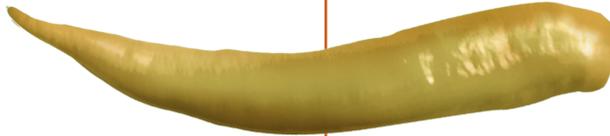




LA



COCCINA



VASCA



MARTI
BUCKLEY

Un viaje culinario
por el paraíso
de los amantes de
la comida





LA



COCINA



VASCA



MARTI BUCKLEY

Un viaje culinario
por el paraíso
de los amantes de la comida



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del código penal).

Diríjase a Cedro (centro español de derechos reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Publicado originalmente en inglés bajo el título *Basque Country: A Culinary Journey Through a Food Lover's Paradise* en Estados Unidos. Publicado con el acuerdo de Artisan Books, una división de Workman Publishing Co., Inc., Nueva York.

© Marti Buckley, 2018

© de las fotografías: Simon Bajada, 2018; excepto pág. 291: © Rafael Eñeterreaga Irigoyen

© de la traducción: Elisabet Bruna, 2021

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Diseño de interior: Toni Tajima

Mapas por Ken Krug

Primera edición: mayo de 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-23663-4

D. L.: B, 18.137-2020

Impresor: TG Soler

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.



Para los vascos y para Buckley



SUMARIO

Prólogo, por Bittor Arginzoniz | IX

Introducción: El País Vasco | 1

PINTXOAK 🌀 Pinchos | 17

La historia del pincho | 30

GIPUZKOA / GUIPÚZCOA | 55

ZOPAK 🌀 Sopas | 59

TRAINERUAK – Traineras | 64

BASERRIA – Caserío | 69

BAKAILAOA GEZATZEN –
Preparación del bacalao | 77

HEGALUZE – Bonito del norte | 78

BIZKAIA / VIZCAYA | 82

ARRAINAK ETA ITSASKIAK 🌀

Pescado y marisco | 85

TXOKOA – Sociedad gastronómica | 91

BAKAILAOA – Bacalao | 106

LEHIAKETAK – Concursos de cocina | 111

PARRILA – La parrilla | 123

TXIPIROI BILA – Pesca del chipirón | 131

TXAKOLINA – Chacolí | 139

ARRANTZALEA – El pescador | 142

NAFARROA / NAVARRA | 147

BARAZKIAK ETA HARAGIAK 🌀

Verduras y carne | 151

MERKATUAK – Mercados | 158

EUSKAL PILOTA – Pelota vasca | 167

ERRIOXAKO ARDOA – Vino de Rioja | 173

HERRI KIROLAK – Deportes rurales | 179

SANTO TOMAS EGUNA – Día de Santo Tomás | 199

ARTZAINAK – Pastores | 209

EZPELETAKO PIPERRA – Pimiento de Espelette | 219

SAGARDOTEGIAK – Sidrerías | 224

ARABA / ÁLAVA | 227

GOZOK 🌀 Dulces | 231

GAZTA – Queso | 257

JAIK – Fiestas | 281

EUSKAL DANTZAK – Danza vasca | 285

OLENTZERO – Papá Noel vasco | 291

IPARRALDE / PAÍS VASCO FRANCÉS | 295

EDARIAK 🌀 Bebidas | 299

BERTSOLARIA – Versificador | 310

Agradecimientos | 314

Recursos | 316

Lecturas adicionales | 319

Índice de palabras | 320



PRÓLOGO

LA LEÑA EN LA ESTUFA, el crepitar del fuego, el intenso olor de la tierra y una campiña llena de vida: estos son los «aromas» de la mañana en Etxebarri, mi restaurante en el pequeño pueblo de Axpe, Vizcaya. Estos aromas, sonidos y vistas, son los típicos de cualquier pueblo vasco. No solo los encontramos en mi cocina, también en las de tantos vascos que me precedieron.

Marti Buckley es una buscadora de esencias, una estudiosa incansable y una investigadora entusiasta. Con su mirada foránea ha indagado en una cultura y tradición singulares. Gracias a sus experiencias en las cocinas del País Vasco ha elaborado un libro entretenido y sincero que nos brinda la oportunidad de descubrir y ensalzar las raíces de la cocina vasca. Buckley refleja un modo de cocinar que siempre ha mostrado respeto por las materias primas y la humildad, forjándose su propio lugar en la escena gastronómica mundial, lejos de lo convencional.

Un entorno único y cautivador, natural pero poderoso, esta es la magia del País Vasco. El vínculo entre nuestra comida y la naturaleza sigue intacto. El resultado es rústico pero elegante, sencillo pero refinado. El País Vasco está arraigado en la tradición, y su cocina no es diferente.

Espero que disfrutéis con este libro, y que lo viváis a través de los sentidos, que nos ofrecen nuevas maneras de percibir las cosas. Esta recopilación de recetas representa nuestros platos más tradicionales, los que evocan recuerdos sensoriales para cualquier vasco, trasladándonos directamente a la mesa de nuestra abuela y a las sociedades gastronómicas, restaurantes, bares y parrillas del País Vasco.

—BITTOR ARGINZONIZ, chef y propietario del Asador Etxebarri



PINTXOAK

PINCHOS

GILDA

Gilda (pincho de anchoa, guindilla y aceituna) | 23

PATATA TORTILLA

Tortilla de patatas | 24

PIPER BETEAK

Pimientos rellenos | 27

KROKETAK

Croquetas | 33

ENTSALADILLA ERRUSIARRA

Ensaladilla rusa | 35

TXORIZOA SAGARDOTAN

Chorizo a la sidra | 39

ANTXOAK OZPINETAN

Boquerones en vinagre | 40

PATATAK BARATXURIAREKIN

Patatas al ajillo | 45

GANBA BROTXETA

Brocheta de gamba | 46

URDAIAZPIKO, AHUNTZ GAZTA

ETA TOMATE LEHOR PINTXOA

Pincho de jamón, queso de cabra y tomate deshidratado | 49

FOIE MICUIT

Foie micuit | 51



¿QUÉ DEFINE A UN PINCHO? ¿Es su tamaño?, ¿su forma?, ¿el ingrediente?

Se han empleado muchos esfuerzos para definir este producto típico de Euskadi. Los vascos tienen un sentido innato de lo que es un pincho y lo que no (por supuesto, como cualquier aspecto de la cocina vasca, existen al menos tantas opiniones como provincias). En nuestro contexto, unos hechos básicos conforman una definición universalmente aceptada:

- Un pincho es un tentempié de comida.
- Un pincho es pequeño; no debería ser mayor que el tamaño del puño.
- Un pincho es una porción individual.
- Un pincho se sirve en un bar. Raramente, o nunca, se encuentra en restaurantes o en casa.
- Un pincho puede tener un palillo que lo atraviesa, de ahí el nombre de «pincho», del verbo «pinchar». Pero un pincho también puede estar entre dos panes, o sobre un pan, o servido en un plato para comerlo con un tenedor (o cuchara).
- Un pincho no es una tapa. ¿Por qué? Las tapas a veces se dan gratis con la bebida, algo inaudito en un bar de pinchos. Las tapas están elaboradas tradicionalmente con un solo ingrediente, en una porción de plato pequeño, mientras que los pinchos suelen ser más bien una rebanada de pan con varios ingredientes o un plato terminado, que va de humilde a vanguardista.

Los pinchos se disfrutaban del mismo modo elegantemente pausado desde su concepción, en parte porque nacieron de la necesidad de amortiguar la ingesta de alcohol. Su evolución ha sido principalmente de formato. Primero llegó la banderilla, una pequeña brocheta normalmente con ingredientes en vinagre, desde aceitunas o cebollas hasta anchoas o pimiento; coexistió junto a platos o cazuelas de ingredientes cocinados, que podían ir de setas a hígado o a bacalao; poco después, estos ingredientes saltaron sobre rebanadas de pan, sujetas con un palillo, y entonces llegó «la cocina en miniatura», platos dignos de un restaurante, con ingredientes costosos o técnicas laboriosas, presentados en tamaño pincho. Y la evolución del pincho continúa hoy en día.

Como se puede esperar de una tradición de tal importancia cultural, hay normas para compartir los pinchos. Para los residentes, un pincho suele ser el preludio de una comida completa. La costumbre de pasarse una noche de pinchos se limita a los fines de semana, y a veces es tan exótico para los residentes como para los extranjeros.

Para comer un pincho en el País Vasco hay que ir a un bar. Es probable que esté a rebosar, pero no hay que cohibirse. Cualquier centímetro cuadrado de espacio libre da paso a una copa de vino, un codo o una persona. Los platos en oferta a temperatura ambiente se distribuyen por la barra, y el menú de pinchos calientes se muestra detrás de la barra. Para los primeros se pide un plato al camarero (que nunca supera los 15 cm de diámetro), o simplemente se coge una servilleta y cada cual se sirve el pincho, sin embargo para los calientes hay que solicitarlos al camarero, que pasará la orden a la cocina.

Cuando se pide un pincho también se solicita la bebida. Un pincho siempre se toma con un vaso de vino, cerveza, sidra o mosto. Los tamaños de las bebidas de alcohol son bastante inferiores a los de Estados Unidos. No se sirven copas de vino enteras; se vierte suficiente cantidad para acompañar el pequeño plato de comida y se pasa al siguiente vino.

Una vez servido el pincho, las servilletas o palillos usados al efecto se pueden dejar en el plato o tirar al suelo y el personal del bar los recogerá luego.

Al terminar de comer, se pide la cuenta al camarero. En el País Vasco se considera grosero, incluso ofensivo, que el camarero cobre antes de consumir la comida. Una vez el camarero entrega la cuenta hay que pagar y pasar al siguiente bar, que normalmente está a una o dos manzanas. La norma general es un bar, un pincho y una bebida, y luego seguir.

Sin duda alguna, las recetas de pinchos este capítulo son clásicas. Algunos, como la tortilla de patatas, se remonta a varias generaciones; otras, como el pincho de jamón, queso y tomate deshidratado de la pág. 49, son clásicos recientes. Algunos no son de origen vasco, pero están presentes en casi todos los bares y todos están deliciosos. Aunque en el País Vasco los pinchos no suelen comerse en casa, estas recetas se pueden servir como aperitivo antes de cenar. O invitar a unos amigos, elaborar distintas recetas, y crear tu propio bar de pinchos en la barra de la cocina. Es una comida social –comida para compartir– cocinada para tomar en compañía y con una buena bebida.





Gilda

GILDA (PINCHO DE ANCHOA, GUINDILLA Y ACEITUNA)

SEGÚN CUENTA UNA LEYENDA POPULAR VASCA, la *gilda* fue el primer pincho, inventado y bautizado en un bar del centro de San Sebastián. La gilda es una banderilla, una combinación en un palillo ensartado con vegetales en vinagre o conservas de marisco. Si bien estas banderillas fueron de las primeras comidas que se hicieron sitio en las barras de San Sebastián, es dudoso que la primera combinación exacta fuera la característica anchoa, guindilla y aceituna de la gilda.

Existen fotos que se remontan al menos a 1942 de lo que actualmente conocemos como gilda en bares emblemáticos de San Sebastián, como el bar Casa Vallés, en el centro, o el bar Martínez, donde lo llamaban torero o banderilla (a veces banderilla de guindilla), inspirándose en los palos con un arpón en el extremo que usan los banderilleros con los toros. El nombre de gilda llegó más tarde, gracias al personaje de Rita Hayworth en la película *Gilda* de 1946. Se le dio este nombre porque tanto la comida como el personaje de Hayworth son verdes (subidos de tono), salados y un poco picantes.

Bocado ideal antes de comer, los sabores salados intensos de la gilda se equilibran con el vinagre fuerte de las guindillas en vinagre. Lo más importante es elegir una buena anchoa española. La calidad puede variar, pero las más excelentes son las del Cantábrico que se limpian a mano, más pequeñas que las de otras aguas, y sin espinas. Se derriten como mantequilla en la boca y tienen un agradable sabor oceánico. 🌀

PARA 4 PERSONAS

**4 filetes de anchoa en aceite de oliva,
preferiblemente cantábricos**

**8 aceitunas verdes manzanilla,
deshuesadas**

8 guindillas encurtidas (ver pág. 175)

**Aceite de oliva virgen extra de buena
calidad, para decorar**

Corta los tallos de las guindillas y parte cada guindilla por la mitad.

Con un palillo largo ensarta una aceituna por el centro, seguido de 2 trozos de guindilla. Añade una anchoa ensartándola en el palillo en forma de «s».

Añade 2 trozos más de guindilla y termina con otra aceituna. Repite el mismo procedimiento con los demás ingredientes para montar tres gildas más.

Sírvelo a temperatura ambiente en un plato generosamente rociado con aceite de oliva.

Patata tortilla

TORTILLA DE PATATAS

LA TORTILLA DE PATATAS, o tortilla española, es el plato nacional no oficial de España. Suele ser la primera lección de cocina que dan las madres a sus hijos, y si un español solo sabe cocinar una cosa, es tortilla. Si solo se ofrece una cosa en un solitario bar de esquina, será un plato redondo de tortilla. La tortilla es mucho, muchísimo más que la suma de sus humildes ingredientes: patata, huevo y cebolla (aunque también se puede cocinar sin cebolla). La textura puede variar, pero generalmente una tortilla perfecta tiene una capa exterior firme que, al cortarla, se deshace ligeramente perdiendo la forma (y no soltar un montón de huevo crudo o, aún peor, ser una masa firme como un pastel).

Aunque es popular en toda España, el origen de la tortilla de patatas de hecho se puede atribuir a Navarra. En el libro anónimo *Memorial de ratonera: el comer, el vestir y la vida de los navarros de 1817* se describe a los pastores de la región comiendo «dos o tres huevos en una tortilla para cinco o seis, porque nuestras mujeres saben cómo aumentar su tamaño y relleno con solo unos huevos y mezclando patata, pan y otras cosas».

Se puede comer tortilla a todas horas del día: para desayunar, como tentempié, picar algo, para almorzar, merendar o cenar. Quizá el momento más idóneo para comerla es el *hamaietako*, la sagrada pausa de desayuno de las once de la mañana predestinada a aguantar hasta lo que, para la mayoría de los estándares mundiales, es un almuerzo bastante tardío (en torno a las dos de la tarde en el País Vasco). El pimiento verde es una incorporación que se utiliza en ocasiones; cortado en rodajas finas se añade a la sartén con las patatas. 🌿

PARA 8 PERSONAS

3 patatas grandes para freir, peladas

10 huevos grandes

2 cebollas, cortadas en rodajas finas

240 ml de aceite de girasol

3 cs (45 ml) de aceite de oliva virgen

extra, y un poco más si fuera necesario

2 cc de sal, y un poco más si fuera necesario

Mientras, en una sartén mediana aparte calienta el aceite de girasol a fuego medio hasta alcanzar unos 120 °C. Cuela las patatas y sécalas. Para comprobar el aceite introduce un trozo de patata; si empieza a burbujear y chisporrotear, el aceite está listo. Fríe las patatas unos 15 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo en un

Continúa en la página siguiente »



trozo grande salga fácilmente. Usa una espumadera para retirar las patatas del aceite. Espolvoréalas con $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal.

En un bol grande bate los huevos con la cucharadita de sal restante. Añade la cebolla y las patatas y remueve para mezclarlo todo bien.

Calienta a fuego alto una sartén antiadherente totalmente limpia de 25 cm (ver *Nota*). Cuanto mayor sea el fogón, más uniformemente se cocerá la tortilla, así que mejor usar el fogón más grande. Echa la cucharada sobra de aceite de oliva restante a la sartén. Añade la mezcla de huevo, cebolla y patata y baja inmediatamente a fuego medio. Remueve rápidamente unas cuantas veces, soltando la base con una espátula de silicona, y luego déjala intacta para que se cueza el huevo. Pasa la espátula por los lados de la sartén, deslizándola debajo de la tortilla para soltar cualquier parte tenazmente pegada con mucho cuidado, intentando asegurar que la tortilla no se pega por ningún lado a la superficie de la sartén. Cuécela unos 4 minutos, hasta que los bordes estén totalmente cocidos, pero el centro esté todavía un poco líquido.

Coloca encima de la sartén un plato redondo con un diámetro superior a la sartén puesto del revés. Con una mano en el plato y otra asiendo la sartén voltea rápidamente la sartén y el plato en un solo movimiento, de modo que la tortilla quede sobre el plato.

Si quedan trozos pegados en la sartén, límpiala rápidamente y echa un poco más de aceite. Vuelve a poner la sartén en el fuego y desliza de nuevo la tortilla en la sartén. Recoge hacia dentro los bordes con la espátula y déjala cocer 3 minutos más.

Desliza la tortilla en un plato limpio y seco y déjala reposar 5 minutos antes de cortarla en ocho porciones y servir.

Nota: La forma de la patata cortada es una preferencia muy personal. A algunos les gusta cascada, con forma irregular, un corte que es exclusivo de guisos como el *marmitako* (ver pág. 79) o la *porrusalda* (ver pág. 66). Para conseguirlo, inserta un cuchillo a una profundidad de 1,5 cm en una patata pelada y luego rota y levanta el cuchillo, rompiendo un trozo de forma irregular. Rota ligeramente la patata y repite la operación. Otros prefieren rodajas redondas y finas.

Elegir la sartén es clave. Debe ser una sartén antiadherente de unos 25 cm, con sus propiedades antiadherentes totalmente intactas. En la mayor parte de las casas vascas siempre se usa la misma sartén y, a veces en exclusiva, solo para hacer la tortilla.

PIMIENTOS RELLENOS

CADA BAR DE PINCHOS OFRECE un plato de pimientos del piquillo. Con su aroma ligeramente ahumado, su forma triangular única, y su textura delicada, los piquillos son ideales sobre una rebanada de pan, acompañados con un poco de lomo de cerdo o una anchoa. Cuando se sirven enteros suelen ir rellenos de mayonesa y otros ingredientes, como jamón y puerro, o atún. Cuando se sirven calientes, van rellenos de ternera picada o bacalao con bechamel, otro relleno común (ver *Nota*). La carne rehogada, como las sobras de un estofado de carne, las costillitas, o el *txahal masailak* (carrilleras de ternera; ver pág. 217), son un sustituto más gourmet.

Aunque esta receta funciona con cualquier pimiento rojo pequeño, el auténtico pimiento del piquillo procede de Lodosa, Navarra. Su sabor ahumado procede del fuego usado para asar la piel. Más pequeños y delicados que un pimiento rojo de campana, son ideales como pimientos rellenos del tamaño de un bocado. 🌿

PARA 12 PERSONAS

16 pimientos del piquillo en tarro o en lata (ver <i>Nota</i>), escurridos	240 ml de leche entera, a temperatura ambiente
285 g de ternera o vacuno picado	2 cs de harina común, y un poco más para empanar
½ pimiento verde, troceado	1 cs de nata espesa o leche entera
2 huevos grandes	2 cs de aceite de oliva virgen extra
1 cebolleta, troceada	Aceite de oliva o aceite vegetal, para freír
1 diente de ajo, picado	Sal
60 ml de tomate frito (ver pág. 192)	

En una sartén mediana para saltear calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto. Añade la cebolleta, el pimiento verde, el ajo y una pizca de sal. Cocínalo, removiendo ocasionalmente, unos 5-7 minutos o hasta que la cebolla esté translúcida y tierna.

Añade la ternera picada y otra pizca generosa de sal y déjalo cocer, desmenuzando la carne con una cuchara de madera mientras se cuece y removiendo ocasionalmente, unos 7-8 minutos, hasta que la carne esté totalmente cocida. Añade la harina y remueve aprox. 1 minuto. Añade la leche poco a poco, removiendo continuamente. Cuando hayas añadido toda la leche cuece unos 2 minutos más para que espese. Retíralo del fuego y déjalo enfriar completamente. Reserva 2 cucharadas de la mezcla de carne.

Continúa en la página siguiente »

En una batidora de vaso tritura 4 pimientos del piquillo, la salsa de tomate, las 2 cucharadas soperas de la mezcla de carne reservadas y la nata. Añade una pizca de sal y mezcla bien (o bien, incorpora los ingredientes en un bol y tritúralo usando una batidora de brazo). Reserva.

Introduce la mezcla de carne restante en una manga pastelera y corta la punta, dejando un agujero suficientemente grande para que pase la carne (o incorpora la mezcla en una bolsa de plástico con autocierre y corta una esquina, o usa una cuchara pequeña para rellenar los pimientos). Sujetando un pimiento en una mano inserta la boca de la manga pastelera por el extremo abierto y aprieta hasta llenar el pimiento. Coloca el pimiento relleno en un plato o fuente y repite la operación con los 11 pimientos restantes.

Precalienta el horno a 175 °C.

Vierte el aceite en una sartén mediana para saltear de unos 2,5 cm de profundidad aproximadamente. Calienta el aceite a fuego medio hasta alcanzar unos 175 °C, o hasta que una pizca de harina chisporrotee al contacto.

Llena un plato hondo con harina y mézclala con una pizca generosa de sal. En otro bol mediano bate los huevos. Enharina ligeramente cada pimiento relleno y luego sacúdelo con las manos para retirar el exceso de harina. Sumerge el pimiento en el huevo dejando escurrir el exceso. Echa el pimiento con cuidado en el aceite caliente, y repite con suficientes pimientos para llenar la sartén (pero sin saturarla). Cuécelos por un lado hasta que empiecen a tomar color. Gíralos y cuece por el otro lado hasta que estén dorados. Usa una espumadera para retirar los pimientos del aceite y escúrrelos en papel absorbente. Repite la operación hasta que todos los pimientos estén fritos.

Coloca los pimientos fritos en una cazuelita, vierte suavemente la salsa de tomate y pimiento por encima, y caliéntalo en el horno hasta que esté caliente. Listo para servir.

Nota: Un bote pequeño (unos 200 g) suele contener unos 10 pimientos. También existen tarros más grandes, con distintos tamaños y calidades de los pimientos. Siempre es mejor tener de sobra por si se rompe alguno en el proceso de relleno.

Puedes sustituir la ternera picada por bacalao. En general, en ese caso se omite el paso de rebozar y freír.





BAKAILAO KROKETAK
Croquetas de bacalao | 89

ANGULAK
Angulas | 92

KRABARROKA PASTELA
Pastel de cabracho | 95

BAKAILAO TORTILLA
Tortilla de bacalao | 97

AJOARRIERO BAKILAOA
Bacalao al ajoarriero | 101

SARDINAK PARRILAN
Sardinas
a la parrilla | 117

HEGALUZE ONTZIRÁTUA
Bonito en conserva | 118

HEGALUZE ETA
TOMATE ENTSALADA
Ensalada de bonito
y tomate | 121

HEGALUZZEA TOMATEAREKIN
Bonito con tomate | 122

LEGATZA TXIRLEKIN SALTSA
BERDEAN
Meñuza en salsa verde
con almejas | 135

ARROZA TXIRLEKIN
Arroz con almejas | 140

ZAPO FRIJITUA
Rape frito | 143

AMUARRAINA
NAFAR ERARA
Trucha a la navarra | 145

ARRAINAK ETA ITSASKIAK

PESCADO Y MARISCO

BAKAILAOA
BIZKAIKO ERARA
Bacalao
a la vizcaína | 103

TXANGURROA
DONOSTIAR ERARA
Changurro a la
donostiarra | 109

ANTXOA FRIJITUAK
Anchoas fritas | 112

KOKOTXAK PIL-PIL ERAN
Cocoñas al pil-pil | 115

HEGALUZE MENDREZKA
Ventresca
de bonito | 124

ERREBOILOA PARRILAN
Rodaballo
a la parrilla | 126

TXIPIROIAK PELAIO ERARA
Chipirones Pelayo | 128

TXIPIROIAK BERE TINTAN
Chipirones
en su tinta | 133



GETARIATA

LOS HABITANTES DE LA COSTA VASCA viven y respiran marisco.

Siempre han tenido una relación íntima con el mar y se han ganado fama mundial como los mejores navegantes y pescadores. El primero que circunnavegó el globo terráqueo era un vasco. Los balleneros vascos eran famosos en todo el mundo, y se dice que fueron los que descubrieron América en sus incursiones para cazar ballenas (y, por casualidad, bacalao, ver pág. 106). Y la pesca recreativa es una actividad universalmente apreciada.

Acercarse al mercado o bajar al puerto es lo único que necesitan los residentes para conseguir un pescado exponencialmente más fresco que el que la mayoría de la gente ha probado en su vida. La belleza del mar Cantábrico, de color azul oscuro, salvaje y noble, rodeado de impresionantes acantilados y costas rocosas, es solo comparable a la calidad del pescado que vive en él. Sus aguas frías y muy saladas constituyen un entorno excelente que produce pescado excelente. Los mercados de La Bretxa en San Sebastián o La Ribera en Bilbao bullen de actividad de martes a sábado. Los mercados están llenos de pescaderías, que compran el pescado en la lonja de los puertos cercanos por la mañana para tenerlo listo en sus puestos con hielo hermosamente dispuesto, relucientes pescados enteros, moluscos y crustáceos.

Un breve paseo por cualquier mercado desvela montones y montones de una increíble variedad de pescados recién capturados en el mar: anchoa, rape, atún, merluza, caballa, salmonete, pargo, rodaballo, cabracho, bacalao, sardina, lenguado, anguila, corvina, pez espada, mero y muchos más. Luego están las bandejas y tanques de crustáceos y moluscos: centollo, bogavante, langostino, angula, gamba, buey de mar, cigala, percebes, erizos de mar, almejas, vieiras, pulpo, calamar, sepia, navajas y mejillones, y la lista sigue.

Sin embargo, hay un pescado que ocupa un lugar especialmente destacado en la dieta vasca: el bacalao. Más que cualquier otro pescado, el bacalao ha movido la economía vasca. Originalmente salado en el barco para preservarlo en los largos viajes, el bacalao se convirtió en un pilar en la dieta local y sigue siendo así. Aunque el bacalao fresco ha sabido hacerse un hueco en el mercado con la llegada de la refrigeración, hay una fuerte preferencia por el sabor meloso y la textura más masticable del pescado en salazón.

Antes del transporte mecánico el marisco fresco apenas llegaba al interior. Y en los pequeños pueblos, apenas a 30 minutos del mar, todavía se oye la frase, quizá repetida tantas veces que ha calado, «no nos llega mucho pescado fresco por aquí». Los habitantes de las montañas, en cambio, tiran de recetas como la trucha a la navarra y otros platos variados, desde estofado a tortilla, cocinados con el bacalao salado.

La *salsa verde* y la rica salsa vizcaína roja pueden acompañar perfectamente cualquier tipo de pescado. Una cena típica entre semana media de un hogar vasco suele incluir pescado cocido, frito o a la parrilla, como las sardinas o el rodaballo, acompañado de una salsa sencilla.

Fuera de casa, el pescado y el marisco toman distintas formas. El bonito y la anchoa en conserva aparecen en los pinchos fríos. Casi todos los pescados pueden prepararse a la parrilla, desde sardinas a ventresca de bonito. Algunos de estos platos exclusivos se pueden probar en casa, como el *marmitako* (ver pág. 79), una sopa de bonito caliente que solo se prepara en verano, y chipirones en su tinta (ver pág. 133), uno de los únicos platos de color negro del mundo.

La clave para preparar las recetas de este capítulo es encontrar el pescado más fresco posible. Los fanáticos del marisco del País Vasco hablan del aclamado terruño marino de la región, y en este sentido es mejor utilizar pescado de la zona y sustituirlo por uno similar si los mencionados no están disponibles. No se puede ocultar un mal sabor con salsa; por consiguiente, abastecerse bien es esencial, así como usar aceite de oliva y otros ingredientes de alta calidad (y, cuando sea posible, de cultivo ecológico o local).

CROQUETAS DE BACALAO

LAS CROQUETAS SON el equivalente en la península ibérica de la magdalena de Proust. Cada vasco tiene su favorita (normalmente la de su madre). El secreto está en la bechamel, más espesa que de costumbre, que se endurece en una mezcla sólida cuando se enfría. Estas croquetas, crujientes por fuera y cremosas por dentro, son una buena forma de convencer a los escépticos de lo delicioso que es el bacalao.

Para esta receta es necesario cocer un filete de bacalao especialmente para las croquetas, pero en realidad las croquetas son apreciadas por su economía. Muchos cocineros, desde amas de casa a chefs, usan sobras de otros platos de bacalao para elaborar las croquetas. Tomando ejemplo de ellos se pueden hacer varias tandas de croquetas a la vez, y congelar las que sobren tras rebozarlas para tener aperitivos listos para freír. Desalar el bacalao requiere unas 12-48 horas, así que conviene planificar con antelación. 🌀

PARA UNAS 30 CROQUETAS

600 g de filete de bacalao, desalado
(ver pág. 77)

1 cebolleta, en dados pequeños

1 pimiento verde, en dados pequeños

5 dientes de ajo

375 g de harina común

240 g de pan rallado (ver Nota)

1 litro de leche entera

3 huevos grandes, batidos

2 cs de mantequilla sin sal

240 ml de aceite de oliva virgen extra

Aceite de oliva, para freír

Sal

Coloca los trozos de bacalao entre dos paños de cocina limpios y secos o papel absorbente y presiona bien, secando el bacalao al máximo. Si fuera necesario, repite con más paños secos.

En una pequeña sartén calienta aceite de oliva virgen extra y el ajo a fuego medio-bajo, dejando que este adquiera color lentamente. Cuando el ajo empiece a dorarse, retíralo y añade los trozos de bacalao, con la piel hacia arriba. El aceite debe estar caliente, pero no demasiado; debe burbujear ocasionalmente. Cocina el bacalao unos 7-8 minutos. Retíralo del aceite y desmenúzalo en pequeños trozos, quitando las espinas y la piel. Resérvalo. Pasa el aceite por un colador fino y resérvalo también.

En una sartén grande funde la mantequilla a fuego medio con 2 cucharadas del aceite de cocer el bacalao. Añade la cebolleta y el pimiento y cuécelo sin dejar de remover hasta que esté translúcida y tierna durante unos 15 minutos.

Sube a fuego alto. Añade 125 g de la harina y remueve con una varilla durante 1 minuto. Removiendo vigorosamente añade la leche, poco a poco al principio, y luego en tandas de 120 ml, hasta que esté todo bien incorporado y la mezcla esté burbujeando. Sazona con sal al gusto.

Añade los trozos de bacalao (procura que los trozos no sean demasiado grandes, ya que interferirían en la forma) e incorpóralos en la bechamel. Prueba y rectifica el sazonado.

Vierte la mezcla en una fuente y refrigérala al menos 1 hora, o introdúcela en una manga pastelera y refrigérala toda la noche, para poder formar unas croquetas perfectas.

Bate los huevos en un bol. Esparce el pan rallado en una bandeja de horno o fuente grande. Espolvorea los 250 g de harina restantes en un plato aparte.

Si la masa de la croqueta está en una fuente, coge unas 2 cucharadas de mezcla y forma una pequeña bola. Pasa la bola por la harina, sacudiendo cualquier exceso, y luego sumérgela en el huevo, dejando escurrir el exceso, y por último pásala por el pan rallado para rebozarla. Deposita la bola rebozada en un plato limpio y seco o en una bandeja de horno hasta que estén todas listas para freír.

Si la masa de croquetas está en una manga pastelera, corta la punta de la bolsa dejando un agujero de unos 2,5 cm de diámetro. Forma unos tronquitos de croqueta de unos 7,5 cm de largo en la fuente con la harina, cortándolos con un cuchillo de untar. Espolvoréalas con más harina para cubrirlas, luego, de una en una, sumérgelas en el huevo, dejando escurrir el huevo sobrante, y por último pásalas por el pan rallado para rebozarlas. Deposita las piezas rebozadas en una fuente limpia y seca o en una bandeja de horno hasta que estén todas listas para freír.

Si no las fríes inmediatamente las croquetas aguantan en el frigorífico unos 3 días. También se pueden congelar un máximo de 3 meses, y se pueden sacar directamente del congelador para freírlas cuando se desee. (Para congelar, pon las croquetas en una bandeja de horno, introdúcelas en el congelador hasta que estén sólidas, y luego trasládalas a una bolsa de congelación.)

En una cacerola pesada caliente 5 cm de aceite de oliva a fuego alto hasta alcanzar unos 180 °C. Para comprobar el aceite echa un poquito de pan rallado; cuando chisporrotee al contacto fríe las croquetas hasta que estén doradas, girándolas ocasionalmente para que se cuezan uniformemente. Retíralas con una espumadera y sécalas en papel absorbente. Espolvoréalas inmediatamente con sal.

Disponlas en una fuente y sírvelas calientes.

Nota: También puedes rebozar dos veces con pan rallado en vez de harina, es decir, rebozar las croquetas con pan rallado, luego huevo, y luego de nuevo pan rallado. Así se obtienen unas croquetas más crujientes. Experimenta hasta encontrar la textura favorita.

TXOKOA

SOCIEDAD GASTRONÓMICA

Los cimientos de la cocina vasca son sus «otros restaurantes», uno de los cuales es la sociedad gastronómica. Tradicionalmente llamadas *elkartea* en Guipúzcoa y *txoko* en Vizcaya, que significa literalmente «rincón», estas sociedades son espacios alquilados en una zona bulliciosa de la ciudad, normalmente en la planta baja, acondicionados con cocinas de acero inoxidable profesionales y una sala contigua con varias hileras de mesas. En esas mesas y en torno a los fogones los miembros se reúnen para cocinar, hablar y socializar. Estas sociedades eran tradicionalmente dominio de hombres; solo se invitaba a las mujeres en determinadas ocasiones, y nunca entraban en la cocina. Esto ha cambiado en los últimos veinte años, y cada vez más sociedades gastronómicas carecen de restricciones de género.

La primera *elkartea*, La Fraternal, se fundó en 1843 en San Sebastián. Sus estatutos especificaban que se había fundado para servir como lugar para «comer y cantar». La sociedad gastronómica en funcionamiento más antigua es la Unión Artesana, en San Sebastián, fundada en 1870, cuando La Fraternal sufrió un incendio devastador. Más tarde, en 1900, Kañoieta abrió sus puertas como la primera sociedad fundada únicamente como un espacio para comer, dando origen a la siguiente fase de su evolución. Actualmente hay más de 1.300 sociedades registradas.

Los miembros invitan a amigos u organizan una cena con otros miembros, y el día de la cena van a comprar los ingredientes frescos. Los cargan por las calles hasta el cuartel general del *txoko* y se ponen a cocinar después de abrir unas cervezas y botellas de vino. La comida que preparan casi siempre es tradicional, a las órdenes del cocinero designado para esa noche, en una enorme cazuela de barro o una olla de acero inoxidable, y se sirve en una mesa de madera.

El respeto y la buena fe son las únicas normas de la sociedad; se espera que los miembros hagan recuento del vino, el aceite, el tiempo de cocción y cualquier otra cosa consumida al término de la noche. Las botellas de vino vacías se guardan en hilera en la mesa para ayudar a facilitar la tarea. La cuenta se paga posteriormente o se añade a la cuenta de los miembros. Es una forma realmente vasca de comer: cocinar en compañía, respetando la buena fe, y disfrutar de una buena sobremesa, el tiempo que se pasa en torno a la mesa, hablando y bebiendo después de comer, con pacharán y gin tonics y un poco de canto comunitario; es así como la cocina tradicional está viva y coleando.



Angulak

ANGULAS

LAS ANGULAS SON UN PRODUCTO MITIFICADO DE LA COCINA VASCA. CUENTA LA LEYENDA QUE ANTAÑO ERA COMIDA PARA LOS POBRES. DESENTERRADAS DE LOS RÍOS, TRAS LA PUESTA PERO ANTES DE DIRIGIRSE AL MAR, LAS ANGULAS SE RESERVABAN PARA EL HOGAR, MIENTRAS LA CAPTURA MÁS VALIOSA SE VENDÍA EN EL MERCADO.

Sin embargo, en la década de 1980 empezó la escasez de angulas, y los precios empezaron a subir. Ahora estos pequeños peces son el centro de la adoración culinaria, que culmina el 19 de enero, la víspera del día de San Sebastián (ver pág. 57). Tener en la mesa una cazuela de barro con angulas, cuyo coste alcanza los 600 €/kg, es un símbolo de estatus.

Un sustituto económico es la versión «falsa», hecha de surimi. Es mucho más barata y en España se conoce como «gulas». Las angulas no requieren mucho más que un salteado rápido en aceite de oliva infundado con ajo y guindilla. La magia reside en su textura, sensualmente resbaladiza con un sutil crujiente muy agradable. 🌀

PARA 3-4 PERSONAS

**200 g de angulas, frescas,
congeladas o en conserva (ver Nota)**
1 diente de ajo, en láminas finas

½ guindilla deshidratada (ver Nota)
1 cs de aceite de oliva suave

Corta la guindilla en rodajas finas. En una sartén mediana calienta aceite de oliva a fuego alto. Añade el ajo y 2 rodajas de guindilla (o más, si lo deseas, según lo picante que sea la guindilla y la preferencia personal). Cuécelo sin dejar de remover unos 30 segundos, y luego retira las rodajas de guindilla con una espumadera y resérvalo.

Cuando las láminas de ajo empiecen a dorarse, unos 30 segundos más, retira la sartén del fuego. Añade las angulas y remueve con suavidad, idealmente sacudiendo la sartén con la mano o muy delicadamente con una cuchara de madera. Deja cocer con el calor residual de la sartén cerca de 1 minuto más. Disponlo en una fuente y sírvelo caliente, decorando con las rodajas de guindilla reservadas.

Nota: La guindilla se puede sustituir por otro tipo de chile rojo suave deshidratado. Es preferible una guindilla más suave que el chile de árbol u otras guindillas deshidratados más picantes.





Krabarroka pastela

PASTEL DE CABRACHO

EL PASTEL (LA PASTELA) DE PESCADO sin duda se aparta de la tradición vasca de capturar un pescado del océano y cocerlo inmediatamente sin adornos, pero era una forma tradicional de aprovechar las sobras. Su fama se disparó cuando Juan Mari Arzak, uno de los padres culinarios del País Vasco, decidió actualizarlo en un estilo claramente francés en la década de 1970. Con un chorrito de nata y una textura tipo paté más refinado se convirtió en un éxito omnipresente.

Aunque este pastel ha alcanzado una especie de fama icónica y retro, nunca ha dejado de adornar las barras de los bares locales o servirse en casa. Puede ser bastante elegante, también; se puede servir dispuesto en rodajas, untado sobre pan o galletas saladas, o en cucharas para servir individuales, con 1 cucharada de mayonesa casera encima (ver pág. 36). Cocido en pequeños ramequines, se puede servir individualmente en una cena o como parte de un plato de pinchos. Un pequeño cabracho da para 200 g de carne cocida y picada, pero se puede sustituir por la misma cantidad de carne de otro pescado de roca o pescado blanco. 🌿

PARA 6 PERSONAS

1 cabracho u otro pescado de roca o pescado blanco (565 g)	3 o 4 ramitas de perejil
4 huevos grandes	120 ml de nata espesa
1 zanahoria, troceada	120 ml de tomate frito (ver pág. 192)
1 puerro, troceado y bien limpio	Pimienta negra recién molida
1 cebolleta, partida por la mitad	Mantequilla sin sal, para engrasar
	Sal

Precalienta el horno a 200 °C. Engrasa 6 ramequines de 115 ml con mantequilla. (También sirve un molde para pan de 22 × 12 cm engrasado.)

Lleva un cazo de agua con sal a ebullición. Añade el cabracho, la zanahoria, el puerro, la cebolla y el perejil, baja el fuego para que hierva a fuego lento y déjalo cocer unos 20 minutos. Cuélalo, descartando el líquido y las verduras, y reserva el pescado hasta que esté suficientemente frío para manipularlo. Selecciona toda la carne útil del pescado, procurando evitar las pequeñas espinas. Deben quedar unos 200 g de carne. Corta la carne muy fina.

Continúa en la página siguiente »