y criada a la sombra de los maíces. Los años secos y calurosos producen unas alubias de baja calidad y cocción difícil.

La grasa que acompaña a las alubias suele ser aceite de oliva o tocino; nunca manteca. El aceite se añade a media cocción acompañado de un poco de cebolla picada, y rehogada o no en él. El tocino se pone en el agua fría a la vez que las alubias. Si se pone carne también debe de ponerse en este momento.

Las legumbres secas siempre deben de ponerse a cocer en agua fría, al revés de las verduras frescas. La cocción debe de ser lenta y suave. Si la legumbre es buena debe durar unas tres horas.

El complemento de este cocido suele ser otro de berzas con productos del cerdo.

Con los caldos de ambas se preparan unas sopas que constituyen el primer plato, después se consumen las alubias y berzas y los tocinos y carnes constituyen el tercer plato.

Eltzekari.—Cocido típico de Laburdi que compone de judías blancas cocidas con toda clase de verduras. La grasa suele ser de cerdo o de oca. Es un plato sabrosísimo.

Menestras.—Preparaciones muy populares en primavera. Las de la Ribera se distinguen por sus espárragos, mientras que las del norte por sus guisantes.

En una menestra pueden intervenir: alcachofas, espárragos, guisantes, habitas, patatas nuevas, cogollos de lechuga. La grasa suele ser de cerdo. Se añade también un poco de jamón. Fuera de las lechugas y espárragos

que previamente deben de ser cocidos, todos los demás se rehogan en la grasa y se cuecen con ésta y las aguas de vegetación que van desprendiendo.

El plato "Cousinat a la Bayonaise" es una menestra que tiene tomate y se aromatiza con vino blanco.

Otros cocidos.—Como se ha dicho anteriormente el consumo de habas secas está casi abandonado. La grasa que acompañaba solía ser manteca, que en el caso de leñadores solía estar salada para la mejor conservación.

El consumo de garbanzos no es muy grande. Se emplea para preparar el llamado "caldo limpio". Los garbanzos se cuecen con carne, zanahoria, perejil, chorizo, tocino. El líquido que queda después de la cocción es el "caldo limpio". La gente no tiene simpatía por ellos. Durante la Cuaresma es cuando se consumen más garbanzos acompañados de espinacas o acelgas.

Los guisantes secos y lentejas se consumen en muy pequeña escala en especial los primeros.

Migas.—Muy populares entre los pastores navarros. Su preparación es muy sencilla.

Con miga del llamado "pan sobado" se cortan unos trocitos de forma cúbica. Se rehogan con sebo de carnero y se añade guindilla. Es muy corriente poner las migas a remojo la noche anterior. Hay una variante en la cual las migas se remojan en leche. En este caso no se pone guindilla.

HUEVOS

La mayoría de los animales son ovíparos, es decir, que las hembras depositan huevos de los que saldrán nuevos animales. Las puestas son por lo general fáciles de encontrar y las de muchas especies han constituido desde las primeras épocas humanas un alimento muy buscado. En la actualidad se consumen enormes cantidades de huevos de gallina y pato, pero no debemos olvidar que el sabroso y carísimo caviar está constituido por huevos del pez llamado esturión. Con huevos de otros peces se preparan alimentos más o menos, sabrosos.

Los huevos de reptiles como la tortuga son muy buscados por los habitantes de las zonas donde se crían dichos quelonios. Pero como decimos más arriba, entre nosotros son los huevos de gallina y pato, principalmente los primeros, los que intervienen en forma corriente en nuestra alimentación.

El huevo se presta a muy variadas condimentaciones que tienen por base estos estados físicos:

- a) crudo.
- b) cocido: *pasado por agua* o cocido durante tres minutos.
encerado o "*mollet*", cocido durante unos 6 minutos.
cocido, con 12 minutos de ebullición.
escalado, cocido previa descascaración y sin que la yema llegue a cuajarse.
moldeados, cocidos al baño maría en un vaso o molde.
- c) fritos enteros en aceite.
- d) batidos y cuajados con algo de grasa:

en tortilla, bien cuajados pero sin endurecer y manteniendo una forma regular.

en revuelto menos cuajados (babosos).

- e) *al plato*, preparados al horno sobre vasija engrasada y sin que se cuaje la yema.
- f) *asados* sub-cinericiamente.

Además de estas fórmulas hay varias en las que el huevo entra en gran proporción, principalmente en repostería y salsas.

Entre nosotros la culinaria de los huevos es bastante reducida. Reseñaremos las que se consideran como típicamente vascas, aunque son parecidas a las de otras cocinas.

En los huevos que se consumen en la zona cantábrica se encuentran lotes de calidad extraordinaria, casi diríamos única. Yo creo que se debe a la acción de estos tres factores:

1.º La raza de las gallinas, desgraciadamente en vías de desaparición.

2.º La abundante alimentación animal, pues estas gallinas que no están encerradas recorren durante todo el día bosques y prados.

3.º La abundancia de maíz en su dieta. El maíz no se emplea como pienso en las dietas de las granjas avícolas porque reduce las puestas.

Huevos al "koskol".—Huevos asados sub-cinericiamente. Es fórmula decadente pero antaño, cuando las cocinas bajas eran numerosas, se consumían con mucha frecuencia. El huevo preparado de esta forma adquiere un gusto particular producido por la albúmina que se quema en los puntos donde la brasa toca al huevo.

Piparrada.—Nuestra más famosa fórmula de huevos.



Su divulgación a otros países se ha hecho a través de los restaurantes vascos de las playas de Laburdi.

Existen variantes, pero una fórmula excelente consiste en asar pimientos verdes de los llamados del cristal, mondarlos y freirlos en aceite no muy caliente; en realidad deben de cocerse en aceite. Se cortan en tiras y se prepara con huevos batidos un revuelto cuidando que quede muy blando.

Revuelto de setas.—Ya descrito en el capítulo de setas, es el más apreciado en el País Vasco peninsular.

Tortilla bayonesa.—Tortilla blanda de setas, jamón de Bayona y cubierta con un poco de salsa bearnesa.

Pisto bilbaino.—Revuelto de jamón, calabacín, cebolla, pimiento verde y tomate. Las verduras acompañadas del jamón se cuecen suavemente en grasa y después se prepara el revuelto.

Huevos fritos.—Es la forma más popular de consumirlos, pero en honor de la verdad diremos que en muy pocas cocinas vascas se preparan bien. Parece ser que esto se debe a que se emplea poco aceite y éste a baja temperatura. Suelen ir acompañados de patatas, pimientos, tomate, chorizo, jamón o tocino.

"Frikatza".—Revuelto de huevos con sangre de cordero y los intestinos cocidos y picados. Se cuece la sangre del cordero y se fríe juntamente con los intestinos. Se confecciona a continuación el revuelto.

Salsa bearnesa.—Aunque existen discusiones sobre el origen de esta salsa no podemos dejar de citarla. Se confecciona con yemas de huevo extracto acético de escaloñas y mantquilla. La emulsión debe de hacerse a una temperatura comprendida entre 45° C punto de fusión de la mantquilla y la de 65° C temperatura de coagulación de la yema de huevo. Se emplea el estragón como aromatizador.

PESCADOS Y MARISCOS

Al iniciar esta parte de nuestro libro, entramos en su más distinguida sección. Es con el pescado con lo que nuestros cocineros han realizado sus más sabrosas, vistosas y originales fórmulas.

A la indiscutible cocina francesa se le puede poner el reparo de su cortedad en fórmulas de pescados de mar a excepción del lenguado. La preferencia de nuestros vecinos por las cosas terrestres también parece reflejarse en este punto.

Nuestro pueblo, marinero y pescador, ha preparado siempre sus platos con el mayor cariño. De aquí el insuperable repertorio de platos de pescado, repertorio único y sin parangón.

En las agitadas aguas de nuestra costa se cría una infinidad de especies, y de la más alta categoría culinaria. Son aguas intermedias entre las frías aguas nórdicas y las templadas meridionales. Parece que se dan las mejores condiciones para la cría de las especies. Los ejemplares no alcanzan tamaños gigantescos, como en otras aguas, pero se distinguen por la finura de sus carnes. Es un fenómeno parecido al que se produce en el reino vegetal, en que muchas frutas y hortalizas alcanzan su máximo sabor en las zonas límites. En nuestra costa tenemos playas y acantilados, aguas superficiales y profundas. Existen rías de salinidad intermedia.

El vasco desde hace ya algunos siglos ha sido un enamorado del mar, y todo lo que a él atañe trata con cariño: la navegación, la guerra, el transporte, la pesca. Incluso la preparación de los alimentos de origen marino se hace con más detenimiento que la del alimento de origen agrícola.

Los vascos del interior, disponiendo de excelentes pescados fluviales nada de original han producido.

El pescado se consume entre nosotros de todas las formas imaginables a excepción del pescado crudo y del ahumado.

Es raro el hecho de que no se consuma pescado ahumado, tan excelente y popular entre los países nórdicos. La explicación es tanto más difícil de obtener cuanto que los pescadores son muy aficionados a los excelentes quesos ahumados que fabrican nuestros pastores.

CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE LAS PREPARACIONES VASCAS DE PESCADOS

Generalmente el pescado que se ofrece en nuestras pescaderías suele ser excelente, pero creemos oportuno dar unas normas prácticas para la rápida determinación de la calidad del pescado.

Un pescado fresco debe de tener las siguientes características:

- a) Piel brillante, con irisaciones; los tintes de las coloraciones vivos. El pescado que pierde estas características a las pocas horas de su captura, sigue siendo bueno durante algún tiempo, pero el desideratum exige los tonos vivos.
- b) Las escamas deben de estar bien insertas. Existen algunas excepciones como en las sardinas y anchoas.
- c) La carne debe de ser rígida, firme y consistente. Debe dar la sensación, al tocarlos, de que se toca carne viva.
Los peces de arrastre, aun siendo frescos, no suelen tener marcada esta característica.
- d) El vientre no debe de ser abultado. El orificio anal debe de estar cerrado.

- e) Las aletas deben de estar enteras, bien adheridas y ser resistentes a la tracción.
- f) Los ojos deben de ser claros y transparentes, llenando la órbita. La córnea debe de ser convexa con los vasos sanguíneos bien visibles.
- g) Las branquias, rojas, brillantes y sin mucosidades. Es tolerable una atenuación en el color pero no en la brillantez. Para producir engaño se pintan a veces con sangre las branquias.
- h) El olor debe de ser agradable, nunca amoniacal. Se exceptúa la raya en la que el mucus externo se descompone rápidamente dando olor a amoniacal.

Casi todas estas normas proceden del libro de Imanol Beleak que reseñamos al final de este libro.

Preparación de los pescados

En crudo.—Solo se comen algunos moluscos como ostras y almejas. Se suelen acompañar de jugo de limón. En Laburdi se suelen comer las ostras acompañadas de unas salchichas llamadas "laukenkas". No conozco ninguna preparación en la que se coma el pescado crudo. Parece que esto está reservado a los pueblos orientales.

Curado.—Se consume mucho pescado salado y curado. El bacalao es la especie que más se prepara de esta forma. También se preparan pulpos y otras especies de menor importancia.

En el capítulo del bacalao daremos la fórmula de preparación de estos pescados que puede hacerse extensiva a todo pescado curado por sal y desecación.

Cocido.—Se consume mucho pescado cocido aunque el pescador vasco no emplea en las cocciones los caldos de la cocina francesa con tanta impropiedad llamados

“caldo corto”, esto no es sino una mala traducción de “court bouillon”.

El líquido de cocción suele ser simplemente agua salada. El rehogue posterior es a base de aceite, ajo y guindilla. La preparación más conocida de este tipo de preparación son las angulas al “pil-pil”.

En fritura.—Para freir se emplea por lo general el aceite de olivas. A diferencia de los andaluces empleamos escasas cantidades de aceite y a baja temperatura.

Los peces de tamaño medio y grande no pueden freirse bien, debido a que por mucho cuidado que se tenga la parte exterior se carboniza sin que llegue a estar cocinada la parte más interna. Por esta razón muchos pescados se filetean o cortan en rodajas.

Para lograr buenas frituras es preciso la presencia de hidratos de carbono. Como el pescado es escaso en estos principios inmediatos, se envuelve por lo general en harina o pasta a base de ella.

En la cocina vasca se reboza el pescado en harina y después se pasa por huevo batido. Por la acción del calor estos productos forman una capa que impide que el pescado se deshidrate.

Asado.—Como en las carnes, el asado de pescados es la más noble de las preparaciones. Es noble no sólo por su antigüedad sino también por la excelencia de los productos cuando la operación se ha verificado correctamente. El mejor foco de calor es el producido por la brasa de madera.

Salsas.—Se preparan muchos pescados en salsas, algunas propias, otras de dominio universal y otras copiadas de otras cocinas. Solo hablaremos de las primeras, puesto que las otras se pueden hallar en los numerosos libros de cocina que circulan.

La descripción de nuestras salsas irá en el capítulo correspondiente al pescado en el que ha adquirido mayor

fama: así la salsa verde irá en el capítulo de la merluza y la salsa vizcaina en el del bacalao.

Nota final sobre las preparaciones.—Por lo general los pescadores vascos no comen los pescados seguidamente de su captura. Aquí es un tópico eso de llevarlos a la sartén “vivitos y coleando”. Cuando llega el pescado a la cocina es inmediatamente eviscerado. Se limpia, sala y se le deja reposar algunas horas. El pescado por la acción de la sal y del aire se deshidrata ligeramente.

Su carne queda más firme y tersa y no aguará las salsas.

SOPAS DE PESCADO, "TIOROS" Y "MARMITAKOS"

En estas preparaciones, cuya característica es el pescado cocido que se consume acompañado de su caldo y pan o patatas, se halla una de las bases de la alimentación de nuestros pescadores. El cocimiento suele ir aromatizado con diversos productos agrícolas: ajo, cebolla, tomate, pimentón, laurel, pimienta, vino blanco, sidra, etc.

El gran cocinero y erudito gastrónomo Teodoro Bardají inicia su libro "La Cocina de ellas" con esta máxima digna de ser divulgada:

Siete virtudes tiene la sopa:
Calma la sed y el hambre apoca,
Hace dormir y digerir,
Sabe bien y nunca enfada,
Y pone la cara colorada.

Nuestros pescadores, con los abundantes y variados pescados y la compañía de excelentes productos de sus huertas, preparan unos platos más o menos acuosos, que vienen a tener el papel de los cocidos en las tierras del interior.

La preparación de un caldo de pescado es más rápida y sencilla que la del caldo de carne. La carne de pescado es atravesada fácilmente por el agua hirviente y aromatiza rápidamente al líquido que le baña. Con solo unos minutos de cocción, el pescado queda tiernísimo y presto para acompañar a la sopa o formar plato aparte.

Las sopas que se suelen presentar con diversos nombres, se preparan con caldos de pescado aromatizados con chacolí y las verduras que acompañan al cocimiento.

El especial sabor de las sopas se debe en primer tér-

mino a la variedad de los pescados que intervienen en su confección.

A todo lo largo de la costa vasca se toman excelentes sopas de este tipo. Los hidratos de carbono que intervienen en estas sopas suelen ser aportados por el pan y en ciertos casos por el arroz.

Con mucha frecuencia, tropezamos con sopas confeccionadas con pescados considerados como ordinarios, pero que no dejan de ser muy sabrosas. Tal es el caso de las sopas de pulpos y de lapas.

Muy finas son las sopas de almejas y las preparadas con pescados de roca.

Las diferencias en las preparaciones suelen estar en el tratamiento de los pescados, a veces se fríen antes de cocerlos, a las especias, y los diferentes pescados que intervienen en el plato. En realidad estas sopas son muy parecidas a las de otras costas. Únicamente en determinados casos, la gran variedad y calidad de los peces cantábricos permite llegar a preparaciones superiores a las de otras costas.

Mayor complicación que la de las simples sopas de pescados encierra la confección de los "tioros" de los pescadores labortanos. Existen variantes, pero una fórmula excelente es la siguiente:

- a) Freír suavemente los pescados eviscerados y limpios. Reservarlos.
- b) En el aceite de la fritura se rehoga aceite, cebolla, puerro, perejil y estragón. Cuando están hechos se añade puré de tomate.
- c) Se moja el conjunto con chacolí y se hace cocer un rato.
- d) Si queda de sabor ácido se le añade un poco de azúcar.
- e) Se añade caldo de pescado confeccionado con las cabezas y despojos de los peces empleados.

- f) En cazuela honda de barro se ponen los pescados fritos y se les añade el conjunto del apartado e) previo pase por un colador fino.
- g) Se pone a ebullición suave y al momento de servir se le añaden rodajas de pan francés doradas en aceite.

NOTA.—*Las especies necesarias son pimienta y cayena. Una mínima cantidad de "curry" puede ir muy bien.*

Para que el plato quede completo, deben de intervenir además de la mayor cantidad posible de pescados algunos crustáceos y un chipirón.

Durante sus faenas de pesca, los "arrantzales" preparan un plato completo desde el punto de vista bromatológico, sabroso desde el gastronómico y fácil desde el culinario.

Es el llamado "marmitako", sin duda llamado así por la vasija donde ha sido tradicional prepararlo.

En la actualidad su característica es que los hidratos de carbono estén representados por la patata. Teniendo en cuenta que este tubérculo es de introducción reciente en nuestras cocinas, es de suponer que anteriormente fuese el pan quien aportaba los hidrocarbonados.

El "marmitako" clásico es de atún, si bien puede confeccionarse con otros pescados grasos.

La fórmula de su preparación la da el intelectual bilbaino D. Pedro de Eguillor en una composición dedicada a la Marquesa de Parabere, y que aparece en la primera página de la magnífica Enciclopedia Culinaria de esta autora. He aquí la fórmula:

Surca la mar la lancha bonitera
y, escondido en anzuelo en la panoja
el acerado pez que a ella se arroja
víctima cae de su codicia fiera.
Mientras tanto el mutil, en la caldera

hierve el aceite so la brasa roja.
Unas cebollas de su piel despoja
y pica bien con prontitud ligera.
De un bonito la carne palpitante
corta en pequeños trozos, que sofríe
con buen tomate y pimiento picante;
luego con agua hirviente lo deslíe
y así lo deja a que en hervor constante
la blanca vianda a su sazón se alíe.
Y al llegar al instante
en el que cese la áspera faena
de patatas bien limpias y cortadas
la caldera se llena,
y cuando quedan blandas y guisadas
y sintiendo ya su ánimo flaco
tras la labor penosa, el marinero
a un aviso jovial del cocinero
se apresta a devorar el marmitaco.

El único defecto de esta fórmula es que debe de ser verdaderamente difícil hacer hervir el aceite "so la brasa roja". Por lo demás la composición literaria es tan deliciosa como la culinaria.

SISTEMATICA DE MOLUSCOS, CRUSTACEOS Y PECES EMPLEADOS EN LA COCINA VASCA

Antes de entrar en tema queremos hacer una advertencia sobre nuestro plan en este capítulo. Dada la gran variedad de especies que en él intervienen y los varios nombres que reciben en los diferentes puertos vamos a tratar de llevar un rigor sistemático para que cada especie quede siempre bien determinada. Aún procediendo de esta forma en algún lugar tendremos que dejar las cosas sin aclarar.

Siempre que podamos daremos el nombre científico, el castellano y el vasco. Creemos con ello hacer una buena labor, ya que en muchos libros de cocina se producen confusiones.

TIPO MOLUSCOS

En este tipo se encuentran numerosas especies comestibles, algunas de las cuales, debidamente preparadas, entran a formar parte de la más típica cocina vasca.

Clase cefalópodos

Abundantísimo en nuestras costas es el pulpo (*Octopus vulgaris*), llamado "ollagarro" en vascoence. Este molusco es uno de los terrores de nuestra costa e insaciable devorador de cangrejos, pececillos y almejas. Posee una gran fuerza y valiéndose de sus ventosas llega a abrir las almejas. Según descubrió el naturalista Lo Bianco, para esta faena se sirve de una secreción salivar que paraliza los movimientos de las almejas. Este tipo de secreciones tóxicas, las volveremos a encontrar en los calamares.

El pulpo tiene una carne correosa y dura, pero muy sabrosa. Se guarda fácilmente por desecación, y de esta forma lo consumen en épocas de escasez.

Con el pulpo se preparan sopas, tanto si está fresco como si está seco. El pulpo, antes de cocinarlo debe ser majado para ablandar sus correosas carnes y se le pone en un adobo de aceite y verduras. Después de una permanencia de unas tres horas, se añade agua. Se cuece todo el conjunto y al final se añaden rebanadas de pan. Si partimos de pulpo seco, debemos ponerlo a remojo por varias horas.

La sopa que se obtiene es sabrosa pero de sabor fuerte.

Los pulpos pequeños pueden comerse fritos o asados sin previa preparación. También se preparan con los pulpos, guisados en los que le acompañan las patatas y pimientos.

El plato de pulpo siempre resulta de aroma fuerte, pero una vez que se acostumbra el paladar se consume con agrado.

El calamar (*Loligo vulgaris*) o "txipirón" es uno de los más curiosos habitantes de nuestros mares.

Sobre él se ha volcado la fantasía de los pescadores y existen leyendas basadas en la existencia de gigantes-cos calamares, que llegaron por su gran tamaño a confundirse con islas. La leyenda dice que incluso se llegó a decir misa sobre un gigantesco calamar.

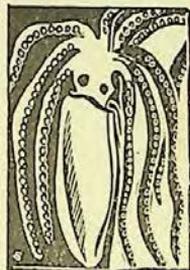
En realidad existen enormes calamares, pero sin llegar a las de la fábula. Se han llegado a capturar ejemplares de unos doce metros de longitud (incluidos los brazos) y una circunferencia en el cuerpo de dos metros. Para nuestros guisos nos horro-rizarían tan gigantes-cos ejemplares y preferimos los pequeños.

Una faceta muy característica de estos animales es que navegan a reacción, proyectando agua desde el interior de su cuerpo contra la del ambiente. La reacción es a veces tan grande que permite al animal dar grandes saltos sobre la superficie del mar.

Son seres en los que el mimetismo tiene su máxima representación. A su lado el camaleón terrestre no deja de ser un aprendiz. El cuerpo del calamar está provisto de numerosísimos cromatóforos, que le permiten adaptar el color de su cuerpo al del ambiente con increíble rapidez. Estos cromatóforos pueden observarse bien en el calamar recién pescado. Son esos puntos de la parte externa que a veces parece que suben y bajan, y que otras que se dilatan o contraen.

El nombre de calamar les viene del latino *calamario*, o *tintero*, ya que se da la curiosa circunstancia de que dentro del calamar se encierra una concha córnea o pluma. Cortando bien esta pluma y mojada en la tinta del calamar puede escribirse perfectamente.

Con este decápodo, cruel, mimético, navegante a reacción y proveedor de útiles para escribir, los vascos



han preparado una de sus más famosas composiciones culinarias.

En su preparación ha habido que afrontar el problema que supone presentar un plato de negro riguroso.

El color de un plato tiene importancia fundamental para el comensal vidente. Los grandes cocineros, entre otras, tienen la rara habilidad de presentar sus preparaciones cromáticamente armonizadas.

Hay mucha gente forastera que rechaza este plato sin siquiera probarlo únicamente por la desagradable impresión de su negro color.

El gran Pomiane cuando habla del cromatismo de los platos, y al referirse al negro, dice: "Reste le noir: la truffe et l'olive noire sont les rares représentants de cette couleur qui est la negation de la couleur".

Los alimentos que cita Pomiane no constituyen por sí solos un plato completo. Dejando a un lado las aceitunas negras, por su escasa aplicación culinaria, sólo nos queda la deliciosa y cara trufa, que se emplea como complemento de los platos por su perfume y color.

El perfume puede llegar a dominar todo el preparado, pero no su color, que únicamente contrasta con los colores más claros.

La salsa del calamar es negra, de un negro absoluto y es tan untuosa que hasta el mismo blanco calamar aparece ennegrecido. Se busca el contraste cromático del plato con trozos de pan frito de color dorado. El plato de esta guisa tiene apariencias de alegre funeral. La audacia de este plato no está limitada a su color. La tinta del calamar que ennegrece y aroma es un producto de secreción anal, segregado por una glándula colocada en las inmediaciones de este orificio natural. La tinta, además de tan negros antecedentes, es por añadidura tóxica en fresco.

No se conoce el mecanismo de su producción, pero sí

se sabe su composición química. El principio tóxico de la tinta del calamar es la "parahidroxifeniltilamina". La composición de este producto tiene bastante parecido con la de la tirosina, el veneno de las víboras y la adrenalina.

Por supuesto que la leve toxicidad de la tinta en fresco queda desvirtuada por la acción del calor. Aun en crudo, su acción tóxica para los animales superiores no parece ser grande. Los gatos, que son muy aficionados a robar las bolsas de tinta no sufren mayores perturbaciones después de su ingestión. Deben de ser los pequeños animales marinos que se encuentran en la nube que produce la expulsión de la tinta los que sufren su acción tóxica.

Existen varias fórmulas para preparar los calamares en su tinta. Entiendo que como el animal tiene sabor suficiente no es preciso añadirle más que los complementos indispensables para el aroma o para la consistencia de la salsa.

Los calamares rellenos con sus patas, una vez fritos deben de cocerse suavemente en una salsa de cebolla, puré de tomate y la tinta del calamar. Se puede añadir un poco de perejil, guindilla y algo de pimienta. Ya hemos dicho que el plato se complementa con panes fritos.

Cada cocinera tiene su fórmula más o menos secreta. El verdadero secreto está en que los calamares sean fresquísimos de pequeño tamaño y pescados con engaño y no con red.

La diferencia entre los capturados por estos dos sistemas reside en el tratamiento que sufren a partir desde que son capturados. Los llamados de "anzuelo" nada más ser enganchados se ponen con todo cuidado sobre una limpia cesta y en breves horas están en el mercado. La pérdida de tinta es mínima y el cuerpo queda sin magullamientos ni roces. Los capturados con red quedan macerados entre la masa de otros pescados, pierden tinta y por lo general tardan incluso días en llegar a los mercados.

En algunos puertos se asan los calamares y son excelentes de esta forma. Se está extendiendo, sobre todo en los bares, el consumo de calamares fritos al estilo de la costa mediterránea. La sepia (*Sepia officinalis*) o "pota" es un cefalópodo próximo pariente del calamar, pero su carne y aroma son mucho peores y el color de su tinta no es negro. Este molusco ha dado al Arte y a la Industria un color que lleva su nombre de sepia, fabricado con su tinta.

Se prepara de la misma forma que los calamares y a las personas poco entendidas se les suelen servir como si fuesen calamares.

Clase gasteropodos

Encontramos en esta clase animales terrestres y marinos.

La lapa (*patella vulgata*) llamada en vascuence también "lapa" es abundantísima en nuestras costas. Su carne es dura y correosa y por esta razón poco apreciada. Solo se comen en las zonas costeras. Suelen prepararse en forma parecida a las almejas pero lo más corriente es hacer sopa con ellas.

Una vez bien limpias se cuecen con agua, sal, verduras y chacolí. Con el caldo, la carne de las lapas y pan o arroz se confecciona una sopa.

El bígaro (*Trochocochlea grassa*) o "karrakela" es un caracolillo que se encuentra en nuestros acantilados. Se consumen simplemente cocidos en agua salada. Para extraer la carne hay que valerse de un alfiler.

No se preparan platos con él y se consume como aperitivo.

Caracoles terrestres. Debemos hacer hueco en estas páginas a los caracoles que viven en nuestros campos, ya que no encuentro en el libro lugar más adecuado. Son

moluscos adaptados a la respiración aérea, pero de organización próxima a los moluscos marinos.

Parece que los antiguos vascos no fueron muy aficionados a consumirlos. El P. Barandiarán considera la helicofobia de nuestros campesinos como una supervivencia de prácticas prehistóricas, ya que no ha encontrado en los yacimientos prehistóricos vascos restos de caracoles terrestres, que por otra parte son abundantes en los yacimientos de los pueblos vecinos.

Sin embargo, en bastantes núcleos urbanos, no solamente hay gente aficionada a su consumo, sino que el comerlos constituye casi un rito y hay días determinados para su consumo: Navidad, Jueves Santo, San Andrés, etc. En la vertiente vasco-mediterránea se consumen por toda clase de gente y entran a formar parte en los ranchos o "calderillos" que se preparan en pleno campo.

He visto a cazadores furtivos comerlos asados sobre las brasas nada más recolectados.

La mayoría de los caracoles comestibles pertenecen al género *Helix* y se llaman en vascuence "kurkuillo". Fueron plato favorito de los romanos que los criaban en grandes cantidades.

En el libro de I. Domenech que reseñamos al final de este libro aparece una fórmula del excelente "gourmet" vasco Juan de Irigoyen. La fórmula consta de dos partes: una la cocción de los caracoles y la otra, la salsa. Para cocer los caracoles se emplea un sabroso caldo en el que intervienen verduras. La salsa se prepara con aceite virgen de olivas, cebolla, tocino de jamón y pulpa de choriceros. Esta es una gran preparación que entra además en la tónica de nuestras preparaciones más típicas.

Dado el carácter casi ritual del consumo de caracoles, probablemente habrá en cada pueblo formas peculiares de preparación, y sería de interés, tanto desde el punto de

vista etnográfico como desde el gastronómico, el recogerlas.

Clase lamelibranquios

Numeroso conjunto con varios representantes en nuestra cocina.

El mejillón (*Mytilus edulis*) o "muskullu" es muy abundante y se ha consumido entre los vascos desde los tiempos prehistóricos. En la actualidad es poco apreciado y los que se pescan se destinan en gran parte a la exportación. Se cultivan en Galicia y Cataluña pero la Miticultura no se practica en nuestras costas.

No conozco fórmula propia de preparación.

La ostra (*Ostrea edulis*) o "ispel" abunda en nuestras costas, pero son desconocidas las formas cultivadas. Las ostras de nuestras costas son de calidad inferior a las que se cultivan en Galicia y Marennes. Son de calidad parecida a las que corrientemente se consumen en Francia.

En Laburdi se comen las ostras de una manera original, pues, en vez de ser acompañadas por el jugo de limón lo suelen ser por una longaniza o salchicha llamada "laukenka" recién frita.

Los pescadores vascos son poco aficionados a las ostras. Sin embargo su consumo tiende a aumentar por la importación de las excelentes ostras gallegas.

La concha de peregrino (*Pecten jacobaeus* o *máximus*) o "beira" casi desaparecida de nuestras costas. No conozco más fórmulas de preparación que la de Galicia y Francia.

Almejas de río (*género Anodonta* y *Unio*), sin nombre en vasco, habitan en muchos ríos vascos, principalmente en la vertiente mediterránea. Son poco apreciadas y solo se consumen de forma accidental.

Almejas de mar (*géneros Tapas, Donax* y *Cardium*) o "txirlas". Con estos nombres se conocen a individuos

de estos géneros. La almeja común pertenece al género Tapes. No es corriente comerlas crudas. Se preparan sopas y también arroces secos.

Fórmula muy corriente es la llamada "a la marinera". Esta salsa se prepara con las almejas una vez bien limpias, aceite y cebolla. Los aromas suelen ser ajo, perejil, cebolla, guindilla, vino blanco o chacolí, etc. Para ligar la salsa se emplea harina o pan rallado.

Muergos (*Solen marginatus*) o "ketxos" en Zumaya, son poco apreciados. Aquí se usan como cebo para la pesca en las rocas. En Galicia se preparan en conserva y son buenos de esta forma. También se llaman a estos moluscos navajas o mangos de cuchillo.

CLASE CRUSTACEOS

En esta clase se encuentran excelentes especies cuyo consumo está muy generalizado en el País.

Existen fórmulas originales para ciertos crustáceos, aunque la mayoría de ellos suelen comerse tras una sencilla cocción en agua de mar o dulce, salada en proporción igual a la marina.

Orden cirrípedos

Muy corto en especies comestibles. En nuestras costas solo se consume una especie.

Percebe (*Pollicipes cornucopia*) o "lamperna". Muy abundante en nuestros acantilados pero con clara tendencia a la escasez debido a las capturas excesivas. Su pesca es peligrosísima debido a que se practica en las épocas de mareas vivas, cerca de las rompientes.



Se aprovecha por su pedúnculo, grueso y carnoso. Las "lampernas" de nuestro litoral son de la mejor calidad.

Se comen cocidos en agua salada. Tienen fama los de Fuenterrabía, donde son complemento indispensable del pisco-bis que sigue a la procesión del Viernes Santo.

Orden decápodos

Orden numeroso y en el que se encuentran muy conocidos y sabrosos representantes.

Reseñaremos los que se comen cocidos en agua salada y no tienen preparación particular.

Quisquilla común (*Leander serratus*) o "iskira".

Camarón gris (*Crangon vulgaris*) o "iskira".

Cigala (*Nephrops norvegicus*) sin nombre en vascuence, corrientemente se le llama con toda impropiedad langostino.

Nécora (*Portunus puber*) o "txamarrak".

Langostino (*Penaeus caramote*) o "otarraintxo".

Cangrejo (*Carcinus maenas*) o "karramarro".

Cangrejo (*Cancer pagurus*) o "karramarro".

Estos crustáceos suelen ser un gran complemento para las sopas de pescado.

Género *Palaemonetes*. Entran en este género las llamadas quisquillas de agua dulce, abundantes en nuestros ríos de la vertiente mediterránea. Francisco Javier Arraiza da una fórmula de preparación típica de Ibero (Navarra). Se cuecen en dos aguas y se les quitan las antenas y dientes del rostro; se fríen en aceite con ajo abundante, a continuación se pone puré de tomate y se sirven.

La langosta (*Palinurus vulgaris*) u "otarraina" y el bogavante (*Homarus vulgaris*) o "mishera" son dos crustáceos de gran tamaño y excelente carne. La calidad de

ambos es muy parecida, pero por uno de esos fenómenos que se dan en cuestiones de gusto, la gente vasca prefiere la langosta al bogavante y paga por ella un precio doble. Yo creo que como en otros aspectos en la vanidad de la gente se halla la mejor explicación. En cualquier banquete, la aparición de bogavantes pudiera indicar mezquindad por parte del anfitrión. En la cocina francesa ambas especies tiene categoría similar.

Para forma típica vasca de preparación no encuentro otra que la que con el nombre de "Langosta a la Ramuntxo" aparece en el ya citado libro de I. Domenech. En realidad yo nunca la he visto anunciada en ninguna de nuestras casas de comidas, pero su confección está en la línea clásica de preparaciones vascas.

Se parten longitudinalmente las langostas y se ponen en una cacerola con algunas almejas y se les añade un vaso de sidra. Se dan unos hervores los suficientes para que se cuaje la langosta.

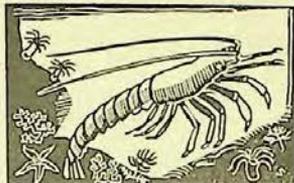
El caldo de sidra puede aromatizarse con un poco de laurel y orégano. Se une este caldo con puré de tomate y un par de anchoas de salazón bien picadas.

Se rehogan las langostas en un salteado de cebolla y jamón. Este salteado debe de aromatizarse con pimienta y ron, se le añade la salsilla de la cocción y al conjunto se le da un hervor hasta que las langostas estén bien hechas.

Se adorna este plato con pimientos verdes fritos.

El cangrejo de río (*Astacus fluviatilis*) ha sido abundantísimo en toda la zona que estudiamos. Hoy debido al aumento de la población y a la industrialización está desapareciendo de nuestros ríos.

En los lentos ríos de la llanada alavesa encuentran los cangrejos un "habitat" ideal para su desarrollo. En



Vitoria suele dar gusto contemplar los hermosísimos ejemplares que se ponen a la venta.

Es una pena que en el libro de Elvira Arias de Apraiz (una vitoriana) solo se dedique dos líneas a la preparación de los cangrejos.

Generalmente se consumen cocidos. Se preparan también sopas de cangrejos y arroz. En Mallavia he comido excelentes preparados de forma similar a la "armoricana".

Bardají en su libro "La Cocina de ellas" expone la fórmula "Cangrejos, estilo Ataun". El gran cocinero hace un encendido elogio de los cangrejos que se pescan en esta villa guipuzcoana y explica la manera de prepararlos. Se prepara una fritada con aceite, ajo, cebolla, pimientos chorriceros y guindilla, cuando la cebolla empieza a dorarse se vuelcan en ella los cangrejos ya lavados. Se cubre la cacerola, al empezar a colorear los cangrejos se añade un vaso de aguardiente seco. Se espera a que se reduzca se añade vino blanco y sal y se da al conjunto un ligero hervor.

Centolla (*Maia Squinado*) o "shangurro" es un crustáceo de buen tamaño y excelente carne. Su caparazón suele estar cubierto de algas y animales marinos que le sirven de "camouflage" y que ellos mismos colocan con sus pinzas.

En la costa cantábrica la centolla se come cocida, pero en nuestros puertos se prepara de forma original y excelente. Esta preparación es de gran vistosidad ya que el caparazón sirve de recipiente para la presentación. El "shangurro" preparado a nuestra manera está al nivel de las mejores preparaciones galas para la langosta y el bogavante.

Interviene en este plato todo el crustáceo a excepción de las branquias. Todas las partes blandas se desmenuzan



y mezclan: masas musculares, hepato-páncreas, tubo digestivo y su contenido etc.

Se empieza cociendo la centolla en agua de mar. Se introduce el animal vivo cuando el agua está en completa ebullición. Se procura avivando el fuego que el hervor vuelva rápidamente y se mantiene de esta forma de 15 a 20 minutos.

Se prepara un "mirepoix" que se aromatiza con Jerez, Madera, Cognac o ron; se une a un espeso puré de tomate y a la masa que resulta de desmenuzar el animal. Se sazona con sal, pimienta y cayena. Se llena el caparazón, se espolvorea con pan rallado, perejil picado, se añaden trocitos de mantequilla. Se gratina al horno.

En la mayoría de las casas de comida suelen adulterar este plato con otros pescados y a veces con residuos de comidas anteriores. Para ocultar el fraude se carga la masa con cayena y pimienta y de aquí procede la creencia general de que el "shangurro" es plato indigesto. Es plato fuerte, pero no lo suficiente para llevar este sambenito. Condimentado con normalidad y sin intención de fraude es plato perfectamente digestible.

CLASE PECES

En esta clase se encuentran la mayoría de las especies que proporciona la comida diaria a nuestros pescadores. Seguiremos en la reseña un orden taxonómico similar al que hemos seguido en los Moluscos y Artrópodos.

Orden ciclóstomos

Son los peces más primitivos. Tienen el esqueleto cartilaginoso y no tienen mandíbulas, escamas, vejiga natatoria ni aletas pares.

La lamprea común (*Petromyzon marinus*) y la de río (*P. fluviatilis*) ambas llamadas en vascuence "lampardi" y "mazkar" debieron de ser en otras épocas muy comunes en nuestro País, pero la impurificación de nuestras aguas las ha exterminado u obligado a emigrar. Son peces que para su reproducción requieren aguas clarísimas.

Las lampreas son aquí tan escasas que no he tenido la oportunidad de verlas o probarlas en nuestra tierra. Cuando lo he podido hacer, ha sido fuera de aquí.

Domenech da dos fórmulas para la lamprea: lamprea a la donostiarra y lamprea de pescadores. Ambas fórmulas no encierran más particularidad que la de la primera materia empleada.

Orden elasmobranquios

Peces de esqueleto cartilaginoso. Fáciles de reconocer en los mercados, tiene dentículos en lugar de escamas y la boca en posición ventral. Son peces de carne basta aunque en algunos libros se incluye a la raya entre los peces finos.

La relación de estos peces corrientes en nuestros mercados es la siguiente:

Marrajos (géneros *Oxirhina* y *Charcarias*) o "tintoletas".

Pez zorra (*Alopias vulpes*) o "txitxi ezpata".

Pintarrojas (*Scylliorhinus stellari*) o "katuarraya".

Bocanegra (*Pristiurus melastomus*) o "pimpiñua".

Lija (*Centrophorus squamosus*) o "pikua".

Pez ángel (*Squatina squatina*) o "aingeru-guardakoa".

Cazón (*Mustelus asterias*) o "tolla".

Suborden BATOIDEOS.—Son elasmobranquios de cuerpo deprimido. Culinariamente la especie más destacada es la raya (género *Raia*) del que se pescan y consumen varias especies. En vascuence se conocen estos peces con el nombre de "serra", "arraizabal", "aluba", "ikara" y "tramana".

La carne de la raya no es tan mala como algunos dicen, ni tan exquisita como otros pretenden. Es plato nutritivo, pero muy inferior a la mayoría de las especies de esqueleto óseo que existen en nuestras costas.

De no ser ejemplares muy pequeños, deben cocerse siempre y a continuación se les da la preparación que se quiera. Existe una fórmula a la que los franceses son muy aficionados y que se llama "raie au beurre noir".

ORDEN TELEOSTEOS

Familia salmónidos

Pertenecen a esta familia los aristócratas de agua dulce: truchas y salmones. No es preciso hacer aquí el elogio de tan excelentes peces.

El salmón (*Salmo salar*) o "izoki", es un pez marino

que se captura en las aguas dulces cuando a ellas va para reproducirse. El salmón en otras épocas debió de ser muy abundante en nuestros ríos; hoy sólo se le encuentra en el Bidasoa y en el país de Labort. El salmón del Bidasoa tiene fama mundial, pero sus capturas son tan escasas que fuera de la zona de Irún es desconocido.

No conozco ninguna forma vasca de preparación, pero bien pudiera suceder que exista en la zona bidasotarra alguna fórmula original.

La trucha (*Salmo fario* y *S. irideus*) o "amorraí" es un pez de finísima carne pero que no se prepara de forma correcta ni original.

Con esta pobreza de preparaciones de truchas y salmones se confirma la idea de que el vasco del interior tiene menos imaginación gastronómica que el vasco de la costa.

La carne de la trucha es algo insípida y el procedimiento que se emplea para darle sapidez, es freírlas con grasa de tocino o jamón.

El procedimiento no es desdeñable ni mucho menos, pero parece un tanto bárbaro para aplicarlo a las delicadas carnes de la trucha.

En algunos sitios se les sala unas horas antes de la fritura. De esta forma, se salan a la vez que se deshidratan.

En otras cocinas distintas a la nuestra se cuecen en caldos aromáticos, cosa a mi modo de ver más en consonancia con la naturaleza de su carne. La culminación de este procedimiento son las truchas llamadas "au bleu".

No existe la costumbre de ahumar el salmón ni de escabechar las truchas, prácticas frecuentes en otros países.

Familia clupeidos

La anchoa (*Engraulis encrasicolus*) o "bokarta" es uno de los más abundantes peces de nuestras costas y de primordial importancia en la vida del pescador. Se pescan con preferencia durante la primavera, pero a veces por causas desconocidas se logran grandes capturas a lo largo de todo el año. Constituyen un plato sano, sabroso y abundante. Su abundancia motiva el que no se le aprecie en todo su valor. Generalmente se consumen las anchoas fritas, pero el repertorio de las preparaciones es muy extenso.

He aquí el repertorio de las preparaciones de anchoa :

- a) Anchoas enharinadas y fritas.
- b) Anchoas deshuesadas, enharinadas, rebozadas en huevo y fritas.
- c) Anchoas pequeñas fritas y en revuelto de huevo.
- d) Anchoas al "pil-pil". Anchoas cocidas y rehogadas en aceite con ajo y guindilla.
- e) Anchoas a la marinera. Cebolla cocida en aceite y sidra o chacolí. Se aromatiza con guindilla y perejil. En esta cebolla se disponen por capas las anchoas y se les da un hervor.
- f) Anchoas en salazón. Excelentes como entremés y en ciertas salsas de pescado.

La sardina (*Clupea pilchardus*) o "xardiña" gran señora de nuestros mares en los meses estivales, es pescado sabroso y de gran valor alimenticio. Su presencia es más irregular que la de las anchoas y desde hace bastantes años, está muy escasa.

El estado de las aguas tiene gran influencia en la calidad de estos peces. Así tenemos que las de invierno son sosas y magras, mientras que las del medio verano son gordas y sabrosas. Suele decirse que la sardina debe de

comerse entre la Virgen del Carmen (16 de Julio) y la Asunción (15 de Agosto). Esto quizás sea hilar demasiado fino, pero no cabe duda que precisamente en esa época es cuando están más sabrosas.

Se preparan las sardinas de diversas formas :

- a) Asadas sobre brasas. Es el mejor procedimiento, por eso se dice "la mujer y la sardina de morros en la ceniza". Para nuestra época, no es acertado el decir en lo que a la mujer se refiere, pero sí en lo referente a las sardinas. Es difícil encontrar una preparación de pescado que tenga más sabor "a mar" que la sardina asada.

Como el plato es muy graso si se come repetidamente llega a cansar. Es plato de merendero y acompañado de sidra, forma una combinación perfecta.

Las sardinas deben asarse enteras, en fuego sin llama. La piel al calentarse forma una especie de coraza. Se comen solo las masas musculares. Las vísceras no tienen más papel que dar grasa al músculo.

Julio Camba, gran admirador de este plato, lo califica de "canaille", no solo por su fuerte sabor sino también por que hay que comerlo valiéndose de los dedos. No puede presentarse en las mesas elegantes.

En Vizcaya se acostumbra a envolverlas en hojas de parra.

- b) Sardinas a la marinera al igual que las anchoas.
- c) Sardinas Laurak-Bat. Fórmula de Domenech que viene a ser un "marmitako" refinado al que se añade un puré de pimientos verdes asados y ligados con ajo y aceite.
- d) Sardinas enharinadas y fritas.
- e) Sardinas deshuesadas, enharinadas, rebozadas en

huevo y fritas. Buena fórmula para las sardinas de fuera de la época estival.

- f) Sardinas con tomate. Igual que la forma b) a la que se le añade pure de tomate.
- g) Sardinas escabechadas y en aceite. Son fórmulas de tipo industrial. En estos años en que la sardina escasea, incluso las fábricas de conservas han dejado de trabajar las sardinas.

Familia ciprinidos

Peces abundantes en nuestros ríos. Las principales especies son:

Carpa (*Cyprinus carpio*)

Barbo (*Barbus fluviatilis*)

Tenca (*Tinca vulgaris*)

Madrilla (*Condstroma nasus*)

Loina (*Condstroma toxostoma*)

Falsa lamprea (*Cobitis barbátula*) o "sarbo".

No hay preparaciones especiales de estos peces a excepción del "sarbo" muy apreciado en Vizcaya y zonas fronterizas de Guipúzcoa.

J. de Irigoyen debió publicar hace ya bastante tiempo en la prensa diaria de Bilbao una fórmula típica de Vizcaya.

La base de las preparaciones es el ajo, perejil y aceite.

Familia anguillidos

Corta familia pero muy interesante desde nuestro objetivo.

La anguila (*anguilla vulgaris*) o "anguira" en estado adulto y angula o "txitxardin" en fase juvenil es un pez abundantísimo en nuestras costas y ríos. Hasta hace pocos

años no se conocía su ciclo vital y circulaban muchas leyendas sobre ellas. Hoy ya está aclarado el misterio de su reproducción.

Las anguilas tienen la carne muy sabrosa. Son más apreciadas por los vascos de la cuenca del Ebro que por los vascos cantábricos.

Las angulas, o crías de anguila, constituyen sin duda uno de los platos más deseados por los vascos, a la vez que uno de los más originales de nuestra cocina. Como decimos antes, sobre estos tiernos pececillos han pesado fabulosas leyendas y aún hoy todavía se discute por gente ignorante si son o no crías de anguila.

Gracias a los trabajos de Schimdt, Gandolfi y otros investigadores, sabemos ya en líneas generales el ciclo que sufren las anguilas.

Las anguilas de nuestros ríos, cuando llegan a un estado de desarrollo no bien determinado emigran hacia el mar, iniciando su viaje durante el otoño. En realidad el viaje tiene carácter nupcial y termina en el mar de los Sargazos. El nacimiento de las crías de anguila tiene lugar en este mar, y los pececillos que de recién nacidos tienen la forma de diminuta hojas de laurel inician un penoso viaje hacia los ríos que abandonaron sus padres.

La emigración se inicia hacia la primavera y el primer verano lo pasan por los 50° longitud W. El segundo verano lo pasan hacia las Azores y su talla inicial al emigrar (1 centímetro) se ha quintuplicado. El tercer verano lo pasan frente a nuestras costas dispuestas a entrar en los ríos con las primeras crecidas otoñales. En este momento su forma no es aplanada sino cilíndrica.

En este preciso momento es cuando interviene el genio culinario de los pescadores vascos.

La anguila y angula son abundantísimas en toda Europa, a excepción del Mar Negro y ríos tributarios, pero

creo que sólo en nuestro País se han atrevido a preparar y consumir un plato que parece una gusanera.

Las angulas constituyen un plato muy completo —hay que notar que se come la totalidad del animal— de agradable sensación física al paladar pero de débil sabor. Este se nota bien y es muy agradable en las angulas cocidas, pero en la forma corriente de consumirlas —al pil-pil— su sabor queda bastante encubierto por el del ajo, aceite y guindilla.

Para que las angulas produzcan sensaciones agradables deben ser preparadas con sumo cariño y siguiendo estrictas normas.

Las angulas deben estar vivas. La muerte se les debe producir en forma rapidísima. Para ello se les introduce en agua fuertemente nicotinada. Una vez muertas se procede a cuidadosos lavados hasta que se consigue remover el abundante mucus que las envuelve. Esta remoción del mucus es esencial, pues de lo contrario, al cocinar las angulas, quedaría coagulado en forma de grumos con notorio desmerecimiento del plato.

Una vez muertas y limpias se les coagula en agua salada en plena ebullición. Digo coagular debido a que las angulas son como una gelatina transparente. En pocos segundos por la acción del calor se convierten en los animalitos blancos o blanquinegros que todo el mundo conoce.

El que sean más o menos blancas se debe a un simple proceso de pigmentación; pigmentación que se acentúa a medida que las angulas van subiendo por los ríos.

En este estado es como por lo general se compran en los mercados. Para proceder a la última fase ya dentro de la cocina primeramente se sumergen en agua salada y tibia para hacer un último lavado. Las angulas se ponen sobre limpios paños para que escurran el exceso de agua pero hay que evitar que se sequen.

En una cazuela de barro se pone aceite de olivas de la mejor calidad y en él se doran bastantes trozos de ajo y se retira del fuego.

Se le añade entonces la guindilla muy picada y cuando el aceite ha perdido bastante temperatura se ponen en él las angulas.

Inmediatamente se coloca la cazuela de barro sobre fuego vivo. Las angulas no pueden freírse ya que el aceite no puede alcanzar su temperatura de ebullición alrededor de los 190° C porque antes tiene que evaporar la abundante humedad que aportan las angulas. Pronto empieza el suave gorgoteo que hace que el oído goce también con este plato. Cuando se ha generalizado este borboteo, es cuando debe de servirse el plato.

La cazuela en que se preparan y sirven las angulas tradicionalmente es de barro cocido. Esta cazuela retiene el calor mejor que las de hierro.

En las angulas se ha querido ver incluso un hecho diferencial. Entre los habitantes de las distintas rías se entablan discusiones sobre la calidad de las angulas que en ellas se capturan.

Las angulas, al entrar en nuestros ríos, no cabe duda que son todas iguales por origen y también lo serían cuando el País estaba sin industrializar. Hoy como cada río tiene su basura específica, bien pudiera tener también las angulas diferentes.

Para mí la verdadera diferencia que puede producirse se debe a la distinta preparación. La angula es un organismo tan delicado que no puede ser manipulado en grandes cantidades sin deterioro. El éxito radica en evitar amontonamientos y sobre-cocimientos, estos últimos fáciles de producir cuando se tiene exceso de mercancía.

Existe una forma extravagante de cocina vasca en la que la angula entra como complemento, es la llamada Medallones de merluza Euskal Etxea, pero normalmente

todo vasco considera como herejía culinaria comer las angulas en forma distinta que el "pil-pil". Las anguilas adultas se preparan en salsa verde constituyendo un plato exquisito en la época de los guisantes, espárragos y alcachofas. En la Ribera de Navarra se comen con alubias pochas y también se preparan con tomate y pimiento. La anguila tiene en la sangre una substancia tóxica llamada ictiotoxina. La sangre de anguila se suele dar mezclada con vino a los alcohólicos para que dejen el vicio. Pierde su toxicidad por la acción del calor.

El congrio (*Conger conger*) o "itxar" es pescado bastante abundante en nuestras costas y mercados. Su carne es buena pero la mitad caudal está materialmente acribillada de espinas lo que es un grave inconveniente para servirla en tajadas. Se puede emplear para confeccionar sopas.

El congrio en salsa verde es excelente. Antiguamente se comía mucho congrio cecial.

Familia mugílidos

Familia muy conocida, que habita en nuestras rías pero en general no son muy apreciados.

La lisa, mujol (*Mugil cephalus*) o "korkon", también se llama de esta manera en castellano y vascuence el *Mugil auratus*.

Abundantísimos en nuestras rías y desembocaduras encuentran gran parte de su alimentación en el fango y salida de alcantarillas. Los que viven en zonas limpias o en las rocas tienen la carne muy fina y son muy apreciados en la costa. Casi son desconocidos en las cocinas del interior.

Domenech expone su fórmula "Corcones al chacolí" que debe de ser excelente aunque no creo que está muy generalizada. Digo esto por el detalle de que las acederas

intervienen en este plato y estas plantas aunque espontáneas en nuestra tierra, no son consumidas más que de forma excepcional por contadísimas personas.

Familia belónidos

Corta familia en especies y calidades gastronómicas. Pertenece a esta familia la Aguja (*Belone belone*) o "aku-la". Este pez es despreciado en la costa. En la vertiente mediterránea son muy solicitados, pues agrada su fuerte sabor. Se les llama también en estas tierras "sardinas de pico".

Se emplea mucho para falsificar la anchoa de salazón. En aceite, al estilo de las sardinas en conserva, son bastantes buenas.

Familia berícidos

Solo comemos un representante de esta familia. El rey de los besugos, cachucho (*Berix decadactylus*) o "bigu-erregue" es un precioso pez de color sonrosado, buen tamaño, ojos enormes y carne sabrosa y fina.

Este pez asado en una pieza constituye un manjar que honra cualquier banquete.

Familia serránidos

Toda una gran familia con genealogía, presentación y casta.

Encabeza la serie la apreciada lubina (*Labrax lupus*) o "lupiya", precioso pez de nuestros acantilados de carne blanca, fina y tersa, delicia del más exigente paladar.

Gran señor de esta familia es el mero. Laffitte cita

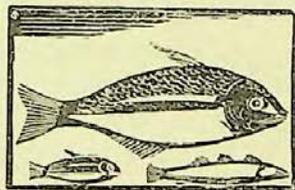
dos meros: el de roca (*Polyporion cernium*) sin nombre en vasco y el mero de altura (*Epinephelus gigas*) o "kraba".

El mero tiene una carne dura y firme. Resiste sin alterarse después de su captura mucho más que la de la mayoría de los pescados. Su consistencia es tal que permite asarlo sobre la parrilla como si fuese carne de ganado.

La cabrilla (*Serranus cabrilla*) o "kraba" de carne muy fina que se come frita o cocida.

La corvina (*Umbrina cirrhosa*) o "gurbi" y su próximo pariente la *Sciona aquila* o "antesa", se pescan desde las rocas.

Preparación de los peces de esta familia.—Aparte del mero no es frecuente encontrarse en los mercados con peces de esta familia, puesto que se consumen por lo general en los mismos lugares de pesca. No conozco ninguna forma típica de preparación en nuestra tierra. En el libro de "El Amparo" se dan dos fórmulas, sin particularismos sobre las corvinas. En el de la Marquesa de Parabere algunas sobre lubinas.



El mero se consume por lo general cocido en buen caldo, asado al horno o a la parrilla.

La lubina y las corvinas admiten tanto el asado como el cocido. La lubina es sin duda uno de los mejores pescados de nuestros mares.

Familia espáridos

Otra señorial familia que nos proporciona algunos de nuestros más estimados pescados.

El besugo (*Pagellus centrodontus*), o "errosel" y "bi-

xigua" es pescado conocido y apreciado. Algunos han dicho que la palabra besugo procede del vasco pero la cosa no parece clara.

Es pez conocidísimo desde lejanas épocas. El buen Arcipreste lo cita. Es nuestro pez clásico de invierno. No se comprende una cena de Navidad sin un besugo asado. Su calidad óptima la alcanza en los meses de diciembre y enero.

El besugo admite toda clase de preparaciones culinarias; cocimiento, fritura, asado, guisado, escabechado, pero es cuando se asa sobre las brasas cuando se llega a saborearlo con plenitud.

Esta fórmula de asado sobre brasa requiere bastante práctica para lograr el punto preciso.

Peña y Goñi, a finales del siglo pasado, describió de esta manera el asado del besugo en San Sebastián: "Se limpia con mucho esmero el besugo, se le espolvorea con sal y se deja colgado en lugar fresco y conveniente. Una hora antes de presentarlo a la mesa se coloca el pescado en unas parrillas debajo de las cuales arde vivo fuego de carbón de encina.

Cójase la pluma de un capón, se moja bien de aceite crudo y se unta con ella el besugo suavemente, dándole varias vueltas hasta que la piel esté bien tostada. Cuando llegue el momento de servirlo ábrase el pescado y rocíese de aceite muy caliente con ajos y unas gotas de limón.

Estas fórmulas elementales y primitivas de asar no han podido ser superadas ni por nuevos ingenios ni por nuevas fórmulas.

Nada hay que pueda superar a un magnífico besugo bien asado. Cuando en los fríos días decembrinos y después de suavizado el paladar con un plato de fina berza, se nos aparece en la mesa un besugo abierto en entrega total, moteadas sus blancas carnes con los rojos puntos de las guindillas y los pardos de los ajos, no se concibe en

aquel momento que puede haber en el mundo manjar que pueda sustituir dignamente al pez que tenemos a nuestra disposición.

La breca (*Pagellus erythrinus*) o "lamote" es un primo hermano del besugo de aspecto más sonrosado y sin la mancha negra en el origen de la línea lateral.

El pancho (*Pagellus bogaraveo*) o "albano" de pequeño tamaño y muy abundante en los muelles de nuestros puertos. Tiene la carne fina pero la abundancia de espinas hace molesto su consumo.

La dorada (*Chrysophrys aurata*) o "urraburu" magnífico pez que lleva en la región frontal el sello de su nobleza y en su acorazada boca el de su fiereza.

Para muchos "gourmets" es el mejor pescado de roca. El cogote de una dorada asada es plato de excepción.

El pargo (*Pagrus Pagrus*), "urta" o "txelba", el pez herrera (*Pagellus mormyrus*) o "erla", el sargo (varias especies del género *Sargus*) o "musharra", la oblada (*Oblada melanora*) o "bustanbeltxa" son otros excelentes representantes de esta familia, pero poco conocidos fuera de la costa.

Familia lábridos

Familia con escasos representantes y de poca importancia. Para Lozano Rey la maragota (*Labrus mixtus*) es el "durdo" mientras que para Laffitte el bodión (*Labrus berggylta*) es nuestro "durdo", mientras que la maragota es nuestro "txilibitu".

La julia o doncella (*Julis julis*) tiene los mismos nombres en vascuence. Peces de escaso consumo.

Familia múlidos

Sólo tenemos un representante: el salmonete del género *Mullus*.

Existen dos especies ambas denominadas en vasco "barbariña". El *M. surmuletus* salmonete de roca, salmonete rayado con el hocico prolongado y el *M. barbatus* o salmonete de fango. El primero es de mucho mejor calidad que el segundo.

Familia escómbridos

Familia de enorme importancia económica, ya que en ella se encuentran peces muy sabrosos y que se capturan en enormes cantidades.

El verdel (*Scomber scomber*) o "berdela" pescado de carne grasa que lo mismo frito que asado es muy agradable.

El atún (*Thynnus thynnus*), "egalabur" o "cimarroya" es de gran tamaño. Su carne roja, grasa y fuerte a pesar de ser muy nutritiva no es tan apreciada como la de otras especies del grupo. De aquí el dicho "el atún para la gente común".

Bajo el nombre de "bonito" se confunden tres especies de este grupo la albácora (*Thynnus alalunga*) o "egaluze", el verdadero bonito (*Sarda sarda*) "bonito" y el "lampo" de cuyo nombre técnico no estoy muy seguro.

De estas especies se pescan miles de toneladas a lo largo del año, aunque cada especie tiene bien determinadas sus épocas de grandes capturas.

El atún no solamente es base de la alimentación de los pescadores durante varios meses, sino que también es la primera materia para los numerosas e importantes instalaciones conserveras que están emplazadas en nuestra costa.

El "marmitako" ya descrito es un cocido muy típico. La parte ventral de estos peces llamada ventrecha o "mendreska" es muy sabrosa asada en la parrilla. Esta región tiene los planos musculares con grandes infiltraciones de grasa por lo que el plato es un poco indigesto, pero no menos succulento que las demás partes del pez.

El atún se cocina de todas las formas: asado, cocido, frito y está admirable con una fritada de tomate, cebolla, pimienta.

Familia carángidos

El chicharro (*Trachurus trachurus*) es lo que pudiéramos llamar besugo del pobre, ya que al coincidir sus grandes capturas con las del besugo y siendo su precio mucho menor es plato de las clases populares a fines de otoño y en invierno.

Es un plato excelente y asado a la parrilla constituye un manjar muy completo. Su carne algo más oscura y basta que la del besugo es lo que le hace desmerecer de precio.

Familia escorpénidos

Los cabrachos (*Scorpena porcus* y *S. scrofa*) o "kabararoka" son excelentes pescados de carne blanca y sabrosa que cocidos o asados producen excelentes platos. La carne de ellos debe de intervenir en las buenas sopas de pescado.

Sus espinas están revestidas de un mucus tóxico que hace muy dolorosas sus heridas.

Familia trígidos

Los rubios (*Trigla lyra*, *T. cuculus*, *T. lineata*, *T. corax* y *T. milvus*) o "arraigorriak" son peces de carne blanca y no debidamente estimados.

Son excelentes cocidos y buenos componentes para las sopas de pescado.

Familia pleuronéctidos

Todos los miembros de esta familia son deformes, pero al igual de lo que sucede con muchas personas a las que no agració la naturaleza, existen en esta familia excelentes ejemplares.

En lenguado (*Solea solea*) o "lenguana" es probablemente el pescado que tiene más preparaciones en las cocinas internacionales y uno de los más apreciados. Por algo desconocido por mí, este pez que se pesca en nuestras costas no tienen una forma peculiar de preparación y la gente se limita a freírlo cuando no a copiar servilmente fórmulas exóticas.

El gallo (*Limanda vulgaris*) "ollarra" es un buen pescado, de carne menos prieta que la del lenguado. Fileteado suele pasar como lenguado en muchos establecimientos. Es fácil distinguirlos, pero la carestía del lenguado es causa de que mucha gente no tenga un buen conocimiento de él.

El rodaballo (*Rombus máximus*) o "errebollua" es un magnífico representante de esta familia. Aunque puede prepararse de diversas formas es en salsa verde como está mejor. Es el pez que produce la salsa más espesa.

En primavera y acompañado de guisantes, espárragos y alcachofas frescas es un plato de excepción.

Parientes pobres en esta familia son las platijas (*Platessa vulgaris*, *Pleuronectes flesus*), "platusak" de carne basta y abundantes en los mercados.

Familia traquinidos

El pez araña (*Trachinus draco* y *T. vipera*) "Xabiron" y "salbera", excelente pescado de carne prieta, pero

peligrosísimo en vivo, pues tiene espinas muy venenosas que causan dolorosísimas heridas. Por la acción del calor pierden su toxicidad, pero hay que tener extraordinario cuidado en las manipulaciones en fresco.

Familia gádidos

Importantísima desde todos los aspectos. Con decir que dentro de ellas se encuentran la merluza y el bacalao creemos haber dicho todo. Por su importancia dedicaremos dos capítulos a estos dos peces.

El Bacalao

Lo que corrientemente se denomina bacalao son individuos de la especie *Gadus morrhua* después de eviscerados y curados. Esta especie no habita en nuestras costas. Lo que en los mercados se llama bacalao fresco son ejemplares de *Merlangus pollachius*.

El verdadero bacalao vive en el Atlántico norte, extendiéndose en la zona europea desde Francia hasta Noruega. Es rara su aparición por aguas cantábricas. Prefiere los mares fríos y en ellos las aguas profundas.

El nombre vasco de "makallu" es muy parecido al castellano. Según algunos el nombre de bacalao procede de la isla de Bacalieu, sita cerca de Terranova. De esta palabra se derivarían no sólo "makallu" y bacalao sino también el danés "bakelau" y el holandés "baukaelja".

Para otros bacalao se deriva del gaélico "bachall" = pértiga, por secarse los bacalaos en grandes pértigas.

Cualquiera que sea la etimología de bacalao, el hecho cierto es que este pez ha llegado a tener una importancia económica de tal calibre que desde hace siglos constituye parte muy importante en la alimentación de los pueblos europeos. Por él y por las ballenas se han producido gue-

rras y disputas, y durante siglos los diplomáticos han tenido que estar arreglando los constantes líos que se producían entre los pescadores de diversas nacionalidades.

El bacalao hasta hace pocos años se pescaba con anzuelo solamente y era preparado y curado en las tierras próximas a las aguas donde había sido capturado. Hoy se pesca mucho con redes y se prepara en instalaciones industrializadas.

Con el bacalao ha sucedido algo parecido a lo que ha pasado con chorizos, jamones, vinos, aguardientes, etc. La industria ha conseguido uniformidad en los productos a la vez que baratura, pero no ha podido mantener la calidad que tenían los productos preparados en condiciones más naturales. En la preparación industrial del bacalao interviene además del calor, frío y grado hidrotimétrico, la química. Los resultados económicos serán admirables pero los gastronómicos detestables. Un bacalao bien curado debe de tener la carne blanca y flexible, la piel oscura y un olor "sui-generis" que lo debe de mantener a lo largo de las preparaciones culinarias.

Los pescadores vascos llevan capturándolo y consumiéndolo durante siglos. En la actualidad el bacalao está considerado en la mayoría de los países como manjar de segunda categoría; pero en nuestro País se prepara con una técnica particular que lo eleva de categoría y le convierte en plato digno de las mejores mesas.

El problema culinario de convertir un pez cecial en plato suculento ha sido resuelto en nuestra tierra por dos procedimientos completamente diferentes.

Uno —rudo, tosco, bárbaro— es el empleado en la preparación de "zurrurutuna" y "ajo arriero". En este proceder se asan sobre las brasas los trozos del bacalao. Por la acción del calor, la sal que impregna al bacalao remueve la escasa agua que hay en las células. Momentáneamente los trozos se humedecen y reblandecen. En

este estado es fácil quitar pieles y espinas a la vez que proceder al desmigado de las partes blancas. Se da un pase rápido por agua para quitar el exceso de sal. De esta forma el bacalao queda listo para su definitiva preparación.

Para el "ajo arriero" se rehoga el bacalao en un aceite en el que se han frito hasta dorarse abundante ajos picados y rehogado pimientos pelados, tomates y guindillas. Es un plato muy fuerte, pero de acusada singularidad. Este verdadero "ajo arriero" es muy diferente del afeminado "ajo arriero" que se sirve en muchos establecimientos, donde no solamente le quitan sabor sino que han llegado a producir un nefando concubinato con la langosta.

Este plato, en el campo, acompañado de un vino de grado de Murchante y buen pan macerado hecho con harina de las Bardenas además de su buen paladar representa muy bien a la brava Ribera.

Las "zurrurutunas" parten de un mismo proceso de desalado y el bacalao, se prepara acompañado de tomate y pan de sopa. Hay varias recetas, todas ellas más suaves que las del "ajo arriero".

La segunda preparación del bacalao es lenta, suave y sabia. Creada en la costa es una de las glorias de nuestra cocina. El bacalao sufre una doble operación: el desalado y el temple. El mejor procedimiento para desalar es sumergir durante unas 18 horas el bacalao en un río o arroyo de aguas limpias.

Cuando nuestros ríos merecían el nombre de tales, y no eran sentinas como en la actualidad, podían muy bien emplearse para esta operación. Hoy tenemos que conformarnos con colocar el bacalao en grandes vasijas de agua fría y cambiar el agua cada 4 o 5 horas.

Después de esta permanencia en el agua las plasmolizadas células, ya sin sal, están en condiciones de recuperar mucha del agua que perdieron en las operaciones de curado.

Para templar los trozos de bacalao procederemos de la siguiente forma: colocaremos los trozos en un puchero con agua fría y lo pondremos al fuego de manera que la temperatura vaya subiendo de manera muy lenta. La temperatura del agua no debe pasar de los 65° C para evitar que se estropee el bacalao. La operación de temple es la piedra de toque para conocer la calidad del bacalao. Si es de primera calidad saldrá de la operación blanco, gelatinoso y esponjoso. Si es un bacalao industrial en el que ha intervenido la química, tendremos entre manos una masa fibrosa y en este caso lo más recomendable es no seguir la preparación.

El bacalao puede estar en agua a unos 60° durante unos 45 o 60 minutos.

Hay una forma para el templado rápido que consiste en calentar el puchero con mayor rapidez hasta el momento en que aparece sobre la superficie del agua una espumilla. Hay que vigilar mucho esta operación que solo está justificada por ahorro de tiempo, pues si el agua llega a los 90° C se pierden las preciadas gelatinas de la piel. Ya tenemos al bacalao lista para la última preparación. Reseñaremos la de la "vizcaina" en primer lugar por su excelencia y popularidad.

La salsa llamada "a la vizcaina" consiste esencialmente en un puré de cebollas y choriceros siendo la grasa empleada manteca y tocino. Generalmente se llama salsa "a la vizcaina" a las salsas rojas y con ello se comete un craso error.

Después de consultar varios libros y fórmulas sigo convencido —pese a las objeciones que se me han hecho— que en la salsa "a la vizcaina" el único elemento rojo que debe de intervenir es el choricero y no tomates ni pimientos morrones. La fórmula del viejo restaurante bilbaino "El Amparo" es para mi opinión no solamente la más genuina sino también la mejor.

La preparación de esta forma es como sigue. Se pican cebollas no dulces y se cuecen lentamente en una cazuela con manteca. El añadir aceite de oliva no es obligatorio. Se puede añadir a este cocimiento un poco de perejil, jamón y pimienta. La operación debe de ser muy lenta para que no se caramelize el azúcar de la cebolla.

Al cabo de unas 3 horas la masa está muy reducida y se le añade agua hervida y se sigue hirviendo durante unas dos horas más. Se pasa por un colador fino y se le añade la pulpa de los chorriceros —uno por tajada— y que han estado a remojo durante unas 12 horas. Se añade la yema de dos huevos cocidos, desleída en agua y algo de grasa de tocino. Se ponen en cazuela de barro las tajadas con la piel hacia arriba, sin amontonamientos, se añade el puré y se le da un hervor hasta que queda unificado el plato. Esta operación debe de ser lenta.

Este plato mejora por recalentamiento. Parece que ello es debido a que en el tiempo que media entre la preparación y el recalentamiento se intensifica el cambio de sabores entre salsa y pescado. En los pescados frescos este intercambio es rápido, pero parece que las células del bacalao a pesar del temple son un poco inertes.

Existen por lo menos otras tres grandes recetas partiendo del bacalao templado de la manera descrita. Citamos estas tres de neta cocina vasca.

El bacalao al “pil-pil” se reduce a poner las tajadas del bacalao en finísimo aceite de olivas y darles un tratamiento igual al de las angulas. El aceite debe de quedar transparente. Por su simplicidad exige que el bacalao sea de la mejor calidad ya que no existe salsa que pueda atenuar sus defectos.

Frecuentemente se confunde el bacalao al “pil-pil” con el bacalao ligado. La salsa se produce por un mecanismo análogo al de la producción de la salsa verde y que reseñamos en el capítulo dedicado a la merluza. En esta

salsa hay que emplear agua donde se ha templado el bacalao, debido a que las tajadas a pesar del prolongado remojo no tienen agua suficiente para producir emulsión.

Terminamos con la para mí más excelente fórmula de bacalao: el bacalao al Club Ranero. Esta receta aparece muy bien descrita en el libro de la marquesa de Parabere. Se trata de un bacalao ligado al que se une una fritada de pimiento verde, cebolla y tomate; muy bien hecha la fritada pero sin que se deshagan los componentes. Esta receta es creación del cocinero francés Caveriviere y aunque poco conocida y extraña en su origen, la incluimos en este repertorio por considerarla la culminación de la preparación del bacalao con procedimientos vascos.

La Merluza

La merluza (*Merluccius merluccius*) o "legatza" es pez fundamental en la cocina vasca. Todavía se pesca con anzuelo en algunos puertos y pescada de esta forma su calidad es óptima. La mayoría de la merluza de los mercados procede de la pesca de arrastre.

Su carne es fina, blanca, alimenticia, muy digestible y permite las más variadas manipulaciones. Su aprovechamiento es íntegro. Incluso se disecciona la región gular para extraer las deliciosas "kokotzas" verdaderas supremas de merluza.

La merluza en salsa verde admite las partes del pescado, puesto que incluso la cabeza y el cogote se prestan admirablemente a esta condimentación.

La salsa verde es una emulsión de aceite con los jugos de la merluza, emulsión que se produce en presencia de ajo a medio freír y que se aromatiza con perejil.

La merluza se coloca en aceite en el que se han medio frito, ajos picados. Se pone a un fuego suave y por la ac-

ción de la temperatura empieza la merluza a despedir abundante jugo. Este a medida que fluye se va emulsionando con el aceite por la acción emulgente del ajo. Se favorece la operación con un suave movimiento de la cazuela. Se forma una verdadera emulsión. Una emulsión según el profesor Dastre de la Sorbona es un "parfait menage a trois". El plato que estudiamos es un "menage a quatre" ya que la presencia de la merluza que no interviene en la salsa es necesaria para proporcionar los jugos acuosos.

Hay muchas variantes de esta salsa. La que se reseña es la más simple y para mí la mejor.

La merluza debe de deshidratarse antes de su preparación ya que si no lo hacemos corremos el peligro que expulse demasiado jugo. La deshidratación se consigue espolvoreándola con sal y manteniéndole un par de horas de esta guisa.

La merluza frita muy popularizada se consigue sometiéndola a tajadas de merluza enharinadas y rebozadas con huevo batido a una fritura en aceite no muy caliente. Se forma así una capa casi impermeable que impide la desecación y el resultado son unas tajadas jugosas y sabrosas.

Los pueblos meridionales fríen sus pescados sin tanta envoltura y con aceite a gran temperatura.

La merluza se prepara de infinidad de maneras: asada, cocida, guisada en muy diversos estilos, pero los dos que hemos descrito son a nuestro entender los mejores y más clásicos.

El pueblo vasco tiene mucho aprecio por la merluza y la prueba está en los precios que alcanza pese a que es un pescado abundante y que se captura a lo largo de todo el año.

Familia lófidos

Terminamos esta larga relación de peces con esta familia. Su único representante es el rape (*Lophius piscatoris*) o "shapua". Es una coincidencia que el último pez popularizado entre nosotros cierre esta relación. El rape era apreciado en los puertos, pero era casi desconocido hasta 1936. Los catalanes refugiados por aquellos tiempos, enseñaron a comer rape a los guipuzcoanos del interior y a muchos de la costa.

Es un pescado que expele mucho líquido al condimentarlo por lo que precisa hacer una deshidratación a fondo.

Una vez cocido, asado o guisado tiene una carne blanca tersa y muy sabrosa que recuerda a la de los mariscos. Digo que recuerda y no que es parecida, pues parece que en muchos establecimientos se hace pasar rape por langosta. Creo que cosa tan burda solo puede pasar entre gente que no conoce la langosta.

CLASE BATRACIOS

La rana comestible, (*Rana esculenta*) o "igel" es el único representante comestible dentro de las especies de esta clase.

Son mucho más apreciadas en la vertiente mediterránea que en la cantábrica. Su carne es fina, muy blanca y de excelente gusto.

Se comen por lo general sólo las carnosas ancas, si bien en muchos lugares se sirven enteras una vez peladas y evisceradas.

Exponemos a continuación las principales preparaciones:

Ancas de rana fritas.—Ancas peladas y limpias envueltas en pasta de freir. Fríanse en abundante aceite debiendo estar éste muy caliente.

Ranas con tomate.—Forma muy popular en la Ribera. Las ranas una vez fritas se unen a un puré de tomate en el que hierven por espacio de una media hora.

Ranas guisadas a la Rochapea.—Fórmula de F. J. Arraiza. Viene a ser ancas estofadas. Los componentes además de las ranas son: setas, perejil, cebolla, clavo, ajo y manteca. Los líquidos son caldo y vino blanco. La salsa se espesa con pan rallado y yemas de huevo.

CLASE REPTILES

Tiene escasísimos representantes y ninguno de ellos es habitual en nuestras comidas. Mas bien al contrario, su consumo sólo se hace de forma excepcional.

Algunas especies de lagartos y culebras se consumen en “calderillos” o “ranchos”. No tengo conocimiento que se consuman las tortugas y galápagos. Algunas veces nuestros pescadores han capturado alguna tortuga marina. Es probable que hayan podido pertenecer a alguna excelente especie como lo es la que sirve para preparar la famosa sopa inglesa.

CLASE AVES Y MAMIFEROS

En estas dos clases se encuentran los animales que nos proporcionan lo que corrientemente se llama carne.

En la actualidad son pocas las especies de aves y mamíferos que entran de forma regular en nuestra comida y su clasificación está perfectamente clara a excepción de algunas aves sobre las que existen confusiones por una

mala determinación taxonómica. Por este motivo, no llevaremos el rigor sistemático en la forma que hemos llevado en los peces. Únicamente, en caso de surgir alguna duda incluiremos el nombre científico.

Parece estar fuera de toda duda que la caza ha constituido una de las primeras actividades del hombre sobre la tierra. Todavía en la actualidad los pueblos más primitivos que viven en nuestro planeta dedican a esta actividad de la caza sus mayores esfuerzos.

Las presas que proporcionaba la caza, unas veces eran abundantes y otras no tanto. Esta irregularidad, el hombre la atenuó en gran parte al hacerse ganadero. Quizás partiendo de la captura de alguna res herida o de pequeño tamaño, el hombre se dió cuenta de que podría criarlas a voluntad en las proximidades de sus poblados. Cosa similar pudo suceder con las aves, muy fáciles de capturarlas en estado infantil en los nidos.

Una vez los mamíferos en cautividad, no solamente proporcionaban en forma regular carne, pieles, huesos y hastas, sino que empezaron a suministrarle sangre y leche.

Posteriormente como dice muy acertadamente Telesforo de Aranzadi, el hombre inventó el buey. Dispuso a partir de este invento de fuerza dócil para sus labores y transportes.

El hombre, que al principio comió de manera indiscriminada toda clase de mamíferos, debió darse cuenta que los hervíboros no solamente eran los más susceptibles de domesticación, sino que también proporcionaban más sabrosas carnes y daban abundante leche. Por añadidura, el problema de alimentar a los herbívoros era muy sencillo.

Los hombres más primitivos debieron de comer la carne cruda; después quizás aprendieron a curarla. Con el uso del fuego comieron las carnes asadas. La primera carne asada que comió el hombre provino sin duda de re-

ses muertas en los incendios forestales producidos en forma natural: por rayos y volcanes.

La invención de la cerámica permitió cocer las carnes. El guisado de las mismas sería posterior, al asociar a la carne los productos vegetales que las mujeres obtenían en pequeños cultivos o que recolectaban en los bosques.

Para que el lector pueda darse cuenta de estos diferentes procesos de asado, cocido y guisado vamos a pretender dar una explicación de los mismos siguiendo en la parte técnica a Pomiane.

El hombre primitivo asaba las piezas enteras o en grandes trozos poniéndolas sobre hogueras o brasas. Ya hemos visto en la primera parte de este libro la forma en que en la actualidad los primitivos australianos preparan los canguros. Un remedo de esta práctica es la muy generalizada en nuestro País de sangrar al cerdo y quemarlo. Nosotros no dejamos que llegue a asarse, se interrumpe la operación cuando el cerdo está chamuscado y las pezuñas pueden desprenderse con facilidad.

Si una res se asa con su piel, ésta hace de cubierta protectora y evita pérdidas de los plasmas musculares.

Si por el contrario, la carne se expone sin piel al calor de las brasas y éstas son vivas, las albúminas se coagulan y los hidratos de carbono se caramelizan formando una capa protectora que impide la desecación de la viande.

Los grandes trozos ensartados o atados a palos se ponían sobre el fuego a una distancia variable. Asando de esta forma el calor llega a la pieza por radiación y por convección. Este es fundamento de nuestro asado el "burruntzi" tan popular en nuestro País hasta hace bien pocos años. Este es el procedimiento ideal para asar buenas carnes.

Si el palo en el que está ensartada la carne en lugar

de ponerlo en posición horizontal lo clavamos verticalmente en tierra en las proximidades de la hoguera, la pieza recibirá el calor únicamente por radiación. Aunque la hoguera humee fuertemente, el humo no ofenderá a la carne ya que ascenderá paralelamente a la dirección del asador. Este es un procedimiento muy usado por los indígenas de América del Sur.

Empleando estos sistemas y dado que la carne conduce mal el calor, hay que hacerla girar para lograr uniformidad en el asado.

Esto es en síntesis la manera de asar que desde los oscuros y lejanos días de la Prehistoria ha venido practicándose hasta esta época.

Este procedimiento elemental y sencillo no ha podido ser ni remotamente igualado por técnicas posteriores.

El asado en cazuelas de barro, en hornos de pan, en hornos de modernas cocinas empleando las más variadas fuentes de calor como carbón mineral, gas, petróleo y la electricidad, ha simplificado las operaciones y dado regularidad a los productos, pero éstos no llegan a tener un paladar tan agradable como los asados sobre las brasas.

Brillat-Savarin dijo que el cocinero se hace y el asador nace. Tomando en su sentido literal es notoria exageración esta frase, pero el asador debe de tener unas dotes de observación mayores que el cocinero. La intensidad del fuego, la distancia correcta, la calidad y tamaño de las piezas son datos muy de tener en cuenta para lograr preparaciones perfectas.

Los errores que se cometen al asar no se pueden enmendar. El asado sale a la mesa desnudo como salió Venus del mar. No puede tener ningún defecto, el más romo comensal se dará cuenta de él. Un guisado admite componendas, arreglos, afeites, que no pueden hacerse en los asados.

Si la carne la tenemos en tajadas, entonces el asador

se convierte en instrumento inadecuado. Se soluciona la dificultad por medio de las parrillas. Se emplean en la actualidad mucho las parrillas para el asado de pescados y chuletas. El asador, de manejo más difícil, está casi olvidado.

Los responsables de este olvido han sido dos instrumentos que, a trueque de traer comodidad a nuestras amas de casa, han producido una baja en la calidad de las carnes preparadas que consumimos; estos instrumentos son la cocina económica y la sartén.

La primera ha retirado de las casas el fuego bajo que se hacía con leña o carbón vegetal. La segunda, ha proporcionado una fácil fritura o cocimiento en aceite. En baño de aceite se regula mejor la temperatura y se evitan los trozos quemados o semicrudos. Mirado el problema desde los puntos de vista de comodidad y economía, sartenes y cocinas económicas son admirables para el asado de carnes, pero si nuestro observatorio es gastronómico podemos calificarlos de nefastos.

La invención de la cerámica permitió cocer los alimentos; bien en agua o bien en grasas.

La carne, al asarse, pierde gran cantidad de grasas y líquidos que caen sobre las brasas. La pérdida no puede decirse que es total ya que estos productos al quemarse suben hacia la carne y contribuyen con el aroma del carbón vegetal a dar a los asados su inconfundible sabor. Pero es indudable que hay una gran pérdida de peso.

La carne al cocerse no motiva pérdidas de sustancias ya que lo fluye debido a la acción del calor, queda en el líquido de cocción formando el caldo.

Ahora bien, no tendremos el mismo resultado si la cocción de la carne se hace sumergiéndola en agua fría o en ebullición.

Si partimos de agua fría y carne puesta al fuego, tendremos después de una prolongada cocción un caldo sa-

broso y una carne relativamente insípida, deshilachada y fibrosa. Si a este conjunto le hemos añadido unas hortalizas habremos "inventado el cocido".

Si por el contrario sumergimos la carne en agua a pleno hervor y a la que hemos añadido sal, tendremos al final una carne sabrosa y firme y un caldo insípido.

Si la carne la ponemos en un puchero bien cerrado, acompañada de verduras y aromas, después de un hervor de unas tres horas tendremos un estofado.

Si sumergimos en vasija muy abierta la carne en grasa muy caliente, tendremos un cocimiento a la grasa o una fritura. La diferencia entre una cosa "frita" con una cosa "cocida" reside simplemente en la diferente temperatura a que se produce la ebullición de los excipientes, no en la naturaleza de estos. Con el agua, en vasijas normales, no podemos hacer subir la temperatura más allá de los 100° C, mientras que en una sartén podemos llegar casi a los 200° C. En esta diferencia de temperatura, está el quid de la diferencia entre cocidos y fritos.

Si después de frita una vianda, en la grasa restante se fríen cebollas, ajos, zanahorias, harina y aromas y se deslíe en un poco de agua podremos obtener una salsa. Si la carne frita se cuece en esta salsa, tendremos un guisado.

Creemos haber resumido las preparaciones fundamentales de la carne.

La carne puede ser conservada por la acción de productos físicos y químicos de carácter elemental: sal, humo, deshidratación y que la humanidad los ha empleado desde muy lejanos tiempos.

LA SANGRE EN NUESTRA COCINA

La sangre, ese líquido misterioso, pues todavía encierra para nosotros muchos secretos, ha sido desde los primeros tiempos objeto de consumo por parte del hombre, bien por seguir prácticas mágicas o supersticiosas o simplemente alimenticias.

En la primera parte de este libro, hemos parado nuestra atención en el consumo de la sangre fresca procedente de la caza mayor en los primitivos pueblos cazadores y los vestigios que de esta práctica todavía se encuentra entre nosotros.

Nuestros aldeanos, no son solamente muy aficionados al consumo de la sangre sino que su preparación es casi ritual.

Generalmente la presencia de alimentos preparados con sangre supone, siquiera sea momentáneamente, abundancia de comida, ya que la sangre sólo representa una pequeña parte en peso de la res sacrificada. Los días del sacrificio del cerdo —principal animal que suministra de sangre a nuestras cocinas— suelen ser en los caseríos de verdadera fiesta.

Desde la fijación del día de sacrificio, para el que además de las fases de la luna, se tienen en cuenta tradi-

ciones familiares o locales, hasta la confección de los embutidos de sangre o carne, parece reinar por la casa un ambiente de otras épocas.

Pero no siempre el consumo de alimentos a base de sangre ha sido en épocas de prosperidad.

Arocena, me comunica el siguiente extracto de las Bienandanzas e Fortunas de Lope García de Salazar:

“En el año del Señor de UCCCXLIII, reynando en Castilla e León el buen Rey Don Alfonso, postrimero de este nombre, ovo mucha seca en las tierras e por sus pecados morio muchas gentes de fambre, que andando por los caminos se cayan muertas diziendo dadme pan. E sangrauan los ganados por las venas principales por que no eran sazoadas para comer, e aun por no se desapoderar de las vacas fembras, e cosian la sangre en calderas, e comianlo quajado e cocido a tajadas con sal. E disen los viejos e la su memoria que los que asi mas morian eran mareantes e ferreros e caruoneros e oficiales que eran duchos de fartar, que las otras que solían comer templadamente que soportauan mejor la fambre con la poca vianda e que duro esto un año e mas fasta que los acorrio Dios”.

Esta página nos informa no solamente de una época triste de nuestra tierra sino también de las profesiones que se distinguían por su voracidad.

Hoy ya no se come la sangre de esta forma. Generalmente se consume en forma de morcillas ya sean de oveja o cerdo, en revuelto con tripas y huevos y como complemento en la preparación de la liebre.

Morcillas.—Parece ser, que estos embutidos de sangre son originarios de Asiria y que en Europa se introdujeron a través de los fenicios. En documentos medievales son frecuentes las citas sobre las morcillas.

El Dr. Joubert da una fórmula de confección de morcillas en Francia durante el siglo XVI. Además de la sangre intervenían como aromáticos, el tomillo, hinojo, me-

jorana, perejil, hisopo y varias otras plantas aromáticas a excepción de la ajedrea. Esta no se empleaba por considerar que su adición impediría la coagulación de la sangre, pues en fresco, se empleaba para disolver los trombos que se originaban en las venas.

En nuestro País no solamente cada región o cada zona tiene su manera propia de confección, cada pueblo y cada familia guarda celosamente fórmulas tradicionales.

En Navarra y Alava se emplea el arroz como relleno y complemento de la grasa y sangre, mientras que en Guipúzcoa y parte de Vizcaya este complemento es de puerro y cebolla muy cocidos.

Generalmente las morcillas que se consumen suelen ser de sangre y grasa de cerdo y se llaman en vasco "odolki" u "odoloste". Las de sangre y grasa de oveja muy populares en "Goierry" se llaman "buskantzas" o "mondejus". Estas son más fuertes pero más sabrosas que las de cerdo.

Como estas fórmulas de embutidos de sangre están muy adulteradas por los taberneros y su confección en las casas es cada vez más rara, voy a explicar con detalle la preparación de "buskantzas" con una fórmula que me enseñó mi difunta tía Juana Busca Sagastizabal y que por lo menos en cien años no ha tenido la menor modificación.

Siguiendo con cuidado esta fórmula puede garantizarse no solamente la excelencia del plato sino también su digestibilidad. A estos embutidos suele achacarse lo difícil que son para digerir. Ello puede atribuirse a la grasa o al relleno, ya que la sangre cocida se digiere muy bien. Si el embutido no tiene grasa en demasía y es de ganado joven, un estómago normal puede digerir sin dificultad. A mi entender lo indigesto de las "buskantzas" se debe más a la cebolla y los puerros, que por lo general se introducen poco cocidos y entonces son muy indigestos. Pa-

ra mí, en un adecuado cocimiento de los puerros y cebollas reside el éxito de las morcillas o "buskantzás".

Como en la actualidad son raras las casas que sacrifican "bildotx", he reducido a medidas familiares y corrientes las antiguas que se empleaban un poco a ojo según el tamaño de la res.

En primer lugar hay que procurar que la res sea joven y bien cebada. El carnero capado de dos años y bien gordo es el ideal, pues aparte de la grasa y sangre de primera calidad, nos proporcionará una carne de calidad única para preparaciones posteriores. Las ovejas jóvenes estériles, son también excelentes.

He aquí esta vieja y excelente fórmula:

Cantidades

2,5 litros de sangre descujada
 2 kilos de grasa muy picada de la riñonada y peritoneo
 6 kilos de cebollas, no dulces
 18 hermosos puerros (solo la parte blanca)
 6 guindillas picantes muy picadas
 1 papeleta de clavillo, tostado y pulverizado
 1 papeleta de anís tostado y molido
 3 papeletas de pimienta negra molida
 3 papeletas de orégano tostado y pulverizado
 1 papeleta de canela molida
 Sal a discreción

La medida "papeleta", se refiere a la cantidad mínima de cada especie suele venderse en los comercios.

Preparación

a) Las cebollas y puerros muy finamente picados se cuecen suavemente durante unas 10 horas juntamente con un poco de grasa de la res. A medida que la masa se va calentando, las cebollas y puerros desprenden el agua de vegetación y en ella se van cociendo.

Si se hace subir mucho la temperatura los abundan-

tes azúcares de la cebolla pueden caramelizarse e incluso carbonizarse, cosa que a toda costa debe evitarse.

Después de esta cocción la masa debe quedar como un puré espeso, de color pardo claro.

b) En una vasija aparte se mezcla la grasa finamente picada con la sangre. La mezcla debe ser muy íntima. A continuación se añade el puré de cebollas y puerros y vuelve a mezclarse. Conviene hacer estas mezclas en vasija de barro rodeada de un baño de agua templada. De lo contrario la grasa queda muy dura y se mezcla mal.

c) Concluída esta operación se añaden las especias y se vuelve a mezclar para distribuir las uniformemente.

d) Se embute en intestinos y panzas y se escaldan hasta que el conjunto quede bien cuajado.

e) Se prepara un caldo con puerros y un poco de grasa fresca y se cuecen durante media hora a hervor suave.

Las "buskantzas" y "odolkis" pueden comerse sencillamente cocidas. Se pueden asar y freír. Son también excelentes cocidas con berza o alubia.

Con los caldos de cocción de las "buskantzas" se acostumbra a preparar sopas con rebanadas de pan.

Como son platos muy grasos y aromáticos no deben comerse acompañados de agua ni vinos flojos. En la Rioja, tanto en la alavesa como en la castellana y navarra, existen vinos tintos que son magníficos compañeros de viaje de estas "buskantzas" y "odolkis".

Frikatza.—Plato ya citado en el capítulo de huevos. Aquí añadiremos que en nuestra cocina existe un nexo entre la sangre y los intestinos que se ve claramente en este plato. Los intestinos del cordero lechal no son lo suficientemente fuertes para resistir el embutido. La sangre del cordero se recoge al sacrificarlo y cuaja en molde por cocción, los intestinos se cuecen y pican. La sangre también picada se frie con cebolla y los intestinos. Se liga

con huevos batidos. Este es un plato típico de primavera, la mejor época para los corderos lechales.

"Civet" de liebre.—No reseñamos aquí este plato, solamente hacemos notar que la sangre es ingrediente importante de la salsa. La fórmula pertenece a la cocina universal, pero aquí cocineras que no tienen mayor conocimiento de otras cocinas, guisan invariablemente la liebre con su sangre.

Embutidos y carnes curadas

Son carnes conservadas por desecación de las mismas y con leve ayuda por parte de la sal común.

Los chorizos, se hacen con carne y grasa de cerdo adobadas con pimentón, sal y ajo, que se embute y se deseca.

En todo el País Vasco-Navarro se producen chorizos excelentes y de variados tipos. El de Pamplona goza de merecida fama. También existen diversos tipos de longaniza o "txistor" que se comen fritos. Suelen ser muy buenos los chorizos sabadeños o "birikis" que se consumen a medio secar, cocidos en los pucheros de alubias.

Se curan los jamones, pero nunca se llegan a obtener productos tan excelentes como los de las sierras andaluzas. Si se consigue curar sin exceso de sal, se obtienen buenos jamones. En Francia gozan de mucha fama los jamones de Bayona y en Navarra se prepara un magnífico plato llamado "magras a la Navarra" que consisten en tajadas de jamón desaladas, fritas y servidas con pure de tomate.

Suele ser práctica corriente conservar desecadas lenguas y patas de cerdo, después de pasadas por un baño de sal.

Apenas se consume ya, pero en los caseríos era muy

corriente la preparación de cecina o "zeziña" que se consumía en los cocidos.

En las tierras vascas de más allá del Bidasoa, son maestros en la conservación de carnes de ganso fritas en su propia grasa. Esto es lo que constituye el exquisito "confit d'oise".

La calidad de nuestras carnes

Vamos a tratar de hacer un pequeño estudio de las carnes que habitualmente se encuentran en nuestros mercados.

Las reses que se crían en nuestros campos cuando están bien alimentadas rinden unas carnes que nada tienen que envidiar a las de otros países.

En el ganado vacuno la carne preferida es la de reses jóvenes, de unos doce meses, que tengan de 250 a 300 kilos en canal.

La ternera de leche tiene y con razón poca estima. Es carne muy tierna pero de poco sabor, apta para personas delicadas y enfermas.

La mejor carne que se consume es la procedente de terneras estériles. Por motivos que no son de detallar en este libro, existe en nuestros caseríos un número relativamente elevado de novillas estériles o machorras a las que es imposible hacerlas criar. El casero suele llevarlas al matadero cuando después de mil pruebas, ha llegado al convencimiento de su esterilidad. Suelen ser reses de unos 3 años, gordas y de magnífica presencia. Su carne suele ser excepcional.

El buey, hoy en vías de desaparición, no ha solido criarse para carne al estilo de Galicia o Francia. El que se mataba, solía ser viejo y muy trabajado. La vaca, salvo algún sacrificio imprevisto, suele ser vieja y de mala calidad.

El ganado lanar suele ser apreciado en todo el País. El lanar mayor tiene poca aceptación en la vertiente cantábrica. En Navarra se consume mucho ganado lanar y suelen ser muy buenos los corderos entre 6 meses y el año. Está casi olvidada la práctica de la castración de los corderos. Cuando se realiza tal práctica se obtienen productos tan buenos como los mejores "moutons" franceses.

El cordero lechal, "arkume" o ternasco se aprecia por toda la zona. Son excelentes la mayoría de ellos, pero para mi gusto, en la parte sur de Vitoria (zona de Treviño) es donde se crían los más finos. Suelen ser de excepción los corderos endoblados o criados con la leche de dos ovejas.

Se consume poco ganado caprino dada la afortunada desaparición de esta especie. Los cabritos lechales suelen ser muy agradables.

El cerdo se cría por todo el País y suelen ser de buena calidad pero no tienen ninguna particularidad.

Una carne de mamífero que se consumió mucho en la antigüedad fué la de ballena ya que nuestros antepasados fueron grandes pescadores de estos cetáceos. De la misma forma que desapareció de nuestros mares lo ha hecho de nuestras cocinas; sin dejar rastro.

Prácticamente han dejado de existir en nuestros bosques grandes mamíferos como ciervos, gamuzas, jabalíes etc., y la consecuencia es que al igual que en la ballena no han quedado fórmulas culinarias de su preparación. Cuando accidentalmente se captura algún animal de estos, se lo prepara con fórmulas de la cocina internacional o se le trata simplemente como a cualquier otra carne.

Hemos tenido aversión a comer carne de caballo, pero después de las últimas carestías se han generalizado los despachos de carne equina. Parece que gradualmente aumenta su consumo al abrigo de su baratura.

Los roedores están representados por la liebre, conejo de monte y conejo doméstico siendo muy apreciados y de gran calidad los dos primeros.

Las aves son muy buenas productoras de carne. Por incomprensible abandono está perdiéndose la antigua raza de gallinas que se encontraba en los caseríos y que proporcionaba ejemplares inmejorables. La caza va desapareciendo pero suelen ser muy buenas las codornices, perdices, becadás, becacines etc.

Nuestras preparaciones

Al hablar de nuestras preparaciones voy a seguir un proceso heterodoxo. En los libros de cocina se habla de la ternera por ejemplo y se dan sus más diversas preparaciones.

Aquí vamos a hablar de la carne asada y juntamente con nuestras normas para asar carnes, hablaremos de todas las especies de mamíferos y aves que se consumen asadas entre nosotros.

Carnes asadas

Una práctica tan antigua como es la del asado, tiene por fortuna, en un pueblo tan viejo como el nuestro una representación si no muy extendida, sí brillante.

Ya no es corriente el asar sobre las brasas reses enteras ni aun grandes trozos de las mismas.

Los ingleses, grandes maestros del asado asan enormes trozos de muchos kilos. Pertenecen por lo general a la parte que nosotros llamamos "cinta de chuletas".

Nosotros por lo general consumimos trozos de esta cinta que ha sido cortada transversalmente. Una buena chuleta debe tener como mínimo unos 350 gramos si la queremos asar a la parrilla. Por considerar que hoy la

chuleta asada a la parrilla es la representación genuina de viejas prácticas de asado, me permito reseñar su preparación en un lugar donde se sigue su asado casi como en un rito.

Loa de la chuleta de Azpeitia

La zona de Azpeitia es un enclave maravilloso en nuestra pequeña Guipúzcoa. La industrialización no ha hecho todavía estragos en la perfección de su paisaje. El clima es suave, húmedo y templado. Los caseríos, amplios, se encuentran enclavados entre prados, helechales y bosques. La tierra es fresca, fértil y profunda. Una barrera montañosa cierra todo el valle y sólo deja un breve portillo de entrada y otro de salida al Urola.

Dentro del valle, el río Urola recibe abundantes y puras aguas que le lavan de la mugre que arrastra desde mi pueblo.

En este terreno se crían magníficas reses que todavía llevan mucha sangre de la antigua raza de los Pirineos. La leche abunda y tiene con frecuencia dificultades de venta. Por esta razón en los caseríos alejados de la carretera o del casco urbano, los terneros pueden mamar la abundante y grasa leche de su madre hasta que la proximidad de un hermano seca la ubre. Con leche abundante en los primeros meses, a la que se suma después abundante y jugosa hierba no es de extrañar que se críen magníficos ejemplares.

Es una pena que estos terneros no puedan presumir de pura estirpe pirenaica. Creo, que si a esta raza hubiésemos dedicado tanta atención como los ingleses dedicaron a sus razas indígenas, tendríamos hoy una raza de carne que nada tendría que envidiar a las extrañas. El hecho es, que nos hemos ofuscado con importaciones de nuevas razas y ahora no sabemos cuál va a ser el porvenir de nuestra cabaña.

Pero la buena alimentación puede más que la raza y los terneros de este valle se crían robustos y hermosos.

Cuando tiene unos doce meses, le llevan al matadero y allí su hermosura siempre produce admiración que se traduce en apuestas sobre el peso que rendirá su canal.

Azpeitia, es un pueblo de apostadores natos y los mismo se apuesta sobre el peso del ganado manso o del que se lidia en su hermosa plaza.

Salido el ternero del matadero, debe de asentarse en la carnicería unos diez días. El invierno hasta 15. Pasado este tiempo el carnicero cortará chuletas de unos 500 a 700 gramos.

Con ellas iremos al "Aitzaqui". Este es un bodegón donde hay días en que las chuletas se asan por muchas docenas e incluso determinados días por cientos.

Allí encenderán un pequeño montón de carbón de haya. Cuando los tizones están bien cebados se desparan y reducen de tamaño. Se pone la gran parrilla sobre la brasa. Una vez que los hierros están bien calientes se limpian con papel de estraza. Cuando las azulinas llamas de los carbones empiezan a desaparecer se pone la chuleta sobre la parrilla. Suaves chirridos se producen. Contemplemos la operación: sigue el suave crujir de la carne, pero al poco tiempo veremos asomar en la cara opuesta al fuego, sonrosadas gotitas de plasma, esperemos a que se generalicen por la chuleta. En este momento se da vuelta y se repite la operación. Volverán a salir de nuevo en la cara ya asada las gotitas de plasma. Esperemos ahora un poco más, ya que el fuego ha perdido ardor.

Ya tenemos la chuleta sobre el plato. Las dos superficies caramelizadas, sin puntos negros ni blancos, exhala un olor delicioso.

Pocas complicaciones en la mesa, un cubierto de cuchillo y tenedor, buen pan y vino de Rioja.

La chuleta debe empezar a comerse por lo que pudié-

ramos llamar cola. Allí está el mayor depósito de grasa y hay que comerlo muy caliente, se sigue a continuación por la orla también grasa y con tejido conjuntivo.

Tenemos ya enfrente un trozo de carne con forma de triángulo rectángulo en el que los catetos están orlados de hueso y la hipotenusa libre. Esta carne debe estar sonrosada en su interior, su textura granulosa y su aroma debe ayudarnos a la secreción de jugos. Esta carne no es preciso comerla muy caliente, pues tan excelente es templada e incluso fría.

Al final no tengamos reparo en coger el hueso con las manos y arrancar con nuestros incisivos el sabroso periostio.

Cuando los huesos estén mondos, pidamos un buen queso de Urbía, Aralar o Urbasa.

Con estas 4 cosas tan elementales carne, pan, vino y queso habremos realizado una comida de tipo muy primitivo, pero yo no creo que pueda encontrarse mayor satisfacción con la degustación de un encopetado "menú".

Para mi gusto, esta forma de preparación es inmejorable. Ciertamente es que en otros pueblos vascos se preparan excelentes carnes asadas.

Pero con el tamaño de las chuletas tropezamos con un problema casi moral. Con la chuleta debe de practicarse la "monogamia". Una chuleta para cada comensal. Entera para él desde el principio hasta el final.

Nada de la "poligamia" que se produce cuando al comensal sirven un par o más chuletas esqueléticas.

Tampoco me gusta la "poliandria" producida cuando la chuleta es descuartizada y entregados sus trozos a los comensales. La técnica inglesa del "roast-beef" entra en las prácticas "poliándricas" ya que se asan enormes trozos, cintas enteras de chuletas de buey que se van partiendo en tajadas.

Casi podríamos decir que el influjo moral ignaciano

ha llegado en Azpeitia hasta las parrillas del "Aitzaki". Hace unos meses tuve oportunidad de comer en el Simpson de Londres. Al Simpson, le hizo Camba en su libro "La casa de Lúculo" un elogio y una propaganda, que la casa no le podrá pagar con talegos de libras esterlinas. La forma de preparar y servir la carne descrita por Camba se cumplía a los cuarenta años con exactitud de liturgia benedictina.

Presentaban el enorme trozo de carne asada, procedente de los mejores terneros del mundo y preparados con técnica centenaria.

Pan y cerveza en jarro de plata. La guarnición muy sencilla: patatas cocidas al vapor y berza cocida. Enfrente el "carver" dispuesto a tallar la carne y a recibir la propina por su oficio.

Todo era delicioso, difícil de mejorar, pero yo que no soy "chauvinista" me trasladé "in mente" al "Aitzaki", y evoqué sus chuletas, pues su carne era digna competidora de la que tenía delante.

Aitzaki: Viejo bodegón donde las cosas se sirven con magnífica sencillez. Allí es fácil fantasear sobre la alimentación de un viejo pueblo.

Cordero asado.—La forma de asar el cordero sobre brasas en pieza entera valiéndose del asador o "burruntzi" es mucho más complicada que la del asado de las chuletas. El cordero es muy desigual en el espesor de sus carnes. El cuarto trasero tiene grandes masas, menores el delantero y escasas en el centro, a excepción de la riñonada.

El proceso es lento y muy difícil de detallar. Para evitar la desecación de las carnes durante la hora que dura el asado, se rocía con tocino o con líquidos en los que interviene el vinagre y el ajo.

En forma perfecta he visto asar cordero en Acitain (Eibar). El asador, Pablo Aguirre, es un maestro no sólo

en el asado, lo es también en la distribución. Reparte los trozos según la fisionomía del comensal. Al que tiene cara de poco apetito le da las costillas, al de apariencia pantagruélica las partes grasas, para "castigarle el estómago" según su decir.

Detalles de este tipo debieran tener muchos "maîtres" que no saben más que apuntar lo que les indican sus clientes.

En la Ribera de Navarra se comen muchas chuletas de ganado lanar asadas en parrilla aromatizadas con ajo y perejil. Son magníficas.

Gorrin asado.—Los gorrines son cerditos muy jóvenes que son muy apreciados en tierras navarras.

Su asado debe hacerse con lentitud para que la grasa vaya fluyendo. Si se asan con mucho calor llegan a tostarse quedando en los tejidos grandes masas grasas que hacen el plato indigesto.

No he visto asarlos al "burruntzi". La mejor fórmula es hacerlos en hornos de panadería.

Francisco Javier Arraiza da en su libro "La cocina navarra" dos curiosos detalles sobre el gorrin. Uno es que el gorrin debe tener una nuez en la boca mientras se asa, el otro es que una vez asado no debe ver la luz. Para ello deben de cerrarse las ventanas de la cocina y el comedor y debe comerse a oscuras.

Codornices en hoja de parra.—Se envuelven en hojas de parra untadas con manteca de cerdo y se pone encima de la hoja láminas de tocino. Se asan al "burruntzi" o al horno.

Chuleta de buey a la bilbaina o Villagodio.—Chuletas emparilladas, previa preparación con ajo, perejil y pan rallado. Deben de quedar con el interior sangrante. La guarnición clásica es de pimientos verdes o rojos.

Capón al "burruntzi".—Se precisan capones muy

gordos y jóvenes. Es sin duda la mejor forma de comer estas aves.

Carnes guisadas y estofadas

Teniendo en cuenta lo que decimos de los estofados y guisados en este capítulo de carnes exponemos a continuación de forma esquemática los platos que entran en este grupo y que consideramos propios de la Cocina Vasca.

Menestra a la bilbaina.—Conjunto de alcachofas, lechugas pequeñas, patatitas, guisantes, setas y espárragos con mollejas y jamón.

Tripacallos a la vizcaina.—Callos limpios y cocidos con una salsa igual que la que se prepara para el bacalao a la vizcaina.

Lomo con leche.—Excelente y original fórmula. Lomo de cerdo adobado y cocido en pequeña cantidad de leche durante unas tres horas. La leche queda convertida en una salsa cremosa que se aromatiza según gustos.

Calabacín relleno.—Se vacían los calabacines y rellenan con pasta de albóndigas. Se rebozan en huevo y harina y se cuecen en una salsa de cebolla, zanahoria, harina y vino blanco.

Pimientos rellenos.—Fórmula muy similar a la anterior.

Cordero en chilindrón.—Cuartos delanteros de cordero, troceados, fritos y cocidos a continuación en un puré de tomates y pimientos choriceros. Se añaden tiras de pimientos morrones. Se espolvorea al momento de servir con ajo y perejil picados.

Morros a la vizcaina.—Muy parecida preparación a la de los tripacallos.

Litiruelas en salsa dorada.—Mollejas de cordero lechal cocidas en caldo de puchero y servidas con una salsa de manteca, jamón, harina y caldo.

Callos al ferrial.—Callos limpios y medio cocidos, con chorizo, jamón y cebolla rehogada. Se termina la cocción hirviendo todo el conjunto. El plato tiene que quedar picante.

Lengua de ternera con nueces.—Lengua que se estofa con tocino, ajos, cebollas, galletas maria y nueces. Se saca la salsa y se pasa por un colador. Se sirve sobre las tajadas de lengua.

Chuletas de cerdo en vino tinto.—Chuletas fritas a las que se añade una salsa pastosa confeccionada con ajo, perejil, miga de pan y vino tinto. Se cuece esta pasta que liga bien.

Pollos tomateros.—Pollos jóvenes sacrificados antes de “pervertirse” como dicen los “tripasays” vizcainos.

Se trocean, fríen y unen a un puré de tomate.

Pollos a la Irouleguy.—Muy parecida a la anterior preparación. Al tomate se le añade jamón de Bayona y vino vasco de Irouleguy.

Pollo al chilindrón.—Igual fórmula que la del cordero al chilindrón.

Confitura de ganso.—Trozos de ganso adobados y fritos que se conservan en la abundante grasa del animal. Son excelentes.

Lengua a la iolosana.—Lengua cocida en un complejo de verduras. Una vez cocida se corta en láminas que se rebozan en huevo y fríen. Con las verduras del cocimiento reducidas a puré y aromatizadas con vino blanco, se prepara una salsa en la que las tajadas de lengua hierven durante una media hora.

Menestra de cordero.—Se parte de una menestra de verdura a la que se le añaden trozos de cordero frito. Al final cuecen juntos hasta que el cordero quede tierno.

Chuletas de cordero a la guipuzcoana.—Chuletas fritas y guisadas a continuación con cebolla dorada, patatas,

caldo y sidra. Los aromas: pimienta, laurel, perejil y clavo.

Conejo en piparrada.—Trozos de conejo rehogados y terminados de preparar al horno con pimientos asados, un poco de agua, sal y especies.

Chimbos.—Pajaritos cebados en las higueras. Se fríen en aceite o mantequilla y se reservan. En la grasa se frie pan rallado y ajo y perejil picados. Bien caliente esta composición se vierte sobre los pájaros.

LA LECHE

Este producto típico de los animales mamíferos ha sido aprovechado desde remotas épocas. El campesino vasco ha sido un gran consumidor de leche ya que su producción es económica en la húmeda zona cantábrica. La leche recién cocida o "errebero" es muy agradable, pero las modernas orientaciones higiénicas han desterrado este producto de nuestra alimentación.

Ya hemos visto el empleo que se hace de leche para acompañar a las harinas de cereales. La leche ha sido una de las grandes bases alimenticias de nuestro pueblo. La leche es objeto de diversas preparaciones que pasamos a reseñar.

Cuajada o "Mamiya".—Excelente alimento que se prepara con leche de oveja cocida y cuajada con partes del cuajar de corderos de leche a una temperatura aproximada a los 37° C.

Es muy frecuente el exigir a este producto un gusto a leche quemada. El origen de esta costumbre debe venir desde la prehistoria. Antiguamente no podía prepararse la cuajada sin gusto a quemado.

Cuando no se conocía la cerámica, se lograba hacer hervir los líquidos en cuencos de madera o "kaikus" y para lograrlo se introducían en el "kaiku" piedras puestas al fuego. Estas piedras, no solamente calentaban la leche sino que también quemaban a la leche que estaba en contacto inmediato con ellas. Por esta razón era inevitable el gusto a quemado. En la actualidad todavía se prepara la cuajada de esta rudimentaria manera.

La cuajada es uno de los platos más nutritivos e higiénicos, pues aparte del valor alimenticio de la leche de

oveja, ésta se sirve pre-digerida por la acción del fermento contenido en el cuajar.

Requesón o "Gaztanbera".—Es un sub-producto de la fabricación del queso. Se lo obtiene haciendo cocer el suero que resulta de la coagulación de la leche. Se retira del fuego y se recoge la sustancia blanca que flota. Se escurre y moldea.

Queso o "Gazta".—El queso de oveja que se produce en nuestros montes suele a veces ser excelente, tan excelente, que escribiendo sin pasión, podemos decir que tiene la calidad de los mejores de otras tierras.

Tiene el terrible defecto de su irregularidad. Su confección se hace en los más primitivos y rudimentarios establecimientos humanos. Al contemplar una "txabola" de pastor cubierta de gallones o "zotalak" fácil es de imaginarse habitaciones prehistóricas. En estas habitaciones, todo se hace sin más control que el que se deriva de una pobre experiencia. Con la reciente introducción de los cuajos preparados, se ha logrado una notable mejoría del producto. Existen pastores con un instinto especial para la fabricación del queso que obtienen los buenos quesos con mayor regularidad que otros.

En algunas zonas se ahuman los quesos y en otras no. Los buenos quesos son tan excelentes en fresco como curados y sustituyen muy bien a los quesos italianos en las preparaciones de pastas.

Suelen encontrarse excelente quesos en Urbía, Aralar, Urbasa y Roncal.

No existen buenos quesos de vaca. En algunos establecimientos industriales se imitan bastante bien quesos de tipo extranjero.

El queso es producto apreciadísimo por los vascos y buena prueba de ello son los altos precios que alcanza.

Mantequilla o "gurin".—Producto considerado como artículo de lujo. La granja Fraisoro de la Diputación de

Guipúzcoa y algunos otros establecimientos industriales preparan buenas mantequillas. Sin embargo se consume mucha mantequilla deficientemente preparada.

En Laburdi y regiones vasco-continetales se consume mucho más mantequilla que en la parte peninsular.

Frutas y dulces

Terminamos lo que pudiéramos llamar parte sólida de nuestra alimentación con los productos que constituyen los postres o alimentos con los que concluyen las comidas.

Frutas

Teniendo en cuenta lo que ya hemos dicho del clima y suelo vascos, nada de extraño tiene que se produzcan todas las variedades de frutas de climas templados y de excelente calidad.

Desde los limones y naranjas de las costas, hasta la frambuesa silvestre de las alturas pirenaicas, toda clase de frutas se cultivan en nuestra tierra.

En la zona cantábrica desarrollan con todo esplendor los frutales de pepita y las fresas. De éstas se encuentran gran cantidad en los montes, crecen de forma espontánea y son las únicas frutas en que las cultivadas, no son mejores que las espontáneas. A principios de verano, se encuentran en gran cantidad estas fresitas silvestres en el mercado de Pamplona

Las peras y manzanas cuando están bien cultivadas, cosa por desgracia poco frecuente, suelen ser magníficas



de sabor y presentación. En esta zona cantábrica se crían con mayor dificultad algunas clases de melocotones o "muxurka" y algunos tipos de ciruelas.

En las tierras mediterráneas, de verano y otoño calurosos, se producen con todo esplendor albaricoqueros, melocotoneros y ciruelos. Son productos de gran calidad y con frecuencia exportados al extranjero.

Es frecuente comer las peras y manzanas asadas. Todavía se asan manzanas en forma sub-cinericia. Son un excelente postre de invierno.

Son muy populares las compotas o composiciones de frutas cocidas con vino azúcar y canela. Una mejora de las compotas supone el "zurrapote" que consisten en compotas a las que se añaden frutas secas.

La sopa de nueces o "intxaursalsa" se prepara con nueces machacadas y cocidas en leche con azúcar y canela. Excelente postre de invierno.

Las castañas siguen todavía siendo un postre muy popular en invierno. Se consumen cocidas y asadas en un asador llamado tamboril.

No conozco confituras a base de castañas, si bien en algunos lugares rellenan los capones con castañas.

El "marrón glacé" apenas es conocido.

Dulces

No siendo nuestro repertorio en dulces muy extenso los trataremos en conjunto sin hacer las separaciones clásicas de los libros de cocina.

La preparación de dulces, salvo en alguna ciudad como en Vitoria, atraviesa un mal momento. Ello puede ser debido a la industrialización creciente y a poca exigencia por parte del público. El caso es, que fuera de contados establecimientos es difícil adquirir buenos pasteles y

confituras. Hacemos la excepción también de las confiterías de Laburdi donde suelen encontrarse pasteles de primerísima calidad. Por el contrario en los restaurantes laburdinos los dulces suelen ser la parte más floja del "menú".

Vitoria, sin duda debido a causas tradicionales, tiene una magnífica industria pastelera. En Vergara encontramos sus famosos rellenos, si bien existen establecimientos que los venden muy adulterados, en Segura se preparaba una deliciosa tarta de almendra; Tolosa tiene unos suavísimos pastelillos de almendra y yema, Tudela tiene sus famosas mantecadas, en Villarreal de Urrechua se preparaban tarros de excelente yema hasta hace unos años. Hay algunos pueblos más con especialidades locales. En realidad la relación es corta a pesar que en cada pueblo existen "errikoshemes" que consideran los dulces locales como de calidad única.

No podemos terminar sin advertir del extraordinario desarrollo de la industria chocolatera en nuestro País. Existen numerosas e importante fábricas de chocolate. Es probable que esta industria chocolatera sea un vestigio del pasado esplendor de la Real Compañía Guipuzcoana de Caracas.

Se produce abundante miel, pero somos muy poco aficionados a ella. Reseñamos en forma escueta los principales preparaciones a base de azúcar.

Arroz con leche.—Plato muy popular. Existen conventos y casas con especialidad en la preparación de este postre. Fundamentalmente consiste en arroz cocido con leche, canela y azúcar.

Torradas de pan.—Pan empapado en leche azucarada y aromatizada con canela. Los trozos de pan se rebozan con huevo y se fríen en manteca de cerdo.

Bizcochos de Mendaro.—Especialidad de este pueblo

guipuzcoano. Bizcocho sobre papeles, en pequeñas porciones, con un baño blanco de almíbar y claras batidas.

Rellenos de Vergara.—Bizcocho relleno de huevo mol y bañado en almíbar, hebra fuerte.

Es un excelente postre. Se adulteran mucho e incluso en Vergara a veces cuesta encontrarlos de primera calidad.

Mi amigo Josu Oregui de Vergara me dice que parece que la introducción de estos bizcochos rellenos en Vergara se debe a unas fiestas que se organizaron en honor de San Martín. Debieron venir muchos cocineros y reposteros, y alguno parece que dejó la preparación que ha llegado hasta nuestros días.

Tocino de cielo.—Gran preparación y popular en algunas localidades. Consiste en yemas ligadas con almíbar fuerte y cuajadas al baño maría. Es el postre cumbre para los golosos. Los que no son golosos de verdad pronto se cansan de este postre.

Crema frita.—Crema hecha con leche, harina y yemas, debe tener tal textura que al enfriarse quede sólida.

Se corta en trozos, reboza en huevo y fríe en manteca de cerdo.

Flan.—Postre muy popular, pero que pocas veces se encuentra bien confeccionado. La composición se hace con leche aromatizada con canela, azúcar a la que se le añade yemas de huevo. Se cuaja al baño maría en molde revestido de caramelo.

Por todo el País se preparan diversas confituras de frutas tanto en casas particulares como en instalaciones industriales. De esta forma se producen de calidad variable mermeladas, almíbares, jaleas, frutas escarchadas.

Bebidas

El vino es la bebida más popular y su creciente difusión se ha debido a la mejora en las comunicaciones. Además del vino propiamente dicho se produce el chacolí, vino ligero y ácido, de excelente paladar que se cría en las zonas costeras.

Dentro de la zona de la Rioja Alavesa se producen vinos de calidad única. Con un mayor esmero en el cultivo de las viñas y crianza de los vinos se lograrían cosechas más regulares y unificadas. Serían distintos de los grandes vinos franceses, pero podrían competir con ellos.

El vino de año de Rioja es mejor que el de la misma edad de Medoc o Borgoña, pero algo falla para que este vino a los quince años no llegue a tener el paladar que parece corresponderle.

Creo que ya es momento de dejar de decir que los franceses compran aquí malos vinos para convertirlos en magníficos Chateau Margaux o Chateau Lagrange.

He tenido oportunidad de ver en Medoc el cuidado que se pone en el cultivo de la vid y crianza del vino y tengo la seguridad que si nosotros empleásemos tanta técnica y cariño, lograríamos mucho de lo que ellos han alcanzado. Lo que se dice de la zona de Rioja se puede aplicar a todas las zonas vinícolas vascas.

Los vinos de Rioja son de paladar fino, regular graduación alcohólica, excelentes vinos de mesa.

Los navarros, tienen más cuerpo y grado y menos aroma. Si están bien elaborados y reposados acompañan bien a los platos fuertes.

Los chacolís, vinos de cosecha corta y obtenidos en dura lucha con el clima, son excelentes vinos para acom-

pañar pescados. Recuerdan a los vinos del Mosela. Los años de verano caluroso y seco son magníficos.

Tienen merecida fama los cosechados en la zona Zarauz-Guetaria y los de Baquio. En el País Vasco-francés se crían también excelentes vinos, muy cuidados en el campo y durante la elaboración. Son famosos los vinos de Irouleguy, Belloc y Sainte Etienne de Baygorri.

La sidra, fué durante siglos la más popular de nuestras bebidas. Su consumo cada día es menor, pero sigue siendo muy apreciada en varias comarcas y para algunos platos, en especial para los de pescado. Se emplea la sidra como aromatizadora de algunas preparaciones.

Las mejores sidras se encuentran en la parte baja de Guipúzcoa. Son sidras pálidas, secas y que no encharcan el estómago.

Las de la parte alta son más dulces y se llaman irónicamente "andre-sagardo".

No podemos terminar este capítulo sin hablar de una composición muy popular en Vizcaya: la limonada de vino o chacolí.

En el clásico libro de "El Amparo" encontramos esto al hablar de la receta: "*Limonada de vino blanco.*—La limonada, de limón... nada".

Se reduce esta composición a congelar vino aguado y azúcar. Existen variantes en las que se agregan a este congelado diversos productos.

Los utensilios de la cocina vasca

La antigüedad de nuestra cocina tiene un claro reflejo en muchos de los utensilios que emplea.

Hemos visto que todavía se practica el asado sub-cinericio. Esta práctica es tan elemental, que no se precisa ningún utensilio de madera, metal o barro para realizarla.

Para la preparación de la "mamiya" todavía se emplea el cuenco de madera o "kaiku".

La cerámica que se emplea es muy rudimentaria. Los platos vascos más típicos se preparan en elementales cazuelas de barro cocido. Tienen el fondo cóncavo, no tienen asa, pero sí un pequeño rudimento de ellas.

Está tan ligado el utensilio a las preparaciones, que estas se denominan "cashuelas" o "cashuelitas" y es corriente comer los manjares de la misma cazuela sin sacarlos al plato.

El interior suele estar revestido con un barniz que evita que el poroso barro absorba los líquidos. Aun con esta protección, este tipo de vasijas, con el tiempo admite grasa en su interior, que al enranciarse puede desbaratar nuestras preparaciones. Como son muy baratas conviene renovarlas con frecuencia. De nuevas pueden comunicar algún sabor extraño a las comidas. Se evita esto cociendo agua con ceniza antes de usarlas.

El puchero de barro ha tenido menos suerte que la cazuela y está desapareciendo.

El barro como hemos visto tiene algunos inconvenientes, pero tiene la gran ventaja de que transmite el calor suavemente sin los arrebatos del metal.

Para los asados sobre las brasas disponemos en primer término de los asadores o "burruntzis", descritos someramente en el capítulo de carnes. Se emplean para asar grandes piezas: corderos, rastras de chuletas, patas de

carnero, etc. También pueden asarse pollos y codornices.

La parrilla o "arramarrilla" se emplea para asar las carnes cortadas en tajadas o pequeñas piezas como son las codornices.

Los pescadores emplean frecuentemente la parrilla para el asado de los pescados. Entre estas preparaciones sobresalen la de los besugos y sardinas.

Asar, es procedimiento caro pero inmejorable. Es caro, porque no hay recuperación de las grasas y jugos que caen y se queman en las brasas. Es inmejorable, porque estos jugos y grasas al quemarse producen sabrosos humos que al ascender aromatizan la carne en forma ideal.

El asado debe tener una preparación elemental. La pieza a asar debe tener la suficiente grasa propia para que pueda aguantar el asado sin desecarse. El aporte de grasas de otros animales es antinatural. Si la pieza no tiene suficiente cantidad de grasa propia no debe asarse y sí destinarse a preparaciones que disimulen su magrez.

Las cazuelas de fondo cóncavo no se calientan bien en las modernas cocinas de superficies lisas. Solamente puestas sobre las brasas encima de trébedes, "iruankakoa" o "krispi" y apoyadas en sostenes o "elceburni" dan su total rendimiento.

Cada día se emplean más modernos utensilios de hierro fundido y esmaltado, aluminio, porcelana, pero el tipismo de nuestras preparaciones alcanza su plenitud si los alimentos se preparan y sirven en vasijas de barro.

En todos los caseríos existen dos instrumentos de hierro: el "taloburni" o pala para asar los talos y el tamboril o "tamboliña" cilindro de chapa perforada atravesado por un eje en sus bases y que sirve para asar castañas.

Muchas bebidas se sirven en tazas de barro.

Muy empleada por toda el área vasca es la bota o "zato". Es un pequeño odre. Si la bota está bien hecha comunica al vino un agradable sabor.

EPILOGO

En todo lo que ha precedido, he pretendido dar una idea de la peripecia alimenticia de nuestro pueblo, pero en cuestión alimenticia como en otras cuestiones estamos en plena evolución, en estos momentos casi podríamos decir que estamos en un vórtice ciclónico. Ahora en pocos lustros están cambiando las costumbres más que en muchos siglos, antes.

El progreso científico, la evolución económica, la higiene, están alterando de forma increíble la composición y la preparación de nuestros alimentos.

Existe una clara tendencia a aumentar el consumo de proteínas de origen animal y de frutas y hortalizas y disminuir el de legumbres y cereales. Aumenta el consumo de licores y jugos de frutas y permanece estacionario o disminuye el del vino.

No quisiera que este libro contribuyese a aumentar la leyenda reinante sobre la glotonería de los vascos.

El pueblo vasco, como cualquier otro pueblo, a lo largo de su historia ha tenido más hambre que saciedad. Los pasados siglos, fuera de épocas excepcionales no vieron a nuestros antepasados bien nutridos. Cuando el alimento era abundante se comía en demasía, tanto para

vengarse de las pasadas estrecheces como para prevenir las futuras.

Los pecados capitales han atenazado a todos los pueblos, pero no con similar intensidad. De todas las formas nadie creo que pueda lanzar la primera piedra.

Es opinión generalizada que los vascos no pensamos más que en comilonas y en jugarnos las perras en las apuestas.

Esta opinión tiene bases parecidas a las que permiten suponer a los italianos como sempiternos cantores, a los franceses en diario "vaudeville" y a las andaluzas con la navaja en la liga.

Iribarren, en sus expresivos y bellos libros sobre costumbres navarras describe las increíbles hazañas gastronómicas de glotones navarros. Generalizar estos hechos a todos los navarros sería realmente excesivo.

Lo que sucede, es que los visitantes se fijan en lo que es extraño a ellos. Por esta razón, aquí donde nos domina más la gula que la lujuria, llama la atención la abundancia de casas de comidas y establecimientos de bebidas y la escasez de bailes y "cabarets".

Del buen comer no solo hemos hecho un rito sino también un negocio. Nuestra comida es uno de los más interesantes aspectos que ofrecemos a los turistas.

Pero en esto como en otras cosas, donde Hermes apoya sus alados pies, entra como compañera inseparable la tendencia al fraude y hay muchísimos establecimientos que adulteran las preparaciones típicas.

Cuando un plato lleva la denominación "a la donostiarra" o "a la vizcaina" debe por decoro responder a un mínimo en la calidad de los productos y ajustarse su preparación a unas normas. Presentar una "merluza a la koskera" con la salsa ligada a fuerza de harina es defraudar no solamente al cliente sino también al buen nombre de la cocina donostiarra.

Una tendencia nuestra es que en la preparación de una comida damos más importancia a la parte sólida que a la líquida.

No escatimamos en la adquisición de langostas, carnes, chipirones, "zizak" que en nuestros mercados alcanzan precios tan altos como los más caros comestibles de las cocinas extranjeras.

Desgraciadamente estos manjares se acompañan con demasiada frecuencia de vinos de calidad baja. Son muy contados establecimientos los que ofrecen una buena lista de vinos con especificación de su embotellamiento y añada. Los buenos chacolís, tan excelentes complementos de los platos de pescado, son difíciles de encontrar en las esmirriadas cartas de vinos que nos suelen presentar.

Buen ejemplo a imitar tenemos en nuestros vecinos los franceses, que han procurado hacer cocina de "gourmets" y no de "gourmands" y que "echándole teatro" a la cosa han dado a sus platos presentación y prestigio.

Quizás no vaya con nuestro carácter la teatralización, pero bueno será que no lleguemos a confundir tipismo con cochambre y descuido con "arlotería".

BIBLIOGRAFIA

El lector habrá podido ver que el presente libro, más que un libro de cocina en sentido lato, es un trabajo realizado con pretensión orientadora, mejor que práctica. Quien lo haya comprado con idea de encontrar fórmulas culinarias concretas es muy probable que haya quedado defraudado. Por tratar de evitar esto, es por lo que en el título del libro procura alejar toda idea de que se trata de un libro de cocina de corte clásico.

Espero, que el iniciado en asuntos culinarios pueda sacar algunas enseñanzas de índole práctica. Para quien esté deseoso de iniciarse en este aspecto nuestro, hago a continuación un repaso de los libros que he manejado y que me han ayudado a preparar este libro. De esta forma el curioso lector podrá investigar sobre las cosas que considere oportunas.

ESKUALDUN COCINERA.—Librería Cluzeau.—Bayona 1864.—Pequeño librito, sin más pretensiones que orientar a las "etxekoandres" en las fórmulas más elementales. No tiene más valor que el bibliográfico.

COCINAN ICASTECO LIBURUA.—López Mendizabal.—Tolosa 1889. Un libro de muy parecidas características que el anterior.

LIBRO DE COCINA por Elvira Arias de Apraiz (Una vitoriana).—Vitoria.—Este divulgadísimo libro tuvo su primera edición el año 1912. El ejemplar que poseo es de la edición del año 1953, edición que hace el número cuarenta cifra verdaderamente insólita en nuestras publicaciones.

Aunque el libro trata de la cocina en general, se encuentran en el interesantes fórmulas culinarias alavesas.

LA COCINA VASCA (Laurak Bat) por Ignacio Domenech.—Prólogo de Antonio Zozaya.—Barcelona s.a.—Un excelente libro dedicado exclusivamente a nuestra cocina. Creo que es la única publicación de tal carácter. En realidad es un libro escrito por Domenech en colaboración con el excelente cocinero y publicista Teodoro Bardají.

Los autores, aunque no vascos, tuvieron oportunidad de conocer y amar a nuestro País durante el ejercicio de su profesión y nos han dejado un buen trabajo que pone en evidencia a tanto excelente cocinero

vasco que no ha querido trabajar en este terreno editorialmente virgen de la Cocina Vasca.

En este libro aparecen infinidad de fórmulas, algunas populares, otras casi desconocidas, pero todas ellas genuinas.

Es libro que recomendamos a todo el que se interesa por estas cosas.

EL AMPARO.—SUS PLATOS CLASICOS.—Explicados por las mismas cocineras de aquella famosa cocina bilbaina las hijas de doña Felipa de Eguileor, Stas. Ursula, Sira y Vicenta Azearay de Eguileor.—Bilbao, Escuelas Gráficas de la Santa Casa de Misericordia.—4.^a edición, 1949. Hermoso documento de la época aurea de Bilbao. Alternan platos de pura cocina vasca con otros franceses. Tiene un léxico curioso y muy expresivo. Libro fundamental para quien quiere tener las verdaderas fórmulas del bacalao. Representa la honesta y cuidada cocina de la "belle époque" de las tierras del Ibaizabal.

LA COCINA DE NICOLASA. por Nicolasa Pradera.—Madrid 1950, 7.^a edición.—Prólogo de Gregorio Marañón.—Uno, no tuvo la suerte de conocer la cocina de Nicolasa en San Sebastián, pero cuando tantas y tan exigentes figuras hicieron elogios de ella, no cabe la menor duda que dicha cocina fué una cosa excepcional en nuestro País. Por esta impresión, el libro resulta algo decepcionante, pues su lectura no produce mayor impresión. No está en la línea sencilla de El Amparo, ni en la científica de los grandes tratados culinarios.

Lo mejor del libro, el prólogo de Marañón. En él, nos da una lección culinaria. Como en todas sus cosas, resalta esa sencillez didáctica tan alejada de las hueras parrafadas corrientes en los prólogos.

EL LIBRO DEL PESCADO por Imanol Beleak.—San Sebastián 1933.—Un buen libro sobre pescados donde en forma un tanto anárquica se nos ofrecen preparaciones vascas y de otros países.

Imanol Beleak, seudónimo de Manuel Cuervas-Mons, marino y cocinero, no ha dado mayor importancia al método. Es un libro muy interesante, pero de adquisición difícil.

LA CUISINE DU PAYS.—Armagnac-Bearn-Bigorre-Landes-Pays Basque.—Por Simon Palay.—Pau 1951.—Pequeño libro que recoge fórmulas clásicas de las regiones que se citan. En lo que a nosotros nos afecta, aparecen fórmulas tales como "Foie d'oie a la Basque", "Soupe de poisson a la Biarrotte", "Cousinat a la Bayonnaise", "Gras double a la mode Basque", "Piperrade", "Poularde a la Bayonnaise" y "Galette Basque arrauchquilla".—Sirve para trabar conocimiento con fórmulas poco conocidas por los vascos de aquende el Bidasoa.

COCINA por Adriana de Juaristi.—Espasa-Calpe, Madrid 1932.—Un conjunto de recetas y consejos culinarios escritos especialmente para jóvenes casaderas. No es como dice su autora un tratado completo, pero tiene cosas de mucho interés, sobre todo cuando trata de la cocina navarra que la autora conoce a la perfección.

ENCICLOPEDIA CULINARIA por María Mesteyer de Echague "Marquesa de Parabere".—Espasa-Calpe.—Madrid.—Excelente publicación para toda cocina. Aclara muchas cosas que las personas no prácticas no captan en los tratados escritos por los grandes profesionales. Los platos vizcainos los trata con todo detalle.

LA COCINA DE ELLAS por Teodoro Bardají.—Madrid 1955.—El excelente cocinero y publicista que es Teodoro Bardají viene a estas páginas por derecho propio a pesar que a primera vista no parece pudiera tener relación directa con nuestra cocina. Sin embargo, en este libro encontramos muchas fórmulas vascas tratadas con el mayor cariño.

El libro, además de muy completo, está escrito con galanura y conocimiento del idioma raros en esta clase de publicaciones. Un libro muy recomendable.

LA PHYSIQUE DE LA CUISINE por Eduard de Pomiane.—Editions Albin Michel.—París.—Otro libro que sin parecer tener relación directa con nuestro tema es del mayor interés. Se trata de un libro que expone en forma técnica pero muy amena los procesos físico-químicos que se producen durante la preparación de los alimentos. Con su lectura podemos darnos cuenta dónde reside la originalidad de algunos platos nuestros. Cita alguna preparación nuestra.

MI COCINA VIZCAINA ECONOMICA por Mercedes Lezama, viuda de Porsot.—Bilbao.—Pequeña publicación sin pretensiones.

LA COCINA NAVARRA por Francisco Javier Arraiza edición realizada con motivo del Congreso de Estudios Vascos de Vergara del año 1930.

Interesante libro con relación de los platos más populares en Navarra. Termina el libro con un vocabulario vasco-castellano de los utensilios de cocina.

LOA DE LOS VINOS DE RIOJA por Joaquín Entrambasaguas.—Logroño.—Publicación patrocinada por la Cámara de Comercio de Logroño. La incluimos por tener el País Vasco una zona riojana productora de los más excelentes vinos de la comarca. Reseña las buenas añadas. Es una publicación muy útil.

INSPECCION BROMATOLOGICA por Luis Saiz.—El autor, inspector veterinario de Guipúzcoa, da acertadas explicaciones sobre los pescados que se encuentran en el magnífico mercado de pescados de San Sebastián.

IBARGUREN, Félix.—Este cocinero vasco publicaba en el extinguido diario "El Pueblo Vasco" de San Sebastián, numerosas recetas culinarias. No tengo la totalidad, pero entre las que dispongo se encuentran bastantes recetas vascas.

IRIGOYEN, Juan.—Este excelente "gourmet" ha publicado de forma esporádica en "La Gaceta de Norte" de Bilbao fórmulas vizcainas sobre "tximbos", "sharbos" etc.

Es una pena que estos trabajos estén desperdigados. Buena cosa sería que los publicase su autor.

SETAS U HONGOS DEL PAIS VASCO. por Telesforo de Aranzadi.—Madrid 1897.—Uno de los primeros trabajos del prolífico autor. Estudiaría infinidad de especies, pero es una pena que varias queden sin clasificar desde el punto de sus aplicaciones culinarias.

LAS SETAS, por Andrés Buesa.—Vitoria 1950.—Interesante y práctico libro. Explica en forma clara y sencilla la forma de diferenciar las

setas que corrientemente se recolectan en nuestra tierra. Imprescindible para el que no conozca en forma perfecta las setas venenosas. Además cita algunas preparaciones a base de setas.

GENO Y SU COCINA.—Genoveva Ruíz Zabalza, Imprenta La Acción Social, Pamplona. Libro de cerca 500 páginas y más de mil recetas. Es una pena que las especialidades navarras no estén resaltadas. Por lo demás cumple con las pretensiones de la autora de hacer cocina casera.

D. V. de U.—Bilbao, Imp. de El Noticiero Bilbaino, 1903, 62 págs.—Libro de cocina a propósito para la mesa vizcaina.

ÍNDICE ANALÍTICO

Hemos creído conveniente la formación del presente Índice Analítico para facilitar la rápida consulta del libro. Hemos hecho una lista única pero el distinto carácter de los vocablos irá indicado de la siguiente forma:

- a) Los nombres propios irán en mayúsculas como BARDENAS REALES.
- b) Los nombres comunes en minúsculas como: almeja de río.
- c) Los nombres comunes en vascuence u otros idiomas, irán entrecorridos como "arraizabal".
- d) Las palabras referentes a géneros o especies irán en negrita como *centrophorus squamosus*.
- e) Los nombres de Clases, Tipos, Familias, irán así: Traquinidos.

- A -

- | | |
|---|--|
| ACADEMIA ESPAÑOLA, 38
acedera, 59
aceite, 8, 12, 31
acelga, 59
achicoria, 58
ACITAIN (Eibar), 133
AFRICA, 45
AGUIRRE (PABLO), 133
aguja (pescado), 100
"aingueru-guardakoa", 91
AITZAKI (bodegón), 131, 133
ajedrea, 123
ajo, 31, 59
ajo arriero, 57, 59, 108, 109
"akula", 100
ALAVA, 27, 28, 29, 36, 37, 38
47, 50, 51, 123
alaveses, 27, 48 | albacora, 104
"albano", 103
albaricoque, 141
alcachofa, 52
ALEMANIA, 29
ALFONSO.-REY DON, 122
alimentos asados, 14
alimentos crudos, 14
almeja de mar, 74, 84
almeja de río, 84
almibar, 31
almortas, 47
alopias vulpes, 91
aluba, 91
alubia, 27, 28, 48, 49
amanita, 38
"amboto", 38
AMERICA, 25, 27, 118
"amorrai", 92 |
|---|--|

- AMPARO.-El (restaurante), 101,
 110, 145
 anchoa, 93
 "andre-sagardo", 145
 anguila, 15, 49, 95, 96
 Anguilidos, 95
 anguilla vulgaris, 95
 "anguira", 95
 angula, 30, 40, 95, 96, 97
 anodonta, 84
 "antesa", 101
 antocianina, 55
 apagacandiles, 36
 apio, 59
 aquelarre, 22
 ARAGÓN, 30
 ARALAR.—queso de, 132, 139
 ARANZADI.-TELESFORO DE,
 21, 116
 ARANZAZU.-Sierra de, 48
 ARCIPRESTE DE HITA, 102
 arenque, 15
 ARIAS DE APRAIZ (ELVI-
 RA), 88
 "arkume", 128
 AROCENA.-FAUSTO, 5, 21, 22,
 23, 25, 29, 31, 122
 "arraigorri", 105
 ARRAIZA.-F. J., 86, 115, 134
 "arraizabal", 91
 "arramarrilla", 147
 arroz, 45, 46, 50, 123
 arroz indio al curry, 46
 arroz con leche, 142
 "arto", 43
 asado sobre brasas, 18
 asado sub-cinericio, 16, 44, 147
 asador, 146
 ASIA, 45
 ASIRIA, 122
 "aspibeltza", 39
 astacus fluviatilis, 87
 ATLANTICO, 107
 atún, 31, 104, 105
 AUSTRALIA, 15
 avena, 45
 aves, 115
 "aya", 41, 42
 AYMERIC PICAUD, 23
 AZCUE, 44
 AZORES, 96
 AZPEITIA (chuletas de), 130
 azucarillos, 31

 - B -
 babazorros, 27, 28
 bacalao, 24, 29, 30, 107, 108,
 109, 110
 bacalao al Club Ranero, 112
 bacalao al pil-pil, 111
 bacalao a la vizcaina, 110
 BACALIEU.-Isla de 107
 "bachall", 107
 "bakelau", 107
 ballena, 24, 25, 30, 31, 107, 128
 BAQUIO, 145
 BARANDIARÁN.-JOSÉ MI-
 GUEL DE, 11, 15, 83
 "barbariña", 104
 barbo, 95
 barbus fluviatilis, 95
 BARCELONA, 45
 BARDAJI, TEODORO, 73, 88
 BARDENAS REALES, 33, 45,
 109
 BAROJA, PIO, 24
 BARRANCA.-LA, 28
 Batoideos, 91
 Batracios, 114
 "baukaelja", 107
 BAYONA, 126
 becacín, 129
 becada, 129
 "beira", 84
 BELEAK.-IMANOL, 70
 belonc belonc, 100
 BELL.-VENERABLE, 29
 BELLOC.-Vino de, 145
 bellota, 21, 22
 Belonidos, 100
 BERBERIA, 30
 "berdela", 104
 Bericidos, 100
 berix decadactylus, 100
 berza, 18, 43, 54, 55
 besugo, 101
 BORGONA Vino de, 144
 BIDASOA. - Tierras allende el,
 28, 50, 59, 92, 127
 bigaro, 82
 BILBAO, 30, 31, 95
 "bildotx", 123
 "biriki", 126

BISKEIN, 25
 "bixigu", 101
 "bixigu erregue", 100
 biscocheras (patatas), 51
 bizcochos, 31
 bizcochos de Mendaro, 142
 BRILLAT-SAVARIN, 118
 bocanegra, 91
 bodion, 103
 bogavante, 86
 "bokarta", 93
 "bolas", 31
 boletus edulis, 38
 boletus aereus, 38
 bonito, 104
 borona, 43
 bota, 147
 BOWLES, 30
 breca, 103
 brócoli, 59
 BURDEOS, 30
 "burruntzi", 117, 146
 BUSCA DE SAGASTIZABAL-
 JUANA, 123
 "buskantza", 16, 123, 124, 125
 "bustambelta", 103

- C -

caballo, 25, 128
 CABANILLAS, 45
 cabeza de negro, 38
 cabracho, 105
 cabrilla (pez), 101
 cabrilla (seta), 39
 cabrito, 128
 cachucho, 100
 cagarria, 39
 calabacín, 59
 calabacín relleno, 135
 calamar, 78, 79, 80
 calderillo, 36, 83, 115
 caldo limpio, 63
 callos al ferrial, 135
 camarón gris, 86
 CAMBA.-JULIO, 8, 94, 133
 CANARIAS.-ISLAS, 41
 cancer pagurus, 86
 canela, 124
 cangrejos al estilo de Ataun, 88
 cangrejo de mar, 86
 cangrejo de río, 87

canguro, 15
 cantharellus cibarius, 39
 capón al "burruntzi", 134
 capón con castañas, 141
 caracoles, 15, 82
 Carángidos, 105
 carboneros, 43
 carcinus maenas, 86
 cardium, 84
 cardos, 54
 carne, 8, 25, 27, 30, 47, 50
 carne asada, 129
 carne (calidad de nuestra), 127
 carne curada, 126
 carne guisada, 135
 carnero, 17, 22, 124
 carpa, 95
 CARREL-ALEXIS, 8
 "cashuelas", 146
 castaña, 22, 23, 30, 141
 CASTILLA, 29, 122
 castor, 15
 CATALUNA, 39, 84
 CAVERIVIERE, 112
 caviar, 64
 cazón, 91
 cazuelas de barro, 30, 146
 cebada, 45
 cebolla, 17, 46, 59, 123
 cecina, 127
 Cefalópodos, 78
 centeno, 45
 centolla, 88
 centrophorus squamosus, 91
 cerámica, 17, 146
 cerdo, 15, 16, 49, 128
 cereales, 40, 41
 cerveza, 22, 29, 45
 "ciboulette", 59
 Ciclostomos, 90
 ciervo, 15, 128
 cigala, 86
 "cimarroi", 104
 CINCO VILLAS, 45
 Ciprinidos, 95
 ciruelas, 141
 Cirripodos, 85
 cisne, 15
 "civet" de liebre, 17, 126
 clara de huevo, 31
 clavaria, 39
 clavo, 60

elitocybe, 39
 clupea pilehardus, 93
 Clupeidos, 93
 eobitis barbatula, 95
 cocido de alubias, 61, 62
 cocidos, 28
 cocina económica, 119
 COCINA FRANCESA, 7
 codornices, 49, 129
 codornices en hoja de parra, 134
 coles, 54
 coles de Bruselas, 54
 coliflor, 54, 55
 concha de peregrino, 84
 conejo en piparrada, 137
 conejos, 30, 129
 condostroma nasus, 95
 condrostoma toxostoma, 95
 "confit d'oise", 127
 confitura de ganso, 136
 conger conger, 99
 congrio, 25, 99
 corcones al chacolí, 99
 cordero al chilindrón, 135
 cordero asado, 133
 cordero endoblado, 128
 cordero lechal, 128
 CORELLA, 59
 corvina, 101
 corzo, 15
 "coussinat a la Bayonnaise", 63
 erangon vulgaris, 86
 crema frita, 143
 criadillas de tierra, 40
 Crustáceos, 85
 cuajada de leche, 14, 138
 CUARESMA, 63
 cuencos de madera, 146
 culebras, 115
 cyprinus carpio, 95

- Ch -

chacolí, 31, 144
 "champignon", 39
 charcarias, 91
 CHATEAU LAGRANGE, 144
 CHATEAU MARGAUX, 144
 chicharro, 105
 chimbos, 137
 chipirón (ver txipiron)
 chysophrys aurata, 103

chocolate, 30, 31, 142
 chorizo, 16, 126
 chorizos sabadeños, 126
 chuletas de Azpeitia, 130
 chuletas a la bilbaina o Villago-
 dio, 134
 chuletas de cerdo en vino tinto,
 136
 chuletas de cordero a la guipuz-
 coana, 136

- D -

DASTRE, 113
 Decápodos, 86
 DEVA.-Cuenca del río, 61
 DOMENECH.-IGNACIO, 83, 87,
 90, 94, 99
 donax, 84
 doncella, 103
 dorada, 103
 "durdo", 103

- E -

EBRO, 45, 96
 "egalabur", 104
 "egaluce", 104
 EGUILLOR.-PEDRO DE, 75
 Elasmobranquios, 90
 ELCANO, 60
 "elceburni", 147
 "eltzekaria", 28, 62
 embutidos, 126
 engraulis enerasicholus, 93
 ensaladas, 58
 epinephelus gigas, 101
 erizo, 15
 "erla", 103
 "errebero", 138
 "errebollua", 106
 "errosel", 101
 escaloñas, 59
 escarolas, 58
 Escómbridos, 104
 Escorpénidos, 105
 ESPAÑA, 53, 56
 Espáridos, 101
 espárragos, 52, 53
 espárragos trigueros, 53
 espinaca, 59
 "esponjas", 31

ESTRABÓN, 21, 22
 estragón, 59
 EUROPA, 7, 27, 96, 122
 EUSKO-FOLKLORE, 11

- F -

fabada asturiana, 28
 FALCES, 59
 FELIPE EL HERMOSO, 29
 fenicios, 122
 ferrones, 43
 flan, 143
 foca, 15
 FRAISORO.-GRANJA DE, 139
 frambuesa, 140
 FRANCIA, 84, 107, 122, 127
 fresas, 140
 "frikatza", 17, 40, 66, 125
 fruta, 25, 140, 141
 FUENTERRABIA, 29, 86
 FUEROS, 12, 23, 25
 FUSTINANA, 45

- G -

gachas, 41
 Gádidos, 107
 gadus morehua, 107
 galapagos, 115
 GALICIA, 84, 85, 127
 gallina, 64, 129
 gallo (pez), 106
 gallo silvestre, 15
 gamuza (seta), 39
 gamuza (mamífero), 128
 GANDOLFI, 96
 "gantz", 27
 GARATE.-JUSTO, 26
 garbanzos, 8, 47
 GARCIA DE SALAZAR.-LOPE,
 122
 Gasterópodos, 82
 gato, 15
 GAUTIER.-TEÓFILO, 31
 gazpacho andaluz, 28
 "gazta", 139
 "gaztambera", 139
 gofio, 41
 GOIERRI, 17, 123
 gorrin asado, 134
 GUETARIA, 31, 145

"guibelurdiñ", 36, 38
 guindilla, 60
 GUIPUZCOA, 18, 29, 36, 38,
 50, 51, 54, 95, 123, 130, 145
 guipuzcoanos, 49
 guisantes verdes, 47, 55
 "gurbi", 101
 "gurin", 139

- H -

habas, 27, 28, 47, 48
 habas con calzón, 56
 habas verdes, 55, 56
 harina, 41
 harina de maíz, 42, 43, 44
 helix, 83
 heno, 25
 HERMES, 150
 HERNANI, 25, 26
 hidnum, 39
 hígado, 17
 hinojo, 123
 hisopo, 123
 homarus vulgaris, 86
 HOMERO, 41
 hortalizas, 51
 huerta, 18
 huevos, 16, 17, 27, 50, 54, 65
 huevos fritos, 66
 huevos al "koskol",
 HUMBOLDT, 31

- I -

IBERO, 86
 "igel", 114
 "ikara", 91
 INGLATERRA, 30
 intestinos, 16, 17
 "intxaursalsa", 141
 IRIBARREN, 150
 IRIGOYEN.-JUAN DE, 83, 95
 IROULEGUY.-vino de, 145
 "iruankakoa", 147
 IRUN, 92
 IRUÑA, 59
 "iskira", 86
 "ispel", 84
 "itxar", 99
 IZAGUIRRE.-RICARDO, 39
 "izoki", 91

- J -

jabalí, 15
 jamón, 126
 jamón de Bayona, 126
 JESÚS, 6
 jibiones, 30
 JUBERT DR., 122
 judías verdes, 55, 56
 julia, 103
 julis julis, 103

- K -

"kaiku", 14, 138, 146
 "kabbraroka", 105
 "karrakela", 82
 "karramarro", 86
 "katuarraya", 91
 "ketxos", 85
 "kjokoemodings", 15
 "kokotxas", 112
 "korkoi", 99
 "kraba", 101
 "krispi", 147
 "kuleto", 38
 "kurkuillo", 83

- L -

labrax lupus, 100
 Labridos, 103
 labrus bergylta, 103
 labrus mixtus, 103
 LABURDI, 62, 66, 70, 84, 92,
 140, 142
 laetarius, 39
 LAFFITTE, 100, 103
 LAFOREST.-CONDE DE, 31
 lagarto, 115
 LAGLANCE.-CONDE DE, 31
 Lamelibranquios, 84
 "lamote", 103
 "lamperna" (crustáceo), 85
 lamperna (seta), 36
 lamprea común, 90
 lamprea falsa, 95
 "lampardi", 90
 "lampo", 104
 langosta, 86
 langosta a lo Ramuncho, 87
 langostino, 86

lapa, 82
 leche, 8, 22, 26, 138, 139, 140
 "laukenka", 70, 84
 laurel, 60
 leander serratus, 86
 lechuga, 58
 "legatza", 112
 leguminosas, 47, 48, 49
 lengua de cerdo, 126
 lengua de ternera a la tolosana,
 136
 lengua de ternera con nueces, 136
 lenguado, 106
 "lenguana", 106
 LEÓN, 122
 lepiota prócera, 36
 levadura, 44
 liebre, 27, 126, 129
 lince, 15
 limanda vulgaris, 106
 lija, 91
 limón, 140
 limonada, 145
 limonero, 33, 140
 lisa, 99
 litiruelas en salsa dorada, 135
 LO BIANCO, 78
 lobo, 15
 Lófidos, 114
 loina, 95
 loligo vulgaris, 78
 lombardas (coles), 55
 lomo con leche, 135
 longaniza, 126
 lophius piscatorius, 114
 LOZANO REY, 103
 lubina, 100, 101
 "lupiya", 100

- M -

macho cabrío, 21, 22
 MADRID, 21, 45
 madrilla, 95
 magras a la navarra, 126
 maia squinado, 88
 maíz, 24, 25, 26, 41, 48
 "makallu", 107
 MALLAVIA, 40, 88
 Mamíferos, 115
 "mamiya", 14, 138, 146
 mangos de cuchillos, 85

manteca, 22, 27, 47
 mantequilla, 139
 manzanas, 16, 30, 140
 maragota, 103
 MARENNES, 84
 "marmitako", 28, 75, 105
 MAR NEGRO, 96
 marrajo, 91
 "marrón glacé", 141
 marta, 15
 MARTIROS, 29
 "mazkar", 90
 MEDOC.-vino de, 141
 MEJICO, 8
 mejillón, 84
 mejorana, 123
 melocotón, 141
 melocotonero, 34
 "mendreska", 105
 menestra, 62
 menestra a la bilbaina, 135
 menestra de cordero, 136
 merlangus pollachius, 107
 merlucius merlucius, 112
 merluza, 107, 112, 113
 mero, 100
 mero de roca, 101
 mero de altura, 101
 miel, 142
 migas, 63
 mijo, 23, 26, 29, 45
 "mishera", 86
 Miticultura, 84
 mojama, 31
 Moluscos, 77
 "mondejus", 16, 17, 123
 MONTIGNY.-Señor de, 29
 morcillas, 16, 46, 122
 morella, 39
 morillas, 39
 "morokil", 41, 42
 morros a la v'zaina, 135
 MOSELA.-vino de, 145
 mugil auratus, 99
 mugil cephalus, 99
 Mugilidos, 99
 mujol, 99
 muergos, 85
 M lidos, 104
 mullus barbatus, 104
 mullus surmuletus, 104
 MURCHANTE, 109

"musharra", 103
 "muskullu", 84
 mustelus asterias, 91
 "muxurka", 141
 mytilus edulis, 84

- N -

nabo, 27, 50
 NANTES, 31
 naranjo, 33
 naranja, 140
 navajas, 85
 NAVARRA, 17, 27, 29, 30, 39,
 45, 47, 48, 49, 50, 51, 56, 123,
 126, 128
 NAVIDAD, 55
 n cora, 86
 neqrilla, 39
 nephrops nervegicus, 86
 NERVION.-Cuenca del r o, 61
 niscalos, 39
 NORUEGA, 107
 nuez moscada, 60

- O -

oblada melanura, 103
 OCEANIA, 45
 octopus vulgaris, 78
 "odolki", 123, 124, 125
 "odoloste", 123
 "olio-azas", 54
 olivo, 33, 34
 "ollagarro", 78
 "ollarra", 106
 "onto-beltz", 38
 "onto-zuriya", 38
 OÑATE, 58
 ORDUÑA, 37
 orégano, 60
 OREGUI-JOSU, 143
 oronja, 38
 oso, 15
 ostra, 84
 ostrea edulis, 84
 "otarraina", 86
 "otarraintxoa", 86
 oveja, 17, 49, 124
 oxirhina, 91
 OZANAM, 31

- P -

- paella a la valenciana, 28, 46
pagellus controdontus, 101
pagellus erithrinus, 103
pagellus bogaraveo, 103
pagellus mormyrus, 103
 paja, 25
 pájaro bobo, 15
palaemonetes, 86
palinurus vulgaris, 86
 FAMPLONA, 126, 140
 pan, 6, 16, 25, 29, 43, 44
 pan ázimo, 26
panacis caramote, 86
 pancho, 103
 PARABERE-MARQUESA DE,
 75, 101
pagrus pagrus, 103
 pargo, 103
 PARMENTIER, 28
 parrilla, 119, 147
 pasteles azucarados, 29
 pata de rata (seta), 39
 patas de cerdo, 126
 patatas, 18, 22, 23, 27, 28, 48,
 50
 patatas bizcocheras, 51
patella vulgata, 82
 pato, 17, 64
 Peces, 90
pecten jacobus, 84
pecten maximus, 84
 pella, 55
 pellejos de cabra, 25
 PEÑA Y GONI, 102
 pepino, 59
 peras, 140
 percebes, 85
 perdiz, 30, 129
 perejil, 50, 123
 perifollo, 59
 PERKAIZTEGUI. - GONZALO
 DE, 25, 26
 pernil, 29
 "perrechicos", 37
 perro, 15
 pescado, 25, 30, 50, 69, 70
 pescado ahumado, 68
 pescado asado, 71
 pescado cocido, 70
 pescado crudo, 70
 pescado curado, 70
 pescado (deshidratación del),
 72
 pescado fresco (su determina-
 ción), 69
 pescado frito, 71
 pescado en salsa, 71
 pescado en sopa, 73
petromyzon marinus, 90
petromyzon fluviatilis, 90
 pez angel, 91
 pez araña, 106
 pez herrera, 103
 pez zorra, 91
 PICAUD.-AYMERIC, 23
 "pikua", 91
 pimentón, 31, 55
 pimienta, 35, 60
 pimientos, 31, 34, 57, 58
 pimientos rellenos, 135
 "pimpiñua", 91
 pintarroja, 91
 "piparrada", 40, 57, 65
 pisto bilbaino, 66
 plateras, 39
platessa vulgaris, 106
 platijas, 106
 "platusha", 106
pleuronectes fessus, 106
 Pleuronéctidos, 106
 pochas (alubias), 49
 POITOU, 23
polyporium cernium, 101
pollicipes cornucopia, 85
 pollos al cilindrón, 136
 pollos a lo Irouleguy, 136
 pollos tomateros, 136
 POMIANE.-E. de, 80, 117
 "porru-salda", 54, 61
portunus puber, 86
 "pota", 82
 pote gallego, 28
pristiturus melanostomus, 91
 proteínas, 27
 PRUDENCIO DE ARMENTIA.-
 SAN, 37
psalliota, 38
psalliota campestris, 39
 puchero de barro, 146
 puerros, 18, 46, 54
 pulpo, 74, 78

- Q -

queso, 29, 139
quisquilla, 86
quisquilla de agua dulce, 86

- R -

raia, 91
rana esculenta, 114
ranas-preparaciones de las, 115
rape, 114
raya, 91
raza vacuna de los Pirineos, 130
REAL COMPANIA GUIPUZ-
COANA DE CARACAS, 142
rellenos de Vergara, 143
remolacha, 50
remolacha de Egipto, 50
reno, 15
repollo, 54
Reptiles, 64, 115
requesón, 139
revuelto de "perrechicos", 37, 66
rey de los besugos, 100
RIBERA DE NAVARRA, 18,
36, 52, 53, 54, 56, 57, 62, 99,
109
RIOJA, 53, 144
rodaballo, 106
rombus maximus, 106
RONCAL, 139
ROSMITHAL (barón de), 25
rússula, 36
rusula de cura, 38
rússula cyanoxantha, 38
rússula heteróphila, 38
rússula virescens, 38

- S -

SAINT ETIENNE DE BAYGO-
RRI, 145
"salbera", 106
salchichas, 84
salmonete, 104
salmones, 91
salmo fario, 92
Salmónidos, 91
salmo irideus, 92
salmo salar, 91
salsa bearnesa, 66
"salsa-perrechicu", 39, 40

salsa verde, 112
salsifi, 59
SAN ADRIAN.-Venta de, 29
SAN FERMIN, 59
SAN MARTIN, 143
sangre, 15, 16, 17, 121, 122, 123,
124, 125, 126
SAN SEBASTIAN, 11, 29, 30,
45, 102
"sarbo" 95
sarda, sarda 104
sardina, 93, 94
sardinas de pico, 100
SARGAZOS-MAR de los, 96
sargo, 103
sargus, 103
sartén, 119
sciona aquila, 101
SCHMIDT, 96
scomber scomber, 104
scorpena porcus, 105
scorpena serofa, 105
scylliorrhinus stellaris, 91
SEGURA, 142
sepia, 82
sepia officinalis, 82
"serra", 91
Serránidos, 100
serranus cabrilla, 101
"shanjuan", 38
"shapua", 114
seta de calabaza, 38
seta de campo, 39
seta de chopo, 36
"shangurro", 57, 88
sidra, 22, 23, 29, 30, 34, 145
SIMPSON Restaurante, 133
sociedades gastronómicas, 19
solea solea, 106
solen marginatus, 85
sopa, 30
sopa de ajo, 59, 61
sopa de pescado, 73
sopa de caldo de carne, 30
sopa de nueces, 141
squatina squatina, 91
STEIN-GASPAR, 29
SUND, 30

- T -

talo, 24, 27, 42, 43, 47
"talo-burni", 42, 147

"tamboliña", 147
 tamboril, 147
 tapes, 84, 85
 tarfezia, 40
 Teleosteos, 91
 tenca, 95
 ternasco, 128
 TERRANOVA, 24, 107
 thynnus alalonga, 104
 thynnus thynnus, 104
 tineca vulgaris, 95
 "tintoleta", 91
 tiña de castaño, 23
 "tioro", 57, 74
 tocino de cielo, 143
 TOLOSA, 27, 142
 "tolla", 91
 tomate, 49, 56, 59
 tomillo, 60, 123
 torradas de pan, 142
 tortas, 24, 26
 tortilla a la Bayonesa, 66
 tortugas, 64, 115
 trachinus draco, 106
 trachinus vipera, 106
 trachurus trachurus, 105
 "tramana", 91
 Traquinidos, 106
 trebede, 147
 TREVINO, 128
 tricholoma, 37, 39
 Trígidos, 105
 trigo, 12, 24, 27, 29, 30, 34, 47
 trygla corax, 105
 trygla cuculus, 105
 trygla linneata, 105
 trygla lyra, 105
 trygla milvus, 105
 tripacallos a la vizcaina, 135
 tripas, 17
 tripoches, 17
 trochocochelea grassa, 82

trucha, 91, 92
 trufas, 40
 Tuberales, 40
 tubérculos, 50
 TUDELA, 142
 "txamarrak", 86
 "txelba", 103
 "txilibitu", 103
 "txipirón" 31, 57, 78, 79, 80, 81, 82
 "txirla", 84
 "txistor", 126
 "txitxardin", 95
 "txitxi-ezpata", 91

- U -

umbrina eirrhosa, 101
 unio, 84
 URBASA.-queso de, 132, 139
 URBIA.-queso de, 132, 139
 UROLA, 130
 "urraburu", 103
 "urrecha", 36, 38
 "urta", 103

- V -

vaca, 127
 VAN-EYSS, 31
 VATICANO, 26
 ventrecha, 105
 VENTURINO, 29
 verdel, 104
 verdura, 18, 49, 50
 VERGARA.-Rellenos de, 143
 vid, 33, 34
 VILLARREAL DE URRECHUA
 142
 vino, 6, 12, 23, 25, 30, 33, 144
 vino de Belloc, 145
 vino de Burdeos, 30
 vino de Irouleguy, 145

vino de Murchante, 108
 vino de Rioja, 131, 144
 vino de Saint Etienne de Bay-
 gorri, 145
 viñas, 31
 VITORIA, 29, 37, 88, 128, 141,
 142
 VIZCAYA, 18, 29, 50, 94, 95,
 123, 145

- X -

"xabiron", 106
 "xardiña", 93

- Z -

ZALDIVIA, 17
 zanahoria, 60
 ZARAUZ, 145
 "zato", 147
 "zeziña", 127
 "zizak", 37, 39, 40
 zorro, 15
 ZUMALDE-I., 58
 ZUMAYA, 85
 "zurrakapote", 141
 "zurrurutuna", 108, 109

INDICE

Una justificación en forma de prólogo	5
LA ALIMENTACIÓN DEL PUEBLO VASCO A TRAVÉS DE LAS ÉPOCAS	11
La alimentación de los vascos prehistóricos ...	14
La alimentación de los vascos en épocas histó- ricas	21
Edad Antigua	21
Edad Media	23
Edad Moderna	25
LA ALIMENTACIÓN VEGETAL	33
Hongos	36
Cereales	40
Leguminosas	47
Tubérculos y raíces	50
Hortalizas	51
Consideraciones sobre las preparaciones vege- tales	61
Huevos	64
PESCADOS Y MARISCOS	67
Consideraciones generales sobre las preparacio- nes vascas de pescados	69
Preparación de los pescados	70

Sopas de pescado, tioros y "marmitakos"	73
Sistemática de moluscos, crustáceos y peces empleados en la cocina vasca	77
Batracios	114
Reptiles	115
Aves y Mamíferos	115
La sangre en nuestra cocina	121
Embutidos y carnes curadas	126
Carnes y sus preparaciones	129
<i>La leche</i>	138
<i>Frutas y dulces</i>	140
<i>Bebidas</i>	144
<i>Utensilios empleados en la cocina vasca</i>	146
<i>Epílogo</i>	149
<i>Bibliografía</i>	152
<i>Índice analítico</i>	157



30 Pesetas