




ENTREVISTAS CON LA AUTORA:
Lola Escudero. Comunicación Planeta Gastro
T. 619 212 722. lescudero@planeta.es



A la venta desde el 5 de mayo de 2021



LA
COCINA
VASCA

MARTI BUCKLEY

***El viaje culinario por el paraíso de los amantes de la comida.
El libro definitivo sobre cultura, tradición y gastronomía del país vasco.***

Este es un libro único sobre la gastronomía vasca. Pero va más allá: es un libro único sobre la cultura vasca. Un viaje por las tradiciones y la vida cotidiana, desde las sociedades gastronómicas hasta los deportes, pasando por la pesca o la elaboración de vinos únicos como el Rioja o el Chacolí... Un viaje que incluye también las recetas fundamentales de la cocina vasca, acompañadas de historia e impresionantes fotografías.

El País Vasco no solo posee más restaurantes con estrellas Michelin per cápita que cualquier otra región del mundo, sino que su confluencia única de mar y montaña, valores y tradición, conforma cada rincón de su apasionante gastronomía, desde pinchos para acompañar una copa de vino hasta las comidas informales que se sirven en las legendarias sociedades gastronómicas.

Marti Buckley, una chef americana, periodista y apasionada inmigrante vasca, nos desvela los misterios de este mundo gastronómico a través de sus recetas basadas principalmente en los ingredientes con historias de la tradición y la cocina vascas. Y, sorpresa: es una cocina que queremos comer y que podemos elaborar fácilmente. No utiliza ingredientes exóticos o técnicas aparatosas. Se basa en la actitud: cómo empezar con ese pescado o corte de carne perfecto o el tomate con el punto óptimo de maduración y obtener su intenso sabor inherente.

***Premio al mejor libro de cocina por los International Association of
Culinary Professionals Awards en 2019, y Premio Euskadi de Gastronomía
a la mejor publicación gastronómica.***

***Elegido el mejor libro de cocina del año por el New York Times, The Guardian,
National Geographic, Food & Wine y Saveur***

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.





« Mi intención con este libro es presentar las auténticas recetas tradicionales del País Vasco. No hay versiones de vanguardia o platos ni concesiones a sabores globales, como añadir un poco de pimienta negra o un chorrito de limón donde no «toca». Hay un puñado de pinchos, cierto, pero este libro ofrece mucho más que estos famosos tentempiés. Las recetas de este libro son las recetas del País Vasco. Limitar el número de lo que puede caber razonablemente en el volumen de un libro de cocina resultó difícil, pero las recetas seleccionadas son las que considero los platos más icónicos de su cultura.

Este libro se ha concebido para cocinar en casa. Incluye las recetas paso a paso, muchas de ellas nunca descritas con tanto detalle, distribuidas en seis capítulos. Las recetas van acompañadas de las historias que hay detrás de ellas, historias que a menudo han quedado ocultas por una lengua misteriosa y gentes de difícil acceso. Además, he incluido apartados que ofrecen información sobre la cultura, las costumbres y los personajes para dar contexto a lo que ocurre alrededor de la mesa en este rincón del mundo». Marti Buckley

YA HAN DICHO SOBRE ESTE LIBRO...

«Un verdadero acceso privilegiado, una mirada auténtica a las tradiciones de una de las regiones culinarias más sorprendentes del mundo». José Andrés

«Un libro IMPRESIONANTE. Hacía tiempo que no veía un libro hablando de nuestra cocina tan bien hecho. El contenido del texto es impecable. Marti se ha embebido en serio de nuestra cultura gastronómica y lo ha hecho viviéndolo de cerca, sintiéndolo. Un bonito resumen de lo que nos pasa a los vascos por la cabeza a la hora de comer». Xabier Gutiérrez, jefe del laboratorio del Restaurante Arzak

«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 las sociedades gastronómicas, restaurantes, bares y parrillas del País Vasco». Del prólogo de Bittor Arginzoniz, chef/propietario de Etxebarri.

ANTXOAK

ANCHOAS

En el puerto de Getaria hay un sencillo escaparate enclavado entre los almacenes del puerto, con vistas a los barcos que flotan en el agua. Consta de tres salas: una tienda, una sala vacía con un par de manteles y sillas, y una cámara frigorífica con unos barriles azules. La mesa está ocupada por unas mujeres de mediana edad, que enrollan y desenrollan paños que esconden los pequeños cuerpos marrones de las anchoas en salazón. Raspan con un cuchillo la espina de cada anchoa, limpiando lenta y meticulosamente el pequeño pescado, que se ha pasado meses en barriles, enterrado en sal, y soltando la sangre y el agua para formar una salazón que huele a océano y vida. La simplicidad es sorprendente cuando se ve de cerca el producto final: pequeños filetes marrones, libres de pequeñas espinas. Igual de hermosos son los que se destinan a una curación más corta a base de vinagre en un tarro de cristal hermosamente curvado.

Es la adoración de la anchoa, una tradición secular con raíces en los italianos que llegaron en busca de marisco para conservar y encontraron anchoas y bonito. Estos peccecitos viven en bancos, y se alimentan por filtración de zooplancton y larvas. La vida de la anchoa europea (*Engraulis encrasicolus*) es de unos 5 años, y crece hasta un máximo de unos 20 cm. Se reproducen entre mayo y junio en el agua a 15-30 metros de profundidad. Están a merced de la corriente, así que un gran número muere antes de alcanzar la madurez. Cuando su número es mayor que la media el efecto se nota en su captura dos años más tarde.

También se encuentran grandes bancos de anchoas en septiembre, aunque no son tan apreciadas como las grasas anchoas de verano. Cuando es temporada es imposible no darse cuenta: los escaparates de las pescaderías están llenos de letreros anunciando «ANCHOA DEL CANTÁBRICO», y aparecen en todos los menús, desde bares de pinchos a restaurantes con estrella Michelin.





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



VALORES CULINARIOS VASCOS

Sencillo no es sinónimo de *fácil*. Cuando alguien se refiere a la cocina vasca como sencilla se refiere a la naturaleza refinada y perfeccionada de la comida, su estética minimalista (y la lista de ingredientes). El sello distintivo de la cocina vasca es una simplicidad acorde con un paisaje majestuoso. Es un rechazo a ocultar los dones de la naturaleza con especias, salsas espesas, o técnicas de cocción recargadas. La increíble tradición oral y la memoria colectiva de los vascos les ha ayudado a mantener relativamente cerca sus tradiciones más antiguas; su espíritu los mantiene arraigados al pasado.

EL PRODUCTO: Los vascos dedican tiempo y dinero a comprar los mejores productos alimentarios posibles, especialmente cuando se trata de pescado y carne. Las preparaciones más tradicionales respetan el sabor innato de un ingrediente en vez de enmascararlo con salsa o especias. Tener el mejor proveedor es motivo de orgullo, y son comunes las discusiones sobre el mejor puesto del mercado o el carnicero con la chistorra más sabrosa. Aunque en el País Vasco moderno existe el supermercado, muchos vascos todavía se reservan tiempo para acercarse a las tiendas especializadas en pescado, carne, queso o productos agrícolas frescos.

ESTACIONALIDAD: Este valor puede parecer una tendencia, pero la estacionalidad ha sido una constante en el País Vasco. Incluso con las innovaciones modernas los vascos nunca ignoraron su sabor por la comida de temporada en temporada. De hecho, los vascos profesan que están contentos de limitar el consumo de su pescado o su seta favorita al mes o dos meses en que están más sabrosos, y luego pasar a la siguiente delicadeza de temporada. Pasan de una minitemporada a la siguiente, de la menestra a las anchoas o al *talo* (pan plano de maíz), de la chistorra a la chuleta y a la sidra, lo que significa un cambio constante de escenario cuando se reúnen en torno a una mesa para compartir comidas.

RÚSTICO MÁS QUE REFINADO: La cocina vasca rehúye los toques elegantes y prefiere el buen carbón de una parrilla o la fusión de sabores en un estofado reconfortante. Por supuesto, el lado Michelin de esta cocina tiene un libro de trucos altamente refinados, pero en general el estilo vasco se inclina por elementos primitivos y guarniciones simples.



PLATOS ÚNICOS: Cuesta encontrar una carne con guarniciones en un único plato en el País Vasco. El ingrediente principal, sea carne o alubias, es el más destacado, adornado solo con una generosa cucharada de salsa (;importante!) o un pimiento en vinagre. Se ha hablado mucho de los «cuatro colores» de las salsas vascas: rojo, verde, blanco y negro, que obtienen el color del pimiento, el perejil, el aceite de oliva y la tinta de calamar, respectivamente. En la cocina vasca hay varios ejemplos de platos que no son más que una proteína nadando en una salsa sencilla y deliciosa. Las verduras quedan relegadas a los platos que preceden, destinando los espárragos o las alcachofas a ser entrantes del plato principal.

POLIKI, POLIKI: Esta frase que se oye con frecuencia significa «espacio y con cariño», y la cocina es un lugar ideal para emplearla. Muchos platos están formados con una base de *sofrito*. La diferencia entre un buen plato y un plato increíble suelen ser los veinte minutos de más de cocinar la cebolla, mimándola para que quede dulce y de un color dorado oscuro.

EL ACEITE COMO UN INGREDIENTE (Y LA SAL TAMBIÉN): Con la cocina vasca hay que adoptar una nueva visión de los «ingredientes básicos». El aceite de oliva es un ingrediente y su sabor importa. El aceite se renueva constantemente en las cocinas vascas, y para poder reproducir los resultados alcanzados en estas cocinas conviene utilizar aceite de oliva nuevo, una variedad española o una con un perfil de sabor similar. No hay que temer usarlo en abundancia; ahora todos sabemos que el aceite de oliva no es lo que engorda. La sal también es un ingrediente, con distintos usos: puede servir para ensalzar un sabor, o emplear sus distintas texturas para añadir un crujiente inesperado a un pincho. Para más sugerencias sobre estos ingredientes, así como mis artesanos favoritos, ver la sección de Recursos en la pág. 316.

LA IMPORTANCIA DE LA TEXTURA: Mientras que algunas culturas juzgan un plato principalmente por su aspecto y luego por el sabor, los vascos van más allá. Están en otra longitud de onda, donde la textura es una cualidad importante del plato. Son mucho más sensibles a los cambios y las inconsistencias de textura que a una acidez desequilibrada o una dulzura fuera de lugar, por ejemplo. La gelatina de la carne alrededor de las espinas del pescado constituye para ellos una delicia comparable a la de un francés que prueba el toque picante de la rúcula con un chorrito de limón dulce.

LOS PRODUCTOS QUE MARCAN LA COCINA VASCA LLENAN LAS PÁGINAS DE ESTE LIBRO. SON PRODUCTOS DE LA TIERRA: puerros, setas, manzanas; productos del mar: anchoa, atún, bacalao; incluyen quesos: Idiazabal, Ossau-Iraty y Roncal; proceden de la granja: salchichas y morcillas, estofados de todo, desde ternera o cerdo a caza. El País Vasco también ofrece bebida para brindar, en la forma de una sidra totalmente única y unos vinos de talla mundial.



TXAKOLINA

CHACOLÍ

Fresco, vigorizante y refrescante. Fácil de beber, con notas ácidas y saladas. Un vino blanco, pero no tan blanco de color, el chacolí (*txakolin* en euskera) ha sido durante mucho tiempo el vino elegido por los vascos, servido con informalidad y patriotismo.

Un vino cuyas referencias escritas datan del siglo XVI, el chacolí lo producían las familias en sus caseríos y se usaba, junto con otros productos caseros, como moneda de cambio. Pero este vino de mesa no gozó de demasiada credibilidad hasta que en 1990 le concedieron la primera Denominación de Origen (*Jatorri Izendapena*), Getariako Txakolina (que comprende los chacolís de Getaria y de toda Guipúzcoa). Anteriormente, el chacolí era un vino silvestre y rústico que se producía en viñedos sin cuidar y se vendía en botellas de vidrio recicladas sin etiqueta. Después de que un grupo de sus defensores, como los hermanos Txueka de la bodega Txomin Etxaniz, apostaran por introducir mejoras y utilizar instalaciones más «serias», se creó la Denominación de Origen y sirvió para regular los viñedos de uvas *hondarrabi zuri* y *hondarrabi beltza* (literalmente uva blanca y negra). Dos Denominaciones de Origen más siguieron rápidamente: Bizkaiko Txakolina (en Vizcaya, y que incorporaba la uva *munematsa*) y Arabako Txakolina (en Álava), aunque el chacolí de Getaria y Guipúzcoa sigue siendo el más consumido y con la mejor calidad media, de momento. En total hay más de ochenta bodegas en las tres D.O. que existen en el País Vasco.

Las uvas de chacolí se cosechan en los viñedos, a menudo manualmente, en septiembre. Las uvas se prensan rápidamente y luego se introducen en depósitos de acero inoxidable. El mosto fermenta como mínimo 2 o 3 semanas entre 13 y 16 °C). En este punto, algunas bodegas lo dejan más tiempo en las lías, mientras que otros lo filtran y envían el vino para su almacenamiento y embotellamiento bajo pedido. Tradicionalmente, el chacolí nuevo se prueba el 17 de enero, el Día del Chacolí (Txakolin Eguna).

Hay que servir este vino joven cuando lo hacen los vascos, en un día cálido como aperitivo con uno o dos bocados. Gracias a su *bizigarri*, palabra vasca que significa «tonificante» y «algo que da vidilla», marida perfectamente con el pescado fresco a la parrilla. Hay que tomar partido sobre el estilo de servirlo: en Vizcaya, el chacolí suele servirse como cualquier otro vino blanco, con suavidad y cerca del vaso. En Guipúzcoa, sin embargo, cuanto más lejos está la botella del vaso, mejor, y suele usarse un tapón especialmente diseñado para controlar el vertido.



Legatza txirlekin saltsa berdean

MERLUZA EN SALSAS VERDE CON ALMEJAS

MIENTRAS QUE LAS SALSAS EN VIZCAYA Y ÁLAVA están marcadas por el pimiento y el tomate, la provincia costera de Guipúzcoa, en la frontera con Francia, es famosa por su ligera *saltsa berdean* (salsa verde), una salsa de aceite de oliva, perejil, ajo y vino blanco. Aunque combina bien con cualquier marisco suele servirse con merluza. En otras partes de España este plato se llama «merluza a la vasca». Las recetas escritas de este plato datan de 1723. En *La Cocina Vasca*, el clásico autorizado de los cocineros caseros vascos, hay como mínimo siete recetas de este plato; uno de ellos, llamado versión «económica», solo requiere cuatro ingredientes: patata, pescado, perejil y un diente de ajo.

En esta receta las almejas se abren para soltar sus jugos salados, que realzan el sabor de la salsa y mejoran la merluza a la perfección. Si no encuentras merluza fresca, el bacalao y la platija son buenos sustitutos. Tradicionalmente este plato (y muchos otros platos con salsa de la cocina vasca) se sirve en cazuelas de barro individuales, pero puedes usar cualquier recipiente con un poco de borde para retener la deliciosa salsa.

PARA 4 PERSONAS

4 filetes de merluza con la piel, de unos 200 g cada uno
Espinacas, cabeza y cola de 1 pescado, preferiblemente merluza
20 almejas
2 dientes de ajo, picados
4 cc de perejil fresco, picado fino 120 ml de chacolí u otro vino blanco ácido
1 cs de harina común (ver Nota)
120 ml de aceite de oliva virgen extra
Sal

- Introduce las almejas en un bol, añade agua fría para cubrir las y resérvalas.
- Limpia las espinas, la cabeza o cualquier resto que tengas de la merluza con agua fría. Introdúcelo todo en una cacerola mediana y añade agua para cubrirlo. Llévalo a ebullición a fuego alto, luego reduce a fuego bajo, y hiérvelo unos 20 minutos. Cuela el líquido (llamado fumet) por un colador fino y descarta los sólidos. Reserva el fumet.
- Limpia y cuele las almejas, y resérvalas.
- Lava los filetes de merluza y sécalos. Sazona la parte sin piel de cada filete con sal.
- En una cazuela de barro o una sartén grande calienta aceite de oliva y ajo a fuego medio-alto. Cuando el ajo empiece a «bailar» añade la harina y déjalo cocer sin dejar de remover unos 30 segundos. Vierte el vino y déjalo hervir unos 30 segundos para que se evapore el alcohol. Añade 240 ml del fumet y deja hervir cerca de 1 minuto.
- Añade los filetes de merluza a la cacerola, con la piel hacia arriba. Déjalos hervir a fuego lento unos 3 minutos. Gira con cuidado los filetes de merluza. Añade las almejas, colocándolas alrededor de la cazuela, y deja que cueza unos 5 minutos. Si la cacerola empieza a parecer seca, añade más fumet.
- Espolvorea el perejil por la cacerola. Retírala del fuego y muévela en un movimiento circular hasta que la salsa empiece a ligarse y emulsionar, 1-2 minutos. Prueba y rectifica de sabor.
- Sírvelo en boles individuales o en formato familiar. Puedes conservar el fumet restante para otro uso.



Nota: Incluir harina en la salsa verde es un tema de debate. Ayuda a espesar la salsa, pero los puristas dicen «menos harina y más muñeca», insistiendo en que una técnica de remover correcta dará lugar a una salsa perfectamente emulsionada. Puedes experimentar para ver cuál es la mejor versión.

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.



Sagar erreak MANZANAS ASADAS

LOS MANZANOS CRECEN EN EL PAÍS VASCO desde hace miles de años; en la Edad Media, las descripciones de viajes cuentan que se podía ir de Bayona a Bilbao bajo las ramas de los manzanos. La *sagar-lurra* («tierra de manzana»), equivalente a 5,58 metros (el espacio entre manzanos), era una unidad de medida usada con frecuencia. Destruir cinco o más manzanos llenos de frutos significaba la pena de muerte en aquella época. Tiene sentido, ya que las manzanas ocupaban un lugar destacado en la mesa de postre.

Hoy día, hay decenas de variedades de manzana en todo el País Vasco, con nombres tan evocadores como Mendiola, Urbete, Aretxabaleta, Larrabetzu, Gezamina, Mokoia, Txalaka y Pelestrina. La preferida es la Errezil, una variedad de Reineta local (reineta de «Regil»). Dulce, dorada y con un aspecto ligeramente achaparrado, esta manzana dura meses y meses almacenada. Las manzanas de la familia Russet son el sustituto más cercano, pero también se puede usar la Golden Delicious.

Lo mejor es preparar este saludable postre en el auge de la temporada, cuando las manzanas están llenas de sabor.



PARA 4 PERSONAS

4 manzanas, preferiblemente Reineta, Russet o Golden Delicious
75 g de azúcar granulado o moreno
20 ml de licor de anís
2 cc de canela molida
½ cs de mantequilla sin sal, cortada en 4 trozos

- Precalienta el horno a 180 °C.
- Para preparar las manzanas, saca el corazón por arriba en una pieza en forma de cono invertido. No hagas un agujero hasta el fondo; corta únicamente tres cuartas partes de la manzana. Descarta la pieza cónica. Con un cuchillo afilado haz una pequeña incisión en la piel alrededor del diámetro de la manzana, a medio camino entre la base y la parte central de la manzana. Esto evitará que la manzana explote y conserve la forma.
- Dispón las manzanas hacia arriba en una fuente de horno rectangular y distribuye el azúcar uniformemente por encima. Según el tamaño de la manzana y del agujero necesitarás más o menos azúcar. Espolvorea canela por encima, repartiendo uniformemente por las manzanas. Vierte una cucharadita de anís en cada manzana y cúbrela con una nuez de mantequilla.
- Cuécelas hasta que estén doradas, tiernas y burbujeantes, unos 25 minutos. Déjalas enfriar antes de servir.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Prólogo, por Bittor Arginzoniz

Introducción: El País Vasco

PINTXOAK Pinchos

La historia del pincho

GIPUZKOA / GUIPÚZCOA

ZOPAK Sopas

TRAINERUAK – Traineras

BASERRIA – Caserío

BAKAILAOA GEZATZEN – Preparación del bacalao

HEGALUZE – Bonito del norte

BIZKAIA / VIZCAYA

ARRAINAK ETA ITSASKIAK Pescado y marisco

TXOKOA – Sociedad gastronómica

BAKAILAOA – Bacalao

LEHIAKETAK – Concursos de cocina

PARRILA – La parrilla

TXIPIROI BILA – Pesca del chipirón

TXAKOLINA – Chacolí

ARRANTZALEA – El pescador

NAFARROA / NAVARRA

BARAZKIAK ETA HARAGIAK Verduras y carne

MERKATUAK – Mercados

EUSKAL PILOTA – Pelota vasca

ERRIOXAKO ARDOA – Vino de Rioja

HERRI KIROLAK – Deportes rurales

SANTO TOMAS EGUNA – Día de Santo Tomás

ARTZAINAK – Pastores

EZPELETAKO PIPERRA – Pimiento de Espelette

SAGARDOTEGIAK – Sidrerías

ARABA / ÁLAVA

GOZOAK Dulces

GAZTA – Queso

JAIK – Fiestas

EUSKAL DANTZAK – Danza vasca

OLENTZERO – Papá Noel vasco

IPARRALDE / PAÍS VASCO FRANCÉS

EDARIAK Bebidas

BERTSOLARIA – Versificador



SOBRE LA AUTORA

Marti Buckley es una periodista americana y cocinera de Alabama que vive desde hace once años en San Sebastián. En su blog, escribe sobre comida y el País Vasco. Buckley también escribe sobre gastronomía y viajes en innumerables medios, como *Afar*, *National Geographic Traveler* y *The Telegraph*. Colabora quincenalmente en el programa *Gastrosfera* de la radio vasca EITB, donde habla de comida y tendencias de estilo de vida. Buckley se formó en la cocina del chef sureño Frank Stitt durante dos años, progresando de *garde-manger* a jefe de partida de la pasta. Fue coautora de la guía *Wallpaper* City Guide* de Bilbao/San Sebastián en 2016. Se la puede seguir en Instagram @martibuckley.

Twitter: @martibk / Instagram: @martibuckley / web: <https://www.travelcookeat.com/>

ENTRA EN EL VIDEO “LA COCINA VASCA”: <https://youtu.be/8ysQZ1C2jhs>

LA COCINA VASCA

Marti Buckley

Planeta Gastro, 2021

28 x 29,95 cm.

312 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 29,95 €

A la venta desde el 5 de mayo de 2021



Para más información a prensa, imágenes o entrevistas:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 91 423 37 11 – 619 212 722

lescudero@planeta.es

www.planetagastro.com

twitter.com/planetagastro / [instagram.com/planetagastro/](https://www.instagram.com/planetagastro/) / Facebook: PlanetaGastro

¿CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO?



Patatak baratxuriarekin

PATATAS AL AJILLO

¡UN PLATILLO! Se vive en el bar y resuma en las paredes de madera. Una pequeña multitud de parroquianos se distribuye por la barra y todos comen el mismo plato: patatas aromáticas con ajo y perejil (tiernas por estar cocidas dos veces: primero hervidas y luego fritas). El secreto de estas patatas es la pátina de aceite que cubre las sarsenes (y la cocina emera), pero es un plato fácil de recrear en casa.

La preparación del ajillo, que no es de origen vasco, consiste en saltear ajo en aceite de oliva, a menudo con un poco de perejil. Las patatas están tiernas, y aunque las más pequeñas tienen un punto crujiente en general son suaves y se funden con el ajo, el perejil y el aceite de oliva.

Sírvelas como en el bar, con una cesta de rebanadas de pan con unos tenedores y un bote de pimentón rojo picante al lado. 🍷

PARA 4 PERSONAS

3 patatas grandes para freír, peladas y troceadas en trozos de 2,5-5 cm	60 ml de aceite de oliva virgen extra
1/2 manojo de perejil, picado fino	Rebanadas de pan para servir
360 ml de aceite de oliva, girasol o vegetal, para freír	pimentón picante, para espolvorear
4 dientes de ajo, picados	sal

Lleva una olla grande de agua con mucha sal a ebullición (unas 2 cucharadas de sal serán suficientes). Añade las patatas y hiérvelas exactamente 10 minutos. Saca las patatas con una espumadera.

En una cacerola honda de fondo grueso calienta aceite para freír hasta alcanzar unos 120°C. Para comprobar si alcanza esta temperatura añade un trocito de patata; si chisporrotea al contacto, el aceite está listo. Trabajando por rondas si fuera necesario para evitar saturar demasiado la sartén añade las patatas al aceite caliente y fríelas unos 6 minutos. Con la espumadera traslada las patatas a un plato cubierto con papel absorbente para que coja el exceso de aceite. Deben quedar tiernas, no crujientes, algunas puntas con apenas un poco de color.

En una sartén grande calienta el resto del aceite de oliva virgen extra a fuego medio y añade el ajo. Cuando el ajo empiece a bailar añade las patatas. Fríelas para recibir de sabor. Déjalas cocer, removiendo ocasionalmente, unos 3-4 minutos. Añade el perejil, remueve y déjalo 1 minuto más. Vacía el contenido de la sartén en una fuente. Sírvelo inmediatamente con pan, palillos y pimentón picante, para espolvorear al gusto.

45
PINCHOS



Kokotxak pil-pil eran
COCOCHAS AL PIL-PIL

LA SALSA PIL-PIL es uno de los elementos emblemáticos de la cocina vasca. Tiene pocos ingredientes, tan solo aceite de oliva, ajo y un poco de pescado, pero que se transforma en mucho más que la suma de sus partes. La palabra *pil* no tiene ningún significado; es una onomatopeya del sonido que hace el aceite de oliva al infundirse con ajo cuando burbujea alrededor del bacalao, soltando la gelatina del pescado que se produce naturalmente para crear una salsa espesa y emulsionada.

El movimiento necesario para emulsionar la salsa (*lódru* en euskera) es un movimiento hacia delante y hacia atrás que genera el mismo espectáculo y debate entre los vascos que el *swing* de golf o el estilo de lanzamiento del béisbol. Hay que controlar pacientemente la temperatura, manteniéndola a fuego bien bajo mientras se va moviendo la sartén en círculos, como una rueda, un movimiento que los vascos llaman *gurrpiada*.

La cococha es la carne de la parte inferior de la boca de un pescado, una pieza gelatinosa en forma de «V» que se encuentra entre la barbilla y el gaxtate. En general se usan dos tipos de cocochas: de merluza, que es más pequeña y cara, y de bacalao, que puede ser fresco o desalado. En caso de no encontrar cocochas se pueden sustituir por lomo de bacalao o merluza. ♦

PARA 4 PERSONAS

570 g de cocochas de merluza o bacalao	Perejil fresco picado, para la guarnición (opcional)
3 dientes de ajo, laminados o picados	240 ml de aceite de oliva virgen extra
1 guindilla pequeña entera o 1 guindilla grande, en rodajas	½ cc de sal

En una sartén o cazuela con bordes rectos calienta aceite de oliva y ajo a fuego medio. Cuando el ajo empiece a «ballar», burbujando en el aceite, añade las cocochas y baja el fuego. Añade inmediatamente la sal y la guindilla.

Empieza a mover las cocochas en un movimiento de vaivén a fuego bajo, suave pero constante. Mantén el movimiento hasta que la salsa empiece a emulsionar, entre 5 y 20 minutos, según la calidad y la cantidad de la gelatina de las cocochas.

Idealmente, las cocochas se sirven como máximo 10 minutos después de cocerlas lentamente y moverlas hacia delante y hacia atrás. Si la salsa espesa demasiado añade un poco de caldo de pescado para licuarla.

Continúa en la página siguiente »

LA HISTORIA DEL PINCHO

1920 A 1940
Beber fuera de casa era una costumbre social que existía mucho antes de la Guerra Civil española. La gente acudía a las sidrerías y bodegas del casco viejo de San Sebastián para comprar alcohol (para su casa o negocio) y aprovechaba el viaje para tomarse unas copas.

1940 A 1960
Después de la Guerra Civil, el *tránsito*, la práctica de ir de bar en bar con una *kuadrilla* (grupo de amigos íntimos) se convierte en una rutina. Las *kuadrillas* se reúnen en el mismo bar para empear la misma ruta cada noche, y terminan la noche habiendo consumido hasta treinta vasos de vino (cerca de una botella) cada uno. Por suerte, el vino es muy barato, unas siete pesetas (4 céntimos en la moneda actual). También reina una escasez generalizada. Algunos bares, muchos de ellos todavía con los mismos propietarios hoy día, innovan poniendo un poco de comida en la barra. El bar *Martinez*, en la calle 34 de Agosto de San Sebastián, es uno de ellos. Gran parte de la comida y algunos de los alcoholes disponibles en los bares son de contrabando, traídos de Francia. La policía nunca actúa, y hujos como la *chinkia* (carne de cangrejo en conserva), nunca visto antes de que apareciera en el bar de Bordia Berri, asoman por los bares de la ciudad. La película *Gala* (1945) llega a España, que más tarde inspiraría el nombre del que a menudo se supone que es el primer pincho (ver pag. 23). Un bocado estilo banderita cuesta unas 3 pesetas (actualmente unos 2 céntimos de euro). Los veraneantes del interior de España son los que empiezan a referirse a estos encorados sujetos con un palillo como «pinchos».

1960 A 1980
La vida empieza a ser más fácil. Abren cadenas de suministro, y las barras empiezan a desarrollar su oferta de comida. Cada barra tiene su especialidad. El término «pinchos» empieza a cuajar y a circular, pero con ortografía vasca: «pintxos».

Aunque el término «pinchos» todavía no ha llegado a Bilbao, empiezan a aparecer bocados de aspecto similar en los bares de la ciudad, entre ellos el *bilbatxeto*, huevo duro con mayonesa y gamba; el *grillo*, un trozo de patata con lechuga y cebolla; y trozos de bonito del norte en aceite de oliva que se comen con un palillo.

Los domingos hay bares que sirven calamares fritos, o incluso croquetas. Sin embargo, la comida se sirve en una esquina, no sobre la barra.

En San Sebastián el pincho alcanza su esplendor, y la ley municipal local no sabe cómo gestionarlo. En la década de 1960 se establecen fuertes multas por poner platos de pinchos no tapados: 25.000 pesetas (150 euros de hoy en día). Las medidas sanitarias de 2020 de nuevo obligan a poner campanas de cristal en los bares para tapar los pinchos.

Los bares empiezan a ser conocidos por sus especialidades: anchoas, huevos, callos, bacalao y más. Cuando el negocio del pincho se hace más lucrativo, las empresas de comida congelada empiezan a ofrecer croquetas precocinadas a los bares dispuestos a aceptarlas.

1980 A 2000
La creatividad sustituye a la necesidad como inspiración para los pinchos cuando el país empieza a prosperar. Innovaciones como el *hojaldre* o la yema de huevo sobre las setas empiezan a propagarse. La cocina en *montaña* toma forma a finales de la década de 1980. Algunos bares de San Sebastián, Aloña Berri en el barrio de Gros en particular, empiezan a ofrecer obras de arte en miniatura, que se cocinan bajo pedido. Este concepto arrae a las masas. Mientras, en Bñbaio, aparece el pincho con pan, juno con setas y pimientos. Uno de los primeros bares que lleva los pinchos a Bilbao es Oriovarra. El libro *Pintxos Donostiarra*, de Pedro Martín Villa, se publica en 1992. El ceramero de pinchos más longevo, el «Campeano de Vizcaya de Pinchos» (Bilbao Bizkaia Pintxo Txapelketa), celebra su primera edición en 1999. Un bar de Forru Kalea en San Sebastián empieza a ofrecer pinchos realizados con combinaciones de ingredientes no ortodoxos, ridiculizados como «medias sin sentidós» por los tradicionalistas, pero el formato se copia rápidamente cuando tiene éxito.

2000 A LA ACTUALIDAD
El *tránsito* pierde fuerza, un cambio atribuido a una tendencia hacia una vida más «sana», al fallecimiento de las generaciones mayores y al aumento de los precios del vino. Es más normal ver grupos de parejas y amigos que beben y comen pinchos para cenar, en vez de grupos de hombres que beben un vaso tras otro de vino. Se retiran propietarios de bares y a veces los traspasan a fontaneros. Estos recién llegados tienen un pensamiento más global; los chefs están formados en cocinas con estrellas Michelin. La explosión global en popularidad de los pinchos y el creciente número de visitantes al País Vasco mantiene los bares llenos, especialmente en verano.

