



País Vasco

Forgotten dishes or occasional consumption in Spanish gastronomy: Basque Country

AUTORES:

Juan Manuel Garmendia, Kepa Freire, Pedro Prieto, Idoia Zarrakin, Sergio Alart y Makilaren Kofradia

Coordinación: Javier Aranceta

ARABA

Ayala López de Aberasturi Ibañez de Garayo, Santiago López de Aberasturi Ruiz de Gauna

GIPUZKOA

Juan Manuel Garmendia, Iñaki Jauregi (Sociedad Goxoki), Manolo Iturrioz, Rafa Gorrotxategi, Ritxar tolosa, Miguel Mari Irastorza, Uxue Busca, Idoia Zarrakin Arizaga¹

¹Nursing Department. Faculty of Medicine and Nursing. UPV/EHU- idoia.zarrakin@ehu.eus

BIZKAIA

Javier Aranceta, Kepa Freire, Pedro Prieto, Sergio Alart y Makilaren Kofradia

CORRESPONDENCIA:

Javier Aranceta. javieraranceta@gmail.com

Fecha recibido: 18 noviembre 2020 / Fecha aceptado: 20 diciembre 2020

Resumen

En un territorio no muy extenso, el mar y la montaña se abrazan creando un clima singular y una tierra privilegiada. Su cocina es el reflejo de la tierra, de la forma de vivir de los vascos y de su historia. La cocina vasca cuenta con un vasto recetario y una fuerte cocina popular. Al repertorio de alimentos presentes en la alimentación de

Abstract

In a not very extensive territory, the sea and the mountains embrace each other creating a unique climate and a privileged land. Its cuisine reflects the land, the Basque way of life and its history. Basque cuisine has a vast recipe collection and a strong popular cuisine. New products from the American continent were

los vascos se incorporaron nuevos productos procedentes del continente americano que con el tiempo desplazaron algunos de los alimentos básicos y se han convertido en clásicos imprescindibles en los fogones: alubias, tomates, pimientos. Una tradición culinaria basada en la calidad de los productos y técnicas sencillas que incorporaron procedimientos elaborados y sofisticados en el siglo XIX a partir de influencias europeas. A partir de 1977, el impulso de la nueva cocina vasca a permitido una extraordinaria evolución en la que conviven las nuevas tendencias con el culto a las tradiciones y peculiaridades gastronómicas, como los txokos y sociedades gastronómicas; los pintxos; sidrerías y tabernas.

Palabras clave: *Gastronomía, País Vasco, mar, montaña, tradición, vanguardia.*

added to the repertoire of foods present in the diet of the Basques. Over time displaced some of the basic foods and have become essential classics in the kitchen: beans, tomatoes, peppers. A culinary tradition based on the quality of the products and simple techniques that incorporated elaborate and sophisticated procedures in the 19th century based on European influences. Starting in 1977, the impulse of the new Basque cuisine has allowed an extraordinary evolution in which new trends coexist with the cult of gastronomic traditions and peculiarities, such as txokos and gastronomic societies; the pintxos; cider houses and taverns.

Key words: *Gastronomy, Basque Country, sea, mountain, tradition, avant-garde.*

País Vasco

Introducción

Durante siglos, los ingredientes tradicionales de la alimentación en el País Vasco fueron el mijo, las castañas, la berza, las habas, las lentejas, el pescado y modestas cantidades de carne de cerdo y de ganado vacuno, además manzanas, peras y uvas. Una lista de alimentos que se amplió a partir del siglo XVII con la incorporación de nuevos productos procedentes del continente americano. Algunos de los productos que venían utilizándose fueron reemplazados por patatas, maíz y alubias, además de incorporar tomates y pimientos al repertorio de hortalizas.

A lo largo del siglo XIX el auge de la industrialización conllevó importantes transformaciones sociales y también en la alimentación. Los grandes viajeros románticos y sus relatos contribuyeron a la difusión de usos y costumbres, entre otros, los relacionados con las preparaciones culinarias. Además, el País Vasco se convirtió en foco de atracción para viajeros procedentes de Francia, Alemania, Italia o Gran Bretaña, acompañados en ocasiones por sus cocineros y sirvientes que acercaron prácticas culinarias de sus lugares de origen a las cocinas y restaurantes vascos.

A partir de 1977, e inspirada en la denominada *nouvelle cuisine*, emerge la nueva cocina vasca de la mano de grandes cocineros como Juan Mari Arzak y Pedro Subijana, que pronto aglutinarán a un nutrido grupo de profesionales que han llevado a la actual cocina vasca a

la excelencia reconocida internacionalmente. Las nuevas tendencias conviven con el culto a las tradiciones y peculiaridades gastronómicas, como los txokos y sociedades gastronómicas; los pintxos; sidrerías y tabernas

Cuatro colores y cuatro salsas: verde, blanca, negra y roja... Son la base de todas las salsas, a partir de las cuales se va construyendo la mayor parte del recetario vasco. La salsa verde. Es, por ejemplo, la salsa de la merluza a la vasca. La blanca es con la que se elabora el pil pil y con la que se hacen también las cocochas. La salsa negra es la de los chipirones, mientras que la salsa roja es la del bacalao a la vizcaína.

En un territorio no muy extenso, el mar y la montaña se abrazan creando un clima singular y una tierra privilegiada. Su cocina es el reflejo de la tierra, de la forma de vivir de los vascos y de su historia. La cocina vasca cuenta con un vasto recetario y una fuerte cocina popular.

Referencias

Aranceta Bartrina J, Pérez-Rodrigo C. Nutrición y gastronomía en el País Vasco. *Nutrición Hospitalaria* 2019, 3 (Supl 1): 29-38

Busca Isusi JM. *Antología Gastronómica*. Bilbao: Academia Vasca de Gastronomía, 1993

Gastronomía vasca. *Destinos Euskadi*. [<https://www.destinoseuskadi.com/gastronomia-vasca/>]

Luis Haranburu Altuna. *Historia de la alimentación y de la cocina en el País Vasco*. Hiria, 2005

Patatas con chirlas en salsa verde



Ingredientes

- 1 kilo de patatas
- Medio kilo de chirlas
- 1 cebolla (200 g)
- 1 cucharada de perejil picado
- 3 dientes de ajo
- Vino blanco
- 1 vaso de caldo de pescado
- Aceite de oliva virgen extra y sal

Uno de los productos estrella de Álava son las patatas, y se ha utilizado desde la época hambruna como ingrediente principal en múltiples platos alaveses.

Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

Poner las chirlas en agua fría con sal durante 2 horas para que suelten la arena.

Pelar las patatas, cortarlas chascándolas. Poner en una cazuela un poco de aceite y la cebolla bien picada, pocharla (sin que se dore), agregar las patatas y rehogarlas.

En el mortero se machacan bien los dientes de ajo con el perejil picadito y la sal, añadir un poco de vino blanco, cuando está bien machacado, se echa la mezcla sobre las patatas.

Se limpian bien las chirlas y se abren al vapor en un sartén con un poco de agua y vino blanco, según se van abriendo se sacan y se reservan. Se cuele el jugo de la sartén y se agrega a las patatas, dejar evaporar el alcohol y cubrir las patatas con caldo de pescado o agua caliente, se tapa y se deja hervir a fuego medio unos 20 minutos, hasta que las patatas estén cocidas. Agregar las chirlas y cocer 2 minutos, justo antes de servir.

Emplatado

Servir caliente.

Fuente: Patatas con chirlas. La cocina de Sombraveja-<https://lacocinadesombraveja.com/patatas-con-chirlas/>

Patatas con chorizo



Ingredientes

- 1 kilo de patata alavesa
- 200 gramos de chorizo casero
- 2 cebollas (300 g)
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 pimientos rojos secos (choriceros)
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de pimentón dulce o pulpa de pimiento choricero
- Sal

Uno de los platos alaveses más populares



Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

En una cazuela de barro poner el aceite a calentar. Picar la cebolla y los dientes de ajo y freírlos (sin dorar) en la cazuela. Incorporar el chorizo cortado en rodajas y el laurel.

Rehogar a fuego lento y echar las patatas peladas y cortadas chascándolas. Añadir el pimentón, cubrir con agua caliente y dejar cocer 20 minutos.

Si se secan se va añadiendo más agua, siempre caliente, pues tienen que quedar un poco caldosas.

Apagar el fuego y dejar reposar antes de servir.

Emplatado

Servir caliente.

Fuente: Montse Marote Ortega. Receta de Guiso de patatas con chorizo [<https://www.recetasgratis.net/receta-de-guiso-de-patatas-con-chorizo-62318.html>]

Habas guisadas



Ingredientes

- 1 kg de habas frescas, pequeñas y tiernas
- 1 chorizo dulce mediano
- 50 gr de jamón serrano en un trozo
- 25 gr de panceta en un trozo
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra y sal

Una de las legumbres típicas en la dieta alavesa es el haba, teniendo una propia con denominación de origen. A los alaveses se les llama popularmente «babazorros» en euskera, que significa en castellano: baba (haba) y zorro (saco), por su tradición en el cultivo de esta legumbre.

Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

Desgranar las habitas y quitarles el ojo, dejar 4 ó 5 vainas pequeñas cortadas en trozos. Lavarlo todo bien.

En una cazuela de barro se pone un poco de aceite y se rehoga la cebolla bien picada y el ajo picadito, cuando esté rehogado sin dorarse, se añade el jamón troceado en dados pequeños, la panceta troceada en tiras pequeñas y el chorizo en rodajas de 2 cm y se hacen durante 2 minutos, se cubre con agua y cuando empiece a hervir, se añaden las habas y las vainas de las habas.

Dejarlo hervir a fuego medio hasta que estén cocidas y tiernas, cubiertas de agua y sin dejar de hervir.

Emplatado

Servir caliente, se puede adornar con una loncha de jamón serrano frito y se puede acompañar con un huevo escalfado en su caldo.

Fuente: La garbancita ecológica. Habas guisadas con vaina al modo tradicional. Habas guisadas con vaina. [<https://lagarbancitaecologica.org/recetas/habas-guisadas-con-vaina-al-modo-tradicional/>]

Revuelto de Perretxikos



Ingredientes

- 400 g de perretxikos
- 4 huevos
- 2 dientes de ajos
- Perejil fresco picado
- Aceite de oliva virgen extra y sal

El perretxiko es una seta que se da en primavera muy valorada culinariamente y es un plato tradicional de la mesa alavesa el día de San Prudencio, patrón de Álava.

El revuelto de perretxikos es la mejor manera de poder apreciar su característico y gran sabor.

Técnica culinaria

Salteado

Preparación

Limpiar los perretxikos con un trapo y partarlos con la mano en trozos medianos.

En una sartén se pone un poco de aceite y los ajos picados a pochar sin que se doren. Incorporar los perretxikos troceados y saltearlos 20 segundos, incorporar los huevos ligeramente batidos con un poco de perejil y sal, remover y pasarlo a una fuente sin que se cuaje del todo el huevo.

Emplatado

Servir caliente. Se puede acompañar con una rebanada de pan tostado crujiente.

Fuente: Karlos Arguiñano. Revuelto de perretxikos o setas de primavera. Setas y hongos. Cocina abierta [<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/setas-hongos/revuelto-perretxikos-setas-primavera-23675.html>]

Besugo en salsa de pimientos choriceros



Ingredientes

- 2 besugos de unos 800 g cada uno
- 5 pimientos rojos secos (choriceros)
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 vaso y medio de caldo de pescado
- Aceite de oliva virgen extra, sal y perejil

Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

Escamar bien el besugo y cortarlo en rodajas.

Salar las rodajas de besugo, pasarlas por harina y en una sartén con aceite, marcarlas y ponerlas en una cazuela de barro.

Poner los pimientos rojos en tiras grandes en agua caliente a hervir (20-30 min).

En el aceite del besugo, freír a fuego suave los ajos enteros y la cebolla picadita, añadir la harina, 1 vaso y medio de caldo de pescado o agua y el pimentón.

Colocar las tiras de los pimientos rojos cocidos sobre el besugo con la carne hacia abajo, cubriéndolo.

Añadir al besugo, el sofrito y un poco de caldo de los pimientos.

Espolvorear con perejil y cocer a fuego lento unos 15 min, moviendo la cazuela para engordar la salsa.

Dejar reposar.

Emplatado

Servir caliente acompañado con su salsa y pimiento choricero.

Fuente: La cocina de Piluchi. Besugo «a la riojana» con pimientos secos, 23 de enero de 2015.

[<http://www.recetaspasoapaso.com/2015/01/besugo-la-riojana-con-pimientos-secos.html>]

Cordero asado



Ingredientes

- Medio cordero lechal
- Un vaso de vinagre
- 2 vasos de vino blanco
- 3 vasos de agua
- 4 dientes de ajo picado
- Sal

Técnica culinaria

Horneado.

Preparación

En un recipiente introducir los ajos, vinagre, vino blanco, agua y la sal, y batir todo bien con la batidora.

Sazonar bien el cordero y con el horno precalentado a 220°, poner 2 vasos de agua en la fuente del horno y meter el cordero durante 10 min. aproximadamente. A continuación, bajar la temperatura a 175° y rociarle bien con la mezcla preparada. Cada media hora se dará

vuelta al cordero y se rociará con la mezcla. Tenerlo durante 2 horas.

Emplatado

Servir caliente y troceado, se puede acompañar de una ensalada de lechuga y cebolla aliñada y patatas fritas cortadas en dados.

Fuente: Despensa Pisón [<https://despensapison.com/1-2-cordero-lechal-asado-a-baja-temperatura/>]

Goxua (postre)



Ingredientes

Se componen de tres partes:

1. Nata montada

- 150 ml de nata para montar
- 40 g de azúcar

2. Bizcocho y almibar

- Bizcocho esponjoso o bizcochos de soletilla
- 150 ml de agua
- 150 gr de azúcar
- 50 ml de ron blanco

3. Crema pastelera

- 125 g de azúcar
- 375 ml de leche entera
- 125 ml de nata líquida
- 4 yemas de huevo
- 40 g de maicena
- 30 g de mantequilla
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

La goxua, «dulce» en euskera, es un postre típico del País Vasco, especialmente de la ciudad de Vitoria.

Preparación

Crema pastelera. En un bol, mezclamos la maicena, con las yemas de huevo y un chorrito de la leche fría. Reservamos. A parte, en una cazuela, ponemos a calentar la leche, junto con la nata, el azúcar y la vainilla, bien mezclados. Cuando comience a humear, vertemos parte de la leche caliente sobre la mezcla de huevos y maicena. Integramos bien y devolvemos todo a la cazuela caliente. Volvemos a poner al fuego y llevamos a ebullición, removiendo continuamente hasta que espese.

Pasamos la crema por un chino para eliminar cualquier grumo. Añadimos la mantequilla, aprovechando el calor de la crema para que se derrita, incorporándola bien. Reservamos a temperatura ambiente hasta que enfríe.

Para el **almibar** mezclar bien el agua con el azúcar. Lo llevamos a ebullición y lo dejamos cocer 4-5 minutos, para que coja un poco de punto. Al retirarlo del fuego, añadimos el ron blanco y mezclamos bien. Si se prefiere eliminar todo el contenido en alcohol, se añade el licor al principio, para que se evapore con la cocción y sólo deje el sabor.

Montar la nata con el azúcar tapar con plástico de cocina y poner a enfriar en la nevera durante 1 hora.

Montaje, se puede montar utilizando un aro, en una cazuelita de barro o en una copa de cristal. Poner una capa de nata montada, encima una capa de bizcocho emborrachado con el almibar, encima una capa de crema pastelera, se tapa con plástico de cocina y se enfría en la nevera durante 2 horas. A la hora de servir espolvorearlo por encima con azúcar y quemarlo con el soplete, o añadir un poco de azúcar caramelizada.

Si se monta utilizando un aro, será conveniente poner una capa extra de bizcocho en la base para ayudarnos a sujetar y servir.

Emplatado

Se sirve frío y se recomienda comer cogiendo las tres capas a la vez para que se mezclen las diferentes texturas y sabores.

Fuente: Goxua (Vitoria, Álava) - Nueva sección: «Tradiciones Siempredulces». Siempredulces, 29 de enero de 2016 [<https://siempredulces.blogspot.com/2016/01/goxua-vitoria-alava.html>]

Tarta de San Prudencio (postre)



Ingredientes

Para el bizcocho genovés:

- 3 huevos camperos a temperatura ambiente
- 90 gr de azúcar
- 90 gr de harina de repostería
- 1 pizca de sal

Para el relleno:

- 600 ml de nata para montar 35% m. g. (fría de la nevera)

- 100 g de chocolate para postres
 - 60 g de azúcar glas
 - 150 ml de cava
- Para decorar:
- Cacao puro en polvo

Postre típico de Vitoria que coge el nombre de su patrón, San Prudencio, celebrado el 28 de abril. Con motivo de dicha celebración el consorcio de pasteleros vitorianos se reunió, a finales de los 70, para encontrar un postre que hiciera honor al patrón y que casara con los caracoles y los perretxikos, las setas de la región, cuya degustación es típica en esos días. De esta reunión surgió la tarta de San Prudencio.

Técnica culinaria

Horneado.

Receta de <https://www.bonviveur.es/recetas/tarta-de-san-prudencio>

Preparación

Comenzaremos la elaboración preparando el bizcocho genovés. Para ello, primero ponemos a calentar el horno a 180 °C. Luego, cascamos los huevos en un bol y los mezclamos con el azúcar y la pizca de sal. Después incorporamos aire batiendo con unas varillas hasta que los huevos hayan triplicado su volumen. Este paso es recomendable hacerlo con unas varillas eléctricas ya que puede tardar hasta 10 minutos

Una vez batidos los huevos, vamos a tamizar la harina sobre ellos en tres veces. Hay que hacerlo con un tamiz o en su defecto pasarla por un colador fino en acero inoxidable

la harina hay que incorporarla poco a poco con movimientos envolventes, a ser posible con una espátula en silicona.

Una vez que tenemos la masa lista, forramos con papel de hornear la base de un molde redondo de 20 cm de diámetro y vertemos la mezcla en él. Las paredes del molde no hay que forrarlas ni engrasadas ni nada, se tiene que dejar tal cual para que el bizcocho genovés se vaya pegando a ellas mientras sube.

Horneamos nuestro bizcocho en la altura más baja del horno durante unos 30 o 35 minutos. Sabremos que está hecho pinchando con un cuchillo en el centro. Si sale seco lo sacamos del horno. Si está manchado, continuamos el horneado unos minutos más y volvemos a hacer la prueba.

Una vez fuera del horno, dejamos reposar dentro del molde unos minutos, hasta que podamos manipular-

lo sin quemarnos. Enseguida, pasamos un cuchillo alrededor del bizcocho para separarlo de las paredes del molde, lo desmoldamos, retiramos la hoja de papel de hornear y dejamos reposar sobre una rejilla unas 4 horas, hasta que se enfríe completamente. También podemos guardarlo en un recipiente hermético una vez frío y continuar la tarta al día siguiente.

Cortar el bizcocho por la mitad. Para que resulte más fácil, se pueden clavar palillos alrededor del bizcocho a la altura que tenemos que hacer el corte y utilizar un cuchillo largo de sierra para cortar guiándonos por los palillos.

Ahora vamos a montar y rellenar la tarta. Lo primero que tenemos que hacer es montar 550 ml de nata y, cuando esté semi-montada, añadimos los 60 g de azúcar glas y terminamos de montar.

Cogemos un molde redondo de 22 cm de diámetro con la base amovible y forramos las paredes con papel de hornear o, como en nuestro caso con acetato transparente para pastelería. Colocamos una de las capas de bizcocho en la base y la empapamos bien de cava.

Rellamos la tarta con 300 g de la nata montada. Como el bizcocho es un poco más pequeño que el molde, procuraremos que la nata lo cubra bien por todos lados.

Ahora vamos a hacer la trufa. Para ello, vamos a poner a hervir los 50 ml de nata restante y a trocear el chocolate. Vertemos la nata sobre el chocolate, mezclamos y dejamos reposar 1 minuto. Pasado ese tiempo, mezclamos bien hasta que el chocolate se haya derretido. Si fuera necesario, lo pasamos al microondas 10 segundos.

Una vez derretido el chocolate, lo vamos a incorporar a la nata restante poco a poco y con movimientos envolventes con la espátula de silicona.

Ponemos la segunda capa de bizcocho dentro de la tarta y la volvemos a empapar también con cava.

Cubrimos la tarta con toda la trufa y alisamos la superficie. Llevamos al congelador un mínimo de 2 horas.

Emplatado

Sacar del congelador y decorar la tarta con cacao en polvo. Es tradicional decorarla poniendo un papel de

magdalena dado la vuelta u otra cosa que lo tape para dejar un círculo en el medio. La tarta tiene que estar fría pero no congelada.

Fuente: María José. Tarta de San Prudencio, receta tradicional de Vitoria. Directo al paladar, 22 octubre 2013 [<https://www.directoalpaladar.com/recetas-con-thermomix/tarta-de-san-prudencio-receta-con-thermomix>]

Torrijas



Ingredientes

- 1 barra de pan de leche de miga compacta del día anterior
- 1 litro de leche
- 3 huevos
- La piel de un limón
- La piel de una naranja
- 1 rama de canela
- Azúcar
- Canela en polvo
- Aceite de oliva virgen extra suave

La torrija es un dulce típico de la Semana Santa, cuyo origen puede estar en la época romana. Su consumo se inició en la Cuaresma inducido por el ayudo y la abstinencia de comer carne durante este periodo, y así poder mantener una fuente de energía nutricional, se llamó «alimento de pobres».

Técnica culinaria

Frito.

Preparación

En una cazuela poner la leche, la piel de medio limón y de media naranja (sin la parte blanca), la rama de canela y 50 gr de azúcar, cocer a fuego suave durante 20 minutos. Dejar enfriar y colar.

Preparar un plato con una mezcla de azúcar y canela en polvo.

Cortar el pan en rebanadas en diagonal de unos 2 cm de ancho, ponerlas extendidas en una fuente y cubrirlas con la leche aromatizada y dejarlas durante media hora para que se empapen bien.

Batir los huevos, ir sacando las rebanadas de pan, rebozarlas en huevo y freírlas en un satén con abundante aceite, por las dos partes hasta que se doren ligeramente. Ir sacándolas, escurriéndolas bien y pasarlas por la mezcla de azúcar y canela por las dos caras y dejarlas en la fuente de servir.

Emplatado

Se pueden servir frías o calientes.

Fuente: Mónica Cánovas. Torrijas de leche tradicionales y caseras. Bon viveur, 05 de enero de 2021 [<https://www.bonviveur.es/recetas/torrijas-de-leche>]