



# LA COCINA POPULAR NAVARRA

## *Edición*

CAJA DE AHORROS DE NAVARRA

## *Revisión de texto*

FERNANDO PÉREZ OLLO

## *Coordinación editorial*

JOSÉ MARÍA DOMENCH  
Y LUIS AZPILICUETA  
DE SAHATS SERVICIOS EDITORIALES

## *Fotografía*

VÍCTOR MANUEL SAROBE PUEYO

## *Fotografía de productos silueteados*

JOSÉ LUIS ZÚÑIGA

## *Diseño de portada*

ARTURO NAVALLAS REBOLÉ

## *Fotografías de portada*

### *baiku*

LARRIÓN & PIMOULIER

### *bodegaón de verduras*

CHEMA ARACIL

## *Dibujos del índice*

RAFAEL RAMOS

## *Fotocomposición*

SERINTE, S. L. - PAMPLONA

## *Fotomecánica*

ZIUR NAVARRA, S. A. - PAMPLONA

## *Impresión*

LINE GRAFIC, S. A. - ANSOAIN

## *Encuadernación*

ENKOL, S. A. L. - NOAIN

© CAJA DE AHORROS DE NAVARRA, 1995

ISBN: 84-87120-25-3

DEPÓSITO LEGAL: NA-1.831-1995

Prohibida la reproducción, registro o transmisión total o parcial de los materiales literarios y gráficos de este libro por cualquier medio mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético o electroóptico, sin el permiso previo y escrito de la CAJA DE AHORROS DE NAVARRA.

# LA COCINA POPULAR NAVARRA

VICTOR MANUEL SAROBE PUEYO

*Miembro correspondiente  
de la Academia Vasca de Gastronomía*





## *Presentación*

**LA COCINA POPULAR NAVARRA** es una publicación sobre la gastronomía peculiar de Navarra planteada desde dos prismas diferentes pero complementarios. Es un repertorio útil de las recetas transmitidas verbalmente de generación en generación y contiene además una secuencia de textos donde se compendian los ritos y costumbres familiares y locales en torno a festividades, romerías y carnavales, aderezado todo ello con los dichos y refranes propios de cada estación. Tiene por tanto un valor testimonial añadido.

Es un extenso recorrido por la geografía gastronómica de Navarra siendo fieles a la oportunidad que nos brinda el calendario con los productos propios de cada estación. La estructura de la obra, distinta a las habituales sobre el tema, obedece a este criterio. Los índices finales solventarán la localización de las recetas.

El volumen es fruto del trabajo encomendado por la Caja al autor hace ocho años; período dedicado a buscar, contrastar y pulir la gran cantidad de datos y recetas recopilados. Propone un tipo de cocina sustentada en hábitos alimentarios diferentes a los actuales, donde contrasta la dedicación pausada y casi exclusiva de nuestras abuelas y madres, con la comida rápida, imperante entre los más jóvenes. El libro goza de la oportunidad del momento presente, donde prima la recuperación de los valores culinarios tradicionales sobre las nuevas modas.

El recetario gastronómico de Navarra es muy extenso, y se ha procurado que no falte lo imprescindible, aunque a buen seguro a cada lector le hubiera complacido que figurase esa receta familiar que recuerda y tanto le gusta. Toda selección tiene un riesgo.

La publicación que presentamos es el espejo de un mundo socioeconómico desaparecido en parte, que refleja unos modos de vida y reúne las creaciones propias de una colectividad que sabe adaptar las necesidades culinarias a su quehacer diario.

Se trata de un volumen que condensa el pasado cercano y su realidad cotidiana como referencia imprescindible de nuestra cultura popular, de nuestra forma de ser y de nuestro estilo de vida propio. Ha pretendido profundizar en el conocimiento de nuestras costumbres y podrá servir de estímulo para recuperar aquellas recetas que permanecen adormecidas en el acervo particular de cada familia.

Si lo hemos conseguido, este nuevo libro habrá cubierto sus objetivos y la Caja también.



**Lorenzo Riezu Artieda**  
**Director-Gerente**

# EL PORQUÉ Y EL CÓMO DE ESTE LIBRO

**D**e la misma manera que no se puede hablar de una cocina española y sí de muchas y buenas regionales, Navarra posee una cocina popular rica y variada, debida en primer lugar a su diversidad geográfica y agrícola, que suministra materias primas peculiares y a veces únicas.

Un excepcional y sabio conocedor de nuestra tierra, Julio Caro Baroja, decía que *«si se quita esa especie de unidad viejísima que tienen los navarros desde el Pirineo hasta el Ebro, nos encontramos con una diversidad fisiográfica, diferencias de paisajes y climas cada 25 kilómetros. Tampoco hay una unidad de tipo cultural. La Navarra de la parte Atlántica húmeda, como es la del Bidasoa, es algo muy distinto de la Navarra del Pirineo Alto o del Roncal o todavía más a la del Mediterráneo, a la Ribera del Ebro y otros ríos grandes. Todo ello no quita para que Navarra, a pesar de esas diversidades, tenga una unidad de régimen y una conciencia de su existencia. Navarra es muy diversa, cambia cada pocos kilómetros. No se puede hablar de una gastronomía navarra, sino que la gastronomía es muy varia»*.

A mayor abundamiento, mi amigo el profesor Alfredo Floristán hablando de nuestra tierra señala que *«desde el punto de vista formal, no hay ningún parecido entre el Norte y el Sur. Las regiones históricas más consolidadas no son las que tienen un territorio uniforme, sino las que lo tienen contrastado, variado y complementario. No se puede entender la llanura de Navarra sin pensar que la han construido los ríos procedentes de la Montaña. Los tomates, pimientos o alcachofas nacen en tierras aluviales que han llevado los ríos de la Montaña. Ha habido unas relaciones continuas entre el Norte y el Sur: vías de comunicación, trashumancia, intercambio de productos excedentarios de una zona a otra. De modo que, de una variedad formal, se ha logrado una unidad histórica funcional»*.

Esto es lo que no han sabido ver quienes sin conocernos, con una ignorancia absoluta de nuestra tierra, nos han adjudicado una serie de falsedades y tópicos, como si fuéramos un «carrefour» de influencias: Aragón, La Rioja, País Vasco, Francia. Gran error. Navarra ofrece una cocina de características propias, basada en sus materias primas, excepcionales en muchos casos, en función precisamente de su geografía.

## ZONAS, CULTIVOS Y COSTUMBRES

En apenas 200 kilómetros, el viajero va de los neveros tercios de la Mesa de los Tres Reyes —confluencia de Navarra, Francia y Aragón— al desierto de las Bardenas; de las increíbles huertas de Tudela a las cocinas abiertas al Cantábrico.

Así se explica que la cocina navarra sea rica y variada en materias nobles que la alejan de la uniformidad, de la monotonía y de la imaginación estragada. Más bien, es un exponente inacabable de lo contrario.

Navarra, tras su anexión a Castilla, perdió una de sus seis Merindades, la de Ultrapuertos, cuya cabeza era y es San Juan de Pie de Puerto. Desde Enrique III y IV de Francia, el primer Borbón, los monarcas de París se llamaron siempre reyes de Francia y de Navarra, y el visitante de Versalles, por ejemplo, puede admirar el escudo de las cadenas navarras en todos los salones y dependencias. Antes Navarra había estado unida a Francia durante dos largos siglos por razón de la Corona. Teobaldo I, de la casa de Champaña, no solamente fue un gran trovador y excepcional músico, sino también un monarca que se preocupó por nuevas técnicas agrarias y, según consta en los libros de Comptos, en su corte de Olite se supo de refinamientos gastronómicos aún hoy difíciles de superar. Conquistada Navarra por el Duque de Alba, en 1512, Carlos I abandonó la Merindad de Ultrapuertos, incorporada luego a Francia. Esta realidad tiene consecuencias gastronómicas: hoy son muchos los navarros de este lado que peregrinan al otro, a comprobar la riqueza de la cocina navarra de Francia.

Nuestra gastronomía no es, pues, producto de influencias vecinas ni de improvisación. Navarra es la única provincia española en la que dentro de sus 10.000 kilómetros cuadrados reúne cuatro áreas naturales y culturas —lo que en definitiva es geografía— y ha sido lugar de cruce de culturas.

Sobre un fondo vascón, tenemos huellas célticas y romanas —importantes en la Ribera y puntuales en la Montaña—, musulmanas —sobre todo en la Ribera—, además de las judías y las francas. Navarra fue frontera secular, con el moro primero y con los castellanos después. Hasta que Carlos III el Noble une los burgos guerreros pamploneses, fueron constantes las repoblaciones con francos y el Camino de Santiago nos dejó huella indeleble; basta ver su maravilloso románico y la larga documentación de Roncesvalles. No ha habido xenofobia. Basta ver la aceptación de las gentes que se han asentado aquí por razón de nuestra industrialización.

Poco más o menos, el sesenta por ciento del territorio foral corresponde a la zona mediterránea. Es decir, a la cultura de olivo, cereales, vid, frutales y singulares regadíos iniciados ya por los romanos. Luego los árabes, excelentes hortelanos, los ampliaron y perfeccionaron y aún tenemos vigentes en la Mejana tudelana voces arábigas relativas al agua y los días de riego. Estas huertas y sus productos maravillosos —espárragos, alcachofas, pimientos, etc.— no son fruto de la casualidad o de la conjunción de tierra, agua y sol inmejorables, sino, además, de una larga tradición hortícola —dicen que son necesarias tres generaciones para saber regar—, y sobre todo de una constante inquietud abierta a nuevos cultivos.

En el área submediterránea, a la altura de Pamplona, desaparece el olivo y continúan los cereales y la vid, con magníficas huertas y un ganado lanar excepcional.

Más hacia el norte nos encontramos, en la merindad de la capital, la zona atlántica que ocupa el noroeste del reino y coincide con la actual vasco-parlante. Tienen el clima de toda la franja occidental de Europa, desde Galicia a Bretaña: caseríos diseminados, pequeños pueblos, prados cercados y manzanales configuran el paisaje. En definitiva, esa hierba que para Julio Camba era el origen y fundamento de la buena gastronomía: buena carne, leche, mantequilla y quesos. En esta zona pasta el 60 por ciento del total de la raza ovina denominada «latxa», autóctona, mantenida a lo largo de los siglos en pureza racial, con un altísimo rendimiento lácteo —algunos ejemplares llegan a los 500 litros anuales— que producen cerca de medio millón de kilos de quesos artesanos en las sierras de Aralar, Urbasa y Andía y montes de Basaburúa, Baztán y Regata.

Finalmente está la zona pirenaica o alpina, ganadera por excelencia y en la que la dureza del clima obliga a una transhumancia que viene desde tiempos prehistóricos. Estos rebaños de raza «rasa» navarra producen en primavera la leche para el incomparable queso roncalés.

A todo este conjunto podemos añadir, por una parte, unos ríos relativamente poco contaminados para lo que hoy parece normal; por otra, el segundo hayedo-abetal de Europa tras la Selva Negra, amén de otros muy importantes y característicos perfectamente regulados, donde abunda la caza mayor y menor; y en último lugar, nuestros montes pirenaicos, paso bianual obligado de todas las aves migratorias. Tres factores que hacen nuestra tierra un paraíso cinegético y, en consecuencia, gastronómico.

Y como quedan todavía unos valles —en Navarra, unidad administrativa— con posadas y ventas que mantienen con gran fuerza sus costumbres, cocina y peculiaridades, llegamos a la conclusión de que Navarra es un compendio de toda la gastronomía española.

Esa diferencia contrastada de costumbres, climas y tierras, y en consecuencia de cultivos, explica la enorme diversidad de preparaciones populares culinarias en Navarra.

## TRADICIÓN, CALIDAD Y CAMBIO

La transformación de la vida, tanto social como económica, sufrida de unos pocos años a esta parte, me empujó a hacer esta recopilación sobre la cocina popular navarra —que en parte se nos va— desde un punto de vista etnográfico. Este cambio, a todas luces sorprendente, ha sido en las cuatro o cinco últimas décadas mayor que en unos cuantos siglos anteriores. La cocina que llamamos tradicional o popular ha sido tachada de inmovilista, pero siempre ha estado sujeta a variaciones constantes, debidas a la influencia diaria de las circunstancias. Lo que pasa es que el cambio en nuestros días ha sido tan fuerte y rápido, que costumbres, tradiciones y formas de vida seculares —entre otras, la alimentación— están a punto de desaparecer. Ciertamente, hemos conocido unos tiempos, sobre todo en zonas rurales, en que la cocina era pura rutina, a base de productos magníficos aunque fueran baratos, que daban por resultado una cocina sana, bien trabajada, gustosa, hecha sin prisas y reiterativa —en muchos hogares de la clase media se tomaba, entre otras cosas, el cocido diariamente—, con una mentalidad muy distinta a la actual, de la que quedan pocos seguidores, cada día menos, con obsesión por las grasas, que añoran las sopas «con dos dedos de grasa» y las magras «así de gordas».

La cocina regional y popular tiene su origen en el mundo rural, que utiliza sólo los productos recogidos en sus campos, huertas o en el corral de la casa, normalmente abundantes. En función de ellos se fue creando la cocina de cada zona. Dicho en otras palabras, la cocina se fundamenta en ingredientes casi siempre asequibles o fáciles de conseguir en la propia naturaleza y propios de cada temporada. La cocina popular no tenía frigorífico.

Claro que el hombre tiende a idealizar con el paso de los años los platos comidos en su juventud, como señalaba José Pla, para quien la única cocina interesante era la popular, la simple: *«La gente ha de comer lo que comió en la infancia. El drama está en vivir cuando ya no existe lo que comimos de pequeños. Si se pierde la cocina popular, se ha perdido toda la cocina»*. Y es que hay mucha nostalgia de otros tiempos y otras situaciones que no han sido precisamente mejores que las actuales. Creo que, en muchas ocasiones, este tipo de platos se ha idealizado con el paso del tiempo y, si algunas veces volvemos a tomarlos, nos parecen que no son lo que creíamos que eran, aunque realmente estén mejor hechos hoy que antaño: no es que haya desaparecido la que los cocinaba, sino que ya no tenemos el apetito de la juventud, estamos más satisfechos, no nos damos cuenta de que tenemos un montón de años más y somos, a una con la elevación del nivel económico, más sibaritas.

Realmente la Humanidad ha pasado durante siglos hambrunas impresionantes, que desgraciadamente todavía sigue padeciendo, aunque ahora nosotros las hayamos superado y disfrutamos de una serie de placeres —entre otros, la gastronomía— de los que en muchos casos carecieron nuestros ma-

yores. Hoy, en general, comemos por estos predios, afortunadamente todos, con más variedad y refinamiento e incluso con técnicas mejores, pero ¿quién no se ha dado cuenta del impresionante descenso de la calidad en la mayoría, por no decir en todos los productos alimenticios, que quizá era lo que daba calidad extraordinaria a aquellos sencillos guisos populares? Basta ver el cambio sufrido en las casas rurales. Antes, si no cada casa, cada pueblo o cada zona geográfica eran prácticamente autosuficientes, con unos productos artesanalmente perfectos.

El tractor y otras máquinas agrícolas han hecho desaparecer el ganado de labor. Tampoco está la vaca doméstica para la leche diaria –adiós al fiemo del huerto–, ni se engorda el o los cerdos –daba trabajo alimentarlo dos veces al día–. Las cuadras se han convertido en cuartos de estar. No hay corral: huevos, pollos y gallinas no son lo que eran y además se ha olvidado cómo sacrificar un ave, como ha desaparecido la matanza. El huertecillo familiar anejo se ha convertido en amable «grill» donde tomar el sol. Ya no hay quien tome fruta sazónada en el árbol.

Todo ello, posiblemente está bien, porque se vive una sola vez y además dicen que todo ese mundo perdido en nuestro recuerdo era antieconómico. Está bien, pero no lo olvidemos: todo ello ha ido en detrimento de la calidad. Nos hemos cargado los ríos y los campos y, por si fuera poco, hay que aguantar luego a las autoridades y funcionarios que no saben más que prohibir, y a los ecologistas, que no ecólogos, que protestan de todo. El observador, que ya ha visto otros tiempos y otras certezas falsas, puede preguntar: ¿quién deshace el río, el que mete una remanga o los vertidos industriales?, ¿quién hace más daño a los pajarillos, el que los caza con liga o anderetes o quien para triplicar la cosecha envenena las tierras, las aguas y las semillas con insecticidas y otros productos?

Otra de las bondades de estos tiempos son las ganas irrimprimibles de consumir las primicias de muchos productos conseguidos antes de tiempo, sobre todo en verduras y productos por el estilo, muchos de ellos cosechados en túneles de plástico, sin olor ni sabor. Antes la norma sabia era que había que consumirlos «*cuando los comían los soldados*», es decir, cuando eran más abundantes y en consecuencia más en sazón.

## TRANSPORTE, FRÍO Y DIETA

Si hemos perdido en calidad, hemos ganado en una mayor presencia de diversos artículos, hasta no hace mucho tiempo insoñables. Esa revolución del mercado se debe sobre todo a la velocidad del transporte, a la industria del frío, que ha logrado la conservación y abaratamiento de muchos productos, y a las redes de distribución que llegan a todas partes, pues no en balde la mayor parte del negocio de la alimentación está en manos de multinacionales.

Los cambios, a primera vista mínimos, son continuos en todos los aspectos. He comentado alguna vez con mis amigos que sólo desde que se celebran las Javieradas hemos visto hacer los huevos fritos del almuerzo en cujal con fuego bajo: luego vinieron la cocina económica, la de gas, la eléctrica y ahora la de vitrocerámica y el microondas, así como los cacharros de cocina han ido del puchero de barro mallado y el de hierro colado a las perolas esmaltadas y de aluminio, del vidrio vitrificado a la olla exprés, del papel de estraza o harba al de aluminio; de los manteles de lino, hilo o algodón al de tergal, cuando no al de papel; de los platos y vasos de porcelana o vidrio a los vitrificados y, ya en las grandes aglomeraciones festivas, al vaso de plástico. Todo en sólo 56 años.

Insensiblemente vamos evolucionando y modificando los hábitos alimentarios. El descubrimiento de las vitaminas supuso un espaldarazo a las verduras y ensaladas consumidas de siempre por nosotros, aunque más por llenar el bandullo que por razones científicas, de la misma manera que gracias a las recomendaciones dietéticas se va logrando una dieta equilibrada que obliga a la moderación tanto en grasas como en cantidades. La sombra del colesterol nos lleva por el camino de la amargura, pero ahora nos dicen que los potajes son mano de santo. Aunque el gastrónomo calcula que todo ello se basa en puro empirismo, ya que, por ejemplo, el pescado azul, prohibido hasta no hace mucho tiempo, resulta que tiene «*gran cantidad de ácidos grasos poliinsaturados, que, a diferencia de los saturados, son beneficiosos para proteger al organismo*». Las grasas de pato, patés, quesos, etc., que oficialmente nos matan, resulta que, según noticia de mi amigo Jesús Llona, constituyen la «paradoja francesa», ya que al sur de Francia, en la Baja Navarra, es donde se da la menor incidencia de enfermedades cardiovasculares de Europa. El fenómeno se atribuye también al consumo del vino.

Con la buena alimentación diaria –hábito raro hasta no hace mucho tiempo– han pasado a la historia aquellas tremendas comidas de otros tiempos, en los que valía cualquier excusa para el festín, casi siempre con ocasión de festividades religiosas –el catolicismo es la única religión que no prohíbe ningún alimento–, sin desdeñar bodas o entierros, romerías o carnavales, mecetas o primeras misas... Eran fechas en las que, tal vez no se llegaran a consumir todos los platos ofrecidos, pero había comensales que se las preparaban con ayuno previo. Celebraciones que en algún pueblo del Bidasoa acababan sacando al balcón o ventana de la casa el mantel, para que se viera, ya que cuanto más manchado estaba, mejor se había comido. Ha cambiado la mentalidad, la carne ya no es el alimento más importante y hasta los aizkolaris –famosos en tiempos por las ingentes cantidades que consumían durante sus preparaciones– se someten a una dieta controlada médicamente.

Yo creo que hemos tenido suerte. Porque, nunca mejor dicho, sin comerlo ni beberlo, por simple razón geográfica, no



nos ha quedado otro remedio que llevar de siempre, como natural, la dieta mediterránea, panacea de la alimentación actual.

## REALIDAD Y NOMBRES

El abanico de recetas desplegado en este libro no es mío. No me considero técnico en la materia y como siento un gran respeto, no sólo por los profesionales de este oficio, sino también por la callada labor diaria de las amas de casa, no pretendo emularles en ningún sentido.

Por lo tanto, me limito a dar las recetas que, a mi juicio, son o han sido populares y representativas de una época que se nos va y que pretendo salvar. Quiero aclarar que aprendí de Don José Miguel de Barandiarán a recoger lo que está vivo, o lo que es o ha sido tal como existe o existió, bueno y malo, no lo que se quiere que sea. Aquí, como en cualquier lugar, se ha comido bien y también se ha comido mal y con frecuencia poco, lo cual no siempre gusta reconocer. Es humano querer olvidar las penalidades pasadas, pero sin negar la verdad, sin caer en exageraciones y amnesias ridículas de nuevo rico. Esto lo he vivido observando la reacción de algunos gastrónomos vascos al interesantísimo libro «La alimentación doméstica en Vasconia», que muchos quieren ignorar, porque sencillamente expone con rigor la realidad gastronómica diaria de no hace mucho tiempo.

Esta colección no es exhaustiva, es más bien un muestreo de lo que he ido recogiendo tanto en viejos recetarios caseros como en labor de campo, romerías y finalmente en los concursos organizados por «Diario de Navarra», que me sirvieron para ver la realidad de los gustos y tendencias gastronómicas actuales. El recetario actual de pescados y carnes no lo doy, ya que se ajusta a los gustos dominantes, debidos a la fuerte influencia de publicaciones y de los medios audiovisuales.

He procurado dar las recetas más comunes en su versión más auténtica, que muchas veces no es la mejor desde un punto de vista gastronómico y sí etnográfico. Ruego que no se extrañen los foráneos, si no ven recetas insertas en numerosos tratados y denominadas genéricamente como «a la navarra». Suelen ser invenciones gratuitas de las que aquí no tenemos noticia alguna.

Como, en general, la cocina popular se ha aprendido y transmitido en el propio hogar de madres a hijas, de viva voz, fuere cual fuere su estrato social o económico, en muchos casos el recetario carece de cantidades y proporciones de ingredientes. Muchas de las preparaciones son excelentes y otras pobres, confeccionadas «a ojo de buen cubero». Y he querido dar en ellas el nombre de mis comunicantes. Son pocos los que no cito, o por error al recoger la receta, o por ser ésta común.

## LA CULTURA CULINARIA

Que nadie se escandalice de ver en este recetario, recogido al pueblo, preparaciones acaso procedentes de publicaciones de cocina locales, e incluso de viejas hojas de calendario, o de grandes profesionales, de la misma manera que sucede lo contrario, ya que en cocina ha existido siempre una constante simbiosis. Ejemplo claro entre otros, es la excelente acogida popular de las *alcachofas con almejas*, afortunada creación de Manoli Aparicio de Leránz, y en contraposición la elevación de la cocina navarra en las manos sabias de las hermanas Guerendiáin, «Las Pocholas» —a las que no se ha rendido el debido homenaje—, que han dado a conocer nuestra cocina a toda España.

Claro es que en muchas ocasiones estas fórmulas están mal copiadas o adaptadas al gusto personal, acomodadas a los productos que se tienen más a mano, o similares o más baratos. Pero eso es precisamente la cocina tradicional popular.

Para comprender esta coexistencia basta analizar, por un lado, la influencia que ejerció en la cocina española «El práctico» de Ángel Muro, con sus treinta y tres ediciones y que en nuestro caso queda rellejada en parte, si se mira detenidamente, en «La Cocina Navarra» de Francisco Javier Arraiza, el primer recetario navarro, publicado en 1930. O la que supusieron en Pamplona las clases impartidas semanalmente por Félix Ibarguren, más conocido por «Shishito», de una cocina claramente internacional, digna de la Belle Époque. Ya advertía Kurnonsky que cada nuevo gusto culinario o moda golpea sin querer la cocina tradicional y la afina en cierta forma, pero corre el peligro de desvirtuarla.

Es obligado señalar que aquí, como en toda cocina popular, son pocas las preparaciones autóctonas exclusivas de una zona concreta y menos aún las que sólo tienen vigencia en áreas determinadas. Y a la vez es bueno saber que las veremos mal copiadas fuerapueblas o incluso que se las apropien en otras tierras.

Conservemos y defendamos nuestra cultura culinaria. Como dice Juan Cruz Cruz, los usos alimentarios de un pueblo deben tanto al ambiente actual del grupo como a su historia pasada: cuando el hombre puede elegir, escoge lo que sus antepasados comieron antes que él. Quien desee cambiar la costumbre alimenticia de un pueblo es preciso que entienda antes el significado global, el simbolismo, de ese hábito particular. Un emigrante puede renunciar incluso a su lengua y a su modo de vestir antes que a sus costumbres alimenticias autóctonas. Eso explica que algunos países, donde es muy fuerte la inmigración, acaben enriqueciéndose con una variadísima cocina de orígenes diversos.

# CALENDARIO

## ENERO

### VERDURAS

#### HUERTA DE PAMPLONA

Acelga, achicoria, berza, borraja, cardo, coliflor, espinaca, puerro, remolacha de mesa y zanahoria.

#### HUERTA DE TAFALLA

Acelga, achicoria, alcachofa, berza de invierno, borraja, brócoli, cardo, coliflor, escarola, espinaca, puerro, remolacha de mesa y zanahoria.

#### HUERTA DE TUDELA

Acelga, achicoria, alcachofa, apio, borraja, brócoli, cardo, col, col de Bruselas, coliflor, champiñón, endibia, escarola, espinaca, lechuga blanca, lechuga negra de cogollo, patata tardía blanca, patata tardía roja, puerro, repollo, zanahoria.

#### VERDURA SILVESTRE

Berro.

### SETAS

Trufa negra.

### PESCADOS DE RÍO

Black-Bass y lucio.

Todo el año en aguas o ríos no considerados como de salmónidos, las especies de: angula, barbo, bermejucla, cacho, carpa, carpín, chipa, gobio, madrilla, tenca y otras presentes en los ríos navarros. En las aguas o ríos declarados trucheros, prohibida su pesca durante la veda de trucha y salmón.

### PESCADOS DE MAR

Anchoa, angula, besugo, buey, caracolillos, centollo, chicharro, dorada, faneca, gallo, lenguado, lubina, merluza de anzuelo, mero, nécora, palometa, pescadilla, platija, rape, rey, rodaballo y sardina.

### AVES

Las gallinas en su mejor momento.

### CAZA MENOR

Conejo, faisán, liebre, paloma, perdiz y zorzal. Comienzan las acuáticas: ansarón, patos azulones. Continúan las zancudas: becadas y becacines. En su mejor momento malvices, tordos y charras.

### CAZA MAYOR

Ciervo, gamo y jabalí.

- Día 5, rosco de Reyes.

- Comienza la recolección de aceitunas de almazara.

- Momento óptimo de chipas y madrillas.

- Según climatología y luna, en la segunda quincena aparecen las primeras ranas.

- Vísperas de San Antón y San Babil, hogueras con asados en sus brasas.

- A finales de mes se inicia la costera de chicharro.

Por San Antón, besugos en montón.

## FEBRERO

### VERDURAS

#### HUERTA DE PAMPLONA

Acelga, achicoria, berza, borraja, espinaca, remolacha de mesa, puerro y zanahoria.

#### HUERTA DE TAFALLA

Acelga, achicoria, berza, borraja, espinaca, puerro, remolacha de mesa y zanahoria.

#### HUERTA DE TUDELA

Acelga, achicoria, alcachofa blanca, apio, borraja de invernadero, brócoli, cardo, col repollo, coles de Bruselas, coliflor (variedades tardías), espárrago (aparecen los primeros para la Candelaria), escarola, espinaca, champiñón, lechuga blanca, lechuga negra de cogollo, puerro y zanahoria.

#### VERDURA SILVESTRE

Berro.

### SETAS

Finaliza la trufa negra.

### PESCADOS DE RÍO

Igual al mes anterior.

### PESCADOS DE MAR

A juicio de muchos, las mejoras angulas. Anchoa, besugo, buey, chicharro, dorada, faneca, gallo, lenguado, lubina, merluza de anzuelo, mero, palometa, pescadilla, platija, rape, rey, rodaballo y sardina.

Continúa óptimo el marisco.

Abundancia de huevos y ranas.

### CAZA

Acaba a finales de mes la temporada de caza mayor y menor, excepto la de acuáticas, que finaliza en abril.

En la segunda quincena aparecen los ansarones y la contrapasa de paloma torcaz. Acuáticas en nuestras balsas y riberas, y a finales de mes aparecen las chugarimas (avefrías), que se mantienen en nuestra tierra hasta la segunda quincena de marzo, según la climatología.

- Por San Blas, el besugo atrás.
- Fiestas de invierno de la Candelaria, San Blas, Santa Águeda y Carnaval.
- Se incrementa la producción de alcachofa.
- El día de San Valentín se probaba el vino bueno.
- En la mengua, se embotella la primera sidra seca y se podan los sarmientos que luego no se pudren y son los mejores para los asados.

## MARZO

### VERDURAS

#### HUERTA DE PAMPLONA

Berza, espinaca, puerro, remolacha de mesa y zanahoria. Comienza el bróquil.

#### HUERTA DE TAFALLA

Borrajá, coliflor tardía. Aparecen los primeros espárragos. Espinaca y puerro se suben en este mes.

#### HUERTA DE TUDELA

Acelga, achicoria, alcachofa, apio, borrajá, brócoli, cardo, cebolla grano, col de Bruselas, col repollo, coliflor, champiñón, endibia, escarola, espárrago (los primeros en Cascante, blanco y morado), espinaca, lechuga acogollada, lechuga blanca, patata tardía blanca y roja, puerro y remolacha.

### SETAS

Según climatología, a finales de mes aparecen los primeros perretxikos (*Tricholoma georgii*) en Urbasa, Andía y Abodi.

### PESCADOS DE RÍO

Se abre la veda para la pesca de salmónidos, anguilas, black-bass y lucio.

### PESCADOS DE MAR

Anchoa, besugo, caballa (verdel), chicharro, faneca, gallo, lenguado, lubina, merluza de anzuelo, mero, palometa, pescadilla, platija, rape, rey, rodaballo, sardina. Continúan los mariscos.

### CAZA MENOR

Acuáticas, palomas de contrapasa, ansarones y avefrías según la climatología.

- Antes de la mengua de marzo, corte de las colas a las corderas.
- Festividad de San José: Rizos o virutas, randillas y buñuelos. En Fitero, la papacha, especie de torrija. Sobre esta fecha, aparecen en la huerta de Tudela los primeros ajos.
- En Olite era costumbre de algunos particulares abrir la cuba del vino nuevo.
- Se inicia en San José la campaña de la anchoa y caballa o verdel.
- Las primeras alcachofas de Tudela no van con la Denominación de Origen por ser las primeras,

- pues no alcanzan la calidad habitual, tienen el tallo corto y la cogota mal formada.
- A final de mes, tras la temporada de huevos, se quitaban las gallinas que ponían pocos.
  - En tiempos relativamente cercanos, terminaba en marzo la matanza casera de cerdos en Pamplona, que no se autorizaba hasta el mes de octubre.

## ABRIL

### VERDURAS

#### HUERTA DE PAMPLONA

Es el peor mes del año para la huerta de Pamplona. Bróquil, espinaca, puerro y poca zanahoria.

#### HUERTA DE TAFALLA

Acelga, ajos frescos (segunda quincena), alcachofa, coliflor (sólo la primera quincena), espárragos, lechuga de ensalada, lechuga de cocer ("oreja de burro"), puerro y zanahoria.

#### HUERTA DE TUDELA

Acelga, achicoria, ajos frescos, alcachofa, borrajá, cebolleta, col repollo, coliflor (termina la tardía), champiñón, endibia, espárrago blanco y morado, espinaca, lechuga acogollada y blanca, patata tardía blanca y roja, puerro y zanahoria.

### SETAS

Los perretxikos se extienden por Alaiz, hasta Aézcoa y Roncal.

### PESCADOS DE RÍO

Igual al mes anterior.

### PESCADOS DE MAR

Alosa, anchoa, besugo, caballa o verdel, faneca, gallo, lenguado, lubina, merluza, mero, palometa, pescadilla, platija, rape, rey, rodaballo, sardina. Continúan los mariscos.

- De abril a junio, caza del gardacho.
- El Viernes Santo se siembra el perejil.
- El 25 de abril, San Marcos Evangelista, se acostumbraba a sembrar el maíz en la Montaña.
- A partir de la Pascua de Resurrección, se empezaba a vender hasta el año 1918 la llamada *carne nueva*, por ser la primera que se consumía tras la Cuaresma.

## MAYO

### VERDURAS

#### HUERTA DE PAMPLONA

En este mes la acelga se torna madura, los puerros se suben y la borrajá se sube y encaña. Cebolleta fresca, guisantes, habas en calzón, lechugas de ensalada y cocer. Aparecen los primeros rábanos.

#### HUERTA DE TAFALLA

Ajos frescos (primera quincena), alcachofa, espárrago, lechuga de ensalada y de cocer, puerro, rábano, remolacha de mesa y zanahoria.



## HUERTA DE TUDELA

Acelga, ajos frescos, alcachofa, alubia verde, borraja, cebolleta, coliflor (terminan a primeros las variedades tardías), col repollo, champiñón, endibia, espárragos blancos, morados y trigueros, espinaca, guisantes, habas en calzón (primera quincena), habas en grano (segunda quincena), lechuga de cogollo y blanca, pepino de invernadero y rabanetas.

## SETAS

En la primera quincena, además de perretxikos, la Bola de nieve (*Psalliota arvensis*), guibelurdiñ (*Rúsula heterophila*), onyo zuri (*Boletus edulis*) y onyo beltza (*Boletus aereus*).

Según la climatología, empieza la trufa blanca.

## PESCADOS DE RÍO

Igual al mes anterior, pero los salmónidos entran en el primer mes sin erre, en los que son de mejor calidad.

## PESCADOS DE MAR

Alosa, anchoa, caballa o verdel, chipirón, faneca, gallo, lenguado, lubina, merluza de anzuelo, mero, palometa, rape, rey, rodaballo, salmonete y sardina. Merluza y sardinas del Mediterráneo. A una con los guisantes "nuevos", el congrio.

Aunque estén presentes en la venta, veda del marisco, en meses sin erre.

## CARNES

Cordero de leche.

## FRUTAS

Primeras cerezas de Milagro, en sus variedades Pinta y Burlat (Pinta es variedad de reconocida calidad, que tradicionalmente ha tenido arraigo en esta localidad ribera.)

- Finaliza el momento óptimo de la merluza de anzuelo.
- Antes de San Isidro se inicia tímidamente la campaña de los túnidos: atún, bonito y cimarrón.
- En este mes, insuperables las cuajadas.

# JUNIO

## VERDURAS

### HUERTA DE PAMPLONA

Cebolla, cebolleta, guisante, habas en calzón, lechuga de ensalada y de cocer y rabanos. Aparecen las primeras borrajas cultivadas bajo plástico y empiezan las primeras patatas y puerros.

### HUERTA DE TAFALLA

Alcachofa, bisalto (de 15 a 20 días), borraja temprana, espárrago, habas en calzón, lechuga blanca y de cocer, puerro, rabaneta, remolacha de mesa y zanahoria.

### HUERTA DE TUDELA

Acelga, alcachofa, alubia verde, borraja de invernadero, calabacín, cebolleta, col, repollo, coliflor, champiñón, endibia, espárrago blanco, morado y triguero (Milagro), guisantes, habas, lechuga blanca y de cogollo, pepino de invernadero, puerro, rabaneta y tomate redondo (invernadero).

El espárrago blanco y morado, así como la alcachofa, van a la industria conservera.

## SETAS

En la primera quincena acaban los perretxikos a excepción de Roncal. Trufa blanca.

## PESCADOS DE RÍO

Salmón y trucha de excelente calidad. Cangrejos de río.

## PESCADOS DE MAR

Anchoa, atún, bonito, cabracho, chipirón, gallo, lenguado, lubina, merluza, mero, palometa, platija, rape, rey, rodaballo, salmonete y sardina.

Langosta.

## FRUTAS

Albaricoques, cerezas (Burlat y Pinta), ciruelas Claudia y Blanca, las primeras frambuesas, fresas, fresones, guindas y melocotones de agua.

- La trucha buena, cuando canta el grillo.
- Finaliza la campaña del espárrago y sobre todo la de la alcachofa.
- A mediados, comienza el ciclo de la borraja, que continúa hasta el próximo mayo.
- Por San Juan, se arranca el guío del ajo, para poder hacer luego las horcas. Este guío, que ahora embotan las conservas, es excelente para revueltos de huevos.
- Entre el día de San Juan (24) y San Pedro (29) se recolectan las nueces verdes para hacer la ratafia.
- En Milagro y Corella se recolectan las cerezas de variedades tempranas: Burlat, Corazón de Pichón, Imperial y Starking. La de Pinta, sobre el 20 de junio y en la segunda quincena, las conocidas en Corella como de confitar.
- En la segunda quincena, las variedades de guinda Garrafal y común.

# JULIO

## VERDURAS

### HUERTA DE PAMPLONA

Acelga, achicoria, borraja, espinaca, puerro, rabaneta, remolacha de mesa y zanahoria. Comienzan las lechugas de ensalada y las primeras alubias verdes y algún tomate. Acaban los guisantes de la variedad de "El teléfono".

### HUERTA DE TAFALLA

Alcachofa, alubia verde, guisante, habas en calzón y grano, lechuga de ensalada y de cocer, puerros, rabaneta, remolacha de mesa y zanahoria.

### HUERTA DE TUDELA

Acelga, alcachofa, alubia verde, alubia pocha, borraja, calabacín, cebolleta, champiñón, endibia, espárrago blanco y morado, guisante, habas, lechuga de cogollo, patata fresca Kennebec, pepino, pimiento del "cristal", puerro, rabaneta, tomate y zanahoria.

## SETAS

Trufa blanca.

## PESCADOS DE RÍO

Se acaba el período hábil del salmón. Las truchas en su mejor



momento. Cangrejo de río. Comienza el momento óptimo del camarón.

## PESCADOS DE MAR

Anchoa, atún, bogavante, bonito, cabracho, cigalas, chipirón, faneca, gallo, langosta, lenguado, lubina, merluza, mero, palometa, platija, rape, rey, rodaballo, sardinas, salmónete.

La mejor sardina, de la Virgen del Carmen (16/VII), a la Virgen de agosto (15/VIII).

## FRUTAS

Albaricoque “moniqui” y “Paviot”, cereza de confitar, Starking (Corella) y Pinta (Milagro), ciruela Claudia y Golden Japan, frambuesas, fresas silvestres de Irati y Remendía, guinda Garrafal (primera quincena), melocotón “Dixi Red”, “Cardinal” y “Red-Haven”, nectarina, paraguayos, pera de agua y “Monrentini”.

- El 7 de julio se toma en Pamplona, tras la procesión de San Fermín, el chorizo “cular” de la matanza.
- En la primera quincena, guindas procedentes de Guirguillano. Con ellas se hace la ratafia de las mismas.
- El día 22, festividad de Santa María Magdalena, lanzamiento de peras desde el balcón del Ayuntamiento de Ablitas y reparto de pastas y licores en Viana.
- Para Santa Ana (26/VII), las primeras pchas de Tudela, que con anguila, constituyen el plato típico de las fiestas. De víspera, hoguera con reparto de longaniza y vino. Como postre típico, cafeales (magdalenas) y mantecados.
- El espárrago blanco y morado y la cereza de confitar, para la industria conservera.
- En Roncal se mataban las ovejas en los meses de julio, agosto y septiembre, que eran los meses en que estaba el ganado en los puertos. Se dejaban castrones, carneros para salar. Con las cabras se hacía cecina para el invierno.

# AGOSTO

## VERDURAS

### HUERTA DE PAMPLONA

Prácticamente todas las variedades de la huerta, a excepción de brócoli, cardo y escarola.

### HUERTA DE TAFALLA

Achicoria, alubia verde, calabacín, espinaca, lechuga, pepino, puerro, rabaneta y zanahoria.

En la 2ª quincena: acelga, alubia pocha, escarola y tomate.

### HUERTA DE TUDELA

Acelga, alubia pocha, alubia verde, berenjena, borraja, calabacín, champiñón, endibia, lechuga, patata fresca, pepino, pimiento del “Cristal” y verde de invierno, puerro y tomate. Aparecen excepcionalmente las primeras alcachofas y empieza a recolectarse el tomate para la industria.

## SETAS

En la 2ª quincena, hongos, que en esta época son inmejorables. Aparecen galampernas, Bola de nieve, etc.

## PESCADOS DE RÍO

A mediados de mes se cierra el período hábil para la pesca de la trucha, que son de excelente calidad. Cangrejo de río y camarón.

## PESCADOS DE MAR

Atún, besugo de arrastre, bonito, cabracho, cimarrón, chicharro, chipirón, faneca, gallo, langosta, lenguado, lubina, merluza, mero, palometa, platija, rape, rey, rodaballo, salmónete y sardina.

## CAZA MENOR

Comienza a finales la pasa de la tórtola y se autoriza la caza de la paloma. Comienza el período hábil de la codorniz.

## FRUTAS

Además de las citadas en el mes anterior, albaricoques, avellanas, ciruela Claudia, higos (2ª quincena), manzana, melocotón Baby Gold, San Lorenzo, Sudanell, moras, moscatel y pera blanquilla.

- La manzanilla se recolecta de Virgen (Asunción de Nª Sª, día 15/VIII) a Virgen (Natividad de Nª Sª, día 8/IX).
- A partir del día 16, festividad de San Roque, se recoge el té de roca y el poleo.
- El tercer día de las fiestas de Zugarramurdi (18/VIII), fiesta del Zikiro-Jate.
- Domingo siguiente al 15 de agosto, fiesta del Lakuntzako pertza.
- Domingo último. Concurso de quesos de Huarte-Arakil.
- Antiguamente, el último domingo de agosto, se devolvía el trigo a las arcas de la Misericordia.

# SEPTIEMBRE

## VERDURAS

### HUERTA DE PAMPLONA

Continúan las variedades del mes anterior, a las que se une la escarola.

### HUERTA DE TAFALLA

Acelga, achicoria, alubia pocha, alubia verde, calabacín, escarola, espinaca, lechuga, pepino, pimiento, puerro, rabaneta, remolacha de mesa, tomate y zanahoria.

### HUERTA DE TUDELA

Acelga, achicoria, alcachofas (las primeras), alubia pocha, alubia verde, berenjena, borraja, calabacín, champiñón, endibia, escarola, espinaca, lechuga blanca, lechuga de cogollo, patata fresca, pepino, pimiento verde del “Cristal”, Morrón y del Pico, puerro, rabaneta, remolacha de mesa, tomate redondo y pera.

## SETAS

Continúan setas y hongos. Aparecen los primeros champiñones silvestres.

## PESCADOS DE RÍO

Veda del cangrejo. El mejor momento del camarón.

## PESCADOS DE MAR

Atún, bonito, cabracho, cimarrón, chicharro, chipirón, faneca, gallo, lenguado, lubina, merluza, mero, palometa, platija, rape, rey, rodaballo y sardina.

A finales de este mes, se inicia la temporada óptima de los pescados pequeños de roca: doncella,

kabrarroka, faneca, muxarra, etc.  
Comienza el marisco.

## CARNES

Por la sanmiguclada, el mejor momento del gorrín.

## CAZA

Continúa la pasa de tórtola y sobre la Virgen de septiembre, (8/IX) se inicia la pasa de la codorniz, que es cuando se hallan en su mejor momento. Desde el 6 de septiembre, autorizada la caza de jabalí y corzo.

## LEGUMINOSAS

En la primera decena, aparecen las primeras habas txikis secas y garbanzos. A partir de San Miguel, día 29, se empieza a recoger la alubia seca.

## FRUTAS

Abridor, albaricoque, ciruelas Claudia y Tolosa, higo, manzana, melocotón, melón (los primeros), membrillos (2ª quincena), moscatel, moras, peras Blanquilla, Conferencia, Ercolini y Limonera. En sazón los cascabillos, pequeñas ciruelas, muy dulces, que se dan en Roncal.

- Se inicia la recogida de la manzana para la sidra.
- A partir del día 26, se acostumbra "amochar" las nueces, que aparecen en el mercado a mediados de octubre.
- Fiestas patronales en pueblos riberos con celebración de "la pochada".
- Comienza la campaña del pimiento y la vendimia en la Ribera Baja.
- El tercer domingo se celebra el día del pimiento en Lodosa.
- Continúa la campaña del tomate y finaliza la del melocotón.
  - A finales de mes aparecen las primeras coliflores y alcachofas.
- Las ovejas roncablesas entran en la Bardena el día de San Miguel.

# OCTUBRE

## VERDURAS

### HUERTA DE PAMPLONA

Iguals productos al mes anterior. Acaban las alubias verdes, pimientos y tomate. Comienza la pella.

### HUERTA DE TAFALLA

Acelga, achicoria, berza de invierno, borraja, bróquil temprano, cardo, escarola, espinaca, lechuga, pimiento, puerro, rabaneta, remolacha de mesa, tomate y zanahoria.

### HUERTA DE TUDELA

Acelga, achicoria, alcachofa, alubia verde, borraja, brócoli, cardo, cebolla, coliflor (comienza la campaña), champiñón, endibia, escarola, espinaca (estas dos últimas comienzan temporada), guindilla, lechuga blanca y de cogollo, patata, pepino, pimientos de Bola (1ª quincena), Cristal (2ª quincena), Morrón, Pico, Piquillo y Toledo, puerro, rabaneta, remolacha de mesa, tomate redondo y de pera y zanahoria.

## LEGUMINOSAS

Se recolecta la alubia seca en la Montaña y, a mediados de mes, el arroz en la Ribera.

## SETAS

Comienza la eclosión de la mayoría de las variedades.

## PESCADOS DE RÍO

Camarón, anguilas.

## PESCADOS DE MAR

Atún, bonito, cimarrón, chicharro, chipirón, doncella, faneca, gallo, kabrarroka, lenguado, lubina, merluza, mero, muxarra, palometa, platija, rape, rey, rodaballo, sardina. Marisco.

## CARNES

Se inicia la matanza casera del cerdo.

## CAZA MENOR

Codorniz, paloma, zorzales. Las primeras becasas.

## CAZA MAYOR

Autorizada la caza de ciervo, corzo, gamo y jabalí.

## FRUTAS

Abridor, las primeras castañas, higo, manzanas Golden, Reineta y Starking, melocotones Amarillo Calanda, Miraflores, y Rojo Gallur y comienzan las variedades Campiel y Rojo Septiembre, melón, membrillo, nueces, peras Buena Luisa, Blanquilla, Conferencia y Limonera, sandía.

- La vendimia en su apogeo.
- Conserva de uvas de "alzadera".
- Fiestas de Villava (Virgen del Rosario), plato típico y obligado: rellenos.
  - En las riadas de otoño, captura de anguilas.
- Del día 10 hasta primeros de noviembre, recogida del maíz.
  - Comienza la campaña del pimiento y finaliza la del melocotón.
- Continúa la recolección de la manzana de sidra, que resulta ahora más seca que la hecha en noviembre y diciembre.

# NOVIEMBRE

## VERDURAS

### HUERTA DE PAMPLONA

Prácticamente igual al mes de octubre. En la primera quincena, son exquisitos los pimientos enteverados que no llegan a madurar.

### HUERTA DE TAFALLA

Acelga, achicoria, alcachofa, apio, berza de invierno, borraja (hasta los primeros hielos), cardo, coliflor (2ª quincena), escarola, pimientos, puerro, rabaneta, remolacha de mesa, tomate (hasta los primeros hielos) y zanahoria.

### HUERTA DE TUDELA

Acelga, achicoria, alcachofa (comienza la campaña), apio, borraja de invierno, brócoli, cardo (comienza la temporada), cebolla, col, repollo, col de Bruselas, coliflor (variedades medias), champiñón, endibia, espinaca, lechugas blanca y de cogollo, patatas tardía blanca y roja, pimientos de Bola enteverados, Bola, Piquillo, Rojo Pico, verde Cristal, puerro, rabaneta y tomate.



## SETAS

Continúan setas y hongos, excepto boletos e illarraka.

## PESCADOS DE RÍO

Camarón.

## PESCADOS DE MAR

Besugo, buey, chicharro, doncella, dorada, faneca, gallo, kabrarroka, gallo, lenguado, lubina, merluza, mero, muxarra, platija, palometa, rape, rey, rodaballo y sardina.

Marisco.

## CAZA MENOR

Acuáticas: ánsar común, cerceta común, cerceta carretona, ánade real, focha común, avefría, agachadiza común, agachadiza chica. Conejo, faisán, becada, liebre, paloma, perdiz. Las malvices, txarras y tordos en su mejor momento.

## CAZA MAYOR

Hasta mediados de mes, autorizada la caza de ciervo, gamo y jabalí.

## CARNES

Comienza la campaña fuerte de la matanza de cerdo.

## FRUTAS

Almendras, variedades Común, Langueta y Marcona, avellanas, calabazas (en la primera quincena, la variedad para hacer cabello de ángel), las primeras granadas, manzanas (variedades tardías), los primeros membrillos, nueces.

En la primera semana se empiezan a recolectar los kiwis en la zona de Baztán y en el mercado aparecen las primeras mandarinas y naranjas.

- A primeros se inicia la recogida de aceitunas de verdeo.
- En la primera semana finaliza la campaña del pimiento y en la segunda, la campaña conservera del Piquillo.
  - En Tudela se venden los "guiones" de alcachofa.
  - Finaliza la campaña del tomate.
- A finales de mes termina la recolección de la manzana de sidra.
- Último viernes de mes, cena de la Elástica Tudelana, organizada por la Orden del Volatín.

# DICIEMBRE

## VERDURAS

### HUERTA DE PAMPLONA

Igual al mes anterior, añadiendo cardo.

## HUERTA DE TAFALLA

Acelga, achicoria, alcachofa, berza, borraja, cardo, coliflor, escarola, espinaca, puerro, remolacha de mesa y zanahoria.

## HUERTA DE TUDELA

Acelga, achicoria, alcachofa, apio, borraja, brócoli, cardo, col, col repollo, coliflor (variedades medias), champiñón, endibia, escarola, espinaca, lechugas blanca y de cogollo, patata tardía blanca y roja, puerro.

## SETAS

Casi sólo negrillas, según la climatología.  
Comienza la trufa negra.

## PESCADOS DE RÍO

Todos excepto salmónidos y cangrejo.

## PESCADOS DE MAR

Besugo, bucy, chicharro, dorada, faneca, gallo, lenguado, lubina, merluza, mero, palometa, platija, rape, rey, rodaballo, sardina.

Marisco.

## CAZA MENOR

Acuáticas: ánsar común, ánade real, avefría, cerceta común, cerceta carretona, focha común, agachadiza común, agachadiza chica. Becada, conejo, faisán, estornino, liebre, paloma, perdiz y zorzal.

## CAZA MAYOR

Ciervo, gamo y jabalí.

## CARNES

Continúa la matanza de cerdo.

## AVES

Capón, gallos, faisán, pavo y pollo.

## FRUTAS

Castaña, granada, membrillo, nuez.

## POSTRES

Guirlache, turrón royo, turrón blanco de Pamplona. Mazapanes.

- Recolección de la aceituna de almazara.
- Sobre la Inmaculada, se embotella la sidra dulce.

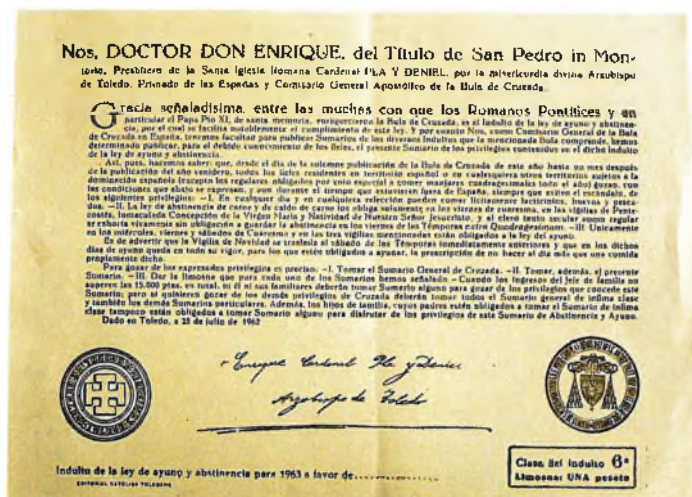


**E**n el Boletín Oficial del Obispado de Pamplona, de fecha 15 de mayo de 1918 se publicaba una circular del Sr. Obispo en la que advertía: «Es grato para Nos recordar a nuestros amados Párrocos y Eónomos que desde el próximo día de Pentecostés, 19 de mayo del presente año, entran en vigor las prescripciones del Nuevo Código de Derecho Canónico, solemnemente promulgado por Su Santidad Benedicto XV...». Este cuerpo legal promulgado mediante la Constitución «Providentissima Mater Ecclesia» el día de

y la abstinencia. Entonces comenzó a cambiar una de las tradiciones gastronómicas más antiguas de nuestra tierra, la cena de Nochebuena, la gran fiesta del hogar.

La transformación de la cocina, habitación principal de la casa rural, así como la desaparición del hogar de leña bajo las enormes campanas, determinan la pérdida de viejas costumbres de esta señalada noche. En gran parte de la Navarra Media y Montaña, desde Garinoain y Barasoain a Larraona y desde el Valle de Lana al de Juslapeña, solían llevar a la cocina un tronco, lo más grande posible, para que durara hasta el día de Reyes. En el rito del encendido había cierta sacralidad. El patriarca de la casa no cedía a nadie el privilegio. En Améscoa, a su vez, era costumbre que cada miembro de la familia echara una leña al fuego antes de acostarse, para «que se calentara el Niño Jesús». En otros muchos pueblos —como sucede en Izurdiaga y Labiano— es todavía usual poner en el fuego cinco troncos o leñas, dedicado cada uno a un fin distinto: el primero, para la gente de casa; el segundo, para la Virgen; el tercero, para el Niño Jesús; el cuarto, para San José y el quinto, para los caminantes. Asimismo y para evitar que entre la rabia en la casa, tanto en personas como en animales, se guarda el primer trozo de pan que se ha cortado en la cena de Nochebuena metido dentro del mantel.

Hasta la supresión del ayuno, en este día se acostumbraba invertir el orden de las comidas. La colación se hacía a mediodía, y la comida principal por la noche. Durante muchos años el ayuno no ha sido, como ahora, un simulacro de penitencia, sino una verdadera purificación del cuerpo y del alma. En tiempos de nuestros abuelos, por la noche sólo era permitida la «colación». En nuestra tierra, el pimiento seco —el de las ristras encendidas de Lodosa, el pimiento «choricero»— constituía el elemento principal de la cena, en la que se acostumbraba tomar la sopa de ajo como primer plato y como ración los pimientos en ella cocidos, aliñados con una borrasca de aceite y que el día de Nochebuena se consumía a mediodía. También se guisaban, según esta receta, que recogí a mi madre y que es así de sencilla:



## BULAS

Pentecostés de 1917 y que no se aplicó hasta entonces «por las circunstancias afflictivas de la guerra europea», confirmaba la Ley de la Abstinencia y del Ayuno de 12 de agosto de 1915, en la que ya la «Vigilia de la Navidad se anticipa y trasladada al sábado de Temporales próximamente anterior». Hasta entonces, el 24 de diciembre celebraba la Iglesia la Vigilia de la Navidad, en la que era obligatorio para los fieles el ayuno

## 1 PIMIENTOS SECOS DE VIGILIA

M.<sup>a</sup> Camino Pueyo de Sarobe

Se les quitan el rabo y semillas, se abren por la mitad, se extienden y se ponen a remojar. Se secan con un paño de cocina. En una cazuela de barro se pone aceite y unos dientes de ajo picados y seguidamente se añaden los pimientos. Se sala y se dejan refreír lentamente, cuidando de mover constantemente la cazuela.

Y el ingenio cocinero se agudizó no poco, como se advierte en esta receta procedente de Santacara.

## 2 PIMIENTOS SECOS CON AZÚCAR

Pilar del Villar de Sarria

Se ponen a remojo doce pimientos secos bien limpios, durante una hora, cociéndolos a continuación durante otra.

En un cazo se ponen seis cucharadas de aceite, friendo dos dientes de ajo, hasta que estén doraditos; se echa una cucharada grande bien llena de azúcar, dándole vueltas con una cuchara de madera hasta que se dore bien.

Inmediatamente, con espumadera, se cogen los pimientos cocidos, se escurren al aire y se vierten sobre el preparado anterior, dejándolos recocer un rato, bien tapados y a fuego lento.

En algunos pueblos, la cena de Nochebuena pasaba poco de lo ordinario. En general, consistía en una sopa, verdura y pescado; como postre «manzanate» o fruta, sopas dulces y turrónes. Se conservan todavía por reminiscencia de aquellos tiempos, tanto el menú: cardo, besugo asado, ciruelas pasas y orejones, sopas dulces y turrónes, como el horario, ya que perdura la costumbre de adelantar la hora

habitual de la cena, remembranza de los tiempos en que el estómago flaqueaba por el largo día de ayuno.

En el Bidasoa y otros lugares de la Montaña, el cardo se sustituía por berza, con cuya agua de cocción se hacía para entrada la sopa de ajo, olorosa, sencilla y pobre, desayuno de muchos en tiempos pasados y capaz de resucitar a más de uno en madrugadas de mecetas.



SOPA DE AJO



### 3 SOPA DE AJO (Para 6 comensales)

Se cuecen 3 pimientos secos, limpios de rabo y semillas en el agua sobrante de la cocción de una verdura. En el recipiente donde se va a hacer la sopa se fríen cuatro dientes de ajo troceados en aceite de oliva y, cuando empiezan a tomar color, se le unen cerrajitas de pan seco finamente cortadas, rehogándolas bien hasta que se doren. Entonces se vierte el agua caliente y, los pimientos secos, ya cocidos, se sacan a un plato aparte y se «raden», echando su carne a la sopa. Se sala y deja hervir un rato. Cinco minutos antes de servirla, mientras se dan vueltas con la cuchara, se incorporan un par de huevos batidos.

La sopa debe resultar más bien espesa.

Sobre esta sopa existen pequeñas variaciones. En Caparros y según noticia de José Antonio Monente, para el mismo número de comensales, se ponen en crudo dos dientes de ajo, un cuarto de cebolla finamente cortada a gajos y dos pimientos secos. Henedina Martinena, de Tafalla, señala que hay que echar «un grano de pimienta blanca y azafrán, dejándola por lo menos dos horas al fuego, pues si no, salen espantadas».

Tanto en la Ribera como en la Zona Media es costumbre hacer esta sopa, llamada también «sopa de caracoles», em-

pleando el agua sobrante de la cocción de los mismos, muy apreciada por los gourmets. (Comunicación de Maruja Yáñez de Ruiz).

Las hermanas Felisa y Angeles Fabo señalan que en Marcilla y otros pueblos riberos sustituían en Nochebuena la ensalada por sopas tostadas hechas con el agua sobrante de la cocción del cardo, que se hace así:

### 4 SOPAS TOSTADAS

En una tartera (cazuela de barro plana) se pone a freír un par de dientes de ajo troceados en una «cujalada» de aceite. Ya hechos, se vierten sopas de pan tostado (es mejor que sea del día anterior) y se refrién bien en el aceite y, sin quitar los ajos, se cubren con el agua del cardo con un poco de azúcar (el agua ya lleva la sal), se deja que cueza el pan y se reduzca el agua y se meten al horno para que se tuesten. Si hay hogar, se les pone una cobertera y brasas sobre ella. Se considera que están en su punto cuando las sopas están secas, pero jugosas.

Estas sopas se hacen indistintamente con agua de cocción de cualquier verdura. En muchas ocasiones se aderezan con pimentón o pimientos secos; en otras, cuando se ve que están a punto, se echa un huevo por comensal, y se sacan

en el momento en que se ha cuajado la clara y no la yema. En Tudela acostumbran, en el momento de meterlas al horno, colocar encima caracoles previamente engañados y cocidos.



SOPAS SECAS



SOPAS SECAS

La Montaña de Navarra, que produce alubias verdes de calidad excelente y superiores a las de la Zona Media y Ribera, es, por razón de su climatología, muy corta en hortalizas, por lo que se acostumbraba conservarlas desecadas para su consumo en invierno. Sabido es que para coger la verdura en general, y en particular las vainas de las judías que se destinan para conservarlas secas, se debe esperar a que se haya disipado totalmente el rocío matinal, y a que el sol sea fuerte y caliente. Para conservarlas se deben coger a finales del verano, bien seleccionadas y las que se calcula más tiernas. Se mondan, es decir, se les quitan las puntas de los dos extremos y los hilillos o hebras laterales, sin romperlas por el medio. Se ensartan en un hijo de algodón puro, con aguja salmera, y se dejan dos cabos de hilo en los extremos. Estando el agua del recipiente hirviendo, se cogen de los dos extremos las vainetas ensartadas, se introducen en el agua y se espera que vuelva a hervir el agua, tras lo cual se sacan. Se dejan a que escurran y enfrien sobre un paño de cocina, sin que les dé el sol, para colgarlas después horizontalmente y bien tirantes de las «latas», pértiga o palo que para este menester se pone en el techo de la cocina. Si ésta es de fuego bajo, mejor, pues son mejores ligeramente ahumadas. Ya secas, se guardan en bolsas de papel bien cerradas.

Cuando se van a consumir, se ponen previamente a remojo, para que se hidraten, y se hacen igual que las frescas. (Noticia de Benita Moso de Asuncion).

Su consumo ha decaído mucho últimamente, debido tanto a los nuevos métodos de conserva y cultivo de las verduras, como al transporte, a pesar de lo cual se siguen elaborando y quedan muchas familias aún que las consumen en esta festividad, así conservadas.

Citado ya por Teofrasto, el cardo se encuentra en estado salvaje (de donde deriva como subespecie la forma cultivada) por toda la Europa mediterránea y África del Norte, estando estrechamente emparentado con la alcachofa, de la que, según ciertos autores, es una subespecie. Aunque consumido desde tiempos remotos —Apicio menciona nueve preparaciones—, nunca ha sido de consumo generalizado en España. Su penetración ha sido lenta: si repasamos los clásicos, Nola no lo cita y aparece con tres recetas en Granada y Martínez Montañó. Venido del Mediterráneo, debió intro-

ducirse tarde también en Navarra —la primera cita y receta que tengo de él es de finales del siglo XVII— y se aclimató en nuestras huertas de la Ribera y Zona Media, donde ha perfeccionado su calidad y sabor, siendo los mejores los de las tierras calientes, pues en las frías se queman con los hielos y sus pencas se ahuecan.

Su producción se extiende allí donde prospera la alcachofa. De ciclo muy largo —se trasplanta en junio y se empieza a arrancar a mediados de noviembre—, ha desaparecido de las huertas pequeñas no familiares, al no hacerlas rentables. El buen hortelano sabe que el secreto de la ternura y blancura del cardo está en cubrirlo a tiempo, ya que las hojas y tallos no sometidos a esta operación son amargos y febrífugos. Por ello en octubre se atan y entierran colocando la tierra suelta y desmenuzada desde la parte inferior progresivamente, de suerte que forme una pirámide redonda por donde escurran las aguas, o también envolviendo la planta con papeles rodeados con fuertes cartones. El cardo enterrado es de mejor calidad y gusto que el empapelado.

Los que llevan fama de ser los mejores son los de Corella, donde se vendían —hasta hace poco y no sabemos si ahora— miles de ellos. No creo que fuesen a la zaga los que criaban los capuchinos de Pamplona, cardos que repartía el hermano lego, en vísperas de Navidad, entre los bienhechores del convento. Era una estampa clásica de estos días el carro colmo de cardos, tirado por una flaca caballería, por las calles de Pamplona. Primero fray Guillermo y luego fray Serafín pasaban diariamente la barca de Capuchinos y por el camino de Aranzadi llegaban al portal de Francia para recorrer las casas de Pamplona donde se les daba «el pan de los pobres», que metían en unas alforjas azules de algodón, debajo de la capilla. Esta piedad, correspondida por el cardo navideño, duró hasta el racionamiento de la postguerra.

Es la hortaliza más representativa de nuestra gastronomía navideña y considerada como una de las grandes verduras por sus valores culinarios, su bajo valor calórico y su riqueza en celulosa, sales minerales y vitaminas.

Sabido es que los riberos del Ebro acostumban a tomar diariamente ensalada. La que hacen del cardo, es excelente y se la vi preparar en Arguedas a mi amigo Angel Moncayola «Colas» (†).

## 5 ENSALADA DE CARDO

Para la ensalada se acostumbra reservar las hojas interiores, blancas y tiernas. Su limpieza se hace como si fueran a consumirse cocidas, siendo preciso quitarles las pieles y nervaduras; se cortan en trozos de 5-7 centímetros, se frota inmediatamente con limón y se depositan en agua fresca, también con un trozo de limón, con el fin de que no ennegrezcan. Para la ensalada se les hace a cada trozo una o dos incisiones con el cuchillo de unos 2-2,5 centímetros en sentido longitudinal y ocho o diez en sentido trasversal en ambos extremos. Se dejan durante hora y media aproximadamente en un recipiente con agua fresca; al cabo de este tiempo aparecen totalmente rizados. Se aderezan machacando en un almirez unos dientes de ajo con aceite y vinagre. Hecho el adobo, se vierte sobre los trozos previamente escurridos y salados. Tras un cuarto de hora de maceración, se sirven.

El cardo se consume fundamentalmente cocido.





ENSALADA DE CARDO

## 6 CARDO COCIDO

Carmen Cabases

Ya limpio y cortado en trozos regulares, se pone a cocer en agua hirviendo, y en cacerola bastante grande, para que los pedazos estén desahogados. Se echan los trozos procurando no baje el punto de ebullición y se une una cucharada de harina escaldada, un trozo de limón y la sal necesaria. Ya cocido el cardo, se reserva.

Antes de que hubiera las actuales ollas expres, se acostumbraba tapar el puchero durante la cocción, colocando sobre él una cazuela de barro, con agua hasta su mitad y con dos o tres trozos de cardo, sobrantes de la limpieza.

Ya cocido, se «compone» haciendo en una sartén un sofrito de aceite de oliva, con dos o tres dientes de ajo y tocino entreverado —que va mejor que el jamón— hasta que éste quede corruscante. Entonces se le une una cuchara de harina y se añade agua sobrante de la cocción, hasta conseguir una bechamel ligera, que finalmente se vierte sobre el cardo previamente escurrido, y se deja a fuego moderado un ratito.

En Tudela hay quien sustituye la harina por yemas de huevo cocido y, en la mayoría de la Ribera y Zona Media, se completa la preparación machacando en un mortero una docena de almendras, que se echan al cardo cuando está a fuego lento «gozando» del aderezo, para que engorde la salsa.

Otro aliño procedente de Peralta, que me dio Seve Brun, consiste en tener cocidos aparte unos huesos de cañada a los que se saca el «caracu» (tuétano). En una sartén se doran cuatro dientes de ajo y jamón picadito, una cuchara de harina y un poco de agua de cocer el cardo. Se vierte todo sobre el cardo y después se echa el «caracu» y las almendras molidas.

Hay otra preparación, que me da Teodoro González, presidente de la Orden del Volatín tudelana, que es el cardo rebozado. Para ello, tras limpiarlo, se trocea y cuece con sal, y se deja un poquito tieso (ahora los cursis dicen «al dente»). Se saca del agua y se deja escurrir. Luego se reboza ligeramente con harina y huevo batido y se fríe en aceite de oliva.

Para cerrar este apartado del cardo, doy dos excelentes recetas, en las que tiene protagonismo tan ilustre verdura.



CARDO CON ALMENDRAS

## 7 CARDO CON ALMEJAS

Juan Miguel Iundáin Osácar

*Ingredientes y cantidades:* (Para seis comensales). 600 gramos de almejas; 1,500 kg. de cardo limpio; una cebolla menuda; 6 dientes de ajo; dos cucharadas de harina; un ramo de perejil; aceite de oliva, leche y sal.

*Forma de hacerlo:* Se limpia, trocea y cuece el cardo, de la forma habitual.

Aparte, se hacen las almejas a la marinera, con su correspondiente aceite, la cebolla, tres dientes de ajo y abundante perejil, todo muy picado.

En una sartén se hace una bechamel ligera a base de aceite, ajo muy picado, no mucha harina y la leche suficiente, que luego se vierte y une a las almejas. Tras trabar ambos componentes, se agrega sobre los trozos de cardo, a los que previamente se ha eliminado el agua de la cocción y, tras leve hervor, se sirve.

## 8 CARDO CON CONEJO DE MONTE

Jesús Elcuaz Barbería

*Ingredientes y cantidades:* 4 conejos; dos cebollas pequeñas; 4 dl. de aceite; 12 dientes de ajo; dos copas de coñac; un bote pequeño de tomate; pimienta cayena; caldo de cocido; un cardo pequeño; sal.

*Modo de hacerlo:* Se pone en un recipiente metálico el aceite, la cebolla troceada, los dientes de ajo partidos en dos, el conejo también en trozos, todo en crudo y se deja que se vaya haciendo despacio.

Hecha la fritura, se une el coñac y la cantidad necesaria de tomate como para que tome

color. Seguidamente se cubre justamente el guiso con caldo de carne. Si fuera necesario, se le añade un poco de agua sobrante de la cocción del cardo. Finalmente un punto de cayena.

Se deja hacer despacio y que reduzca la salsa.

Ya hecho, se une el cardo, que se ha cocido aparte con sal, se deja gozar un rato y se sirve.

La «ración» de la Nochebuena por antonomasia era el besugo y allí donde no llegaba, por razón de transporte o de bolsillo, el bacalao.

Es sabido que los pescados de mar, a excepción de los mariscos, alcanzan su momento óptimo en el mes de agosto, inmediatamente antes de la freza. Luego en septiembre y octubre la mayoría pone las huevas, pierden las reservas de grasa y bajan de calidad. A partir de noviembre, el besugo se acerca a la costa y es la razón por la cual antes, en que

las embarcaciones no gozaban en sus desplazamientos de la actual autonomía, su pesca era fácil y su presencia segura en el mercado. Esta abundancia y consiguiente baja de precio, se aprovechaba para ponerlo en escabeche y así se guardaba para Navidad y sobre todo para la Cuaresma.

Van dos recetas del siglo pasado, la primera de la libreta de cocina de la Srta. Matilde Aguirre Murillo, de Urroz-Pamplona, y la segunda de un manuscrito de la familia Lorda-Corti, de Pamplona.

## 9 ESCABECHE DE BESUGO

Después de bien limpios y descabezados, se secan con un paño, se salan y se parten en rodajas, se frien en aceite hasta dejarlas bien doradas y se reservan en una fuente hasta que estén frías. Se hace el adobo, que se compone de un cuartillo de vinagre, otro de agrio de limón, una naranja agria, dos cuartillos de agua, sal, un polvo de pimienta negra, unos clavitos de especia y un poco de azafrán; el aceite en el que se ha freído el besugo, se pone a calentar y se le une el adobo, teniendo cuidado de que no cueza; cuando esté frío, se une todo al besugo, que estará en una vasija bien apretado, y se le echa el caldo hasta cubrirlo. De esta manera se conserva por mucho tiempo.

## 10 ESCABECHE DE BESUGO, SUPERIOR

Se limpia bien, sin mojar, se hacen trozos, se sala y se fríe. En una cazuela se echa tres partes de aceite, una de vinagre, unas rodajas de cebolla, ajos, pimienta, laurel, canela y rodajas delgadas de limón. Todo esto se pone a hervir hasta que la cebolla esté bien cocida; después se deja enfriar y se cuela por un colador claro y se echa a la vasija en que se tiene arreglado el pescado, por encima, hasta cubrirlo.

Así se conserva 3 ó 4 meses en el invierno y es exquisito.

Pero las formas más populares de comer este pescado, al que Angel Muro en «El Practicón» señala como «pescado ordinario y abundante» (¡qué diría, si viviera hoy!), son

en salsa y sobre todo asado. Veamos sus recetas navideñas.

## 11 BESUGO EN SALSA. 1

Josquín Otermin Aramendía. Pamplona

Se parte en rodajas de centímetro y medio a dos y la cabeza por la mitad, en sentido longitudinal. Se sala.

Se pasan los trozos por harina, se fríen en aceite de oliva y se colocan en una cazuela, de barro.

En el aceite sobrante, que previamente se pasa por un tamiz, se fríen un par de dientes de ajo y una cebolla pequeña finamente picada. Ya hecho, se le une pimienta blanca y algunos añaden unas gotas de vinagre o un poquito de vino blanco. Se vierte sobre el pescado y, tras dejar gozar un ratito, se sirve.

Algunos acostumbran añadir patatas ya fritas a la salsa.





### **12 BESUGO EN SALSA. 2**

Angeles Fabo de Sesma. Marcilla

Se corta el besugo a rodajas, se sala y, pasándolas por harina, se fríen. Se dejan en un recipiente de horno aparte.

Se filtra el aceite y se fríen en él tres dientes de ajo y una cebolla pequeña, todo muy picado. Casi hecho, se le une un poco de salsa de tomate, para que tome color. Se vierte sobre las rodajas, se deja hacer a fuego moderado durante unos instantes y se cubre justamente con una capa de salsa bechamel ligera y se mete al horno para que se dore un poquito.

### **13 BESUGO ASADO A LA PARRILLA**

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Se escama, limpia y seca el besugo. Luego se sala. Se le hacen dos o tres cortaduras y se les introduce unas rajitas de limón.

En una sartén se fríen unos dientes de ajo en aceite de oliva.

Se le pone al besugo en una parrilla ya caliente, sobre la brasa. Con la ayuda de una pluma mojada en el aceite, se le sigue untando por todas partes, hasta que esté dorado.

Entonces se pone en una cazuela un cacillo de agua con el aceite sobrante, con un poco de pimienta, dos dientes de ajo, perejil picado y una hoja de laurel. Finalmente se deslía una yema de huevo y, uniéndolo todo, se quita el besugo de la lumbre y se vierte esta salsa sobre él, en el momento de servir.

Puede suprimirse la yema de huevo y el limón, sustituyéndolos por un poco de vinagre.

### **14 BESUGO ASADO**

Teodoro González y Eduardo Carcavilla. Tudela

Se limpia, seca y sala y se le hacen unas incisiones en los lomos, en los que se colocan unos gajos de limón. Se rocían ligeramente con aceite, se colocan sobre una bandeja y se meten al horno.

Una vez asado, se hace en la sartén un sofrito de aceite con unos dientes de ajo, perejil picado, guindilla y una chorrotada buena de vinagre, teniendo la precaución de taparla con una cobertera, al ponerla al fuego. Ya hecho, se vierte sobre el besugo, al que previamente se ha abierto y eliminado las espinas.

He podido verificar que el bacalao, que tantas preparaciones tiene por estos lares y del cual se habla en otra parte, tenía una receta concreta y tradicional para esta noche a lo largo y ancho de la geografía foral: en trozos y con pimientos secos. Van tres recetas, de las que las dos primeras, riber-

ras, son bastante similares y llevan el aditamento de los caracoles. La primera es de Doña Amalia López y recogida por J. M.<sup>a</sup> Jimeno Jurío en Cortes; la segunda, de Doña María Jesús Jiménes de Riega, recogida por Luis Gil Gómez, en Tudela. La tercera la recogí en «Napardi» a Juan M. Ilundáin Osácar.

## 15 BACALAO CON PIMIENTOS SECOS

*Ingredientes para 4 raciones:* 600 g. de bacalao; 4 pimientos secos; 4 dientes de ajo; 2 cebollas tamaño regular; 1/2 kg. de caracoles y aceite de oliva.

*Forma de hacerlo:* Se corta el bacalao a trozos bastante grandecicos y se ponen a remojar durante 24 horas, cambiándoles 3 ó 4 aguas. En un recipiente se cuecen los pimientos secos, abiertos y limpios de rabo y semillas. Se ponen aparte caracoles limpios a «engañar» (en agua, para obligarles a que saquen la cabeza o chichón) y se cuecen durante hora y media.

En una tartera de barro se pone el aceite con ajo picado y la cebolla picada en trozos no muy menudos y, así que empiece a tomar color, se colocan los trozos de bacalao, los pimientos secos, caracoles y el agua necesaria, sobrante de la cocción de los pimientos. Se mueve la cazuela hasta que se unan los ingredientes y engorde la salsa.

## 16 BACALAO CON CARACOLE Y PIMIENTOS SECOS

En una perola con aceite en frío se ponen los caracoles vivos, que habrán sido lavados en varias aguas, dejando que se vayan haciendo a fuego lento por espacio de una media hora.



BACALAO CON PIMIENTOS SECOS



Pasado este tiempo, se mete cebollas y ajos, dando vueltas con cuchara de madera durante otros cinco minutos. Se pone a continuación el tomate, que deberá hacerse durante otros treinta minutos más.

El bacalao, limpio de pieles y espinas, puesto a remojo desde el día anterior, se corta a cuadrados que, bien rebozados en harina, para evitar que se desmigüe, va a una sartén aparte, donde acaba de freír. Logrado esto, pasa a la perola de los caracoles el contenido de la sartén.

Y de igual manera se procede con los pimientos secos, que habrán sido cocidos en otro cacharro distinto, tan sólo con agua. Cortados en tiras, van metiéndose en la repetida perola.

Una vez reunidos todos los ingredientes, se le pega al recipiente un par de hervores y otros tantos meneos con la finalidad de que cada elemento encaje en su sitio.

## 17 BACALAO EN TROZOS CON PIMIENTO SECO

*Ingredientes* para 6 comensales: 18 trozos de bacalao; 8 pimientos secos; una cebolla grande; aceite, mantequilla y sal.

*Forma de hacerlo:* Se ponen los trozos de bacalao a remojo durante dos días. El primer día, de un lado, cambiándole una sola vez el agua por día; al segundo día, se le da la vuelta, al tiempo que se cambia de agua.

Los trozos, secos en un paño de cocina, se pasan ligeramente por harina y se frien en mantequilla con algo de aceite. Conforme se van friendo, se colocan en una tartera de barro con la piel hacia abajo.

En el aceite sobrante (que se cuele por el tamiz) se hace la cebolla finamente cortada a gajos y hasta que quede blanda.

Aparte se cuecen los pimientos secos. Ya cocidos, se les quita la carne que se une a la sartén de la cebolla y se une media copa de coñac y agua sobrante de la cocción de los pimientos. Tras un ligero hervor, se pasa por el chino sobre la tartera que contiene el bacalao y se deja que se vayan haciendo despaño.

Durante siglos, poco había cambiado la gastronomía de Nochebuena. Excepto el bacalao, cuyo consumo no se popularizó hasta mediado el siglo XVI, el menú de la casa real navarra era similar, aunque más abundante. Según Idoate, al que debemos tantos datos de gastronomía medieval, la Víspera de la Navidad de 1412, el Rey sentó a su mesa del palacio real de Sangüesa a 22 invitados, 13 donceles, 3 pobres y la servidumbre y consumieron 6 docenas de sardinas, unas cuantas truchas, 40 huevos y 64 besugos que trajeron de Pamplona. En el palacio real de Olite, el día de Nochebuena de 1504 se compraron seis costales de besugos, catorce congrios, una carga de loinas (madrillas), dos docenas de huevos, dos cuartales de arvejas y pequeñas cantidades de cebollas, ajos, perejil, espinacas, canela, jengibre y azafrán; un pan de sucre (azúcar) y zanahorias, varias cuerdas de uvas y 24 libras de castañas. Se bebieron casi cuarenta garapitos de vino bermejo y blanco. El rigor de las viglias, así como el desconocimiento de los valores nutritivos del pescado, al que consideraban apropiado únicamente para convalecien-



OLENTZERO DE LESAKA

tes y enfermos, acentuaba la obsesión por la carne, pues «carne carne cría y peces el agua fría».

Así —y es costumbre que perdura— en Artañona y otros pueblos, a la salida de Misa de Gallo, los mozos, reunidos por cuadrillas de amigos en casa de uno de ellos, hacen sartenadas de migas, despachadas en ambiente de alegría, cantos y bromas, mientras la bota corre de mano en mano. Como para esta fecha se ha hecho casi toda la matanza, algunos mozos aportan tocino, longaniza o chorizo para incrementar el yantar de madrugada. Fue típico en estas ocasiones comer «rendillas». En Fitero, a su vez, los pastores, antes de la Misa de Gallo, preparaban una sartenada de migas. Al comenzar la misa, entraban en la iglesia del monasterio de San Raimundo, llevando con solemnidad la sartén y la colocaban cerca del altar. Después del evangelio, hacían *la ofrenda de las migas*. El celebrante las bendecía y proseguía la misa. Los pastores, mientras tanto, sentados en corro, despachaban allí mismo el típico plato pastoril. Esta tradicional ceremonia acabó por la gracia de un bromista que echó en la

sartén unas guindillas muy picantes; lo cual provocó carrasperas y toses en los comensales; y en el público risas y comentarios que desdecían del lugar y de la celebración.

En Lesaca, también a la salida de misa, los caserianos comían con gran fruición, entre vaso y vaso, morcillas de cerdo o de sangre de las ovejas y corderos sacrificados para la Pascua.

Pero vayamos ya al día de Navidad, cuya comida constituía una verdadera venganza carnívora de la vigilia, hasta casi nuestros días.

En la citada Navidad de 1412, a la comida, además de los reyes, acuden muchas personas principales y vecinos, que sumaron 184 comensales, sin contar donceles y pobres. Fue día de prueba para Tallabardón y sus hábiles ayudantes, que prepararon un centenar de obleas y 13 docenas de tortas, así como 900 panes, a los que hay que agregar los 71 que sobraron —aquí nunca se tira nada— del día anterior. Los labradores proporcionaron 58 carapitos de vino y los jurados de Liédena —que fueron a besar la mano de sus señores— les obsequiaron con 15 cabritos, que pasaron enseguida a los calderos, sartenes y asadores. Se había sacrificado un gran buey. Después vienen 77 conejos, 86 gallinas, 24 carneros, 2 ansarones, 100 huevos y cantidades respetables de tocino, arroz, cebollas, 2 robos de sal, vinagre y mostaza. En un rincón del menú real aparecen algunos nabos y hortalizas. A esto hay que agregar lo que la reina repartió con toda liberalidad a los pobres y viudas de la villa: un cuarto de buey, 2 cabritos, 12 conejos, 3 corderos, 3 carneros, 6 perdices y 24 gallinas. Los sangüesinos que asisten al banquete —jurados, burgueses y gente del pueblo— dan buena cuenta de 26 gallinas y otras tantas perdices, 15 conejos, 3 corderos, 4 cabritos y 4 pernils de puerco. Y como suave y refrescante final de tan crasísimo ágape, se reparten 400 *torronjas* o naranjas traídas de Tudela. Se nota la ausencia de los clásicos capones, presentes casi siempre por estas calendas en esta celebración real.

Esta obsesión por la carne se puede decir que ha perdurado casi hasta nuestros días, pues me he cerciorado de que hasta las fechas anteriores a la Gran Guerra en la comida de Navidad —en las casas pudientes, claro está— el menú era prácticamente el mismo: Sopa de cocido, paella, cardo, la carne del cocido aliñada con tomate y pimientos, capones, sopacana y turrones. Mis comunicantes coincidían en que la minuta, de «fina» no tenía nada, pero que la presencia del capón y «sopacana» dejaban satisfecho al más pintado.

El capón es una pieza gastronómica noble e importante en función de la Navidad. Ha sido y es plato de señores, imposible de industrializar. Estuvieron presentes en el palacio real, en las Pascuas de Navidad y de Resurrección y con ellos fueron obsequiados Juan de Cléves y su hermana Agnes, así como los Condes de Foix, al tornar de su romería a Santiago. En 1612 en Lesaca obsequiaron al Virrey, que iba de paso a Fuenterrabía, con varias docenas de capones y gallinas. Hasta 1815 los quiñoneros y braceros de Fontellas estaban obligados a entregar a su marqués un capón en Navidad y una polla por Santiago. Los vecinos de Cortes pagaban al suyo, en la misma fiesta, un servicio que llamaban *el presente*, consistente en dos carneros, seis capones y una docena de gallinas (el dato es de 1580). Dieciocho capones

preparó Tafalla para la mesa de Fernando VII en su visita a la ciudad. La *Damiana*, proveedora de la mesa de «El Deseado», pasa la cuenta y la fórmula mediante la cual se *empa-puzaba* y *embriagaba* a pavos y capones: maíz, nueces y *aguardiente fuerte*. Asimismo, en algunas casas importantes de Vera de Bidasoa, que poseen varios caseríos y tierras, los arrendadores e inquilinos pagan parte de la renta en metálico, más dos capones, cuyo valor completa el importe total.

En la Navidad de Lesaca, Olentzero «tiene capón y huevos para merendar mañana» según la canción que publicó José Emilio Esparza:

kapoitxua badauzki  
arraultxetuakin  
biar berendatzeko  
botill-arduakin.

Los capones —lo hemos visto muchas veces en el corral de la casa— se capaban en septiembre, casi siempre por la «cirujana» del pueblo y con muy poca asepsia, lo que suponía un riesgo importante. Para ello se empleaban «las tijeras de la labor» y algunas utilizaban una cuchilla de afeitar y las más practicaban la operación por el natural conducto. Luego se cosía el corte con hilo de zurcir —nunca empleado con más propiedad— y finalmente, por si fuera poca la broma, se remataba regándolo con una buena chorrotada de alcohol. Luego vino lo de la pastilla, que al decir de los aldeanos, causaba menos bajas, pero no daba resultados tan óptimos como el tradicional. En cuanto los mutilados supervivientes —que no eran todos— se reponían, empezaba el engorde, labor de dedicación, que consistía en llenarlos de comida hasta la boca. La faena solía durar media hora por ave. El que los cebaba sujetaba el capón entre los muslos y la cabeza con la mano izquierda, mientras con la derecha iba metiéndole a empujones el alimento.

En los pueblos de la Cuenca solía haber verdadero pique entre las casas por ver quién lograba el capón de mayor peso. Esta emulación aldeana llegaba a los miembros de la familia, ya que en el engorde participaban padres e hijos. Cada uno tenía un capón asignado, al que se le ataba un trozo de tela de distinto color en el extremo del ala para distinguirlo.

Ningún animal recibía tanto mimo como los capones, indolentes por naturaleza hasta para comer. Acababan en el mercado y su cotización —incluso cuando la vida estaba barata— se contaba en duros.

La única fórmula aceptable y recomendable de comer el capón es asado. Hay quien lo pone incluso en chilindrón, como el pollo, pero nos quedamos con esta larga receta de la Srta. Carmen Cabasés:



## 18 CAPÓN ASADO

Para que el capón salga tierno, debe matarse por lo menos cuatro días antes, guardándolo en sitio fresco y nunca en cámara frigorífica. No se destripa hasta pasadas veinticuatro horas, para que la grasa esté bien solidificada y pueda sacársele el vientre entero sin estropear aquélla. Una vez hecha esta operación, se funde la grasa y se guarda en una vasija, para hacer la «sopacana».

El capón se prepara pegándole, con la parte plana de un hacha de cocina o con una maza, en la mitad de la junta de las articulaciones de muslos y alas. De esta forma es más fácil trincharlo, una vez asado; también se cortan las patas y el pescuezo y se pone en la forma en que ha de meterse al horno en su momento.

Para proceder a su asado, hay que preparar, si es grande el capón, pliego y medio de papel de barba de cocina, al cual con una espátula se embadurna con la grasa que se ha fundido; se envuelve con él y se ata con una liz. Antes de envolverlo, se le echa por la abertura, por donde se ha sacado el vientre, la sal necesaria y un vaso de vino blanco o de clarete, a gusto del cocinero. Algunos prefieren echarle una copa de cognac, pero hay que tener en cuenta que luego sale el capón un poco amargo.

CAPÓN ASADO



Se introduce el capón a horno caliente, cuidando luego de rebajar su temperatura, para que no se queme y el asado se haga lentamente. Cuando el papel con que se ha envuelto está tostado, se retira del capón, sacándolo un momento del horno, e introduciéndolo nuevamente, poniendo finalmente el horno más fuerte, para que se dore exteriormente, sin dejar de ver cómo marcha, de cuando en cuando, y cambiándolo de posición, para que su dorado sea uniforme.

La vasija donde se pone a asar debe ser un poco grande, o del tamaño del horno, si son dos los capones que se asan a la vez, y con una profundidad mínima de cinco centímetros, para que no se pierda nada del jugo que vaya soltando.

Se sirve el capón acompañado de una salsera con la grasa bien caliente.

El tiempo aproximado para el asado es de hora y media. Una vez que esté hecho, se apaga el horno y se deja en él a una temperatura suave para que no se enfríe antes de servirlo.



El éxito de un buen capón, como tantas cosas, no está únicamente en la cocina, sino en su elección en el mercado, en su origen y crianza.

El capón tiene que ser necesariamente aldeano, mejor rojo, y estupendo si ha engordado en una de aquellas caponeras con barrotes verticales de madera, que solía haber debajo de los escaños de las cocinas, donde empíricamente –quietud, poca luz y mucho calor– se llegó a practicar lo que tantos años ha costado descubrir a las técnicas avícolas. ¿Cómo saldrían los capones, si además, como ahora dicen los expertos, les pusieran música de Mozart, idónea para el perfecto desarrollo de tan succulenta familia de volátiles?

Aunque menos tradicional, el pavo –de presencia alternativa por estos lares– fue manjar navideño que tuvo vigencia hasta el 36. Después desaparece y hoy es ave disponible de nuevo en las tablas de nuestros supermercados y pollerías. Recuerdo muy bien la estampa del pavero con su larga caña conduciendo la pavada por las viejas calles pamplonesas en los días prenavideños, y los consiguientes esfuerzos para que no se le escaparan tan ilustres aves, mientras regateaba el precio de la venta.

De esta época son estas dos recetas de D. Javier Arraiza Baleztena:

## 19 PAVO ASADO

Se limpia; y habiéndolo tenido al aire un día, se cuece en una olla. Cuando está a medio cocer se pondrá en un asador con manteca y un polvo de pimienta y sal. Se rellenan el pecho y las piernas con unos clavos de especia, y envuelto y bien atado en un papel de estraza con manteca, se pone a fuego lento. Se hace una salsa con zumo de limón, pimienta, canela y caldo, añadiendo un poco de azúcar; este caldo se le echa por encima cuando esté bien asado.

## 20 PAVO EN ASADOR

Después de quitarle las tripas, se limpia y se compone; se pone en el asador cubierto con una capa de tocino. Se deja hasta que se dore, y se sirve regado con caldo.



PAVO ASADO .

De la misma época es esta receta de D.ª Angela Palacios de Valero.

## 21 PAVO RELLENO

Después de bien desplumado, se rellena con la carne que se desea, escogiéndola bien tierna; se repica con perejil y ajos. Después de bien picados, mézclese con aceitunas deshuesadas y manzanas troceadas. Una vez hecho todo esto, se rellena el pavo, se envuelve en un papel de barba bien untado con manteca y se mete al horno, para que se vaya haciendo a fuego lento.

Actualmente la selección de razas para la producción de carne y su explotación industrial ha supuesto la segura presencia de este ave durante todo el año en el mercado. Doy

una receta de mi amigo D. José M.<sup>a</sup> Zamarbide Vallés, recogida en «Napardi» y que es válida para las distintas puestas del pavo:

## 22 PATAS DE PAVO

*Ingredientes y cantidades* (para cinco comensales): 5 patas de pavo; dos cebollas medianas; 4-5 dientes de ajo; una zanahoria; dos pepinillos y dos cebolletas encurtidas; un vaso de vino blanco; 175 cc. de aceite de oliva; caldo de carne y perejil.

*Forma de hacerlo:* Se pasan por la llama las patas, para eliminar las pequeñas plumas.

En un recipiente metálico plano, se echa el aceite, la cebolla troceada, los dientes de ajo, la zanahoria partida por la mitad y un trozo de pan para engordar la salsa. Se unen las patas y se deja refreír hasta que estén ligeramente doradas.

Se añade luego los pepinillos, cebolletas, una rama de perejil y el vino blanco, uniendo finalmente el caldo necesario para su cocción. Se deja hacer suavemente. Ya tiernas las patas, se ponen en una cazuela de barro, se pasa la salsa por el chino sobre ellas y se espolvorea con perejil picado por encima.

No es difícil rastrear en la documentación y en la etnografía cuáles han sido los postres de la Navidad desde la Edad Media a nuestros días. Como siempre, hay que distinguir por un lado a los poderosos y por otro al pueblo llano y tener en cuenta que las clases sociales, a medida que retrocedemos en la Historia, aparecen más diferenciadas y cerradas.

La Navidad de 1412 la pasa Carlos III en Sangüesa, como ya hemos visto. Tallabardón, el cocinero, ha preparado dos docenas de tartas y se consumen dieciséis quesos de vaca, seis libras de avellanas, cuatro de dátiles y tres bergas de uvas.

En 1439 el Príncipe de Viana adquiere cuatro libras de almendras que servían para preparar «armendolada et para roz et para los huevos et para las tartras». Ferrando de Sarasa emplea un cuartón de vino «por facer ciertos potages et mosto». Otros platos de postre son el *morteroi* y las *peras del mosto* a las que echaban especias. Los postres se llaman *bobet-camelín* y *cominado*, hechos a base de especias, azúcar y almendras.

Doña Leonor de Navarra, en 1504, cenó en la Nochebuena uvas y castañas y el día de Pascua se sirvieron en la

mesa 300 manzanas y 100 peras cogidas en la huerta del palacio de Olite. Al año siguiente se llevó de San Martín de Unx leche *para hacer pan lechazo para la Reyna*.

Con los muchos datos publicados por Florencio Idoate y los innumerables que permanecen inéditos en nuestro Archivo podría escribirse todo un tratado de alta repostería medieval.

Mientras tanto, la gente de las villas y aldeas consumían en Navidad frutas cocidas, unas desecadas en casa —pasas, ciruelas y orejones— y otras naturales —manzanas, peras y membrillos—, además de nueces, avellanas, castañas y uvas. Ese ha sido el postre hace pocos años, hasta que se popularizaron los turrones, y sigue estando presente en la mesa de estos señalados días. Sin olvidar la sopacana y otras sopas dulces, de las que se hablará después.

Melocotón, manzana y ciruela se siguen conservando por el método multisecular del desecado al sol, y con ellas se sigue haciendo aún el postre obligado de la Navidad: el manzanate.

Consecuencia, arte y mezcla de estas frutas secas, son las siguientes recetas, de las que va en primer lugar la de

## 23 CIRUELAS PASAS Y OREJONES

Mercedes Goñi. Pamplona

Se acostumbra poner igual peso de ciruelas pasas, orejones y azúcar, aunque la cantidad de este último varía según gustos.

Las ciruelas y orejones se lavan en un escurridor al grifo y se ponen en una cacerola con agua a remojo durante un tiempo prudencial. Luego se añade el azúcar, un palo de canela y una cortecita de limón y se pone a fuego lento hasta que estén cocidas, es decir, blandas y esponjosas. El jarabe resultante debe ser más bien espeso que claro. Se puede tomar tibio o frío.



CIRUELAS Y OREJONES

## 24 CIRUELAS Y OREJONES

Asunción Polo de Donézar. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 3/4 de kilo de azúcar, 2 clavillos, 2 palos de canela, 1/2 kilo de ciruelas pasas, 300 gramos de orejones, 400 gramos de higos secos, 50 gramos de nueces peladas, 1,750 litros de clarete de Allo.

*Forma de hacerlo:* Remojar las frutas. Poner a cocer en el vino todos los ingredientes, removiendo con la cuchara de palo, de vez en cuando.

Tiempo de cocción: 40 minutos a fuego suave.

## 25 MANZANATE

Mercedes Aristizábal. Puente la Reina

Se ponen a remojar por espacio de 24 horas los orejones de melocotón y las ciruelas pasas. Se disponen al fuego en un puchero en agua nueva, junto con manzana de invierno troceada, higos secos, azúcar y canela en rama.

Debe estar bastante tiempo a fuego moderado, hasta que cocidos, queden jugosos.

Similar es la tercera, de tierras del Almiradío, que se hace a base de cocer frutas de variedades autóctonas, llamadas de invierno, que, triste es decirlo, van desapareciendo de nuestros huertos, al no poder competir con variedades

importadas, presentes todo el año en el mercado, gracias a las técnicas del frío. Me la comunicó en fechas casi navideñas, en la romería a Santa Lucía, de cuya comida es postre obligado, doña Paquita Iriarte, Vda. de Lorenzo Villanueva.



## 26 MANZANATE DE RACAS ALTO

Se mondan y trocean regularmente manzanas de invierno y membrillos, y se ponen a cozer junto a ciruelas pasas previamente remojadas, con el aditamento de azúcar y un palo de canela. A media cocción se comprueba el azúcar y se añade vino tinto, para que coja colorido y gusto.

La costumbre de guardar uvas para Navidad y el invierno –los documentos medievales hablan de *bergas*, *maços* y *cuerdas de uvas pasas*– es muy vieja. Ya en la Navidad de 1405 en Olite, en el menú real figuran las cuerdas de uvas. El 1 de noviembre de 1410, en la cuenta de Palacio se señala que «con destino a la Frutería, se compraron 10 maços de uva», e Idoate indica que se observa que es el fuerte del almuerzo del Príncipe con mucha frecuencia, pues en marzo el moro Lope surte de uvas al hostel casi a diario.

Ha sido alimento tradicional en la Zona Media y Ribera y sobre todo en la zona límite del cultivo de la vid, donde el racimo da poca graduación y tarda bastante en madurar. Hasta tiempos recientes, en Ibiricu y su zona, se guardaba la uva para venderla en Navidad en la capital, bien colgadas en clavos de las vigas del desván, en hilos o guardadas en estanterías. En Arguedas ponen a secar las uvas sobre cañizos o sobre paja en el suelo y las guardan para tomarlas como postre en estas fiestas y también como acompañamiento de las migas. Las «alzaderas», que así las llaman en la Val de Aibar, además de ser el postre de Nochebuena, en Eslava era el final obligado de la comida de la matanza del cuto. Y no ha sido sólo de las zonas vinícolas, ya que las que no lo eran compraban racimos con este fin, como señala Lapuente hablando de la Améscoa, a donde en su tiempo iban los valdellinenses con sus machos cargados de uvas a venderlas, dándose el caso de que muchas familias compraban varias cargas. Lo mismo sucedía en Aézcoa, a donde los arrieros de la parte de Lumbier subían con caballerías, cuyos serones, esportillos o anganetas iban repletas de uvas sueltas y tardías.

Para su conserva se eligen racimos claros, a los que prácticamente no haya mojado la lluvia en tiempo inmediato anterior, que elimina la pruina, que es importante para su conservación, procurando además que el fruto esté más bien un poco verde, ya que así se conserva mejor.

Una fórmula curiosa, procedente de Biurrun, me la dio José Luis Ibáñez Aranguren.

El día del Rosario, 7 de octubre, se recogen en una cesta bien tapados los racimos de uvas que duran hasta Navidad. La cesta debe ser de mimbre y se recubre interiormente con un papel bien limpio y, bien envuelto, se deja en sitio fresco y con poca luz. La uva debe ser recogida antes del amanecer, para evitar el rocío mañanero.

La castaña, cocida o asada, ha sido y aún es postre típico navideño. Pero no solamente en la Montaña, donde se produce y lógicamente más se consume, sino también en la Zona Media y Ribera –en Corella, se sigue consumiendo, junto a las uvas pasas e higos secos–, quizá ahora más por nostalgia que por necesidad.

La única fruta que se consumía al natural eran los «melones de cuelga», una variedad de casca dura que, colga-

dos, se conservan holgadamente hasta estas fechas, siendo los más apreciados los procedentes de Murchante.

A pesar de los embates que está sufriendo la cocina tradicional, a cargo de una cocina falsa y truculenta en muchos casos, el postre tradicional del turrón y mazapanes sigue inamovible.

De su origen, no nos ponemos de acuerdo los naturales del país. Es producto mediterráneo –ahí están las almendras, avellanas, piñones y miel– y parece es una derivación de la repostería árabe, pues no en balde estuvieron aquí durante ocho siglos. El Sur de Francia, buena parte de Italia y el Norte de África tienen preparaciones semejantes al turrón.

Los más eruditos se remontan hasta 1324 y hablan del recetario catalán *Llibre de Sent Soví*, que cita el turrón, aunque no dé su fórmula. Se sabe que bajo los Austrias se dictaron disposiciones que limitaban la cantidad de turrón que podía dedicarse a regalos. Los alicantinos, por su parte, dicen que ya era conocida a mediados del XVI su primorosa mixtura a la que cita Lope de Rueda; los catalanes adjudican su paternidad a Barcelona, aunque no se ponen de acuerdo en la fecha de su invención, ya que mientras unos dicen que fue durante la peste de 1703, otros se remontan al sitio a que fueron sometidos por los partidarios de Felipe IV.

Pero no vamos a entrar aquí en averiguaciones. Sabemos, y el dato es importante, que en el siglo XVI se vendía ya en Pamplona con este nombre. En las Ordenanzas de la Cofradía de cereros pamploneses de 1568, se dice que, además de fabricar y vender velas, hacían y vendían «*turrones y clarea, confituras, suplicaciones y toronjate*». Se les manda trabajar con *toda curiosidad, procurando echar el mexor azúcar que pudiere... echando la almendra muy bien tostada y pelada...*

Navarra cuenta con turrones de excelente calidad, especialidades exclusivas del Reyno: guirlaches, el turrón blanco y sobre todo el Royo, el más sencillo y quizá el más sabroso de todos, que sigue haciéndose en las confiterías y en los hogares de nuestros pueblos con fórmulas tradicionales. Así son sus recetas, que debo a la amabilidad del maestro confitero y amigo, Joaquín Donézar.

## 27 TURRÓN ROYO

*Ingredientes y cantidades:* 10 partes de fruta (almendras, piñones, avellanas, cacahuetes, etc.), 8 partes de miel y dos de azúcar. Obleas.

*Forma de hacerlo:* se pone la miel y el azúcar al fuego hasta obtener punto de bola. Entonces se le agrega la fruta tostada y caliente, sin dejar de remover con una espátula, hasta que se considera que se han mezclado bien todos los ingredientes.

Para escudillarlo, se espolvorea la mesa de madera con harina y mojando las obleas lo menos posible por un punto de su borde, se van montando unas sobre otras (lo menos posible) de derecha a izquierda, pues de este modo, cuando se escudilla (de izquierda a derecha), la miel no puede colarse entre ellas por estar pegadas todas en una misma dirección. La pasta del turrón se va extendiendo a espátula sobre este obleado, al grueso que se desee, cubriéndola de nuevo con obleas y tapando enseguida con sacos o mantas para que aquéllas no levanten por el calor; sobre los sacos o mantas se pasa un rodillo para que se pegue la pasta con las obleas y dejando reposar un rato, se cortan luego en tiras o barras.



TURRÓN ROYO

La razón de darle el punto de bola es porque se conserva mejor y no se reblandece al tener menos humedad. Y el motivo de unir a la miel azúcar, es para conseguir que venga a punto antes de que se queme la miel. Como es natural, en el turrón royo, privativo de nuestro Reino, existen variantes en función de la proporción de los frutos secos, siendo el más clásico el de 100% de almendra. También

existen recetas del siglo pasado en las que se mezcla, para 750 gr. de miel y azúcar, 500 gr. de almendras, 200 de avellana –a las que previamente hay que tostar– y 50 de piñones. Entonces, la receta a base de sólo piñones, que se consideraba como la más barata, ha pasado a ser en la actualidad la más cara. Ahora, con el fin de abaratar el precio, le meten cacahuete.

## 28 MIEL ROYO

José M.<sup>a</sup> Zuazu, confitero tudelano

Prácticamente igual es el MIEL ROYO tudelano, en el que únicamente varía la proporción de ingredientes que son: 60% de fruto seco, 20% de miel y 20% de azúcar.

Un turrón también de la tierra, medio olvidado, que se dejó de hacer hace unos años y que ha vuelto con fuerza gracias al citado Joaquín Donézar, preocupado porque estas viejas recetas no se pierdan, es el delicioso

## 29 TURRÓN BLANCO DE PAMPLONA

*Ingredientes y cantidades:* 1,5 kg. de almendra, 1 kg. de piñones, 1,5 kg. de miel; 1.050 gr. de azúcar; 150 gr. de harina; 5 claras de huevo; canela, limón, agua de azahar...

*Forma de hacerlo:* Se tuestan ligeramente las almendras y piñones, para quitarles la humedad. Se les agrega la harina y se muele todo.

En un perol se pone a fuego muy lento la miel, que se bate constantemente con un remo o batidora hasta conseguir quitarle la humedad y alcanzar punto de bola. Aparte se hace tomar punto de caramelo a 750 gramos de azúcar, que se incorporará poco a poco, a la miel. Con las claras y 300 gramos de azúcar, se hace un merengue, que se une inmediatamente a la pasta anterior de caramelo y miel. Conseguida la unión, se vuelve a poner el conjunto a punto un poco más fuerte que de bola porque el merengue ha rebajado el punto, hasta que tomando pasta con la punta de un cuchillo y dejada enfriar, se ve que al golpe de éste sobre una mesa, salta en trocitos. Se retira en este momento del fuego, se le agregan la canela, limón, etc. (potestativo) y se mezcla finalmente con los frutos molidos.

Finalmente se escudilla, generalmente formando tortas entre cada dos obleas.



TURRÓN BLANCO

Similar al turrón royo es el guirlache. Va a continuación su receta:

## 30 GUIRLACHE

Se hace únicamente con azúcar y su peso entra en la proporción de nueve partes de este por diez de frutos.

Su elaboración consiste en el tostado de azúcar y fruto (este tostado previamente), hasta que, disolviéndose el azúcar, va formando una pasta con aquél. Cuando comienza el azúcar a brillar, esto es, a liquidarse, se le agrega una pequeña cantidad de glucosa. Bien mezclado todo, sin dejar que el azúcar liquide en demasía, se vierte la pasta sobre la piedra de mármol, bien aceitada, o espolvoreada de azúcar grano, se aplana con el rodillo y se corta en barritas a cuchilla. A veces, antes de pasarle el rodillo a la pasta, se esparcen anises por toda la superficie.

Estos eran los turroneños autóctonos. Por supuesto que los confiteros navarros en sus obradores, como las aras de casa, hacían toda clase de turroneños y mazapanes, cuyas recetas he recogido, pero calculo no tienen aquí un especial in-

terés, por ser de dominio público. Hasta hace menos de un siglo, la competencia llegaba desde Levante, de donde venían los alicantinos con burrillos cargados con sus especialidades y anunciaban en la prensa local su llegada.



La elevación del nivel de vida ha hecho desaparecer la costumbre de repartir al final de la cena de Nochebuena los turrones que se habían comprado, en tantas porciones como miembros tenía la familia. Cada uno se los guardaba y administraba durante la Navidad. Sucedió que los niños los terminaban mucho antes que los mayores, ocasión que aprovechaban éstos para educarlos, recordándoles el proverbio valdorbés: «El que guarda cuando tiene, come cuando quiere».

Hasta hace medio siglo, en Tudela se elaboró y consumió, particularmente en Navidad, el alajú (alejur, alfajor), torta plana de ascendencia árabe. «Fajor» significa etimológicamente néctar y era una bebida compuesta de vino, azúcar y canela, según decía Simonet. Alajú es pasta de almendra, nueces y miel bien cocida. Probablemente es el predecesor de los turrones. Aunque muchos tudelanos han querido ver en él una creación autóctona, por haber figurado siempre en los más viejos recetarios del gremio de confitería y pastelería, la verdad es que su elaboración y consumo fue común hasta no hace mucho tiempo en toda la geografía nacional. Incluso en la América de habla hispana se hacen todavía golosinas con este nombre y en México existe una fórmula similar a la tudelana, con la única diferencia que se sustituye la almendra por coco.

Muy popular, figuró tanto en la mesa del Real Alcázar madrileño, como en cualquier aldea y así lo citó el poeta manchego Gregorio de Salas en su poesía navideña, «...el



GUIRLACHE

aguamiel, arrope y el uvate // la jalea, alajú y el piñonate».

En su composición entran las almendras, nueces, piñones, pulpa de higos secos, ralladuras de naranjas, especia fina, miel muy subida de punto y pan tostado rallado, que corrobora Estebanillo González cuando habla del pan que le daban «...quemado y mal cocido vendíamos a los hospitales, para sustento de gallinas y aumentación del alajur».

Hace unos pocos años, las monjas Clarisas tudelanas atendieron un encargo particular y fabricaron por última vez el alajú. La religiosa que lo hizo falleció y ya no recuerdan en el convento su receta. Por José M.<sup>a</sup> Zuazu, maestro confitero tudelano, sé que dentro de las especias figuran la canela, clavo, anís y nuez moscada, lo que supone sea confite no muy apto para muchos estómagos. A diferencia del turrón «royo» o «royo miel», al no llevar azúcar, la miel antes de llegar a punto de bola se quema o en su defecto queda líquida, y en todo caso resulta una

masa espesa y blanda, de presencia no muy agradable y de difícil despacho.

Varias son las sopas dulces que en Navarra se toman en la Navidad, y que, como señala Teodoro Bardají, son manjares antiguos de la vieja cocina española, muy dada a mezclar en las viandas condimentos azucarados.

Una de ellas, de aspecto similar a las sopas secas —y la cito en primer lugar, pues se toma al principio de la comida de Navidad—, es la llamada sopa dulce, plato típico de Cortes de Navarra, que recogió José M.<sup>a</sup> Jimeno Jurío y se hace así:

### 31 SOPA DULCE

Se pone a calentar agua con sal. Se cortan sopas de pan seco, como para hacer «migas». Se pone al fuego una sopera con aceite, cebolla finamente troceada y una picada de avellanas. Cuando la cebolla está ya hecha, se le une y rehogan canela y las sopas, añadiendo después el agua caliente. Se adiciona azúcar, según el gusto de los comensales y se ponen a hervir. Tras estar así un rato, se batan uno o dos huevos, según cantidad de sopa y se vierten a ésta, mezclándolos bien.

Antes, cuando no había hornos en las casas, se ponía encima una cobertera, la tapadera de la sopera, colocando encima de ella brasas para que se doraran las sopas. Ahora se meten en los hornos de la cocina y se doran. Es la sopa de Navidad.

El navarro, en general, ha sido parco a la hora de los postres. Acaba la comida, casi siempre, con un vaso de vino y no tiene inconveniente en que éste vaya acompañado con

el «cuscur» del pan, haya comido lo que haya comido. Los dos postres más importantes, postres reales, que Navarra ha dado a la cocina internacional son los *canutillos* y la *sopaca-*

na. Los primeros los popularizó Kurnonsky con receta recogida en Sumbilla, mientras la sopacana es muy poco conocida más allá de la muga foral. Únicamente, que yo sepa, la hacen nuestros vecinos aragoneses y con idéntica fórmula.

Parece que la sopacana es plato más de la Montaña y Zona Media que de la Ribera. A la grasa del capón, en los

valles vascos le llaman *ganza* y en la Cuenca *sain*. Sería muy fácil aportar raíces y connotaciones filológicas, pero vamos con la sopacana, cuya receta no puede encontrarse en los grandes libros de la gastronomía nacional, aunque sí en los libros de Geno y M.<sup>a</sup> Rosario Aldaz. Ésta que doy se la recogí en «Napardi» a Jesús Urdániz:

## 32 SOPACANA

**Ingredientes y cantidades:** 1,5 litros de leche; 200 gramos de azúcar; 100 gr. de pan seco del día anterior; un palo de canela; media cucharilla moka de sal; grasa de capón.

**Forma de hacerla:** Se pone en un puchero al fuego la leche, azúcar, canela y sal. Se deja hervir, mientras que con una cuchara de madera se da vueltas hasta desleír el azúcar.

Aparte, en una sartén, se pone a derretir el *sain* del capón. Cuando hay suficientes y tras pasarlo por un colador metálico, se une un cazo de la grasa a la leche para que tome color.

En el *sain* sobrante de la sartén, se refrién cerrajas de pan finamente cortadas, que se unen a última hora, en el momento de servir, para que salgan corruscantes.

Se deben sacar muy calientes y en servicio de plato hondo.



SOPACANA

Un poema anónimo medieval, traducido para la Cofradía del Gallico de San Cernin por los profesores navarros Lacarra e Ynduráin, dice que el capón *cria de viejo una piedra preciosa*. Es, sin duda, la grasa de la sopacana, la *ganza* maravillosa que constituye el más estupendo plato de las Navidades.

En los pueblos, donde se criaban los capones más para venderlos que para consumirlos, la sopacana se hacía con grasa de gallina, que es similar a la del capón. Y hay testimonios de sopacana, entre familias acomodadas del Romanzado y Urraúl, hecha con grasa de cerdo. Se tomaba para almorzar.

En algunas casas, a la sopacana, sobre todo la de gallina, le echaban también almendra molida. En Allo, en la sopacana de capón sustituyen las sopas de pan por almendras molidas.

Hay una constante historia del empleo de la almendra en Navidad, lo mismo en sopas que en turrónes. Y con ellas se hacen otras sopas navideñas, más populares y con menos personalidad que la sopacana. Tengo a la vista tres recetas, una de Urroz Villa, otra de Pamplona y otra de Tafalla, esta última conocida como «Sopa del Niño», que difiere muy poco de la sopa dulce de almendras, tradicional en Madrid.



### 33 SOPA DEL NIÑO

Henequina Martinena Flamarique. Tafalla

Poner en un cazo leche, azúcar, una corteza de limón o naranja y almendra molida. Arri-marlo a fuego suave.

Se deja que hierva despacio durante un rato, dándole vueltas con una cuchara de palo, hasta que se reduzca y tome un poco de cuerpo, y entonces se retira.

Al tiempo de servir, se le añaden unos trocitos de pan fritos, para que salgan crujientes.

Prácticamente iguales son las otras dos. Vaya su receta, para que no se pierda. Es la de la Srta. Matilde Aguirre Murillo.

### 34 SOPA DE ALMENDRAS

Póngase en agua durante media hora medio kilo de almendras dulces; transcurrido este tiempo, se mondan y se machacan con el almírez hasta que queden bien trituradas.

En una tartera plana se coloca un fondo de sopas finas, que serán de buen pan esponjoso del día anterior. Sobre él una chanda de almendras y luego otra de azúcar. Así varias veces, siendo la última de pan. Finalmente se le riega con cuidado con leche caliente hasta cubrir las y se espolvorea por encima con abundante canela en polvo.

Se arrima la tartera al fuego, colocando brasas sobre la cobertera, para que salga tostada.

En parte de nuestra zona vascoparlante se ha hecho otro postre, ahora en regresión, la *intxaursalsa*, clásico también de estos días y al que no me atrevo a catalogar junto a las anteriores como sopa dulce, pues aunque sus ingredientes son prácticamente iguales –la única diferencia es que la almendra se sustituye por nuez–, por su textura,

se debe considerar más bien como una crema o natilla densa.

Su receta la debo a Doña Dominica Goicoechea y la doy en su versión original, pues ahora los distintos tipos de molinillos eléctricos simplifican su trabajo. Calculo también que la taza de azúcar equivale a 250 gramos.

### 35 INTXAURSALSA

*Ingredientes y cantidades:* Litro y medio de leche, una taza de azúcar, una taza de nueces (150 gr.), otra de miga de pan y 1/2 palo de canela.

*Forma de hacerla:* Se pelan las nueces y se trituran primero con el rodillo de la cocina y luego se machacan bien en el almírez, hasta hacer una pasta.

Se cuece la leche con el azúcar, nueces y canela. Se dan vueltas con una cuchara de boj, luego se añade la miga de pan, tostada y rallada. Se deja hervir durante una media hora a fuego lento, removiendo continuamente con la cuchara hasta que se espese. Si lo hiciera demasiado, se puede aligerar añadiendo más leche, siempre que esté en el fuego.

Se aparta la canela y se vierte en escudillas individuales, decorando finalmente por encima con algunas medias nueces entericas y un poco de canela en polvo, y si se quiere unas tiricas finas de limón o naranja.

En Labiano, según señala Pilar Olagüe, el día 25 de diciembre por la tarde, después de las Vísperas o Rosario en la iglesia, se reunían los mozos en la taberna y echaban cada uno un pequeño trozo de turrón a un vaso grande y después lo repartían de nuevo; esto era un símbolo de unión. A continuación se nombraban los mayordomos, que eran dos,

los siguientes en edad a los del año anterior. El nombramiento lo celebraban con un brindis de vino, cuyo vaso debían beber de un trago. A la mañana siguiente, los mozos salían por las casas, las familias les obsequiaban con chistor, nueces, queso, etc. y por la tarde comenzaban a preparar las fiestas patronales.



INTXAURSALSA

Esté tipo de postulaciones se desarrollan en la época de Carnaval y en la Navidad y, según los pueblos, se realizan en distintos días recibiendo diversos nombres: coscaris, aguilandos, urtetzak, gagona, etc.

Al atardecer de la Nochebuena salen en Lesaca las comparsas de los distintos Olentzéros, posiblemente en la más bella, auténtica y popular de las cuestaciones navideñas, que no tiene nada que ver con las ridículas parodias hoy popularizadas en tantos lugares. Cuatro niños llevan en andas a Olentzero, el Bolsero, al que corresponde recoger y guardar el óbolo que luego reparte en porciones iguales, y el Cantor, que lleva el farol con el que ilumina el itinerario. Ante cada casa desgranaban las distintas canciones:

Auxen da Gaba zoragarriya  
Jesus jaiyo da Bethlehem-en;  
Alkate-jaunak biali gaitu  
itxi onetan oteden.

«¡Oh, qué adorable Noche, ha nacido Jesús en Belén; el señor Alcalde nos ha enviado por si hubiere algo en esta casa».

Los niños y jóvenes —nunca con dinero suficiente— y las familias necesitadas recorrían las calles de los pueblos solicitando alimentos, con coplas en las que, por interés, alababan la generosidad de las amas de casa, pero si no recibían nada, se tornaban amenazantes como esta estrofa tafallesa:

A por colación venimos  
y no nos la quieren dar  
ojalá que se reviente  
el instentino cular.

Hasta la guerra del 36, los ultramarinos tenían la costumbre de obsequiar con generosas colaciones de turrónes en muchos casos, los únicos que entraban en casa, a los clientes incondicionales de todo el año, presente correspondido a «ordea» con succulentos capones por las casas aldeanas que «paraban» en aquella tienda. En pueblos como Allo, los pastores han mantenido hasta hace poco tiempo la costumbre de obsequiar con un cuarto o medio cordero a los agricultores que les cedían la hierba y parra de las viñas, después de que éstas hubieran sido vendimiadas.

La época del racionamiento, por un lado, y sobre todo la notable elevación del nivel de vida ha supuesto que muchas de estas entrañables costumbres vayan desapareciendo.

El día de San Silvestre se hacían colectas en los pueblos. A los del Bidasoa —Vera era el de más tradiciones en este día—, llegan trikitrixas desde Fuenterrabía, que tocaban fandango y mientras la cuestación cantaban:

«Gaur urte zar eguna  
biar urte berri  
kantatu dezagun  
Ama Birginiari»

Con acompañamiento de acordeones y txistus se felicitaban los baserritarras entonando una estrofa muy común:

«Dios te salve, ongi etorri  
gabon Jainkoak dizuela...»

que tiene numerosas variantes en otros pueblos de nuestra zona vasca. Los niños por la mañana o tarde y los mozos por la noche recorrían las calles de otros pueblos navarros, pi-

diendo para una cena, como hacían los de Artaza que, portando pellejos y botas viejas, cantaban:

«A quemar el culo  
al año viejo  
con un pellejo  
viejo, viejo».

Hasta tiempos muy recientes, la noche de fin de año fue moderada y fundamentalmente hogareña. Tras la cena, el único esparcimiento consistía en veladas familiares o vecinales, con partidas de cartas en las que el juego obligado era el «siete y medio», o se aburrían jugando a la lotería, hoy bingo.

En tiempos pasados, los únicos bailes que se daban en Pamplona los organizaban los casinos, como lo hiciera desde su fundación en el año 1865 el Nuevo Casino, aunque únicamente para socios y familiares. Para asistir era requisito indispensable el traje de etiqueta. Luego, desde la República se fue extendiendo poco a poco toda esa serie de festejos que la humanidad ha ido copiando, hasta llegar sobre la década de los sesenta a esos tremendos cotillones, hoy afortunadamente en franca regresión, con menú de congelados a precio fijo y diversión a hora señalada, en los que hay que aguantar el gracioso y original número del matasuegras, al vecino de

enfrente. En la actualidad, para acabar de remediarlo, la juventud, que no aprecia como tiempos atrás la mesa, tras unos «bocatas», se divierten disfrazándose, para tomar mezcladas bebidas carbónicas con licores exóticos. Allá ellos.

En Baztán es costumbre tomar sardinas viejas, «zardiñar», pan y vino en la tardeada del día de Año Viejo. Su origen se remonta a cuando los porcionistas de los molinos, que virtualmente eran la mayoría de los caseros, se reunían para hacer las cuentas del año. Una vez rendidas éstas, tomaban a costa de los beneficios —que en muchos casos sería el único— una merienda de las citadas sardinas, pan y vino. La consumición era libre y los generosos tragos necesarios para apagar la subsiguiente sed suponían que más de un porcionista volviera a casa haciendo «zialdos». Al desaparecer hace muy pocos años los molinos, los baztaneses han tenido el buen gusto de no perder la costumbre y reunirse en grupos de amigos para consumir, ahora en tabernas, tan parvas viandas.

Dentro del pobre panorama culinario de esa noche, he podido comprobar que eran clásicos, sobre todo en la Zona Media y Ribera en particular, las albóndigas de bacalao, aunque los más pudientes repitieran el besugo. Vaya su receta, que debo a la Sra. M.<sup>a</sup> Carmen Martínez de Cabañas.

### 36 ALBÓNDIGAS DE BACALAO

Para cinco raciones:

Se pone a desalar de víspera medio kilo de bacalao desmigado, sin piel ni espinas, para unas veinticinco albóndigas.

Se escurre muy bien, apretando con las manos para que quede seco. Se desmenuza mucho o se pasa por la máquina. Se añaden dos huevos, una cebolla mediana rallada, dos dientes de ajo picados, abundante perejil también picado, un poco de leche, sal y una pizca de canela en polvo. Se mezcla todo bien, se amasa un poco, para que quede bien ligado y esta masa se deja en reposo unas horas.

A continuación se van formando las albóndigas, que se pasan por harina y fríen. Cuando están bien doradas, se sacan a una cazuela de barro. En el aceite sobrante, que se pasa por un tamiz, se fríe una cebolla picada, dos dientes de ajo, la carne de un pimiento seco previamente remojado y perejil. Cuando la cebolla está ligeramente dorada, se añade tomate triturado (si no hay natural, un bote de 400 gr.) y, tras rehogarlo un poco, se une una cucharada de harina y finalmente un chorrito de vino blanco y el caldo de carne necesario.

Se deja que hierva un poco y se pasa por el pasapurés sobre las albóndigas cubriéndolas, se pica perejil por encima y se deja que hiervan muy lentamente durante unos 20 minutos. Se mueve de vez en cuando la cazuela, para que las albóndigas no se peguen. Si se secan demasiado, se agrega un poquito de caldo.

Esta forma de hacer las albóndigas es la más común, variando únicamente el aderezo final, que en unos casos es solamente salsa de tomate y en otros de salsa verde. También se acostumbra unirles en la cazuela el aceite sobrante y cubrirlas con leche, poniéndolas al fuego hasta que ésta se consuma y la salsa tenga cierto cuerpo.

La celebración gastronómica del Año Nuevo tenía también en Pamplona un menú tradicional: el consabido cardo, angulas en salsa verde, capones en la clase adinerada o, en su defecto, cordero o carne guisada, turrone y helado de

Casa Puyada. En la Cuenca se empezaba el perril del año anterior: «Año nuevo, magras viejas».

En contra de lo que pueda parecer, las angulas eran el plato pobre del día. Este pescado fue consumido en toda Navarra durante siglos. Una de las precauciones que tomó el Regimiento de la Ciudad de Pamplona en la peste de 1564 fue la de «lavar —entre otros pescados— las angulas en los fosos, para evitar el mal olor...».

Presentan las ventajas de su larga conservación, al comercializarse cocidas, amén de la falta de desperdicio. Gra-



cias a ello podían llegar hasta Tudela transportadas en los serones de los borriquillos, a los que seguían los perros olisqueando la mercancía. Allá su consumo era importante, aunque no se tomaran con la asiduidad del bacalao.

Fue plato popular y socorrido en su época y en especial en la Cuaresma, y se sabe que fueron consumidas en Artajona y otros pueblos de la Zona Media por los hombres del campo en días de abstinencia. De ello dan fe, entre otros, veteranos ex-colegiales de Lecároz y del Seminario Conciliar, en el que era obligada su presencia en la festividad de Santo Tomás.

Hablando del precio de ellas, Emiliano de Arriaga señala en su «Lexicón bilbaino» que «su pesca es nocturna, lenta y penosa, pues se verifica en la peor estación del año, en lo más crudo del invierno. Por eso suele alcanzar precios exorbitantes el sabroso pescadillo que hacia la época de Na-

vidad y sobre todo para el clásico *Gabón*, lo pagan hasta cinco y seis duros la libra». Si consideramos que esto fue publicado en 1896 y reducimos el kilo a libras y tenemos en cuenta el valor adquisitivo de la moneda, no nos escandalizará su precio actual, aunque debamos pensar que, tanto por su abundancia, como por el precio de la mano de obra, en el Bidasoa resultarían notablemente más baratas que las bilbaínas. Sabemos por las Ordenanzas de los almudelafes pamploneses de 1527, que «las angulas se han de vender la libra de 18 onzas a tres tarjas y media, las truchas a tres tarjas y cuatro cornados...». Estos precios tasados en el libro de acuerdos del año 1585 revelan que su coste era prácticamente igual al de las truchas.

La forma más corriente de tomarlas en la actualidad es al pil-pil de invención tardía a una con la iniciación de la cultura del aceite de oliva en el País Vasco. Esta es su receta:

### 37 ANGULAS AL PIL-PIL

Se hacen en cazuelitas individuales de barro.

Se pone 50 cc. de aceite virgen de oliva en la cazuela. Cuando está caliente, se echa y fríe un diente de ajo, cortado en dos o tres láminas y, cuando empieza a dorarse, se une un trocito de guindilla cortada en aros; antes de que ésta llegue a quemarse, se echan 150 gramos de angulas y a fuego vivo se dan un par de vueltas, sin que llegen a freírse y se sirven inmediatamente. Deben salir a la mesa chisporroteantes, y, en cuanto al aceite, más vale que pequen de poco que de mucho, pues la angula absorbe poco.

Se sirven con tenedor de madera de boj.



ANGULAS AL PIL-PIL



Sobre estos minúsculos pececitos pesaron toda clase de mitos fabulosos. A finales del siglo pasado, no sin largas disputas, se admitió que las angulas eran las crías de las anguilas, que nacen en el mar de los Sargazos a una profundidad de unos mil metros. Tras la puesta, la anguila muere y las larvas emprenden su ruta hacia Europa y África, en busca de los ríos de donde salieron sus padres, aprovechando la corriente del Golfo, porque aunque capaces de nadar, no pueden por sí solas acometer tan largo viaje, cuya duración se calcula de tres a cuatro años, durante los cuales sufren numerosas transformaciones, pasando del tamaño inicial de un centímetro, a los siete que miden al entrar en los ríos. Se

pueden pescar en todas las rías de todos los mares, aunque solamente sean apreciadas y consumidas en España y, de ella, en el norte. Los datos de su precio no están en contradicción con los muchos testimonios, incluso de gente que vive, de su baratura en otras épocas, especialmente a principios de primavera. En el mercado se expenden ya cocidas. Al ser prácticamente desconocidas en Francia —ahora las empiezan a incluir en sus cartas los restaurantes franceses de cara a la clientela española— y abundante y barata su existencia, los fronterizos navarros las adquieren a precios bajos, aunque haya que cocerlas luego, para lo cual se emplea el siguiente procedimiento:

### 38 PREPARACIÓN DE ANGULAS

Para medio kilo se pone en un recipiente un par de litros de agua con el tabaco de tres pitillos negros de picadura. Se echan las angulas y con una cuchara se va dando vueltas al agua hasta que mueren. En este tiempo sueltan una sustancia viscosa, que hay que eliminar luego a base de cambiar muchas veces el agua, hasta que al final quede transparente. Entonces se cuecen simplemente en agua con sal. Cuando el agua empiece a hervir, se van echando las angulas poco a poco para evitar se corte el hervor; una vez que lo están todas, se tienen durante un par de minutos y se sacan sobre un colador cubierto con un trapo limpio. Conviene vigilar el tiempo, pues si están demasiado rato cociéndose, pueden salir muy blandas.

Tradicionalmente y hasta no hace mucho tiempo se consideraban como mejores las angulas blancas, gordas y sueltas. En la actualidad se ha cambiado o dirigido el gusto por las de color grisáceo oscuro, las «negras», tonalidad que adquieren cuando penetran en los ríos de agua dulce. Las angulas de río, antaño tan famosas, ya no existen, pues la contaminación ha podido con ellas. La vieja estampa del angulero con el farol y el cedazo ha sido sustituida, para su pesca en Francia, por ejemplo, por aspiradores que logran una mayor rentabili-

dad. Es familiar en temporada ver pasar por nuestra tierra camiones cisterna especialmente preparados, que traen vivas las angulas desde Francia, Marruecos y delta del Ebro hacia la Regata del Bidasoa, donde hay montados dos viveros, uno en Aranaz y otro en Vera de Bidasoa, que comercializan un volumen aproximado de 140 mil kilos al año.

El gusto en el aderezo de la angula, bocado exquisito, aunque de poco sabor, ha cambiado, ya que antiguamente la forma de tomarlas en nuestra tierra era así:

### 39 ANGULAS EN SALSA VERDE

Angela Palacios de Valero. Pamplona

Ración individual de 125 gramos de angulas.

Se pone en una cazuela de barro y con aceite de oliva, un poquito de cebolla, ajo y perejil, todo muy picado. Aparte, y por ración, se deslie en frío una cucharilla de harina en una jícara de leche. Cuando está ya bien hecha la fritura, se le echan las angulas, se dejan hacer un momento y se les añade la leche con harina. Una vez que se ha unido todo bien, se sazona y se sirven muy calientes.

Ha sido muy popular la tortilla de angulas, añadido obligado del huevo cuando eran baratas, para que supliera la

tortilla y cuya receta no dan nuestros tratadistas vasco-navarros de cocina. Así es la fórmula, bien sencilla por cierto:

### 40 TORTILLA DE ANGULAS

Se pone el aceite en sartén al fuego. se echan un par de dientes de ajo troceados y, cuando están empezándose a dorar, se retiran. Entonces se echan las angulas, se saltean e inmediatamente se añaden los huevos batidos. Se vigila la sal y se sirve caliente.

En primavera, se hacen con ajos frescos, que se trocean, frien y unen a las angulas antes de añadir el huevo, que debe cuajarse poco para conseguir un excelente revuelto.

La angula, de por sí insípida, sufre en su receta más usual la adición de elementos de fuerte sabor, como guindi-

lla, aceite virgen y ajo. Hoy en día es un elemento integrante de deliciosos platos, como la merluza en salsa verde con kokotxas, almejas y angulas, siendo frecuente ahora tomarlas en ensalada –de influencia andaluza– o con el maridaje de endibias, según los gustos de la Nueva Cocina.



ANGULAS Y AJOS FRESCOS

La festividad de la Epifanía, popularizada en nuestra tierra como día de los Reyes Magos, tiene más interés etnográfico que gastronómico. Sin embargo, uno y otro, del brazo siempre con el calendario litúrgico, apenas si pueden separarse.

Así, por ejemplo, en Baztán todavía se conserva la costumbre o rito de recorrer, los niños y los jóvenes en la tarde del día 5, las casas del pueblo pidiendo las *urtetxak* (*urteko-kosetxak*, las cosechas del año): nueces, avellanas y manzanas, mientras cantan esta plegaria de paz y salud, que he recogido a D.<sup>a</sup> Fausta Garraus de Oyarzun, de Santesteban:

Urte berri, berri  
zer ekarri berri?  
uraren gaña  
lena ta azkena  
Etxekoandria ona,  
nagusi obia,  
ideki leyuk  
ta botak intxaurrak.  
Urte zar  
nik atorra zar  
maukarik ez  
nik asholik ez»  
Coro: «Nik erez, nik  
erez»

(Año nuevo, nuevo  
¿qué nos traes de nuevo?  
encima del agua  
principio y fin.  
Dueña buena,  
dueño mejor,  
abrid las ventanas  
y echad nueces.  
Año Viejo  
yo con la camisa vieja  
y sin mangas  
no tengo vergüenza.  
Coro: «Yo tampoco, yo  
tampoco».)

Tanto en la Cuenca como en Lónguida y otros valles de la Zona Media, en esta noche se juega al *reinado*, para ver y sortear a quién le toca pagar la merienda o la cena, que suele tener besugo como plato principal. El mayor de cada casa, con la baraja de cartas, comienza a distribuirlas; la primera, para Dios, la segunda, para la Virgen, y después a los presentes por orden de dignidad familiar, hasta que sale el rey de espadas; a quien le toque, paga la cena, o como sucede en Berriozar, el postre del día posterior.

Al día siguiente en la misa parroquial (noticia de don Pedro José Mendióroz, párroco de Garzáin) las *etxeko-andres* vuelcan en el saco abacial los mismos frutos que llevan a la iglesia en un pañuelo cuidadosamente anudado. Terminada la misa, los chicos esperan en el atrio la salida del cura y la serora y cantan de nuevo pidiendo *urtetxak*, que se lanzan «arrebucha». Otra parte, la mejor (según D. Francisco Eche-nique, de Garzáin) se la quedaban naturalmente el cura y la serora. Es curioso que en estos pueblos la noche de Reyes, los vecinos se saludaban de ventana a ventana sonando los almireces; en Pamplona con las coberteras de los pucheros a modo de chundas, mientras en Eslava y otros pueblos lo hacían con esquilas.

También en otros pueblos, el donativo en la ofrenda era de especie distinta a la habitual. Así, en Sangüesa entrega-

ban manzanas y nueces y en Lesaca y pueblos de las Cinco Villas, en vez de la *olata*, se entregaban también frutas: peras de invierno y manzanas de la variedad «erregesagar», de

óptima calidad y que se conservaban para el óbolo de este día. Con ellas se hacían luego postres caseros, como éste que debemos a D.<sup>a</sup> Juana Ventura de Valero:

#### 41 MANZANAS ASADAS CON NATILLAS

Se descorazonan y se colocan en una tartera plana, previamente untada con mantequilla. Cada manzana se rellena con una nuez de mantequilla y se bañan cada una con una cucharada generosa de vino moscatel. Se meten a horno moderado.

Aparte se hace una natilla, disolviendo en un poco de leche fría tres cucharadas soperas no colmas de maizena, dos yemas de huevo y 4 ó 5 cucharadas de azúcar y, una vez bien mezclado todo, se une un litro de leche caliente. Hecha la natilla con esta proporción de ingredientes y cuando se ve que falta poco tiempo para que estén asadas las manzanas, se cubren éstas con la natilla, espolvoreando finalmente por encima con un poco de canela y azúcar y se meten a gratinar a horno fuerte.

Es postre que se puede tomar tibio o frío.



MANZANAS ASADAS CON NATILLAS

La costumbre de recoger nueces, junto con castañas, turrrón y dinero, en este día, la documenta José M.<sup>a</sup> Iribarren en Corella, quien asimismo señala que el día de la Virgen de la O, en la parroquia del Salvador de Sangüesa lanzaban en la función de vísperas (17 de diciembre), desde el púlpito, una lluvia de castañas y manzanas sobre los fieles, organizándose la correspondiente batahola.

El roscón de Reyes es universal y antiguo. Su tradición se remonta a las «Saturnales» romanas, fiestas organizadas en diciembre en honor del dios Saturno, en las que se elegía rey de un día a quien tocara en suerte el haba oculta en la torta de pan. Luego los cristianos recogieron esta costumbre

para conmemorar la solemnidad de la Epifanía, atribuyéndole el valor de pan bendito. Ya Ben Guzmán habla de él, como costumbre mozárabe. Es en la Edad Media cuando el roscón de Reyes quedó vinculado definitivamente a la festividad de los Santos Reyes.

En torno al roscón han surgido una serie de costumbres locales en las que se insertan los reyes efímeros, con carácter más o menos burlesco, no siempre nombrados por la suerte del haba seca que va en el bollo. A veces se elegía, en Aoiz por ejemplo, con la baraja, correspondiendo tal honor al que le caía el as de oros; otras era una simple designación, como parece que sucedía en la corte de Olite, en



una fiesta que introdujeron los Teobaldos y a la que eran invitados los niños pobres de la localidad donde se hallaran los reyes este día. Esta costumbre duró hasta muy entrado el siglo XVIII.

Según un documento que publicó D. Ignacio Baleztena, en Pamplona se celebraba esta fiesta con ruido y bullicio. *Las cuadrillas acompañaban a sus reyes*, por las calles, disparando armas, cohetes, buscapiés, ruedas y otros artificios de fuego, vitoreándolos con voces *desentonadas e impropias*. El Consejo Real de Navarra prohibió estas costumbres en el año 1765. Aquella hermosa costumbre de nuestros reyes fue relegada al olvido, hasta que sobre el año 1920, el citado D. Ignacio Baleztena la restauró; después ha llegado a adquirir la gran resonancia que tiene en la actualidad.

En Zandio, Osacáin y otros pueblos de los Valles de Oláibar y Odieta, los aldeanos que venían a vender los corderos la víspera de Reyes (según informa D. Amado Mendoza) compraban el rosco para llevarlo al pueblo. El que tropezaba con el haba tenía que madrugar al día siguiente y hacer

el desayuno para la familia, consistente en migas y leche recién ordeñada.

En libros antiguos de repostería no hay noticia del rosco de Reyes, producto de panadería más que de repostería. Lo que en tiempos romanos fue una simple torta se transformó en nuestra patria en la rosca o roscón español, de masa de pan, claro está. En la bibliografía de confitería clásica, así como varios manuscritos navarros de la confitería de principios del XIX no aparece noticia alguna sobre ellos. Me atrevo a opinar que su evolución hasta el pastel actual fue obra de los distintos obradores de pastelería que instalaron los Cafés Suizos por toda la geografía española a partir del primer tercio del siglo XIX. Ellos fueron los que transformaron la confitería española, que aún seguía al pie de la letra a Juan de la Mata, en la actual pastelería, cuyo oficio aprendieron en Viena aquellos infatigables suizos de Poschiavo y con los que los tratadistas gastronómicos españoles están en deuda. Es receta poco conocida, que solamente la he visto publicada en cuatro publicaciones, entre ellas la de Genoveva Ruiz Zabalza, «Geno», y que es ésta:

## 42 ROSCO DE REYES. 1

Colocar en una cazuela medio kilo de harina; hacer un hueco en el centro y poner 10 gramos de levadura, disuelta en un poco de agua templada. Preparar en un cazo medio vaso de leche, 50 gramos de mantequilla, una copa de coñac, raspaduras de limón, un poco de sal, 150 gramos de azúcar, dos yemas y un huevo entero, un poco de agua de azahar, todo esto templado; se vierte al centro de la cazuela y se va recogiendo la harina; tiene que quedar jugosa. Se amasa un poco y se deja reposar hasta que aumente el volumen. Formar dos roscos metiendo la sorpresa; colocarlos en lata engrasada y, cuando están a punto, se pintan de yema y se adornan con crema pastelera y frutas. Se meten a horno caliente y, a medio hacer, se añade azúcar molida. Tienen que quedar rojitos.



ROSCO DE REYES

## 43 ROSCO DE REYES. 2

Socorro Odériz Baquedano. Pamplona

**Ingredientes:** 5 huevos enteros, 5 cucharadas de azúcar, 5 cucharadas de harina, nata batida (caja de litro).

**Modo de hacerlo:** batir los huevos enteros junto con 5 cucharadas de azúcar. Cuando está muy cremoso, añadir 5 cucharadas de harina. Echar a un molde de corona untado con un poco de mantequilla y meter a horno suave. Se nota si está cocido metiendo el cuchillo: si no mancha, está hecho.

Se parte por la mitad cuando está frío y se emborracha con un licor que se habrá preparado con un poco de agua, un poco de coñac y dos cucharadas de azúcar.

Sobre la mitad que está en el plato se ponen montoncitos de nata y la nata se tapa con la otra mitad, se vuelven a poner montoncitos de 2 ó 3 cm. de nata y sobre la nata se ponen frutas confitadas (a gusto).

La sorpresa clásica era el haba seca, que ahora se ha sustituido por unos cursis e inútiles muñequitos, ¡cómo no!, de plástico. Tanto los pasteleros como los consumidores debieran saber que única y exclusivamente, desde tiempos romanos, ha sido el haba y no otro fruto u objeto, el empleado para este menester.

En los últimos años, el consumo del roscó resultante de la receta anterior ha disminuido hasta una quinta parte de la producción –y éstos, sólo de tamaño pequeño–, mientras que el resto se vende rellenos de nata, aunque ello suponga duplicar su precio.

A consecuencia del quebrantamiento del sentido religioso o de la desacralización actual, se van perdiendo las relaciones que tradicionalmente se han tenido entre padrinos y ahijados. En tiempos anteriores, este parentesco espiritual, que en muchos casos es también de sangre, tenía una fuerza formidable y suponía una amistad y correspondencia absoluta hasta el final de los días, más acentuada en la Montaña de Navarra.

En los distintos días navideños, como sucedía en Améscua, los padrinos daban a sus ahijados los «aris», aguinaldos a base de turrón, higos y pasas. Antes de dárselos, a los mayores los examinaban de Doctrina Cristiana; a los pequeños preguntaban el padrenuestro y alguna oración. También las madrinas entregaban los «bollos», panecillos adornados de grajeas y con picos y otros adornos, untados de huevo y a cuya masa mezclaban granos de anís que le daban un sabor muy agradable. Otros se hacían colocando semiincrustados en la masa un huevo crudo, que se cocía luego en el horno. En Valcarlos les entregaban el «modorrúa», panecillo adornado de Navidad. Larga es, como puede apreciarse, la lista de los obsequios. En distintos pueblos de la Regata del Bidasoa, el día de la Epifanía, tras la Misa Mayor, el *atautxi* (padrino) regalaba a su ahijado piperropiles, postre autóctono muy apreciado, que fue muy popular en la Zona Media, de donde casi ha desaparecido y que aún subsiste en la Montaña. Piperropil es palabra compuesta del latín *piper* y vascuence *opil* y significa textualmente *torta de pimienta*, nombre éste por el que se conocen las especias en general.

*Piper* significa pimienta y no pimienta o guindilla, como algunos creen. Nebrija da el nombre y lo define como *especia conocida*. De esta forma latina se conserva en varias len-

guas romances. De la misma raíz es el *pebre*, citado en documentos navarros medievales. El pimienta, que vino de América, es un derivado de *pigmentum*, aunque la raíz parece la misma. Todavía hoy en Pamplona, en época de matanza, es frecuente que las aldeanas de la zona limítrofe de habla vasca, pidan piperras, cuando solicitan las especias –nuez moscada, canela, orégano y otras– para las morcillas.

El Fuero General de Navarra habla en varios títulos de la *opilarinzada*, que era una pecha mixta de pan y vino. La palabra está igualmente compuesta de la vascongada *opil* (torta de pan) y *arinzada* (medida de vino). Fue la que después se llamó *galleta* y *delgata*. Galleta era también una medida para el vino y *delgata* un pan pequeño. Estas pechas se pagaban por los villanos y pecheros de iglesias y monasterios a sus señores territoriales.

Los piperropiles han sido el postre de fiestas y obsequio obligado de las mozas a los jóvenes y mayordomos, tanto en la Zona Media como en la Montaña. Hasta los años veinte estuvieron presentes en las fiestas de barrio de Pamplona y de la Cuenca. Para sufragar los gastos del «chunchún» o gaita, vino rancio y piperropiles con los que se obsequiaba a las mozas y forasteros, se hacían colectas entre los vecinos y, si se jugaba al «parar» o «carteta», el mayordomo, que lucía su boina adornada con cintas de colores, cobraba el barato con este fin.

En los barrios pamploneses y como aún se ven en algunos pueblos pequeños que tienen la suerte de no tener quiosco (pues generalmente son lamentables) levantaban unos pequeños tinglados de madera, donde tocaban la música, que adornaban y cubrían con ramas de boj, de las que colgaban los piperropiles. Cuando en Pamplona levantaron uno en los años cuarenta en el paseo de Sarasate, para el chistu y la gaita, le pusieron unos colgantes de madera a manera de adornos, reminiscencia sin duda de nuestros piperropiles, pues tenían su forma. Los piperropiles, como otras costumbres, fueron desapareciendo paulatinamente y la escasez de azúcar y harina a consecuencia de la guerra del 36 supuso su fin.

En Echarri-Aranaz, Urdiain y otros pueblos de la Barranca y Burunda se hacían a base de harina, huevo, un poquito de sal y azúcar. Se aprovechaba hacerlos a la vez que el pan y al sacarlos del horno se les untaba con yema de hue-





PIPERROPILES DE PAMPLONA

vo y se les espolvoreaba con anís. En Puente la Reina se hacían en Navidad y coincidiendo con la matanza, al mismo tiempo que se catava el vino nuevo de las bodegas. En cambio, en Artajona se les llamaba así a los talos de maíz.

Los piperropiles pamploneses son de mayor consistencia que los de la Montaña. Debo su receta a D. Joaquín Donézar Sarasibar, en cuya casa se siguen haciendo. Su receta es así:

#### 44 PIPERROPILES. 1

*Ingredientes y cantidades:* Una docena de huevos; medio kilogramo de azúcar de caña, morena; un kilogramo de harina de trigo; aroma a voluntad, preferible canela molida; levadura en polvo Royal.

*Modo de hacerlos:* Batir los huevos con el azúcar y después mezclar la harina y canela. Hecha la masa, modelar los piperropiles, bañarlos con huevo batido, adornarles con maná y cocerlos a horno más bien fuerte, para que tomen buen color.

En cambio, por las tierras del Bidasoa y del Ezcurra, siguen teniendo actualidad. Tanto estas recetas como la de

Pamplona son inéditas y no aparecen en ningún tratado ni de cocina ni de repostería.

#### 45 PIPERROPILES. 2

Carmen Olaechea, Vda. de Ruiz de Garibay. Lesaca

*Ingredientes y cantidades:* 6 yemas de huevo; 8 cucharadas de azúcar; 8 cucharadas de harina; dos cucharillas tamaño café, de canela en polvo. Potestativo: nueces o almendras.

*Modo de hacerlos:* Se bate bien el azúcar con las yemas hasta que quede una pasta bien unida y espumosa. Seguidamente se le va uniendo poco a poco la harina, procurando conseguir una pasta homogénea.

En una placa de horno untada con mantequilla, se va poniendo con la cuchara montoncitos en forma regular, si se los quiere individuales o en forma de roscas y se mete al horno. Para su mejor presentación, pasados un par de minutos y cuando la pasta ha tomado un poco de cuerpo, se pincelan los piperropiles con un poco de yema, que previamente habremos





PIPERROPILES

dejado en una jícara aparte, y se le echa por encima un poco de azúcar. Si se quiere, sobre cada piperropil, se coloca entonces media nuez o almendra.

Se vigila el horno y se saca antes de que se doren mucho. Hay que tener en cuenta que la masa, de suyo, trata de extenderse debido a que tiene poco cuerpo.

#### 46 PIPERROPILES. 3

Bernarda Ayorea de Michelena. Aurtiz, Ituren

*Ingredientes y cantidades:* 10 yemas de huevo; 10 cucharadas de azúcar; 2 cucharillas (de las de café) de canela en rama, tostada en el horno y luego molida.

*Forma de hacerlo:* Se batien las yemas, se les añade azúcar, y la harina se le va añadiendo poco a poco, revolviendo la masa. Por último, se echa la canela y se revuelve bien la masa con una cuchara de palo. Se prepara un papel espolvoreado de harina, se va cogiendo con una cuchara la masa y se pone en pequeñas cantidades en el papel. A continuación se mete en el horno, aproximadamente unos diez minutos. El horno tiene que estar bien caliente.

Otras recetas de las zonas prescriben que, antes de introducirlas en el horno, se deben cubrir con yema, claras batidas y azúcar.

Fruta que tuvo importancia en tiempos pasados y sobre todo en nuestra Montaña, fue la naranja, auténtico regalo del día de Reyes, al igual de lo que hoy en día sucede en los países nórdicos, posiblemente por ser fruto exótico en estas latitudes y época de su sazón.

Posiblemente alguna de estas recetas no resulten muy prácticas en la actualidad, pero he querido recoger todo lo que se ha comido y cómo se ha comido, aunque los gustos hayan cambiado y se hayan marginado alimentos, unos por vulgares y otros por excepcionales. Teniendo siempre en cuenta que es el nivel de vida, las modas, la demanda, las

apetencias, etc. lo que mudan, no el valor gastronómico de las cosas.

En la sociedad de consumo en la que estamos inmersos hoy en día, el nuevo profesional y el nuevo rico no tienen inconveniente en falsificar la historia y la tradición, por ignorancia de unos o el deseo de otros de olvidar sus malos días pasados. Así, en poco tiempo, hemos sustituido nuestros hábitos tradicionales por los exotismos del congelado y otros disparates. Dios los perdone. Los de nuestra generación, que afortunadamente vamos para viejos, seguiremos añorando lo que comimos en nuestra niñez.

### BERROS

**E**n los últimos días del invierno, días muchas veces blandos y dulces, viene el deshielo; los ríos crecen, las fuentes manan con fuerza y las aves emigrantes vuelven de sus invernaderos. El campo está húmedo y se suceden días de sol y lluvia, el frío y la templanza. De toda esta irregularidad metereológica que anuncia la primavera, se puede hacer un capítulo gastronómico un poco extraño, con platos que no son muy frecuentes en nuestras mesas y tampoco en los restaurantes, pero que tienen su interés en función de una sociedad rural que ha aprovechado hasta el límite los recursos estacionales de la naturaleza.

Quizá sean muchos los navarros actuales que en su vida hayan probado los berros, las chipas, los gobios, las bogas, las chugarimas ni los ansarones y es probable que en lo sucesivo se coman todavía menos. Sin embargo, han sido platos populares en esta época y han tenido sus devotos.

En España, al menos en nuestras latitudes, apenas se cultivan los berros y los que se consumen provienen de las abundantes fuentes y regachos de nuestra tierra. Su mejor época la constituyen estos meses, coincidiendo con las «ria-

dicas de nieve». Es planta muy frecuente, incluso en las cunetas de las carreteras forales. Con todo hay que cogerlos siempre en fuentes muy limpias, literalmente cristalinas, ya que los de otros lugares pueden estar contaminados. Así el berro que crece en las regiones donde se crían ovejas, queda muy fácilmente contaminado; basta que el ganado frecuente los regatos donde salen, para hacerlos peligrosos, ya que pueden ser transmisores de la duela de hígado.

En la Pamplona de hace unos años había una serie de tipos, más o menos pintorescos, con una vocación decidida al campo, que se dedicaban a recolectarlos e incluso venderlos en esta época. Luego buscaban la seta de mayo, el pajarico y la rana, la mora y el patxarán, el espárrago silvestre y el caracol. En nuestros años de colegio había un guardia municipal, de Puente la Reina por más señas, que cogía berros en los fosos de las murallas. Ahora, una larga serie de jubilados, bien asesorados por las publicaciones de la C.A.N. sobre estos temas, son sus continuadores.

El recolector habitual tiene especial cuidado en coger berros y no «berras», que es otra planta de aspecto parecido, que crece junto a los primeros, con hojas que recuerdan al perejil y de las que se dice son nocivas. Normalmente se suelen encontrar a la venta en esta época en el zacatín del



BERROS



Mercado de Santo Domingo y los presentan en pequeños manojos, atados con un fino junco por los tallos principales.

Los berros se toman principalmente en ensalada, para lo cual se deben lavar cuidadosamente en agua muy abundante, dejando los ramilletes pequeños, que se depositan y dejan escurrir en un colador. Suelen tomarse solos, aderezados con un ajilismójilis idéntico al que se hace para la ensalada de escarola, es decir, machacando varios dientes de ajo en un almirez, junto a la sal, el aceite y el vinagre, procurando no resulte muy fuerte esta mixtura, ya que puede anular el sabor característico y agradable del yodo. También se consumen mezclados con lechuga, a la que presta su acusado y grato sabor picante. En menor proporción se toman cocidos y aliados luego de manera análoga a las espinacas. También al natural como guarnición de pescados y carnes, como ya se sabe lo hicieron en Olite en 1451, en el Hostal del Príncipe de Viana, quien debía ser aficionado a los mismos. Según Lacoizqueta, la palabra berro, que en vascuence es lo mismo, «berroa», es denominación que significa en dialecto labortano lugar húmedo y el berro es planta que se cría en sitios húmedos, y señala que en el Valle de Baztán se encuentra un barrio Berroa y un pueblo Berroeta y en ambas localidades existen regatas donde se crían berros. Parece muy problemática su etimología. En cambio es frecuente encontrarnos con «fuentes del berro» —en Pamplona tenemos una— aunque habría que ver si los que allí se daban, correspondían al *Nasturtium officinale*, acuática vivaz, conocido también por *berro de fuente*.

## LOS PECES DE RÍO

El llorado José M.<sup>a</sup> Busca Isusi, que tanto vivió nuestra Ribera, me comentaba con pena cómo a consecuencia de los vertidos industriales en los ríos de la vertiente atlántica no sólo había desaparecido la pesca, sino también sus correspondientes preparaciones populares. Ya nadie sabría cocinarlos.

En muy poco tiempo, también nuestros ríos se están convirtiendo o en canales o en auténticas cloacas, sólo limpios según las propagandas políticas y electorales, y el ciudadano de a pie, vencido, se conforma ya con salvar las aguas, dando por perdidos los pescados. Por ello es interesante recordar, antes de que se pueda perder, su cocina, ya que mientras el salmón vuelve a subir por el Támesis, aquí no van quedando ni chipas.

Conviene señalar que no es tan simple, para los legos en la materia como yo, poder distinguir las distintas variedades de las dos familias típicas —descontados los salmónidos—, que pueblan nuestros ríos, Ciprinidos y Cobítidos, por tener caracteres muy parecidos, ayudando además a la confusión la riqueza del vocabulario navarro, que supone que una misma especie tenga diversos nombres según el habla de cada zona. Por ello debemos tener en cuenta que en Navarra, dentro de los barbos se encuentran dos especies, cuya diferenciación, a decir de los técnicos, no resulta fácil. El *barbo común* (*Barbus bocagei*) es el más abundante y cuyas mayores poblaciones se distribuyen junto a las madrillas, por los cursos de los ríos de la Zona Media y Ribera, aunque alguno de ellos se pueda encontrar en la Montaña. La otra especie es el *barbo de montaña* (*Barbus gracilis*), más estilizado, con motas negras y menos frecuente, muy apreciado por su carne, que se compara con la calidad de la trucha, por lo que según zonas se le llama



BARBOS



«barbo-trucha», conocido en Roncal por «culirrojo». De la misma familia de ciprínidos es el gobio (*Gobio gobio*), semejante al barbo, aunque de menor tamaño, que gusta de vivir en aguas oxigenadas y al que en Baztán se le llama *barbillo* y en la Ribera *fraile*.

Nuestros anchos ríos de la Zona Media y Ribera han sido siempre abundantes en barbos y madrillas. Y barbos y madrillas, atrapados en ríos y canales, fueron derecho de pesca y alimento no sólo de plebeyos, sino también de señores y de clérigos, que no hacían remilgos a la bastedad de su carne, sobre todo en las largas cuaresmas de antaño.

Parece que cuando fue organizándose la sociedad medieval navarra, al ocupar las tierras del sur, el aprovechamiento de los ríos —pesca, riegos, molinos y derechos de transporte— quedaron como propiedad real. Sólo los reyes podían ceder el disfrute de las aguas. Así tenemos en el Fuero de Tudela el privilegio de pesca en el Ebro que Alfonso el Batallador concedió a los tudelanos en 1127, aunque se reservaba para sí los esturiones que entonces hasta allí llegaban: «Os desacoto todas las aguas para que pesquéis donde podáis; pero todos los sollos que en ellas cojáis, quiero que me pertenezcan, y los entreguéis a mi merino para mí». Todavía cuatro siglos después, Corella pedía el aprovechamiento de la pesca y le era denegada con base a textos antiguos.

Las partidas de barbos y loinas (madrillas) llevadas a la mesa real de Navarra son frecuentes en los recibos de Comptos. Exactamente, el 15 de mayo de 1439 el Príncipe de Viana se comió un barbo en Olite. Las citas podrían multiplicarse con sólo repasar los menús reales que ha publicado Idoate. A la Infanta Beatriz se los pescaban en el Arga de Burlada para los días de vigilia.

La prevención contra nuestros barbos empieza ya en el Codex Calixtinus: «Si alguna vez comes en España o en Galicia —dice— el pescado que vulgarmente se llama barbo, o el que los de Poitou llaman alosa y los italianos ciplia o anguila, o tenca, seguro que enfermas o mueres inmediatamente. Y si por casualidad hubo quien los comió y no enfermó, es porque o fue más sano que los otros o permaneció largo tiempo en aquella tierra».

Sin embargo, barbos y madrillas fueron solicitados y apreciados en nuestra tierra. En 1591 el sustituto fiscal de Tudela dirigió una petición al municipio diciendo que los pescadores están obligados a traer a la ciudad el pescado cogido en el río Ebro y en los estanques. Por lo visto vendían fuera de la ciudad y aun del Reino *con notable inconveniente en tiempo de Cuaresma para los señores Deán y Cabildo Catedral, clerecía, frailes y monjas, quienes no pueden comer en dicho tiempo huevos ni leche*. ¡Terribles ayunos aquellos en que el clero tudelano suspiraba por los barbos del Ebro!

Privilegio sobre los barbos del Arga pamplonés tenían también los capuchinos, establecidos extramuros de la ciudad en 1607. Únicamente ellos podían pescar entre la presa de San Pedro y la de Juan de Aguirre. A mediados del siglo XVIII se quejan de que entraban de noche los furtivos a tender redes e incluso se llevaban la verdura de las huertas. Con todo, las pescatas de los frailes eran fructíferas. Sabemos que el 21 de noviembre de 1747 se sacaron once arrobas de barbos y el 25 del mismo mes de 1770, trece arrobas.

No vamos a hacer la apología del barbo como manjar. Todos sabemos que el barbo es un pez plebeyo, con sabor a barro, ordinario y espinoso, un pez sucio y voraz, verdoso y blanquecino, con ásperas escamas, que llega hasta los seis kilos en nuestros ríos, fácil de pescar con toda clase de cebos, desde la carne hasta el higo.

Sin embargo, tiene sus defensores y sus adeptos que aseguran haber logrado, con arte culinario, transformarlo en rico plato. Hemos recogido algunas noticias directas de los pescadores.

Julián Fernández dice que el mejor barbo de Navarra es el de Ostiz y los más succulentos —como en la trucha— los pal-

meros. Nada más pescarlos, hay que «esnucarlos», es decir, romperles la primera vértebra, para que mueran pronto, y cortarles, casi en vivo, la cola, o practicarles una incisión en la espina dorsal. De estas maneras se eliminan en parte las numerosísimas espinas, obsesión de todas las recetas. La más corriente es simplemente freírlos.



BARBOS FRITOS

## 47 BARBOS FRITOS CON TOCINO

Julián Fernández

Se limpian y quitan las tripas, así como una tela negra que tienen en su interior. Después se salan y se frien en una sartén en donde se han puesto unos trozos de tocino (mejor aún punta de pernil) y en la grasa sobrante, se frien a fuego fuerte.

En Funes dicen que lo mejor del barbo es la cabeza; por ello, cuando los pescan en grandes cantidades y de buen tamaño, es lo único que aprovechan guisándolas en salsa ver-

de partidas por la mitad. Es posible que la cabeza sea la parte del animal que menos gusto tenga a cieno. De Mañeru es esta receta.

## 48 BARBOS GUISADOS

Julia Lamhea

Después de limpios, se parten en trozos (nunca en rodajas) y se les da una vuelta en aceite. Cuando están a medio freír, se sacan a una cazuela. En el aceite sobrante se fríe cebolla muy picada, y cuando está a punto de dorar, se le añade agua y perejil también muy picado, se deja que haga un hervor y se echa sobre los trozos de barbos fritos y se sala. Se deja que se vaya haciendo lentamente, y si se ve que la salsa está delgada, se enreca con una cucharada de harina.

Amado Mendoza y Juan Orrio, el «ollero» de Villava, me aseguraban que la mejor época para comer barbos coincide con la de la berza y los hielos. Ellos han observado que un barbo de 20 centímetros en enero y febrero mide diez más en verano con el mismo peso; y que en invierno se separa mejor la carne de las espinas.

Cuando en 1576 falleció en Roma el perseguido y santo arzobispo Carranza, sus familiares le hicieron solemnes funerales en su villa natal, Miranda de Arga. A la comida siguiente a la función religiosa debió asistir todo el pueblo, ya que se molieron para la misma 24 robos de trigo y se consumieron 12 libras de aceite en la cocina. El menú, de vigilia, fue el siguiente: pescado curadillo, anguillas, barbos, un cuartal de garbanzos, melones, pepinos y ensalada.

En Miranda continúan con la afición al barbo. A primeros de octubre, en el domingo en que se abre la veda, los

cazadores organizan una fiesta para agradecer a los terratenientes de la localidad que les dejan cazar en sus tierras. Consiste en una comida al aire libre, en la que participan todos los vecinos del pueblo y quienes voluntariamente se adhieren a ellos, aunque vayan sin previo aviso. Varios cocineros voluntarios, dirigidos desde hace muchos años por Angel Bozal, hacen la comida para más de quinientos comensales y además durante toda la mañana preparan el almuerzo, también libre, consistente en barbos fritos, que se toman entre pan y pan. En él se consumen 75 panes y más de sesenta kilos de barbos. Los hacen, tras haberlos limpiado, troceado y salado, muy fritos en abundantísimo aceite con muchos ajos, hasta torrarlos bien.

Francisco Javier Arraiza, pionero de la literatura gastronómica navarra, da dos recetas de barbos:

## 49 BARBOS A LA RIBEREÑA

Este plato es muy frecuente en la Ribera de Navarra. Cuando los obreros del campo desecan los canales del regadío, suelen coger barbos de tamaño muy grande. Se echan en vino y sin limpiar el vientre en una sartén con aceite y sal. Una vez fritos, se comen. La espina dorsal del barbo vivo es muy blanda; se endurece después de muerto el pez y fritos de esta forma se consigue que aquélla y las espinas queden blandísimas.

## 50 BARBO EN CALDO

Se le quitan las escamas, se vacía y después de bien lavado, se cuece en mitad de vino blanco y otra mitad de agua, pimienta, sal, perejil, cebollas y manteca. Después de bien cocido, se servirá en seco, guarnecido de perejil verde.

Otra forma de prepararlos es asados a la brasa sobre parrillas, untándolos de aceite y salándolos al final. Así lo he recogido en Marcilla, y en los almuerzos que hacen a la salida de la Misa en la ermita del Calvario, de Cáseda.





BARBOS EN CALDO

Otra variedad de los ciprínidos es el gobio (*Gobio gobio*), aclimatado a nuestros ríos, semejante al barbo, aunque de menor tamaño, con manchas oscuras en los flancos y sólo dos barbillones en el labio superior. Habita aguas limpias y oxigenadas de curso rápido, como las truchas, y su carne es excelente, superando incluso en calidad a algunas especies de ésta.

En Navarra los tenemos prácticamente en todos nuestros ríos, aunque no en sus cabeceras, sino en la región del barbo. Excelentes los del río Araquil, y superando a todos, los del río Erro, siendo la mejor zona para su captura, entre Lizoáin y Erro. Se toman simplemente fritos, y algunos frien patatas en el aceite sobrante. De la misma manera se hacen en la región Ile de France.

## 51 GOBIOS FRITOS

Miguel Uranga Esnaola

Vaciarlos, lavarlos, secarlos, enharinarlos, echarlos en una fritura muy caliente cuidando de no poner muchos juntos, pues se pondrían negros y blandos.

Servir muy calientes a una fuente redonda con perejil frito alrededor y sal encima de ellos.

No tan finas como los gobios, pero superiores en calidad y abundancia a los barbos, tenemos las loinas o madrillas (*Chondrostoma toxostoma*), muy abundantes en los ríos navarros de la vertiente mediterránea, sobre todo en la Zona Media donde alterna entre las truchas y barbos. Se suelen confundir con el cacho o molinero (*Leuciscus cephalus Pyrenaicus*), de inferior calidad gastronómica, y con la bermejuela (*Rutilus arcasii*), llamada en la Ribera madrilla de aletas rojas, por su coloración de las mismas y que se encuentra en el Ebro y sus afluentes.

Unas y otras se comen fritas en abundante aceite con dientes de ajo enteros. Hay quien, antes de freír, las pasa por

huevo batido. Se sirven siempre bien torradas y únicamente se comen sus lomos. En Muez acostumbran, una vez limpias, asarlas, separando a continuación únicamente los lomos de las mismas, que luego toman aliñados con aceite y vinagre. Fritas, se suelen encontrar como aperitivo en algunos bares de Estella y Pamplona. Su secreto, como el del barbo, freírlas mucho, casi quemarlas, y comer únicamente sus lomos.

A la boga de río (*Chondrostoma Polylepis*), de la misma familia que la madrilla, la llaman *bogueta* en Peralta donde es muy apreciada. Nada contra corriente con agilidad y con la madrilla y el cacho, viven en muchos ríos juntamente con la trucha, a la que sirven de alimento. Se criaba también en



los canales de regadío de Peralta y al agotarse el agua, las capturaban en los pocillos, guisándolas con receta igual a la

de las lampreas y sin limpiarles el vientre, dado que las que allí vivían eran de tamaño menor.



MADRILLAS FRITAS

## 52 BOGAS EN SALSA

José Ruete Rodríguez (a) Koske. Peralta

En una cazuela de barro con aceite se hace una salsa de tomate con ajo, cebolla y perejil, bien picado todo. Se sala. Finalmente y a gusto de los comensales se une la guindilla. Ya hecha, se unen las boguetas y según cantidad, se añade medio litro de vino blanco.

Una vez hechas, se acostumbran cogerlas con la cuchara y tomándolas de la cabeza con la mano, se comen al «artaguitón», porque si la bogueta se revuelve, se deshace.

## 53 BOGAS DE PERALTA

Juana de Miguel

A una perola con aceite, se echan ajos, cebolla y perejil, todo muy picado, y cuando está ya casi hecho, se le añade un poco de pimentón picante y se rehoga bien. A continuación se unen dos huevos batidos y agua o caldo. Cuando se ha unido bien, se añaden las bogas y se dejan que hiervan durante unos minutos.

La contaminación ha acabado prácticamente con gran parte de estos modestos peces y los ríos en muchos tramos no llevan pesca. Y la gente, al ver lo sucio que va el río, tiene aprehensión y no come la pesca.

La lamprea de río es un pez de la clase de los Ciclóstomos. De vitalidad sorprendente, resiste heridas que en otros peces serían mortales. Tiene una cabeza excepcional. La boca carece de mandíbulas y su boca actúa de ventosa ali-

mentándose de la sangre y jugo de los peces. Como el salmón, nace en el río, y vuelve a él para la reproducción. En la actualidad, en Navarra sólo está comprobada una especie —lampreilla— de las tres que viven en las aguas de nuestras latitudes. De esta lamprea y no de la locha, a la que muchos

llaman lamprea, tengo referencia de cuando se encontraba en el río Ulzama, por supuesto hace más de medio siglo. Para el recuerdo, vayan estas dos recetas, una de casi larvas y otra de adultas.

## **54 LAMPREAS EN SALSA VERDE**

M.<sup>º</sup> Camino Pueyo de Sarobe. Pamplona

Las más indicadas para este guiso son las que miden de tres a cuatro centímetros. La cantidad a guisar por comensal, 150 gramos.

Se lavan bien y se ponen en un colador, para que escurran toda el agua y luego no «chillen». En una cazuela de barro se pone aceite y un poco de cebolla bien picada y, cuando está a medio dorar, se le añade medio diente de ajo muy picado y seguidamente se echan las lampreas. Con una cuchara de palo se les va dando vueltas, a fuego medio, mientras van soltando su jugo. A continuación se une media cuchara de harina, se rehoga, se le añade un poco de agua caliente, se sazona, y, finalmente, se le añade perejil muy picado y tras un ligero hervor, se sirven.

## **55 LAMPREAS DE RÍO EN TARTERA**

Javier Arraiza Baleztena

Antes de cortarlas, se lavarán. Se desbarrigan y se cortan en trozos. Se echan en una tartera con ajos fritos, pimienta, clavillo, canela, azafrán y un poco de perejil machacado. Se cuecen, y, con la misma sangre que arrojan se hace una buena salsa.

Las carpas son peces originarios de Asia que debieron ser introducidos en España, como peces de adorno, en la época de los Habsburgo. De gran longevidad, alcanza buen tamaño y peso. Prefieren aguas tranquilas y las mejores para comer son las que tienen de tres años en adelante. La calidad de su carne es bastante aceptable, pero

varía según las condiciones de los lugares donde vive, en el Ebro y Aragón. En el primero, a partir de Castejón. En el segundo, por debajo de Caparroso. También en las balsas de Pulguer, Cardete y Las Cañas y en el pantano de Yessa, donde es muy abundante y alcanza tamaño considerable.

## **56 CARPAS AL HORNO**

Juana Miguel. Peralta

Se limpian y desescaman bien. Se les sala y se les da unos cortes en los lomos, no muy profundos, colocando en cada uno de éstos una rodaja de limón, en forma de gajo.

Aparte y en una cacerola, se pican ajos y perejil, y con aceite y pan rallado se hace una pasta. Con ella se recubren ambos lados de la carpa y se meten a horno.

También se hacen asadas a la brasa, desescamando primero, quitándole la piel después y limpiando finalmente de vísceras. El aliño, aceite con ajos y una chorrotada final de vinagre.

La tenca, dentro de los ciprínidos, es posiblemente el mejor de ellos, gastronómicamente hablando. Es pez que vive y prefiere las aguas estancadas y cenagosas. Su desarrollo alcanza de 25 a 40 centímetros. Su carne suele tener gusto a lodo, si no se tiene la precaución de mantenerlas algunos días en charcas o estanques de agua limpia y fondo arenoso. En invierno se guarece en el fango para proteger-

se de las bajas temperaturas. Se encuentra en los principales ríos de la mitad sur de Navarra, así como en algunas lagunas y balsas riberas donde ha sido introducida.

Las mejores tencas —al igual que las truchas y gobios— son las palmeras, procurando sean de aguas relativamente corrientes y su mejor momento la primavera, ya que luego, al tener menos agua las balsas o ríos, se apodera el cisco (llaman así en Tudela al cieno o lodo negro y fétido que se forma en el fondo de los ríos) que proporciona el mal gusto de la tenca.

Las dos formas de tomarlas son tudelanas.

## 57 SOPA DE TENCAS

Luis Gil Gómez. Tudela

Primeramente en la sartén se verifica un refrito de aceite, tomate, ajo, sal, perejil y cebolla. Partidas las tencas en trozos promediados, se refrien algo en la sartén con la salsa producida, se vierte más tarde agua del tiempo y pan cortado (sopas), dejando cocer hasta que éstas aparezcan bien tostadas.

El único secreto de esta receta culinaria es la cantidad de agua que debe verterse; debe echarse el agua en una proporción sumamente ajustada.

Terminado el guiso, se retira la sartén del fuego.

Las otras maneras de guisarla, son variaciones sobre el mismo tema. De las otras versiones que he recogido, las de Teodoro González y Raúl Andía, coinciden.

## 58 TENCAS CON TOMATE

Para cuatro comensales: limpiar kilo y medio de tencas palmeras, de vísceras y escamas. Se sazonan y pasándolas por harina se frien en la sartén en aceite de oliva con unos dientes de ajo. Se reservan.

Se hace una salsa con una cebolla, tres dientes de ajo, doscientos cincuenta gramos de tomate y el aceite y sal necesarios. Todo esto se pasa por el chino agregándose a las tencas. Cocer a fuego lento, con el fin de que no se deshagan. Sirvanse enteras con abundante salsa.

## 59 TENCAS

Luis M.<sup>a</sup> Callejas Cornago

Las tencas mejores son las palmeras. Si son mayores, hay que trocearlas.

Se pone aceite abundante y, cuando está caliente, se echa una cabeza de ajos con piel y escachada. Ya hechos, se retiran los ajos.

En el aceite se fríe cebolla cortada en trozos, no picada, y cuando empieza a tomar color, se añade tomate maduro, previamente escaldado y sin piel, también troceado.

Hecha la fritura, se sala y se unen las tencas, y a los cinco minutos de cochura, se sirven.

Si bien es verdad que nuestras chipas –en castellano piscardos y foxinos– no llegan a la categoría gastronómica de los chanquetes malagueños ni de las nortañas angulas, cada uno come, o mejor ha comido, lo que tiene, y las chipas no constituyen una excepción.

El nombre es vasco chipia, chiquía y significa pez pequeño. José M.<sup>a</sup> Iribarren, en su «Vocabulario Navarro», recoge la voz «chipada», tomada en Ochagavía, y dice que es «merienda comunal a base de chipas en salsa».

En un interesante trabajo sobre ellas, mi amigo Roberto Lotina señala que con Busca Isusi pensaban que las chipas eran crías de distintas especies de peces y no solamente de una. Efectivamente, la especie que en mayor proporción entra en una captura es el *Phoxinus phoxinus*, llamado piscardo en castellano y eskallu en vascuence, pero, según el lugar donde se realice la pesca, también se incluyen en la masa de chipas otras especies, pertenecientes en su mayoría a la familia de los Ciprínidos y alguna a la de los Cobítidos.

Muy abundante en nuestros ríos, sobre todo en la zona inferior de la región salmónica, vive formando bancos numerosos que huyen a la menor señal de peligro. Vive junto a barbos, elotres y truchas, siendo fácil presa tanto de ésta y del «martín-pescador», como del hombre. Al aproximarse el período de reproducción final de primavera y principio de verano, las bermejuelas (de ahí su nombre) adquieren una coloración rojiza, distinta a la habitual y que coincide con el período en que sus carnes son blandas y poco aptas para su consumo. Las chipas de mejor calidad se dan en los ríos pequeños y regatas de aguas transparentes y muy oxigenadas y su mejor momento gastronómico, como el resto de los ciprínidos –barbos y madrillas–, coincide con las «riadicas de nieve», en pleno invierno, al revés de lo que sucede con las truchas y salmones, hasta el punto de que he oído decir en Arive que en este tiempo están mejores las madrillas que las truchas.



En el citado pueblo, donde se sabe mucho de chipas –no en balde les aplican el apodo de «chipateros»– reme-  
dan el refrán de la berza y dicen: «La chipa en enero vale di-

nero», pues creen que es cuando mejor calidad tienen y ha-  
cen con ellas el

## 60 CALDO DE CHIPAS

M.<sup>a</sup> Cruz Toni de Martínez. Arive

Se pone en un puchero cebolla cortada a gajos muy finos y unos dientes de ajo picados con aceite. Cuando están hechas estas verduras, se le añade agua caliente, un poco de especia (azafrán), así como un par de cucharadas de salsa de tomate, perejil picado, un poco de guindilla (potestativo) y la sal. Cuando está trabado, se unen las chipas y tras un ligero hervor, se sirve caliente.

Esta sopa debe tener cierto cuerpo y, si hay mucha cantidad de chipas, se acostumbra sacarlas del caldo con cuidado y tomarlas luego aderezadas con aceite y vinagre.

En Arive se acostumbra a tomar esta sopa en «fransaina», es decir, añadiendo al plato un vasito de vino tinto.

De la misma procedencia y cocinera son las

## 61 CHIPAS GUIADAS

En una cazuela de barro se rehoga en aceite de oliva cebolla y ajos picados. Cuando están hechos y antes de que tomen color, se les une una cucharada de harina y seguidamente dos o tres de salsa de tomate y la sal. Se echan las chipas y se cubren justamente con caldo de carne o en su defecto con agua y se espolvorea con perejil picado. Tras un ligero hervor, se sirven calientes. Potestativo, un vasito de vino blanco.

Las chipas o la «chipada» es generalmente merienda de capricho, rancho de amigos que empleaban la mañana del día de fiesta en su captura y la tarde en su limpieza. Leoncio de Urabayen en su monografía sobre Oroz-Betelu señala que en sus fiestas patronales los festejos principales son el comer y beber y «la víspera los mayor-domos se reúnen en Kixulabe (sitio donde hacen la cal)

para esperar al gaitero y allí meriendan chipas, pan y vino».

La limpieza de estos pececillos es una de las labores más ingratas, porque hay que separar las mayores de las menores. A las primeras se les quita la cabeza y la espina, además de las tripas. Para ello se necesita mucha mano de obra y paciencia, pero se logran platos como las

## 62 CHIPAS A LA CAZUELA

Jesús Conrado

*Ingredientes:* 600 gramos de chipas, aceite de oliva, 3 dientes de ajo, una guindilla, perejil, pimienta blanca y sal. Es importante que las chipas estén pescadas en aguas limpias del norte de Navarra.

*Forma de hacerlas:* Quitar las tripas a las chipas, lavarlas y ponerlas entre dos trapos secos para que escurran el agua. En una cazuela de barro calentar el aceite y freír los ajos, el perejil y la guindilla bien picaditos. Cuando los ajos toman color, retirar todo el refrito y guardarlo en un plato aparte. Se echan las chipas al aceite, se les pone sal y pimienta y se mueve la cazuela (nunca se meterá el tenedor porque se rompen). Cuando estén un poco hechas, añadir los ajos, perejil y guindilla que habíamos reservado, bajar el fuego y dejar que hiervan lentamente. Servir en la misma cazuela, hirviendo, como las angulas.

Es muy frecuente comer las chipas en tortilla, para la que se suelen emplear las más pequeñas, a las que es imposible eliminar cabeza y tripas. La manera de hacerlas es así:

## 63 TORTILLA DE CHIPAS

Feli Sanz. Pamplona

*Ingredientes:* Aceite de oliva, un diente de ajo, 50 gramos de chipas, una ramita de perejil, dos huevos y sal.

*Forma de hacerla:* En una sartén se fríe el ajo finamente picado y antes de que se dore, se unen las chipas a las que se ha eliminado el agua con un trapo. Se rehogan y cuando se ve que están muy fritas, se quita de la sartén el aceite, dejando el necesario para que, tras espolvorear con el perejil picado, se cuajen los huevos, previamente batidos y salados. Se hace plana y redonda.



TORTILLA DE CHIPAS

Llevan merecida fama las chipas fritas que figuran en la carta de un excelente restaurante de San Juan de Pie de Puerto donde las sirven a la perfección, receta similar a la que da

Izaak Walton en su clásica obra «El perfecto pescador de caña». Para esta forma de cocinarlas, las mejores son las chipas de lomo negro, del Araquil a su paso por ibero. Se hacen así:

## 64 CHIPAS FRITAS

Juan Echeguía Perurena. Goizueta

Son necesarias chipas grandes, de hasta 7-8 centímetros, a las que se elimina el vientre y la cabeza. Se limpian en agua fresca y se secan con un paño. Se salan y fríen en abundante aceite de oliva, previamente pasadas por harina.

De la misma manera se toman las truchas del mismo tamaño. La diferencia entre ambos pececillos es que la chipa amarga ligeramente.

## 65 CHIPAS AL ESTILO DE ZOKORENA

Marichu Galdúroz. Huarte

En una cazuela se refrién en aceite, seis o siete dientes de ajo y tres o cuatro guindillas de cayena. Cuando está a punto, se vierten las chipas rehogándolas bien. Se salan y se añade entonces la carne de unos pimientos choriceros secos, a los que se ha tenido a remojo.

Se deja que se haga de cinco a diez minutos y se sirven.

Las chipas se pescan con caña y botrinos y también con remanga. Hay o había unos anzuelos muy chiquitos donde se ensarta un trozo pequeño de lombriz o se pincha una migaja de pan; pican a cualquier cosa. Un ingenio clásico para su pesca es el de la botella de champán en razón del grosor del vidrio a la que se horada en la parte más elevada del culo, cerrando la boca con un corcho e introduciendo en su interior migas de pan o cáscaras de huevo. La chipa que entra, no sale. El botrino suele ser productivo y en Arive he visto la remanga chipera, que se hace con un saco de pul-

pa, unos plomos y dos varas de avellano. En la parte inferior del saco y en su boca se colocan los plomos y se arrastra, con la boca abierta contra corriente por el lecho del río. Aunque cuando más fácilmente se capturan es en mayo, en la friega, su carne entonces es más blanda.

En nuestros pueblos pasa por plato delicado. Hay quien afirma preferirlas a las angulas. Variante de la receta anterior es la de Andrés Apesteguía, de Estella, y corrobora la existencia de una receta típicamente navarra para las chipas.

## 66 CHIPAS DE ESTELLA

Se limpian las chipas. En una tartera se pone aceite con unos dientes de ajo. Ya fritos y sin que se lleguen a quemar, se echan las chipas con pimiento seco choricero previamente remojado, y se remueve la tartera como para hacer el pil-pil, a fin de que no se peguen. Se sala oportunamente y se le añade un poco de guindilla en polvo.

En 1407 la Infanta Beatriz de Navarra pasó el verano en el palacio de Burlada. En una de las partidas de su hostal encontramos *barbeillones* y camarones. Florencio Idoate, de quien es el dato, identifica *barbeillón* con madrillas o barbos pequeños, quizá chipas. No cabe duda que se trata de chipas, ya que suelen cogerse muchas, mezcladas con los camarones, en las *garramanchas* que se utilizan para pescarlos. El plato, por tanto, es viejo. Y real. Los pueblos ribereños del Arga se lamentan con razón de la contaminación de su río, que a partir de Pamplona ha supuesto la desaparición de camarones, bogas, lampreas y demás pececillos. Si a ello unimos la enfermedad que eliminó los cangrejos autóctonos, el panorama no puede ser más desolador. Hoy son casi un recuerdo aquellas chipas a las que en Peralta llamaban *serrador* y en Funes *mulicos*, de un tamaño de 4 a 6 centímetros, que tomaban con fórmula igual a la de las boguetas, platos sencillos y populares, motivo de merendolas que hacían las delicias de los ribereños del tramo final del Arga, antes de que por lo de Peñalén se una al Aragón.

## CHUGARIMAS

Cuando la Cuenca de Pamplona no estaba motorizada ni industrializada, por estas fechas de invierno, las bandas de avefrías se posaban en los campos de Noain, Cizur y Olaz. La caza de «chugarimas» —denominación local de este ave— era un aliciente y un engaño. La chugarima, que en el suelo y en el vuelo aparenta tanto o más que una perdiz o una paloma, se reduce, una vez muerta, casi todo a plumas, con menos carne que una tórtola.

Las avefrías, blanquicastañas y gregarias, siguen viajando por Europa con su moño tieso, deleitándonos con sus espectaculares vuelos nupciales —dejándose caer aparatosamente desde lo alto y girando sobre sí mismas— o con su lenta y vacilante marcha. Es un pájaro bonito, benéfico para la agricultura. Si los fríos y temporales hacen madrugar al invierno allá por noviembre, un espectáculo digno de ver en la Bardena es cómo las grandes bandadas de quince, que así las llaman los bardeneros, siguen detrás de los tractores cuando labran la tierra, comiendo los gusanillos, larvas, lombrices y caracoletas. De estas tierras es la receta que debo a Alejandro Urmeneta y Julio Floristán.



## 67 QUINCES GUISADOS

Se calculan dos «quinces» por comensal.

Se ponen a rehogar en aceite de oliva los «quinces» junto a media cebolla grande y media cabeza de ajos, finamente picados ambos. Cuando la verdura empieza a tomar color, se le añade un vasito de vino blanco, el suficiente caldo o, en su defecto, agua con concentrado de carne y la sal correspondiente. Cuando se ve que están casi hechas, se añade el caldo o agua suficiente para que se cueza en el guiso una patata regular troceada.

Con un enorme sentido estratégico buscan las llanadas y los rasos y es muy difícil tenerlas a tiro. Se matan con más facilidad yendo en coche, pues, al arrimarse a ellas con la escopeta, levantan vuelo enseguida. Su caza legal ya es más problemática. Los aldeanos suelen decir que la única manera de acercarse es llevando una caballería del ramal y ocultándose tras su cuerpo. Resulta todavía mejor con una vaca. Estas son prácticas seculares, como atestiguan algunos tratados. Mi amigo José Javier Uranga, excelente cazador, practicaba el sistema más cuenco, que consiste en arrastrarse por los regachos húmedos para sorprenderlas, oculto detrás de una mata. Así se hacían pocos, pero buenos tiros. A él debo la noticia de la fórmula más fácil para cazarlas que propone P. Ríos en un «Manual del cazador principiante» impreso en Pamplona el año 1927, con consejos en prosa y verso. «Cuando veáis posada la banda —dice— no tenéis que hacer más que dirigiros a ella lentamente describiendo pequeños semicírculos. Alguna vez retrocederéis para poder avanzar haciendo la misma descripción (?) y ganar poco a poco terreno hacia ella. Verificando esta operación os podréis acercar y os pondréis a tiro» (¿quién de quién?).

Son más convincentes las recomendaciones puestas en verso:

Cuarenta o más avefrías  
vio Pantaleón en un llano;  
les dio cuatro o cinco vuelos,  
más las perseguía en vano.

De pronto, la banda se para tras unos matorrales:

Con cautela allí llegó,  
preparóse e hizo fuego;  
y contento se vio luego  
puesto que cuatro cazó.

Es extraño que en ningún libro de cocina español de este siglo figure la avefría como plato gastronómico. Sin embargo, el tan citado Muro afirma que es un manjar exquisito y traduce un refrán francés: «El que no ha probado avefría no sabe lo que es un bocado de príncipe». «La cocinera del campo y la ciudad», obra de hacia 1880, dice que es muy estimada «por el gusto exquisito y lo delicado de su carne. Debe servirse asada como el pato silvestre». Paul Bocuse, considerado como el mejor cocinero francés en la actualidad y autor de «La cocina del mercado», en su capítulo dedicado a la caza finaliza la enumeración mencionando a la avefría, de la que dice es «tan equiparable a la becada en exquisitez».

En Navarra se han comido y hemos comido muchas chugarimas. En vascuence se las llama *egabera* y en Urdiain se las considera como señal anunciadora de la lluvia. Suelen aparecer barruntando nevadas y malos temporales y se detienen en tierras cultivadas húmedas, aguazales y terrenos fangosos. Dada su alimentación, su carne tiene en algunas ocasiones cierto gusto salobre. Es creencia popular que su piel amarga, y hay que quitársela, lo que se practica, como con los tordos, haciéndoles una incisión en el vientre y arrancando a la vez plumas y piel. Su carne es más tierna tras unos días de estar muerta. La patata es ingrediente obligado para eliminar su salobredad, como en esta receta:

## 68 CHUGARIMAS CON PATATAS

Julián Fernández

Para dos chugarimas.

En una cazuela se pone aceite, y ya caliente, se ponen media cebolla de tamaño regular y tres o cuatro dientes de ajo, ambas verduras picadas. Cuando empiezan a tomar color, se unen y refrien las chugarimas partidas a cuartos.

Ya refritas, se les añade media copa de coñac y media hoja de laurel; seguidamente, caldo de carne o agua caliente en su defecto; se sala y deja hervir hasta que estén casi hechas. Entonces se vuelve a añadir el agua o caldo necesario para que se cuezan un par de patatas regulares troceadas. Ya hechas, tras un ligero reposo, se sirven.

En la zona de Eslava, en donde se las llama «dominicos», suelen coincidir con becadas y becacines y su carne roja es bastante apreciada, aunque ligeramente inferior a la del tordo y malviz.

## 69 CHUGARIMAS EN SALSA

José Jesús Lerga. Eslava

Desplumar y desviscerar cuatro «dominicos». Limpiarlos con un trapo. Se colocan en una cazuela con aceite y rehogarlos hasta que se doren. Entonces se añade un cuarto de cebolla grande picada, dos o tres dientes de ajo y un vaso de vinagre o vino blanco, según gustos. Se sala y se cubren con caldo de carne, dejándoles hervir hasta que queden tiernos y se reduce el caldo.

Se colocan en una fuente de servicio y se pasa la salsa por el chino, vertiéndola por encima.

Las que se consideran mejores y con menos gusto salobre son las cazadas en la Bardena, que suelen ser excelentes.

Pedro Aramendía Arrieta me dio la receta con que cocinó en Pamplona cuatro de ellas, de dicha procedencia.

## 70 CHUGARIMAS GUIADAS

Pedro Aramendía Arrieta

Se pelan, se vacían y se les quita la piel. Se rehogan en aceite de oliva, sin que lleguen a tomar color. Se les agrega seguidamente un par de zanahorias, cebolla y media de tamaño grande, una cabeza de ajos entera, media pinta de vino tinto y la sal necesaria. Si hiciera falta, se añade caldo de carne. Ya hechas, se separan a una cazuela aparte y se pasa sobre ellas la salsa por el chino. Finalmente se unen unas patatas fritas en aceite y tras dejar gozar un rato, se sirven.

La chugarima, pájaro único de su especie en Europa, con sus enormes alas que hacen como una hoja movida por el viento, era considerada en la Edad Media como reencarnación de las almas de los condenados. Hay una fórmula medieval francesa para conjurar los pastos donde se posan

las chugarimas, consistente en enterrar un ojo derecho de cabrón, envuelto en una piel de lobo, en las cuatro esquinas del campo. Los sucesores de aquellas gentes aseguran hoy que, bien guisada y acompañada de un blanco seco, no resiste comparación con ninguna otra ave de caza.

## COLES

### BERZA

**L**a col (*Brasica oleracea*) es una planta herbácea de la familia de las crucíferas. Dentro de este numeroso grupo –se cuentan cuatrocientas especies–, las más conocidas por cultivarse en nuestra tierra son la *col repollo* (berza lisa), la *col Milán* (berza rizada) –llamadas también genéricamente berza–, la *col de Bruselas*, la *coliflor* y el *brócoli*. La única que no cultivamos es la col puntiaguda, no repolluda, de Portugal o de China.

La berza es una de las hortalizas que más se consumían

en época medieval, posiblemente por su resistencia en los transportes, aquí en Navarra desde los huertos ribereños hasta los pueblos de secano, que no las tenían. Jimeno Jurío da cuenta de los impuestos que pagaban las gentes de Berbinzana y Larraga –leza– por las berzas y frutas vendidas en Artajona en 1294.

Tampoco le hacían ascos en el palacio real de Olite. Idoate señala que en el banquete que se sirvió el 2 de septiembre de 1358, con motivo del bautizo de Juana, hija del Infante don Luis, entre las distintas y numerosas viandas que se sirvieron en la bien surtida mesa, figuraba la berza. El día de Navidad de 1405, en que se come por todo lo alto, los



BERZA CON MORCILLA



334 comensales dan cuenta, entre otros manjares, con una porción de berzas.

Formaba también parte de la colación que a principios del XVII recibían los pecheros de Oricáin por parte de los Ezpeletas, a cuyo mayorazgo estaban vinculados. Tal colación consistía en «2 robos de trigo para pan, un carnero de 10 libras carniceras, un almut de sal y una berza con 4 cántaros de vino blanco de la tierra». Luego Idoate comenta: «La presencia –simbólicamente pudiéramos decir– de esta hortaliza, nos hace pensar que los oricaineses estaban bastante hartos de comerla en sus casas y no era cosa de llenar demasiado la tripa en semejante ocasión con plato tan vulgar».

Hasta hace pocos años, y todavía hoy, la berza ha sido la verdura nacional en gran parte de Navarra, como lo fue en toda la Europa central. Habas, cebollas y berzas, con otras pocas plantas de escasa importancia económica, dice Caro Baroja, constituían los cultivos de las huertas (baratzak) del país.

Actualmente se siembran y consumen distintas variedades que la buena cocinera busca en el mercado, de cogollos prietos y blancos, y mejor todavía si son ligeramente verdosos. A diferencia de otras verduras, la berza mejora con las heladas y es la época en que está mejor. «En enero, la berza es carnero», dice un refrán navarro alabando su bondad.

La berza tiene también sus detractores. Hay quien asegura que es verdura «fuerte», mala de digerir, y aducen con razón que las hojas exteriores que quedan en los huertos al arrancarlas, tardan en pudrirse y que, por mucho hambre que tengan, las caballerías, antes mueren que probarlas. «A ello, padre, vos a la berza y yo a la carne», reza otro refrán.

«La berza es al cuerpo como las vísperas al alma», decía un cura rural; y de don Ramón Esparza, arcipreste que fue de la Cendea de Cizur, se cuenta que, cuando un penitente le preguntó cuándo empezaba la gula, le contestó rápido:

–De berza, enseguida.

Parece que la berza tiene abundancia de vitaminas, además de calcio y magnesio. Nuestros aldeanos aseguran que las gallinas que la comen ponen los huevos más roiscos.

La berza debe cocerse descubierta y con mucha agua, para que se eliminen los glucósidos sulfúricos excitantes de las contracciones intestinales y removiéndolas mucho con cuchara de palo. Es conocido el diálogo entre la cocinera y la berza: «Berza, ¿por qué no te cociste?», «puerca, porque no me revolviste».

Da un caldo de cocción que es, con el de la coliflor, el mejor para hacer sopas tostadas.

No se conocen muchas preparaciones y la forma más habitual de hacerla no puede ser más sencilla:

## 77 BERZA COCIDA

Tras picar menudamente la berza, se pone a cocer en agua hirviendo, dentro de un puchero amplio con mucha agua, dándole a menudo vueltas con la ayuda de un cucharón de palo. Si lleva como aditamento tocino, se le agrega desde el principio.

A media cocción se sala y añade alguna patata troceada, y si hay, se une morcilla –pica-da con un tenedor para que no reviente– y costillas de cerdo.

Ya cocida conforme –más cuece, más se reduce– se escurre y se vierte a una fuente de servicio.

En una sartén se pone al fuego aceite de oliva con unos dientes de ajo, que cuando toman color se eliminan, vertiendo el aceite sobre la berza y revolviéndola entonces bien.

También se aliña uniendo a este sofrito una cucharada de pimentón, o se adereza simplemente con aceite crudo y vinagre.

La morcilla se puede presentar en fuente aparte, simplemente cocida, o se mete al horno durante unos minutos para quiscorrear el intestino, y las costillas se introducen en horno fuerte, bañadas ligeramente de aceite y espolvoreadas un poco de pan rallado y perejil picado por encima.

A la berza, que es muy agradecida, le sienta bien toda clase de acompañamientos, como longaniza recia o cola de cerdo, siendo uno de los preferidos un buen trozo de txangur.

Pedro de Madrazo dice que la comida de los jornaleros navarros de la montaña en el siglo XIX era «aguardiente por la mañana, potaje a las 7, un pedazo de pan a las 10, un caldo y berzas con tocino a las doce, otro pedazo de pan a las 4 de la tarde y una sopa o verdura a la noche, con dos pintas de vino». Coincide Madrazo con un anónimo Memorial de ratonera de principios del mismo siglo: «La cena –dice–

sopas de ajo (si hay pan) o cuatro hojas de berza verdes bailando en agua...».

Los etnógrafos también documentan la berza como alimento principal en zonas medias y altas. Así, Urabayen en su estudio de Oroz-Betelu y Cruchaga refiriéndose al Romanzado y Urraúl Bajo. Sorprende, sin embargo, el dato de Luciano Lapuente referente a Améscoa, donde señala «un

plato que no podía faltar a principio de siglo, era la berza» y añade: «El considerar a la berza como un plato exquisito, sería por la novedad; hacía pocos años que se había introducido en Améscoa el cultivo de la berza».

La forma más corriente de comer la berza es con pata-

tas a partir de su consumo como alimento a fines del XVIII. Gracias al manuscrito de Antonio Salsete, cocinero de un convento pamplonés a finales del siglo XVII, sabemos cómo la guisaban:

## 72 BERZA CON PEREJIL

**Coles:** Pártelas y cáscales los tronchos, que cocerás con agua, aceite y sal, y estando tier-  
nas se marearán en una cazuela hasta que se pongan flojas. Muele una especia con ajos, pe-  
rejil, y miga de pan, y desleída con el caldo, échala sobre las coles, y revuélvelas muy bien.  
Echales también perejil picado, y culandro verde, y sazona de vinagre, y sal.

Sin embargo, como su mejor momento gastronómico coincide con la matanza del cerdo, va unida a las comidas con que se celebraba la matanza. Así, según un testimonio de Marchueta, de Bigüenza, publicado por Cruchaga, antes de matar se hacían tostadas de pan con aceite y se bebía aguardiente. «Muerto el cerdo, se almorzaba caldo y fritada, hecha con el bazo y la lechuzuela y otras partes del ani-

mal. Por la noche había cena para los parientes y amigos, que solía ser berza, tocino cocido y morcilla. Para postre, un barreño de vino quemado con higos y azúcar».

Dentro del ritual de la matanza, la berza sigue ocupando su puesto tradicional y uno de los platos muy populares ha sido la berza con hueso. Esta es la receta:



BERZA RIZADA

## 73 BERZA CON HUESO

Mercedes Aristizábal. Puente la Reina

Se pone en un puchero agua fría, se arrima al fuego y se añaden los huesos del espina-  
zo, para que se cuezan. Ya cocidos, se quitan del agua y se pasa ésta por un cedazo. Se vuel-  
ve a poner al fuego y, cuando está hirviendo, se añade la berza troceada, poco a poco, para  
que no pierda el hervor.

Finalmente se sala y no se le añade aceite debido a la mucha grasa que sueltan los huesos. Se sirven –berza y huesos– calientes, por separado y a la vez.

## BRÓCULI

De la misma familia y características análogas a las de la coliflor, el brócoli no tiene demasiada importancia dentro de nuestros cultivos, aunque cuenta con un futuro prometededor, dado que encaja muy bien en nuestras alternativas y resulta altamente rentable.

Relativamente familiar en el Levante español, va aumentando progresivamente su cultivo en nuestra tierra, donde se le ha llegado a considerar como sustituto de la coliflor, aunque es compatible, ya que la gran cantidad de variedades —por lo general de ciclo muy corto— centran su producción en el mes de octubre y principios de noviembre.

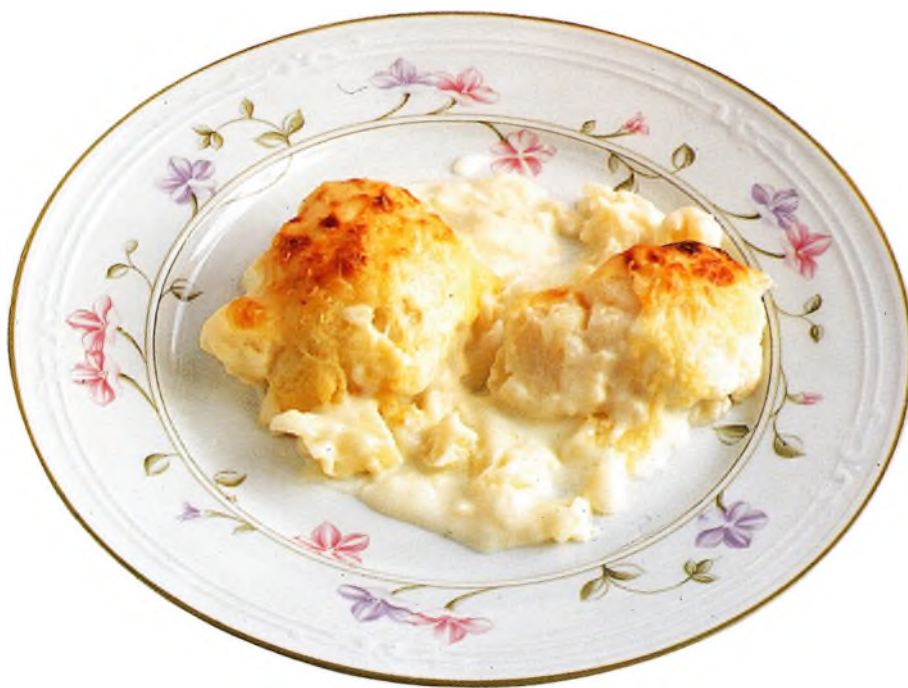
Entre sus propiedades, llama la atención su enorme riqueza en vitamina C y en fibra, así como su escaso aporte calórico, por lo que está muy indicado en dietas de adelgazamiento. Aunque no llega a gozar del aprecio que tiene en toda la Europa occidental, su consumo es cada vez mayor, siendo la forma más frecuente de prepararlo similar a la coliflor, maneras más sencillas que la de Apicio, que lo hacía con comino, vino añejo, aceite y sal, a lo que añadía pimienta y aligustre, menta, ruda, culandro y «garum».

## COLIFLOR O PELLA

A diferencia de la col, que se supone es la hortaliza más antigua y consumida desde siempre por el hombre, la coliflor, que gozó de gran aprecio entre los griegos primero y romanos después, cayó luego en desgracia y parece ser que fueron los genoveses los que la relanzaron, introduciéndola en Fran-

cia en la época de Enrique IV el Bearnés, a finales del Renacimiento.

Oriunda de la Europa mediterránea, su cultivo se ha extendido por casi toda Europa y otros continentes. En el cogollo de esta estupenda variedad de la col se forma una inflorescencia —que es la razón por la que dentro del vocabulario navarro, le llamamos *pellà*—, que en su inicio constituye una masa carnososa y es entonces cuando se consume. Muy rica en vitaminas C, B y K —antihemorrágica—, su contenido en vitamina C es superior al del zumo de naranja. De bajo aporte



PELLA CON BECHAMEL

calórico, está recomendada en la dieta de diabéticos y obesos.

Tiene una gran importancia dentro de nuestros regadíos, siendo, tras el espárrago, tomate y pimiento, el principal cultivo hortícola dentro de Navarra, donde casi alcanza las 1.500 hectáreas. Es un cultivo tradicionalmente familiar, de fincas no muy grandes, que suele introducirse dentro de la rotación como segunda cosecha.

Se ha incrementado su producción en los últimos años, con cada vez más demanda tanto en el mercado interior y exterior, calculándose que el producto del 80% de la superficie se destina a la industrialización (congelado) y el resto para mercado en fresco, principalmente en las épocas en que no trabajan las congeladoras. Veamos algunas de las preparaciones más habituales.

### 74 SOPA DE COLIFLOR

Gloria Eslava, Pamplona

Se pone una cazuela al fuego con aceite y un diente de ajo. Cuando empieza a tomar color, se agregan unos trocitos de pan secos. Cuando han tomado color, se unc el caldo de cocción de la coliflor, se añade pasta de sopa y se deja hervir un poco. Debe quedar la sopa un poco espesa.



## **75 COLIFLOR EN SALSA VINAGRETA**

Dolores Garayoa. Sada de Sangüesa

Poner en una olla abundante agua con sal al fuego. Cuando empieza a hervir, se echa la coliflor cortada en ramilletes; una vez que esté cocida, se saca a una fuente, donde se deja enfriar.

Aparte se prepara una salsa vinagreta, picando cebolla, huevo duro, perejil, aceite y vinagre. Se revuelve todo ello y se vierte sobre la coliflor.

## **76 COLIFLOR CON MAHONESA**

Gloria Eslava. Pamplona

Se cuece la coliflor con un poco de sal. Se escurre bien y cuando se enfría se reboza con harina y huevo, y se fríe en una sartén con aceite muy caliente. Conforme se va haciendo, se deposita en una fuente de servicio y en el momento de servir, se vierte sobre ella salsa mahonesa.

## **77 COLIFLOR REBOZADA**

Encarnación Goñi Ascárate. Pamplona

Ingredientes: Una coliflor de un kg., 1/4 de litro de leche, 2 huevos, harina, aceite de oliva y sal. Modo de hacerla: Limpiar bien la pella y poner a cocer en 3 partes de agua y una de leche. Después de bien cocida, escurrirla y dejarla enfriar.

Una vez fría, cortarla en ramitos y, pasándolos por harina y huevo batidos, se fríen en aceite de oliva muy caliente.

Es un plato muy sabroso y no engorda.

## **78 COLIFLOR A LA RUFA**

Rosalía Barberena. Garralda

Limpiar la coliflor; cortarla por ramilletes y cocerla con agua y sal; luego se deja escurrir y se colocan los ramilletes en una fuente de gratinar, cubriéndola con huevo duro picado, mezclado con perejil también picado.

Aparte se calienta un poco de manteca y aceite, se fríe en ello un diente de ajo, que luego se quita, y echándole un hilo de vinagre, se vierte sobre la coliflor, al tiempo de servirla.

## **79 PELLA EN TAMBOR**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Se cuece con sal. Se prepara una salsa bechamel con un poco de pimienta. Se dispone de un unto de manteca por todo el molde, y se va echando capas alternas de pella y salsa. Una vez lleno, se cubre con pan rallado y se pone al horno para que se haga.

## **80 PELLA DE LUJO**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Después de cocida se coloca en una fuente que resista bien el fuego. Se cubre con queso

rallado y pan, y se le añade una poca de manteca fresca, poniendo la fuente al horno y bañando de vez en cuando el contenido con jugo de la manteca, hasta que tome color dorado.

## 81 COLIFLOR GRATINADA

T. Igoa. Pamplona

Cortar la coliflor a ramitos, lavarla bien bajo el chorro de agua fría, poner a calentar agua con sal y cuando hierva, echar la coliflor. Dejarla cocer y escurrirla.

En una fuente resistente al horno y previamente untada de mantequilla, colocar la coliflor y cubrirla con salsa bechamel fina; espolvorear con queso rallado y añadirle encima unos trocitos de mantequilla y ponerla a gratinar a horno, hasta que adquiera un bonito color dorado.

## 82 PELLA CON BACALAO Y PATATAS

Mercedes Solano. Pamplona

*Ingredientes:* Una pella de un kilo, 2 patatas, un cuarto de kilo de bacalao, mantequilla, harina, leche y sal.

*Preparación:* Se cuece la pella y las patatas. Una vez cocidas, se reserva. Se pone a remojar el bacalao y se parte a trocitos pequeños.

Se hace una bechamel fina. La pella, el bacalao y la patata se colocan en una fuente de horno y se vierte sobre todo ello la bechamel. Se introduce al horno hasta que se ponga dorado.

## 83 COLIFLOR CON GARBANZOS

Esther Ezquerro Falces. Lodosa

*Ingredientes para seis personas:* Una coliflor grande (o dos pequeñas), seis cucharadas de garbanzos, medio vaso de aceite, una cucharadita de pimentón, 4 dientes de ajo, perejil, una cucharada de vinagre, una cáscara de limón y sal.

*Preparación:* Puestos los garbanzos a remojo de víspera, se guisan según costumbre, y se reservan.

Bien limpia la coliflor, se pone a cocer con un poco de limón, para que no dé tanto olor. En 20 minutos cuece. Poner sal a gusto.

En una sartén se ponen los dientes de ajo y cuando están medio hechos, se ponen en el mortero y se majan con el perejil picado. Se mezcla con el aceite, pimentón y vinagre y se vierte sobre la coliflor, a la cual habremos quitado el agua de cocción.

Se sirve en una fuente la coliflor y en otra los garbanzos, y cada uno se servirá a su gusto.

## 84 COLIFLOR AL AJILLO

Felicidad Jover. Pamplona

*Ingredientes:* Una coliflor de kilo y medio aproximadamente, un vaso de aceite de los de vino, dos dientes de ajo, pimentón dulce a gusto (una cucharita aproximadamente) y 3 cucharadas soperas de vinagre.

*Modo de hacerla:* Se parte la coliflor a trozos, se tiene un rato en agua fría para lavarla. Se pone luego a cocer con el agua justa y la sal, tapada la cacerola. Se pone a fuego suave

hasta que empiece a hervir, luego se tiene en el fuego hasta que esté tierna. Se escurre bien y se pone en la fuente donde se va a sacar a la mesa.

En una sartén se pone un vaso de aceite y dos dientes de ajo picados y cuando estén dorados se sacan del fuego y se añade la cucharita de pimentón y las dos o tres de vinagre. Se vierte inmediatamente sobre la coliflor y se sirve muy caliente.

## 85 TORTILLA DE COLIFLOR

Visi Pérez. Cadreita

Se cuece la coliflor, se escurre y se tritura.

En una sartén se pone aceite, ajo, cebolla y perejil picados y cuando está hecho, se le añade la coliflor y huevos batidos y se hace la tortilla.

Se mete al gratinador con salsa de tomate por encima y se dora.

## 86 CREMA NAVARRA

Carmelo González. Pamplona

*Ingredientes:* Una coliflor de 750 gramos, 400 gs. de patatas, 1,5 dl. de aceite de oliva, 4 dl. de nata, 4 dientes de ajo, sal y pimienta a gusto y rebanadas de pan cabezón.

*Elaboración:* Después de limpiar la coliflor y las patatas, las cocemos en abundante agua hirviendo con sal; una vez que estén blandas, las escurrimos y las salteamos en una sartén con la mitad del aceite. A continuación, lo trituramos con la batidora y añadimos la nata mezclando bien, rectificamos de sal y pimienta y reservamos al calor.

Las rebanadas de pan las tostamos y las untamos bien con ajo, las espolvoreamos con sal y las rociamos con aceite y se echan a la crema. Tomar inmediatamente.

## COLES DE BRUSELAS

Hortaliza clásica de invierno, las coles de Bruselas son las yemas que se forman a lo largo del tronco de esta planta, otra variante más de la extensa familia de la col, que llega a alcanzar alturas de un metro y produce alrededor de 30-32 repollitos.

Normalmente se encuentra en fresco en el mercado, en-

tre los meses de octubre a abril, aunque también es fácil encontrarlas durante el resto del año congeladas. Se emplean como verdura y también como guarnición de diversos platos de pescado, carne y caza.

Tiene una gran importancia en la alimentación humana por su riqueza en sales minerales, vitaminas y fibra vegetal, tan de moda en la actualidad como prevención contra el cáncer de colon. Algunos estómagos débiles acusan su *fortaleza*, por lo que es importante la forma de cocción.

## 87 FORMA DE COCER LAS COLES DE BRUSELAS

Julio Senador Gómez-Alba. Pamplona

Eliminar las hojas exteriores en malas condiciones.

Limpiarlas en agua corriente en un escurridor.

Poner la olla exprés al fuego y, cuando el agua rompe a hervir, echar las coles. Tapar la olla y cuando el pivote de seguro comienza a dar vueltas, dejar que hierva durante dos minutos. Abrir la olla y en la cesta metálica interior, poner las coles al chorro de agua fría al grifo.

Tirar el agua de la olla y poner otra nueva. Cuando está a punto de hervir, volver a echar las coles, entonces con sal, cerrar la olla y dejar que hierva durante tres minutos.

Sacar y volver a pasar las coles por el agua fría, como se hizo anteriormente. A partir de este momento, se pueden guisar como se quiera.





COLES DE BRUSELAS

## 88 COLES DE BRUSELAS CON JAMÓN

Mirenchu Arricaberri. Valcarlos

*Ingredientes y cantidades:* 750 gramos de coles, 200 gramos de jamón de York, sal, pimienta y nuez moscada.

*Modo de hacerlo:* Se limpian y lavan las coles, se colocan en la olla y se cuecen salpimentadas y con nuez moscada. Se trocea el jamón en trocitos y se saltea con las coles cocidas.

## 89 COLES DE BRUSELAS REBOZADAS Y EN SALSA

Pilar Zaragüeta. Cizur Mayor

Limpian y lavar las coles, y cocerlas con sal. Ya cocidas, eliminar el agua en un escurridor y dejarlas enfriar.

Se pone aceite en una sartén y cuando está caliente, se fríen las coles previamente pasadas por harina y huevo batido. Se reservan aparte.

En una cazuela de barro se pone en aceite de oliva media cebolla finamente picada y cuando está blanda, se unen unos trocitos de jamón, dejando que se rehogue. Seguidamente se unen las coles.

Aparte se hace una salsa con aceite y cebolla picada. Cuando va a tomar color, se le une un poco de harina, ajo machacado y perejil picado, así como el agua necesaria, sobrante de

la cocción. Tras unirlo, se vierte sobre la cazuela y se deja hervir durante unos cinco minutos.

## 90 PASTEL DE COLES DE BRUSELAS

Inés Ripa. Arbeiza

Se cuecen las coles y aparte se cuecen unas patatas en igual peso que las coles. Ya cocidos ambos ingredientes, se forma con ellos un pastel, se le incorporan unas aceitunas picadas y se cubre con salsa mahonesa momentos antes de servir.

## 91 COLES DE BRUSELAS CON BECHAMEL

M.<sup>a</sup> Cruz Eguílaz. Eslava

Una vez limpias las coles, tras quitarles las primeras hojas, se ponen a cocer en abundante agua y poca sal.

Ya cocidas, se escurren y se les deja un poco de caldo. En una sartén ponemos aceite con un par de dientes de ajo muy picados. Cuando empiezan a dorarse, se añaden dos cucharadas rasas de harina, revolviendo bien, y agregamos un vaso de leche templada. Después de hervir un rato, se echa la salsa sobre las coles y se sirve.

Si se quiere, se puede añadir a la bechamel un poquitín de nuez moscada, que le da al paladar muy buen gusto.

## 92 COSTILLAR DE CERDO CON COLES DE BRUSELAS

María Pilar Huarte. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 1,5 kg. de costillas de cerdo, 50 gramos de mantequilla, 3/4 de kg. de coles de Bruselas, laurel en polvo, tomillo, caldo de carne, sal, pimienta y aceite.

*Preparación:* La carne se coloca en una fuente de horno, sazonándola con sal y pimienta, el tomillo y laurel; se rocía con la mantequilla fundida y un decilitro de aceite; se mete en el horno ya caliente, dándole vueltas de vez en cuando para dorarla por todos los lados; ya dorada, se rocía con una tacita de caldo. El tiempo de cocción será de una hora y cuarto aproximadamente.

Entre tanto se lavan bien las coles, poniéndolas a cocer en agua hirviendo y sal; ya cocidas y cinco o seis minutos antes de sacar las costillas del horno, se rodea con las coles, para que tomen el gusto de la salsa.

En caso de necesitarlo, se le pone otro poco de caldo.

Se puede servir en la misma fuente, si se desea, y bien caliente.

## 93 GUISANTES CON COLES DE BRUSELAS

Juan Bautista Larráyoz. Pamplona

Para 4 personas: 1 kilo de guisantes, 1 kilo de coles de Bruselas.

Cocer por separado los guisantes y las coles en agua con sal; freír en una sartén unos trocitos de jamón en mantequilla; retirar el jamón y dorar cebolla muy menuda; poner todo en una cazuela agregando un poco de caldo y cocer a fuego lento con la cazuela bien tapada, durante unos diez minutos.

## LOMBARDA, BRÉCOL, ROMANESCO

Finalmente es necesario señalar la presencia de unos años a esta parte en nuestros regadíos, y por consiguiente en nuestros mercados, de tres variedades importantes de esta familia: la lombarda, el brécol y la romanesco, ya que su cultivo se va intensificando debido a la demanda de la exportación a Europa y de las empresas de congelados.

La *lombarda* o col roja (*Brassica oleracea capitata*) tiene propiedades dietéticas y alimentarias iguales a las del repollo y sus aplicaciones culinarias coinciden con las de cualquier col. Difiere por su aspecto rutilante y el color rojo violeta, purpúreo o morado de sus hojas, determinado por la antocianina, y presenta el índice más bajo de caroteno y el más alto de vitamina C. Mantiene su color aún después de cocida y es ligeramente dulce. Es plato representativo de las fiestas navideñas —Madrid y Barcelona sobre todo— donde adquiere en estas fechas una demanda especial y valor comercial superior a la berza o repollo.

El *brécol* es una de las pocas hortalizas, sobre todo de las variedades de la col, que ha experimentado en los últi-

mos años una vertiginosa evolución en el sentido de aceptación por parte del consumidor. Esta ampliación del mercado tiene lugar, sin embargo, a expensas de otros tipos de col, concretamente a costa de la coliflor. A diferencia de la coliflor, sus repollos están formados por botones claramente diferenciados, con reflejos entre verdes y azulados, dispuestos en tallos carnosos y en numerosos retoños laterales. La variedad que aquí se cultiva es la verde y sobre la coliflor es superior con un 60% más de vitamina C y sesenta veces más de caroteno. Se cocina de la misma manera que la coliflor.

La *romanesco* es una variedad de coliflor, cuya inflorescencia antes de alcanzar su pleno desarrollo es de color verde amarillento y se distingue por su estructura, similar a un cono formado por pequeños conos granulados. Se comercializa también con el nombre de *minarete*. Es una de las variedades más aceptadas en Europa, y en Alemania en especial. Gastronómicamente hablando es exquisita y superior por su sabor, discreto aroma y textura sin nervaduras a la coliflor y admite las mismas preparaciones culinarias que ésta, aunque dada su bellísima forma, se recomienda presentarla hervida y servida entera. Se produce en los regadíos ribereños del Ebro navarro, sobre todo en Ribaforada, y su producción la absorben principalmente las plantas de congelados.



ROMANESCO COCIDA



# TRUFAS

**L**a trufa se recolecta en suelos calizos de áreas de encinares, robledales, carrascales y avellanos. Vive en simbiosis con las raíces de estas especies.

Es un viejo conocimiento que se ha ido perdiendo en nuestra tierra y hoy son pocos los que las recogen. Las mejores zonas para ello son el Carrascal y las sierras de Alaiz, Leire, Lóquiz y Urbasa. Curiosamente, en la superficie de la tierra donde se producen, no sale hierba ni planta alguna –por ello les llaman *quemados*–, como si hubieran hecho allí una carbonera, dando además la sensación de que la tierra es más floja y esponjosa. Quien ha recogido unas trufas no olvidará nunca el aspecto que presenta un *quemado*.

Se dan dos tipos de trufa: la blanca y la negra. La primera es de verano, la llamada *estivaliz* –de estival, digo yo–, y se encuentra más próxima a la superficie que la negra; aunque exteriormente es de este color, el interior es blanco. Les delata la tierra abultada y se detectan por el olfato, sobre todo la «negra» (*Tuber melanosporum*), de color marrón

casí negro al madurar, que se recolecta en invierno y es la más solicitada por ser la más sabrosa, hasta alcanzar altísimos precios en el mercado.

Desde tiempos inmemoriales, son cerdos y perros amestrados los que mejor las localizan, aunque quienes más saben de ello son los jabalíes, ratones de campo, musharras y otros bichos del campo, que se alimentan de ellas. Según nuestros aldeanos, la trufa tiene un parásito que es la mosca trufógena y, gracias a ella –inconfundible por sus grandes alas de color rosáceo–, en días sin aire y conociendo el *quemado*, si ven salir una de éstas, encuentran las trufas maduras, ya que ponen en ellas los huevos. A un *quemado* normal le calculan una vida de 15-20 años. Se recolectan cuando están maduras, con un cuchillo especial para no romper el micelio, nunca con azada.

Se consumen en tortilla y se emplean para aromatizar sobre todo platos de volatería, caza, carnes y patés. Son fáciles de conservar. La forma más frecuente es maceradas en coñac, licor éste que resulta delicioso y se emplea para guisar.



TRUFAS NEGRAS

## 94 SALMÓN CON SALSA DE TRUFAS

Teresa Sanchotena. Elizondo

Impregnar con aceite el fondo de una placa de horno. Extender en la misma cebolla cortada a rodajas finas y colocar sobre ella los lomos de salmón sin piel. Salar por encima e impregnar con zumo de limón.

Meterlo a horno caliente, hasta que quede justamente pasado.

Se presenta con unas patatitas cocidas y bañado con salsa de trufas, que se confecciona uniendo el jugo que ha soltado el salmón, al que se añaden trufas cortadas en juliana, unido en caliente al fuego, sin que llegue a hervir, para que no pierda el aroma.

## 95 TORTILLA DE TRUFAS

Miguel Uranga Esnaola. Pamplona

Son preferibles trufas crudas.

Pelarlas, cortarlas en rebanadas, ponerlas en la sartén con suficiente manteca, sal y pimienta, y hacerlas saltar durante dos o tres minutos a buen fuego.

Frotar el fondo de una vasija con un diente de ajo cortado, cascar en ella los huevos, añadir sal, pimienta y perejil picado, batirlo todo bien, verterlo sobre las trufas, trabar la tortilla, doblarla y ponerla en la fuente.



TORTILLA DE TRUFAS

## 96 TRUFAS AL RESCOLD

Miguel Uranga Esnaola. Pamplona

Mondadas, se envuelven en lonjas de tocino previamente salpimentado.

Se cubren con cuatro hojas de papel de estraza, se templan en el agua y se cuecen al rescoldo durante un cuarto de hora.

Se retiran, se quitan las dos hojas superiores del papel y se sirven como de entrada, dejando las otras hojas.

## 97 PATAS DE CERDO TRUFADAS

María Salcedo. Tafalla

Se desalan, si están saladas; si no, se parten por la mitad y se tienen durante veinticuatro horas en maceración en salmuera. Al cabo de este tiempo, se limpian en agua fría y se ponen a cocer en agua con un puerro, una zanahoria, una cebolla, una cabeza de ajos y un ramito de perejil, media hoja de laurel y una ramita de tomillo.

Aparte se hace un picadillo con doble cantidad de magro de cerdo que de tocino, sal, nuez moscada rallada, un huevo batido, las trufas fileteadas y una copa del coñac en que se han macerado las trufas. Se une todo bien y se reserva.

Ya cocidas las patas, se dejan enfriar y se deshuesan. Se dispone en la mesa de cocina unos trozos de redaño de cerdo bien extendidos, se colocan encima las patas y la pasta del relleno sobre ellas, se les da vuelta y se acomoda otra capa de relleno, hasta que queden totalmente cubiertas. Se envuelven en el redaño, se impregna con un poco de manteca y se introducen a fuego moderado durante 30 minutos.

## 98 PASTEL DE LIEBRE

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Se picará muy menuda la carne de una liebre, media libra de lomo de cerdo y un cuarterón de pierna de ternera. Sazónese con pimienta, sal y canela y se moja con vino rancio. Se pondrá la tercera parte de este picadillo en un molde con trozos de trufa y tiras de tocino. A continuación se echa otra parte y se hace la misma operación, y con la tercera parte se opera de idéntica manera. Métase el molde en el horno donde estará un par de horas.

## 99 FIAMBRE DE GALLINA TRUFADA

Carmen Cabasés Muñoz. Pamplona

La gallina se deshuesa abriéndola por la espalda de arriba abajo, se le saca el armazón por entero, desprendiéndolo con cuidado de la carne; con él a una se sacan los intestinos, pues la gallina para esto no se debe abrir por ningún otro lado; finalmente se sacan los demás huesos poco a poco, para que la piel no se rompa, ya que ésta debe quedar entera para poderla rellenar bien. Las patas y alas se cortan de un principio, de la primera juntura (contando éstas desde el extremo).

Ya deshuesada, se prepara un picadillo con lomo de cerdo y ternera; a esta pasta se le mezclan un par de huevos batidos, una copa de jerez, pimienta negra en polvo, un diente de ajo muy picado y sal. Se cortan unas tiras de jamón y otras de tocino y se filetean las trufas.

Se coloca la pasta dentro de la piel ensanchada de la gallina, colocando intercaladas las





GALLINA TRUFADA

tiras de jamón, tocino y trufas, para que al cortar luego hagan buen efecto; bien rellena la piel, se cose ésta y se envuelve en un paño blanco, atando los extremos para que la gallina quede bien sujeta; así se pone a cocer en agua fría con cebolla, perejil, laurel y sal. Al cabo de hervir dos horas a fuego suave, se saca y deja enfriar dentro del mismo paño, colocándola entre dos paredes con un peso encima, teniendo cuidado de colocar la espalda en la parte superior.

Se deja así de un día para otro y al siguiente se le quita el paño y se corta a ruedas como fiambre.

## 100 CAPÓN TRUFADO

Joaquín Donézar Desoja. Pamplona

Limpio y desviscerado, se mecha con un par de trufas, desde su interior, con el fin de no desgarrar su piel. Se le introducen un cuarto de cebolla de tamaño regular en un trozo, unos cuantos ajos frescos, los restos de las trufas, media copa del coñac en que se han macerado las trufas y se sala interior y exteriormente.

Se deposita en una fuente de horno, se vierte por encima un vaso de vino blanco y se cubren con un papel de barba untado de grasa —ahora en papel de aluminio—.

Se introduce en el horno —mejor, si es de leña— y se deja por espacio de unos veinte minutos. Pasado este tiempo, se elimina el papel que lo envuelve, se baña con la salsa resultante y se vuelve al horno. Se vigila y vuelve a bañar, si estuviere seco, con la ayuda de un cucharón; así hasta que esté hecho. Antes de servir se desengrasa el jugo que ha soltado.

Tiempo de asado para un capón de tres kilos, hora y media.

## 101 COSTILLAS DE CORDERO CON TRUFAS

Asunción Polo de Donézar. Pamplona

Media hora antes de hacerlas, se ponen a macerar las costillas de cordero de leche, en

una marinada de trufas fileteadas adobadas en coñac, el coñac suficiente como para que estén humedecidas, ajo y preñil picados.

Pasado este tiempo, se secan con un paño de cocina y se ponen a asar a la brasa. Cuando lo están por un lado, se les da la vuelta y se coloca encima a cada una de ellas un trocito de trufa. Antes de servir las, se salan ligeramente.

Las trufas eran conocidas y apreciadas desde tiempos remotos por los gastrónomos, pero fue, cómo no, Catalina de Médicis a su llegada a Francia la que las relanzó y puso de moda; creció su demanda y consumo y, en consecuencia, su cotización. En nuestra tierra lo alcanzó en la Belle Epo-

que. Las consumidas en la actualidad van presentadas en conserva. Esto no es nuevo. Cuando se le recibió en 1823 al nuevo Virrey, marqués de Lazán, a su llegada a Navarra, la posadera de Betelu, Magdalena Yerabide, las compró así preparadas.

**P**asadas las Navidades, en la segunda quincena de enero comienza una sarta de fiestas y fiesticas religiosas, de santos a los que por quererlos tanto consideramos de casa, confianza ésta que en ocasiones nos lleva a perderles un poco el respeto y casi tutearlos; esa serie de santos obispos, ascetas y confesores, tan bien representados en nuestro barroco.

Los que, como yo, somos nacidos en el Burgo pamplo-nés de la Población, sabemos bien aquello de que «Los santicos de San Nicolás, empiezan con San Mauro y terminan con San Blas», y ahora, tras la repristinación de la fábrica de la vieja parroquia, han vuelto a colocar los antiguos altares y en sus hornacinas a San Antón, San Sebastián, San Babil, San Eloy, San Blas y otros santos de la Corte celestial, aunque no todos.

Angel M.<sup>a</sup> Pascual decía que «cada fiesta se celebra con Misa Mayor, en recuerdo de las antiguas cofradías que asistían a ellas con enseñas gremiales». Han desaparecido y ha desaparecido la costumbre de celebrarlas con un almuerzo, muy propio de estos días heladores: las rebanadas de pan tierno y crujiente y los trozos de longaniza rebosantes de grasa roja. De ahí les vino a estos «santicos» su otro nombre de «Santos de pan y chistor».

Es conocido el diálogo:

-El veinte de enero,  
San Sebastián el primero.  
-Detente, varón,  
que antes es San Antón.  
-Mira por las leyes,  
que antes son los Reyes.

Habiendo hablado de éstos y haciendo caso al dicho, empecemos por San Antón, cuya festividad es una de las más importantes de nuestro folklore de invierno, aunque su

gastronomía, como la de los otros «santicos», sea de tono menor. La historia y la leyenda han conservado el recuerdo de sus combates con el demonio, tentaciones que motivaron al Bosco, Bruegel, Grünewald, Callot y otros, y al que nuestros imagineros han asociado con un compañero embarazoso y un tanto ridículo: el cerdo, con el que se ensañan los pequeños diablos.

San Antonio el Grande, a quien tanto en la Ribera como en la Montaña se le tiene especial devoción y se le llama San Antón para diferenciarle del de Padua, es el santo protector de los ganados y animales domésticos, cuya festividad era, antes más que ahora, importante en nuestro medio rural, con la celebración del rito del pasaje de los animales alrededor de los pilares o dando las tres vueltas de rigor a la ermita o parroquia en que se bendecían.

En muchos pueblos, sobre todo en los riberos, se acostumbra hacer grandes hogueras la noche de la víspera, en cuyos rescoldos se asan luego patatas, huevos, chistorres y costillas, que tenían —como recoge Jimeno Jurío en Cortes— una misión protectora: «Eso requiere pa que te guarde el ganau Nuestro Señor». Se acostumbraba obsequiar con «Tortas de San Antón» llamadas también «Tortas de ensainadas» y conocidas fundamentalmente por *tortas de chanchigor*. (La palabra *ensaimada*, *ensainada* en Navarra, deriva del *sain* romance, *sain* vascuence, que significan lo mismo: grasa animal, así como la voz latina de la que proceden ambas: *sagina*. Otro derivado de *sain* es *sainete*). Estas tortas se hacen con los chicharrones, chinchorras, txingorras, txirrikopel, txaltxigorris o txantxigorris, que es como aquí llamamos al residuo sólido obtenido tras cocer las peñas de las mantecas del cerdo.

Existen dos clases de tortas de txantxigor: las que tienen como base la masa de pan y las que podemos llamar case-ras o de confitería. Ambas recetas las facilita Joaquín Donézar Desojo.

## 102 TORTAS DE TXANTXIGOR. 1

La primera se elabora con una masa compuesta por 3 kilos de harina, 1,5 litros de agua o leche, 100 g. de levadura y 75 g. de sal. Ya fermentada, se le agrega 1 kg. de azúcar, 10-12 huevos, 75 g. de canela recién molida y 1,5-2 kg. de txantxigorris.

## 103 TORTAS DE TXANTXIGOR. 2

Para las caseras o de confitería, se hace una masa en la que entran 2,5 kg. de harina, 1/2 litro de leche, 1 kg. de manteca de cerdo, 1,5-2 kg. de txantxigorris, 50 g. de canela recién molida, 100 g. de levadura Royal, 20 huevos y 50 g. de sal.



A estas cantidades hay que añadir la harina necesaria que entre al estirar la masa, dos o tres huevos para pintar las tortas por encima y el azúcar necesario para su decoración.



TORTAS DE TXANTXIGOR

Hechas las tortas, se meten a cocer a horno moderado, sobre placas a las que se les echa un poco de harina para que no se peguen, aunque lo habitual es colocarlas sobre obleas o papel untado de manteca, siendo la costumbre de antaño en las matanzas caseras, disponerlas sobre el reverso del papel de las Bulas del año anterior, que para ese menester se reservaban.

Estas son las recetas tradicionales. Luego, como en todo, hay variantes con mayor o menor proporción de azúcar, txantxigorris o huevos, y con la adición de vino rancio e incluso granos de anís.

La razón de añadir manteca se debe a que en la actua-

lidad el prensado mecánico de los txantxigorris los deja muy escasos de esta grasa. Por supuesto que, si son de matanza casera, no es necesaria esta adición. En todo caso, deben pasarse por la máquina para desmigarlos todo lo posible, en beneficio de los dientes de los comensales.

La diferencia entre ambas preparaciones es que las primeras, al ser de masa de pan, con la humedad se revienen y pueden quedar ligeramente amargas, mientras que las elaboradas de la segunda forma pueden aguantar muchos días, ya que no se secan. La sal es necesaria siempre, pues aunque sin ella pueden salir más dulces, resultan más indigestas. Derivación de estas recetas, son los

## 104 MANTECADOS DE CHANCHIGORRIS

Felisa Fabo de Astráin y Angeles Fabo de Sesma. Marcilla

Pasar los chanchigorris por la máquina de picar, para desmenuzarlos. Para medio kilo de ellos, se echan siete huevos, quitándoles dos claras. Se amasan ambos ingredientes, a los que se une un cuarto de kilo escaso (230 g.) de azúcar, con la harina que entre.

Según gustos, la masa puede estar más o menos blanda.

Se extiende la masa con un rodillo, se corta con molde o con un vaso y se meten al horno.

Mientras en Imoz se bendecía el pan este día, en Urdiain los escolares se apropiaban de todos los burros del pueblo, montaban sobre ellos y recorrían el pueblo gritando:

San Antón, San Antón,  
guarda la mula y mata el lechón

porque en estas fechas, más que por los sanmartines, se realizan la mayoría de las matanzas. Es el día de la «Rifa del cuto», que en Pamplona se celebraba a beneficio de las Cantinas Escolares, en Tafalla «p'al santo Hospital» y en otros pueblos, con distintos fines benéficos. Era también cuando se sacrificaba el «cuto del cura», que en tiempos pasados se criaba en algunos pueblos, en los que se regalaba al párroco un gorrin, que andaba a sus anchas por todo el pueblo y al que en cada casa sacaban diariamente algo de comer.

A diferencia de ahora, en que se ha logrado que las gallinas pongan diariamente huevo, fue esta fecha celebrada en los gallineros, en aquéllos en los que las gallinas picoteaban en libertad y eran alimentadas con maíz y verduras, aunque luego se lo pensaran para poner el huevo. «Por San Antón, huevos a montón» reza el refrán que señalaba la temporada en la que se llegaba al cenit de la puesta, que se mantenía un par de meses y que luego decrecía paulatinamente. Por supuesto que al hablar de huevos, me refiero por antonomasia a los de gallina, aunque en ocasiones se tomen de pata, sin citar la bárbara gracia aldeana de hacer

tortillas de huevos de perdiz o codorniz en festividades señaladas.

Se aprovechaba la temporada de puesta y se ponían en conserva, ya que tienen la mala costumbre de pasarse bastante pronto, dado que su porosa cáscara permite la evaporación del agua y por ella penetran con facilidad bacterias que los echan a perder.

Para su conserva, se conocen varias disoluciones. La mejor es la más antigua: la de cal, que se prepara del siguiente modo: Después de cerciorarse de que los huevos que se van a conservar están sin la menor rotura ni picada, se colocan en un depósito, con una disolución de cal en proporción de 105 gramos de cal por cada litro de agua. Como luego suele posarse en el fondo del depósito parte de la cal, formando una masa que encierra los huevos de las últimas capas, que no pueden sacarse sin originar roturas, era muy corriente poner entre algunas capas una arpillera que impidiera este sedimento. Pero aún es preferible preparar una disolución con un día de tiempo, ya que al día siguiente, está posada abajo la cal. También se hace con sal (100 g. por litro de agua) o arena. Los así conservados se autodenunciaban al hacerlos fritos, por lo que únicamente se empleaban en tortilla.

Por su interés etnográfico transcribo una receta pamplonesa, procedente de un manuscrito de cocina de la familia Lorda Corti, fechado a mediados del XIX.

## 105 MODO DE MANTENER HUEVOS FRESCOS

Los huevos deberán escogerse con preferencia los que hubieren sido puestos en tiempo fresco, como a primeros de año o en septiembre. Estos últimos pueden durar todo el invierno. Y como se haya notado que los huevos no fecundados se conservan mejor, convendrá que los destinados a este objeto, que son los más, se cogiesen en corral sin gallos.

Cuando humedecidos con la lengua los dos extremos de un huevo, se nota que la parte aguda está más fría que la opuesta, entonces es a propósito para conservarse, puesto que los huevos viciados no presentan tal diferencia de temperatura.

No deben guardarse los huevos en bodegas ni sótanos, porque se echan a perder más pronto y toman mal gusto.

En una cosa sencilla estriba muy particularmente la conservación de los huevos, y es en el modo de colocarlos. Se echa una capa de ceniza del alto de dos dedos en el fondo de un tonel, cajón o vasija, se sienta allí los huevos con la punta para arriba, se echa otra capa de ceniza que suba dos dedos sobre las puntas y se sienta nueva tongada de huevos y así, sucesivamente. El tonel o vasija debe colocarse en sitio fresco y seco y los huevos duran una temporada muy larga en estado de comerse.

Puede parecer arbitraria en esta noticia la forma de determinar la frescura del huevo con la lengua, pero así lo hacían en media humanidad, según cuenta Harry Schraemli en su «Historia de la Gastronomía».

Si eliminamos los huevos ingeridos crudos, recomenda-

dos por los galenos para combatir la anemia, y sobrealimentación obligada en las viejas dietas de puesta a punto de aizkolaris, todo hace suponer que durante muchos siglos los huevos se han cocinado de forma elemental, entrando en su preparación como elementos básicos el *agua*: huevos

duros, pasados por agua, escalfados, a los cinco minutos, mollets, cristal, etc.; las grasas *vegetales* o *animales*: fritos, en tortilla, revueltos, pistos, etc., o el *fuego*: asados subcinerariamente (como se siguen haciendo en las noches festivas de hogueras), al horno, al plato, al baño María, culecas... También han estado siempre presentes en rebozos y adiciones de pescados, carnes, sopas, salsas, rellenos, soufflés, amén de su protagonismo a la hora de los postres de leche, helados y repostería en general.

Fue la cocina francesa la que supo crear nuevas prepa-

raciones de huevos y elevarlas a nivel de grandes platos, y a ellos debemos una larga serie de recetas que tuvieron gran importancia a mediados de siglo pasado, hasta casi nuestros días. Basta con repasar los menús de ese tiempo, para ver su casi obligada presencia en las grandes celebraciones gastronómicas de la Belle Époque; en cambio, hoy en día, es muy difícil encontrarlos en una carta de un restaurante importante. Es casi imposible, por lo tanto, tener preparaciones autóctonas de alto nivel, siendo mayoritarias las sencillas y populares como éstas:

## 106 HUEVOS CON PIMIENTOS SECOS

Jesús M.<sup>o</sup> Arbona. Tafalla

En un puchero se pone al fuego agua con sal, unos dientes de ajo enteros y unos pimientos secos sin rabillo ni semillas, y troceados, dejando hervir de veinte a treinta minutos.

En un recipiente plano y ancho, se pone a fuego moderado aceite con cebolla picada. Cuando empieza a tomar color, se unen unos dientes de ajo, también muy picados. Hecha ya la fritura, se le añaden los pimientos escurridos, así como la cantidad necesaria de agua sobrante de la cocción. Cuando hierve suavemente todo, se hacen con la ayuda de una cuchara de madera, unos huecos, en los que se depositan unos huevos procurando no queden unidos entre sí, dejando todo a fuego moderado y meneando ligeramente el recipiente hasta que cuajen justamente las claras.

El guiso debe quedar justamente caldoso.

## 107 HUEVOS COMO GUISABA MI MADRE

Isabel Moreno. Caparrosa

*Ingredientes:* 5 huevos, 2 patatas, 1/2 cebolla regular, 4 dientes de ajo, 4 granos de pimienta, perejil, harina, aceite de oliva, agua y sal.

*Preparación:* En una tartera de barro se pone aceite con 3 dl. de agua, la cebolla, ajo y perejil picados, así como la pimienta y la sal y se deja a fuego moderado hasta que esté becho.

Aparte, se fríen en una sartén las patatas cortadas a rodajas y albardadas en harina y huevo.

En la tartera se van echando los cuatro huevos, colocando entre ellos las patatas fritas, procurando que la salsa recubra el guiso justamente, que debe salir ligeramente caldoso.



HUEVO FRITO EN CUJAL



Se ha acusado injustamente a los platos de huevos de ser, en general, pesados para el estómago, sin tener en cuenta que en la mayoría de los casos se acompañan de embutidos de cerdo, patatas fritas y toda clase de grasas fuer-

tes, o con las no menos fuertes salsas mahonesa y bechamel. Huevos que, por lo demás, alimentan —un par suponen las proteínas de un filete—, alivian el bolsillo y cunden mucho.

## 108 HUEVOS RELLENOS

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Hágase cocer media docena de huevos hasta que estén duros. Pártanse por la mitad, quítense las yemas.

Se fríe en aceite un poco de bacalao, merluza, lenguado u otro pescado desmigado, con perejil y ajos picados, sal y pimienta. Una vez frito, se hace una pasta a la que se unen la mitad de las yemas, y se rellenan los huevos. En un plato se batirá la clara de dos huevos y, cuando esté bien batida, con ella se pegarán los huevos, dejándolos en su forma primitiva; se pueden atar con un hilo que se les quita al servirlos.

En una cacerola se pondrá a freír aceite con un poco de mantequilla, con cebolla picada y, mientras se fríe, en un almirez se majarán las yemas que restan con ajo, perejil, pimienta, un poco de vinagre, un vasito de jerez y un poco de harina; hecho esto, se une a la cacerola y se agregan los huevos ya rellenos, dejándolos cocer a fuego lento. Si hiciera falta, corregir la sal.

## 109 HUEVOS EN SALSA

M.<sup>a</sup> Jesús Medina. San Martín de Unx

*Ingredientes y cantidades:* Media docena de huevos, seis pimientos frescos, 100 gramos de salsa de tomate, dos dientes de ajo, 50 gramos de cebolla, un clavillo, un huevo para albardar y la harina y aceite que admita.

*Preparación:* Se ponen a cocer los huevos hasta que endurezcan. Una vez fríos, se pelan y cortan por la mitad, a lo largo. Se rebozan con harina y huevo batido y se fríen en aceite de oliva. Se depositan en una cazuela.

En el aceite sobrante, se fríen la cebolla y ajo muy picados, y cuando está casi hecho, se unen los pimientos previamente asados y pelados, así como el tomate, clavillo y sal, dejándolo rehogar. Una vez hecha la fritura, se vierte sobre la cazuela de los huevos, y se deja hervir todo, durante unos quince minutos.

## 110 HUEVOS CON TOMATE

Severa Bonet de Pucyo. Pamplona

Se impregna una jícara con un poco de manteca de cerdo, se colocan unos pedacitos de jamón y chorizo previamente salteados, se casca un huevo que se deposita dentro y se pone la jícara a baño María, teniendo cuidado no llegue a endurecerse la yema.

Aparte se hace una salsa de tomate, que se vierte sobre los huevos desmoldados, que se sirven calientes.

Sabemos por M.<sup>a</sup> José Ibiricu que en el Hostal del Príncipe de Viana se preparaban los huevos de diversas maneras, asados, escalfados, «remellados» y se utilizaban para preparar otros manjares. Sería interesante conocer las recetas empleadas por Tallabardón, cocinero mayor de la corte de Olite, para confeccionar las sabrosas viandas con que nuestros reyes, bastante pobres por cierto, se regalaban en

las grandes solemnidades, como sucedió el día de Navidad de 1406, que entre otras bagatelas incluyó una vaca, dos becerros, 28 cabritos, 162 gallinas, 400 huevos... porque en la Edad Media no se concebía un banquete sin plato de huevos como entrada. No tan viejas, pero clásicas, son estas recetas en las que los huevos llevan el acompañamiento y aderezo de las verduras.



HUEVOS CON TOMATE

### 111 HUEVOS CON GUISANTES

Josefina Calleja de Beruete. Estella

Se desgranar los guisantes, se pone manteca en una cazuela plana de barro, se echan los guisantes con cebolla y ajos picados, pimienta, nuez moscada y perejil. Se rehoga y añade el caldo de cocido necesario para su cocción. Hechos ya, se colocan los huevos sobre los guisantes, teniendo cuidado permanezca la cazuela al fuego el tiempo necesario para que los huevos salgan escalfados.

Se sirven en el mismo recipiente.

### 112 HUEVOS CON ESPÁRRAGOS

Angel Moncayola. Arguedas

Se pone en una cacerola al fuego el agua precisa, con una pastilla de concentrado de carne, y cuando está hirviendo, se echan unos dientes de ajo pelados, aceite y sal. En primavera se sustituyen los dientes por ajos frescos, pelados y troceados. Se incorporan los espárragos pelados y limpios y se dejan cocer.

En un vaso, con un poco de agua de la cocción, se disuelve un poco de harina, que se une luego a la cacerola, para que engorde un poco.

Ya cocidos los espárragos, se añaden los huevos y a los cinco minutos, se sirve.

Similar a esta última, con alguna variación son los

## **113 HUEVOS ESCALFADOS CON ESPÁRRAGOS**

Jesús Arbiol. Monteagudo

*Ingredientes para cuatro comensales:* Cuatro huevos, un kilo de espárragos, 100 g. de jamón, 100 g. de longaniza, aceite de oliva y sal.

*Preparación:* Se cuecen los espárragos y se trocean a un tamaño de 3 a 4 centímetros. También se puede trocearlos en crudo, antes de cocerlos, tras limpiarlos. Tras cocerlos, se reservan en un recipiente aparte.

El agua sobrante de la cocción, y más si hiciera falta, se pone al fuego y, ya caliente, se rompen los huevos y se vierten en el agua. Se vigila y antes de que queden duros —cinco minutos— se sacan, se unen a los espárragos y parten entonces en tres o cuatro porciones, todo ello con el recipiente fuera del fuego.

Aparte se hace un refrito de aceite, jamón y chistor o longaniza, finamente troceados. No debe ser mucha cantidad, para que no salga fuerte. Este sofrito se vierte sobre los espárragos, se rehoga un momento moviendo el recipiente con un vaivén y se sirve.

Casi un tercio de las preparaciones de huevos se hacen teniendo como base los huevos duros, es decir, huevos cocidos por espacio de 10 a 15 minutos en agua hirviendo con sal —dicen que con ella se pelan luego mejor— y que, ya fríos, se aderezan según distintos avíos o con diversos rellenos, que haría interminable su enumeración. Actualmente se acostumbra rellenarlos con distintos ingredientes, atún en

escabeche, pescados, foie gras, etc. mezclados con la mitad de las yemas y la adición de algo de la salsa con la que luego se cubrirá el plato. Si es en frío, con mahonesa y, si en caliente, con una ligera bechamel, y en todos los casos extendiendo finalmente sobre el plato las yemas restantes pasadas por el prensapurés. Como muestra, unas veteranas recetas.

## **114 HUEVOS RELLENOS**

María Salcedo. Tafalla

Una vez duros los huevos, se pelan y parten por la mitad a lo largo; se sacan las yemas y se baten con mantequilla o nata fría. Con esta pasta se rellenan los huevos, se envuelven en salsa bechamel, se rebozan y fríen.

## **115 HUEVOS CON BECHAMEL**

Josefina Calleja de Beruete. Estella

Después de cocidos, se cortan en ocho trozos, se rebozan cada uno en una cucharadita de bechamel y luego en huevo batido y pan rallado y se fríen.

## **116 HUEVOS DUROS EN SALSA**

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Se cuecen los huevos y se pasan por agua fría para pelarlos.

En una cazuela con aceite, se fríe bastante cebolla, perejil y ajo, muy picado todo. Hecho el sofrito, se sala y añade un poquito de canela en polvo, colocando finalmente los huevos cortados a rodajas. En el momento de servir, se vierten unas gotas de vinagre por encima.

## **117 HUEVOS EN SALSA**

María Archanco. Pamplona

Se cuecen los huevos y, una vez pelados, se parten por la mitad a lo largo, quitándoles con cuidado las yemas con la ayuda de una cucharilla. En un plato se amasan bien las ye-



mas con un poquito de pan rallado muy fino, sal, perejil picado y leche, hasta que resulte una pasta espesa y fina. Con ella se rellenan los vacíos de las claras, se rebozan y se frien en aceite rusiente, colocándolos luego en una cazuela. A la pasta sobrante, se le agrega un poquito de leche para adelgazarla, se vierte a una sartén en la que se pone al fuego y, cuando empieza a hervir, se extiende por encima de los huevos, que se ponen a fuego moderado durante unos minutos, antes de servirlos.

## 118 HUEVOS RELLENOS DE DULCE

Josefina Calleja de Beruete. Estella

Se cuecen los huevos y después de eliminada la cáscara, se parten por la mitad a lo largo, se saca la yema que se machaca con turrón de mazapán y con esta pasta se rellenan los huevos que se untan con clara batida, para que no caiga el relleno, se frien y pulverizan luego con canela y azúcar por encima.

## REVUELTO

José M.<sup>a</sup> Iribarren en su «Vocabulario Navarro» define al «revuelto» como «guiso a base de huevos mezclados a otro comestible», lo que el Diccionario de la Lengua Castellana llama «revoltijo».

Por estos lares esta preparación ha tenido mucha importancia. Habitual a lo largo del año, se la vincula en cada momento con los productos que nos ofrece el calendario gastronómico. Es guiso que resulta más «gosho» que la tortilla, muchas veces seca y en él el huevo no debe dominar, sino simplemente aglutinar, quedando «baboso», como se acostumbra a decir. Normalmente suelen ser un poco pesados para el estómago, dada la cantidad de aceite que se emplea, con el fin de que no cuaje ni se apegue a la sartén. Deben prepararse calentando primero los ingredientes a

que acompañe, para añadir después los huevos batidos revolviendo la masa constantemente, a fuego moderado. Conozco incluso quien dice se debe hacer a baño María.

A la hora de enumerar los ingredientes con los que habitualmente se hace, la lista resulta larga, ya que además de los tradicionales de las tortillas, van también por derecho propio en primer lugar las setas y hongos, los pimientos verdes rehogados tras haber sido freídos y eliminados rabo, piel y semillas, angulas, ajos frescos, camarones, etc., dando lugar a combinaciones varias, como la de ajos frescos, gambas y setas.

Preparación agradable y socorrida cuando aparecen los primeros pimientos verdes y calabacines es el pisto, revuelto de fritada con calabacín y huevos, que tiene una versión similar en la Navarra francesa; la diferencia principal, que la nuestra no lleva patata y la francesa sí.

## 119 PISTO

Matilde Goicoechea. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 2 calabacines, 3-4 pimientos verdes, 2 dientes de ajo, 1/2 cebolla regular, 4 tomates regulares, 4 huevos, aceite de oliva y sal.

*Modo de hacerlo:* Escaldar los tomates y eliminar piel y semillas.

En una cacerola con aceite de oliva, poner a rehogar la cebolla y ajos, muy picados. Dejarlos hacer suavemente. Salar. Cuando apenas está blanda la cebolla, se unen los pimientos verdes troceados, que se dejan hacer un rato. Seguidamente se añaden los calabacines troceados y luego los tomates picados. Se comprueba la sal y se deja se acabe de hacer, a fuego moderado.

Ya en su punto, se unen los huevos batidos, dándole con una cuchara de palo vueltas constantemente, para que el huevo no llegue a cuajar.

## 120 PISTO NAVARRAIS

Huguette Couffignal

*Ingredientes y cantidades:* 3 cebollas fileteadas, ajo, 3 pimientos cortados a tiras, 3 calabacines, 1 kg. de tomates, 3 huevos, 500 gramos de patatas, aceite, sal y pimienta.

*Modo de hacerlo:* Cortar las patatas a dados y saltearlas en una sartén con aceite.

Laminar las otras legumbres y refreírlas en otra sartén.

Mezclar los ingredientes de ambas sartenes, salpimentar y dejar acabar la cocción durante 10 minutos.

Echar entonces los huevos batidos y mezclar con las verduras. Servir.

En contra de lo que a este lado de la frontera se estila, la «pipérade» de nuestros mugantes no es un revuelto de huevos con fritada, como se dice y hace aquí, desfigurándola, sino que, en principio, tiene el nombre de la salsa espesa de pimientos y tomate, a la que se agrega lonchas de jamón, huevos fritos o ambos elementos a la vez, o pollo, bonito o merluza, que con dicha salsa toman el apelativo de «a la vasca».

La ley de Ayuno y Abstinencia autorizaba el consumo de los huevos, entre otros alimentos, en los días de obligado cumplimiento para los católicos. Además, en España, por la Bula de la Santa Cruzada, se podían consumir incluso en la propia Cuaresma, privilegio éste que estuvo en vigencia hasta que el Papa Pablo VI lo abolió en 1966 al reordenarse la disciplina. Ello supuso que el huevo, amén de su alto valor alimenticio, fuera plato socorrido, sobre todo en cenas y almuerzos, por ser barato y fácil de hacer y combinar.

—«¿Cómo quiere el huevo?

—¡Fritoss...!».

Y es que los huevos fritos —a la «española», rezan las recetas foráneas cuando hablan de freírlos en aceite de oliva—, que no en balde immortalizara Velázquez, es la forma más popular y sabrosa de cocinarlos. Personalmente, yo que los tengo prohibidos, creo que es como alcanzan la perfección. Deben ser freídos en abundante aceite, de oliva por supuesto, y si es de Ablitas para que se agarre un poco, aún mejor. Los navarros llamamos «cujal» a la sartén diminuta, especialmente creada para ello, en la que únicamente se

puede freír uno. Así ni se desparrama, ni se une al compañero y admite toda clase de puntillas cuando la rasera le acaricia con el aceite. Los cubiertos son sencillos: un trozo de pan en cada mano, y a por ellos. Dos como mínimo, siempre que vayan acompañados por txistor, longaniza, jamón, patatas fritas, pimientos, tomate, salchichas... o tengan la vecindad de sobras tan ilustres como ajoarriero u otros guisos. Y sin llegar nunca, claro está, al «Estudiante de Pamplona», flaco y poca estatura, citado en «La Gastronomía o Arte de Comer», obra impresa en Londres en 1818, del que dice: «El mismo hacía la apuesta de cansar a dos mujeres, que fuesen estrellando los huevos, que él pudiera comer; y en otra ocasión hizo la propuesta de dar de venta: ¡a cien huevos al mejor comedor».

Sería prolijo enumerar los postres en los que los huevos figuran como ingrediente principal, ya que no son muchos los que prescinden de ellos. Sin embargo, y aunque estas preparaciones no son autóctonas, hay que señalar algunas de las que tienen más arraigo popular entre nosotros.

Cuando Fernando VII visitó Navarra, a su paso por Tafalla, fue obsequiado con un gran banquete, cuyos postres preparó el repostero Antonio Salinas, figurando, entre otros, dos fuentes de huevos moles, cuatro libras de yemas finas y una fuente de huevos hilados. Estos últimos, tan sólo conocidos y preparados en España, han sido, antes más que ahora, guarnición obligada, junto a las guindas confitadas, de nuestros embutidos. Así se hacen por estas latitudes.

## 121 HUEVO MOL

Jacinta Buisan. Pamplona

Se pone en un cazo 125 gramos de azúcar y medio vaso de agua y se hace un almíbar; cuando está a punto de hebra, se retira del fuego y se deja enfriar.

En un cazo aparte (que no sea de aluminio) se tendrán tres yemas, a las que se va agregando el almíbar, batiendo todo con una varilla.

Se pone al fuego, sin dejar de revolver, hasta que esté cuajado.

## 122 YEMAS

Justo Donézar. Pamplona

Se toman 32 yemas, se pasan por una estameña para quitarles la galladura.

Aparte, en un cazo, se pone una libra (0,372 kg.) de azúcar con un vaso de agua al fuego y se cuece hasta llegar a punto de hebra fuerte. Entonces se vierte este almíbar sobre las yemas, removiendo sin cesar con una varilla, dejándolo cocer a fuego lento hasta que se cuaje, con cuidado de que no se pegue. Se deja enfriar y se hacen bolas.

En un cazo se cuece azúcar a punto de hebra fuerte-muy fuerte, se bate con el cucharón hasta que tome un poco de color blanco. Se bañan las bolas de ese almíbar antes de que se enfríe, depositándolas en una ligera capa de azúcar en grano.

Dejar enfriar.

## 123 HUEVOS HILADOS

M.<sup>a</sup> Dolores Lorda de Colina. Pamplona

*Ingredientes:* 24 yemas, un litro de agua, 2 libras (744 g.) de azúcar.

*Modo de hacerlos:* Se quitan las claras de los huevos y se pasan las yemas por un tamiz claro.

Se pone a hervir al fuego el agua con el azúcar en un cazo grande; en cuanto toma fuerza, se retira del fuego y se espuma. Se vuelve al fuego hasta conseguir un punto de hebra fuerte y enseguida se tiene pronta la hiladera y se van echando en ella las yemas, manteniéndola sobre el recipiente del clarificado de azúcar, teniendo gran cuidado de que no deje de hervir un momento, de modo que siempre cubra el hervor lo que se va hilando, porque en el momento que deja de hervir, no se hacen más que bolas de yema sin hilarse, y con una espumadera se mueve el clarificado, para que los hilados no se peguen entre sí.



HILADERA

Acabadas las yemas, se retira el recipiente del fuego y con una espumadera de agujeros grandes, mojada previamente en agua fresca, se toman los huevos hilados y se pasan por agua fresca, escurriéndolos finalmente.

Se advierte que por poca cantidad que se quiera hilar, no se puede echar menos de tres o cuatro libras de azúcar.

## 124 TOCINO DE CIELO

Jacinto Donézar. Urroz

Para una docena de huevos, una libra (0,372 kg.) de azúcar y un vaso de agua.

Se hace el almíbar con el azúcar y se deja enfriar.

Se baten las yemas con dos claras y, una vez bien batidas, se le va uniendo poco a poco el almíbar, batiéndolo con una varilla al mismo tiempo. Cuando se acaba de unir, se añaden unas gotas de zumo de limón y se vuelve a batir antes de verter la pasta resultante a una budinera en la que previamente se habrá quemado azúcar y dejado enfriar. Se cuece a baño María.



## 125 DULCE DE HUEVOS

Justo Donézar. Pamplona

Poner una libra (0,372 kg.) de azúcar con un vaso de agua al fuego y cocer a punto de hebra fuerte.

En un cazo preparar 32 yemas pasadas por una estameña y agregarles el almíbar, dando vueltas con una varilla constantemente. Cocer este conjunto a fuego lento hasta que cuaje. Verterlo en un recipiente de porcelana.

Ya frío, trocearlo regularmente antes de servir.

## 126 TOCINILLOS

Justo Donézar. Pamplona

Se prepara en una proporción de doble cantidad de azúcar que de yemas (peso medio de una yema 25 gramos).

Se hace un almíbar a punto de hebra fuerte (135o) en una proporción de 300 g. de agua por kilo de azúcar; se cuece, se espuma y, al llegar a punto, se deja enfriar.

Se vierte el almíbar poco a poco sobre las yemas, previamente batidas y pasadas por un cedacillo para eliminarles la galladura, dándole vueltas con una varilla.

En un molde aparte, se quema azúcar y se vierte el conjunto anterior en él. Se introduce dentro de un puchero grande con algo de agua y se cuece a baño María durante unos diez minutos.

Dejarlo enfriar, desmoldarlo y partirlo en trozos regulares.

## 127 HUEVOS ALTOS

Angela Palacio de Valero. Pamplona

Se baten en una fuente dos claras de huevo, hasta ponerlas a punto de nieve, en unión de azúcar. Ya en su punto, se añaden dos yemas, primero una y después la otra.

Se hace una salsa bechamel con manteca, leche y azúcar, a la que se le unen los huevos batidos y se mete al horno. Una vez hechos, se espolvorea por encima con azúcar glass.

## 128 TOSTADA DE ALMENDRAS CON ONCE HUEVOS

Adela Corti de Lorda. Pamplona

*Ingredientes:* 11 yemas de huevo, cuatro claras de huevo, corteza de limón, canela molida, 185 g. de azúcar, la misma cantidad de almendra molida, manteca.

*Modo de hacerla:* Se baten bien las once yemas en punto de huevo mol, se les añade unas ralladuras de limón, un poco de canela molida, el azúcar y las almendras. Se revuelve todo bien y se le unen las claras bien batidas, y se vuelve a batir toda la masa. Se pone en el molde que estará untado de manteca y se mete a horno moderado.

## 129 ALMENDRADOS DE AOIZ

Lolita Cabasés Cilveti. Aoiz

*Ingredientes y cantidades:* 7 yemas, 100 gramos de azúcar glass, 3 claras, 100 gramos de almendra molida.

*Forma de hacerlo:* Batir las yemas con 75 gramos de azúcar; batir las claras con 25 gra-

mos de azúcar. Unir ambos batidos, añadiendo la almendra poco a poco. Cocer a horno suave unos 30 minutos.

## 130 ROSQUILLAS DE YEMA

Adela Corti de Lorda. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 12 yemas, 185 gramos de azúcar, 1/2 jícara de aguardiente fuerte, ralladura de limón, la harina que entre.

*Modo de hacerlas:* Se unen los ingredientes citados con la harina necesaria hasta que esté hecha la masa, que se adelgaza con un rodillo, se corta en tiras y se hacen rosquillas, que se cuecen a horno moderado.

## 131 TORTILLA MAGNA

Jacinto Donézar. Urroz

Se baten doce yemas, y tres claras aparte a punto de nieve con 300 gramos de azúcar. Se unen yemas y claras y se vuelve a batir.

Se unta un molde con manteca y se vierte en él la masa, que se mete a horno moderado y, cuando está hecha, se saca y se corta en trozos.

Luego, se hace un almíbar delgado que se vierte por encima.

## TORTILLAS

Don Francisco de Quevedo definió a la tortilla como «fritada de huevos». Huevos batidos en poco aceite, arropada la papilla, es lo que llamamos tortilla francesa, que indudablemente es una tortilla primitiva, con huevo solo, freído en manteca, mantequilla u óleo. Una tortilla de muy poca imaginación.

Sigue en el uso a la tortilla francesa, la tortilla de patatas o tortilla a la española. En la «Patxa» de Lesaca, a la tortilla española le llaman tortilla a la navarra —y uno incluye a lo otro— porque el documento más antiguo de la tortilla con patatas es navarro. Mientras no nos demuestren que se comió antes, y por necesidad, mantendremos la primacía.

Fue nuestro gran escritor José M.<sup>a</sup> Iribarren quien publicó un anónimo «Memorial de ratonera» dirigido a las Cortes en 1817, manifestando la misera condición en que vivían los agricultores en relación con los que en la ciudad Pamplona tenían oficio. Hasta los más pobres de la ciudad —dice el memorial— desayunan sopas y chocolate, a veces con un par de huevos, *chulas* y *chistor*; o una rueda de pescado fresco; a las diez, pan y costilla o tajada de salmón. Al mediodía, sopa, potaje con tocino, ensalada, puchero de carne, guisadillo, pescado o un cuarto de cordero, todo con una pinta de vino. A la tarde, merienda con buenos tragos, a la que se sigue la cena «con decente ración».

Los labradores, por el contrario, desayunan currusco y vaso de aguardiente, sardina roya, pimienta, o cabeza de ajo asada con tres tragos de poco vino. A la «ley», pan, pimienta o un grano de ajo crudo. Para comer, pan, más pimienta, más ajo y abadejo. Sopas gordas para cenar poco

empapadas, una «fritadica» rabiosa y un trago de mal vino. Y a dormir en el santo suelo o al pie de la mula, si hace frío... Esto en la Ribera.

En la Montaña, cazuela de habas sin grasa y sin aceite para almorzar, torta de maíz, pan para postre, tres tragos de «pitharra» y muchos de agua fresca. A la «ley», pan solo o un poco de queso podrido. Para comer, potaje basto... No seguiremos con las malas comidas de nuestros montañeses. Vamos a la cita fundamental para nuestra tortilla... «*dos o tres huevos en tortilla para cinco o seis, porque nuestras mujeres la saben hacer grande y gorda con pocos huevos, mezclando patatas, «atapurres» de pan u otra cosa...*».

La tortilla de patatas está inventada por el hambre y descrita de un modo despectivo e irónico. El mezclar patatas al huevo es un recurso de gente pobre que no tiene huevos suficientes. Da lo mismo echar al batido patatas, pan u otra cosa. Es una fórmula ante la miseria.

La más famosa de las tortillas de patatas, la «*tortilla de Lecároz*» por antonomasia, pertenece ya a la leyenda. En cierta ocasión pregunté a Fray Serafín, lego capuchino de Lecároz, cuál era el secreto de su famosa tortilla. Se echó a reír y me dijo: «Se fríe la patata primero, se une con huevo batido, se cuaja y ya está. Y si las tuvieras que hacer para más de trescientos con apetito, te saldrían perfectas».

No tiene más misterio la tortilla de patatas. Pero sucede que todo lo sencillo suele resultar lo más difícil, sobre todo cuando queremos hacerlo extraordinario. Por eso cada uno tiene su proporción y su receta.

La primera condición es que la patata sea buena, que esté freída en manteca, que los huevos sean de calidad y que tenga su punto de sal, asunto nunca resuelto siendo la patata tan sosa. Los colegiales de Lecároz, según dicen, dis-

tinguían perfectamente la tortilla del día de labor y la de día de fiesta. Luego uno de sus secretos está en la proporción patata-huevo. Tampoco olvidemos que el origen de la tortilla de patatas fue llenar muchos estómagos con poco gasto.

Diversos gastrónomos profesionales dan las proporcio-

nes de la tortilla navarra –perdón, española–. Así José Sarrau para medio kilo de patatas requiere cien gramos de cebolla, seis huevos, aceite, sal y ajo. Cifuentes le añade perejil. Esta es la receta de nuestra Genoa:



TORTILLA DE PATATAS

## 132 TORTILLA DE PATATAS

Se pican a cuadritos dos patatas. Acercar al fuego una sartén con aceite y manteca; cuando esté caliente, se echan las patatas y se fríen, no demasiado deprisa, en dos veces; sazornarlas y taparlas. Una vez hechas, se retiran de la sartén y se echan a un plato, que tendrá cuatro huevos batidos; se empapan bien las patatas con el huevo y se vuelve la sartén al fuego; cuando está caliente, se vierten las patatas con el huevo, se extiende bien y se deja que cuaje; se le da vuelta al otro lado, y, una vez a punto, se sirve caliente.

Angel Muro para 12 huevos calcula media libra de patatas y manteca de cerdo.

Es indudable que a la tortilla navarra le va muy bien la cebolla y el perejil. La hacen más gustosa y sabrosa. Su forma debe ser redonda, plana, como una torta.

Hemos leído por ahí una receta de tortilla de patatas «al estilo de Orduña», con pretensiones de adjudicarse una paternidad, que es una vulgar tortilla con medio kilo de patatas para ocho huevos y manteca de cerdo. Algo parecido a la «tortilla Parmentier» de José Sarrau, ésta con menos patata.

La dificultad de la tortilla navarra está –lo repetimos– en su facilidad. Hay quien cuece la patata en exceso y otros la dejan demasiado tiempo en el aceite con los huevos. Si nuestras mujeres la hiciesen un par de días a la semana, co-

mo el lego de Lecároz, saldrían todas iguales, redondas, perfectas.

De unos años a esta parte se le añade a la tortilla –que admite todo–, en el momento de freír la patata, unos trozos de pimiento verde que le van muy bien. Anotamos el hecho antes de que se atribuya su paternidad algún gastrónomo de provincia vecina.

La tortilla de patatas vivirá siempre como plato caliente y frío, lucimiento de diplomáticos españoles y comida campestre; menú de excursión y de cena improvisada; socorro de compromiso, plato seco a veces, como suele de alpargata para llevar lejos, sin que se altere, y recurso de pobres y ricos siempre bueno, que nunca defrauda ni cansa.

Si Navarra ha dado al mundo algo importante en la gastronomía es la tortilla de patatas... Por eso debemos propo-



ner a nuestros restaurantes el cambio de tortilla española, por «tortilla navarra». Así sería doblemente española...

La variedad de tortillas del país es infinita y de ellas van a continuación las más populares y características, algunas

olvidadas y todas realmente dignas de probarse. Comenzamos por una tortilla, cuya receta es de Henedina Martinena, de Tafalla, con la indicación de que «así la hacen en Cintruénigo».

### 133 TORTILLA DE PATATAS AL HORNO

Freír en abundante aceite, las patatas cortadas a cuadricos. Ponerlas en una tartera bien engrasada, echarle los huevos bien batidos. Majar abundantes ajos con perejil picado. Echarle un poco de agua, revolver bien y meter a horno caliente por espacio de una hora. Es mejor en horno de panadero.

Lo mismo se toma caliente que fría.

Muy común es la tortilla de cebolla, simple combinación de cebolla frita y huevo. Las proporciones que dan los di-

versos tratados de cocina son parecidas. Esta tiene la variación de sazónarla con harina.

### 134 TORTILLA DE CEBOLLA

Francisco Javier Arraiza Baleztena, Pamplona

Se pica medio kilogramo de cebolla y se pone a freír en abundante aceite.

Cuando está a punto dorado, se sazona con harina y se traslada a un plato donde se mezclará con ocho huevos batidos, de modo que forme pasta algo espesa.

Se frie como las demás tortillas.

Las cebollas de primavera, que se recolectan de abril a junio, no se guardan y tienen que consumirse en fresco. Son las de otoño las que se conservan durante gran parte del año. Estas cebollas viejas, con el buen tiempo, comienzan a nacerse, a sacar brotes que en la Rochapea pamplonesa llaman *tipulaburos* (tipula: cebolla; buru: cabeza) o, por co-

rrupción, *tipulanurros*. Para conseguir semilla o simplemente para comerse los *tipulaburos* en tortilla, los hortelanos de la Magdalena y la Rochapea enterraban las cebollas viejas de noviembre a enero para que brotasen en abril o mayo. La receta de esta castiza y pamplonesa tortilla, según Manuel M.<sup>a</sup> Huici Dutor, es la siguiente:

### 135 TORTILLA DE TIPULABUROS

Se cortan los brotes de cebolla en trocitos regulares de unos dos centímetros, se parten estos trozos en sentido longitudinal y se frien en abundante aceite a fuego muy suave.

Aparte se baten los huevos, se unen los *tipulaburos*, se sala y se cuaja la tortilla en forma redonda y procurando que quede muy jugosa.

Otra que es también navarra es la tortilla de ajos frescos, verdaderamente excelente. No tienen más detractores que los que nunca la han probado y los que creen que está hecha con dientes de ajo. Otros la rechazan pensando en su olor tan poco grato a los viajeros románticos. Nada más lejos de la verdad.

La tortilla de ajos, cuando éstos tienen justamente medio centímetro de diámetro, adquiere un sabor, un aroma y

una delicadeza que haría cambiar la opinión al mismo Horacio, enemigo mortal de tan ilustre liliácea. Esta tortilla o revuelto, cada día, a medida que se va conociendo, tiene más partidarios y actualmente se venden durante casi todo el año en manojos hasta en los supermercados. Su mejor época en Navarra coincide con la fiesta de San Marcos evangelista, al final de abril.

### 136 TORTILLA DE AJOS FRESCOS

Jesús M.<sup>a</sup> Arbona Irigaray, Tafalla

La tortilla de ajos se hace limpiando primero las plantas de las capas exteriores, picándolas en trozos de unos dos centímetros y partiéndolos luego por medio.

Se ponen los ajos a freír en sartén con abundante aceite, a fuego muy lento, cuidando de quitar con una cuchara de palo los trocitos de ajo de los bordes de la sartén, que pronto se ponen dorados.

Normalmente es tortilla que necesita para cuajar mucho aceite y en consecuencia sale empalagosa. Para evitar esto, se mezcla y une bien a los huevos un poco de leche, una cucharada por huevo, y de esta forma sale jugosa y no empalagosa. De esta manera, incluso se puede tomar fría.

La forma de cuajarla es redonda y plana, como la tortilla navarra.

Descubiertos no hace mucho tiempo por los grandes chefs, los sirven en la actualidad en forma de revuelto, al que añaden angulas, perretxikos, setas y gambas... todo un abanico de preparaciones que se han puesto de verdadera moda, plato viejo para nuestros hortelanos, que así los consumían cuando venía un exceso de planta...

Una versión más ribereña de esta tortilla es la de castrones de ajo. Hacia la festividad de San Juan, unos veinte días antes de arrancarlos de la tierra, se hace la operación de castrado que consiste en extirparles el bohordo, aquí llama-

do «castrón» o «guía», de medio centímetro de diámetro, lo que se consigue fácilmente tirando de él. Este «castrón», convenientemente aderezado y tomado en tortilla, es bocado exquisito. Esta operación es necesario hacerla, si se quiere poner las cabezas trenzadas en horcas, ya que si no, al secarse la «guía», queda dura y únicamente se puede hacer entonces mazos y no ristras, como es tradicional presentarlas en el mercado. La receta está tomada de la «Gastronomía ribereña» de Luis Gil Gómez, que la da como de Monteagudo:

### 137 TORTILLA DE CASTRONES DE AJO

En Monteagudo y en algunos otros lugares de la Ribera se realiza con alguna frecuencia este preparado que consiste en huevo batido y castrones de ajo.

En el tiempo de los ajos en planta, se extrae de las varas el tallo o castrón interior. Estos castrones, cortados en trozos, se cuecen en sólo agua y sal.

Terminado el cocimiento, se escurren de agua y se pasan a la sartén, donde se fríen con el huevo batido. Como es natural, el preparado presenta un moderado sabor a ajo.

Busca Isusi en un artículo publicado en «Diario de Navarra» en octubre de 1969, refiere que tuvo ocasión de degustar este plato en Falces y que conservaba de él un grato recuerdo. Antes, estos castrones, tras extirparlos, se tiraban en su mayoría. En la actualidad existe, que yo sepa, una fábrica de conservas de Azagra que los embota, gracias a lo cual se pueden tomar todo el año. Y son excelentes.

El citado Luis Gil me decía que con el tallo o «castrón» de «alpetrique» —que es como designan en Fontellas a la ortiga basta— hacían en este pueblo una excelente tortilla, de forma similar a la de castrones de ajo.

De la misma procedencia es la «Tortilla de hojas de rabaneta», receta rara y escasamente conocida de la vieja cocina popular tudelana.

### 138 TORTILLA DE HOJAS DE RABANETA

Se cortan las hojas más tiernas de rabanetas y, tras lavarlas cuidadosamente, se ponen a cocer. Terminada su cocción, se dejan escurrir. En sartén aparte se fríe ajo menudo en poco aceite hasta que se dora. Entonces, sobre el huevo batido se vierten las hojas de rabaneta y el ajo, dejando freír todo hasta que acabe de cuajar.

Como de verduras estamos hablando, vaya ésta de Mérida que debo a Severiana Brun:

### 139 TORTILLA DE BISALTOS O HABAS FRESCAS

Se hace igual con habas frescas que bisaltos.

Ya cocidas las habas en calzón, se cortan en trocitos de centímetro y medio. En una sartén se pone aceite con ajos. Ya hechos, se le unen trocitos de jamón y cuanto están ya fritos se unen los trocitos de habas o bisaltos, se le unen los huevos batidos a los que se agrega la sal y se hace según costumbre.

Más común es la tortilla de jamón, no exclusiva de Navarra. Sin embargo, D. Francisco Javier Arraiza da en su «La

cocina navarra» (1930) esta receta como propia de nuestra cocina:

### **140 TORTILLA DE JAMÓN**

Una vez que se haya lavado un buen trozo de jamón magro en agua caliente, se corta en pedazos pequeños y se fríen en manteca. Se mezclan con el huevo batido y la tortilla se hace como de costumbre.

Conocemos una variedad de la tortilla de jamón merced a una receta de doña Josefina Calleja de Beruete, de Estella, en la que el jamón de la tortilla se cuece previamente en vino blanco.

El mejor jamón para la tortilla es el de la puesta llama-

da contramagra o venas, por ser normalmente la parte menos salada y más gustosa del pernil. Muy parecida en su elaboración es la tortilla de tocino, según fórmula del recetario que dejó escrito D. Miguel Uranga Esnaola.

### **141 TORTILLA DE TOCINO**

Se corta el tocino desalado entreverado, en pedacitos cuadrados, delgaditos y pequeños, se les quita la corteza y se hacen tomar color fuerte en la sartén, con un poco de manteca.

Se elimina la grasa dejando la necesaria y se echan seguidamente los huevos batidos y sazonados. Se cuaja y se sirve como la tortilla natural.

La fritura de huevo admite de todo, desde los perretxikos hasta los pimientos y las angulas. Muy socorrida y clásica de los Carnavales es la de txistor o longaniza. Y tortilla

mixta de tocino y chorizo (longaniza recia) es la de «Santa Cruz», clásica y obligada el día en que los fieles de Andosilla marchan en romería a su ermita.

### **142 TORTILLA DE ESPÁRRAGOS**

Petra Zapata Oteiza. Saraguda

Se cuecen puntas de espárrago en agua y sal. Ya cocidas, se hace la tortilla con huevos batidos con sal y agregándole una cantidad prudencial de espárragos y presentándola en la forma tradicional. Posiblemente vayan mejor los espárragos de lata.

Con el nombre de "tortilla de Tudela" se conoce a la de puntas de espárragos en bastantes manuales de cocina. El primero que la publicó y la llamó así fue Arraiza. Para que salga buena, es necesario que los espárragos sean frescos y

estén bien cocidos, vigilando la sal, porque el espárrago necesita mucha. En el momento de unir las puntas con el huevo, aquéllas deben estar tibias.

### **143 TORTILLA RELLENA**

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Se hace un picadillo de jamón y lomo de cerdo. Se sazona con sal y pimienta, y se fríe en manteca. Se baten los huevos y se echan en una sartén en la que haya manteca en pequeña cantidad y, una vez a punto de cuajarse, se les agrega el picadillo, se dobla la tortilla y se pone en la fuente.

### **144 TORTILLA DE TOMATE**

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Se parte jamón en trozos pequeños y se fríe. Se baten media docena de huevos con perejil picado y dos cucharadas de salsa de tomate. Se agrega el jamón frito y se hace la tortilla del mismo modo que las anteriores. Se sirve cubierta con salsa de tomate.



## 145 TORTILLA DE ANCHOAS CON ALMEJAS, EN SALSA VERDE

Francisco Javier Sarobe Pueyo. Pamplona

Para cinco comensales.

*Ingredientes:* Aceite de oliva, media cebolla mediana, dos dientes de ajo, una ramita de perejil, una cucharada de harina, 3 cazos de caldo de pescado, 1/3 de vaso de jerez, 300 gramos de almejas, 250 gramos de anchoas, 10 huevos y sal.

*Modo de hacerla:* Se limpian las anchoas, que se cuecen en agua con sal. Se introducen cuando hierve fuerte y se tienen hasta que las colas empiezan a desprenderse de la espina. Se sacan, se les quita la espina y se reservan.

En un recipiente metálico plano se echa aceite, la cebolla y ajos finamente picados. Cuando empieza a tomar color, se le une el perejil picado y la harina, hasta tostarla ligeramente. Seguidamente se añade el caldo de pescado y el jerez. Se rehoga y agregan las almejas, dejándolas al fuego a que se abran.

Se hace la tortilla con los huevos y anchoas, que se incorpora a la cazuela de almejas y tras un ligero hervor, se sirve.



TORTILLA DE ANCHOAS CON ALMEJAS, EN SALSA VERDE

## 146 TORTILLA DE SANTA CRUZ

Victoriana Itarte. Andosilla

*Ingredientes y cantidades:* Para cuatro comensales: 12 huevos, 100 gramos de tocino, 200 gramos de chorizo y el aceite necesario.

Se confecciona friendo en primer lugar el tocino y chorizo, troceados. Se elimina el exceso de grasa y se mezcla con los huevos batidos. Se revuelve todo bien y se hace en sartén, de forma que la tortilla salga gruesa, como de unos tres dedos.

Otra que fue muy popular y excelente por cierto fue la de colas de cangrejos, hoy prácticamente desaparecidos.

## 147 TORTILLA DE CANGREJOS

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Se cuecen los cangrejos en agua con sal, una hoja de laurel y dos granos de pimienta. Se les separan las colas y se machacan en el mortero con unas cucharadas de su propio caldo, y se cuele el jugo.

Se baten huevos, añadiéndoles la sustancia de los cangrejos, se añade sal, y al echar los huevos batidos a la sartén, se incorpora la carne de las colas.

Como navarra y bautizada por Arraiza está también la «tortilla sorguiña». La receta más completa es la publicada en «La Cocina Vasca»:

## 148 TORTILLA SORGUIÑA

*Ingredientes para cuatro raciones:* 8 huevos; sal; pimienta en polvo; agua; nuez moscada; perejil; cebolla picada; aceite.

Batir los huevos en un poco de pimienta, sal, agua y ralladura de nuez moscada, junto con perejil y cebolla picada muy menuda. Echar todo en aceite caliente a fuego vivo, volteando la tortilla hasta que esté cocida. Tener mucho cuidado de que no se pegue a la sartén, cosa que ocurre frecuentemente.

## 149 TORTILLA DE BACALAO

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Después de hervido el bacalao, se le quitan las espinas y se desmenuza. Se deslíe un poquito de harina en agua, se le une perejil muy picado y pimienta negra. Se mezcla con el bacalao. Se baten los huevos, se mezclan con el bacalao y se hace en una sartén con aceite, espolvoreándola finalmente con azúcar y sal.

Un tipo de tortilla de Artajona, ya en desuso, consistía en batir los huevos con miga de pan, leche y azúcar. Según Jimeno Jurio, de quien es el dato, es sabrosísima la de nuez y azúcar.

Veamos la preparación de la primera, recogida en Pamplona.

## 150 TORTILLA DE LECHE

M.<sup>a</sup> Dolores Lorda de Colina. Pamplona

*Ingredientes:* un vaso grande de leche, 12 huevos, sopas de pan, manteca o aceite, azúcar.

*Preparación:* Se cuece la leche, se deja enfriar y se vierte sobre las sopas, que tendremos cortadas, sin corteza y muy delgadas para que estén más suaves. Se añade una cantidad prudencial de azúcar —es mejor unirlo previamente a la leche—, para que luego no se apegue a la sartén. Se baten bien las sopas con la cuchara, que se deshagan bien, absorban toda la leche y luego no destilen; se baten los huevos y se une todo en un recipiente antes de echarlo a la sartén, que deberá estar con la necesaria manteca o aceite, y muy caliente. Cuando empieza a cuajar, se cubre con una cobertera, se mete al horno, moviendo de vez en cuando la sartén para que no se pegue la tortilla, dándole vuelta cuando se conozca que está cuajada por debajo.

Hecha por los dos lados, se saca a una fuente de servicio, se trocea regularmente y se espolvorea por encima con azúcar y canela molida mezcladas.

Es mejor cargarla ahora de azúcar, que no antes, que puede correr el peligro de pegarse a la sartén.

Lo más importante de la tortilla no es la forma de hacerla, ni siquiera los aditamentos, sino precisamente la calidad de los huevos, que se debe sobre todo a la alimentación de las ponedoras. Busca Isusi escribía que «en ningún país de Europa, de los cinco o seis que conozco, he comido huevos de calidad parecida a la de los que producen nuestras gallinas alimentadas con maíz».

Esto puede ser cierto, pero no toda la gloria puede llevarse el maíz. En las Ordenanzas de Pamplona de 1619 se distinguen los «*huevos de la ciudad*» (casi seguro importados masivamente), que se vendían a media tarja; «*los de aldeas*», a seis cornados y los «*vascos*», a ochavo cada uno. Y entonces no se había extendido el maíz, ni las gallinas vascas comían maíz.



Cuándo se introdujo la espinaca en Europa, ha dado ocasión a numerosas controversias. Unos autores afirman que se llevó a cabo a principios de nuestra Era; otros, como Candolle, sitúan la llegada en el siglo XV y aun en el XVI. Lo que es seguro es que aparece en forma silvestre desde el Cáucaso hasta Afganistán, pasando por Turquía e Irán; que no la conocieron griegos ni romanos, y que penetró en Europa con las Cruzadas y la conquista árabe. Incluso se ha dicho que el nombre deriva de un árabe llamado Esbanach –latinizado como *spinacia*–, al que se adjudicó el mérito de haber extendido su conocimiento. Sabemos que los árabes construyeron Jardines Botánicos durante el Califato de Córdoba y más tarde en diferentes Taifas Ibéricas. Conocemos al menos casos como los creados en Córdoba por Abd-el-Rahman I en La Arruzafa y por Abd-el Rahman III a las orillas del Guadalquivir y quedan referencias relativas a la introducción y selección de especies alimentarias orientales, entre las que se encuentra la espinaca, nombre que deriva de una voz árabe. En la traducción española de un manuscrito anónimo del siglo XIII sobre cocina hispano-magrebí durante la época almohade, hecha –como ya he dicho en otros capítulos– por el burladés Ambrosio Huici, aparece la espinaca en su recetario «*como la hacían en Córdoba en los días de primavera*». Por Idoate sabemos de su presencia en

1355 en la mesa real navarra, sobre todo en los viernes de vigilia y no es casualidad que señale a la hora de las cuentas el pago a la vez que las espinacas (espinagas entonces), de olio, ajo, vinagre y que se aliñe con agraz o verjus, como señala Jean-Marie Pelt de Francia. M<sup>a</sup> José Ibáricu señala por su parte que también “*parece que se servían de acompañamiento de la carne*”.

Según señala Martínez Llopi, las espinacas en el siglo XIV eran conocidas en Francia como de origen español, *Olus hispaniense*, pero se impuso de verdad más tarde, cuando los cocineros italianos que acompañaban a Catalina de Médicis habían comenzado a otorgar a la verduras un lugar cada vez más importante en los menús. A partir del siglo XIX la espinaca se constituyó en hortaliza de gran consumo en Europa y un poco más tarde en América, donde en la época de la gran crisis se creó el personaje de Popeye, consumidor impenitente de espinacas, y éstas, símbolo de fuerza y optimismo.

La preparación navarra de espinacas más antigua de la que tenemos noticia, nos la proporciona Antonio Salsete en su recetario de finales del siglo XVII. En ella podemos apreciar los pocos cambios que ha sufrido a través de tres siglos, una de sus más clásicas preparaciones.

## 151 ESPINACAS

Limpiarás bien estas yerbas, y las pondrás a sancochar. En estando cocidas, ponlas en el colador para que escurran bien. Después exprímelas lindamente, y pondrás a freír unos ajos, y echarás las espinacas, que se mareen bien. Luego majarás una especia con ajos, y una miga de pan, y la echarás en las yerbas que hierban y sazonarás.

Si quieres echarle pasas, échalas con los ajos hasta que se hinchen. Y acuérdate del refrán que dice: sienta como el aceite sobre las espinacas. Ellas han de quedar sin humedad y oleosas.

Como en la corte de Olite, se siguen consumiendo las espinacas, principalmente acompañando a los garbanzos, en los días de abstinencia y sobre todo el día de Viernes Santo, de tal manera que en muchos recetarios y popularmente se le conoce como “potaje de vigilia”.

Es de señalar que, cuando se habla de este potaje en el

País Vasco, se entiende que los garbanzos van con berza en vez de espinaca, ya que el consumo de ésta, según señala el Atlas Etnográfico de Vasconia, se ha introducido allí tardíamente, en algunos puntos en la década de los cincuenta e incluso más tarde.

## 152 GARBANZOS CON ESPINACAS

Se ponen los garbanzos de víspera a remojar en agua templada —lo que resista la mano— con un puñado de sal gorda. Al día siguiente se lavan los garbanzos y se ponen a cocer en agua templada como la del remojo. Cuando rompen a hervir, se agrega aceite de oliva, unos dientes de ajo pelados y cebolla finamente picada. Se dejan cocer hasta que queden hechos y suaves.

Mientras tanto, se lavan bien las espinacas, se trocean y se dejan cocer en su propia humedad con un poquito de sal y una punta de azúcar. Ya cocidas —8 ó 10 minutos bastan— se escurren bien, se pican finamente y se unen a los garbanzos, con los que se dejan cocer a fuego lento, durante un cuarto de hora.

Varios son los aliños que se emplean para este guiso. Desde agregarle un poco de aceite en el que se han sofrito unos dientes de ajo, al más clásico, que consiste en rehogar en una sartén miga de pan del día anterior con unos dientes de ajo. Cuando empieza a tomar color, se escurren del aceite y se sacan a un mortero, donde se les rocía con unas gotas de vinagre y se machacan bien; en el aceite sobrante se diluye un poquito de pimentón, se une todo y se disuelve todo con un poco de caldo de los garbanzos, antes de unirlo al potaje.

Es frecuente añadir unas cucharadas de salsa de tomate y también huevo duro (la yema escachada con el tenedor y la clara en trocitos pequeños), y en algunos casos bacalao previamente desalado e incluso rehogado en salsa de toma-

te. Con este último añadido, se acostumbra a tomar como plato único.

La verdad es que, como señala Ángel Muro en su "Practicón", *"en hablando de espinacas, se acuerda uno de las comidas de los viernes, porque en nuestra tierra no hay día de vigilia sin espinacas"*.

Aunque esta manera de prepararlas haya sido en su momento la más practicada, en la actualidad la que se lleva la palma es la que goza del maridaje de la salsa bechamel y sus consiguientes variaciones, teniendo en cuenta que esta verdura será posiblemente entre todas ellas, la que más preparaciones admita y más se preste a diversidad de preparaciones.

## 153 ESPINACAS CON BECHAMEL

Se limpian bien las espinacas con abundante agua fría, se les elimina los tallos, se escurren y se ponen sin más en un recipiente con un poco de sal gorda al fuego. Mientras se cuecen se les da unas vueltas con una cuchara de palo. Se escurren bien y se pican lo mejor posible. Hay que señalar que la mejor manera es con el prensapurés, ya que con una batidora se corre el peligro de hacerlo demasiado fino.

Aparte se hace una bechamel condimentada con sal, pimienta blanca y unas ralladuras de nuez moscada, procurando un mínimo de cuerpo.

Se mezclan las espinacas con la bechamel, se vierte en una fuente de servicio y se sirve.

Entre otras, las adiciones más acostumbradas son:

- Decorar la fuente con cuartos de huevo duro y triángulos de pan frito.
- Depositar encima un huevo escalfado por comensal.
- Rehogar previamente la espinaca con un poco de aceite con unos dientes de ajo y jamón picados.
- Agregando a la masa almendras molidas, o pasas.
- Cubriendo la fuente con una capa de queso rallado y ponerlo a gratinar.

— Colocando en una fuente de horno las espinacas, sobre ellas la salsa bechamel y encima el queso rallado. Gratinar.

— Hacer bolas con la espinaca cocida, pasarlas por harina y huevo y freirlas. Depositarlas en una fuente de servicio, bañarlas con bechamel fina y finalmente queso rallado.

Con esta misma masa se hacen también croquetas:

## 154 CROQUETAS DE ESPINACA

Para hacerlas es preciso que la bechamel tenga cuerpo. Hecha la mezcla se deposita en una fuente y se deja enfriar. Se trocea, se les da forma y pasándolas por huevo batido y pan

rallado, se frien. Las adiciones más frecuentes a esta masa son bacalao desalado y desmigado, ligeramente rehogado en aceite con ajo, jamón cocido, jamón natural y picadillo con carne aliñado en aceite, cebolla y ajo.

Como ocurre en la mayoría de los vegetales, son muy numerosas las variedades que se cultivan —dieciséis, las ensayadas en Sartaguda— y cada una tiene sus peculiaridades particulares y se distinguen no por ellas, sino por la época de recolección —se considera mejor la de invierno— y también por el procedimiento empleado en la misma: espinaca de hoja/recolección manual; espinaca de raíz/recolección con máquinas especiales.

Como señalan Lizar y Macua, en “Navarra Agraria”, el cultivo de espinaca se está desarrollando en Navarra gracias a su amplia utilización, tanto para el consumo en fresco co-

mo para su industrialización; en este sentido destaca el desarrollo de la espinaca congelada en detrimento de la conserva. La industria del congelado requiere la recolección mediante siega y por este motivo algunos agricultores, tras la siega, aportan nitrato y humedad, lo que produce un rebrote que suele ser de inferior calidad y color, de lo que puede surgir alguna dificultad para su comercialización. A escala internacional se calcula que sólo el 15% de la cosecha llega al mercado; el resto lo elabora la industria frigorífica. Pero si- gamos con las preparaciones.

## 155 ESPINACAS CON PATATAS

Salomé Oyartzun de Sarobe. Pamplona

Se ponen en una cacerola al fuego aceite de oliva, cebolla y ajos picados. Cuando está pochada se agregan las patatas cortadas en dados de unos 2 y 1/2 centímetros y se rehogan. Se une un vasito de vino blanco, perejil picado, el agua caliente precisa y la sal. Se deja a fuego moderado hasta su perfecta cocción. Deben salir justas de caldo.

Se lavan las espinacas, se eliminan los tallos y se cuecen en su propia humedad con sal. Se escurren bien y se componen con aceite en el que se han freído unos dientes de ajo.

Se presenta colocado con las patatas en el centro de la fuente y la verdura como corona.



ESPINACAS CON PATATAS



## **156 ESPINACAS CON PATATAS**

Ester Pérez. Javier

*Ingredientes:* Espinacas, patatas, mantequilla, leche, ajos, sal. Cantidades según criterio.

*Preparación:* Se cuecen las espinacas con poca agua y poca sal —las espinacas tienen mucho sodio— durante 10 minutos. Se escurren bien y después se refrién en una sartén con un poco de aceite y ajos picados.

Se prepara un puré de patatas espesito, hecho con mantequilla y leche.

Para presentarlo en la mesa, se colocan las espinacas en forma de corona y el puré de patatas en el centro.

## **157 ESPINACAS CON PATATAS**

M<sup>o</sup> Jesús Echarte. Pamplona

Después de bien limpias, se ponen a cocer un kilo de espinacas y medio de patatas troceadas con sal. Cuando están cocidas, se hace un sofrito de aceite con media cebolla mediana picada y unos trocitos de jamón. Se une luego un poco de harina y se incorpora al guiso. Se deja hervir cinco minutos, antes de servirlo.

Otras preparaciones frecuentes son:

## **158 ESPINACAS AL AJILLO**

Elena Redín. Barañáin

*Ingredientes:* 1 kg. de espinacas, panes fritos, ajos, aceite, sal.

*Preparación:* Cocer la espinaca con sal y escurrirla. En una sartén freír abundantes ajos y retirarlos al almirez. En el mismo aceite freír cortezas de pan y retirarlas también al almirez. Machacar bien ambos ingredientes y unirlos a la espinaca. Todo ello se rehoga en la sartén con el aceite sobrante de la fritura. A los cinco minutos está listo para servir.

## **159 ESPINACAS SALTEADAS**

Juana Mary Juanto. Sangüesa

*Ingredientes:* 700 gr. de espinacas, 2 patatas medianas, 4 dientes de ajo, 2 lonchas de bacón, una taza de aceite, una cucharada rasa de harina, sal.

*Preparación:* Lavar las espinacas y cocerlas con sal. Escurrirlas. Pelar las patatas y partirlas a cuadraditos y freírlas con los dientes de ajo. Agregar el bacón cortado en trocitos a la sartén. Deshacer la harina en un poco de agua y finalmente unir la verdura con la fritura y la harina. Tras un ligero hervor, se sirve.

## **160 ESPINACAS CON HUEVO DURO**

Angelita Ruiz de Asurmendi. Fustiñana

Se limpian las espinacas y se cuecen con sal. Aparte se ponen a cocer dos huevos (para cuatro personas) en agua hirviendo, hasta que queden bien duros. Las espinacas se escurren bien.

Aparte se separan las yemas de los huevos, se machacan bien en una vasija de loza y se les va añadiendo aceite crudo, batiéndolo bien, hasta que quede una crema homogénea. Se mezcla esta crema con las espinacas y se presenta vertiendo por encima la clara muy picadita.

Otra de las preparaciones que ha adquirido carta de naturaleza aquí es la de las espinacas aliñadas con pasas y piñones, llamada también a la catalana, aunque más bien creo se debiera denominar a la mediterránea, pues es ade-

rezo que está presente en toda esta área, desde Andalucía a Gerona. Es posible que su introducción en estas tierras sea consecuencia, entre otras razones, de la inmigración andaluza que hemos tenido de mediados de siglo a esta parte.

### **161 ESPINACAS SALTEADAS. 1**

Juana Soret. Pamplona

*Ingredientes:* 1 y 1/2 kg. de espinacas, 50 g. de piñones, 35 g. de pasas de Corinto.

*Modo de hacerlo:* Se lavan bien las espinacas y se ponen a cocer con un poco de sal en el agua que cogen al lavarlas solamente. Después de cocidas, se escurren bien.

En una cazuela se pone a freír un poco de aceite; cuando está caliente, se añaden los piñones y las pasas de Corinto, sin que lleguen a freírse demasiado. Se incorporan a las espinacas y se mezcla todo muy bien.

### **162 ESPINACAS SALTEADAS. 2**

Juanita Sánchez de Muniáin. Pamplona

Cocer las espinacas y cocerlas en una escurridera con bastante tiempo, para que suelten bien el agua; partirlas con tijera en trocitos pequeños.

Poner en la sartén mantequilla, trocitos de jamón, algún diente de ajo picado, pasas de Corinto y piñones. Ya rehogados, se mezclan con las espinacas y se tiene el guiso un rato al fuego lento, moviéndolo constantemente. Se sirve caliente.

### **163 ESPINACAS CON PASAS**

Mari Estebanell. Pamplona

*Ingredientes para 4 personas:* 1 y 1/2 kg. de espinacas, 2 patatas grandes, 30 almendras crudas y peladas, 3 dientes de ajo, 50 grs. de pasas de Corinto, aceite, sal.

*Preparación:* Cocer al vapor las espinacas y dejarlas escurrir. Cortar las patatas a taquitos y freírlas hasta que se doren.

En una sartén pondremos con aceite las almendras, los dientes de ajo cortaditos y las pasas de Corinto. Cuando las almendras empiezan a dorarse, añadiremos las espinacas y se rehogarán uno 10 minutos. Por último, agregaremos las patatas y sal a gusto.

Remover durante 5 minutos y servir caliente.

### **164 ESPINACAS CON PIÑONES**

Ana María Berasain. Valcarlos

*Ingredientes:* 1 kg. de espinacas, 50 grs. de almendras peladas y picadas, 50 grs. de piñones, 50 grs. de jamón serrano, 50 grs. de pasas de Corinto, pimienta y una pizca de sal.

*Modo de hacerlas:* Se seleccionan las hojas de espinaca, se lavan bien y se cuecen en la



ESPINACAS CON PIÑONES

olla. Se escurren, se dejan enfriar y luego se pican. Se tuestan las almendras y piñones en una sartén con aceite, se añade luego el jamón cortado en tacos para que se dore, se mezcla con las espinacas y finalmente se unen las pasas previamente remojadas y escurridas. Se tapa bien y apaga el fuego, dejando que el contenido se caliente durante 10 minutos. Se sazona con sal, pimienta y azúcar y se sirve al instante.

Es relativamente reciente la moda de pasteles y budines a base de verduras y algún pescado, con la obligada presencia de huevos, leche o crema y de cuya influencia no nos hemos podido librar. Vaya una muestra.

## 165 PASTEL DE ESPINACAS

Felicitas Quintela. Pamplona

*Ingredientes* (6 personas): Una tartaleta de hojaldre o de pasta brisa (se puede prescindir), una cucharada de mantequilla, 100 gr. de queso rallado, 1 vaso de leche, 4 huevos, sal y pimienta.

*Modo de hacerlo:* Cocer las espinacas, escurrirlas y picar o pasarlas por el prensapurés. Rehogarla con la mantequilla. Añadir el queso rallado. Fuera del fuego, añadir la leche y las yemas batidas. Remover bien. Batir las claras a punto de nieve y unir las con cuidado a lo anterior. Verter a la tartaleta y meterla en el horno 20-25 minutos.

En vez de tartaleta, se puede hacer en un recipiente de horno untado con mantequilla.



## 166 TARTA DE ESPINACAS

M<sup>e</sup> Jesús Rodríguez. Cabanillas

*Ingredientes:* 50 gr. de espinacas, una cebolla, harina, 1 diente de ajo, 1/4 de litro de leche, 50 gr. de queso rallado, 200 gr. de requesón, dos huevos, mantequilla, sal y pimienta.

*Preparación:* Descongele el bloque de hojaldre a temperatura ambiente. Limpie las espinacas y cuézalas en un poco de agua con sal. Escúrralas y píquelas. Rehogar con la cebolla y el ajo picados y un poco de aceite. Fundir en un cazo 30 gr. de mantequilla con otros tantos de harina, diluir con la leche caliente y sazonar con sal y pimienta y dejar espesar la bechamel durante 10 minutos. Dejar que se enfríe un poco y ya templada, mezclar todo añadiendo finalmente una clara de huevo a punto de nieve. Forrar el molde untado con mantequilla con una parte de hojaldre, verter la mezcla y con la pasta sobrante hacer una rejilla y pintarla con la yema restante. Meter a horno durante 45 minutos.

## 167 CANELONES DE ESPINACA CON REQUESÓN

*Ingredientes:* Una caja de canelones, 2 kg. de espinacas, 1/2 kg. de requesón fresco, nuez moscada, 2 huevos, 200 gr. de queso rallado, sal y pimienta.

*Modo de prepararlos:* Se cuecen las espinacas, se ponen a enfriar, se escurren y se pican lo más fino posible. Se batan los huevos y en un recipiente se mezcla bien las espinacas, huevos, requesón, la mitad del queso rallado y se sazona con nuez moscada, pimienta y sal.

Se cuecen los canelones y se rellenan con la masa anterior, se colocan en una fuente de horno, se bañan con una salsa de tomate fino y la otra mitad del queso rallado. Por último, se gratinan.

## 168 CANELONES DE ESPINACA

Teresa Azcona. Estella

*Ingredientes:* 1 kg. de espinacas, 1 caja de canelones, una cucharada de foie-gras, 50 gr. de jamón, un diente de ajo, aceite.

*Preparación:* Cocer los canelones. Cocer las espinacas, escurrirlas y picarlas bien. Poner en una sartén un poco de aceite con un diente de ajo picadito, una cucharada de foie-gras y el jamón partido en trozos pequeños. Se rehoga luego todo junto a las espinacas, y con ello se rellenan los canelones previamente cocidos en agua y sal. En una fuente de horno se depositan los canelones con salsa de tomate en el fondo y se cubren con salsa de bechamel, espolvoreando finalmente por encima con queso rallado. Se mete al horno y se gratina.

Según señala Juan Cruz comentando el *Régimen de Salud*, de Arnaldo de Vilanova, para los dietistas medievales, las verduras, tomadas como alimento, son dañinas, pero por vía medicinal podían ser aceptables en muchos casos, en virtud de las propiedades astringentes o laxantes que muestran. «Las hortalizas todas son de poco mantenimiento y quien las come —especialmente las berzas, acelgas, espinacas— con intención que aflojen el vientre, débelas comer poco cocidas y con el caldo de ellas». En efecto, la espinaca barre el estómago y exonera el intestino. Luego señala que *las espinacas podían ser ingeridas en abundancia sin problema: «De ningún cólico de espinacas no se murió ninguno; de un cólico de carne, muchos».*

Aunque también ángel Muro dijera que «*las espinacas no alimentan, sino en compañía de otros manjares*», lo cierto es que de siempre ha gozado de gran prestigio como verdura alimentaria por la extraordinarias propiedades que posee. Sus hojas son ricas en hierro y calcio, vitaminas y sobre todo en materias nitrogenadas e hidrocarbonadas, lo que supone sea la verdura herbácea de mayor valor alimenticio, únicamente contraindicada en las afecciones renales y urinarias.

Otras de las aplicaciones frecuentes de esta verdura es en tortillas y revueltos.

## 169 REVUELTO DE ESPINACA CON GAMBAS

María Eizaguirre. Pamplona

Se lavan las espinacas en varias aguas para asegurarse de que no les queda arena. Se les quita los tallos y se cuecen con poca agua. Se les escurre el agua y se pican finamente.

En una tartera se pone aceite con un diente de ajo y cebolla, muy picados. Cuando está pochada, se agregan las gambas, previamente peladas, con un poquito de sal. Justo cuando empiezan a perder color, se une la espinaca y sal si hiciera falta, se rehoga bien y se tapan, dejando a fuego lento unos diez minutos.

A este revuelto sin huevos, hay quien añade un punto de picante, otros rellenan con este revuelto pimientos del piquillo, a los que tras rebozar en harina y huevo, los acom-

pañan con una salsa de tomate. También se acostumbra colocar el revuelto en el fondo de una fuente de horno, al que cubren con una salsa de bechamel fina y meten al horno.

## 170 REVUELTO DE ESPINACAS

Teresa Rodrigo. Tudela

Se lavan las espinacas y se cuecen en agua hirviendo con un poco de bicarbonato para que salgan bien verdes. Cuando estén cocidas se escurren bien, para que suelten todo el agua.

Se pelan las gambas, se pone en una sartén aceite a calentar con 1 diente de ajo y se refrién un poco las gambas, se añaden las espinacas y, cuando están bien rehogados ambos ingredientes, se añaden los huevos bien batidos con un poco de sal y, conforme se va cuajando, se le va dando vueltas hasta conseguir el revuelto correcto.

Es frecuente hacer este revuelto con jamón sustituyendo a las gambas.

## 171 TORTILLA DE ESPINACAS

Se cuecen las espinacas con sal, se escurren bien y se pican lo más menudo posible. En una sartén se pone aceite con un diente de ajo picado. Cuando va a tomar color, se rehogan las espinacas y seguidamente se hace una tortilla agregando los huevos batidos con un poco de sal.

## 172 TORTILLA DE ESPINACAS CON BECHAMEL

Ana Aranguren. Elorz

*Ingredientes:* Espinacas, huevos, jamón, harina, leche y queso rallado.

*Modo de hacerlo:* Tras limpiar las espinacas, se cuecen tras haberlas picado bien menudadas. Tras escurrirlas, se hacen con ellas tortillas individuales, que se van depositando en una tartera. Se hace una bechamel con jamón picadito y se vierte por encima, espolvoreando finalmente con queso rallado por encima y se mete a horno hasta que se dore.

Y como no se puede acabar una comida sin postre, vayan un par de ellos, cómo no, de espinacas.

## **173 PESTIÑOS DE ESPINACAS**

Mary Erdozain. Pamplona

*Ingredientes:* 1 kg. de espinacas, harina, huevo, azúcar y canela.

*Modo de hacerlos:* Se limpian bien las espinacas, se separan las hojas enteras más iguales, se escurren bien y pasándolas por harina y huevo batido se fríen de una en una. Cuando se sacan, se espolvorean con azúcar y canela.

## **174 HOJAS DE ESPINACAS REBOZADAS**

M<sup>te</sup> Asunción Bergua. Pamplona

*Ingredientes:* Unas 20 hojas de espinacas, verdes y bien lavadas, de un tamaño más bien grande, 100 g. de harina, 100 g. de azúcar, 3 huevos, media copita de anís, 50 g. de azúcar glas, aceite para freír.

*Modo de hacerlo:* Se baten los huevos bien, añadiendo el azúcar, anís y harina, en este orden; cuando está la masa fina, se pasa una por una cada hoja de espinaca por esta masa y se fríe en abundante aceite, espolvoreando de azúcar glas al sacarlas de la sartén.



**L**a rana, que en España no goza, en general, como manjar gastronómico, del renombre del que disfruta en Francia y otros países, sí lo tiene en Navarra, del Pirineo al Ebro, quizás por influencia francesa y también, todo hay que decirlo, porque su diversa climatología protege generosamente el desarrollo de distintas variedades. A pesar de su habitual consumo, tanto popular como de alto nivel gastronómico –las ranas al arándano, que preparan en San Juan de Pie de Puerto, son una maravilla– es plato que suscita todavía muchos prejuicios en algunos. Y eso, sin que probablemente las hayan visto cocinar en Peralta, Marcilla y otros pueblos de la Ribera, donde les cortan boca y manos, eliminan el vientre, pero dejan la piel, y a juicio de los gourmets resultan perfectas, ya que el gusto dicen que reside en aquélla.

Los viejos recetarios españoles justamente dan noticia de tan ilustre batracio. Así Diego Granado y Martínez Montañó recogen únicamente un par de ellas y Juan de Altimiras, tres, siendo su hechura repetida en forma de *pastel* y *albondiguillas*, «picando la carne de las piernas, porque no tienen otra». El desprecio por las ranas en la cocina española se corrobora al comprobar que nuestros tratadistas la desconocen. Ni José Serrau, ni Adela Garrido, ni José Castillo, ni Pilar Bueno, ni Cabané, ni Domenech, ni Celes dan una sola receta de ranas. La Parabere copia tres recetas francesas, Angel Muro otra, también francesa y la Pardo Bazán, una. Sólo Geno y Arraiza dan tres y dos, respectivamente.

Para suplir esta falta vamos a empezar con las recogidas en la geografía navarra, con ésta de

## 175 RANAS EN SALSA VERDE. 1

Andrés Apesteguía. Estella

**Cantidades:** 10 kilos de ranas; 3 cabezas de ajo; dos cucharadas de harina; guindilla; perejil; guisantes; aceite.

Se pone en una tartera el aceite y se echan los dientes de ajo picados. Cuando está ya frito y antes de que tome color, se echan las ranas, a las que se les da vuelta, en la misma forma que el bacalao al pil-pil.

Ya rehogadas, se unen dos cucharadas colmas de harina, se añade un poco de agua, guindilla a discreción y perejil picado. Finalmente se echan unos guisantes y, tras un hervor, se retiran y se sirven.

## 176 RANAS EN SALSA VERDE. 2

Felisa Fabo de Astráin y Angeles Fabo de Sesma. Marcilla

En una tartera se pone aceite con cebolla y ajo muy picados. Se pone al fuego con una cobertera y cuando la cebolla está hecha, se unen las ranas previamente saladas. Se vuelve a tapar y se menea la tartera. Poco tiempo después, se añade medio vasito de vino blanco y se deja hacer otros cinco minutos. Poco antes de servir, se espolvorea con perejil picado, porque se quema enseguida.

Las ranas en Estella, se acostumbran a tomarlas el primer domingo después de Reyes, que es cuando se inicia la pasa en la sierra de Urbasa.

De las tres especies existentes en Navarra, se capturan dos: la «*Rana ridibunda* Pallas», que es la llamada *rana verde*,

común en charcas o ríos de llanura, y la «*Rana temporaria* Linnaeus» o *rana roja*, que tiene su hábitat en nuestras montañas, en la humedad de las regatas, musgos y verdes helechos.

La «*Rana Temporaria*» o *roja*, muy afín a la «*Ridibunda*», es de los primeros anfibios que recobra todas sus facultades

en primavera y uno de los últimos en soterrarse a comienzos de la estación invernal. Es la que origina la «pasa» y sobre la que caen con más fuerza los cazadores. Allá a principios de enero, según vaya el año, comienza la «pasa» en Urbasa, que hace las delicias de los gastrónomos de Tierra Estella. Luego sigue en Ulzama y embalses de Urroz y, ya en febrero, en los montes de la vertiente norte del collado de

Urquiaga, en el Quinto Real, para llegar a la altiplanicie de Burguete y Roncesvalles finalmente.

Tiburcio Ascunce, que fue guarda de Quinto Real, señala que donde mejor se crían es donde abunda la hoja de haya y que cuando se «mueven» es en enero-febrero, conforme va en aumento la luna, de creciente hasta llegar a llena.

Y ya que hablamos de Burguete, vaya esta receta:

## 177 RANAS DE BURGUETE

Feli Gil

Se pone al fuego aceite en una cazuela de barro y, cuando está muy caliente, se echan las ranas, ya limpias y secas, y se las tiene durante veinticinco minutos hirviendo a fuego lento y con la tapadera puesta. Pasado este tiempo, se añade una salsa que se prepara de la siguiente manera: en un almirez se echan seis dientes de ajo picados, sal, perejil también picado, una cucharada de harina, agua fría y finalmente un poco de aceite en donde se frien las ranas. Se une bien y se incorpora finalmente esta salsa a las ranas, dejando entonces el guiso a medio fuego, un cuarto de hora a veinte minutos antes de servirlo.

Como siempre, y en especial en este guiso, el comensal deberá esperar al plato y nunca el plato al comensal.

Cuando la nieve quiere marcharse, en los días relativamente templados de bochorno, y la yerba aparece medio quemada, peinada y de color ocre por las nevadas, entonces se realiza la «pasa» de la rana. Necesita unas condiciones climatológicas especiales; días húmedos, de lluvia o mejor de langarra y con temperaturas de 12-14°. La «pasa» es

el desplazamiento que hacen a las balsas donde hacen la freza.

Las de cada zona hacen su pasa y van a desovar a las balsas —siempre las mismas—, por lo que es tan frecuente en la mitad norte de Navarra el topónimo de «balsa de las ranas», sobre todo en Quinto Real, de donde es esta receta:

## 178 RANAS EN SALSA CON JAMÓN

Benita Moso de Ascunce

Se limpian bien las ranas, se les corta un poco las extremidades y se secan con un paño. En una sartén se frien trocitos de jamón y tocino. Conforme estos últimos se van haciendo, se van sacando aparte. En la grasa resultante se frien las ranas, a las que previamente se pasan por harina y huevo.

En una cazuela de barro, se echan los trocitos de jamón y tocino, las ranas fritas, así como la grasa sobrante de la fritura, se pone al fuego y entonces se añade el sobrante del huevo del rebozo, desleído en caldo, hasta cubrir escasamente las ranas. Se le da la sal y tapando lo mejor posible la cazuela, se deja que hierva de doce a quince minutos.

La captura se hace generalmente de noche, ya que es entonces cuando los machos atraen con sus cantos a las hembras, que únicamente permanecen una noche y, realizada la puesta, vuelven al punto de origen. Las puestas de esta especie superan los mil huevecillos. La metamorfosis dura unos cuatro meses y los ejemplares no alcanzan su tamaño normal hasta los cinco años de edad, aunque prácti-

camente crece durante toda su existencia.

En la actualidad, severas normas prohíben taxativamente su caza, en un intento de evitar su captura masiva, sobre todo en los momentos decisivos de la freza. Una cosa era el celebrar una merienda de amigos y otra, su captura con fines comerciales. Si tiene ranas y unos amigos con quien compartirlas, va esta receta de Zudaire.

## 179 RANAS EN SALSA

Jesús Urrea

Se limpian bien y se les quita la cabeza, dejando las ancas, que se secan con un trapo.

En una perola honda, se pone aceite y dos dientes de ajo, y cuando éstos están dorados, se echan las ranas, tapando la perola mientras se frien. Cuando lo están, se añade un vaso

de vino blanco seco y se sala; se rehoga bien y se tapa la perola, dejando consumirse la salsa un poco, hasta sacar la gelatina de las ranas.

Aparte se hace tomate con bastante cebolla y ajo, se le añade guindilla y, cuando está ya hecho, se pasa por el chino sobre las ancas, dejando finalmente que hiervan durante diez minutos, antes de servir.

Rebozadas y fritas, ha sido la forma habitual de comerlas en las tabernas y bares. Esta es la fórmula más común:

## **180 RANAS REBOZADAS Y FRITAS**

Limpias, se secan con un trapo, se salan, se pasan por harina y luego por huevo batido y se frien en abundante aceite y manteca de cerdo, mitad y mitad. Se sirven acompañadas de rodajas de limón y ramitos de perejil.

También se rebozan con pasta de sesos huecos o con una pasta de freír, hecha con harina, agua, sal y un poquito de levadura o Royal. Con ello se hace una pasta ligera, se deja reposar sobre un cuarto de hora para que fermente, añadiendo en el último momento unas claras batidas.

Van a continuación tres recetas de la Zona Media, recomendables para inapetentes:

## **181 RANAS GUIADAS A LA ROCHAPEA**

F. Javier Arraiza

Se pondrán las ancas en una cacerola con setas, perejil en rama, cebolla, clavo, ajo y un trozo de manteca. Se tendrán en el fuego unos instantes, y se les añade un poco de harina, mojándolas con un vaso de vino blanco y un poco de caldo. Se les echa sal y pimienta en grano. Se cocerá todo y se reducirá a salsa que se ligará con tres yemas de huevo, un poco de manteca y perejil en escasa cantidad y picado.

## **182 RANAS SALTEADAS**

Luis Biurrun, de «Napardi». Pamplona

Ya limpias, se secan bien con un paño y se saltean en una sartén con mantequilla, hasta que tengan el punto correcto. Se depositan sobre la fuente donde se van a servir, colocada encima de una chapa de cocina templada.

En la mantequilla sobrante, se echan unos dientes de ajo muy picados, un poco de guindilla, y, a última hora, perejil, también muy picado.

Ya hecha la fritura, se vierte sobre las ranas y se sirve.

## **183 RANAS AL AJILLO**

José Guerra Sanz. Pamplona

Se limpia un kilo de ranas y se secan bien con un lienzo. En cazuela de barro se ponen al fuego dos júcaras de aceite y seis dientes de ajo troceados (cada uno de ellos en 4 ó 5 partes) y se refrien hasta dorarlos, retirándolos a continuación con una espumadera. Seguidamente se echan las ranas y otros seis dientes de ajo finamente picados, se salan y se tienen a fuego no muy vivo durante diez minutos, antes de servir las.

En Tafalla se guisan de igual manera, sólo que finalmente añaden un poco de guindilla y perejil picado.





RANAS AL AJILLO

Una de las maneras habituales de comerlas, en toda Navarra, es friéndolas primero y con el aderezo final y socorrido del tomate, como esta receta.

### 184 RANAS CON TOMATE

Josefina Calleja de Berueta. Estella

Se hace una salsa de tomate a base de ajos, pimienta blanca, un clavillo, un poco de canela y la sal correspondiente.

Se limpian las ranas, dejando únicamente las ancas. Se fríen en aceite y se vierten al recipiente del tomate y se dejan que se cuezan en éste durante media hora.

### 185 RANAS FRITAS

Miguel Uranga Esnaola. Pamplona

Se limpian y se separan las ancas. Estas se cuecen en agua con sal, perejil, ajo y todas las especias.

Ya cocidas, se rebozan con huevo y harina y se fríen en aceite y manteca.

La «*Rana ridibunda*» o rana verde se encuentra en toda Navarra, aunque con preferencia en la parte media y meridional, dado que agradece el sol y temperaturas un poco elevadas. Suele establecerse en estanques y orillas de río cubiertas con hierbas altas o cañizales. No rehúsa aguas ligeramente salobres. Al menor síntoma de peligro se arroja al agua y desaparece con rapidez dentro del fondo fangoso. Su gran abundancia se debe a su extraordinaria fecundidad.

Ponen, por término medio, de 5.000 a 10.000 huevecillos. Hoy tienen un enemigo importante en los insecticidas.

En la Ribera y también en la Bardená, la rana ha tenido una gran importancia en la dieta alimenticia. No sólo se consumían en almuerzos o meriendas de amigos, sino que era plato habitual en las familias. Las ranas han sido el pescado barato de las gentes. Y una forma corriente de tomarlas ha sido con caldo. He aquí varias recetas distintas.



RANAS CON TOMATE

## 186 RANAS EN CALDILLO, DE FITERO

Luis Gómez Gil

Las ranas, después de limpias, se fríen en la sartén con aceite muy fuerte. Quedan estiradas y duras. Una vez fritas, pueden quedar en la misma sartén.

En una perola aparte se pone agua, en cantidad apropiada, hasta que hierva, añadiendo ajo, guindilla, sal y perejil que habrán sido machacados con anterioridad.

Estando hirviendo el agua, se agregan yemas de huevos duros bien deshechas. Cuando este caldo haya tomado el gusto conveniente, se añaden las claras de los huevos duros cortadas en pequeños trozos y, a continuación, las ranas con su aceite, manteniendo el hervor durante cinco minutos.

## 187 CALDO DE RANAS

Luis Biurrun

*Ingredientes y cantidades:* 3 docenas de ranas; una cebolla regular; 2 tomates de tamaño regular, frescos; 2 pimientos verdes; una rama de perejil; 4-5 dientes de ajo; una guindilla cayena; 1,5 dl. de aceite de oliva; una pastilla de concentrado de carne; sal.

*Forma de hacerlo:* Se pone en un recipiente al fuego la verdura finamente troceada, con el aceite. Bien rehogada y cuando está ya casi hecha, se añade agua, se le une la pastilla de caldo, dejando se cueza del todo la verdura. Entonces se comprueba la sal y se adiciona la guindilla. Hecho el caldo, se incorporan las ranas y se dejan hacer a fuego moderado. Finalmente se agregan huevos batidos, mientras con una cuchara se revuelve el caldo (como en la sopa de ajo). Este debe quedar en conjunto semiespeso.

Esta receta la hacen en Peralta, sin quitarles la piel a las ranas.

En Arguedas acostumbran hacerlas con piel, eliminando

el vientre y manos, cortando de la cabeza el morro al rafe de los ojos, pues existe la creencia de que la rana lleva veneno en la lengua.

## **188 RANAS CON HUEVOS ESCALFADOS**

José Luis Gil y Angel Jiménez Mendigacha. Arguedas

Se hace un sofrito con aceite y jamón troceado. Seguidamente se añade ajo, tomate, guindilla y un poco de caldo. Ya hecho, se añaden las ranas y se dejan hacer a fuego moderado. Finalmente se unen huevos, sacando el recipiente del fuego, cuando éstos están justamente hechos, para que salgan escalfados.

A este guiso nunca se le debe echar ni cebolla ni pimiento verde.

Los expertos dicen que la rana es tonta, pues se deja aproximar mucho. En toda esta zona se acostumbra cogerlas a mano con una caña en cuyo extremo se coloca un trapito rojo, que las ranas muerden ciegamente, momento que aprovecha el cazador para, con un ligero movimiento,

atraerla hacia sí. He visto en Arguedas un largo «fusil» de fabricación casera, versión anterior y máxima al de pesca submarina, que dispara un largo palo, que no llega a salir del todo de una media caña, y que lleva en su punta un corcho con anzuelos, con los que atrapan las ranas. Hay también quien imita el canto del «rano» y atrae descansadamente las suficientes piezas como para hacer estas

## **189 ANCAS DE RANA A LA TUDELANA**

Bar Txoko. Tudela

Después de limpias de piel y tripas, se lavan bien y se secan con un paño. Se les corta el cuerpo y solamente queda el anca. Se cogen 40 ó 50 ancas, se sazonan en sal y se rehogan en aceite de oliva con abundantes dientes de ajo. Cuando están fritas, se les agregan 150 gramos de jamón seco y 200 gramos de tomate pasado. Todo esto, hecho muy despacio a fuego lento.

Se sirve bien caliente, con trocitos de guindilla.

Los arrozales existentes entre Arguedas y Murillo de las Limas han favorecido la proliferación de la especie en aquella zona; en ciertos días que barruntan tormenta con cha-

parrón, se pueden ver miles y miles de ranas formando una verdadera alfombra en la carretera, «buscando el calorico». Con estas dos recetas, cerramos el capítulo de las ranas.

## **190 RANAS DE PERALTA**

Juana de Miguel

Se les corta la boca y las manos, limpiándolas de tripas y dejando muy limpia la piel, pues el gusto de la rana reside en la piel.

A una perola con aceite, se echan ajos, cebolla y perejil, todo muy picado, y cuando está ya casi hecho, se le añade un poco de pimentón picante y se rehoga bien. A continuación se le unen dos huevos batidos y caldo de carne o agua con una pastilla de extracto de carne en su defecto. Cuando se ha unido bien, se añaden las ranas y se deja que hiervan durante veinte minutos.

## **191 RANAS ASADAS DE MARCILLA**

Felisa Fabo de Astráin y Angeles Fabo de Sesma. Marcilla

Limpiarlas bien y asarlas a la brasa. Hay muchos que no les quitan la piel, porque dicen que es lo que más gelatina tiene. Se ponen en la parrilla, con un poquico de aceite en el hueco de la tripa, que está abierta y un poco de ajo picadico y la sal. Y a la brasa.



No me olvido de la tudelana «sopa de samarucos», que cito en capítulo aparte.

En la actualidad, ante la prohibición de su captura, las ranas se traen congeladas desde Indochina, de calidad inferior a las nuestras.

Pero, de todas formas, estoy de acuerdo con Juan de Altimiras cuando dice de ellas: «Algunos tienen este plato por cosa regalada; no lo extraño».

## SANTICOS DE PAN Y CHISTOR

### SAN BABIL

**S**on celebradas con alegría popular, un tanto recogida, las fiestas de invierno en nuestro pueblo. Mucho más que las mecetas veraniegas, recogen las manifestaciones más clásicas de nuestra cultura y de nuestra religiosidad popular. Quizás el centro de las mismas sean los carnavales, ya iniciados en los pueblos de la Barranca con la cencerrada y Zubieta con el Zanpatzar el día de Reyes.

Muchos pueblos de Navarra celebran sus fiestas chiquitas, o simplemente religiosas e incluso únicamente profanas, el 24 de enero, con motivo de la festividad de San Babil o San Babilés. Realmente, San Babil fue Obispo de Antioquía donde murió mártir en la persecución de Decio, pero en Navarra hay una tradición curiosa, ya que, como señala el P. Pérez Goyena, «no es flojo el catálogo de los que mantienen un Babil o Babilés que con los resplandores de su santidad esclareció a Navarra su patria». Para Gil y Bardají es hijo de Navarra; Tamayo de Salazar y hasta la Enciclopedia Espasa dicen que Pamplona fue su lugar de nacimiento, mientras que Altadill y Sanz Artibucilla lo dan como natural de Cascante. El P. Isla, al traducir del francés el «Año Cristiano» del P. Croisset, aprovecha para incluirlo como Obispo de Pamplona. «La Soledad Laureada» (Madrid, 1675) de Fray Gregorio de Argaiz, aporta el dato de que un San Babilas, distinto del que fue de Antioquía, rigió en la sede pamplonesa del año 307 al 310. A pesar de la poca fiabilidad de los datos que aporta Argaiz, dice, sin embargo, y parece recogerlo con exactitud, que a este San Babilas Obispo de Pamplona se le conoce en varias partes de Navarra como San Babil, especialmente en la Ciudad de Sangüesa, donde «existe una casa de gran devoción dedicada a San Babil, servida por clérigos y obra Dios en ella muchos milagros». Según todos los autores, fue Obispo de Pamplona y, al apoderarse los moros de ella, huyó a Toledo y luego a Odón, donde observó vida eremítica y allí los moros le quitaron la vida. Se le considera abogado contra toda clase de dolores.

Lo cierto es que, amén de las funciones religiosas de muchos pueblos y ciudades, tenía erigidas en Navarra siete ermitas en su honor, de las que sólo quedan en pie y con

culto Olcoz y Sangüesa. En esta Ciudad, el día de la fiesta solía aprovecharse para ir a «vistas» las parejas predestinadas al casorio por sus progenitores.

Al atardecer de la víspera, Peralta celebra una fiesta típica, no religiosa y sí gastronómica; se hacen hogueras en las calles, y en las brasas se echan luego patatas para asarlas, que se toman después como primer plato, completando la merienda-cena con costillas de cordero y chistorres, regado todo ello, claro está, con el vino de casa. José M.<sup>a</sup> Iribarren señala que «acudía a la fiesta religiosa mucha gente de Azagra, donde no contaban con imagen del Santo, y al final de la función era costumbre que los azagreses y los de Peralta saboreasen, como plato típico de aquel día, la sabrosa «besugada», cuando el besugo se vendía a siete ochenas el kilo».

En Carcastillo era costumbre que los niños celebraran una merienda en el campo, con birikas que se reservaban para ese día, como menú obligado. Jimeno Jurío habla de la parte gastronómica de la festividad diciendo que «luego despacharían nueces y vino, como los de Sangüesa, Tudela el roscó tradicional de la fiesta, y los mozos de Pitillas las raciones de cordero asado. En la villa de la laguna, llamaban al titular «San Babil Caloyero», porque los muchachos compraban caloyos para merendarlos por cuadrillas en los corrales del campo, amenizando la velada con música de cuerda o viento».

Sea san Babil o sea san Babilas, lo cierto es que supone una de nuestras fiestas de invierno, modesta y entrañable, con celebración profana y religiosa, porque su devoción está arraigada y aunque



Una piadosa matrona  
llevó a Italia vuestros restos  
y obráis en ellos portentos  
en la Ciudad de Cremona,  
también Sangüesa blasona  
de teneros en su suelo.

La Villa de Cintruénigo tiene por Patrona a la Virgen de la Paz, a la que honra anualmente en dos ocasiones, el día 24 de enero en que la Iglesia honra su memoria, y el 8 de septiembre, festividad de la Natividad, en que el pueblo celebra sus fiestas patronales. La festividad de la «Virgen de enero» es más silenciosa y recogida, aunque más sentida y

antigua que las del verano. La ancestral hoguera de la víspera tiene aún rescoldos cuando los auroros, en el frío del amanecer, cantan a María. Y aunque ya no se celebran vacas y encierros, sí ha quedado la costumbre de consumir en este día la «trenza», que no es otra cosa que un dulce acaramelado, que tradicionalmente se hace para este día. Dicen que en recuerdo de un moño que, en tiempos, llevaba la Virgen.

Su fórmula no tiene ningún secreto: azúcar y un poco de colorante. Lo que realmente tiene de original es la forma de confeccionarlas, cuando ambos ingredientes se han fundido y unido en el recipiente puesto al fuego. Entonces hay que tomar, cuando está hirviendo la masa, a la que se moldea —para lo que es necesaria la labor de cuatro o cinco personas que se la van pasando, antes de quemarse— con la que se elaboran unos cabos que, luego, cuando empieza a enfriarse, se van trenzando en forma de pequeño moño de pelo. Una vez fría la masa, adquiere unos tonos rosados o marfileños nacarados.

Dada la proximidad de la festividad de San Blas, se guardan algunas para su bendición. Como tantos productos típicos, se acostumbra enviar a parientes y amigos que viven fuera, para que se acuerden del día en el que la copla popular dice:

Si la Virgen de la Paz  
se volviera caramelo,  
me la comería yo  
el veinticuatro de enero.

En medio de estas fiestas invernales, se hallan situadas varias enteramente populares que inician febrero. Jesús Arraiza recogió en Peralta una rima del pueblo que dice:

El uno hace día,  
el dos, Santa María,  
el tres, San Blas,  
el cuatro, San Blasico,  
el cinco, Santa Agueda,  
el seis, Santa Aguedacha  
que las fiestas despacha.

En la víspera del primero de febrero, los vianeses acuden al viejo portal de la muralla a degustar los tradicionales vinos y aceitunas, mientras corre el toro de fuego, y con ello comienza la fiesta de San Felices, santo riojano que ha dado su nombre a una de las puertas de la muralla vianesa, día en que los niños, precedidos por el tamborilero, marchan hasta Santa María, donde reciben una moneda para que recuerden que ese día se fundó la ciudad en que viven.

## CANDELARIA

Se conoce como «la Candelaria» la fiesta de la presentación de Jesús en el templo celebrada durante siglos litúrgicamente como la Purificación de Santa María. Se cumplen el dos de febrero los cuarenta días tras la Navidad. Y se llama así, porque en la misa se bendicen y encienden las candelas en recuerdo de las palabras de Simeón proclamando al Niño «luz iluminadora de los gentiles y gloria de Israel».

Estas candelas benditas han sido desde siglos llevadas por los fieles a sus casas para encenderlas en peligros de rayos, granizadas, epidemias, o para mantenerlas con su llama viva ante el lecho de los moribundos.

En Navarra se ha observado desde siglos, y en varias partes pervive, la costumbre de bendecir con la candela bendecida. El ama de casa es recibida por los miembros de la familia; deposita tres gotas de cera sobre la hombrera izquierda de cada uno de ellos, quemándole un pequeño mechón del cabello. Es signo de purificación. Acompañada de los familiares, recorre las habitaciones depositando tres gotas de cera en la cabecera de cada lecho. Pasa después a cuadra y bordas, tocando con la cera las astas del ganado y bendiciendo los rebaños.

Se celebraba la fiesta con moderación. Sabemos que el Concejo pamplonés autorizó al Prior del Gremio de Carpinteros que el día de Ntra. Sra. de las Candelas, de vuelta del Santo Hospital, pudiera dar a todos los hermanos que le acompañaban «en la puerta de su casa un refresco de vino y tortas solamente, sin que se le permita dar otra cosa». En este día se *cataban* las colmenas; de ahí el dicho de «La Candelaria, miel y cera». Azkue recogió la creencia de nuestra tierra de que el pan bendito del día siguiente al de la Candelaria no se enmohece en todo el año.

## SAN BLAS

La fiesta de San Blas es la más importante de todas estas fiestas de invierno. Y fiesta vieja, que ya originaba un gasto extraordinario en el Hostal del Príncipe de Viana, en el que una parte del pan se separaba para bendecirlo. En Navarra, aparte del culto que recibe en tantas de nuestras parroquias, se le han dedicado veintiún ermitas que confirman la devoción.

Antes de ser obispo de Sebaste, San Blas ejercía la medicina, que en los primeros siglos aparece íntimamente ligada, por motivos de celo pastoral, al ministerio sacerdotal. Sufrió el martirio en la persecución de Liciano. Es venerado entre los 14 santos protectores; se le invoca en las angustias que provienen de los pecados mortales no confesados y contra los males de la garganta. Se le considera abogado de esta última enfermedad por haber curado a un niño que se ahogaba con su garganta atravesada por una espina de pescado.

El que la fiesta venga al día siguiente de la Presentación ha motivado la siguiente leyenda, recogida en Ibero por el citado Arraiza. «La Virgen caminaba hacia el templo con el Niño en brazos; le perseguían los judíos; San Blas quiso protegerla bailando delante de ella por la calle para distraer a sus enemigos; cuando llegaron al lugar sagrado, viéndose María en lugar seguro quiso agradecer al obispo su protección diciéndole: «Blas, detrás mío irás». Y así después del dos, el tres de febrero, San Blas».

La bendición de alimentos es común en este día, no sólo en Pamplona adornada con el tipismo de San Nicolás, sino en toda Navarra; roscos, galletas, piperropiles, pajaritos y figuras de caramelo, chocolate, higos, todo ello destinado a proteger y curar las cuerdas vocales. Sobre todo el pan, el célebre «pan de San Blas», del que participan todos los



miembros de la familia; en las casas rurales se guardaba un trozo de este pan en cada una de las arcas de la ropa de hilo para protegerla de la humedad y de los insectos. También se bendicen pienso y sal para los animales y semilla para los campos. Incluso ha sido costumbre bendecir cordones o cadenitas para el cuello, contra la tos.

Ribaforada, Milagro, Peralta y Lodosa celebran, entre otros pueblos, sus fiestas y lo hacen empezando de víspera. Milagro las comienza acudiendo con su Ayuntamiento en corporación a la solemne Salve en honor de San Blas. Concluida ésta, se procede a la bendición de roscos y gran parte de éstos, junto con higos y nueces, se reparten en la plaza en las proximidades a la hoguera. Todo ello, regado con buen vino amenizado por la música. Cuando ya las llamas dan paso a las brasas, comienzan a asar longaniza, para repartirla entre los asistentes. De su distribución se encargan los quintos del año.



RIBAFORADA. ASANDO LAS LONGANIZAS

## 192 ROSCOS DE MILAGRO

Angelita Oscoz de la Victoria. Milagro

*Ingredientes y cantidades:* 12 huevos, 1 litro de leche, 1 kg. de azúcar, una copa de anís, 1 kg. de masa de pan hueco, 4 kg. de harina, 1/2 litro de aceite de oliva.

*Modo de hacerlos:* Se hace un hueco en la harina, se echa la leche caliente, luego la masa de pan, después los huevos batidos como para tortilla y la copa de anís; se trabaja bien y se deja hasta que suba la mitad de su volumen.



ROSCÓN DE SAN BLAS DE TUDELA

Se toma entonces la masa y se hacen montoncitos y cuando éstos suben, se les da la forma y se untan con huevo y azúcar y se meten al horno.

Es de señalar que con la misma masa de los roscos, se hacen las singularísimas «manos», bollos o pastas trabajadas de esa forma, a la que antes de meter al horno les practican un pequeño agujero por el que luego pasan un cordoncillo o cordel, y colocan luego como collar a los niños cuando van a la bendición de alimentos.



ROSCO DE SAN BLAS DE TUDELA

Al día siguiente se celebra la Misa Mayor en Nuestra Señora de los Abades y continúan estas fiestas de invierno.

También de víspera comienzan las fiestas chiquitas en Ribaforada. A las siete y media, tras terminar la novena, cantar la aurora y celebrar la Misa, marchan los ribaforeños a la Plaza Mayor del pueblo, donde se da fuego a una monumental hoguera. Seguidamente, en una de las dependencias de la antigua parroquia de San Blas, se procede a la bendición de los roscos, tres mil, con que el Ayuntamiento obsequia a los vecinos. Estos entran por una puerta y salen con el roscó por otra. Una vez repartidos, se forma una nueva cola y de la misma forma, se reparten a cada panecillo y trozo de chorizo, mil panecillos y 200 kg. de embutido en total. Luego, cuando se hace rescoldo, haciendo

afilada punta a los extremos de las varas de plátano de Indias recién podadas, ensartan los chorizos, y los asan. Son pocas las amas de casa que hacen roscos, ya que, dado el elevado número que se consume, los encargan a Tudela. No en balde dicen: «San Valero rosquero. Y San Blas, mucho más».

En Tudela la fiesta se celebra en la iglesia de la Magdalena. Al finalizar las misas, es la bendición de los alimentos. En el interior de la iglesia, se venden a los fieles los panecillos ya bendecidos. En el pórtico se instalan varios puestos donde venden los roscos del Santo. Debo a la amabilidad de mi buen amigo José M.<sup>a</sup> Zuazu las fórmulas de los excelentes roscos tudelanos, tierra que sabe mucho de «lambidurías». El tradicional es

### 193 ROSCOS DE SAN BLAS. TUDELA

La masa se hace con un litro de leche, 300 gramos de manteca de cerdo o aceite, seis huevos, vainilla, aguardiente, medio kilo de harina escaldada y un poco de sal. Se pone a hervir



la leche con la manteca de cerdo o aceite y el aguardiente. Entonces se revuelve la harina y cuando enfría un poco, se añaden los huevos.

Hechos los roscos y cocidos, se bañan de blanquete con una capa muy fina (a diferencia de Pamplona y otros sitios).

### 194 ROSCOS DE SAN BLAS RELLENOS. PAMPLONA

*Ingredientes y cantidades:* 1 litro de leche, 150 gramos de manteca o mantequilla, 400 gramos de azúcar, 150 gramos de levadura prensada, media docena de huevos y harina la que entre (unos dos kilos).

*Modo de hacerlos:* Amasar hasta que la masa se despegue de la máquina o de la mano. Dejar fermentar 10 minutos. Hacer las piezas.

Cocer los roscos; dejar enfriar; cortar por la mitad y rellenar con crema pastelera, echando a la misma un poco de aguardiente; quemar la crema con la plancha.

Decorar con blanquete y maná, antes de cortar y dar la crema.

### 195 ROSCOS DE SAN BLAS RELLENOS. TUDELA

*Ingredientes y cantidades:* 1 litro de leche, 400 gramos de azúcar, 100 gramos de manteca o mantequilla, cuatro huevos, 100-150 gramos de levadura prensada y la harina que entre.

*Modo de hacerlos:* Igual que en la receta anterior. Tras cocerlos, darles una ligera capa de blanquete y maná. Ya seca, cortarlos longitudinalmente, rellenarlos de crema pastelera quemada con una plancha.

Ya de vispera, los peraltenses comienzan la celebración con hoguera en la Plaza del «Pocho», donde el Ayuntamiento invita a patatas asadas y vino. El día de la festividad, el Ayuntamiento, acompañado de la comparsa de Gigantes y Cabezudos, marcha en corporación a la Parroquia, para asistir a la Misa Mayor que en honor del Santo se celebra. Antes de ella, llevan en procesión por las calles del pueblo el brazo-reliquia entre el fervor de los fieles, siendo tradicional colocar a la imagen del Santo un gran rosco, cuyo peso oscila entre los tres y cuatro kilos.

Siempre Peralta ha gozado de una rica y variada repostería casera. Antaño los roscos los hacían las mujeres en sus

casas, pero de unos años a esta parte prefieren comprarlos en el horno de José Ruete Rodríguez (a) «Koske», que continúa con esta artesanía peraltesa y ahora los hace y vende prácticamente todo el año.

Además de los roscos tradicionales, se hacen figuras que representan la mano de San Blas, una paloma y unas pastas a las que llaman «boludas». Dentro de los roscos se hacen tres tipos diferentes, cuyos ingredientes y cantidades me las proporcionó el propio «Koske», hombre cordial y anfitrión generoso. De los tres, los más clásicos son los

### 196 ROSCOS DE SAN BLAS DE PERALTA. 1

Medio litro de anís, un litro de leche, kilo y medio de azúcar y cinco kilos de harina.

### 197 ROSCOS DE SAN BLAS DE PERALTA. 2

Una docena de huevos, un litro de leche, kilo y medio de azúcar y cinco kilos de harina.

Es decir, que son iguales con la única diferencia de cambiar el anís por la docena de huevos. A ambas masas se les

une un poco de bicarbonato. Ambas son las más clásicas del día de San Blas. También se hacen las





ROSCOS DE SAN BLAS DE PERALTA

### 198 TORTAS DE SAN BLAS DE PERALTA

Un kilo de azúcar, quince huevos y un kilo de harina. Se cuecen en el horno de la panadería. Hecha la masa, lo difícil es echarlas a la pala de una en una y luego sacarlas del horno, ya que nada más terminar de depositarlas, ya hay que recogerlas, ahora con una pala de hierro. No se ponen en lata de horno.

Las manos se hacen con la misma masa que las tortas, y se les da la forma con cuchillo para hacer los dedos. Antes colocaban alubias coloradas en los ojos de las palomas;

ahora, anises. Poseo otra receta originaria del obrador de Jacinto Donézar de Urroz, titulada

### 199 ROSCOS DE PERALTA

Se baten bien doce yemas y una clara, se agrega una libra de azúcar blanca; mientras se baten, se va uniéndole harina, pero sin que la masa quede dura. Se toman las porciones de masa para cada rosco, que se depositan sobre papel estraza y se meten al horno en tablas de olmo.

Para no ser menos, Lodosa celebra también las fiestas chiquitas durante cuatro días. Los cofrades adornan las andas del Santo con rosco y en la parroquia se bendicen toda

clase de alimentos. El tractor ha eliminado la bendición que antiguamente hacía el párroco de los ganados engalanados con rosco y cintas de colores.

### 200 BOLLOS DE SAN BLAS DE LODOSA

Crispulo Gurpegui Pascual. Lodosa

*Ingredientes y cantidades:* Una docena de huevos, un kilo de azúcar, 20 gramos de carbonato amónico, el zumo de una naranja, el zumo de dos limones, medio litro de aceite y dos

kilos de harina. (Se conservan las cáscaras de naranja y limón, que se emplean luego como decoración.)

*Elaboración:* Se baten los doce huevos a punto de nieve, y conseguido esto se mezcla el azúcar, los polvos y el zumo de la naranja y de los limones. Todo ello se bate bien, y cuando se ve bien disuelto el azúcar, se le agrega el aceite. Una vez hechas estas mezclas y bien batido todo ello, se le va agregando la harina.

Con ello se hacen los bollos de San Blas.

## 201 ROSCOS DE SAN BLAS DE LODOSA

Crispulo Gurpegui Pascual. Lodosa

Cuando se quieren obtener roscos en lugar de bollos, se aumenta la pasta con medio kilo más de harina. Con ello se consigue una pasta más compacta, para darle la forma y tamaño de los roscos.

Debo señalar que en muchas recetas como la anterior, entre los ingredientes figura los polvos o carbonato amónico, hoy prohibidos, habiendo sido sustituidos en la actualidad por las papeletas de gaseosa Armisén, bicarbonato o levadura en polvo, siendo la proporción de esta última de 40 gramos máximo por kilo de harina.

Celebran también al Santo otros pueblos riberos, como Cintruénigo —con roscos y «trenzas»— Andosilla, Fitero que lo llaman cariñosamente «el serrao», por ser su imagen bulto de medio cuerpo o Marcilla, de donde son estos

## 202 ROSCOS DE SAN BLAS DE MARCILLA

Felisa Fabo de Astráin y Angeles Fabo de Sesma. Marcilla

*Ingredientes y cantidades:* 1/2 litro de aceite, 3/4 de kg. de azúcar, 6 huevos, 4 papeletas de gaseosa, 1/2 copita de anís, 1/2 litro de leche y 3 kg. de harina.

Se amasa todo bien, se hacen en forma de roscos y se cuecen en el horno.



“MANO” Y ROSCO DE SAN BLAS DE FUNES

Desde tiempos remotos, la devoción pamplonesa al obispo de Sebaste ha radicado en la medieval parroquia de San Nicolás. Se tiene noticia de una Cofradía de San Blas fundada en el siglo XIV, cuyas constituciones canónicas aprobara aquel gran obispo que fue Arnaldo de Barbazán. Desde entonces, son muchos miles de irunshernes los que cada 3 de febrero se acercan allí, con fe y alimentos, a recibir su bendición.

Al punto de la mañana se montan en los porches parroquiales los puestos de venta, y a las diez, antes de la Misa Mayor, se saca al Santo en procesión alrededor de la iglesia, por el pasillo que dejan los puestos repletos de roscos, panes del santo, rosquillas, txantxigorris y caramelos «de fi-

guricas», de igual color que el soberbio terno rojo que llevan los concelebrantes, que sólo se usa en esta festividad.

Existen distintos tipos de roscos, tanto de tamaño y forma como de composición, pero todos ellos llevan un ingrediente común: el aguardiente o usual, que ahora algunos sustituyen por anisado, desvirtuando su auténtico sabor. Es característica la fuerte capa de blanquete con que se decora alguno de ellos, a diferencia de los riberos, que la llevan muy ligera.

En el cuaderno de recetas de Victoriano Loperena, maestro confitero, fechado a 14 de mayo de 1846, aparece la receta de los

## 203 BOLLOS DE SAN BLAS DE PAMPLONA

Yemas cuarenta y cinco, tres huevos, media libra de azúcar, un cuartillo de aguardiente, un cuarterón de manteca y la arina (sic) que permita.

## 204 ROSQUILLAS DE SAN BLAS DE PAMPLONA

Joaquín Echeverría Garza. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 24 huevos, 1/4 litro de aguardiente, medio litro de aceite y harina la que admita (aproximadamente 1,5 kg.).

*Modo de hacerlos:* Se baten bien los huevos y se agrega luego el anís y aceite. Bien unidos estos ingredientes, se añade la harina que admita, que suele ser sobre kilo y medio aproximadamente.

Se trabaja bien todo hasta que coja mucha fuerza.

*Blanquete para las rosquillas:* 1/4 de litro de claras bien batidas y se les une de 4 a 5 kilos de azúcar floja.



ROSQUILLAS DE PAMPLONA



## 205 ROSCOS DE SAN BLAS DE PAMPLONA. 1

Justo Donézar. Pamplona

Se pone en un cazo 25 yemas y un huevo con media libra de azúcar. Se bate todo bien y se le mezcla 1/4 de litro de aguardiente, 1/2 libra de manteca y dos libras de harina. Se trabaja bien, se forman y después de cocidos, se bañan con blanquete.

## 206 ROSCOS DE SAN BLAS DE PAMPLONA. 2

Joaquín M.<sup>a</sup> Donézar. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 6 kilos de harina, 1,750 litros de aceite de oliva, 75 huevos (60 yemas y 15 huevos con claras), 250 gramos de azúcar, 3/4 de litro de usual, 300 gramos de Royal.

*Modo de hacerlos:* Mezclar la harina con el Royal. Batir las yemas con los huevos enteros y el azúcar. Dejar reposar 20 minutos para que coja aire. Agregar el aguardiente más la mitad del aceite y empezar a unir la harina. Sin acabar de echar la harina, unir la otra mitad del aceite. Hecha ya la masa ligosa, dejar descansar 20-30 minutos.

Hacer los roscos y cocerlos a horno rápido.

Con las claras sobrantes hacer el blanquete con azúcar (4 claras por kilo de azúcar) y bañar los roscos.

José M.<sup>a</sup> Iribarren habla en su Vocabulario del «roje» o «roge», roscos de forma casi ovoidal, de unos 40 cm. de largo y de elaboración casera que en Sangüesa, Aibar, Lumbier y Valle de Urreñaga llevaban a bendecir en la iglesia el día de

San Blas. Por extensión, llamaban así a los panecillos en forma de roscos que el panadero regalaba a los chicos cuando llevaban la masada de una casa al horno. Su fórmula es ésta:

## 207 ROJE o ROGE

A dos kilos de masa de pan se le unen media docena de huevos batidos, junto con 250 gramos de azúcar, dos decilitros de aceite de oliva, así como canela molida o anís en grano, según gustos. En ningún caso ambos ingredientes a la vez. A esta masa resultante se agrega la harina necesaria, hasta que tome cuerpo. Se deja fermentar.

Se da a la masa la forma de roscos y se dejan otra vez reposar. Se cuecen en horno.

Es similar a los que se hacen en Allo, sólo que éstos se ponen a cocer en bandeja.

En Eslava, además de los roscos, se llevan a bendecir unos panes cabezones, clásicos de este día, en los que antes de cocerlos se introduce principalmente chorizo, o si no «chulas» de tocino —a lo que llaman «alma»— en el momento de darle la vuelta a la «boina» o cabeza, pillándolo debajo de la misma. En Artaiz se llevaban a bendecir en una gran cesta, una por cada casa, toda serie de alimentos, entre los que destacaban las ristras de uvas secas ensartadas en hilos, recogidas a final de temporada en las viñas que hasta hace muy pocos años allí cultivaban. Se guardaban hasta este día y, ya bendecidas, se tomaban como postre o para merendar con un trozo de pan, también bendecido.

Conforme se sube hacia la Montaña va remitiendo la repostería —van quedando lejos las tierras de pan traer— y se hacen más pragmáticos. Así, Luciano Lapuente señala que en Améscoa este día es de descanso absoluto para los ani-

males de labor y las mujeres llevaban a Misa, para que el sacerdote las bendijera, un poco de levadura para la primera masada, un poco de sal para mezclarla con la que salaban los jamones y tocino, trigo y avena para el ganado, una cabeza de maíz para las cabras, así como galletas, chocolate...

Tomás Urzainqui dice que en Urzainqui se bendecían los animales a la puerta del templo y se les daba luego un poco de pan bendecido. En Izurdiaga se llevaba a bendecir hilo, aspirinas, pan, chocolate y agua.

Pero donde se celebra el día completo es en Los Arcos. Existe allí una ermita con cabecera románica, que primitivamente fue lazareto del Camino de Santiago y en la actualidad pertenece a la vieja Cofradía de San Blas, viva y pujante. Tras cantar la aurora, la Cofradía obsequia a los cantores con un desayuno consistente en sopas de ajo y txistor. A las once y media es la Misa cantada, que se aplica por los cofrades difuntos y, al finalizar, se bendicen los alimentos. A la salida la Cofradía obsequia a los asistentes con vino que reparte en viejas jarras con cabida de tres litros, con inscrip-

ciones religiosas, una Cruz de Santiago y la leyenda de «Muy Ilustre Cofradía de San Lázaro. Año 1816».

Las recetas gastronómicas del día me las proporcionó

doña Pilar Zurbano de García de Villoslada, Mayordoma de la Cofradía en aquel momento.

## 208 ROSCOS DE LOS ARCOS

3/4 de litro de aceite de oliva, una docena de huevos, 3/4 de kilo de azúcar, una papeleta de levantina (Royal), zumo de dos limones, un poco de vino blanco y la harina que entre.

Hecha la masa, se deja reposar. Se hacen luego los roscos que se cuecen en el horno.

## 209 ROSQUILLAS DE LOS ARCOS

*Ingredientes y cantidades:* Dos huevos, el zumo de cuatro naranjas, seis cucharadas de azúcar, una taza tamaño café de aceite de oliva, una corteza de limón y la harina que entre.

*Modo de hacerlas:* Se unen los huevos batidos con el zumo de las naranjas, el azúcar y el aceite que previamente se frie con una corteza de limón, hasta que se amalgame bien. A ello se va añadiendo la harina que sea necesaria hasta hacer una masa con cuerpo, que se estira con un rodillo, se corta a tiras y se hacen las rosquillas que se frien en aceite de oliva. Finalmente se espolvorean con azúcar.

Por la tarde, a las cuatro y media, es el rezo del Santo Rosario. Tras él, se reparte a todos los asistentes un trozo de pan, otro de abadejo y vino.

Al anochecer, los cofrades y todos cuantos vayan, pa-

guen o no limosna a la Cofradía, toman un rancho que obligatoriamente es de abadejo, siendo potestativo del Mayordomo hacer otro de carne.

## 210 RANCHO DE ABADEJO. LOS ARCOS

Se hace un sofrito de aceite, cebolla picada y ajos, al que se añade guindilla. Cuando la cebolla está blanda, se le añade un poquito de pimentón, para que tome color; se añaden las patatas troceadas y tras rehogarlas suficientemente, se cubren con agua caliente y se dejan a fuego moderado para que cuezan. A mitad de cocción se unen los trozos de abadejo previamente desalados y se deja hasta su final cocer.

Tras reposar un rato, se sirve.

Tras la cena, se nombra nuevo Mayordomo para el año siguiente y, antes de retirarse a sus casas, los asistentes cantan nuevamente la aurora:

Los males de la garganta  
tú curarás, tú curarás,  
pues el cielo te dio un día  
don especial, don especial.

## SANTA ÁGUEDA

Santa Águeda es la última de estas festividades de invierno –descontando los carnavales–, que en muchos de nuestros pueblos comienzan de víspera con las tradicionales hogueras y consiguiente asado de patatas y txistor. Es fiesta mayormente de niños, monaguillos o quintos, los que tras la misa matutina recorren el pueblo pidiendo por las casas huevos, tocino, chorizo o, en su defecto, dinero. En varios pueblos coincide –salvo alguna pequeña variación– el cántico de demanda:

Santa Águeda es una niña,  
de lo verde se enamora,  
por eso te pedimos  
un choricico, señora.

Con el producto de la postulación se organiza una cena y se reparte, si sobra, el dinero. Luciano Lapuente dice que en la Améscoa, en este día «se entraba mozo» y también se sorteaban los cargos de mayordomos. En Arróniz se nombra entre la chavalería «Ayuntamiento por un día» y piden huevos –que hasta no hace mucho tiempo recogían en una cesta con paja –y chorizos– que clavaban en una lanza de hierro acerado–, para la merienda.

Sabida es la forma de martirio que recibió Santa Águeda, y de ahí que sea abogada contra *el mal de pechos*. Lo dice la copla:

Gloriosísima Santa Águeda  
de las santas sin rival,  
que le cuertaron los pechos  
igual que se cuerta un pan.



ROSCA DE SANTA ÁGÜEDA. ALSASUA

Este día celebran los monaguillos de Funes su fiesta anual. Hacen una cuestación por el pueblo portando una pequeña y preciosa imagen de la Santa, pidiendo por las casas huevos para la confección de los obligados bizcochos de la merienda. Tras recibirlos o, la propina correspondiente en metálico, se despiden dando las gracias a la señora de la casa diciendo: «*Que Santa Águeda le conserve la teta*». Al anochecer se hacen hogueras en distintos puntos del pueblo, siendo costumbre invitar a primera fila a las mujeres que se van a casar en el año, «*para que Santa Águeda os conserve la teta y para que criéis muchos hijos*». Las embarazadas se preocupan de echar mucha leña —en su verdadero sentido— a la hoguera, para obtener de la Santa ese don. Y es que no en vano se trata de garantizar la primera de las manifestaciones gastronómicas del ser humano. Luego, en el rescoldo, se asan patatas y lo que sea, continuando la fiesta hasta las tantas de la madrugada.

Donde es fiesta muy arraigada es en los pueblos de la Burunda, Alsasua, Olazagutía y Ciordia principalmente. De víspera salen a la calle cantando los «Coros de Santa Águeda», práctica común a otros muchos lugares; en algunos se había perdido y hoy, afortunadamente, es tradición recuperada. En Alsasua —donde la fiesta tiene mayor relevancia—, los quintos del año tienen a Santa Águeda por Patrona y en este día celebran su despedida festiva, musical y gastronómica antes de incorporarse al servicio militar. Tras la Misa, pasan a recoger por las casas de las «quintas» unas tortas características, que las jóvenes les ofrecen y que luego venden en subasta a los alsasuarras, cuyas pujas ayudan a cubrir los gastos de la fiesta. Tras la dádiva, se baila una jota y una purrusalda ante el portal de la casa. Por la noche, con el beneficio obtenido, se celebra una gran cena.

José M.<sup>a</sup> Iribarren en su obra «De Pascuas a Ramos» dice que en los pueblos de la Barranta, en este día, «Todos los años, después de la misa mayor (en este día siempre se guar-

da fiesta) sale el Ayuntamiento en *visita de inspección de chimeneas* por todas las casas del vecindario, el cual, sea dicho en su honor, tiene buen cuidado de tenerlas limpias de víspera. Como la inspección no se realiza en los tejados, sino en las cocinas, y como en éstas las cocinillas económicas han sustituido a los antiguos lares, la visita de los munícipes apenas si tiene hoy objeto, como no sea de poner a prueba la generosidad de las etxeoandres, las cuales, con la sonrisa en los labios y el plato de presente en las manos, esperan impacientes la llegada de la justicia para depositar su regalo (huevos, chorizo, lomo o txistor) en la descomunal cesta que a tal objeto lleva el *almirante*, como allí llaman al alguacil.

Como es de suponer, los munícipes inspectores se reúnen por la noche, y se atizan una cena soberbia, a costa del cestón descomunal y de las chimeneas de Santa Águeda».

En el «Vocabulario Navarro» del citado Iribarren, aparece la palabra *uruxkide eguna*, nombre vasco que daban en los valles de Roncal y Salazar al día en que los vecinos se juntaban a comer cada dos familias juntas, en señal de confraternidad. En Burgui celebraban esta jornada el día de Santa Águeda. Para emparejar las familias se servían del siguiente procedimiento: echaban en un montón las grandes llaves de las casas, las revolvían, y las cogían de dos en dos. Se reunían a comer las familias cuyas llaves habían salido juntas. (Los agotes del pueblo, por no tener la consideración de vecinos, no entraban en el sorteo «para hacer las caridades».)

El día 14 es San Valentín, día de los enamorados. Por José Javier Uranga sé que en Puente la Reina era día clásico de matanza y, sobre todo, de probar el vino nuevo. Era costumbre decir, al invitar a un vaso de este vino: «Toma un trago de San Valentín». Empezada la cuba, se abría taberna y para anunciarla, se tiraba un cordel desde la casa donde se vendía el vino, a la de enfrente, poniendo en medio un aro y en él, una sábana o bandera. De ahí el refrán puentésino de «Cuba de buen vino, no necesita bandera».



## ANSARONES Y PATOS

La «contrapasa» se inicia, según dicen los viejos cazadores, «en la luna de enero a febrero» y continúa hasta casi entrado marzo. Se cazan fundamentalmente palomas torcazas —cuya carne es notablemente más dulce que cuando llega en la otoñada—, y sobre todo las aves acuáticas, cuyo nombre genérico comprende numerosas variedades de patos, desde el ansarón o ganso salvaje, hasta el majestuoso azulón, pasando por los patos colorados, porrones, cercetas, ánades, etc.

La caza de las acuáticas se practica exclusivamente en la «contrapasa», ya que en la «pasa», una vez salvados los Pirineos, no hay obstáculo que detenga a estos grandes viajeros en sus vuelos hacia el sur de la Península. Por el contrario, en febrero-marzo, si encuentran nuestros Pirineos cubiertos por nieblas, no los pueden atravesar y acaban parándose en los embalses y zonas encharcadas.

De todas ellas destacan los ánsares o «ansarones», de gran tamaño, sabrosos y de ardua caza, ya que es muy difícil acercarse a la distancia propicia para el disparo. Hay que

tener en cuenta que el ansarón viaja lo mismo de día que de noche y precisamente esto es lo que más les perjudica. Los pamploneses saben esto, puesto que en noches revueltas de temporal en febrero, es frecuente oír sus graznidos, ya que las luces de la ciudad los atrae, y los cazadores adivinan que al amanecer estarán a tiro en la balsa de Loza. Como señala en su obra «La caza» Luis Callejo, «la caza del ansarón de Loza, juntamente con la de las palomeras de Echalar y Valcarlos, hay que tenerla en cuenta como caza dentro del tipismo cinegético de Navarra».

En la temporada de 1988 hubo concentraciones de cerca de 10.000 ansarones en la balsa de Pitillas. Sólo un tiro —de perdigón lobo— con suerte en alas o cuello los puede abatir, ya que según me señalaba un veterano cazador, «le di en el pecho, soltó plumas como para hacer un edredón y se fue más tranquilo que el Guerra».

A las acuáticas, en general, es mejor dejarlas reposar cuatro o cinco días, para que se ablande su carne, generalmente dura y se hagan fácilmente a fuego vivo, para guisarlas y no cocerlas.

### 211 ANSARÓN CON SALSA DE ALMENDRAS

Julita Morrás de Moreno Roldán. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Un ansarón, dos cebollas grandes, caldo de carne, dos galletas María, una cabeza de ajos, harina, almendras tostadas, vinagre y jerez seco, manteca de cerdo, aceite de oliva, pimienta blanca, perejil.

*Modo de hacerlo:* Se pela, se quema con llama y se desviscera. Se trocea, se sazona con sal y pimienta. En una sartén se ponen unos 50 gramos de manteca y un poco de aceite; se frien los trozos hasta dorarlos.

En la olla, se pone algo de la grasa de la sartén, se frien las cebollas. Se añade una cucharada de harina, se rehoga y añade el caldo (si no hay caldo, se pone agua). Entonces se unen los trozos de ansarón, procurando queden bien cubiertos.

En el mortero se majan unas 10 almendras, los ajos, el perejil y las galletas. Una vez bien machacado, se le añade el vinagre y se mezcla bien, agregándolo a la olla y se deja se vaya haciendo. Si es en olla exprés, para un ansarón de dos kilos, 50 minutos de cocción. Cuando está casi hecho, se le añade una buena chorrotada de jerez seco.

Se sacan los trozos a una cazuela de barro y se pasa la salsa por el chino sobre ellos.

### 212 ANSARÓN CON SALSA DE CIRUELAS

Esperanza Pascual de Oroz. Pamplona

Se coloca el ansarón ya limpio y desviscerado en una fuente de horno, sobre un lecho de zanahorias. Se unta el ansarón y la fuente con manteca de cerdo.

Se rocía el ave con zumo de dos naranjas, se mete al horno a temperatura media, con el fin de que el ansarón se pase.

Tras media hora, se vierte por encima un vasito de jerez con seis u ocho ciruelas que previamente se habrán macerado en el mismo durante media hora. Se vuelve a untar el ave, ahora con mantequilla y se sazona.

Mientras se le va dando vueltas, rociarlo con su jugo. Seguidamente se cubre totalmente con papel de aluminio, dejándolo en el horno hasta que esté tierno.

Se trocea y ya está listo para servir.

## **213 PATO MAYOR (ANSARONES, AZULONES, ETC.)**

José Antonio Murillo, Pamplona

Una vez limpio, se parte en trozos más bien grandes, se pasan ligeramente por harina y se fríen en una cacerola, en donde se pone aceite con unos trocitos de tocino de pernil, hasta que tomen color. A continuación se le agrega una cebolla, y dos zanahorias troceadas, media cabeza de ajos, dos copas de vino rancio, una de coñac, caldo de carne y sal. Se deja que hierva lentamente hasta hacerse. Una vez hecho, se pasan los trozos a una cazuela de barro y se pasa sobre ellos la salsa por el chino.

A pesar de ser la balsa de Pitillas propiedad real, calculo, tanto por las fechas como por la dificultad de su caza, que serían ánsares de corral y no salvajes los que se sirvieron en septiembre de 1358 en el palacio de Olite, con motivo del bautizo de Juana, hija del Infante D. Luis, Gobernador General del Reino, en ausencia de su hermano el Rey.

Entre otras viandas se sirvieron diez ánsares, que en aquellos tiempos costaron cuatro sueldos cada uno, doble que una buena gallina.

No sé qué tendrían de malo estas grandes aves domésticas como para que las Ordenanzas de Obanos de 1538 prohibieran a los vecinos tenerlas en casa.

## **214 GANSO CEBADO (CONSERVA EN SU PROPIA GRASA)**

Antonio Echaide Bengoechea, Elizondo

El ganso bien cebado, se mata, se despluma y se deja un par de días enfriando.

Pasado este tiempo, se coloca el ganso en una bandeja, con la tripa hacia arriba. Se le hace un corte, sólo de la piel, desde el ano por la quilla o esternón hasta el cuello y, al llegar a él, se da otro corte a todo su alrededor. Desde éste se dan dos cortes, uno a cada lado, cortando sin tocar la piel que debe salir unida, hacia abajo, entre la pechuga y costillas, saliendo las pechugas, con las alas y patas, ambas con los huesos, quedando aparte los huesos del armazón, cuello y cabeza, más la piel de la parte posterior. Esta parte, considerada como la noble del ganso, se sala con sal fina en una proporción de 30 gramos de sal por kilo de peso. Se deposita en una fuente grande, con el pellejo sobre la superficie de la misma y, tras salarla, se deja al fresco un mínimo de 30 horas, y hasta 48 horas.

De la parte que queda, lo primero que se saca es el hígado —el bocado más estimado del ganso—. Se corta la piel fina impregnada que une las costillas y la parte posterior. Con cuidado se elimina la hiel sin romperla (si se rompiera, se lava el hígado enseguida con muchas aguas), se saca la molleja quitándole la bolsa interior gris que contiene piedrecitas y restos de alimento y, lo mismo que el corazón, se lava y parte en tres o cuatro pedazos. Los intestinos aparecen llenos de grasa; con un cuchillo y paciencia se le quita toda. El cuello se corta en tres o cuatro trozos, así como los huesos que quedan. El resto se tira. Todo ello —a excepción del hígado— se pone en otra fuente, por el mismo tiempo y con la misma proporción de sal.

Habiendo transcurrido de 30 a 48 horas de salado, se cuece todo —menos el hígado— en un puchero grande con agua justa más el líquido de la salmuera sobrante, con las patas y alas troceadas, las pechugas y los ingredientes de la segunda bandeja. Se deja cocer a fuego fuerte, durante unas dos horas.

Se conoce cuándo está cocido, si metiendo un tenedor a la carne, se separa fácilmente del hueso. La grasa debe tener un color amarillento, transparente. Si estuviera turbia, es señal de poco cocido y se le tiene un rato más cociendo.

Para su conserva se eligen pucheros de barro, de cabida suficiente. En el fondo se echa un poquito de sal y se van colocando los trozos bien juntos, apretándolos un poco y echando la grasa líquida de modo que los trozos queden bien cubiertos. En otro puchero se ponen el cuello, molleja, corazón y huesos menudos, también cubiertos de grasa. (Lo de este puchero sirve para hacer una excelente sopa y también se añade al cocido, garbanzos, alubias, etc.). Dura varios meses en buen estado.

Con los trozos de pellejo, carne y grasa que quedan en el fondo del puchero donde se coció, se hace un excelente «paté», eliminando en lo posible la grasa —apretando fuertemente— que se mezcla con igual peso de carne magra de cerdo fresco, añadiendo especias a voluntad. Se come frío y dura de 30 a 40 días.

Con el hígado se hace un «paté de foie», pasando el hígado por la máquina de picar, añadiendo igual peso de carne fresca de cerdo, salando con 30 gramos por kilo de peso, uniéndole dos copas de coñac y las especias habituales. Se meten en un recipiente y se cuece a baño María.

En el momento de emplear la conserva, con una cuchara se le quita la grasa que cubre los trozos y se echa a un plato limpio. Se sacan los trozos que se van a comer, con el tenedor se les quita la grasa que tengan pegada y se pone en una sartén al fuego, donde acabarán de soltar la grasa. Así quedan en condiciones para guisarlos de muchas maneras, pero en todas hay que aderezarlos.



GANSOS

El 10 de abril de 1987, por ley foral se declaraba Reserva Natural la laguna de Pitillas, que ya llevaba diez años considerada como Refugio de Caza. La caza fue allí siempre difícil, ya que a la menor señal de peligro levantaban vuelo los miles de patos que allí se encontraran. Es espectáculo que se puede ver cada temporada. Se obtenía mayor rendimiento en las otras balsas extendidas por Navarra, o por las orillas de los ríos. Con todo, tanto su caza como su presencia en el mercado es muy escasa.

## 215 PATO SILVESTRE (CERCETAS, ESPÁTULAS, SILBADORES, ETC.)

María Dutor de Huici. Pamplona

El mejor es en plena «pasa», recién llegado, ya que si lleva varios días en balsa o río, su carne toma muy pronto gusto a pescado. Al matar el pato hay que procurar que no se desangre. Una vez limpio y pasado por llama de alcohol, se sala y se dora en manteca de cerdo y aceite, mitad y mitad, en un puchero de porcelana que tenga tapadera. Antes de que se acabe de dorar, se le añaden unos trocitos de jamón cortados como dados. Ya dorado, se le echa una copa de coñac, al que se da fuego. Cuando ha acabado de arder, se añade un vaso de vino blanco, se le pone la tapadera y se deja que se vaya haciendo lentamente, un poco retirado del fuego.

Se presenta sobre una fuente rodeado de patatas fritas, hechas en el mismo jugo y partidas del tamaño de un dedo.



## 216 PATO DE PASA

Esperanza Pascual de Oroz. Pamplona

Se trocea el pato y se rehoga en aceite de oliva en una olla. Después, se unen dos zanahorias, dos tomates y una cebolla, todo entero, añadiendo finalmente un vasito de caldo. Se mantiene la olla a fuego suave hasta que esté tierno.

Aparte se maceran diez ciruelas y 100 gramos de piñones en vino blanco.

Una vez que el pato está tierno, colocarlo en una cazuela de barro, pasar sobre él las verduras por el chino y verter por encima finalmente el vino blanco, con los piñones, ciruelas y una pizca de mantequilla.

Se vuelve a poner la cazuela al fuego durante unos diez o quince minutos, para que tome sabor.

## 217 PATO SALVAJE

Salomé Oyarzun de Sarobe. Pamplona

Ya limpio y desviscerado, se pasa por la llama, para eliminar el plumón pequeño.

En un recipiente metálico, se rehoga el pato en aceite y tocino troceado. Seguidamente se le unen dos cebollas pequeñas troceadas, una zanahoria regular, pepinillo grande y cuatro cebolletas encurtidas, una punta de laurel, veinte aceitunas verdes deshuesadas y previamente escaldadas, un ramito de perejil, un vaso de vino blanco y el caldo de carne necesario o agua con concentrado de carne en sustitución. Se deja hacer suavemente.

Ya hecho, se saca a una cazuela, se parte en dos y se pasa sobre él la salsa por el chino. Finalmente se espolvorea por encima un poco de perejil picado.



PATO SALVAJE. AZULÓN

Si la invención del tajo metálico a principios de nuestro siglo supuso la casi desaparición del ansarón doméstico o ganso, tan profuso hasta entonces —durante más de dos mil años proporcionó sus plumas para la escritura—, el pato do-

méstico o industrial, considerado como ave de abasto, no ha sido considerado alimento noble, ni ha tenido importancia dentro de nuestro régimen alimenticio tradicional. A pesar de que se halle en el grupo de alimentos denominados

«plásticos», tan necesarios para nuestro organismo y que su alto contenido en grasas y proteínas tengan un alto valor energético y biológico.

Hoy, afortunadamente, en la Regata del Bidasoa, entre Aranaz y Vera de Bidasoa, Martiko produce unos sensacionales «foie-gras», magrets y demás partes nobles del pato,

preparaciones que no tienen nada que envidiar a las mejores de nuestros vecinos.

## 218 PATO RELLENO

Adela Corti de Lorda. Pamplona

Se limpian bien los hígados y corazón del pato, añadiéndoles jamón, lomo o ternera y se fríen agregando un poquito de tocino, cebolla, un diente de ajo, perejil y sal, todo picado y bien mezclado; cuando esto está hecho una pasta, se le mezcla un huevo o dos bien batidos y se rellena el pato que deberá estar ya deshuesado; luego se pone en una cazuela manteca a la que cuando está bien caliente se le agrega cebolla, ajo, perejil, todo ello picado, una zanahoria rallada, una cucharada de vinagre, un poquito de agua y la sal necesaria. Se coloca allí el pato, que se irá haciendo, cuidando de añadir algo de caldo o agua según se vaya evaporando; cuando esté hecho, se pasa la salsa por un pasador, y si saliere blanquecina, se le agrega una corteza de pan tostado y molido.

## 219 PATO RELLENO CON PASAS Y MANZANAS

Juana Mary Zaragüeta. Cizur Mayor

*Ingredientes:* Un pato, tres lonchas de pan de molde, una tacita de leche, una taza de pasas de Corinto, dos manzanas reineta, una cucharadita de pimentón, una pizca de pimienta blanca molida, un huevo, un poco de coñac y sal.

*Modo de hacerlo:* Limpiar el pato y frotar por dentro con sal. Remojar el pan con leche y las pasas con coñac. Pelar las manzanas y cortar en rodajas. Exprimir el pan, escurrir las pasas, añadir la manzana, la pimienta, el pimentón y el huevo y la sal y rellenar el pato y coserlo. Colocarlo en una fuente y meterlo al horno, para que se vaya asando. De vez en cuando, darle vuelta y rehogarlo en su jugo. Se puede acompañar con una ensalada de lechuga.

## 220 PATO ENTRE CAZUELA Y CAZUELA

Matilde Aguirre Murillo. Urroz

Se pone en una cazuela con manteca y aceite a medias, carne magra de cerdo, tocino también magro —ambos ingredientes muy picados— con abundante cebolla troceada. Encima de todo ello se coloca el pato entero, se arrima la cazuela al fuego y se le añade caldo de carne caliente, perejil picado, canela, un clavillo y pimienta blanca molidas y sal. Se tapa con otra cazuela y se deja que se vaya haciendo suavemente.

## 221 PATO CON ESPÁRRAGOS Y ALCACHOFAS

Concha Bacaicoa. Pamplona

Bien limpio el pato, se sazona de sal y se unta con manteca de cerdo y limón. Se rellena con un trozo de jamón picado con perejil, ajo, especias y la sal necesaria. Se cose y se ata como a los pollos. Se unta por fuera con manteca y se rocía con un poco de jerez.

Se pone a cocer en la olla, poniéndole también una taza de agua para que no se pegue.

Se sirve con la salsa que haya soltado y adornado con alcachofas y espárragos, previamente cocidos por separado.

Cuando la carretera acababa en Pedregón, el Ayuntamiento de Roncal marchaba andando y en caballerías el 13 de julio hasta la Piedra de San Martín para celebrar el Tributo de las Tres Vacas. Tras la comida, a la que invitaban los roncaleses, el regreso se hacía pronto, para volver con luz. Al lie-

gar a la venta de Juan Pito, ya próxima la carretera, se calentaban los patos asados con que les obsequiaban los franceses para la merienda, puesto que para ellos siempre ha sido un plato considerado. Y probablemente, hechos de una forma similar a la receta recogida por Don Francisco Javier Arraiza:

## **222 PATO EN ASADOR**

Se despluma un pato hembra, y después se quema en llama de papel. Se cortan los extremos de las patas, y se le quitan el pescuezo y las alas. Se vuelven hacia afuera y, antes de ponerlo en el asador, se atan bien. Se frota con su hígado y cuando esté casi asado, se quita del fuego. Se sirve muy caliente y con dos limones enteros.



**C**arnaval, una de las viejas fiestas de invierno, pagana en parte y de duro contraste con el período inmediato en otros tiempos, resume su significado en la lucha de don Carnal y doña Cuaresma, tal como la plantea el Arcipreste. Ante la austera y larga cuaresma penitencial, el hombre se despidió de los placeres en una orgía de los sentidos. El gusto es uno de ellos, quizá el que más va a sufrir hasta la Pascua, por lo que la glotonería será uno de los componentes del Carnaval.

Parecía que el Carnaval —prohibido por orden gubernativa durante ocho lustros— había desaparecido. Pero afortunadamente no ha sido así, ha despertado con fuerza de su largo letargo y, cuando lamentábamos la pérdida de viejas costumbres que arrancan de la Edad Media, he aquí que no sólo se han mantenido, sino que se han repristinado minuciosamente tradiciones que estaban casi en desuso hace ya medio siglo. Me refiero a lo que el Carnaval tiene de rito cristiano con raíces o superposiciones de fiestas, mitos y simbolismos anteriores, y no a la payasada irreverente de los que no comprenden su verdadero sentido.

No debemos olvidar su importancia en otros tiempos, aquéllos en que tenía vigencia lo de «cuando seas padre, comerás huevo» y era de mala administración el comer pan del día.

Estas fiestas, agarradas como las nieblas al área vasco-parlante de nuestra Navarra —que es donde más y mejor se conservan— no tienen, a pesar de todo, la fuerza con que se debieron celebrar a principios de siglo. A ello ha contribuido fundamentalmente el actual nivel de vida, con sus consiguientes medios de diversión, la sensible reducción de los días penitenciales y el trabajo en fábricas o empresas que no permiten la larga celebración desde el Jueves Lardero a Miércoles de Ceniza.

Las fechas de la celebración no coinciden siempre con las que, según parece, debieran corresponder. Así, los *yoaldunak* de Ituren y Zubieta celebran un lunes y martes de los comprendidos entre Epifanía y Sexagésima, unos a partir del Domingo de Quincuagésima, otros —en una época reciente— cualquier semana antes de que los prohibiese la circular gubernativa, y el resto por las *carneistolendas*, que son los tres días de carne que preceden al Miércoles de Ceniza, incluyendo el jueves anterior, llamado Gordo o Lardero. Ahora se hacen oír en cualquier fiesta o manifestación, fuera del pueblo.

Las celebraciones y gastronomía de estos días, salvo las excepciones de vigor, son prácticamente iguales en todo el Reyno. Los Carnavales son fiestas de juventud —los casados

son meros espectadores—, que se vestía y viste aún para la postulación, con boina y chaleco o jersey rojo, camisa y pantalón blanco que adornan con dibujos geométricos en los costados exteriores de los mismos. Si el pueblo es pequeño, se va en uno o dos grupos y de acuerdo todos; sacrificaban para la pitanza un par de carneros, sustituidos ahora por ovejas o ternera. Si el pueblo es de más habitantes, la fiesta se hace por cuadrillas, llevando cada grupo de amigos, acordeonista o chistulari propio.

El Jueves Gordo o Lardero es llamado en nuestra tierra «Ortzegun Gizon» y es día de fiesta fundamentalmente para los niños, que piden por caseríos y casas del pueblo y que luego meriendan lo recogido. En toda Navarra, lo que se pide y se da en esta fecha son huevos, txistor y chulas de tocino. Por ello, la merienda obligada de la tarde, desde Cortes a Vera de Bidasoa son huevos fritos con longaniza y tocino. En Vera se canta:

Tzingar arrautza  
bat ezpada bertze,  
bertze, bertze, bertze.

(Tocino o huevos; si no hay una cosa, otra, otra, otra.)  
En Eulate, las niñas cantan:

Un poco de tocino fresco,  
Que sea de buen pellejo,  
Que sea de buen cocer,  
Que las niñas de la escuela  
Ya lo sabemos comer.

Mientras que en Romanzado y Urreñola los chicos y chicas, al pararse en cada casa del pueblo, cantan:

La señora de esta casa  
es una santa mujer,  
pero más santa sería  
si nos diera de comer.  
Jueves Lardero,  
chulas y huevo.

Este mismo día acostumbraban a pedir los pastores de las dulas de Val de Yerri, posiblemente en el único día del año que guardaban fiesta, si bien a diferencia de los niños, llevaban a sus casas la totalidad del donativo. Asimismo en Olazagutía y Larrasoña, los cuatro pastores de las dulas, *cabrero*, *machero*, *vaquero* y *lechonero*, recogían las invariables dádivas, que también aportaban a sus hogares. En Vidángoz, en el Jueves «chulardero» los padrinos daban a los ahijados una rosca, mientras que en Urzainqui les obsequiaban con una chula grande de tocino, que el chico llevaba a casa.

Huevos y productos del cerdo –txistor, tocino– era lo que se solicitaba, porque la matanza estaba cercana y es cuando más abundan los huevos, «por San Antón, la gallina pon».

El domingo no se pide. Es el día de la gran comida, de la juerga. En tiempos pasados, tras la comida se acostumbraba ir a Vísperas y luego tenía lugar la fiesta de los disfra-

ces o *mairus* que se celebraba hasta el toque de oración, momento en que se quitaban las máscaras. Por la noche, horas extraordinarias en la mesa de los establecimientos del ramo, a donde se acostumbraba ir matrimonialmente, con acordeón final. El menú obligado de ese día eran los ya citados huevos como primer plato y su forma más clásica en salsa verde.

## 223 HUEVOS DUROS EN SALSA VERDE

Se cuecen una docena de huevos y una vez fríos, se les quita la cáscara y se parte por la mitad, en sentido longitudinal.

En un recipiente se pone aceite de oliva al que se le une una cebolla pequeña y dos dientes de ajo, ambas verduras muy picadas. Cuando empieza a tomar color, se liga media cucharada de harina y seguidamente se añade un poquito de vino blanco y agua a medias y la correspondiente sal. Se colocan los huevos encima y se espolvorea por encima perejil picado. Se sirve caliente.



HUEVOS DUROS EN SALSA VERDE

Si las había, como lujo, se añadían al principio unas chirilas o almejas, que le daban gracia a este plato, más típico que ilustre.

También se tomaban los huevos duros con salsa de tomate, cortados a rodajas, aunque la forma más tradicional de consumirlos ha sido la tortilla; inmensas tortillas con longaniza cortada a rodajas o con el txistor troceado, previamente fritos.

Tampoco se despreciaban en este día las alubias coloradas, que siguen siendo de entrada en muchas comidas de la Montaña, hechas con el aditamento de la parte blanca del puerro, muy picado y costillas de cerdo, en algunos pueblos adobadas. En Lizarraga de Ergoyena, por ejemplo,

la cantidad empleada por comensal está reglamentada: una taza.

Pero el plato principal de esta celebración son las patas y orejas de cerdo –las «patabelarris» que llaman en la Cuenca– a las que siguen como postre el budín, el arroz con leche o las torrijas, según zonas.

Las patas se guardaban en sal, desde que empezaba la matanza por San Martín, para este día.

Dentro de nuestra cocina popular, las patas de cerdo –zerri zangos– se hacen fundamentalmente en salsa y en menor proporción asadas al horno. La receta más original y genuinamente navarra es la que lleva en la salsa leche, azúcar y canela. No hace mucho tiempo, un conocido crítico

gastronómico hablaba del cambio del gusto a través de los tiempos y ponía como ejemplo de plato imposible para hoy, uno de Martínez Montañó, el cocinero de Felipe IV, y que no era otro que éste que nos ocupa. Iribarren habla de esta preparación como típica del carnaval estellés, «plato fuerte —di-

ce— grasiento y dulzón que venía a constituir la despedida del craso don Carnaval ante la escuálida Cuaresma». No estoy muy de acuerdo con Iribarren en cuanto al lugar de origen del plato, muy popular y datado de antiguo en la Cuenca y Zona Media.

## 224 PATAS DE CERDO CON LECHE

Valentina Aizpún Andueza

Las patas deben ser saladas. Son mejores las manos que las patas, pues tienen más carne.

Al comprarlas es mejor que las partan por la mitad con un machete.

Se pasan por la llama, se limpian y luego se raspan. Se ponen a remojo durante toda la noche. A la mañana siguiente se cuecen en agua sin sal. En olla exprés, hora y media aproximadamente.

Ya cocidas, se deshuesan y se fríen pasadas por harina y huevo batido y, conforme se van haciendo, se colocan en una cazuela.

El aceite que ha quedado de freír se pasa por un colador y puesto al fuego se rehoga en él una cucharada de harina y seguidamente se le añade un poco del agua sobrante de la cocción, un vaso pequeño de leche, un trocito de palo de canela (una cuarta parte para cuatro patas) y una cucharada de azúcar, rasa o colma, según gustos, y cuando ha hervido un poco, se vierte sobre los trozos de las patas y se deja que hiervan un rato antes de servir.

## 225 PATAS Y OREJAS DE CERDO

Henedina Martinena. Tafalla

Si son saladas las patas, ponerlas a remojo; si no, tenerlas en sal dos o tres días.

Cocerlas con ajo, cebolla, perejil y, si gusta, laurel y especias.

Una vez cocidas, deshuesarlas, pasarlas por harina y huevo y albardarlas (tapadas, pues si no, saltan).

Irlas poniendo en una sopera de barro. En el aceite que queda, freír cebolla y echar por encima de las patas. Majar ajos y perejil, con almendras o nueces y unirlo al guiso. Verter un vaso de leche con canela molida y que hierva todo hasta que estén cocidas. Para contrastar la sal, echarle un poco de azúcar.

Algunas veces se hacen a la vez patas y orejas y el gourmet navarro prefiere las patas saladas y secas a las frescas. Previamente hay que «chocarrarlas», limpiarlas bien de pelos y frotarlas con limón, que es un ácido comestible. Las horas que han de estar en remojo varían, según las recetas, de 12 a 48. La norma general es ponerlas en agua de víspera.

Plato apreciado y principal del Carnaval éste de las patas y orejas, que hace exclamar a los estellesses: «Todos los jueves no hay orejas».

Las tres recetas que van a continuación fueron recogidas hace muchos años por don Miguel Uranga Esnaola (1864-1938), en Pamplona.

## 226 MANOS DE CERDO REBOZADAS

Limpias, cocerlas en agua y sal. Deshuesarlas después y rebozarlas con huevos batidos y pan rallado. Freírlas y al sacarlas, antes de que se enfríen, espolvorearlas con sal y pimienta.

## 227 MANOS DE CERDO CON AZÚCAR

Limpiar, socarrar, tener 12 horas en remojo, cocer bien, deshuesar, tener preparada pasta de harina y huevos, o si no, pan rallado, rebozar en ella las manos y freír con aceite y manteca, cuidando, mientras se fríe, de tener tapada la cazuela o sartén donde se hacen.

Servir con azúcar y canela o con una salsa de avellanas desleídas en el jugo donde se cocieron.





MANOS DE CERDO SALADAS

## 228 MANOS DE CERDO EN ADOBO

Quitar los huesos, cocerlas en mitad agua y mitad vino y hacerles un adobo con pimientas, ajo, perejil, tomillo, laurel y un poco de vinagre.

Si se quiere, se sirven así muy calientes, o si no, fritas, rebozadas en un batido de huevos y harina y un poco de azúcar.

Deliciosas son también otras variantes, hechas en salsa y sin el aditamento del azúcar y que merecen la pena de ser probadas.

## 229 PATAS DE CERDO

Carmenchu Martínez Muñoz de Cabañas

Se limpian bien y partidas por la mitad, se ponen a cocer con laurel, cebolla, zanahoria, puerro, vino blanco y sal.

Cuando están ya cocidas, se dejan enfriar un poco y se reserva el agua. Se les quita los huesos y parten en trozos no demasiado grandes.

Se rebozan en harina y huevo (poner una tapa, porque salpican mucho).

Se fríe en el aceite sobrante una cebolla picada, y cuando está ligeramente dorada, se añade un poco de harina y otro poco de pimentón. Unir poco a poco parte del agua sobrante de la cocción y dos cucharadas de almendra molida, disuelta en un poco de agua de la que ha servido para remojar un pimiento seco. Este, sin piel, se agrega a la salsa.

Se vierte encima de las patas rebozadas, se añade ajo cortado en lonchas finas y perejil picado y se deja que hierva lentamente, una media hora.

## 230 PATAS DE CERDO

Juana Corera de Aldaba. Larraga

Se ponen cuatro patas de cerdo a cocer en agua con una hoja de laurel, cinco granos de pimienta negra y sal.



MANOS DE CERDO CON TOMATE

Ya cocidas, se sacan del agua, se trocean y eliminan los huesecillos.

En una sartén, en un poco de aceite, se fríen dos lonchas de jamón troceadas y un buen trozo de longaniza recia partida a rodajas. Ya frito, se retiran a un plato aparte.

En el aceite sobrante, se fríe media cebolla mediana y dos dientes de ajo, ambos finamente picados. Ya hecho, se le une una cuchara de harina y un vaso del agua sobrante de la cocción.

En un perol aparte se ponen a hervir seis pimientos choriceros. Ya cocidos, se sacan del agua y se les quita la carne. A esta carne se le une medio vaso del agua en que se cocieron y se pasa todo por el túrmix, uniéndolo seguidamente a la otra salsa, así como el jamón y el chorizo.

Finalmente se unen los trozos de las patas, y tras dejar gozar un rato, se sirven.

Interesante también esta receta de «txerripatas».

## 231 PATAS Y OREJAS DE CERDO. TXERRIPATAS

Milagros Sanzberro. Burlada

Remojar de víspera dos patas y dos orejas curadas. Poner a cocer y quitarle el agua del primer hervor. Añadir dos puerros (la parte blanca), una zanahoria y tres pimientos choriceros secos. Tiempo de cocción, una hora en olla exprés. Sacarlas y una vez frías, trocearlas y freírlas previamente pasadas por harina y huevo. Depositarlas en una cazuela de barro.

En el aceite que queda en la sartén, freír media cebolla picada, añadir una cuchara de harina y a continuación el puerro, la zanahoria y los pimientos junto con agua de cocción y media copa de coñac. Una vez empiece a hervir, pasar por el chino e incorporarlo a las patas y orejas. Hervir quince minutos cuidando no se pegue, ya que este plato tiene mucha gelatina. Es conveniente no abusar de la sal ni de las guindillas. Este plato adquiere calidad preparándose de víspera.

En cuanto al tiempo de cocción, lo normal es que sea de cuatro horas en cocina económica o de hora y media en olla exprés. Parece exagerada la afirmación de Ángel Muro en «El Practicón» de que no son buenas para comer

sino después de haber cocido en agua sin interrupción durante veinticuatro horas. La operación de deshuesarlas debe hacerse siempre en caliente y procurando no romperlas.

## 232 TXERRI-ZANGOAK

Javier Lantz. Lesaca

Se cuecen durante media hora, únicamente en agua. A continuación, se vuelven a poner en agua con puerro, perejil, zanahoria y un trozo de cebolla pinchada con un clavo y sal.

Ya cocidas, se les quita cuidadosamente los huesecillos, y se cortan en trozos regulares. Se rebozan en harina y huevo y se frien. Se colocan en una cazuela de barro.

En el aceite sobrante de la fritura, se pone cebolla picada y, ya hecha, se le añaden tres o cuatro cucharadas de tomate ya hecho con un poco de azúcar, un cacillo de caldo de carne o en su defecto del agua sobrante de la cocción, un poco de pimienta negra, otra poca de blanca y perejil finamente picado. Unida bien la salsa, se vierte sobre los trozos ya fritos, dejando cocer durante un ratito antes de servir.

Los ingredientes que intervienen en la cocción varían con la flora de cada latitud. Además de los consabidos puerro,

perejil, ajo, cebolla, etc. en la Ribera le añaden tomillo y laurel y en algunas zonas de la Montaña, escalonia y chalotas.

## 233 PATAS DE CERDO CON NUECES

Esperanza Pascual de Oroz. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 4 patas de cerdo, harina, un huevo, diez nueces, agua y sal.

*Forma de hacerlas:* Se cuecen después de limpias, en agua con sal.

Ya cocidas, se sacan del agua y se deshuesan en caliente. Se pasan por harina y huevo batido, se frien en aceite de oliva y se colocan en cazuela aparte. El aceite sobrante se pasa por un tamiz y a él se unen las nueces trituradas, como la necesaria agua sobrante de la cocción.

Se vierte sobre las patas y se arrima al fuego para que se una y engorde la salsa.

En menor proporción se toman asadas al horno, aunque no por ello dejan de ser también excelentes.

## 234 PATAS DE CERDO AL HORNO

Salomé Oyarzun de Sarobe. Pamplona

Se limpian, se parten por la mitad a lo largo y se lizan, para que luego mantengan la forma. Se cuecen en una olla en agua con sal, cebolla, zanahoria y puerro troceados, así como una chispita de laurel y tomillo.

Una vez cocidas, se les quita la liz, se eliminan los huesos mayores, y conservando la forma se depositan en una fuente de horno, rociándolas con un adobo hecho con un poco de aceite, pan rallado, un punto de sal, perejil y ajo picados.

Se introduce a horno caliente, hasta dorarlas.

Al ser la mayoría de pueblos donde se celebra núcleos urbanos con caseríos, el lunes es el día obligado de visitar a estos últimos, ya que el martes corresponde el recorrido por las casas del pueblo. Los «goitarras» –cuadrillas de amigos con acordeón– y los «ttuntuneros», al llegar a cada uno de

los caseríos, cantan, bailan y piden: «Arraultze, arraultze, bat ezpada bertze» (huevos, huevos, si no es una cosa, otra). Si en el grupo se encuentran amigos del caserío, se les invita a almorzar, siempre a base de huevos fritos con txistor, y morcillas si las hay. Según el recorrido, se llegaban a



recoger en otros tiempos hasta cuarenta y más docenas de huevos, lo que abría paso a unos días a base de preparaciones de este alimento, tortillas con txistor o longaniza, tocino y «budines», sin descanso alguno. Precisamente por esta razón, uno de los postres obligados es el referido

«budín», nombre que damos por estas tierras al flan y que nada tiene que ver con el budín castellano. Es el que los confiteros llaman flan chino, a base de huevos, azúcar y leche, que se diferencia del flan clásico en que a los ingredientes anteriores, adicionan maizena o harina.

## 235 BUDIN

Jacinta Buisán Donézar. Pamplona

Para cada litro de leche cocida con limón y canela se pone siete huevos, cuatro enteros y tres yemas, y media libra (186 g.) de azúcar. Cuando la leche está tibia, se mezcla y revuelve bien todos los ingredientes y este conjunto se echa a los moldes que deberán estar acaramelados. Se ponen los moldes a baño María y se meten al horno y, una vez cuajado, se deja enfriar, y se desmoldan.

A mediodía, las cuadrillas bajan al pueblo y con el resultado de la cuestación, comen en la posada del pueblo, donde a lo obtenido se une la sopa de zikiro y su correspondiente carne. Si el pueblo es grande y tiene banda de música, ésta postula por las casas del pueblo mañana y tarde, con obligado banquete, largo y copioso a mediodía.

Tenemos muchos testimonios de lo que antiguamente significaba el Carnaval en su vertiente gastronómica. En los conventos, por ejemplo, era día de comer *carne, huevos y otros alimentos de valor*. A los porcioneros que el Monasterio de Leire tenía en la villa de Tiermas se les daba de comer en Carnaval, además de las carnes de puerco acostumbradas, un cuarto de cordero o cabrito o una gallina. En la Cuenca pamplonesa, así como en Alsasua y otros pueblos de la Zona Media y Ribera se toman como postre las «randillas» o torrijas, que aunque es manjar obligado en muchos de estos pueblos en el día de San José, también con ellas se celebran estas fiestas. Como es sabido, esta preparación consiste en rodajas de pan seco del día anterior, bañadas en

leche y que, tras pasarlas por huevo batido, se fríen en aceite, espolvoreándolas finalmente por encima con azúcar. En Cizur Mayor acostumbran, después de fritas, a bañarlas por segunda vez en leche. José M.<sup>a</sup> Satrústegui dice que en Valcarlos, en tiempo de Carnaval, se hacen *crepas* y *kauseras* para postre. Las *crepas* (del francés *crêpes*) son a base de huevo, leche y un poco de harina. Se hace que la pasta forme una película delgada en el fondo de la sartén y se enrolla sobre sí misma o con crema dentro. La *kausera* es un buñuelo. Varía según los ingredientes aromáticos y según la mano de la cocinera.

En Unanua, a primera hora de la tarde del domingo, salen los *mamuxaharrak* dirigidos por el *mutu*, cubiertos con sus peculiares caretas metálicas, asustando a las mozas del pueblo. Al oscurecer se las quitan y se reúnen con todo el pueblo en el atrio parroquial donde dan cuenta de una sencilla merienda a base de chorizo, chistor frito, pan y vino que toman en las tacitas de plata municipales. Como postre degustan los piperropiles de Carnaval, cuya receta me la dio Rosalía Mendive.

## 236 PIPERROPILES DE UNANUA

Se hace una masa con una docena de huevos, medio kilo de azúcar, 1/4 litro de anís y la harina que entre. Se amasa bien, trabajándola hasta que tenga una consistencia similar a la del pan. Se toman unos trozos regulares con los que se hacen unas bolas con las manos, que, colocándolas sobre un papel blanco, se extienden con una botella o rodillo en forma de torta alargada. Luego se les da un baño de yema de huevo batida y se meten al horno hasta que se doren.

Aunque el Carnaval parecía que se había ido para siempre con su harapiento cortejo de disfraces, permanece vivo en el pueblo y no faltan en estos días, sobre todo en los lu-

gares más marginados del desarrollo, quien lo celebre en la mesa siguiendo tradiciones y recetas heredadas.

**A** pesar de ser esposo de la Virgen, San José ha entrado muy tarde en el calendario religioso y en la tradición popular. Basta comprobar que no hay templo ni ermita viejos dedicados al patriarca carpintero. Hay que llegar a 1850 para que Pío IX, recogiendo un sentimiento surgido dos siglos antes, lo hiciera patrono de la Iglesia Universal.

Tanta modernidad en el calendario hace que tenga muy poco folklore y una rica repostería. En vano, repasando la onomástica medieval, encontraremos en Navarra un José como nombre cristiano, aunque los moros de Tudela y de Cortes, en el siglo XV, pudieron llamarse Juces. San José es apellido de conversos.

Estos antecedentes históricos traen como consecuencia, por un lado, la falta de tradición de la fiesta y por otro un apresuramiento, por parte de los numerosos conventos que poblaron y pueblan nuestra tierra, por hacerlo popular. Al no poder enraizarlo con el pasado, se le inventan postres, ricos postres conventuales, mimo y receta de monja, con los que se cumplía en la fecha con los ricos y propicios

bienhechores de la clausura. Y así San José, remediador de necesidades, puesto de cara a la pared en los momentos económicamente difíciles, ecónomo a la fuerza, resolvía problemas de subsistencia y supervivencia. Sobre San José recaían todos los domésticos planes de desarrollo conventuales.

Es tan joven la devoción que en 1869 se pide que su nombre figure en las letanías de los santos con firmas de 150.000 cristianos; y en 1889 León XIII recibe otra petición en el mismo sentido de seiscientos cardenales y obispos. Su fiesta no es de precepto hasta 1917.

Sin embargo, San José con sus dolores y gozos, «randillas», «virutas», buñuelos y rosquillas, es uno de los santos de más rica repostería, comparable a la de San Blas y San Babil, mucho antes invocados en el Occidente cristiano.

En la Ribera se le dice a San José «el Randillero», porque en este día se comen en los pueblos que miran al Ebro las «randillas», que no es otra cosa sino torrijas. Luis Gil Gómez, en su original y estupenda «Gastronomía Ribereña», nos da el secreto del plato:

### 237 RANDILLAS

De un pan especial, fabricado el día anterior, se cortan rodajas que no han de tener más de dos centímetros de grosor y se ponen a remojo en una mezcla de leche y huevos. Cuando estas rodajas quedan bien empapadas (que suele ser al cabo de dos horas) se fríen en abundante aceite fino de oliva, previamente albardadas en huevo batido. El aceite debe estar bien fuerte. Y por cada litro de leche deben ir cuatro huevos bien batidos.

Terminada la fritura de las «randillas», unos se limitan a espolvorearlas con azúcar; otros añaden al azúcar canela en polvo; otros las envuelven en miel hervida con agua.

Pero hay una forma de terminarlas que es corriente en muchas casas de Tudela: con leche fresca con canela en rama y cuando ha dado tres o cuatro hervores, se pasa por un chino, en caliente, para eliminar las ramitas de canela. Se adiciona cuatrocientos gramos de azúcar por cada litro de leche que se haya puesto a hervir, removiendo todo un buen rato para disolver el azúcar. Se ultima la preparación poniendo las randillas en un recipiente amplio, cubriéndolas con esta leche azucarada de sabor a canela por espacio de unas tres o cuatro horas.

José M.<sup>a</sup> Jimeno Jurío señala que en Cortes de Navarra, además de este día, era también típico comerlas en la cena que se hacía a la salida de Misa de Gallo, como postre tras la sartenada de migas, que se despachaban en ambiente de alegría, cantos y bromas, plato conocido con el nombre de «torrijas» o «torrejas» en otras partes. Y es que pocos alimentos tendrán más variedad de nombres. José M.<sup>a</sup>

Iribarren, en su «Vocabulario», da la definición de «randilla» como palabra típica navarra y extensible a toda la Ribera: «raldillas» (Ribera), «randillas» (Ribera tudelana), «rendillas» (Ablitas), «roldilla» (otros pueblos riberos), «rondilla» (Tudela), «papacha» (Fitero), «torrijas» y «torrejas». La diferencia con las dos últimas está en ese segundo baño de leche que recoge el amigo Luis Gil.



### 238 TORRIJAS

Ana María Larrondo. Mutilva Baja

**Ingredientes:** Pan (mejor si es del día anterior) cortado en rodajas de tamaño normal, leche, azúcar (una taza de las de café por litro de leche), un palo de canela, corteza de limón, huevos y aceite.

**Modo de hacerlo:** Se hierva la leche con palo de canela, limón y azúcar, durante unos diez minutos. Se saca la leche hirviendo y se empapa con cuidado el pan para que no se rompa. Luego se pasa cada trozo por huevo batido y se frien en aceite bien caliente y se espolvorean finalmente con azúcar y canela en polvo.

Postre del día de San José y no tan regional como las «randillas», son las «virutas», de las que no conocemos su origen, pero sí su difusión. Las «virutas» o «rizos» de San José debe ser plato navarro, porque, consultada la bibliografía existente, sólo se encuentra en los libros de Geno, M.<sup>a</sup> Rosario Aldaz, Pilar Bueno y en la «Cocina Aragonesa» de

José V. Lasierre, en donde da su receta «como postre foráneo que ha tomado carta de naturaleza», aunque hay que advertir que la versión aragonesa, a la que llaman «cañas», se diferencia de la de Pamplona y Zona Media en que las primeras —como sucede en la versión de Tulebras— se frien y las segundas se hacen al horno.

### 239 VIRUTAS DE SAN JOSÉ. PAMPLONA

M.<sup>a</sup> Camino Pueyo de Sarobe. Pamplona

**Ingredientes y cantidades:** 100 gramos de mantequilla, 100 gramos de azúcar, 100 gramos de harina, 3 claras de huevo.

**Modo de hacerlas:** Se baten las claras a punto de nieve, añadiéndoles primero el azúcar glas, después la mantequilla derretida y fría y por último la harina, hasta que se haga una pasta, y después de unida, se mete en la manga y se echa sobre una placa pastelera engrasada, en tiras de unos doce centímetros de largo. Se meten a horno moderado durante unos diez minutos, hasta que se vean dorados los bordes.

En caliente se desprende la pasta con un cuchillo y con la mano se da la forma de viruta.





VIRUTAS DE SAN JOSÉ

Como señala Genó: «Esto se debe hacer muy rápidamente, pues si se enfría, no se puede efectuar esta operación».

Un convento, cuando es de monjas, no sólo irradia espiritualidad, sino también gastronomía y concretamente repostería. El más antiguo monasterio de religiosas que tenemos en Navarra —desde él se fundaron las Huelgas de Burgos— es el de Tulebras, con vieja y documentada tradición gastronómica en toda la zona.

Las monjitas de Tulebras, cistercienses desde su fundación, tienen un estatuto increíble, dado por el Obispo de Tarazona en 1875, un estatuto teórico, del que nunca han hecho uso, pero que vale como documento. Lo publicó el P. Recondo: «La ración diaria de la religiosa será: chocolate mañana y tarde y, si alguna necesitase refección por la mañana, se le dará sopa, migas o cosa semejante. La comida, en los días de carne, sopa de arroz, fideo o pan, garbanzos,

tocino y 5 onzas de carnero, o un huevo y el postre correspondiente, según el tiempo. En los días de 1.ª y 2.ª clase, para principio un cuarto de gallina, medio pichón o medio pollo, magra o lomo o cosa semejante. En estos días y en los de PP. de la Orden el postre de costumbre. En los días de vigilia, sopa de pan o de arroz, verdura, legumbres, un huevo y bacalao o pescado fresco y postre y, si la vigilia cae en día solemne, dos huevos y pescado y postre correspondiente. Para colación, verduras crudas y cocidas, migas o sopas y, cuando se cantan vísperas, almendrada. Habrá en la habitación, que estará bajo la vigilancia de la Sra. Prelada y dependencia y custodia de la cillerera, azúcar, café, té, vino tinto y rancio, esponjados, bizcochos y rosquillas, limones, almendrada y vinagre para que cada religiosa tome lo que guste».

De estas buenas monjas es la fórmula de «virutas» que transcribimos, gracias también a Luis Gil Gómez.

## 240 VIRUTAS DE SAN JOSÉ. TULEBRAS

Para elaborar este delicioso postre se precisa un vaso de aceite, un vaso de vino rancio, tres cucharadas de azúcar, una papeleta de polvos de gaseosa (Armisen), un huevo y harina suficiente.

En una vasija se mezclan el vino, el aceite y el azúcar, removiendo todo cierto tiempo con una cuchara de palo. Más tarde se añade el huevo y los polvos de gaseosa, sin dejar de mover la mezcla. Posteriormente se agrega harina hasta conseguir una pasta fina, pero evitando que se pegue.

Cuando la masa está a punto, se vierte sobre la mesa y se estira con el rodillo. Se corta en tiras y se enrosca en unas cañas bien limpias, friéndose en la sartén.

Cuando se ponen doradas, se sacan, se desprenden de las cañas y se espolvorean con azúcar y canela molida.

En 1913 Benedicto XV elevó la fiesta de San José a primera clase y seis años después se introdujo su prefacio propio en la misa. En 1922 figura nuestro patriarca en la recomendación del alma del agonizante.

Muy anteriores son los buñuelos del santo, postre extendido por Navarra ya en el siglo XVII, según una muy vieja receta recogida en «El Cocinero Religioso», manuscrito anónimo de un convento pamplonés:

## 241 BUÑUELOS

Se hacen unas poleadas con agua, sal y un poco de clavo molido. Han de estar muy ligeras. En estando frías, se le une harina y por cada medio cuartillo de ésta ocho huevos. Se bate muy bien y en estando en punto se pone aceite a freír. En estando hirviendo, se echa con una cuchara de plata que haga bollito redondo. Se mete una caña para que salgan huecos, porque si no, no vale nada. En estando frío, se enmiela.

Posteriormente, aunque antigua –de principios del siglo pasado–, es la facilitada por la Srta. Aguirre Murillo, de Urroz Villa. Dice literalmente así:

## 242 BUÑUELOS DE SAN JOSÉ

Primeramente se pone al fuego en un cazo media pinta de agua, con un poquito de sal, otro poco de canela, una corteza de limón, onza y media de mantequilla, onza y media de azúcar y media copita de aguardiente.

Cuando está hirviendo el agua con todos estos recados, se le echarán ocho onzas de harina y se revolverá todo bien con una cuchara y se deja enfriar. Cuando casi lo está, se le echarán cuatro huevos y se amasará todo en una sopera con la mano; si parece que la masa queda excesivamente dura, se le podrá echar más huevos.

Se debe freír en manteca, cuidando no yerba en la sartén, es decir, que no esté muy caliente, sino templada, y así saldrán tiesicos y se sacan cuando estén rojas.

Los buñuelos en este día fueron plato popular, porque parecida receta –por otra parte plato corriente en España

con distintas variantes– lo encontramos en España e incluso en Navarra. Es en Estella típico de este día.

## 243 BUÑUELOS DE SAN JOSÉ. ESTELLA

Marichu Muguerza de Erce y Trinidad Erce de Berraquero. Estella

*Ingredientes y cantidades:* 150 gramos de harina, medio litro de agua, 50 gramos de manteca, sal, cuatro huevos.

*Modo de hacerlos:* Se pone a hervir en un cazo el agua junto con la manteca y la sal; cuando está ya hirviendo, se escalda la harina, se separa del fuego, se une bien con una cuchara de palo y se deja enfriar.

A la pasta ya fría, se le añaden los huevos bien batidos, hasta que quede la pasta del grosor de una bechamel para fritos.

Se toma un poco de pasta con la ayuda de una cuchara y se echa al aceite o manteca ya caliente en una sartén. Se fríe a fuego más bien lento al principio y fuerte al final.

Cuando están ya fríos, se rellenan de una natilla espesa.

Al servirlos, se los espolvorea con azúcar glas.



BUÑUELOS DE SAN JOSÉ

## 244 BUÑUELOS DE SAN JOSÉ. MAÑERU

Margarita García de Salvador. Mañeru

*Ingredientes y cantidades:* 2 vasos de agua, dos vasos tamaño agua de harina, una pizca de sal, una cáscara de limón, un trozo de mantequilla o manteca de cerdo, 5 huevos.

*Modo de hacerlos:* Se pone a hervir el agua con la cáscara de limón, la mantequilla o manteca y sal. Cuando hierve, se echa la harina, se escalda cinco minutos y se trabaja.

Cuando la pasta está tibia, se le va agregando los huevos batidos, uno a uno. Aunque parece que en algún momento se corta la pasta, luego se acaba uniendo.

Se pone aceite en una sartén al fuego y cuando está no muy caliente (antes se fríe en él o un poco de pasta o un trozo de pan para quitarle fortaleza) se va echando una cucharilla de pasta, que luego al freír, se agranda.

Ya frito, se saca y deja enfriar. Se rellenan con crema pastelera.

Finalmente, se espolvorean con azúcar y canela molida.

El relleno más frecuente es el de crema pastelera, aunque también lo hacen con natilla espesa, mermelada o nata, presentándolos, en la mayoría de los casos, espolvoreados con azúcar glas y en menor proporción enmielados.

Geno, en su práctico y esencial libro de cocina, da la receta de unas rosquillas de San José con coco, que tampoco serán ninguna frivolidad.

## 245 ROSQUILLAS DE SAN JOSÉ

Colocar en el mármol 200 gramos de harina, 75 de mantequilla, una cucharadita de Royal, dos yemas, una clara, raspadura de limón y 50 gramos de coco; amasar y estirar con el rodillo, dejándola un poco gruesa; se cortan circunferencias de unos cinco centímetros y, con cortapastas pequeño, cortar las circunferencias del centro; se pintan de yema y se meten al horno; una vez cocidas, se rellenan de crema de coco y se espolvorean de azúcar glas.

*Crema de coco:* Poner cincuenta gramos de azúcar en un cazo y dejar hervir hasta que llegue a punto de hebra floja; entonces se añaden 50 gramos de coco, se le da unas vueltas y, fuera del fuego, se añaden dos yemas; con esto se rellenan de rosquillas.



## ACELGAS

**A** pesar de ser una de las verduras más antiguas que conoce la Humanidad y ser apreciada desde tiempos remotos por sus propiedades medicinales que descubrieron los árabes, es planta que goza de mala prensa, siendo despreciada, al igual que otras, como la berza. Está considerada como verdura de batalla, pobre y barata, quizá por ser de fácil cultivo, de abundante producción durante todo el año, y ser plantada entre otras hortalizas o en los orillos de los cuadros de otras verduras en los huertos familiares, al negársele, por su categoría, la tierra preferente. Requiere climas templados y húmedos, y Columela señalaba que se deben sembrar cuando los granados estén en flor.

Tiene propiedades refrescantes y laxantes, por lo que Alonso de Herrera advertía: «...ablandan el vientre, y si mucho las usan comer, dan dolor de tripas. Son buenas para los coléricos, y personas calenturientas, mayormente de tercianas y quitan la sed». Dentro de la medicina popular navarra, se considera que el caldo de su cocción es disolvente del ácido úrico y en Jaurrieta recomiendan las hojas templadas o tostadas a la brasa en el tratamiento de las quemaduras.

Antonio Salsete escribió de ella a finales del siglo XVII: «Al paso que nos ponderan que es saludable, hallamos que es insípida, y la más socorrida en la Cuaresma. Por tanto, es necesario cuidar mucho en darle algún sainete con que engañar el paladar del pobre religioso». Aquí puede estar el origen de que esta verdura sea conocida en nuestra tierra como «mata frailes».

En el Concurso de Verduras de Tudela, presentaron unas monumentales matas de acelga con un promedio de 10-12 kilos cada una y, a pesar del tamaño, que hacía suponer fueran de calidad basta, resultaron ser de una finura excepcional. Lo cierto es que es una verdura excelente, «muy socorrida», que tiene la cualidad de tener un doble aprovechamiento, su penca y la parte verde de sus hojas, por lo que se presta a variados guisos.

Aparte de la forma más socorrida de hacerlas —acompañadas de patata, cocidas con sal, escurridas y aliñadas luego con aceite en el que se ha freído unos dientes de ajo, o con aceite crudo y vinagre—, doy una pequeña relación de las formas más empleadas en nuestros hogares, unas viejas y otras que se han incorporado plenamente.

### 246 ACELGAS REBOZADAS

M.<sup>a</sup> Camino Pueyo de Sarobe. Pamplona

Se limpian las pencas de la acelga y se cortan en trozos regulares de unos seis por cuatro centímetros de tamaño. Se limpia y pica menudamente la parte verde, y se cuece todo con sal.

Ya cocidas, se separan las pencas, se escurren y, pasándolas por harina y huevo, se fríen en aceite de oliva, reservándolas en el centro de una fuente de servicio. Alrededor de ellas, se coloca la parte verde aliñada previamente con aceite en el que se han freído unos dientes de ajo.

Se sirve acompañada o bañada de una salsa de tomate.

### 247 ACELGAS EN LECHE

Sara Zuazu. Uztárroz

*Ingredientes para cuatro personas:* Kilo y medio de acelgas, 150 gramos de manteca, dos cebollas medianas, cuatro zanahorias, 4 patatas, un tazón de leche, un tazón de caldo, sal y pimienta.

*Modo de hacerlas:* Limpiar las acelgas, prepararlas para la cocción y deshojarlas.



ACELGAS

En una cazuela con la manteca de cerdo, rehogar la cebolla picada y añadir las zanahorias cortadas a tiritas finas y las patatas a dados, después el caldo y la leche. Tapar la cazuela y continuar la cocción hasta que las acelgas estén en su punto.

## 248 PENCAS DE ACELGA RELLENAS

Fausta Carraus, Vda. de Oyarzun. Santesteban

Se ponen a cocer las pencas de acelga, previamente limpias y cortadas en trozos regulares.

Una vez cocidas, se escurren y se hacen con ellas un emparedado, rellenándolas de una bechamel hecha con jamón y huevo duro picado. Se pasan por harina y huevo batido, se fríen y se sirven calientes sin salsa alguna.

## 249 ACELGAS RELLENAS CON PERRETXIKOS

M.<sup>o</sup> Jesús Larraza. Olazagutía

*Ingredientes:* Acelgas, jamón, lonchas de jamón para fundir, dos huevos, harina, salsa bechamel y perretxikos.

*Modo de hacerlo:* Limpiar y trocear en partes iguales las pencas de acelga. Una vez cocidas, escurrirlas bien y prepararlas de esta manera: se toma un trozo de penca que se cubre con una lonchita de jamón y sobre éste otra de queso y, por último, otra de acelga; se pasan por harina y huevo y se fríe en aceite de oliva muy caliente.

Cubrimos la cazuela (que puede ser de barro o acero) con una capa de acelgas rellenas; sobre ellas se extiende una de bechamel fina, otra capa de acelgas y finalmente otra de bechamel.

Este plato se presenta cubierto de perretxikos en su jugo, esto es: dorar en cazuela de barro un poco de cebolla picada, a la que se unen los perretxikos que se hacen a fuego lento, para que suelten el jugo; se salan y se deja hervir unos minutos, retirando la cazuela del fuego antes de que se haya reducido el jugo.

Es plato especial de primavera.

## **250 PENCAS DE ACELGA EN CHILINDRÓN**

*María García. Pamplona*

*Ingredientes para 6 personas:* 2,5 kg. de acelgas, 1 cebolla grande, 250 gramos de tomate, 3 pimientos, 50 gramos de jamón serrano y 1 diente de ajo.

*Preparación:* Cocer las pencas de acelga según costumbre, reservando lo verde para otro día, con el que se puede hacer un puré añadiendo patatas.

Poner aceite y la cebolla cortada en juliana finita; a media cocción añadir los pimientos cortados en tiras finas; después, se añade ajo picado, el jamón cortado a daditos y el tomate pelado y cortado en trozos pequeños. Sazonar al gusto, unir las pencas cocidas y, tapado el recipiente, cocer lentamente durante 20 minutos.

Puede hacerse también con las pencas rebozadas.

## **251 ACELGA RELLENA**

*Mercedes Martínez de Morentin. Pamplona*

Limpia la penca de la acelga y cocida a trozos iguales, se rellena entre dos trozos de una bechamel de jamón serrano; se pasan por pan rallado y huevo batido y se fríen en abundante aceite.

Se colocan en una fuente de horno sobre una base de sofrito de tomate y se cubren de una bechamel fina.

Echar por encima queso rallado y un poquito de mantequilla, y gratinar.

## **252 ACELGAS EN SALSA BLANCA**

*Alicia Azcona. Pamplona*

*Ingredientes:* 2 kg. de acelgas, 50 gramos de almendras crudas, dos cucharadas de harina, 4 cucharadas de aceite, dos dientes de ajo y sal.

*Preparación:* Cortar las pencas de las acelgas en trozos regulares y ponerlas a cocer en agua hirviendo con sal. Escurrirlas.

Escaldar las almendras y depositarlas en un mortero. Freír en una sartén con aceite los ajos, unir las almendras y majarlo en el almirez hasta que quede una pasta fina; añadir la harina desleída en un vaso del caldo de cocción hasta formar una salsa bien ligada.

Salpimentar e incorporar las pencas de acelga, dejándolas cocer unos minutos. Se sirve muy caliente.

## **253 ACELGAS AL AJILLO**

*Carmen del Solar. Pamplona*

Se separa lo verde de las pencas de las acelgas, se lava bien y se corta.





ACELGAS CON PATATAS

Hervir todo con un poco de sal en agua abundante. Escurrir y ponerlo en una cazuela de barro. Se vierte por encima salsa de tomate condimentada con media pastilla de concentrado de carne y revolverlo todo bien.

Se fríe en una sartén muchos dientes de ajo picados muy menudos y, cuando están dorados, se echa por encima y se sirve.

## 254 ACELGAS GRATINADAS

*Ingredientes:* 1,5 kg. de acelgas, dos vasos (no muy llenos) de leche, dos cucharadas de harina, un filete de jamón (que no esté demasiado seco), un huevo o dos para rebozar, aceite, cebolla y sal.

*Modo de hacerlas:* Después de limpiar bien la verdura, se separan las pencas de la parte verde, que se deja aparte.

En agua con sal pondremos a cocer, sólo ligeramente, las pencas troceadas, de unos 8 centímetros de largo; se deja enfriar. Se van rebozando los trozos en harina y huevo y se fríen en aceite de oliva y se depositan en una fuente de horno. A continuación, se hace una salsa bechamel con un poco de cebolla finamente picada, los trocitos de jamón, harina y leche. Con la salsa se cubre de manera uniforme las pencas y se deja gratinar unos minutos al horno.

## **255 ACELGAS RELLENAS**

Pilar Marcen Panizo. Pamplona

Se cuecen las pencas de las acelgas y se parten en trozos grandecidos y regulares y se rellenan de jamón de York y queso, es decir, una penca, jamón de York, queso y tapar con otra penca; se pasa por harina y huevo y se fríe. Se van depositando en cazuela de barro.

Aparte se hace la salsa en una sartén, friendo cebolla, ajo y añadiendo un poco de un cubito de caldo; se agrega harina y leche hasta que se una, uniendo finalmente abundante almendra molida. Se trabaja bien hasta que quede como una bechamel clarita, que se vierte por encima de las acelgas y se deja que dé un hervor de 10 ó 15 minutos.

## **256 ACELGAS CON BECHAMEL Y PICADILLO**

Alicia Suescun Ordériz. Pamplona

Se cuecen las pencas de acelga, previamente cortadas de unos 7 centímetros, con agua y sal, cuidando que estén tiernas y sin romperse.

Una vez cocidas, se ponen en un recipiente que vaya al horno, colocando una capa de acelgas y otra de bechamel, otra de acelgas y otra de picadillo de carne frito con unos ajos picados y un pellizco de pimienta negra y cebolla picada menudita, y así hasta terminar con una capa de bechamel. Se espolvorea con queso rallado y se gratina al horno, hasta que tome color.

Con lo verde de la acelga se cortan con un vaso varios redondeles y se rellena con bechamel y picado mezclado del que se reserva de las pencas, se pasa por harina y huevo y se fríe con abundante aceite caliente.

## **257 ACELGAS EN SALSA**

Fina Seco. Pamplona

*Ingredientes:* 1 kg. de acelgas, 1/2 cebolla, 2 patatas medianas, 3 tomates medianos, unos trocicos de jamón picado y otros de longaniza casera.

*Modo de hacerlas:* Procuraremos que las acelgas tengan las hojas muy frescas y poco ajadas, puesto que será la parte verde la que usaremos y no las pencas, como es costumbre.

Se lavan las hojas, se trocean y cuecen con las patatas, picadas éstas muy finas, puesto que la hoja de la acelga es muy tierna.

Mientras cuece esto, preparamos la salsa con el resto de los ingredientes. Para ello freímos la cebolla, le añadimos el jamón y longaniza (procurando que no se doren mucho) y, por último, se agregan los tomates pelados, troceados y sin semillas.

Cuando estén ya cocidas las acelgas, se incorporan a esta salsa, previamente escurridas, se da un hervor todo junto durante 3 minutos y se sirve muy caliente.

## **258 TORTILLA DE ACELGA**

Concepción Alcalá Mosillas. Pamplona

Cocer los cogollitos más tiernos de la acelga, cortados finamente. Rehogarlos en aceite con ajos fritos y unirle jamón picado.

Batir los huevos, unir las acelgas y cuajar la tortilla.

## 259 POSTRE DE ACELGAS

Limpiar las pencas de las acelgas en tiras de unos ocho centímetros, una vez lavadas, secarlas bien con un trapo, rebozarlas en harina y huevo, y freírlas en abundante aceite de oliva y reservar.

Aparte, poner aproximadamente un litro de leche con azúcar y canela a hervir; ya cocido, se vierte sobre las acelgas y se deja enfriar. En el momento de servir, espolvorear con canela en polvo.

Ahora su consumo ha bajado mucho. He oído decir a un hortelano de la Rochapea —donde hay convento de capuchinos— que antes, para probar la vocación, a los legos les

daban de comer acelga durante quince días y, si resistían la prueba, les mandaban a engrasar las campanas, cuando hacía cierzo. Si aguantaban, la tenían de verdad.



# ACHICORIA

**L**a achicoria es una planta del género *Cichorium*, de la familia de las compuestas, originaria de las zonas templadas de Europa, Próximo Oriente y NO. de África, donde es muy apreciada desde la antigüedad.

Griegos y romanos tenían el hábito no sólo de recoger esta planta en estado silvestre, sino de cultivarla en sus huertos. Teofrasto, entre los primeros, y Plinio, entre los segundos, hacen sobradas menciones de esta planta y de sus variedades entonces conocidas, aunque Galeno no tenía buen concepto de ella. Apicio, en su Libro III, nos da la forma de cocinarlas: «Las achicorias se sirven con *garum*, un poco de aceite y cebollas cortadas en rodajas. En invierno, en vez de lechugas, se emplean achicorias embadurnadas con *embamma* (salsa elaborada a base de mosto y vinagre reducidos al fuego, al que le unían mostaza y menta), o bien con miel y vinagre fuerte».

A través de los siglos y hasta nuestros días, los horticultores han contribuido eficazmente a la profunda evolución que la planta viene alcanzando, con vaivenes en su cultivo, pues mientras Carlomagno recomendaba su plantación, San Alberto Magno sólo la conoció en estado silvestre.

La cocina de nuestros días distingue perfectamente la achicoria silvestre de la cultivada. Durante varios milenios la achicoria ha sido utilizada en la cocina, sobre todo en ensalada. La silvestre se come aún en ensalada, exactamente igual que el diente de león. Para ello se reservan las hojas interiores, blanco-amarillentas, cortadas regularmente a un tamaño de 4-5 centímetros y aliñada luego con un ajolio con vinagre de vino tinto y sal, aunque la forma más clásica y mejor sea la de D. Miguel Uranga Esnaola:

## 260 ACHICORIA EN ENSALADA

Poner en la ensaladera aceite, pimienta, sal, las hojas de achicoria blancas y bien lavadas y escurridas.

Añadir vinagre, unas cortezas de pan untadas con ajo, se menea bien y se sirve.

Con hojas similares a las del *diente de león*, se cocina al igual que otra cualquier verdura. Antes de la recolección, las hojas se atan juntas para que las hojas interiores resulten blancas. Tiene un agradable sabor ligeramente amargo y una textura crujiente y tierna; posee un importante contenido en vitamina A y principios de interés medicinal.

Esta excelente verdura es poco conocida fuera de las mugas forales y la demanda es muy escasa en los mercados hispanos. Incluso la bibliografía culinaria la ignora, siendo dentro de la local, Francisco Javier Arraiza y Adriana de Juaristi la excepción al facilitar estas dos recetas, la primera de las cuales es la forma más usual de consumirla.

## 261 ACHICORIA A LA CASERA

Escójanse dos achicorias tiernas. Córtense y lávense. Pónganse a cocer en agua hirviendo y la sal necesaria; cuando está cocida, añádanse dos patatas partidas en trozos, déjese cocer un cuarto de hora más, escúrrase y sírvase en una fuente, rociándolas con tres cucharadas de aceite hirviendo en el que se freirán dos dientes de ajo bien dorados. Puede ponérsele vinagre, si gusta.

## 262 ACHICORIA A LA CREMA

Póngase a hervir durante diez minutos en agua abundante; escúrrase y refrésquese en agua fría; escúrrase de nuevo, apretándola, para que suelte bien toda el agua. Píquese menudo.

En 60 gramos de mantequilla deslíense dos cucharadas de harina; déjese tostar ligeramente; mójese con un cucharón de caldo, bátase y déjese hervir un rato; sazónese, añádase un pellizco de azúcar y échese la achicoria a esta salsa; tápese la cacerola y métase en el horno durante una hora; retírese, colóquese en una legumbreira, vertiéndole por encima medio vaso de nata y 25 gramos de mantequilla. Mézclese y sírvase.



ACHICORIA A LA CASERA

Hoy la achicoria se cultiva tanto en huertos familiares como en campos de regadío de la Zona Media y sobre todo

en la zona circundante y sur de Tudela, que produce el 40% de la producción nacional. Veamos otras recetas.

## 263 ACHICORIA CON PUERRO

*Maria José Carrillo García. Funes*

*Ingredientes:* 1 achicoria, 1 puerro grande, 2 zanahorias, 1 patata, 1 diente de ajo, 3 cucharadas de aceite y sal.

*Preparación:* En primer lugar, se lava bien la achicoria y el puerro, y se cortan en tiras. Las zanahorias, una vez bien raspadas y lavadas, se cortan a trocitos pequeños, y la patata se pela, lava y corta a cuadritos.

Mientras tanto, se habrá puesto agua a calentar en una cacerola y, cuando hierve, se echan todos los ingredientes que hemos preparado. Cuando vuelve a hervir el agua, se le echa media cucharada de sal y se deja cocer.

Luego se escurre el caldo, dejando solamente un poco con la verdura.

Aparte, en una sartén con aceite se fríe el diente de ajo y se vierte a la cacerola. Se le da de nuevo un pequeño hervor, y ya está lista para servir.

## **264 ACHICORIA GRATINADA AL AJILLO**

María Jesús Martínez López. Peralta

Se cuece la achicoria con agua y sal, después de bien lavada, en una cacerola destapada. Ya cocida, se escurre bien y se saltea con aceite de oliva y bastantes dientes de ajo. Seguidamente se coloca en una fuente refractaria, en forma de cono, cubriéndola toda con salsa mahonesa. Seguidamente se introduce en el horno a gratinar.

## **265 ACHICORIA Y ZANAHORIA AL HORNO**

Julia Martínez. Pamplona

*Ingredientes:* 1 achicoria, 1/2 kilo de zanahoria, 200 gramos de mantequilla, 6 huevos y 1 tomate.

*Modo de hacerlo:* Se cuece la achicoria y zanahorias a la vez. Al mismo tiempo, poner los huevos a cocer durante un cuarto de hora, para tenerlos listos.

Cuando la verdura esté tierna, escurrirla y ponerla en una fuente de horno. En una cazuela, derretir la mantequilla y mezclar poco a poco las yemas de los huevos, que quede una crema suave. Poner esta crema encima de las verduras y adornar con las claras batidas y unas rodajas de tomate.

Meter al horno durante unos minutos y servir caliente.

## **266 PAN DE ACHICORIA A LA ANTIGUA**

María Lourdes Clavería. Tiebas

Se prepara una achicoria de unos dos kilos, eliminando las hojas verdes exteriores, cortándola en trozos regulares y se cuece en agua con sal durante 15 minutos.

Se hace una bechamel con medio litro de leche y un poquito de nuez moscada, que se une a la achicoria ya cocida. Se baten tres huevos, a los que se agrega sal y pimienta y una nuez de mantequilla, y se incorpora a la mezcla de verdura. Todo ello se vierte a un recipiente en forma de corona y se pone a hervir a baño María durante 45 minutos.

En el recipiente se puede poner previamente algún adorno en forma de salsa de tomate o rodajas de zanahoria previamente rehogada en aceite.

Esta verdura no alcanza la estimación de la alcachofa o el espárrago, y en Tudela la presentan una vez cocida, esparciendo sobre ella trozos de huevo duro, aliñada con acei-

te y vinagre, revolviendo luego con cuidado, a fin de que el huevo no se deshaga. Y así se consume.



## GALLINA

**H**an cambiado los tiempos. Hasta no hace muchos años, el consumo de pollos y de gallinas era ocasional, ya que se trataba de un manjar reservado para la celebración de acontecimientos, festivos casi siempre, aunque no faltaba en algún otro de carácter luctuoso. La consideración de que gozaban estas aves se pone de manifiesto en estas palabras atribuidas a Enrique IV el Bearnés, rey de Navarra y Francia, quien queriendo elevar el nivel de vida de su pueblo, dijo: «Espero vivir lo suficiente como para ver que mis súbditos tengan los domingos gallina en su olla». Los peor pensados, a la vista de lo inalcanzable de tal deseo, quizás concluyeron que lo que en realidad quería el monarca era gozar de la inmortalidad.

Sin llegar a tan caritativa pretensión, lo cierto es que en la época medieval tanto los huevos como las aves contribuían en gran medida a la dieta de carne, figurando los primeros en la mesa a diario, lo mismo que las *polaillas* —como llamaban a las gallinas— que, amén de ser protagonistas de las festividades de la Corte navarra en Olite, eran de habitual consumo. María José Ibiricu señala que el Príncipe de Viana contaba con una granja de cría de gallinas y otras aves, muchas de ellas provenientes de regalos de sus súbditos, y que



ENRIQUE IV Y LA "GALLINA EN EL PUCHERO"

las consumía aderezadas en *manjar blanc* y también en fiambre, con un sistema de preparación que, calcula, sería el mismo que en la actualidad.

Viene de antiguo la gallina trufada, que se toma en frío como fiambre y se hace según fórmula que debo a Teresa Sanchotena, de Elizondo.

## 267 GALLINA TRUFADA

Matar la gallina o poularda, desplumarla seguidamente y en caliente deshuesarla, procurando no se rompa la piel.

Las pechugas se cortan en tiras y el resto se pica y añade a un picadillo de carne de ternera. Se unen ambas carnes, agregándoles huevos batidos, coñac, trufas picadas, nuez moscada, sal y pimienta, dejando macerar este relleno un tiempo prudencial.

Con ello se rellena la gallina colocando capas de picadillo, tiras de pechuga y de jamón, así como las trufas, cortadas en tiritas.

Ya rellena, se cose la piel, se envuelve fuertemente con un trapo y se pone a cocer entre hora y media y dos, según tamaño.

Se deja enfriar. Se corta en rodajas y se presenta en frío como fiambre, acompañada de huevo hilado, o si no, son salsa española aderezada con trufa picada y un poco de Armañac.

Y no sólo se consumían en la mesa real, sino que también participaban de ellas los halcones, a los que se les daba diariamente una gallina.

También figuraban como pecha. Idoate cuenta cómo los canónigos de Roncesvalles tuvieron que refrescar la memoria en 1649 a los vecinos de Alzuza, que se habían olvidado

de pagarlas, ya que cada casa debía entregar además de medio robo de trigo, cuatro cántaros de vino y sendas cargas de paja y leña, gallinas por Navidad. En cierta ocasión una de ellas llegó muerta y el clavero la devolvió. Explicaba Ibáñez, el pechero de Alzuza, que «se le reventó trayendo baxo del sobaco, y por ello el dicho prior no le quiso recibir la dicha gallina, diciendo que no era buena...».

La gallina se sacrifica cuando deja de poner huevos: un error que le cuesta la vida.

Hasta mediados de este siglo, las aves andaban sueltas por establos, corrales y alrededores de las casas de campo. Luego, sobre los sesenta, vino lo de meterlas en jaulas y seguidamente, la selección de razas de cara a la producción de huevos, hasta conseguir la actual de gallina/huevo/día.

Al desaparecer los gallineros particulares, se ha ido perdiendo por falta de práctica el oficio de su sacrificio, innecesario ante la actual venta de aves, ya muertas, limpias y desvisceradas en mataderos industriales.

Mientras el resto de los animales domésticos son sacrificados por el hombre de la casa, las aves de corral lo eran por

la mujer, quien a este fin las inmovilizaba colocándolas bajo el brazo contra el costado, sujetando con la misma mano la cabeza y, tras quitar las plumas inmediatas a la misma, daba el corte con un cuchillo y aguantaba los movimientos del estertor, mientras la sangre se recogía en un plato. Una vez desangrada y antes de desplumarla, se solía dejar la pieza colgada por las patas un tiempo prudencial. No faltaba tampoco quien una vez muerta, la introducía en agua caliente para facilitar el desplume, pero siempre se consideró poco ortodoxo, pues ello oscurecía la carne.

Al desviscerarla, se acostumbraba guardar, además de la sangre, molleja, hígado, corazón, patas y cabeza. Como se señala en otro capítulo, con estos despojos se preparaba un arroz que no paella, en cazuela de barro. La sangre, ya coagulada, se cuece ligeramente antes de cocinarla, y se adereza habitualmente con un sofrito de cebolla y ajos picados, adicionándose en ocasiones un poco de salsa de tomate. También se une al guiso de los menudos.

## 268 MENUDOS DE AVE

Asunción Polo de Donéza. Pamplona

La molleja, patas y cabeza con su correspondiente trozo de cuello, todo ello muy limpio y sin una sola pluma en la cabeza, se cuecen en un recipiente con agua, puerro, cebolla, zanahoria y la correspondiente sal.

En una cazuela de barro se pone con el aceite, cebolla y ajo muy picados, y cuando está transparente, se le une el hígado y la vesícula (que es una bólica de igual color que el hígado) y tras rehogarlos convenientemente, se añaden las partes cocidas, así como una cantidad prudencial de especias compuestas, un poquito de caldo sobrante de la cocción y medio vaso de vino blanco o jerez seco. Se comprueba la sal y se deja se acabe de hacer a fuego moderado y se sirve.

También en algunos de nuestros pueblos acostumbran aderezar este guiso con azafrán.

Si los menudos son de gallina, se suele unir al final la *huevera*, teniendo entonces el guiso durante breves momentos en el fuego, los precisos para que justamente se cuajen las yemas que están en farfa o minza.

Como es sabido, esta *huevera* es la matriz de donde salen las yemas de los futuros huevos, que van de menor a mayor tamaño y que son siempre veintiuna.

## 269 MENUDILLOS DE AVES EN PEPITORIA

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Los despojos y menudillos de aves se frien en una cazuela con manteca, tomates y cebolletas; se humedecen con vino y caldo, y se deslién en él, perejil machado y ajos; se sazona con clavillo, sal y canela, y se le echa una salsa de avellana y unas gotas de limón. Se sirve.

## 270 HIGADICOS DE AVE

Esperanza Sarobe Pueyo. Pamplona

En una cazuelita de barro se pone en aceite de oliva abundante cebolla, cortada finamente a gajos y se deja hacer despacio.

Cuando empieza a tomar color, se unen los higadicos troceados y se rehogan hasta que pierdan justamente el color; entonces se salpimenta y une un vasito de jerez seco o vino blanco y peregil picado.

Se presentan en la mesa acompañados con huevos a los cinco minutos y decorados con unos triángulos de pan frito.

La molleja, estómago muscular de paredes muy gruesas en todas las granívoras, tiene decididos partidarios. No en balde dice el refrán: «La gallina, vieja, y de eila, la molleja».

Si se logran reunir unas cuantas, se acostumbran a tomarlas simplemente rebozadas y luego fritas. Pero mejor, si son guisadas de la siguiente manera.

## 271 MOLLEJAS DE AVE

Emilio Bretos Moriones. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 12 mollejas de ave, dos puerros, una zanahoria, una cebolla pequeña, un vasito de vino blanco, 6 pimientos verdes.

Para la salsa de tomate: 1/2 bote de tomate, dos dientes de ajo, 1/2 cebolla pequeña, una copa de coñac, una cucharilla de azúcar y sal.

*Forma de hacerlas:* Abrir y limpiar bien las mollejas, eliminando las grasas y nervaduras. En una olla exprés se pone en aceite, la zanahoria, puerro y cebolla, todo muy picado, a fuego moderado. Ya hecha la verdura y antes de que tome color, se unen las mollejas, el vino blanco, sal y el agua justa como para cubrir las mollejas. Se cuece durante una hora aproximadamente.

Aparte se hace una salsa de tomate con los ingredientes señalados, añadiendo finalmente el coñac, que se flambea. Hecho, se pasa por el chino.

En otra sartén, se frien despacio los pimientos verdes troceados regularmente y, cuando están ya hechos, se unen a la salsa de tomate.

Finalmente se unen en la salsa de tomate y pimientos las mollejas, añadiendo un cacillo del agua de cocción, y se deja a fuego lento hasta que se reduzca la salsa.

A la gallina siempre se la ha considerado como panacea de toda clase de dolencias, achaques y convalecencias. Se tenía una gran fe, fundamentalmente en su caldo, siendo esencial en la dieta de los enfermos. Cuando una mujer libraba, se le obsequiaba con gallinas viejas para el caldo —«Gallina vieja, buen caldo», dicen los navarros cuando ven a una guapa moza ligeramente entrada en años—, así como unos bizcochos que solían ser tan grandes como secos, sin olvidar la correspondiente botella de vino rancio. En unos pueblos, «el presente» lo hacían las vecinas, y en otros las amistades, denominándolo *visita*, en tanto que en la Ribera tudelana a la gallina regalada con este fin se le decía *presa*. Mientras la parturienta se reponía en su cuarentena a base de caldo, el padre y la prole, si la había, arreaban con las gallinas cocidas, convenientemente compuestas, casi siempre con fritada de tomate y pimientos. Con igual menú, en tie-

rras del Bidasoa, las comadres del barrio celebraban la octava del bautizo con una fiesta llamada *atxobesta*.

La base alimentaria de la parturienta, dice Ricardo Ros, solía consistir en caldo de gallina. Luciano Lapuente señala que «la dieta de los enfermos había de ser precisamente caldo de gallina. Se tenía una fe mágica en él y se menospreciaba la leche. En cuanto a uno le dolía la cabeza, ya estaba la madre: vamos a matar gallina». Por algo dice el refrán: «El caldo de gallina es la mejor medicina».

En la Regata, cuando uno caía enfermo, recibía de sus vecinos y amigos la mejor gallina de su corral, en algunas ocasiones acompañada de una botella de vino viejo o rancio. Si la enfermedad persistía, se repetía la dádiva y, en muchos casos, si desgraciadamente no sanaba, no por eso se desaprovechaba, ya que servía para la comida del funeral.

Pero vayamos primero con las sopas.



## 272 CALDO DE GALLINA

Carmen Zubigaray de Imízcoz. Lesaca

Se pone de víspera una taza de garbanzos a remojar.

Al día siguiente se pone en agua fría la gallina, la parte blanca de cuatro puerros, tres cebollas pequeñas con la minza exterior bien limpia, perejil y los garbanzos.

Cuando empieza a hervir, se le echa la sal y se desespuma con la rasera. Debe hervir sin tapar la olla, y si hiciera falta, se le añade agua.

Se debe desgrasar con la espumadera o con el colador, por lo que es mejor hacer el caldo de víspera, dejarlo enfriar y entonces quitarle la grasa, porque uno de los secretos de un buen caldo es presentarlo sin grasa.

## 273 SOPA GALDARRAIN

Jacinto Martínez. Estella

Se pone un litro de agua con cuatro dientes de ajo muy picados, media cebolla, una rama de perejil y cincuenta gramos de jamón, todo ello muy picado también. A continuación se le añade troceado el hígado, la molleja y un cuarto de gallina, y finalmente media copa de coñac, sal, un huevo cocido muy picado y unas porciones pequeñas de pan.

Debe hervir durante veinte minutos y en el momento de servirla, debe quedar un litro.

## 274 SOPA DE HIGADICOS DE AVE

Jesús Urdániz. Cizur Mayor

Picar los higadicos, corazón, etc. en trozos de tamaño de una avellana y freírlos en aceite de oliva.

En un puchero aparte, se pone agua a hervir, y cuando lo está, unir arroz en una proporción de una taza de arroz, por seis de agua. Salar.

En el momento en que está hecho el arroz, se unen los tropezcos de ave. Comprobar la sal y servirlo a continuación.

## 275 SOPA SECA DE MENUDILLOS DE AVE

Josefina Calleja de Beruete. Estella

En una cazuela se pone un poco de aceite o manteca y en ello se fríen unos dientes de ajo, perejil picado y los menudillos de la gallina. Se rehoga y cuando están a media fritura, se unen sopas de pan para que se fríen, y a continuación el suficiente caldo de gallina; cuando la sopa está bien hervida, se vierte un batido de huevos por encima, cuidando lo cubra del todo y se introduce a horno para que resulte tostada.

La mejor forma de conseguirlo es hacerla en fuego bajo y colocando unas brasas sobre la correspondiente tapadera.

En tiempos en que en los pueblos cada casa tenía su gallinero, llegado el momento oportuno, las aves se vendían –había que sacar dinero–, generalmente en el mercado público, en vivo y mediante transmisión directa o a puestos de polleras. Como va dicho, a diferencia de hoy, su consumo no era frecuente, ya que se asociaba a días señalados y celebraciones importantes, como lo eran las fiestas patronales,

en las que la gallina guisada era menú que se repetía sin variación todos los días.

Cuando las gallinas se ponían culecas –voz navarro-ara-gonesa, en castellano clueca, y ambas derivadas del onomatopéyico clocar o cloquear– se les colocaba los consabidos huevos con engalladura, en número impar, según costumbre, que a los veintiún días eclosionaban. Al crecer

las *chitas*, se hacía la selección según sexo; las hembras se destinaban fundamentalmente a la producción de huevos. Si había exceso de ellas o se intuía que iban a dar poco rendimiento por pertenecer a raza con tendencia a la producción de carne más que de huevos, las cebaban, consiguiendo pularadas que se sacrifican antes de que empezaran a

poner huevos —mejores las castradas—, llevando merecida fama las de procedencia baztanesa, que han tenido y siguen teniendo demanda por parte de restaurantes y buenos gourmets. Se siguen preparando trufadas, como ya hemos visto, y también rellenas.

## 276 GALLINA RELLENA

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Después de quitarle los huesos, se cose, dejando una pequeña abertura. Se corta jamón muy menudo, salchichón, pan rallado mojado en leche y tocino cortado en lonchas muy delgadas, y con todo ello se rellena. Se cose por completo y, después de cocida un poco en el puchero, se asa y se sirve fría.

Se debe tener precaución al cocerla de apretarla bien con un paño fuerte, con el fin de que no reviente. Se quitará el paño cuando vaya a asarse.

El término pularada viene del francés *pularde* y equivale a lo que, según el vocabulario navarro, se conocía con el nombre de *ronco*. José M.<sup>a</sup> Iribarren dice que se denominaba *pollos ronc*os o *pollas ronc*as a los muy jóvenes y tiernos. Así, en los documentos de los siglos XVII y XVIII aparece mucho esta expresión, al hablar de comidas y banquetes. Los estatutos de la Cofradía de Sacerdotes del Valle de Lizoain disponen que el día de la fiesta se dé de comer a los cofra-

des, entre otros platos, «una polla ronca». Y en los de la Cofradía de la Trinidad de Arre se manda al Racionero dar a los cofrades, entre otras viandas, «a perdiz y polla por barba, haiga o no haiga». Aluden a estos pollos o pollas, adolescentes, que empiezan a cantar con voz oscura y que son, por su edad, los más sabrosos.

Pero vayamos con las recetas de las gallinas, empezando por la recogida por Luis Gil Gómez.

## 277 GALLINA A LA RIBEREÑA

Resurrección Los Arcos. Milagro

Se coge una gallina y se limpia cuidadosamente, quitándole los hígados, que se han de emplear en la salsa que se prepare después. La gallina, entera, si es posible, y si no partida en varios pedazos, se pone a cocer en una cacerola con puerros, zanahoria y un hueso de ternera. Se tiene a fuego lento por espacio de tres horas, y se sazona en el momento oportuno.

Pasado este tiempo, se saca de la cacerola y se trocea definitivamente, poniendo los pedazos resultantes en una tartera de barro junto con un poco de caldo que se ha ido produciendo durante su cocción.

En sartén aparte se hace un sofrito con bastante cebolla fina, bien picada, los hígados de la gallina y dos o tres yemas de huevos cocidos, procurando que no se queme la cebolla.

Realizado el sofrito, se echa en un almirez, se machaca bien todo y se vierte sobre la gallina troceada, añadiendo otro poco de caldo con el fin de que no se pegue, y se tiene a fuego lento durante diez minutos más.

## 278 MENESTRA CON GALLINA. 1

Angelita Ruiz de Asurmendi. Fustiñana

Se parte una gallina joven y gorda en trozos.

En una cazuela se pone aceite con un par de cabezas de ajo y un trozo de cebolla, todo bien picado. Cuando empiece a tomar color, se le añade la gallina y se le deja que se vaya haciendo, revolviéndola con una cuchara de madera. Se le une un par de cucharadas de salsa de tomate y un poco de caldo y se deja hasta que esté hecha. Entonces se le agrega un poco de especias.



MENESTRA CON GALLINA

Aparte hay que cocer un manojo de espárragos, una docena de alcachofas, un cuarto de kilo de guisantes y tres zanahorias; estas verduras se cuecen por separado.

Cuando está hecha la gallina, se le añaden las verduras, mezclándolo todo bien. Se comprueba la sal y se deja que se vaya haciendo el conjunto por espacio de unos diez minutos.

## 279 MENESTRA DE GALLINA. 2

M.ª Nieves Leoz Sanagerico, San Martín de Unx

*Ingredientes:* Una gallina de un kilo, troceada; aceite de oliva, cebolla, ajo, harina, pimienta blanca, espárragos, guisantes y alcachofas.

*Modo de hacerla:* Se pone el aceite en una sartén al fuego y se van friendo los trozos de gallina pasados ligeramente por harina; conforme se van haciendo, se depositan en una perola.

En el aceite sobrante se fríe cebolla y dos dientes de ajo, ambas verduras muy picadas. Cuando empieza a tomar color, se agrega caldo de carne o, en su defecto, agua con una pastilla de concentrado de carne, y la correspondiente sal. Tras un ligero hervor, se vierte en la perola y se deja cocer algo más de una hora despacico, hasta que se consuma casi toda el agua o caldo.

Tras comprobar si está tierna, se pasa a una cazuela de barro, y añade un kilo de espárragos, seis alcachofas y un cuarto de kilo de guisantes, que habremos cocido por separado.

Unidos todos los ingredientes, se tiene al fuego unos cinco minutos y se sirve.

## 280 GALLINA EN PEPITORIA

Camino Osés, Pamplona

Se parte en pedazos regulares la gallina, se pasan ligeramente por harina y se fríen en manteca en la sartén. Una vez doradas, se sacan a una sopera.



En la manteca que queda, se fríe bastante cebolla picada y unas ruedas de zanahoria gruesas. Después de frito, se vierte todo ello a la sopera y se agrega cuatro granos de pimienta blanca, dos de clavillo, un poco de laurel y una copa de vino rancio. Se incorpora bastante caldo de carne y se pone a hervir. Conforme se va disminuyendo el caldo, se le va agregando agua o caldo, hasta que se haga bien.

Después de hecho, se pasa la salsa por un colador y se le mezcla poco antes de servir una yema de huevo bien batido.

## **281 GALLINA EN SALSA DE ALMENDRA Y JEREZ**

Teresa Fernández y M.<sup>a</sup> Eugenia Pueyo de Ciganda. Pamplona

Se parte la gallina por las articulaciones. Los trozos se pasan ligeramente por harina y se van friendo en una sartén con aceite de oliva. Conforme se van friendo, se depositan en una olla.

En el aceite sobrante, se fríe bastante cebolla y un diente de ajo, ambas verduras muy picadas. Antes de que se llegue a dorar, se agregan cuchara y media de almendra molida y un vasito de jerez; se deja que dé unos hervores hasta que la mezcla quede de un color rojizo-oscuro, y con cierto cuerpo. Entonces se vierte en la olla y con la misma sartén se va cogiendo agua caliente y se cubren los trozos de gallina. Se sala y añade medio palito de canela y un poco de laurel.

Si se hace a olla exprés, se la deja al fuego durante 3/4 de hora y se comprueba si está ya hecha. Si resulta con exceso de grasa, se la puede quitar con una cuchara. En el momento de servirla, se debe remover el guiso, para que quede bien trabado.

## **282 GALLINA CON CARDO**

Rosario Lugea. Salinas de Pamplona

Limpiar y trocear el cardo, cocerlo y escurrir.

Trocear la gallina y quitarle la piel.

Freírla en la sartén, y en el aceite sobrante hacer un sofrito de cebolla picada.

Poner en la olla y echar la cebolla frita, ajo picado en el almirez, dos zanahorias también picadas, una cucharada de salsa de tomate, una pizca de canela y un poco de nuez moscada; unir agua y cocerlo todo durante una hora aproximadamente (depende de la gallina).

Cuando está hecha, sacarla a una cazuela de barro y mezclarla con el cardo. Dejarla hervir a fuego lento un rato, antes de servir.

## **283 GALLINA EN CHILINDRÓN**

Mary Artázcov. Pamplona

*Ingredientes:* Una gallina de kilo y medio, 100 gramos de tocino ahumado, dos dientes de ajo, una cebolla, dos zanahorias, una hojita de laurel, perejil, un tomate maduro, un vaso de vino blanco, una cucharada de coñac y sal.

*Modo de hacerlo:* Preparad la gallina bien limpia y partirla en trozos. En una cazuela honda poner el aceite y echar en ella, por el siguiente orden: el tocino cortado a trocitos, la cebolla y las zanahorias peladas y cortadas en rodajas. Tras rehogarlas, añadirle los trozos de gallina hasta que se doren. Se agrega después el tomate, ajo, laurel, vino blanco y coñac. Darle una vuelta y salar. Taponarlo herméticamente bajando el fuego para que se haga poco a poco por espacio de dos horas.



GALLINA CON CARDO

Una vez hecha, se pasa por el chino la salsa y se le unen dos yemas de huevo. Se sirve en cazuela de barro.

#### **284 GALLINA ASADA**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Habiéndola mechado con lonchas de tocino, se envuelve en un papel engrasado para ponerla en el asador; con el fin de que tome color, y cuando esté casi asada se le quita el papel, se preparan las lonchas, y se colocan sobre berros, espolvoreándola con sal y un poco de vinagre, y se sirve regada en su jugo.

#### **285 PEPITORIA DE GALLINA, EN CRUDO**

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Después de limpiar el ave, se trocea y echa a un puchero. Se añade 50 gramos de manteca de cerdo fresca, pimienta, azafrán, dos cucharadas de pan rallado, perejil y dos dientes de ajo regulares, ambas verduras muy picadas. Se añade la correspondiente sal, se cubre con caldo de carne o, en su defecto, con agua, y se pone a cocer a fuego lento hasta que esté tierna, meneándola a menudo con una cuchara de madera; momentos antes de servirla a la mesa, se le unc una yema de huevo bien desleída en una cucharada de agua.

La *gallinada* es una fiesta gastronómica que sigue teniendo actualidad. Basta repasar los programas de fiestas patronales. Esta tradicional y apetitosa cuchipanda se lleva a cabo en distintas localidades navarras, mayormente en la Zona Media y Ulzama.

Afortunadamente subsiste, y en muchos casos se ha re-  
pristinado en buena hora, la figura de los Mayordomos, mo-  
zos solteros, elegidos anualmente por la juventud del pue-  
blo y encargados de realizar los preparativos de las romerías  
y fiestas de la localidad, contratar músicos, organizar las co-  
midas y estar al tanto de que todo marche bien.

Durante los primeros días de mecetas, los mayordomos  
hacen una cuestación, recorriendo las casas del pueblo, que

en todas aquellas en las que vive moza soltera se materializa necesariamente en una gallina. Con la recaudación obtenida, en especie y dinero, se realiza una gran comida el último día de fiestas, la *gallinada*, en la que antes sólo participaban los mozos y a la que ahora, en buena hora y con mejor provecho, asisten las mozas. En algún pueblo la dejan para el domingo siguiente de acabadas las fiestas, por alargar el esparcimiento o para demorar la resaca, quién sabe.

Huelga decir que las gallinas y sus derivados suponen la parte fundamental del ágape, cocinadas en salsa y con sólo ligeras diferencias entre sus ingredientes. Veamos algunas de sus preparaciones.

## **286 GALLINA EN SALSA. 1**

Mercedes Aristizábal. Puente la Reina

En un puchero de barro con tapa, se pone en aceite de oliva los trozos de gallina (con poco aceite, pues la gallina suelta bastante grasa), así como cebolla, ajo y zanahoria, todo picado.

Sin meter la cuchara, con el fin de que no se rompan los trozos, se da vueltas hasta que la gallina esté dorada.

En una jícara se disuelve en vino clarete una cucharada de harina y un sobrecito de especias compuestas, que se une luego a la gallina, así como la correspondiente sal y un poco de caldo, o en su defecto agua, si le hiciera falta. Se tapa con la cobertera de barro y se deja que se vaya haciendo lentamente.

## **287 GALLINA CON CEBOLLITAS**

Josefina Calleja de Beruete. Estella

Rehóguese con manteca, tocino cortado en pedacitos y cuando lo esté suficientemente, retírese y póngase en un plato aparte. En la misma cacerola, añadiendo manteca si fuera necesario, póngase la gallina y, cuando se haya rehogado bien, tomando buen color, se saca de la cacerola a un recipiente aparte. A la grasa de la cacerola se une una cucharada de harina y se le añade buen caldo y se vuelve a colocar la gallina con las pechugas hacia abajo y también el tocino, pimienta blanca y muy poca sal. Hecho esto, se pone al fuego a hervir, y tan pronto como haya principiado el hervor, modérese el fuego, a fin de que cueza lentamente, procurando que no se reduzca mucho la salsa.

Rehóguese aparte en manteca una veintena de pequeñas cebollitas mondadas, con cuidado, espolvoreándolas luego con azúcar, y cuando estén garapiñadas, añádase un poco de caldo y hágase cocer solas, a menos de que se prefiera echarlas en la salsa hora y media antes de que se haga la gallina.

En el momento de servirla se desengrasa la salsa y se la reduce, si es preciso; se coloca el ave en una fuente y se la rodea de cebollitas y se vierte sobre ella toda la salsa.

## **288 GALLINA EN SALSA. 2**

José M.<sup>a</sup> Cabañas Ferrer. Pamplona

Se trocea la gallina en trozos regulares, que se pasan ligeramente por harina y se frien en una sartén con aceite de oliva. Dejarlos en cazuela aparte.



En el aceite sobrante, freír cebolla y zanahoria, ambas finamente picadas. A mitad de cocura, unir una cucharada de harina y seguidamente una copa de coñac, agregando a continuación caldo de carne o, en su defecto, agua. Ya rehogado, verter sobre la cazuela, añadiendo medio palito de canela y la correspondiente sal.

Dejarlo hacer a fuego moderado, añadiendo más caldo si hiciere falta. Potestativo añadirle arroz.

### **289 GALLINA GUISADA**

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Para guisar la gallina, se pone en una sartén aceite y manteca a medias, y la gallina, entera o troceada, se fríe en ella; cuando esté medio frita, se le echa cebolla picada y se deja hacer despacio. Bien rehogado todo, se pone en un puchero agregándole dos dientes enteros de ajo, perejil picado, medio palito de canela, dos clavillos, otros dos granos de pimienta blanca, todo entero y el caldo necesario. Se cuece en el guiso el hígado de la gallina; se saca luego y machaca en un almirez con un poco de vinagre y pimienta molida. Hecha una pasta homogénea, se incorpora a la salsa y se deja hasta que esté tierna.

### **290 GALLINA EN SALSA. 3**

Angela Palacios, Vda. de Valero. Pamplona

Se parte la gallina y se rehoga en una cacerola con manteca, cebolla, perejil y ajos, todo ello muy picado; después se le añade vino de jerez, canela en rama y caldo de cocido. Se sala y se deja hacer a medio fuego.

Cuando está ya casi tierna, se le hace la salsa, para lo cual se ponen a cocer dos huevos, dejándoles que se pongan duros; se machacan las yemas junto a ocho o diez almendras y cuatro dientes de ajo mondados, que se aplica al guiso de la gallina; cocerá así durante media hora.

En el momento de servirla, se vierte sobre el guiso las dos claras picadas.

### **291 GALLINA IMITANDO A POLLO**

Carmen Pedroarena. Enériz

*Ingredientes:* Una gallina, dos cucharadas de manteca de cerdo, dos dientes de ajo, un ramillete de perejil, caldo de carne y sal.

*Modo de hacerla:* La gallina debe estar sacrificada 48 horas antes de guisarla. Se sazona y se rehoga en una perola grande con la manteca, echándole litro y medio o dos de caldo, o en su defecto de agua, dejándola que hierva poco a poco, hasta que se consuma todo el caldo. Hecho esto, se saca de la perola y se deposita en una bandeja, echándole por encima los ajos y el perejil picados, y se mete a horno no muy fuerte durante 10 minutos.

En el momento justo de servirla, se le sacude los ajos y perejil, se coloca en una fuente de servicio y se presenta vertiendo por encima el jugo que quedó en la perola, bien batido con dos cucharadas de caldo.

### **292 GALLINA EN PEPITORIA**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Se cortan en trozos y, después de escaldados éstos durante unos minutos en agua hirviendo, se escurrirán. Puestos en una cazuela con manteca, perejil y cebollas pequeñas, se

rehoga todo, se añade una cucharada de harina y se moja con caldo; se le deja cocer, después de haberla sazonado con sal y pimienta, y retirando los cuartos de gallina, se cuele la salsa después de dejarla reducir; cuidando de que no hierva, se liga con yemas de huevo, y se echa sobre los pedazos de gallina zumo de limón.

## LOS POLLOS

El pollo, uno de los alimentos más asequibles del mercado hoy en día, sobre todo si lo comparamos con pescados y carnes, ha sido hasta la década de los sesenta bocado considerado de máxima categoría en cualquier menú festivo, pues, como se señala en *La alimentación doméstica en Vasconia*, «su consumo no ha sido habitual, sino más bien extraordinario y ligado a la celebración de ciertas festividades o acontecimientos». Sirva una frase recogida en Mañeru, que lo demuestra: Nos dieron un gran banquete, *pero no hubo pollo*. Y siempre ha sido signo culinario de fecha solemne. Basta ver la corta relación que sobre su consumo nos da Idoate en la corte de nuestros reyes.

Por esta razón, el recetario tradicional del pollo es notablemente inferior al del conejo, tanto de caza como de co-

rral, y otros animales de caza, por la sencilla razón de que éstos han sido abundantes y populares, lo que dio origen a una diversidad de guisos, sobre todo en la Zona Media y más aún en la Ribera. Y es que el pollo, como sucedía también, aunque en menor escala, con los patos de corral, se sacrificaban para las grandes fiestas familiares o del calendario festivo: bodas, primeras comuniones y fiestas patronales.

Tres han sido las formas en que se han cocinado tradicional y casi exclusivamente los pollos en nuestra tierra. En primer lugar, asados; en segundo, la denominada *entre cazuela* y *cazuela*, y finalmente, en *fritada*. Veamos sus recetas, de las que alguna de ellas, como la del asado, no es precisamente nueva, pues, como podemos ver en el recetario de Antonio Salsete, el fraile cocinero de Pamplona de finales del siglo XVII, era prácticamente igual a la de hoy en día.

### 293 POLLO ASADO EN PAPEL DE ESTRAZA

Limpias las aves, córtales el pescuezo y las manillas (las garras), y haciendo dos agujeros con el cuchillo por junto a la rabadilla, mete las puntas de las piernas, y arriba la de los alones, de modo que queden redonditas.

Ponles dentro un poco de tocino, pimienta y sal. Líalas en papel de estraza untado con manteca y rociado con sal, pimienta y perejil picado y ponlas a asar entre dos fuegos.

En la actualidad se ponen a asar al horno sobre una cazuela de barro o fuente refractaria, previamente untado con un poco de manteca, salado y rociado luego con zumo de limón. Algunos lo riegan a mitad de cochura con vino blanco o coñac en los que disuelven la sal. Conforme se va asando, se le rocía de vez en cuando con su propio jugo. También hay quien unos veinte minutos antes de que esté asado introduce alguna patata troceada en el jugo.

En tiempos pasados, cuando en los pueblos elaboraban pan en sus casas, aprovechaban las hornadas que se hacían en las grandes festividades y, tras haber cocido el pan, asaban los pollos refrotados con ajo, manteca y sal.

Este pollo asado, ya frío y regado con champán, era la mejor de las recenas que se podían hacer en otros tiempos

a altas horas, algo que casi olía a pecaminoso. Para ello, los mejores eran los llamados *pollos tomateros*, que sin llegar al tamaño y peso acostumbrado —entre 600 y 700 gramos—, estaban considerados como de ración individual.

Otra forma de asarlos, la más elemental, la acostumbraban hacer los cazadores en el campo al finalizar la jornada, asándolos a la brasa. Ya hechos, los trocean y colocan en una fuente, vertiendo sobre ellos dientes de ajo muy picados y rociándolos ligeramente con una chorrotada de aceite de oliva crudo. No sé si es por la paliza del día o por su hechura, lo cierto es que aseguran que resultan excelentes.

### 294 POLLO ASADO AL HORNO

Mercedes Aristizábal. Puente la Reina

Ya limpio y desviscerado, se rellena con tres dientes de ajo, media cebolla regular en un trozo, un tomate pequeño entero y sal. Se mete al horno recubierto de manteca de cerdo y envuelto en hojas de cebolla, y sobre todo esto, papel de estraza. Cuando está ya hecho, se rompe un poco el papel y se echa un vaso de vino blanco. Finalmente se saca el pollo a una fuente y sobre él se pasa por el chino la cebolla y el relleno interior.

## 295 POLLO ENTRE CAZUELA Y CAZUELA

Carmen Zubigaray de Imízcoz, Lesaca

En una cazuela de barro con manteca, se pone el pollo previamente salado, se extiende sobre él manteca de cerdo y se le riega con un vasito de vino blanco. Se tapa con otra cazuela del mismo tamaño invertida y se pone a fuego moderado. Se deja se vaya haciendo y dorando poco a poco, dándole vueltas de vez en cuando. A mitad de hechura se le une un poco de caldo para que no se queme.

El pollo necesita bastante sal. Algunos ponen dientes de ajo y cebolla. En este caso se acostumbra echar la cebolla

partida por la mitad, con el fin de que, si se va a quemar, se pueda retirar fácilmente.

## 296 POLLO EN FRITADA

Paquita Iriarte, Vda. de Villanueva, Racas Alto

*Ingredientes y cantidades:* Aceite de oliva, un pollo, una cebolla mediana, una zanahoria regular, 4 ó 5 dientes de ajo, laurel, canela en rama, caldo de carne, un bote de pimientos, sal.



POLLO EN FRITADA

*Forma de hacerlo:* En una cazuelita se hace el bote de pimientos, con aceite de oliva, un par de dientes de ajo, una cucharilla de azúcar y la sal correspondiente.

En una cazuela de barro se pone todo en crudo: aceite con la cebolla, zanahoria y dos o tres dientes de ajo, todo muy picado, junto con el pollo troceado, una chispita de laurel (poco, para que luego no sobresalga) y un tercio de un palito de canela.

Se deja hacer a fuego moderado, lentamente, y dándole de vez en cuando unas vueltas al guiso y añadiendo, si hiciera falta, caldo de carne o, en su defecto, un poco de agua. A media cochura se sala.



Ya hecho, en el momento de servir, se vierte por encima los pimientos cortados a tiras, que se han hecho aparte.

No lleva tomate, porque lo deja demasiado fuerte.

## 297 POLLO EN FRITADA CON MANTECA

M.<sup>a</sup> Teresa Pérez de Obanos, de Remacha. Tudela

Si puede ser, que el pollo sea pequeño y gordico. Se pone en una cazuela mitad aceite de oliva y mitad de manteca (un cacillo de aceite y una cucharada de manteca). Se dora el pollo a fuego lento, poniéndole una tapadera que cierre muy bien.

En una sartén se hace una fritada de tomate y pimiento verde; ésta se agrega al pollo, dejando se termine de hacer con la fritada.

En las casas rurales, se calculaba con antelación tanto el número de pollos a criar, como la fecha oportuna. A las *chitas* que a ello se destinaban se les daba primeramente, sobre todo en la Montaña, una masa hecha a base de harina de maíz y agua; luego se continuaba con el engorde a base de maíz o grano y verduras. Luego se les dejaba en libertad, en la que se procuraban más sustento, haciendo muslos, corriendo delante de los coches, lo que no es nuevo, ya que el citado Antonio Salsete los llamaba entonces *pollos de carretero*. Su carne tenía consistencia y como no siempre se sacrificaban con suficiente antelación para que su carne estuviera tierna, había que recurrir casi siempre a los dedos para poderlos comer. Luego, cuando los hombres liaban el cigarro de picadura, las pasaban de a metro, porque, dada

la enjundia del ave, el papel se pegaba a los dedos.

Se cuidaban con esmero, dando a cada pollada el nombre del festejo al que se destinaba. ¡Qué pollos aquéllos, *los del Angel*, que se preparaban cuidadosamente para la solemne cena que se celebraba en la casa perteneciente a la Hermandad, cuando en ella dormía el Angel de Aralar, en su visita por los pueblos!

Los de ahora son más blandos, su carne se separa fácilmente del hueso, pero, a pesar de todo, es alimento que tiene muchísimas cualidades positivas. Hoy se toma en cualquier día de la semana y su abundancia ha supuesto que se cocine de infinidad de maneras. Veamos algunas de las de antes.

## 298 POLLO AL AJILLO

M.<sup>a</sup> Josefa Muruzábal de Uranga. Pamplona

Partido en trozos pequeños y sin pasarlos por harina, se fríen en aceite de oliva con muchos dientes de ajo, que se van renovando conforme se van quemando. Finalmente, se espolvorean con sal y se sirven.

Los trozos deben sacarse secos.

## 299 POLLO EN CAZUELA

Javiera Lanz. Lesaca

En una cazuela y en aceite de oliva con bastantes dientes de ajo, se va dorando el pollo partido en trozos. Cuando ya está dorado, se añade media cebolla regular bien picada y, cuando está hecha y antes de que tome color, se agrega un poco de caldo de carne, un vaso de vino blanco dulce, un tomate fresco troceado y la correspondiente sal.

Se deja hacer lentamente.

## 300 POLLOS GUISADOS

Josefina Calleja de Beruete. Estella

Después de bien limpios, se pone manteca en la sartén y se rehogan; luego se colocan en la olla donde han de hacerse. En la grasa sobrante se fríe cebolla muy picada, y ya hecha se

vierte sobre los pollos, junto con pimienta blanca, un par de clavillos y medio palo de canela. A continuación se sala y une un vaso de vino y se pone a fuego manso cerrando la olla herméticamente colocando un papel y encima un pucherito con agua —ahora en olla exprés— debiendo de estar así cerca de una hora.

Se sobreasan los higadillos de los pollos, se machacan en un almirez con un diente de ajo, se deslíe con el caldo de la salsa del guiso, y tras unirlo al guiso, se tapa de nuevo y se le deja dar un par de hervores, con lo que sale una excelente salsa.

### **301 POLLO EN SALSA DE ALMENDRAS**

Fonda La Milagros. Marcilla

Se fríe en aceite de oliva el pollo troceado. En el aceite sobrante echar cebolla y ajo muy picados, así como almendra molida. Ya bien rehogado, se unen los trozos de pollo y se agrega un vasito de vino blanco seco y un poco de caldo de carne.

Se deja cocer suavemente.

Ya hecho, se pasan los trozos de pollo a una fuente aparte y se pasa sobre ellos la salsa por el chino.

### **302 POLLOS EN SALSA**

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Este es un modo de componer pollos, pronto y gustosos. Después de bien limpios, se harán cuartos, y se freirán con tocino o con aceite de oliva: se tendrá un puchero de caldo sazonado de sal, en un almirez se machacarán unos dientes de ajo y dos cucharadas de pan rallado con un polvo de pimienta, un rocío de vinagre y un poco de azafrán; todo esto se deslíe en el caldo del puchero dando un par de hervores.

Se tienen los pollos compuestos en una cazuela de barro, se les echa la salsa por encima, dando en el fuego los hervores necesarios, teniendo cuidado de menearlos para que no se socarren.

### **303 POLLO EN SALSA PERDIZ**

Ana Echeverría. Pamplona

Se limpia bien un pollo, se cuarteo y sala. En una cazuela se pone manteca y aceite a medias y, cuando está caliente, se rehoga el pollo. Frito que esté, se le añade un vasito de vino blanco, medio de vinagre, el caldo de carne necesario o, en su defecto, agua, una cabeza de ajos, media cebolla de tamaño regular troceada, un par de zanahorias cortadas a rodajas, media hoja de laurel, un clavo, pimienta blanca y la sal necesaria.

Se tapa la cazuela y se deja hacer despacio. Si hiciera falta, se le puede añadir más caldo.

Ya hecho, se colocan los cuartos en una fuente de servicio y se pasa sobre ellos la salsa por el chino.

### **304 POLLO AL VINO**

M.<sup>a</sup> M.G. Pamplona

Se corta el pollo en trozos y se pone en una tartera de barro a rehogar en manteca (igual se puede hacer con aceite); cuando esté un poco dorado, se le une un vasito de vino clarete

al que se le ha añadido una nuez y dos almendras machacadas y bien batidas en el vino, procurando quitarles la piel, que quedará arriba del vaso.

Se pone a hervir, pero muy atrás, para que vaya haciéndose despacio, pues no se le debe echar nada de agua. Se tapa y encima de la tapadera se le pone peso. Cuando esté bien sazónada de sal, se le añade un poco de azúcar.

### 305 MENESTRA DE POLLO

Esther Ezquerro Falces. Lodosa

*Ingredientes para 6 personas:* 1 pollo, un cuarto de kilo de cada una de estas verduras: habas, guisantes, alubias verdes y espárragos; 6 alcachofas, 2 zanahorias, 2 patatas, media copita de coñac, media cebolla, 4 dientes de ajo, 100 gramos de jamón, una cucharada de harina, aceite de oliva y sal.

*Preparación:* Bien limpio el pollo, se parte en trocitos pequeños. En una sartén con poco aceite se doran los trocitos y se van pasando a la olla exprés. En el aceite que nos ha quedado, picamos la cebolla y los ajos, todo muy fino y, cuando empieza a dorarse, se vierte sobre el pollo frito, junto con la copita de coñac, otra de agua y la sal (poca). Se tapa la olla, se deja hacer durante siete minutos y se reserva.

Cocemos las verduras por separado, reservando el agua de cocer las alubias verdes.

En sopera de barro grande, pondremos un poco de aceite (recordar que el pollo también lleva aceite), añadiremos el jamón picado y una vez rehogado, uniremos la cucharada de harina y seguidamente dos cacillos del agua de la cocción de las alubias que habíamos reservado. Damos dos meneos a la sopera y añadimos las verduras y el pollo con su salsa. Si hiciera falta se vuelve a añadir más caldo de verdura y dejamos hervir 6 minutos más.

### 306 POLLO EN CHILINDRÓN

Feli Sanz. Pamplona

En una cacerolita se ponen a hervir 4 ó 5 pimientos secos, limpios de rabo y simientes. Ya cocidos, se les quita la carne, que se reserva con el agua de la cocción.

El pollo se parte en trozos más bien pequeños que grandes. Se pone al fuego una tartera de barro con aceite de oliva, una cebolla mediana y media docena de dientes de ajo, ambas verduras muy picadas, junto con el pollo, dejándolo hacer muy despacio. Seguidamente se sala y une la carne de los pimientos y el agua que hiciera falta, tapando la tartera con una cobertera.

De vez en cuando se da vueltas al guiso, hasta conseguir su total cocimiento. Si fuera necesario, se vuelve a añadir más agua de la cocción de los pimientos.

Al igual de lo que sucede con las gallinas, en pueblos de la Zona Media, como Salinas de Ibargoiti, Solchaga u Olite, se hace en un día de fiestas la «recogida de pollos» por las casas donde hay mozas, para celebrar el último día de metetas la tradicional comida de los pollos, que ahora, por aquello del nivel de vida, van acompañados de cava.

## EL GALLO

El gallo está rodeado, probablemente más que ningún otro animal, de simbolismos y supersticiones. Sobre él se pueden encontrar mil noticias en todas las culturas y reli-

giones, pues, entre otras cosas, se le ha tenido por símbolo de la fecundidad y del nuevo día. Entre los cristianos el gallo no deja de aparecer insistentemente. Es emblema de la Resurrección.

Existe en la literatura latina medieval un poema anónimo, del que se conservan numerosas redacciones manuscritas, sobre el gallo que coronaba y aún remata muchas torres o campanarios de las iglesias. El texto, que puede fecharse en el siglo XV, aunque haya redacciones que pueden remontarse hasta el siglo XIII, fue traducido por primera vez en romance y dedicado a la Real Cofradía del Gallico de San Cernin por Francisco Ynduráin y José M.<sup>º</sup> Lacarra en 1954, Año Jubilar de Santa María. En esta obra se señala



que ya San Ambrosio consideraba al gallo nuncio del día que anima a los perezosos, arguye a los descreídos, devuelve la fe perdida, cura a los enfermos y ahuyenta a los ladrones. Este papel del gallo procede sin duda de una fusión de ideas antiquísimas con la mentalidad cristiana que en la época medieval veía en toda la naturaleza un repertorio de símbolos que hablaban de Dios. En el poema se desarrolla con prolijo alegorismo el significado de la figura que corona las torres, buscando el paralelo con la misión que compete al párroco: «El gallo, puesto sobre la cruz, da cara al viento sin desmayo. Así el párroco, en cuanto advierte la llegada del demonio, se enfrenta al dragón en defensa de la grey».

Se le ha tenido también por ave de mal agüero, sobre todo si su canto es a deshora, lo que ha supuesto que en muchos casos, en tierras de nuestra Montaña, su sacrificio y consumo tenga lugar en la festividad inmediata. Caro Baroja señala que en Vera de Bidasoa afirman que este animal pone todos los años un huevo minúsculo, y en el citado poema se dice que el basilisco nace de huevos de gallo.

En cambio, y frente a esta abundancia de datos culturales, dentro de la literatura gastronómica, su tratamiento es de lo más reducida, ya que prácticamente no hay más que una sola receta dentro de la cocina española, que, como dice el refrán, consiste en *arroz y gallo muerto*. Es una expresión con la que se da a entender y ponderar la esplendor de algún banquete, por alusión a los que suele haber en los pueblos, en los que por lo regular es éste plato principal.

*El gallo, de un año*, dice el refrán. Siempre se ha considerado que era éste el período óptimo en el que el gallo debe ser dueño y señor del gallinero. Acabado este tiempo, y una vez conseguido el nuevo, se sacrifica. Hay una excepción en el llamado *gallo de uña*, que es el que al montar se cae. Al no rendir, «se quita», y a la hora de su cocinado tiene en su favor su juventud.

Aunque el proverbio diga que *el barbo, la trucha y el gallo: todo en mayo*, su sacrificio ha estado tradicionalmente asociado a la celebración de festividades o acontecimientos importantes, que cambian en cada pueblo y cuya relación se haría demasiado extensa. Así, por ejemplo, mientras en unos pueblos lo era en Navidad, en Améscoa se sacrificaba para la comida de fin de trilla, en Peralta para las fiestas patronales, en Garzáin se consume el día del Corpus Christi y en Echarrí-Aranaz era el menú obligado, junto a garbanzos y piperropiles, el 16 de junio, día en que se va en romería a la ermita de San Adrián.

Como las familias eran numerosas y sólo había un gallo, se agregaba forzosamente arroz, para que cundiera. Si el ave era vieja, se cocía en primer lugar y luego se guisaba. Si la familia era más reducida, se hacía entre cazuela y cazuela, a fuerza de fuego, tiempo y santa paciencia. Casi siempre el recipiente en que se cocinaba, antes del invento de la actual olla exprés, eran los alambrados, pucheros de barro así llamados por estar reforzados con red metálica.

### 307 GALLO CON ARROZ

Carmen Zubigaray de Imízcoz. Lesaca

**Ingredientes y cantidades:** Un gallo, aceite de oliva, una zanahoria, 3 ó 4 dientes de ajo, 2 ó 3 cebollas medianas, un vasito de vino blanco, agua, sal, pimienta y una tacilla de arroz.

**Modo de hacerlo:** Se parte el gallo en trozos regulares, que luego se fríen en una sartén con aceite de oliva. Conforme se van haciendo, se dejan en una fuente aparte.

Se echa a una olla el aceite sobrante de la fritura, al que añaden los dientes de ajo machacados y la zanahoria y cebollas muy picadas. Cuando está a mitad de cochura, se adicionan los trozos de gallo, se salpimenta y se añade el vino blanco y el agua necesaria. Se deja cocer a fuego moderado.

Cuando está casi hecho, se saca a una cazuela de barro, se añade, si es necesario, más agua y se agrega un poco de arroz, hasta que resulten ambos ingredientes hechos.

También el gallo es el protagonista de un rito carnavalesco, la fiesta del gallo u *orakunde*, que cada año se repite en Baztán. Se celebra la carrera del gallo, en la que participan los niños, quienes, con los ojos vendados y provistos de una pequeña espada curva de madera decorada con cintas de colores, tratan de encontrar, buscando a tientas y des-

plazándose en línea recta, a un gallo vivo con las patas atadas, que colocan delante.

Con la desaparición de los corrales familiares, se pierden costumbres que durante siglos han formado parte de nuestro cotidiano vivir. Una pena.

## SEMANA SANTA

Como se ha señalado en el capítulo de la Navidad, hasta que no se aplicó la Ley de Abstinencia y Ayuno, promulgada por Benedicto XV, durante toda la Cuaresma, se cumplía a rajatabla el cuarto Mandamiento de la Iglesia, que obligaba a la abstinencia de carnes y lacticios y al ayuno.

El Domingo de Ramos, los pamploneses acostumbraban marchar a la bendición con ramos de laurel, que guardaban para condimentar la carne de toro sanferminero. Eran días tristes y duros los de la Semana Santa. Los tres primeros eran gastronómicamente hablando, unos días más de Cuaresma. Empezaban a cambiar en la tardeada del miércoles, cuando comenzaban las funciones de las *tinieblas*, que se extendían a Jueves Santo y Viernes Santo, en que se cantaban Maitines. Era algo que nos impresionaba de chicos —asistían pocos fieles, alguna vieja y muchos muetes—, con los altares cubiertos de lienzos negros o morados, la iglesia casi a oscuras y en el presbiterio el tenebrario, de forma triangular con seis velas rojas a cada lado, presididas por una blanca en el ángulo superior. Conforme acababan de recitar cada uno de los para nosotros interminables salmos, el sacristán apagaba una vela y al terminar el Miserere el tocaba el turno a la

blanca final, momento en el que apagaban las pocas luces que había y la chiquillería organizaba la batahola correspondiente a base de carracas, matracas, botes con piedras o golpeando los bancos contra el suelo. Un auténtico zurriburri. Y luego dirán que somos patas.

Como en todo hay clases, la comida de Jueves Santo y Viernes Santo era superior al resto de las de la Cuaresma. Debo a Don José Félix Cabasés la noticia de que en las familias pudientes de Pamplona se consumían pescados nobles, entre los que se encontraba el salmón, relativamente barato y fácil de encontrar en aquellos tiempos, y que coincide con la costumbre del Ayuntamiento de Lesaca de comer corporativamente el Viernes Santo el primer salmón de la temporada.

Eran dos días duros de penitencia, en los que resultaba frecuente, como señala Iribarren de Corella, *ayunar al tras-paso*, es decir, ayunar ambos días a chocolate o a pan y agua hasta que el sábado tocaran a Gloria, algo parecido de lo que hacen algunos fumadores por Cuaresma. No resultaba extraño que tras la dura Cuaresma se llegaran a perder cinco o seis kilos, que obligaba a muchos hombres a correr varios puntos del cinturón y a estrechar la cintura de los pantalones con el rabillo, cuya razón de ser era precisamente ésa.



BOLSA DE HIGOS Y PASAS. COFRADÍA DE LA SOLEDAD DE VIANA



El día de Jueves Santo los mirandeses se acercan al Arga, pues tienen la creencia de que si este día baja el río con agua turbia, no ligan los membrillos (testimonio de las hermanas Gamboa Sola). Pero el acto gastronómico más importante que se celebra en esta fecha en Navarra se localiza sin duda en Viana, donde los 350 cofrades de la Vera Cruz y de la Soledad, tras los oficios se reúnen a cenar –sólo hombres–, «las habas de la Soledad» en la vieja sede de la calle Mayor, edificio del siglo XV recién restaurado por la Institución Príncipe de Viana, antigua propiedad de la Cofradía, hoy del Ayuntamiento, pero cedida a aquella en usufructo por 500 años. La cena que con menú multisecular sirven los cofrades entrantes, consiste en habas chiquis, migas, y como postre una bolsita en una de cuyas caras va impresa la imagen de la Soledad y en la otra la del Santo Cristo, conteniendo 100 gramos de pasas y otro tanto de higos secos, amén de a cada barra de pan y el vino correspondiente.

Momentos antes de iniciarse el reparto de la cena, el párroco proclama el nombramiento de los nuevos mayor-

domos y cargos para el año venidero que se inicia en Viernes Santo, se reza luego por los cofrades fallecidos durante el año y comienza la cena que preside el sacerdote y miembros de la Junta.

Los cofrades se sientan siempre en el mismo sitio, que se respeta hasta su muerte, o pueden pasar al asiento que ocupaba su padre, al fallecimiento de éste. Antiguamente era costumbre venir a la cena comulgado en el día y antes de sentarse, si alguno de ellos estuviere enemistado con otro cofrade, hacían las paces.

Las habas acostumbran llevarlas de Arbizu y se emplean 70 kilos, en cuya cochura se emplean 200 litros de agua destilada facilitada por Conservas Landaluce, así como 22 cebollas, 2 kilos de sal, uno de pimentón dulce, 60 cabezas de ajo y 30 litros de aceite.

La cena la hacen mujeres de los cofrades, dirigidas por M.<sup>a</sup> Luisa Cariñanos Alonso, quien amablemente nos da las recetas.

### 308 HABAS SECAS DE LA SOLEDAD

Se ponen de víspera a remojo, durante 12 horas, en agua destilada. El día de Jueves Santo, se ponen a hervir las habas al fuego en ocho grandes ollas, en agua fría destilada, con la adición de dos cebollas partidas por la mitad por recipiente y las correspondientes cabezas de ajo.

Al empezar a hervir, se añade un litro de aceite por olla. Cuando se ve que están casi hechas, se les quita las cebollas, se sala y se les agrega un sofrito hecho para todas las ollas, con aceite y seis u ocho cebollas picadas, y cuando ésta está ya transparente, se une el pimentón, dejando se acaben de hacer.

De segundo plato van las migas, en las que se gastan 55 kilos de pan cabezón ya seco que previamente se trae de Burgui.

### 309 MIGAS DE LA SOLEDAD

Se preparan de víspera cortando los panes ya secos y se dejan en maceración adobadas con el agua necesaria, ajos picados, pimentón y un poco de sal, pues ya lleva parte el pan.

Antes de la cena, se hacen las migas en grandes sartenes con aceite, panceta de cerdo, sebo de cordero de leche y dientes de ajo picados, dándole las vueltas necesarias con cucharones de madera, sacando y metiendo el recipiente del fuego según lo requiera.

Se sirve en fuentes de loza o barro de la Cofradía, que se colocan en el centro de cada cuatro hermanos, que comen directamente de ella y que únicamente llevan a la cena –apetito aparte–, la cuchara y servilleta, amén de pimientos, guindillas y cebolletas encurtidas como acompañamiento de las habas.

El vino se reparte en viejas jarras de barro propiedad de la Cofradía. Algunas de ellas datan de 1553, pero la mayo-

ría llevan grabada la palabra *Jesús* debajo del gollote y en la parte inferior, próxima a la base, una leyenda dice: Cofradía de la Soledad de Viana. Año 1862.

Únicamente hay dos hermanas entre los cofrades, y en este día, tanto a ellas como a los cofrades enfermos, se les lleva a sus casas la cena.

El Viernes Santo era tradicionalmente el día más duro del año para el estómago, pues se procuraba hacer más pe-



nitencia. En los pueblos se acostumbraba sembrar en el huerto el perejil y se cambiaba el agua a las aceitunas encurtidas. A mediodía se comían garbanzos en vigilia y en la mayoría de las casas bacalao, generalmente en ajoarriero, que en algunos pueblos, iba acompañado de caracoles. Es sabido que el pueblo vasco, en general, es poco aficionado

a este molusco, al que se le tiene como «de poco fundamento», y por ello en Lesaca era costumbre tomarlos en este día para merendar sin quebrantar la ley del ayuno, pues era creencia que no rompían ni el ayuno ni la abstinencia. Y los hacían de esta manera, aunque eliminando para esta ocasión el jamón.

### 310 CARACOLES EN SALSA

Srta. Javiera Lanz. Lesaca

Tras purgarlos, engañarlos y cocerlos en dos o tres aguas.

Para el primer hervor se ponen los caracoles en agua fría, durante media hora. Al cabo de este tiempo, se les quita el agua y se ponen otra vez en agua hirviendo. Esta operación se hace dos veces.

Después se pone aceite en la cazuela, con dos dientes de ajo bien picados, cebolla también muy picada y, cuando está hecha la fritura, se ponen a rehogar los caracoles. Después se le añade un cacillo de caldo, un poco de tomate hecho, una cucharilla de azúcar, perejil picado y jamón en trocitos. Se deja se vaya haciendo poco a poco y antes de que se consuma el agua, se les añade un poco de arroz.

En la citada Viana, los mayordomos de la Soledad invitan a comer en su casa a los mayordomos del año anterior y del siguiente, a los que llaman *diputados*, acompañados de sus familias, en la que el menú tradicional consiste en huevos con pimientos y bacalao. En Fitero, los mayordomos de los pasos del Cristo de la Columna y de la Cruz auestas obsequian a los amigos que les visitan con hojuelas, pas-

ta de repostería hecha con harina, huevos y azúcar, que recibe distintos nombres en toda la geografía española —con las consiguientes modificaciones, tanto en nombres como en ingredientes— y especialmente consumidas en las celebraciones de Carnaval o de Semana Santa. Geno nos da su receta.

### 311 OREJUELAS

Colocar en el mármol 250 gramos de harina, formando un círculo; en el centro echar un huevo, un poco de canela, 75 gramos de mantquilla o manteca, una copa de anís o coñac y 50 gramos de azúcar molida; se trabaja con las manos hasta convertirlo en una masa suave; dejarla en reposo durante diez minutos, cubierta con una servilleta; después se trabaja un poco y se estira con el rodillo, espolvoreando mesa y masa con harina; dejarla muy transparente y cortar tiras, dándoles forma de rombos; se frien en aceite, no demasiado caliente. Se colocan en un plato, espolvoreando azúcar glas o cubriendo con un poco de miel.

En esta misma localidad llaman al Cristo de la procesión *Santo Cristo de las aceitunas*, porque el Mayordomo de la Cofradía tenía la obligación de preparar una buena cantidad de aceituna con ajo majado y pimienta para invitar a los cofrades. Algo parecido a lo que sucede en Pamplona, donde la Hermandad de la Pasión del Señor, tras la procesión, repone las fuerzas de los figurantes y portadores de pasos con aceitunas, pan y vino. Los portadores de la Dolorosa, cofrades de la Vera Cruz y de la Hermandad de la Pasión, mientras el sermón de la Soledad y en espera de la procesión del Traslado, cenan a costa del Ayuntamiento, propietario del paso, el obligado ajoarriero, al igual de lo que sucede en Cascante, donde los portadores del Ecce Homo, meriendan migas después de la procesión, por lo que le llaman el *Cristo de las Migas*. Al no tener dispensa, otros portadores de pasos pamploneses —lo he vivido—, aguardaban paciente-

mente a que dieran las doce y un minuto, es decir, ya sábado, para arrear con unas cazuelas de chilindrón, haciendo ciertos los versos de Ignacio Baleztena:

El cordero blanco  
que va en la procesión  
lo comen los mozzorros,  
después, en chilindrón.

Hasta los años cincuenta, los oficios litúrgicos del Sábado Santo se celebraban, generalmente con poca asistencia, a primera hora de la mañana. Era costumbre generalizada en nuestra tierra que las mujeres llevaran una pequeña jarra para traer agua bendecida a sus casas. Lapuente señala que «en Larraona todo el mundo se desayunaba con el agua bendecida con la creencia de purificación. Había la costumbre de esperar sin desayunar hasta que llegara el agua del

Espíritu Santo», y en Baquedano, al sacristán que con la nueva agua bendita rociaba a los animales del corral, las mujeres le obsequiaban con huevos y chorizo. En la Montaña eran si no el cura, el sacristán o monaguillos quienes iban con el hisopo a «echar la Cuaresma» o a bendecir las casas, una por una, o los corrales, a lo que se correspondía con donativos en especie, destacando Izurdiaga, en el que como indica Mercedes Idoy «por cada habitante de la casa en

edad de comulgar, se le daba un huevo, chorizo o una peseta».

Tras estos interminables días de penitencia, los fieles se desquitaban en la Pascua. Los pamploneses no esperaban al mediodía. Tras la procesión del Encuentro que se celebraba en la Catedral a las seis de la mañana pascual, se almorzaba de tenedor, siendo el plato clásico las lechizuelas de cordero, fritas o en salsa.

### 312 LECHEZUELAS EN SALSA VERDE

M.<sup>o</sup> Camino Pueyo de Sarobe

*Ingredientes y cantidades:* 600 gramos de lechizuelas, 3 dientes de ajo, una rama de perejil, 1/4 de litro del agua de cocción, 150 cl. de vino blanco seco, una cucharilla (no más) de harina, media cebolla pequeña, dos puerros, vinagre, pimienta blanca y sal.

*Forma de hacerlas:* Se lavan bien las lechizuelas en agua fría, eliminando nervios y sangre.

En un cazo con agua fría, se ponen al fuego las lechizuelas, con una cucharada de vinagre de vino, dos puerros troceados y sal. Cuando empieza a hervir, se retira el cazo del fuego, se pasan las lechizuelas por agua fría y se dejan escurrir. El agua sobrante de la cocción se pasa por un colador fino y se reserva.

En una sartén o cazuela, se pone el aceite y la cebolla finamente picada. Cuando está a medio dorar, se añaden los dientes de ajo muy picados. Hecho ya todo, se le unen, dándole muchas vueltas con una cuchara de palo, la harina, vino blanco, el perejil muy picado, sal y pimienta blanca molida y el agua necesaria sobrante de cocción.

Tras un ligero hervor, se le unen las lechizuelas ya limpias y troceadas, y tras diez minutos de fuego fuerte, se sirven.

### 313 LECHEZUELAS

Jesús Urdanoz San Miguel. Cizur Mayor

Se limpian y trocean un hilo de lechizuelas. Se rehogan en aceite a fuego suave y seguidamente se les añaden dos cebollas medianas muy picadas, y se deja se vaya «cociendo» todo.

A mitad de hechura se le unen 4 ó 6 dientes de ajo muy picados y se deja se acabe de hacer muy despacio.

### 314 LECHEZUELAS EN SALSA

Teresa Fernández. Pamplona

Se pueden hacer en crudo o dándoles previamente un ligero hervor.

Ya limpias, se trocean y se frien en aceite con un poco de cebolla, ajo, perejil y jamón, todo muy troceado.

Ya hecho se le une una cucharada de pan rallado y un vasito de jerez seco. Si se hacen en crudo y quedan secas, se agrega un poco de salsa de tomate.

### 315 LECHEZUELAS AL JEREZ

Francisco Sexmilo Serrano. Pamplona

*Ingredientes:* Aceite, mantequilla, cebolla, ajo, perejil, jamón, Jerez, sal y lechезuelas.

*Forma de hacerlas:* Poner las lechезuelas con agua fría en un cazo; cuando empieza a hervir, se retira del fuego; limpiarlas y ponerlas de nuevo en agua fría y dejar que hiervan suavemente durante cinco minutos; dejarlas aparte para que se enfrien.

En recipiente aparte, poner aceite y mantequilla a partes iguales, añadirle cebolla y ajos muy picados y dejar se hagan a fuego lento. Pocharlas un poco y añadir el jamón picado; incorporar las lechезuelas, darles unas vueltas y añadir el jerez, espolvoreando finalmente por encima el perejil picado.

Dadas las calendas, a las lechезuelas se les unen las verduras de temporada.

### 316 LECHEZUELAS CON ALCACHOFAS

Jesús M.<sup>a</sup> Astráin. Marcella

Se limpian y cuecen según costumbre alcachofas y rabos, dejándolas un punto tiesas y se depositan en una cazuela. Los rabos se dejan aparte. En un recipiente al fuego se pochan en aceite de oliva cebolla y un par de dientes de ajo, finamente picados. Cuando va a tomar color se unen las lechезuelas limpias y troceadas, se agrega un vasito de vino blanco, dejándolas reconocer despacio. Los rabos de las alcachofas se pasan por el chino sobre el guiso para engordar la salsa. Ya hechas se vierten sobre las alcachofas partidas por la mitad, se rehogan un rato y se sirven calientes.

### 317 MENESTRA CON LECHEZUELAS

José M.<sup>a</sup> Lamarbide Vallés. Pamplona

Se cuecen por separado guisante, alcachofas, habas y espárragos y se reservan aparte con su agua.

Tras limpiar las lechезuelas, se ponen al fuego en agua con unas gotas de vinagre; en el momento que comienza a hervir el agua, se retiran.



CANTO Y CUESTACIÓN DE LOS NIÑOS DE AZANZA. PASCUA 1987



Se sacan, se trocean y salpimentan, y pasándolas por harina, se frien en una sartén con aceite de oliva y mantequilla a partes iguales, así como dos dientes de ajo, muy picados, por comensal. Hecha ya la fritura, se pasa a una cazuela de barro, se une un poco de harina si hiciera falta con la ayuda de una cuchara de palo, y se agrega un vaso de vino blanco seco, así como un poco del agua sobrante de la cocción de los guisantes y espárragos.

Seguidamente se unen los guisantes, habas, las alcachofas partidas en dos y finalmente los espárragos.

Se traba al fuego y se decora con unos huevos cocidos, partidos en dos.

Durante la Semana Santa y hasta el Sábado de Gloria no se tocaban las campanas. Los niños de muchos pueblos, dirigidos por los monaguillos sustituían al campanero, y las matracas a las campanas en los diarios toques. En Azanza, como en otros lugares, anunciaban así por todo el pueblo los toques de alba primero, de misa, el Angelus de mediodía y finalmente el de la oración de la noche. El día de Pascua, tras la misa, postulan, de casa en casa, cantando:

Hombres y mujeres, niños y niñas,  
alegraos que están cerca las aleluyas.  
Aleluyas cantamos en esta casa,  
sea como sea familia y casa.  
Porque hemos trabajado toda la Semana,  
madrugando mucho por la mañana.  
Es una mano tengo cinco dedos,  
en la otra tres y dos.  
Una limosnita por el amor de Dios.

En cada casa siguen obsequiándoles con libras de chocolate, galletas o pastas. Luego, a las seis de la tarde se reúnen en casa de uno de ellos y hacen una gran chocolatada.

En esta misma mañana, la multisecular Hermandad de Ballesteros de la Santa Cruz de Cintruénigo, celebra su Capítulo anual conforme estipulan las capitulas del siglo XVI. El acto lo preside el Capitán entrante, y, tras pasar lista, el Capellán bendice una bandeja de alubias blancas crudas y otra de aceitunas majadas, que forman el menú estatuido para el día de su fiesta anual, la Invención de la Santa Cruz, que se celebra el 3 de mayo. Tras ella, los hermanos de servicio distribuyen en las mesas aceitunas y vino. La Hermandad compra 60 kilos de aceitunas, de los cuales veinte se consumen en la cata de este día. Tanto para un día como para otro, las preparan de la siguiente manera, dato que debo a la cortesía de Paquita Sesma, que es quien las aliña.

### 318 ACEITUNAS MAJADAS

Se majan las aceitunas una a una, con la mano del almirez, y se van depositando en una orza vidriada. Acabada la operación, se escurre bien el agua que han soltado.

Se cuece en agua tomillo, laurel, bastantes dientes de ajo, limones partidos a rodajas y cáscaras de naranja. Una vez cocidos estos ingredientes, se cuela el agua y se deja enfriar. Seguidamente se ponen a macerar —«a mojo»— durante tres días en esta agua. Al cabo de este tiempo, se escurren y se *arreglan* con aceite de oliva, guindilla y ajos picados.

También en esta mañana acostumbran los ahijados pedir a sus padrinos el aguinaldo pascual, que consiste en lo que los catalanes llaman *monas* y nosotros *culecas*, de las que se habla en otro capítulo.

Pero el plato fundamental de la Pascua Florida, es el cordero asado. La desaparición del *socapar* o fogaril ha supuesto que el espetón, al que nosotros llamamos *guerrén*, *querren* o *burruntzi*, así como los correspondientes *gallos*, *moriscos* o *sukaparres*, haya pasado a ser decoración de re-

lucientes cocinas reprimadas o se vean en anticuarios, así como el reloj que inventaron nuestros mayores para dar la vuelta del asado mecánicamente. En la actualidad, en muchos de nuestros pueblos acostumbran asarlos en el horno de la panadería —sobre todo si son de leña—, donde les dan el punto perfecto, y el resto lo hace en los hornos domésticos, hoy tan sofisticados y en los que es fácil graduar temperatura y tiempo.

### 319 CORDERO ASADO AL HORNO

Manuel Zarranz Herrera. Pamplona

Al cordero hay que untarlo previamente con un poco de manteca. Luego se coloca sobre una placa de horno y se introduce en él cuando su temperatura es de 100°, dejando luego que

llegue a los 200°. El tiempo normal para el asado con estas temperaturas es de hora y media. Cinco minutos antes de sacarlo, se le rocía con coñac en el que se ha disuelto la sal. hay quien le echa vino blanco y otros sifón.

Referente a este aliño final, está muy extendido regar el asado con tocino frito con perejil, ajos machacados y un poco de zumo de limón (Josefina Calleja de Beruete, de Estella, Francisco Javier Arraiza, de Pamplona, etc.) mientras que en la mayoría de los hogares «se sirve sin más ingredientes que la sal necesaria que cada comensal quiera echarle» (Teófilo Lumbier, de Iza-Gulina). En cuanto a su preparación, se acostumbra «untar su carne con ajo, colocándole cebolla con un poco de manteca» (Blanca Sesma de Alberdi, de Los Arcos), o de otra forma más generalizada, con ajo, manteca y zumo de limón.

De los corderos, la puesta más apreciada es el cuarto trasero, en el que va el riñón, que es el bocado más solicitado y considerado. Por noticia que tengo de Jesús Bastida (Urroz) y Melchor Redin (Arive) con él se suele bosequiar al

invitado importante. En caso de estar únicamente la familia, se acostumbra servirlo al plato del padre, antes de trinchar el cordero, quien lo cortará en tantos trozos como comensales haya, entregando a cada uno su parte.

En Aézcoa, si sobra cordero asado al mediodía, en vez de recalentarlo, se acostumbra a tomarlo para merendar o cenar en frío, regado de un ajilismójilis a base de ajo muy picado, aceite y vinagre.

A partir de este día —y sigo hablando de los años que cito al principio—, se vendía la llamada *carne nueva*, por ser la primera que se empezaba a consumir después de la Cuaresma, fecha que coincidía poco más o menos con la de fin de marzo, en que terminaba el tiempo autorizado de la matanza de cerdos en Pamplona, que se suspendía hasta el mes de octubre.

## ALCACHOFAS

**L**a alcachofa es una planta perenne, de hojas largas y cortadas, de un verde claro por el haz y cenicientas por el envés, con la penca ancha, gruesa y acanalada. Las flores nacen en las extremidades de los tallos y constan de un cáliz en forma de piña, compuesto de muchas escamas, que es comestible antes de desarrollarse la flor. Originaria de África, comprende este género once especies de la región mediterránea y Canarias, y se conoce únicamente cultivada. Precisa un clima templado, por lo que se cultiva principalmente en la Europa meridional y en el norte de África. Se consume, al menos, desde hace más de dos mil años, pues ya Plinio señalaba que la alcachofa de Cartago y sobre todo la de Córdoba producían más de seis mil sestercios. En la antigüedad fueron consideradas como apreciable alimento y Galeno las recomienda especialmente preparadas con cilantro, vino, aceite de oliva y «garum». De Levante fueron introducidas en Sici-



ALCACHOFA

lia, de donde pasaron a Florencia y Venecia y, a principios del siglo XV, a Francia e Inglaterra. Aunque se ha supuesto —con gracejo, en algún caso— que su cultivo se inició en Navarra a una con la dominación árabe, no se sabe con rigor cuándo se introdujo el cultivo.

La alcachofa contiene fermentos muy oxidantes, que hacen que los cuchillos de hierro se ennegrezcan rápidamente al contacto del aire y los cuchillos entintan las alcachofas. Por eso, en la preparación de esta verdura y con el fin de evitar una mala presentación, al cortar las cabezas se frotan inmediatamente con limón. Contiene un azúcar muy particular, la inulina, que la toleran bien incluso los diabéticos.

Gastronómicamente hablando, la alcachofa es componente esencial en la menestra de verduras, plato único en la primavera ribereña y, aunque existen numerosas preparaciones de esta verdura, la forma tradicional de hacerlas en esta tierra es como sigue:

### 320 ALCACHOFAS GUIADAS

Se pelan y limpian con generosidad, dejando únicamente el corazón y las hojas tiernas, a las que se les cortan las puntas, que se frotan con limón y se dejan en agua fresca. Se pone al fuego un puchero con abundante agua y correspondiente sal, y cuando hierve, se van echando poco a poco, para que no pierda el punto de ebullición. Ya cocidas, se sacan y dejan escurrir, conservándolas calientes. En una sartén y en aceite suficiente se fríe tocino (eliminando luego sus restos) junto a unos dientes de ajo y jamón muy troceado. En ello se rehoga luego una cucharada de harina y, antes de que se queme, se unen calientes todavía las alcachofas, que, si son de tamaño grande, se parten por la mitad, y se sacude el recipiente con un movimiento de vaivén, para que se vaya uniendo la fritura y verdura con el agua que ésta va desprendiendo; si intentáramos revolverlas con una cuchara, podríamos deshacerlas.

También se hacen de otras maneras:



## 321 ALCACHOFAS CON HUEVOS ESCALFADOS

Txaro Ona. Pamplona

*Ingredientes para seis comensales:* 2 docenas de alcachofas, 1/2 docena de huevos, 100 gramos de jamón serrano, 1/2 cebolla, 1/2 vaso de vino blanco, 1 limón, 5 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de pan rallado, mantequilla, perejil, sal y agua.

*Modo de hacerlas:* Se limpian y cuecen según la forma tradicional.

Con la espumadera se sacan a otra cacerola más ancha y se ponen todas boca arriba.

En una sartén se pone el aceite y cuando esté caliente, se le pone la cebolla muy picada y se fríe sin que tome color; se le echa el jamón a trocitos y se da unas vueltas. Se le añade pan rallado y se vuelve a rehogar todo con la cuchara. Se le añade caldo sobrante de la cocción de las alcachofas y el vino blanco, hasta formar una salsa. Se echa todo a las alcachofas, que las cubrirá y se pone a hervir suavemente. Se le unen los huevos para escalfarlos, separadamente, intercalando unas nueces de mantequilla y se espolvorea con perejil muy picado por encima.

## 322 ALCACHOFAS AL AJILLO

Rosa M.<sup>a</sup> Bescós Arrieta

Limpiar una docena de alcachofas. Mientras se limpian, se van dejando en una fuente con agua y un chorrito de limón.

Una vez limpias y escurridas, se trocean y se echan a la sartén, que previamente se habrá preparado con aceite caliente.

Se tapa la sartén y a fuego lento se van friendo, dándoles vueltas de vez en cuando, para que no se quemen. Echar un poquito de sal.

Una vez comprobado que se han dorado y están tiernas, se echan a la sartén seis dientes de ajo picados y se mantiene todo en el fuego por unos instantes, y se retira antes de que el ajo comience a dorarse.

Se sirve como primer plato o como guarnición de cualquier tipo de carne asada o a la plancha.

## 323 ALCACHOFAS REBOZADAS

M.<sup>a</sup> Sagrario Remón. Pamplona

*Ingredientes para 4 raciones:* 12 alcachofas, aceite de oliva, harina, sal, un huevo y patatas.

*Modo de hacerlas:* Se limpian las alcachofas y se cuecen en agua y sal con un chorrito de limón. Una vez cocidas, se escurren y se parten por la mitad.

Se rebozan por harina y huevo batido, se pasan por pan rallado y se fríen en abundante aceite. Se sirven adornadas con patatas fritas a la paja con tiritas de pimiento.

También se sirven de guarnición a un plato de carne.

## 324 ALCACHOFAS CON ARROZ

Rafael Pueyo Rodríguez. Pamplona

Se ponen a cocer las alcachofas, previamente preparadas según costumbre. A los cinco minutos de cocción, se añade el arroz y se deja cocer.

En una sartén se fríe jamón en trocitos y longaniza gruesa cortada a rodajas, añadiendo finalmente una cuchara de harina. Se vierte sobre las alcachofas, se mueve el recipiente pa-

ra que se una todo. El guiso debe quedar ligeramente caldoso, por lo que hay que vigilar en su momento el agua. Finalmente, se sirve colocando unos espárragos cocidos por encima.

La multiplicación de la alcachofa se puede hacer por semillas o por la vía asexual. En la zona de Tudela se practica esta segunda modalidad, utilizando las zuecas (cepa o tocón) que se obtienen de la planta madre, logrando gracias a ello productos idénticos a la variedad cultivada. Esta operación se hace a finales de julio y la plantación de los esquejes a principio de septiembre. En octubre se corta la guía. A esta guía la llaman *apatusco* y *apachusco* en Tudela y «pencas de alcachofa» en la parte de Calahorra, y lógicamente se consume en todo el ámbito donde se produce la alcachofa, siendo muy apreciada por muchos gourmets. Se limpian hoja por hoja, como el cardo, y hay quien, si la planta está muy tierna, pasa un guante de cuerda y ya basta. Se trocea y se cuece en tres aguas, pues es muy amarga. Se adereza de dos maneras, como la propia alcachofa, friendo aceite, ajo y tropezones de jamón, rehogando luego con harina y uniendo luego a la verdura. Y también quitando, al acabar la cocción, la mayor parte del agua, uniéndole aceite en el que se ha freído jamón (que salga corruscante) y, cuando está unido, echando unos huevos que deben llegar a la mesa escalfados.

La campaña se inicia a principios de noviembre y dura casi todo el año. Con temperaturas mínimas, de hasta cinco bajo cero, se detiene su recolección, pues a partir de la herida del corte hecho a la planta se puede afectar la raíz. Sin el corte aguanta más y serían necesarias temperaturas más bajas y continuas para helar la planta. Por abril la producción llega a su plenitud, que continúa hasta finales de junio. En los meses de calor, se deja de recolectar por la presencia en el interior de la cogota —nombre que se da en Tudela a la cabeza de la alcachofa— de vilanos, vulgarmente llamados pelos.

La extensión dedicada en Navarra a este cultivo es aproximadamente de 2.100 Ha., que generan unos 14 millones de kilos de fruto, sin contar la venta de los esquejes que anualmente se envían a Extremadura, Levante, Cataluña y Andalucía, y cuyos precios compensan sobradamente los gastos importantísimos que supone el arranque y preparación de la planta.

Ante esta abundancia —de 50 a 60.000 kilos diarios— no es de extrañar la diversidad de preparaciones culinarias.



ALCACHOFAS CON ARROZ

### 325 ALCACHOFAS CON CARACOLES

M.<sup>a</sup> Angeles Trías Zalba. Pamplona

*Ingredientes para 4 comensales:* 18 alcachofas, caracoles, a ser posible navarricos, media cebolla, dos dientes de ajo, un trozo de jamón, aceite, sal, una cucharada de harina y una rodaja de limón.

*Modo de hacerlas:* Limpiar bien las alcachofas y cocerlas con una rodaja de limón y reservarlas.

Los caracoles, una vez engañados, se vuelven a lavar y se reservan.

En una cazuela grande se refrién el jamón, la cebolla, los ajos y, sin acabar de hacer, se añade un poco de harina y la mitad del agua de la cocción de las alcachofas; cuando se vaya espesando, se añaden los caracoles y a los dos minutos las alcachofas y se deja que se rehogue todo, justamente dos minutos.

### **326 ALBÓNDIGAS DE BACALAO CON ALCACHOFAS**

M.<sup>a</sup> Jesús Garcés. Pamplona

Se hacen las albóndigas según costumbre. Una vez hechas, se fríe cebolla, se une una cucharada de harina, ajico picado y perejil. Se unen las albóndigas.

Aparte habremos cocido las alcachofas y guisantes por separado.

Las alcachofas se rebozan y se agregan a las albóndigas con su salsa y a continuación los guisantes. Tras un leve hervor, se sirve.

### **327 ALCACHOFAS CON SETAS DE CARDO**

Julio Floristán. Arguedas

Se colocan sobre una placa de horno las setas, previamente lavadas y cortado el pie, con las laminillas del sombrero hacia arriba.

Entremezcladas, se disponen las alcachofas ya peladas, limpias y semicocidas con sal.

Sobre todo ello se sala un poquito y se echa ajo muy picado, aceite y perejil, también picado. Se mete al horno.

Potestativo: un poco de cayena o jamón muy picado.

### **328 ALCACHOFAS RELLENAS**

Engracia Armendáriz. Tafalla

Después de quitarles las hojas exteriores verdes y las puntas de las mismas a las alcachofas, se cuecen con sal y limón, se escurren y se les quita finalmente con una cucharilla el corazón, para poderlas rellenar.

Se hace un picadillo de magro de cerdo, ternera y jamón, se añade un huevo entero, cebolla muy picadita (rallada, mejor), dos dientes de ajo y una miga de pan remojada en leche, un poco de pimienta blanca y otro poco de pan rallado. Se une todo bien y se rellenan con ello las alcachofas, que se rebozan luego con harina y huevo batido, y se fríen en aceite de oliva caliente.

Se van colocando en una cazuela de barro y, en el mismo aceite, se añade un poco de tomate, una cucharadita de harina y el caldo necesario sobrante de la cocción de las alcachofas, hasta que las cubra, así como un poquito de vino blanco. Se dejan cocer unos minutos y se sirven.

### **329 ALCACHOFAS CON ALMEJAS**

José Luis Sanzo. Pamplona

Las alcachofas se cuecen aparte, de la forma tradicional, procurando que les falte un pequeño punto en la cocción.



Aparte y en un poco de agua y vino blanco, se abren las almejas.

En una cazuela de barro se pone aceite y cebolla finamente picada, a fuego moderado, y cuando empiezan a dorarse, se le une una cucharada de harina. Se añaden las almejas con el agua donde se han abierto, se rehogan un poco y se unen las alcachofas, partidas por la mitad. Si hiciera falta, se adiciona la necesaria agua sobrante de la cocción de las alcachofas. Se deja que se acaben de hacer, dando un movimiento de vaivén a la cazuela.

### 330 ALCACHOFAS CON ALMEJAS Y SETAS

Jesús M.<sup>a</sup> Astráin Faba. Marcilla

Hacer las setas de cardo, con aceite y ajo. Ponerlas luego en una cazuela grande plana.

Cocer en recipiente aparte unas cogotas de alcachofas, según costumbre.

Hacer aparte las almejas con un poco de cebolla y ajo, ambos picados, vino blanco y perejil.

Colocar las almejas con las setas y, sobre ello, las alcachofas partidas en dos. Unir el guiso meneando como al pil-pil. Tras un ligero hervor, se sirve.



ALCACHOFAS CON ALMEJAS Y SETAS

La alcachofa es, en Navarra, la segunda verdura por superficie dedicada a su cultivo. En toda España, dentro del mundo de la alta gastronomía tiene reconocida su excepcional calidad, que la hace única. Su «cogota» prieta y pequeña, frente a las cabezas mayores y flojas, se recolecta en la Ribera en su momento óptimo, antes de que en su cáliz se desarrollen los apéndices filamentosos que hacen desagradable su consumo. Se comercializa por docenas, vendiéndose con rabo y hojas (15 a 20 centímetros de tallo y

dos hojas), lo que constituye una forma de distinguirla de las procedentes de la huerta murciana y levantina, que siempre lo hacen por kilos. Se ha dicho que la mejor era la producida por la planta del primer año, aunque en la realidad existen plantaciones con 5 y 6 años de vida que dan frutos excelentes. Lo mismo sucede con el calendario, que al igual que el del espárrago, es relativamente indiferente, ya que lo que importa es el momento del corte, su inmediato consumo y la generosidad en su pelado.

En Navarra, a la hora de preparar las verduras, existe una gran diferencia entre nuestras mujeres montaÑesas y ribeÑanas. Las primeras son más ahorradoras, más «miradas», y aprovechan casi todo, mientras que las de la Ribera, tierra de abundancia, son generosas en la limpieza y gracias a ello presentan las verduras sencillamente perfectas. No por ahorrar, sino por puro regodeo gastronómico, en Tudela acos-

tumbran a comer los tallos y hojas tiernas de la alcachofa «crudas, con sal y a la boca». También toman la uña blanca de las hojas. Tudelano es asimismo comer parte –de 6 a 8 centímetros– del nervio de las hojas.

Interesantes, por ser poco conocidas, son estas preparaciones.

### **331 ALCACHOFAS A LA BRASA**

Luis Sánchez Muro. Azagra

Se toman las alcachofas y se les da un corte transversal por la parte del tallo, para que esa zona sirva de base, ya que las alcachofas se han de mantener erguidas. Se da un segundo corte, también transversal, pero esta vez por la parte contraria, dejando la alcachofa sin la punta de las brácteas –hojas–, de manera que se ven como formando círculos concéntricos. Apoyando la mano y ejerciendo presión sobre esa zona escachamos la alcachofa, para que se «ahueque» y una vez hecho esto, las vamos colocando boca arriba sobre una parrilla de asar chuletas.

En un mortero machacamos unos ajos y perejil. Cuando está bien machacado, le añadimos aceite de oliva y lo mezclamos bien. Con ayuda de una cucharilla vamos depositando un poco del preparado en cada una de las alcachofas. Añadimos una pizca de sal, alcachofa por alcachofa, y ya están preparadas para ponerlas al fuego de brasa de sarmiento.

No se puede dar un tiempo exacto para estar en la brasa, pues depende, entre otras cosas, de la cantidad de fuego que haya. De todas formas las alcachofas casi quedan quemadas por el exterior. Para saber si están o no hechas, se intenta sacar una de las hojas del «cogollico»: si «suelta» bien, es que ya están listas para comer. Las primeras «hojas» hay que desecharlas y a medida que vamos avanzando hacia el centro de la alcachofa vamos comiendo más de cada una de las «hojas».

### **332 ALCACHOFAS DE PASTOR**

Mari Gloria Glaría Urzainqui. Isaba

En una tartera de barro se hace un refrito de cebolla, ajo y tomate.

Se fríen unos trocitos de cordero y se depositan en la tartera, así como unas setas de primavera (perretxikos). Se añaden unas alcachofas previamente cocidas según costumbre y un poquito de agua sobrante de su cocción, más una chorrotada de vinagre. Se deja hacer a fuego suave y se sirve.

### **333 ALCACHOFAS ALBARDADAS EN SALSA DE ALMENDRAS**

Pilar Martínez Jarauta. Tudela

Limpiar bien las alcachofas y cocerlas durante 20 minutos en agua con sal y limón. Sacarlas con una espumadera a una fuente.

Poner aceite en una sartén y pasar ligeramente jamón picadito e introducir un poco en el corazón de cada alcachofa. Rebozarlas en harina y huevo batido, freírlas en el mismo aceite de la sartén y depositarlas en una tartera. En el aceite sobrante unir una o dos cucharadas de harina, almendras sin piel, tostadas y molidas en el mortero en cantidad proporcional a las alcachofas, y un poquito del agua sobrante de la cocción. Hervir esta salsa y, ya hecha, verterla sobre la tartera de las alcachofas. Dejar que hierva un poco y servir caliente.

y sigamos con otras más conocidas:

### 334 REBOZADO DE ALCACHOFAS CON ESPÁRRAGOS

José Luis Soldevilla. Tudela

Después de limpiar las alcachofas, se cuecen con unas gotas de limón y se parten por la mitad, se pasan por harina y huevo, se fríen y se echan en una fuente de horno.

Los espárragos (si son naturales, se limpian y se cuecen), igualmente que las alcachofas, se pasan por harina y huevo, se fríen y se echan en la misma fuente.

Se hace una bechamel fina a la que incorporamos almendra molida, perejil picado y un poco de tomate hecho para que tome un poco de color; se cubren las alcachofas y los espárragos con la bechamel y se meten al horno (grill) hasta que la bechamel esté dorada.

Se adorna con rodajas de limón y ramitas de perejil, y se sirve.

### 335 CONGRIO CON ALCACHOFAS Y ESPÁRRAGOS

M.<sup>a</sup> Luisa Vicente. Pamplona

*Ingredientes para 4 comensales:* Una docena de alcachofas, medio kilo de espárragos frescos y 4 ruedas de congrio; un vaso de vino blanco y una hoja de laurel.

*Preparación:* Se ponen a cocer las alcachofas limpias en agua con sal y medio limón. Ya cocidas, se escurren y se reservan. Los espárragos, ya limpios, se cuecen y se reserva el agua.

Se pasan las ruedas de congrio por harina y se fríen en abundante aceite de oliva y se depositan en una cazuela de barro. En el aceite sobrante se une una cucharita de harina y en ello se rehogan las alcachofas partidas por la mitad. Seguidamente se une todo a las ruedas del congrio, cuidando que no se deshagan las alcachofas. Por último, se ponen los espárragos encima, se añade medio vasito de vino blanco y una hoja de laurel. Si fuera necesario, se añade un poco del agua de la cocción de los espárragos.

Se deja hervir despacio durante diez minutos y se sirve.

### 336 ALCACHOFAS CON LECHEZUELAS DE CORDERO

Consuelo Urrutia. Cizur Mayor

*Ingredientes y cantidades, para 4 comensales:* Docena y media de alcachofas, 1/2 kilo de lechazuelas, 100 gramos de jamón, 3 dientes de ajo, una ramita de perejil, una copa de vino blanco, medio decilitro de aceite de oliva, sal.

*Modo de hacerlas:* Se limpian las alcachofas quitando las hojas de fuera, procurando dejar el cogollico. En una perola con agua y sal se cuecen. Se escurren y reservan.

Aparte, en una cazuela de barro ponemos el aceite con los ajos picados y el jamón. Lo estofamos, añadimos el vino blanco y seguidamente unimos las lechazuelas cortadas en trocitos. A continuación añadimos las alcachofas, colocándolas alrededor de la cazuela. No se debe revolver, sino agitar la cazuela durante cinco minutos al fuego, espolvoreando finalmente perejil muy picado por encima.

Fama bien ganada llevan las alcachofas navarras, pero dentro de ellas destacan las tudelanas. Sucede a igual que en otros productos horticolas, en los que por razones ignoradas o, aun teniendo el mismo tipo de tierra, agua de rie-

go, temperatura y clima, su calidad resulta superior a la de sus inmediatos vecinos. Con ellas pruebe de hacer estas recetas.

### 337 ALCACHOFAS Y COSTILLAS DE CORDERO

Felicidad Jover. Pamplona

*Ingredientes y cantidades para cuatro personas:* Una docena de alcachofas de Tudela, 1/2



kilo de costillas de cordero de palo, 2 huevos, 1/2 litro de leche, 50 g. de mantequilla, 50 g. de harina, pimienta blanca, sal, aceite de oliva, pan rallado, medio limón y ajo.

*Modo de hacerlas:* Limpiar y cocer las alcachofas, según costumbre. Partirlas por la mitad y reservarlas.

Se limpian las costillas, descarnando el palo y se majan con ajo, se salan y se reservan. Aparte se hace una bechamel con los ingredientes señalados y por ella se pasan tanto las costillas como las alcachofas. Se dejan enfriar. Se pasan por huevo batido y pan rallado, y se fríen en abundante aceite. Se colocan en una fuente alargada, a un lado las alcachofas y al otro las costillas con los palitos limpios hacia afuera.

### **338 ALCACHOFAS Y ESPÁRRAGOS CON CONEJO**

M.<sup>a</sup> Carmen López. Lerín

*Ingredientes y cantidades para 4 comensales:* 8 alcachofas, 1/2 kg. de espárragos, 150 g. de guisantes, una patata, medio conejo, 2 ajos, 1/2 cebolla, manteca de cerdo, aceite, sal.

*Modo de hacerlas:* Las verduras se cuecen por separado, según costumbre. Las alcachofas se parten por la mitad y, al igual que los espárragos, se pasan por harina y huevo batido y se fríen. Se reservan.

En una cazuela de barro se refríe el conejo troceado con aceite y manteca de cerdo a medias, la cebolla y ajos muy picados. Cuando está casi hecho, se unen los guisantes, las alcachofas y espárragos, así como la patata, cortada a tiras y frita. Se vigila la sal y se tiene todo hirviendo durante diez minutos.

### **339 CORDERO CON ALCACHOFAS**

M.<sup>a</sup> Gracia Pardo Sádaba. Pamplona

*Ingredientes:* Paletilla de cordero a trozos, dos docenas de alcachofas, 100 g. de guisantes, un vasito de aceite, una cebolla, tres dientes de ajo, un vasito de vino blanco, sal y pimienta.

*Preparación:* Limpiamos bien las alcachofas y las cocemos con una corteza de limón, para que no se pongan negras. Igualmente cocemos los guisantes.

Aparte hacemos el cordero con todos los ingredientes citados y cuando está hecho (aproximadamente en una hora y cuarto) unimos las alcachofas, bien escurridas del agua en que se cocieron, y los guisantes, movemos la cazuela para que las alcachofas tomen bien el sabor del guiso y con cuidado para que no se deshagan.

Se haría interminable la serie de preparaciones en las que tiene protagonismo la alcachofa, verdura que une a su bondad una serie de propiedades medicinales, ya que reduce el contenido de glucosa en sangre, es buena para diabéticos, actúa igualmente sobre el hígado, estimulando la se-

crección de bilis como colagoga y así lo descarga y elimina los cálculos biliares, y posee una acción interesante sobre el metabolismo de la urea y del colesterol, utilizándose con buenos resultados contra la arterioesclerosis, la gota y la artritis.

# ESPÁRRAGOS

**E**l 7 de febrero de 1986, el Gobierno de Navarra aprobaba la denominación específica «Espárrago de Navarra», que protege este producto nuestro, tan prestigiado tanto dentro como fuera de España. Su Reglamento recoge las líneas maestras para potenciar el espárrago navarro y proteger su salida al mercado con la plena garantía que el producto requiere, velando por la calidad y sanidad tanto del que se comercializa en fresco, como del que se elabora en las conserveras.

Una de las peculiaridades de la zona navarro-riojana, frente al resto del país, es que, como es sabido, se cultiva principalmente en seco, aunque por supuesto en suelos que deben reunir tres condiciones fundamentales: que sean de textura ligera, sin piedras y profundos. Navarra es la primera productora, con el 56% de la tierra dedicada al espárrago

rrago nacional y un total de más de 25.000 toneladas, que en 1985 se tradujeron en un valor próximo a los cuatro mil millones de pesetas, cifra que representa más del doble que el resto de las hortalizas juntas. Es, después del cereal, uno de los cultivos más importantes del agro navarro, razón por la cual ha merecido ser llamado oro blanco.

Del espárrago se conocen dos clases: el cultivado y el silvestre. Del primero se calculan más de cien especies repartidas por todo el mundo, desarrolladas sobre todo en países escasos de lluvia. El segundo, también llamado triguero o de monte (*Asparagus aphyllus*), al que las nuevas modas culinarias han puesto de actualidad, es sabroso, aunque hoy se llama triguero a cualquier espárrago cultivado de color verde.

Como toda verdura, debe consumirse muy fresco y la fórmula más extendida de consumirlos es cocidos y aliñados luego con diversas salsas. La forma aquí empleada es ésta:



ESPÁRRAGOS

## 340 FORMA DE COCER LOS ESPÁRRAGOS

Julia Lambea. Mañeru

Se limpian y pelan bien, eliminando las partes leñosas. Cuando está hirviendo el agua

en la olla exprés (salen más blancos cuando el agua está hirviendo), se echan los espárragos, atados en mazos y con las puntas hacia arriba y la sal, ésta sin miedo.

A partir de cuando empieza a hervir una vez tapada la olla, 15 minutos.

Al abrir la olla, se pasan los espárragos ligeramente por agua fría, pues también ayuda a que salgan más blancos.

Mi amigo, el tudelano José M.<sup>a</sup> Zuazu, señala que el espárrago se cuece mejor si, tras limpiarlo, la parte final se quiebra con la mano, en vez de cortarlo con el cuchillo. Además se nota en ello –si se quiebra fácilmente con la mano– si la parte final está bien pelada o no.

Existen algunas pequeñas diferencias en su cocido. Así he recogido en Cadreita que algunos acostumbran a cocerlos con sal y azúcar a partes iguales. Los ponen a cocer en agua fría y, según época y tamaño, cuesta unos 35 minutos. Otros dicen que para cocerlos a la perfección hay que añadir al agua de la cocción una patata pelada y quebrar, en la misma cocción, un huevo.

En el delicioso recetario de cocina –que he citado varias veces– de un convento pamplonés, de finales del siglo XVII y publicado recientemente por Príncipe de Viana, su anónimo autor da la clave para la recogida de los espárragos: «Es-

ta yerba, para aprestarla como se debe, era necesario que la cortase un convaleciente, porque con sus débiles fuerzas tronchará del espárrago lo que se come, quando los cocineros forzudos, cortando todo lo que pueden tronchar, nos guisan en lugar de espárragos trancas y palos inmasticales».

En nuestra tierra se prefiere consumirlos cuando están tibios y sin salsa alguna –las consabidas salsas mahonesa y vinagreta–, ya que desvirtúan su delicado aroma y sabor. Por esta razón, en caso de que sean de conserva, lo aconsejable es, una vez abierta la lata, calentarlos suavemente a baño María, pues recobran su sabor.

Como es natural, las amas de casa aprovechan el agua sobrante de la cocción y con ella hacen sopas y cremas. Veamos algunas.

### **341 SOPA DE ESPÁRRAGOS**

M.<sup>a</sup> Carmen Domezáin Samanes. Pamplona

*Ingredientes:* 750 gramos de espárragos, pan seco, uno o dos huevos.

*Forma de hacerla:* Se lavan y limpian bien los espárragos, cuidando de que no queden hilos en los mismos. A continuación se ponen a cocer dichos espárragos (troceados en piezas de 3 ó 4 centímetros aproximadamente) en agua con sal. Cuando los espárragos están cocidos, se añaden sopas de pan (partidas muy finas) y se deja que hierva unos minutos. Finalmente se apaga el fuego y se añade el huevo batido y a continuación se remueve con una cuchara hasta que cuaje el huevo. Se sirve muy caliente.

### **342 ESPÁRRAGOS EN CALDO**

María Hernández. Corella

*Ingredientes para 4 comensales:* 1,5 kg. de espárragos, cebolla, harina, aceite de oliva, ajo, perejil, sal y 4 huevos.

*Modo de hacerlos:* Cocer los espárragos con agua y sal. Se dejan en la cazuela con el agua de la cocción.

Poner en una sartén el aceite al fuego, echar la cebolla muy picadita. Cuando está blanda, sin color, poner una cucharada de harina y se incorpora a la cazuela. Machacar ajo y perejil y añadirlo. Dejar hervir unos minutos y echar los huevos, dejando hervir hasta que los huevos estén escalfados.

### **343 CREMA DE ESPÁRRAGOS**

Reyes Jiménez García. Burlada

*Ingredientes:* 1/2 kilo de espárragos frescos, 1 cucharada de mantequilla; 1/2 vaso, de los de vino, de leche; una pizca de sal, un huevo, 2 cucharadas de harina.



*Forma de hacerla:* Pelar y limpiar los espárragos. Cocer hasta que estén tiernos, en agua con sal. Ya cocidos, se sacan a un plato, se cortan las puntas que se reservan y el resto de los espárragos se trituran en la batidora.

En una cazuela se pone la mantequilla a derretir y se añade la harina moviendo hasta conseguir una masa. Se va añadiendo poco a poco el caldo de los espárragos mezclado con la leche, hasta conseguir una crema fina. A continuación se unen los espárragos triturados y las puntas que hemos reservado.

Al servir se puede adornar con trocitos de huevo cocido, jamón picado y tostones de pan.

Los espárragos son conocidos desde los más remotos tiempos de nuestra civilización. Cultivados ya en Egipto y en la Grecia clásica, de donde más noticias tenemos es de Roma, donde ya eran conocidos tanto los silvestres como los cultivados. Catón, Juvenal, Druso y Marcial nos hablan de ellos. Apicio nos da recetas y Columela describe su cultivo. Fue manjar apreciado por el pueblo árabe, y en la traducción española de un manuscrito anónimo del siglo XIII de la cocina hispano-magrebí, obra del profesor Ambrosio Huici Miranda, vemos cómo juega un papel importante en diversos platos de carne. Por cierto que también da la receta de

los espárragos rellenos, invención cuya paternidad pretende adjudicarse la actual Nueva Cocina. En la Edad Media cristiana desaparece su consumo y hay que esperar al Renacimiento, a partir del cual se alarga prodigiosamente la lista de hortalizas utilizadas en la cocina, entre ellas espinacas, guisantes, alcachofas y espárragos, aunque estas dos últimas, por razón de consejas supersticiosas, no fueran consumidas por las jóvenes aún en pleno siglo XVIII. Es conocida la afición desmedida del Rey Sol por ellos y fueron los Borbones quienes los rehabilitaron en nuestra patria.



LOS PRIMEROS ESPÁRRAGOS COCIDOS

### 344 ESPÁRRAGOS RELLENOS

M.<sup>a</sup> Eugenia Pagola. Barañáin

Se escogen los espárragos gordos y se cuecen normales. Se escurren los espárragos y se guarda el caldo.

Se hace una bechamel hecha con tropiezos de pescado y gambas y se abre el espárrago de arriba a abajo y se rellena de esa pasta, se reboza con harina y huevo y se fríe. Se colocan en una fuente de horno.

Con el caldo sobrante de la cocción se hace una bechamel ligera, se napa por encima y se le echa un poco de mantequilla y queso, y se mete al horno a gratinar.

Dentro de nuestra bibliografía culinaria, fueron ignorados por Ruperto de Nola y Martínez Montañó, apareciendo tímidamente en el «Libro de Cocina» de Diego Granado, quien únicamente da una receta, en la que entran las «cimas de espárragos, hortenses y silvestres» en la confección de una torta para días de Cuaresma. Juan de Altimiras —no

en balde de tierras aragonesas— en su «Nuevo Arte de Cocina» (1745) nos da también una única receta, que sigue teniendo vigencia hoy en día en nuestra Ribera y tierra aragonesa, los espárragos con «huevos abiertos, que cocidos con los espárragos, son muy buenos». Veamos algunas preparaciones populares, con algunas variaciones interesantes.

### 345 ESPÁRRAGOS A LA TUDELANA

Ignacio Ramírez. Tudela

*Ingredientes para 4 personas:* 1,5 kg. de espárragos (si son yemas, mucho mejor), 4 huevos, un poco de aceite y un poco de vinagre, sal.

*Modo de hacerlos:* Se cuecen los espárragos con agua caliente. Después de cocidos, se dejan reposar un par de horas o tres (según el grosor de los espárragos).



ESPÁRRAGOS A LA TUDELANA

Hecho esto, se vuelven a poner al fuego y cuando vuelven a hervir, se les añade un poco de aceite y un poco de vinagre, se vierten los cuatro huevos, procurando que queden enteros y, cuando cambian de color, se retiran del fuego.

Se sirven en plato sobero y cada ración con su correspondiente huevo.

### **346 TALLOS DE ESPÁRRAGOS CON HUEVOS**

Carmen Paricio. Pamplona

*Ingredientes para cuatro comensales:* 1/2 kilo de espárragos, 50 gramos de jamón, 4 huevos, 1 diente de ajo, pimienta, sal, un chorrito de leche.

*Modo de hacerlos:* Se cuecen los espárragos con una cucharadita de azúcar y sal. Se reserva el caldo.

En una cazuela de barro se fríe un diente de ajo y se retira. A continuación se fríe el jamón cortado bien pequeño, se agrega una cucharada de harina, un poco de pimienta y un vaso de caldo de la cocción.

Se incorporan los tallos y se deja cocer un poco. Se abren cuatro huevos y se deja hervir unos minutos más, a fuego moderado y tapado. Es más sabroso, si los huevos no cuajan del todo. Antes de apagar el fuego, se agrega un chorrito de leche.

### **347 ESPÁRRAGOS EN CALDO CON HUEVOS**

Pilar Francés. Corella

Se limpian y cuecen un kilo de espárragos y se reservan.

Se preparan unas almendras, perejil, dos dientes de ajo y se machacan en el almirez. En una sartén con aceite se fríen unos trozos de chistor muy picados, se añade la mezcla del almirez, una cucharada de harina y caldo de los espárragos. Cuando hierve, se echa sobre los espárragos y se acerca al fuego. Se echan unos huevos por encima sin batir.

### **348 ESPÁRRAGOS CON HUEVOS EN CALDO**

Visi Pérez. Cadreita

Esta receta va muy bien para aprovechar los tallos.

Se cuecen en pequeños trozos. Cuando ya están cocidos, se fríe en una sartén jamón o panceta con chorizo (longaniza recia), se une una cucharada de harina y un poco del agua de la cocción, y se incorpora a los espárragos. Bien trabado ya, se añaden unos huevos y, en cuanto están escalfados, se sirve.

### **349 ESPÁRRAGOS CON HUEVOS ESCALFADOS Y FRITADA**

Se ponen a cocer los espárragos ya limpios, en un recipiente con agua y abundante sal.

A los diez minutos de cocción, se les añade un poco de arroz y se deja hacer otros veinte minutos.

Un poco antes de servirlos, ver si tienen demasiada agua y quitar la necesaria, pero dejándolos caldosicos se escalfan los huevos, y ya hechos, en el momento de servir, se echa por encima una fritada de tomate y pimientos con jamón troceado.



Muy populares son las preparaciones de espárragos a las que se unen unos granos de arroz, como la que nos pro-

porciona el ex-alcalde de Pamplona, el tudelano Julián Balduz.

### 350 ESPÁRRAGOS EN CALDERILLO

Primero se cuecen los espárragos pelados y limpios, en agua salada. Pasado el tiempo necesario de cocción, en el mismo calderillo donde están los espárragos se añaden unos granos de arroz en la proporción adecuada para el caldo que haya. Cuando ya está un poco sazonado el arroz, se escalfan los huevos necesarios según número de comensales.

### 351 ESPÁRRAGOS CON ARROZ

Aurelio Pérez Ramos. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 1 kilo de espárragos, 4 tacitas de arroz, 4 huevos, unos tacos de chorizo casero, sal y agua.

*Modo de hacerlos:* Una vez bien limpios los espárragos, se cuecen en una cacerola con agua hasta que los cubra y un puñado de sal. En una cazuela de barro se vierte el caldo que hemos obtenido de cocer los espárragos y le añadimos el arroz, dejándolo cocer. Cuando está casi hecho, se le añaden los espárragos, los tacos de chorizo (previamente fritos en una sartén) y los huevos. El arroz debe salir cocido y los huevos escalfados y el conjunto caldoso.



ESPÁRRAGOS CON ARROZ

Cuando un producto abunda, y por aquello de que «siempre perdez enfada», nuestras amas de casa se las ingenian en dar con preparaciones que no empalaguen y no

levanten protestas familiares. Estas recetas son algunas de ellas.

### **352 ESPÁRRAGOS CON TOMATE**

M.<sup>a</sup> Isabel Miquélez. Pamplona

Se frien en una sartén unas lonchas de tocino. Sobre éstas se echan unos tomates pelados y troceados, unos ajos y sal.

Se deja hacer el tomate a fuego lento, y cuando ya está hecho, se ponen por encima los espárragos ya cocidos.

Se deja hervir unos diez minutos y se escalfan unos huevos.

### **353 ESPÁRRAGOS EN SALSA VERDE**

Elena Ruipérez. Pamplona

*Ingredientes para seis personas:* 2 kilos de espárragos frescos, una taza de aceite, 2 rodajas de pan, media cebolla pequeña, 2 dientes de ajo, unas ramitas de perejil.

*Preparación:* Se pelan los espárragos y se dejan en agua. Cuando están pelados, se cuecen en agua hirviendo con sal, por espacio de 45 minutos. Se les quita el agua y se reserva un poco. Se fríe el pan, la cebolla, los ajos y el perejil. Una vez frito, se machaca en el mortero y se junta con el aceite sobrante; le añadimos el caldo que habíamos reservado y se echa encima de los espárragos. Se deja hervir un rato. Se sirven muy calientes.

### **354 ESPÁRRAGOS EN SALSA**

M.<sup>a</sup> Angeles Vitas Sangüesa. Fustiñana

*Ingredientes y cantidades para 4 comensales:* 1 kg. de espárragos, 4 huevos, 4 rodajas de chorizo, 2 dientes de ajo, caldo 1/2 litro, aceite y sal.

*Preparación:* En una tartera se pone el aceite. Cuando está caliente, se echa el pan (cortado como las migas). Cuando está dorado, se agrega el caldo, ajos, chorizo y los espárragos (que estarán previamente pelados y cocidos), que hierva unos 15 ó 20 minutos y, por último, los huevos abiertos; cuando estén escalfados, se retira y se sirve.

Hasta el principio de la década de los sesenta, en que se inició la formidable expansión del cultivo del espárrago, éste quedaba delimitado en Navarra a una zona concreta, de nuestra Ribera del Ebro hasta Lerín, que proporcionaba el consumo en fresco y la materia prima a la entonces pequeña industria conservera. Es sabido que ésta se inicia en Logroño a mediados del XIX, cuando bajo el patrocinio de Espartero, logroñés de adopción que no de nacimiento, se inició la preparación del melocotón al natural para ser enviado a Cuba, entonces española. La proximidad de la industria conservera riojana, así como el hecho de tener las mismas posibilidades hortofrutícolas, hizo que en nuestra

Ribera se montasen fábricas para embotar los productos perecederos a corto plazo, obtenidos en cantidad y calidad suficiente. Entre ellos, el espárrago, que podemos calificar como la obra maestra de la citada industria.

Hasta estallar el actual «boom» de esta verdura, los hortelanos riberos cultivaban en la mayoría de los casos unos cuantos «ríos», que plantaban en los orillos de los huertos, tratados con fiemo. Consegúan espárragos tan sabrosos como antieconómicos, un poco delgados y con la cabeza ligeramente verdosa, de los que se obtenía la producción para casa y poco más. De uno de estos «ríos» he tomado en Arguedas unos deliciosos espárragos, hechos así:

### **355 ESPÁRRAGOS ASADOS**

Angel Moncayola, «El Colas» (†) y Julio Floristán. Arguedas

Se hace una buena brasa con sarmientos.

Se limpian y pelan bien los espárragos, se colocan 4 ó 5 de ellos (según tamaño) sobre un

papel de estraza como los dedos de la mano extendidos, se les echa unas gotas de aceite, sal y ajo muy picado, se envuelven en el papel manteniendo la forma, se moja y se ponen a la brasa a asar. Si no se introducen dentro de ella, al cabo de un tiempo prudencial, se les da la vuelta hasta que estén asados del todo.

### **356 ESPÁRRAGOS A LA BRASA**

Ignacio Ramírez. Tudela

Para hacer en el campo. Se necesitan espárragos de tamaño medio y sarmientos.

Después de quemar los sarmientos, en las brasas se echan los espárragos bien cubiertos por las cenizas. Se tienen durante 20 minutos a media hora, se quitan de las cenizas y se echan a una vasija.

Para comerlos se van pelando como si fueran plátanos y se les echa un poco de sal y aceite.

### **357 ESPÁRRAGOS ASADOS AL HORNO**

Ana Carmen Prado. Azagra

*Ingredientes:* 6 espárragos gordos, un huevo, aceite y vinagre para la mahonesa, un huevo duro.

*Modo de hacerlos:* Pelamos los espárragos y los lavamos. Se envuelven en papel de aluminio, los metemos al horno de media a tres cuartos de hora.

Los sacamos y los partimos en rodajas poniéndolos en una fuente llana con la intención de que no se rocen unos con otros, los rociamos con la mahonesa que habremos preparado y se le añade por encima el huevo duro rallado.

### **358 ESPÁRRAGOS FRITOS**

Teresa Orta Agramonte. Buñuel

*Ingredientes para 4 comensales:* 1,5 kg. de espárragos, 1 dl. de aceite de oliva y 4 huevos.

*Forma de hacerlos:* Se limpian los espárragos, se cortan y se lavan.

Se coloca el aceite en la sartén y, cuando está caliente, se echan los espárragos y, cuando quieren dorar, se sacan en plato y se les agrega los huevos fritos, decorando el plato con ellos. La sal se echa al tiempo de sacar de la sartén.

### **359 ESPÁRRAGOS CON AJOS VERDES, HUEVOS Y CARACOLES**

Angel Moncayola Antón, «El Colas» (†). Arguedas

Se cuecen los espárragos en agua con sal.

Se ponen en un recipiente con aceite de oliva, los ajos verdes limpios y cortados en trocitos regulares y se deja freír, sin que lleguen a perder el verdor. Ya hechos, se le une una cucharada de harina, añadiendo entonces agua de la cocción de los espárragos. Bien rehogado y cuando toma el cuerpo de una cremita fina, se le unen los caracoles blancos de la Bardena, previamente engañados y cocidos, así como los espárragos. Tras un ligero hervor, se le echan uno o más huevos por comensal y se escalfan.

El guiso debe salir no muy espeso y se sirve caliente.



## 360 CORDERO CON ESPÁRRAGOS Y ALCACHOFAS

Julio Floristán Samanes. Arguedas

Cocer por separado alcachofas y espárragos. Guardar el agua de la cocción de los espárragos.

En un caldero, freír en no mucho aceite dos kilos y medio de cordero troceado. Bien rehogado, añadir una docena de ajos verdes y una cebolla grande, ambas verduras muy picadas. Cuando se ve hecha la cebolla, unir unos 300 g. de salsa de tomate. Hecha la fritura, cubrir justamente la carne con el agua reservada de los espárragos. Dejar cocer lentamente hasta que casi desaparezca el agua. Hecho el guiso, se colocan por encima los espárragos y alcachofas. Tras un ligero hervor, se deja reposar un poco antes de servirlo. No se debe revolver al final, para que no se deshagan las verduras.

Hasta mediados los años setenta, únicamente se cultivaba la variedad autóctona, denominada «Blanco de Navarra», que ha sido la que ha dado fama y nombre a nuestro espárrago, por su excelente calidad. Luego, ante la demanda de mercado, se realizaron una serie de ensayos con variedades importadas, tanto de secano como de regadío, con las que se ha logrado duplicar y adelantar su producción. Como sucedió en Francia con el pie americano tras la filoxera, los gourmets atentos a las nuevas calidades han podido respirar tranquilos por el resultado, aunque se siga cre-

yendo que la calidad del «Blanco de Navarra» es muy superior a las variedades importadas.

El mayor enemigo que tiene el «Blanco» —como ya en su tiempo se quejaba de ello Balzac— es su elevado precio. Su diaria recolección, manual, encarece el producto, que además debe ser comercializado con urgencia, ya que no da un resultado óptimo como congelado y debe ser consumido o embotado a la mayor brevedad, y para evitar su fácil deterioro.

Los cambiantes gustos culinarios suponen la adaptación de nuestros productos a nuevas formas y así se hace el

## 361 PASTEL DE ESPÁRRAGOS

Charo Rodrigo de Archanco. Pamplona

*Ingredientes:* 500 gramos de espárragos, 200 gramos de queso fresco, 150 gramos de nata líquida y 4 huevos.

*Forma de hacerlo:* Cocer los espárragos. Una vez cocidos, escurrirlos y cortarlos. Batir los huevos, y pasar todos los ingredientes por la batidora. Poner el horno a calentar, untar un molde de mantequilla y meter en él la masa batida. Introducirlo en el horno a baño María y, cuando metamos la aguja y salga seca, estará hecho. Tiempo aproximado: una hora.

## 362 ESPÁRRAGOS GRATINADOS

M.<sup>a</sup> Jesús Martínez López. Peralta

Después de limpiar los espárragos, se ponen a cocer en agua muy salada, sin dejarlos cocer mucho, para que salgan crujientes.

Tras la cocción, cortar los espárragos a una longitud de 8 a 10 centímetros, que abarcan la yema y la parte más tierna del tallo. Rehogar dichos trozos con mantequilla durante 10 minutos. Sazonarlos con una pizca de sal fina y pimienta recién molida. Finalizar la preparación, disponiendo los espárragos en una fuente de horno, echando por encima una bechamel muy ligera y queso rallado, y se mete a gratinar.

## 363 REBOZADO DE ALCACHOFAS CON ESPÁRRAGOS

José Luis Soldevilla. Tudela

Después de limpiar las alcachofas, se cuecen con unas gotas de limón y se parten por la mitad, se pasan por harina y huevo, se frien y se echan en una fuente de horno.

Los espárragos, al igual que las alcachofas, se limpian, cuecen, rebozan por harina y huevo, se fríen y se depositan en la misma fuente.

Se hace una bechamel fina a la que incorporaremos almendra molida, perejil picado y un poco de tomate hecho, para que tome un poco de color. Se cubren las alcachofas y espárragos con la bechamel y se meten al horno.

Los gastrónomos no saben si es por los nuevos sistemas de cultivo, la elección de variedades, la selección dentro de nuestra variedad autóctona, el pelado para su preparación o por el embotado, pero lo cierto es que la mejora de calidad en el momento del consumo ha sido indiscutible. No están lejanos los tiempos en que comer unos espárragos significaba tomarlos con los dedos y hacer bueno el dicho «el que

espárragos *chupa*». Hoy han desaparecido las fibras leñosas que impedían consumirlos en su totalidad, como en nuestros días es práctica general. No hace falta que llegue mayo, mes «para el amo», porque la calidad es excelente en la ahora larga temporada de recolección. Por ello, en cualquier momento, se pueden hacer así.

### 364 MERLUZA CON ESPÁRRAGOS

F. Javier Sarobe. Pamplona

Poner en un recipiente metálico plano, aceite de oliva, cebolla y ajo finamente picados. Ya hecho, dejar enfriar.

Se colocan los trozos de merluza, previamente salados, en el recipiente con la piel hacia arriba, y poner a fuego moderado. Menear al pil-pil. Dar la vuelta a los trozos y salpicar con perejil muy picado. Unir parte del agua sobrante de la cocción de los espárragos. Volver a menear. Finalmente, colocar sobre los trozos de merluza, los pescados.



PESCADO CON ESPÁRRAGOS

### 365 GAZAPOS CON ESPÁRRAGOS

Julio Floristán Samanes. Arguedas

Se trocean los gazapos por las junturas. Se pasan los trozos por harina y se fríen en aceite de oliva. Se dejan en recipiente aparte.

En una cazuela se pone el aceite sobrante y se sofrien dos dientes de ajo y cebolla, todo bien picado. Antes de que se acabe de hacer, se le une un mazo de ajos frescos, limpios y troceados y se rehogan. Se incorporan los trozos de gazapillos, se unen dos cucharadas de tomate hecho y un poco de guindilla y finalmente el agua necesaria, de la sobrante de la cocción de los espárragos.

Se deja cocer a fuego lento y, a media hechura, se sala. Cuando está ya hecho, se colocan los espárragos por encima y, tras un hervor, se sirve.

### 366 CORDERO CON CARACOLES Y PUNTAS DE ESPÁRRAGOS

Julio Floristán Samanes. Arguedas

*Ingredientes y cantidades para doce comensales:* 4 kilos de cordero, 2,5 cebollas grandes, dos cabezas de ajos, 2 tomates regulares, 4 pimientos secos, 1,5 kg. de espárragos, 1 kilo de caracoles, aceite de oliva, guindilla y sal.

*Forma de hacerlo:* Los caracoles, ya purgados, se engañan y cuecen en agua con sal, durante hora, hora y media.

En recipiente aparte, se cuecen en bastante sal los espárragos. Una vez cocidos, se sacan los espárragos a un plato aparte y se reserva el agua.

En una sartén, se fric el cordero troceado, en aceite de oliva. Conforme se van friendo los trozos, se dejan en recipiente aparte. En el aceite sobrante, se hace un sofrito con las cebollas, ajos y tomates, todo ello troceado. Antes de que se haga, se añade un poco de guindilla, la necesaria para que dé gusto, pero que no se note mucho. Ya hecho, se vierte sobre el cordero, así como los pimientos, a los que previamente se les elimina rabo y semillas, los caracoles y la mitad del agua de cocción de los espárragos. Todo ello se pone a hervir, despacio, sobre una hora. Si hiciera falta más agua, se le añade esta vez natural, ya que la de los espárragos puede hacer muy fuerte el gusto del guiso. Se vigila la sal.

Finalmente se echan los espárragos por encima y, después de dar al conjunto un «hervor», se deja reposar antes de servirlo.

### 367 ESPÁRRAGOS FRESCOS CON TERNERA

Paquita Bandrés. Sangüesa

*Ingredientes:* 300 g. de filetes de ternera, 1/4 kilo de guisantes, 1/2 kilo de espárragos, una patata, 1/4 de cebolla fresca, un diente de ajo, aceite de oliva.

*Modo de hacerlos:* Cocer por separado los espárragos y los guisantes. Reservar el agua de la cocción de los espárragos.

Freír los filetes de ternera, cortados muy finos, tras pasarlos por harina. Reservarlos en plato aparte.

Preparar en una sopera con el aceite sobrante, la cebolla y ajos, todo muy picado. Ya hecho, se agregan los filetes, uno a uno, los guisantes y los espárragos y el agua necesaria, sobrante de la cocción de los espárragos. Aparte se fríen unos medallones de patatas finas y se van adornando con ellos la sopera.

Se deja hervir muy poco y se sirve.



## GUISANTES Y BISALTOS

**A**seguran que ya en la cultura llamada *nagada*, de la civilización faraónica, cultivaban, entre otras hortalizas, el guisante, y que en Persia, donde, a juicio de los botánicos, se trabajó la formación de las especies vegetales útiles al hombre, estaban presentes junto a las lentejas, habas y garbanzos.

En Navarra están datados de muy antiguo, aunque con otro nombre, *arbe* o *arveja*. Presentes en el hostal del Príncipe de Viana, como señala M.<sup>a</sup> José Ibiricu, se denominaban *verdes* a los consumidos como verdura, es decir en fresco, en venta por abril al precio de 28 dineros el robo. Hoy en día en algunas zonas y pueblos, Tudela y otras localidades de la Ribera, en el Valle de Erro, Cuenca y Pamplona y en muchos valles de la Montaña, se da —como señala Iribarren— impropriamente, el nombre de *arveja* al guisante de

huerta que se consume en fresco, igual que lo hiciera el Arcipreste en el combate entre don Carnal y doña Cuaresma:

**En el día del lunes, por tu soberbia mucha  
comerás de las arvejas, mas non salmón nin trucha.**

En Navarra la fecha de la recolección oscila entre el 15 de mayo y 15 de junio, y supone cerca del 10 % de la producción nacional.

A diferencia de la mayoría de las verduras, el guisante, como las alubias verdes y tomate, alcanzan muchísima mejor calidad en la Montaña que en el resto del Reyno. Es uno de los cuatro grandes ingredientes que componen la menestra tudelana, estando presente además en numerosos guisos como guarnición. Su comercialización en conserva permite asimismo su presencia durante todo el año en preparaciones culinarias.



GUISANTES COCIDOS

### 368 GUISANTES COCIDOS

*Ingredientes:* Medio kilo de guisantes sin la vaina, una patata regular, una zanahoria mediana, una cebolla regular, 100 gramos de jamón, un diente de ajo, una cuchara de harina, una cucharilla de azúcar, aceite de oliva y sal.

*Forma de hacerlos:* En un recipiente se pone al fuego agua con sal, y cuando está hirviendo se echan los guisantes junto a media cebolla en un trozo, la zanahoria limpia y cortada a rodajas –potestativo–, una cucharilla de azúcar y la sal correspondiente. Ya cocidos, se reservan.

En una cazuela de barro se pone aceite de oliva con la cebolla y ajo muy picados, se arri-ma al fuego y cuando están pochados, se agrega el jamón picado, y cuando pierde el color se le une la cucharada de harina y añade el agua necesaria y justa de la cocción. Se elimina el agua de los guisantes y se vierten éstos a la cazuela. Se rehogan durante unos minutos, se comprueba la sal y se sirven.

La patata también se puede añadir, en vez de cocida, cortada a cuadritos y frita en aceite. La cazuela se puede presentar adornada con huevos duros cortados a gajos.

### 369 GUISANTES AL HUEVO

Pilar Marcén Panizo, Pamplona

Los guisantes se cuecen como de costumbre y se reservan. Aparte se fríe abundante cebolla muy picada, que una vez hecha se vierte a una cazuela de barro. Aparte también se fríen unas patatas cortadas a cuadritos, que, ya hechas, se unen a la cebolla, así como los guisantes escurridos.

En un mortero se machacan las yemas de dos huevos duros, a los que se agrega un poco de vino blanco y, si hiciera falta, agua sobrante de la cocción de los guisantes. Este caldo se vierte sobre los guisantes y patatas procurando que los cubra, adornando luego con las claras de los huevos bien picaditas. Se acerca al fuego y se tiene de 15 a 20 minutos hirviendo despacio.

### 370 GUISANTES CON ESPÁRRAGOS Y PATATA

Carmen Ojer, Santacara

*Ingredientes:* 1 kilo de guisantes tiernos, ya limpios; unos trocitos de jamón; una cucharada de mantequilla, ocho espárragos, una patata y aceite de oliva.

*Modo de hacerlos:* Se ponen en una cazuela a cocer en agua con poca sal los guisantes junto con la mantequilla y jamón troceado, durante unos 25 minutos. Los espárragos se cuecen aparte y la patata cortada a cuadritos se fríe en una sartén. Una vez hechos estos ingredientes, se incorporan a la cazuela donde se traban a fuego moderado. En el momento de servir a la mesa, se rocía el guiso con un chorrito de aceite de oliva crudo.

### 371 GUISANTES CON HUEVOS ESCALFADOS

Reyes Jiménez García, Burlada

*Ingredientes:* 500 gramos de guisantes frescos, 2 lonchas de jamón, media cebolla pequeña, un huevo por comensal.

*Forma de hacerlos:* Poner en una cacerola un chorro de aceite de oliva y refreír la cebo-

lla, picada muy menuda. Añadir el jamón partido a trocitos y dejar que se refría. Cuando está frito, se añade una cucharadita de harina y se remueve, mezclando a continuación los guisantes previamente cocidos, con el caldo de cocción necesario.

Dejar que hierva un poco, y añadir, si es necesario, un poco de sal.

Por último, añadir los huevos y presentar en la mesa antes de que cuajen las yemas.

### **372 GUISANTES A LA NAVARRA**

Jerusalén Azcárate. Olite

*Ingredientes y cantidades:* 1 kilo de guisantes limpios, 150 g. de gambas, 1/2 cebolla pequeña, 100 g. de jamón, un bote pequeño de salsa de tomate, 4 huevos duros, una pastilla de concentrado de carne, una taza pequeña de aceite.

*Modo de hacerlos:* Se ponen a cocer los guisantes en agua ligeramente salada y, mientras tanto, en una cacerola de barro se pone el aceite con la cebolla picada muy fina; una vez dorada la cebolla, se agregan las gambas peladas y el jamón cortado en tacos pequeños; se rehogan un poco y se mezcla el tomate con la pastilla de concentrado rallada, añadiendo seguidamente los guisantes escurridos (conviene dejar un vaso del agua de cocción, por si se quieren con más salsa). Una vez que han dado un ligero hervor, se cortan los huevos duros en cuatro porciones cada uno y se colocan encima de los guisantes como guarnición.

### **373 GUISANTES CON ALMEJAS. 1**

Elena Tuñón Esparza. Tudela

*Ingredientes:* 500 gramos de guisantes ya limpios, 350 gramos de almejas, cebolla, ajo, perejil, sal, harina y aceite de oliva.

*Modo de hacerlos:* Se cuecen los guisantes en agua con sal, se dejan escurrir y se reservan, guardando también un poco del agua de la cocción.

En una tartera con un poco de aceite se pone a freír un poco de cebolla bien picadita, ajo también picado y perejil. Cuando empieza a tomar color, se une una cuchara de harina y el caldo bien colado de las almejas (que previamente habremos abierto en un cazo moviendo para que suelten la arena). Se hace una salsa fina y se añaden los guisantes y almejas y se deja el conjunto un poco de tiempo a fuego moderado. Se adorna con un huevo duro antes de presentarlo a la mesa.

### **374 GUISANTES CON ALMEJAS. 2**

Francisco Javier Sarobe Pueyo. Pamplona

Se calienta aceite de oliva en una cazuela con unos dientes de ajo picado; cuando empieza a tomar color, se rehoga una cucharada de harina y seguidamente se une un poco de salsa de tomate para que tome justamente un poco de color. A continuación se añade un poco de agua sobrante de la cocción de los guisantes, que se habrán cocido en puchero aparte en agua con sal y una cebolla.

Se unen a esta salsa las almejas, a las que previamente habremos tenido en agua y sal durante media hora. Una vez abiertas, se agregan los guisantes cocidos, se espolvorea por encima con perejil picado y, tras darle un hervor, se deja reposar un momento y se sirve.



### 375 GUISANTES CON ESPÁRRAGOS Y ALMEJAS

Francisco Javier Sarobe Pueyo. Pamplona

Se hace un sofrito con aceite de oliva, cebolla muy picada y ajo. Y hecha la cebolla, se une una cucharada de harina y seguidamente un vasito de vino blanco, el agua necesaria sobrante de la cocción de los espárragos y bastante perejil picado. En esta salsa se hacen las almejas, que previamente habremos tenido en agua y sal.

Ya hechas, se les unen los guisantes cocidos aparte en agua y sal y los espárragos se colocan por encima.

Se deja gozar un rato y se sirve.

Julián Díaz Rebolledo, en su *Atlas de frutas y hortalizas*, dice al hablar de los guisantes que es preciso diferenciar dos variedades tradicionalmente manejadas en el comercio: las cultivadas para el consumo exclusivo de los granos, conocidas con el nombre de guisantes, y aquellas otras en que es comestible todo el fruto (la vaina incluida) y que son llamados vulgarmente *tirabeques* o *bisaltos*. Y en cuanto al *tirabeque* —nombre vulgar de la especie *Pisum arvense* L.—, la importancia comercial en España es muy baja, comparativamente con el guisante, aun cuando es una verdura muy estimada y consumida en diversas regiones, pero los cultivos responden más al suministro local de las zonas productoras que a los fines comerciales. Zaragoza y Huesca son los prin-

cipales productores y consumidores, pero los cultivos se extienden por todo el Norte desde Asturias hasta Navarra.

En Navarra reciben además de *bisaltos* y *tirabeques* otros nombres. Así en la Ribera tudelana se les llama también *arvejas*, en la Zona de Eslava *estiracuellos* y tanto en esta zona como Ribera y Zona Media *cometodo* y *comelotodo*. *Bisaltos de oreja de fraile* en Miranda de Arga y *tirabeques* en Marcilla. Sabido es que una vez cocinados, se comen a gargalleta, es decir, cogiéndolos con los dedos por el pedúnculo al aire, introduciéndolos en la boca, oprimiendo la vaina con los labios, tirando entonces del rabillo y sacando los dos hilos que unidos a éste, tienen a cada lado.

### 376 BISALTOS

Se cocinan de una forma similar en toda Navarra, cociéndolos con sal (admiten bastan-



BISALTOS

te) y en la olla el tiempo de cocción es de 15 minutos. Se elimina el agua de la cocción y se aliñan con aceite de oliva crudo o con aceite y vinagre, según gustos.

En Tudela se cocinan como los guisantes: tras su cocción se aliñan con un sofrito de cebolla y ajo muy picados, al que se une un poco de harina y agua sobrante de la cocción. En Arguedas son muy «morrudos», y por ello que no se les ocurra a las mujeres poner los bisaltos sin limpiarlos de los hilos.

En la Montaña, tras cocerlos, se prepara aceite en una sartén con abundantes ajos, que se retiran del aceite una vez que toman color, y en dicho aceite, cuando está tibio, se saltean.

Es una excelente verdura, pero como sucede con las sardinas asadas, la forma de comerlas supone que no se sirvan en restaurantes y mesas delicadas.

**O**riginaria de Asia Menor o Egipto, de su cultivo y consumo se tiene noticia desde varios milenios antes de Cristo. En la cultura *nagada*, un milenio anterior a la civilización faraónica, ya eran cultivadas. Aparecen citadas en el Libro de Ezequiel que recoge el destierro de las tribus de Jerusalén a Caldea. En Grecia las consumían en harina mezclada con la de trigo para hacer pan y en Roma llegaron a tener alguna función política, ya que en las votaciones utilizaban habas blancas y negras. En la Península Ibérica parece ser que los visigodos aprendieron de los hortelanos hispano-romanos su cultivo.

Es plato básico y viejo dentro de la dieta alimenticia de los navarros, que, por lo que sabemos, la han cosechado y consumido de antiguo. En el Becerro de Roncesvalles son numerosas las referencias: así, en 1176 García de Enecoyz de Verayz da a Roncesvalles una heredad en Equia, con censo anual de un kafiz de habas. Son numerosos los censos y tributos anuales de habas. Más tarde, en 1355, en la expedición naval de Carlos II a Normandía, figuran entre los bastimentos 200 robos de habas.

Un refrán de los alrededores de Pamplona dice que «Por San Simón y Judas, las habas orejudas», que no siempre se cumple, pues a veces ni se han sembrado. Existen prácticamente dos variedades en nuestra tierra, la de fruto grande, que se siembra en los huertos familiares para su consumo en vaina y grano, y que cultivada en extensiones importantes se emplean como pienso para el ganado y peladas para

gasto humano en forma de puré; y en segundo lugar, la variedad de tamaño pequeño, llamada «habichuela de Egipto», para tomarla en seco como legumbre.

En verde se toma en calzón —en Miranda de Arga llaman «chifle» al calzón— y en grano. Se consumen cocidas y también el grano en crudo, tras quitarles la uña, aderezadas únicamente con sal, como se hacía en las viejas tabernas tudelanas como acompañamiento del vino, siendo manera extendida de comerlas, razón por la cual Alonso de Herrera advertía: «Deben de guardar los habares cuando están con fruto verde, que entonces es el tiempo quando muchos no hallan mozos, a causa que se andan muchos valdíos, holgazanes y vagamundos, con su canuto de sal de habar en habar, comiendo y holgando».

Agustín Castellón Capos (1912-1990), un genio de la guitarra flamenca, que en sus manos fue instrumento de concierto, recibió de niño el apodo de «habicas» en su tierra natal de Pamplona por su afición demostrada a las habas crudas. El mismo explicaba que de tal preferencia derivaba el nombre artístico de «Sabicas».

En Tudela, que son muy «morrudos» en esto de las verduras, dicen que las habas verdes de calidad perfecta son las que se recolectan en la Mejana entre los días 1 y 10 de mayo con tiempo normal y la mejor forma de tomarlas es simplemente cocidas con sal y aliñadas con aceite de Ablitas. Las distintas preparaciones son bastante similares y es de señalar que a las habas, como a la berza y el tomate, hay que añadir una punta de azúcar en la cocción.

## 377 HABAS EN CALZÓN

Avelina Leoz Remón

Se cogen las habas muy tiernas, se les quita las puntitas, una de cada lado, y se cuecen. Luego se les quita el agua reservando un vaso pequeño de caldo. A continuación se pone en la sartén aceite, cebolla, ajo y jamón, todo picado. Una vez rehogado, se le añade una cuchara de harina y un cuarto de pastilla de concentrado de carne. Cuando la harina está tostada, se le une el vasito de caldo que hemos reservado y se echa todo esto a las habas que hervirán durante tres minutos.

## 378 HABAS EN CALZÓN CON LECHE

Juan Miguel Ilundáin. Estella

Se cuecen en la forma tradicional. El sofrito se hace de la siguiente manera: Se pone en la sartén aceite y dos o tres dientes de ajo con jamón o tocino rayado troceado. Hecha la fri-





HABAS EN CALZÓN

tura, se quitan los ajos, se une un poco de harina y seguidamente otro poco de leche. Se elimina el agua de la cocción de las habas y se une el sofrito. Tras rehogarlo, se sirve.

### **379 HABAS FRESCAS**

Carmen Cabasés Muñoz

Se pone en una cacerola aceite, cebolla picada, unas rodajitas de longaniza recia y algunos trocitos de jamón. Cuando está ya hecha la fritura, se echan las habas en grano y se rehogan bien. Cuando lo está, se le añade una cucharilla de azúcar por cada kilo de habas, sal y agua caliente, se tapa y se deja que se vayan haciendo muy despacio, hasta que estén cocidas.

En caso de no haber chorizo, se componen con pimentón.

### **380 HABAS EN GRANO**

Pablo Barcos. Caparroso

Las habas se cuecen con cebolla y sal. Ya cocidas, se elimina la cebolla y se comen aliñadas con aceite crudo y vinagre.

### **381 HABAS FRESCAS CON PIMENTÓN**

Felisa y Angeles Fabo. Marcilla

Las habas, tanto en calzón como en grano, se comen cocidas y aliñadas luego con un so-



HABAS FRESCAS

frito hecho con cebolla y ajo muy picado, con la adición de tocino troceado. Ya hecho, se le une una cucharada de pimentón y seguidamente se le añade un cacillo del agua de la cocción. Tras un hervor, se van incorporando las habas y, tras un ligero hervor, se sirven.

Cuando las habas verdes han granado mucho y su piel es correosa, la forma de consumirlas es de forma igual a la receta anterior:

### **382 HABAS VERDES SIN PIEL**

Francisco J. Ruiz Oyaga

Se escaldan, sin que lleguen a hervir. Se dejan enfriar y se les quita la piel. Se cuecen en agua con poca sal y cuidando no revolverlas bruscamente.

En una sartón se hace un refrito de cebolla, ajo y perejil muy picados. Casi hecho, se fríe en ello tocino entreverado o jamón, muy picado.

Ya hecho, se le puede añadir un poquito de pimentón (potestativo) y se unen las habas con un poquito de agua de su cocción.

Mientras dura su temporada como verdura, acostumbran en la Ribera unir las en calzón al puchero de las alubias

blancas, unos veinte minutos antes de que éstas acaben su cocción, con el fin de que resulten cocinadas a la vez y re-

sultando un plato extraordinario. Asimismo es verdura que, aparte de ser una de las cuatro grandes que entran en la

menestra tudelana, se acostumbra hacer en compañía de otros ingredientes, como veremos ahora:

### **383 HABAS CON ALCACHOFAS**

Javier Echarte

*Ingredientes y cantidades para 2 comensales:* Media docena de alcachofas, 1/4 kilo de habas ya peladas y 100 gramos de jamón.

*Preparación:* Se cuecen las alcachofas y las habas. Una vez cocidas se elimina el agua y se reserva parte. En una sartén se fríe el jamón troceado; una vez frito, se le echa una cucharada de harina y se revuelve con una cuchara de madera, se le añade una pizca del agua de la cocción y, tras rehogarlo, se vierte sobre las verduras. Se traba bien con un movimiento de vaivén y se sirve.

### **384 HABAS CON GUISANTES**

Gloria M.<sup>a</sup> Zúñiga Robles

*Ingredientes y cantidades:* 2 kilos de habas, 1 kilo de guisantes, 1 cebolla mediana, medio vaso de vino blanco, 1 cucharada de harina, dos dientes de ajo, unos recortes de jamón y aceite.

*Modo de hacerlas:* En una cazuela de barro echar el aceite, la cebolla y el ajo finamente picados junto con unos recortes de jamón. Sofreír unos minutos y añadir las verduras desgranadas, freír unos minutos y añadir la harina y el vino blanco; cubrir de agua y cocer a fuego lento hasta que esté hecho. Se vigila la sal, pues el jamón lleva bastante.

### **385 HABAS EN CALZÓN CON ARROZ**

Juana María Ohárriz. Elizondo

Se les quita a las habas los bordes a lo largo con cuidado; se cortan y ponen en un cuenco con agua fría, hasta terminar de limpiar todas. Se pone al fuego una cazuela con agua y, cuando ésta hierve, se sala y echan las habas, dejando hervir hasta que estén tiernas. Aparte se tiene otro recipiente con agua caliente en la que se disuelve una pastilla de concentrado de carne y a ella se cambian las habas; cuando rompe a hervir de nuevo, se le añade una tacita (de las de café) de arroz y se deja hervir hasta que el arroz esté hecho. Entonces se quita el agua que pueda tener y se deja en una cazuela de barro, completamente seco el guiso.

En una sartén se pone aceite con unos dientes de ajo y, tras dorarlos justamente, se añaden los trocitos de jamón a los que se da una vuelta, se unen dos cucharadas de harina y se rehoga hasta que tome color rubio, extendiendo entonces el sofrito sobre el contenido de la cazuela. Las habas con este combinado quedan muy suaves.

### **386 HABAS CON VENAS DE TERNERA**

Marta Elizari Gurpegui

*Ingredientes y cantidades:* 1 kilo de habas frescas, 200 gramos de venas (jarretes) de ternera, un tomate maduro, 1/2 cebolla, una pastilla de concentrado de carne y un pimiento verde.



**Preparación:** Se trocea la cebolla bien picadita y se fríe en poco aceite. A continuación se rehoga la carne y, cuando pierde el color, se añade el tomate pelado y cortado a trocitos. Se deja hacer a fuego lento y, cuando la carne está tierna, se añaden las habas y el pimiento verde partido en dos. Se añade el agua suficiente para cocer las verduras, en la que se ha disuelto el concentrado y en cantidad justa. Una vez cocidas las habas, corregir la sal y servir.

Mención especial merecen las «habichuelas de Egipto», llamadas normalmente «habas txikis», de las que se cultivan dos clases, las más claras o blancas, fáciles de cocer y las de color oscuro, casi negras, consideradas como de mejor calidad, sabor más fuerte e incluso de mayor acidez, y que son las más solicitadas.

De ellas era la primera parva que se trillaba en la era. En tiempos recientes, cuando casi todo se tomaba cocido, se hacían de víspera con un poco de tocino y se llevaban para

almorzar o comer, al campo. En su consumo hay que destacar a nuestros aizkolaris y carboneros. Se puede decir que durante siglos, han constituido su único alimento. Acostumbran introducir un trozo de sierra dentro del saco, pues dicen que con ello no les sale el «kuko» a las habas. En la txabola, el ranchero deja a la noche al amor de la lumbre el puchero con las habas y tocino para que se vaya haciendo lentamente. A media noche se levanta para añadir un poco de agua. Con este puchero se hacen dos guisos:

### 387 SOPA DE HABAS

Ezequiel Lorea

Ya cocidas, añadirá tanta agua caliente como se desee tomar luego de sopa. Revolver fuertemente y sacar todo el caldo a un puchero aparte y añadir entonces sopas de pan seco. Se deja hervir un par de minutos y se añade aceite en el que se han freído unos dientes de ajo. Tras dejar reposar un poco, se sirve.

### 388 PURÉ DE HABAS

Ezequiel Lorea

Se puede hacer con habas txikis y con habas secas sin piel. Se cuecen las habas con cola de cerdo. Ya hechas, se trocea y deshuesa la cola y se coloca en el fondo de una tartera de barro plana. Se añade el puré de habas pasado por el prensapurés y finalmente se colocan por encima cerrajas de pan cabezón y se mete al horno.

### 389 HABAS CON COLA DE CERDO

M.<sup>a</sup> Jesús Lorea. Orbaiceta

**Ingredientes y cantidades:** 100 gramos de habas txikis por comensal, una cola de cerdo, una cabeza de ajos, aceite de oliva y sal.

**Modo de hacerlo:** Se ponen las habas a remojo el día anterior en agua caliente y un puñado de sal. Al día siguiente se lavan para eliminar la sal y se ponen a cocer con la cola de cerdo. Se les añade luego la sal y dos dientes de ajo por comensal y un poco de aceite. Cuando están cocidas, se sacan las habas, sin caldo, a una cazuela y se les echa cinco dientes de ajo picados y un poco de aceite de oliva. Se sirven con la cola.

Con el caldo se hace sopa de pan.

El día 1 de mayo se celebra la romería a la ermita de Santa Bárbara de Monreal, situada en la cima de la Higa. Los labradores de Izagaondoa, Unciti, Ibargoiti y Elorz acostumbraban ver si debajo de las piedras próximas a la ermita había «catalingorris»; si así sucedía, era señal de que aquel año no habría piojillo en las habas. En otras romerías, como en la de los santos Juan y Pablo de Vidaurre, era costumbre

almorzar tras la Misa habas txikis con cola de cerdo, acompañadas con el pan y vino que paga el Concejo. Cada año los trescientos cofrades de la Vera Cruz de Viana se reúnen para celebrar la Cena de Jueves Santo, en la que dan cuenta de 60 kilos de habas, aderezadas con diez cebollas, 60 cabezas de ajo, 1 kilo de pimentón, dos de sal y 30 litros de aceite. Después, cada cofrade recibe una bolsita de higos

secos y pasas. Asimismo, las habas guisadas con orejas y rabo de cerdo son almuerzo tradicional en Estella en la mañana del 30 de noviembre, festividad de su Patrono San Andrés.

Llevan fama de ser las mejores las del Valle de Larráun, sobre todo las de Alii, aunque no le vayan a la zaga las de Arbizu, Sorauren y Abárzuza.



HABAS SECAS CON TOCINO

# MENESTRA

**L**a menestra, aunque citada en 1837 como cierto género de guisado o potaje hecho de diferentes yerbas o legumbres por el Diccionario de la Real Academia, es guiso relativamente moderno. Cervantes decía que «menestra» es voz italiana, reciente en su tiempo y, si se consulta la abundante bibliografía gastronómica española, vemos que su receta no aparece hasta bien entrado nuestro siglo. Parece ser que este plato, tan popular hoy en día en nuestra tierra, empezó siendo más bien un «potaje» o «macedonia», donde se mezclaban todas las verduras. Posiblemente su propagación fue debida, como la de toda la verdura en general, al descubrimiento de su importancia, tanto desde el punto de vista gastronómico como esencialmente dietético, cuando se tuvo noticia de tres aportaciones fundamentales: las vitaminas (Hopkins y Eijkman no reciben hasta el año 29 el Nobel por su descubrimiento), por su contribución de sales minerales tan valiosas en dietas de pocas calorías y, finalmente, por la importancia de la fibra alimentaria en la fisiología digestiva. Ello supuso un considerable aumento del consumo de verduras, tratadas hasta entonces en los grandes recetarios nacionales sin darles la importancia debida,

ya que únicamente eran consideradas como parte fundamental en la dieta de enfermos.

La menestra es, sin duda, la receta cumbre dentro de la amplia gama de preparaciones que de verdura se hacen en España, y típica de regiones que poseen ricas huertas, sobresaliendo entre ellas las que se hacen por tierras murcianas, castellanas y de la Ribera del Ebro, todas ellas excelentes, con personalidad y diferentes, e incluso dispares dentro de una misma zona, como sucede en el Ebro, donde se diferencian la aragonesa, riojana y tudelana. En tanto que en la primera entran numerosas verduras, que se unen con un sofrito de longaniza y tomate, en la riojana, compuesta por distintas variedades de verdura, alguna de ellas, una vez cocida se reboza con huevo y se frien antes de unirlos. Finalmente tenemos la menestra auténtica de Tudela, que únicamente admite cuatro verduras, las llamadas grandes por los «gourmets» y cuya producción coincide solamente durante un corto período de primavera, unos veinte días de mayo concretamente, en la Mejana tudelana: alcachofas, espárragos, guisantes y habas. Y ninguna otra. Como condimento, otra verdura también fresca: el ajo. Su receta es:

## 390 MENESTRA DE TUDELA

M.<sup>a</sup> Teresa Pérez de Obarrios, de Remacha. Tudela

*Ingredientes y cantidades:* Docena y media de alcachofas (que debe ser la verdura ligeramente dominante), un kilo de espárragos, 1 kilo de guisantes, un kilo de habas en grano pequeño, ajos frescos, aceite de oliva, jamón (sobre 150 g.) entreverado y una cucharada de harina.

*Forma de hacerla:* Las habas y guisantes se desgranar. Los espárragos y alcachofas se deben limpiar con generosidad, «sin que haga duelo». Las verduras se cuecen por separado, en agua salada hirviendo y echándolas poco a poco para que no pierda el hervor, a excepción del espárrago, que hay que cocerlo poniéndolo en agua fría, que se sala en el momento en que rompe a hervir, y a partir de entonces por veinte minutos. En muchos pueblos de la Ribera acostumbran a unir, a una con la sal, un poquito de azúcar.

En una cazuela de barro plana —tartera la llaman los riberos—, se pone a fuego el aceite —que debe ser de Barillas o Ablitas—, al que se le unen ajos frescos picados. Justamente hechos, se añade el jamón troceado, que sea más bien dulce y tenga tocino. Se rehoga convenientemente y, ya hecho, se le une una cucharada de harina. Seguidamente se van uniendo las verduras, empezando por las alcachofas, cuya agua a no ser que estén muy escurridas, es suficiente para hacer el guiso, las habas y guisantes y finalmente los espárragos. Se de-



ben mezclar bien –pues nada tiene que ver con el «panaché»–, meneando bien la cazuela, sin dar nunca vueltas a las verduras con la cuchara, pues se desharían. Si hiciera falta un poquito de agua, ésta debe ser de la sobrante de la cocción de los espárragos, ya que la de las alcachofas ennegrece el guiso. Tras dejar «gozar» un rato, se sirve.



MENESTRA DE TUDELA

Es plato que encierra la dificultad de su sencillez. Las verduras deben tener el punto exacto de cocción y la ejecución del plato no debe pasar de los veinte minutos. Hay que tener especial cuidado con el aceite, ya que, aunque las verduras absorben mucho, no debe aparecer, y su textura ha de ser correcta, es decir, que tienda más a seca que a acuosa. En la menestra tudelana están prohibidos los tallos de las alcachofas, el chorizo y la cebolla. Los tudelanos dicen que el secreto reside en que la verdura pase de la mata al puchero, se cuezan en la misma agua con que son regadas. Marín Royo señala que el éxito de la especialidad, más que

de la receta en sí, viene dado por la calidad de las verduras, que llevan fama de ser las mejores de España. Es de los platos más maltratados por parte de algunos de los llamados tratadistas gastronómicos, que, sin haberla degustado *in situ* ni haberla copiado bien, dan de ella unas recetas que no son sino pobres parodias.

Existe otra receta, extendida por toda Navarra, que es la menestra de cordero, «herbarum et carniū opsonium» la define el antes citado Diccionario, y que consiste en la unión de diversas verduras a un guiso de cordero.

### 391 MENESTRA CON CORDERO

José M.<sup>a</sup> Cabañas Ferrer. Pamplona

Cocer las cuatro verduras (habas, alcachofas, guisantes y espárragos) con sal y por separado.

Cocer unos pimientos choriceros, quitarles la pulpa y reservar en recipiente aparte.

Reservar el agua de la cocción de los espárragos, a la que se le agrega una pastilla de un concentrado de carne.

En una sartén se pone aceite y manteca, en una proporción de dos por una y en ello se fríe la carne del cordero troceado y enharinada. Ya frita, se deja en recipiente aparte.

En la grasa sobrante de la fritura, se pone cebolla picada junto a tocino entreverado y picado, y dejar a fuego lento hasta que la cebolla esté hecha, pero sin pasarse. En este momento, unir harina y pimentón (potestativo). Añadir la pulpa del pimiento choricero y la carne, rehogar y cubrirla justamente con el agua de los espárragos y dejar que se vaya haciendo lentamente.

Hecha ya la carne, unir las verduras colocándolas por encima y sacudir el recipiente, para que se una el guiso, sin revolver con cuchara u otro utensilio.

Ya gozado, es potestativo colocar por encima alguna patata fresca frita y huevos duros cortados a gajos.



MENESTRA

De forma parecida se hacen otras menestras, plato que se acostumbra tomar como único, al conjuntar las verduras y la ración. Veamos otras preparaciones.

### 392 MENESTRA DE GALLINA

M.ª Nieves Leoz. San Martín de Unx

Se pone el aceite en la sartén al fuego, se pasan los trozos de gallina por harina y se fríen. Conforme se van haciendo, se dejan en una cazuela de barro. En el aceite sobrante se

fríe cebolla y ajo, ambos picados y ya hecho se une a la gallina, que se salpimenta y cubre con caldo de carne. Se deja cocer algo más de una hora, despacico, hasta que casi se consuma el caldo. Cuando está bien cocida (hay que probarla, no vaya a quedar dura), se le añaden un kilo de espárragos, seis alcachofas y un cuarto de kilo de guisantes (todas las verduras cocidas por separado y bien escurridas), se tiene al fuego unos cinco minutos y se sirve.

### 393 MENESTRA DE LOMO DE CERDO

Maria Belzunegui. Barañáin

*Ingredientes:* Doce chuletas gordas de lomo, ocho cabezas de alcachofas de Tudela, un cuarto de kilo de alubias verdes, otro cuarto de acelgas, otro de guisantes y zanahoria, medio kilo de espárragos frescos, dos lonchas de jamón, diez o doce ruedas de chorizo casero, aceite de oliva y sal.

*Modo de hacerla:* Se pasan por harina y huevo los filetes de lomo y se fríen en aceite de oliva bien caliente. Una vez fritos se van poniendo en una cazuela de barro. En el mismo aceite en que se ha freído el lomo, se fríen tres dientes de ajo machacados, se echa una cucharada de harina y se tuesta un poco. Ya tostada, se le une un poco de agua de la cocción de los espárragos y se vierte todo sobre el lomo.

Las verduras, cocidas de antemano, se reservan. Se rebozan las alcachofas, las acelgas y zanahorias y se echan sobre el lomo, junto a las alubias verdes y los guisantes. Se agrega el jamón y el chorizo previamente fritos, también un poco del caldo de verduras, al que se le habrá unido un poco de caldo de carne. Se prueba y se sala a gusto.

Se hierve a fuego lento durante media hora y al final se le añaden los espárragos.

### 394 MENESTRA CON LECHEZUELAS

Carmen Cabasés Muñoz. Pamplona

*Ingredientes:* Un kilo de espárragos, medio de guisantes, un cuarto de habas frescas, si las hay, ocho cogotas de Tudela, 400 g. de lechезuelas, aceite de oliva y sal.

*Preparación:* Se cuecen las verduras por separado. En una cazuela de barro se pone aceite con cebolla picada y un par de dientes de ajo y se refrien bien las lechезuelas limpias y cortadas a trozos. Se une agua de la cocción de los espárragos con un poco de caldo de carne y se deja hacer durante un tiempo prudencial. Hechas las lechезuelas, se van uniendo las verduras. Tras un ligero hervor de unos diez minutos, se sirve.

### 395 MENESTRA DE CONEJO

M.<sup>a</sup> Angeles Resano. Caparrosó

*Ingredientes para seis personas:* Un conejo de un kilo, 150 g. de panceta, una docena de alcachofas, un kilo de espárragos, medio kilo de guisantes y otro medio de habas frescas en grano, 2 zanahorias, 3 dientes de ajo, 2 cebollas pequeñas, 3 huevos duros, 1/4 dl. de aceite de oliva, un vaso de vino blanco, una pastilla de concentrado de carne, harina y sal.

*Modo de hacerla:* Se corta el conejo en trozos y se fríe en el aceite. A continuación se fríe la panceta picada menuda y se va echando todo al soperó grande.

Se fríe la cebolla y el ajo picado menudo y, cuando está dorada, se añaden los guisantes, se rehogan y se echa todo al soperó. Se le echa la zanahoria picada a ruedas y se sala. Se vierte el vino blanco y la pastilla de concentrado disuelta en agua y se deja cocer 3/4 de hora. Después se van añadiendo las verduras que se habrán cocido por separado, añadiendo un poco de caldo de las verduras, que justamente las recubra.



Se cortan los huevos en rodajas y se ponen por encima como adorno y unas tiras de pimiento rojo, si se quiere.

### **396 MENESTRA DE COSTILLAS REBOZADAS**

Margarita del Portillo. Mañeru

*Ingredientes:* Un kilo de costillas de cordero, una docena de alcachofas, un kilo de espárragos, medio de guisantes, un tazón de caldo de cocido, limón y sal.

*Modo de hacerla:* Se refrién las costillas previamente rebozadas, dejándolas en una tartera. Se limpian los espárragos y se cuecen con un poco de sal. Limpiar las alcachofas y cocerlas aparte de los espárragos con sal y limón. Por último, se cuecen los guisantes. Se unen todas las verduras con la carne y se deja hervir un rato con el caldo de cocido. A falta de ésta, se hace un caldo con una pastilla de concentrado de carne.

### **397 MENESTRA DE BACALAO**

Margarita Goñi. Murillo el Fruto

*Ingredientes:* Un kilo de bacalao, una docena de cogotas, 1/2 kilo de guisantes en grano, 3 pimientos del piquillo, seis tomates perucos, una cebolla mediana, 4 dientes de ajo, dos patatas medianas, un chorrón de aceite.

*Preparación:* Desalar el bacalao. En un sopero de barro se echa el aceite y, cuando está rusiente, se echa el ajo y cebolla, ambas verduras muy picadas, y seguidamente el tomate. Cuando se ha hecho el sofrito, se une el bacalao desmigado y los pimientos. Se pone al fuego, uniendo las patatas finamente troceadas y fritas, así como la verdura previamente cocida por separado. Se deja hervir un rato y listo para servir.

## PERRETXIKOS

**E**l perretxiko (*Tricholoma georgii*), llamado también «seta de primavera», está considerada como una de las grandes gastronómicamente hablando, la mejor de esta estación. Aparece algunas veces en febrero y dura normalmente hasta julio en los puertos roncaleses, aunque también se recogen en otoño, si las circunstancias climatológicas son favorables. Por otra parte, y sabiendo el punto exacto de los setales, se llega a recolectar entre la nieve.

Es creencia popular que todas las setas de primavera son comestibles. Como el perretxiko, aparte su extraordinaria calidad, es la que abre la temporada, es muy solicitada y alcanza precios elevadísimos cuando salen al mercado. Esto hace que no se las deje desarrollar y son recolectadas cuando en muchos casos apenas alcanzan los dos centímetros, lo que origina que no lleguen a deparar su excelente calidad

gastronómica. Exquisita y delicada, esta seta, para muchos la mejor de todas, es consumida por algunos en crudo para gozar de su aroma, si bien puede llegar a producir dolor de cabeza, si se ingieren de esta forma con exceso.

Aunque la zona donde se recolectan es extensa –la mitad septentrional de Navarra, de suelos calcáreos– es escasa su presencia en el mercado, ya que generalmente el aldeano se las guarda para sí, tanto para su consumo casero, como para degustarla en las romerías de primavera, entre las que destaca –como va dicho– todo el ciclo de la Virgen de Orreaga o de Roncesvalles.

Su recolección es en muchos casos digna de la mejor picaresca, pues cada uno tiene sus setales secretos, a pesar de que los delata tanto su olor como el color verde más intenso de la yerba que rodea a los «corros de brujas».

Normalmente se consumen en tortilla o en revuelto. Su forma de hacerlos es sencilla:



PERRETXIKOS

### 398 PERRETXIKOS

Se les corta la parte del pie que tiene tierra y se limpian con un trapo húmedo. Se pone al fuego una sartén amplia con aceite de oliva y unos dientes de ajos picados. Cuando éstos comienzan a tomar color, se unen los perretxikos. Si son pequeños, enteros, y, si son mayores, cortados en láminas, en sentido vertical.

Como no siempre se recolectan en grandes cantidades y a pesar de que se acostumbra guardarlos en bolsas de tela húmedas, en algunas ocasiones quedan secos, por lo que al hacerlos se acostumbra añadir un poquito de vino blanco, que no sea oloroso.

Conforme se va evaporando el agua que sueltan, se salan ligeramente y se les espolvorea por encima con perejil picado. Algunos añaden, en el momento de la fritura de los ajos, jamón de contramagra muy picado.



PERRETXIKOS

A muchos les gusta tomarlos así, pero generalmente se hacen en tortilla, que queda más seca, o en revuelto. En este caso, es necesario bastante aceite y hacerlo dándole vueltas constantemente y con fuego muy bajo para que salga baboso.

Aunque la forma más clásica es consumirlos así, también forman parte de diversos platos a los que aromatiza y mejora.

En Roncal, donde tanto abundan, los pastores los aña-

den a las migas, haciendo del viejo condumio un plato muy agradable. Esta receta la recogí a Eugenio Artuch, Isidro Lusarreta, Benito Garjón y José Donázar, que dos a dos, hicieron sendas sartenes de migas, un uno de mayo, día en que los roncaleses van en romería a su ermita de San Sebastián, antigua iglesia románica del lugar de Navarzato, al que tuviera especial devoción Gayarre, bautizado con los nombres de Sebastián Julián.

### 399 MIGAS RONCALESAS

*Ingredientes y cantidades:* Un pan cabezón casero de dos kilos y cuatro días, medio kilo de tocino de cerdo o tocino rayado de brazuelo, perretxikos y jamón en cantidad discrecional, un bote de tomate de 400 gramos, 6 u 8 dientes de ajo, un cuarto de litro de agua, sal y guindilla (potestativo).

Se pone al fuego la sartén y en ella, aproximadamente, medio kilo de tocino de cerdo. Es de señalar que lo que mejor va a las migas es el tocino rayado de brazuelo. El tocino, en cualquier caso, se corta en tacos de un centímetro de grosor aproximadamente. Cuando sueltan toda la grasa, con una espumadera se separan a un plato aparte los restos del tocino. A la grasa caliente se añaden los perretxikos troccados y jamón cortado a tacos, a discreción. Cuando se ve que están hechos, se separan al plato. Seguidamente se une el tomate hecho.



Todo muy caliente, hirviendo, se saca la sartén del fuego y se le va uniendo las migas a la grasa y se empieza a revolver, con dos cucharas grandes de boj, hasta lograr empapar totalmente de grasa a las migas. Arrimando y separando de la brasa, el cocinero debe calcular el punto exacto de la temperatura de la sartén. Tras diez minutos en este juego, se añaden los dientes de ajo muy picados. Ya rehogados, se une un cuarto de litro de agua y se sigue dando vueltas a las migas, hasta que se calcula que se ha evaporado el agua.

Poco antes de sacarlas del fuego, se unen los trocitos de jamón, tocino y setas depositadas en el plato aparte, con el fin de que en el momento de comerlas, estén crujientes.

Si se quiere, se añaden tres guindillas en vinagre muy picadas, que proporcionan un punto muy agradable de picante.

## **400 ALCACHOFAS CON PERRETXIKOS**

Jesús María Astráin Fabo

Cocer las alcachofas con sal, al dente.

Ecurrirlas y guardar el agua.

Rebozar las alcachofas en harina y huevo batido, y freírlas en aceite de oliva. Freír en una sartén jamón de contra, partido a dados pequeños.

Hacer aparte los perretxikos en aceite de oliva, ajo y un poco de vino blanco. Conforme se van friendo, las alcachofas se depositan en un recipiente grande y plano. Unirles luego el jamón y los perretxikos. Bañar el conjunto con un poco del agua de cocción de las alcachofas. Rehogar unos minutos y dejar reposar. Servirlas calientes.

Esta receta procede del Valle de Esteribar. No anoté a su debido tiempo el nombre de la que me la proporcionó. Que me perdone.

## **401 PATAS DE CERDO CON PERRETXIKOS**

Limpiar y lavar los perretxikos. Si son grandecicos, se parten por la mitad. Reservarlos.

Las patas, si son saladas, se ponen a remojo. En un puchero se pone agua con un puerro, media cebolla y una zanahoria y se cuecen las patas. Se sacan y se quitan en caliente los huesecillos. Se trocean, se pasan por harina y huevo batido, se fríen en una sartén con aceite, teniendo precaución de colocar encima una cobertera, pues salta mucho aceite que puede quemar. Se reservan.

Se coloca una cazuela de barro con aceite al fuego, con cebolla y ajo picados. Cuando está casi hecho, se unen los perretxikos y, tras rehogarlos unos minutos, cuando empiezan a soltar el jugo, se añade una cucharada de tomate hecho y se colocan las patas. Se agrega un poquito de vino blanco y, si hiciere falta, un poco del agua sobrante de la cocción. Al final se ve cómo anda de sal y se echa por encima perejil picado.

## **402 CORDERO GUIADO CON PERRETXIKOS**

Presen Goicoechea

*Ingredientes y cantidades:* Kilo y medio de cordero, 1 dl. de aceite de oliva, una cebolla grande, 2 zanahorias regulares, 4 dientes de ajo, 1/2 kilo de perretxikos, un vaso de vino

blanco, una copa de coñac, una ramita de perejil, sal, pimienta blanca, y caldo de cocido.

*Forma de hacerlo:* Trocear regularmente el cordero, salpimentar y freírlos en una sartén con aceite. Conforme los hacemos, depositarlos en una cazuela de barro.

En el aceite sobrante freír la cebolla, zanahoria y ajo, todo muy picado. Ya hecho, se incorpora a la cazuela y entonces se añade el coñac, al que se prende fuego. Apagada la llama, se agrega el vino blanco y los perretxikos, y teniendo en cuenta el agua que sueltan (y que le da gracia al plato) se agrega el caldo necesario para la cocción. Se hará despacio a fuego moderado. Cuando está casi hecho el cordero, se comprueba la sal y se espolvorea el guiso con abundante perejil picado. Debe salir con la salsa justa y gelatinosa.

### 403 GALLINA CON PERRETXIKOS

María Urdiroz, Vda. de Egaña (†). Villava

Se trocea la gallina y se sala. Se envuelven los trozos en harina y se frien en una sartén, colocándolos más tarde en una cazuela.

Se pica bien cebolla y un ajo y se le añade a la gallina junto con un chorro de jerez.

Se tienen limpios los perretxikos y se agregan.

Se deja cocer lentamente.

## CULECAS Y EMPANADAS

Como señala José Carlos Capel, la costumbre de ingerir u ofrecer panes o dulces ilustrados con huevos duros —entre enamorados, de padrinos o ahijados, de feligreses a sacerdotes, etc.— goza todavía en España de gran arraigo popular.

Fieles a sus propias raíces, las monas de Pascua, depositarias de una vieja tradición, tan típicas del Mediterráneo peninsular, y los clásicos hornazos propios del resto de la Península ibérica, refunden en una sola pieza huevos enteros cocidos y masas de bizcocho o pan.

En Cataluña, la *mona* ha sido tradicionalmente el pastel o bollo con huevos con el que los padrinos obsequiaban a sus ahijados el Domingo de Resurrección. Es lo que en Navarra llamamos «culeca».

En Castilla y Andalucía, en amplias zonas de Aragón y Navarra y del Oeste peninsular, los hornazos de Pascua, con la presencia irrenunciable de huevos, constituyen el contrapunto de las *monas* mediterráneas. Dulces o salados, con masa de bollo o pan, en forma de rosco o empanada, de-

corados con huevos o rellenos de ingredientes cárnicos variopintos, se suceden en mil formas y tamaños entre el Domingo de Resurrección y la festividad de San Marcos.

Ambas preparaciones se siguen haciendo fundamentalmente en nuestra Ribera, donde son merienda obligada en algunas romerías.

En Tudela se acostumbra comer la «culeca» el día 3 de mayo, festividad de la Invención de la Santa Cruz, en la romería que la pujante Hermandad del Santo Cristo hace a su ermita, situada en las inmediaciones de la Mejana. Por la mañana se celebra la Misa Mayor, tras la cual, la Cofradía obsequia a los hermanos con un bollo de pan y una bolsa de almendras bendecidas. Por la tarde, los tudelanos, acompañados de sus hijos, se acercan hasta la ermita y, tras la oración de rigor, comen en la explanada que se abre ante el pequeño templo la clásica «culeca». En este día, la tudelana Orden del Volatin reparte entre los niños tudelanos más de mil «culecas». Luis Gil Gómez nos da la fórmula de José M.<sup>o</sup> Zuazu, confitero tudelano que las hace.



CULECA



## 404 CULECA

**Ingredientes:** Cuatro kilos de harina extra fuerte, un litro de leche, un kilo de azúcar, un cuarto litro de aceite, un kilo de levadura de pan y cien gramos de levadura artificial y huevos.

**Modo de hacerla:** Se amasan fuertemente todos los ingredientes durante una hora y se deja reposar la masa conseguida, una vez que ha sido mojada de aceite para que no tome costra. Cuando se observa que ha crecido casi al doble, se confeccionan las culecas envolviendo los huevos con la masa. Cuando está a punto, se bañan con huevo batido y azúcar y se cuecen a horno sosegado.

Así también, las «culecas» son típicas en la misma festividad en el próximo Cortes, donde como señala Jimeno Jurío «cumplen las “culecas” del Santo Cristo una misión de vinculación familiar. No solamente participan de ella los miembros de la familia, comiéndola en casa, sino que se acostumbra enviar un trozo a los parientes que viven fuera, para que se acuerden del día. Actualmente perdura la rogativa. Se sale a las Cruces para bendecir los campos, y asisten los niños llevando «culecas». El rito es tan típico y arraigado, que muchos conocen la fiesta con el nombre de «día de las culecas». Aunque no se hace bendición especial para las tortas, el pueblo las cree bendecidas con el rito hecho sobre los campos».

En Ribaforada se consumían también el día de la Cruz de Mayo, en que se marchaba en romería hasta la ermita de Ntra. Sra. de la Dehesa. Ahora, y con el fin de que puedan asistir los hijos del pueblo que viven fuera, la celebran el uno de mayo. Las «culecas» las confeccionan, según me comunica don José Luis Litago, con una masa de repostería similar a la tudelana, que lleva como ingredientes harina, manteca, aceite, azúcar, levadura y el agua correspondiente a la masada. Al elaborarlas, introducen el huevo cocido de antemano, dándole forma redonda o alargada, según el gusto de la cocinera, y decorando luego con un baño de huevo batido, azúcar y frutas confitadas.

La empanada fue manjar apreciado y popular en España a lo largo de casi tres siglos, hasta los albores del actual.

Los recetarios de época dan cuenta de las numerosas variedades creadas. Es sabido que en Pamplona su Ayuntamiento y durante las largas corridas que se celebraban en honor de San Fermín, o con motivo de cualquier acontecimiento feliz, mediada la función, obsequiaba, según tradición, a las autoridades asistentes a la corrida con el «refresco» —la actual merienda—, arrojando además, a los espectadores que estaban bajo su palco, empanadas de palomino, ternera, pollos y otros sabrosos rellenos, que lógicamente harían las delicias de los pamploneses.

En Navarra se siguen haciendo en Fitero y con motivo de la romería que los naturales llaman del Barranco. Esta fiesta, de carácter estrictamente campestre, se celebraba el día anterior a la Ascensión cuando era en jueves, y desde el lunes anterior se hacían las rogativas. Al desaparecer éstas y trasladar la festividad religiosa al domingo siguiente, la fiesta se celebra el sábado anterior. Se trata de una fiesta profana, aunque con cierto origen religioso, relacionado con las Rogativas, en las que se pedía agua para los campos. Dicho día, con el anuncio de cohetes, el Ayuntamiento sale en corporación, precedido de la banda de música, camino de la arboleda que hay a las orillas del Alhama, donde se celebra la fiesta. A ellos se van uniendo los vecinos, quienes portan dentro de una servilleta con las cuatro puntas atadas la *empanada*. Su receta me la proporcionó Pili Melero, de Panadería Conde.

## 405 EMPANADA DE FITERO

Para la masa se emplean 15 kg. de harina, levadura madre 5 kg., levadura prensada 150 g., 5 litros de agua, 4 litros de aceite de oliva y 250 gramos de sal.

Hecha la masa, se van tomando porciones que se extienden sobre la mesa, en forma de capa delgada y redonda, que seguidamente se rellena colocando en el centro un huevo duro pelado, así como chorizo seco, longaniza recia y jamón serrano. Aunque el relleno se hace también con carne de cerdo y cordero, la verdadera empanada fiterana se hace con conejo troceado y previamente guisado sea la carne que sea, con ajos frescos, que se rellena cuando el guisado está frío. Se cubre a continuación con otra porción de masa fina, la tapa, que se adorna luego y a la que se ponen las iniciales de cada familia. Finalmente, se hornea.

En la fiesta, el Ayuntamiento pone generosamente a disposición de los allí reunidos dos jamones enteros, cincuenta kilos de tomates y otros tantos de cebolletas, cien

cajas de vino, amén de los consabidos cafés, copas y puros. Además, 500 empanadas, para los que no las hubieran hecho.

Si en el día del Cristo los tudelanos toman las «culecas», en la festividad de Santa Quiteria son los bollos con chorizo. En la tarde de cada 22 de mayo, se celebra la misa en su ermita y, acabada ésta y tras la bendición de los bollos, se acostumbra merendar en las mesas que hay entre los pinos en los alrededores, repartiendo en esta ocasión los *Amigos de Santa Quiteria* más de mil bollos en cuyo interior lleva un chorizo.

Se haría interminable la lista de festejos en los que intervienen «culecas», roscas y empanadas, desde el correr la rosca en la romería de San Jorge de Barbarin, hasta las tortas rellenas de tortillas y magras con que obsequian las mayordomas a sus mayordomos y las solteras a sus amistades en la romería de Santa Lucía de Arañotz.

Costumbres de «misa y mesa», que afortunadamente todavía perduran.



EMPANADA DE FITERO

## ALMENDRAS GARAPIÑADAS

**E**n las fiestas patronales de nuestros pueblos y ciudades, y sobre todo en la mayoría de las romerías religiosas, sigue siendo obligada la presencia de tenderetes de las llamadas *chocheras*, personajes, a una con pordioseros y tullidos, de una España que se resiste a desaparecer. En dichos puestos siguen vendiendo dos artículos entrañablemente infantiles: las figuras de azúcar rosado y las almendras garrapiñadas, ahora acompañadas de porquerías de plástico. La garapiña —en Navarra, acaso con más frecuencia, garrapiña—, a la que los franceses llaman *praliné*, y cuya etimología según Larramendi viene del vasco *garai ipiña*, es decir, sobre puesto o puesto encima, —que suena tan fantástica como innecesaria— y según la Academia Española del latín *carpiñare* —del que derivan las demás formas romances— se dice de las almendras y otras golosinas recubiertas de azúcar cristalizado, cuya fórmula ya diera en el siglo XVIII Juan de la Mata en su «Arte de la Repostería», considerada como la obra cumbre en su género. Habitual pues, en toda la repostería foral, nacional, y aun europea donde su manufactura alcanza una calidad fuera de lo corriente es en Mendigorri y sobre todo en Ujué. Allí, en unos pocos obradores —no llegan a media docena— las elaboran con rara perfección, en su punto, crujientes, sueltas, magistralmente caramelizadas con una capa finísima y punto perfecto, que las hace exquisitas. Su fórmula es un secreto celosamente



ALMENDRAS GARAPIÑADAS

guardado por estos magníficos artesanos, que han logrado del mismo un producto típico del pueblo, solicitado por todos los turistas y visitantes de la villa de Santa María. En algún caso, el secreto, transmitido entre las mujeres de la familia, impone que los hombres no presencien la elaboración.

### 406 ALMENDRAS GARAPIÑADAS

Pilar Floristán Samanes. Arguedas

**Ingredientes y cantidades:** Un vaso, tamaño agua, de almendras con piel y sin tostar, igual volumen de agua, un vaso, no lleno y al que le falte un dedo, de azúcar, unas gotas de limón.

**Forma de hacerlas:** Se pone todo en una garapiñera o cazo de cobre, en crudo, a fuego que en principio debe ser fuerte hasta conseguir punto de soplo y luego, según va mermando el agua, más bajo. Apartándolas, se les da vueltas con una cuchara de palo hasta que se va reduciendo y aparezca el azúcar un poco espeso. Se retira del fuego y se torna a él y se le vuelve a dar vueltas hasta que tomen el brillo.

Según Iribarren, la variedad empleada es la largueta, que se da en San Martín de Unx.



**L**as migas han constituido, se puede decir que durante siglos, el alimento fundamental y casi único de los pastores españoles, entre ellos los navarros y de los trashumantes en especial. Domingo Gascón dijo de ellas que «pocos platos habrá más antiguos que las migas, ya que eran conocidas en nuestra Península mucho antes de las invasiones fenicias, cartaginesas y romanas. En suma: plato ibérico o celtibérico». Sus ingredientes, mínimos y sencillos, son sebo de oveja, agua, sal y pan, que debe ser viejo. Posiblemente este condumio le hizo decir a Keyserling aquello de que «Para conocer el arte culinario de la Edad de Piedra, no hay más que visitar a los pastores de las sierras españolas». Además, hay que prepararlas en un momento, con un breve rescoldo, mientras las ovejas «caloriaban» en las «mosqueras» o entre los árboles.

De siempre han sido y aún son hoy la primera comida que al amanecer toman los pastores, quienes llaman al lucero de la mañana el *lucero miguero*, porque hacen las migas cuando asoma.



MIGAS DE PASTOR

## 407 MIGAS DE LAS BARDENAS

Francisco Javier Arraiza

Se cortan de víspera cuadradillos de pan muy menudos, que se colocarán en una fuente muy honda. Remójese con agua convenientemente salada, removiendo para que el pan quede bien impregnado. Cúbrase con una servilleta.

Por la mañana se tuestan en una sartén sebo de carnero, añadiendo un poco de agua y las migas de pan con trocitos de ajo y guindilla muy picada.

Se mueve todo con cuchara de palo, para evitar que se queme. Retírese del fuego, cuando se note que están sueltas las migas y con un color dorado oscuro.

## 408 MIGAS DE PASTOR

Francisco Javier Arraiza

Se colocan al fuego en una sartén sebo de carnero y un poco de agua. Cuando esté todo deshecho y bien mezclado, se añaden las migas de pan, apretándolas bien y salpicándolas con medio cuartillo de agua.

Revuélvase para desmenuzar bien el pan con cuchara de palo, dejando la masa al fuego durante unos minutos. Se aparta de la lumbre y haciendo con el cucharón un hueco en el centro de la masa se le añade leche recién ordeñada.

Es plato sencillo que tiene pocos secretos, pero no todos las saben hacer. Dicen que el principal es el corte de las migas. El pan debe ser «cabezón» y a ser posible de cuatro días atrás, como mínimo. Con una navaja o cuchillo de buen filo, hay que ir cortándolas, cuanto más finas, mejor. En Roncal esta labor corre a cargo de los hombres, que tienen más habilidad y paciencia que las mujeres. Cortar las migas de un par de kilos, cuesta dos horas como mínimo, debiendo quedar sueltas y sin bolos. Si el corte se hace de víspera, se humedecen ligeramente y se envuelven en una servilleta, atando sus cuatro puntas, que es como mejor se guardan.

El fuego nunca debe ser fuerte, sino de rescoldo y suave.

Ahora, a una con la elevación del nivel de vida, de las fórmulas primitivas, que son las citadas anteriormente, han derivado otras, posiblemente más sofisticadas, en cuya composición entran ingredientes más nobles, como manteca, tocino, jamón y longanizas, amén de aceite de oliva y salsa de tomate; de esta forma figuran como plato frecuente en algunos restaurantes típicos, donde las presentan en la propia sartén sobre pequeños braseros que mantienen la temperatura, resultando francamente dignas.

Veamos algunas de estas preparaciones.

## 409 MIGAS

Carmelo Arriazu

Se cortan en migas muy delgadas, dos kilos de pan seco.

Se pone un poco de aceite, para templar la sartén y a continuación 300 gramos de sebo de riñonada de cordero, 200 gramos de manteca de cerdo y una cabeza de ajos picada.

Ya hecho, se añade medio kilo de tomate de lata y sal. Hacerlo todo durante unos diez minutos.

Añadir entonces 3/4 de litro de agua.

Con dos cucharones de madera, revolver incensantemente durante unos veinte minutos las migas.

En general, en las recetas se dan las cantidades de los ingredientes, pero son parcas en la descripción de su hechura.

## 410 FORMA DE HACER LAS MIGAS

Se pone al rescoldo del fuego una sartén de bordes altos y en ella el sebo de riñonada de cordero y tocino de cerdo finamente troceado. Cuando han soltado ya toda la grasa, se separan sus chicharrones en recipiente aparte. Luego se pasan por esta enjundia la longaniza cortada en rodajas finas y finalmente los trocitos de jamón, reservándolos en el recipiente de los chicharrones. Se une salsa de tomate y, ya rehogado, se saca la sartén del fuego y se va uniendo poco a poco las migas, mientras se revuelven sin cesar y con maestría, con dos cucharas grandes de boj, hasta lograr empapar homogéneamente de grasa las migas. Para conseguir un punto correcto, el cocinero debe calcular la temperatura de la sartén, arrimándola o separándola constantemente de la brasa. Tras revolverlas unos diez minutos, se unen dos dientes de ajo finamente picados. En este momento se añade el agua, cuya medida exacta es lo más difícil de calcular, y se sigue dando vueltas hasta que se evapora. Entonces se consideran hechas. Poco antes de servir las, se unen los tropezos que deben estar calientes y crujientes a la hora de comer. La guindilla es potestativa.

Se saca del fuego la sartén y los comensales se colocan en corro alrededor de ella. Se toman con cuchara de boj, atrayéndola hacia sí, contra el borde alto de la sartén y aplastándolas con un leve movimiento de derecha a izquierda y viceversa.

Si la bota descansa, enseguida se oye una voz que dice: «Esa bota, que no corre».

En la Ribera, en la época de las uvas, los granos frescos de la garnacha, «botón de gato» o moscatel, o unos trocitos de manzana, o uvas pasas en su momento, se toman a

una con las migas calientes, y resultan muy agradables al paladar.

Han cambiado los tiempos de cuando —como señala Leoncio de Urabayen en su monografía de Oroz-Betelu— la costa diaria del pastor eran tres libras de pan diario (1,116

kg.) y una libra carnicera (1,023 kg.) de sebo al mes –que casi siempre acababa enranciándose– y que constituía, sin otro aditamento que agua y sal, su cotidiano sustento. Justo es decir que el pastor unía en la sartén todo aquello que la naturaleza le presentaba y así he podido tomar, por ejemplo, unas excelentes migas con perrotxikos, que detallo en otro lugar.

Existen también con la denominación de migas otra variedad muy agradable para tomarlas en día frío y acompañadas del excelente vino que allí cosechan y que son las

## 411 MIGAS DE MAÑERU

M.<sup>a</sup> Teresa Vidal de Dutor

Se pone en una cazuela de barro aceite, dos dientes de ajo, un par de pimientos secos a tiras sin remojar, la miga de un pan seco de un cuarto de kilo, desmigada. Se rehoga y se cubre de agua y se sazona. Se deja cocer y, cuando está casi hecho, se pone encima unas lonchas finas de tocino rayado y, al momento de servir, se pone encima un huevo frito.

En la actualidad tienen una gran aceptación unas migas cerradas al vacío y presentadas en bolsas de plástico, hechas en Arguedas.

Tanto por su sencillez de factura y costo, como por la forma de consumirlas –una cuchara de boj y la bota que

no pare– supone sea almuerzo obligado en reuniones dominicales de amigos en el campo, jornadas de caza o romerías.



## VERDURAS SILVESTRES

Los vegetales han tenido siempre una gran importancia en la dieta alimenticia humana. El hombre comenzó la recogida de especies silvestres. Luego, a través de los tiempos, las ha cultivado y ha mejorado las cualidades, acrecentando positivamente ciertos caracteres e incluso modificándolos, hasta llegar a la actual calidad.

No siempre nos damos cuenta de la importancia que ha tenido —en época muy reciente— la selección y cruce de semillas y especies a las que a veces la gente del campo no prestaba interés, así como los actuales trabajos en ingeniería genética, cuyo fruto son mutaciones impresionantes, traducidas en calidades y producciones insospechadas hace unos pocos años.

A la selección de semillas se han venido a unir los nuevos sistemas de túneles de plástico en el cultivo de las hortalizas, que permiten cosecharlas en cualquier época y no sólo en las temporadas tradicionales, con lo que el avance resulta todavía más espectacular. Si resucitaran los hortelanos que hace un par de milenios iniciaron en Mesopotamia y Asia Menor el cultivo de las actuales verduras, quedarían asombrados.

Sin embargo, en el mundo de la gastronomía, en el capítulo de las verduras, quedan aficionados que saben y gustan de variedades silvestres de gran aceptación, fundamentalmente en el medio rural.

Se habla en otro lugar de los berros de enero, de los *apatuscos* o guios de la planta de alcachofa, y de las tortillas de revueltos de castrones de ajo y de *tipulaburo*. Hay otras verduras que se deben mencionar, entre las que cabe destacar la llamada en la Ribera tudelana *cardera* —para algunos, *alcachofa cardera*—, planta silvestre procedente de la familia del cardo, a la que consideran más gustosa y mejor que las cogotas de alcachofa o el propio cardo. No la entierran y sus hojas tienen un color verde grisáceo, similar a las de la alcachofa; se recolecta cortando de la mata hoja a hoja, a medida que crece.

Se consumen sus pencas, que, una vez eliminados «los orillos» y consiguiendo hilos, se cuecen en una sola agua y resultan tiernas y suaves.

Se acostumbra sembrarlas en un rincón del huerto y da rendimiento prácticamente todo el año, si bien hay un breve periodo en el que resulta ligeramente encallada.

De las mismas tierras es la *gardincha*.

Flor de la alcachofa silvestre, planta baja y extendida a flor de tierra. De ella se consume la parte blanquecina inmediata a la unión del tallo de la flor, y las hojas superpuestas que acaban en una espina, una a una, en crudo y sin ningún aderezo. También se consumen cocidas.

El *cardillo de monte*, variedad de cardo, parecido a la alcachofa, es muy similar al *cardo trompetero*, también silvestre y con pinchos. Sale espontáneo en campos illecos. Está considerado como mejor que el cardo de huerta.

Se limpia de forma análoga a la borraja, y en su cocción se echan unas gotas de limón; una vez cocidas, se componen con una ligera bechamel hecha con aceite, ajos fritos y harina.

La mejor época para consumirlo son los meses de marzo y abril.

En Arguedas llaman *marballa* a la planta del *diente de león* (*Taraxacum officinale*), conocida también como *amargón* y *almirón*.

Sus fuertes raíces, tras desecarlas y tostarlas, se trituran; así se obtiene un sucedáneo de café, parecido al de la achicoria; en algunas ocasiones se agrega al café, con el fin de darle más color.

Sus hojas, que se extienden a ras de suelo, tienen sabor muy amargo recién salidas, si bien pierden parte de este amargor en primavera y verano. Al limpiarla, se eliminan las hojas de fuera, dejando sólo las más tiernas, que se consumen principalmente en ensalada y también cocidas —aunque de esta manera pierden su rico contenido en vitaminas—, siendo las más apreciadas las que crecen en viña u olivar. Como amargan, se acostumbra unir en el momento de la cocción unas gotas de limón. Se componen, una vez escurridas,



AJOS SILVESTRES

con aceite crudo y también con aceite, unos dientes de ajo y un poco de harina en una bechamel fina.

Tiene propiedades similares a la achicoria, es decir, tónicas y diuréticas y es bastante nutritiva. Los capullos de las flores –amarillas, y llamadas *meacamas*, pues es creencia infantil que quien las recoge se mea por la noche– se encurtan y hay quien opina que son superiores a las alcaparras.

En la misma zona se recolectan las *coejas*, raíces parecidas a la zanahoria silvestre, que afloran, al labrar los campos con caballería.

Se envuelven y a los días se decoloran. Se parten a trozos regulares y se cuecen. Una vez cocidas, se dejan enfriar y se componen luego como la ensalada, con aceite, vinagre y dientes de ajo finamente picados.

Es un bocado delicioso.

También son codiciados los *fusillos*, planta silvestre parecida a los *junquillos* o *cañuflos*, de los que a la mitad de la planta sale como un canuto flaco.

Se lavan y componen como en ensalada, con aceite, vinagre, ajos picados y sal.



DIENTE DE LEÓN O MARBALLA

A la *achicoria silvestre* (*Cichorium intybus*) se le llama también *almirón*, *txikoria* y *txikoro*; la encontramos en campos sin cultivar, en orillos de algunos caminos y en ribazos y ezpuendas. Crece en toda Navarra y es planta con grandes propiedades medicinales: raíces y hojas contienen un principio amargo que estimula la secreción de las glándulas di-

gestivas, por lo que favorece la digestión y estimula el apetito. Sus raíces se emplean como sucedáneo de café y algunas variedades se cultivan con este fin.

El *ligüstico* o *levístico* (*Levisticum officinale* L.), conocido también como *angélica* o *apio de monte* –en vascuence *basaperretxillezea*–, crece junto a los caminos y en terrenos baldíos y se parece a la *angélica*. Cultivada en toda Europa desde la Antigüedad, es originaria de Oriente. En España se encuentra naturalizada en los Pirineos.

Desprende un fuerte olor aromático y se emplea en pastelería. En Roncal es conocido como apio silvestre y sus hojas frescas se emplean como condimento.

También en Roncal se ha empleado, además de la *peñaza* e *irimihi*, que consumen en ensalada, las *txorrontelas* y *gardaberas*. La *txorrontela*, llamada también *pan* y *quesillo* (*Capsella bursa-pastoris*), se degusta fresca en ensalada o cocida como cualquier otra verdura.

Lleva fama popular de tener propiedades indicadas para el fortalecimiento de débiles y ser un excelente diurético. La *gardabera* no es otra sino la *cerraja*, de la familia de las Compuestas, que recibe distintas apelaciones según zonas y también, posiblemente, por corresponder a distintas especies del mismo género. Así Reta Janáriz señala la *esgardabera* (*Sonchus oleraceus*) como voz de Sada, como *kardabera* o *cerraja común* (*Sonchus ciliatus*) la cita Lacoizqueta, e Iribarren habla de la *gardabera* (*Sonchus lavis* L.) como vocablo propio de Artajona, Larraga y Barasoain, mientras que en Arzoz y Tierra Estella es conocida por *gardambera*. También se le conoce como *lechecino* o *lechocino* y *lechuguilla silvestre* por la similitud con las lechugas (género *Lactuca*); en Corella le dicen *cerrajón*. Así es como llaman por estas tierras a la pobre *cerraja*, la del caldo de poco fundamento, que el refranero adjudica a la borraja. Se cultiva en otras latitudes; aquí se recolecta únicamente la silvestre, al borde de los caminos, entre la hierba, y que, como todo este tipo de verduras, se consume en ensalada cuando está tierna, o cocida en otro caso.

En la parte norte de Navarra se consume la *aliaria* (*Alliaria petiolata*) llamada en vascuence *baratzuri belarra*, es decir *yerba del ajo*, aludiendo al olor aliáceo que despiden sus hojas cuando se restregan. Se encuentra en parajes húmedos y se come en ensalada y también cocida.

Luis Gil, en su *Gastronomía ribereña*, da la receta sencilla, procedente de Monteagudo, de la ensalada de *cenojo*, que es como se llama en la Ribera y en la muga con Aragón a la planta del hinojo (*Foeniculum vulgare*), planta que se halla por ribazos y bordes de camino de toda Navarra y a la que se atribuyen numerosas propiedades. Así se hace:

## 412 ENSALADA DE CENOJO

Los tallos más tiernos y blancos de esta planta se cortan y cuecen con sólo agua y sal. Una vez cocidos y escurridos, se dejan enfriar y sirven como ensalada, remojados en aceite solamente.



**E**l salmón común (*Salmo salar*) es el único habitual en los ríos europeos y tanto por sus características morfológicas, como por su excepcional valor nutritivo, es considerado el rey de los peces fluviales. En España se encuentra únicamente en la zona cántabro-atlántica, que alcanza desde el Miño al Bidasoa, siendo éste nuestro único río salmónero en la actualidad, dado que en el Urumea y sus afluentes desapareció a consecuencia de las centrales eléctricas y de los vertidos industriales.

El salmón vuelve del mar a desovar al río donde nació, dado que la salinidad del agua marina ocasionaría la muerte de los huevos y alevines. Es el momento óptimo para su consumo, ya que a partir de su entrada en las aguas dulces apenas se alimenta y se mantiene de su propia grasa que le permite conservarse y atender de modo conveniente a la transformación exigida en el orden sexual, sufriendo luego, por razón de la puesta y fecundación, un deterioro tan grande, que supone la muerte de la mayoría de ellos. Se calcula que sólo un 5% de ellos –los *izokizarrak*, llamados *zancados* en otras riberas– regresan arrastrados por la corriente al mar, de donde podrá volver de nuevo al río para otra puesta y fecundación posterior.

El salmón entra en el río prácticamente durante todo el año, y a su llegada descansa en los pozos llamados de parada, donde habitualmente los pescan, antes de adentrarse

río arriba hasta encontrar los frezaderos o lugares donde la pareja realiza el desove y fecundación.

Siempre se ha hablado de la calidad gastronómica excepcional del salmón del Bidasoa. Es lógico pensar que todos los salmones, que han vivido dos años o más en el mar, tengan una misma calidad, sean del río que fueren. Posiblemente los del Bidasoa tengan dos razones positivas a su favor: su pesca inmediata a su llegada al agua dulce y su preparación culinaria. Nuestro salmón será posiblemente el que menos recorrido haga por el río antes de ser pescado. La mayoría de los salmones europeos son capturados tras haber tenido que recorrer largas distancias río arriba, salvando grandes obstáculos, lo que les llega a suponer la pérdida de hasta casi un tercio de sus reservas proteínicas y grasas, con el consiguiente detrimento de su calidad gastronómica. Aquí la mayoría se pescan a la entrada del Territorio Foral y hay que tener presente que el estuario llega a Enderlaza, hasta donde arriban corcones y otras especies marinas, e inmediatamente encontramos, entre el puente y la Regata de Barraka que baja de Eskolamendi, los pozos salmóneros donde comienza a aclimatarse al agua dulce. También es importante la forma de cocinarlo. No en balde es tierra donde se rinde culto al buen comer. Por ello su degustación es fiesta que se celebra y en la que siempre se consume el salmón cocinado entero. Veamos la forma tradicional de prepararlos.

## 413 SALMÓN DEL BIDASOA (CASA PATXA)

Josefina Sagardía, Vda. de Elizalde. Lesaca

El principal secreto de la receta del salmón del Bidasoa radica en su limpieza. Lo importante es limpiarlo totalmente, eliminando tripas y sangre, sin herirlo nunca, para lo cual, y a través del orificio anal, hay que extraer todo el vientre y sangre. Hay que tener en cuenta que el salmón, pescado azul, si se cuece en rodajas, pierde la gelatina que le da gusto, jugosidad y aroma. Por ello, su limpieza es operación más que difícil, lenta y delicada, si se tiene en cuenta que el salmón tiene mucha cantidad de sangre. El medio casero para conseguir esa limpieza es utilizar, como extractor, el gancho que tienen al final del mango los cazos y espumaderas corrientes. Una vez bien limpio el salmón, se prepara un lienzo de hilo o algodón blanco y, sobre él, un lecho de verduras a base de zanahorias, cebollas, puerros, perejil y cuatro o cinco dientes de ajo, así como limón, todo ello cortado a rodajas. Sobre este lecho se coloca el salmón y se recubre con otras tantas verduras. Se envuelve bien en el lienzo, se ata con una liz y se introduce en un recipiente especial llamado salmonera, en donde previamente se ha puesto en frío, agua, sal, aceite crudo y un vaso de vino blanco. Hay quien le añade también dos o tres cucharadas de vinagre y alguna especia. Ya en el fuego de cocina económica, es fundamental vigilar que, cuando se calienta, el agua se mantenga siempre en



el primer período de ebullición, es decir, que se cueza sin que el agua hierva nunca. El tiempo de cocción para un salmón de cuatro kilos es de veinticinco minutos y para uno de cinco, de treinta minutos aproximadamente. Una vez que ha hervido, hay que dejarlo enfriar en la misma agua, hasta que quede totalmente fría.

Se presenta sobre una bandeja de madera cubierta con helecho real, y acompañado de las salsas mahonesa, tártara y vinagreta.

#### 414 SALMÓN DEL BIDASOA COCIDO

Asunción Susperregui Ochoteco, Lesaca

La limpieza del salmón se hace según la forma tradicional del Bidasoa. En la salmoneira se pone el salmón, una cebolla partida en cuatro trozos, dos zanahorias, un chorro de vinagre, un limón troceado, cuatro o cinco dientes de ajo y la sal. Después se llena con agua templada y se pone a hervir. Cuando empieza –mucho cuidado entonces– tiene que hacerlo suavemente. Para un salmón de cuatro kilos, que hierva durante veinticinco minutos.

Una gran cocinera lesacarra, Carmen Zubigaray de Imizcoz, me dio la fórmula, muy antigua, de una salsa que va muy bien para el salmón así cocido.

Se hace con parte de las verduras y un poco del caldo de la cocción, que se pasan por el chino –ahora por el túrmix– dándole luego cuerpo con un poco de nata cruda, no mucha. Se presenta caliente.

El salmón ha sido siempre manjar celebrado, origen de donaciones, base de tributos y prenda de reconocimiento. F. Idoate señala que fue plato frecuente en la mesa real navarra, preferentemente en los viernes y Cuaresma. Nos consta que el Príncipe de Viana fue muy aficionado a degustarlo. Los mineros alemanes que por orden de Carlos III el Noble reconocen nuestra Montaña, lo toman en Monreal. Y también en Los Arcos, cuando en ausencia de Carlos II, su hermano Don Luis va a apaciguar a los ribereños del Alhama.

En 1316 «se pactó que el Monasterio de Santa Engracia de Urdax estuviese obligado a embiar todos los años al de Leyre un salmón el mayor, y más fresco... que debía entregar en cada un ayño en el día de la Ascensión ante de Missa mayor dita en el dito Monasterio de Sant Salvador que por tiempo eran et son, et a nos otrossi un salmón fresco de la forma et medida que está feita et signada forma de salmón sobre el portal de la iglesia de Sant Salvador...». Parece ser que los Canónigos Premonstratenses no siempre estuvieron conformes con entregar el salmón del tamaño que figura en la parte superior derecha en el Pórtico de Leyre, que mide un metro, lo que originó una larga serie de disputas. No se sabe el arranque de este original tributo del salmón y sus causas, que tuvo vigencia posiblemente hasta



SALMÓN DE LEYRE

la Desamortización de Mendizábal, que acabó con esta costumbre secular.

No sabemos cómo lo harían los monjes. Por si acaso, nos quedamos con estas preparaciones.

#### 415 SALMÓN DEL BIDASOA AL VINO TINTO

Pilar Idoate

*Ingredientes y cantidades:* 1 kg. de salmón, una cebolla pequeña, orégano y perejil a gusto, 1/4 de litro de nata líquida, 50 gramos de mantequilla, 1 vaso de vino tinto, agua, sal y pimienta.

**Preparación:** En una cazuela grande poner agua, sal, pimienta y unas gotas de aceite y la mitad del orégano. Cuando entra en ebullición, echar la mitad del vino tinto y el salmón cortado a rodajas de tres centímetros. Una vez hecho, sacarlo y escurrido.

Aparte, en una cazuela pequeña, poner la mantequilla fina a derretir; añadir la nata y el resto del vino y del orégano; sazonarlo.

Como guarnición, un arroz y unas patatas maître.

## **416 SALMÓN DE BERTIZARANA**

Francisco Javier Arraiza

Después de colocarlo en la fuente cuando esté bien cocido, se le bañará con una salsa preparada por las huevas del pescado cocidas y deshechas en el mortero con cebolla cruda y cuatro yemas de huevos duros. Cuando forman pasta se sazonan con pimienta y sal, y se aderezan con aceite, vinagre y el agua en que se ha cocido el salmón.

La pesca del salmón tuvo siempre mucha importancia en la tierra de las Cinco Villas. Por un lado, el hecho de que en sus últimos nueve kilómetros delimitara la frontera y, por otro, que en la parte final de su discurrir por tierra foral, la margen derecha sea de Vera de Bidasoa y la izquierda de los lesacarras barrios de Zalain y Alcayaga, dio lugar a lo largo de los siglos a constantes incidentes, luchas y pleitos, cuya abundante documentación da noticia curiosa tanto de las artes de pesca empleadas, ya legales o clandestinas, como la ubicación de las nasas, o el número de capturas, amén de los arcabuzazos con que se obsequiaban por un quitame allá ese salmón.

Aunque en la actualidad el número de salmones ha descendido alarmantemente en comparación de tiempos pasados, sus capturas siempre han sido irregulares. En 1621 el pueblo de Lesaca obsequió al Virrey a su paso hacia Fuenterrabía y tuvo que comprar varios salmones en Bayona para el banquete. En cambio en 1681, por querellas entre vecinos de Vera y Lesaca se sabe que en aquel año se pescaron más de 1.500.

Es sabido que la Diputación obsequiaba tradicionalmente con salmones a quienes en la Corte le representaban y era costumbre establecida que en Semana Santa mandaran a Madrid varios salmones como presente para el ministro de Estado, así como a los ministros de Guerra y Hacienda, sin olvidar al Confesor del Rey y otros señores. Es conocida la anécdota de la integridad del Conde de Aranda, cuando en 1767 don José Ozcáriz, encargado de los negocios de la Diputación navarra en Madrid, reparte una veintena de ellos. El Conde de Aranda y el Secretario de Gracia y Justicia, Roda, no aceptaron el presente, manifestando al Sr. Ozcáriz que agradecían la deferencia, pero que tenían dadas órdenes para que no se recibiese ningún obsequio, ni aun a sus parientes. En vista de ello, fueron repartidos los salmones a otras personas que me son útiles para los negocios del Reino, según el citado Ozcáriz. Pero dejémonos de historias y vayamos a las recetas de asados.

## **417 SALMÓN A LA PARRILLA**

Miguel Uranga Esnaola

Limpio, marinarlo con sal, aceite, limón y perejil en rama por dos o más horas hasta que tome bien.

Veinte minutos antes de servir, se asa a la parrilla, rociándolo a menudo con la marinada.

Servirlo con vinagreta, mahonesa u otra salsa que más agrade.

## **418 SALMÓN HOSTAL AGUIRRE, ORICAIN**

El salmón debe estar cortado en rodajas. El espesor medio de éstas, debe ser de tres centímetros y un peso aproximado de 300 gramos.

Después de bien desescamada, limpiada con un paño y con cuidado de no estropear la loncha, se sazona con sal y se pasa ligeramente por harina. A continuación se colocan sobre la chapa de la cocina, bañada ligeramente con aceite y se asa a fuego medio y de los dos lados para asegurar el color del tostado. Una vez doradas, se meten a horno moderado bañadas de mantequilla o aceite de oliva, según gusto del comensal, vigilando cuatro o cinco ve-



SALMÓN A LA PARRILLA

ces durante los cinco minutos que aproximadamente tarda en hacerse, y cuando se vea que la carne desprende el hueso, se sirve acompañada de salsa tártara o mahonesa.

#### 419 SALMÓN DEL BIDASOA EN PARRILLA

Francisco Javier Arraiza

Después de dividido en pedazos, se adobará en aceite con sal, perejil y cebolla. Al cabo de una hora se saca y se pone en la parrilla, humedeciéndolo con dicho adobo; se servirá con una salsa blanca de alcaparras o de tomates.

#### 420 SALMÓN A LA PLANCHA

Carmen Zubigaray de Imízcoz

Se parte en rodajas de un grosor de entre dos y medio a tres centímetros, se sala ligeramente por ambas caras y se impregnan con un poco de mantequilla y zumo de limón. Se colocan en la plancha caliente y se les da las vueltas necesarias para que haga cuerpo por los dos lados. Cuando se ve que el hueso sube un poco y se separa de la carne, se saca. Sobre la rodaja se vierte el propio jugo que ha soltado el salmón, al que se le agrega unas gotas de kirsch.

El Bidasoa, como todo río salmonero, no se ha librado de la leyenda que invariablemente señala, dada la abundancia en otros tiempos del rey del río, la negativa de los trabajadores de sus riberas a consumirlo más de una o dos veces por semana. Ciertamente, el salmón es alimento fuerte y más a diario, pero tal generosidad en la dieta obrera es muy dudosa, pues se sabe con certeza los precios del mercado, muy elevados siempre por cierto. Se habla de protestas en fechas concretas por su excesivo protagonismo en el menú diario, al

mismo tiempo, que por ejemplo, el Regimiento pamplonés en 1706 señala al Prior del secular Gremio de Carpinteros, que el día de San José «dé a su costa una comida razonable de dos géneros de pescados, que su gasto no exceda de cien reales, prohibiéndose, como expresamente se prohíben, los pescados de salmón y lampreas, por no poderse dar con esa cantidad». En el Bidasoa se sigue hablando de las protestas que hubo cuando se hizo el ferrocarril del Bidasoa, leyenda de difícil, por no decir imposible, confirmación.



Hay una forma de hacerlo por la que, aun tomándolo en una buena cantidad –medio kilo por comensal–, no estraga.

Lo hace mi hermano Patxiku en Napardi, donde siempre tiene seguidores dispuestos a degustarlo. Lo hace así.

## 421 SALMÓN ASADO

Francisco Javier Sarobe Pueyo

**Ingredientes y cantidades:** Un salmón de 4,500 kg., 200 gramos de mantequilla, cinco limones de tamaño medio, sal, papel de aluminio.

**Forma de hacerlo:** Se limpia el salmón como se ha dicho en la receta del salmón cocido del Bidasoa. Introducir, haciéndole una pequeña abertura debajo de la cabeza y otra en el ano un limón, partido a cuartos y unas nueces grandes de mantequilla. Igualmente otro trozo de limón y otra nuez de mantequilla en la cabeza. Salar y untar con mantequilla uno de los lomos. Colocar unidos tres papeles de aluminio en sentido vertical y otro largo encima en sentido transversal. Depositar encima y en línea, una serie de rodajas de limón, que se alternan con nueces de mantequilla. Colocar entonces el salmón encima. Salar igualmente el lomo de la parte superior, colocar encima otra serie de rodajas de limón y nueces de mantequilla. Exprimir zumo de limón sobre él.

Se envuelve con el papel de aluminio, cerrándolo lo más herméticamente que se pueda y se coloca el salmón en un recipiente de horno. Seguidamente se le echan dos dedos de agua y se mete a horno que esté a 200°.

Su tiempo de cocción aproximado es de 1,30 a 1,45 horas. Hay que vigilar el nivel del agua, añadiéndola cuando sea necesario. Tras este tiempo, se abre un poco el papel de aluminio y con la punta de un cuchillo se hace una cata en la parte superior del lomo, sacando el salmón cuando en este punto justamente se pega un poco la carne al hueso, ya que, si no, la parte de la cola se hace demasiado.

Aunque se puede presentar acompañado de salsa mahonesa y similares, es mejor tomarlo acompañado únicamente con el jugo que se halla en el interior de la envoltura de aluminio.



LOMO DE SALMÓN ASADO

En lo que va de siglo le han salido demasiados enemigos al Bidasoa. Se ha hablado de su contaminación, tan real como sus tres causas principales: los servicios higiénicos humanos, la importante concentración ganadera, sobre todo en su cabecera baztanesa, y, finalmente, las plantas siderúrgicas e industriales de Lesaca y de Vera de Bidasoa. No va-

mos a negar esa realidad. Pero acaso el mayor problema es el estiaje. Desde siempre las viejas presas de los molinos fueron motivo de protestas. Ya en 1789, el Alcalde de Baztán, don Tiburcio Hualde, se quejaba a la Diputación de la detención que sufría la pesca del salmón en tiempo de soba y veda en la presa de Echarri, jurisdicción de Elizondo, pues, debido a su mucha elevación, no podía el pez subir por ella. Aun así, se tienen noticias de que a finales del siglo pasado el salmón llegaba más arriba, a Maya. Desde principios de este siglo se fueron elevando distintas presas para aprovechamientos hidroeléctricos. Con ellas fue menguando el caudal, sobre todo en época de estiaje, porque, aunque el aforo total sea suficiente, gran parte discurre por los canales abiertos en una época en que las concesiones no tenían en cuenta el ahora llamado caudal mínimo ecológico.

Si a la política de repoblación, que tan acertadamente llevan a cabo técnicos de nuestro Gobierno Foral, se uniera la de unas depuradoras, se evitara una quema del río como la del año 1972 que no dejó un solo salmón, se vigilara el estuario donde se cogen salmones de subida y pintos de bajada y, sobre todo, si durante los 3 ó 4 meses de estiaje discurre el agua por su cauce natural, se salvaría el Bidasoa. Tenemos la amarga experiencia de otro río navarro, el Uru-meá, al que se quiere purificar, y en el que por procesos existentes en el Archivo de Navarra sabemos que el salmón se pescaba hasta Goizueta.

# TRUCHA

**E**l gran Gonzalo de Berceo, que conocía muy bien el sabor de las truchas, en tiempos navarras, del Iregua y el Najerilla, escribía alabando las virtudes de San Millán:

Vedié el santo omne devoto en su lucha,  
comiendo pan e agua, non anguila ni trucha.

Y es que la trucha ha sido y es –aparte el salmón– el pez más apreciado y escaso de nuestros ríos, verdadero manjar gastronómico en todas las épocas, celebrado por griegos y romanos, por Berceo y el Arcipreste.

Las truchas están continuamente presentes en la mesa de nuestros reyes privativos casi todo el año, especialmente en los días de vigilia. Lo mismo se consumían en la Cuaresma que en el Adviento. No hay que olvidar que el derecho de pesca pertenecía al rey, que podía otorgarlo como un privilegio sin especificación de períodos de veda. Florencio Idote, que nos ha dado a conocer tantos menús medievales, se extraña del alto precio que alcanzaban las truchas en el siglo XV en relación con otros alimentos, aunque ciertamente no sabemos el tamaño de las piezas. En el libro de acuerdos del año 1585, entre el ayuntamiento y los almudafes pamploneses, los precios con que se valúan los pescados de río son: las angulas, la libra de diez y ocho onzas a tres tarjas y media; las truchas, a tres tarjas y cuatro cornados; los barbos, a dos tarjas, y las madrillas, a tarja y media. Años más tarde, en 1619, tasan la libra de truchas en un real, mientras la de anguilas valía seis tarjas y la de barbos tres y media. Aunque siempre se ha asegurado que en tiempos pasados hubo una gran abundancia tanto de caza como de pesca, los datos de precios que poseemos prueban una vez más la falsedad de ciertas leyendas, siendo lo cierto que tanto antes como ahora han sido platos codiciados y bien pagados.

En teoría, prácticamente todos los ríos navarros son trucheros desde su nacimiento a los límites del Reino. Así Madoz dice en su «Diccionario» que en la primera mitad del si-

glo pasado se pescaban en el Ebro de Tudela; de la misma forma, hasta hace pocos años, se sacaban buenas piezas en el Arga más abajo de Larraga. Hoy la contaminación hace que se haya perdido cursos enteros de ríos para la pesca de la trucha.

La zona truchera de Navarra –basta ver el origen de sus preparaciones– ha sido la Montaña y la Zona Media, la que los técnicos llaman salmónica, dentro de la que señalan la zona superior e inferior, en las que aún se dan aguas de gran pureza, correcta oxigenación y temperaturas adecuadas, condiciones para su vida y desarrollo.

Hasta hace medio siglo, en Navarra no existía más que una variedad de trucha, la fario, considerada como la más pequeña dentro de la especie, aunque en Estella se han llegado a capturar ejemplares de hasta siete kilos. Extraordinariamente voraz, muestra sus preferencias por los insectos, tanto en fase larvaria como adulta, pero no prescinde de la lombriz, los pequeños moluscos y los crustáceos. Es de lento desarrollo, tiene la carne compacta y moderadamente grasa. A la hora de pescarla es brava e inconfundible por sus pintas negras y rojas y color plateado. Sin embargo y aun siendo de la misma variedad, es sabido que las truchas de nuestros ríos que desembocan en el Atlántico son de inferior calidad a la de los ríos que lo hacen en el Mediterráneo. Dentro de estos últimos, existe una clase, la llamada asalmonada, cuya carne, según los expertos, es la mejor y cuyo color se debe a que se nutre preferentemente de cangrejos cuando éstos se hallan en período de muda, que es cuando le resulta más fácil ingerirlos y sobre todo de camarones. Estos contienen, como casi todos los crustáceos, una substancia que en cocción origina el color característico. En nuestro caso, da a la carne de las truchas un tono suavemente rosado.

Dentro de un orden gastronómico, llevaron siempre fama, como las mejores, las asalmonadas del río Salado antes de que se hiciera el pantano de Alloz, hasta su desembocadura en el Arga. Luego las del río Erro, exteriormente muy blanca, plateada y con pocas motas de color, y finalmente, las del Araquil, sobre todo de la zona de Asiáin, asalmonadas, perfectas de gusto y color.

Aunque existen varias preparaciones autóctonas de la trucha en Navarra, tres son las que se llevan la palma: la más conocida, denominada «a la navarra», que es la frita con jamón, la cocida del Bidasoa y la asada de Estella, estas dos últimas preparaciones de truchas de mayor tamaño. La primera es una receta que se ha hecho internacional y que no falta en ningún recetario de cocina. Un plato típico, en cualquier región, nace de la abundancia o necesidad de determinado producto, o como en el caso de la trucha con ma-



TRUCHA



gra, de la conjunción de ambas. No hay que olvidar que en las zonas de relativa abundancia de truchas, el aceite era difícil de encontrar hasta no hace muchos años. En la Montaña, a donde lo transportaban en pellejos a lomo de caballerías, estaba considerado como un lujo. La trucha, que es pescado soso, necesita freirse en abundante grasa y recibe

de la del jamón un sabor que compagina perfectamente. El resultado es un gran plato. De la receta, sencilla, ciertos tradistas de cocina han escrito verdaderos disparates, introduciendo en el afán de mejorarla toques personales que la estropea. Su fórmula, sin olvidar que las truchas deben ser «pameras», es así:

## 422 TRUCHAS A LA NAVARRA

En una sartén honda y en aceite de oliva, se fríen abundantes trozos de tocino entreverado, eliminando los chicharros conforme se van haciendo, hasta obtener abundante grasa. Allí se fríen las lonchas de jamón, a ser posible de contramagra, que se colocan en una fuente de servicio. Cuando el aceite y grasa está muy fuerte, se ponen a freír las truchas limpias, previamente sazonadas y justamente enharinadas, debiendo quedar jugosas por dentro y doradas por fuera. Se sirven colocándolas sobre las lonchas de jamón.



TRUCHAS A LA NAVARRA

El único secreto de la calidad es su frescura: del río a la sartén, ya que pierden exquisitez cuantas más horas lleven muertas. Nuestras cocineras saben de su frescura al cocinarlas, ya que, recién pescadas, al freírlas tienden a doblarse, por lo que acostumbran sujetarlas con los dedos por la cola al iniciarse la fritura y darle vuelta en el momento que empiezan a abarquillarse. También tiene importancia cómo se han guardado las truchas tras su captura. Por ello, los

pescadores baztaneses las conservan entre hojas de ortigas, y en otras partes con helechos u hojas de berza, para impedir que se seque la piel y resulten luego más jugosas. Al igual que los de la Regata del Bidasoa, Hemingway, que vino a pescar a Burguete en el año 1924 y añoró toda su vida las truchas del Irati, tras hacerse con media docena y destriparlas por ser día caluroso, dice: «...luego tomé unos helechos y las guardé en la cesta».



De esta receta, en la zona de Aoiz la proporción de jamón es la mitad del peso de las truchas, mientras que en Burguete, para 150 gramos de trucha, frien 100 de jamón. Aunque el País Vasco nunca se ha distinguido por saber freír —arte en el que los andaluces, productores milenarios de aceite, han llegado a la perfección— uno de los mejores lugares donde hacía este plato era en Ventas de Yanci. Móni-

ca y M.<sup>a</sup> Victoria, a pesar de que las truchas del Bidasoa no son de gran calidad, lograron el milagro.

Las «truchas a la navarra» (Baja Navarra) las tenemos también, con el mismo nombre, en la cocina francesa. La receta es de la llamada Sexta Merindad, la de Ultrapuertos, y está traducida de «La Cuisine Rustique», de Huguette Couffignal:

#### 423 TRUCHAS A LA NAVARRA (BAJA NAVARRA)

Truchas, 2 patatas cortadas a rodajas, 3 lonchas de jamón en dados, sal, pimienta, aceite, perejil y tomillo.

Sazonar las truchas con antelación. Rehogar el jamón y las patatas, removiéndolas de vez en cuando. Ponerlas sobre un plato caliente. Enharinar ligeramente las truchas y freírlas en la sartén con la grasa sobrante de la cochura. Colocarlas sobre la preparación y espolvorearlas de perejil picado. Servir.

Aquí es obligado recordar, contra lo que opinan algunos escritores gastronómicos nacionales, que la cocina navarra está influenciada por la francesa, que hay una Navarra al otro lado de los Pirineos y que esa parte del reino de Navarra ha influido a su vez, a través de muchísimas recetas, en

la cocina francesa. Es decir, exactamente al revés de lo que con frecuencia puede leerse.

Y siguiendo con las truchas «palmeras», tamaño considerado como ideal e incluso ampliando su peso hasta la libra, veamos otras preparaciones.

#### 424 TRUCHAS CON TOCINO, A LA BRASA

Francisco Javier Arraiza

Se requiere parrilla de las llamadas dobles y brasa de leña de haya. Se abre la parrilla y sobre una de sus caras se coloca una capa de lonchas de tocino entreverado. Sobre ella se colocan las truchas ya sazonadas, que deben ser de tamaño pequeño a medio, y se cubren con otra capa de tocino. Se cierra la parrilla y se pone a la brasa, dándole varias vueltas, hasta que se haya consumido casi todo el tocino y hecho las truchas.

En Zubiri, hacen las truchas de forma parecida a ésta, a horno y con jamón de punta de pernil. Se sirven acompañadas de salsa mahonesa. Es receta antigua, con vigencia actual y extendida en todo el Valle de Esteribar.

Otra de las formas de asar las truchas, y quizá de las recetas más antiguas que he recogido, es ésta:

#### 425 TRUCHAS ASADAS EN PAPEL DE ESTRAZA

Angel M.<sup>o</sup> Pueyo Bonet

Después de limpiar la trucha, se envuelve con lonchas de jamón y tocino de pernil, sazonando únicamente el interior de la trucha, pues hay que tener en cuenta la sal del jamón. Finalmente se envuelve en papel de estraza mojado y se asa a la brasa o en horno moderado.

Receta empleada con frecuencia en el campo, y que he visto hacer indistintamente con costillas de cordero y truchas, son las asadas en piedras calientes, fórmula igual a la que se hace por los ríos andinos y venezolanos, y primitiva donde las haya.

## 426 TRUCHAS ASADAS A LA PIEDRA

Se hace una gran fogata con leña de haya y se arrojan a ella varias lajas finas de piedra caliza. Cuando ha ardido ya la leña, se sacan del rescoldo con cuidado las lajas, pues si tienen humedad por dentro se abren con facilidad, se frotan bien con tocino y se colocan sobre ellas las truchas sazonadas, dándoles varias vueltas hasta que estén hechas.

Tanto para truchas palmeras como para las grandes, y desaparecido prácticamente ya el papel de estraza, en la ac-

tualidad se sustituye positivamente con el papel de aluminio. He aquí su forma de aderezarlas.

## 427 TRUCHAS ASADAS EN PAPEL DE ALUMINIO. 1

Margarita Sarobe Santesteban

Se limpian abriéndolas un poco por las agallas, que se quitan, así como las tripas, dejándolas completamente limpias y sin abrir el vientre.

Por esta abertura se sala y se introduce una loncha de tocino entreverado. Se unta la trucha con mantequilla y se envuelve en papel de aluminio, al que previamente se le ha dado un ligero baño de aceite.

El tiempo de cocción, a fuego moderado y para trucha palmera es de unos 25 minutos. Se puede presentar la trucha abierta y limpia de piel, pues ésta se separa fácilmente.

Con igual preparación y forma, es ésta:



TRUCHA ASADA

## 428 TRUCHA ASADA EN PAPEL DE ALUMINIO. 2

F. J. Sarobe Pueyo

Tras limpiarla de forma similar a la receta anterior, se sala y se introduce en su vientre medio limón troceado y dos nueces de mantequilla. Sobre la hoja de papel de aluminio se colocan unas rodajas de limón y nueces de mantequilla. Se coloca encima la trucha y se repite la colocación por encima del limón y mantequilla. Se cierra bien el papel, y se coloca sobre una placa de horno con el agua necesaria para que cubra el fondo. Se mete a horno moderado. Para una trucha de kilo y medio, 45-50 minutos.

Estella es tierra que lleva fama bien merecida por sus asados de gorrín o cabrito, a los que hay que añadir los de truchas de gran tamaño, allí pescadas. Es de sobra conocida la alabanza que de las truchas estellesas hizo Aimeric Picaud en el «Codex Calixtinus» cuando sobre 1143 peregrinó a Santiago. Como es sabido, en Estella y dentro de la ciudad se cogen —o se cogían— unos ejemplares únicos en España por su peso y su tamaño, truchas de hasta más de siete kilos, que aparecen fotografiadas en los periódicos. No

faltan maliciosos que propalan la especie de que el Ayuntamiento de la ciudad del Ega tiene una trucha de plástico con la que periódicamente se retratan los pescadores estelleses.

Hay un refrán castellano que dice que «la trucha y la mentira, cuanto mayor tanto mejor», que parece inventado para los de Estella. La única forma de cocinar estas grandes truchas es cocerlas, asarlas o guisarlas. La receta es de D. Enrique Gaínza, propietario del restaurán «Tatán».

## 429 TRUCHA ASADA DE ESTELLA

Para esta hechura se requiere que la trucha sea grande, de dos a cinco kilos, pues hay que tener en cuenta que el horno come mucho.

Se limpia bien, se le quitan las tripas y, con un cuchillo bien afilado, se la abre en dos, de cabeza a cola, quitándole seguidamente todas las espinas. Se sazona con sal y se rellena con magras. Si la trucha es grande, se la puede atar con una liz desde la cabeza hasta la cola, cuidando luego de quitarla antes de servir. Después de enharinarla ligeramente, se coloca sobre una bandeja de asar. Aparte, y en una sartén, se frie bastante aceite con unos dientes de ajo y mantequilla y, cuando está caliente, se vierte sobre la trucha. Finalmente, se mete a horno semifuerte. Conforme se va haciendo, con una cuchara se la va rociando con el jugo que suelta, y así varias veces. Cuando está casi hecha, se la rocía de jugo de limón y se deja en el horno hasta que esté hecha.

Zona que mantiene sus tradiciones tanto religiosas como gastronómicas es la que peregrina en primavera a Nuestra Señora de Orreaga. Profundamente religiosas, duras y serias, todas las romerías del ciclo de Roncesvalles tienen también común la parte gastronómica, que no es precisamente ninguna tontería: truchas con jamón y re-

vuelto de perretxikos. Las truchas que no sobrepasan los 35-40 cm. así se consumen. Pero las grandes truchas que se pescan en el Irati, aguas abajo del pantano de Irabia, de las que muchas alcanzan los 5 kilos y son relativamente frecuentes las de 3,5-4 kg., se toman en salsa verde. Así:

## 430 TRUCHAS EN SALSA VERDE

Melchor Redín. Arive

Las truchas muy grandes se parten a rodajas y las de tamaño un poco inferior abriéndolas y quitándoles las espinas. Se salan los trozos y enharinan, friéndolos ligeramente por ambos lados. En un recipiente plano se fríen en aceite de oliva unos dientes de ajo y, antes de que tomen color, se colocan los trozos de trucha frita, se añade un vasito de vino blanco y otro de agua. Se pone el recipiente a fuego moderado meneándolo suavemente; se da vuelta a los trozos, se espolvorea con abundante perejil picado y, tras otro ligero hervor, se sirve caliente.

Otra receta navarra de trucha, con gran influencia de la Navarra francesa —pero que conste que todo es de casa—, es la trucha cocida de Ventas de Yanci.

## 431 TRUCHA COCIDA

María Victoria Hita

Para una trucha de dos kilos.

*Ingredientes:* 6 litros de agua, 1/4 de litro de vinagre, 200 gramos de cebolla partida en rodajas, 150 gramos de sal gris, 15 gramos de pimienta en grano, 3 escalonias trinchadas, un ramito de hierbas aromáticas y cuatro clavos, de especia.



Se abre la trucha y se limpia bien con agua.

En un recipiente se ponen los ingredientes anteriormente citados y se deja hervir durante cuarenta minutos aproximadamente. A continuación se introduce la trucha, evitando la ebullición fuerte que haría estallar sus carnes. Se retira a un lado y se deja enfriar casi completamente en la misma agua, hasta un poco antes de servirla, para evitar que se seque la carne.

Se parte la trucha en dos mitades, se separan las espinas y se coloca sobre una fuente. Se cubre completamente con salsa remolaja, tártara o mahonesa y se decora con perejil, limón, huevos duros y cangrejos de río.

También se sacaban truchas grandes en el Bidasoa y de Santesteban. Tomada a doña Felisa Arregui de Eraso, es esta otra receta de truchas al horno:

### 432 TRUCHAS AL HORNO

Se requiere que la trucha sea grande, o al menos no pequeña.

Se prepara una tartera (en la que luego se sirve) con aceite de oliva y se cubre el fondo con patatas cortadas en redondo, delgadas, y con sal, sobre las que se coloca la trucha.

Después de bien limpia, se sazona con sal; se le hacen unos cortes, se ponen en ellos unos trozos de limón cortados en forma de gajos, se frota bien con mantequilla, y se le añade un poco de aceite por encima y se pone a horno no muy fuerte, para que se haga despacio.

Cuando empieza a soltar jugo, de cuando en cuando, se le va echando del mismo por encima, hasta que se vea que está a punto. Se sirve con la misma salsa y con mahonesa.

También le va bien una salsa que se prepara poniendo en una sartén un poco de mantequilla con otro poco de cebolla, ajo y perejil bien picados, que se hace a fuego lento, hasta que quede dorada. Se cubre la trucha con esta salsa y se sirve.

En 1933, el legendario Paulino Uzcudun, en unión de su *manager* Oyarzábal y otros socios, montó en el viejo molino lesacarra de Beka-erota la primera piscifactoría comercial de Navarra y posiblemente de España. Trajeron técnicos alemanes y daneses, e introdujeron una nueva variedad de trucha de origen norteamericano, la «*Salmo Gairdnerii*», más conocida por trucha irisada o arco iris, que en 1880 fue importada a Europa. Frezan en verano, a diferencia de las variedades de origen europeo, que lo hacen en invierno. Más resistente a las enfermedades, tolera temperaturas más elevadas y aguas más sucias y menos oxigenadas. Fácil de alimentar, su crecimiento es rápido, aunque su calidad gastronómica sea inferior a la común. Con esta variedad se hicieron repobla-

ciones en nuestros ríos, que fueron un fracaso, ya que además de no adaptarse, causaron mucho daño a la variedad autóctona, por lo que se volvió a repoblar con huevos y alevines procedentes de las piscifactorías de la Diputación, en las que mantiene la «*Salmo trutta fario*». Frente a las críticas que se hacen de la calidad de la trucha de piscifactoría, es justo reconocer que su explotación supone una reserva que garantiza la alimentación del hombre. Las once piscifactorías navarras produjeron en 1985 unas 800 toneladas, de las que 280 se consumieron en Navarra, 60 Tm. fueron vendidas a Suiza y el resto en el mercado nacional.

Por supuesto que nos quedamos con la autóctona, que si encima está bien cocinada, resulta estupenda.

### 433 TRUCHAS RELLENAS

Francisco Javier Arraiza

Se preparará una masa de carnes, pescados, setas o trufas, cuézanse en caldo hecho con manteca, cebollas, nabos, zanahorias y todas las legumbres juntas con trozos de pescado, sal y un ramillete. Se empaparán, humedeciéndolas con huevo batido. Después se fríen y cuando tienen buen color, se sacan y se sirven con salsa de tomates, con alcaparras y pepinillos en vinagre.

En el concurso de recetas caseras de Agua de Belascoain, esta receta se llevó el premio de la originalidad.

## 434 TRUCHAS ADOBADAS

*Ingredientes:* Varias truchas, huevos batidos, un chorro de aceite, vino tinto, sal, pimienta, hierbabuena, tomillo, romero, laurel, una cebolla y patatas.

*Elaboración:* Se colocan las truchas, limpias, en una cazuela de barro. Se cubren con el adobo siguiente: una cebolla muy picada, vino tinto, un poco de pimienta, un tallo de hierbabuena, tomillo, romero y una hoja de laurel. Se deja en maceración durante una hora larga.

Pasado este tiempo, se acerca la cazuela al fuego, añadiendo un chorro de aceite y la sal necesaria. Se deja cocer el preparado, a fuego no muy vivo. Cuando se ha reducido el caldo, se sacan las truchas, se pasa el caldo por el colador y se liga esta salsa con los huevos batidos.

Se sirve el guiso acompañado de patatas cocidas y la salsa vertida por encima.

Los pescadores noveles suelen esperar, nerviosos, el período hábil de pesca, que, a una con la Javierada, comienza a primeros de marzo. La mayoría, desilusionada y con poca afición, desiste pronto. Los veteranos esperan a que pase la euforia, pues saben el dicho popular: «El barbo, la trucha y el gallo, todo en mayo», así como que las truchas de más calidad son las pescadas en los meses sin erre: mayo, junio, julio y agosto. Si además es asalmonada –dicen que éstas son más avisgadas que sus compañeras– y encima está pes-

cada en luna llena –en la que aseguran son más duras y sabrosas–, ya no podemos pedir más. No en balde decía de ellas Martínez Montañó que «son el pescado de río más regalado».

Entonces, cuando se hacen grandes pescatas y como es pez de fácil corrupción, se acostumbra guardarlas en escabeche, con receta común en toda España y que debo a Asunción Polo de Donézar, excelente aficionada tanto a su pesca como a cocinarlas.

## 435 TRUCHAS ESCABECHADAS

Se limpian de vísceras, sin mojarlas. Sazonarlas.

Se enharinan levemente y se fríen en aceite de oliva justamente. Se colocan ordenadamente en una cazuela de barro. La sartén con el aceite sobrante se pone al fuego y se le une cebolla y zanahoria cortadas en juliana, laurel, unas rajas de limón, dos dientes de ajo machacados, un punto de pimienta, sal y abundante cantidad de vinagre tinto.

Ya hecho, se vierte sobre las truchas y se pone la cazuela al fuego durante 5-10 minutos. Se retira y deja enfriar. Se guarda en la fresquera o cámara, de donde se irán sacando, según necesidad.

Estas son las recetas más populares de tan ilustre salmónido, que crían nuestros cristalinos regachos, cuyas aguas,

según la vieja medicina popular de Izurdiaga, tienen poderes curativos para algo tan prosaico como las almorranas...

Con esta voz vasca se denomina en Navarra a la leche de oveja cuajada, según la tradición, en unos recipientes de madera de abedul, llamados *kaikus*, especialmente hechos para este menester. Esa preparación es patrimonio de la Navarra atlántica, fundamentalmente. A esta cuajada se la llama también en la Regata del Bidasoa *kallatua*, derivada del francés "caillé" (cuajada). Es el postre obligado del menú perfecto con que la primavera obsequia en mayo y junio a la tierra del Bidasoa: salmón, cordero de leche asado y la citada gaztanbera. Iribarren recogió la frase *ttunttún y cuajada*, burlona y despectiva, con la que los pamploneses resumen las fiestas aldeanas de su merindad, mesa y música, música y mesa, con cuajada para postre.

Difícilmente habría supuesto Estrabon cuando escribiera su *Geographiká*, que dos mil años más tarde, en los valles del noroeste navarro tendría vigencia lo que dijo en su Libro III, 3, 7: "*Usan de vasos labrados en madera...*". En los comentarios que hace Antonio García y Bellido en su obra "España y los españoles de hace dos mil años", señala que

"estos vasos de madera siguen en uso en algunos puntos de la zona pirenaica", añadiendo que "el contenido se calentaba metiendo en él una piedra candente", tal y como, por razones obvias, se sigue haciendo en la actualidad para calentar la leche con la que se hacen las cuajadas. Por ello no es aventurado decir que, sin lugar a dudas, los *kaikus* son los utensilios culinarios de más larga vigencia, junto con los de barro, dentro de la historia de la gastronomía, tanto española como universal. Recipiente artesano, el "kaiku" es un prodigio de diseño, porque la belleza de su línea responde a su perfecta funcionalidad.

El *kaiku* tiene forma troncocónica, con el eje oblicuo, la parte superior o boca más abierta que su base, y un asa horadada en la parte superior. Todo, en una pieza. Existen dos tipos de *kaiku*: uno, para el ordeño, por cuya razón el eje es más inclinado, hoy prácticamente en desuso para este menester; otro, menos pronunciado, el habitualmente empleado para hacer la gaztanbera. La madera utilizada para labrar este útil es de *urkia* (abedul), noble, blanca y sin vetas. Es la única que en contacto con la leche no la azulea.

## 436 GAZTANBERA O CUAJADA

Para la obtención de la gaztanbera o cuajada, se emplea leche de oveja *latxa*, que debe tener en el momento de su confección una temperatura de 37-39°, poco más o menos la misma que al salir de la ubre de la oveja, y a la que simplemente se añade cuajo natural. Este no es otra cosa que el estómago del cordero recién nacido, únicamente alimentado en sus dos primeros días con calostro, primera leche que da la oveja recién parida, y que se recoge tras su sacrificio y se deja secar, normalmente colgado. Ya seco y cuando se quiere utilizar para hacer tanto cuajada como queso, se corta un trocito del mismo, se disuelve en un poco de agua tibia, se filtra a través de un trapo para eliminar impurezas y se une a la leche. Se deja cuajar en reposo absoluto en el lugar más fresco de la casa.

Los pastores acostumbran a hacer todo ello al amor de la lumbre, para mantener la temperatura deseada. Luego lo dejan enfriar. Sin embargo, los pastores roncaleses, que también hacen cuajada en los puertos pirenaicos, sostienen que la obtención de una cuajada perfecta y fina es necesario hacerla con leche casi fría y muy poco cuajo, aunque ello suponga que el cuajado sea muy lento, por lo que resulta muy poco comercial. Ahora –como va dicho– es difícil obtener cuajos de cordero y se emplean cuajos artificiales que se venden en las farmacias.

El *kaiku* es recipiente que no puede ser calentado al fuego, por razones obvias; pero la leche necesita la temperatura antes citada. La solución es echar en la leche unas piedras incandescentes –*esni arriak*– que previamente se han puesto en las brasas del fuego y que se limpian justamente en agua para librarlas de las cenizas, antes de introducirlas en la leche, ayudados de unas tenazas. Es la razón del gusto a requemado –*kiskalurrin*– que tanto gusta a los «gourmets» ortodoxos, que prefieren por ello la cuajada tal cual es, sin azúcar ni otros aditamentos como miel y nueces. En Aézcoa





GAZTANBERA

se emplean piedras silíceas, las royas; en Baztán, Regata del Bidasoa y Ulzama se usan las de ofita, tan abundante en el Pirineo. También se sustituyen las piedras por unas bolas de hierro, unidas por una varilla a un mango de madera, hechas exprofeso para este menester.

Al transportar la cuajada hay que evitar que la masa compacta se quiebre, ya que entonces inevitablemente aparece el suero y se deshace la cuajada.

El momento de su consumo se vive casi como un rito. El etxekonagusie —dueño de la casa—, que preside la mesa, toma con cuidado la costra o nata superior, que deposita en una fuente o plato grande, y cada uno de los comensales se sirve su parte alicuota; luego se reparten la cuajada, que

no debe admitir sobras, por la razón antes señalada del suero.

Es el remate digno de las comidas solemnes de festividades religiosas, Pascua, Corpus Christi, Ascensión, las de primeras comuniones o la de los Sanfermines lesacarras. La época mejor es la primavera, principalmente mayo, luego junio y finalmente julio, ya que las ovejas producen menor cantidad de leche a partir de este último mes, época en la que van al monte para pastar.

En la actualidad, es fácil encontrarla durante todo el año y de excelente calidad, en los restaurantes de la zona. La recién creada Cofradía baztanesa de la Gaztanbera defiende en buena hora su calidad y pureza.

Las economías protohistóricas fueron en todos los países parecidas y tan plato nacional fue el cordero en Israel como en los montes vascos y en nuestras riberas del Ebro. Huevos de cordero —de tiempos de los profetas— aparecen en nuestros yacimientos arqueológicos, porque es precisamente la oveja uno de los primeros animales que domesticó el hombre.

Bataller, que ha estudiado la fauna del poblado de Cortes, registra en los diversos estratos restos de unos setenta individuos diferentes de «ovis», casi todos jóvenes; es decir, que aquellas gentes de la Edad del Hierro mataban corderos y precisamente de la actual raza de la Zona Media y sur de Navarra, que no es merina, sino «rasa». El ganado ovino, junto con el de cerda, ha sido la base de la alimentación del país desde la prehistoria.

Corderos y sobre todo carneros, además de alimento, eran dinero —conocida es la raíz de pecunio— y con ellos se pagaban deudas, diezmos y pechas en épocas en que la moneda «corribe» era más bien escasa. Bastarán unos pocos ejemplos que se pueden multiplicar hasta la saciedad.

Según Yanguas, la ración del soldado navarro a principios del siglo XV era de un carnero y un robo de pan por cada veinte hombres, además de un carapito de vino por cada ocho. Carlos II, en su expedición a Normandía de 1355, embarcó en Bayona 393 carneros para avituallamiento de sus tropas. En 1255 la iglesia del priorato artajonés de Saint-Sernin recogía casi 200 corderos al año.

Algunos corderos y cabritos y rebaños de carneros se guisaban y asaban para las mesas de nuestros reyes. Precisamente en la Pascua de 1411, se consumieron en Olite dos corderos y 35 carneros, además de otras muchas viandas. Encontramos en otras cuentas que ha publicado Idoate recibos de «panzas de carnero» y era frecuente la «espalda de carnero». Así, los moros de Cortes —mayoría de su población— estaban obligados a entregar al rey la espalda de cada carnero que matasen o poseyesen. Dos siglos después los vecinos del pueblo regalan —a la fuerza— a su marqués dos carneros por Navidad, además de seis capones y una docena de gallinas (1580).

Las iglesias se llenaban también de corderos y carneros en concepto de diezmos. Para hacernos una idea de lo que se pagaba, el diezmo de Falces de 1662, nada más que por sus rebaños de lanar, supuso 188 corderos. Distintos procesos diocesanos señalan cómo andaban de listos priores, vicarios y beneficiados en reclamar la diezma de corderos y cabritos, en la parte proporcional a los meses que los distintos rebaños herbagaban en el término de su parroquia.

El carnero y la oveja fueron plato único en las hospederías

del Camino de Santiago. El señor de Lacarra, que hizo una declaración sobre la hospedería de Roncesvalles, escribe: «pendant trois jours, leur nourriture ordinaire consistant en pain, mouton et vin, autant qu'ils en veulent». Y fueron la base de comidas, almuerzos y meriendas, ya se tratase de iglesias, cofradías, entierros, romería o fiestas profanas. Navascués, por ejemplo, que pagaba el diezmo al monasterio de Leyre, invitaba al pueblo el día de San Cristóbal con almuerzo, comida, merienda y cena. El ágape era continuo y el arrendador de los diezmos ponía diez robos de trigo, treinta cántaros de vino, siete u ocho carneros, ocho libras de queso y el equivalente a un robo de grano en especias. Se le autorizaba a coger todas las cebollas que necesitase de las huertas del pueblo y a juntar la cabrería sin permiso de los vecinos para ordeñarla y hacer cuajada. En algunos lugares como Valtierra, esta comida de los diezmos se hacía dentro de la iglesia, con algún escándalo, dicen los papeles. Don José M.<sup>a</sup> Azpiroz, que siendo párroco de Lesaca estudió su archivo parroquial, señala las continuas quejas que durante los siglos XVII y XVIII elevó el Ayuntamiento al Cabildo parroquial, por algunas costumbres que consideraba como onerosas para muchos lesacarras, sobre todo para los de estrato económico bajo, pues era costumbre entregar un carnero, oveja o una bacalada como ofrenda en los funerales, que en muchos casos suponía un gasto excesivo. Y son numerosas las referencias escritas en los libros parroquiales de la ofrenda de la oveja en funerales de «primera», que señalan tras el nombre del difunto y fecha del óbito «se celebraron funerales y *hubo oveja* y tocó a Don Fulano de tal». Por lo visto, la oveja correspondía por turno a los miembros del Cabildo. Hasta el año 1936, en que las necesidades de la guerra hicieron desaparecer tantas costumbres relacionadas con la gastronomía, en los entierros de Lesaca, tras el cadáver y Cabildo, marchaban las mujeres en fila india y la que presidía el duelo femenino portaba en la cabeza, sobre un burute, una cesta de mimbre con un cordero, una bacalada o un «ogiaundi», según fuera el funeral de primera, segunda o tercera.

Pero empecemos a ver algunas de sus preparaciones, por la sopa. La sopa de zikiro (carnero) o de oveja ha tenido siempre mucho predicamento, sobre todo en la zona vascoparlante. De sabor fuerte, con exceso de grasa siempre, hay que tomarla muy caliente. Es tremendamente dura la anécdota del viejo «etxe konagusie» (dueño) de la casa que se moría sin remedio. Ante la inminencia, la dueña joven empezó a preparar la comida de funeral y, tras sacrificar una oveja, empezó a hacer la sopa. Aquel agradable tufillo llegó hasta el moribundo, que reanimado preguntó: «¿Zer gertazen da?» (¿Qué pasa?), a lo que la dueña le contestó: «Zu zurira, zurira», (Usted a lo suyo, a lo suyo). Lo suyo, claro, era morir.

## 437 SOPA DE OVEJA O CARNERO

Martina Echeverría de Goñi

Se aprovecha el agua de la cocción de los odolkis (morcillas) de oveja o carnero, callos y patas. A ella se une la ganza (sebo), así como cebolla, zanahoria, puerros, perejil y sal. Ya hecha, se pasa por un cedazo y se le añade pimienta negra en polvo y azafrán tostado. Poco antes de servir, se incorporan unas cerrajitas de pan seco.

Otro plato que gusta mucho en esta zona es la «Buru arraia», guiso de la cabeza y corada con arroz. Ignoro la ra-

zón de dar este nombre al guiso, cuya traducción literal es *cabeza de pescado* y *cabeza de trucha*.

## 438 BURU ARRAIA

Carmen Zubigaray de Imízcoz. Lesaca

Limpiar bien la cabeza, pasarla por la llama para quitarle los pelos y partirla por la mitad. Igualmente limpiar el bazo, hígado y corada. Trocearlos.

En un almirez se machacan unos dientes de ajo, perejil picado y sal. Luego se unen unas gotas de vinagre de vino. Y con ello se unta la cabeza, espolvoreándola finalmente con un poco de pan rallado. Se mete sobre una placa al horno durante un tiempo prudencial de 15-20 minutos y se saca cuando se ve que está a medio hacer.

En este intervalo se saltean en aceite de oliva el bazo, hígado y corada, con la sartén tapada. Se sacan luego a un recipiente aparte.

En el aceite sobrante se frien dos cebollas muy picadas. Cuando empiezan a tomar color, se une una cucharada de harina y un poco de guindilla (potestativo) y seguidamente medio vaso de vino blanco, dos o tres cucharadas de salsa de tomate y caldo de carne.

Bien rehogado, se vierte a una cazuela de barro, se pone al fuego y, cuando ha roto a hervir, se colocan la cabeza y corada y se deja hacer suavemente. Cuando vuelve a coger hervor, se le incorpora una tacita de arroz.

El guiso debe salir jugoso.



CABEZAS DE CORDERO ASADAS

Similares a menudos y patorrillos que figuran en otra parte, son dos guisos muy navarros, con nombre propio dentro de nuestra gastronomía, que son la «picafría» y la «fricafea». El primero de ellos es clásico de Lumbier y recogí la receta el día de la romería a su ermita de la Santísima Trinidad. A la llegada de los romeros, los atienden las ermitañas, que a costa de la Cofradía dan como viático a cuantos lo soliciten la sopa de especias y chocolate hecho. Luego, para la comida de las autoridades, entre otros platos, guisan la

## 439 PICAFRÍA

Filomena Fonseca. Lumbier

Primero se fric las asaduras (hígado, asaduras, corazón, bazo, etc.) en aceite con ajo y cebolla picada. Cuando está hecho, se añade la cabeza de cordero partida por la mitad. A media hechura se añade perejil picado, harina y el agua necesaria para que termine de hacerse.

Aparte se hace en aceite, con un poco de picante, el sebo del menudo con cebolla picada y después se añade la sangre troceada. Justamente hecha, se añaden unas cucharadas de



salsa de tomate y a continuación los menudos. Se hace una salsa a base de perejil picado, ajo y pimienta negra, y se deja gozar un rato.

Finalmente se unen las dos cochuras en una misma cazuela y tras rehogarlas bien, se sirve.

La fricafea es guiso originario de San Martín de Unx, donde se sigue haciendo y consume como almuerzo o merienda en días festivos señalados o de romería como en la de Santa Zita. No tiene nada que ver con el «fricando» y «fricasé» franceses y sí con la «fricasea», hoy término desusado y que figura en el «Arte de Cocina» de Francisco Mar-

tínez Montañó, cocinero de Felipe IV, con recetas similares y en el primer Diccionario académico de la Lengua (1732). Es plato que lo he tomado en la ermita de Santa Zita y cuya receta publicaron los hermanos Zubiaur en su «Estudio Etnográfico de San Martín de Unx».

## 440 FRICAFEA

Elena García Barado. San Martín de Unx

Para seis personas se necesita el menudo de un cordero.

Se escaldan las patas y se limpian los menudos, y ambos ingredientes se ponen a cocer. La sangrecilla se cuece aparte. Ya cocidos, se vuelven a poner en nueva agua con ajos, cebolla, sal y un poco de laurel, para que tome gusto y se vuelven a cocer. Mientras tanto, en una cazuela de barro, se hace un sofrito de aceite, ajos y una cebolla, ambas verduras muy picadas. Cuando ha tomado color, se le une el menudo y la sangrecilla troceados y, tras rehogarlos bien, se le añade clavillo o pimienta, según gustos, y el agua necesaria, de la sobrante de la cocción. Tras un hervor, se sirve jugoso y bueno.

Un viejo refrán dice que «con buen tiempo es el castrar y las crías rabotar». Cuando se anuncia la primavera, allá por marzo, se cortan las colas a las corderas que se dejan para madres, seis dedos más abajo de su nacimiento, y antes de que por el calor pueda «cagarles» la mosca en la herida. Es la única «carne de vivos» que se come y el momento prefe-

rdo en la mengua de marzo. He hablado con viejos pastores roncaleses que recuerdan con nostalgia la fiesta gastronómica que con ellas celebraban en la Bardena. Normalmente se corta la lana con tijeras y se pasan por el fuego para chocarlas. Actualmente las meten en sosa y, cuando ha desaparecido la lana, tras lavarlas, las dejan una noche al sereno.

## 441 COLAS DE CORDERA

Miguel Uranga Esnaola

Escaldarlas, cortarles la lana y cocerlas. Poner a cocer en una cazuela arroz. Estando medio cocido, se retira del fuego y entonces se envuelven en él las colas ya cocidas y frías, haciendo un envoltorio con arroz, huevo batido y miga de pan rallado. Se fríen y sirven espolvoreadas con perejil picado.

## 442 CALDERO DE COLAS

José Jiménez y Esteban Barbarin. Falces

Las colas deben estar limpias y escaldadas, como de costumbre.

En un recipiente se pone aceite al fuego y se le unen cebolla y ajos finamente picados, con las colas.

Se deja hacer despacio y se le une vino blanco. Se deja hacer y se le une perejil picado, unas cucharadas de salsa de tomate y guindilla a gusto. Se deja la cochura a fuego suave para que saque la gelatina y si fuera necesario se le puede añadir un poco de caldo de carne o en su defecto agua.

El rabo de carnero es plato ya prácticamente desaparecido. Para ello era necesario darle un corte especial, llama-

do en el vocabulario pamplonés «pingonete», que es la ración de cola con un trozo de rabadilla.

#### 443 RABO DE CARNERO

Julia Lambea. Mañeru

Se corta el rabo de forma especial, con un trozo de rabadilla. Se pone a cocer en agua fría y se espuma. Entonces se añaden garbanzos, una cebolla pequeña, un puerro, una zanahoria y una rama de perejil.

Ya hecho, se saca el rabo, se escurre y se pone a asar a la brasa sobre una parrilla, previamente espolvoreado con migas de pan seco y perejil picado hasta que se tueste.

Como en el cocido, se toma primero la sopa, después los garbanzos y finalmente el rabo.

Pero hay otras menudencias que tienen su forma de cocinarlas:

Gordillas o culeros, es el intestino del cordero, limpio y trenzado y después asado, rebozado o frito. En Aragón y en

la parte navarra colindante las llaman *madejas*. Es plato fácil de encontrar en los bares de la Ribera, de donde procede esta receta:

#### 444 GORDILLAS O CULEROS

Julio Floristán. Arguedas

Hechas las trenzas, se rebozan en harina y huevo batido y se fríen. Luego se hace una salsa justa, hecha con el aceite sobrante de la fritura y cebolla y ajo picados. Cuando empieza a tomar color, se le une jamón muy picado y unas cucharadas de salsa de tomate. Finalmente se espolvorea con abundante perejil picado. Se dejan gozar las gordillas en esta salsa y se sirven muy calientes.



GORDILLAS O CULEROS

#### 445 HIGADICO Y RIÑONES

José M.ª Cabañas

Se pone en aceite un par de cebollas finamente cortadas a gajos y se deja que vaya haciendo poco a poco. Cuando está hecha y empieza a tomar color, se le unen un hígado de cor-

dero cortado a tiras y media docena de riñones cortados en sentido longitudinal, previamente salpimentados. Cuando al freír han perdido justamente el color, se le une vino blanco o jerez seco. Se deja hacer y, cuando ha consumido el vino, se sirve.

#### **446 MANOS DE CABRITO**

Josefina Calleja de Beruete, Estella

Se cuecen bien en agua y sal hasta que se puedan deshuesar. En este estado se repasan por harina y luego por huevo, y acto continuo se fríen con aceite hirviendo. Se sirven con azúcar o sin ella.

#### **447 PATICAS DE CORDERO**

Angela Palacios, Vda. de Valero

Se limpian las paticas y se reservan. Se abre el intestino del cordero, se limpia con agua y sal y se envuelven con él las paticas y se ponen a cocer en unión del pancín.

Se pone al fuego una cazuela con aceite, cebolla, ajo y tomate. Cuando está casi hecho se incorpora jamón y chorizo troceado, así como la sangrecilla. Una vez bien rehogado, se le añade las paticas cocidas, así como un poco del agua de cocción.



PATICAS DE CORDERO

#### **448 PATAS DE CORDERO**

M.<sup>a</sup> Cruz Arrechea, Garzáin

Ya limpias, se ponen a cocer en agua con cebolla, zanahoria, puerros y perejil, así como un poco de guindilla picante.



En una cazuela se pone cebolla y ajo picados. Cuando está casi hecho, se le une una cucharada de pimentón y un poco del agua de la cocción.

Se rebozan las patitas en harina y huevo batido, se fríen en aceite y se incorporan a la cazuela. Tras un breve hervor, se sirven.

La lechazuela, llamada científicamente *timo*, es una glándula de crecimiento, que desaparece o atrofia con el mismo. Está situada delante de la laringe, en el espacio intermandibular. Por esta razón, se encuentra en animales jóvenes, pero las que se consumen principalmente son las de cordero y ternera. Las lechazuelas eran el almuerzo tradicional de los pamploneses tras asistir en la madrugada de la

Pascua de Resurrección a la procesión del Encuentro en los claustros de la Catedral. También con ellas se hace un plato muy pamplonés, colesterol puro, que son las «costillicas, higadicos y lechazuelas», que figura en buena hora en los restaurantes típicos –y no tan típicos– de Pamplona y que, sin embargo, incomprensiblemente, no figura en ningún tratado de gastronomía.

## 449 COSTILICAS, HIGADICOS Y LECHEZUELAS

Carmen Zubigaray de Imizcoz

Se saltean las lechazuelas limpias y troceadas. Se une abundante cebolla cortada aajos finos y se deja hacer a fuego suave. A mitad de hechura se salpimenta y se añaden unas gotas de vinagre de vino.

En una sartén se fríen en aceite de oliva y unos dientes de ajo las costillicas de cordero de leche. Hecha ya la cebolla y lechazuelas, se le agrega el hígado fileteado y se deja hacer hasta que pierda el color. Entonces se unen las costillicas y, tras trabarlo todo bien, se sirve caliente.



COSTILICAS, HIGADICOS Y LECHEZUELAS

En Navarra, además de la raza «rasa navarra», tenemos al norte de Urbasa y de San Cristóbal –pobre en pastos y muy húmeda– la «latxa». Hoy en día produce el mejor le-

chazo, si exceptuamos la Cuenca de Pamplona, cuyos corderos tienen fama casi universal. Los que conocimos a D. Javier Ciga le oímos contar más de una vez cómo en sus días

bohemitos de París esperaba por Pascuas el tren en la estación de Austerlitz que le llevaba cordero de Sarriuren –donde había nacido su madre– y vino de la tierra, con los que invitaba a los mejores impresionistas franceses y también al joven Picasso.

Fue famoso, dentro de la Cuenca, el rebaño del sacristán de Sorauren. En aquellos años, cuando se traían los corderos a Pamplona crucificados en varas de fresno para las pascuas de Navidad y Resurrección, cada ganadero tenía su propia parroquia, que eran generalmente fondas y casas de comidas. Los peor criados eran los que salían al mercado de Santo Domingo y se vendían en la sección de «Corderos», mientras que los pocos «latxos» que llegaban se vendían, dada su inferior calidad, en el zacatín. Hoy en día los aldeanos les «quitan» cuatro o cinco kilos más a cada cordero de leche «ayudándoles» con piensos compuestos y por eso la calidad del cordero ha descendido enor-

mente. Una prueba del aserto es que el cabrito ha valido siempre mucho menos que el cordero y ahora se cotiza a más precio: la única razón es que se cría sin los susodichos piensos.

El cordero asado, hoy en cocinas eléctricas y de gas, sigue siendo plato actual. Con José Javier Uranga he recordado muchas veces el que asaba Vicente Apesteguía, en Sarriuren. Lo sujetaba al asador con casi tres horas de antelación y lo iba arrimando poco a poco al rescoldo de la brasa hasta que tomaba un color rojizo. De vez en cuando lo bañaba con la grasa que iba cayendo. Una vez hecho, se sirve sin más ingredientes que la sal que cada comensal quiere echarle. Su mejor acompañamiento es la lechuga. Hay tratados de cocina –seguramente muy poco experimentados– que afirman que debe salarse el cordero antes de asarlo. Tremendo error. El plasma tiene primero que coagularse para lograr el asado perfecto y la sal impediría esa coagulación.

## 450 CORDERO ASADO

Francisco Javier Arraiza Baleztena

Se toma un cuarto de cordero, de riñonada, envuelto en su tela. Se pone en el asador dándole vueltas hasta medio asarlo, conseguido lo cual, se unta con tocino frito, ajos machacados y zumo de limón, volviéndolo en el fuego para que se ase por completo.



CORDERO ASADO

Plato navarro de categoría nacional es el chilindrón –del que se habla al final del ciclo de Pascuas–, que no hay que confundir, como lo hacen muchos libros de cocina, incluso de firmas navarras, con el «cordero a la chilindrón» de los aragoneses. Nuestro cordero al chilindrón no está copiado

de nadie y se diferencia del baturro en que éste es una fritada, en la que entra el pimiento fresco y el tomate, mientras que el nuestro se hace únicamente con cebolla, ajo y pimiento seco. Vamos, pues, con la fórmula de la fritada, muy popular en toda Navarra:

## 451 FRITADA DE CORDERO

M.<sup>a</sup> Salomé Oyarzun de Sarobe

*Ingredientes y cantidades:* Un cuarto delantero de cordero, una cebolla grande y otra pequeña, cuatro dientes de ajo, 3 pimientos verdes del Cristal, 400 gramos de tomate o en su defecto un hote de tomate, 6 pimientos morrones, dos cucharillas de azúcar, un vasito de vino clarete, aceite, manteca y sal.

*Forma de hacerla:* En una cazuela de barro se pone aceite y manteca de cerdo a partes iguales, con la cebolla grande y dos dientes de ajo, ambos muy picados, así como los pimientos verdes limpios de rabo y simientes, cortados en trozos regulares. Se refríe y, antes de que tome color, se añade el cordero troceado y se rehoga despacio a fuego moderado. A media cocción se une un vasito de vino clarete y, si hiciere falta, un cacillo de caldo de carne.

Aparte se hace el tomate con la cebolla pequeña, ajo, aceite y una cucharilla de azúcar. Ya hecha, se pasa por el chino y se deja reducir. Los pimientos se asan a la brasa, se pelan y limpian de rabo y semillas, se cortan a tiras y se rehogan en aceite, dos dientes de ajo y una cucharilla de azúcar.

Cuando está casi hecho el cordero, se incorporan los pimientos recocidos y el tomate, se sala y se deja hacer la cochura lentamente y se sirve cuando la salsa se ha reducido. Hay quien a última hora adiciona unas patatitas fritas.

Creo que la mayor fritada que se hace en Navarra, casi del Guinness, debe de ser la que depara a los romeros de San Adrián, cada 16 de junio, el Ayuntamiento de Echarrri Aranz. Se la vi hacer a D. Ignacio Erdocia, guarda del Municipio, ayudado por dos pinches. En un gran recipiente, especialmente hecho para ello, ponen siete litros de aceite, al que echan una docena de cabezas de ajo muy picados. Cuando empiezan a tomar color, añaden treinta kilos de cordero deshuesado y troceado (seis kilos por cada uno de los cinco carniceros del pueblo) y, tras salarlo, lo rehogan pacientemente a fuego moderado, dando vueltas al guiso con unos largos tridentes hechos de brotes jóvenes de haya, hasta que esté casi hecho el cordero. Entonces adicionan diez kilos de puré de tomate ya hecho, comprueban la sal y siguen removiendo constantemente, hasta que esté hecho del todo.

Entonces, con una gran espumadera, dejando la salsa en el recipiente, van sirviendo el cordero a las fuentes y platos de autoridades y romeros. Queda toda la salsa, con la que hacen la *Sopa de fritada*, que se toma al final de la comida.

Para hacer sopa de fritada se incorporan unos diez litros de agua que tienen en previsión ya caliente y sal, y van uniendo poco a poco cerrajas finas de pan seco, dando vueltas persistentemente, a fin de que no se hagan bolos con el pan. La cantidad de sopas que añaden es a ojo, pues ello mismo enseña.

La sopa, espesa y fuerte, es exquisita y desaparece pronto en los estómagos de los romeros, acompañada por el vino con que obsequia el municipio, servido en cuatro preciosas barquillas de plata.

## 452 CORDERO CON MENESTRA

José M.<sup>a</sup> Cabañas Ferrer

*Ingredientes y cantidades:* 2 kg. de cordero, una docena de alcachofas, 600 g. de guisantes, 800 g. de espárragos, 1/2 kilo de habas en calzón o 1 kg. si son de grano, 2 pimientos choriceros, 100 g. de jamón, 150 g. de panceta curada, 2 dl. de aceite de oliva, 100 g. de manteca de cerdo, una cebolla regular, dos huevos, harina, pimentón y sal.

*Modo de hacerlo:* Se pelan y limpian las verduras, que se cuecen con sal por separado. Guardar el agua de la cocción de los espárragos, a la que se adiciona concentrado de carne. Cocer en recipiente aparte los pimientos choriceros, limpios de rabo y semillas; quitarles la pulpa y reservarla.

Se fríe la carne del cordero, previamente troceada y pasada por harina, en el aceite y manteca. Conforme se van haciendo, se dejan en recipiente aparte. En el aceite sobrante se fríe la cebolla muy picada, a fuego moderado. Cuando empieza a tomar color, se agrega la pulpa de los pimientos choriceros y hay quien entonces traba un poco de harina y pimentón. Se unen los trozos de cordero y se cubre justamente con el agua de los espárragos, y se deja hacer lentamente. Salar justamente el guiso.



Añadir finalmente las verduras sobre la cazuela, pero sin revolverlas. Se menea un poco el recipiente, para que se traben bien y al final se pueden colocar unas patatas fritas cortadas a cuadros y los huevos duros cortados a rodajas.

#### **453 CORDERO GUISADO**

María Celaya. Tafalla

Se pondrá en la cacerola aceite o manteca.

Cuando esté bien caliente, se echa el cordero hecho pedazos y se le pondrá un tomate, un poco de pimentón y azafrán, con la sal correspondiente; cuando esté bien rehogado, se le pondrán guisantes y alcachofas, dándoles un par de vueltas y echando agua suficiente para que cueza.

Cuando está a medio cocer, se echa una salsa de perejil, ajo y miga de pan, todo machacado, y se dejará cocer hasta que se ponga algo espeso y la carne esté en su punto.

#### **454 CORDERO GUISADO, CON PATATAS**

Paquita Iriarte, Vda. de Villanueva. Racas Alto

*Ingredientes y cantidades:* 2 kg. de cordero, una zanahoria, una cebolla grande, 3 dientes de ajo, una hoja de laurel, caldo de cocido, aceite de oliva, 300 gramos de patatas y sal.

*Forma de hacerlo:* Se pone en una cazuela el aceite con la cebolla, zanahoria y dientes de ajo, todo muy picado, junto con el cordero troceado y un poco de laurel. Todo en crudo y a la vez. (El laurel debe ser el suficiente como para que luego no se note mucho.)

Se deja que se vaya haciendo poco a poco con fuego suave, dándole de vez en cuando vueltas al guiso y añadiendo, si fuera necesario, un cacillo de caldo de carne, pues el cordero saca su jugo.

Unos veinte minutos antes de que esté completamente hecho, se sala y se le incorpora patata picada y se deja acaben de hacerse en conjunto.

#### **455 CORDERO GUISADO**

Matilde Aguirre. Urroz-Pamplona

Se pondrán en la cacerola aceite o manteca; cuando esté bien caliente, se pone una corteza de pan para que se tueste ligeramente. Se saca y reserva. Se adiciona el cordero limpio y troceado, se añade un tomate, un polvo de pimienta blanca y media cucharada de pimentón; se rehogará mucho teniendo cuidado para que no se pegue. En este estado se quita de la sartén y se pone en una cazuela de barro con el objeto de que no sepa a hierro. Se le añade caldo de carne hasta justamente cubrirlo y se le hace cocer hasta que esté blando; después se machaca perejil, ajos y la corteza que se frió en un principio, y bien desleído con vinagre de vino, se echa a cocer por poco rato para que no se descomponga el vinagre.

#### **456 CORDERO CON CARACOLES**

Casa Loperena. Burlada

*Cantidades para cuatro comensales:* 1/2 kilo de cordero lechal, preferiblemente de cuarto delantero, 1 kilo de caracoles, pequeños a ser posible, 1/2 kilo de tomate, cebolla, ajo, perejil y picante (la cayena puede graduarse bien).

*Modo de hacerlo:* Una vez cortado a trozos el cordero, lo colocamos en una cazuela donde se rehoga en aceite con la cebolla bien picada. Cuando ésta se vuelve dorada, echamos el tomate que habremos pasado antes por el chino. Después, los caracoles que tendremos preparados y cocidos. Y por último, el picante, según gustos.

En un almirez machacaremos el ajo y el perejil, añadiremos un poco de agua y echamos todo a la cazuela donde tenemos el cordero con los caracoles. Ponemos ahora la cazuela a fuego lento y dejamos que se haga durante unos tres cuartos de hora.

Debe servirse en cazuelitas de barro.

## 457 CORDERO RELLENO EN FIAMBRE

Carmen Cabasés Muñoz. Pamplona

Se coge un brazuelo y se deshuesa, se ensancha la piel, se prepara una pasta como para albóndigas hecho con perejil, ajo y cebolla, jamón, huevos duros, carne de ternera y sal. Todo ello se pasa por la máquina y con ello se rellena y se cose. Se pone en una fuente untada con un poco de manteca y cebolla y se mete al horno; en una hora, poco más o menos, está hecho. Cuando se está haciendo, a fin de que no se pegue, se le puede echar un poco de caldo de puchero. Terminado de hacer, se saca a enfriar; sirve para fiambre y también para servirlo con salsa. Esta se puede hacer con un poco de cebolla picada, tomate y algunas gotas de jerez, y al servir se echa sobre el cordero, que en frío se habrá partido ya en ruedas.

## 458 CORDERO CON GUISANTES

Josefina Calleja de Berruete. Estella

La mejor puesta son las espaldillas del cordero, que se cortan en trozos regulares, se sazonan y rehogan con manteca y un buen picadillo de cebolla, perejil y dos o tres hojas de laurel.

Cuando la carne haya tomado color, se elimina el laurel y se agregan los guisantes y el caldo o agua necesaria, se les deja cocer el tiempo preciso y se sirven.

El ganado lanar ha tenido en Navarra una importancia capital, tanto como base económica de un amplio sector rural como plato indispensable en la alimentación de las gentes. Florencio Idoate, que ha estudiado la economía navarra del siglo XVI y primera mitad del XVII, da para los valles de Roncal y Salazar un total de 300.000 cabezas. A los montes de Andía, Encía y Urbasa subían a herbagar anualmente de 100.000 a 150.000. La cifra total del Reino quizá sobrepasase las 600.000, que producían 5.000 sacas de lana anuales. La lana se exportaba a Flandes e Inglaterra.

Más esplendor conoció todavía esta ganadería en el siglo XVIII. Y a principios del siglo pasado producía Navarra 173.000 corderos y la cabaña de lanar y cabrio ascendía a cerca de 840.000 cabezas.

Don Florencio Sanz y Baeza, que escribió a mediados del XIX una «Estadística de Navarra», nos critica a los navarros —él era pamonés— por el excesivo gasto que hacemos de carne. «No hay en Europa —escribe— una provincia cuyo alimento esté tan animalizado como en Navarra. La carne muerta en Pamplona, de solamente buey, vaca, ternera o carnero, importa cinco millones de reales. Agréguese a esto veinte mil corderos y la multitud de gallinas, pollos, conejos, liebres... Increíble se hace esto con respecto a una población de 22.700 habitantes...».

Veinte años después, sabemos por otra fuente que se consumían anualmente en nuestra ciudad 50.400 corderos y 7.730 carneros. A cada habitante le corresponden 232 gramos diarios de carne, cifra que realmente no tiene parangón en la época. Con razón decía D. Florencio Sanz que con respecto a los franceses estamos «muy ricos en cuanto a carnes, muy pobres respecto a sobriedad». Importante gasto lo hacían los jornaleros, aunque sabían que «les llegará infaliblemente una época en que las abas (sic) del hospicio vendrán a ser su único alimento». Una vez más, la imprevisión del navarro.

Aunque de estos tiempos a los actuales la cabaña de ovino ha tenido un descenso, en la actualidad se observa un incremento, con un total de 600.000 cabezas, de las que un 32% del censo es de raza «latxa» y el 68% de «rasa navarra», que producen 4.700 toneladas de carne, es decir el 9% de la carne consumida en Navarra, donde cada habitante despacha en la actualidad una media de 8,5 kilogramos por habitante, frente a los 3,8 kg. de la media española. La facturación anual supone 4.500 millones de pesetas. La producción anual de leche es de seis millones de litros, destinados en su mayoría a la fabricación de quesos.

Pero la carne que se consume no es sólo de cordero de leche. Fundamentalmente es de lo que nosotros llamamos

cordero «pastenco», el que, tras destetado, sale al monte a pastar. Se sacrifica para el consumo cuando tiene entre 150 y 180 días y su peso en canal oscila entre 15 y 16 kilos. El pastenco que consumimos procede de la «rasa navarra», aunque también los haya de otros cruces con churros y merinos. José M.<sup>a</sup> Busca Isusi, con su indudable autoridad, señalaba que era

la mejor carne que había encontrado en los mercados europeos, por haber pastado en los «prés salés», tan abundantes en Navarra. De esta carne se hace un gran consumo en la Zona Media y sobre todo en la Ribera, donde se come diariamente. Las piernas mechadas con ajo y asadas, así como los «jarretes» son extraordinarias. Veamos cómo se preparan.

#### 459 PIERNA DE CORDERO ASUN

Asunción Resano de Gurpegui. Lodosa

*Ingredientes y cantidades para seis comensales:* Una pierna de cordero de pasto, de kilo y medio como mínimo; medio kilo de cebolla dulce; cuatro cabezas de ajo, enteras; aceite; sal y un vaso de vino de Jerez seco.

*Forma de hacerla:* En cazuela de barro honda, se pone como un decilitro de aceite y simultáneamente la pierna del cordero entera.

Se pone al fuego a dorar. Dorada ya la carne se agrega la cebolla picada y las cabezas de ajo enteras. Se le hace a la carne unas incisiones no profundas en ambos lados. Se rocía por encima con un vasito, no grande, de Jerez seco. La cazuela, una vez puesta la carne, debe cubrirse con otra de barro, pero que puede ser de fondo plano, con objeto de que el vapor condense y vuelva a caer sobre la carne.

Toda la operación de guisado debe hacerse a fuego lento, y a ser posible en cocina de carbón o de leña, con objeto de que reciba la cazuela la mayor superficie el calor.

Cuando los ajos también se han dorado y la cebolla prácticamente es invisible, se sirve, preferentemente en fuente o vasija ovalada.



PIERNA DE CORDERO

#### 460 PIERNA DE CORDERO BRASEADA

Miguel Uranga Esnaola

Deshuesarla, mecharla con tiras de tocino, colocarla en la olla de brasar, poniendo encima y debajo zanahorias y cebollas troceadas, tiras de tocino, clavo, pimienta, nuez moscada y sal, vertiendo encima de todo caldo de puchero en cantidad suficiente para que lo cubra.

A fuego lento y con fuego sobre la tapadera, se deja cocer hasta que esté a punto, y lo estará cuando el caldo quede reducido lo bastante para que de él sólo quede media docena de cucharadas.

#### 461 PIERNA DE CORDERO CON ALCACHOFAS

Ana Isabel García Aizpín

*Ingredientes y cantidades:* Una pierna de pastenco deshuesada; una cebolla; la parte blanca de un puerro; dos dientes de ajo; un decilitro de vino blanco; dos cucharadas de nata líquida; perejil; romero; sal y aceite de oliva.



*Modo de hacerla:* Las alcachofas, limpias y peladas, se cuecen en poca agua y se reservan. La pierna se ata dándole forma de redondo. En una cazuela se ponen ocho cucharadas de aceite con los ajos. Cuando estén dorados, se retiran y se pone la carne. Se le da unas vueltas hasta que esté dorada. Se añade entonces la cebolla a trozos, el puerro picado y las hierbas aromáticas, así como el vino blanco. Se le da unas vueltas y se añade el caldo de las alcachofas (medio vaso aproximadamente). Se deja cocer a fuego muy suave hasta que el cordero esté tierno. Se quita el hilo a la carne y se corta a ruedas, colocándolas en una fuente. Se pasa la salsa por el chino, se le añade la nata y con esto se cubre la carne. Se sirve con las alcachofas en la misma fuente.

## 462 CHULETAS DE PIERNA DE CORDERO, AL HORNO

Jesús Urdániz

En un recipiente de horno se pone un poco de aceite para que luego no se pegue la carne. Se colocan las chuletas de pierna de cordero pastenco, deshuesada.

Hacer en un almirez una pasta con miga de pan seco, perejil y ajo, todo muy picado. Añadir aceite y hacer una pasta. Cubrir con ella las chuletas. Echarles un poco de aceite por encima. Meter a horno fuerte.

Se llama jarrete a la carne de las patas delanteras de una res, entre la rodilla y la coyuntura de las patas. Es puesta muy apreciada.

La acción de desjarretar o herir en los jarretes del toro para cortar los tendones de las patas, fue suerte taurina, en desuso desde mediados del siglo XIX, que se realizaba con la ayuda de la media luna cuando la mansedumbre del toro o la ineptia del matador amenazaban hacer interminable la lidia. Goya nos dejó un maravilloso aguafuerte del desjarrete, y en el Archivo del Ayuntamiento de Pamplona se conserva la media luna usada en las corridas sanfermineras.

A este tajo de carne, se le conoce en el resto de España como «morcillo», como «venas» en Pamplona y su Cuenca, si es de res vacuna, y «melosa» en Tudela, dada la naturalciza de su carne blanda y gelatinosa en general y más si son de lanar. En todo el Viejo Reyno y una parte de Aragón, por «jarretes», «garretes» o «jarreticos» se conoce dicha puesta y por extensión a los diversos guisados que con ellos se hacen. Este plato, que por su excepcional calidad es muy solicitado, únicamente se elabora en Navarra y parte de Aragón, resultando prácticamente desconocido en el resto del país, así como en la extensa bibliografía española, donde no se da noticia del mismo.

## 463 JARRETES DE CORDERO

Jesús M.<sup>o</sup> Astráin. Marcilla

*Ingredientes y cantidades para 10 comensales:* 10 jarretes, 4 puerros grandes, dos cebollas medianas, 5 zanahorias, 5 dientes de ajo, 2 dl. de aceite de oliva, una copa de coñac, caldo de carne y sal. Potestativo: un tomate.

*Forma de hacerlos:* Se calienta el aceite en una sartén y se frien los jarretes pasados por harina, sacándolos cuando toman color. En el mismo aceite se echan las cebollas troceadas y, cuando estén a medio cocer, se añaden los puerros bien picados, las zanahorias en ruedas delgadas y los ajos trinchados. Se rehoga bien y se depositan los jarretes agregando el coñac y el caldo de carne hasta cubrirlos justamente y se salan, dejándolos hacer a fuego lento.

Hechas ya las verduras, se cambian los jarretes de cazuela y se pasa sobre ellos la salsa por el chino y se siguen teniendo a fuego lento, hasta que estén tiernos, durante una hora aproximadamente. Si hiciera falta, se añade caldo de carne.

Si se hacen en olla exprés, después de freírlos, se ponen todos los ingredientes en la olla y se tienen 20 minutos, cubriendo justamente con el caldo.

Si se quiere, se une un tomate troceado.

## 464 JARRETICOS DE CORDERO

M.<sup>a</sup> Josefa Muruzábal de Uranga

Se pasan por harina y se frien en una sartén hasta que tomen color.

Se pone en la olla exprés mucha cebolla picada y ajo y se frien en el aceite sobrante de la primera fritura. Se unen los jarreticos, vinagre y agua; se cierra la olla. Tiempo de cocción: de 15 a 20 minutos.

En vez de sal, se puede unir al agua una pastilla de concentrado de carne.



JARRETES DE CORDERO

## 465 JARRETES. 1

Joaquín Otermin

Para doce jarretes: Cocer los jarretes con cebolla, tres puerros, dos zanahorias, una pastilla de concentrado de carne y sal.

En 200 gramos de mantequilla rehogar cebolla muy picada. Ya hecha, unir una cucharada de harina y añadir parte del caldo de cocción de los jarretes.

Aparte en un poco de aceite, majar ajo y perejil. Añadirlo a la salsa con almendra molida y depositar en ella los jarretes. Tras dejarlos un rato a fuego suave, se sirven.

## 466 JARRETES. 2

Hermanas Gamboa Sola. Miranda de Arga

Se fríen en aceite solo, hasta que estén bien rojicos. Cuando han empezado a tomar color, se le unen 12-14 dientes de ajo y se refrién ambos ingredientes hasta que estén dorados jarretes y ajos.



JARRETE GUISADO

Seguidamente se les une caldo de cocido, o agua en su defecto, un vaso de vino blanco (un chorrón, dicen en Miranda) y se deja hacer lentamente.

Si se hace en olla exprés, 20 minutos.

Si hecho el guiso tiene exceso de salsa, se quitan los jarretes y se reduce la salsa. Se colocan los jarretes en una cazuela y se pasa sobre ellos la salsa por el chino.

Aparte, se fríen no del todo unas patatas a rodajas finas como inglesas y se unen a los jarretes, para que se acaben de hacer a fuego lento.

### 467 JARRETES. 3

Francisco Sexmilo

*Ingredientes y cantidades:* Jarretes de cordero pastenco, aceite de oliva, media cebolla de tamaño medio, una zanahori,; dos tomates maduros, tamaño medio, una copa de coñac, un vasito de vino blanco, harina, perejil, sal, azúcar, caldo de carne o en su defecto agua.

*Modo de hacerlos:* Se pasan los jarretes ligeramente por harina y se fríen en la sartén con aceite de oliva. Se reservan.

En el aceite sobrante, se sofrien la cebolla, zanahoria y tomates, todo muy picado, a los que se adiciona sal y una cucharilla de azúcar.

Se colocan los jarretes en una olla exprés y se vierte sobre ellos el sofrito. Si hiciera falta, se le une un poco de caldo de carne o, en su defecto, agua. Según la textura del cordero, el tiempo de cocción es de 20-30 minutos.

Ya hechos, se sacan los jarretes a una cazuela, añadiendo entonces a la salsa una copa de coñac y un vasito de vino blanco. Tras un ligero hervor, se verifica la sal y se pasa esta salsa por el chino sobre los jarretes, espolvoreando finalmente sobre el guiso perejil muy picado.

Tras un hervor, se sirve caliente.



## 468 GARRETES

Concha Mendivil «La Franchona». Falces

Poner en crudo en una perola, el aceite y los garretes a la vez, a fuego moderado hasta que se doren.

Ya dorados, se une cebolla abundante y ajos, todo muy picado y a media hechura añadir una copa de coñac y quemarlo. Dejar que se hagan *muy despacio*. Salarlos. Si se ve que tiene poco caldo, se le añade caldo de cocido.

Es guiso que suele tardar en hacerse cuatro horas.

De la Zona Media para abajo, las costillas asadas en la brasa de sarmientos están presentes en cuantas reuniones gastronómicas se celebran. Desaparecido el carnero, las costillas que se consumen en sustitución son las de cordero pastenco, que resultan de una calidad extraordinaria. Sin

merma de ésta, en ocasiones —todo hay que decirlo— el corte es poco ortodoxo, ya que para satisfacer la demanda hay carniceros que obran el milagro fisiológico de que los corderos tengan costillas en todo el cuerpo, hasta en el cuello, lo que supone un engaño.

## 469 COSTILLAS ASADAS

La brasa preferida para el perfecto asado es la de sarmientos. Hay quien une una pequeña mata de tomillos o espliego para perfumarla. Los entendidos señalan que los me-

jores sarmientos son los cortados en mengua —de enero o febrero— que tienen más consistencia y no llegan a apolillarse o pudrirse como los cortados en luna llena.

Las costillas se asan generalmente en una parrilla doble, a la que con anterioridad se tiene al fuego para que luego no se apegue la carne. También se asan en la parte cóncava de una teja recalentada con anterioridad en la hoguera; en la Montaña lo hacen sobre una laja de piedra caliza, a la que, como a la teja, untan con un poco de sebo. Los cazadores lo hacen introduciendo en la carne un palito verde de boj en forma de Y y sosteniéndola luego al fuego sobre una pequeña piedra.



COSTILLAS DE CORDERO CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO

Generalmente se emparillan sin ningún aditamento y se sazonan con sal gruesa en el momento de sacarlas del fuego. También se preparan con antelación, adobándolas con ajo y perejil; hay quien además las pincela con coñac. Asimismo, tras el ajo y perejil con un poco de aceite, hay quien las recubre ligeramente con pan rallado. Otra forma de aliñarlas ya asadas, es rociarlas con una salsa hecha a base de ajo y perejil picado, sal, aceite y vinagre bien trabados y disuelto luego en un poquito de agua, la necesaria para que resulte semilíquida.

Normalmente se suelen calcular a cinco costillas por comensal, aunque los haya dispuestos a mucho más. Saber mejor teniendo como recipiente sobre la mano una cerraja de buen pan, sujetándola con el dedo pulgar con un trozo menor, resultando luego inmejorable el pan impregnado de la grasa. Como acompañante perfecto, no hay mejor que unos pimientos entreverados, previamente recocidos.

#### **470 COSTILLAS DE CORDERO EN FRITADA**

Henedina Martinena. Tafalla

Freír las costillas de palo y en el aceite sobrante hacer unos dientes de ajo picados, pimientos del cristal y tomate. Ya hecho, incorporar las costillas, darles un hervor y servir enseguida. Así merman menos y suplen más.

#### **471 COSTILLAS DE CORDERO DE LA CUENCA**

Francisco Javier Arraiza Baleztena

Se toman unas costillas sazonándolas con limón, nuez moscada y sal. Se rebozan con huevos batidos y pan rallado. Se fríen en manteca muy caliente.

#### **472 COSTILLAS A LA PARRILLA**

Josefina Calleja de Beruete. Estella

Se aderezan, aplastan y salan, úntanse con manteca derretida y se pasan por pan rallado; pónganse sobre la parrilla, vuélvanse y rocíense con frecuencia con manteca derretida y, cuando están hechas y tengan buen color, aderécense con jugo o salsa de pimienta, o zumo de limón, o salsa de ajos con aceite crudo.



COSTILLAS A LA PARRILLA

El consumo del cordero de leche es invención relativamente moderna. Si repasamos tanto viejos libros o cuadernos de cocina, como documentación sobre el tema, vemos que, a

excepción de algún cordero malogrado, el resto se consumía con más peso y edad o se dejaban para carneros. Con éstos formaban rebaños aparte, como aquellos que acometió Don

Quijote o los que pastando en los yerbines de fuerapueñas, se quitaban carlistas y liberales en el bloqueo de Pamplona.

Si en los libros de tazmías se habla de corderos de leche, no eran para su inmediato consumo, sino por su edad y estado en el momento del diezmo. La sinodal mandaba hacer la diezma el día de la Cruz de Mayo, y por distintos procesos sabemos que las mismas constituciones disponían que, cuando un cordero de diezma era pequeño y se podía perder por falta de su madre, debía continuar en poder del ganadero hasta que pudiese vivir solo.

El carnero ha ido desapareciendo paulatinamente, por ser antieconómico para el ganadero, siendo muy difícil en la actualidad conseguirlo. Su carne es de color rojo sonrosado y sebo blanco, con piernas redondeadas y costillas muy carnosas, de excelente calidad. Con la edad adquiere un sabor fuerte. Para que esté tierna, hay que consumirla preferentemente a los cuatro o cinco días de muerta. Como se ha dicho del cordero pastenco, los carneros que pastaban en la Zona Media, entre pastos salitrosos, eran de calidad inmejorable. Veamos cómo se guisaba.

### **473 MANOS DE CARNERO**

Maria Celaya. Tafalla

Después de bien cocidas en agua y sal, se pondrán en una cazuela, y con el caldo que resulte se hará una salsa con tomate frito, y, colado, miga de pan, almendras, perejil, ajo tostado y especias en poca cantidad.

Se cocerá a fuego lento.

### **474 CRIADILLAS DE CARNERO**

Francisco Javier Arraiza

Se les quita la primera y segunda tela y se ponen a cocer con agua y sal. Después se escurren y se fríen en aceite, volviéndose a escurrir. Bátase una yema de huevo con un poco de harina y sal. Se mojan las criadillas y se vuelven a freír.

### **475 CRIADILLAS DE CARNERO FRITAS**

Miguel Uranga Esnaola

Abiertas, quitarles la primera y segunda tela y colocarlas con agua y sal.

Escurrirlas, freírlas en aceite y volverlas a escurrir.

Batir unas yemas de huevo con polvo de harina y sal, se majan las criadillas y se envuelven en el batido y se fríen de nuevo en aceite muy caliente.

Se sirven con canela y azúcar.

### **476 SESOS DE CARNERO EN SALSA**

Josefina Calleja de Beruete. Estella

Se ponen los sesos en agua caliente. Después se lavan para que suelten la sangre que suelen tener pegada. Se les quita la tela que los cubre. Luego se les cambia el agua, en la que se les deja por espacio de media hora. Después se mechan con tocino gordo y enseguida se ponen en una cacerola al fuego con manteca de cerdo, un poco de sal y se fríen; cuando tienen un buen color, se sacan y con la misma manteca que ha quedado en la cacerola, échesele un vaso de caldo de cocido, un poco de sal, pimienta, un clavillo, un poquito de ajedrea y una cortecita de limón. Al cabo de un buen rato de hervir, pónganse otra vez los sesos en la cacerola y luego, para espesar la salsa, se le pone un poco de harina tostada desleída con algunas cucharadas de la misma, hasta que estén cocidos los sesos.



## **477 RIÑONES DE CARNERO**

Francisco Javier Arraiza Baleztena

Se limpian y parten, colocando los trozos en un fino asador. Se coloca al fondo de una cazuela, manteca y los riñones, poniendo todo a fuego vivo. Cuando esté a punto, se añade un poco de manteca, con hierbas finas y zumo de limón.

## **478 COSTILLAS DE CARNERO A LA BRASA**

Restaurante Marceliano. Pamplona

Se toman ocho costillas de carnero de unos cien gramos cada una (para cuatro personas) y se rebozan en una mezcla de perejil, pan finamente desmigado y ajo picado.

Colocamos una parrilla sobre las brasas de carbón vegetal encendido un cuarto de hora antes. En esta parrilla ponemos las costillas, todas de una vez, si es posible, y las tendremos asando durante unos veinte minutos a fuego lento. La grasa de las costillas deberá caer sobre las brasas sin producir llama por haber ardido el carbón antes. Este punto es importante, ya que las costillas no deben recibir ninguna llama viva.

Cuando estén hechas por un lado, se les da la vuelta, para que se asen por el otro durante el mismo tiempo. Se sirven en platos calientes acompañadas de pimientos rojos. También pueden servirse con alubias blancas.

## **479 FILETILLOS DE CARNERO ALBARDADOS**

Josefina Calleja de Beruete. Estella

Cortarlos en lonjas a lo largo, aplanarlos, colocar sobre cada lonja una masa compuesta de blanco de ave cocida, grasa de vaca blanqueada, perejil, cebolleta y setas, todo ello muy picado, sal, pimienta y huevo batido. Enrollar las lonjas, envolverlo en tocino y papel y cocerlas al asador. Servirlo sobre una buena salsa.

## **480 CARNERO DE CIRAUQUI**

Francisco Javier Arraiza Baleztena

En una olla se echará trozos de carne con sal, laurel, perejil, tocino entre gordo y magro frito; a punto de medio rehogar se añadirán ajos machacados con pimentón, desleídos con agua y un poco de agua bien caliente y tomates. Añádase caldo, sal y especias.

## **481 PIERNA DE CARNERO ASADA**

Adela Corti de Lorda

Se toma una pierna de carnero, se le hacen varias incisiones o cortaduras en las cuales se introducen varios dientes de ajo y se la coloca en un barreño.

Se cubre la pierna hasta la mitad con vinagre y aceite en dosis iguales. Se añaden algunos clavos de especia, una cabeza de ajos, varias cebollas, nabos, zanahorias, pimienta y sal. Se deja macerar la pierna durante treinta y seis horas, teniendo cuidado de darle varias vueltas.

En el momento de poner la pierna en el asador, se toma el caldo de la maceración, se le pone a fuego lento y cuando todos los ingredientes se hallan unidos en una pasta, se les pa-

sa por un colador. Hecho esto, se vuelve a poner al fuego y se deja cocer durante breve tiempo; si se espesa demasiado, se le añade un poco de caldo de cocido, nunca agua, de manera que quede una salsa acuosa sin ser compacta. Se sirve la pierna de carnero con esta salsa en recipiente aparte.

## **482 CARNERO CON PEPINILLOS**

Francisco Javier Arraiza Baleztena

Córtese en delgadas lonjas un trozo de pierna de carnero asada. Aparte, se habrá preparado una ligera salsa con caldo de puchero, sal y pimienta. Cuando esté reducida, se incorporará una buena porción de manteca y unas cucharadas de pepinillos bien picados. En esta salsa se calentarán las lonjas de carnero sin que hiervan. Servirlas calientes.

## **483 CHULETAS DE CARNERO A LA NAVARRA**

Francisco Javier Arraiza Baleztena

Se picarán unas cebollas, se rehogarán y dejarán enfriar. Las chuletas de carnero, sazonadas, se bañarán en manteca derretida, y se harán tostar por un lado. El lado tostado se cubrirá de una capa de cebolla rehogada y miga de pan rallado, rociando con manteca. Tostar las chuletas en parrilla sobre el lado crudo. Servirlas calientes.

## **484 CARNERO DESHUESADO CON CARACOLES**

Margarita García de Salvador. Mañeru

*Para seis comensales:* Un kilo de carne de carnero, deshucsada, una cebolla regular, 8 dientes de ajo, un vaso de vino blanco seco, 120 caracoles, aceite, harina y sal.

*Elaboración:* La puesta debe ser de paletilla o pierna, a la que se deshuesa y trocea, debiendo quedar un kilo de pesa.

En una cazuela de barro se fríen en aceite los trozos de carnero, previamente enharinados, hasta que tomen color. Entonces se añade media cebolla y cuatro dientes de ajo picados y se deja refreír suavemente, hasta que la cebolla quede transparente. Se añade en ese momento un vasito de vino blanco seco y se deja que cueza hasta que la salsa quede un poco gordica. Salar.

Aparte se engañan y cuecen los caracoles en agua con media cebolla y cuatro dientes de ajo. Ya cocidos, se unen al guiso y tras dejar gozar un rato, se sirve.

## **485 FRITADA DE CORDERO CON CARACOLES**

Conchita Seminario. Mañeru

*Ingredientes y cantidades:* 1 kg. de carnero, 5 ó 6 dientes de ajo, 1 y 1/2 ó 2 cebollas medianas, 4 granos de pimienta negra, 4 clavillos, ralladuras de nuez moscada, sal, un chorrotón de vino tinto, 6 cucharadas de puré de tomate, pimientos recocidos, caracoles.

*Modo de hacerla:* Se pone todo en crudo, el cordero troceado y la cebolla picada. A media cocción se agrega el puré de tomate y un poquito de agua si fuera necesario. Ya hecho, se unen el pimiento recocido cortado a tiras y los caracoles previamente engañados.

La base de la gastronomía de todas las fiestas y celebraciones ha sido siempre el lanar. Ya se tratara de bodas, funerales y fiestas, o de épocas de mayor esfuerzo corporal,

como era la siega, lo primero que se ha hecho ha sido matar una oveja o carnero, ya que su carne pasaba a ser la base de la composición de las tres principales comidas: al-

muerzo, comida y cena; incluso la merienda solía consistir en un abundante guisado de esta carne.

La calidad de la carne de oveja –hablamos de la «rasa navarra»– era muy similar a la del llamado *carnero inferior*, ya que la prensa pamplonesa de hace un siglo abogaba para que «no se tolerara la venta de carne de oveja en el mismo local que la del carnero y así el público podría prescindir de la preocupación de que le den una cosa por otra».

En la actualidad, los ganaderos de la Zona Media no esperan a sacrificarlas al último año, sino que un año antes las engordan con piensos y producen una carne magnífica, destacando por su calidad las de los valles de Ezcabarte y Anocibar. Actualmente las costillas de oveja sustituyen a las de carnero.

Aunque en la Montaña navarra va remitiendo, en la Barranta y Burunda siguen teniendo gran aceptación las morcillas de lanar, con sangre de oveja embutida en su intestino, que es delgado en comparación a las de cerdo, lo que

supone en muchos casos unas largas morcillas. Es plato clásico de la noche de San Juan en Arbizu y Torrano, en donde se degustan al regreso de la romería. Es conocidísima la anécdota de Lacunza. Sus vecinos, siguiendo la tradición, subían el Día del Perdón –ahora lo hacen el domingo siguiente a la festividad de la Ascensión– hasta el Santuario de San Miguel de Excelsis, en Aralar. Ahí, tras quedar en paz con Dios, daban buena cuenta de un succulento almuerzo, en el que no podían faltar las morcillas. Un año, en mala hora, parece ser que desde lo alto del monte cayó el caldero con las morcillas, que llevaban sobre un burro, y que entre otros chandríos dejó tuerto al molinero de Huarte Araquil. La anécdota ha sido motivo de mofa para los lacuntzarras, a los que les ha sabido muy mal durante mucho tiempo, hasta que le han buscado la vuelta a la leyenda con mucho humor. Ahora, en esta jornada saborean 150 kilos de morcilla y se preguntan con agudeza: «Zer egin zuen Lakuntza-ren pertzak?», «¿Qué hizo el caldero de los lacuntzarras?».

## 486 MORCILLA DE OVEJA

M.<sup>a</sup> Pilar Araña Leiza. Arbizu

*Ingredientes y cantidades:* 2 litros de sangre, 2 kilos de sebo de oveja o cordero, 3 cebollas, seis puerros, un ramo de perejil, canela, sal y un kilo de arroz.

*Elaboración:* Iniciar la cocción del arroz en agua fría y, una vez cocido, dejarlo enfriar. Repicar el sebo y verdura, unir los diversos ingredientes y embutirlos en los intestinos, que son bastante estrechos. Cocer las morcillas en pucheros amplios, empezando con agua fría y subiendo de temperatura lentamente. Cuando lleven un rato hirviendo, ir pinchando las morcillas con una aguja salmera, para que no revienten y para ver si están hechas.

En el agua donde se han cocido las morcillas se echan cerrañas de pan y se dejan hiervan un poco. Se escurre el pan y se coloca sobre una fuente bien caliente en unión de las morcillas troceadas.

## 487 UNTAMORROS DE OVEJA

Paulino Maisterra. Arive

Se hace con la parte inferior de las costillas, lo que es palico, llamada también «untamorros». Se ponen al fuego en una olla las costillas, cebolla y ajo picados. Cuando empieza a tomar color la cebolla, se echan las patatas y se rehoga todo, añadiendo luego un vaso de vino blanco. Se une agua hirviendo y un par de pimientos secos sin rabo ni semillas, salándolas al final.

## 488 PATATAS CON SEBO DE OVEJA

Mercedes Aristizábal. Puente la Reina

*Ingredientes y cantidades:* Tres kilos y medio de patatas, 150 gramos de sebo (a ser posible de cordero), cuatro dientes de ajo, aceite y sal.

*Modo de hacerlas:* Se pone el agua a calentar y, ya caliente, se le echan las patatas troceadas y la sal. Cocidas las patatas, se retiran un poco del fuego.

En una sartén y en un poco de aceite de oliva se fríe el sebo troceado y, cuando toma un poco de color, se le unen cuatro dientes de ajo grandes. Cuando han perdido las patatas la



fuerza del calor, se le añade el sofrito, se revuelve bien y, tras un pequeño calentón, se sirven muy calientes.

### **489 FILETES DE OVEJA**

Carmen Zubigaray de Imízcoz

Se bate un huevo al que se le une un poquito de vingre, ajo machacado y sal. Se untan con ello los filetes por los dos lados y se dejan macerando durante un tiempo prudencial. Se pasan finalmente por pan rallado y se fríen en aceite muy caliente.

### **490 GUISADO DE OVEJA**

Carmen Zubigaray de Imízcoz

*Ingredientes y cantidades:* 1 kilo de carne de oveja, 2 ó 3 cebollas de tamaño regular, una copa de coñac, 8 ó 10 granos de pimienta negra, 300 gramos de patatas, aceite y sal.

*Modo de hacerlo:* Se trocea y limpia de gordos la carne y se pone en una marmita con agua fría al fuego. A los diez minutos de estar el agua en ebullición, se retira del fuego y se pasa por un colador, eliminando totalmente el agua.

En una olla se pone aceite y se saltean los trozos de carne hasta que tomen color, se unen las cebollas picadas, se calienta la copa de coñac, que se vierte al guiso al darle fuego, se añade la pimienta negra en grano y se sala. Se tapa la olla y se tiene a fuego moderado, sin que necesite agua, por espacio de 15-20 minutos. Al cabo de este tiempo se abre y se ve si la carne está tierna y suave.

Se incorporan unas patatas redondas y se añade un poco de agua, si hiciera falta, para que resulten cocidas.

# CHILINDRÓN

**E**l «cuchifrito» o «cochifrito» es el nombre que se da en Navarra al guiso de cordero o cabrito, más popularmente conocido como «chilindrón». La voz «cuchifrito» es la versión ribera del mismo.

El Diccionario de la Lengua dice que el «cochifrito» es un «Guisado que ordinariamente se hace de tajadas de cabrito o cordero, que después de medio cocido, se fríe, sazonándolos con especias, vinagre o pimentón».

Es de los platos navarros que ha entrado con mal pie en diversos recetarios nacionales, ya que sus autores no se han preocupado de verificar in situ la receta. Así el «cuchifrito» o «chilindrón» navarro nada tiene que ver, ni con la versión de la Academia, ni con la del chilindrón aragonés —con la que la identifican—, en cuyo guiso entran como componentes, entre otros, los pimientos verdes y colorados, así como el tomate. A esta versión en Navarra se la llama «cordero en fritada». Para colmo de males, no falta quien lo cita en forma femenina «a la chilindrón», expresión aquí desconocida, y que debe ser el motivo —más que por el pimiento— por el que un plato tan bravo, se ponga colorado.

Plato considerado de categoría en nuestro mundo rural, es consumido en jornadas festivas y constituye comida solemne de autoridades en día de romería. Es manjar sencillo de hacer, pero requiere amor y poca prisa. Existen dos formas muy similares de cocinarlo, con la única diferencia de la adición de cebolla o no.



CORDERO EN CHILINDRÓN

## 491 CORDERO EN CHILINDRÓN

Irene Arraztoa

**Tiempo de cocción:** una hora. **Tiempo de preparación:** diez minutos. **Recipiente:** una cazuela de barro plana.

**Ingredientes para seis comensales:** 2 kilos de cordero de leche de la Cuenca (delantero o pierna es igual, pero sin la falda), cinco pimientos secos, cinco cucharadas de aceite de oliva, 1/4 de litro de agua del remojo de los pimientos, cuatro dientes de ajo, una ramita de perejil, una raspa de cáscara de limón, sal.

**Modo de hacerlo:** Se pone de víspera a remojo en agua fría los pimientos, abiertos y sin rabo ni semillas. Se trocea el cordero regularmente.

En una cazuela de barro se ponen en frío el aceite, el cordero, el agua (que deberá ser de la del remojo de los pimientos), tres dientes de ajo picados, la cáscara del limón y la sal. Se pone todo ello a fuego un poco fuerte al principio, y cuando hierve, a fuego suave, dándole vueltas o moviendo la cazuela constantemente y sin taparla. Adelantada la cocción, se une la carne de tres pimientos y los otros dos troceados. Por último, y poco antes de servir, se añade perejil y un diente de ajo finamente picados.

Si hiciera falta, se puede añadir algo más del agua del remojo.

## 492 CHILINDRÓN URDÁNOZ

Jesús Urdanoz San Miguel. Cizur Mayor

*Ingredientes y cantidades para 12 comensales:* 3,5 kilos de cordero, 3 dl. de aceite de oliva, 4 cebollas grandes, una cabeza de ajos, 8 pimientos secos de tamaño regular, un vasito de vino blanco, sal, una cáscara de limón.

*Forma de hacerlo:* En cazuela de barro, con aceite de oliva, se pone a fuego muy lento el cordero troceado. Una vez bien refrito, se le añade la cebolla muy picada y los ajos majados con un poco de sal en el almirez; se le une el vasito de vino blanco y se deja que se vaya haciendo, dándole vueltas de vez en cuando.

Los pimientos secos se cuecen, libres de rabo y semillas, en un poco de agua en recipiente aparte. Se les quita luego la carne y ésta, junto con un poquito del agua de la cocción, se añade al guiso, continuando a fuego suave hasta que termine de hacerse y de evaporarse del todo el agua y vino, espolvoreando finalmente el guiso con perejil picado.

La mayoría de las veces acostumbran tapar la cazuela para que sude, o sea, para que el cordero suelte el jugo en el que se acabará de hacer. El trocito de cascara de limón, por su parte, se adiciona a mitad de hechura, con el fin de eliminar la sensación grasienta del guiso.

Sobre la base de estas dos preparaciones tan similares existen en la geografía foral pequeñas variaciones, con resultados muy agradables. Así, en Juslapeña y Atez les añaden una punta de laurel. En lugares tan extremos que van de la Venta de Arrieta hasta Tafalla, le ponen unas pocas patatas fritas cortadas a cuadritos pequeños, y en Aézcoa consiguen, en su momento, un delicioso «Chilindrón con perretxikos», al añadir estas exquisitas setas, cortadas a láminas, a media hechura, logrando un plato perfecto. Si el cordero es de raza latxa, se necesita poner un poco más de aceite, o, como lo vi hacer en la Posada de Aincioa, con aceite y manteca de cerdo a partes iguales. También es postestativo, y le va muy bien, un poquito de guindilla. Asimismo en algunos casos unen al final un poco de pan rallado, «para que engorde la salsa», como observé hacer a la mayordoma M.<sup>a</sup> Angeles Tiebas de Gualtar, en la romería de la

Virgen del Socorro de Sangüesa. En cuanto al vino, tomé un delicioso chilindrón con los cofrades de San Guillermo de Obanos en su ermita de Arnotegui, cuyo secreto consistía en la adición justa del excelente clarete del pueblo.

Con todo, el mejor de los que he probado ha sido el de la romería anual de Cirauqui a su Basílica de San Cristóbal, que cada primero de mayo se celebra en la cima de Montesquiza. Tras la Misa acostumbran a reunirse en corros amigos o familias, cada grupo en su sitio de siempre, en mesas y asientos de cemento hechos entre los chaparros para esta ocasión. El plato obligado tras las ensaladas es, por supuesto, el chilindrón. Y lo hacen de dos maneras. Las autoridades lo toman preparado por el ermitaño Gumersindo Zabalza, ayudado por su esposa, que se ocupan de este menester desde hace decenios; lleva caracoles. Lo toman antes de las costillas asadas.

## 493 CHILINDRÓN CON CARACOLES

Cirauqui

Se pone a rehogar el cordero troceado en aceite de oliva, al amor de la lumbre, que no sea fuerte. Tras rehogarlo bien y cuando se ve está a medio hacer, se añaden los caracoles previamente engañados y cocidos, y, «tras unas vueltas», se incorpora cebolla y unos dientes de ajo troceados. Cuando la cebolla está hecha, se agregan los pimientos secos previamente remojados en agua y la parte de ésta que sea necesaria. Se sala y se deja se acabe de hacer, a fuego lento.

Pero el más clásico de este día, y para mí mejor, es el hecho con puntas de espárragos silvestres. Como sucede con los recolectores de perretxikos, muchos cirauqueses tienen esparragueras silvestres en puntos que sólo ellos conocen. En otoño suelen subir al monte para podar o quemar «sus» esparragueras, con el fin de que en la primavera broten con

fuerza. El día de la romería, conforme ascienden, hacen la recolección para el chilindrón. No doy el nombre del cocinero, pues es fórmula común.



## 494 CHILINDRÓN CON ESPÁRRAGOS SILVESTRES

Se pone en un recipiente metálico de calderete el aceite con el cordero troceado, cebolla y ajo muy picados y la correspondiente sal. Cuando la cebolla ha soltado toda el agua, se añaden pimientos secos remojados con anterioridad y un poco de su agua. Cuando vuelve a hervir, se agregan los espárragos silvestres, cortados regularmente. Se deja hervir lentamente y se añade un punto casi mínimo de guindilla. Si durante la elaboración hiciera falta más agua, se le añade de la del remojo, cosa probable, pues al hacer el guiso al aire libre «chupa» más líquido que lo normal. Tras un rato de reposo, se sirve.

La razón de unir a media cochura los espárragos es porque, a pesar de su pequeño diámetro, el espárrago silvestre tiene una textura más fuerte que los blancos o verdes.

Este plato, que en la actualidad se hace con cordero de leche o pastenco, hasta bien entrado el actual siglo se hacía

con cabrito de leche o carnero, ya que, de no desgraciarse, todos los corderos se dejaban para criarlos como carnero, como va dicho.

El plato que nos adjudican de «pollo al chilindrón» no se hace de esta manera, sino al estilo de nuestros hermanos aragoneses, con tomate y pimiento.

## ENSALADAS

**L**a Biblia dice que nuestros padres Adán y Eva «se alimentaban de los frutos del vergel del Edén y de toda suerte de árboles gratos a la vista y buenos para comer». Naturalmente, los consumían frescos. El hombre tardó lo suyo hasta tomar los alimentos asados primero y cocidos después. Por ello, lógicamente, el hombre debió de cultivar en primer lugar las plantas que podía comer en crudo.

La costumbre de acompañar las carnes asadas con ensalada es muy vieja. El libro del Exodo, cuando narra la institución de la Pascua, cuenta que Yahveh habló a Moisés y Aarón en Egipto, prescribiendo que los israelitas «... en aquella noche comerán la carne, asada al fuego, con panes ácidos y hierbas amargas», es decir, con lechuga, achicoria, perejil... en recuerdo de las amarguras padecidas en Egipto.

Las civilizaciones antiguas consumieron tanto verduras crudas en ensalada, como fruta fresca al inicio de la comida. La costumbre de tomar fruta para abrir la comida ha lle-

gado hasta nosotros en la Zona Media y sobre todo en la Ribera, en especial melón y sandía, que siempre se han tomado como primer plato; ahora, sobre todo en restaurantes, se presenta con el añadido del jamón, que tampoco es ninguna tontería. Como sucede con los dulces tomados antes de la comida, en contra de lo que pueda parecer a primera vista, cuanto más dulce sea la fruta, más despierta el apetito al producir una pequeña hipoglucemia.

Griegos y romanos tomaron ensaladas y parece que con la caída del Imperio bajó en la Edad Media su consumo, relanzado luego en el Renacimiento. Esta conclusión de los historiadores no cuenta para Navarra, donde parece que se mantuvo su consumo. Idoate ha publicado la notificación de Carlos III el Noble en 1404 nombrando hortelano de los «vergeres» olitejos. Por dicho documento sabemos lo que se cultivaba y consumía: «Et así bien, serán tenidos de plantar en cada ayno en tiempo devido, melones, pepinieillos, calabazas, botrefas, berengenas, lechugas et otras hortalizas...».



ENSALADA

Las verduras en general han sido poco apreciadas y consideradas «de poco mantenimiento». Pero el hallazgo en 1929 de las vitaminas, cuya divulgación llegó al pueblo bastante después del 36, tuvo una gran repercusión sobre todo en las ensaladas por ser consumidas en crudo. Hasta entonces se tomaban por refrescar y llenar la andorga, según admite un refrán navarro: «*Mejor es la ensalada que el hambre*». Si al descubrimiento de las vitaminas agregamos la difusión de la «dieta mediterránea», así como la importancia que actualmente se da a su alto contenido en fibra vegetal, para mejorar y favorecer el tránsito intestinal, comprendemos el impulso que ha tomado su consumo. Este irá a más, ya que de las doscientas especies de plantas comestibles conocidas, no se llegan a utilizar en cocina ni la mitad.

Antiguamente la ensalada se servía al principio —Schraemli dice que «la ensalada abre el apetito, el queso lo cierra»— y durante la comida permanecía al alcance de los comensales. En nuestra tierra se ha tomado al principio, y al final sólo acompañando los asados, principalmente de cordero. En cuanto a su consumo, en la Montaña y por razón de clima, raramente se ha cultivado hasta tiempos recientes, a excepción de la escarola resistente a bajas temperaturas. La lechuga sólo se preparaba en verano, traída de otros pueblos; en la Zona Media y no digamos en la Ribera ha estado presente en la mesa durante todo el año. Ahora, con la nueva cocina, se presentan, sobre todo en restaurantes, unas ensaladas sofisticadas, las denominadas *templadas*, consistentes en agregar a las hortalizas frescas trocitos de pescado, carnes o vísceras, simplemente cocidos en un caldo corto o salteados y servidos templados.

De la forma de componer la ensalada habla el tantas veces citado Antonio Salsete, autor de *El cocinero religioso*, manuscrito pamplonés del s. XVII, «El aliño de la ensalada no lleva agua ninguna. De vinagre poco, y bastante aceite con la sal que corresponde. La picada es menos sabrosa, especialmente si es mucha, porque el estrujón y apretón de las manos la marchita. La ensalada, de una manera o de otra, se ha de lavar bien: no se ha de aliñar mucho tiempo antes, y para aliñarla se ha de escurrir el agua». Es decir, que hace bueno el refrán que José María Iribarren da por navarro: «*La ensalada, salada, bien aceitada y poco avinagrada*». La norma sabia sigue siendo la de deshojar y conservarla en agua fresca hasta su compostura, quebrarla a mano —nunca con cuchillo— y aliñarla en el momento de servirla. Es opinión generalizada que su orden debe ser, primero salarla, segundo agregar el vinagre y, al final, el aceite, ya que, si se da éste en primer lugar, la sal y el vinagre resbalan y no afectan a las hojas.

Dentro de la amplia variedad de plantas comestibles que se consumen en crudo como la endibia, cardo, apio, escarola, achicoria y un largo etc., la lechuga está considerada como la reina de todas ellas. Además de ser agradable y refrescante, es estimada por su riqueza en sales minerales y vitaminas. Toma su nombre de su raíz latina —*Lactuca sativa*— que hace referencia a la leche, debido al látex que posee, de propiedades emolientes, depurativas, calmantes y ligeramente hipnóticas: ya Galeno la recomendaba contra el insomnio. Alonso de Herrera siglos después advierte que «si las mujeres que crían las usan comer, les hace tener abundancia de leche».

Su cultivo ha sido siempre delicado y artesano. Lorenzo Millo en sus *Divagaciones sobre gastronomía clásica* dice re-

fiéndose al esmero con que cultivaban las lechugas, que el filósofo Aristoxeno de Cirene, para aventajar en calidad a las de sus vecinos, regaba las suyas con el agua mezclada con miel, mientras que orinaba a las de sus vecinos. Por Apicio sabemos de su empleo en la cocina romana, que en invierno la sustituía por achicorias, aliñándolas con *garum* y vinagre o con miel y vinagre fuerte. A M.<sup>a</sup> José Ibricu y Florencio Idoate, que han estudiado el Hostal y la mesa del Príncipe de Viana, parece sorprenderles que las lechugas «las compran siempre junto con la miel; su proveedor podría ser el mismo» dice la primera, mientras que el segundo señala que «En la sección de cocina hallamos una partida de lechugas junto al vinagre y la miel». No advierten que en la compostura de las ensaladas, y en particular de la lechuga, ha sido práctica común desde tiempos remotos, y que ha llegado hasta nuestros días, la mezcla de lo azucarado con la sal y el vinagre, teniendo en cuenta que la miel hacía el papel de azúcar, por aquellos siglos desconocido. El citado Alonso de Herrera, al hablar de las lechugas aconseja que su aliño sea «con aceite, y poco vinagre, y sal, o azúcar». En *La alimentación doméstica en Vasconia* podemos leer que «durante el verano, antes del cocido de alubias se comía una ensalada de lechuga sazonada con vinagre y azúcar o con vinagre, aceite y azúcar», corroborando lo que dice Busca Isusi sobre los banquetes de fiestas: «He tenido la oportunidad de comer ensaladas preparadas con azúcar en vez de sal». Y Tomás Urzainqui Mina en su «*Aplicación de la encuesta etnológica de Urzainqui*» señala: «Los días de fiesta se distinguían. Los que tenían costumbre comían ensalada (lechuga) con azúcar. Esta era cara y escaseaba. Echaban azúcar a la ensalada, si había gente de fuera o en los días de fiesta, para los de aquí la lechuga con azúcar era un plato exquisito. En invierno, en vez de lechugas, escarolas con azúcar, se criaban bien grandes y blancas».

La huerta navarra se ha distinguido, con razón, por la calidad excepcional de sus lechugas, de las que no existe una variedad concreta y representativa. Sólo en la vega rochapeana existen de veinticinco a treinta. La primera lechuga se siembra en noviembre-diciembre, se trasplanta en enero y se recolecta dentro del mismo invierno; luego viene la de primavera —la mejor, pues se hace lentamente, sin temperaturas extremas—, y la de verano, que se mantiene en el mercado si la temperatura no sobrepasa los 30°, ya que si así sucediere, se suben. Ahora, con los invernaderos, las hay durante todo el año. Aquí, además de la calidad material, influye mucho el que estamos acostumbrados a consumirlas recién arrancadas, a primera hora de la misma mañana.

Dentro de las variedades que se consumen en ensalada y que se venden por unidades y no a peso, está la de cogollo grande, que se presenta en hojas separadas y que es la más comercial; la *crispilla* —de la que hay las variedades *blanca* y *verde*— tiene el cogollo muy prieto, es tierna y sabrosa y aparece en el mercado de Pamplona, Tafalla y Zona Media en mayo; otra, la *bataria*, tiene el cogollo grande, no prieto, para presentarla también en hojas sueltas.

En la Ribera tudelana se dan entre otras variedades las denominadas *blancas* o *blanquillas*, grandes, redondas y de color verde muy claro. Unas son de hojas delgadas y finas, mientras que otras las presentan rizadas, escaroladas. Pero la que tiene justificada fama, solicitada desde los mejores





LECHUGAS DEL GRUMILLO

mercados españoles es la denominada *lechuga del grumillo*, que describía así Luis Gil Gómez: «Es de color verde claro y tiene las hojas prietas y rizadas. Se suele comer en «cogollos» cortados por la mitad, remojados en aceite y sazonados de ajo y sal. A otra variedad de lechuga se le aplica el nombre *del negro* o *del negrilla*. Son de hojas cortas y achatadas y presentan un aspecto grasiento. En su configuración tiran a parecerse a las *del grumillo*, ofreciendo un color verde intenso, bastante oscuro. Quizá provenga de ahí esta denominación popular que se les da». La mejor época para consumir la variedad *del negro* o *negra cogollo*, que es más rizada, era desde marzo hasta casi las fiestas tudelanas. Ahora, con el invento de los invernaderos de plástico, las hay prácticamente todo el año.

Dicen que las hojas de lechuga deben moverse con manos de ángel, pero estas variedades tienen las hojas tan apretadas, que resulta difícil separarlas sin romperlas. Por ello se le quitan al cogollo las hojas exteriores que están más sueltas, y, como no se acostumbra lavarlas, se cortan a cuartos en sentido longitudinal y, tras aliñarlas con aceite —a ser posible de Ablitas—, vinagre, ajo picado y sal, tomándolas con la mano del tallo, se comen a bocados. Ni cuchillo ni tenedor pintan nada con esta maravilla. También acostumbran presentarlas acompañadas de olivas negras, de las llamadas «aragonesas», curadas únicamente con sal; también

con filetes de anchoa en aceite, bonito en escabeche y lo que a la cocinera buenamente se le ocurra.

Finalmente, queda la llamada *oreja de burro*, de cocer o *romana*, de hojas altas, alargadas y puntiagudas, que presentan un color verde oscuro y que se acostumbra atar para el blanqueo del cogollo. Es la que se considera de peor calidad. Se da en casi toda España y sobre todo en Castilla, donde es acaso la variedad más común en ensalada. Por estas tierras se toman cocidas, con patatas, aliñadas con aceite y vinagre, o con aceite frito con unos dientes de ajo. También se guisan cociéndolas enteras, partidas luego por la mitad y rellenas con un picadillo de cebolla, ajo, jamón y harina, para finalmente, tras espolvorearlas con queso rallado, meterlas al horno a gratinar.

## TOMATE

Sabemos que el tomate fue traído de América por Hernán Cortés en 1521 y que tardó muchísimos años en ser empleado en cocina. Hasta la fecha se atribuía a Altimiras la primicia de su uso, pero en el citado manuscrito *El cocinero religioso*, anterior a Altimiras, aparece ya su consumo utilizándolo «mas para condimento, sazón y gracejo de los gui-

sos, que para cuerpo de guisado», y concluye sentenciando que *En habiendo tomatillo, todos son buenos cocineros*, lo que Juan M.<sup>a</sup> Arzak confirma en el prólogo de *El libro del tomate* de Pilar Iglesias, al recordar un dicho popular, repetido desde hace más de un siglo en nuestra Regata del Bidasoa y que seguramente se conoce en otras zonas de Navarra, que define como recurso culinario la importancia del tomate: «*En tiempo de tomate, no hay mala cocinera*». Al igual de lo que sucede ahora, Salsete une el tomate a la carne cuando está a medio cocer: por razones empíricas nuestras cocineras saben que el tomate impide o retrasa la cocción de una vianda. En un principio sólo se empleó en temporada y luego el hombre se las ingenió para guardarlo. En tiempos del citado cocinero agustino lo hacían así: «Los tomates se conservan, cogiéndolos antes de que salga el sol. Se parten por medio, y en estando medio curados, se echan en aceite frito. De otro modo, se dejan secar del todo sobre unos cañizos, y se ensartan como los pimientos. Cuando se hubieren de usar, se echan un rato antes a que se remojen en agua». La verdad es que no sé si son recetas muy de fiar.

Hasta que llegó el actual bote, de hojalata o de cristal, la forma habitual de conservarlo, prácticamente hasta nuestros días, era en botellas. Para ello se escaldaban los tomates, se eliminaba la piel y se pasaban por el prensapurés; hecha una masa homogénea –no se les eliminaba las simientes–, se le unía ácido salicílico (hoy prohibido y entonces de venta en farmacias, en papeletas). La proporción era de un gramo por kilo de fruto. Se rellenaban las botellas, se agregaba después un poquito de aceite de oliva en el cuello, para aislarlo mejor, y se cerraban con el consiguiente corcho, un trocito de

lienzo y una cuerda, de forma similar a como se cierra el cava. Luego se ponían a cocer durante unos veinte minutos dentro de un gran recipiente con agua y paja, para que al hervir no se pegaran las botellas entre sí y se rompieran. Solía suceder que algunos, para mayor seguridad, le echaban, además de entusiasmo, más cantidad de ácido que la indicada y luego, cuando las botellas estaban colocadas en la estantería, estallaba una y por simpatía otras, si no todas, con lo que se organizaban verdaderos chandrios. Por ello, las mejores botellas eran las de champán.

Pero volvamos a la ensalada. Salsete registra e incluso –cosa curiosa– recomienda la presencia del tomate en la ensalada: «y si hay tomate, le sienta bien», cuando la verdad es que el tomate crudo ha estado ignorado e incluso despreciado entre nosotros hasta no hace muchos años. Por noticias orales dignas de crédito que he recogido en Pamplona, a los primeros que se vio comer tomate crudo, simplemente aliñado con sal, fue a los prisioneros alemanes que, procedentes del Camerún, llegaron a nuestra ciudad en la Gran Guerra. Como sucede en tantas ocasiones, mientras ellos aseguraban que era excelente para el cuerpo, se llegó a creer que lo hacían para saciar el hambre. Luego he podido ratificar la veracidad del dato, con las noticias que sobre ello nos dan los interesantes, y quizá a propósito ignorados, trabajos de etnografía, de los que, como ejemplo, cito dos zonas navarras distintas. En *La alimentación doméstica en Vasconia*, de los Grupos Etniker, se puede leer que «El consumo de tomate crudo, al menos en la vertiente cantábrica, es más bien reciente, iniciándose con posterioridad al 36. En Arráyoz –localidad baztanesa que representa la comarca en el estudio–,



TOMATE EN ENSALADA



donde era muy conocido desde antiguo en los guisos diarios, se cultivaba poco en las huertas del Valle, por ser muy proclive a transmitir enfermedades debido al exceso de humedad y a no saber tratarlo. Se compraba en el comercio y para conservarlo se embotaba. En la misma localidad se comenzó a utilizar tomate fresco en ensalada muy tardíamente, hacia 1940-45. Los años de guerra hicieron que los hombres de este valle conocieran otras costumbres que después introdujeron en sus casas. A partir de la década de los sesenta comenzó a desarrollarse su cultivo en invernaderos y desde entonces se dispone de tomate fresco en abundancia». Por otra parte, José M.<sup>o</sup> Jimeno Jurio en su interesante *Estudio sobre el grupo doméstico de Artajona*, señala: «En cuanto a la ensalada de verano, el consumo de tomate se introdujo hacia el año 1940, siendo actualmente común». El abuelo de un amigo mío, de elevada posición social-económica, se negó a comerlo crudo «porque no lo comía el gato».

Dos son las variedades que fundamentalmente se cultivan. La de mata baja, que se emplea para la conserva, y la de enrame, que se destina para su consumo en fresco. La producción del tomate ha adquirido una gran importancia en Navarra. Mientras en la Zona Media y Montaña la producción tiene poco volumen y se emplea fundamentalmente para el consumo familiar, en muchos de nuestros pueblos riberos, de feraces regadíos y en un plazo de relativamente pocos años, ha llegado a constituir una importante fuente de riqueza, ya que supone el 27 por ciento del total de la producción de hortalizas.

Hoy no concebimos nuestra cocina sin la presencia del tomate, antes ya incorporado en guisos, y ahora en las ensaladas, en las que es ingrediente obligado, acompañando a la lechuga y cebolla, o simplemente sólo, aliñado con ajo picado, aceite y sal.

## APIO

Conocido ya en la cultura egipcia, el apio es planta espontánea en Europa, en un principio considerada como simplemente aromática. Estuvo asociado al culto de los muertos y también luego a la magia y mitos. Aunque conocido en Roma —Apicio da una receta en forma de paté o budín, unido no con huevo, sino con sémola—, es en la Edad Media cuando se empieza a cultivar y consumir con fuerza.

De pocas calorías, rico en celulosa, sales minerales y vitamina C, los entendidos no se cansan de alabar sus virtudes medicinales para prevenir el colesterol, enfermedades de riñón y vesícula, crecimiento, obesidad y diabetes. De fuerte aroma, la cocinera sabe que, si lo une a cualquier guiso, es necesario tener cuidado en las proporciones, pues domina a cualquier otro sabor, motivo por el cual no gusta a todos. Normalmente se emplea como condimento de caldos y salsas, como verdura cocida y sobre todo en ensalada.

La limpieza de las pencas y eliminación de las hebras se realiza de forma similar al cardo; luego se deja en agua duan-



APIO RIZADO EN ENSALADA



te un rato, para quitar el excesivo gusto y, como el cardo, tras cocido, se acostumbra tomarlo acompañado de una ligera bechamel con jamón picado. También, metiéndolo luego a gratinar en el horno, tras cubrirlo con queso rallado.

Pero entre nosotros como más se consume es en ensalada. Las hojas tiernas y blancas, crudas y simplemente con la adición de sal: así las comían los hortelanos tudelanos, cuando iban, tras la jornada laboral, a cenar a la taberna. Por el gusto fuerte, se acostumbra picarlo en trocitos menudos y unirlos a la ensalada de tomate y lechuga. Pero la mejor forma de tomarlo es como las pencas del cardo: limpias y cortadas en trozos regulares, se les hace con un cuchillo las incisiones a ambos lados de la penquita y se dejan en agua, para que se ricen. Luego se aderezan con aceite, vinagre, ajo picado y sal.

Antes la época de producción era de noviembre a marzo; ahora, con los «túneles de plástico», lo hay durante todo el año.

## ESCAROLA

La escarola es hortaliza que, aquí al menos, se consume exclusivamente en crudo y fundamentalmente en los meses de invierno, ya que la campaña se inicia en el mes de octubre y finaliza en marzo, cuando la planta se sube por razón de las temperaturas. En la actualidad se va ampliando su calendario, debido a los consabidos invernaderos.

Al hablar de ella Alonso de Herrera señala que «hay una manera de lechugas crespas, que tienen la hoja arpada, como sierra de aserrar, que en Roma las llaman endibias, acá vulgarmente lechugas Romanas, otros las llaman escarolas, éstas son verdaderamente chicorias» y advierte «que se siembran allá para el invierno y desde que estén grandes, recójalas todas cada una por sí, y aten las hojas por las puntas, y cúbralas de arena blanca y después de maduras las sacan blancas o amarillentas como cera, muy tiernas y muy sabrosas, y de amargas que eran, se tornan dulces».

Si están aporcadadas con tierra, necesitan una buena limpieza. Luego se separan únicamente las partes blancas y amarillentas, que se suelen dejar en agua para quitarles un cierto amargor. En cuando a su condimento, de no haber algún estómago delicado, se acostumbra machacar en el almirez unos dientes de ajo con la sal, a los que se agrega y une el aceite y vinagre. Colocada la ensalada en recipiente adecuado, en el momento de servirla se añade el aliño y con un servicio se le da repetidas vueltas para distribuir bien el ájilis-mójilis. En algunos hogares acostumbran añadir unos dados de pan fritos en aceite con ajo.

Es la ensalada que acompaña a los asados navideños.

## ENDIBIAS

Se la conoce como witloof (*palabra flamenca que significa hojas blancas*), chicorée, achicoria de Bruselas, endive y



ESCAROLA

endibia en España. Esta achicoria de lujo, acogollada, con hojas prietas, firmes y alargadas, con 17 calorías por cada 100 gramos, en lugar de las 27 del resto de las hortalizas, y rica en sales minerales –lo que la hace ideal para regímenes de adelgazamiento– se empezó a introducir tímidamente tras la Segunda Guerra Mundial, teniendo en la actualidad una excepcional aceptación en los mercados de nuestro país.

Sobre su creación figuran dos versiones: una es que un horticultor belga llamado Breziers, natural de Evere, fue el que alrededor de 1870, tratando de conseguir una mayor blancura en varios vegetales, creó la endibia al intentar producir una variedad nueva de la achicoria; otra es que los horticultores que cultivaban las raíces de la achicoria para suculento de café, las almacenaron en una bodega oscura, donde con la humedad y falta de luz salieron las endibias. De las dos versiones, parece ser que la primera es la verdadera, ya que la endibia actual procede de la *Cichorium endivia* y no de la *Cichorium intybus* o achicoria amarga de la que se produce el sustituto del café. Pero acaso sea oportuno recordar que ya Nebrija y Ruperto de Nola hablaron de esta verdura.

Su producción es compleja y cara. Se siembra en el campo en mayo y, tras un ciclo normal, se recolecta su raíz en octubre-noviembre. Se limpia, se elimina sus hojas y se corta la raíz por su parte inferior a las que lo necesitan, para que tengan todas la misma altura. Luego se almacenan en cámaras frigoríficas, donde se congelan. Cuando se decide plantarlas, se sacan del frigorífico, se colocan en posición vertical, unas al lado de otras, en bandejas metálicas sin tierra, ya que se cultivan por un sistema hidropónico, y se llevan a unas cámaras

especiales, donde se colocan en estanterías de 10 pisos para aprovechar el espacio. Con el aire, temperatura y humedad reguladas, son regadas con agua en la que se ha disuelto una solución que alimenta a la raíz a través de pequeñas raicillas. En cada bandeja hay un nivel y el agua baja de una a otra hasta un tanque que recicla continuamente la misma solución. Obviamente, la cámara se mantiene en total oscuridad, ya que su peor enemigo es la luz, pues deben salir totalmente blancas por la falta de clorofila. Este proceso se desarrolla en 21 días controlados, al cabo de los cuales se realiza el cascado, operación que consiste en cortar el fruto obtenido de la raíz y eliminar las hojas exteriores para poder presentar la endibia en el mercado. El resultado final es una verdura de color blanco, ligeramente amarillento en las puntas, absolutamente limpia, y comestible en su totalidad. Refrescante, muy jugosa y en algunas variedades ligeramente amarga, lo que le proporciona un cierto encanto, además de que puede tomarse en ensalada, admite infinidad de preparaciones. El hecho de que de cada raíz se obtenga un solo fruto, así como el gasto del mantenimiento de las raíces en frigoríficos a través del año, supone el alto costo de este cultivo. La endibia era hasta no hace muchos años un producto típico de invierno, pero ahora, con cámaras climatizadas, se cosechan durante todo el año. Si en la actualidad los franceses son en conjunto los mayores productores, es en cambio navarra –Planasa, de Valtierra– la empresa con mayor producción en el mundo, con una manufacturación media de 60.000 bandejas diarias.

Como sucede con todos los productos alimenticios que nos llegan de fuera, vienen a una también sus preparacio-



ENDIBIAS CON SALSA DE ROQUEFORT



nes. Luego, conforme se va introduciendo su consumo, las preparaciones se van adaptando a los gustos propios del país. Con la endibia se realizan una gran variedad de preparaciones, que van desde las ensaladas en crudo, a platos cocinados e incluso como postre, caramelizándolas. Tras la compostura del aceite, vinagre y sal, admiten el acompañamiento de nueces, la amplia gama de mariscos y pescados

como gambas, langosta, camarones, salmón ahumado, anguillas y un largo etcétera de salsas que van desde la mahonesa y rosa, hasta las de quesos fuertes, como Cabrales y Roquefort. Y como preparaciones propias de la tierra, vayan como ejemplo dos de ellas, creaciones personales de un maestro, en las que la endibia va acompañada con otras verduras de la Ribera.

### **495 ENSALADA DE ENDIBIAS CON ANCHOAS**

Jesús Barcos. Peralta

Colocar las hojas de endibia en el plato. En el centro, montar una ensalada de endibia y tomate picados, con alubias verdes fileteadas, adornando todo ello con unas anchoas frescas maceradas en vinagreta con perejil, y aliñado luego todo con aceite de oliva, sal y, si se quiere, con un poco de pimienta verde.

### **496 ENDIBIAS ESTOFADAS**

Jesús Barcos. Peralta

Cocer las endibias durante 20 minutos en agua con sal. Ya hervidas, saltearlas en un poco de mantequilla, agregando luego un poco de salsa española y otro de Oporto Bandeira. Seguidamente se saltean en la misma salsa unos hongos que sirven como acompañamiento. Dejar hervir 4-5 minutos y agregar entonces, con cuentagotas, un poquito de nata.

Se monta con todo ello el plato, que se decora finalmente con unas verduras como patatitas cocidas, zanahoria, un tomatito, un poco de cebollino, así como unos puerros fileteados en juliana y fritos.



ENDIBIAS ESTOFADAS



## RÁBANO

Considerado «de poco fundamento», pero excelente como aperitivo es el rábano, que, a diferencia de la mayoría de las verduras, no tiene riqueza alguna ni en vitaminas ni en sales minerales. Como, a pesar de que la Humanidad pasa hambre, nosotros estamos obsesionados en no engordar o por lo menos mantenernos en el peso, el rábano resulta un alimento *light*, ideal en regímenes de adelgazamiento.

Su carne blanca, compacta, jugosa y sobre todo su sabor picante hacen que resulte agradable al paladar, aunque las esencias volátiles de las que proviene dicho picor desaconsejan su consumo a los que tienen delicado el sistema digestivo.

Desde mayo en que aparecen los primeros, se mantiene en el mercado hasta fin de año. Las hojas también se pueden consumir en ensalada, pero habitualmente se come únicamente la raíz. En la Ribera navarra son muy aficionados a su consumo y es común ver cómo lo toma de aperitivo, antes de un calderete, un grupo de cazadores o de amigos, eliminando con la navaja la corteza de su globosa raíz, con el único aliño de la sal que llevan en el canuto de caña.

Se presentan solos o en ensaladas compuestas por varias verduras, donde dan la nota de color, gusto y aroma.

## ZANAHORIA

La zanahoria, consumida desde hace más de dos mil años, es hortaliza mediterránea, universalmente apreciada por su alto valor alimenticio e importantes propiedades nutritivas y medicinales: refrescante, diurética y astringente. Rica en vitaminas A, B, C y E, su escaso valor calórico permite que se puedan consumir en regímenes de adelgazamiento las cantidades que se deseen.

De la materia colorante que posee se extrae el caroteno, que se agrega a algunos productos alimenticios para darles color. Tomadas en crudo, parece que refuerza el bronceado de la piel, pues favorece la acción solar.

Presente todo el año en el mercado, es imprescindible en cocina como guarnición en platos de pescado y carne, o como aromatizadora de los cocidos y preparaciones de salsas. Se toma además en ensalada, fundamentalmente rallada en crudo o cocida, cortada en rodajas luego y con el consabido aderezo de aceite, vinagre y sal. Para ello son recomendables las zanahorias nuevas y muy frescas.

Aunque se emplean en casi todo género de guisos, raramente forman plato de por sí, ni base de él. La excepción es la receta siguiente:

### 497 ZANAHORIAS A LA NAVARRA

Miguel Uranga Esnaola. Burlada

Lavado, limpio y raspado medio kilo, se hacen ruedas y se enjugan, dorándolas después en una tartera con manteca.

A los cinco minutos, se agrega 4 ó 5 cacillos de agua, pimienta, sal, perejil picado y se deja cocer despacio por una hora, sin dejar de mover.

En plato hondo se mezclan dos yemas, dos jícaras de nata y este batido se derrama poco a poco sobre las zanahorias, moviendo mucho, para que no cuaje y se mezcle bien. Tras dos hervores, se sirve.

Es frecuente el *puré de zanahoria*, que se acostumbra hacer rehogando en aceite de oliva unos 600 gramos de zanahorias, ya limpias y cortadas a rodajas, junto a dos cebollas trinchadas en juliana. Cuando la cebolla empieza a tomar color, se añaden 3 patatas regulares troceadas, así como el agua y sal correspondiente. Ya hecho, se pasa por el prensapurés —ahora con la batidora— y se añade, según gustos, un poco de pimienta blanca.

La zanahoria se presta a diversas preparaciones dulces, como pasteles, tartas y mermeladas, aunque todavía no han adquirido arraigo popular.

buían propiedades terapéuticas, de las que parece ser carece. De poco valor nutritivo, su carne dura y acuosa es muchas veces amarga, indigesta y suele repetir. Para quitarle las malas intenciones, hay quien acostumbra prepararlo dando un corte a unos 4 ó 5 centímetros del extremo redondeado, frotando luego ambos trozos hasta que calcula que se ha eliminado el gusto amargo. Creo que es una forma de perder el tiempo como otra cualquiera. Seguidamente, se corta el otro extremo y la piel verde —que en algunos restaurantes dejan, por decorar más la ensalada—, dejando limpia su pulpa y cortándolo luego en rodajas, más bien finas, que se dejan en maceración en agua con abundante sal gorda durante un tiempo prudencial, hasta que suelten el jugo que proporciona el sabor amargo. Luego se lava bien y se aliña según costumbre.

Son preferibles los frutos jóvenes, antes de que granen sus semillas. Es ingrediente clásico en las ensaladas de verano. Ahora se encuentra durante todo el año gracias a los cultivos en invernadero.

## PEPINO

Originario de la India, el pepino es una de las hortalizas de cultivo más antiguo. De él habla la Biblia, y griegos y romanos lo consumieron en grandes cantidades, pues le atri-

## REMOLACHA, PATATA Y CEBOLLA

Distinta de las llamadas azucarera o forrajera, la remolacha de mesa fue cultivada por los romanos, que además consumían sus hojas. Aunque existen un gran número de variedades, generalmente se consumen las de color rojo intenso, cuya carne está marcada por círculos concéntricos. Comparable a la zanahoria por sus calorías, 45 por cada 100 gramos, es hortaliza rica en hidratos de carbono y proteínas. Resistente al frío, se encuentra durante todo el año en nuestros mercados, en crudo o ya cocidas y envasadas en bolsas de plástico cerradas al vacío.

La remolacha se cuece con su piel, que se limpia al grifo previamente, para eliminar las adherencias de tierra, y se pone a cocer en agua fría con sal, por espacio de unas dos horas y media. Luego, se deja enfriar en la misma agua. Después se elimina fácilmente su piel con una ligera presión de los dedos. Se corta en rodajas finas y se adereza con abundante aceite de oliva, muy poco o nada de vinagre y la sal necesaria.

Se presenta sola, acompañando a otras verduras y también como elemento de la ensalada rusa.

Otro de los ingredientes empleado en las llamadas ensaladas mixtas, y que, como la remolacha, necesita cocción es la patata, que suele consumirse tras cocerla en agua salada con su piel, que luego, ya fría, se elimina; se presenta también cortada en rodajas. Es acompañamiento habitual de la lechuga, tomate y cebolla, aunque a veces se sirve so-

la y decorada por encima de cebolla fresca y perejil, ambos muy picados, y con los consabidos aceite, vinagre y sal o también bañadas con salsa mahonesa. Se emplea en la ensaladilla rusa. Las mejores para el consumo en ensalada con las denominadas patatas frescas de primavera.

Otra verdura que cocida se emplea tanto en la ensalada rusa como sola son las alubias verdes acompañadas de salsa mahonesa.

Casi no nos podemos imaginar un solo plato en el que en su preparación no lleve como ingrediente obligado la cebolla. Este bulbo es posiblemente la planta más conocida y cultivada desde los tiempos más remotos y consumida en todas las partes del mundo en grandes cantidades. Como sucede con el pepino, se le han atribuido una serie de propiedades medicinales, de las que, según los expertos, carece, aunque se le reconozcan cualidades antisépticas y diuréticas.

Su peculiar sabor se debe a tener en su composición unos compuestos de azufre y, en especial, el sulfuro de alilo, sustancia volátil que produce escozor en los ojos y excita las glándulas lacrimales. Para evitarlo, se acostumbra mojar el cuchillo en agua al cortarla, lo que no es muy convincente para quien la pica, que acaba llorando.

Existen muchas variedades, tanto tempranas como tardías, dentro de las aquí cultivadas. A las tempranas, *blanca* o *babosa* y a la *blanquilla*, más suave y que se emplea en ensaladas, sucede la *valenciana*, ligeramente amarilla y de sabor dulzón, pero delicada en su conserva. Luego son importantes la *encarnada pálida*, temprana y muy productiva, y la *encarnada oscura*, de sabor un poco fuerte.



ENSALADA

La cebolla achatada de nuestra tierra amarga un poquito, mientras que la *valenciana* o la llamada de Burgos o babosa, en forma de pera, endulza, por lo que se acostumbra agregar a las verduras al tiempo de cocerlas, para que endulce, sin añadir azúcar, como se hace en bastantes hortalizas.

Desde un punto de vista culinario, se emplea tanto en ensalada como en guisos de carne, e incluso, en platos de pescados denominados encebollados, como bacalao, atún y bonito, ya que, el pescado en general sólo admite como único aderezo el ajo.

En Corella, en día de la romería a Ntra. Sra. del Villar, tras la Misa, los romeros acostumbran: asar las cebolletas y cabezas de ajo frescas a la brasa de sarmientos, de una forma igual a la *calçotada* catalana.

Además de cruda, se toman en ensalada previamente cocidas y con el aliño de costumbre. Existe otra variación, que es la cebolla escaldada, recomendable porque, por mucha cantidad que se tome, no da la fetidez del aliento que ocasiona la cebolla comida cruda.

## 498 ENSALADA DE CEBOLLA ESCALDADA

Florencio Andía Villanueva. Pamplona

Cortar la cebolla en tiras estrechas, y en tamaño algo menor de los tres centímetros.

Poner a hervir, en un puchero, cantidad de agua suficiente, para escaldar la cebolla necesaria.

Una vez esté el agua hirviendo, se vierte la cebolla en el puchero, y en ese instante se retira del fuego. Tápese la boca del puchero con un paño y su tapadera. Dejar en reposo algo menos de un minuto, y extraer la cebolla del agua, para evitar su cocimiento. Dejar enfriar, y añadir sal a voluntad. En el momento de servir, añadir vinagre primero, y después el aceite.

Dentro de los platos venidos «de fuera puertas», como decimos todavía algunos pamploneses, y que ha arraigado con insospechada fuerza en nuestra cocina popular, destaca sin lugar a dudas la *ensalada* o *ensaladilla rusa*, principalmente en la Zona Media y sobre todo en la Cuenca pamplonesa, si bien en la actualidad atraviesa cierto descenso, debido al miedo a la salmonelosis. Es posible que la aceptación alcanzada por esta refrescante ensalada haya sido debida a la gran variedad de verduras de nuestros huertos, que facilita su confección.

Dentro de la diversidad de ingredientes, los empleados habitualmente son la patata, alubia verde, guisante, zanaho-

ria, huevo y remolacha, dentro de los alimentos que deben cocerse, y lechuga cruda muy picada, así como atún en escabeche, pepinillos encurtidos y aceitunas. Tras cocer por separado las verduras y picarlas menudamente, se unen con los otros ingredientes, agregando la sal, vinagre y aceite, hasta que quede una masa jugosa, que, montada en una fuente de servicio, se decora con una capa de salsa mahonesa y sobre ella, puntas de espárrago, huevo duro a rodajas, alguna tira de pimienta y aceitunas verdes o negras, por aquello del color.

Una variación foral de esta ensalada, también muy introducida en nuestras cocinas, aunque más modesta, es la siguiente:

## 499 ENSALADA DE PUERROS Y PATATA CON MAHONESA

Sra. de Telesforo Huarte. Echauri

Se cuece en agua con sal, zanahorias, patatas sin pelar y puerros. Una vez cocido todo, la zanahoria va al puchero del cocido, y las patatas, una vez peladas y partidas a rodajas, así como los puerros cortados en trozos regulares, se toman con mahonesa.

Es de señalar que este plato, que se toma antes de empezar por la sopa de cocido, es fundamental de las comidas de alguna solemnidad en los pueblos de la Cuenca de Pamplona, sean fiestas mayores o chiquitas.

Nos queda ahora para el final la pregunta tantas veces formulada: ¿Qué se bebe después de la ensalada? Un refrán dice que «El arroz, el pez y el pepino, nacen en agua y mueren en vino». No sé hasta qué punto es cierto. Normalmente se toma agua fresca después de la verdura, en especial

tras la ensalada, y, claro está, clarete fresco los más recalitrantes. Sin embargo, la costumbre que aún perdura y más en el medio rural, a pesar de que las normas de educación vayan recortando su práctica, ha sido añadir medio vasito de agua fresca al líquido residual de la ensalada y sorberlo directamente del plato. Este resto, salado y con más vinagre que aceite, más el añadido del agua, resulta una bebida refrescante, que en cierta manera acaso recuerda a un gazpacho muy líquido.



# CANGREJOS

**P**arece ser que de unos años a esta parte, entre bromas y veras, nos estamos cargando la Madre Naturaleza con continuas catástrofes ecológicas. Ejemplo clásico es el cangrejo, sabroso artrópodo, el segundo de nuestros crustáceos, que ha poblado la mayor parte de los ríos forales y hoy prácticamente ha desaparecido.

Correspondiente al género *Astacus*, es el único autóctono de Europa, siendo, según parece, el *Austropotamobius pallipes* el natural de España. La distribución original es difícil de precisar, por la posible intervención humana en su dispersión, ya que durante la Edad Media fue introducido en numerosos lugares, en casi toda Europa. Durante la segunda mitad del siglo XIX se extendió por el viejo continente, a partir de Francia, una plaga causada por un hongo, el *Aphanomycosis astaci*, que llegó a Europa procedente de los Estados Unidos, y a España en concreto en los años sesenta, parece que debido a que el ICONA importó cangrejos europeos portadores de la peste. Este morbo ataca al sistema nervioso y muscular de los cangrejos y provoca una parálisis similar a la ocasionada por las infecciones tetánicas, lo que supone la muerte.

En Navarra apareció sobre 1978 y al inicio de la década de los ochenta se extendió en los cursos medios de todos los ríos, de tal manera que se puede decir que han desaparecido prácticamente. Es de señalar al respecto que dicha enfermedad se propaga únicamente en aguas cálidas, por lo que quedan algunos reductos en cabeceras de ríos fríos y poco caudalosos. En Navarra se hizo un esfuerzo por conservar la reserva de cangrejos en el embalse de Eugui y con ella su altísima cotización. Desaprensivos y furtivos también contaminaron sus aguas, pues basta con introducir en un río limpio un retel con el que se ha pescado en aguas contaminadas.

Años más tarde se inició por parte del Gobierno de Navarra la experiencia de la cría e implantación del cangrejo *Pacifastacus leniusculus*, inmune a la enfermedad y de características biológicas y comestibles similares al autóctono. Y así ha comenzado la historia del cangrejo americano en España, una de cuyas especies fue introducida en Alemania en 1880 y prosperó rápidamente en Europa Central, especialmente en Polonia, principal abastecedor en la actualidad del mercado francés.

En la zona andaluza de las marismas y Coto de Doñana fue introducido por ICONA el cangrejo *Procambarus clarkii*, también llamado «cangrejo americano», suponiendo que tal especie podría adaptarse a los arrozales de las marismas.

Su comportamiento agresivo y su fertilidad le han hecho alcanzar tales proporciones, que ha pasado de constituir una fuente de riqueza a una peligrosa plaga de difícil exterminio. Además no queda libre de portar el germen de la afanomicosis, mientras él muestra una gran resistencia a dicha peste.

El cangrejo de río es un sabroso manjar de escasa relevancia dietética, pero de enorme prestigio gastronómico. Proporciona 90 calorías por 100 gramos de carne y contiene proteínas, vitaminas y sustancias minerales. Hasta fechas cercanas era alimento popular ignorado en la Península por los grandes chefs; ahora ha entrado con fuerza en la alta cocina, por posible influencia europea, y en especial francesa, ya que nuestros vecinos le profesan particular aprecio. Aquí, sin embargo, tiene numerosas preparaciones, como:



CANGREJOS

## **500 SOPA DE CANGREJOS**

Francisco Javier Arraiza

Macháquense en el mortero algunos cangrejos, después de haberles quitado las colas, y cuézanse en caldo de carne o pescado.

Cuando hayan dejado la substancia, pásese el caldo por el tamiz, y con él se empaparán las sopas previamente cortadas y tostadas. Se pondrá luego a cocer la carne de las colas, mezcladas en la sopa y se servirá guarnecida de perejil y huevos.

## **501 CREMA DE CANGREJOS**

M.<sup>a</sup> Jesús Azpilicueta, Vda. de Beruete. Estella

Para seis comensales.

Se toman tres docenas de cangrejos grandes y se cuecen en agua, con sal y cayena, y se dejan enfriar. Se pelan los cangrejos, separando las colas y dejando aparte también las cabezas y patas. Aparte, y en una sartén, se rehogan en aceite una cebolla de tamaño regular medio kilo de zanahorias, dos puerros y un kilo de patatas, todo ello pelado y finamente troceado.

Se pone al fuego el agua sobrante de la cocción de los cangrejos, a la que se añade las cabezas y patas de los cangrejos, machacadas y pasadas por el prensapurés, y en ello se añaden las verduras anteriormente rehogadas. Se tiene cociendo durante diez minutos como máximo, y se pasa todo por el chino, añadiendo finalmente las colas.

El secreto es que repose hasta el día siguiente, en que se recaliente y sirve.

## **502 PURÉ DE CANGREJOS**

Josefina Calleja de Beruete. Estella

Se lavan estando vivos y se ponen a cocer con agua hirviendo. Luego se mondan las colas y se guardan; del cuerpo se saca toda la carne que se pueda y se va echando en el agua que se cocieron. Seguidamente se machacan las patas y lo demás del cuerpo y se ponen a cocer el tiempo necesario, en el agua anteriormente citada, hasta que suelte la carne y toda la substancia. Entonces se pasa a otra vasija teniendo cuidado de que no se caigan las cortezas; se unen con el caldo anterior; se vuelve a hervir teniéndolo cerca del fuego y se le añaden unos dientes de ajo y una ramita de perejil —ambos muy picados— y pimienta blanca en grano. Se tendrán preparadas unas rebanadas de pan tostado, cortadas muy delgadas y que se colocan en el fondo de las tartera y, al tiempo de sacarle a la mesa, se echa el caldo, que debe estar espeso, y las colitas que se han guardado.

## **503 MODO DE COCER LOS CANGREJOS**

Adela Corti de Lorda

Para que salgan excelentes, se procederá así. Póngase en una cacerola una cucharadita de manteca, perejil, ajo, cebolla, laurel y un vaso de agua; tápese el tiempo preciso para que mueran; añádase sal y pimienta con creces y medio vaso de vino blanco; menéese, tápese y déjese cocer cinco minutos y retírese del fuego. Prohibición absoluta de echar vinagre.

## **504 TORTILLA DE CANGREJOS**

Francisco Javier Arraiza

Se cuecen los cangrejos en agua con sal, una hoja de laurel y dos granos de pimienta. Se les separan las colas y se machacan en el mortero cabeza y patas con unas cucharadas del propio caldo, y se cuela el jugo.

Se baten los huevos, añadiéndoles la substancia de los cangrejos y se añade sal y, al echar los huevos batidos a la sartén, se incorpora la carne de las colas.

Este alimento, de larga tradición en la cocina popular de distintas regiones, no fue despreciado en la Corte navarra. En agosto de 1407, la Infanta Beatriz, hija de Carlos III el Noble, que veraneaba en el palacio real de Burlada, se hacía servir a la hora de yantar cangrejos, lógicamente capturados en el Arga y Ulzama. Así mismo ha estado presente en banquetes oficiales, recibimientos de virreyes y otras solemnida-

des importantes. Ha figurado en los grandes recetarios, como el de Diego Granado, quien señala la época óptima de su captura y advierte que «así éstos como los de mar, son mejores en luna llena, que en menguante». Martínez Montañó, cocinero Mayor de Felipe IV, tras la receta advierte que «a los señores gustan de partirlo con los dientes y chupar los tuétanos». La verdad es que no hay otra forma de tomarlos.

## 505 CANGREJOS PICANTES

Teresa Fernández

Poner a hervir: agua, unas gotas de aceite, cebolla troceada, un puerro, laurel, dos guindillas, pimienta en grano, un puño de sal gruesa; todo en una cacerola. Se cuece todo durante veinte minutos; se echan los cangrejos y, cuando rompe a hervir, dejarlos 5 minutos; luego sacarlos y se tendrá hecha aparte la siguiente salsa:

Se hace el tomate con un poco de puerro y un diente de ajo. Una vez hecho, quitar el ajo y pasar todo por el chino. Se fríe aparte un poco de pimiento verde con un poco de cebolla rallada. Ya frito, se une con el tomate y se reduce hasta que quede una salsa espesa. Seguidamente se echan los cangrejos, y se añade una loncha de jamón troceada, hecha en un poco de mantequilla. Finalmente se añade, según gustos, la guindilla.



CAZUELA DE CANGREJOS



### **506 CANGREJOS A LA PAMPLONESA**

Francisco Javier Arraiza

Se lavarán bien los cangrejos y se pondrán al fuego en una cazuela con zanahoria y cebollas cortadas en medio, un ramito de perejil, pimienta, clavillo, vino blanco y dos o tres cucharadas de manteca. Cúbranse removiéndolos a menudo. Se retirarán a un lado del fuego para terminar su cocción a fuego suave. Escúrranse, colocándolos en la fuente en pirámide.

### **507 CANGREJOS DE CINTRUÉNIGO**

Alberto Chivite

Se prepara en una cazuela aceite con mucho ajo picado. Cuando el aceite está hirviendo, se le echan los cangrejos en vivo, rehogándolos. Luego se le añade un poco de vinagre y se sazona.

### **508 CANGREJOS DE MAÑERU**

Román Salvador

Se pone agua a hervir en un puchero. Al agua se le echa: pimienta negra, clavillo, canela, un paquetito de especias compuestas, laurel, guindilla y sal. Cuando el agua está hirviendo, se van echando los cangrejos poco a poco, con el fin de que no pierda el hervor, y se cuecen durante diez minutos. Se deja reposar hasta que se enfríe el agua.

### **509 CANGREJOS DE CASCANTE**

El «Monje»

Se refrien los cangrejos vivos en aceite, ajo picado y guindilla. Cuando se han rehogado bien, se le añade unas cucharadas de tomate hecho con pimiento verde, salándolos finalmente.



CANGREJOS DE CASCANTE

## 510 FRITADA DE CANGREJOS

José Joaquín Arazuri. Pamplona

Para un kilo de cangrejos:

En una sartén se ponen dos tazas de aceite con dos zanahorias, un pimiento rojo y otro verde (si no hay rojo, se ponen dos verdes), y una guindilla picante, todo ello en fresco y muy picadito. (La cantidad de guindilla, a gusto de los comensales.) Cuando está medio frito, se le añade media cebolla grande y seis dientes de ajo, todo muy picado. Hecha ya la cochura, se le añade media copa de coñac y se le prende fuego. Una vez consumida la llama, se le añade medio vaso de vino blanco seco. Aparte se fríe un kilo de tomate fresco con media hoja de laurel.

En una cazuela grande de barro se mezclan las frituras y, cuando está todo bien unido, se añade una taza grande de caldo de cocido, se sala y comprueba el picante, incorporando finalmente los cangrejos en crudo, cociéndose durante cinco o seis minutos.

Los cangrejos americanos llegaron por fin a nuestros ríos. Según me dijeron en Arguedas, una balsa situada dentro del Polígono de Tiro fue repoblada con estos cangrejos. Una fuerte tormenta desbordó la balsa y los cangrejos llegaron al Barranco de las Limas. Y así empezó una auténtica invasión por acequias y escuraderos, hasta llegar al Ebro. De aquí, hasta donde ustedes quieran. Tratando de impedir

su expansión, el Gobierno de Navarra autorizó su pesca sin limitación de fechas, artes, horas, número y tamaño. Pero no todo ha de ser negativo. Amigos míos arguedanos y tudelanos, buenos «gourmets», me indicaban que en poco tiempo que llevan de aclimatación, desde el punto de vista gastronómico han mejorado muchísimo. Así, entre su mejor calidad y estas recetas, podremos pasar buenas veladas.

## 511 CANGREJOS DE TUDELA

Teodoro González

*Ingredientes y cantidades:* 1 kg. de cangrejos (equivale a dos docenas), 1 dl. de aceite de oliva, 100 g. de mantequilla, una cebolla, 4 dientes de ajo, una guindilla, una copa de coñac, una cucharada de harina y sal.

*Elaboración:* En una cazuela se ponen el aceite y 50 g. de mantequilla, con la cebolla, ajos y guindilla, todo muy picado.

Hecho el sofrito, se le une el coñac y la sal, y seguidamente los cangrejos, que se rehogan por espacio de cinco minutos. Pasado este tiempo, se sacan los cangrejos a un recipiente aparte y se une a la salsa la cucharada de harina y el resto de la mantequilla. Se deja hervir durante otros cinco minutos y se pasa por el chino sobre los cangrejos. Tras dejar gozar unos minutos, se sirve.

## 512 CANGREJOS Y COLAS

Pascual Beloqui. Echalecu

Se hace tomate fresco con cebolla y pimiento verde. Se pasa por el chino a una cazuela de barro. En una sartén se fríe jamón en trocitos, que se añade al tomate. En el aceite sobrante se frien los cangrejos vivos, bien lavados. Cuando están fritos, se unen al tomate de la cazuela. Entonces se comprueba la sal y se adiciona la cayena, a gusto de los comensales. Es importante que el aceite esté muy caliente, ya que de esta manera queda la carne del cangrejo dura.

Las colas de cangrejo se hacen igual que la receta anterior, sólo que después de freír el cangrejo, se separan únicamente las colas –lo que es trabajoso– y se unen al tomate con jamón.

## 513 CANGREJOS DEL VALLE DE IMOZ

José Guerra Martínez

Se pone a hervir con sal, agua del mismo río que los cangrejos, a la que se añade guindilla verde fresca y medio vaso de vino blanco. Se deja hervir fuerte durante diez minutos,

añadiendo a continuación cayena en polvo, según gustos. Se echan los cangrejos y se espera a que el agua vuelva a hervir y entonces se tienen durante sólo tres minutos, retirándolos a continuación del fuego y dejándolos enfriar. Se vigila si toman con exceso la sal o cayena, en cuyo caso se sacan los cangrejos del agua.

La razón de echar tarde la cayena, es que ésta, si hierve durante mucho rato, pierde intensidad.



CANGREJOS COCIDOS

## 514 CANGREJOS COCIDOS

Angel M.® Pueyo

Cuando el agua está hirviendo fuertemente, echar la sal, que debe ser en cantidad más bien fuerte. Que hiervan en el agua puerros o, si no hay, cebolla.

Para docena y media de cangrejos, de un cuarto a medio limón. Si no lo hay, se le puede unir vinagre, aunque le van bien ambos ingredientes.

Por cada docena de cangrejos, tres guindillas de cayena.

Cuando estén cocidos, se dejan enfriar en la misma agua, de veinte minutos a media hora. Cuanto más reposen, es mejor, incluso dejarlos de un día para otro.

Hace tan sólo un cuarto de siglo, era manjar abundante y plebeyo, indiferente a la mayoría de los paladares y molesto para algunos, por tener que tomarlos con los dedos y chupar su caparazón. Por ello había que consumirlos en ta-

bernas y bares populares y sus pescatas eran motivo de merendolas entre amigos. Existen varios platos con los que hacen buen maridaje, sobresaliendo entre ellos el arroz con cangrejos y el ajoarriero con sus colas.



## CAMARONES

Los camarones navarros son los de río, a diferencia de los que se sirven en el resto de España, que son unas quisquillas de buen tamaño, más o menos salobres. En Navarra no conocemos otros camarones que los que crían las grandes corrientes que van al Ebro y de allí al Mediterráneo. Es nuestro más pequeño crustáceo fluvial, de largos bigotes, sabor agradable y fuerte, cuyos ejemplares capturados raramente sobrepasan los dos centímetros, si bien pueden llegar a los 4 ó 5. Los científicos lo catalogan como *Atyaephyra desmaresti-gammarus*.

Hoy en día el camarón, nuestro camarón, es desconocido en la gastronomía nacional; se ignora incluso su comestibilidad. Sin embargo, estos crustáceos son en cualquiera de las recetas populares deliciosos, de feliz recuerdo por su rareza y categoría, aunque peligrosos para el estómago débil. Este desconocimiento es reciente. El Arcipreste de Hita lo señalaba ya como elemento importante por el bando de Doña Cuaresma en su batalla a Don Carnal:

De parte de Bayona veniën muchos caçones  
mataron las perðices, castraron los capones;  
del río de Henares veniën los camarones,  
fasta en Guadalquivir ponien sus tendejones.

Su consumo era habitual en la Cuaresma de entonces, pues luego en otra copla señala a Doña Garoza:

Comedes en convento sardinas e camarones,  
verçuelas e lazeria e los duros caçones;  
dexades del amigo perðizes e capones:  
perðedesvos, coitadas, mugeres sin varones.

En este bendito país, en cuanto uno saca la porción de votos suficiente como para ser autoridad, lo único que se le ocurre hacer es prohibir. Y los camarones no escapan de este mal, ya que su pesca no está reglamentada, pero sí prohibida.

Antes era pesca de gitanos –como la del cangrejo– y de profesionales de la barca –uno o dos en los pueblos de río grande–, que la practicaban cuando no era posible arriesgarse a tender las redes por la fuerza de la corriente y las leñas y maleza que arrastraba. Los camarones se reservaban para cenas de amigos que los pagaban bien; no ha sido nunca plato casero. Normalmente se encuentran entre las hierbas que se hunden en el agua de las orillas de los ríos, embalses y badinas. Aunque prefieren las aguas tranquilas un poco calientes y no muy limpias de

los remansos, también los hay en los ríos, donde están expuestos a que las fuertes riadas se los lleven por delante, haciendo bueno el refrán navarro: «Camarón que se duerme, la corriente se lo lleva», aplicable a los vagos y remolones.

A pesar de que se pueden pescar durante todo el año, los más apreciados, gastronómicamente hablando, son los que se capturan en la época de verano, que se inicia a finales de julio y continúa durante todo agosto, ya que en este período la cría tiene un tamaño de alrededor de un centímetro y, por lo tanto, los «bigotes» –antenas– y el caparazón son imperceptibles al paladar.

Su pesca se hace de dos maneras. La primera consiste en el empleo del llamado «garramunch» en la Cuenca y «garramancha» más río abajo, que es un arte de pesca prohibido y construido con una malla finísima, en forma de cono, con un aro de madera en su base o boca. El pescador se sirve de un palo largo que sujeta desde la punta del «garramunch» a la boca, para manejar el artificio desde la orilla, sin meterse en el agua. El otro sistema, aunque se emplea en los ríos, da mejor resultado en badinas y lugares remansados, y consiste en un fajo de sarmientos –en la Montaña, al no tenerlos, se sustituyen por ollagas, que dan peor rendimiento–, en cuyo interior se coloca una piedra lo suficientemente pesada, como para que el fajo toque fondo con facilidad. Al fajo se le recortan los dos extremos a la misma distancia del centro atado con una cuerda, a la que se le deja un largo cabo. Se echan varios de ellos en lugares que se saben buenos y a los dos o tres días se empieza a «cosechar». Ya dentro del agua, se aproxima un cedazo a uno de los extremos del fajo y se suben ambos. Al sacarlo caen fácilmente los camarones al citado cedazo, teniéndolo con cuidado un poco sumergido dentro del agua y llevando con tiento los camarones hasta uno de los extremos, para entonces echarlos a un saco.

Para su guiso la operación más penosa es la de su limpieza. Una vez limpios, se les quita las antenas, si son grandecitos, rehogándolos en seco en una sartén caliente al fuego. Luego se ponen a cocer en agua con sal y, cuando está para hervir, se echan los camarones. Cuando están a medio cocer, es decir, cuando empiezan a tomar un poco de color, se retiran y se sacan. Entonces y no antes están en disposición de ser cocinados.

De la popularidad del manjar, basta señalar las numerosas recetas conocidas empezando por la de su sopa.

## 515 SOPA DE CAMARONES

Para seis comensales. Los camarones se limpian y cuecen. El agua se reserva.

Se pone al fuego un puchero con 2 dl. de aceite de oliva, una cebolla de tamaño mediano, dos zanahorias, tres puerros pequeños y dos dientes de ajo, todo muy picado y se deja refreír hasta que, ya hecho, se unen los camarones y se deja hasta que el guiso tome un color tostado. Entonces se unen unas cucharadas de tomate hecho y un vasito de vino blanco. Bien trabado todo, se une el agua sobrante de la cocción y se deja hervir. Finalmente se pasa todo por el chino y se presenta espolvoreado de perejil muy picado, uniendo en el momento de servir unas cerrajitas de pan frito que estén crujientes.

En ningún libro de cocina se da cuenta del camarón, exceptuando el de Arraiza. En su «Cocina Navarra» dice que se trata de pequeños crustáceos de río y da la receta de los

## 516 CAMARONES DE IBERO

Se precisa gran cantidad de ellos por ser muy pequeños. Se cuecen en dos aguas, después de quitarles los cuernos y antenas; se fríen en cazuelas con aceite y ajo. Se añade salsa de tomate y se sirven.

D. Javier Arraiza, que conocía muy bien el Araquil, sabía perfectamente que en este río, sobre todo de Eguillor a Ibero, es donde mayores pescas se hacían de camarones. Buenos

eran también el Ega en Tierra Estella, el Elorz, pese a su estrechez, y el Arga desde la Rochapea hasta su desembocadura en el Aragón: el camarón huye de las aguas frías y los ríos limpios.

## 517 CAMARONES DE MAÑERU

Julia Lambea. Mañeru

*Ingredientes y cantidades:* (para cinco personas) 1/2 Kg. de camarones; dos dientes de ajo grandes; un trozo de unos dos dedos, de barra de pan seco; cinco huevos; aceite en abundancia, pues es plato que absorbe mucho.

*Modo de hacerlos:* En una cazuela de barro se pone abundante aceite y ajo finamente picado y, cuando está hecho, se añaden los camarones ya escurridos y secos y se deja que se acaben de hacer a fuego moderado. Se les unen entonces migas de pan seco, lo más finamente desmigadas que sea posible, hasta dejar todo ligeramente espeso y bien unido, y luego se le echan los huevos batidos, dándole al guiso muchas vueltas, para que no cuajen los huevos, y, tras un pequeño hervor, se sirven.

Aunque el camarón no haya figurado nunca en «carta» de restaurante, no es plato de hoy. La Infanta Beatriz de Navarra, de la Casa de Foix, que veraneaba en el palacio real de Burlada, se los hacía servir en los días de vigilia, seguramente pescados en los términos de Villava y Burlada.

Nuestros ríos de la vertiente mediterránea, y en especial el Ega y sobre todo el Arga con su afluente el Araquil, son hoy auténticas cloacas. Antes el camarón se pescaba en el Arga hasta su unión con el Aragón en Peñalén, y en Peralta, donde eran muy apreciados, cuando capturaban de los

negros, decían: «Estos han oído la campana de palo», refiriéndose a la carraca de Viernes Santo, por lo viejos y crecidos que eran. Hoy no queda ninguno. Y pasa como con el perro del hortelano, que, en lugar de solucionar el problema de la contaminación, prohíben su pesca y envían guardas a vigilar el río en fechas próximas a romerías en las que ha sido bocado tradicional, como sucede en la de la Virgen de Legarra. Allí, acabada la Misa, los romeros de Ibero, Izcue y Artázcoz toman el almuerzo en el bosquecillo de olmos que rodea la ermita. Los probé en este paraje, hechos por la mano sabia de Manuela Lecumberri.

## 518 CAMARONES DE ARTÁZCOZ

Se rehoga en bastante aceite, un cuarto de kilo de camarones con cuatro dientes de ajo muy picaditos, a fuego suave. Ya hechos, se le une miga de pan seco, ligeramente humede-



CAMARONES

cida en agua (la mitad aproximadamente del peso de los camarones) y unas cucharadas de salsa de tomate, «hasta que quede jugosico». Finalmente se le unen 3 ó 4 huevos batidos.

Como se puede ver, las recetas son similares y todas ellas van con acompañamiento «para quitarles fortaleza».

### 519 CAMARONES DE MUEZ

Para dos kilos de camarones limpios, se pone en una tartera grande el aceite suficiente, con varios dientes de ajo muy picados. Cuando toma color, se añade el camarón. Tras rehogarlos bien, se une salsa de tomate hecho aparte, en bastante cantidad, para finalmente añadir seis huevos batidos, revolviendo constantemente hasta que se sirven.

Según el Calendario de la Caja de Ahorros Municipal de Pamplona del año 1955 la gente de Morentin sube en romería el 9 de mayo a la ermita de San Gregorio y come al aire libre. «Costumbre especial de comer camarones», con-

cluye. Muchos tendrían que pescar los de Morentin para comerlos en esta fecha en la ermita, porque el camarón se conserva poco tiempo. Menos mal que ahora en el congelador aguantan.

### 520 CAMARONES DE VILLAVA

Amado Mendoza. Villava

Para medio kilo de camarones, se ponen doce dientes de ajo, media cebolla regular picada, preferiblemente vieja, y dos tomates frescos de tamaño regular, en una cazuela con abun-



dante aceite. Una vez hacho y pasado, se comprueba la sal y se añade guindilla a discreción. Se echan los camarones, a los que previamente se les ha quitado los bigotes y antenas. Se unen durante cinco minutos a fuego fuerte y rehogando constantemente con una cuchara de palo en la misma cazuela.

El camarón, además de su valor gastronómico, tiene como casi todos los crustáceos, —según va dicho al hablar de la trucha— una sustancia cromógena que se fija en la carne de los peces que los comen, a la que da un tono rosado característico. Esto se observa con frecuencia en barbos, car-

pas y, sobre todo, en truchas de ríos donde abunda el camarón, cuyas carnes toman un tono «asalmonado» después de cocinadas. Siempre llevaron fama de ser las mejores las del río Salado. De allí es esta receta.

## **521 CAMARONES DE ESTÉNOZ**

Isidoro Ursúa Irigoyen. Esténoz.

En bastante aceite se rehoga una cebolla mediana muy picada. Ya hecha, se le une un calabacín pequeño, dos pimientos verdes, ambos troceados, y medio kilo de tomate limpio de piel y semillas. Hecha ya la fritura, se añaden 300 gramos de bacalao desmigado, previamente desalado en dos aguas. Comprobar la sal. Añadir finalmente tres huevos cocidos muy picados.

Muy parecida es la receta de Joaquín Otermin, conocido cocinero del Napardi pamplonés.

## **522 REVUELTO DE CAMARONES**

*Ingredientes:* Medio kilo de camarones de río, 100 gramos de bacalao desmigado y desalado, 6 tomates pequeños bien maduros, una cebolla, cuatro dientes de ajo, una guindilla cayena, 6 huevos, aceite y manteca de cerdo.

*Modo de hacerlo:* Primeramente quemar los bigotes de los camarones en la carnela. Poner en una cazuela de barro el aceite, la manteca, la cebolla y ajos, todo muy picado. Rehogar los camarones unos minutos y seguidamente añadir el bacalao, bien escurrido, rehogándolo junto con los camarones. Añadir la guindilla. Poner el tomate, pasado por pasapurés y dejar que se vaya haciendo lentamente. Probar sal y picante y rectificar a gusto. Cuando el tomate está ya hecho, consumida el agua, retirar del fuego y romper encima los huevos, revolviendo bien y dejar tapado unos minutos antes de consumirlo.

## **523 TORTILLA DE CAMARONES**

Francisco Javier Arraiza

Una vez cocidos en dos aguas, secos y cortados los cuernos y antenas, se añaden a la tortilla al punto de hacerse en la sartén. Se pone en la sartén aceite con jamón finalmente troceado. Se echan los camarones a los que anteriormente se han eliminado los bigotes y, cuando se ve que ya están hechos, se añade el huevo y se cuaja justamente la tortilla.

Esta última receta también es de Villava, feudo gastronómico de la Princesa Beatriz, facilitada por Pilar del Peral, Vda. de Erice.

## **524 CAMARONES EN FRITADA**

Se ponen en aceite dos dientes de ajo, una cebolla fresca, un calabacín de tamaño mediano, tres tomates frescos y un pimiento verde, todo ello muy picado. Cuando está ya hecho, se sazona y entonces se añaden trescientos gramos de camarones que, una vez despojados de las antenas, han sido cocidos, y cuatro huevos batidos, rehogando todo continuamente hasta que se acabe de hacer el guiso.

## GASTRONOMÍA DE FIESTAS

**P**amplona, como todas las ciudades viejas, está llena de historia, de costumbres y tradiciones, de horas tristes y alegres. Y precisamente, la más grande la tuvo cuando, según las leyendas, hace ya muchos siglos, uno de sus ciudadanos, Firmino de Pompelo, después de nuestro Patrono San Cernin, fue mártir por la fe de Cristo en Amiens. Después, la diócesis y no la ciudad lo nombró patrono, y nosotros ahora, a nuestro aire, seguimos entre padrenuestros y toros festejando la suerte que Dios le dio en este mundo y en el otro. Para celebrarlo, organizamos las fiestas que, como todas, tienen una parte religiosa y otra orgiástica, en la que la gastronomía ocupa una parcela importante, pues nuestras mecetas han sido siempre de «Misa y mesa» y «Danza y panza», al ser fiesta y comida sinónimos. Comer, beber y cantar, he aquí tres rasgos esenciales de la fiesta.

Así el día siete de julio, sobre las diez de la mañana, entre kilikis y zaldiko maldikos, cruces parroquiales y viejos pendones de antiguos gremios y cofradías, se celebra la procesión del Santo. Yo creo que más que una procesión, lo que hacemos es sacar al Santo a pasear por las calles que conoció. Por eso desde hace siglos le dan esa vuelta anual chiquita, por parte de la pequeña Pamplona medieval, calles gremiales de las Zapaterías Viejas, de la Zapatería, de Boiserías y, por la calle Mayor, vuelta a casa, a la capilla en San Lorenzo.

La procesión tiene una segunda parte, que es pura gastronomía. De antes de la industrialización del cerdo, cuando la matanza se hacía en las casas particulares viene la tradición secular de que, hechos los chorizos, se dejen secar como mínimo de tres a cuatro meses, siendo igualmente costumbre todavía vigente en algunas casas de vieja raigambre irunsheme, que el primer chorizo se corte tras la procesión del Corpus Christi, guardando para el día de San Fermín el «cular», el chorizo mejor y más gordo, obra maestra de la mondonguera, que lógicamente tarda más tiempo en curar.

Es asimismo tradición varias veces centenaria que los priores de las hermandades, gremios y cofradías, que han ido en la procesión del Santo acompañados por los componentes de sus juntas, una vez acabado el recorrido, vuelvan a su casa y, puesta la bandera en el balcón o ventana, inviten a rodajas de «cular» finamente cortadas, chorizo cocido con azúcar como en el día del Corpus, queso seco, pan y vino. Es también costumbre que los dueños de las casas por cuyas calles pasó la procesión obsequien a quienes invitaron

a presenciarla desde sus balcones. También el Ayuntamiento pamplonés, una vez que ha acompañado al Cabildo hasta la Catedral tras la solemne Misa Mayor de San Lorenzo –lo cual testifica que el origen de la fiesta es capitular– invita a las Autoridades que le acompañaron en la festividad religiosa al mismo viático tradicional en los salones de la Casa de la Ciudad.



CHISTORRES EN FIESTAS DE SAN ADRIÁN

Es lógico que las fiestas evolucionen al ritmo de las modas y nada como los sanfermines para estudiar los cambios de la sociedad. Nuestras fiestas, como las de los pueblos, se han alargado, pero han cambiado poco en lo que va de siglo, pues siguen con igual o parecido programa, a excepción de los espectáculos organizados por el Ayuntamiento, que responden a los gustos del momento.

La costumbre del almuerzo en las viejas fondas y casas de comida era y es aún para muchos pamploneses y forasteros –al igual de lo que sucede en las mecetas de nuestros pueblos– rito obligado. Es conocido aquello de:

Lo primero y principal,  
oír misa y almorzar.  
Y si el hombre tiene prisa,  
antes almorzar que misa.

De siempre, después del encierro, mientras las chicas guapas y la gente mayor va a desayunar a las terrazas de los cafés de la Plaza del Castillo, o al «baile de la alpargata» en el Casino –posiblemente el único que se celebra en

este mundo a esa hora—, los protagonistas del encierro almuerzan, con tiempo por delante, en mangas de camisa y casi siempre hombres solos. Hemingway lo hacía en Casa Marceliano con su peña de amigos. Nos lo ha dejado escrito.

Ha sido precisamente lo que algunos llaman la «relajación de las costumbres» la que va acabando con esta costumbre. Me explicaré: antes los espectáculos que hoy suelen comenzar a las dos de la noche, acababan a esa hora. Quedaban abiertos unos pocos bares y un café para forasteros y andarines. La gente, por lo general, se acostaba para levantarse al encierro. *Empalmar* era difícil y de casi leyenda el que el famoso Pedro Trinidad llegara a empalmar los cuatro días que entonces duraban las fiestas. Hoy las cosas han cambiado.

Una forma de matar el hambre y la mañana han sido y son los almuerzos. Pero ¿cómo va a almorzar quien no se ha acostado en toda la noche y está en plena resaca mañanera? El almuerzo es momento importante de confuerzos y mecetas, que eso eran nuestras fiestas de ciudad cercada por murallas y aldeanería. Su componente fundamental es

el cordero, lo que da la hierba de la Cuenca. Pero no la carne noble de la pierna o costillar, que se reserva para el mediodía, sino las vísceras, cabeza y extremidades. Cuatro platos típicos componen por lo general el almuerzo, además del ajoarriero y las magras con tomate: cabeza y corada, cabezas asadas, menudos y rellenos. Lo del estofado de toro es más tardío.

Cabeza y corada es el nombre que en Pamplona, su Cuenca y otras zonas de Navarra dan a la cabeza del cordero, que unida a la tráquea, pulmones y corazón de la res se vende en el mercado como ración entera; y al guiso que con ellas se hace. Es, como ya he dicho anteriormente, uno de los platos secundarios del cordero, clásico en meriendas y sobre todo en almuerzos de mecetas, ya que raramente se sirve en la comida principal. Es receta totalmente desconocida en nuestra bibliografía culinaria nacional. Doy algunas de ellas, aunque difieren poco entre sí.

## 525 CABEZA Y CORADA DE CORDERO

R. Lazcano, de Erice de Iza

*Ingredientes y cantidades:* Cabeza y asadura, con el hígado, medio vaso de aceite, ajo, perejil, harina, sal, 100 gramos de tocino y sal.

*Modo de hacerla:* Se coge la cabeza, se limpia quitándole las mejillas, se abre por la mitad en sentido longitudinal y se le pone entre las dos mitades media cebolla, perejil, sal y el tocino (si es fresco, mejor), todo bien picado. Se une la cabeza con una liz.

Se pone al fuego un puchero (si es de barro, mejor), se echa medio vaso de aceite y dos decilitros de agua y se coloca en ello la cabeza, que se hará a fuego lento, de hora a hora y media aproximadamente, tapado con una cobertera.

La asadura y el hígado se parten en trocitos pequeños y con cebolla bien picada, a las que se les da vueltas en una sartén con aceite y, cuando empieza a tomar color, se añaden a la cabeza.

Unos minutos antes de servir, se une una cucharadita de harina, deshecha en un poco de agua, y un diente de ajo bien picado, con el fin de engordar la salsa.

Se deja cocer un poco más y se sirve bien caliente.

## 526 CABEZA Y CORADA

Francisco Javier Arraiza Baleztena

Se toma una cabeza de cordero o carnero, partida por la mitad en sentido longitudinal.

Se prepara una mezcla de pan rallado, ajo picado, perejil, aceite y sal; una vez hecha, se envuelven los dos trozos de cabeza con esta pasta, y se asan a la parrilla.

Los hígados, bazo y pulmones del cordero o carnero, se cortan en trozos pequeños. Se fríen en aceite con cebolla y ajo; se salan y cuando están fritos, se sirven muy calientes guardando la cabeza.



## 527 CABEZA Y CORADA

M.<sup>a</sup> Camino Pueyo de Sarobe

Se limpia bien la cabeza, eliminándole todos los pelos. Se parte por la mitad en su sentido longitudinal.

En una cazuela de barro, se pone en aceite de oliva media cebolla de tamaño regular muy picada y, cuando empieza a tomar color, se le añade diente y medio de ajo muy picado; se le da varias vueltas con una cuchara de palo y, antes de que se dore el ajo, se le añade la cabeza y la corada troceada. Bien rehogado, se le une una cuchara de harina, un vasito de vino blanco, el agua necesaria y la sal. Se deja cocer y que se reduzca la salsa.

Es plato que no agrada a todos, por su presentación. Recuerdo que un amigo mío suizo, que llegó a trabajar a Pamplona días antes de las fiestas, cuando lo encontré tras haber almorzado en Marceliano y le pregunté por el menú, me contestó en su incipiente castellano: «Accidente de moto. Buenísimo».

Es plato que tiene fervorosos seguidores, y una de las formas de aderezarlas es asándolas. La receta me la facilita M.<sup>a</sup> Pilar Martínez López, del Bar Bayona de Azagra, quien tiene justificada fama de prepararlas como nadie.

## 528 CABEZA DE CORDERO ASADA

Se toman cuatro medias cabezas, se colocan sobre una placa de horno ligeramente impregnada con aceite de oliva, se salpimentan e introducen a horno moderado.

Cuando están a medio asar, se untan con una salsa hecha a base de ajos y perejil picados, aceite de oliva y agua. Se vuelve a meter al horno, hasta su asado final.

Tiempo de asado: una hora.

Abiertas ya las carnicerías, allá sobre las nueve de la mañana, cuando se hace el silencio en Pamplona y los únicos que

alborotan son los vencejos, muchos aficionados a la buena mesa preparan el almuerzo en sus sociedades gastronómicas.

## 529 CABEZA DE CORDERO A LA PARRILLA

Como en los menudos de cordero se compra la cabeza, que puede ponerse como sigue:

Primeramente, tenerla buen rato, para que desprenda bien la sangre y demás; luego lavarla bien especialmente en la nariz y después se abre por medio, se le quitan los ojos y se le pone una buena rama de perejil, un trozo de cebolla y, si se quiere, un pedacito de tocino y cerrándola se ata con hilo y se pone a cocer en agua con la sal que necesita. Cuando esté cocida, se le quita el hilo, perejil y demás y, abierta, se le unta con manteca y después se le da pan rallado con un poquito de perejil bien picado y así se asa a la parrilla.

En «Napardi» vi hacer a José M.<sup>a</sup> Cabañas este plato, excelente, pero no apto para «corazonistas» y otros propietarios de colesterol.

## 530 COLAS, RIÑONES, LECHEZUELAS E HIGADICOS DE CORDERO

Poner en una cazuela de barro aceite de oliva y freír en él mucha cebolla cortada a gajos, y un par de dientes de ajo picados. Cuando está blanda y antes de que empiece a dorarse, se echan las colas para que se vayan haciendo poco a poco. Cuando están casi hechas, unir los riñones partidos en dos en su sentido longitudinal y las lechizuelas, así como un



RIÑONES, HIGADICOS Y LECHEZUELAS DE CORDERO

vaso de vino blanco seco y la correspondiente sal y pimienta blanca. Finalmente, cuando prácticamente está ya hecho el guiso, se unen los higadicos troceados y se rehogan a fuego moderado, hasta que pierden justamente el color. Entonces se espolvorea perejil picado y se sirve.

De unos pocos años a esta parte, se ha puesto de moda la tertulia a la hora del apartado en el bar que sobre los chiqueros habilitó la Meca y que ha tenido que ampliar. Uno puede ver cómo, seguramente influenciados por el ambiente, algunos cursis pamploneses —ellas y ellos— abandonan el tinto habitual, toman «Tío Pepe» y hablan con deje andaluz. Y como no en balde es pamplonesa la invención de la *banderilla*, en este bar se han hecho famosas las de criadillas de toro bravo.

Con las criadillas pasa como con los rabos, que todos los establecimientos las sirven, lo que hace suponer que algo raro sucede, pues los seis astados de las ocho corridas y una no-

villada no dan para tanto. Nueve por seis, cincuenta y cuatro.

Aquí es plato solicitado. Quizá por aquello que «de lo que se come, se cría», somos tan machos que intentamos asimilar las virtudes de tan noble, fuerte y bravo animal. No existen publicadas preparaciones de tan varonil atributo en la bibliografía culinaria nacional. Únicamente Miguel Salcedo Hierro en «La cocina Andaluza» (pág. 382) y nuestra M.<sup>a</sup> Rosario Aldaz en «El Bosquecillo» (pp. 154 y 166) dan recetas, no se asusten ustedes, de *criadillas de ternera*. Calculo que llaman criadillas a las lechizuelas.

Si le invita a almorzar en «Napardi» Paco Sexmilo, no lo dude, acepte. Las hace así:

### 531 CRIADILLAS

Ya limpias de pellejitos y sangre, cortarlas en lonchas de un centímetro de grosor. Salarlas, pasarlas por pan rallado y freírlas en aceite de oliva. En el aceite sobrante, hacer muy despacio abundante cebolla cortada finamente en gajos. Ya hecha, unir una cucharada de harina tostada y añadir luego un vasito de vino blanco seco. Ya hecho, se incorporan las criadillas y tras un ligero hervor, se sirven.

También se hacen cortadas en la forma anterior y fritas en aceite de oliva con muchos dientes de ajo.

Esta otra receta pertenece a la libreta de cocina de Matilde Aguirre Murillo.

### 532 CRIADILLAS REBOZADAS

Se les quita la primera y segunda tela, se hierven con sal y se cortan a rebanadas de un centímetro de grosor; se pica ajo y bastante perejil, muy menudo, y se une con pan rallado. Se les reboza con harina, huevo batido y el picado, y, cuando está la manteca muy caliente, se fríen en ella.

Aunque en Pamplona, su Cuenca y Zona Media, algunos identifiquen los *menudos* y el *patorrillo*, en realidad se trata de dos guisos, que, aunque parecidos, son distintos.

Se da el nombre de *menudo* o *menudico* —también se los denomina en plural— al plato hecho con los dobles o callos y la correspondiente sangrecilla de carnero, cordero o cabrito, mientras que *patorrillo* es el guiso preparado con estos mismos elementos, a los que se añaden las patas (de rodilla para abajo del mismo animal) y en las que se lían par-

te de los intestinos, mientras que con el resto se teje una trenza, se hacen nudos o sencillamente se trocean. En Los Arcos lo llaman «patagorrillo».

Corresponde a esa serie de guisos que en Navarra y otros reinos se hacen con las partes menos nobles del lanar joven y que por ello requieren una limpieza extrema, a base de agua, sal y vinagre, aclarándolos finalmente con abundante agua fría. Veamos algunas recetas:

### 533 MENUDICO DE TERNASCO

Maria Luisa Laclaustra. Cadreíta

Después de bien limpio, poner el menudo a cocer en agua con unos trozos de cebolla y una hoja de laurel. Cuando esté cocido, sacarlo a un colador para que escurra.

En una cazuela de barro poner aceite con un poco de cebolla y un poco de sangrecilla del ternasco, que ya tendremos cocida y picada a trocitos pequeños. Cuando esté todo frito, poner el menudo troceado convenientemente, salpimentado con la especia molina y unir una cucharada de harina. Añadir un poco de vino blanco y un poco, si hiciera falta, del agua sobrante de la cocción. Se le da vueltas con una cuchara de palo para que ligue la salsa.

Majar unos dientes de ajo y unas almendras y unirlo a la salsa. Dejar que repose un rato. Antes de servir, pero sin enfriar, se le puede echar un poco de picante.

### 534 MENUDILLOS DE CORDERO O CABRITO

Francisco Javier Arraiza

Se toman los menudillos, cortándose en pedazos muy pequeños. Se rehogan con una cucharada de harina y manteca de cerdo, añadiendo un vaso de vino blanco y caldo; agréguese un ramillete de hierbas, sazonando con sal y pimienta; se deja cocer durante bastante tiempo y se sirven con patatas fritas.

Una variación sobre estas recetas es la de Adela Corti de Lorda, en la que a los menudos se le une la cabeza del cordero.

### 535 ROSCA DE MENUDOS DE CORDERO

Se pican en crudo y al mismo tiempo un poquito de tocino gordo, cebolla y perejil y, poniéndolo en una vasija, se le mezclan dos huevos un poco batidos, revolviendo bien todo ello.

En una sartén se pone manteca al fuego y, cuando está caliente, se echa allí la pasta e inmediatamente se coloca en medio una jícara redonda lisa, y mejor sin asas, y así se va dejando hacer con poquísimo fuego debajo, para que se haga muy despacio y sin quemarse, y sobre la tapadera se pone fuego regular. Cuando esté casi hecho, se le echa un poco de cal-



do de cocido para que resulte más jugoso; terminado de hacer se saca, se coloca la fuente en la que se ha de servir en la boca de la sartén y se vuelve. Luego se le hace un poco de salsa en la sartén misma, con un poco de caldo y muy poca harina y se echa sobre la rosca.

La jícara se debe quitar antes de sacarla de la sartén, y la sartén que no sea muy ancha, sino más bien recogida, así como también la cocinera arreglará bien los bordes al colocar la jícara.

### 536 PATORRILLO

Se cuecen las patas en agua con un poco de cebolla, una zanahoria y un ramito de perejil.

Luego de cocidas, se sacan y guarda el agua para la salsa.

En una cazuela se pone media cebolla muy picada, se rehoga con el menudillo, luego se le añaden dos cucharadas de puré de tomate, se deja freír un rato; luego, dos cucharadas de harina que quede muy bien mezclada y un cucharón del agua que cocieron las patas.

Se deja hervir a fuego suave.

Es guiso que viene de lejos y al que no hacían ascos en la mesa real navarra. Idoate nos dice que el siete de junio de 1439, a la hora de yantar el Príncipe y su pequeña corte, les presentaron entre otras cosas, unos menudos de carnero, un lechón y un cabrito. Una semana más tarde, llama la atención que vuelven a la mesa real tres panzas de carnero, cuatro gazapos y dos ansarones, con cerezas como postre. Esta repetición del menú da a entender que la tripera María, que hizo acto de presencia en junio como cocinera, los debía hacer muy bien. Claro está que los viejos papeles señalan que lo hizo con los menudos de carnero, hoy desgraciadamente desaparecido.

También el patorrillo es plato viejo. Es sabido que el Regimiento de Pamplona hubo de tomar enérgicas medidas para corregir los excesos que se cometían en las abundantes y numerosas comidas que tenían los cofrades del viejo Gremio de Carpinteros, y en sesión celebrada el 6 de noviembre de 1706 permitió al Prior que diera a todos los hermanos que le acompañaran, a la vuelta de las procesiones del Corpus y San Fermín «y en el zaguán de su casa, un leve almuerzo de *sangre y pies o rellenos*».

Es plato que, teniendo un denominador común, cuenta con gran variación a la hora de los pequeños detalles finales. Veámoslos.

### 537 PATORRILLO DE PUENTE LA REINA

Mercedes Aristizábal. Puente la Reina

Se limpian con sal y vinagre. Las patas se escaldan y pelan.

Una vez limpios, se cuecen con una cebolla mediana, una cabeza de ajos y una rama de perejil.

Ya cocido todo, sin quitarles la carne de las patas, se enrollan en las mismas cuidadosamente los intestinos.

En una tartera de barro se pone un poco de aceite, la cuarta parte de una cebolla regular finamente picada y tres dientes de ajo.

Cuando empieza a tomar color, se añaden unos trocitos de jamón y chorizo y a continuación se le une una cucharada pequeña de harina, un poco de cayena a discreción y, hecho el sofrito, los callos, sangrecillas y tripas restantes.

En el Concurso de Aguas de Belascoain de 1967, quedó dentro de las cinco recetas finalistas, firmada por «Una navarrica» de Aoiz, ésta.

### 538 PATORRILLO DE CORDERO, DE AOIZ

*Ingredientes:* Un menudico de cordero, una cebolla, tres dientes de ajo, un poco de pimienta negra, un poco de azafrán, dos almendras, dos tomates grandes, un poco de guindilla, harina, aceite, sal y una chuletita de jamón.

*Forma de hacerlo:* Se limpia bien el menudo y después las patitas. El pancín y los intestinos se enrollan en las patas, que se ponen en una sartén y se les da unas vueltas, para que suelten el agua. Se quita esta agua y en otra limpia, se cuece. Ya cocido, se escurre.

En una sartén se refrién las grasicas, o sea el entresijo, y se pasan a una cazuela de barro. Se pone en la misma sartén aceite, se echa cebolla picada muy menuda y, a medio freír, se añade el menudo ya escurrido, que se refrie y se echa a la cazuela ya preparada con el refrito antes indicado. Aparte se hace el tomate, que se pasa y añade a lo anterior. El jamón se hace un poquito en trocitos pequeños y, después de rehogar en aceite un poco de harina, se unen molidos el resto de los ingredientes arriba indicados, se añade la necesaria agua tibia y se deja se haga a fuego suave.

### **539 PATORRILLO DE OLITE**

Dolores Recaj. Olite

*Ingredientes:* 1 kg. de menudillo de cordero con la sangrecilla y las patas, 200 gramos de aceite de oliva, 100 gramos de jamón en trocitos, 50 gramos de chorizo, 1/4 de kg. de salsa de tomate, ajos, perejil, especias y guindilla picante.

*Elaboración:* Se cuece el menudo entero con las patas, sin la sangre, hasta comprobar que está bien cocido. Una vez cocido, se quita el caldo y se parte en trozos.

Se pone una sopera de barro con el aceite e ingredientes mencionados al fuego. Cuando esté un poco dorado, se echa la salsa de tomate y enseguida los menudillos, patas y sangrecilla.

Se machaca en un almirez unos dientes de ajo, perejil y un poquito de nuez moscada y pimienta blanca y se deslíe con un poquito de caldo. Según gusto o paladar, guindilla picante. Y esta mezcla se agrega a la sopera. Se deja hacer a fuego medio, que hierva poco y seguidamente se sirve.

Vaya, finalmente, otra curiosa receta en la que se unen los rellenos con el patorrillo.

### **540 MENUDOS DE CORDERO CON RELLENOS**

Joaquín Otermin Aramendia. Pamplona

En bastante aceite, se fríe cebolla finamente picada. En esta fritura se pasa justamente la sangrecilla troceada, hasta que pierde el color. Se deja en un recipiente aparte.

En aceite de oliva, se fríe en una sartén aparte, las rodajas de relleno, sin la piel. Ya fritos, se unen a la sangrecilla.

En un puchero se cuecen los menudos, en agua con puerro, zanahoria, una hoja de laurel y unos granos de pimienta negra. Se dejan escurrir y se guarda un poco del agua de la cocción.

En una cazuela de barro se pone aceite y manteca a partes iguales, tres dientes de ajo y una cebolla pequeña, todo ello muy picado. Cuando empieza a tomar color, se le unen las landrillas o entrebias y, tras darles unas vueltas, se unen los menudos picados, las madejas atadas (hechas con los chimines o intestinos) y las lechizuelas, limpias y troceadas. Se deja rehogar a fuego moderado. Entonces se agrega un poco de salsa de tomate, la precisa para que justamente tome color. Finalmente se añade un poco de agua de la cocción de los menudos.

Ya hecho y gozado, se colocan por encima los rellenos y sangrecilla. Tras un par de hervores, para que se caliente todo, se sirve muy caliente.

El «relleno» es uno de los platos genuinamente navarros. Es embutido derivado del cordero, llamado en algunos lugares «morcilla blanca» por su parecido en su forma y composición a la de cerdo, de la que se diferencia al sustituir la sangre por el huevo batido.

Su área de producción y consumo es muy concreta y se reduce en la Zona Media a Pamplona y su Cuenca, llegando por el Sur hasta Artajona e incluyendo los valles de Imoz, Ullazama, Anué y Esteribar al Norte. Con justa razón llevan fama los de Villava de ser los mejores.

Que es alimento viejo por estas latitudes lo deducimos por numerosos documentos. Amén del anteriormente citado del Gremio de Carpinteros de Pamplona, sabemos que la Cofradía de las Almas de Iturgoyen, de la que se hablaba como cosa vieja a principios del siglo XVI, dice en su ordenanza 7.ª, «que el alcalde y serviciales den un carnero para ocho hermanos, con el hígado, sangre y *rellenos* sin más

obligación...» Por acuerdo de 1722, los sacerdotes de una Hermandad de la Cuenca de Pamplona acordaron que el prior sirviese en lo sucesivo la minuta siguiente: «Primera-mente, en el desayuno, mantequilla, sangre, *rellenos*, pies de carnero y magras de tocino, para que pudieran tomar lo que gustaren».

Existe un testimonio literario de hace más de un siglo. En 1868, año de la *Gloriosa*, que costó el trono a Isabel II, se publicó en Madrid el tomo correspondiente a Navarra de la «Crónica General de España». Su autor, don Julio Nombela, había asistido a unas mecetas del barrio de la Magdalena. Y escribe: «Entramos en una de las posadas y todas, literalmente todas las habitaciones, estaban llenas de adoradores del «relleno». Este manjar, clásico en los días de mecetas, es sabrosísimo... Hasta en las escaleras había rellenistas».

La receta casera de los rellenos de Villava, facilitada por María Josefa Ilzarbe de Garde, es ésta:

## 541 RELLENOS

**Ingredientes y cantidades:** 12 huevos, 200 gramos de tocino de cerdo fresco, 200 gramos de arroz, 125 gramos de sebo de cordero, a ser posible de riñonada, un diente de ajo, 80 gramos de cebolla limpia, 4 papeletas de azafrán, un buen ramo de perejil, un trocito de canela en rama, sal. Y para su hechura y cocción, intestino, cuerda y agua.

**Forma de hacerlos:** Se pasan por la maquinilla, a la vez, el tocino y el sebo de cordero. Aparte se pican la cebolla, perejil y ajo, que se unen luego a lo anterior.

En un recipiente se pone a cocer el arroz en agua, en una proporción de dos tazas de agua por una de arroz.

Se tuesta el azafrán y se maja, se echa a la pasta y se une ésta al arroz pasado por un colador para quitarle el agua y teniendo en cuenta que debe estar justamente templado. Se le añade el resto de los ingredientes también picados y, cuando la pasta está bien homogénea, se baten los huevos y se revuelve todo bien, uniéndolo con la mano, pues de lo contrario el huevo va por lado y el arroz apelmazado por otro. Hasta ese momento no se le echa la sal, probando la pasta hasta darle el punto exacto. Se llenan los intestinos, si bien, no del todo, para evitar que al cocer luego, revienten. Al agua de la cocción, que no debe hervir, se le echa sal.

Los rellenos tienen que estar media hora aproximadamente cociendo y se les pincha de vez en cuando con agujas salmeras, como a las morcillas, para ver si han cuajado. Es mejor moverlos continuamente durante la cocción con una cuchara de palo larga, para que la pasta salga más homogénea.

Ya cocidos, se depositan sobre paños de cocina y se dejan enfriar.

La razón de cocer el arroz en dicha proporción es para que, una vez cocido, no quede nada de agua, pues si la tiene, no cuaja luego bien. Por si acaso, se deja en un colador. En cuanto a la canela, unas cocineras la ponen molida en pasta y otras echan un palito en el agua de la cocción del arroz.

La forma de hacerlos es cortarlos a rodajas de uno y me-

dio a tres centímetros de grosor, pasarlos por aceite de oliva bien caliente para que simplemente se calienten, pues ya están hechos. La forma tradicional de presentarlos a la mesa es con sangrecilla, y también, si entre los comensales no hay partidarios de ella, en fritada de tomate y pimiento, o solamente en salsa de tomate. Veamos.

## 542 RELLENOS CON SALSA DE TOMATE

Carmen Cabasés Muñoz. Pamplona

Se prepara una salsa con un poco de jamón troceado, cebolla y un diente de ajo también troceado. Cuando está de color dorado, se une tomate pasado por chino, un poquito de azúcar y la correspondiente sal. Se deja hacer y reducir. Se cortan los rellenos tras eliminarles



el intestino con cuidado, en rodajas de 1,5 a 2,5 centímetros, se fríen por ambos lados en una sartén en aceite de oliva y se incorporan a la salsa de tomate. Tras dejarlos gozar en ella un cuarto de hora, se sirven calientes.



RELLENOS CON TOMATE

### 543 RELLENOS CON SANGRECILLA

La sangrecilla es la sangre procedente del sacrificio del cordero. Aunque cocida en origen, conviene darle un hervor, pues así resulta más floja y jugosa. Se trocea y se deja en un colador para eliminar el agua.

Se pone aceite en la cazuela y, cuando está rusiente, se le echa un diente de ajo picado; una vez dorado éste, se echa cebolla picada y pimiento verde troceado, en cantidad regular; cuando empieza a tomar color, se añaden unos trocitos de magra y longaniza; se rehoga un poco y se depositan encima los trozos de la sangrecilla; cuando ha rehogado, se echa el tomate pasado por el chino, una cucharillita de azúcar y la consiguiente sal. Cuando ha hervido un rato, se colocan por encima las ruedas de relleno fritas; se maja en un almirez un poquito de nuez moscada y un ramito de perejil junto a un poquito de caldo y se echa encima, dejándolos hacer de esta forma durante unos momentos.

La sangrecilla no debe revolverse, pues quiebra fácilmente.

El relleno es manjar relativamente económico, de ahí el dicho navarro de «Por ahorrar, hemos hecho rellenos». En la actualidad se hacen pocos en las casas, pues hay charcuteros que los preparan francamente buenos.

Es plato obligado en romerías y mecetas de la Cuenca y Montaña y fundamental en las fiestas de Villava.

En términos generales, y desde un punto de vista gastronómico, las fiestas han bajado mucho. Si no fuera por una serie de visitantes nacionales y extranjeros de cierta élite —a los que se está haciendo los imposibles para que no

vuelvan— con sólo pamploneses serían pocos los restaurantes que completaran sus mesas. La causa ha sido, entre otras, el afán de lucro de las sociedades deportivas, que durante años, por ganar dinero, han organizado festejos durante toda la noche, obligando a perderla —nunca mejor dicho, y con más propiedad— y a que llegue el momento en que a gusto ya no entra más, bebiéndose por beber y por poder estirar la noche hasta el encierro, cosa que no todo el mundo puede alcanzar. Muchos se van a la cama un poco antes del encierro, porque están «desmadejados» y otros lo hacen después. Al entrar en la cama con mucho alcohol, en la mayoría de los casos supone que no se levanten para comer, e incluso que no lo hagan ni para la corrida. Y se levantan para pasar una noche, no de sanfermines, sino igual a la de tantos viernes y sábados del resto del año.

Elio ha supuesto que se haya perdido, en muchos casos, lo que antes eran las *comidas de fiestas*, auténticos banquetes. El que muchas tiendas de comestibles preparen «bocatas» supone que por poco dinero la gente se alimente, eliminando comidas y cenas, en casa o en restaurantes. Por otra parte, antes, al acabar las fiestas, a excepción de

unos pocos afortunados, la gente en general se quedaba con la cartera planchada. Hoy la mayoría espera a que terminen las fiestas para poder irse de vacaciones a las costas de turno. Por ello ha bajado el número de cenas matrimoniales y de amigos en parejas, antes habituales.

Uno de los manjares casi desaparecidos es la langosta, que siempre ha sido plato caro. Sabemos que eran habituales en la mesa del Príncipe de Viana, sobre todo en los meses de julio y agosto y que su valor era alto, de siete sueldos la pieza, equivalente al jornal de un oficial de entonces. Con ellas obsequiaron los lesacarras al Virrey, de paso a Fuenterrabía en 1631, en un banquete celebrado en la Torre de Zabaleta, en la que además hubo salmones, lubinas, truchas, gallinas, capones...

La langosta era plato casi obligatorio del día de San Fermín, por supuesto en las casa de cierto nivel económico. En la actualidad su consumo es ya prohibitivo. Tengo el dato de algún conocido restaurante que en estas fechas empleaba a dos mujeres durante todo el día en su limpieza y preparación, y en la actualidad ya no las sirven. La fórmula empleada para cocerlas es así.

## 544 FORMA DE COCER MARISCOS

Jesús Urdániz San Miguel

Aunque se acostumbra por parte de algunos adicionar al agua de la cocción, además de la sal, un poquito de laurel, así como perejil, puerros, aceite, unas gotas de vinagre y otros ingredientes, la práctica enseña que lo mejor para cocer el marisco es simplemente agua con el mismo grado de salinidad que la del mar, a falta de la propia agua marina.

Las langostas se introducen en el recipiente cuando hierve el agua, cogidas por los bigotes, sin necesidad de atarlas, sin otro problema que suelten algún coletazo. Las de un kilo de peso deben estar, a partir de que el agua vuelva a punto de ebullición, de 20 a 22 minutos. Pasado este tiempo, se aparta el recipiente del fuego y se dejan en la misma agua, durante unos diez minutos. Las de medio kilo deben cocer durante un cuarto de hora.

El resto de los mariscos se cuecen teniendo en cuenta su peso. Así, las nécoras deberán estar, según tamaño, entre cuatro y cinco minutos.

Como norma general, es mejor que estén el tiempo justo, mejor que largo, ya que entonces la carne queda como seca, parecida a los congelados.

Los percebes deben estar hirviendo sobre cuatro minutos y dejarlos retirados del fuego de cinco a diez minutos.

Las gambas, al echarlas al agua hirviendo, se quedan momentáneamente en el fondo del recipiente y, cuando suben a la superficie, hay que sacarlas y pasarlas inmediatamente por agua fría, pues así quedan brillantes y no blanquecinas.

La manera más frecuente de consumirlas es cocidas, acompañadas con salsa mahonesa. Pero en nuestra tierra también se hicieron guisadas. Vayan, pues, algunas recetas. La primera debió ser conocida en nuestra tierra, pues la he encontrado en un recetario anónimo de finales del XIX, en

el de doña Matilde Aguirre Murillo, de Urroz-Pamplona, y en el de doña Adela Corti de Lorda. Las otras preparaciones son pobres, pero no por ello menos auténticas. En alguna se señala que deben cocerse, por lo que no sé si en las otras se debe trocear en vivo.

## 545 LANGOSTA EN SALSA. 1

Es de advertir que es preciso separarle una vena negra que tienen en medio de la carne de la cola y que es perjudicial.



LANGOSTAS

Para guisar la langosta, se trocea por las juntas de la cola y se parte el cuerpo en dos; se vacía de la carne, que se retira a un plato aparte. Se escachan con la mano del almirez las patas para sacarles la miga. El caparazón se lava con vinagre y un poco de agua, sacándole la parte cremosa de las tripas y se guarda esa agua y vinagre para el guiso. Se tira una bolsica que tienen en la cabeza.

Se pone en una cazuela aceite y cuando está hirviendo se echa cebolla, ajo y perejil picados; cuando está a medio freír, se incorpora la langosta, en pedazos tan grandes como se pueda y unas cucharadas de tomate. A medio hacer, añade el agua y vinagre con toda la carne y substancia que se hayan recogido del interior, así como sal y pimienta blanca molida, y se tiene a fuego suave hasta que quede con una cantidad de salsa regular.

#### **546 LANGOSTA EN SALSA. 2**

Después de cocida, se trocea. Se pone en la cazuela aceite con un poco de cebolla y un diente de ajo, picados. Ya hecho, se añaden los trozos de langosta y seguidamente se prepara la salsa, consistente en unirle una cuchara de harina, un poco de pimentón colorado, medio vasito de vino blanco y otro medio del agua de la cocción, así como sal y pimienta blanca molida.

#### **547 LANGOSTA**

Ya cocida, se monda bien; se parte en rodajas y se adereza con perejil y ajo picados, un poco de pimienta, otro poco del agua en la que se coció, aceite crudo y vinagre.

#### **548 LANGOSTA EN SALSA. 3**

Se pone después de cocida con un salsa hecha con cebolleta, pimientos y tomate bien picados.



## AJOARRIERO

El ajoarriero es uno de los platos más característicos de nuestra cocina y habitual en nuestras mesas a lo largo del año, tanto en días cuaresmales como de mecetas. Se trata de la preparación más común y frecuente de la bacalada, sobre todo en nuestras áreas mediterránea y media, a diferencia de la atlántica, en la que se inclinan por los abadejos guisados con leche. Es plato que se va imponiendo y al que los navarros de la Merindad de Ultrapuertos, llaman «Ail du muletier». Elemental y casi tabernario, si está sabiamente cocinado, alcanza gran categoría. Es agradecido al maridaje con otros productos de garra, los que en un

momento determinado nos brinda la madre naturaleza, y que nuestras etxeoandres gustosamente añaden para que cunda más: caracoles, cangrejos, setas, camarones de río, etc. Esto ha confundido a algunos, en el colmo de la sofisticación, a unirlo con algo tan delicado y exquisito como es el langostino, lo que constituye una auténtica truculencia culinaria.

Resulta curioso ver cómo una serie de tratadistas, sin preocuparse de cotejar las diversas recetas existentes de esta preparación en la Península, niegan la paternidad navarra al creer que todas son iguales, en virtud solamente de su denominación.

Como en todo lo popular, existen diversas formas de prepararlo, de las que doy algunas.

### 549 AJOARRIERO. 1

Francisco Sexmilo Serrano

*Ingredientes y cantidades, para 4 comensales:* 800 gramos de bacalao, media cebolla de tamaño medio, seis dientes de ajo, pimiento verde (uno grande y dos medianos), media patata regular, dos tomates frescos o media lata de 400 gr., 3 pimientos choriceros, aceite de oliva, mantequilla y cayena.

*Forma de hacerlo:* Poner de víspera a remojar el bacalao, en tiras y sin desmigarlo. Colocar encima los tres pimientos choriceros, abiertos y limpios de semillas.



AJOARRIERO

En una sartén se pone aceite con la cebolla muy picada. Cuando empieza a tomar color, se le añade el tomate y se deja que se vaya haciendo muy despacio.

En el recipiente donde se va a hacer el ajoarriero se ponen 200 c.c. de aceite de oliva y, ya caliente, se le echa la patata, cortada a cuadritos muy menudos. Seguidamente, el pimiento verde, también muy troceado. Cuando parece que está medio hecho, se le unen seis dientes de

ajo, muy picados. Se rehoga y se une la piel del bacalao, cortada en trozos muy menudos y se menea el recipiente como en el pil-pil, durante cinco minutos. Entonces se incorpora el bacalao sin desmenuzarlo y bien escurrido con las manos. Se une todo, a fuego medio, ya que a fuerte se deshace o desmenuza el bacalao. Se vuelve a menear como al pil-pil, mientras el bacalao suelta el agua. Cuando el bacalao está a punto o cuando las burbujas que suelta son de aceite y no de agua, entonces se incorpora la cebolla y tomate, pasado por el chino, si no lo ha sido anteriormente, tras haber troceado y rehogado los pimientos secos en la misma sartén. Se une el picante (potestativo) en una u otra sartén. Finalmente se echa encima unas nueces de mantequilla y se menca la cazuela sin que intervenga cuchara alguna hasta que se una todo.

La adición en algunas recetas de un poco de patata, así como la de huevos batidos al final, se hace con el fin de suavizar el guiso. El conocido refrán que dice «Del abadejo, el

pellejo» es cierto en el ajoarriero, ya que le presta gelatina, fundamental en este plato.

## 550 AJOARRIERO. 2

Juan Miguel Ilundain Osácar

*Ingredientes y cantidades:* 1,500 kg. de bacalao, dos patatas, dos cebollas pequeñas, 6 pimientos verdes, siete dientes de ajo, 600 cc. de aceite, dos huevos, lata y media de tomate.

*Forma de hacerlo:* En una sartén freír la patata cortada a cuadritos. Ya casi hecha, unir la cebolla y los seis pimientos verdes cortados a cuadritos, y los dientes de ajo muy picados, que no se noten.

Cuando está casi hecho, se le une el tomate pasado por el chino y se deja hacer durante un cuarto de hora. (Hasta aquí es sencillamente una fritada con patatas.)

Poner el bacalao encima, ya desmigado, darle justamente una vuelta para que se impregne del aceite. No tocar ya el bacalao. Dejarlo a fuego suave, mover como al pil-pil y dejar que pierda el agua. Retirar y dejarlo reposar. Poco antes de servirlo, calentarlo un poco y unirle dos huevos batidos, con cuidado de no revolverlo mucho.

Mejora hecho de víspera y no tiene más enemigo, según los entendidos, que el bochorno, como en toda preparación en la que entre el tomate y cebolla, ya que, aunque el pre-

parado se meta en la cámara, se pica, si es de un día para otro. Admite en la misma preparación tres clases de pimientos: secos, verdes y colorados.

## 551 AJOARRIERO. 3

M.<sup>a</sup> Teresa Pérez de Obanos, de Remacha

Remojar el bacalao en trozos menudos, durante 24 horas y cambiándole varias aguas.

En una cazuela de barro, se pone al fuego aceite, ajo, un poco de cebolla (sólo un poco), pimientos del piquillo y pimientos secos. Cuando está ya hecho se le une una cucharada de harina.

A continuación se le añade el bacalao *muy seco* (si es necesario, secarlo con una servilleta) y se deja se haga bien. Si está muy seco se le puede añadir un poquito de agua.

Se añade guindilla a gusto de los comensales y se sirve.

Hacia 1943 un periodista entrevistó a Ernest Hemingway en su finca «Vigia», en San Francisco de Paula, cerca de La Habana. Hemingway le dijo que le gustaban las comidas de estilo español y entre ellas el ajoarriero: «Este es un plato que descubrí en la fonda de Marceliano, una taberna y restaurante populares, que yo frecuenté en 1926 en Pamplona». La receta que él daba no era con seguridad la que le dieron en Marceliano, pues aunque adicionaba cangrejos, setas y gambas, también añadía dos hojas de laurel, pimien-

ta negra, comino, orégano y mejorana. Años más tarde, poco antes de morir y en otra entrevista para «Il Corriere della Sera», volvió a señalar el ajoarriero como su plato preferido.

Menos conocido es el llamado «ajoarriero del garapitero», originario de Cascante y cuya receta debo a Carlos Urrutia. Este ajoarriero era la clásica merienda en las transacciones de vino, en las que el comprador, generalmente bilbaíno, era quien traía la bacalada, el garapitero ponía los ajos y huevos y el vendedor, el vino y aceite.

## 552 AJOARRIERO DEL GARAPITERO

Se pone en una cazuela y en abundante aceite una cabeza de ajos pelados por comensal. Cuando están bien rehogados, se le añade el bacalao previamente remojado y desmigado. Bien refrito el condumio, se le unen huevos batidos, en proporción de dos por comensal, y dándole muchas vueltas con una cuchara de palo, con el fin de que no cuaje. A continuación del hervor, se sirve.

Me han dado esta receta con la proporción de tres dientes de ajo por persona y 2 ó 3 huevos para todo el guiso.

Por último, queda el ajoarriero con langosta, magnífico plato sobre el que algunos críticos gastronómicos —creo que

sin haberlo probado correctamente hecho— han lanzado anatemas. No es preparación que consista —como se ha escrito— en unir simplemente ajoarriero ya cocinado y langosta, sino que tiene una forma característica de confeccionarla. Vayan un par de ellas.

## 553 AJOARRIERO CON LANGOSTA. 1

Carmen Cabasés Muñoz. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Una langosta de un kilo, un kilo de bacalao, 375 c.c. de aceite de oliva, una cebolla regular, seis dientes de ajo, dos jícara de vinagre, un kilo de tomate, una cucharadita de azúcar y dos yemas de huevo.

*Forma de hacerlo:* Se prepara el bacalao poniéndolo a desalar en agua fría durante veinticuatro horas, cambiándole varias aguas. Se desmenuza, quitándole la piel y espinas.

En una cazuela de barro se pone el aceite al fuego y, cuando está rusiente, se le echa la cebolla muy picada; dorada ésta, se añaden seis dientes de ajo picados también, y cuando se han freído, cuidando que no se quemen, se echa el bacalao y se fríe. Cuando está a medio hacer, se añade la carne de la cola y de las patas de la langosta partida menudamente; frito todo, se le echa el interior de la cabeza (excepto una bolsita de color rosado, que se habrá recogido al limpiarla) picado y revuelto en dos jícara de vinagre de vino, se mezcla todo y se le añade el tomate que se tendrá preparado anteriormente, y al que se le habrá echado una cucharadita de azúcar. Finalmente se le añaden dos yemas de huevo duro finamente machacadas, para que quede todo más trabado. De esta forma se deja hacer todo de diez a quince minutos a fuego moderado y puede servirse, vigilando antes la sal.

La langosta conviene comprarla viva y cocerla en casa, en agua con cebolla y puerros como verdura, con cucharada y media de sal gorda por litro de agua. Su tiempo de cocción es de veinte minutos por kilo de peso y fracción.

Resulta mejor el plato hecho el día anterior, calentándolo antes de servirse, a baño María, para que no se pegue.

## 554 AJOARRIERO CON LANGOSTA. 2

Teresa Fernández. Pamplona

Se pone aceite en una cazuela y, cuando está hirviendo, se le añade cebolla picada. Cuando está tomando color, se une la langosta troceada, que se refrie un poco. Una vez hecho esto, se le une el interior de la cabeza de la langosta revuelta con una jícara de vinagre y se deja se haga un poco.

Se pone aceite en otra cazuela y, cuando está caliente, se le echa cebolla picada; dorada ésta, se le agrega ajo picado y, cuando va a tomar color, se une el bacalao desmenuzado en trozos relativamente grandecitos, pues, si no, se deshace demasiado, previamente desalado y secado con un paño de cocina. Se le da unas vueltas y se deja hacer a fuego moderado.

Aparte se hace una salsa de tomate, que se vierte sobre el bacalao, al mismo tiempo que la langosta preparada aparte. Se une homogéneamente y se deja hacer lentamente.



Resulta curioso comprobar cómo en España, país taurino por excelencia, donde al cabo del año se estoquean tantas reses bravas, cuya carne es luego consumida, sea rarísimo encontrar, por no decir imposible, dentro de su ya extensa bibliografía culinaria popular, alguna fórmula de su preparación, incluso en las regiones más taurinas, si exceptuamos a Navarra. Y ello, teniendo en cuenta que en la actualidad toda esta carne sale a la venta al público y es objeto de una legislación especial, ya que únicamente se emplea para consumo de boca —nunca industrializada para embutido—, debiendo anunciarse su venta en forma visible y no estando al alcance de todas las carnicerías su despacho.

Hace muchísimos años que en Pamplona es plato obligado y apreciado en los días sanfermineros y muchos pamploneses lo tienen ya presente en la bendición del Domingo de Ramos, guardando el laurel para tan ilustre condumio. Por ello, y a pesar de la inevitable picaresca, que nadie se extraña si el 6 de julio puede ya degustar un estofado de toro. Dada su extraordinaria demanda, se trae carne procedente de las ferias de Soria y Burgos, conservada en cámaras frigoríficas y que, junto a los diecisiete o dieciocho mil kilos que se obtienen en la de San Fermín, suponen una parte importante del disfrute gastronómico de los pamploneses.

Sobre el consumo y aderezo de la carne de toro en nuestra tierra en tiempos remotos, tenemos pocas noticias. Don Luis del Campo, que ha investigado como nadie el mundo de los toros en Pamplona desde el siglo XVII a nuestros días, señala «que en nuestra Patria el aprovechar las acometidas de las reses bravas para regocijo público se enraiza con la necesidad de matarlas para comerlas», y sobre

su consumo indica que «en Pamplona durante los siglos XVII y XVIII, así como en años anteriores de que se conserven noticias, se consideró la carne de las reses sanitariamente poco recomendable, criterio válido para nuestros días con específica legislación sobre el particular. Jamás se intentó vender en las tablas o carnicerías con fines nutritivos, hasta el año 1817, las reses pasaportadas en las funciones taurinas. En tal fecha y por primera vez, programa el Ayuntamiento pamplonés obtener algunos beneficios vendiendo las reses lidiadas para el consumo público, mas convocado el oportuno anuncio de licitación, no hubo concursantes y la carne de aquellos 26 toros hubo de regalarse. En el devenir del tiempo fueron cambiando los estilos ciudadanos pamploneses y comenzó a expenderse carne de toro, para el consumo alimenticio en los establecimientos del ramo, siempre a precios bajos. Conforme pasan los años parece como si el Ayuntamiento quisiera desligarse de este problema; sin renunciar a obtener beneficios, pretende que los astados lidiados pasen a ser propiedad del asentista de la plaza. Evolutivamente se constata cómo se acentúa la adquisición de la carne de toro, especialmente a partir de la tercera década del siglo XIX y, aunque nunca deja de regalarse en forma de bonos a ciertas gentes menesterosas, sigue aumentando la clientela que paga por comer la carne de las reses lidiadas sin que pueda excluirse ninguno de los estamentos sociales. Puede también afirmarse que, antes de que finalice la centuria, habrá cristalizado como norma la de subastar, con anterioridad a San Fermín, las reses que se matarían violentamente durante los espectáculos taurinos».

De principios de siglo es la receta más antigua que poseo, del libro de cocina de María Archanco.

## 555 ESTOFADO DE TORO. 1

Se pone en una cazuela de barro en crudo un kilo de carne de toro troceada, así como aceite, una cabeza pequeña de ajos, dos cebollas medianas y un ramito de perejil, toda la verdura muy picada, sal y pimienta. Se cubre con caldo y se deja a fuego moderado de tres a cuatro horas, dándole vueltas de vez en cuando. Cuando está casi hecha la carne, se le agrega un vaso de vino tinto, en el que se habrá desleído una cucharada de harina. Se echa un poco de laurel y, en cuanto ha tomado gusto, se saca.

No se debe echar más caldo que el que se echa al principio.

## 556 ESTOFADO DE TORO. 2

Pedro Arzoz Amor. Tafalla

*Ingredientes y cantidades:* 700 gramos de carne, a ser posible de la postura de «venas» o jarrete, 250 c.c. de aceite de oliva, cebolla y media regulares, tres zanahorias, medio vaso de vino tinto, un vaso de vinagre, una cabeza de ajos, una hoja grande de laurel, un kilo de patatas, dos guindillas de cayena, caldo de carne, sal y pimienta blanca.

*Modo de hacerlo:* Poner en una olla el aceite con la cebolla picada y la carne troceada y limpia de nervios y gorduras. Dejar que se rehogue despacio y bien.

Unir el vino tinto y pimienta, y rehogar. Seguidamente, el vinagre.

Comprobar que la carne está casi hecha y tierna y entonces añadir la cabeza de ajos, las zanahorias picadas y las patatas troceadas. Bien unido todo, agregar finalmente el caldo de carne caliente, el laurel y la guindilla. Dejar que acabe de hacerse despacio.

### 557 ESTOFADO DE TORO. 3

Mercedes Aristizábal. Puente la Reina

Se pone en una tartera abundante cebolla troceada y unos dientes de ajo. Cuando empieza a tomar color, se añade el toro troceado regularmente.

Se rehoga y se tapa para que saque el jugo. Entonces se añade vinagre, un clavillo, pimienta negra y sal. Agua, según saque caldo.



ESTOFADO DE TORO

### 558 ESTOFADO DE TORO. 4

Cocinera Sanciñena

*Ingredientes y cantidades:* Kilo y medio de carne de toro, medio vaso de vino blanco, jícara y media de aceite de oliva, medio vaso de vino tinto, dos dedos de vinagre, una cebolla picada, tres o cuatro dientes de ajo, cuatro o cinco bolitas de pimienta negra, sal.

*Modo de hacerlo:* Se pone todo en una cacerola de barro o porcelana, a la vez y en crudo. Que se vaya haciendo al mínimo de fuego, revolviendo de vez en cuando para que no se agarre. Se tiene así, según dureza de la carne, unas, dos o tres horas.

No se le pone nada de agua.

Posiblemente, la razón fundamental por la que se va imponiendo paulatinamente el consumo de la carne de toro esté en relación con la evolución que tuvieron a través de los tres últimos siglos tanto las distintas suertes del toreo como su lidia y muerte. Antiguamente, el correr los toros no significaba necesariamente su muerte, ya que muchos, tras ha-

ber sido toreados y heridos, eran curados, para volver a la plaza al año siguiente. La no existencia de cánones concretos, tanto en la lidia como en su duración, las accidentadas y cruentas suertes –la mayoría hoy desaparecidas–, la muerte en plena fatiga y esfuerzo, así como el mal sangrado, suponía que sus carnes fueran en el mejor de los casos acri-

moniosas y poco aptas para el consumo, pues era frecuente que, por el número de heridas inferidas, fueran inservibles y tuvieran que ser enterradas.

En 1836 publica Francisco Montes su «Tauromaquia completa», en la que se consagra no sólo la doctrina técnica taurina, sino la forma de conducirse el espectáculo. A mediados del XIX cada plaza tiene su propio reglamento y, gracias al diestro de Chiclana, se unifican al fin en el actual. Ello supone, entre otras cosas, unos tiempos máximos en la lidia, que impiden que las carnes resulten acres, si su lidia ha sido correcta.

La carne de toro manso y la de toro de lidia son completamente distintas, mucho más sabrosa la segunda, ya

que es una carne fatigada, sangrada muy bien y elaborada muy pronto. En la lucha que tiene el toro durante la lidia, su carne sufre una transformación tremenda, debida a unos traumatismos muy considerables que suponen que la carne resulte muy sabrosa. La razón es que una serie de elementos como enzimas, lipasas y otros, que dan a la carne el sabor, como, por ejemplo, el glutámico oxalacético transaminasa, supone en el manso una valoración de 201,5 por 6.066 en el toro de lidia.

No es de extrañar, pues, que con esta carne y guisada de estas maneras —ahora con la carne previamente frita— sea plato preferido en los Sanfermines.

## 559 ESTOFADO DE TORO. 5

Carmenchu Martínez de Cabañas. Pamplona

Se toma un kilo de toro, se trocea, se pasa por harina y se fríe ligeramente en aceite de oliva. Se dejan los trozos ya fritos, en recipiente aparte. En el aceite sobrante, se fríe una cebolla, más bien grande, y dos zanahorias, ambas verduras picadas, una cabeza de ajos entera, un poco de laurel y un tercio de un palito de canela, junto con tomillo y perejil. Cuando está todo blando, se añade el toro y se unen una chorrotada de vinagre, caldo de carne y sal.

Cuando está ya casi cocido, se añaden unos pocos trozos de patata y se deja hacer poco a poco.

## 560 ESTOFADO DE TORO. 6

Enrique Madorrán. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 3 kilos de toro, aceite de oliva, 4 cebollas de tamaño entre media y grandes, dos hojas de laurel, 3 cabezas de ajo enteras a las que se une un clavillo por cabeza, un vaso —tamaño agua— de vinagre, dos vasos del mismo tamaño de agua o caldo, una copa de coñac, un vaso de vino tinto, un tercio de un palito de canela, patatas, sal y harina.

*Modo de hacerlo:* Trocear y limpiar la carne de toro. Salpimentarla con sal y pimienta negra. Refreír los trozos, previamente pasados ligeramente por harina, en aceite de oliva e irlos dejando en recipiente aparte.

En la olla donde se va a hacer el toro poner un fondo de cebolla picada menudamente, la zanahoria, los ajos y el laurel. Añadir cuatro o cinco cucharadas del aceite sobrante de la fritura del toro. Poner la olla al fuego y, cuando empieza a hervir, añadir los trozos de carne y seguidamente el vinagre, caldo, coñac, vino tinto y canela.

A la media hora, se abre la olla, se elimina el laurel y se corrige la sal. Se deja hacer del todo.

Aparte se trocea patata en porciones pequeñas y se fríen en aceite con sal, para que salgan blandas. Finalmente se unen al estofado, para que acaben de hacerse allí.

Algunos profesionales prefieren la carne de los toros que han tenido la lidia más accidentada y dura, y la cocinan recién muerta, sin dejarla reposar. Empíricamente han dado con la forma perfecta de lograr la carne más sabrosa y eliminan el peligro de los gérmenes nocivos.

Aunque la sapidez de esta carne no necesita acompañamiento, también hay quien une, además de patatas o guisantes, arroz o perretxikos (*Tricholoma georgii*).

Con el rabo de toro sucede como con las criadillas. Mientras no se demuestre lo contrario, no hay más que uno por res, aunque en realidad se consuman muchísimos más. Es plato postsanferminero, pues los rabos requieren un reposo mínimo de diez días en cámara frigorífica. Aquí se comen guisados así:



## 561 RABO DE TORO

Agustín Larrea. Pamplona

Para 6 comensales.

**Ingredientes y cantidades:** 3 rabos, 3 cebollas medianas, dos zanahorias, 4 ó 5 dientes de ajo, 200 cc. de aceite de oliva, dos cucharadas de harina, cuchara y media o dos de pan rallado, dos copas de coñac, caldo de carne o en su defecto agua con dos pastillas de concentrado de carne, 150 gramos de arroz o 600 gramos de patatas, sal.

**Modo de hacerlo:** Cortar los rabos en trozos regulares por las coyunturas de las vértebras, para no astillarlas. En una sartén refreír los trozos en aceite hasta que tomen color. Conforme se van haciendo, se pasan a una cazuela de barro u olla exprés, si se hace en ella. En el aceite sobrante se rehogan la cebolla, zanahoria y ajos todo bien picado, hasta que también tome color, vertiendo entonces su contenido sobre la carne.

Mientras, en la misma sartén se calienta el caldo o agua con las pastillas de concentrado, se une al guiso la harina, primero, y el pan rallado, coñac y sal, después. Caliente ya el caldo o agua, se cubre con él la carne y se deja hacer a fuego moderado. Si se hace en olla exprés, su tiempo es de 3/4 de hora.

Mientras se hace la cochura y si el guiso se quiere hacer con arroz, se pone éste a remojo en un cazo, y, si se quiere con patatas, se pelan, se quiebran en trozos menudos y se fríen en aceite de oliva, dejándolas al dente.

Tierna ya la carne, se pasan los trozos a la cazuela donde se va a servir y se pasa por el chino la salsa sobre ella.

Se pone el recipiente a fuego moderado y se une entonces el arroz remojado o las patatas, y se deja hervir hasta que el ingrediente añadido al final esté en su punto, sin dejar de mover la cazuela, para que no se pegue.

Se tapa la cazuela y se deja reposar un cuarto de hora, antes de presentarla en la mesa.

Si los toros son la fiesta española por antonomasia, es lógico suponer que unida a ello y como complemento obligado esté el gastronómico, y más en un país que no siempre ha sabido de harturas. Sin embargo, resulta curioso comprobar cómo algo tan clásico y tradicional cual es la merienda dentro de los numerosos ritos que acompañan a la fiesta no haya merecido la atención de los escritores, o que incluso no se haga una referencia en el propio Reglamento Taurino, dado de que en numerosas plazas, tras la muerte del tercer toro se llega a suspender momentáneamente la corrida para merendar. Únicamente algunos escritores costumbristas han hablado de ello, pero más por contar anécdotas más o menos graciosas, que por analizar el acto en sí.

El citado Del Campo en su obra «Pamplona y los toros» en los siglos XVII, XVIII y XIX nos da noticias sobre el particular y señala cómo ya para el siglo XVI, en tiempos de Felipe II, se daba «una colación durante las corridas de toros» efectuada en el coso y como intermedio durante la corrida. Tales ágapes formaban parte de protocolos del Ayuntamiento, mientras la masa de asistentes a la función taurina acostumbraba a «merendar», manducando individualmente o en cuadrilla lo que pudiera o se le antojara. «En Pamplona, su Ayuntamiento gustó siempre del rumbo y de la esplendidez, obsequiando bajo cánones tradicionales a las autoridades asistentes a la corrida. Quizá simbólicamente también convidaba al público de la Plaza del Castillo, me-

dante empanadas sujetas a normas estatuidas que persistieron durante siglos». Y da algunas citas tomadas al azar. Año 1720: «A Fermín de Cildoz, maestro pastelero, 275 reales y 4 maravedís por setenta y cinco empanadas de pollo y ternera que hizo y entregó la tarde de la corrida de los toros de las fiestas de San Fermín...».

De la empanada tenemos la primera noticia en el Libro de Cocina que en 1520 publicara Ruperto de Nola. Luego, en el Libro del Arte de la Cocina, de Diego Granado (1599) se publicaron siete nuevas de pescado. Pero es con Francisco Martínez Montañón, Cocinero Mayor de Felipe IV, donde llega al apogeo la empanada, dando dos docenas de recetas, de las que quince son de carne o caza, pues no en balde cocinaba para un Austria. He cotejado con detenimiento los datos del Dr. del Campo con los libros de cocina de esos tiempos y veo que van parejos el esplendor y el ocaso de la empanada. Requería manos maestras y de ahí que el Ayuntamiento las encargara a un buen profesional. Su consumo habitual desaparece a mediados del XIX, tras gradual descenso. Por un manuscrito de finales del siglo XVII y del que hemos hablado ya en otras páginas, cuyo anónimo autor fue cocinero de un convento pamplonés, sabemos cómo se hacían en aquella época las empanadas de carne o pescado de «cuchilla», que se confeccionaban cocidas o fritas. Menos conocidas son las hechas de esta última manera. Vaya una original.

## 562 EMPANADAS FRITAS

Las empanadas comunes, bien consta cómo se hacen. Para éstas fritas, se busca pescado de cuchilla, el cual, partido a pedacitos, se echa la noche anterior en un adobillo fino. Se fríe bastante cebolla y perejil y, sacándolo del aceite, se pone cada cosa aparte. Se amasará una masa fina de empanadas, echándole un poco de vino. Después se extiende lo que es menester para una empanadilla chica y en la mitad de la masa extendida se pone una capa de cebolla y perejil; encima un par de pedacitos del pescado, que no lleven espina ninguna; se cubre con otra capa de cebolla y perejil, y con una cuchara se le echa un poco del adobo y prontamente se cierra con la otra mitad de la masa extendida, repulgándola alrededor. En estando todas hechas, se fríen en aceite como las sopaipillas (especie de hojuela gruesa).

Es a partir de mediados del siglo XIX cuando poco a poco se van imponiendo los gustos que han llegado hasta nuestros días. Sólo merendaban en la solanera, mientras en la sombra se exhibían los más elegantes modelos. La merienda ha tenido dos platos fundamentales: el ajoarriero y las magras con tomate, fáciles de llevar y repartir, ya que no necesitan otra vajilla que un trozo de pan.

Recuerdo con nostalgia mis tiempos de sol, recién acabada la guerra, cuando a pesar de las restricciones que imponía el racionamiento, nunca hubo problema con las meriendas, pues para eso eran sanfermines. En la marcha de las

peñas desde su sede social hasta la plaza —ahora ya no saben bailar ni jotas ni purrusaldas— ese espacio que siempre queda entre los danzantes y las charangas bajo los palos del cartel era el lugar destinado a los heroicos porteadores de aquellas enormes perolas de aluminio, de los sacos de pan y de los panzudos garrafones.

Ahora me acuerdo no sólo del ajoarriero, sino también de aquellas santas mujeres, que, día a día, eran capaces de hacer semejantes cantidades. La fórmula era similar a ésta de Teo Jaurrieta y Merche Aristizábal, de Puente la Reina, excelente por cierto.

## 563 AJOARRIERO. 4

*Ingredientes y cantidades:* 3 kilos de bacalao, una cabeza de ajos, un kilo de cebolla, 3 latas de tomate, medio kilo de pimientos verdes, aceite de oliva.

*Modo de hacerlo:* En una cazuela se pone al fuego el aceite justo, con cebolla picada y pimiento verde troceado. Dejar que se haga a fuego lento.

Ya hecho el sofrito, se le echan los ajos picados. Dejar hacer.

Estando el sofrito en su punto, se añade el bacalao, previamente remojado, desmenuzado y secado. Rehogar bien.

Añadir el tomate y, a media cocción, echarle una buena chorrotada de aceite.

Dejar que se haga durante unos quince minutos.

Al final, añadir otra chorrotada de aceite crudo y servir.

Generalmente pecaba de exceso de aceite e insuficiencia de tomate. Con él se rellenaban aquellos panes de «tercera» integrales, que se distribuían por vía aérea a los más distantes miembros de la cuadrilla, lo que suponía que, a poco cerca que uno estuviera del epicentro repartidor, antes de que le pusieran las banderillas al cuarto toro, la mancha era absoluta, sólo superada luego por algún trasvase defectuoso del tinto.

Actualmente poco se ha cambiado, aunque el nivel de vida ha supuesto un mayor refinamiento en la merienda, que no siempre espera al tercer toro, pues por la razón antes apuntada de que gran parte se levanta para la corrida,

en muchos casos supone un auténtico festival gastronómico. Las peñas han eliminado la incomodidad de los grandes recipientes, y, si se lleva ajoarriero, es en bocadillo. Cuando se lleva en cacerola, se sale del tendido —qué poca afición— y se merienda con más comodidad en los tránsitos, aunque se pierda alguna faena.

Viandas preferidas son, en sombra, además del ajoarriero, las magras con tomate y de unos pocos años a esta parte los chipirones, que en estos días comienzan a estar superiores. Y éstos sí que dejan señal. Las recetas con las que se han preparado son parecidas. Así se hacen en esta tierra.

## 564 CHIPIRONES RELLENOS

Adela Corti de Lorda

Se calcula kilo y medio de chipirones para seis comensales.

Para limpiar los chipirones, se separa la cabeza sacándola del cuerpo y salen todos los interiores adheridos a ella, cuidando no romper la vejiguita de la tinta que se deposita en una jícara con un poco de agua templada y se eliminan una especie de bolita cartilaginosa que tienen donde se agarra a la cabeza.

El cuerpo queda completamente vacío, sólo con una especie de espina plana, que se saca con facilidad; después se limpian bien por dentro y fuera con agua fresca por dos o tres aguas hasta que queden muy blancos, lo que se consigue haciendo desaparecer la membrana babosa que tienen.

Hecho esto se rellenan con las patas y aletas picadas y tostándolos un poco en la parri-lla, se ponen en salsa como sigue:

Se pone en una cacerola aceite y, cuando se calienta, unos ciento cincuenta gramos de cebolla, dos dientes de ajo y perejil, picado todo muy menudo; cuando está a medio freír la cebolla, se echan allí los chipirones que estarán hasta que concluya de hacerse la cebolla. Entonces se le añaden unas cucharadas de salsa de tomate, sal y medio vasito de vino blanco y seguirán haciéndose hasta que la salsa se espese; momentos antes de sacarlos a la mesa, se echa la tinta negra que se deslíe en un poco de agua templada, para agregarla a la salsa y se deja unos momentos así, sin que llegue a hervir.



CHIPIRONES EN SU TINTA



## 565 CALAMARES EN SU TINTA

Teresa Fernández

Se necesitan 250 gramos por persona, procurando que sean más bien grandecitos. Se limpian reservando la tinta en un recipiente aparte.

Se cortan en trozos y se echan a una cazuela con un poco de aceite y a fuego vivo se tienen hasta que se consuma el agua que desprenden.

Consumida el agua, se les une  $\frac{3}{4}$  de una cebolla de tamaño regular, cinco dientes de ajo y un ramito de perejil, todo muy picado y se deja rehogar lentamente. Seguidamente se unen 3 cucharadas de tomate, media cucharada de harina y agua hirviendo hasta cubrirlos justamente. Cuando vuelve el hervor, se adiciona una puntita de bicarbonato y la sal, y se deja entre 30 y 40 minutos, agregando agua, si fuera necesario.

Las tintas, machacadas y coladas, se echan cuando están casi hechos. Para que se deshagan mejor, se les echa un poco del agua donde se están haciendo los calamares. Si la salsa resulta clara, se le adiciona un poco de pan rallado.

Antes de sacarlos, se les echa unas gotas de vinagre y se sirven acompañados con unas rodajas de pan frito.

En general, las recetas de los chipirones son similares. Antes de la cocina económica, todas las viejas recetas aconsejaban tostar ligeramente los chipirones en una parrilla, colocados boca arriba, así como adicionar al final un poquito de agrio o vinagre, costumbre todavía vigente, según hemos visto. En una receta de Tafalla se añaden piñones majados en el mortero para «enreciar» la salsa. En la actualidad, el relleno se hace a base de las aletas y tentáculos, jamón picado, ajo, cebolla, perejil y huevo duro, todo ello picado y mezclado.

Pero volviendo a la merienda, donde más han cambiado las modas ha sido en sombra. Eliminado el protocolo y vestimenta que desde la época de Sarasate ha durado hasta hace pocos años, es ahora cuando sombra, que nunca mereció en los toros, tras la muerte del tercero, se mete entre pecho y espalda las cazuelas precisas. Y como sucede en sol, entre otros platos, las magras con tomate.

Una ringlera de escritores gastronómicos están de acuerdo en adjudicarnos la paternidad de esta preparación,

aunque luego, a la hora de dar su compostura, la confundan en parte con la manera aragonesa de hacerlas, que difiere de la nuestra. La receta maña, en la que se desalan las magras en leche, fue popularizada por Teodoro Bardaji y es de origen zaragozano. Últimamente ha sido publicada en ese magnífico libro, «Cocina Aragonesa» de A. Beltrán y J. M. Porquet, por si alguien quiere verla.

La razón de la leche es para quitarles la sal, lo que presupone un jamón muy salado, lo que es lamentable y poco frecuente. Flaco servicio se haría a los extraordinarios jamones tanto riberos como aezcoanos y salacencos, en donde casi no se les da sal, ya que de diciembre a abril son zonas que gozan de frío seco. Y si el jamón, por viejo, está demasiado seco, se acostumbra a bajarlo a la bodega, para que se revenga un poco y se ablande. El corte de las magras no debe ser ni grueso –el «cortado con hacha» no es bueno–, ni delgado. La forma de hacerlas, la lógica:

## 566 MAGRAS CON TOMATE

Julia Lambea. Mañeru

En una sartén y en aceite de oliva, se frien las lonchas de jamón, pasándolas justamente por las dos caras y se sacan a una cazuela aparte. En el aceite sobrante, se echa ajo y cebolla muy picada, y a medio hacer, se le une el tomate pasado por el chino y una cucharilla de azúcar. En su tiempo, admite pimienta verde troceada. Se hace despacio y sin sal, pues el jamón se lo presta. Ya hecho y reducido, se vierte sobre las magras, dejando que hierva suave durante un rato antes de servir las, para que reblandezcan.

Tampoco la adición de pimientos colorados, hechos aparte y unidos luego, le van mal.

Presentes también en los almuerzos de mecetas y sobre todo en las recenas, en las que van acompañadas inevitablemente de las sopas de ajo, fue uno de los platos que gustó en su viaje por Navarra el Infante D. Francisco de Paula y su augusta esposa, en agosto de 1830.

Y en los palcos de nuestras autoridades se siguen dando tras la muerte del tercer toro esas meriendas de tradición centenaria, porque afortunadamente, para lo bueno, casi todo está inventado.

**C**on los Sanfermines entramos en el gran ciclo de las fiestas de verano, fiestas patronales que coinciden con el momento de las cosechas. Julio Caro Baroja señala que «el concepto de «fiesta de cosecha» ha sido utilizada desde antiguo: claro que unido a una idea de «acción de gracias» a la divinidad. La conexión de las fiestas cristianas, veraniegas y patronales con un consumo de productos de la propia cosecha o adquiridos en ferias y mercados es, pues, evidente».

Y uno de estos frutos que tienen protagonismo en estos días festivos son las pochas.

La «pocha» es una variedad de alubia temprana, de color blanco, que se consume antes de su madurez. Su nombre viene del color desvaído o «pocho», que tiene en su vaina en el momento de su recolección. El grano pasa de los tonos verdosos hasta el blanco que tiene en su madurez. La debemos considerar como verdura.

Se puede decir que Navarra es la cuna de la «pocha», aunque también La Rioja las tenga. Hay datos fehacientes de que su cultivo en la Rochapea pamplonesa tiene como mínimo siglo y medio de existencia. Fuera ignoran que esta variedad no vale para consumirla ni en vaina ni en grano seco. En la huerta de la Rochapea, hoy en gran parte solares urbanizados, se dieron las dos variedades más importantes de «pochas» que han existido. La autóctona, llamada «arriñonada» y la de «bolo» o redonda. La primera ha ido desapareciendo del mercado, ya que, pese a su extraordinaria calidad, el rendimiento es muy bajo, se siembra poco y es muy difícil encontrarla en venta. La de «bo-

lo» es originaria de Sangüesa, con mucha fécula, piel muy fina y mayor rentabilidad. Es variedad que se produce tanto en Tudela, como en Puente la Reina y Tafalla. También en la huerta valenciana. Existen otras dos variedades, la de Vera de Bidasoa, de mata baja y grano más menudo, y la de la zona de Lumbier, que tiene la vaina más ancha y las ponen empaladas.

A final de julio empiezan, si el año es bueno, a aparecer las primeras pochas. Los tudelanos las toman tras haber dejado el ramo de albahaca que llevan en la procesión de su Patrona Santa Ana. Luego aparecen en Tafalla y Sangüesa, para finalizar en Pamplona. Es plato solicitado y que difícilmente se toma fuera de nuestras fronteras. Su temporada es relativamente corta, de finales de julio a últimos de septiembre. La picaresca hace que «pochas» valencianas se re-expidan desde algunos de nuestros pueblos, famosos por la bondad de las mismas, como auténticas.

Es lamentable que a la «pocha» se la trate mal y con mentira. A numerosos restaurantes nacionales les debe de dar vergüenza servir las estupendas alubias secas durante los meses de invierno y primavera y las disfrazan anunciándolas como «pochas». Así mismo, excelentes alubias blancas embotadas se etiquetan en el mercado como «pochas». La presencia de arcones de congelación en nuestros hogares ha supuesto su consumo fuera de época, aunque, en mi opinión, desmerecen de las consumidas en su tiempo.

También su forma de cocinarlas es desconocida para los tratadistas de fuera, que dan, con afán de notoriedad, recetas barrocas y complicadas que nada tienen que ver con la elemental de aquí, y que es así de sencilla.

## 567 POCHAS

M.<sup>a</sup> Josefa Muruzábal de Uranga

**Ingredientes y cantidades para seis comensales:** 3 kilos de pochas; una cabeza de ajos; tres tomates maduros de tamaño regular; dos pimientos verdes; una cebolla pequeña; aceite de oliva y sal.

**Forma de hacerlas:** Se ponen en crudo y en agua fría que justamente las cubra, las pochas, tomates, pimientos (sin las simientes y rabos), cebolla y sal, a fuego muy moderado durante media hora aproximadamente, para que vaya calentándose poco a poco. Pasado este tiempo, se pone a fuego más fuerte, procurando que no hierva a borbotones, sino que lo haga muy despacio. Como, aunque tierna, es alubia, es necesario «asustarlas» dos o tres veces, echando agua fría que corta el hervor. Un poco antes de que se acaben de hacer, se salan y se les echa una chorrotada de aceite crudo de oliva.

Se dejan reposar un rato y se sirven.

Como normas generales, hay que tener presente que la cantidad por comensal es de medio kilo, que queda reducida a su mitad al quitarles las vainas. Los tomates deben estar muy maduros y los pimientos mejores son los de la variedad del «cristal». Y salarlas siempre después de cocidas, pues si no, «se cortan». Según la calidad, el tiempo de cocción es de hora y cuarto-hora y media, por necesitar siempre fuego suave, pues, como dicen en Puente la Reina, «la pocha no debe hervir, sino sonreír».

Respecto al «asustar», práctica en nuestros fogones empírica, el gran tratadista José M.<sup>a</sup> Busca Isusi señala que «se debe a Tremolires, un gran técnico francés en Bromatología, su razón científica. Y es que en las alubias existe un fer-

mento o peptasa, que actúa durante la cocción a temperaturas inferiores a 95°, ablandando los granos, pero, pasada esta temperatura, se destruye y ya no entornece. Por esta razón, se explica el cocimiento lento y los sustos que retarden el momento en que el interior del grano alcance los 95°».

Las «pochas» han dado lugar a otros platos que, si bien son discutidos, son excelentes.

Las «pochas con anguila» es el plato más característico de la gastronomía tudelana de fiestas. Según vaya el tiempo, justamente aparecen por esas fechas las primeras, que, quisadas con trozos de anguila, las «ensuavecen», al decir tudelano.

## 568 POCHAS CON ANGUILA

M.<sup>a</sup> Tercsa Pérez de Obanos y Josefina Castillo, de Pérez de Obanos

Se ponen las pochas a cocer en agua fría. Cuando estén a medio cocer, se pone en una sartén la anguila a freír en trozos. Ya frita, se agrega a las pochas, cuidando no caiga el aceite de la fritura. En este aceite sobrante se pone tomate y pimiento verde. Una vez hecha la fritada, se agrega a las pochas, dando seguidamente un pequeño hervor al conjunto, meneado un poco la olla, pero sin andar con la cuchara, pues se estropea.

Se sirven acompañadas de guindillas verdes asadas a la brasa, peladas y aliñadas con ajo crudo muy picado, aceite de oliva y sal.



POCHAS CON ANGUILA

De parecida particularidad son las pochas con ranas tafallesas, según receta que debo a José Espinal (a) «Magaña».



## 569 POCHAS CON RANAS

José Espinal (a) «Magaña»

Se cuecen las pochas como de ordinario, puestas en agua fría, y que se vayan calentando poco a poco, al amor del fuego y que hiervan despacio. Freír en una sartén en aceite de oliva, cebolla, ajo y tomate; hecho el sofrito, se unen las ranas y se dejan hacer un ratico, para que cojan sabor. Ya hechas, se vierten al puchero, se sala y se deja que hiervan un ratico despacio.

La preparación más conocida más allá de nuestras mugas son las pochas con codornices, ingredientes con que la madre Naturaleza nos regala en las mismas fechas. Buen guiso, aunque, a mi modesto modo de ver, es hacer de dos platos excelentes, uno bueno. Con las mismas proporciones

de ingredientes, hay que añadir dos codornices por comensal. Existen distintas formas de hacerlo:

## 570 POCHAS CON CODORNICES. 1

María Mina, Vda. de Pueyo, Pamplona

Se hacen las pochas según la forma tradicional.

En cazuela aparte se guisan las codornices con 1 dl. de aceite, medio de vinagre, una cabeza de ajos, media zanahoria regular, una cebolla mediana y una taza de caldo de carne. Ya hechas, se salan y se unen a las pochas y, tras un hervor, se sirven.



POCHAS CON CODORNICES

## 571 POCHAS CON CODORNICES. 2

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Méchense con tocino las codornices y pónganse a asar en una cazuela a fuego lento, con bayas de enebro y sal. Una vez asadas, cuézanse con las pochas durante breves momentos.

Sírvense juntamente con aquéllas.

## 572 POCHAS CON CODORNICES. 3

Se hacen las pochas según costumbre.

Las codornices, una vez limpias, se atan con un bramante, al objeto de que no se deshagan, y se introducen una vez que hayan empezado a cocer las pochas. Esperar a que todo esté hecho.

Siempre han llevado merecida fama tanto las pochas como las alubias de Sangüesa. De allí es esta preparación, facilitada por D.<sup>a</sup> M.<sup>a</sup> Carmen Sola.

## 573 POCHAS DE SANGÜESA

*Ingredientes para cuatro personas:* Kilo y medio de pochas, ya limpias; dos tomates colorados pequeños o uno grande; un pimiento verde; ajo; cebolla; 4 rodajas de chorizo; una chuleta de tocino magro.

*Modo de hacerlas:* Se ponen las pochas en una cacerola en agua fría y a fuego lento. Cuando empieza a hervir, se le echa el tomate partido en cuatro trozos, el ajo partido en pedacitos pequeños, el pimiento troceado, así como el chorizo y el tocino. Aparte, en la sartén se rehoga la cebolla con el aceite y se revuelve todo junto. Si se consume el líquido, se va añadiendo poco a poco agua o caldo.

Otro guiso con numerosos seguidores es hacer las pochas con txungur (hueso del pernil de cerdo, curado), aunque muchas veces su fortaleza anule la suavidad de las pochas.

## 574 POCHAS CON BONITO Y ALMEJAS

Patziku Sarobe Pueyo

Hacer las pochas en la forma tradicional, cocidas en un caldo de pescado hecho con una cabeza de rape, un trozo de congrio, puerros, zanahoria y un par de cebollas en las que se clava un clavillo.

Las almejas, tras estar un rato en agua y sal, se hacen en una fritura hecha con aceite, pimiento verde y perejil picado. Cuando empiezan a abrirse, se une un poquito del caldo de cocido, que previamente hemos reservado. Ya hechas, se unen a las pochas, cuando están a punto de cocerse, y finalmente se adicionan los trozos de bonito, limpios de espinas y piel. Tras un ligero meneo del recipiente y hecho ya el bonito, se sirve.

Pero no sólo es plato de mecetas en Tudela. Son bastantes los pueblos navarros que celebran una jornada de sus fiestas como «Día de las pochas». Entre otros, Falces, Lerín, San Martín de Unx... siendo posiblemente el más es-

pectacular el de Azagra, con un menú fijo de pochas y melocotones, y degustado en una interminable mesa colocada en sombra, de una larga calle.

## ZIKIRO-JATEA

Todo empezó cuando media docena de zugarramurditarra que habían regresado de Argentina de hacer las Américas asaron al estilo de la Pampa un carnero. Era el cuarto día de las fiestas patronales, «Día de los Casados». Buscaron junto al Infernuko Erreka la frescura de la histórica Cueva Grande, que vio sustituidos los akelarres de siglos atrás por un asado. Hoy, los participantes en la fiesta pasan de ochocientos. No se sabe exactamente la fecha inicial, aunque sí que fue al final de la Primera Guerra Mundial.

La novedad consistió en la forma de hacer el asado: la posición vertical argentina, frente a la horizontal en la que tradicionalmente se ha asado aquí. Además introdujeron la costumbre, argentina también, de tomar el caldo al final, porque dejar enfriar el asado está considerado allá pecado de gran magnitud. Luego de bien comidos, unidos por las servilletas, iniciaron una soka-dantza que terminó en casa del cura, quien les invitó a una copa.

Desde entonces, el tercer día de las fiestas patronales, que se inician el quince de agosto, festividad de la Asunción de Nuestra Señora, se hace la fiesta del «Zikiro-Jatea» (la comida del carnero, en versión literal), cita ya internacional, dada la cantidad de franceses que a ella vienen. La fiesta se celebra en la Cueva Grande, cuyas enormes proporciones permiten acoger a todos los participantes y presta un especial encanto, preparada con cierto sentido comercial, porque los beneficios permiten enjuagar algún gasto de las fiestas patronales.

Durante algunos años, se llevó con rigor lo del «Día de los Casados». Luego admitieron solteros y, al final, han acabado participando las mujeres, aunque en menor proporción.

Cuando asistían unos doscientos comensales, éstos se acercaban libremente a las fogatas de los asados y se auto-servían el trozo que más les gustara —se calcula un promedio de kilo de carne por participante—, ya que el banquete es «sabático», pues empiezan por el asado, continúan con lo que llaman la «Zugarramurdi'ko piperrada», que nada tiene que ver con la «piperade» de nuestros vecinos, y que consiste sencillamente en una fritada rabiosilla, aderezada con pimienta y guindilla, a la que se le une la carne troceada del cocido con que se hace la sopa, y finalmente ésta última bien caliente, para que baje bien la comida. Claro está que luego viene, ya sin prisas, el queso, al que siguen los cafés, copas y puros.

El zikiro (carnero) hace ya años que no se cría, por lo

que se le sustituye por corderos pastencos lachos, descuartizados, y cuyos pesos oscilan entre los 16 y 22 kilos en canal. Al no haber suficientes pies verticales metálicos, se improvisan varas de avellano silvestre, que no dejan señal en el asado. Se hace una gran fogata alargada con leña de haya y roble, colocando los pies con la carne a su alrededor y a una distancia de medio metro aproximadamente. Para su asado perfecto son necesarias unas tres horas. Como los corderos no tienen excesiva grasa, ya asados se les acompaña de una salsa, la «salmuera», hecha con aceite, vinagre, ajo machacado, pimienta negra, perejil picado, guindi-



ZIKIRO-JATEA

lla, agua, sal y «txarpota». La «txarpota», «xarpota» o «txerpol» es una planta labiada, conocida en castellano por serpol (*Thymus Serpillum L.*), muy abundante en las zonas bajas y montañosas de la franja atlántica de España y que es, además de sus propiedades medicinales, muy olorosa y aromática. Esta salsa es sencillamente la versión zugarramurditarra de una de las dos criollas, la conocida allá como «chimichurri», adobo hecho con ajo, laurel, orégano, tomillo, ají molido y pimienta negra en grano, macerados en salmuera ligeramente avinagrada.

Dado el número extraordinario de comensales, éstos deben ir provistos de los útiles para la comida, ya que la organización no puede llegar a ello, y encontrar un asiento cómodo para la pitanza, ya que tampoco hay mesas ni sillas.



La comida es generosa en demasía. El cálculo que se hace por comensal, además del citado kilo de «zikiro», que ahora se sirve en raciones, es de 300 gramos de la «Zugarramurdi'ko piperrada», la sopa que sea necesaria y el queso. Además, una media de un litro de vino, más de medio de café y entre cuarto y medio litro de licor, que puede ser coñac, anís o «patxarán». Y el puro, que se entrega a la entrada de la Cueva. O sea, fiesta de lo menos recomendada para un ulceroso de estómago.

Luego, al domingo siguiente o dos después, los del pueblo que ese día han trabajado duramente disfrutan con sus amigos su «zikiro» auténtico, la «refait», que dicen sus amigos franceses, y en el que participan un largo ciento de comensales. La comida es más completa y de mejor calidad sus bebidas. El «zikiro», que se sirve aliñado de la citada salsa, se presenta —por una clarísima influencia francesa— acompañado de unas deliciosas alubias blancas —posiblemente de la zona de Sangüesa—, justamente secas y aderezadas con trocitos de jamón.

Los organizadores de esta fiesta, agrupados en la Sociedad Zugarramurdi'ko Akelarre, se desplazan a cualquier punto donde sean solicitados para preparar un «zikiro-jate».



ZIKIRO-JATEA. ZUGARRAMURDI

También, si un grupo de amigos desea en cualquier época del año organizar una fiesta similar, el restaurante próximo a la Cueva Pequeña, Errotazarrekoborda, lo sirve muy bien.

## CODORNICES Y TÓRTOLAS

**L**as codornices llegan de su invernada en el mes de abril y se distribuyen prácticamente por toda Navarra. Si la primavera es seca, suben más hacia la Cuenca y Montaña donde anidan, pues es ave que necesita agua para abreviar y bañarse.

Allí por la Virgen de medio agosto, como dice el Fuero, se abre en Navarra el período hábil para la caza de la codorniz, tórtola y otras aves menores; la llamada media veda.

Son días de calor y mosquitos, en que nuestros cazadores, por rastros y alfalfas, dan batalla a esas gallináceas, en una caza sencilla y cómoda para los de todas las edades, que sirven para la puesta a punto y para contemplar

estampas tan bellas como las posturas de muestra de los perros.

Las primeras no son las mejores, ya que las viejas han criado y están flacas y el resto son polluelos. Pero, a pesar de ello, son muy codiciadas y aparecen como plato obligado del momento las pochas con codornices, autóctono, posiblemente más aplaudido por críticos foráneos que por los «gourmets» indígenas, quienes prefieren ambos componentes por separado. De esta preparación se dan sus recetas en el capítulo anterior de «Pochas».

Si las perchas son grandes, al coincidir con fechas de metetas, también se hacen con ellas calderetes, como el que tomé en Falces. Preparado por Jesús Ochoa (a) «Melones».

### 575 CODORNICES EN CALDERETE

En un caldero con aceite se rehogan las codornices (fueron 42), hasta que se ponen bien rojicas. Se añade cebolla y media y diez dientes de ajo, todo bien picado, un vaso —tamaño de agua— de coñac, dos kilos de champiñones limpios y troceados y un kilo de caracoles ya enaguados. Tras rehogar todo pacientemente, se añaden unos seis litros de agua y se deja cocer hasta que mengüe.

Tiernas ya las codornices, se unen tres botes de alcachofas de lata, 18 huevos duros picados y unos tres kilos de patatas fritas, cortadas a dedos y finalmente la guindilla exacta.

Tras el reposo se sirve.

Siempre han figurado en lugar de honor en las celebraciones gastronómicas de esta época. Con estas codornices primerizas obsequió «Cándida la Ventera», en su Venta de las Bardenas, al Infante Don Francisco de Paula, que con su mujer visitó Navarra a primeros de agosto de 1830,

mientras que serían de «pasa» las que figuraron en el banquete que presentó el famoso cocinero Alvarez, con el no menos famoso repostero Guidoti en Campanas el primero de septiembre de 1807 al Virrey de Navarra, Duque de San Carlos.

### 576 CODORNICES CON LAUREL

Maria Archanco. Pamplona

Soflámense y vaciense; píquense los hígados y mézclense con perejil, cebolla, manteca, sal y pimienta. Con este picado se rellenan las codornices y envueltas en una loncha de tocino, se colocan en una cazuela.

Hágase hervir con agua cuatro o cinco hojas de laurel y con un poco de caldo de carne y parte de esta agua de laurel se rocían las codornices, dejando que hiervan hasta que estén hechas.

## 577 CODORNICES ENTRE CAZUELA Y CAZUELA

M.<sup>a</sup> Teresa Vidal de Dotor. Pamplona

Una vez peladas y limpias las codornices, se les introduce en su interior un diente de ajo pelado, se envuelven en una loncha fina de tocino entreverado y se ponen entre cazuela y cazuela en manteca de cerdo. Se le añade cebolla finamente picada y se salan.



CODORNICES EN CAZUELA

## 578 CODORNICES AL VINO BLANCO

Esteban Barbarin. Falces

*Ingredientes y cantidades:* Una docena de codornices, aceite de oliva, seis cebollas pequeñas, cuatro cabeza de ajo, medio litro de vino blanco, 1/2 kilo de tomate natural, patatas, sal.

*Modo de hacerlas:* Se ponen en un recipiente con el aceite las cebollas y los ajos, muy picados. Se rehoga lentamente y al final se le agrega el vino blanco. Se deja hacer despacio y cuando se ha reducido bastante, se añade el tomate natural (sin hacer y al que se ha eliminado piel y semillas) triturado. Se deja hacer despacio. Entonces se unen las codornices para que se vayan haciendo sin prisa.

Aparte se hacen unas patatas frits, que se sirven aparte, y se riegan luego con la salsa de las codornices.

## 579 CODORNICES ESTOFADAS

María Trincado Chivite. Cintruénigo

*Ingredientes:* 8 lonchas de tocino, 8 codornices, una cebolla, 2 zanahorias, 2 dientes de ajo, 4 cucharadas de aceite, pimiento y laurel, un vaso de vino blanco y un tomate maduro.



*Preparación:* Se limpian bien las codornices y se les envuelve la pechuga con el tocino, sujetándolo con un palillo. Se pone el aceite en una cazuela y se doran las codornices; seguidamente se le añade la cebolla picada en trozos más bien grandes, lo mismo que la zanahoria, los ajos, pimentón, sal y el laurel. Se deja rehogar todo esto durante un rato y entonces se le añade el tomate y el vino, y se tapa la cazuela y se deja cocer hasta que las codornices estén tiernas.

Se pasan las codornices a otra cazuela, y se pasa la salsa por un chino, vertiéndola sobre las codornices. La salsa debe quedar espesita. Se rectifica la sal.

Se sirven acompañadas de triángulos de pan frito, untados es una de sus puntas en mantequilla y perejil picado.

## **580 CODORNICES CON COÑAC**

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Se limpian las codornices, se las fríe en grasa de cerdo o manteca, con cebollas, ajo, unas rodajitas de zanahoria y sal. Una vez fritas, se coloca con la salsa y jugo anterior y todo lo añadido, en una cazuela. Se añadirá medio vasito —de los de vino—, de coñac y otro tanto de agua. Se deja al fuego unos quince minutos y se sirven las codornices.

## **581 CODORNICES AL TOSTÓN**

María Dotor de Huici. Pamplona

Pelar y limpiar bien las codornices sazonándolas un poco, se rodean con jamón que tenga bastante tocino, poniéndolas encima de una rebanada de pan del tamaño de la codorniz. Se ata todo con un bramante y se ponen a horno moderado hasta que se asen.

## **582 CODORNICES GUIADAS. 1**

Juan Miguel Ilundáin. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 15 codornices, aceite de oliva, 2 y 1/2 cabezas de ajos, dos cebollas de tamaño medio, 1,5 dl. de vinagre de vino, caldo de carne, sal.

*Preparación:* En una sartén freír las codornices en aceite de oliva, con cuatro dientes de ajo. Ya fritas, pasarlas a un recipiente metálico aparte, con tapadera.

En el aceite sobrante, freír las cebollas cortadas a gajos. Cuando empieza a tomar color, unir 15-20 dientes de ajo, troceados; se deja hacer la cochura, lentamente, hasta que tome mucho color. Entonces se vierte sobre las codornices.

Unir al guiso entonces el vinagre, caldo de carne o, en su defecto, agua con un concentrado de carne y salarlo, tapar el recipiente y dejar que se vaya haciendo despatio.

Ya hechas, pasar las codornices a una cazuela y pasar sobre ellas la salsa por el chino.

## **583 CODORNICES GUIADAS. 2**

Julia Suescun. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 10 codornices, aceite de oliva, 1/2 vasito de vino de vinagre, una cebolla pequeña, dos zanahorias, una cabeza de ajos, pan rallado, patatas, agua y sal.

*Modo de hacerlas:* En una cazuela de barro y en crudo se ponen el aceite, la cebolla troceada, las zanahorias a rodajas, una cabeza de ajos entera sin pelar, el vinagre y las codornices.

Se cubre todo con agua, y se tapan y se pone al fuego para que se cuezan



CODORNICES GUIADAS

Ya hechas, se sacan a otro recipiente y se colocan convenientemente. La salsa se engorda con un poco de pan rallado y se pasa por el chino sobre las codornices. Se vuelve a poner a hervir durante unos diez minutos cuidando que estén cubiertas de salsa.

Seguidamente se le echan unas pocas patatitas previamente fritas y se dejan un rato para que tomen gusto.

#### **584 CODORNICES FRITAS**

Asunción Polo de Donézar. Pamplona

Peladas y limpias, se ponen a freír en una sartén, con aceite de oliva y unos pequeños tacos de jamón. A mitad de la fritura, se le añade un poco de coñac o vino blanco, que se va evaporando conforme se van friendo. Si hiciera falta, se le puede añadir un poco de caldo de puchero. Todo ello, hasta conseguir que estén hechas y tiernas en una media salsa.

Para hacerlas de esta forma, son las mejores las cazadas los primeros días, que son más flacas y tienen menos enjundia.

#### **585 CODORNICES CON TOMATE Y PIMIENTOS**

Ignacio Ramírez. Tudela

Las codornices, una vez limpias y socarradas, se depositan en una perola, añadiéndoles cebolla bien picada, una hoja de laurel, pimienta blanca, perejil bien majado, tomate frito pasado por el prensapurés y poco aceite.

Todo ello se pone a hervir, procurando vigilar la cazuela y metiendo agua de vez en cuando, para evitar que se socarren, la caza y la salsa.

Al final, cuando se comprueba que las codornices están ya cocidas, se meten en la pero- la tiras de pimientos asados del «piquillo» en cantidad razonable, dejando hervir durante unos minutos más, hasta que el guiso acaba de hacerse. Poco después, está en condiciones de pasar a la mesa.

Y enseguida, alrededor de la Virgen de septiembre, nos visita la codorniz de «pasa». El cazador aguarda atento, esperando que alguna tormenta las mueva, pues entonces está gorda, el sain almacenado, que constituye su reserva para el viaje de retorno invernal, les cubre riñones y pecho. En este momento, incluso su color se vuelve ligeramente más oscuro, tirando a tabaco. Están en el momento óptimo y, si encima el cazador da con alguna bandada, mejor que mejor.

En Pamplona, los que tenemos afortunadamente unos

cuantos años hemos conocido más de una lluvia de codornices. Suelen aprovechar el cierzo para la pasa y si además les pilla alguna tormenta en su migración, como viajan de noche, suelen bajar a la luz de la ciudad. Más de un noctámbulo ha presenciado esta bíblica lluvia y más de un sereno, con sólo su chuzo, ha conseguido buenas perchas. Son las mejores y con ellas se hacen preparaciones propias de su grasa, asadas con hojas de parra y rellenando pimientos, también en sazón por estas fechas.

## **586 CODORNICES AL HORNO CON PIMIENTO**

Aurora Cardenal de Echeverría. Pamplona

Ya limpias, se les introduce a cada una, una nuez de mantequilla y se las envuelve en una loncha de punta de pernil o jamón rayado. Se introducen, a su vez, en un pimiento morrón fresco.

En un recipiente de horno se pone un poco de cebolla picada, colocando sobre ella los pimientos rellenos. Después se hace un majado de aceite, ajo y perejil picados con vino blanco, y se le echa por encima a los pimientos. Se meten al horno.

Al sacar, se les quita fácilmente la piel del pimiento y se sirven.

## **587 CODORNICES EN ASADOR**

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Cubiertas con lonchas de tocino y hojas de parra, se ponen en el asador y se sirven al natural una vez asadas.

## **588 CODORNICES ASADAS**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Primeramente se les dará una vuelta en el asador. Se tendrá preparada una cazuela con manteca, al fuego, en que se echará sal, pan rallado, pimienta en poca cantidad y por cada dos codornices, una yema de huevo. Se les da bien con este batido y se revuelven hasta que estén bien asadas.

## **589 CODORNICES ASADAS EN HOJA DE PARRA. 1**

Joaquín Donézar Desajo. Pamplona

Las mejores para este guiso son las de pasa, por estar gordas y tener más grasa. Se despluman y limpian con un trapo.

Se pasan por la llama; en el interior se les introduce un grano de pimienta blanca, un taco de jamón entreverado y un poco de ajo picado. Se envuelve con una loncha de tocino y todo ello en una hoja de cebolla, lo que se consigue partiendo por la mitad una cebolla limpia y desprendiendo la hoja exterior. Finalmente, se envuelve en una o unas hojas de parra.

Así preparadas las codornices, se colocan en una cazuela o una placa de horno y se ponen a asar en horno a fuego moderado.



Ya asadas, se colocan las codornices sobre una fuente refractaria o cazuela y se hace una salsa con la cebolla, ajo, tocino (no todo, porque puede salir excesivamente grasiento), mas un caldo corto de carne y la grasa que desprenden las codornices en la placa o cazuela. Tras un ligero hervor, se comprueba la sal y se pasa por el chino. Se le puede añadir un poco de jerez o vino blanco. Esta salsa se vierte sobre las codornices y se introducen brevemente a horno fuerte para que se acaben de hacer.

La hoja de parra le da un gusto un punto amargo muy agradable.

### **590 CODORNICES EN HOJA DE PARRA. 2**

Javier Agudo Olaso. Pamplona

Después de preparadas y limpias, se les mete dentro un poco de tocino; se envuelven en una loncha de jamón, se cubren con manteca y, por último, se envuelven en hojas de parra; se atan y se meten al horno. Cuando están asadas, se suelta la liz y se sirven con la hoja de parra.

### **591 CODORNIZ EN PIMIENTO MORRÓN**

Cándido Zufiaurre. Pamplona

Una vez limpia la codorniz, se envuelve en un par de lonchas de tocino de pernil, se sazona, y se introduce en un pimiento morrón, al que previamente se ha asado y quitado la piel y semillas. Se pone a asar a horno medio, cuidando de que la pechuga quede hacia arriba.

### **592 CODORNICES CON TOCINO**

Felisa Fabo de Astráin y Angeles Fabo de Sesma. Marcilla

*Ingredientes y cantidades:* 6 codornices, dos cebollas pequeñas, una cabeza de ajos, 6 lonchas de tocino con veta, un vasito de vino blanco o de vinagre, o una copa de coñac (optativo), caldo de carne, aceite de oliva y sal.



CODORNICES ESTOFADAS DE CINTRUÉNIGO

*Forma de hacerlas:* Se despluman, se pasan por la llama y se les quita las tripas, limpiándolas finalmente con un paño. Se las envuelve con una loncha de tocino entreverado, que se sujeta con un palillo y se ponen en el fondo de una cazuela junto con el aceite, cebolla troceada, dientes de ajo sin la piel, así como el vino blanco, vinagre o coñac, que es optativo. Se ponen a fuego lento y se deja hacer despacio, dándoles vuelta de vez en cuando. Se salan y, si hiciera falta, se le agrega un poco de caldo de carne o en su defecto agua.

Ya hechas, se colocan en otra cazuela y se pasa la salsa por el chino sobre ellas.

Por la misma época, cuando en nuestras montañas mejor huele la manzanilla y el helecho, calientes del solazo y bochorno, aparece por los collados fronterizos, junto a algunos pajaricos, la tórtola, exquisita entre las exquisitas, a la que esperan los mejores estómagos de la Regata y Baztán; son el entrenamiento de los escopeteros que se ponen a punto para la llegada de las palomas. Recuerdo algunas

buenas perchas de mi amigo Ollarra, conseguidas en los sotobosques y arboledas de Sarriguren. Si bello es cazarlas, no es menor el placer de degustarlas, pues su carne blanca y jugosa está forrada de una espesa capa de grasa que le proporciona un excelente sabor. Como la codorniz, debe ser cocinada a la mayor brevedad posible.

### 593 TÓRTOLAS DE ECHALAR

Fonda Remigia. Echalar

Desplumadas, desvisceradas, limpias y pasadas por una llama de alcohol, se sazonan con sal. Se colocan en una cazuela, se les añade una cantidad discrecional y suficiente de cebolla, zanahoria, perejil, algo de tomate, todo en crudo, y una taza de vino tinto y otra de aceite, por cada tres tórtolas. Se guisan a fuego lento, muy suavemente.

Una vez hechas, la salsa resultante se pasa por el chino y se añade a las tórtolas al servir. Conviene prepararlas con tiempo suficiente para que adquieran sabor. Al servir se las adorna con trocitos de pan frito. Es un bocado exquisito.

### 594 TÓRTOLAS CON SETAS

Esperanza Pascual de Oroz. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 2 tórtolas, 50 cc. de aceite de oliva, una cebolla pequeña, dos zanahorias, un vaso de vino blanco, 1/4 de kg. de setas, una nuez de mantequilla y sal.

*Forma de hacerlas:* Se ponen en una olla las tórtolas embridadas, con todos los ingredientes en crudo.

Cuando se hacen en olla exprés, a los quince minutos hay que comprobar si ya están hechas.

Cuando lo están, se sacan a una cazuela de barro y sobre ellas se pasa la salsa por el chino. En una sartén habremos hecho las setas con un poco de mantequilla, que se unen finalmente al guiso de la cazuela.

Tras un ligero hervor, se sirven.

### 595 TÓRTOLAS

Josefina Sagardía, Vda. de Elizalde. Lesaca

*Ingredientes y cantidades:* 4 tórtolas, aceite de oliva, 2 cabezas de ajos, una cebolla grande, 2 zanahorias regulares, una manzana reineta, un vaso de vino blanco o tinto según gustos y sal.

*Preparación:* En una cazuela con aceite se rehogan los ajos con las tórtolas hasta que éstas se doren. Se unen luego la cebolla y zanahorias troceadas, así como los higadillos de las aves, el vino y la manzana picada. Se sala y se deja hacer despacio. Si hiciera falta, se agrega caldo.

Ya tiernas, se colocan en una fuente de servicio y se pasan por el chino la salsa sobre ellas.

# CALDERETES

**S**i hubiera que definir al calderete original, habría que decir que es el resultado gastronómico de la improvisación y de la necesidad. Es el guiso del hombre del campo o del cazador, que a ingredientes fundamentales como aceite, cebolla, ajos, patatas y agua, añade lo que al alcance de la mano le brinda la Naturaleza: conejo, verduras, caracoles y un largo etcétera.

Es guiso que, de primitivo, ha ido subiendo poco a poco de nivel, al incorporar diversas carnes y exquisitas verduras. Claro está que cada maestrillo tiene su librillo y no todos los guisanderos tienen la misma capacidad. Es plato para hacer

y tomar en el campo, nunca en restaurante, de pie y tras una jornada de caza, trabajo y también de romería.

El calderete, que hasta no hace mucho tiempo era exclusivo de la Ribera navarra, ha ido subiendo por la geografía foral lentamente y ya había llegado en el 85 hasta Isaba, en donde por fiestas se celebró un concurso de calderetes. Como es plato completo, se ha puesto de moda en las fiestas de pueblos pequeños, en los que con dos o tres calderetes hacen comidas de hermandad en las que participan todos los vecinos.

El más elemental es el bardenero, en cuya composición solamente entran el conejo, patatas y caracoles.

## 596 CALDERETE BARDENERO

Angel Moncayola, «Colas». Arguedas

Caliente el aceite, se rehoga el conejo troceado y se deja se vaya haciendo. A mitad de fritura, se unen los caracoles previamente cocidos y engañados, para que también se refrián un poco. Seguidamente se añaden las patatas troceadas, se les da unas vueltas y una vez que se han rehogado, se les echa el agua, así como una o dos cabezas de ajos, según cantidad del guiso. Se deja hervir, sin dar ya vueltas a las patatas para que no se rompan y, cuando queda tiesa la cuchara de palo en el centro del caldero, ya está. Es de señalar que a este calderete no se echa ni cebolla ni ninguna otra verdura.

Para la confección del calderete, hay unas normas que se cumplen a rajatabla. Son, entre otras, las siguientes. Si lleva cordero, las mejores puestas son la paletilla y cuello, por considerarlas las más gustosas. Todos están de acuerdo en que los caracoles son imprescindibles y que la cebolla, picada, «cuanta más se añade, mejor, que no le hace duelo».

La medida de patatas por comensal es de una *empuesta* o *ampuesta* —de las dos maneras la llaman—, que es la cantidad de patatas limpias y quebradas que se cogen en el cuenco formado por las dos manos unidas, como se señala en esta receta, recogida en la romería de Pitillas a su ermita de Santo Domingo.

## 597 CALDERETE DE PITILLAS

Luis Álvarez Oneca

Para seis personas.

**Ingredientes:** Medio kilo de carne de cordero, un conejo, medio litro de aceite de oliva, una cabeza de ajos, dos pimientos secos, una cebolla mediana, una «empuesta» por comensal, una docena de alcachofas (previamente cocidas aparte), 400 g. de guisantes, kilo y medio de espárragos, concentrado de carne —una pastilla— y sal.

**Forma de hacerlo:** Se pone el aceite con la cebolla y ajos, todo muy picado. A medio hacer la cebolla, se añade el cordero y conejo troceado y se rehoga mucho. Se vierte el agua y se tiene al fuego hasta que empiece a soltarse la carne del hueso. Entonces se añaden las patatas y cuando vuelve a hervir de nuevo, se añade el concentrado de carne, los pimientos



secos y la sal. Unos minutos después se unen los guisantes y los espárragos, que como son cogidos en la misma mañana, tardan menos que las patatas en hacerse. Poco antes de que se acabe de hacer, muy al final, se colocan por encima las alcachofas partidas en dos, justamente para que se calienten, pues, si no, ennegrecen el calderete.

Se deja reposar un cuarto de hora y a comer.



CALDERETE

Como se señala en esta receta, los espárragos ya limpios se cuecen colocándolos por encima del guiso, para que no se rompan, y las alcachofas se cuecen aparte –nunca de lata, que llevan mucho vinagre–. También las he visto echar al principio del guiso, en la romería del Yugo, y salieron limpias de color. La cantidad de aceite debe cubrir el fondo del recipiente y, si se añade tomate, que sea poco y al final, pues es sabido que impide la perfecta cocción de cualquier guiso.

## 598 CALDERETE DE CONEJO

Babil Roncal. Cascante

Para doce personas:

En un calderete de tres patas y sobre brasa de sarmiento, se vierte tres cuartos de litro de aceite de oliva. Cuando está ya caliente, se refrién dos conejos cortados en trozos regulares. Se rehoga bien y se le añade: una botella de pinta de vino blanco, guindilla y picante a discreción, sal, tres cuartas partes de una nuez moscada finamente rallada. Entonces se añaden ocho kilos de patatas troceadas. Con una cuchara de palo, se le da vueltas al guiso hasta refreír bien las patatas. Se le añade perejil picado; cinco cebollas de tamaño mediano, también picadas; tres hojas de laurel en una rama, con el fin de quitarlas fácilmente a la hora de comer; chorizo cortado en ruedas más bien gruesas, y el agua caliente para su cocción. Del buen cálculo del agua depende el guiso.

Si es época, se le añaden veinticuatro cabezas de alcachofas, limpias, cocidas y partidas en dos; medio kilo de tomate natural asado en la brasa, kilo y medio de espárragos, otro tanto de guisantes y de habas en calzón, toda la verdura cocida aparte, así como caracoles previamente purgados y cocidos.

Una vez cocido todo, se retira del fuego y se le deja reposar durante unos minutos.

Como señala Babil, lo más difícil es calcular la cantidad exacta de agua a añadir, para «que salga caldosico y no seco ni aguachirris», pues el secreto del calderete consiste en no volver a «amerar», es decir, no volver a añadir agua al

guiso «porque el hervor no se puede interrumpir», y como se hace en el campo no la suele haber caliente. También hay que tener en cuenta para ello si las patatas son viejas o tempranas; las primeras chupan más.

## 599 CALDERETE DE CORDERO DE LECHE

José Jiménez y Esteban Barbarin. Falces

Para 20-25 comensales.

Se ponen al fuego el aceite con dos cebollas grandes muy picadas y seis cabezas de ajos, los dientes pelados y enteros (se pueden echar los que se quieran, pues no empalagan), kilo

y cuarto de pimientos verdes troceados y 4,5 kilos de cordero de leche troceado. Se rehoga sin prisa, hasta que empieza a tomar color la carne, la cebolla y el pimiento. Se une un litro de vino blanco y agua y se tiene hirviendo durante unos 3/4 de hora. Entonces se echan once puestas de patatas y, unos diez minutos más tarde, medio bote de salsa de tomate. Cinco minutos más tarde, se distribuye por el calderete medio kilo de arroz, se baja el fuego y se deja hasta que el arroz esté hecho.

Se saca del fuego y se deja reposar media hora antes de comerlo.

La señal de que está hecho, como se señala en la primera receta, consiste en poner la cuchara de palo en el centro del guiso. Si se mantiene tiesa, es que ya lo está.

Los calderetes tienen pocas diferencias entre sí. En Corella —donde lo llaman «calderillo»— acostumbran a escalfar al final unos huevos y uno de los ingredientes que no olvidan es una mata pequeña de acelga, con lo que están de acuerdo tudelanos y arguedanos, pues dicen que esta verdura elimina el exceso de grasa que pudiera tener el

calderete, por lo que muchos acostumbran unir unas hojas grandes y enteras de acelga, que luego, al dejar reposar, las eliminan. Es potestativo echarle guindilla, a la que tan aficionados son los riberos, así como las distintas plantas aromáticas que hay por los alrededores: laurel, tomillo, romero, brotes de espliego y «cenojo». En la romería de Santa Brígida de Olite, en plena primavera, tomé un calderete hecho por la mano sabia de Jesús Pueyo. Lo hizo así:

## 600 CALDERETE DE OLITE

Jesús Pueyo

Rehogar lentamente carne de cordero, costillas de cerdo y jamón, todo ello troceado. Cuando falta poco para acabar de hacerse, se añade cebolla y ajos picados y pimientos verdes troceados. Cuando la cebolla está blanda, rehogar la patata troceada, unir un poco de clarete y el agua necesaria. Entonces añadir el punto exacto de guindilla, una hoja de laurel, tomillo (que está entonces en flor), unos brotes de espliego, pimientos secos y la sal. Se deja hervir suavemente. Cuando está hecho, se deja reposar durante 25 minutos, tapando el calderete con unos paños de cocina.

Pero no solamente se hacen calderetes de carne y patatas. Veamos una muestra.

## 601 CALDERETE DE CONEJO CON SOPAS

Ángel Moncayola, «Colas». Arguedas

Se pone en el caldero aceite, cebolla troceada, unos dientes de ajo picado y un poco de tomate fresco. A medio hacer, se unen los trozos de conejo y se rehogan. Ya en su punto, se le añade el agua, que en este guiso debe ser en mayor cantidad que de costumbre, y se deja hacer.

Cuando se ve que el conejo está ya hecho y tierno, se le echan sopas de pan seco (para tres gazapos, barra y media de pan) y se dejan que hiervan un rato «despacio, despacio, lentamente».

El guiso debe salir de tal forma, «que las sopas queden caldósicas y jugosicas».

## 602 CALDERETE DE CABEZAS DE CONGRIO

Henedina Martinena Flamarique. Tafalla

Poner a freír despacio ajo y cebolla menudica. Luego, tomate con cierta abundancia y, una vez hecho, las cabezas de congrio. Hecho el sofrito, se unen las patatas, se rehogan y se

echa por encima unos dientes de ajo y perejil majados, así como el agua necesaria y la sal, para que se acabe de hacer.

### 603 CALDERETE DE BACALAO, GAMBAS Y CARACOLES

José Jiménez y Esteban Barbarin. Falces

Se pone al fuego el caldero con aceite de oliva, dos cebollas grandes picadas, un kilo de pimiento verde troceado y seis o siete cabezas de ajo, pelados y enteros los dientes. A medio hacer, se unen los caracoles (un kilo equivale a unas 13 docenas), previamente limpios y cocidos con un poco de sal.

Bien rehogado, se añaden dos kilos de gambas ya peladas, medio litro de vino blanco, un kilo de tomate natural pelado y troceado, y finalmente cuatro kilos de bacalao remojado y desmigado en trozos relativamente grandes.

Rehogarlo todo bien, añadiendo cuatro guindillas enteras. Suelta bastante agua y se deja a fuego suave durante media hora. Tras calcular el agua que tiene el guiso, se unen diez «ampuestas» de patatas troceadas y se echa el agua necesaria. Se pone a fuego fuerte y a los diez minutos se reparte por encima unos 350 gramos de arroz. Se deja de dar vueltas al guiso, se baja el fuego y se deja así hasta que esté hecho el arroz.

Se deja reposar una media hora y entonces se sirve.

Quiero señalar que cada año sigue siendo noticia periódica el calderete que se hace en Miranda de Arga, el día que se abre la veda. La cosa empezó hace ya unos cuantos años. Los cazadores quisieron hacer unos regalos a los terratenientes que cedieron sus tierras desinteresadamente para que el término municipal fuera acotado. Y con este motivo empezó la comida de hermandad. En la madrugada de ese día salen los cazadores por todo el término. Sobre las once de la mañana comienzan a llegar con las piezas cobradas. Las perdices las regalan a las autoridades y propietarios de las fincas. Aunque el Ayuntamiento, en previsión, prepara dos corderos. Los seiscientos y pico comensales del año 90 se juntaron allá sobre las dos y media y dieron con unos calderetes dignos de las bodas de Camacho, en los que, entre otras cosas, entraron 90 conejos y liebres, las patatas a sacos, dos horcas de ajos...

Su chef, Ángel Bozal Berruezo, nos da la versión que emplea cuando lo hace para media docena de amigos.



CALDERETES EN MIRANDA DE ARGA

### 604 CALDERETE DE VERDURAS

*Ingredientes para seis personas:* 4 patatas, 500 g. de borraja, 250 g. de pella, 200 g. de acelga, 200 g. de habicas, 3 puerros, 12-14 espárragos, 10-12 alcachofas, 2 zanahorias, 8 ajos frescos, 3/4 de cebolla, 250 g. de tocino de papada o bacon, 100 g. de jamón, 300 g. de caracoles, 6 huevos, tacita de arroz, aceite de oliva a gusto, 1 y 1/2 cucharadas de azúcar, sal y agua a gusto.

*Preparación:* Lavar y limpiar bien las verduras y hortalizas troceándolas. Poner al fuego el calderete con aceite y sal, echar la cebolla y caracoles bien limpios.

Cuando esté la cebolla blanda, echar los ajos frescos, los puerros y el tocino de papada, el jamón y darle vueltas. Verter las patatas y el agua aproximada. Cuando hierva, echarle las acelgas, habicas, espárragos, alcachofas, zanahorias, borraja, pella y el azúcar. Cuando empiece a hervir, con una espumadera quitar la espuma, echar el arroz, el aceite de oliva a gusto.



Ver cómo está de agua y sal. Faltando ocho minutos aproximadamente echar los huevos como para fritos. Dejar reposar y servir.

En Ribaforada marchan en romería el primero de mayo a la Ermita de Nuestra Señora de la Dehesa. Tras la misa, montan mesas y sillas, donde además de la culeca, degustan calderetes y asados. La receta de uno de ellos me la proporcionó Pascual Marqués.



CALDERETE EN ROMERÍA DE RIBAFORADA

### 605 CALDERETE DE RIBAFORADA

Se pone el caldero al fuego con aceite de oliva, cebolla y ajos picados, así como tomate pelado y troceado. Una vez hecho el sofrito, se rehoga el conejo troceado, agregando luego caldo de carne o en su defecto agua con dos pastillas de concentrado de carne. Cuando está el conejo casi tierno, se añaden las patatas troceadas, guindilla según gusto, un par de hojas de laurel, los caracoles previamente purgados, engañados y cocidos, y los cangrejos. Se deja a fuego suave hasta su completa hechura. Tras reposarlo durante un rato, se presenta a los comensales.

El calderete se come empleando cucharas de madera, en círculo alrededor del caldero y según la norma clásica de «cucharada y paso atrás», mientras la bota corre de mano en mano.

## QUESOS

**E**l queso es uno de los alimentos más viejos de la Humanidad. Parece ser que el hombre del Neolítico guardaba la leche cuajada en recipientes de madera, procedimiento éste que, señalado ya por Estrabón en nuestra tierra, sigue vigente hoy en día en ciertas zonas del territorio foral. En diversos estratos de las excavaciones de los poblados de la primera Edad del Hierro en la localidad navarra de Cortes, aparecen abundantes restos de ovino, que confirman su milenaria presencia entre nosotros.

No sabemos desde cuándo se ha elaborado en nuestra tierra. En cambio, tenemos abundantes noticias de él en la época medieval, en que su producción, como la del vino, se desarrolla normalmente al amparo de los monasterios. Está documentada su presencia en la mesa real navarra y entre los bastimentos de la expedición naval a Normandía en 1354 figuraban 274 docenas de queso. Un tal García de Roncal aparece como habitual proveedor del queso roncalés de la mesa del Príncipe de Viana, que parece fue fiel consumidor. Ruperto de Nola, cocinero del rey Fernando de Nápoles, en su *Libro de Cocina*, el primero en castellano y publicado en 1520, da una receta de «Queso assadero», señalando entre la media docena como aptos para ella, «el queso de Navarra –los eruditos señalan el roncalés– que se haze muy bueno». En las Constituciones de Roncesvalles, vemos que los renteros pobres pagaban al Monasterio en especie, entre las que se encontraba el queso, que luego daban como viático a los peregrinos, junto a un panecillo y media pinta de vino por desayuno, el día que salían para continuar viaje.



OVEJAS LATXAS EN VELATE

Según el Censo ganadero de 1989, el número de cabezas de ganado ovino en Navarra era de 681.563, pertenecientes a dos razas perfectamente definidas: la «rasa» de Navarra y la «lacha», que ocupan dos zonas muy diferenciadas en el pastoreo, una en la zona más seca y la otra en la húmeda. De opuesta tipología, la primera de ellas supone el 68% del censo y corresponde a rebaños de ascendencia roncalesa y salacencá, que constituyen la cuna de nuestra oveja indígena, que junto a la *ansotana* representa una ligera variante de la raza *aragonesa*. Capaz de adaptarse a difíciles situaciones ambientales, es fundamentalmente cárnica, produciendo unos lechazos de carne muy fina y apreciada y unos corderos pastencos, que, según la autorizada opinión de Busca Isusi, ya citada en otro capítulo, es una de las mejores carnes de Europa, superior al «mouton pré salé» francés.

Desde tiempos prehistóricos, obligada por razón de clima a la trashumancia, la oveja baja de los puertos y entra a pastar en la Bardena –de donde son congocantes los Valles– y en Cinco Villas, en la Sanmiguelada; regresa a los altos prados a finales de abril o en mayo, según tengan o no pasto abajo. Generalmente la parición tiene lugar en el mes de diciembre, y de la leche sobrante destinan un 12% para su autoconsumo, vendiendo el resto a la industria quesera tudelana. Tras la venta de los mastos, se sube ordeñando y al llegar a los puertos se desveza el resto y se dedica la totalidad de la leche a la obtención del apreciado queso de Roncal. Debido a la falta de pastores y sobre todo de los que quieran hacer quesos, el número de ovejas destinadas a ello ha bajado sensiblemente en los últimos años, de las 25.000 que se ordeñaban hace 25 años a las 2.000 actuales. Si a ello añadimos su escaso rendimiento lechero –250 gramos al día–, aunque sea más rica en grasa que la de otras razas, no es de extrañar que la producción total de esta variedad de queso suponga el 0,5% de la total de Navarra, y el conseguir sólo uno de ellos sea casi un milagro, ya que se calcula la media de producción de un kilo de queso por oveja ordeñada en toda la temporada, kilo y medio, si son muchas las ternas cubiertas a destiempo. El rendimiento quesero de la leche de oveja rasa es de 5 kg. para un queso de kilo, frente a la de la lacha, de la que para el mismo peso son necesarios de 6,5 a 7 kg. de leche. Su temporada de producción es corta, de primeros de junio al 10 de julio.

La lacha es oveja de clima húmedo. Milenaria en nuestro pueblo, se cree que fue introducida hacia el año 2200 antes de J.C., siendo su pastoreo causa de una cultura señalada ya en la Edad de Hierro. Mantenido a lo largo de los siglos en su pureza racial, su denominación se debe a la calidad tosca



y áspera de sus largos vellones que la preservan de la humedad y que no son sino consecuencia de las condiciones extraordinariamente duras del medio ambiente en que vive. Perfectamente aclimatada, poco gregaria, destaca por su producción lechera y gran peso de sus corderos al nacimiento. El censo de ovino lacho en España es de 300.000 cabezas, de las que prácticamente la mitad es navarro, distribuidas en la zona húmeda al norte de una línea imaginaria que pasa por Irurzun, Valles de Ulzama, Anué, Erro y Aézcoa hasta Orbaiceta. Con una media de 180 y máxima de 225 días de producción, llega a alcanzar los 220 kg. de media y 580 kg. de máxima al año, o sea, 1,225 kg. y 2,575 kg. diarios de leche respectivamente. Sus rebaños producen unos 420.000 kilos anuales de queso artesano en zonas que, aunque colindantes, tienen distintas características. Trashumantes a distancia media, los rebaños de Urbasa, Andía, Aralar y Aézcoa descienden en invierno a zonas bajas, próximas a la costa, mientras que los de la zona pirenaica se desplazan a la Baja Navarra. Los rebaños que pastan en los grandes montes comunales, como los de las Améscoas, Barranca, Burunda y Ergoyena, bajan a pastos de sus propios pueblos, donde pasan el invierno.

Los productos derivados de la leche son el queso, el requesón y la cuajada, que nuestros artesanos siguen haciendo según normas seculares, diferenciándose ligeramente en su técnica los roncaleses de otros queseros navarros.

El ordeño se hace diariamente dos veces, una prácticamente antes de que salga el sol y la segunda sobre las tres de la tarde, ordeñándose a una vasija metálica a la que los roncaleses llaman *cuezo*, que antes eran de madera, llamados *kaikus*. De no ser el rebaño de pocas cabezas, en cuyo caso se une la leche de las dos muidas, el queso se hace tras cada ordeño.

La primera operación consiste en cuajar la leche. Para ello se calienta la misma en grandes recipientes metálicos, herrada o rada –los de madera se llaman abatza–, hasta que alcanzan los 35-38°, temperatura que tiene la leche al salir de la ubre, siendo entonces cuando se le añade el cuajo natural o el comercial. Los viejos queseros roncaleses eran partidarios de no calentar la leche, si el día era caluroso, llegando incluso a echarle agua fría, en tanto que sí lo hacían en caso contrario.

La temperatura, como luego el punto de cuajado, la calculaban tradicionalmente, por no usar el termómetro, con los dedos, frotando el índice y corazón con el pulgar dentro de ella, equivocándose en poco. Es creencia general que el buen quesero debe trabajar con la leche un poco baja de temperatura y no mucho cuajo, pues aunque es más lento su cuajado, el queso resulta de calidad más fina. El cuajo natural fue cediendo ante el de «botica», más regular, pero en la actualidad parece ser se va volviendo al natural. Para obtenerlo uniforme, sacrifican una docena de corderos y, ya secos los cuajos, los unen todos.

Tras un tiempo prudencial de unos 3/4 de hora, se despiza la cuajada, en Roncal con la mano y en el resto con un revolvedor de madera llamado malatza, u otro hecho con un brote de gorosti (acebo). Tras leve reposo se recoge el matón o masa semi-sólida blanca y se hacen tantas porciones como quesos se vayan a elaborar. En Roncal, el matón se deposita dentro de un aro hecho con madera de haya –el

roble da color– que se coloca sobre una bandeja también de madera, que tiene un reborde alrededor, y una salida o canaleta, amén de un orificio, para eliminar el suero, que cae al cuezo colocado debajo. Con las manos se va apretando el matón por ambas caras, según técnica roncalesa, pinchando de paso con una aguja recia para seguir eliminando el suero, que supone el 70% del volumen de la leche cuajada, procurando no quitárselo todo, pues saldría excesivamente seco. Es la operación más trabajosa y difícil. Tras darle 3 ó 4 vueltas, viene la operación de rader o hacer la cara al canto, que sale con pequeñas grietas, pasando por él la navaja o una espátula, en tanto que con las raspaduras se alisa el canto. Seguidamente se coloca el queso sobre una losa o tabla que en el suelo está próxima a las brasas, y se hace la cara del mismo, cambiándole de posición y lavando su superficie con agua. Tras otro prensado dentro del aro previamente calentado, se vuelve a pinchar. Tras tapar los agujeritos, se le echa la sal en grano por encima y se lleva a la quesera dentro del aro que sujeta al queso, durante 24 horas. Al día siguiente se le quita, volviéndole a dar sal por la otra cara y el canto. El queso, aunque se le recubra de sal con grandes cantidades, no admite más que la necesaria. Durante ocho días se le da vuelta cada 12 horas y a los quince puede ya trasladarse a otro lugar de reposo, considerándose curado a partir de los cuarenta días.

En cambio, en la elaboración que hacen los queseros de ganado lacho, toman la porción de leche cuajada y despizcada correspondiente a cada queso que van a elaborar y la introducen en la *zimitza*, que es un molde hecho con madera de abedul –ahora sustituidos, en parte, por metálicos o de plástico–, convenientemente agujereado, para que vaya eliminando el suero sobrante, al oprimir la masa con la mano. Cuando lo consideran justamente escurrido, se desmoldan y, tras envolverlo en lienzo de algodón, normalmente de organdí, empapados en salmuera, los colocan en unas primitivas prensas, una simple palanca de segundo grado, de madera, a las que dan presión unas grandes piedras, para terminar de sacarles el suero y dar consistencia al queso. Así permanecen durante medio día, en que se desmoldan e introducen en salmuera de 12 a 24 horas, a unos 8 grados de temperatura. Fuera ya del agua salada se escurren yorean durante dos días. Hay quien también los sala frotándoles con sal. Seguidamente se llevan a reposar a las baldas de la quesera, donde diariamente se les da vuelta hasta su total curado, lo que se consigue sobre los 60 días. En alguna zona próxima a Guipúzcoa, y por razón de mercado, hacen el queso tipo Idiazábal, ahumándolo con madera verde de espinos o haya, que en la sierra del Valle de Yerri sustituyen por ramas de cerezo. El tiempo que se tarda en elaborar un queso, desde el despizcado hasta llevarlo a la quesera es de 3/4 de hora. Además de la cuajada, se hace el requesón.

Mientras los pastores terminan de hacer el queso, ponen al fuego el caldero con el suero sobrante de su manufactura, que cuecen para obtener el requesón, lo que se consigue con fuego moderado, con leña verde de haya, para que no resulte muy cocido; que en caso contrario, se consigue una mayor cantidad, aunque con deterioro de la calidad. Se recoge con una espumadera a un recipiente, donde se revuelve antes de meterlo en un saqueto de tela blanca, que se cuelga en un clavo para que escurra.



El requesón fresco, que se puede consumir a las 3 ó 4 horas, es muy perecedero, por lo que, si se quiere conservarlo seco, es necesario salarlo, pero teniendo en cuenta que, a diferencia del queso, admite la sal que se le eche. El suero sobrante se da a los cerdos, que habitualmente se tienen en la muidera, para que lo aprovechen.

La masa del requesón salado la colocan dentro de un paño, del que atan las cuatro puntas y dejan colgando a secar en las parideras, adquiriendo la masa forma de pera, similar a la del queso de *tetilla*, y un color gris-oscuro-verdoso.

Con él en Roncal se hace una sopa muy del agrado de los naturales.



REQUESÓN

## 606 SOPA DE REQUESÓN

Julia Uriz de Berro. Roncal

Con un cuchillo se rae la corteza oscura del requesón y, cuando aparece la parte blanca, se corta en laminillas finas que se ponen a remojar en la necesaria y justa cantidad de agua caliente. Con la ayuda de un tenedor se van deshaciendo, hasta conseguir una masa homogénea y de cuerpo.

Aparte se cortan sopas de pan, que debe estar seco.

Se pone al fuego una cazuela con el agua necesaria y la sal precisa –hay que tener en cuenta la que lleva el requesón– y cuando rompe a hervir se agregan las sopas de pan y, en el momento que recupera el hervor, se añade la masa del requesón remojado y se deja hervir un ratito. Se sirve caliente.

Hay que advertir que la sopa debe resultar consistente, por lo que se debe emplear generosamente el requesón.

Las características principales de los quesos navarros son las siguientes:

*Roncal*: Hecho con leche de oveja rasa, de gran calidad y rendimiento en extracto seco y grasa, es, sin lugar a duda,

el mejor queso navarro y está considerado como uno de los veinte grandes de España. Únicamente lo siguen haciendo cinco pastores, por lo que se le puede considerar una auténtica reliquia. En tiempos pasados se hacía de un peso que

oscilaba entre 2,500 y 3 kilos, siendo en la actualidad entre 1 y 1,5 kg. Cilíndrico, de unos 20-25 cm. de diámetro y 10-12 de altura, es queso duro, de pasta compacta, de agujero muy pequeño y uniforme. Al corte sale una lámina perfecta y completa, cuanto más fina mejor, que no da escamas ni quiebra por tener mucha grasa.

En la actualidad, la empresa ENAQUESA, ubicada en Roncal, produce un queso de las mismas características, con marca comercial *Ronkari*, utilizando leche de oveja rasa y lacha, así como la calidad *Kaiku*, con mezcla de leche de vaca, a las que ampara la D. de O. Roncal y que se comercializa por toda la nación. El total de su producción en 1992 fue de 549.872 kg.

**Tudela-Ribera Baja:** Otro tipo de queso producido con leche de oveja rasa, como consecuencia del establecimiento de roncaleses en la Ribera. Se hace el tipo Roncal y otro tipo similar con mezcla de leche de oveja y vaca. Como características comunes tienen el ser de color blanco amarillento al corte, pasta dura con poros, pero sin ojos, con aroma y sabor característicos y levemente picantes. De corteza dura y gruesa, áspera al tacto, grasa y de color pardo.

**Urbasa:** Uno de los quesos más importantes, cuya producción puede estimarse en unos 120.000 kilos anuales. Andía y Urbasa acogen la mayor concentración de pastores de Europa. Los quesos son cilíndricos, bien prensados y con corteza limpia. Se elaboran desde enero-febrero hasta mediados de julio. De un peso en fresco entre kilo y kilo y medio, con caras planas y corteza dura, es un poco mantecoso y su textura con poco ojo y color variable, del blanco al amarillento. En su vejez es casi astilloso por su consistencia interior. Se está volviendo al cuajo natural, lo que supone un gusto ligeramente más fuerte.



QUESO AHUMADO DE URBASA

**Aralar:** Similar al de Urbasa, se diferencia de éste por tener un punto más picante, debido a la acidez de su tierra y en consecuencia de sus pastos, variando mucho la cantidad de cuajo empleado en su elaboración. De características semejantes son los del Valle de Araiz y Larraun. Se hace un tipo similar al de Idiazábal, ligeramente ahumado.



QUESO DE ARALAR

**Ulzama-Lanz:** Cilíndrico, de unos 15 cm. de diámetro por 9-10 de altura y 1,5 kg. de peso. Con bordes rectos, de pasta semicocida y muy prensada, es de color blanco con bordes amarillentos, ojos repartidos uniformemente por su interior. La corteza del primero es pardo amarillenta, mientras que la del segundo es ligeramente verdosa debido a que no se acostumbra limpiar su corteza, en la que se desarrollan mohos. Ligeramente ácido y textura frágil.

**Valcarlos-Orbaiceta:** Difícil de conseguir, pues normalmente se elabora para su autoconsumo, es un excelente queso. De tipo parecido al roncalés, de corteza amarillenta, interiormente presenta textura con pocos ojos, de color



QUESO DE GARRALDA

blanco y correcta grasa, que en su vejez es picante; al corte salen escamas.

**Baztán-Bidasoa:** Es la zona de mayor producción y en su totalidad destinada al autoconsumo. Algo irregulares en su calidad, según años, debido a problemas de maduración por razón de su altitud, los hacen de distintos tamaños, con corteza que va del gris verdoso al amarillento; es correcto de



grasa, con pocos ojos, ligeramente ácido, con vejez picante y astillosa. Alcanzan su momento óptimo en septiembre, época de la siega del helecho, en la que es merienda obligada.

Será difícil encontrar dentro de la amplia gama de quesos, uno que sea más fuerte que el *gazta-zarra* o queso viejo, que toma el nombre de *gaztaibeatu* en la Burunda y también es llamado *de puchero*, por el recipiente de barro donde se hace y guarda. Originario de una zona concreta del NO. de Navarra que abarca los valles de Araiz, Araquil, Burunda, Ergoyena y Larraun, es fácil encontrarlo en el mercado pamplonés. Para su confección, normalmente se aprovechan quesos secos y fuertes, hechos con leche de oveja de esta zona, que se abren. Se rallan o cortan en tajaditas finísimas y depositan en un recipiente o puchero de barro, al que se echa leche de oveja o vaca y se revuelve convenientemente con una cuchara de palo. El puchero se saca al sereno durante la noche, sin taparlo. Diariamente se continúa revolviendo, añadiendo un poquito de leche, y así durante 15 ó 20 días. La pasta, que queda homogénea y bien trabada, es muy fuerte y ligeramente picante. Para su conservación se recomienda dejarlo en lugar fresco o en la parte inferior de la cámara frigorífica, ya que con temperatura un poco elevada salen pronto los gusanos. Si se quiere re-



GAZTA-ZARRA O QUESO DE PUCHERO

bajar su fortaleza, se le une un poco de leche o nata. Se toma extendida la pasta con la punta de un cuchillo sobre unas rebanadas de pan. Es producto muy apreciado en la citada zona, donde gustan los quesos fuertes.



# PIMIENTOS

**E**l descubrimiento del Nuevo Continente cambió las viejas costumbres alimenticias españolas, en una época más dada a hambres que a hartazgos, tanto en los alimentos, como en la forma de condimentarlos. Los españoles introdujeron en América vegetales como el trigo, cebada, garbanzos, lentejas, etc., así como numerosas especies animales, como el porcino, vacuno, lanar y avícola, que modificaron la alimentación precolombina; y, a su vez, trajeron a la Península productos como la patata, que tardó siglos en llegar a la cocina europea, mientras que otros, como maíz, cacao, tomate, pimienta, etc. lo hicieron gradualmente.

El pimienta, como el tomate, hoy indispensable en nuestra cocina diaria, tuvo en España, a diferencia de gran parte de Europa, que aún casi lo ignora, una gran aceptación, aunque tardó mucho en adimatarse y dar a conocer. Fueron los árabes quienes comercializaron inicialmente el pimentón a tal escala, que se llegó a creer que era un producto propio de sus países. Parece ser que desde España fue llevado por catalanes a Turquía. Al extenderse el Imperio turco en el siglo XVII, el pimentón se afincó en la Baja Hungría, cuyos campesinos descubrieron sus propiedades. La paprika es el condimento sacado de la variedad del pimienta *Capsicum fastigiatum*, hoy conocido en todo el mundo.

Existen pocos datos sobre su implantación en nuestra cocina, como verdura o como pimentón. A comienzos del XVI aparece una obra fundamental en España, la «*Agricultura General*» de Alonso de Herrera. En ella no cita ni pimienta ni otros productos americanos, en los capítulos dedicados a la huerta. Es en la edición de 1790, ampliada por Gregorio de los Ríos, cuando en el capítulo dedicado a «Agricultura de Jardines», aparecen los *pomates* y pimienta, como planta de adorno en jardines y señala que de éste último hay «quatro maneras: de cuernecillo, y como cerezas, y de pico de gorrión y de los comunes». Las clases sociales altas, en los países de Europa, lo cultivaban en sus jardines por su hermosura y en un libro del XVIII lo definen como «planta rara cultivada por gente rica». A pesar de ello, sabemos por el recetario conventual de Antonio Salse te que a finales del siglo XVII se empleaba en nuestra tierra como *pimentón*, para condimento de platos y embutidos de cerdo. Los frutos únicamente se tomaban encurtidos. En la actualidad, para esta conserva se emplea la variedad denominada «atomatado», de color amarillo o rojo, achatado de punta, de carne gruesa y fino de piel, que se consume condimentado con aceite crudo de oliva y aderezado con ajo picado y sal, y fue la base de almuerzos y meriendas de nuestros labradores, quienes lo consumían diariamente.

## 607 PIMIENTOS EN ESCABECHE

Se examinan uno a uno si están sanos, se les corta el rabillo y con un trapo se les limpia en seco. En el recipiente en donde se van a escabechar —tinaja de barro, cuba o garrafón de boca ancha— se van colocando los pimientos ordenadamente, sin que queden huecos inútiles. En la boca del recipiente se ponen cruzados varios mimbres con el fin de que al echar el vinagre no salgan a flote los pimientos. Después se cubren con vinagre en el que se ha disuelto un puñado de sal gorda. Si se quieren conservar más tiempo, en vez de echarles vinagre puro, se hace una mezcla de 2/3 de vinagre con 1/3 de agua, previamente hervida y enfriada. Si aún se quiere conservar para más tarde, se va subiendo la cantidad de agua.

Muchos acostumbran echar un puñado de trigo, otros una rama de hinojo o unos dientes de ajo.

## 608 CONSERVA DE PIMIENTOS ESCABECHADOS

M<sup>e</sup> Jesus Setuain. Monreal

Para ello los mejores son los de mucha carne, morrón, bola o atomatado.

Con un pelapatatas de buen corte se les quita la piel, se trocean, se eliminan las semillas y se introducen en botes de cristal. Se rellenan con agua y vinagre a partes iguales

y un punto de sal. Se cierran y cuecen como cualquier otra conserva, durante diez minutos de hervor.

Duran todo el año.

El pimiento, que no ha alcanzado categoría de manjar internacional, es desconocido en la cocina francesa y en gran medida también en la española. Si repasamos nuestra bibliografía culinaria, vemos que en pleno siglo XVII, Francisco Martínez Montaña, Cocinero Mayor de Felipe IV y autor de uno de los libros fundamentales que sobre cocina se han escrito, los ignora, y como él, todos nuestros clásicos. Hay que llegar a Ángel Muro, quien en «El Practicón» (1894) da una única receta de pimientos rellenos y reconoce que los de Lodosa, junto con los de Alcanadre y Calahorra, son los mejores. Dice también Muro que en París se venden los pimientos frescos o embotados como cosa rara. Le interesa más el pimentón como ingrediente de los embutidos. Y autores tan

importantes como Domenech, Picadillo, Post Thebussem, etc. no los citan. Tiene que superarse el primer tercio de nuestro siglo, para que nuestros libros de cocina incluyan recetas de pimientos, a las que normalmente se les da el nombre genérico de «a la navarra». En los manuales de cocina vasca, apenas encontramos casi nada sobre el pimiento. Ni Nicolasa, ni Domenech, ni José del Castillo lo citan. Adriana de Juaristi da una receta mediana y otra Cándido. Únicamente Busca Isusi sale en su defensa contra la mala fama de indigesto, y señala que lo son cuando están mal preparados, cosa harto frecuente en muchas casas particulares y restaurantes, pero que bien hechos son un manjar suave, aromático y digestivo, como una verdura más.

## 609 PIMIENTOS ASADOS Y RECOCIDOS

Los pimientos más dulces y mejores —sean «morrones», «cuerno de cabra», «cristal», «pico» o «piquillo»— son los entreverados que se recogen a final de temporada.

Se ponen a asar «esbafados», es decir, mojados ligeramente en agua, en una parrilla sobre brasas de sarmiento y darle vueltas y vueltas para que se asen por todos lados. La brasa debe ser suave.

Luego se pelan a mano o con un trapo, eliminando piel y semillas, pero «sin que el pimiento vea el agua», ya que si se mojan pierden parte de los aceites esenciales, azúcares y nutrientes, lo que origina pérdida de aroma y sabor. Una vez pelados, se les echa sal para que suelten el líquido y queden blandos. Entonces se hacen tiras que se van depositando en una cazuela de barro, comprobando la sal y añadiendo aceite de oliva —si es de Abitias, mejor que mejor— y ajo muy picado, todo en crudo. Se deja en reposo durante una noche al sereno.

Los pimientos recocidos se hacen uniendo los pimientos cortados con la mano a tiras al aceite con ajos picados, que hemos puesto al fuego en una cazuela de barro. Se hacen a fuego suave, con la sal necesaria —necesitan bastante— y si son de bote, añadiendo una cucharilla de azúcar. La norma para saber si están hechos, es cuando en la cocción desaparece el agua que sueltan.

Si tiene pimientos del piquillo de Lodosa y los quiere tomar solos, hágalos así:

## 610 PIMIENTOS DEL PIQUILLO RECOCIDOS

Martín Elia. Cizur Menor

Abrir el bote, sacar los pimientos y escurrirlos bien. Guardar el agua sobrante del bote. Freír los pimientos, enteros, en un recipiente plano y en abundante aceite.

Con el minipimer, hacer una emulsión con dos o tres dientes de ajo por bote, un poco de agua y sal. Extender esta emulsión en las fuentes donde se han de servir los pimientos.

Colocar encima los pimientos fritos con el mínimo de aceite, salarlos y verter por encima el agua sobrante del bote.



PIMIENTOS ENTREVERADOS

## 611 PIMIENTOS RECOCIDOS

José Luis Sanzo. Pamplona

Se hacen enteros, sin trocearlos. Se colocan en un recipiente metálico plano, unos junto a otros, sin sobreponerlos, con mucho aceite, bastantes dientes de ajo picados y sal. Se fríen bien por los dos lados, pero a fuego *muy moderado*, dejando que que se hagan muy despacio. Ya hechos, se les quita el exceso de aceite.

Al final, se le une un poco de caldo de cocido y vino blanco y se mueve el recipiente como al pil-pil, para que suelte y se trabe toda la salsa, que resulta espesa y de color amarillo.

Posiblemente fue Navarra una de las primeras tierras en aceptarlos y consumirlos. Su cultivo debió de generalizarse en la segunda mitad del XVIII, por todo el Reyno. Antes no lo encontramos ni en mercados ni en menús. En un anónimo «Memorial de ratonera» presentado a nuestras Cortes en 1817, con el propósito de mostrar la misera situación en que vivían los labradores, se dice que los de la Ribera desayunaban *pimentón* (sin duda pimiento), almorzaban *pimentón*, comían *pimentón* y cenaban una *fritadica* rabiosa. Veinte años más tarde Henningsen, el capitán de lanceros que luchó con Zumalacárregui, escribe: «Los navarros almuerzan a las doce y, durante la estación propicia, se alimentan mucho de pimientos y tomates, los cuales emplean en todos los platos». Cuando llega a Urdax por el monte y se aloja en una sucia posada, «como un favor extraordinario nos dieron lo que yo después comprendí ser una buena cena: bacalao, jamón y huevos, todo guisado con pimientos y tomates».

Aunque es difícil que aparezcan censados en los libros de tazmias, pues en esa época la producción es sólo para el consumo familiar, el profesor Floristán Imízcoz señala que ya en 1789, el párroco de Lodosa, anotaba en el libro de tazmias: «Las hortalizas, tomates, pimientos y frutas es un ramo considerable en este pueblo, pero por ser estos frutos tan delicados para su conservación, los tiene arrendados al Cabildo en la cantidad de 1.200 reales».

De todas las variedades que se consumen, destaca el pimiento del piquillo de Lodosa, uno de los manjares que más popularidad han alcanzado en los últimos años. Desde el 15 de diciembre de 1986 goza de la Denominación de Origen y se precia de estar en las mesas mejor servidas, ya sea relleno de inusitadas cremas o simplemente aliñado con aceite.

De calidad excepcional, la producción es muy limitada, y, por el contrario, la demanda, cada día mayor. De tamaño muy reducido —no más de 10 centímetros—, es de piel lisa y





PIMIENTOS DEL PIQUILLO

poco carnoso, con dos o tres lóculos, un diámetro de 4-5 centímetros y poco peso –25-30 frutos por kilo—. En planta, mira hacia abajo. La recolección y elaboración es muy cos-

tosa. Por su característico sabor tiene una gran aceptación en todos los mercados cuando se ven favorecidos con su presencia. Veamos algunas preparaciones.

## 612 PIMIENTOS CON CARDILLOS DE LAS BARDENAS

Enrique Moreno Mayor. San Adrián

*Ingredientes para cuatro personas:* Kilo y medio de pimientos del piquillo, tres cuartos de kilo de setas del cardillo, cuatro huevos duros, medio decilitro de aceite, 100 gramos de papada de cerdo salado, 25 gramos de almendra picada muy fina, 2 guindillas o una cucharilla de pimiento molido picante, sal, 5 dientes de ajo y una pizca de tomillo.

*Modo de hacerlo:* Se asan los pimientos y se escaldan las setas con poca agua y limpias. Se pone en una cazuela de barro el aceite y la papada a refreír, se le añaden las setas de cardillo y los dientes de ajo picados, dándoles vuelta. Seguidamente, se ponen los pimientos partidos en tiras, el tomillo, sal y la almendra picada, dejando hervir todo durante 12-15 minutos. A la vez se sazona con guindilla.

Después, se cortan los huevos a tacos o cuadraditos y se echan en la tartera retirándola del fuego enseguida. Dejar reposar durante cinco minutos. La presentación, si es en el campo, se hace a modo de calderillo y, si es en casa, se reparte por raciones.

## 613 PIMIENTOS CON HUEVOS

Esther Ezquerro Fakes. Lodosa

*Ingredientes para cuatro personas:* 1 lata de pimientos del piquillo de Lodosa, 8 huevos, 4 dientes de ajo, 1 vaso de agua, 1/2 vaso de aceite, sal.

*Preparación:* En una cazuela de barro se pone el aceite con los ajos partidos por la mitad (se pueden poner sin pelar). Cuando empiezan a dorarse, se echan los pimientos partidos en tiras, se da dos vueltas, se añade medio vaso de agua, sal y se deja hacer durante 7 minutos cubriendo la cazuela. Pasado este tiempo, se destapa y se van colocando los huevos uno por

uno y poniendo un poco de sal sobre las yemas. Se une medio vaso más de agua y se vuelve a tapar hasta que las claras cuajen. Se sirve recién hecho.

Es plato típico lodosano.

## 614 PIMIENTOS RELLENOS DE MERLUZA. 1

Juan Miguel Iñundáin. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Una cola de merluza fresca. Por cada kilo de merluza, 150 gramos de jamón, cortado lo más finamente posible, un ramo de perejil, dos huevos, los pimientos del piquillo necesarios, harina, jugo o caldo de carne hecha según receta que va al final.

*Preparación:* Se limpia la cola de merluza quitándole raspa, espinas y piel. Se pica la carne de la merluza a mano con un cuchillo. Igualmente el jamón y perejil. Se sala y se añaden los huevos batidos. Mezclar todo bien. Se toman los pimientos del piquillo —que piquen o no, es potestativo— y se rellenan, cuidando de poner un poco de harina en el morro del pimiento para cerrarlos y no salga el relleno.

Se pasan justamente por la sartén y, una vez fritos, se ponen en una cazuela.

Se hace una bechamel fina y luego se le añade el jugo de carne, que se hace de la siguiente manera: para esta cantidad, media gallina partida en trozos.

Se frien en un poco de aceite, puerro, zanahoria y cebolla, todo bien troceado. Ya frito, sacarlo a una cazuelita y en ese mismo aceite freír la gallina y, ya frita, se une una pastilla de concentrado de carne, se añade agua y se deja cocer poco a poco, durante hora y media, hasta que se consuma y quede hecho el jugo. La sal se añade al mismo tiempo que el agua.

Se pasa el jugo por un tamiz y se añade a la bechamel. Todo bien caliente se añade a los pimientos, teniéndolos en cocción durante unos cinco minutos, cuidando que no se apeguen los pimientos.

También de merluza es la receta de Geno, que se ha hecho posiblemente la más popular:

## 615 PIMIENTOS RELLENOS DE MERLUZA. 2

Preparar unos cuantos pimientos del pico, sazonados, cortándolos por la mitad. En cada uno se coloca un trozo de merluza con sal, pimienta blanca y limón. Se pasan por harina y huevo batido y se frien, colocándolos en una cazuela de barro. En el aceite donde se han freído, se fríe una cebolla muy picada y ajo; una vez frita, se añade una cucharada de harina, se le da vueltas para que se dore, añadiendo medio vasito de vino blanco, un poco de salsa de tomate y algo de caldo, sal y pimienta cayena; se deja hervir unos minutos, se pasa sobre la merluza y que hierva unos quince minutos. Se sirve en la misma cazuela.

## 616 PIMIENTOS RELLENOS DE CENTOLLO

Juan Miguel Lafuente Castells. Cizur Mayor

*Ingredientes:* Para preparar cuatro raciones se requieren 12 pimientos del piquillo enteros, un centollo de kilo y medio aproximadamente, aceite, sal, pimienta, harina, un huevo, un cuarto de litro de nata líquida, el caldo de los pimientos y vino blanco seco.

*Modo de hacerlos:* Una vez cocido el centollo en agua salada durante 15 ó 20 minutos, sacar la carne de las patas y el cuerpo, conservando aparte el caparazón con su substancia.

Rallar la cebolla y freír la mitad, hasta que se dore. Añadir la carne del centollo, una cucharada de harina y un poco de leche para ligar la masa. Dejar enfriar y rellenar los pimientos. Rebozarlos en harina y huevo, freírlos y depositarlos en una cazuela de barro.

En el mismo aceite de freír los pimientos, se dora el resto de la cebolla y se añade el caldo de los pimientos, la substancia del caparazón previamente triturada, sal, pimienta, un chorrito de vino blanco y la nata líquida. Una vez hecha la salsa, añadirla a los pimientos en la cazuela y dejar hervir.

Servir caliente.

## 617 PIMIENTOS RELLENOS CON CALAMARES

Blanca Alfaro. Pamplona

*Ingredientes:* Para una lata de 400 gramos de pimientos del piquillo, se necesitan 300 gramos de calamares.

*Modo de hacerlo:* Se limpian los calamares, se guarda la tinta y se ponen a cocer en agua fría, que sólo los cubra. Una vez cocidos, se sacan, se parten a trocitos y se reserva el caldo.

Para la salsa pondremos una sartén con aceite y unos trocitos de jamón. Se añade una cebolla grande partida a trozos. Se deja que se vaya haciendo despacio. Se añaden tres pimientos secos partidos a trozos, tres dientes de ajo pelados, un trozo de miga de pan remojado en leche, cinco cucharadas de tomate (si es fresco, se puede sustituir por un tomate de buen tamaño), las tintas diluidas en un poco de agua fría, la mitad del caldo de cocer los calamares, sal y pimienta. Se deja que se haga lentamente hasta que esté bien hecha. Se pasa por un pasapurés o chino y se guarda.

Mientras se hace la salsa, en otra sartén prepararemos el relleno. Se pone aceite. Cuando está caliente, se echa la cebolla bien picada, se deja que se haga lentamente. Se añaden los calamares que ya tenemos partidos y se rehogan con la cebolla y perejil picadito. Se añade una cucharada de harina y se incorpora el caldo restante de la cocción de los calamares, y leche, haciendo como una bechamel clarita. Se sazona con sal y pimienta.

Una vez hecho el relleno, se introduce en los pimientos, se cierra con palillos. Se pasan por harina y se frien. Se ponen en cazuela, se les echa la salsa y se dejan cocer unos diez minutos moviendo la cazuela con cuidado.

Se sirven acompañados de unos triángulos de pan frito y se quitan los palillos.

## 618 PIMIENTOS CON SESOS Y LECHEZUELAS

Helena Redín. Azagra

*Ingredientes:* Una docena de pimientos del piquillo pequeños, un seso de cordero y un cuarto de kilo de lechезuelas de cordero.

*Modo de hacerlo:* Cocemos los sesos durante unos minutos junto con un trozo de cebolla, un diente de ajo y una ramita de perejil. Después de escurrido y troceado, lo refreímos con cebolla picada, añadimos una cucharilla de harina y un vaso, escaso, de leche, dándole vueltas para hacer una pasta. Con ella rellenamos los pimientos, cuya boca pasamos por harina y huevo, y se van friendo en aceite de oliva con ajos.

Partimos las lechезuelas y las freímos con un diente de ajo y cebolla en trozo para luego retirar ambos.

Colocamos en una cazuela de barro los pimientos y lechезuelas. Echamos encima una salsa ligera, hecha de cebolla muy picada, una pizca de harina, el caldo de los pimientos, un chorrico de jerez y dejamos que dé un ligero hervor.



## 619 PIMIENTOS DEL PIQUILLO CON CARACOLES Y SETAS

Ignacio Ramírez. Tudela

*Ingredientes para cuatro personas:* 16 pimientos del piquillo, un cuarto de kilo de caracoles y otro de setas de cardo, 100 gramos de jamón con tocino, medio kilo de tomate maduro, dos cebollas, ajo y picante.

*Modo de hacerlos:* Se ponen a engañar los caracoles (si son de monte, mejor) y luego se cuecen. Se tienen las setas bien limpias de barro y hierbas. Se asan en brasas los pimientos y, cuando se hayan enfriado, se limpian y parten en tiras.

Póngase al fuego una cazuela de barro o sartén, con poca cantidad de aceite; se trocean las cebollas, se pican los ajos y el jamón, y todo junto con el tomate se vierte a la cazuela o sartén. Se tiene a fuego lento procurando que no se queme (jamás) la cebolla ni el ajo (si se queda un poco seco, se le añade un poco de agua). Después se le añade al sofrito los caracoles bien limpios, las setas y los pimientos, que durante quince minutos se tiene todo a fuego lento.

## 620 PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE

María Echaide. Barásnain

*Ingredientes:* Media docena de pimientos, 1/4 de kilo de carne picada, dos cucharadas de miga de pan, 4 cucharadas de leche, 1/4 de kilo de tomate, 1/2 vaso de vino blanco, una cebolla, dos huevos, una zanahoria, perejil, ajo, sal, aceite y harina.

*Preparación:* Se sazona de ajo la carne y se deja reposar un cuarto de hora. Mientras tanto se prepara en una sartén aceite y, cuando está caliente, se añade la cebolla, la zanahoria, el tomate, un diente de ajo y una rama de perejil, todo ello muy picado, así como un poco de vino blanco. Se sazona de sal y se deja hacer a fuego moderado.

En otra sartén se pone un poco de aceite y, cuando está caliente, se echa la carne y se rehoga. Se agrega un poco de cebolla picada, se continúa rehogando y se le une el pan remojado en leche y escurrido. Se sazona de sal y se remueve para que no se agarre. Se le añade a continuación dos cucharadas de vino blanco, se deja cocer unos minutos, sin dejar de removerlos, y se separa del fuego. Se le agrega un huevo batido y media cucharada de perejil picado. Se remueve bien y se deja enfriar.

A los pimientos se les quita la piel y simientes después de asadas y se rellenan con la carne. Ya rellenos, se pasan por harina y huevo batido y se fríen con aceite bien caliente, y se colocan en la cazuela —que estén bien holgados—. Se pasa la salsa por el chino sobre ellos y se deja hervir despacio, sacudiendo la cazuela para que no se agarren.

El pimiento ha tenido mala literatura y corren dichos y frases proverbiales que desprecian su valor nutritivo. Así, se dice: «Visperas y pimiento, poco alimento», y los navarros vascoparlantes se han reído de los riberos por alimentarse con ellos, por esta razón. Sin embargo, esta verdura ofrece gran riqueza de vitaminas, particularmente la C, ya que cada 100 gramos de pimiento tiene unos 150 mgr., cantidad más que suficiente para cubrir las necesidades diarias de una persona. Y como planta medicinal es recomendada por su eficaz terapia tanto para los reumatismos, artritis y lumbagos, como para el alcoholismo o la angina de pecho.

Antes de que, bajo los auspicios de Espartero, a mitades del siglo pasado se iniciara en Logroño la industria conservera, que asegura su presencia en el mercado durante todo el año, los pimientos se consumían en fresco, secos o en-

curtidos, como hemos visto. Como pimentón —frutos maduros, secados y pulverizados— pronto fue un artículo de primera necesidad, que provocó una verdadera revolución como ingrediente conservador de embutidos, adobos y embuchados, hasta entonces bien provistos de especias. El pimentón transformó la chacinería española. Sin él, no serían posibles nuestros actuales chorizos, longanizas, chistorres y birikas. Luciano Lapuente señala la aparición del pimiento en las Améscuas en 1818, y añade que en la época de largos ayunos —como sucedía en toda nuestra tierra—, en la colación de la noche tomaban caldo de pimientos secos cocidos —el de las ristras encendidas de Lodosa, el pimiento de «cuerno de cabra» o «choricero»— como primer plato, y como «ración» la carne de los mismos aliñados con aceite, según se habla en otro lugar de este libro.

Los pimientos de «cuerno de cabra» secos, se consumen en su mayor parte para complementar la «sopa de ajo», aunque su aplicación no termina ahí, ya que las amas de casa saben de su ilimitada utilidad con bacalao, cordero, huevos escalfados, etc. etc.

## 621 BESUGO CON PIMIENTOS DEL CUERNO

Trini Remírez. Lodosa

*Ingredientes para cuatro comensales:* 12 pimientos «del cuerno», un besugo de anzuelo de 3/4 de kilo, aceite, harina, ajos, perejil y sal.

*Modo de hacerlo:* Se ponen los pimientos a reblandecer en agua templada durante 15 minutos. Escurridos, sin exprimir, se colocan en cazuela de barro o de aluminio. Sobre los pimientos, y una vez rehogadas con harina, se colocan las rodajas de besugo. Sobre el pescado se pica una ramita de perejil crudo.

En sartén, se fríen en abundante aceite media docena de dientes de ajo picados en trozos gruesos, y, cuando están a punto de dorar, se vierten el aceite y ajos esparcidos sobre la cazuela. Se sazona, se tapa y a fuego lento (a punto de ebullición) se cuece durante 40 minutos. No debe removerse con cuchara, espumadera ni tenedor, a fin de presentar las rodajas enteras.

El cultivo del pimiento es importante en gran parte de las localidades de la Ribera navarra. Las variedades más utilizadas son las denominadas dulces, el morrón, Pico y Piquillo de Lodosa, destinadas en su totalidad a la industria con-

servera. Luego con menos superficie están Cristal y Najerino. Vaya de ellas, como muestra, una pequeña selección, que comenzamos con una receta del maestro Ignacio Ramírez, facilitada al también tudelano Luis Gil Gómez:

## 622 PIMIENTOS DEL CRISTAL RELLENOS A LA TUDELANA

*Ingredientes para seis comensales:* Un kilo de pimientos del «cristal», rectos, de tamaño medio; setecientos cincuenta gramos de carne picada, elegida del tajo que se desee, magro o ternera; cien gramos de tocino de veta; una cucharada de ajo y perejil majados; un poco, muy poco, de pimienta blanca; media copa de coñac; picante a elección; media cebolla; un kilo de tomate maduro y dos huevos.

*Para guisarlos,* se procede de la siguiente forma: Se limpian los pimientos y se les desprende el cabo y las semillas. En una vasija se prepara la carne picada, echando a continuación el tocino partido en trozos diminutos, la pimienta, los dos huevos batidos, el ajo y el perejil, sazonando y revolviendo todo concienzudamente, como cuando se prepara para albóndigas.

Acto seguido se rellenan los pimientos.

Hecho esto, se pelan los tomates y se vierten en una cazuela de barro con un poco de aceite y la cebolla bien picada. Pasa la cazuela a fuego lento hasta comprobar que se ha hecho una buena salsa de tomate. De quedar espesa, se añade un poco de agua. En este punto se agrega la media copa de coñac y se meten los pimientos en la salsa, que seguirá a fuego lento durante treinta minutos.

Pasado este tiempo, se retira la cazuela del fuego y queda terminada la preparación.

Se recomienda la elaboración de este plato durante los meses de julio, agosto y primera mitad de septiembre. Durante este tiempo, la calidad del pimiento del cristal, por lo menos en Tudela, es excepcional.

## 623 PIMIENTOS RELLENOS DE PICADILLO

Teresa Burillo. Lacunza

*Ingredientes:* 8 pimientos frescos, asados o de lata. Para la salsa, una cebolla, dos dientes de ajo, aceite, tomate natural, una pizca de mantequilla, sal, azúcar, un poco de pimienta blanca, media taza de vino blanco, una copa de coñac, un poco de harina.

Para el picadillo y la salsa bechamel, aceite, cebolla, dos dientes de ajo, un cuarto de picadillo, un tazón de leche, un poco de mantequilla o aceite, 3 cucharadas de harina.

*Modo de hacerlo:* En una sartén se pone el aceite con la cebolla y el ajo picados. Se fríe sin que se quemen, se añade el picadillo, un poco de sal y pimienta y se fríe un poco. Se aparta del fuego y se reserva. En un cazo se comienza la bechamel poniendo la mantequilla o aceite y cuando está caliente, se le va añadiendo la harina, poco a poco y sin dejar de revolver hasta que se forma una crema. Se le añade la leche caliente, mientras se sigue dando vueltas y un poco de sal. A esta bechamel se le añade el picadillo y demás que teníamos reservado. Se sigue dando vueltas y se pone en una bandeja para que se enfríe.

Se rellenan los pimientos enteros con el picadillo y bechamel, se pasan por harina y huevo y se frien. Se van colocando en una cazuela.

*Salsa langostada:* Se pone en una cazuela aceite cebolla y ajos picados. Se frien y se le añade una lata de tomate natural, una cucharilla de mantequilla, sal y azúcar, un poco de pimienta blanca. En otro cazo, se pone una copa de coñac a quemar y se le añade, cuando tiene llama, a la salsa de tomate. En otro cazo, se disuelve en media taza de vino blanco, una cucharada rasa de harina, se disuelve con la mano y se le agrega poco a poco el tomate, mientras se revuelve. Se pasa por el túrmix y que hierva un rato. Luego se le añaden los pimientos, que hierva un momento y se sirven.

## 624 PIMIENTOS RELLENOS DE AJOARRIERO

Carmen Olaechea Albistur. Lesaca

*Ingredientes para 6 comensales:* 12 pimientos frescos, rojos, de los denominados «de bola». Fuera de temporada, utilizar de conserva.

*Para la salsa:* Media cebolla, media cucharada de harina, medio vaso de agua, 5 cucharadas de aceite de oliva, 4 cucharadas de salsa de tomate, 2 pellizcos de pimienta negra molida.

*Para el ajoarriero:* Medio kilo de bacalao y 100 cc. de aceite, 3 dientes de ajo, un pimiento verde, una patata mediana y medio kilo de salsa de tomate.

*Modo de hacerlos:* Se les quita a los pimientos las semillas, el rabo y la zona verde de alrededor con un cuchillo de punta afilada. Se asan, a poder ser en brasa de leña. Si no se dispone más que de cocina de butano, se pueden asar en una chapa puesta sobre la llama. Una vez asados, se les quita la piel, teniendo la precaución de que no se rompa el pimiento, y se van rellenando con el ajoarriero que se ha hecho aparte. Una vez rellenos, se colocan en la cazuela de barro, con los orificios hacia arriba.

Para obtener la salsa, se prepara un sofrito en la sartén con media cebolla bien picada. Una vez que esté dorada, se le añade la harina, rehogándola hasta que se disuelva. A esto se le añaden las cuatro cucharadas de tomate, la pimienta y el medio vaso de agua. Se tiene en el fuego durante un minuto y todo se vierte sobre la cazuela de barro donde se depositaron los pimientos ya rellenos. A continuación, se pone a fuego lento durante media hora, removiendo la cazuela de vez en cuando para que engorde la salsa. Durante este tiempo se riega la salsa por encima de los pimientos, para que estén bien empapados.

Para una mejor presentación, se pueden adornar los pimientos con los rabos crudos que previamente se habrán reservado.



*Elaboración del ajoarriero:* Se desala el bacalao y se desmenuza, escurriéndolo hasta que pierda toda el agua. En cazuela, a fuego vivo, se pone el aceite y los ajos picados. Antes de que se doren, se añade el bacalao y se va rehogando. Aparte, se tienen fritos la patata y el pimiento verde, bien picados, que se añaden al bacalao. A todo ello se mezcla la salsa de tomate.

## 625 PIMIENTOS RELLENOS CON RIÑONES SALTEADOS EN CEBOLLA

Carlos Munárriz. Pamplona

*Ingredientes:* Pimientos morrones, frescos o en conserva, los riñones de un ternasco o cabrito añejo, dos cebollas medianas y dos dientes de ajo.

*Modo de hacerlos:* En una cazuela de barro se pone el fondo lleno de aceite y se calienta fuerte. Luego se pone a freír la cebolla bien partida y los ajos bien picados. Cuando esté dorada la mezcla de cebolla y ajos, añadimos los riñones bien lavados y troceados. Cuando cambien de color, añadimos los pimientos en tiras. Si son frescos o del año, asar previamente. Luego se deja de 10 a 15 minutos hasta que hierva. La sal se pone a gusto del comensal.

## 626 PIMIENTOS RELLENOS CON REVOLTILLO

Natalia Aristegui. Pamplona

Se asan y pelan unos pimientos. Se hace un revuelto de huevos y ajos frescos, se añaden setas o champiñones, hechos lentamente con mucho perejil. Con esto se rellenan los pimientos, se cierran con un palillo, se pasan por harina y huevo batido y se fríen.

Para aperitivo se pueden servir así, pero es mejor hacerles una salsa con bastante cebolla y ajo y la grasa que queda de freír los pimientos. Se añade un poco de harina tostada, caldo de carne y, por último, un chorrillo de jerez. Se les da un hervor lento, hasta que los pimientos estén en su punto.

## 627 PIMIENTOS CON GABARDINA

Olga Andía. Cáseda

*Ingredientes para seis personas:* 12 pimientos del pico asados, enteros y limpios de piel y semillas, 12 lonchas de jamón cortadas muy finas y que tengan el tamaño de los pimientos.

Para la pasta se necesitan dos tazas, de las de café, de leche tibia y una de agua fría; una cucharilla colma de levadura; una pizca de sal, otra de pimienta y otra de nuez moscada; harina suficiente como para que quede una pasta espesa.

*Modo de hacerlos:* Meter en cada pimiento una loncha de jamón, pasarlo por la pasta procurando que los cubra bien por todos los lados, meter caliente a freír hasta que estén dorados. Servir calientes. Al tiempo de ponerlos en la mesa, espolvorear de sal con un salero que eche poca cantidad y muy fina.

A la interminable serie de preparaciones de pimientos, hay que añadir las de los pimientos verdes, recientemente incorporados a nuestra cocina —a partir de los años cuarenta— como ingrediente protagonista, o guarnición, y presentes ahora en los mercados durante todo el año, gracias a los invernaderos de plástico. Antes los pimientos se consumían

cuando alcanzaban el color rojo, es decir, su madurez. Únicamente acostumbraban a tomarlos verdes en ensalada los hortelanos riberos, quitando a una con el cabo el «cudujón» y vertiendo en su interior un poquito de aceite, vinagre y sal, agitándolo tras cerrar la abertura con el dedo pulgar y comiéndolo crudo. Veamos algunas de sus preparaciones.



PIMIENTOS RELLENOS

## 628 PIMIENTOS VERDES RELLENOS DE BACALAO

Puri Noguera. Villava

*Ingredientes:* 1 kg. de pimientos verdes no muy grandes y lisos (se procura que no sean muy retorcidos, para facilitar el relleno), 1/2 kilo de bacalao salado, 2 cebollas, ajos, perejil, un vaso de leche, una cucharilla de harina, 1 tomate fresco, 1/2 kg. de patatas y aceite de oliva.

*Preparación:* Se desmiga y desala el bacalao el día anterior.

Se corta el rabo a los pimientos y se les quitan las semillas con cuidado de no romperlos.

Con la leche y la harina se hace una bechamel ligera que reservaremos.

En aceite de oliva se fríen la cebolla, ajo y perejil picados hasta que tengan color dorado; lo dejamos enfriar y añadimos el bacalao ya escurrido, para que se vaya haciendo poco a poco. Cuando se ve hecho, añadimos la bechamel formando una pasta. Con ella rellenamos los pimientos y los freímos en abundante aceite de oliva, dándole varias veces la vuelta, para que se nos hagan por todos los lados igual. Se colocan en una cazuela plana.

Se fríen las patatas cortadas en redondo y se colocan sobre los pimientos moviendo la cazuela para que asienten.

A continuación freímos cebolla y ajo, a lo que añadiremos el tomate triturado y un poco de caldo, vertiéndolo sobre la cazuela, lo dejamos hervir todo a fuego moderado durante 20 minutos aproximadamente.

## 629 PIMIENTOS VERDES RELLENOS CON JAMÓN

Jacinta Arbizu. Burlada

Se eliminan los rabos con un corte circular para sacar las semillas. Se introducen unas tiras de jamón. Si el jamón es dulce o tiene poca sal, se sala a gusto de los comensales.

Se ponen en una cacerola con bastante aceite, dejando que se vayan dorando, dándoles vueltas para que no se quemen, se tapan y a fuego lento se dejan hasta que estén hechos y tiernos.

Si se quiere que la salsa quede más espesa, se le une un poco de harina antes de tapar.

### 630 PIMIENTOS VERDES RELLENOS DE PATITAS DE CORDERO CON CREMA DE SETAS

Consuelo Urrutia. Cizur Mayor

*Ingredientes:* Pimientos verdes, setas, aceite de oliva, patitas de cordero, nata líquida, sal y picante.

*Modo de hacerlos:* En una perola poner a cocer las patitas de cordero con agua y sal. Una vez cocidas, enfriarlas y quitar los huesos. Partir la carne en trocitos y reservar. En una sartén poner aceite con ajo picado y cebolla, y refreír unas setas de cardo picadas. A continuación, añadir la carne de las patitas, echar la sal y picante y guardar.

Untar los pimientos con un poco de aceite y asarlos al horno. Cuando estén fríos, pelarlos, rellenarlos y colocarlos en una fuente de horno.

Para elaborar la salsa de setas, hay que freír unas cuantas en aceite, cebolla y ajo. Batir todo y agregarle nata líquida. Esta crema la echamos sobre los pimientos.



PIMIENTOS VERDES RELLENOS

### 631 PIMIENTOS VERDES RELLENOS DE CARNE

Elena Larraga. Pamplona

*Ingredientes (4-6 personas):* 12 pimientos verdes grandes, una cebolla, 1/2 kg. de carne picada, leche, agua, aceite de oliva y sal.

*Preparación:* Quitarle el rabo y la semilla a los pimientos, lavarlos bien y reservarlos.



Mientras, se hace en una sartén un sofrito de cebolla, un poco de pimiento verde y la carne picada. Con esta mezcla rellenamos los pimientos y los sujetamos con un palillo y los ponemos en una fuente refractaria. Los bañamos con leche, rebajada con un poco de agua, los metemos a horno medio hasta que se hagan.

Se sirven calientes y acompañados de patatas fritas a cuadraditos y tacos de jamón fritos.

## 632 PIMIENTOS VERDES RELLENOS DE RABO DE TERNERA

M.<sup>a</sup> Jesús Cía. Pamplona

*Ingredientes:* Los pimientos verdes, más bien grandes, 1 rabo de ternera, una cebolla mediana, 6 ajos, tres puerros, 4 zanahorias, aceite de oliva, sal, 3 granos de pimienta, salsa de tomate ya preparada, 1/4 de litro de vino tinto, caldo de carne hecho con puerros y zanahoria.

*Preparación:* Asar en el horno los pimientos verdes. En una cazuela grande puesta a fuego suave echamos el aceite, la cebolla, zanahorias, puerro y los dientes de ajo (toda la verdura, muy picada). Cuando se dore, pondremos la salsa de tomate y el rabo partido por las vértebras, hasta que tome color. Seguidamente añadimos el vino, hasta que se reduzca a la mitad, que es el momento en que ponemos la sal y pimientas, el caldo de carne y dejar hacer el guiso.

Una vez hecho, desmenuzamos el rabo con los dedos. Rellenamos los pimientos y los rebozamos ligeramente. Batimos la salsa con la batidora. Con esta salsa se da un hervor a los pimientos y se sirve con ella.

## GARBANZOS

**E**l garbanzo, como otras legumbres, ocupó, según parece, un lugar destacado en los huertos iraníes, su lugar de procedencia. Desde allí su cultivo se extendió lentamente, a una con la cultura helénica y romana, aunque parece que su difusión por las tierras mediterráneas fue debida a los cartagineses. Manjar popular en Roma

entre las clases humildes, sabemos que se vendían tostados en los espectáculos públicos. Dioscórides los considera «buenos para el cuerpo» y señala sus virtudes medicinales.

Poco han cambiado las formas de cocinarlos desde Apicio a nuestros días. Las recetas más antiguas que tengo de Navarra, de finales del siglo XVII, son así:

### 633 GARBANZOS

Se echan la noche anterior en agua que los cubra. Los garbanzos son mejores sin cáscara, que fácilmente se quita.

Se ponen a cocer con agua sola, y, a la hora de haber hervido, se fríe cebolla con aceite y se echa en la olla meneando el potaje, para que se incorpore bien. En estando tiernos, se apartan, y se muele una especia, ajos, y miga de pan; y se deslíe con el mismo caldo, o con agua, y se le echa, y sazonado de especias, sal, se le echan verduras picadas y unas gotas de vinagre, y que dé un hervor.

Y con ellos se hacía un plato de albóndigas:



GARBANZOS DE VIGILIA

## 634 ALBÓNDIGAS DE GARBANZOS

En estando cocidos los garbanzos, se muelen, y lo molido se amasa con pan rallado, verduras picadas, huevos y especia en polvo que sobresalga. En estando formadas, se fríen y después se cuecen en caldo, que lo harás con agua suficiente puesta a hervir con un poco de aceite, en el que hayas freído unos ajos y, en estando hirviendo, los echarás a que den dos hervores, y les echarás salsa de avellanas con miga de pan disuelta en el mismo caldo; o lo cuajarás con yemas, como las albóndigas de carne.

La siembra del garbanzo se realiza alrededor de San Marcos, 25 de abril, como señala un pareado amescoano citado por Lapuente Martínez:

«San Marcos garbanzal  
ni nacido, ni por sembrar».

Madura a finales de agosto o principios de septiembre. Las matas, arrancadas y atadas en manojos, se dejan secar al sol. Es parecer unánime de nuestros aldeanos que el garbanzo quiere terrenos pedregosos, como la viña, y que para que salgan blandos es necesario que, al brabancar, se le eche estiércol y no otro abono, así como que dichos campos, por su situación, no sufran rosadas, escarchas o heladas, que deja a los garbanzos duros y poco comestibles, y que se cosechen en creciente. El buen garbanzo ha de te-

ner «carita de vieja, costilla de ganapán y pico de papagayo». Han llevado fama de ser los mejores los de Burlada, cultivados en el carasol de San Cristóbal y Ezcaba, así como los de Ibiricu. Luego les siguen los de Ansoáin, Elcano, Gorraiz y Egüés. Ha sido uno de los productos alimenticios más tradicionales de nuestra cocina, pero hoy su consumo está en franca regresión. En Navarra ha sido siempre muy considerado, en razón a su bondad y de su escasa producción, localizada principalmente en la Cuenca, Ezcabarte, Egüés, Unciti, Izagaondoa y Valdorba. La cosecha era consumida, puede decirse que en su totalidad, por las propias familias productoras. Por esa razón, era considerado como artículo de importación en muchos lugares. Se le ha cocinado esencialmente de dos maneras: en «vigilia» y en «cocado».

## 635 GARBANZOS EN VIGILIA

Teresa Fernández y M.<sup>a</sup> Eugenia Pueyo

De víspera se ponen a remojar en agua tibia y sal.

A la mañana siguiente se lavan bien y se ponen a cocer en la olla con agua caliente. Pasada media hora, se rebaja el fuego, se le quita la cobertera y se le echa un sofrito de ajo, perejil y cebolla, todo ello picado, y un pimiento seco. Se sala. Se deja hacer despacio a fuego suave.

Para que la salsa engorde, se machacan en un mortero unos garbanzos y la yema de un huevo duro.

Los garbanzos han constituido la base principal de una buena comida, sobre todo en la Montaña. A principios de siglo en todas o casi todas las casas se comía como menú extraordinario los domingos y días de fiesta, como ya lo señalara el Arcipreste:

«El día del somingo, por tu cobdicia mortal,  
conbrás garbanços cochos con azeite, e non ál».

En «las casas fuertes» era obligado el cocido diario, y también lo era en comidas de bodas y de funeral. José M.<sup>a</sup> Satrustegui escribe que en Valcarlos es frecuente que los echen de menos hoy en día, a pesar de las exquisiteces con que los sustituyen en los banquetes modernos.

## 636 COCIDO PARA LAS GRANDES SOLEMNIDADES

Henedina Martinena. Tafalla

Como ingredientes, venas de ternera, gallina, las cabezas, cuellos, patas y mollejas de gallina o pollo, hueso de cañada, garrón o trozo de jamón, jarretes de cordero, tocino y un trozo de longaniza seca. Como verduras, puerro, zanahoria, cebolla, patatas y los garbanzos remojados.

Se pone a cocer la carne con los despojos en agua fría, se deja que se vaya calentando poco a poco; se retira la espuma y se echan los garbanzos. Que hierva despacio, despacio, que se ría.



Una vez hecho, se pasa el caldo por un colador a una perola y se le echan fideos finos.

Con la carne del cocido se hace el tercer plato, uniendo la carne troceada y limpia a una fritada hecha con cebolla picada, pimienta y tomate.

A esto se le llama Sota, Caballo y Rey.

Algunas de nuestras cocineras unen al cocido un palito de canela.

Con caldo de cocido y sus garbanzos, amén de una larga serie de platos obsequiaba la Diputación a Virreyes en su recibimiento. En 1830 S. S. los Infantes Don Francisco de Paula y su augusta esposa, en su paso por Navarra, comie-

ron en la Venta de las Bardenas, y buena mano debía tener la ventera Cándida, pues siendo ambos de poco apetito, fue lo único que se dignaron tomar.

Como nuestras mujeres han sido siempre «de buen gobierno», cuando sobran garbanzos a mediodía, se aprovechaban a la noche aderezándolos así:

## **637 GARBANZOS REFRITOS**

Se pone en una sartén al fuego con aceite, cebolla, un par de dientes de ajo y perejil, todo ello picado. Cuando empieza a tomar color la cebolla, se unen los garbanzos secos y se rehoga todo hasta que los garbanzos toman color tostado.

En Aézcoa, se acostumbra cenarlos en frío y aliñados con aceite y vinagre.

Para evitar «el despilfarro» se acostumbra poner 100 gramos por comensal en la receta de vigilia y «un puñado», cuando es cocido. Se ponen a remojo de víspera con agua tibia con sal.

La cata de la nueva cosecha iba unida a las mecetas y romerías de nuestros pueblos productores. El 8 de septiembre, festividad de la Natividad de la Virgen, son las fiestas de Arlegui y en su comida principal se catan tradicionalmente

los garbanzos recién recolectados. El tercer domingo de septiembre, el pueblo de Obanos sube en romería a la ermita de Nuestra Señora de Arnotegui. Los curas, Ayuntamiento, cofrades y ermitaños, tras la Misa, comen juntos el menú tradicional: garbanzos, cuchifrito, uvas y café de puchero.

Las ermitañas hacen todo a la vieja usanza, para lo cual ponen a remojar de víspera los garbanzos con la compañía de la sal y la «papeleta de vigilia», que no es otra cosa que un sobrecito o papeleta hecha con papel de estraza conteniendo ceniza.

## **638 GARBANZOS DE OBANOS**

A la mañana siguiente, tras lavarlos, se ponen al fuego con agua tibia y la adición de unos buenos trozos de garrón. Ya casi cocidos, se salan y une un sofrito hecho con ajos, cebolla y perejil picados, y pimientos verdes troceados. Momentos antes de servirlos, se les añade unos huevos duros picados.

Otro pueblo de la zona, Barbatáin, celebra el 29 de septiembre, San Miguel, fiestas patronales y romería. El leve refrigerio con que celebran a mediodía tal evento consiste en ensalada, sopa de cocido, los garbanzos recién cosechados, rellenos, la carne de cocido en fritada y pollos «de los de antes». Casi nada.

Ha sido plato que, repartido a la puerta de los conventos, ha llenado muchos estómagos. Pasados los tiempos en

que se acudía por necesidad, todavía ahora y coincidiendo con la festividad de San Antonio, las monjas de Santa Clara de Estella reparten 50 kilos de garbanzos, 30 de carne, 5 de tocino y 500 barras de pan bendecidas a varias decenas de estelleses que acuden, como es tradición, a la puerta del convento, a recoger en un recipiente el cazo de garbanzos preparado por las hermanas.

## JALEAS Y MERMELADAS

**L**a conserva de fruta a base de azúcar o miel, tras la cocción de ambos ingredientes, recibe distintos nombres, según la elaboración y la proporción de edulcorantes. Son la jalea, compota, mermelada, dulce y frutas escarchadas y confitadas, las que se conservan por medio de azúcares. Estos, como es sabido, forman con el vinagre y el alcohol el grupo de productos antisépticos más empleados en la cocina popular.

Las jaleas se confeccionan haciendo hervir el jugo de algunas frutas ricas en pectina, que se halla principalmente en sus pepitas y piel. La pectina, tras la cocción con azúcar y su consiguiente evaporación, se convierte en gelatina transparente. En nuestra tierra se aplica fundamentalmente esa fórmula a membrillos y manzanas, las frutas más ricas en pectina y por lo tanto las más apropiadas para lograr fácilmente jaleas con la consistencia conveniente.

### 639 JALEA DE MEMBRILLO

Conchita Seminario Martínez. Mañeru

Al agua sobrante de la cocción de la carne de membrillo (véase su receta), se unen las pieles y corazones de los mismos, que habremos reservado con anterioridad, en una proporción de 200 gramos de fruto por medio litro de agua. Se cuece a fuego lento, dándole vueltas con una cuchara de palo, y, cuando esté cocido (sobre los veinte minutos), se cuela y se verifica que el agua esté gomosa; entonces se une el azúcar en una proporción de 3/4 de kilo de azúcar por litro de jugo. Se arrima al fuego y se deja cocer lentamente, hasta que vertiendo un poquito en un plato y, tras enfriarse, se cuaja. Se echa en tarros o moldes.

### 640 JALEA DE MANZANA

Joaquín Donézar Desejo. Pamplona

Se parten en cuatro pedazos, metiéndolos en agua fría, para que no se ennegrezcan. Luego se hacen cocer en agua, en cantidad que las cubra, hasta que estén bien cocidas. Entonces se sacan, se elimina pepitas y piel y se escurren por el tamiz, sobre el que puede apretarse la pasta para sacarles el agua, que es la que ha de servir la jalea.

Cuando se tiene ya la suficiente cantidad de agua de manzanas, se mezcla, por cada dos litros de la misma, litro y medio de almíbar en punto de cascabeles (que se nota introduciendo la espumadera, dejándola escurrir un poco y, si al soplar sobre ella, salen burbujas, es que ya lo está) y se hace cocer juntos, meneándolos continuamente, hasta que se vea que puede ya cuajarse. La jalea de peras se hace de igual forma.

Un postre obligado con estos ingredientes son las:

### 641 MANZANAS CON CREMA

M.<sup>a</sup> Dolores Seminario, Vda. de Dutor. Mañeru

Las mejores para ello son las denominadas manzana-pera, que son de invierno.

Se mondan y con un sacabocados se elimina el corazón. Se colocan en un recipiente en agua fría y se acerca al fuego. Ya cocidas, y sin que pierdan la forma, se sacan con cuidado y se depositan en una fuente de servicio.

Se rellenan con crema pastelera y se vierte finalmente sobre ellas jalea de la misma manzana.

### 642 JALEA DE MELOCOTÓN

Maria Salcedo Mancho. Tafalla

Al agua donde han cocido los melocotones (véase receta de Mermelada de melocotón), se le mezclará, por cada litro de líquido, un kilo de azúcar.

Se pone al fuego a hervir, hasta que tome punto de espejuelo, o hebra, que se conocerá cuando tomando con la punta del dedo un poco de almíbar y apretando con otro dedo, quede un hilillo. Conseguido esto, se saca.

### 643 JALEA DE ALBARICOQUES

Joaquín Donézar Desejo. Pamplona

Tras deshuesar los albaricoques, que no deben estar muy maduros, se les hace hervir en suficiente cantidad de agua. Luego se pasa por un tamiz.

Se mide el jugo y se mezcla con igual cantidad de almíbar en punto de bola fuerte, y se deja hervir hasta que, tomada con la espumadera una poca de jalea y dejándola caer otra vez al perol, forme una cinta consistente.

La *compota* es un dulce ligero, apropiado para estómagos débiles, hecho de fruta troceada, sin piel y cocida en almíbar claro. En algunos casos recibe el añadido de vino tinto o blanco y casi siempre el de canela en rama. No se destina a conserva, sino al consumo inmediato y diario.

Aunque es habitual en las mesas de toda Navarra, es en la Montaña donde más se consume, por ser tierra en la que la manzana y pera de invierno son frutas predominantes, debido a razones climáticas. Se degusta tibia o fría, indistintamente.



COMPOTA DE MANZANA



## 644 COMPOTA DE MANZANA

Teresa Fernández y M.<sup>a</sup> Eugenia Pueyo de Ciganda. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 1/2 kilo de manzanas reineta, cuatro cucharadas soperas de azúcar, vaso y medio de agua, 1/2 palo de canela y una cáscara de limón.

*Modo de hacerla:* Se escogen manzanas reinetas, se mondan y parten a gajos regulares y se elimina el corazón.

Se pone a cocer en un cazo con el fondo cubierto de agua y se les une cuchara y media de azúcar por fruto de tamaño grande, un palito de canela y una cáscara de limón.

Se arrima al fuego, que debe ser moderado, y se deja cocer el tiempo necesario, hasta que estén tiernas. Entonces se dejan enfriar, debiéndola servir justamente tibia o fría, según gustos.

La pera de invierno, reliquia de los tiempos en que no existían los frigoríficos para su conserva, se hace de manera igual a la manzana, pero, dada su natural dureza, hay que

trocearla menudamente, ya que difícilmente llegan a deshacerse. Se cuecen con ayuda de vino tinto.

## 645 COMPOTA DE PERAS AL VINO TINTO

Celes García de Goñi. Pamplona

Se pelan las peras, se cortan en cuatro partes, se les quita el rabillo y corazón y se trocean.

Se ponen a cocer a fuego manso en una perola, junto a un vasito y una cucharada colma de azúcar por pieza, y un trocito de canela en rama. A mitad de cocción, se agrega un vaso de vino tinto, dejando al fuego hasta su cocción final. Debe salir justo de almíbar.

José Castillo, que ha investigado la cocina de nuestras abuelas, publica una receta que recogió en Cáseda a Raimunda Zabala.

## 646 COMPOTA DE MELOCOTÓN

Cortar los melocotones frescos en pedazos, colocarlos en una cazuela y cubrirlos con vino tinto navarro.

Cuando estén cocidos, sacarlos con una espumadera a otra cazuela. Cortar peras en pedazos y cocerlas en el mismo vino donde se han cocido los melocotones. Cuando estén cocidas, sacarlas y guardarlas junto con los melocotones. Cortar unas manzanas en pedazos y hacer la misma operación que se ha hecho con los melocotones y peras.

Seguidamente, echar en el vino una barra de canela y azúcar, dejar que hierva un poco y, seguidamente, verterlo sobre la cazuela donde están las frutas cocidas. Dejar que hierva un rato pequeño y sacar la cazuela del fuego. Ha de servirse frío.

En la preparación de *mermeladas* no entra agua. Las frutas se trocean y se dejan en maceración con azúcar durante un tiempo prudencial —una noche suele ser lo habitual—, cociéndolas a la mañana siguiente. Así se consigue una papilla densa, que en muchos casos se pasa por el prensapuré y ahora por trituradora. La proporción de azúcar es mayor que en las preparaciones anteriores, aunque variable en función de las diversas frutas, lo que a su vez determina la mayor o menor facilidad de conserva.

En la cocción, tanto de mermeladas como de dulces, el fuego debe ser moderado, y al igual que con las pochas «no debe hervir, sino sonreír». El punto final de cochura lo da la misma fruta, pues varía según la calidad y textura de cada una de ellas. Una prueba clásica utilizada por nuestras abuelas consistía en echar un poquito de mermelada en un papel de estraza o de hilo y dejarla enfriar: si está en su punto, el lado contrario del papel estará seco, mientras que, si pasa la humedad, deberá volver al fuego.

Así como para la confección de dulces, en los que las frutas deben salir más o menos enteras, es mejor que éstas

no hayan terminado de madurar, las empleadas para mermeladas, deben ser muy maduras, aunque estén «tocadas».

### **647 MERMELADA DE ALBARICOQUE**

Salomé Oyarzun de Sarobe. Pamplona

Se les quita los huesos a los albaricoques y se trocean. Se dejan en maceración por una noche con azúcar en una proporción de 3/4 de kilo de azúcar por kilo de fruto. Si se guarda en recipientes sin cierre hermético, la proporción es entonces de kilo por kilo.

Al día siguiente se pone al fuego y se deja hervir por diez minutos. Se deja enfriar y se vuelve a dar otro hervor por el mismo tiempo. Si se hace a fuego vivo, es recomendable dar constantemente vueltas a la masa con una cuchara de palo. Finalmente, si se quiere, se pasa por el prensapurés, por el disco más grueso.

Se coloca en caliente en los botes, que se cuecen por media hora.

### **648 MERMELADA DE CEREZAS**

M.<sup>a</sup> Dolores Lorda de Colina. Pamplona

Se colocan en un perol, con muy poca agua, cerezas maduras sin hueso ni rabo. Se cuecen hasta que se reducen a la mitad, a fuego blando y meneando con una cuchara de palo.

Al mismo tiempo se hace cocer 750 gramos de azúcar por cada kilo de fruta y, cuando está a punto, se vierten las cerezas ya reducidas, para que sigan cociendo con el azúcar, hasta que la mermelada tome bastante consistencia. Se quita del fuego y se vierte en los pots en que ha de conservarse.

### **649 MERMELADA DE FRAMBUESA O MORA DE CAMPO**

Conchita Seminario Martínez. Mañeru

Quitar los rabos y poner el fruto a cocer con un poco de agua (175 cc. de agua para 2 kilos de fruta) y dejar que hierva justamente 3 minutos. Seguidamente se pasa por un prensapuré (por el que tiene, de tres, el agujero de tamaño intermedio) para eliminar las pepitas. Seguidamente se une a un almíbar hecho previamente con 3/4 de kilo de azúcar por kg. de fruto, más 150 cc. de agua por la misma cantidad de fruto, y, tras tenerlo tres minutos hirviendo moderadamente, se saca.

### **650 MERMELADA DE FRESA**

M.<sup>a</sup> Salomé Oyarzun de Sarobe. Pamplona

Poner en maceración de víspera los fresones limpios, con el azúcar en una proporción de 3/4 de kilo de azúcar por kilo de fresas.

A la mañana siguiente, se arrima al fuego el recipiente y se le da un hervor por diez minutos. Se deja enfriar. Se pasa la pasta por el prensapuré con su disco más fino, se le une el zumo de un limón y se vuelve a poner al fuego por otros diez minutos.

### **651 MERMELADA DE HIGOS**

Conchita Seminario Martínez. Mañeru

Se trocean los higos con piel y sin rabo, y se ponen a hervir en un recipiente con un poco de agua. El tiempo de cocción es de cinco minutos.

Para que salga con un color bonito, cuando ha consumido el agua, se une directamente el azúcar en una proporción de 3/4 de kilo por kilo de fruto y se deja cocer durante media hora. Se le quitan los granos diminutos colando la parte superior del cocimiento, pasándolo por un colador de malla fina.

Ya hecho, se pasa la mermelada por la batidora.

### **652 MERMELADA DE MANZANA**

Joaquín Donézar Desejo. Pamplona

Se cuecen las manzanas enteras hasta que estén bien tiernas, y entonces se las pela y se pasan por el tamiz. Se pesa la pulpa obtenida, se mezcla con igual cantidad de almíbar, punto de hebra fuerte, y se pone a cocer a fuego lento para que no hierva, y moviéndola siempre, hasta obtener el punto deseado.

Una preparación habitual por estas latitudes, y que he recogido en varios pueblos, es la siguiente, para tomarla en el día.

### **653 MERMELADA DE MANZANA AL MERENGUE**

Carmen Cabasés Muñoz. Pamplona

Se les quita la simiente, se parten a pedazos y se ponen a cocer con azúcar y agua, y una corteza de limón; cuando están cocidas, se prensan y a la carne limpia se le da un hervor con algo más de azúcar y sin dejar de revolver con una cuchara de madera.

Ya hecha, se pone sobre una fuente de servicio, se hace aparte un merengue con el que se adorna la mermelada.

### **654 MERMELADA DE MELOCOTÓN**

María Salcedo. Tafalla

Esta mermelada se puede hacer de dos formas diversas, según que la fruta esté o no madura.

Cuando está poco madura, se le hace cocer hasta reverdecerla, y entonces se pela, deshuesa, etc. como en el caso de estar madura.

Se ponen a cocer los melocotones en agua. Una vez cocidos se rallan, y por cada kilo de pasta, un kilo de azúcar. Se mezclan ambos ingredientes y se pone al fuego a cocer, revolviendo sin cesar, para que no se apegue, hasta conseguir el punto deseado, lo que se verifica sacando una pequeña cantidad a un papel de estraza y, si después de frío no pasa la humedad al otro lado, se puede escudillar.

### **655 MERMELADA DE PERA**

Conchita Seminario Martínez. Mañeru

Una vez peladas, se cortan a gajos regulares eliminando rabo y corazón. Se ponen en un recipiente cubiertas de azúcar en una proporción de 3/4 de kilo de azúcar por uno de fruto limpio y se deja en maceración hasta el día siguiente, en que se arrima al fuego. El tiempo de cocción suele ser de 30-45 minutos, aunque lo da la misma fruta, pues depende de la variedad y madurez de la misma.

Ya hecha y fría, se pasa por un prensapuré o batidora y se guarda en frascos.



## 656 MERMELADA DE SANDÍA

José Jiménez Díaz. Cascante

Se corta la sandía en rodajas finas, de las que se eliminan las pepitas y piel verde exterior. Se pone en maceración la sandía picada a trocitos muy menudos con azúcar, en una proporción de medio kilo de azúcar por kilo de fruta y se deja toda la noche. A la mañana siguiente se cuece lentamente a fuego moderado hasta conseguir la mermelada.

Lo que llamamos *dulce*, o frutas en almíbar, se consigue uniéndolo en el fuego frutas enteras o troceadas, previamente cocidas, a un almíbar fuerte que asegura su conservación. Aunque en muchas recetas se señala que la fruta debe cocer con el azúcar, como sucede en las mermeladas, es mejor cocerla sola y unirla luego a un almíbar hecho aparte, y cocer el resultante por poco tiempo, ya que de esta manera sale la fruta con el color natural, mientras que de la otra forma sale pasada de color, muy oscura.

Para cocer las frutas destinadas a dulce, la norma general es agregar un vaso de agua —menos un dedo— por kilo de

fruta, aunque las que naturalmente contienen mucho zumo, como el albaricoque, melocotón, pera, etc. se cuecen en algo menos, pues la propia fruta suelta bastante. Se ponen en un recipiente al fuego en agua fría y el tiempo de ebullición varía según el tipo de fruta y punto de madurez; mientras alguna necesita hasta un cuarto de hora, a otras, como la fresa, mora, pera, cereza y frambuesa, les basta con tres minutos, ya que se deshacen enseguida. El punto de cocción debe ser «al dente» y conseguido esto, habrá que pasarlas inmediatamente al agua fría, para cortar su cocción. Luego se unen al almíbar, eliminando en lo posible este agua.

## 657 DULCE DE CEREZA

María Salcedo. Tafalla

Se les quita los rabos y huesos. Se ponen a hervir con un poco de agua (150 cc. por kilo de fruta) durante tres minutos. Se pasan a agua fría y, una vez frías, se unen a un almíbar hecho con 3/4 de kilo de azúcar por kilo de cerezas; tras un ligero hervor, se deja enfriar.

## 658 DULCE DE CIDRA O CABELLO DE ÁNGEL

María Salcedo. Tafalla

Se golpea la calabaza contra el suelo hasta separar la cáscara, lo que se consigue ayudado de un cuchillo que se introduce entre ésta y el fruto haciéndolo girar en derredor. Separada la calabaza de la cáscara, se parte en cuatro pedazos y se ponen a hervir hasta que los trozos estén tiernos; luego se pasa a otra agua fría, donde se tendrá por 24 horas, renovándola con frecuencia hasta hacer desaparecer el amargor.

Se extrae con la mano la parte interior de la calabaza que aparece en forma de fibras y se quitan las pepitas. La parte exterior, que es la más compacta, se retuerce con los dedos hasta convertirla en fibra.

Se hace un almíbar en la proporción de 1 y 1/2 kg. de azúcar por kilo de fruta, pesando el cabello después de escurrido.

Una vez hecho el almíbar, se une con el cabello, se le agrega una cáscara de limón y una cañita de canela fina, y se tiene en cocción hasta conseguir el punto deseado.

## 659 DULCE DE CIRUELAS

Conchita Seminario Martínez. Mañeru

La mejor variedad para ello es la de Reina Claudia.

Se toman las ciruelas de color rubio, ligeramente verdes y con rabillo. Se pican con una aguja muy gruesa. Se pone agua en un caldero al fuego y, cuando está caliente, se echan las ciruelas. Cuando empieza a abrirse la piel, se sacan a agua fría y luego se colocan sobre un paño de cocina para eliminar el agua.

Mientras tanto, se hace un almíbar con 3/4 de kilo de azúcar por kilo de ciruelas, y por la misma cantidad un vaso sin llenar de agua (150 cc.). Hecho el almíbar, se le incorporan las ciruelas y se pone a fuego moderado durante media hora.

El almíbar debe hacer hebra o plato. Ello se sabe pasando el dedo o el cuchillo por el almíbar en el plato.

### **660 DULCE DE FRESAS**

Conchita Seminario Martínez. Mañeru

Para este dulce, las mejores son las que no están muy maduras.

Se limpian primero en agua fresca y se les quita luego los rabillos. Cuando el agua está hirviendo, se unen las fresas y se dejan hervir por espacio de tres minutos. Seguidamente se pasan a un recipiente con agua fría, en donde permanecerán hasta que se enfríen.

Aparte se hace un almíbar en una proporción de 3/4 de kilo de azúcar por kilo de fresas, con 150 cc. de agua y se deja enfriar.

Finalmente, se unen ambos ingredientes y se pone a fuego manso durante 10-12 minutos, hasta que tenga el punto algo subido.

Si se quiere, una vez cocidas y frías, se pueden partir en dos con la mano, antes de unir las al almíbar.

### **661 DULCE DE GUINDAS**

María Archanco. Pamplona

Es prácticamente igual al de cerczas, a no ser que sean muy amargas. En este caso la proporción de azúcar es de un poco menos del kilo por kilo de guindas.

Se ponen a cocer en agua fría y, tras tres minutos de hervor, se vuelven a agua fría; se hace aparte el almíbar y se vierten a él las guindas, debiendo estar a fuego manso durante ocho minutos.

### **662 DULCE DE HIGOS CON MIEL**

Angel Jiménez Mendigacha. Arguedas

Se ponen a cocer los higos en agua fría; se mantienen cinco minutos, cuando están en ebullición. Luego se unen a la miel en una proporción de tres kilos de higos por uno y medio de miel.

Como mejor salen es haciéndolos en fuego de leña, pero un poco retirados, lentamente, hasta que tomen el punto.

### **663 DULCE DE HIGOS**

Conchita Seminario Martínez. Mañeru

Para este dulce en que se hacen enteros, deben ser de los primeros y sin terminar de madurar.

Para ello y con la ayuda de un cuchillo, se les quita la piel —lo que es muy fácil— y se introducen en un recipiente con agua hirviendo y se tienen así unos cinco minutos. Se pasan a agua fría, para que queden duros. Después de escurrirlos, se colocan sobre un paño seco, para que se elimine el agua.



DULCE DE HIGOS

Aparte se hace un almíbar con  $\frac{3}{4}$  de kilo de azúcar y 150 cc. de agua por kilo de fruta.

Hecho el almíbar, se introducen en él los higos y a fuego moderado se les tiene hasta que tomen un color ligeramente dorado. Como sacan mucha simiente, se les va quitando las que salen a la superficie con una cucharilla.

## 664 DULCE DE MELOCOTÓN

Justo Donézar. Pamplona

Después de mondar los melocotones, se cortan a trozos, cuanto mayores mejor. Se ponen en un recipiente con agua al fuego y, cuando empieza a hervir, se sacan.

Aparte se hace un almíbar no muy delgado en la proporción ya citada, y a él se pasan luego los melocotones con la ayuda de la espumadera. Se pone al fuego y cuando, tras varios calentones, parezca que el almíbar está bastante recio, se saca un poco a un papel y, si no pasa la humedad al otro lado, ya está dicho dulce concluido y se puede sacar a las vasis.

Al iniciarse octubre se empieza a recolectar los primeros membrillos. Es fruto que difícilmente se consume al natural por ser ácido, astringente, duro y poco agradable al paladar. En cambio, es muy apreciado para la preparación de jaleas y, sobre todo, lo que llamamos carne de membrillo. Por su olor agradable y penetrante y su natural resistencia de mantenimiento, siempre que esté bien recolectado, se acostumbra guardar alguno entre la ropa blanca de los armarios e in-

cluso no es difícil verlo con el mismo fin sobre la guantera de los automóviles.

Se cuecen enseguida y, si se quiere obtener un preparado de color clarito, basta con eliminar su piel, que es la que proporciona el color obscuro.





DULCE DE MEMBRILLO

## 665 CARNE DE MEMBRILLO

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Para hacer la carne de membrillo se limpian con un paño, se parten en cuartos, se limpia el corazón con un cuchillo, y los trozos así preparados se ponen en agua fría, hasta partir todos los que de una vez quieran cocerse.

Hecho esto, se ponen a cocer en un puchero en agua fría, procurando hacer la cocción final con fuego muy vivo, para que la fruta no pierda el color natural; se conocerá si está cocida, cuando al oprimir un trozo entre los dedos, éstos se introducen en la fruta sin resistencia.

Cocido el membrillo, se sacan los trozos con una espumadera sobre un paño blanco, para que se vayan enfriando un poco y pueda la mano resistir el calor que despiden, no sacándose más que los que puedan rallarse enseguida. Si se quiere hacer jalea, se reserva el agua de cocción.

Se rallan o pasan por la máquina de picar carne, hasta hacer una pasta homogénea. Hecha la pasta, se pesa, pues el azúcar debe ser de igual peso, y se pone después en punto de hebra. Para conocer cuándo ha llegado el azúcar a dicho punto, se toma una cuchara con un poco y, cuando se haya templado, se introduce la yema del dedo índice en el azúcar, se une a la del pulgar varias veces: si se forma entre uno y otro dedo una o varias hebras de azúcar, es señal de que se ha llegado al punto citado, no importando que el azúcar adquiriera algo más punto, por lo que puede dejarse al fuego algunos minutos más.

Una vez en punto el azúcar, se saca del fuego y con un cucharón se dan algunas vueltas, hasta que pierda la transparencia el azúcar, pero cuidando que no se forme pasta y se cristalice de nuevo.

Preparado así, se mezcla la pasta y se pone de nuevo al fuego, que debe ser lento, y con un cucharón se revuelve. Esta operación puede hacerse tres o cuatro veces, procurando que no deje hervir la pasta.

Hecho esto, se sigue dando vueltas sin cesar a la pasta, hasta que se vaya enfriando y tomando cuerpo a la vez; y cuando el dulce está poco más o menos que al calor natural de la mano, se pone en los moldes previamente untados de aceite de almendras o manteca, para que suelte cuando sea necesario y para que no se rompa al separarse el dulce del molde.

## 666 DULCE DE MORAS

Fernán López Istúriz. Pamplona

Se ponen a cocer kilo y cuarto de moras, en agua justa, para que desprendan el zumo. Ya cocidas, se les añade el zumo de un limón y se unen a un almíbar hecho con un kilo de azúcar.

## 667 DULCE DE MOSCATEL. 1

Maria Salcedo. Tafalla

Se escogen uvas muy crecidas y que no estén muy maduras. Se les extrae las semillas, se mondan y se sumergen en agua hirviendo. Se sacan enseguida y se ponen extendidas, a secar al sol.

En tanto, se hace un almíbar en la misma proporción de azúcar que de fruto; se deja a punto de hebra, esperando que se enfríe para unirla con las uvas, dejándolas luego hervir un poco.

## 668 DULCE DE MOSCATEL. 2

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Se corta el moscatel, se tiene tendido dos o tres días y pasados éstos, se desgrana, se les quita la piel y la pepita. Y teniéndolo así preparado, se hace un almíbar en punto de hebra, en una proporción de azúcar de 800 gramos de éste por kilo de fruta. Después de frío, se le mezcla la fruta, se arrima al fuego hasta romper el hervor. Y esto se hará las veces necesarias, hasta que quede hecho el dulce.

## 669 DULCE DE NARANJA. 1

Conchita Seminario Martínez. Mañeru

Las mejores son las de piel delgada.

Se lavan y se meten en un recipiente con agua al fuego. Cuando están justamente blandas, se pasan a un recipiente con agua fría.

Se les quita la piel y se corta a pedazos la segunda piel y la pulpa y se pone al fuego durante diez minutos, añadiendo la piel exterior cortada finamente a tiritas y el azúcar, en una proporción de 3/4 de kilo de azúcar por kilo de fruto.

Se mantiene al fuego durante unos diez minutos cociendo, se deja enfriar y se guarda en tarros.

## 670 DULCE DE NARANJA. 2

Maria Salcedo. Tafalla

Raspar la piel de las naranjas y ponerlas luego en agua bien cubiertas durante 48 horas, cambiándoles el agua a las 24. Después de quitarles el agua, se ponen en otra agua a hervirlas.

Después de quitarles el agua, se parten a trocitos pequeños y se depositan en el recipiente donde se ha de hacer el dulce. Se prepara un almíbar claro que se une a las naranjas, y se acercan al fuego hasta que arranque el hervor. Esta operación se hace por tres días. Al cuarto, cubrir con azúcar las naranjas y acercarlas al fuego, hasta que esté en su punto.

## 671 DULCE DE NUEZ

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Se escogen las nueces sobre el día de San Juan, cuando están adelantadas y cuando la cáscara interior está en leche.

Se les pasa de uno al otro lado una aguja, para que despidan el amargor y se conozca también si tienen cáscara, y se ponen a cocer en un cazo con agua fría. En estando hirviendo un rato (se cuecen enseguida), se sacan y se les quita el pellejo con mucho cuidado y se vierten a un cuenco con agua clara y se tienen así por unos quince días, mudándoles el agua dos veces al día, hasta que se les quite el amargor (esto se conoce si dejan el agua limpia).

Con las nueces ya purificadas se hace el dulce, uniéndolas a un almíbar ya frío, hecho en una proporción de, para seis docenas de nueces, kilo y medio de azúcar, seis granos de clavillo, media corteza de limón y una buena astilla de canela.

Se pone al fuego y, cuando tiene punto, se saca.

Este dulce es fácil de hacerlo.

También se hace un dulce de almendras, con las mismas condiciones y forma que las nueces, con el almíbar hecho con un vaso de agua y kilo de azúcar, por kilo de almendras.

A principios del siglo actual, el dulce más consumido por los pamploneses era el de pera, a quienes venían a venderlo de casa en casa los aldeanos de la Cuenca, portándolo en pucheros de barro, con la romana colgada del hombro. Las que tenían fama de hacerlo como nadie –cálculo que lo seguirán haciendo y bien– eran las monjitas Recoletas, quienes adicionaban al dulce, hecho con piezas de

la variedad Buen Cristiano, canela, acaso para compensar el tufillo intenso que les dejamos en Sanfermines con el mercado de ajos instalado en la plaza abierta ante el convento.

## 672 DULCE DE PERA

Rosario Echeverría. Pamplona

Se mondan las peras, y, si son pequeñas, se dejan enteras; si no, se hacen cuartos, en cuyo caso se elimina corazón y rabillo. Se ponen a cocer y luego se pasan a agua fría.

Se pone azúcar en una cacerola, en una proporción de 800 gramos del mismo por kilo de peras y se hace un almíbar a fuego lento y se deja enfriar luego. Seguidamente se agregan las peras, se arrima la cazuela a fuego manso y se deja cocer hasta que las peras se vuelvan transparentes.

## 673 DULCE DE SANDÍA

Conchita Seminario Martínez. Mañeru

Se emplea para ello la corteza de la sandía, sobrante tras la consumición de su pulpa.

Se ponen a cocer durante cinco minutos, en agua fría, los trocitos de corteza cortados regularmente, del tamaño de una nuez y a los que se ha eliminado previamente la parte exterior de la piel de color verde, procurando que quede únicamente la parte blanca, con un poquito de pulpa de color rojizo. Ya cocidos, se pasan a agua fría.

Aparte se hace un almíbar, en una proporción de 3/4 de kilo de azúcar por kilo de sandía, que una vez frío, se une a la fruta cocida, junto a unos tres centímetros de vainilla en





SANDÍA CONFITADA

rama, finamente picada. Seguidamente se pone a hervir a fuego moderado por espacio de media hora, hasta conseguir que la corteza se torne transparente.

## 674 DULCE DE TOMATE

Conchita Seminario Martínez. Mañeru

*Ingredientes y cantidades:* Un kilo de pulpa de tomate, 3/4 de kilo de azúcar, 150 cc. de agua, un limón y vainilla en rama.

Para esta preparación, los mejores son los primeros, que casi no tienen simientes.

Para pelarlos con más facilidad, se escaldan durante unos segundos en agua hirviendo y se sacan seguidamente a agua fría.

Ya limpios de piel, se cortan a rodajas en sentido transversal y bastante gruesas, de centímetro y medio aproximadamente, y se vuelven a echar al agua fría y se les quita allí bien las simientes. La pulpa resultante se pone sobre un paño de trama clara, similar a la tarlatana, se exprime bien dándole varias vueltas y se vierte al caldero donde está el azúcar, en una proporción de 3/4 de kilo de azúcar por kilo de pulpa, debiéndose calcular previamente lo que pierde de peso inicial, entrepel, zumo y pepitas.

Se le une a continuación un limón pequeño, cortado en rodajas finísimas, así como unos trocitos de vainilla en rama, que le da más gusto.

Se pone a cocer (este dulce no tiene hora concreta) y, cuando se observa que no huele a tomate, ya está hecho.

Luego, si quedara alguna simiente, se elimina con una cucharilla.

Al ser el azúcar un excelente conservante, hasta no hace mucho tiempo, cuando el cierre de recipientes que contenían las mermeladas y dulces era problemático, se tenía la idea, por simple conclusión empírica, de que la conserva de estos preparados era mejor cuanto más azúcar tenían. Por ello, en los recetarios de nuestras abuelas –en los que enseñaban la forma de clarificar los azúcares, entonces muy impuros– era frecuente la proporción de kilo de azúcar por kilo de fruto y aún más, lo que daba lugar a preparados excesivamente empalagosos. Ahora que el cierre de botes es seguro, lo recomendable es bajar esa proporción en un cuarto de kilo de azúcar.

Hasta la llegada de los actuales botes de cristal templado con tapa metálica, las conservas se guardaban generalmente en orzas y pucheros de barro vidriados de distintos tamaños, que se llenaban colmos y a los que se colocaba encima un papel de barba, recortado en forma circular y de igual diámetro que la boca al nivel del dulce o mermelada, untado en leche, aguardiente o coñac, que le daban la textura y aspecto de pergamino. Esto evitaba que la acción del aire los canuciera luego. Si no se evitaba, se eliminaba la capita de moho con una cucharilla y se consumía tranquilamente. El cierre final se hacía colocando un papel que abrazaba la boca del recipiente, sujetado con una liz. Luego, por razones decorativas, había quien le ponía por encima un trapito de colores vistosos.

En la actualidad la forma habitual de embotarlos se hace de dos maneras, tras esterilizar botes y tapas metálicas en agua hirviendo durante veinte minutos.

La más frecuente consiste en llenar los botes todavía calientes hasta el borde, a ser posible con la mermelada o dulce también calientes, limpiar luego la boca, si se hubiera manchado, y cerrarlos con la tapa. Se introducen en un puchero o recipiente grande, en el que los botes queden cubiertos de agua. Para evitar que se rompan al pegarse entre ellos al hervir, se acostumbra recubrirlos con algún paño de algodón para separarlos. El tiempo de cocción es de treinta minutos.

La otra forma consiste en tomar los botes calientes y llenarlos también hasta arriba con la mermelada o dulce calientes y, tras cerrarlos con la tapa, colocarlos boca abajo hasta que se enfrien. Luego, para guardarlos, se pueden colocar boca arriba.

La aparición en el mercado de estos recipientes ha incrementado el embotado en general, tanto de verduras como de frutas. Uno de ellos es el de los melocotones en almíbar. Para ello los más apropiados son los que están justamente en sazón, tirando un poco a duro, ya que, si están excesivamente maduros, al cocer se ablandan en demasía.

Sabido es que en las fábricas eliminan su piel con un ligero baño de sosa cáustica y, tras lavarlos, los parten por mitades, sin hueso. Una vez metidos en los botes, se les añade agua y azúcar en una proporción de ocho cucharadas de azúcar (200 gramos) por litro de agua. Luego, tras cerrarlos, se cuecen por espacio de media hora.



MELOCOTÓN EMBOTADO

## 675 MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

Margarita García de Salvador. Mañeru

Se mondan con un cuchillo fino, se trocean lo más grande posible y se van colocando apretados en el bote. Luego, antes de cerrar, se rellenan con dos cucharadas y media de azúcar y agua hasta el borde, por bote de 2/3 de litro. Hervir por treinta minutos.



Finalmente quedan las frutas confitadas, llamadas también escarchadas, que otrora gozaron de gran consumo popular, y ahora van en declive.

Apreciadísimas por los golosos, las frutas confitadas eran el postre obligado en todos los bautizos. Era el único alimento que se llevaba a la iglesia donde se administraba el sacramento, pues formaba parte importante del rito popular. Era clásica la estampa de la mujer que portaba, al lado de la madrina que llevaba la criatura, la bandeja de frutas confitadas cubiertas con un paño blanco, la jarra con el agua y la vela rizada. Acabada la ceremonia, se invitaba al sacerdote, que tomaba dos o tres de ellas, y el resto volvía a la casa del neófito, donde se celebraba la fiesta.

Por la dificultad de su hechura, sólo las hacían los confiteros profesionales, que de ser un gremio —el de Chocolate-ros, Cereros, Pasteleros y Confiteros— con vida pujante en muchos pueblos navarros —raro es el que, siendo un poco grande, no tiene una casa a la que se le siga llamando «la Confitería»—, desapareció, siendo el último en hacerlo el de Pamplona en 1977, quedando hoy como único vestigio Casa Donézar, en la vieja calle Zapatería, Población de San Nicolás.

Precisamente debo a él la receta del queso de nuez, al que tengo datado en Urroz-Villa y citado por Luciano Lapuente Martínez en su «Estudio Etnográfico de Arnéscoa», en donde dice que «había muchos nogales y se cosechaban nueces abundantes, con las que se hacía *un queso de nuez muy rico*». Es postre casi perdido, que se consumía en la Navidad.

## 676 QUESO DE NUEZ

Joaquín Donézar Desojo. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 500 gramos de nueces peladas, 400 gramos de azúcar y 150 cc. de agua.

*Forma de hacerlo:* Triturar las nueces. Poner a hervir el agua con el azúcar. Espumar y cuando tiene punto de hebra, unir las nueces. Batir fuertemente hasta hacer una pasta homogénea. Depositarla en moldes previamente untados con aceite de nuez. Dejarlos enfriar y desmoldarlos luego.



QUESO DE NUEZ

Como es natural, la zona mediterránea navarra es la que se lleva la palma a la hora de hacer estas deliciosas preparaciones. Por dos razones: por la abundancia, diversidad

y calidad de su fruta, y porque además son «mucho morridos y lambineros», más que los del norte.



Llamamos *gorrín* al cerdo pequeño que no llega a pesar los diez kilos en canal. Iribarren dice que el «Reglamento del matadero de ganado de cerda de Estella (1922), dispone (Art. 21): «Toda res de las llamadas gorrines que pasa de diez kilos de peso en muerto se considerará como cerdo a efectos de tributación». El ganado de cerda y su cría ha tenido gran importancia en extensas zonas ganaderas del norte de Navarra. A. Floristán Imízcoz en su obra sobre la Merindad de Estella, señala que «El cerdo era elemento fundamental en la economía de muchas familias montañosas. Además de su importancia como alimento familiar, los campesinos podían obtener, además, un ingreso saneado y regular de la cría y engorde de gorrines para su venta en las ferias ganaderas más próximas». De ellas, las más importantes eran las de Irurzun y Estella.

El primero de estos mercados, ya desaparecido, tuvo una gran importancia, sobre todo para la variedad baztanesa, absurdamente eliminada por su exceso de tocino. Allí concurrían tratantes tanto navarros como guipuzcoanos y alaveses, así como los particulares navarros, que luego los recriaban y engordaban en casa para destinarlos al consumo familiar. Pervive el de Estella, de origen medieval, todos los jueves del año en la Plaza de Santiago. Es punto de reunión de labradores, ganaderos y tratantes de distintas provincias, que compran o venden los gorrines procedentes de las Améscoas, Abárzuza y de casi todos los pueblos de la Merindad, pues, como se sabe, el goce de hierbas y pastos de Urbasa y Andía es prácticamente gratuito, ya que el viejo canon por pastar en los montes reales pasó de la *quinta* o *eyurdea* a una cantidad fija en metálico.

Este típico y activo mercado de cerdos hace que Estella sea uno de los lugares más renombrados para degustar el gorrín asado. Los numerosos y excelentes restaurantes de que goza están especializados en esta preparación, plato obligado en sus menús. Probablemente la razón de sacrificarlos tan pequeños, aun en tiempos en que cada cría valía mucho dinero, radicaba en que los *rayones*, fruto del cruce fortuito de cerda con jabalí en la sierra, y cuya calidad gastronómica es excepcional, no valían para la cría y engorde.

A juicio de los «gourmets», la mejor época para su degustación es la «Sanmiguelada», en que se ha recogido ya la cosecha y se pagan desde hace siglos las rentas.

No se asan en asador a fuego directo, sino en horno a fuego lento. Hay que untarlo levemente con manteca —sobre todo si es rayón— y en especial el interior de la boca, ya que si no, su carne y en especial la lengua quedan secas. A las orejas y rabo se les recubre con unos papeles untados en manteca y se

mete al horno sobre rejilla o unos listones de madera de haya, en una piaca de horno, a temperatura moderada primero, para aumentarla al final, con el fin de que le salgan las «ampollas». Los más sibaritas lo rocían cinco o diez minutos antes de sacarlo del horno con coñac en el que se ha disuelto sal.



GORRÍN ASADO

Jesús Razquin, experto profesional estellés, señala que «para que un asado quede en su punto, no hace falta mojarlo antes de meterlo al horno. Lo que sí es cierto es que debe estar en el horno entre dos horas y dos horas y media, para que la carne quede más asentada y más blanca. Es fundamental que estén sacrificados por lo menos con cuarenta y ocho horas de antelación antes de asarlos, porque la carne recién muerta queda tiesa».

El peso ideal es sobre 3 y 1/2 kilos, que va bien para seis comensales. Francisco Javier Arraiza en su obra «La Cocina navarra» señala que, si se asa el gorrín entero, se le debe poner entre los dientes incisivos una nuez —en otros pueblos, a falta de nueces, colocan cabezas de ajo—. Algunos tratadistas han querido ver en esto lo que no hay. La razón es simplemente que el interior de la cabeza se ase igual que el resto. Lo que sí es curioso es que señala que «En muchos pueblos es tradición observada, servir el gorrín sin que le dé la luz, desde el momento en que se retira del asador, hasta su colocación en la mesa. A cuyo efecto se cierran las puertas y ventanas de pasos y corredores, que median entre la cocina y el comedor».

El nuevo sistema de cría y engorde del ganado de cerda, auténticas «fábricas», amenaza a los mercados y viejas fórmulas de engorde, ya que la propia matanza tradicional va desapareciendo de los pueblos. La calidad resultante de ambos sistemas es obvia. Esperemos podamos seguir gozando de los sabrosos cerdos y gorrines engordados en las sierras navarras.

# SETAS Y HONGOS

**L**a diversidad geográfica de Navarra explica su excepcional riqueza micológica. Luis Miguel García Bona, autor de «Navarra, setas y hongos», el mejor libro de divulgación que se ha hecho sobre la micología de nuestro Reino, señala en su obra, que, aunque en la actualidad sólo existen catalogadas 1.220 especies, de las que 325 son comestibles, resulta realmente un número reducido, comparado con las más de tres mil especies que existen en el Territorio Foral y añade que, como además es una de las regiones con mayor cobertura de bosques en España, es también una de las más ricas en hongos y un paraíso para los micólogos y amantes de la naturaleza en general.

Ante tal riqueza, es obvio que las preparaciones culinarias que de ellas se hacen, casi siempre populares, deben tener una gran importancia dentro de nuestra gastronomía. La afición a la recolección con estos fines va en aumento. A

ello han contribuido tanto los medios de locomoción, como la divulgación de obras especializadas, entre las que se encuentra la anteriormente citada. Y la afición creciente ha ampliado el número de variedades recogidas, ya que en épocas pasadas eran pocas las identificadas con seguridad como comestibles —empíricamente, por supuesto—, y muchas de ellas, aptas o inocuas, eran despreciadas y consideradas, en la duda, venenosas.

Desde el punto de vista gastronómico y dentro del amplio abanico micológico, las variedades consumidas tradicionalmente van en función de su geografía. En la Ribera la seta más apreciada es la de cardo, *Pleurotus eryngii* seguida de las morillas (*Morchela esculenta*) —ellos la llaman «cagarria»— y colmenillas (*Morchela semilibera*), así como el champiñón silvestre (*Agaricus campester*) y las setas de cho-po (*Pholiota agerita*). Vaya una muestra de cómo las preparan.

## 677 SETAS DE CARDO

José M.<sup>a</sup> Iturriaga. Cárcar

Se trocea jamón o lomo de cerdo, que se fríe luego en un poco de aceite. Los tropezos se dejan en una cazuela y en el aceite sobrante se hace una salsa de tomate, con su correspondiente cebolla, ajo, pimienta verde, sal y una cucharilla de azúcar. Ya hecho, se pasa por el chino sobre la cazuela, que se pone a fuego lento. Aparte se quita en una sartén el agua a las setas y, conseguido esto, se incorporan a la cazuela y tras un suave hervor, se sirven.

## 678 BACALAO CON SETAS Y CARACOLES

Mary Elizalde de Landibar. Marcilla

Se hace una fritada con aceite, ajo, pimientos, perejil y un poco de tomate. Casi hecho, se unen caracoles, previamente engañados y cocidos.

Seguidamente se rehoga el bacalao, anteriormente desalado y desmigado, dejándolo gozar durante un cuarto de hora, al cabo del cual se añaden setas de monte (aquí se hacen con las de cardo), que las habremos hecho aparte en aceite con ajo y sal.

## 679 CHAMPIÑONES RELLENOS

Nieves Larumbe y Manuel Alfaro. Tudela

A los champiñones se les desprende el cabo y en el hueco que se produce en el sombrero se mete relleno de ternera y magro de cerdo y cebolla bien picada. Luego se albardan con harina y huevo batido, y se fríen en la sartén. También se fríen los cabos.



SETAS CON JAMÓN Y AJETES FRESCOS

Terminados de freír, se ponen en perola aparte con media copa de coñac, otra media de agua y ajo y perejil bien menudo, dejándolo cocer a fuego lento entre diez y quince minutos. Es muy importante que la cocción sea lenta, empleando, como queda dicho, un fuego suave.

## 680 CONEJO CON SETAS DE CARDO

Mary Elizalde de Landibar. Marcilla

*Ingredientes y cantidades:* Aceite (discrecional), una cebolla pequeña, 5 ó 6 dientes de ajo, perejil, 1/2 copa de coñac, un poco de caldo de carne, sal, setas de cardo.

*Forma de hacerlo:* Poner en crudo el aceite con los dientes de ajo, cebolla y perejil, todo muy picado. Ya casi hecho el sofrito, rehogar el conejo troceado y añadir entonces la sal, el coñac y el suficiente caldo de carne. Dejar que se haga muy despacio. Casi al final de guiso, unir las setas previamente hechas en aceite con ajo y sal.

La Zona Media consume también las variedades anteriores, a las que hay que añadir las setas de pino (la familia de las *Tricholomas*) y sobre todo las illarrakas (*Clitocybe nebularis*) –más sabrosa la que sale en tierra de hayas, que en la de pino– y que es una de las pocas que suelen estar presentes en los mercados por ser muy apreciada.

En la Montaña la variedad es enorme y, además de las que tradicionalmente se han consumido –entre otros, los

perretxikos de primavera, de los que se habla en otro lugar– los consabidos hongos, gibelurdiñes (*Rusula cyanoxantha*), plateras (*Clitocybe geotropa*), galampernas (*Macrolepiota procera*) y sobre todo el gorringo (*Amanita caesarea*) –considerada como la mejor–, ahora se buscan y aprecian, gracias a la citada publicación, el pie azul (*Lepista nuda*), el rebozuelo (*Cantharellus cibarius*), el urbelz o matakandil (*Coprinus comatus*) y un largo etcétera. Veamos algunas preparaciones con setas.



## 681 SOPA DE URRIZIZAS

Martina Iriarte. Pamplona

*Para cinco comensales:* 300 gramos de urrizizas (*Cantharellus cibarius*), un trozo de pan (del día anterior, mejor) como para hacer unos 250 gramos de sopas o migas, cinco cucharadas de salsa de tomate, dos dientes de ajo, aceite de oliva, sal, caldo de carne.

*Modo de hacerla:* Hacer en una sartén las setas (limpias y troceadas), lentamente para que se vayan recociendo poco a poco.

Aparte y en cazuela de barro, poner las migas a tostar en horno fuerte, cuidando para que cojan un poco de color tostado (las pondremos a tostar solas, sin aceite ni nada, para que luego no resulten aceitosas). Ya doradas, sacamos la cazuela del horno y la ponemos arriba a medio fuego, agregando caldo hasta cubrir bien las migas, revolver con la cuchara para que se vayan deshaciendo las migas, añadir el preparado de setas, seguir revolviendo, unir la salsa de la cuchara y meter al horno unos cinco minutos. Servir en la misma cazuela de barro.

## 682 SALMÓN CON SETAS

Francisco Javier Arraiza Baleztena

Se cocerá un trozo de salmón con partes iguales de vino tinto y caldo, añadiéndoles setas, ajos, perejil picados, sal, especias y nuez moscada raspada.

Cuando esté bien cocido el salmón, se saca de la cazuela y se agrega a su acompañamiento manteca y harina amasadas. Se deja esperar después de haberlo colado y se sirve coronado en salmón.

## 683 PESCADO BLANCO CON SETAS DE ILLARRAKA

Salomé Oyarzun de Sarobe. Pamplona

Es receta válida para merluza, pescadilla, gallo, lenguado y otros pescados blancos.

Salar los trozos de pescado media hora antes de hacerlo.

En un recipiente metálico plano (puede hacerse en una paellera), donde luego se va a hacer el guiso, poner 1 y 1/2 decilitros de aceite de oliva con ocho dientes de ajo cortados a lonchas finísimas en sentido longitudinal. Cuando están justamente hechos y antes de que tomen color, se retira del fuego y se deja enfriar completamente.

En una cazuela poner en aceite de oliva tres dientes de ajo picados. Cuando hierve, echar las setas de illarraka enteras, si son pequeñas, o troceadas, si son grandes. Tras rehogarlas un poco, añadir medio vasito de vino blanco seco y la sal necesaria. Cuando las setas están casi hechas, sacarlas del fuego y reservarlas con el correspondiente jugo que todavía les queda.

Colocar en el primer recipiente citado los trozos de pescado con la piel hacia arriba. Poner el recipiente a fuego moderado y dejarlo que se vaya haciendo, sin que llegue a hervir fuerte nunca, meneando el recipiente con movimiento al pil-pil. Al cabo de tres o cuatro minutos y viendo si está el pescado hecho por ese lado, dar vuelta a los trozos con la ayuda de una paleta, colocar encima las setas y salpicar todo con abundante perejil picado. Volver a menear y unir el caldo sobrante de la hechura de las setas, hasta que esté justamente hecho el pescado. Tras breve reposo, se sirve.

## 684 MATA CANDILES CON ALMEJAS

Juan Ramón Sarobe Castilla. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 2 kilos de matacandiles (*Coprinus comatus*), un kilo de almejas, 150 cc. de aceite de oliva, una cebolla pequeña, 4 dientes de ajo, una cuchara de harina, medio vaso de vino blanco seco, un ramo de perejil, sal.

*Modo de hacerlas:* Se pone en un recipiente con agua y sal las almejas, para que suelten las arenillas.

Se toman las setas, se les elimina el pie y, al chorro del agua fría y con paciencia, se limpian quitándoles las escamas del sombrero, hasta dejarlas limpias, como si fueran chipirones, y se depositan luego en un pasador para suprimir el agua.

En una cazuela se pone el aceite con la cebolla rallada y, cuando está ya blanda, se unen los dientes de ajo muy picados; ya hechos, se vierten en ello las setas sin trocearlas y se dejan hacer a fuego suave. Hay que advertir que sueltan mucha agua y se reducen también mucho.

En una sartén, con un poco del agua que sueltan las setas, se abren las almejas. Eliminada el agua, se une un poco de harina y luego otro poquito de vino blanco y la sal. Finalmente se colocan las almejas abiertas, espolvoreando sobre todo ello abundante perejil picado.

## 685 PESCADILLA CON SETAS

José M.<sup>o</sup> Zamarbide Vallés. Pamplona

*Ingredientes y cantidades para cuatro comensales:* 1 kilo de pescadilla abierta y sin espinas, 8 dientes de ajo, una buena rama de perejil, 8 tajaditas de queso de fundir, dos limones regulares, dos huevos duros, 400 cc. de aceite de oliva, medio kilo de setas (*Pleurotus ostreatus*), un vaso de agua, tamaño vino, sal.

*Forma de hacerla:* Se pone a calentar el aceite en un recipiente metálico plano. Ya caliente, se sofríen un poco las setas y seguidamente se les unen el ajo bien picado. Tras rehogarlo, se echa el queso, cortado en trocitos y se deja fundir.

Seguidamente se colocan las setas por la periferia del recipiente y entonces se colocan los trozos de pescadilla en el centro, con la piel hacia arriba. Se espolvorea de perejil muy picado y se sala. Se menea al pil-pil. Se les da la vuelta a los trozos del pescado, se añade el agua y el zumo de los limones y se sigue meneando. Finalmente se echan los dos huevos duros, muy picados, por encima.

De la forma siguiente se pueden hacer tanto los champiñones cultivados, como las diversas clases de setas. Admi-

te bastante cebolla que se deja consumir mucho y resulta una salsa espesa y oscura muy agradable.

## 686 CHAMPIÑONES SILVESTRES

Mercedes Aristizábal. Puente la Reina

*Ingredientes y cantidades:* 3/4 de kilo de champiñones, 1/2 cebolla grande, 4 dientes de ajo, dos pimientas de cayena, medio vaso de vino blanco seco, aceite y sal.

*Modo de hacerlos:* En una cazuela de barro poner el aceite, cebolla picada y dejar se haga muy despacio. Se añaden los dientes de ajo y, cuando empiezan a tomar color, se añaden los champiñones. Éstos es preferible sean de tamaño medio a pequeño y, si son mayores, se trocean, no muy menudos. Se rehogan, y al cabo de veinte minutos, cuando han eliminado el agua, se añaden dos pimientas de cayena, un vasito de vino blanco y la sal necesaria.

## 687 SETAS DE CHOPO CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO

Jesús Pueyo. Olite

Poner el aceite y ajo al fuego. Casi hecho el ajo, añadir jamón troceado. Unir las setas limpias y troceadas. Ya a punto de hacerse, añadir, poco a poco, un vasito de vino blanco, tipo oloroso.

Cinco minutos antes de servir, añadir pimientos del piquillo recocidos.

## 688 CONEJO DE MONTE CON SETAS Y LECHEZUELAS DE TERNASCO

Ignacio Ramírez. Tudela

*Ingredientes:* Un conejo de monte limpio de cabeza y vísceras, medio kilo de lechenezuelas, aceite de oliva, medio kilo de setas de cardo, una cebolla, ajo y perejil majado, dos tomates fritos pasados por la batidora, 100 gramos de panceta y medio vaso de vino blanco semi-seco.

*Modo de hacerlo:* En una cazuela de barro se echa un poquito de aceite, cebolla picada muy fina, un poco de panceta troceada, un poco de tomate, ajo, perejil y el conejo troceado y sazonado. Se une agua a la cazuela, se pone al fuego y se deja hervir al tiempo necesario hasta que el conejo esté hecho.

En una perola se echan las setas después de lavarlas, se les añade un poco de aceite, vino blanco, ajo y perejil y se ponen al fuego durante diez minutos. Se vierte todo sobre el conejo y se le añaden las lechenezuelas bien limpias de sebo y partidas en trozos pequeños. Se coloca de nuevo la cazuela en el fuego y se deja durante 20 minutos, comprobando su sazón y añadiéndole harina disuelta en agua fría para que ligue un poco la salsa. Se le puede añadir picante.

Una seta de la que se sabía era comestible, pero considerada de poca calidad gastronómica, ha sido el níscolo (*Lactarius deliciosus*), llamado en Roncal rebochuelo, conocido también como rovellón. Suele salir en enormes cantidades en los bosques de coníferas a partir de agosto, si hay

humedad, y continúa hasta finales de noviembre o más tarde, si el tiempo acompaña. Donde más salen es en el Valle de Roncal. Hasta 1952 en que apareció el primer catalán con un camión a comprarlos, en el Valle no tenía aceptación y eran contadas las personas que los consumían. Era el ga-



ILLARRAKAS A LA PLANCHA



nado quien lo comía con fruición, trasladándose para ello de un sitio a otro. El catalán echó pregón de que los pagaba a dos pesetas. Luego vino la competencia, para subir poco a poco hasta las 300-500 actuales. Se calcula que cada año

salen unos 150.000 kilos para Cataluña. Su preparación, al igual que la de otras variedades, es a la brasa o al horno y se consumen acompañando a carnes y caza. La forma común de hacerlas es así:

## 689 SETAS Y HONGOS ASADOS

Las setas se limpian con un paño húmedo, se les corta el pie en su iniciación y con la punta del cuchillo se les hace una incisión en forma de cruz. Obviamente, deben ser ejemplares jóvenes.

En el caso de hacerlas al horno o a la chapa, se unta ligeramente la placa de horno o la chapa con aceite de oliva, para que no se peguen las setas. Tanto si se hacen de estas formas, como a la brasa sobre parrilla, se colocan las setas con las láminas hacia abajo. Hay que vigilar su hechura, pues ésta depende del grado de horno o intensidad del fuego, así como del tamaño de las setas. Cuando se ven que están casi hechas, se les da la vuelta dejándolas con las láminas hacia arriba y entonces —nunca antes— se les echa a cada una unas gotas de aceite de oliva, sal, ajos y perejil picados. Tras unos pocos minutos se sirven calientes.

Los hongos se acostumbra a hacerlos al horno, aunque no hay una norma fija en cuanto a grados de temperatura y tiempo. Normalmente a horno fuerte, se hacen sobre los diez minutos. Si son frescos, no se les quita los tubos existentes en la parte inferior del sombrero y, a diferencia de las setas, se colocan desde el principio con éstos hacia arriba, al igual que el aliño, aunque en ocasiones y según gustos, el perejil se sustituye por comino u orégano. En el caso de ser

de gran tamaño, se acostumbra partirlos a cuatro, antes de meterlos a asar.

No faltan recolectores sibaritas que los toman en pleno campo, para lo cual hacen una fogata a la que echan lajas de piedra caliza y, cuando están calientes, quitan la piel y tubos a los hongos y los asan aliñados con los consabidos aceite, ajo, perejil y sal.

Aparte de asados, los niscalos también se toman así:



PATATAS CON NISCALOS

## 690 PATATAS CON NÍSCALOS

Josefina Castillo de Pérez de Obanos. Pamplona

En una cazuela se pone aceite, cebolla picada y ajo. Cuando están hechos y empiezan a tomar color, se unen los níscalos troceados, y se dejan hacer. Cuando están ya casi hechos, se rehogan las patatas y se le une agua caliente y sal.

## 691 PUDIN DE NÍSCALOS

Julio Echaide Aizpún. Pamplona

Se puede preparar con otras clases de setas.

Se hacen un kilo de níscalos en la forma acostumbrada, con aceite, ajo, perejil picado y sal. Una vez hechos, se trituran en el minipimer, después de haber añadido dos huevos, medio vaso de vino blanco oloroso y pimienta blanca.

Aparte se hace gelatina y se echa a las setas trituradas, en cantidad suficiente para que quede una especie de pasta bastante consistente.

Se echa la pasta a un molde y se deja enfriar en el frigorífico.

El «gorringo» (*Amanita Caesarea*) es considerada sin lugar a dudas como la mejor de las setas. Normalmente se toma sola, para apreciar mejor su finura, aunque también es excelente en revuelto de huevo. También se prepara a la brasa, con fuego muy suave. En la Baja Navarra las rocían luego con una salsa hecha con aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta blanca.

En el Noroeste de Navarra las variedades más apreciadas son el Onyo-beltza (*Boletus aereus*) y el Onyo-zuriya (*Boletus edulis*). Los «gourmets» de la Regata prefieren los de la segunda quincena de agosto y, a ser posible, recolectados entre los helechos de robledales y castaños de suelos pizarrosos. Se les da igual empleo que a las setas citadas anteriormente. Se hacen así:



SETAS ZIZA-ORI

## 692 HONGOS GUISADOS

Javier Lanz. Lesaca

Al limpiarlos, se eliminan los tubos que se hallan debajo del sombrero, que estrechamente soldados entre sí forman en conjunto una masa distinta a la del sombrero y del que se separan con cierta facilidad.

En una cazuela de barro se pone aceite de oliva con muchos ajos picados y, cuando empiezan a ponerse dorados, se añaden los hongos bien picados y se dejan se vayan haciendo poco a poco, con fuego medio y nunca tapados. Se salan a la mitad de su hechura.

Además se toman también en revuelto y como acompañamiento de carnes e incluso forman parte importante de otros guisos.

## 693 PATÉ DE HONGOS UZTURRE

Pedro José Arraiza Meoqui. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 100 gramos de hongos (neto, ya picado), 50 g. de mantequilla, 1/2 cebolla pequeña, una yema de huevo, una cucharadita de las de moka de coñac, un poco de trufa (sin abusar) y sal.

*Forma de hacerlo:* Se fríe la cebolla bien picadita en un poco de aceite, hasta casi dorarla. Se le echan los hongos picados y se dejan hacer a fuego lento, tapados y con la sal correspondiente. Cuando estén bien blandos —hechos—, se les quita, si tienen, el jugo sobrante y, fuera ya del fuego, se les une la mantequilla, la yema, el coñac y la trufa bien picadita.

Se bate todo y quedará una crema espesa. Guardar en el frigorífico. Esta cantidad es para dos comensales.

En 1978 se presentó al Concurso Internacional de Gastronomía de Basilea el elizondarra Joseba Iraizoz, a la sazón Jefe de Cocina del Istambul Hilton, con esta receta baztanesa, con la que consiguió Medalla de Oro. Me la dio de puño y letra, y dice así:



REVUELTO DE HONGOS

## 694 LECHEZUELAS CON ONYO-BELTZAS

Cocer las lechezuelas en agua con vinagre por 10 minutos, enfriarlas en agua y limpiarlas de nervios.

Cortar en escalopes, sazonar y pasar por harina, salteándolas en mantequilla. Los escalopes, de un centímetro de espesor.



Cortar los hongos en filetes de un centímetro y saltearlos con ajo, cebolla y aceite a fuego muy vivo.

Poner todo en una cazuela de barro (con cariño), añadir un poco de caldo de ternera o pollo y terminar de cocinarlo en el horno por 30 minutos.

Con esta receta de mi familia participé en el programa «Con las manos en la masa» de T.V.E.

## 695 PALOMA TORCAZ CON SETAS DE ILLARRAKA

*Ingredientes y cantidades:* Tres palomas, 2 cucharadas de manteca y otras dos de aceite de oliva, dos cabezas de ajo, dos cebollas grandes, un ramo de perejil, medio vaso de vinagre (tamaño vino), 3 vasos del mismo tamaño de vino rosado, un cacillo de caldo de carne, 3/4 de kilo de setas de illarraka, harina y sal. A ser posible, las setas deben tener de 4-5 centímetros de diámetro, por la presentación. Si son grandes, se trocean.

*Forma de hacerla:* Calentar la manteca y aceite en la olla exprés.

Rehogar en esta grasa las palomas limpias, embridadas y pasadas por harina; sacarlas a un plato aparte cuando estén doradas.

En la misma grasa freír las cebollas picadas, los dientes de ajo pelados y enteros. Se unen de nuevo las palomas, así como el vino, vinagre, perejil y la sal. Si fuera necesario, el caldo de carne. Las setas se colocan por encima y se cierra la olla y se deja con válvula por espacio de una hora.

Una vez hechas las palomas, se sacan, se parten por la mitad y se colocan en una cazuela de barro. Se adornan con las setas y se pasa sobre ellas la salsa pasada por el chino.

Hay que tener en cuenta que las setas sueltan mucha agua, por lo que el caldo debe dosificarse bien.

La abundancia de setas en un momento dado obligó a ingeniárselas para poder conservarlas para tiempos de carestía. Se guardaban —y es dato que debemos conservar por simple razón etnográfica— de distintas maneras, en función de las clases.

Para poder conservarlas por desecación, es necesario que sean de variedades que no se agusanen. Así, las orizizas (*Cantharellus cibarius*), de carne seca y compacta, se ensartan en hilos de algodón y se ponen a secar en lugar aireado y seco, teniendo la precaución de que no se toquen. La «trompeta de los muertos» (*Cratellus cornucopiodes*) y el rebozuelo anaranjado (*Cantharellus lutescens*) se acostum-

bran desecar sobre un papel. Luego se guardan, tras haberlas quebrado con las manos, para que ocupen poco lugar, en recipientes de cristal o en cestillos de mimbre bien tapados. Me ha comentado muchas veces José Javier Uranga que, cuando sus abuelos tenían lpasate, les enviaban cestos de illarrakas que, una vez limpias, eran escaldadas y puestas a secar en hilos de algodón. Es igual fórmula que la empleada en la conserva de alubias verdes.

Todas ellas, antes de guisarlas —generalmente se emplean en preparaciones de carnes— se ponen en agua para que se hidraten.

Las de carne perecedera, se hacen así:

## 696 CONSERVA DE PERRETXIKOS E ILLARRAKAS

M.<sup>a</sup> Jesús Setuáin. Monreal

Se pone agua al fuego con sal. Cuando hierve el agua, se escaldan las setas, ya limpias, durante cinco minutos. A continuación y con una espumadera se sacan del agua y se echan a un recipiente con agua fría, hasta que se enfrían. Si las setas son de illarraka, y como deja el agua de color oscuro, se las cambia dos o tres veces de agua, hasta que ésta no se coloree.

A continuación se rellena el bote de las setas, hasta llenarlos menos un dedo, y se le añade agua con sal, más ácido cítrico o un poco de zumo de limón. Se cierra el bote y se pone a hervir en baño María durante hora y media.

## **697 CONSERVA DE HONGOS**

Fidel Echaide, Elizondo

En una sartén o cazuela con aceite, se fríen unos dientes de ajo enteros. Ya fritos, se eliminan, pues luego fermentan en el bote, y se echan los hongos cortados. A medio hacer, se rellenan los botes, con caldo y todo. Si el jugo que sacan no llega a cubrirlos totalmente, se echa aceite hasta que los cubra.

Después de cerrado el bote, se ponen a baño María durante 3 horas, y se guardan.

Cuando se van a consumir, se vuelven a hacer con ajo, aceite y sal.

En la Regata los hacen de forma igual, pero sin freír los ajos, ya que es creencia que tanto los ajos como la sal hacen fermentar los botes. El tiempo de cocción al mínimo de

fuego es para los hongos de 10 minutos y para las guibelurdiñas, de ocho. Antes de embotarlos, hay que dejarlos enfriar.

## **698 CONSERVA DE SETAS**

M.<sup>a</sup> Teresa Bregaña de Echeondo. Pamplona

Limpías las setas, escaldarlas en agua hirviendo. Al volver el agua al punto de ebullición, sacarlas, enfriarlas y meterlas en tarros de cristal con agua salada. Cerrar los botes y cocerlos a baño María durante 20 minutos.

# ARROZ

**S**on tan bellas como numerosas las leyendas que hablan del nacimiento del arroz en el Celeste Imperio.

Alimento indispensable en la dieta nutritiva oriental, parece que la difusión desde las tierras tropicales y subtropicales hacia Occidente fue obra de los mercaderes que, atravesando el Tíbet con sus semillas, llegaron hasta Mesopotamia. Los eruditos están de acuerdo en señalar que fueron los soldados de Alejandro Magno los que lo introdujeron en Europa y que no lo apreciaron ni griegos ni romanos, para quienes sólo fue planta medicinal y exótica. Los árabes adoptaron su cultivo en sus tierras más idóneas y

fueron ellos los que lo introdujeron en el área mediterránea a través de España y Sicilia, lentamente, pues fue creencia extendida que su producción iba pareja con el padecimiento de fiebres.

En la España islámica el cultivo del arroz debió de ser bastante reducido hasta los siglos XIII y XIV. Florencio Idoate advierte la relativa frecuencia del «riz» o «roz» —que así figura en los documentos navarros, vocablo que deriva del árabe «al-ruzz»— en la mesa del Príncipe de Viana y señala el desconocimiento de los preparados que con él se harían. Tanto por las cantidades empleadas como por los alimentos que figuran con él en las listas de la intendencia real nava-



ARROZ DE CANGREJOS



rra, todo hace suponer que su empleo fue similar al de la cocina hispano-magrebí del siglo XIII, es decir: como harina en sustitución de la de trigo, cocido en caldo de carne y acompañando como guarnición guisados de carne –similares a la «harisa» árabe– y, sobre todo, como postres, con la adición de leche, huevos y miel, influencia que se mantuvo, concretamente en Pamplona, hasta bien entrado el siglo XVIII.

Los arroces se dividen en dos grupos: arroces secos y arroces caldosos. Pero cada zona geográfica los elabora de

forma propia. Parece ser que las primeras noticias que se tienen de la paella –uno de los grandes platos nacionales e internacionales– son a partir del siglo XVIII, y sus artífices, los levantinos. Aquí, en cambio, siempre se han hecho los arroces en cazuela de barro plana, llamada también tartera, y han sido considerados como plato de día festivo o de gran solemnidad cuando se mataba pollo, gallo o gallina.

## 699 ARROZ DE POLLO, GALLO O GALLINA

Fco. J. Ruiz Oyaga y Melchor Redín. Arive

Se ponen a cocer las patas, molleja, cresta, cuello e intestinos muy limpios y picaditos, con dos o tres pimientos secos, limpios de rabo y semillas. Ya cocidos, se separan aparte y se reserva el agua.

Se cubre el fondo de la cazuela con aceite de oliva y manteca y se fríen unos trozos de cebolla, dos dientes de ajo picados y una patata pequeña cortada como para tortilla. Ya hecho, se retiran los trozos de cebolla y se rehogan los menudos del ave ya cocidos, el hígado y corazón limpios y troceados, unos trocitos de chistor y de jamón de chungur. Se unen 3 ó 4 cucharadas de salsa de tomate y seguidamente el arroz, que se sofríe, añadiendo a continuación el agua sobrante de la cocción de los menudos, hirviendo, en una proporción de «doble de la cantidad de arroz, más un poquico más», se sala y se pone a fuego fuerte durante diez minutos, pasando los otros diez siguientes a fuego moderado. Al cabo de este tiempo, se retira del fuego y cubriéndolo con un papel de estraza, se deja reposar.

En su momento, se acostumbra añadir unos guisantes.



GALLINA EN SALSA CON ARROZ

Normalmente, se acostumbra presentarlo un punto pasado de cocción.

Dentro de las preparaciones populares y de manera similar a la citada, se acostumbra hacer también un arroz de cordero, que he tomado en una fiesta de fin de trilla en la Cuenca; y es arroz que tiene devotos el de caracoles, en el que el agua que se emplea es la de la cocción de tan ilustres molus-

cos. En la parte norte de Navarra, y puedo dar fe de ello, allá por enero-febrero se acostumbra, dado el momento de la «pasa», hacer un arroz con ranas y la adición del pimentón. No obstante, el arroz más extendido y consumido hasta tiempos no muy lejanos ha sido el arroz con cangrejos de río.

Pero también hace buen maridaje con otros alimentos en nuestra cocina popular. Veamos una muestra.

## 700 ALMEJAS CON ARROZ

Jesús Jiménez Jiménez. Pamplona

*Ingredientes y cantidades por comensal:* 100 gramos de arroz; 200 gramos de almejas.

*Forma de hacerlas:* Se ponen a lavar las almejas en un recipiente con agua fresca y sal gruesa.

En agua fría se pone a cocer un cogote de congrio, espinas de pescado, un puerro, media cebolla de tamaño regular, media cabeza de ajos, medio limón, un buen ramo de perejil, dos cayenas y sal. Hecho el caldo, se pasa por un tamiz y se reserva.

En una cacerola se hace un sofrito con aceite, cebolla picada, unos dientes de ajo y un poco de tomate. Ya hecho, se añaden las almejas con un poquito de vino blanco y agua de la cocción, para que se abran. Se une seguidamente la carne limpia y troceada del congrio que se rehoga bien. Se vierte sobre la cacerola el agua de la cocción, previamente medida en una proporción de 3 y 1/2 a 4 partes de agua por una de arroz, y, cuando está hirviendo, se agrega el arroz, se comprueba la sal y se espolvorea con abundante perejil picado.

Tras hervir durante 20 minutos, se sirve. Debe salir caldoso.

## 701 ANGUILAS CON ARROZ

Francisco Javier Arraiza

Se cocerá el arroz con todas las especias; si las anguilas son gruesas, se echarán en la cazuela con perejil, cuando el arroz esté a medio cocer. Si, por el contrario, fuesen pequeñas, no se echarán hasta después de cocido el arroz.

## 702 COLAS DE CORDERO CON ARROZ

Juana Senosiáin de Oyeregui. Urrizola

*Ingredientes y cantidades:* 36 colas de cordera, 5 dientes de ajo, 300 gramos de arroz, caldo de carne, aceite de oliva y sal.

*Forma de hacerlas:* Se pelan las colas y escaldan en agua hirviendo, durante unos tres minutos. Luego, con la ayuda de un cuchillo, se les quita la piel, se socarran, por si hubiera quedado algún resto de borra, y se limpian bien en el grifo, en abundante agua. Tras secarlas, se dejan en una tartera hasta el día siguiente.

Para guisarlas, se trocean en dos o tres porciones, que se frien en una sartén en aceite de oliva. Conforme se van haciendo, se depositan en una cazuela aparte. En el aceite sobrante se frien los dientes de ajo troceados y, hechos justamente, se incorpora la fritura de la sartén a la cazuela, se une caldo de carne caliente y sal y se deja hervir a fuego lento hasta que la carne esté casi hecha, lo que se nota pinchándolas con un tenedor. Entonces se añade el arroz y más caldo (en una proporción de una medida de arroz por dos y medio de caldo) y se tiene a fuego más bien fuerte de 15 a 20 minutos, hasta que el arroz esté hecho.

El guiso debe presentarse ligeramente caldoso.

## 703 COSTILLAS DE CERDO CON ARROZ

María Salomé Oyarzun de Sarobe. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 1 kg. de costillas, 6 dientes de ajo, 1/2 cebolla de tamaño mediano, 6 pimientos secos, 250 gramos de arroz, un vaso de vino clarete, sal y pimienta, aceite de oliva.

*Forma de hacerlas:* Se limpian los pimientos, se les quitan las simientes y rabo y se ponen a cocer en un puchero con agua, dos dientes de ajo, una chorrotada de aceite y sal, durante unos quince minutos hasta que estén cocidos.

En una olla se pone en aceite cuatro dientes de ajo y la media cebolla, ambos muy picados. Cuando empieza a tomar color, se frien las costillas previamente salpimentadas hasta que tomen color. Entonces se le añade la pulpa de los pimientos, el vasito de vino clarete y el agua necesaria para su cocción. Se deja cocer a fuego moderado hasta que estén cocidos «al dente» y entonces se añade el arroz, que se rehoga bien, y se añade el agua sobrante de la cocción de los pimientos, en una proporción de tres medidas y media de agua por una de arroz. Se pone a fuego fuerte durante 10 minutos, pasados los cuales se tiene el guiso otros diez a fuego moderado.

Debe salir ligeramente caldoso y por ello conviene tener a mano el agua de los pimientos, para añadir.

## 704 LIEBRE CON ARROZ

Miguel Aguirre. Fitero

*Ingredientes y cantidades:* Una liebre de regular tamaño, aceite de oliva, una cebolla mediana, un vaso de vino blanco, taza y media de arroz, agua y sal.

*Forma de hacerla:* Se pone en una cazuela de barro el aceite con la cebolla picada, se une la liebre troceada y se deja se vaya friendo, añadiendo después un poco de agua para que cueza.

A los quince minutos se le añade un vaso de vino blanco y seguidamente agua y se deja hacer hasta que esté casi cocida. Entonces se le añade el arroz y el agua necesaria para que cueza.

## 705 JARRETES DE TERNERA CON ARROZ

Concha Díez, Señorío de Sarria

Se trocean, salan y enharinan y se frien en una sartén con aceite, y se colocan en una cazuela de barro.

Se fríe bastante cebolla y unos dientes de ajo, se le une un poco de harina, perejil picado, vino o coñac, según gustos, y el agua suficiente para cubrir la carne. (Si se pone en olla exprés, yo la tengo 15 minutos.)

Cuando está hecha, se retira la carne y en el caldo que queda se cuece arroz. En la olla le basta de 3 a 5 minutos. Luego se junta todo, se le hace hervir unos momenticos y se sirve en cazuela de barro.

Si usted pasa por Arguedas hacia Tudela, podrá ver a derecha e izquierda de su recta carretera extensos arrozales, que han obrado el milagro de reverdecer aquellas tierras salitrosas, cuyo producto hasta no hace mucho tiempo era el esparto. La Caja Rural compró los terrenos comprendidos en los términos de Murillo de las Limas, de los sotos arguedanos de los Tetones y Vergara, a la derecha, y El Raso, a la izquierda, y en el año 1985 hizo la primera prueba. El éxito

obtenido ha impulsado el cultivo hasta alcanzar una extensión de 9.000 robadas de arrozales.

La siembra la hacen en la primera quincena de mayo; la recolección, a mediados de octubre. La variedad sembrada es la Lido semilarga, cuyos resultados no pueden ser mejores. De este mismo Arguedas, flamante productor arrocero, es esta receta del Vedado de Eguaras.



## 706 PALOMA TORCAZ CON ARROZ

Pablo Urmeneta Aguirre. Arguedas

Se parten las palomas por la mitad y se ponen en crudo en una cazuela al fuego con aceite, bastante cebolla troceada, una cabeza de ajos entera, una hoja de laurel, sal y el agua necesaria. Se deja cocer lentamente (la paloma torcaz suele ser dura) y, cuando están casi hechas, se separan las palomas a una cazuela aparte, se pasa la salsa por el chino y entonces se echa el arroz a cocer, debiendo quedar el guiso caldoso.

## 707 MALVICES CON ARROZ

Jesús M.<sup>º</sup> Arbona. Tafalla

Una perdiz equivale a seis malvices.

*Ingredientes y cantidades para seis malvices:* Una cebolla mediana, dos dientes grandes de ajo, 1/2 clavillo, un grano de pimienta negra, una uña de laurel, un vaso de vino de vinagre y media jícara de arroz.

*Modo de hacerlas:* En la olla se pone el aceite, cebolla picada, pimienta, clavo y laurel, todo en crudo. Cuando está a medio hacer, se echan las malvices y se rehogan, hasta que pierdan su color rojizo. Entonces se une el vinagre, se salan y se cubren con agua, pues la malviz necesita estar siempre cubierta.

Si se hace en olla exprés, el tiempo de cocción es de 35 minutos.



MALVICES CON ARROZ

## 708 ESTOFADO DE TORO CON ARROZ

Emilio Bretos. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 1 kg. de carne de toro, 2 dl. de aceite de oliva, dos cebollas medianas, 3 puerros pequeños, una zanahoria grande, una cabeza de ajos, vinagre, vino blanco, una tacita de arroz y sal.

*Modo de hacerlo:* Poner en una olla exprés las verduras troceadas y rehogarlas. Seguidamente unir la carne troceada regularmente, así como un poco de vinagre (justamente hasta que huela ligeramente), un vaso de vino blanco, la cabeza de ajos entera y la sal. Se cubre con caldo o agua, en su defecto, y se deja cocer durante una hora aproximadamente.

Aparte se pone a cocer el arroz y, cuando lo está, se elimina el agua de la cocción y se rehoga brevemente con aceite frito con dos dientes de ajo.

Hecha ya la carne, se separan los trozos a una cazuela de barro y sobre ellos se pasa por el chino la salsa. Entonces se une el arroz y, tras un ligero hervor, se sirve.

Como todavía es época en la que en Roncal se encuentran usones (perretxikos), se pueden unir una buena porción de ellos al guiso, antes de cerrar la olla para la cocción.

También se hacen postres caseros de arroz, con el acompañamiento obligado de leche, azúcar y poco más, que cun-

den y llenan los estómagos de la chiquillería y mayores, y que no desdennan los mejores restaurantes.

## 709 PASTELILLOS DE ARROZ

María Archanco. Pamplona

Se pone a cocer la leche con una porción pequeña de cáscara de limón y un palito de canela; cuando hierve, se le echa el arroz en cantidad de media libra (185 gramos) y dos cucharadas de azúcar, y no se deja de revolver; necesita media hora para hacerse, pues ha de estar bastante gruesa; se vierte en una fuente y se deja enfriar.

Fría ya la pasta, se toma a pedacitos con una cuchara y se reboza de harina y pan rallado; se les da forma, se pasan por huevo batido y otra vez por pan rallado y, tras volver a darles forma, se frien en manteca caliente, espolvoreándolos finalmente con azúcar y vainilla por encima y se sirven calientes.

## 710 MANJAR BLANCO DE ARROZ

Adela Corti de Lorda. Pamplona

Por cada pinta (0,750 litros) de leche, cuatro onzas (124 gramos) de harina de arroz, cuatro de azúcar (250 gramos) y una clara. Se bate todo junto, se pone al fuego hasta que tenga un punto de natilla muy clara. Se vierte a una fuente, se deja enfriar, se parte la masa resultante a trozos regulares con un cuchillo y sobre una servilleta se vuelve la fuente boca abajo y se separan los trozos.

## 711 PASTEL DE ARROZ

Severa Bonet de Pueyo. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 125 gramos de arroz, 80 gramos de azúcar, 30 gramos de mantequilla, 20 gramos de pasas de Corinto, 20 gramos de frutas confitadas, litro y medio de leche, tres huevos, manteca.

*Modo de hacerlo:* Se cuece el arroz con la leche. Después de cocido y frío, se le une el azúcar, la mantequilla, pasas (previamente remojadas y limpias en agua), las frutas cortadas en trocitos pequeños y, por último, tres yemas y dos claras (éstas, batidas a punto de nieve). Se unen los ingredientes y se vierte en un molde untado en manteca y se cuece en el horno a baño María.

Larga sería la relación de fiestas populares y romerías en las que la «arrozada» es el postre obligado del día. En la romería de Oteiza de la Solana a San Tirso o en la de Olite a Santa Brígida era clásico ver a niños y mayores marchar en

procesión de dos filas, tras la Cruz parroquial, portando en la mano un pucherico de barro con arrozada dentro de una servilleta atada —punta con punta—, y que hoy sigue teniendo vigencia.

## 712 ARROZ CON LECHE

*Ingredientes y cantidades:* 1 y 1/2 litros de leche, 125 gramos de azúcar, 125 gramos de arroz, 50 gramos de mantequilla, 2 yemas de huevo, una cáscara de limón, canela en rama y en polvo.

*Forma de hacerlo:* Se pone al fuego la leche con un palo de canela y la cáscara de limón. Cuando va a romper a hervir, se le une el arroz y se tiene a fuego moderado, para que no se sobre la leche, dándole vueltas con una cuchara de palo de vez en cuando, durante tres cuartos de hora. Al cabo de este tiempo se le agrega la mantequilla y azúcar y se continúa dando vueltas, durante otro cuarto de hora. En un tazón se diluyen en leche fría las dos yemas y se incorpora así al arroz con leche. Se quita el palo de canela y la cáscara de limón y se vierte a la fuente donde se va a servir. Pasados unos minutos, se espolvorea por encima con canela molida.

## 713 ARROZ CON LECHE MERENGADA

María Teresa Díez, Murillo el Cuende

Se pone a cocer tres cuartos de litro de leche con una taza pequeña de arroz y un poquito de canela, a fuego moderado. Luego, se va agregando otro cuarto de litro de leche, poco a poco y moviendo con frecuencia con una cuchara de palo, para que no se agarre.

Cuando el arroz está hecho, se añaden seis cucharadas de azúcar, una copa de coñac, un poco de mantequilla o un vaso de nata y dos yemas de huevo disueltas en leche fría.

Se revuelve bien y se deja enfriar un poco. Se ponen las dos claras a punto de nieve, se les añade azúcar a gusto y zumo de limón. Con esto se cubre el arroz, se mete a dorar y se deja enfriar.

Y si es clásico postre en Santa Brígida —aunque toda comparación es odiosa—, no lo es menos en su vecina Tafalla. Ahí, el domingo más próximo al 9 de mayo, el Ayuntamiento obsequia a los romeros que marchan a la ermita de

San Gregorio con una arrozada descomunal, en cuya composición entran cien litros de leche, diez kilos de arroz, otros tantos de azúcar con la proporcional cantidad de canela en rama. Digna de figurar en el Guinness.



# PAJARICOS

**S**in llegar al sibaritismo con que los franceses comen los *ortolans* –en solitario y con los ojos vendados, para no distraerse–, la verdad es que aquí también es manjar apreciado, consumido con detenida unción y que, si no figura en las grandes cartas, es porque se toman con los dedos y, de buenos que son, chupárselos luego. Ha sido casi siempre plato de cuchipanda entre amigos, o ración de labradores y artesanos en tiempos en que éstos iban con la tarterica a la taberna a hacer la merienda-cena. Pero no nos engañemos: no le hacían ascos a tan exquisito bocado otros personajes como Carlos, Príncipe de Viana. Por las cuentas de su hostería nos enteramos de su afición. Así, por ejemplo, el 23 de agosto de 1439 le sirvieron dos docenas de «páxaros», que vuelven a traer bastantes veces un tal Diago y una tal María, a quienes se les paga a dos y tres sueldos la docena. Ya antes, en 1407, cuando veraneaba en Burlada la Infanta doña Beatriz, mientras su esposo luchaba en Granada con otros caballeros navarros contra el moro, también se delei-

taba con los paxarillos que para ella cazaban con cepos Martiquet y Michelco de Villava.

Dentro del grupo genérico de los paséridos, debemos distinguir los pajaricos de pasa, entre los que se encuentran los conocidos popularmente por «culirroyos», «alicas», «marigüela», «papiroyos», etc. y los de tamaño superior, como son las malvices, alondras, tordos, zorzales o txarras, etc.

Los pajarillos se suelen empezar a coger a mediados de agosto, aunque los mejores sean los de septiembre y parte de octubre, por la grasa o sain que almacenan. Son insectívoros y se suelen cazar con costas y redes principalmente, también los capturan mediante cardos con cruceta, con liga hecha según la vieja fórmula de la cocción de corteza de acebo. Los cazadores, mientras van recogiendo los que han caído en las costas, de una a otra, acostumbran a desplumarlos, ya que, todavía calientes, es cuando más fácilmente se realiza esta ingrata labor.

Los primeros de la temporada, al tener menos grasa, se hacen de estas maneras.

## 714 PAJARICOS FRITOS

Mesón El Pirineo. Pamplona

Se hacen sencillamente fritos en aceite con bastantes dientes de ajo. Hay que hacerlos mucho, para que los huesecillos, al comerlos, estén completamente crujientes.

## 715 PÁJAROS EN SALSA

María Archanco. Pamplona

Freír una docena de pajaricos en aceite y manteca a partes iguales, con cebolla picada y un diente de ajo. Cuando está hecho, se le unen dos o tres cucharadas de salsa de tomate, un diente de ajo picado y un ramo de perejil atado a un palito de canela, y sal. Seguidamente se rehoga con una medida de arroz y después cuatro de caldo de puchero. Tras dejarlo hervir unos veinte minutos a fuego moderado, se sirve. El arroz debe salir jugoso.

## 716 PAJARICOS ESTOFADOS

Miguel Uranga Esnaola. Pamplona

Limpiarlos bien, ponerlos en una cacerola con manteca, un ramito de perejil, pan rallado, unos dientes de ajo, sal, pimienta y tomillo en polvo.

A los diez minutos, fritos ya los pajaricos, servirlos encima de unas cerrajas de pan frito.



PAJARICOS FRITOS

### 717 PAJARICOS Y CARACOLES FRITOS CON HUEVO

Luis Gil Gómez. Tudela

Es receta campesina que acostumbran a preparar y consumir los guardas y pastores. El resultado es un almuerzo sumamente gustoso y fácil de elaborar.

Una vez limpios, se van friendo en la sartén los pajaricos y los caracoles, sin dejar de darles vuelta. En un recipiente aparte se prepara cebolla, tomate, ajos y una guindilla roja bien picante. Cuando caracoles y pájaros están a medio freír, se vierte en la sartén el indicado aderezo, procurando removerlo todo de vez en cuando.

Cuando la fritura está a punto de acabar, se estrellan dos o tres huevos (según los participantes del amarretako) y, cuando cuajan, se retira la sartén del fuego y se deja enfriar.

La bota debe circular con frecuencia, ya que así lo exige la guindilla roja picante que ha ido con el aderezo.

### 718 PAJARICOS DE PASA

Asunción Polo de Donézar. Pamplona

Se toman los pajaricos pelados y limpios, se les introduce un trocito de tocino de jamón en su interior y se ensartan, uno tras otro, como en un pincho moruno en una aguja de hacer punto o en un alambre. Se asan a la brasa de sarmientos. Es como se hacen en Monteagudo.

## 719 PAJARICOS CON PIMIENTOS DEL PICO

Amado Mendoza. Pamplona

En una cazuela de barro se pone aceite con ajo y cebolla, ambas verduras muy picadas. Cuando están ya casi hechas, se rehogan los pajaricos ya limpios y se dejan hacer. Cuando ya lo están, se añade la sal, los pimientos del Pico troceados y previamente asados y limpios de semillas y piel, un poco de guindilla y, cuando ambos ingredientes están recocidos, se sirven.

## 720 PEBRE DE PÁJAROS

Angel Moncayola. Arguedas

Se fríen los pajarillos, previamente desplumados y limpiados con un trapo, en aceite de oliva, hasta que estén bien fritos. En el aceite sobrante se echa tomate fresco troceado y pimientos del piquillo previamente asados a la brasa y quitada la piel. A medio hacer se le une un vasito de vino blanco y sal, y se deja que se acaben de hacer suavemente.

## 721 PAJARICOS ASADOS

Luis Gil Gómez. Tudela

Es fórmula sencilla, elemental, que se pone en práctica en varias localidades de la Ribera. Cabría citar, entre ellas, a Cintruénigo y Fontellas.

Se enciende la fogata y se deja que el fuego se vaya muriendo. Cuando se llega a este punto, se ponen sobre el rescoldo los pajaricos con pluma, cabeza y patas. Es conveniente darles algunas vueltas para que el asado sea uniforme y no resulten abrasados. Hemos de insistir en que la lumbre debe ser moderada. Cuando toda la pluma del pájaro queda convertida en una pasta, se sacan del fuego y se dejan enfriar; se remueve la pluma con los dedos y ésta salta sin dificultad, quedando el pájaro completamente limpio. Con un solo pellizco en la tripa, se extraen todas las vísceras. Se sazonan con unos granos de sal y, sin más, se consumen.

## 722 PAJARICOS CON PIMIENTOS Y HUEVO

Luis Gil Gómez. Tudela

En una pequeña sartén se pone aceite y un poco de ajo machacado. A renglón seguido se meten los pajaricos pelados, junto con tiras de pimiento recocado. La sartén, al poco, empieza a canturrear y, cuando la fritura está a punto de hacerse, se echa encima un huevo que, mientras cuaja, va tomando el gusto de todo el contenido de la sartén.

Los otros, los gordos y llenos de grasa, tienen otras formas de cocinar. Yo destacaría entre estas preparaciones la de la «moralica» (*Sylvia atricapilla*) de Cintruénigo, que en septiembre se come los insectos que tienen los higos maduros, pues es prácticamente igual a la de «Cómo se asan los

pájaros gordos» de Martínez Montiño, el cocinero de Felipe IV. Con esta receta carbonera debieron de hacer los pajaricos que figuran en el menú que sirvió en su casa doña M.<sup>ta</sup> Concepción de Bobadilla al Duque de San Carlos, Virrey de Navarra, cuando pasó por tan ilustre villa en 1807.





PEBRE DE PAJARICOS CON HUEVO

## 723 MORALICA DE CINTRUÉNIGO

Alberto Chivite

Plato de finales de agosto y mes de septiembre, época de pasa. Este plato toma su nombre de unos pájaros a los que se les llama *moralica* y que suelen estar por las higueras. También se hace con otros pájaros insectívoros.

Se corta una varilla muy delgada de una caña, a la que se le hace una punta muy fina, con el fin de no destrozar los pajaricos al ensartarlos. En dicha varilla se ensartan de diez a doce pajaricos bien pelados y limpios, poniéndolos a asar sobre brasa de sarmiento, y conforme se van dorando, se les espolvorea con pan rallado o migas menudas de pan seco y sal hasta lograr rodearlos con el consiguiente tostoncillo, que debe salir crujiente.

## 724 EMPANADA HOJALDRADA DE PAJARICOS

Severa Villabona de Iribertegui. Pamplona

Se hace una masa de medio hojaldre, que sea consistente.

Se estira dejándola de un grosor de medio centímetro, en forma circular.

Se colocan en el centro de la masa ocho o diez pajaricos, o los que quepan, limpios, bien desplumados y pasados por la llama. Se salan.

Los pajaricos deben ser de pasa y que estén gordos y tengan mucha grasa. En el caso de que así no sea, se les ayuda con un poco de manteca. Se unen sobre ellos, en el centro, los bordes de la masa, para que quede en forma de pan cabezón pequeño, y se meten al horno, vigilando a menudo hasta que esté hecho.

De la misma procedencia es otra forma de apañar los pajaricos de septiembre, que se frien en aceite en una sartén. Sueltan mucha grasa y en la sobrante se frien unas

patatas, que resultan deliciosas. Se acostumbra comer pajarico y patata, y así sucesivamente.

## 725 PAJARICOS EN PIMIENTO

Julián Fernández. Pamplona

A un pimiento se le elimina el rabo y simientes. Se rellena de tres o cuatro pajaricos de pasa (que tengan mucha grasa) y se salan.

Se echan a la brasa de sarmientos y conforme se vaya haciendo el pimiento de un lado, se vuelve a otro, hasta que está hecho todo el pimiento. Entonces están hechos los pimientos.

El tordo es sabrosísimo y apreciado, más ahora que se venden codornices de criadero desaboridas. En el invierno abundan en toda Navarra, sobre todo en la Ribera, y son perseguidos porque, según acusan nuestros aldeanos, tienen la fea costumbre de comer y son capaces de arrear con todo lo que vean, desde las maduras olivas a cualquier tipo de simientes y grano. Los tordos (*Turdus merula*), también llamados *mirlos* en Pamplona y *rocharte* en la zona de Eslava, son de color negro (rarísimo es el *mirlo blanco* por albinismo) y tienen los machos el pico amarillo, mientras que las hembras lucen un plumaje grisáceo-ocre y el pico de color negro-marrón oscuro. Parecido es el estornino pinto (*Sturnus vulgaris*) al que también llaman *tordancha* y que se refugia en los carrizos de las balsas y orillas del Ebro. En ellas se han logrado capturas espectaculares. Los arguedanos han sido acaso los mejores especialistas. Cuidan los cañiza-

les, para que los tordos y estorninos vayan allí a dormir, y cuando tras unos días de observación ven que se reúnen en gran número, preparan las redes y los cazan de noche. Se ha llegado a apresar en una sola redada más de siete mil docenas, que se dice pronto. Los venden pelados a las fábricas de conserva. Ya embotados, tienen una gran demanda en el extranjero y sobre todo en Francia, a donde se han llegado a enviar más de quince mil docenas.

Antes de las redes, se mataban con unos tremendos escopetones —de más de dos metros de largura—, de los que alguno queda, que se cargaban por la boca y se ataban sobre unos maderos con cruces, pues no hay ser humano que los pese, ni menos que aguante el retroceso.

A diferencia del resto de la caza, en cuya limpieza no debe intervenir el agua, los tordos hay que escaldarlos para quitarles el amargor, por alimentarse con aceitunas.

## 726 TORDOS DEL TXOKO

Serafin Salcedo. Tudela

Para seis tordos.

Después de pelarlos, se escaldan en agua hirviendo, para quitarles el amargor.

Se ponen en una cazuela, con dos cebollas medianas picadas, una cabeza de ajos entera, una hoja de laurel, un poco de clavillo, dos decilitros de aceite y un vaso de vino blanco. Todo ello en crudo.

En el interior de cada tordo, se pone un trocito de tocino de pernil. Se cuecen a fuego lento hasta que se vea que están hechos. Se colocan en una cazuela y se vierte sobre ellos la salsa pasada por el chino.

## 727 TORDOS CON PATATAS

María Trincado Chivite. Cintruénigo

Se limpian los tordos y se dejan reposar dos días en sitio fresco. Pasado este tiempo, se ponen al fuego en una cazuela de barro y en aceite de oliva. Ya refritos, se les añade cebolla picada finamente, guindilla, una hoja de laurel, sal, unos granos de pimienta blanca y una copa de coñac, y se rehoga todo.

Se añaden patatas cortadas a lonchas y se les cubre con el agua suficiente como para quedar cocidas. Por último, se machaca en un mortero perejil y ajos, que se añade a las patatas, las cuales se sirven en una tartera de barro.

## 728 TORDOS

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Se untan con manteca, bien cubiertos; se envuelven en un papel, y se ponen a asar; cuando estén en sazón y una vez descubiertos, se les unta nuevamente con manteca, a fin de que se doren; se les echa unas migas de pan y sal molida. Se sirven con salsa picante

## 729 TORDOS AL PICATOSTE

Miguel Uranga Esnaola. Pamplona

Destripados, limpios dentro y fuera, untarlos de aceite y albardarlos con tiras de tocino, poniéndoles enseguida al horno fuerte.

A la media hora, se sacan, se quita el albardado, se ponen en picatostes mojados con substancia de aves y se sirven inmediatamente.



PAJARICOS CON ARROZ

Algo más pequeña es la malviz o zorzal común (*Turdus philomelos*). De color marrón claro en su parte superior y vientre casi blanco con pintas ocre, se le encuentra en nuestra tierra desde el norte, a la Zona Media, y en invierno también en los carrizos riberos. Junto a ellas está también el zorzal real (*Turdus viscivorus*), conocido por nuestros palomeros como txarra, y con el que, a falta de palomas, tanto parecen divertirse los escopeteros. En la Montaña, los chicos en días de nieve los cazan abriendo corros en la nieve, a ser posible inmediatos a los montones de fiemo, y encarnando lombrices en anzuelos atados a unas lizas y éstas a una rama o piedra.

Las malvices se limpian fácilmente practicándoles una incisión en el vientre, se arrancan juntos piel y plumas. Por eso es mejor tenerlas, como mínimo, una semana al sereno con las plumas, y no limpiarlas, pues de lo contrario la carne se seca mucho.

Las veteranas cocineras saben que en materia tanto de tordos como de malvices, calandrias y otros pájaros menores, el hecho de que sean pequeños no es sinónimo de ternura, pues en la mayoría de los casos necesitan una larga cochura.



### 730 MALVICES. 1

Salomé Oyarzun de Sarobe. Pamplona

Refreír las malvices en una sartén con aceite de oliva y manteca a partes iguales; conforme se van haciendo, sacarlas a un recipiente aparte.

En la grasa sobrante, se echa cebolla y media pequeñas y cuatro dientes de ajo, todo muy picado. Dejarlo hacer. Cuando empieza a tomar color, se agregan las malvices, media copa de coñac, un vasito de vino blanco, caldo de cocido o agua con un concentrado de carne y la sal correspondiente.

Si se hace en olla exprés, verificar su cochura a la media hora.

Ya hechas, sacar las malvices a una cazuela de barro y pasar sobre ellas la salsa por el chino.

### 731 MALVICES. 2

Manuel M.<sup>o</sup> Huici Dutor. Pamplona

Una vez limpias, se les introduce en su interior una cucharilla de foie-gras, así como un pequeño trozo de jamón veteado.

Se fríen en una cazuela de barro, en manteca de cerdo, lentamente. Al final se sala.



MALVICES

### 732 MALVICES. 3

Amado Mendoza. Pamplona

En una cazuela con aceite se ponen ajo y cebolla muy picada. Ya refrito, se echan las malvices peladas y limpias y se dejan hasta que se rehoguen bien. Después en crudo se ponen: zanahoria en trozos menudos, vino blanco, una copa de coñac, unas gotas de vinagre, pimienta negra, una guindilla, los higadicos de las malvices y finalmente caldo de cocido. A media hechura se salan.

Ya hechas, se separan a cazuela aparte y sobre ellas se vierte la salsa pasada por el chino, incluídos los higadicos.

### 733 SARTÉN DE MALVICES

Miguel Aguirre. Fitero

*Ingredientes y cantidades:* 18 malvices, aceite de oliva, 2 cebollas grandes, dos tomates frescos, ajos, media docena de patatas, perejil, agua y sal.

*Modo de hacerlas:* Se pone en la sartén el aceite y se saltean las malvices, dándolas vuelta continuamente con una rasera, para que no se peguen. Cuando se ven que están ya refritas, se les echa la cebolla y 3 ó 4 dientes de ajo, ambos picados, y se sigue dando vueltas con la rasera.

Si se hace la sartén en el campo, se asan un par de tomates, se les quita la piel, se desmenuzan y se unen a la sartén y se deja se vaya haciendo, pues el tomate da caldo cuando la cebolla deja de darlo.

Cuando se ve que está bien gozado, se le echa la patata picada, se las rehoga y se le añade agua (si es fría, casi mejor, ya que el secreto de la sartén es que cueza despacio). Una vez que está ya hirviendo y a punto de hacerse, se majan en el mortero 4 ó 6 dientes de ajo y una ramita de perejil picado y se vierte a la sartén. Se da con ello un hervor de diez a quince minutos y se sirve.

### 734 MALVICES. 4

M.<sup>o</sup> Jesús Vidaurreta. Eugui

Se ponen en un recipiente las malvices con aceite de oliva, zanahoria y cebolla troceada, así como unos dientes de ajo, todo en crudo, a fuego moderado. Se les da vuelta de vez en cuando, para que se hagan por igual, y cuando están bien rehogadas, se unen unas manzanas reinetas peladas y troceadas, así como vino blanco y la sal. Se dejan hacer a fuego lento. Si hiciera falta, se le puede añadir un poquito de caldo de carne.

Ya hechas, se colocan en una fuente de servicio y se pasa sobre ellas la salsa por el chino.

### 735 MALVICES. 5

Julián Fernández. Pamplona

Para doce malvices:

Se pone en una cazuela aceite con una cebolla mediana picada, cinco o seis dientes de ajo, unos tacos de jamón y se refrie todo junto a las malvices. Ya dorado todo, se añade agua, igual fría que caliente, dos o tres veces, las que necesite, hasta que queden tiernas las malvices y se consuma el caldo hasta quedar a punto.

Las malvices y los tordos negros de pico amarillo son los mejores.

### **736 MALVICES. 6**

Manuel González Tello. Pamplona

Limpias y peladas, se refrien en aceite de oliva. Ya fritas, se les añade mucha cebolla, varios dientes de ajo picados y un vasito de vino blanco. Se dejan hacer a fuego *muy lento*. A media cochura se salan.

Para que este plato salga bueno, es necesario que su tiempo de cocción sea de tres a cuatro horas.

### **737 ALONDRAS EN PAPEL**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Se hace un picado de hígado y criadillas, con el cual se rellenan las alondras. Se envuelve cada una de ellas en un papel untado con manteca, poniendo debajo el relleno y encima la alondra con un embozo de tocino, encima del cual se coloca otro papel con manteca. Se las pone a cocer así, en el horno bien caliente, y se las desengrasa al tiempo de servir las, echándoles por encima cualquier salsa.



## ARROPE Y MOSTILLO

**E**l arrope se obtiene cociendo al fuego el mosto o zumo de uva y reduciéndolo hasta que toma la consistencia de miel o jarabe. Este excelente alimento ha desaparecido sin querer, al dejar de hacerse el vino en las bodegas particulares, por haberse agrupado los viticultores en bodegas cooperativas. Una vez pisada la uva y antes de que empezara a fermentar o a tornar su color, se tomaba de los lagos la cantidad de mosto necesaria. En algunas casas, la dueña solía estar atenta y procuraba coger el mosto de lágrima, por estar considerado el mejor para este menester.

Se ponía a cocer en grandes calderas de cobre, hoy de anticuario, a fuego de leña durante horas y horas, dándole repetidas vueltas con un cucharón de palo grande, especial para esta tarea, hasta rebajar su volumen a la quinta parte aproximadamente y obtener así la concentración deseada. Finalmente algunos añadían un poco de harina de trigo para enriquecerlo, truco que empleaban generalmente los más

pobres, al dejar el arrope más líquido y añadirle entonces la harina para que cundiera más. Había quienes hacían arropes que quedaban casi sólidos. Ya frío se guardaba en pucheros de barro que se empleaban exclusivamente para este menester, tapando su boca con papel de estraza y una cuerda.

Luego, para hacer el mostillo se tomaba una cierta cantidad de arrope al que se le unían cáscaras de naranja o de limón finamente cortadas, higos secos, avellanas o nueces peladas. En algunos pueblos de la Ribera le echaban trocitos de corteza de cidra, que es la calabaza con la que se hace el dulce de cabello de ángel. Se volvía a hervir hasta que tomara color de caramelo oscuro.

Se tomaba poniéndolo o sobre rebanadas de pan cabezón o entre pan y pan si era de barra. De gran alimento, era merienda obligada de los niños durante el invierno, y que casi siempre les dejaba una segura y dulce huella en boca, cara y manos.



MOSTILLO

# ANGUILA

**L**a anguila ha sido muy abundante en nuestros ríos. De cuerpo cilíndrico, cubierto de una sustancia viscosa, su peso oscila entre los 300 gramos y dos kilos, aproximadamente. La carne, grasa y blanca, es fina y de buen gusto, sobre todo cuando vive en aguas rápidas y limpias. Entonces la piel es de un color verde oliva con reflejos metálicos; las de aguas estancadas son generalmente negras. Dotada de gran vitalidad, la anguila posee mucha resistencia física y en los ríos trucheros es peligrosísima, dada su voracidad.



ANGUILA

Cuando las anguilas alcanzan la madurez sexual, emprenden el viaje nupcial hasta el Mar de los Sargazos, al NE. de las Antillas, donde, tras el desove, mueren. Nuestros aldeanos de las riberas del Arga sobre todo sabían muy bien que su descenso río abajo coincide con las pequeñas riadas de las primeras tormentas de otoño, que facilitan su mar-

cha. Entonces eran fácil presa, tanto de las redes como de las rejillas de los canales de los molinos, porque bajan unidas entre sí, en enormes pelotas. Famosas eran las pescatas que organizaban de esta manera los mendigorrianos y otros vecinos, y de aquellas tierras son algunas de las recetas siguientes.

## 738 ANGUILA CON JAMÓN

José Luis Romeo. Mendigorria

Se limpia y abre una anguila de arriba abajo y se van metiendo trozos de jamón cortado a tiras. Se mete a horno moderado, hasta que quede bien dorada; y poco antes de sacarla, se rocía con vinagre o zumo de limón.

## 739 ANGUILA CON SALSA MAHONESA

José Luis Romeo. Mendigorria

Se le quita la piel a una anguila y se tiene desde víspera en maceración con zumo de limón. Se hace una pasta con ajos machacados, perejil y aceite de oliva y se cubre con ella la anguila. Se mete al horno hasta que quede bien dorada. Finalmente se sirve acompañada con salsa mahonesa.

## 740 ANGUILA EN CAZUELA

Julia Lambea. Mañeru

Se limpia, se parte en trozos y se pone en una cazuela de barro y en crudo con aceite, cebolla y perejil. Se sala y, cuando está ya bien rehogada, se le echa un vasito de vino blanco, así como el agua necesaria, y se deja que hierva.

## 741 ANGUILA EN SALSA DE TOMATE

José Luis Romeo. Mendigorria

Una vez limpia, se parte la anguila a ruedas. Se frien en la sartén y se van colocando en una cazuela de barro. En el aceite sobrante se hace el tomate y, cuando está hecho, se añade a los trozos de anguila ya fritos y se deja a fuego lento durante unos minutos a que cueza todo.



ANGUILA CON TOMATE

## 742 ANGUILA EN SALSA CON HUEVOS DUROS

José Luis Romeo. Mendigorria

Se pone en una cazuela de barro y en aceite de oliva, cebolla y ajo muy picados y, cuando empieza a tomar color, se añade la anguila ya limpia y cortada a ruedas. Ya bien refrita, se añade una cucharita de harina y unos dientes de ajo, una ramita de perejil y yema de huevo duro, todo muy picado, y se cubren los trozos con caldo o, en su defecto, agua, dejando durante unos minutos hasta reducir la salsa.

Se sirve espolvoreando finalmente huevos duros finamente picados.

La construcción de la presa de Mequinenza en el Ebro impide el paso de las crías en su emigración desde el lugar de su nacimiento a los ríos donde vivieron sus progenitores,

por lo que están en extinción, y en consecuencia en trance de desaparecer una serie de platos clásicos y populares de nuestra vertiente mediterránea.

## 743 ANGUILA EN PARRILLAS

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Se amasarán en hierbas finas, manteca y pan rallado, y se utiliza este relleno para ponerlo en las anguilas que se envolverán en papel untado con aceite. Se pondrán en el asador; y, cuando estén asadas, se servirán acompañadas con una salsa blanca en la salsera, hecha con aceite en vez de manteca.



## 744 ANGUILAS GUISADAS

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Se prepara una cazuela con aceite, en donde se meterá la anguila enroskada. Una vez frita, se le echará una salsa de harina tostada, un poco de ajo, pimienta, perejil y clavo molido, cuidando de revolverla con la misma cazuela.

## 745 ANGUILAS FRITAS

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Una vez limpia, se partirá en trozos que serán puestos a la lumbre en una cazuela con vino blanco y cebolla, zanahoria, tomillo y perejil picados, una hoja de laurel, sal y pimienta. Se agregará un poco de agua.

Una vez cocidos, se secan y enjugan los pedazos y, después de enfriarlos, se empapan de yemas de huevo batido, se cubren de migas de pan, se fríen y se sirven con salsa de tomate.

Es de señalar la frecuencia de las anguilas en la alimentación medieval en toda Europa, en una época en que, como es sabido, resulta sorprendente la escasa diferencia entre la alimentación popular y la de las clases altas. Por ello fue manjar habitual en la mesa real navarra, en especial durante la larga Cuaresma, junto a besugos y congrios. Su abastecimiento procedía casi siempre del Ebro, en donde se compraban por docenas o libras carniceras. Debíó de ser

plato apreciado y distinguido, ya que en tiempos modernos la Diputación obsequiaba con ellas tanto a Infantes y Príncipes en paso por el Reyno, como en recibimientos a Virreyes hasta bien entrado el siglo XIX. Su pesca fue importante, por lo que la Novísima Recopilación dedicaba también su espacio a esta no despreciable fuente de riqueza, más cuando el pescado de mar no llegaba tan abundante como en nuestros días.

## 746 ANGUILA EN ADOBO

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Después de despelletarla, partirla en trozos y ponerla durante un par de horas en adobo de sal y ajo. Escurridos y cocidos los trozos en agua y vino, se dejarán enfriar, sazonándolos con sal, pimienta y aceite. Se pasarán por pan rallado y después por huevos batidos, cubriéndolos finamente de pan rallado para ponerlos a la parrilla en fuego suave durante unos quince o diez y ocho minutos. Servirla.

## 747 ANGUILA ASADA

María Archanco. Pamplona

Para este guiso se precisan anguilas de tamaño mediano.

Se enrosca la anguila metiendo la cola en la boca. Se sala y coloca en una placa de horno bañada ligeramente con aceite de oliva. Se cubre con pan rallado, ajo y perejil, un poquito de vino blanco y se mete al horno. Se vigila, por si hiciera falta un poquito de agua, y se mueve con la misma placa, para que no se rompa, y con una cuchara se le echa, de cuando en cuando, la salsa por encima. Cuando está hecha, se coloca en una fuente, se espolvorea un poco de perejil picado y se le echa la salsa por encima.

Aun habiendo gran cantidad de anguilas en el Bidasoa, su consumo ha sido siempre escaso en la zona, porque los naturales prefieren las truchas o los hoy escasos salmones.

Únicamente las familias de los carabineros eran aficionadas tanto a la pesca como a su consumo. De estas tierras son las recetas que publicó Ignacio Domenech.

## 748 ANGUILA DEL BIDASOA

Se escogen anguilas gruesas. Una vez limpias y despellejadas, se cortan en pedazos a través de seis o siete centímetros, se rehogan con manteca o aceite, hasta que empiecen a dorarse un poco. En este punto se rocían con buen coñac, espolvoréense con una cantidad discreta de harina, dos o tres ajos machacados, añadir setas a pedacitos o champiñones pequeños. Rehóguese un poco más, mojándose con vino de Rioja, con parte de caldo de pescado, sal, pimienta y un pequeño atadillo de hierbas secas aromáticas, se tapa y se deja cocer a fuego lento.

Puede servirse y terminarse de cocer en una cazuela típica de barro.

Cuando quede bien cocida, se colocan por encima unos bonitos costrones de pan recién fritos con manteca, y se sirve. Retírese el atadillo de hierbas.



CAZUELA DE ANGUILAS EN SALSA

## 749 MARINERA DE ANGUILA DEL BIDASOA

Se escoge una anguila gruesa. Una vez despellejada y limpia, se corta en pedazos de cinco o seis centímetros, se pasa ligeramente por harina y se rehoga en una cazuela de barro de fondo plano, con suficiente aceite; al empezar a freírse, se le unen (por cada kilo de anguila) dos o tres ajos machacados, setas del tiempo, cortadas en lonchas; a falta de éstas, champiñones en regular cantidad; rocíase todo con buen coñac o ron y se le pega fuego, para que se evapore el alcohol; espolvoréese con un poco de harina; se remueve y se moja hasta que le falte poco para cubrir el pescado con buen vino de Rioja (también suele hacerse con sidra o chacolí), un poco de agua o caldo de pescado, sal, pimienta, laurel y una brizna de tomillo. Déjese cocer poco a poco. Se sirve en el mismo recipiente, adornándose con costrones de pan recién fritos con aceite o con manteca.

En cambio, en la Ribera tudelana es plato apreciado y donde tras su pesca, las más gruesas las guardaban en «anguileras», cestas de mimbre con base plana, con asa y tapa con cierre, en las que mantenían vivas las anguilas, que hasta su posterior consumo introducían en los pozos de las

casas y fincas. Con ellas obsequiaban a personas distinguidas, e incluso se llegaron a enviar a la Corte de Madrid. La forma habitual de hacerlas es en salsa verde, como ya va expuesto.

## 750 ANGUILA EN SALSA VERDE

Matilde Aguirre Murillo

Se corta la anguila en trozos regulares y, si es recia, se le quita la piel empezando por la cabeza. Se ponen los pedazos en la cazuela de barro plana, con aceite de oliva crudo, un poco de pimienta blanca, sal, ajo y perejil picado. Se le da un par de hervores a fuego moderado y se le une el agua necesaria para su cocción. Para espesarla, se echarán unos piñones o se espolvorea un poco de harina.



ANGUILA EN SALSA VERDE

En Marcilla acostumbran unirle al final un poco de guindilla. A este guiso se le suele añadir, según época, espárragos, alcachofas y guisantes frescos, siendo el agua de la cocción de los espárragos la que se adiciona en su cochura. También se acostumbra unir unas cucharadas de salsa de tomate y

pimientos verdes troceados y en otros casos un poco de arroz.

En Tudela las pochas con anguila es el plato típico de las fiestas de Santa Ana, 26 de julio. Es una tradición gastronómica que los tudelanos mantienen con rigor parejo a la devoción a la Abuela.



«**P**asa» es la palabra con que los navarros denominamos al tránsito anual de los millones de aves migratorias, que en la otoñada huyen de la estación desfavorable y efectúan el viaje entre las zonas de origen y la de invernación. Procedentes del norte de Europa, en un recorrido de dirección oblicua –Nordeste a Suroeste– y, tras salvar importantes obstáculos, cruzan nuestro Pirineo camino del Sur español y Norte de África. De todas ellas, a la que se espera con especial interés es a la paloma salvaje, torcaz y zurita, apreciada por los gastrónomos, cuya velocidad, excepcional vista y recelo dificultan la caza, placer de nuestros palomeros. Coincide además con la más amable y segura estación del año de nuestra tierra, en la que con las lluvias equinocciales reverdece la yerba, mientras la Naturaleza luce una impresionante gama de ocre y el bochorno hace agradable la estancia en los puestos. Por ello, en esta época nuestra sociedad se transforma en cierto modo: pasan de ocho mil los cazadores que se toman sus vacaciones, al suponer en muchos casos la paloma, más que un deporte, un rito.

Sin embargo, no siempre ha estado al alcance de todas las capas sociales. Hasta mediados del siglo XVIII, sólo los clérigos e hidalgos la podían cazar todos los días. Los demás –gentes de oficio– no podían hacerlo en días laborables por prescripción legal, en evitación de la holganza. En otras palabras, lo que para los primeros era «pasatiempo honesto», no lo era para los de abajo.

Es caza que ha originado tradicionalmente grandes pleitos. Abades, señores y concejos anduvieron a la greña, allá por los siglos XVI, XVII y XVIII, por el disfrute de las palomeras.

Mucho antes se cazó la paloma en Navarra. Bataller, al estudiar la fauna hallada en el poblado hallstático de Cortes (s. IV-III a. de C.), reconoció un fragmento de bóveda craneana de paloma.

La paloma, que pasa de principios de octubre hasta el veranillo de San Martín, se caza de tres maneras. La más primitiva consiste en la utilización de redes, cuyo último testimonio son las palomeras de Echalar; la de tiro a vuelo, que



PALOMAS

es la más deportiva y difícil, en los montes y collados de entrada, y en último lugar, la de la choza a la espera.

La caza con redes, multiseccular y anterior a la invención de la escopeta, constituye sin duda una reminiscencia prehistórica. Los blancos halcones simulados por las paletas de madera que las amenazan y les obligan al vuelo rasante, la estrategia de conducir las hasta las redes e incluso la tradición familiar del oficio de palomero tienen toda la apariencia de una faena tribal.

Sin salirnos de Echalar, va a continuación una receta que creemos auténtica de aquella villa. Las que se han dado como indígenas en muchos recetarios están tomadas de Francia.

## 751 PALOMAS DE ECHALAR

Casa la Salvadora. Echalar

Se despluman las palomas, se limpian, y se pasan por la llama. Se atan con un ligero bramante y, sazonadas, se colocan en una cazuela. (Es mejor vayan atadas para darles for-

ma y para que no «vuelen».) Se les añade cebolla, ajos, zanahoria, aceite y manteca a partes iguales, vinagre y agua, en cantidades discrecionales. Se preparan a fuego vivo, para que resulten guisadas y no cocidas. Conforme se van guisando, se atiende cuidadosa y pacientemente, para que, tocándolas, se vea si están tiernas. Se van retirando conforme estén hechas. Como es difícil que, habiendo varios ejemplares, coincidan en la edad, hay que tener en previsión agua caliente, para añadir al guiso antes de que se consuma la salsa. Terminado el guiso y estando frías ya las palomas, se parten en dos, pasando la salsa sobre ellas por un colador fino. Apenas tiene que quedar residuo en el colador, ya que los ingredientes se han consumido o mezclado perfectamente en la salsa resultante.

Así resultan todas las palomas igualmente tiernas, por el distinto tiempo empleado o requerido para su adecuado guiso.

Cuando hay que servir las se calientan.

De tierras fronterizas y de pasa de palomas son éstas. Las dos primeras, originarias de Burguete; las otras dos, de procedencia baztanesa.

## 752 PALOMA TORCAZ EN SALSA

Floren Eseverri, Vda. de Urdíroz. Burguete

Poner en una cazuela la paloma con aceite, bastante cebolla picada, dos dientes de ajo, un poco de vinagre, igual de coñac, un poco de pimentón, la misma cantidad de caldo de cocido que de vino tinto y sal.

Se deja cocer todo, hasta que esté hecha. Entonces se saca, se parte en dos y se pasa la salsa por un pasador sobre ella. Si quedara delgada la salsa, se une un poquito de pan rallado.

Servirla acompañada de unas ronchas de pan frito.

## 753 PALOMA TORCAZ. 1

Sagrario Arazuri de Gómez-Acebo. Burguete

*Ingredientes y cantidades por cada paloma:* Un poco de aceite (el justamente preciso), una cebolla grande troceada, cuatro zanahorias regulares, cuatro dientes de ajo, pimienta negra, vino tinto (casi un cuarto de litro), una pizca de azúcar, agua, si hiciera falta, coñac y sal.

*Preparación:* Se pone todo en crudo, en la olla exprés, durante tres cuartos de hora. Se abre y continúa su cocción durante otra media hora aproximadamente, según la textura de las palomas. Diez minutos antes de que se acaben de hacer, unirles un chorrito de coñac. Finalmente, se parten en dos y se pasa sobre ellas la salsa por el chino. La salsa debe tener cuerpo.

## 754 PALOMAS TORCACES

Joaquina Iturralde de Cuartero. Iruña

Las palomas deben estar reposadas como mínimo una semana.

En una cazuela y para dos palomas, se pone una taza de café de aceite, otro tanto de agua, la mitad de esta cantidad de vinagre, dos manzanas reinetas, tres nueces, una cebolla grande a trozos, tres dientes de ajo y un ramillete compuesto por un puerro, perejil y una zanahoria.

Se pone todo en crudo, a fuego lento, durante unas tres horas.

Una vez hechas, se parten por la mitad, y se pasa sobre ellas y por el chino la salsa, a excepción del ramillete, que se retira.

## 755 PALOMA TORCAZ. 2

Carmela Ronchel de Crespo. Pamplona

Se toman dos palomas, se limpian y embrikan. Se pasan por harina y se fríen en aceite de oliva. Ya rehogadas, se añaden dos cebollas grandes, puerro y zanahoria, una chorrotada de vinagre y sal.

Si necesitara, se le añade un poco de caldo de carne.

Ya hechas, se parten en dos y la salsa se pasa por el chino sobre las palomas, eliminando el puerro y zanahoria.



PALOMAS GUIADAS

La caza con redes se practicó en muchos puntos de nuestra orografía, cuyos topónimos recuerdan el paso de las aves. Se sabe de las de Vera de Bidasoa: Ibardirin —el actual Ibardin—, Komiziarre, Larrazábal, Lizuniaga e Idoya. Era la caza favorita de los canónigos de Roncesvalles, a la que uno de sus estatutos autorizaba durante el mes de octubre hasta la víspera de Todos los Santos «para la recreación en la diversión honesta de las palomeras». Por lo visto, al llegar octubre, tanto a los canónigos de la Colegiata, como a sus vecinos de Burguete y Valcarlos, se les despertaban los viejos resentimientos ocasionados por las mutuas jugarretas motivadas por las *abatas* y *txatarras* de Trona y Tronaburúa, que empleaban para enderezar las bandas hacia sus palomeras de Zinzurrandi y Zinzurtxipi. Por un proceso de Egozcue —en el valle de Anué— de 1582, sabemos que allí había

tres palomeras, denominadas Aiztondoa, Igolli y Usateberri, frecuentadas por los cazadores de Anué y Baztán, calculándose que en las redes de las dos primeras se cogían unas cuarenta docenas de palomas diariamente y diez u once en Usateberri. El Señor de Echaide y Ealegui tenía sus redes en Egozcue, Jauskieta y Lodías.

Relacionada con las palomeras de Echalar existe en el Fuero de Navarra una curiosa ley de 1590 referente a Guipúzcoa. Los vecinos de Echalar se quejaban, ya que «algunos vecinos de la dicha villa han quirido embiar algunos pares a la Provincia de Guipúzcoa a parientes amigos suyos y para el Governador de Fonterrabia; y todas las veces que esto se ofrece, los Soldados, que residen en aquellos Puertos, descaminan a los que las llevan, fundándose en que por las leyes de este Reino está prohibido el sacar todo género de



carnes deste Reino». Los tres Estados acordaron «no hicieran a los Suplicantes vexación alguna y no les pongan en ello embargo alguno».

Pero no sólo se cazaban en esta zona de la Montaña. De

una forma u otra, se capturan también en toda la Zona Media. Veámoslo, haciendo un muestreo geográfico, cómo las preparan en otros pueblos.

### **756 PALOMA TORCAZ. 3**

Lola Oyaga. Lumbier

*Ingredientes y cantidades, por paloma torcaz:* Una cabeza de ajos, una jícara de coñac, media jícara de vinagre, un trozo de cebolla, pimienta negra en polvo, nuez moscada, laurel, aceite de oliva y caldo de carne.

*Preparación:* Se limpian y atan con una liz y se rehogan en una cazuela de barro con aceite. Una vez rehogadas, se les añaden los ingredientes, todo en crudo, y a continuación el caldo caliente hasta que las cubra, dejando se vayan haciendo despacio a medio fuego, hasta que estén tiernas y cuidando no se reduzca demasiado la salsa, por lo que se les puede añadir un poco más de caldo.

### **757 PALOMAS DE PASA. 1**

M.<sup>a</sup> Josefa Ilzarbe de Garde. Villava

*Para una paloma:* Una chorrotada de aceite de oliva, media cebolla de tamaño regular en trozos grandes, 4 ó 5 dientes de ajo, una ramita de perejil, una cucharada de vinagre, una copa de coñac, sal y un poco de agua.

*Modo de hacerlas:* Se pone en un puchero el aceite, la cebolla, ajo, perejil y resto de ingredientes y la paloma en el centro, todo en crudo. Se le añade agua hasta que las cubra hasta los dos tercios de las palomas.

Se deja hacer a fuego lento y con un tenedor se ve si está tierna. Cuando se hacen varias a la vez, se van sacando, conforme se vayan haciendo, a una cazuela. Se parten en dos y finalmente se pasa sobre ellas la salsa por el chino.

### **758 PALOMA GUISADA**

Jacobita Esténoz de Archanco. Carcastillo

Por cada paloma, se pone en crudo una cebolla pequeña, una taza de tamaño de café de aceite, dos tazas de agua, un diente de ajo, un vasito de vino blanco y sal.

Se deja hacer despacio. Ya hechas, se parten en dos y se pasa por el chino la salsa sobre ellas.

### **759 PALOMA EN SALSA**

Irma Andión. Pamplona

*Ingredientes para cuatro comensales:* Dos palomas, aceite de oliva, ajos, cebolla, perejil, puerro, zanahoria, salsa de tomate, vino blanco y sal.

*Modo de hacerla:* En una sartén se fríen dos dientes de ajo, cebolla picada y perejil. Cuando está bien frito, se ponen las palomas cortadas en dos mitades cada una y pasadas por harina y se dejan hacer hasta que estén doradas. En una cazuela con agua se cuecen los menudillos de las palomas y, cuando hierve, se unen las palomas con el ajo y cebolla y se dejan cocer hasta que estén tiernas.

Mientras están cociendo, en una sartén se pone ajo picado, cebolla también picada, trozos de puerro y zanahoria y se añade salsa de las palomas y un poco de caldo de carne y se deja hacer a fuego lento. Más tarde se añade una cucharada de salsa de tomate, una pizca de sal, pimienta y una cucharadita de vino blanco. Cuando todo está bien hecho, se pasa por el pasapuré encima de las palomas y se deja a fuego lento y tapada la cazuela durante unos minutos más.

Antes de servir las, se fríen en la sartén cuatro rodajas de pan. Se colocan en la fuente y encima de ellas la media paloma correspondiente y se cubren con la salsa.

Este plato necesita unas tres horas de preparación.

La caza más deportiva es, posiblemente, la de tiro a vuelo. Son famosos los pasos situados en Valcarlos, Burguete, Guibelea, Echalar y Quinto Real, cuyos puestos subastados suponen para muchos ayuntamientos y concejos un saneado ingreso.

El tercer método, el de la choza, se sirve de cimbeles y orgaderas de palomas ciegas. Se practica desde la Zona Media a Tierra Estella. El tipo de cazador que lo practica, se puede decir que es, dentro del deporte, único. Muchas veces mal cazador, algunos no saben tirar a vuelo, pero son siempre excelentes gastrónomos, seteros y músicos de buen humor.

Desde el punto de vista gastronómico, para los navarros, como para nuestros vecinos franceses, la paloma, zur-

ta o torcaz, va siendo en muchos casos la pieza más interesante, oado que cada día es más difícil encontrar perdiz auténticamente salvaje. La paloma ha sido de siempre celebrada. En las cuentas de cocina de nuestros reyes no faltaban desde octubre las palomas, sucediéndose las remesas hasta mediado noviembre, pues era manjar predilecto en la mesa real. Así, según Idoate, el proveedor habitual de la Corte de Olite en 1439 era Machín de Vera. Su precio, a sueldo por pieza. A los mercados navarros, en tiempos de don Juan y doña Catalina, llegaban por cargas y se reconocía al Justicia el derecho a sustraer una pareja de palomas por cada carga.

No sabemos cómo las guisaban entonces, pero si ahora las tiene, le recomiendo estas recetas recogidas en «Napardi».

## 760 PALOMA TORCAZ. 4

Juan Miguel Ilundáin. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Dos palomas, 2 puerros tamaño medio, media cebolla regular, un ramito de perejil, 6 ó 7 dientes de ajo, un vaso de vino tinto, 1/4 de vaso de vinagre, 40 gramos de almendras crudas, aceite de oliva, agua y sal.

*Forma de hacerlas:* Ya limpias, se atan con un brabante y se fríen en aceite. Ya fritas, se sacan a un recipiente aparte.

En una olla exprés y en el aceite sobrante se pone la verdura troceada, y tras un ligero hervor, se unen las palomas, agua caliente y sal. Se cierra la olla y se tiene entre 3/4 a una hora, hasta que estén casi hechas.

En un recipiente vitrificado, con tapadera, se pone aceite y los dientes de ajo picados y, antes de que tomen color, se unen las palomas. Se les da una vuelta y se añade el vino y vinagre. Si hiciera falta, añadir agua sobrante de la primera cocción.

Ya hechas las palomas, si la salsa no ha engordado con los ajos, que se pasan por el chino, se añade almendra molida y se deja hervir de ocho a diez minutos antes de servir las.

## 761 PALOMAS DE PASA. 2

Rafael Purroy Belzunce. Pamplona

Tras pelar, limpiar y pasar por la llama, se parten las palomas a cuartos.

En un puchero alto y no ancho, y siempre abierto, se pone en crudo, con manteca y aceite a partes iguales, una cebolla pequeña, un diente de ajo y media manzana reineta por paloma.

Ya rehogadas, se cubren con vino tinto y se dejan hacer lentamente.

Tiempo de preparación: de dos a dos horas y media.

## 762 PALOMAS TORCAZAS

Fernando Ibarra. Pamplona

Limpias dos palomas, se enharinan y fríen en aceite de oliva.

En un recipiente aparte, se colocan las dos palomas con el aceite sobrante de la fritura, con una cebolla hermosa troceada, 2 ó 3 zanahorias, 2 clavillos, dos bolitas de pimienta negra, los hígados y mollejas, un vasito de vinagre tamaño vino, y se cubre todo ello con vino tinto y un poco de agua. Se dejan cocer suavemente.

Ya hechas, se parten por la mitad, se colocan en una fuente y se pasa sobre ellas por el chino la salsa junto a unos panes fritos, para engordar la salsa.

Frente a la tradición navarra de la caza de la paloma con fines inaudablemente gastronómicos —la emoción deportiva es sentimiento más moderno—, no hay ave con menos prestigio en la cocina española. Ninguno de los grandes tratadistas de la gastronomía nacional, como Sarrau, Garrido, Doménech, Cándido y un largo etcétera la conocen. Y es que la paloma no tiene prestigio culinario más abajo del Ebro. En el *Diccionario de cocina* de Bruguera, ni siquiera aparece la palabra paloma. Y se puede seguir citando a «clásicos» y aficionados a la gastronomía que la ignoran como alimento. De tal subestimación de la tórtola, zurita y torcaz son culpables, en mayor grado, nuestros tratadistas de cocina, navarros y vascos. La desconocen José Castillo en su *Manual de cocina económica vasca*, Geno, Nicolasa y hasta Francisco Javier Arraiza en su pequeño libro de la *Cocina Navarra*. Sólo encontramos dos recetas de Adriana de Juaristi,

«palomas al natural» y «palomas en salsa del diablo», incluidas en la sección de aves, junto a pichones caseros y no dentro de la caza. Ni siquiera la cita Busca Isusi en su obra *«Alimentos y guisos de la Cocina Vasca»*. Ana M.<sup>a</sup> Calera en *«La Cocina Vasca»* da cinco recetas de torcaces bajo el nombre de «guisado de palomas de Echalar» y las recetas son todas francesas.

Es creencia común en algunos gastrónomos que la receta de la paloma es igual a la de los pichones caseros, como afirma Ángel Muro en «El Practicón», o similar a la de las becadas o codornices. Como si no hubiera recetas propias de la paloma. Y así como es tan escasa su literatura en los tratados españoles, es justamente apreciada por los franceses. Con el nombre de Sare o Etchalar, los grandes tratadistas de la cocina francesa la incluyen en sus recetarios.

Couffignal dice que es tradicional comerla el día de To-



PALOMAS



dos los Santos, y Curnonsky, al hablar de ella en su libro *«La Cocina Regional Francesa»*, cita una curiosa endecha vascongada que dice: «La paloma torcaz es bella cuando vuela, pero más lo es sobre la mesa». Y resulta interesante que, cuando se refieren a recetas de torcazas, las llaman siempre

«palombes» y no «colombes» como escriben cuando hablan de palomas caseras, indudablemente por influencia española.

La «Palombe flambée» que hacen los navarros de Ultrapuertos es, además de cocina, un espectáculo. La preparan así:

### 763 PALOMBE FLAMBÉE

Jean Pierre, de Chez Pécorena. Saint Palais

Las palomas proceden de Echalar y es importante conservarlas unos diez días con plumas y tripas.

Una vez limpias, se pasan por la llama de alcohol y se cortan por la mitad. Las medias palomas deben tener las alas completamente pegadas a la pechuga, lo que se consigue poniendo un pequeño peso encima; se salpimentan con sal, pimienta negra y guindilla, todo molido.

Se prepara un buen fuego con leña de haya en un asador en forma de X en su sentido transversal y con una rejilla en la parte superior, para sostener la leña.

En uno de sus extremos, se ponen a calentar dos conos truncados de hierro, huecos, con una medida en la parte superior de unos 8 centímetros y de uno en la inferior, asido con un mango de hierro de unos 60 centímetros y que acaba en un mango de madera. Ya calientes, se les rodea de brasa de carbón vegetal, hasta ponerlos incandescentes.

Cuando el recipiente donde arde la leña de haya tiene brasas, se golpea un poco, para que caigan brasas, que se extienden uniformemente formando un lecho.

Se colocan las medias palomas sobre una parrilla, cuyas patas tienen una medida aproximada de unos cinco centímetros, y se introduce entre los dos fuegos. Al minuto y medio o dos de haberlas introducido para su asado, las alas se ponen en sentido vertical respecto a la pechuga. Se saca entonces la parrilla, se les da la vuelta y se vuelven a introducir entre las brasas completando su asado, durante medio a tres cuartos de minuto.

Entonces se sacan las palomas de la parrilla y se colocan sobre una bandeja metálica inmediata al fuego. Se toman los conos truncados de hierro, completamente incandescentes y se introducen en ellos unos trozos de tocino salado (el tocino fresco daría mucho humo) de unos 4 centímetros de tamaño, cayendo inmediatamente sus gotas ardientes sobre las palomas, a las que se les da un par de vueltas bajo esta lluvia incandescente.

Se sirven inmediatamente en bandejitas individuales. El comensal debe esperar al asado, que al hacerlo delante de él constituye un espectáculo. La paloma así asada sale prácticamente sanguinolenta. Si alguno prefiere un poquito más hecha, vuelve a lo sumo medio minuto a la brasa.

Como se señala en la receta antecedente, quizá el secreto está también en que la paloma es mejor a los diez días que a los seis de muerta, cuando la carne toma un color azulado o verdoso y las plumas de la cola se quitan con facilidad.

Es cuando se descomponen los aminoácidos y la carne

se pone tierna y sabrosa. Incluso debe darse igual tratamiento a las txolomas, nombre que damos a las zuritas, de tamaño intermedio entre la tórtola y la torcaz, que llegan en primer lugar y cuyo rapidísimo vuelo es el más difícil para el tirador. La zurita, en comparación de la torcaz, es escasa. Por ello sólo va una receta.

### 764 TXOLOMAS

Josefina Sagardía de Elizalde. Lesaca

Se pone aceite en una cazuela de barro y se echan por cada txoloma una cabeza de ajos con piel, y cuando están dorados, se ponen a rehogar las txolomas, ya limpias, flambeadas y atadas con una liz. Cuando lo están, se añade por cada pieza una zanahoria y media cebolla de tamaño regular, ambas picadas, un vaso de vino blanco seco o, en su defecto, de vino tin-

to, y un cuarto de vaso de vinagre. Se deja hacer muy despacio, se deja reducir la salsa y se sirven partidas por la mitad, echando sobre ellas la salsa pasada por el chino.

Como todo plato popular, de gran arraigo, el número de preparaciones es infinito. Se puede decir que en cada hogar hay una preparación propia, «su» receta, con las que

los navarros consumen las 70.000 palomas que anualmente caen abatidas a su paso por nuestra tierra.

### **765 PALOMA EN OLLA EXPRÉS**

M.<sup>a</sup> Teresa Vidal de Dotor. Pamplona

Se limpian sin mojarlas, teniendo en cuenta guardar corazón e hígado. Se atan y salan ligeramente, se pasan por harina y se frien hasta dorarlas. En el mismo aceite se fríe cebolla troceada, hasta que tome color, a razón de unos 300 gramos y dos dientes de ajo por paloma.

Se meten las palomas en la olla, con la cebolla, hígado y corazón, 35 cc. de vino tinto, 50 cc. de vinagre, se salan definitivamente y se le agrega caldo hasta cubrirlas en sus tres cuartas partes aproximadamente.

Si son zuritas, el tiempo de cocción es de una hora y, si torcazas, sobre hora y media.

Una vez hechas, se les quita la liz, se parten en dos, se colocan en una fuente y sobre ellas se echa la salsa, pasada por el chino.

### **766 PALOMA AL VINO TINTO**

Juanita Martínez de Goñi. Pamplona

Después de peladas, se quitan las vísceras. Si queda algún resto, se quita con un trapo, pero justamente la parte posterior, ya que no hay que lavarlas para que la sangre se quede.

Se parten por la mitad (así se cuecen en menos caldo), se atan metiéndoles un trocito de tocino, y sal. Se refrien en aceite y ajo, se añade bastante cebolla y alguna zanahoria, se le echa el caldo que consiste en tres cuartas partes de vino tinto y una de agua. Se dejan cocer. Si hay necesidad de más caldo, se añade solamente vino tinto. Se puede secar más tarde el higadico y el corazón.

Se pasa la salsa por el chino y se vierte sobre las palomas, que habremos colocado en una fuente de servicio.

### **767 PALOMAS CON SETAS**

Esperanza Pascual de Oroz. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Dos palomas, medio vaso de aceite, dos zanahorias, una cebolla mediana, un vaso de vino tinto, medio kilo de setas, una nuez de mantequilla y sal.

*Preparación:* Se limpian y se embridan. Se ponen en una olla junto con la verdura, vino tinto y la sal. Si se hacen en olla, no necesitan caldo.

A la hora u hora y cuarto de cocción, verificar si están hechas. En tal caso, se sacan a una fuente, se parten por la mitad y se pasa la salsa por el chino sobre ellas.

En un recipiente aparte, se hacen con un poco de mantequilla las setas, que una vez hechas, se unen al guiso.

### **768 PALOMA TORCAZ. 5**

Josefina Garriz de Egaña. Pamplona

*Cantidades e ingredientes por paloma:* Una zanahoria pequeña, media cebolla grande,



PALOMAS TORCAZAS CON ILLARRAKAS

tres dientes de ajo, una taza de café de aceite, una taza sin llenar de vinagre, media manzana reineta, sal.

*Modo de hacerlas:* Se pone todo en un puchero y se cubre la paloma con agua, se pone a hervir hasta que la paloma esté hecha; se saca ésta y todo lo demás se pasa por el prensapurés.

Se sirve en una fuente cubriendo la paloma con el jugo sacado del prensapurés.

## 769 PALOMAS DE PASA. 3

Manuel González Tello. Pamplona

Para tres palomas:

Rehogar las palomas en manteca. Unir en vaso de Jerez seco. Evaporado ya el vino, unir tres cabezas de ajos mondados, kilo y cuarto de cebolla troceada y tres zanahorias hermosas, también troceadas y sal.

Dejar hacer muy despacio, con el puchero cerrado, con un mínimo de fuego, durante seis horas.

Suele suceder que allá por San Lucas, aquí apodado «el palomero», hay días en que entran las palomas con bochorno y entonces se obtienen formidables perchas. Mu-

chas se regalan, otras se comen en casa y, si aún sobran, se conservan de esta manera:

## 770 CONSERVA DE PALOMA TORCAZ

M.<sup>o</sup> Jesús Setuáin. Monreal

Desplumadas y limpias, se pasan por la llama y se atan con un bramante. Se fríen en bastante aceite. En una cazuela de barro se pone el aceite sobrante de la fritura, bastante zanahoria, ajo, cebolla picada, pimienta blanca en polvo, un vasito de vino blanco, vinagre y una hoja de laurel. Hecha la cochura, si son para comerlas seguidamente, se les quita el bramante, se parten por la mitad y se pasa la salsa por el chino sobre ellas.

Si son para embotar, se sacan del fuego antes de que estén totalmente hechas, con el fin de que no se deshagan, se les quita el bramante, se meten enteras en el bote, se les añade la salsa pasada por el chino hasta llenar el bote menos un dedo, se cierran y se ponen a baño María durante hora y media.



**L**a perdiz, por su bravura y belleza, por la dureza de su caza y la alta calidad gastronómica que depara ha sido considerada por nuestros cazadores como una de las grandes piezas. En efecto, abatirla tras una dura persecución por cabezos y rastros, ezpuendas y lindes de viñas, supera en emoción a la caza de las demás especies. Si se va al salto con perro de muestra, un buen tiro a perdiz proporciona la mayor satisfacción y emoción de toda la caza.

Sobre su abundancia se dice que en tiempos pasados los ejemplares eran más numerosos, pero tal afirmación no deja de tener bastante de leyenda. Ciertamente, abundaban más que ahora –los sistemas de caza eran más primitivos– y el área de su distribución era mayor que ahora– el montañero de hace cincuenta años la podía ver cuando se descolgaban en las Dos Hermanas o en Larráun–, pero siempre han sido relativamente escasas, y de eso se han quejado siempre los cazadores.

La caza de la perdiz, hasta las liberales Cortes de Cádiz, estaba reservada a la nobleza. Únicamente los caballeros, gentiles hombres e hijosdalgos podían volar las perdices con aves y correr las liebres con galgos. A los villanos no se les autorizaba poseer ave ni perro, y los nobles podían matar los perros de los labradores incluso dentro de su propia casa.

Las armas de caza no se introducen en Navarra hasta finales del siglo XVI o principios del XVII. Pero eran tan imperfectas, que siguieron utilizándose los azores y halcones.

Carlos el Noble se preocupó de traer halcones de Irlanda y mandaba comprarlos en Francia a Gallot, su falconero, abonando altísimos precios. Así sabemos que en 1401 regaló tres a su hermano bastardo Mosén Leonel, por los que pagó 54 florines de Aragón. Óptimas debían de estar las perdices así cazadas, que harían bueno el viejo refrán «perdiz azorada, medio asada», expresión de una creencia co-



PERDICES

mún: la perdiz quedaba más tierna después de fatigada por el azor. En los libros del hostel real de Navarra la perdiz aparece frecuentemente contada a pares. Los cocineros distinguían las perdices de los perdigones.

Es una lástima que no se hayan conservado las recetas de perdiz de la Corte, pero no creemos que distase mucho de las clásicas de nuestros pueblos, típicamente navarras. Veamos algunas de ellas.

## 771 PERDICES DE MAÑERU

Julia Lambea. Mañeru

En una cazuela de barro se pone por cada perdiz una jícara de aceite, media de vinagre, dos de agua, una cabeza de ajos, un trozo bueno de cebolla y sal; todo en crudo y se deja que se vaya haciendo a fuego lento. Se vigila la salsa y, si se ve que se consume demasiado, se le añade un poco de agua caliente. Una vez hechas, se parten en dos y se pasa la salsa sobre ellas por un colador.

## 772 PERDICES DE PUENTE LA REINA

Albina Antoñana, Vda. de Aristizábal. Puente la Reina

En un puchero de barro y para dos perdices se ponen en aceite una cebolla grande troceada y dos dientes de ajo con las dos perdices, todo en crudo.

Se deja que se vaya haciendo el sofrito poco a poco y, a media cocción, según se vea, se añade caldo o no, y una copa de coñac. Poco antes de que se acaben de hacer, a última hora, se agrega un poco de vinagre.

## 773 PERDIZ DE CARCASTILLO

Jacobita Esténoz de Archanco. Carcastillo

Por cada perdiz, se pone en crudo una cebolla pequeña, una taza de tamaño de café de aceite, dos tazas de agua, un diente de ajo, una cuchara de vinagre y sal. Se deja hacer despacio. Ya hecho, se parten en dos y se pasa sobre ellas la salsa por el chino.

## 774 PERDIZ ESTOFADA

Josefina Calleja de Beruete. Estella

Después de limpias, se ponen en una cacerola con manteca, dos cabezas de ajos, cebollas, laurel, nuez moscada y demás especias. Cuando las perdices están doradas, se ponen en una olla, se les echa vinagre y se tapan con un papel de estraza y encima un plato con un poco de agua. Deben cocerse a fuego lento, para que no se peguen.

Fue plato de reyes y nobles. El Gobernador de Navarra, en viaje a Castilla en 1331, se aloja en Estella en «lou hotel dou Rey Candoile» con 120 peones y 48 caballeros. Cenán, entre otras muchas cosas, perdices. En la Navidad de 1405

la Reina doña Leonor obsequia con ellas a su yerno Juan de Foix. En 31 de agosto de 1407 la Infanta Beatriz, veraneante en Burlada, toma perdigones, más exquisitos que las viejas perdices. ¿Estarían hechos con esta receta?

## 775 PERDIGONES EMPARRILLADOS

Josefina Calleja de Beruete. Estella

Elegir los perdigones de los más tiernos. Prepararlos partiendo cada uno de ellos en dos partes en sentido longitudinal y suprimir los riñones. Golpearlos ligeramente, sazonarlos y rebozarlos con manteca derretida y miga de pan. Ponerlos en parrillas a buena lumbre durante 12-15 minutos. Servirlos con limones y jugo.

La tradición de la perdiz en la mesa real continúa con las casas de Austria y de Borbón. Cuando Felipe II, viejo y achacoso, pasa por Estella en 1592, se llevan perdices a su mesa. Y Fernando VII las pide, exactamente cuatro, a los pueblos del camino, en 1827, antes de su viaje a Navarra. Quería *decentia* en las comidas, no *lujo*.

A pesar de la condición social de la caza de la perdiz, los aldeanos inventaron artes, mañas e instrumentos con que cazarlas, hasta el punto que en las Cortes de Tafalla de 1531 se quejan los nobles de que «no pueden hallar perdices para vo-

lirlas con aves». Se habla entonces, y después, de «la gran destrucción de la caza», del «desolamiento» de los campos, con palabras que parecen actuales. Se dice, por ejemplo, que son muchos los habitantes del Reino que viven o malviven de la caza. Y precisamente para menguar los beneficios a los furtivos, y no tanto por su abundancia, se tasan las perdices, en 1645, en dos reales y prohíben que se vendan a más precio. Sabemos que en Pamplona sólo podían venderse en la plaza del Chapitel. Posiblemente aquellas perdices, furtivamente cazadas, fueran cocinadas con recetas similares a éstas.

## 776 PERDIZ A LA VINAGRETA DE ARAS

Fausta Bujanda Martínez. Aras

Se guisa entera. Una vez limpia y preparada, se fríe en aceite caliente hasta que se dore, añadiendo una cebolleta picada, media cabeza de ajos, una ramita de perejil, tres granos de pimienta, una cucharada de vinagre, un poco de agua y la suficiente sal. Se cuece suavemente.

## 777 PERDIZ CON TORTILLAS

Julían Fernández. Pamplona

Para una perdiz, se pone en una cazuela aceite de oliva, media cebolla, seis dientes de ajo, un vaso de vino de vinagre y un poco de agua. En ello se refrie la perdiz. Cuando está ya casi hecha, se hace aparte en una sartén cuatro o cinco tortillas francesas de a medio huevo cada una.

Se incorporan al guiso de perdiz y, tras un ligero hervor, se sirven.

## 778 PERDIZ A LA VINAGRETA

Angela Palacios de Valero. Pamplona

Se prepara atada con un bramante en una cacerola con aceite, una jícara de vinagre y una cabeza de ajos, una cebolla, una hoja de laurel, perejil y seis o siete granos de pimienta negra, dos de clavillo, todo en crudo. Y cuando ya está hecha, se pasa la salsa por un colador y se vierte sobre las perdices, a las que previamente se ha partido en dos y colocado en una cazuela.

## 779 PERDICES ESCABECHADAS

Genoveva Ruiz Zabalza. Pamplona

Después de limpias, se abre, se les quitan las tripas y se frotan bien con un paño limpio, sin mojarlas. Se meten al horno sobre parrilla, unos minutos, hasta que echen bien la sangre. cuando están asadas, se ponen en una olla y se les echa, para cada par de perdices, dos jícaras de aceite, dos de vinagre, un vaso de agua, una cabeza de ajos, seis clavillos, seis pimientos, una hoja de laurel, una zanahoria y la sal; cocer todo esto. Cuando están tiernas, pero no deshechas, sacarlas y, una vez frías, colocarlas en una vasija de barro, por cada doce perdices, una botella de vinagre de vino y todo el aceite que necesiten, hasta que estén bien cubiertas.

Fue también la perdiz comida de cofradía. Hubo quienes la impusieron en el banquete anual con que celebraban al patrono. Cuando las Cortes quisieron poner fin al abuso de los ágapes y orgias fraternos, reglamentando los menús, salvaron a los que «dexaron expresa condición para que coman aves o caza en la dicha cofradía». En general, en todas ellas, entre la formidable lista de platos, figura siempre la «perdiz por barba», excepción hecha de la Junta General de la Hermandad Sacerdotal del valle de Salazar, en cuya comida el menú obligado era «Sangre, rellenos y puchero, media polla, medio pichón, media perdiz y queso para postre». Menos mal que lo redondearon en 1796, cuando decidieron que se preparara a perdiz entera. A principios del XIX acordaron que «se diese la media perdiz, según el estado antiguo».

Por el contrario Cenác Moncaut, que visitó Pamplona a mediados del siglo pasado, recoge la noticia de que el obispo Barbazán fundó la cofradía del Santísimo Sacramento y declaró en sus estatutos: «Todo cofrade que coma perdices el día de la reunión de la Congregación será inexorablemente excomulgado». Y comenta el fantástico viajero: «¿Cuál podría ser el motivo de este rigor?, ¿Quería combatir entre los canónigos el amor a la caza?, ¿Profesaba un amor incurable a un pájaro que los bestiarios de la Edad Media representaban como el demonio del robo?».

Entre la Cofradía salacencina y el obispo, nos quedamos con los morigerados cofrades y vamos con estas recetas de Francisco Javier Arraiza.

## 780 PERDICES RELLENAS

Se rellenan las perdices con una masa hecha con perejil, piñones, canela, jamón magro y pimienta a la que se añadirá un poco de jerez. Se fríen luego en aceite, y se ponen a cocer con agua. La salsa se espesa con champiñones y un poco de perejil.





PERDIZ GUISADA

### 781 PERDICES EN SALSA

Una vez bien limpias, se untan de manteca; después se sobreasan en parrillas; se pondrán en una cazuela con perejil, sal, pimienta, aceite crudo, hojas de laurel, una rueda de limón, ajos machacados y caldo que las cubra; cuando estén cocidas, se apartan; se pone una yema de huevo por cada ave, y se sirven.

### 782 PERDICES ESTOFADAS

Se ponen en una cazuela aceite, un diente de ajo y cebolla picada. Cuando estén en el fuego, se colocan las perdices sazonándolas con sal y pimienta. Una vez que hayan tomado color, se les agregará vino blanco y se tapa con papel de estraza y se dejan cocer hasta que estén bien tiernas.

A la hora de cocinarlas, existen numerosas preparaciones propias de nuestra tierra, diferentes a la clásica y excelente fórmula española. De todas ellas son de destacar tres. Una de ellas es la vieja receta de perdiz con chocolate, que se señala como procedente de Tierra Estella, cuya fórmula aparece más adelante, en el capítulo del chocolate y que será posiblemente, de todas las preparaciones culinarias navarras y de las del chocolate en particular, la que más ha co-

rrido no sólo en España, porque aparece en numerosos recetarios extranjeros, como los de Oliver, Courtine, Wittver, etcétera.

Interesante por su antigüedad, aunque con vigencia actual es la receta de la perdiz en barro de Cascante. Se puede decir que es la más universal y primitiva, practicada en Marruecos y en la Amazonía, y que tiene una pequeña variación en Estella, cuya receta no he podido conseguir.

### 783 PERDIZ RELLENA EN BARRO

José Jiménez Díaz. Cascante

Conservando intactas las plumas, se abre la perdiz por la quilla del esternón, sin llegar nunca a partirla, y se quitan las vísceras y se limpia con un trapo.

Se rellenan con trocitos de jamón cortado a «chinas», es decir, en delgados filetes desmigados, unas ronchas de chorizo casero, unas migas de atún en escabeche, una guindilla entera y sin herirla, sal, un poco de vino blanco y unas ramitas de una hierba aromática llamada popularmente «campanilla».

Se vuelven a unir las pechugas y se ata la perdiz con un junco verde. Se hace un hoyo en tierra arcillosa, en donde se hace barro. La mejor arcilla para este menester es una rojiza, llamada «buro». Se reboza bien la perdiz en la arcilla hasta hacer una pelota del tamaño de un botijo.

Se hace brasa con sarmiento y se echa en ella la perdiz embarrada, haciendo sobre ella otra fogata, con el fin de que el fuego la rodee por completo.

Hay que estar atento, pues el punto suele ser cuando el barro está completamente cocido. Pegando la pelota de barro contra el suelo aparece la perdiz hecha, limpia y pelada.

También se puede cocer en horno de panadería, pero es más sabrosa la hecha en brasa.

Antonio Aragonés Subero en su obra «*Gastronomía de Guadalajara*» da una receta, procedente de Mondéjar, de chorizo asado a la brasa, en papel de estraza mojado en vino y otra que «se hace envolviendo el chorizo en papel y en

barro y poniéndolo sobre ascuas. Cuando el barro se seca, ya está asado el chorizo».

Y la tercera, una que es frecuente en toda Navarra, válida para perdiz o paloma, indistintamente.

## 784 PALOMA O PERDIZ. 1

María Dutor de Huici. Pamplona

Se pelan las aves, se limpian, dejando aparte los hígados. Se atan con un bramante y se ponen en una cazuela, añadiendo: medio cuarto de litro de aceite, la mitad del aceite de vino blanco y un poco menos que esta cantidad de vinagre, una cebolla picada de buen tamaño, tres dientes de ajo también picados, dos zanahorias cortadas a roncitas, una rama de perejil, sal, dos granos de pimienta negra y agua hasta cubrir las aves. Se deja hervir hasta que estén tiernas. Se sacan y abre por el centro, quitándoles el hueso central y se dejan en una cacerola; la salsa se pasa por el chino, añadiendo los higadicos fritos y machacados, y dejando hervir lentamente hasta que se espese la salsa. Se fríen unos triángulos de pan, puestos anteriormente en leche.

Se toma una fuente, poniendo primeramente las medias aves adornadas con los panes, echando la salsa por encima y poniendo unas roncitas de zanahoria encima de los panes.

## 785 PERDIZ O PALOMA. 2

Joaquina Erce de Agurruza. Pamplona

Para una pareja de aves: 200 gramos de cebolla cortada en rodajas en sentido horizontal (anillos), una cabeza de ajos sin limpiar, unas ramas de perejil, una taza de aceite de las de té, la mitad de esta cantidad de vinagre, sal gorda y un pellizco de especias. Se coloca todo en crudo en una cazuela, teniendo cuidado de poner la mitad de los ingredientes primero, las aves después y, finalmente la otra mitad de los ingredientes, dejando hervir suavemente hasta que estén tiernas. Nunca se le añade agua, y si parece que van a estar duras y necesitan hervir más, se les añade más cebolla y un poco de aceite.

Se sirven partidas por la mitad, pasando sobre ellas, por el chino, la salsa, y adornadas con tostones de pan frito.

En Navarra tenemos una amplia zona perdicera. Las más septentrionales, como ya he dicho, son quizás –o eran– las del valle de Larráun, al otro lado de las Dos Hermanas, donde se han visto hasta hace pocos años. Más norteña es aún la llamada perdiz nival, pero no es perdiz, sino lagopodo. La he visto por Larra y Lapaquiza de Linzola, camino a la Mesa de los

Tres Reyes, pero tanto por su escasez como por la dificultad de su caza queda al margen de toda gastronomía popular.

Las mayores eran, al decir de Arako, que tenía una gran experiencia, las de la zona del Carrascal, donde se han llegado a cobrar ejemplares de más de setecientos gramos. A Ollarra le he oído decir que las perdices de mayor tamaño

eran las roncalesas y las más pequeñas, las bardeneras. Según otros, las perdices de Ujué y Larraga eran las que tenían mayor pechuga. Vaya usted a saber.

También en cuanto al sabor, hay diversas opiniones. Indudablemente, es mejor una perdiz matada en Ujué que otra traída de Salamanca, magullada por el viaje. Hay quien dice que las más exquisitas son las de la Bardena, pero es preciso tener en cuenta muchas circunstancias antes de emitir un veredicto objetivo.

El cazador novel, cuando llega el reparto de la caza, suele mirar con codicia las mayores, es decir las de más edad, sin pensar que hay machos casi imposibles de cocer. Hay más diferencia entre una perdiz gansa y una perdiz vieja que entre la ternera y la vaca. Y no debemos olvidar nunca, si de caza se trata, que, comida a los diez días de muerta, es mejor que a los seis. Cuando se caza una perdiz muy vieja, con muchos espolones, lo mejor que se puede hacer con ella es sopa.

## **786 SOPA DE PERDIZ**

José M.<sup>a</sup> Pascual. Pamplona

Cuando se caza una perdiz muy vieja, lo mejor es hacer con ella sopa. Se hace cociéndola con cebolla, puerro, perejil y zanahoria. Bien cocida la perdiz, colar el caldo, verificar la sal y añadirle un poquito de pasta de sopa.

De la perdiz se aprovecha únicamente las pechugas, para lo cual se deja enfriar y luego se filetean las pechugas, que se comen acompañadas de salsa mahonesa.

Cuando en otros tiempos era relativamente fácil cobrar buenas perchas, las perdices se guardaban para las grandes festividades, para los días que repicaban gordo. Y como no

se había inventado el congelador, había que hacerlo como Dios daba a entender. Ahora, con el invento, se guardan así:

## **787 CONGELADO DE PERDICES**

Serafin Salcedo. Tudela

Para congelar las perdices, es mejor hacerlo con las tripas, ya que si no, pierden mucho de su sabor.

Las perdices se deben consumir, una vez muertas, como mínimo cuatro o cinco días después. Son muy buenas con alubias blancas.

Debo a José Damián Muruzábal la noticia más primitiva de su conserva, fórmula originaria de su pueblo, San Martín de Unx. Consistía sencillamente en introducir las dentro de los grandes montones de trigo de los graneros, conservando

las plumas, tras haberlas eliminado únicamente las vísceras.

La forma más popular de conservarlas ha sido embotándolas o escabechándolas. He aquí alguna de las maneras de hacerlo.

## **788 ESCABECHE DE PERDICES Y CODORNICES**

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Se limpian y se les saca la sangre con un paño de cocina, quitándoles todas las vísceras. En un puchero se pone al fuego agua y sal, y cuando está hirviendo, se echan las perdices y se tienen como unos dos minutos cociendo; se echa la misma cantidad de aceite que la que había de agua y, cuando está hirviendo, se ponen otra vez y se tienen otros dos minutos; se sacan y se tienen al sereno una noche, y se les pone en una olla con el mismo aceite que se frieran y, si éste no fuera bastante para cubrirlas, se rellena con aceite crudo.

## **789 PERDICES EN ACEITE**

Miguel Uranga Esnaola. Pamplona

Pelar, limpiar bien, cuidando especialmente de los intestinos.

Freírlas cubriéndolas de aceite, donde se pondrá un ajo, y, cuando esté el ajo frito, estará frita la perdiz. Sacarlas y tenerlas una noche al sereno.



Ponerlas después en una vasija, totalmente cubiertas de aceite y sazonando el caldo con unos granos de pimienta.

## **790 PERDICES EN CONSERVA, AL ESTILO DE DICASTILLO**

Miguel Uranga Esnaola. Pamplona

Bien limpias, ponerlas en crudo en la lata con aceite, una jícara o jícara y media de vinagre, si no es muy fuerte, y, si es fuerte, lo que creamos más agradable, sal, ajos, pimienta y clavillo.

Se manda tapar al estañero y enseguida, pues si no, fermenta, se cuecen al baño María, teniéndolas en ebullición y siempre bien cubiertas de agua, dos horas.

Se sacan después, se dejan enfriar y se guardan un año o más. Si sale algo de líquido, no se conservan.

## **791 PERDICES CONSERVADAS EN LATA**

Josefina Calleja de Beruete. Estella

Se limpia la lata y se seca bien. Las perdices, después de bien limpias, y eliminada su cabeza, se meten en la lata. En la misma se mete para cada perdiz, una cabeza de ajos, media cebolla, una jícara de aceite, media de buen vinagre, una de agua y se cierra la lata, cociniéndola después dos horas en baño María.

## **792 CONSERVA DE PERDICES EN ESCABECHE**

M.<sup>o</sup> Jesús Setuáin. Monreal

Desplumadas y limpias, se pasan por la llama y se atan con un bramante. Se fríen en bastante aceite. En una cazuela de barro se pone el aceite sobrante de la fritura, con bastante zanahoria, ajo, cebolla picada, pimienta blanca en polvo, un vasito de vino blanco, vinagre y una hoja de laurel. Hecha la cochura, si son para comerlas seguidamente, se les quita el bramante, se parten por la mitad y se pasa la salsa por el chino sobre ellas.

Si son para embotar, se sacan del fuego antes de que estén totalmente hechas, con el fin de que no se deshagan, se les quita el bramante, se mete entera cada una en un bote, se le añade salsa pasada por el chino hasta llenarlo, menos un dedo, y se ponen a baño María durante hora y media.

No habrá ave ni animal, en nuestras latitudes, que produzca mayor placer que la perdiz. Tanto por su alegría en el campo y su belleza, como por la emoción de seguirla, brava y dura, por rastros, cabezos, repechos y altirones y sa-

borearla más tarde, transformada por una receta en un succulento plato. Acompañada, eso sí, siempre por un vino tinto y recio de la tierra.

**L**a patata es, como se sabe, de origen americano, de los Andes peruanos y bolivianos concretamente. Fue cultivada desde muy antiguo por los pueblos indígenas y consumida ya por los navegantes de la expedición de Magallanes en su primer viaje alrededor del globo, según señala en su «Diario» A. Pigafetta. Aunque traída por los conquistadores españoles, posiblemente a mediados del siglo XVI, en el XVIII era tan sólo popular como simple planta de adorno primero por sus flores, y como alimento del ganado después. En Francia, Parmentier, filósofo y farmacéutico (1737-1813), intentó convencer a sus paisanos de que la patata no era, como se decía, venenosa, y logró interesar a Luis XVI, quien influyó para que se cultivara el nuevo tubérculo. La patata llegó a Francia demasiado tarde para impedir la Revolución. Posteriormente se extendió por todo el mundo y fue posiblemente el mayor remedio contra el hambre de la Humanidad.

Las noticias que dan los eruditos sobre su empleo en la dieta humana son, por lo menos en lo que a España se refiere, bastante imprecisas y contradictorias. Así, mientras la mayoría está de acuerdo en señalar que fueron las tropas de Napoleón las que enseñaron a los españoles a comer la patata, y citan en este sentido a Mesonero Romanos, quien en sus «Memorias de un setentón» da la noticia de la llegada del tubérculo a Madrid gracias a nuestros vecinos los galos, está perfectamente demostrado que la patata estaba intro-

ducida ya algunos años antes, sobre todo en el Norte de España, donde era cultivada para ser destinada en un principio al engorde del ganado y luego al consumo humano en forma de harina, que mezclada con la de cereal, trigo, centeno, maíz, etc. resolvió muchas hambres y años malos. Fundamentalmente se comían entonces cocidas al vapor o asadas en la brasa y, para conservarlas, las escaldaban.

Las patatas asadas fueron las primeras «banderillas» que se tomaron en Pamplona. En los fríos inviernos de finales del XIX y principios del actual, pasada la temporada de las castañas, solía ponerse una mujer a la puerta de las tabernas con un brasero en donde asaba las patatas, que luego vendía a los parroquianos. Las llamaban «chuletas de huerta». Todavía es costumbre viva asarlas en las brasas de las grandes hogueras que, con motivo de las fiestas patronales, de las chiquitas o de alguna festividad religiosa, se siguen haciendo en numerosos pueblos navarros, como en Peralta —por poner un ejemplo, pues la lista sería interminable—, donde en la víspera de San Babil acostumbran asar grandes cantidades de patatas, que luego toman aderezadas únicamente con sal, con el obligado acompañamiento del excelente vino de la tierra. Además, claro está, ahora se asan también tocino, longanizas... Y sé de algún establecimiento que tiene el buen gusto de obsequiar a sus clientes, en esa tardeada, con patatas asadas.

Más ilustres son las patatas cuya fórmula debo al tudelano Luis Gil Gómez.

## 793 PATATAS ASADAS CON CHISTOR

A las patatas que se vayan a consumir se les practica un agujero hondo con un cuchillo de punta y hoja estrecha, conservando la parte de la patata extraída. En el agujero conseguido se mete un pedazo de chistor, volviendo a cerrar, y utilizando como tapón la parte superior del trozo de patata extraída, de tal forma que aparente estar intacta.

Una vez preparadas así, se meten las patatas en el horno o brasa para que se vayan asando. El calor hace que, poco a poco, la grasa del chistor se diluya y vaya impregnando la harina de la patata. Cuando terminan de asar, se dejan enfriar, se sazonan ligeramente y se comen sin esperar a más. Constituyen una estupenda merendola, sobre todo en los fríos anocheceres del invierno.

A su cultivo y consumo contribuyeron de una manera definitiva las Sociedades Económicas de Amigos del País, así como los curas. Gracias a un «Seminario de Agricultura y

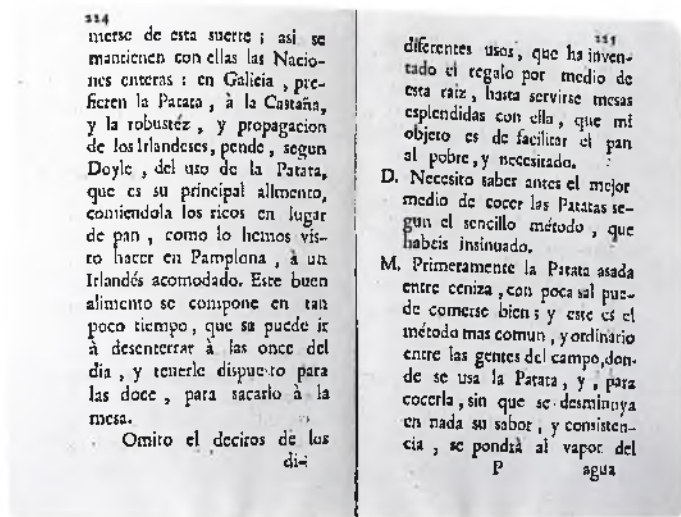
Artes, dirigido a los Párrocos», editado en Madrid por iniciativa real, sabemos la fecha de uno de los primeros cultivos de patata en Navarra. En el número del jueves 21 de

septiembre de 1797, Luis de Astigarraga, de Segura en Guipúzcoa, escribía: «Tengo la satisfacción de comunicar a vms. que la siembra de patatas se va fomentando medianamente: me consta que el Abad de Iturmendi (pueblo del valle de Burunda en el reyno de Navarra) las ha sembrado con el objeto de instruir a sus feligreses en el beneficio de esta planta y utilidad de su pan; yo las he sembrado con el mismo fin en una huerta mia y acaso dentro de algunos años será un pan tan general como el de maíz y trigo, imitando, aunque tarde, el ejemplo e industria de los pueblos del norte».

Idoate nos da noticia de un Memorial de ratonera en el que se habla de la posible sustitución del pan por la patata, señalando el memorialista que su cultivo se llevaba con ritmo lento, aparte de que «supondría mucha violencia obligar a los navarros a no comer otro pan». La costumbre de

hacer pan con el añadido de patata se ha mantenido hasta no hace mucho tiempo. Luciano Lapuente señala que en Améscoa, cuando escaseaba la harina, se mezclaba patata. Cocían las patatas enteras y con la piel, se pelaban y se deshacían. Se mezclaba la harina de la patata y la del trigo y se hacía la masa, que se cocía al horno. No se podía hacer mucha cantidad, porque fermentaba pronto. También en Roncal, después de la guerra se le echaba patata a los panes «para casa, porque salía muy bueno». Parece que es normal que en tierras de montaña lo hagan, pero lo curioso es que se llegó a emplear hasta en tierras cerealistas, como es el Valle de Elorz.

La patata ha matado muchas hambres. Sus preparaciones sencillas, y no por ello menos sabrosas, son las que tienen mejor recuerdo. Y son similares.



EPÍTOME CRISTIANO DE AGRICULTURA. PAMPLONA 1800

## 794 PATATAS A LA TRILLADORA

Antonio Azcona. Falces

Llaman «patatas a la trilladora» a las patatas elementalmente hechas, que las mujeres falcesinas llevaban a sus maridos, cuando éstos acarreaban a la trilladora. Actualmente se acostumbra a tomarlas después de fiestas «para desengrasar».

Son unas simples patatas cocidas con sal, a las que se unía al final el aceite frito en una sartén con una cabeza de ajos.

## 795 PATATAS DE LA JUANA

Isabel Fuentes Soria. Cascante

En un puchero y en agua caliente, se ponen los trozos de patatas y de bacalao. Cuando falta poco para terminar de hacerse, en una sartén, se pone aceite y ajo y, cuando está frito, se separa del fuego la sartén y se añade pimentón, ya que si el aceite está muy caliente, el



pimentón se queda con color muy fuerte. Se añade al guiso, dejando un rato para que se traben bien.

Estas patatas se tomaban en Mañeru en época de la vendimia, cuando llegaba la hora de almorzar. Quizá el se-

creto de las mismas sea el grado de acidez del aceite local, que las hace muy agradables.

## 796 PATATAS DE VENDIMIA

Conchita Seminario. Mañeru

Se ponen las patatas a cocer con sal. Cuando están ya cocidas, se fríen en una sartén con aceite de Mañeru con ajo picado. Se vierte sobre la patata cocida y, después de un rato, con una cuchara de palo se revuelve hasta que se deshagan las aristas de los trozos de las patatas quebradas y quede semi-recio el caldo de las mismas.

## 797 PATATAS DE RICO

Milagros Arraiza. Noñin

Pelar las patatas y cortarlas a rodajas de un centímetro de grosor, pasarlas por harina y huevo batido y freírlas. Conforme se van friendo, pasarlas a una cazuela de barro.

Se añade un buen trozo de cebolla bien picada y perejil también picado, más un diente de ajo y agua que cunda al ras, y dejarlas cocer.

Manarro fue un popular personaje de Fitero que tenía horno público. Un buen día, invitados por Luis Gil, fuimos

Ollarra y yo a comer las famosas patatas, que hoy se toman en toda la Ribera tudelana.

## 798 PATATAS «MANARRO»

Las patatas se cortan a lo largo en dos mitades y en sus caras interiores, con un cuchillo de punta, se practican unas aberturas alargadas. Puestas sobre la bandeja, se moten al horno.

Mientras tanto, en el almirez se majan ajo, guindilla, perejil y sal hasta que queden prácticamente molidos. Logrado esto, se vierte el contenido del almirez en una taza de aceite.

Cuando las patatas se encuentran a medio asar, se sacan del horno y en las aberturas practicadas se deposita con una cucharilla una porción de la salsa formada con el aceite, el ajo, la guindilla, el perejil y la sal. Se cierran las patatas y vuelven a colocarse dentro del horno. Cuando se ponen doradas y acaban de asarse, se dejan enfriar un poco y se consumen con la ayuda inevitable de buenos tragos de la bota.

Pero sigamos con la introducción de la patata en Navarra. Fray José María Larumbe, Prior del Convento de Carmelitas Observantes de la Ciudad de Pamplona, publicó en 1800 un «Epítome Christiano de Agricultura», en el que dedica una cuarta parte de la obra a la patata. En ella señala su utilidad, variedades, cultivo –tanto en la Ribera como en la Montaña–, conservación y panificación, indicando que «Las patatas pueden ser un bocado de regalo de Gente muy acomodada, o sencillito, propio de Labrador». Dice que la patata sirve «para alimento de hombres, y bestias, para hacer almidón, pastas delicadas y guisos de diferentes especies, Morcillas más dulces, y durables, que las comunes, supliendo en ellas por el arroz, y las cebollas», tras lo cual detalla

cómo se comen e incluso da la receta del puré, hecho con manteca o grasa de tocino y leche, fórmula que hoy sigue teniendo vigencia.

Por algunos libros de tasmías sabemos que la patata estaba ya introducida en algunos pueblos navarros al iniciarse el siglo XIX. El citado prior carmelitano dice que «se mantienen con ellas las Naciones enteras: En Galicia, prefieren la patata, a la castaña, y la robustez y propagación de los Irlandeses, pende, según Doyle, del uso de la Patata, que es su principal alimento, comiéndola los ricos, en lugar de pan, como lo hemos visto hacer en Pamplona, a un irlandés acomodado». Pero parece ser que sobre 1805 su cultivo sufrió un retroceso, debido a la negativa de los labradores de dar

el diezmo de la cosecha, por considerar que no les obligaba a los frutos que se daban bajo la tierra. Poco a poco se fue imponiendo su cultivo y por un Memorial elevado a las Cortes en 1817 sabemos de las quejas de los labradores por los fuertes impuestos con que la Ciudad de Pamplona gravaba la patata, a la que el Abad de Aranguren denominaba «lugar teniente del trigo».

Y poco a poco, nuestras etxeoandres han ido creando

nuevas preparaciones, con adiciones que cambian lo rutinario con la variación y que han arraigado hasta el punto de ser preparaciones obligadas incluso en celebraciones tradicionales, como sucede, por ejemplo, en la Cofradía de San Blas de Los Arcos, donde está estatuido que el Mayordomo debe dar obligatoriamente a todos los presentes tras la misa del día de la festividad el

## 799 RANCHO DE PATATAS Y ABADEJO

Sra. de García Villoslada. Los Arcos

Primeramente se hace un sofrito de aceite, cebolla y ajos picados, con guindilla. Ya hecho, se le añade un poco de pimentón, para que tome color. Se añaden las patatas troceadas y, tras rehogarlas, se añade el agua caliente hasta cubrir las. Se dejan cocer y poco antes de que se hagan las patatas, se unen los trozos de abadejo.

A la baratura de la patata se le une la facilidad y rapidez de su hechura, así como la diversidad culinaria que supone su fácil acomodación al gusto que le quieran prestar tanto

verduras como pescados, embutidos y carnes. Por ello, el número de preparaciones es infinito. Como muestra, vayan algunas de ellas.

## 800 PATATAS EN FRITADA

José M.<sup>e</sup> Zamarbide. Pamplona

Freír las patatas cortadas a dedos, de un grosor de unos dos centímetros. Hacerlas muy despacio hasta que estén blandas y finalmente a fuego fuerte, para que queden hechas por dentro y consistentes por fuera.

Aparte, hacer una fritada rabiosilla, con aceite, bastante cebolla, tomate y guindillas (el tomate, sin pasar y deshecho con un tenedor). Unir y, tras un ligero calentón, servir las.

## 801 PATATAS CON BACALAO Y CARACOLES

Pilar Barásoain de Urroz. Tafalla

*Ingredientes:* 2 kg. de patatas, 2 y 1/2 dl. de aceite de oliva, una cebolla, 4 pimientos verdes, 2 tomates, una cabeza de ajos, una cucharilla de pimentón molido, guindilla, 1/2 kg. de bacalao, 1/2 kg. de caracoles previamente engañados y cocidos.

*Elaboración:* Se fríe la cebolla picada, sin dejar que se dore. Se le une el bacalao previamente desalado, desmenuzado y sin espinas. A esto se añade una fritada hecha con los pimientos verdes, tomate, ajos picados, pimentón molido y guindilla. Se rehoga durante cinco minutos y se le echan las patatas troceadas. Se vuelve a rehogar, para que cojan el aceite, y se le echa la necesaria agua caliente. Cuando están casi hechas las patatas, se le unen los caracoles. Se dejan hacer las patatas y, tras reposar un rato, se sirven.

## 802 PATATAS CON CHIRLAS

Esperanza Sarobe Pueyo. Pamplona

*Ingredientes para cinco comensales:* 2 kilos de patatas, 1 cabeza y un espinazo de merluza, 1/2 kilo de chirlas, 1 puerro, 1 cebolla, 1 zanahoria, 2 dientes de ajo, una rama de perejil, una hoja de laurel, un vasito de vino blanco, pimienta blanca, sal, aceite de oliva.



PATATAS CON ALMEJAS

*Preparación:* Se pone a cocer la cabeza de merluza y espinazo en agua fría, con sal, pimienta blanca, laurel, vino blanco, puerro, zanahoria y media cebolla. Hecha la cocción, se retira del fuego y se reserva.

En una perola se pone aceite con media cebolla bien rallada y dos dientes de ajo picados. Cuando está blanda, se rehogan las chirlas y a continuación se añaden las patatas peladas y cortadas en trozos regulares.

Rehogado todo, se le añade el agua de la cocción del pescado y verduras, previamente colada, añadiendo finalmente el perejil picado. Se vigila la sal, y las patatas deben servirse cocidas y enteros los trozos.

### 803 PATATAS REBOZADAS

Eduardo Carcavilla Jiménez. Tudela

Se toman patatas de tamaño mediano, se pelan, lavan y secan. Se cortan en rodajas de unos 4 mm. de grueso, aproximadamente, sazonándolas y pasándolas por harina y huevo, se fríen, y se colocan en un recipiente, añadiéndoles almendra tostada, molida o rallada.

En el mismo aceite, se refrie bastante cebolla picada y un poco de ajo; se le añade un poquitín de harina, para darle consistencia a la salsa.

Después del refrito, a éste se le añadirá agua –calculando la cantidad suficiente para que, posteriormente, cubra las patatas–, sal y perejil. Se deja hervir, aproximadamente unos dos minutos, y este caldo, colado, se incorpora a las patatas. En ese momento se le añaden almejas y gambas –éstas últimas se habrán freído previamente con poco aceite y ajo muy menudo– y, una vez todo incorporado, se pone a hervir –moviendo el recipiente para evitar que se pegue– durante el tiempo preciso, según el tipo de patata utilizado.



## 804 PATATAS CON ALMEJAS

M.<sup>a</sup> Camino Pueyo de Sarobe. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 2 y 1/2 kg. de patatas, dos cebollas medianas, 1/2 kg. de almejas, 3 huevos, ajo, caldo, una buena rama de perejil, sal, harina, aceite de oliva, un vasito de vino blanco.

*Forma de hacerlas:* Pelar y cortar las patatas a la inglesa, y freírlas en abundante aceite muy caliente. Cuando toman justamente color, sacarlas a recipiente aparte.

En una cazuela de barro plana, poner aceite con la cebolla y ajos finamente picados. Cuando está hecha la cebolla y antes de que tome color, unir una cucharada de harina. Ya ligada, unir un vasito de vino blanco seco y añadir las almejas, dejando se abran a fuego moderado. Añadir luego el necesario caldo. Echar las patatas y perejil muy picado. Dejar que gocen un rato y, antes de servir, distribuir por encima los huevos duros, muy picados.

A partir de la segunda década del siglo XIX ha ido aumentando su cultivo y junto a la remolacha, alfalfa y maíz ha revolucionado los viejos sistemas agrícolas. Se impuso primeramente en los secanos húmedos de la Montaña, antes de adaptarse a los regadíos ribereños. En la actualidad,

la calidad excepcional de la patata en algunas zonas de Navarra ha supuesto una importante producción de patata de siembra, que se obtiene en el NE. navarro, principalmente en los valles de Roncal, Salazar, Aézcoa y Erro. Con ellas es fácil hacer estas preparaciones.

## 805 PATATAS DE PRIMAVERA

M.<sup>a</sup> Camino Pueyo de Sarobe. Pamplona

Es guiso que se hace en primavera, cuando aparecen las primeras patatas frescas, los guisantes y hay cordero lechal.



PATATAS DE PRIMAVERA

En una cazuela de barro se pone con aceite de oliva cebolla picada y unos dientes de ajo troceados. Seguidamente se unen unos trozos de faldilla o cuello de cordero lechal. Cuando empieza a tomar color, se añaden las patatas troceadas, se rehogan y se añade agua caliente, en la que se ha disuelto una pastilla de concentrado de carne, con la sal necesaria. Cuando están ya hechas las patatas, se le unen los guisantes previamente cocidos aparte, se espolvorea por encima perejil picado y, tras reposar un rato, se sirve.

## 806 PATATAS CON COSTILLAS DE CERDO

Mercedes Aristizábal. Puente la Reina

*Ingredientes y cantidades para 10 personas:* 3 kilos de patatas, 1 y 1/4 kg. de costillas de cerdo, 8 pimientos secos, 8 dientes de ajo, cebolla y media de tamaño grande, aceite de oliva y sal.

*Preparación:* En un puchero con agua, se ponen a cocer los pimientos. Ya cocidos, se les quita la carne y se reserva el agua.

En una perola se pone un poco de aceite (pues luego las costillas sueltan mucha grasa) y se fríe la cebolla finamente picada, a fuego lento. Ya dorada, se echan las costillas troceadas y los ajos picados. Se rehoga todo el tiempo necesario. Cuando esto está ya hecho, se le añaden las patatas troceadas y se rehogan durante el mayor tiempo posible. Seguidamente se vierte el agua sobrante de la cocción de los pimientos, caliente, la carne de los pimientos y la sal.

Es mejor dejarlas reposar.



PATATAS CON COSTILLAS DE CERDO Y PIMIENTOS SECOS

## BORRAJA

**B**orraja es el nombre vulgar de la *Borago officinalis* L., de la familia de las boragináceas. Se conocen tres especies, que forman tres secciones y son originarias de Europa, principalmente de la región mediterránea. De ellas la más importante es la *B. officinalis* L. antes citada. Se encuentra muy extendida tanto en la Europa Central como en la Meridional, Asia Menor, en el Norte de África, Chile y América del Norte.

Es una planta con una altura de 30 a 60 centímetros, de tallo grueso y cilíndrico, muy ramificada, de hojas ovales y cubiertas de pelos tiesos, con flores de color azul vivo o blanco y dispuestas en racimos.

Es más conocida como planta medicinal, pues posee grandes propiedades, ya que contiene mucilagos, taninos, indicios de esencia y es rica en sales de potasio. Así, es verdura recomendada por sus propiedades emolientes, diuréticas y sudoríficas.

Sale espontáneamente en casi todos los terrenos, con preferencia en tierras labradas, abonadas y húmedas. Se multiplica fácilmente por semilla; el trasplante de los pies jóvenes no origina problema alguno; no necesita de un especial cuidado, si tiene humedad. Alonso de Herrera en su tratado de Agricultura General, obra maestra del XVII, dice de ella que «Son más saludables que ninguna otra hortaliza y

de ellas se puede decir y con verdad, que en muchos casos no son apreciadas, porque sus virtudes no son conocidas». En España, a excepción de Aragón y Navarra, no se cultiva, aprovechando únicamente los hortelanos las que salen espontáneamente. Por provincias, Navarra dedica una superficie de regadío de 60 hectáreas, lo que supone el 25% de la nacional, tras las 121 de Zaragoza y por delante de las 32 de Huesca y 20 de Teruel, con un rendimiento de 23.000 kg./Ha. y una producción total de 1.380 Tm.

Está prácticamente presente casi todo el año en el mercado, con un ciclo que comienza a mediados de junio, aunque hay quien en la actualidad las siembra en mayo bajo plástico, para tenerlas en junio tempranas. Así, pues, las buenas borrajas se siembran en junio, a una con el cambio de luna, del 15 en adelante y se trasplantan a últimos de septiembre, ya que éstas no ensanchan y resisten mejor los hielos. La borraja, si se deja de recolectar, se sube y entonces vuelve la semilla a saltar y en consecuencia a salir, lo que significa una verdadera invasión. La planta cultivada correctamente se sube y encaña en mayo.

La dificultad estriba en su preparación, que resulta muy trabajosa: hay que ir limpiando cuidadosamente sus tallos, que prácticamente es lo único que suele aprovecharse, aunque también se utilizan parte de las hojas jóvenes. La manera habitual de prepararla es cocida.

### 807 BORRAJA COCIDA

M.ª Nieves Martínez. Peralta

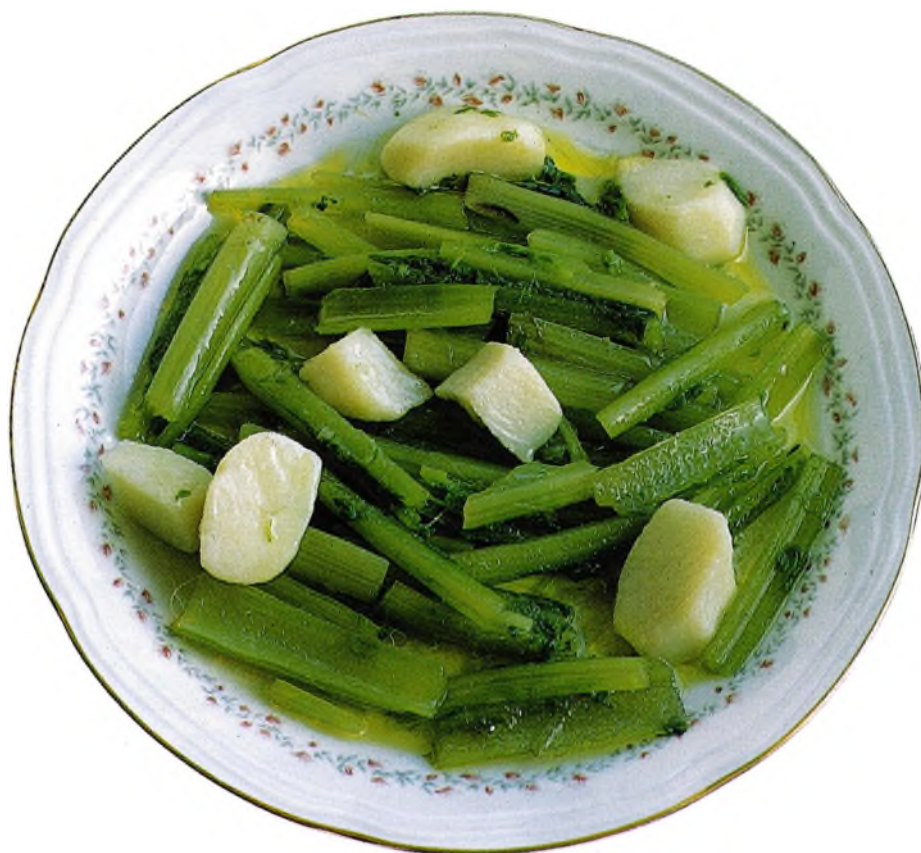
Se limpian los tallos bien y se lavan con abundante agua; se pone una perola con agua al fuego y, cuando empieza a hervir, se echa la borraja; cuando está a media cocción, se une la sal y un poco de aceite y se le da unas vueltas con la ayuda de una cuchara de palo, para que quede muy suave y limpia de todos los pelillos.

Después, ya cocida, se le quita el agua y se compone con aceite crudo. Se le puede añadir patata.

Además de aceite crudo, también se aliña con aceite en el que se han freído un par de dientes de ajo; jamás con vinagre. Normalmente se cuece junto a un poco de patata y solas pueden acompañar a muchos platos, desde luego to-

dos los cocidos. Va bien con las alubias blancas o rojas. En Pamplona es costumbre combinarlas con garbanzos y constituyen un plato clásico de día de vigilia. No es frecuente tomar sus hojas en ensalada o cocidas en tortilla.





BORRAJA

### 808 BORRAJA EN ENSALADA

María Angeles Trías Zalba. Pamplona

Se cuece la borraja y, una vez fría, se coloca en una fuente, junto con las hojas de apio bien limpias y troceadas, y regado todo con una salsa hecha en el mortero con dos dientes de ajo, aceite y vinagre.

También tiene otras preparaciones.

### 809 BORRAJAS A LO NOVELETA

Juan Satrústegui. Estella

La borraja tiene que ser tierna, a ser posible plantas jóvenes sin encañar. Eso hace que se limpien, una vez troceadas, solamente refrotándolas con una arpillera limpia o con un trapo áspero.

Se pone el agua a hervir y, una vez en ebullición, se le añade la borraja acompañada de trozos grandes de patata pelada. Cuando la cocción ha llegado a su término, se retiran las patatas y se pasan por un prensapurés, y se le vuelve a añadir a la borraja, así como un trozo de mantequilla.

Aparte, se fríen unos dientes de ajo muy troceados. Cuando éstos están a punto de dorarse, se añade a la borraja con patatas, sometiéndolos a un cocimiento de ocho a diez minutos.

Es conveniente emplear aceites de un grado de acidez. Unas gotas de vinagre o limón en la primera cocción no les viene nada mal.

### **810 CREMA DE BORRAJA**

M.º Carmen Rotellar Aguirre. Pamplona

*Ingredientes:* Las hojas de un kilo de borraja, 1/4 kg. de zanahoria, una patata, un diente de ajo y aceite de oliva.

*Modo de hacerla:* Se limpian las verduras, se trocean y se echan a una cazuela donde haya agua hirviendo con sal. Tras media hora de cocción, se le añade aceite en el que se ha freído un diente de ajo. Se pasa por la batidora y se sirve acompañada de unos cuadraditos de pan fritos.

### **811 BORRAJAS AL HORNO**

Marisol Frauca. Burlada

*Ingredientes:* Una mata de borraja grande y tierna, 3 cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, un huevo, una cucharada de pan rallado y sal.

*Modo de hacerlo:* Bien limpias, se cortan las hojas y tallos en trozos pequeños. Se coccen en agua hirviendo y sal. Cuando estén cocidas, exprimir y escurrirlas bien. En cazuela de barro se fríe en el aceite los dos dientes de ajo hasta dorarlos bien, retirándolos luego. En este aceite se rehogan un buen rato las borrajas, se sazonan a gusto y se le añade un huevo algo batido, que se mezcla bien. Se alisa por encima, se espolvorea con el pan rallado y se mete a horno moderado hasta que se dore.

Similares, aunque más complejas, son las

### **812 BORRAJAS DE FIESTA**

Natividad Odériz Martínez de Irujo. Pamplona

Se limpia y cuece un kilo de borraja, con agua y sal. Se escurre, y en un recipiente de horno se pone la borraja y se vierte por encima dos huevos batidos. Se espolvorea con pan rallado y se le ponen unos trocitos de mantequilla. Se mete al horno y, cuando está gratinado, se le adorna con alcachofas cocidas y rehogadas con mantequilla y picadito de jamón también frito con mantequilla.

### **813 CROQUETAS DE BORRAJA**

Carmen Cláuriz Vito. Pamplona

Se toman unas hojas de borraja, frescas y tiernas, y se frien un poco en aceite de oliva. Se hace una bechamel a la que se une la borraja y se deja enfriar. Se toman unas porciones que se rebozan en harina, huevo batido y pan rallado, y se frien.

Esta verdura soporta un sambenito, falso, ya que la conocida frase despectiva de «agua de borrajas», en su sentido de poca o ninguna substancia, es equivocada, puesto que la correcta es «agua de cerrajas», planta medicinal, la

*Sonchus oleraceus L.*, que también se cría comúnmente en las huertas. Hoy el Diccionario de la Lengua recoge las dos expresiones agua de borrajas, agua de cerrajas, como sinónimas.

## 814 CALDO DE BORRAJAS

Existen dos formas de consumirlo. En ambos casos se toma el agua sobrante de la cocción, se pone al fuego y, ya hirviendo, en un caso se le añade un concentrado de carne, unos fideos y aceite frito con un diente de ajo, y en otro, pasando por el prensapurés un poco de la verdura y patata para darle un poco de cuerpo, y se presenta en la mesa aliñado con aceite crudo.

Es excelente por su condición medicinal. El ya citado Alonso de Herrera dice también que «En las borrajas labran mucho las abejas, y es muy singular miel la que allí labran, y ellas llevan mucha flor, y en muchas veces, y por esto deben plantar esta yerba en los colmenares, y aun cuando la borraja florece, no hay casi otras flores ya en que labren las abejas». Esto lo saben muy bien los apicultores navarros, sobre todo los de la Ribera, que siembran borrajas en los alrededores de sus colmenares, estando de acuerdo en señalar la calidad singular de la miel que producen. Con ella o con

azúcar, según gustos, se presenta el único postre que se hace con las hojas de borraja, preparación con algún siglo que otro a cuestas por estos lares, pues ya Antonio Salsete la da en su recetario pamplonés de finales del XVII. La pequeña diferencia que tiene con la actual es que en la receta primitiva las hojas se rebozan en una gachuela de harina con leche o agua y finalmente las enmiela, de la misma manera que todavía hoy se sigue haciendo en algunas casa riberas. La que a continuación sigue es de ese gran cocinero que es el tudelano Ignacio Ramírez.

## 815 HOJAS DE BORRAJA REBOZADAS

*Ingredientes:* Hojas de borraja bien verdes (tamaño mediano), harina, huevos, aceite de oliva y azúcar molida.

*Modo de hacerlo:* Después de limpias las hojas, se humedecen un poco, se rebozan de harina y huevo, se echan sobre el aceite bien caliente. Conforme se doran, se colocan en una fuente y se les echa el azúcar a gusto de cada uno.

Conocida también con el nombre de *corrigo* en algunos países, es tanto en Francia como en Italia, donde está considerada como verdura de singular calidad, por lo que se halla presente en las cartas de los mejores restaurantes. En

Navarra está considerada como la reina de las verduras junto al cardo, y aunque el espárrago y la alcachofa se consideran de la misma calidad, al decir de los hortelanos, «para comer y que no enfade» la mejor es la borraja.



## CARACOLES

**E**ste gasterópodo ha sido sin duda uno de los más primitivos alimentos de la humanidad. Originario de Asia, se calcula que los caracoles llegaron a estas tierras en la era cuaternaria, en la que también hace acto de presencia la especie humana. Las concheras son frecuentes en las estaciones paleolíticas y neolíticas y la abundancia de restos demuestra un gran consumo durante cientos de miles de años.

D. José Miguel de Barandiarán, en sus estudios sobre la prehistoria vasca, hace notar que es muy raro encontrar restos de caracoles terrestres en los yacimientos del país, mientras que abundan en los vecinos. Y apunta que la helicofobia de los aldeanos vascongados puede tener raíces prehistóricas. Busca Isusi, abundando en la idea, precisa que los caracoles se consumen en tierra vasca en las zonas urbanas y muy raramente en las rurales.

Ambas tesis son discutibles en lo que a Navarra se refiere, ya que en el yacimiento navarro del Paleolítico superior del covacho de Berroberría, en Urdax, excavado ya por el Marqués de Lorian, se han señalado dos tipos diferentes.

Correspondiente al Aziliense se ha encontrado algún Hélix, mientras que del Neolítico se anota la abundancia de caracol de tierra (*Helix nemoralis*), llamado en la actualidad «caracol de huerta» y muy apreciado como alimento.

No obstante, la verdad es que su consumo en las zonas septentrionales es mínimo. José M.<sup>a</sup> Satrústegui, al estudiar la alimentación de Valcarlos, escribe que antes se comían los caracoles de tono claro, con raya, es decir los «navarricos», pero que ahora se aprovechan todos. En la zona NO. de Navarra, la de Baztán-Regata son poco o nada apreciados. Julio Caro Baroja en «La vida rural en Vera de Bidasoa» señala la helicofobia de los veratarras, que etiquetan a los de fuera del pueblo despectivamente como «comedores de caracoles». Y en Lesaca los gasterópodos merecían tan poca estima —excepciones aparte— que era costumbre tomarlos en la tarde del Viernes Santo, sin quebrantar la ley de la Iglesia, pues era creencia que los animalillos tenían tan poco «fundamento» que no rompían ni el ayuno ni la abstinencia. Por ello, en días «libres» se les adiciona, para darles fuerza, picadillo.

### 816 CARACOLES CON PICADILLO. LESACA

Adoración Irigoyen de Echepare

*Ingredientes y cantidades:* 3 kilos de caracoles, aceite de oliva, medio kilo de picadillo de carne, una cebolla grande, 3 dientes de ajo, unas ruedas de longaniza picante, jamón troceado, kilo y medio de tomate hecho, 3 pastillas de concentrado de carne, cuatro pimientos verdes y guindilla a discreción.

*Elaboración:* En una cazuela se ponen en aceite la cebolla y 2 ó 3 dientes de ajo, todo muy picado y los pimientos troceados y limpios de rabo y semillas. Se refrie y, cuando la cebolla está ya hecha, se le añade el picadillo, chorizo y jamón. Ya rehogado, se le une el tomate hecho, las pastillas ralladas de concentrado y la guindilla, que es discrecional. Finalmente se le añaden los caracoles previamente purgados y cocidos y, tras un ligero hervor, el suficiente para que tomen gusto, se sirven.

Pero no es única esta primera receta, en la que se adiciona arroz. Es frecuente en la Montaña. Miren de Ynchausti en su «Etnografía de Aría» da su receta.

### 817 CARACOLES. ARIA

Se purgan y engañan. Se ponen a cocer en otro recipiente durante dos horas (el caldo se puede aprovechar, añadiéndole un trozo de tocino, perejil, ajo, sal y aceite). Cuando ha cocido lo suficiente, se cuela.

Los caracoles se comen mezclados con un arroz preparado con aceite, cebolla, ajo y dos medidas de agua por una de arroz, y un poco de tomate pasado en aceite. Antes de servir el plato, se pasa al horno.

Singular es la fórmula empleada en Améscoa, que cita D. Luciano Lapuente en su «Estudio Etnográfico de Améscoa»:

### **818 CARACOLES. AMÉSCOA**

Tras purgarlos y cocerlos, los quitaban de su concha con un alfiler. Se guisan con manteca o aceite, cebolla, perejil y canela. Ya hechos, se le une una cucharada de harina y un poquito de agua. Otras veces, en lugar de harina, se mezcla arroz.

Tomás Urzainqui en su «Encuesta etnológica de Urzainqui», señala la importancia de este molusco en la cultura cu-

linaria de los roncaleses, pues era alimento muy recurrido para variar los monótonos menús.

### **819 CARACOLES. URZAINQUI**

Tras ser purgados, se lavaban y engañaban poniéndolos al fuego en agua fría, cociéndolos luego con sebo o aceite, menta (hierbabuena), sal y perejil. Luego se aliñaban con una salsa de cebolla, tomate, perejil y ajo. También con arroz.

Con el caldo sobrante de la cocción se hacía sopa o caldo de remojes y era opinión generalizada que ni el de carne era mejor caldo. Cuando se ponían caracoles, se comía primero el «migo» y después los remojes. Ese día no había ración.

En crudo contraste, a diferencia de la Montaña, en otras partes vascoparlantes de Navarra y sobre todo en la Zona Media y Ribera son solicitadísimos. La mayor parte de los caracoles que consumimos pertenecen a la familia de los helícidos, una de las más extendidas por Europa y muy abundante en nuestra Península, que hace las delicias de los gastrónomos. Han estado presentes incluso en la mesa real navarra. El 20 de febrero de 1440 «María la hortelana» lleva al palacio de Olite, para la mesa del Príncipe de Viana, un gran cesto de caracoles, junto al congrio y los arenques.

A diferencia de la vecina Francia, en nuestra tierra los caracoles han sido plato humilde y popular, con asombrosa variedad de preparaciones, pero con rara presencia en los recetarios de alta cocina española. En Navarra distinguimos, popularmente, entre caracoles de huerta –gastrónomicamente, los menos apreciados– y los de monte y secano. Los más solicitados son los llamados «navarricos», de tamaño menor, más achatados, de bellísimos y variados colores y estrías, y los de la Bardena, de calidad excepcional y única, de los que hay dos clases: el «blanco» y el «pardo», con aroma a romero. Estos se hallan en peligro de desaparición, por el castigo al que les somete el hombre. Es opinión común que la mejor manera de tomarlos es asados a la brasa o en horno. Así describía su preparación un tudelano emérito.

### **820 CARACOLES ASADOS. TUDELA**

Luis Gil Gómez

Hay que tener la santa paciencia de ir aderezando y acondicionando los caracoles uno por uno, pero cuando se terminan de asar, saben a gloria. Se coge un caracol y se le pone una gota de aceite, un grano menudo de sal y una semilla (tan sólo una) de guindilla picante. Tras preparar así cada uno de los caracoles, se van alineando en la bandeja o lata que, sin otro requisito, pasa al fuego. Cuando terminan de asarse, se retiran y se deja que se enfríen. Preparados así, los caracoles salen fabulosos.

### **821 CARACOLES ASADOS DE MONTEAGUDO**

Jesús Arbiol Ramos

Los caracoles, previamente purgados, se ponen encima de la parrilla boca arriba. En cada uno de ellos se echa un poquito de sal y unas gotas de aceite y se ponen a la brasa a asar.

Normalmente, como acompañamiento se suele poner longaniza o jamón, fritos y troceados.

## 822 CARACOLES ASADOS DE SAN ADRIÁN

Josefina Parra

Se dejan purgar durante ocho días. Se limpian uno a uno de los restos de excremento, sin mojarlos, con trapo húmedo.

En una lata de horno se pone una capa de sal gorda, ajos picados y se riega con aceite de oliva. Se colocan los caracoles uno por uno, juntos y cara abajo. Se meten a horno de panadería durante veinte minutos.

Mientras se asan, se hace aparte la siguiente salsa: se fríe jamón cortado en trocitos menudos, a los que se añade tomate hecho con cebolla, pimienta verde, ajo y guindilla seca o fresca.

Tras los veinte minutos de horno, se sacan, se les echa la salsa por encima, con abundancia, y se meten finalmente al horno por otros cinco minutos y se sirven.

Decía Busca Isusi que, dado el carácter ritual del consumo de caracoles, sería de interés etnográfico y gastronómico recoger las recetas de cada pueblo. Empezamos por fór-

mulas de Huarte-Pamplona precedidos de unos consejos para limpiarlos.

## 823 CARACOLES DE HUARTE-PAMPLONA

Marichu Galduroz

Se ponen los caracoles en una olla y se les cubre de agua fría durante diez minutos. A continuación, se pone la olla a fuego fuerte y, cuando empieza a hervir, se retira. Se echan los caracoles en una olla grande con sal gorda y se refrotan uno a uno con las manos. Se pasan por varias aguas y después se ponen a cocer en agua fría, con una hoja de laurel, una cebolla troceada, un poco de vinagre y sal, durante tres cuartos de hora.

Salsa de tomate: Se ponen en una cazuela dos tomates enteros con dos pimientos entrecerados y sin semillas, con un poco de agua. Después de diez minutos al fuego, se pasan por el chino. Aparte se refrite un poco de cebolla y, cuando está hecha, se le une el pimiento y tomate, se sala y se añade guindilla a discreción. Sobre esta salsa se echan los caracoles, se tienen diez minutos al fuego y se sirven. Hay quien a esta salsa le echa trocitos de jamón.

## 824 CARACOLES EN SALSA DE AJOS

En una perola se pone a hervir agua, cebolla, una cabeza de ajos y una rama de perejil, durante diez minutos. Una vez hecho, se pasa por el chino. En cazuela aparte, se pone aceite y dos o tres dientes de ajo y, cuando están fritos, se une la salsa anterior, mostaza blanca y un poco de pan rallado. Una vez bien trabado todo, se le echan los caracoles, se deja hervir durante un cuarto de hora y se sirven.

## 825 CARACOLES DE TAFALLA

Maruja Yáñez de Ruiz

Ya purgados, se lavan con vinagre y sal. Tras engañarlos y cuando el agua empieza a hervir, se cambia de agua.

Entonces se ponen a cocer en un puchero con el agua precisa, no excesiva, con los siguientes ingredientes y cantidades para dos kilos de caracoles: cabeza y media de ajos, media cebolla regular y pimienta cayena a discreción.





CAZUELA DE CARACOLES

En una cazuela se fríen justamente unos trocitos de jamón y seguidamente, allí mismo, se prepara la salsa de tomate.

En sartén aparte y en un poco de aceite, se rehoga una cucharada de harina hasta dorarla justamente. Ya morena, se le une la salsa de tomate y, si es necesario, se le puede añadir un poquito del agua sobrante de la cocción de los caracoles. Se incorporan los caracoles y, tras rehogarlos, se dejan a fuego suave durante un cuarto de hora.

Es de señalar que los caracoles, junto a los «menudos», son platos tradicionales de las fiestas de Tafalla.

## 826 CARACOLES EN SALSA VERDE. CAPARROSO

Paz y Mercedes Barcos

Tras purgados, engañados y lavados, se cuecen 36 docenas de caracoles en un caldo ligero de carne, con dos cabezas de ajo y dos guindillas. Ya cocidos, se sacan y escurren.

En una cazuela se pone aceite de oliva, «pues son muy morrones los caracoles y les gusta el de oliva», con bastante cebolla picada, «que es lo que le da gracia», y cuando está ya blanda y sin que empiece a tomar color, se hace una salsa verde con perejil picado, ajo machacado y un poco de harina previamente deshecha en una jícara. Si es necesario, se une un poquito de vino blanco y agua de la cocción. Se unen los caracoles y se deja que tomen gusto.

Es plato que tradicionalmente se toma en la comida de las fiestas de San Babil, el 24 de enero, fiestas chiquitas de

Caparroso, cuyo menú son migas ilustradas, caracoles en salsa verde y costillas asadas.

## 827 CARACOLES «ENGAÑAUS» DE TAFALLA

Henedina Martinena

Después de bien purgados (tienen que estar en la caracolera), volverlos a lavar con agua y vinagre. Cuando estén bien limpios, ponerles en agua fría y abundante cebolla, que se vaya calentando poco a poco, al amor del fuego. Así se engañan y quedan fuera (si no, se escaldan y se esconden).

Una vez cocidos, se pueden echar al cordero en chilindrón, al ajoarriero, al arroz, o comerlos solos.

Se prepara en aceite, cebolla y luego tomate. Además se puede echar pimienta, guindilla picante y una pizca de tocino rancio. Unirlos para que se hagan durante un cuarto de hora.

Colar el caldo sobrante de la cocción y hacer sopa. También se puede freír el pan y echarle luego al caldo.

## **828 CARACOLES A LA CORELLANA**

Francisco Javier Arraiza

Primeramente se tendrán en serrín. Después se lavan repetidas veces, cuidando que suelten bien toda la baba. Se escurren poniéndolos en agua caliente para sacarlos de su concha, hecho lo cual vuelven a lavarse en agua fría y se cuecen de nuevo. Se colocan en una cazuela con manteca, ajos, clavo, perejil, laurel, tomillo y un poco de harina, y se mezcla todo con yemas de huevo batidas. Al tiempo de sacarlos a la mesa se les añade zumo de limón o vinagre en cantidad.

## **829 CARACOLES CON CHUNGUR. MARCILLA**

Jesús M.<sup>º</sup> Astráin Fabo

Ya purgados, se limpian cuatro veces cambiando de agua y después otras tres veces con agua y sal, para limpiarlos del todo.

Se engañan poniéndolos en agua fría y después con un pelín de fuego, para que se vaya poniendo el agua tibia, hasta que han sacado todos la cabeza y en ese momento se da fuego fuerte y quedan así engañados.

Se cambia de agua y en la nueva se pone una o dos cebollas, un trozo de chungur y se hierven bien. Ya cocidos, se deja enfriar. Se saca el chungur y la cebolla. Se limpia la carne del chungur, que se pica con las manos.

Aparte se hace un sofrito de cebolla, ajos y pimientos del piquillo. A esto se le unen la carne del chungur, más un poquito de jamón cortado a trocitos y se deja hacer en el sofrito.

Se elimina el agua que puedan tener los caracoles y se vierte el sofrito sobre ellos. Si hiciera falta, se unen uno o dos cacillos del agua sobrante de la cocción. Finalmente se vierte un cacillo de coñac flameado, más un poco de cayena y, tras dejarlos gozar un rato, se sirven.

Los tratados de cocina, tanto los nacionales como los específicamente vascos, son parcos en recetas caracoleras. Si damos un repaso a la bibliografía vasco-francesa, veremos que, a pesar de lo enormemente aficionados que son los franceses a sus «escargots», es difícil dar con una sola receta. «La Cocina Vasca» —de «La Gran Enciclopedia Vasca»—

da siete recetas, cuatro de ellas publicadas anteriormente por mí. Nicolasa, Juaristi, Geno, José Castillo, Aldaz y Domenech publican una sola receta, en algunos casos muy similar. Para remediar esta pobreza, seguimos con estos caracoles de Cascante.

## **830 CARACOLES. CASCANTE**

Alfredo Marco

En una sartén se refrían unos trocitos de punta de pernil en cantidad discrecional. Cuando están bien fritos, se les une medio vaso de aceite, media cebolla de tamaño regular muy picada, dos dientes de ajo, un poco de guindilla y sal. Cuando está casi hecha la cebolla, se echan los caracoles ya purgados, engañados y cocidos. Cuando han gozado un rato,

se añaden unas cucharadas de tomate hecho y se dejan hacer despacio. Se vigila y, si consume demasiado, se le pueden añadir un vasito de agua. Finalmente se le añaden pimientos del Pico.

En Azagra se comían caracoles en el día de San Juan y es tradición aún viva.

Así es de original la forma de asarlos:

### **831 CARACOLES A LA TABLA. AZAGRA**

Se extiende una capa de sal gorda sobre una tabla, colocando los caracoles limpios y purgados boca abajo sobre la sal, y en cantidad según el tamaño de la tabla.

Sobre ellos se coloca carrizo seco y se le da fuego en un extremo de la tabla y a favor del aire y se deja hasta que las brasas del carrizo los ase.

Una vez asados, se comen untándolos en una salsa picante hecha a base de aceite, tomate, guindilla y sal.

En Miranda de Arga, cinco días después, en la fiesta de San Pedro, celebran «El día de los caracoles» o de «La caracolada», atracción de muchos forasteros y mirandeses resi-

dentes fuera. Participa todo el pueblo y asan los caracoles a la brasa, regándolos con ajolio.

### **832 CARACOLES DE MIRANDA DE ARGA**

Enrique González

Sobre una losa se echa abundante sal gorda y, sobre ella, se colocan boca abajo los caracoles ya purgados. Se cubren con matas secas de habas, paja o esparto (que es el mejor).

Se ponen las losas a favor del viento, se da fuego y a medida que se va consumiendo el fuego, se sopla sobre los caracoles, se sacan con un palillo y untándolos en ajolio, se comen.

El ajolio se hace batiendo fuertemente aceite, ajo muy picado, sal, miga de pan muy fina y picante, si gusta, hasta que tenga una consistencia menor que la salsa mahonesa.

Parece probado que el caracol es bastante indigesto. La «Enciclopedia Salvat de Cocina», que publica diez recetas de todo el mundo, escribe que los dietistas son muy severos respecto a los caracoles, cuya carne, de consistencia elástica, juzgan muy pesada y difícil de digerir. Es poco nutritivo por sí mismo, pero las formas de condimentarlo le dan valor alimenticio, aunque agravan la digestibilidad. A ello pue-

de aludir el refrán que recoge Alonso de Barros: «Caracol de mayo, candela en la mano».

Quizá remojados con el tinto de la tierra pierdan agresividad en el estómago. «Tras caracoles, setas y peras, agua no bebas», aconseja un refrán. Y otro «A caracoles pican-tes, vino abundante».

### **833 CARACOLES EN SALSA. TAFALLA**

Sixto C. Royo

Una vez lavados con agua de vinagre y sal, se ponen en una perola de porcelana en agua fría, para que se acaben de purgar y engañarlos. Una vez hecho esto, se retiran del fuego.

En una perola de barro se pone aceite, cebolla muy picada, un poquito de tomate, ajos, picante a discreción y panceta troceada. Hecho el sofrito, se añaden los caracoles, teniéndolos el tiempo preciso para que se hagan bien. Unos minutos antes de servirlos se unen en un almirez dos cucharaditas de harina con un vaso de vino blanco, se bate bien y se añade a los caracoles, se deja reducir un poco la salsa y tras un reposo de varios minutos, se sirven.



El hombre prehistórico comía los caracoles crudos, simplemente perforando su concha. Después se comprobó que el caracol puede ingerir sustancias venenosas de setas y plantas, inocuas en su tubo digestivo, pero nocivas para las personas. También pueden comer plantas como el «cenojo» que amargan luego mucho. Por ello se «purgan» dentro de las «caracolerías», recipientes de barro cocido con agujeros o cestos de mimbre con tapa. El tiempo mínimo de esta purga es de nueve días.

Es en enero cuando, ocultos en su letargo invernal, están más gordos y resultan más sabrosos, «cuando están con 'tapa' (opérculo)», y se pueden comer sin necesidad de purgarlos. En contra de la creencia popular, el caracol no sale jamás durante una gran lluvia, aunque prefiera pasear por

suelo húmedo. Javier Marín, con su habitual humor, me decía muy serio que «en Tudela se cogen los caracoles con tambor y regadera» (para que crean que hay tormenta y salgan).

Los caracoles «blancos» de la Bardena empiezan a salir con las primeras lluvias de primavera, a finales de marzo, primeros de abril. Es caracol que «dura» poco. Por ello hay que ponerlos en redes con cartón húmedo y así aguantan muchos días. En verano la mejor manera de mantenerlos es, una vez purgados, meterlos en el frigorífico.

Sabido es que «vale más la salsa que los caracoles» y es en ella donde el cocinero o la cocinera tienen que poner su habilidad. Toda preparación requiere, pues, una doble faena: cocer los caracoles y elaborar la salsa.

### **834 HUEVOS CON CARACOLES. TUDELA**

Teodoro González Coscolla

Se pone al fuego en aceite de oliva, dos cebollas grandes picadas, con un poco de chorizo y jamón. Seguidamente se le une un kilo de tomate hecho y una cabeza de ajos picada. Se deja hacer todo, muy despacio.

Ya hecho, se le añaden kilo y medio de caracoles previamente cocidos y se deja gozar un rato.

Finalmente se escalfan sobre el guiso un huevo por comensal, añadiendo encima de cada huevo un poquito de sal.

Receta ribera, originalísima y poco conocida hasta que Luis Gil Gómez publicó su estupenda «Gastronomía Ribereña», es la de los

### **835 CARACOLES MANARRO, EN LATA. FITERO**

Los caracoles no se lavan, se frotan cuidadosamente con un paño de cocina y se van depositando en la lata.

En el almirez se machacan ajos, guindilla, sal y perejil, echando después todo a una taza de aceite.

La lata de los caracoles pasa al horno donde se van asando. Cuando han despedido algo de baba, se saca la lata y en el interior de cada uno de los caracoles se va poniendo con una cucharilla una pequeña cantidad de la salsa elaborada. Terminada esta operación, los caracoles pasan de nuevo al horno donde acaban de asarse.

### **836 CARACOLES CON PEREJIL. PAMPLONA**

Francisco Javier Arraiza

Se machacará en el mortero una miga de pan empapada en vinagre y agua, juntamente con unos ajos, pimienta en pequeña cantidad y sal, exprimiendo la mezcla. Se pica un poco de perejil y hierbabuena, se echa un poco de aceite, y se revuelve todo en la misma dirección sin cesar, hasta que quede muy trabado y sepa a sal. Póngase este ajo alrededor de los caracoles cocidos y sazonados en la cocción.



CARACOLES

Cada pueblo tiene su receta. Y sus caracoles... A más de un aldeano he oído decir que él sólo coge caracoles machos, para que las hembras le sigan criando en el corral... Por el contrario, hay quien afirma que las hembras son más aplanadas y finas. Y algunos presumen de distinguir su se-

xo. Todos ellos ignoran que el caracol es hermafrodita, «manflorita» que diría alguno de estos zoólogos...

Lo que sí se distinguen son los caracoles de las caracoletas, que también se consumen, guiso en el que puede resultar peligroso hacer caso del dicho de «Caracol y trago».

### 837 CARACOLILLAS DE TUDELA

Josefina Castillo de Pérez de Obanos y María Teresa Pérez de Obanos, de Remacha

Se deben recolectar las de mayor tamaño, siendo las mejores las de rastros, juncos y cardos, dejando las de alcachofas porque amargan el guiso.

Se tiene purgando en una cesta o recipiente similar durante un par de días y, pasado este tiempo, se ponen a remojo durante un cuarto de hora aproximadamente, para que despidan las babas, y se retiran las caracoletas que no han salido. A continuación se ponen a cocer en agua fría y fuego lento hasta engañarlas, añadiendo luego la sal y un trozo de guindilla. Una vez bien cocidas, se escurren.

En una sartén se pone aceite, tomate y pimiento verde picado. Una vez hecha la fritada, se le añade una cucharilla de pan rallado, se echan las caracoletas y todo junto debe dar un pequeño hervor.

De la misma manera se hacen también los caracoles llamados «navarricos». Pero los caracoles también abandonan su protagonismo, para ser parte integrante e importante de numerosos platos navarros, de los que doy una muestra.

He citado ya los numerosos seguidores de la sopa hecha con el agua de la cocción. En Tudela, como señalo en otra

parte, hacen las sopas tostadas con pimientos secos. En el momento de meterla al horno, colocan encima caracoles previamente engañados y cocidos.

Aquí va esta preparación, descrita con la maestría que caracterizaba a su autor, Luis Gil Gómez.

### 838 ARROZ DE VIGILIA DE FONTELLAS

Sra. de Cornago

Entraba en el condumio arroz, bacalao (tan sólo lavado, sin haber sido puesto a remojo), caracoles, una rama de perejil y una hoja de laurel. El bacalao podía entrar bien desmigado o partido en trozos no muy grandes.

En la compostura iba aceite, ajos partidos por la mitad o aplastados, y unos cuadrados pequeños de miga de pan.

Una vez lavados, se pasa a cocer los caracoles, dejándolos después bien escurridos. Luego se pone a cocer el arroz y el bacalao junto con el laurel y el perejil, incorporando los caracoles algo más tarde, puesto que ya están cocidos, y se sazona, si es necesario.

Más tarde, en la sartén con aceite, se fríen los ajos hasta que toman un color dorado fuerte y, por último, se meten los cuadrados de miga de pan, dejando freír un tiempo razonable.

Terminada de preparar la compostura, se vacía sobre el recipiente del arroz y el bacalao, resultando un arroz suelto, jugoso y exquisito.

Una verdadera delicia...

Es un arroz que se preparaba antiguamente, todos los viernes de Cuaresma.

### 839 CALDERETE DE CONEJO Y CARACOLES. TUDELA

José M.<sup>a</sup> Remacha

*Ración para cuatro personas:* 2 kg. de patatas; un conejo; 4 ó 6 dientes de ajo finamente picados, igualmente que un cuarto de cebolla grande; un decilitro de aceite; un trozo de chorizo, partido a rodajas más bien gruesas; caracoles de monte y guindilla seca a discreción.

*Cómo se confecciona:* En una sartén de las llamadas de patas, se vierte el aceite y, cuando está caliente, se refrien los ajos, cebolla y el conejo cortado a trozos, cuidando de que no se queme, para lo cual se añade un poco de agua que se tendrá previamente calentada, y se espera a que esté suficientemente cocido, lo que se comprobará pinchando con un tenedor (teniendo en cuenta que es carne dura y que necesita bastante tiempo). Una vez que se cuece esto, se le añaden las patatas, que previamente se habrán cortado a bocados, dando el corte con el cuchillo y sin terminar, arrancar de nuevo. Las patatas se rehogan en lo que primeramente se habrá freído, hasta que se impregne en la salsa; a continuación se agrega agua caliente hasta cubrir todo el guiso; se sala a gusto del consumidor; se agrega la guindilla cortada a trozos y los caracoles que previamente se habrán cocido en vasija aparte.

El todo, se deja hervir durante 15 ó 20 minutos, dando tiempo a que la patata se haya cocido. Seguidamente se retira del fuego y se deja reposar durante unos minutos. Se aconseja comerlo en el mismo caldero, para evitar que se enfríe, a ser posible con cubierto de madera.

Este plato se rocía con buen trago de vino, que puede beberse en bota, porrón o en vaso.

### 840 AJOARRIERO CON CARACOLES

M.<sup>a</sup> Angeles Martínez de San Vicente

*Ingredientes y cantidades:* Un kilo de bacalao, una lata grande de tomate, una cebolla grande, 4 ó 5 dientes de ajo, un par de pimientos choriceros, guindilla y medio kilo de caracoles.

*Modo de hacerlo:* El bacalao se pone a remojo de víspera; cambiar el agua varias veces, dejar escurrir y reservar. En cacerola se pone aceite, como un decilitro, luego se pica la cebolla menuda, muy picada y el ajo. Se deja hacer un rato tapada; se añade el tomate y se deja reducir a la mitad. Los pimientos se ponen a remojo. Una vez hecho el tomate, se pasa por el pasapuré, se pone en cazuela de barro y se vierte el bacalao escurrido, incluso secándolo con un trapo, para que quede bien seco, y se deja hervir un rato. Se pican los pimientos a tiras y, si se quiere, se echa guindilla. A continuación se echan los caracoles ya hechos y se deja hervir todo un poco. Se sirve en la misma cazuela.

*Modo de hacer los caracoles:* Se ponen a remojo en agua fría, para que saquen las migas, se lavan bien con sal y otra vez más debajo del grifo con agua fría y se ponen a fuego



muy lento. Cuando hayan sacado las migas, se puede aumentar el calor para colocarlos. Se les añade un trozo de cebolla, una hoja de laurel, una rama de perejil, medio vaso de vino blanco y una guindilla. Se deja cocer por espacio de tres cuartos de hora. Una vez cocidos se vierten al bacalao.

### 841 CONEJO CON PIMIENTOS Y CARACOLES

Se echa aceite de oliva a una sartén. Se añaden el conejo troceado y de 30 a 40 caracoles ya limpios y se mantiene a fuego lento dándole vueltas. Se sala, y cuando el conejo está dorado se echan unos dientes de ajo y un poco de cebolla troceada. Se deja hervir bastante rato y a continuación se añade un poco de tomate troceado, fresco o de lata. Luego, como esto se irá secando, se le añade un poco de agua. Se comprueba otra vez la sal, y se sigue cocinando hasta que se desprege la carne del hueso. En este momento se agregan los pimientos del piquillo frescos, o de lata. Cinco minutos más tarde se retira la sartén del fuego y a comer.



CARACOLES

### 842 CARNE CON CARACOLES

M.<sup>a</sup> Josefa Ilzarbe de Garde. Villava

Se limpian bien los caracoles. Se ponen a fuego suave y, ya engañados, se cuecen durante media hora, quitándoles la espuma. Entonces se cambian a otra agua caliente, a la

que se le echa un chorrico de aceite, unos dientes de ajo, perejil y cebolla y se deja cociendo durante otra media hora.

En una perola aparte se pone aceite, cebolla picada y la carne de ternera troceada, se majan unos ajos y perejil y se rehoga todo bien. Ya rehogado, se le une un tomate fresco y, a medio hacer, se incorporan los caracoles, se les da una vuelta y el agua necesaria, de la cocción de los caracoles, cubriendo justamente la carne y se deja hacer hasta que se vea que está ya hecho.

### **843 CORDERO CON CARACOLES**

M.<sup>a</sup> Carmen Sola

Para este guiso, las mejores puestas son cuello y paletilla.

Se pone en una cazuela de barro una cebolla y un diente de ajo picados, junto al cordero troceado. Unir, cuando está ya bien rehogado, una cucharada de harina. Añadir entonces un vaso —tamaño agua— de caldo de carne o en su defecto agua con concentrado de carne, junto a un tomate fresco al que previamente se ha quitado piel y semillas y pasado por el chino, así como un diente de ajo. Se deja hacer a fuego lento.

Añadirle un pimiento seco y otro verde, ambos troceados y unir después los caracoles previamente engañados y cocidos.

### **844 CONEJO DE MONTE EN FRITADA CON CARACOLES**

Jesús Arbiol Ramos. Monteagudo

Se ponen los conejos con aceite en un recipiente amplio. Deben estar partidos en trozos más bien pequeños y previamente salados.

Se rehoga y, a medio hacer, se le une cebolla y ajos picados. (Una cebolla grande y una cabeza de ajos para cinco conejos.)

Cuando va a tomar color la cebolla, se le añade una copa de coñac por cada dos conejos. Cuando se ha ido ya el aroma del coñac, se le une el pimiento verde troceado, en una proporción de un kilo por cada tres conejos.

Se rehoga durante mucho tiempo, a fuego moderado. Si se ve que el conejo sigue duro y tiene peligro de que se apegue la carne al recipiente, se le une un poco de agua —la necesaria—, sin que nunca llegue ni a medio cubrir el recipiente.

Cuando prácticamente está tierna la carne, se le une el tomate fresco (el equivalente de una lata por conejo) por el chino. Cuando empieza a hervir el tomate, si hiciera falta, se le añade un poco de agua o caldo. Seguidamente se van uniendo los caracoles previamente engañados y cocidos, sin que pierda el hervor. Finalmente, se le unen pimientos rojos, cortados a tiras.

Bien gozado todo, se deja reposar un rato y se sirve.

### **845 LOMO DE CERDO CON CARACOLES**

María Arriazu de Munilla. San Adrián

En una cazuela de barro se hace una salsa de tomate con cebolla, pimiento verde y poco ajo.

Ya hecho, se le añaden los caracoles engañados y cocidos. Cuando se han rehogado bien, se une el lomo de cerdo justamente frito y se deja que se acabe de hacer despacio a fuego lento.

## CONEJO

**M**enuda faena la del doctor Delille, galardonado como protector de la agricultura, al inocular un virus ya conocido a los conejos que comían las verduras de su huerta. Creó un brote epizootico que se extendió rápidamente por toda Europa y que atravesó los Pirineos en 1954. Desde entonces la mixomatosis amarga periódicamente, a una con sus nuevos brotes, tanto a los escopeteros que con los conejos compensaban la regresión de otras especies cinegéticas, como a muchos estómagos que tenían en este herbívoro su base proteínica, sin olvidar a las aves rapaces y otros depredadores, para los que constituía una parte importante de su sustento.

Por si éramos pocos, ha aparecido una nueva enfermedad vírica hemorrágica, que, unida a la anterior, está poniendo en peligro la especie. Y ahora, menos mal, en Inglaterra, según algunas noticias, ha surgido un superconejo, inmunizado a estas enfermedades y que quieren exterminar como sea, pues por lo visto se come todo lo que encuentra por delante. Estrabón, cuando habla de la Turdetania, dice que «abunda también en todo género de ganado y aves de caza, siendo muy raros los animales dañinos, si se exceptúan los conejos, que algunos llaman *lébridas*». Y continúa diciendo que «arruinan sus raíces y semillas, lo cual sucede en casi toda la Iberia». Esta realidad llevó a algunos poetas a tildar a España de «cuniculosa», y a que en las monedas de la



CONEJO CON CARACOLES



época apareciera la efígie de unos conejos. También Plinio habló de estos animalicos y su perniciosa abundancia, asegurando por boca de Varrón que una ciudad de España fue minada por los conejos. Por ello —continúa— «y para que el daño fuera minorando, trajeron unos gaticos que cría el Africa» —de la misma especie de los hurones— de que se usaba entonces, según refiere Plinio. Este hurón, el «bicho», está ahora doblemente prohibido, ya que es también transmisor de la enfermedad.

En Navarra el conejo —si exceptuamos las tierras del Bidasoa, donde su presencia siempre ha sido muy reducida— abundaba mucho en la zona Mediterránea, a una con la perdiz. A pesar de las epidemias, se calcula que hoy en día se cazan por el orden de sesenta mil al año.

Donde más apreciado ha sido es en las Bardenas y sus pueblos congozantes y limítrofes. De siempre y en especial desde su gran roturación, para los labradores bardeneros que vivían pendientes del quincenal «recao» —y todos por necesidad eran furtivos— el conejo suponía las proteínas que añadían al caldero de patatas de la noche. Además, la calidad de ese conejo, alimentado con romero y otras plantas, es realmente magnífica, y si está cazado en «los sorianos» o en los cabezos y barrancos de «la Nasa», llega a lo excepcional.

Vamos con unas recetas de esas tierras, advirtiéndoles antes que, para trocearlos, hay que cortarlos por las junturas de los huesos, nunca quebrándolos, pues se astillan y resulta embarazoso masticarlos.

## 846 GORDILLAS DEL CAMPO DE ARGUEDAS

Angel Munárriz. Arguedas

Se sacan las tripas del conejo y limpio el estómago con agua y las tripas convenientemente presionadas y estiradas a mano, se envuelve el estómago con las tripas y se asa a la parrilla hasta alcanzar un buen color dorado. Antes de servir las, se sazonan.

## 847 GAZAPOS CON NUECES

Teresa Resano de Navarro. Caparros

*Ingredientes y cantidades:* Un conejo de 1,250 kg., cebolla y media de tamaño regular, tres dientes de ajo, un vaso y medio de clarete, igual cantidad de caldo de carne o, en su defecto, agua con concentrado de carne, tres cucharadas de salsa de tomate, una docena de nueces grandes, aceite de oliva, manteca, harina.

*Modo de hacerlo:* Se parte el gazapo o el conejo por sus juegos (nunca astillar los huesos) y en una sartén se pone manteca y aceite a partes iguales. Los trozos de conejo se pasan por harina y se fríen uno a uno (el conejo, siempre bien frito) con varios dientes de ajo enteros. Una vez fritos, sacarlos aparte.

En el aceite sobrante, se pone la cebolla muy picada con tres dientes de ajo (los anteriores se eliminan) y se hace despacio hasta que se dore. Ya hecho, se unen los trozos de conejo. Añadir entonces el vino y dejar cocer a fuego moderado.

Aparte, en un almirez, se machacan las nueces peladas y, cuando el conejo está casi hecho, se añaden. Se deja que se vaya acabando de hacer y, si hace falta, se añade caldo. Finalmente se puede añadir un poco de salsa de tomate, previamente hecho.

## 848 GAZAPOS CON PIMIENTOS VERDES

Teresa Resano de Navarro. Caparros

Se toma un gazapo o un conejo que no pase del kilo y se parte en trozos por sus juegos.

En un sopero de barro se pone mitad aceite y mitad manteca (necesita bastante) y se rehogan los trozos de conejo hasta que se doren.

Aparte hacer una fritada con abundante pimiento verde troceado, tomate (al que se escalda la piel y se escacha con el tenedor) y cebolla finamente picada y se sofríe todo esto con ajo. Ya hecho y procurando quede jugoso, se le unen los trozos de conejo, así como un vaso colmo de vino clarete y se deja cocer. En olla exprés, con ocho o diez minutos hasta.

Si necesita, se le puede añadir un poco de caldo de carne, así como caracoles previamente engañados y cocidos.



CONEJO DE MONTE CON PIMIENTOS VERDES

### 849 CONEJO EN ENSALADA

Julio Floristán y José Luis Gil. Arguedas

Para este guiso, lo mejor son los gazapillos, a los que aquí se llaman «bisalto de monte».

Los cuartos traseros del conejo, planos, se ponen a asar a la brasa. Ya asados, se salan y se envuelven en un paño y se tienen durante una hora aproximadamente, para que resuden.

Luego se parte o trocea, se deja en un plato y entonces se le echa aceite crudo de oliva y ajo picado crudo.

### 850 CONEJO A LA GOTA DE FUEGO

Angel Munárriz. Arguedas

Una vez limpio y quitada la piel, se pone a asar a la parrilla, dándole unos cortes en las partes musculosas para el asado conveniente. A falta de 5-6 minutos, se echan a un cucurucho de papel de estraza 50 gramos de tocino de pernil que se pone al fuego hasta que se deshaga y se rocía con sus gotas el conejo.

Para acompañar el asado se machacan media docena de dientes de ajo y aceite a conveniencia, en un mortero, para acompañar al pan.

Similar a estas preparaciones anteriores es la que me proporcionó Alejandro Urmeneta, más propia de los guardas del Vedado de Eguaras, que de Arguedas. Lo hacen con

el acompañamiento de verduras en ensalada y resulta muy refrescante en días de verano, cuando hace mucho calor y no apetecen las comidas pesadas.

## 851 CONEJO ASADO CON ENSALADA

Se emplean los cuartos traseros de los conejos, de la riñonada para atrás. Se asan a la brasa y después, con un papel de estraza de la carnicería, se coge un trozo de tocino con veta de jamón, se le prende fuego al papel y se le tiene con unas tenazas de fogón, mientras se derrite y va cayendo gota a gota. Se rocía con ellas el conejo mientras se acaba de asar. Esto lo deja jugoso.

Una vez asado, se deja enfriar, se trocea y se pone en una fuente junto con tomate troceado, cebolla (que ha de estar cortada y en agua una hora antes, para que no pique), lechuga y otras verduras de ensalada, con el consiguiente aceite, vinagre y sal. Tras darle unas vueltas, se sirve.

Hace ya muchos años, aquella gran persona que fue Luis Gil Gómez, el «Barbis», nos organizó a José Javier Urraga y a mí una comida en Fitero, cocinada por la mano sabia de Miguel Aguirre. El menú consistió en «patatas a lo Ma-

narro» y conejo de monte. Este fue sensacional y cuando le preguntamos la forma en que lo había guisado, nos respondió que su secreto era que el conejo era de la Nasa, pues la receta con que la cocinó es así de sencilla.

## 852 CONEJO DE MONTE. 1

Miguel Aguirre. Fitero

*Ingredientes y cantidades:* 2 conejos de monte, 2 cebollas grandes, 3 ó 4 dientes de ajo, un vaso de vino blanco seco, agua, sal y aceite de oliva.

*Forma de hacerlo:* En una cazuela de barro, se pone el aceite con los dientes de ajo picados. Seguidamente se refrie el conejo troceado durante unos diez o quince minutos y se añade la cebolla picada y se deja se vaya haciendo a fuego moderado. Ya hecha la cebolla (sobre un cuarto de hora aproximadamente), se le echa un poco de agua, pues la cebolla suelta bastante, y a los diez minutos de cocer en el agua se le añade un vaso pequeño de vino blanco seco (en su defecto, clarete), se sala y se deja que se acabe de hacer.

Al conejo de monte *nunca* se le debe poner laurel.

También de esta manera tan sencilla es como la hacían y hacen los labradores bardeneros, quienes a mediodía comían únicamente su plato de alubias blancas con tocino —una empuesta de una mano y cogida hacia abajo, por persona— para degustar por la noche las patatas con conejo. Incluso en los días de vigilia, es decir, abstinencia, pues siem-

pre han creído —según afirman algunos valtierranos— que la vigilia era hasta mediodía, y si desde el campo donde labraban no se veía la torre de la iglesia, no había por qué guardarla. Aun así, por si acaso, para tranquilizar la conciencia al no haber otra cosa que comer, decían convencidos: «Meto conejo y saco abadejo».

## 853 RANCHO DE CONEJO

Angel Moncayola. Arguedas

Se frie el conejo troceado en aceite rusiente. Ya frito, se echa una empuesta de patata troceada por comensal y se rehoga. Seguidamente se le une agua caliente —la que cunda—, una cabeza de ajos entera y limpia de piel y se deja hacer despacio, salándolo al final.

No debe llevar cebolla, porque la cebolla le disgusta al rancho.



## 854 GAZAPOS ASADOS A LA PARRILLA

Angel Moncayola. Arguedas

Los gazapos se abren, sin partirlos, en dos como un librillo.

Cortados los delanteros para el rancho, a las partes traseras se les hace unas incisiones con una navaja y se introducen en ellas unas lonchas de ajo. Se ponen a asar al fuego en parrillas y, cuando están a mitad del asado, se vierte unas gotas de aceite de oliva por encima, para que se hagan bien. Al retirarlos del fuego, se les echa sal.

Ya asados y antes de servirlos, se trocean y colocan en una fuente caliente y se les echa por encima un ajoaceite hecho a base de aceite de oliva crudo y ajo muy picado.

Son distintos que si se asan en casa y además son conejos caseros. En este caso se hacen así:

## 855 CONEJO ASADO AL «AJILIS MOJILIS»

Tomás Mencos. Labiano

*Ingredientes:* Un conejo, patatas, ajo, perejil, aceite de oliva, una copa de coñac y manteca.

*Modo de hacerlo:* Se prepara una bandeja de horno. Se pelan unas patatas y se cortan en lonchas que se colocan en la bandeja sazonadas con un poco de sal. Se coloca después el conejo encima de las patatas, sazonado con sal y untado con manteca. Se mete a horno suave para que se vaya haciendo. En el mortero, se maja ajo y perejil y se le añade aceite y coñac. Con este unto se rocía el conejo. Luego, conforme se va haciendo, con una cuchara de palo se va rociando el conejo con la salsa que despide. Cuando está hecho, se sirve.

Hasta que las Cortes de Cádiz promulgaron la Constitución, la única caza que se permitía a los villanos y labradores era la del conejo con palo. Esa debe de ser la razón por la cual existe tal infinidad de preparaciones, cuya publicación sería interminable. Pero no sólo hacían las delicias de la clase baja. Sabemos que gustaban de ellos nuestros reyes y nobleza en el palacio de Olite. Las cuentas de la hostería nos dicen que en el día de Navidad de 1405, entre otras fruslerías, los estómagos cortesanos dieron con 196 gallinas y 180

conejos llevados de Lerín, Miranda, Peralta, Cárcar, Villafraña y Andosilla. Su precio era la mitad que el de la perdiz. Y debía de ser plato navideño, puesto que en 1425 en Sangüesa, nuestros reyes y acompañantes, después de la vigilia correspondiente, se resarcieron el día de Pascua, dando buena cuenta, entre otras cosas, de 77 conejos, dos ansarones y seis perdices.

Van algunas recetas que se diferencian algo entre sí.



CONEJO ASADO AL HORNO

## 856 CONEJO CON CARACOLES. 1

Pilar Barásoain de Urroz. Tafalla

*Ingredientes:* (Para cinco comensales) Un conejo de un kilo, una cebolla, una cabeza de ajos, media docena de pimientos verdes, dos tomates, perejil, media cucharilla de pimentón, 3/4 de kg. de caracoles, sal y 1/4 de litro de aceite de oliva.

*Modo de hacerlo:* Poner al fuego en un recipiente amplio el aceite. Ya caliente, echar los trozos de conejo y dejar que se refría despacio.

Aparte hacemos una fritada con la cebolla, ajos, pimientos verdes troceados, tomate, perejil, pimentón y sal.

Cuando el conejo está refrito, unirle la fritada, así como los caracoles previamente engrañados y cocidos, dejando hacerse el guiso a fuego moderado.

Si se quiere, se le puede echar guindilla.

## 857 CONEJO AL VINO BLANCO

Antonio Echaide. Elizondo

Se divide el conejo en dos partes, a lo largo, y se colocan en una fuente, donde se han puesto unas cucharadas de vinagre, media cebolla cortada a rajitas, cuatro o cinco dientes de ajo picados. Se tiene macerando durante veinticuatro horas, moviéndola de vez en cuando, para que se remoje por todas partes.

Se retira de donde ha estado macerando, se seca, se corta en trozos que se pasan por harina y se fríen en una sartén, haciendo lo mismo con el hígado.

En una cazuela de barro honda se echan unos trocitos de tocino que se fríen un poco; se le añade el aceite sobrante de la fritura, un par de vasos de vino blanco, una cebolla picada, media docena de dientes de ajo, una zanahoria, un ramito de perejil, un poco de tomillo y una chispita de laurel.

Se colocan los trozos en la cazuela con los ingredientes antes citados y se deja hervir suavemente hasta que el conejo esté hecho y tierno.

Se sirven los trozos acompañados de la salsa, sin las verduras.

## 858 CONEJO DE MONTE A LA MOSTAZA

Jesús Icíz. Pamplona

En una cazuela de barro se pone aceite de oliva, media cebolla de tamaño regular y dos dientes de ajo, todo muy picado, a fuego lento, hasta que esté justamente hecho.

Seguidamente se une el conejo cortado en trozos y sin quebrar los huesos, pasados por harina. Se rehogan un poco —más vale que el conejo salga con la carne un poco blanca— y se añade vino blanco seco, un poco de agua, un poco de laurel y una cucharada de mostaza, que se diluye en la salsa.

Dejar que se haga despacio.

## 859 CONEJO CON TOMATE

Julio Monasterio. Pamplona

Trocear el conejo, pasarlo por harina y rehogarlos en aceite de oliva con unos dientes de ajo. Ya fritos, pasarlos a un recipiente aparte.

En el aceite sobrante, tras pasarlo por un colador, se fríen dos cebollas troceadas, cuatro tomates muy maduros, una pizca de laurel, otra de orégano, cinco granos de pimienta negra, un vasito de vino blanco y el caldo de carne necesario. A media hechura, colocar por encima unas tiras de pimiento (guindilla, potestativa).

Veinte minutos antes de que esté hecho, unir unos pocos trozos de patata, para que se cueza.

Es fundamental tapar la cazuela durante la cocción, con un papel de estraza o una cobertera en su defecto.

## **860 CONEJO DE MONTE. 2**

Santiago Montañés, Pamplona

*Ingredientes:* Un conejo, 1/2 cebolla de tamaño regular, una cabeza de ajos, 1/2 zanahoria regular, una copa de coñac, dos o tres patatas menudas.

*Elaboración:* Se pone en una cazuela de barro aceite con la cebolla, ajos y zanahoria, todo muy troceado, junto con una copa de coñac y se deja que se vaya haciendo, y se añade el conejo troceado, todo en crudo.

Ya rehogado, se añaden las patatas troceadas y luego caldo de carne o en su defecto agua y la sal.

## **861 CONEJO DE MONTE EN SALSA**

M.<sup>a</sup> Josefa Ilzarbe de Garde. Villava

Se corta el conejo en trozos. Se le da una vuelta en la sartén y, conforme se van haciendo, se depositan en una perola.

En el aceite sobrante se pica media cebolla mediana. Cuando está ya blanda, se le une media cucharada de harina (de las de palo, que cogen poco) y se rehoga con la cebolla.

Aparte se majan 3 ó 4 dientes de ajo y perejil bien picado, añadiendo una cucharada de vinagre y un poco de vino tinto. Todo ello se vierte a una sartén con un poco de agua y cuando ha hervido un poco, se echa sobre el conejo y se deja que se cueza a fuego lento.

Hasta los años setenta, la cría de los conejos caseros se practicaba, en las zonas rurales, en conejeras situadas tanto en descubiertos como en tejavanas, o en corrales por los que correteaban libremente. Prolíficos, fáciles y baratos de alimentar, era plato que se comía con más frecuencia que los pollos, sobre todo en días festivos –guisado o asado al horno– y en los días de siega y trilla, guisado con caracoles.

La explotación industrial, con granjas que se extienden por todo el territorio foral, ha supuesto que en Navarra se

sacrifiquen semanalmente unos cincuenta mil conejos. Con demanda creciente, es muy aconsejable para una dieta, pues su carne es muy fina y tiene poco valor calórico. Menos sabroso que el de monte, su carne es más blanda y blanca, al tener menor cantidad de sangre residual.

Y aunque se aplican las recetas de las piezas de monte –con la añadidura de laurel, tomillo y otras plantas culinarias– van aquí algunas de conejos caseros.

## **862 CONEJO CASERO**

Mercedes Aristizábal. Puente la Reina

En una cazuela de barro se pone aceite, un cuarto de cebolla mediana, dos dientes de ajo, tres pimientos verdes medianos, todo ello finalmente picado. Seguidamente se echa un conejo de un kilo aproximadamente, troceado. Se refric bien y, cuando ya está dorado, se le añade tomate crudo, pasado por el chino, salándolo finalmente. Se debe hacer a fuego lento.



## 863 CONEJO EN SALSA RUBIA

Pilar Carrillo. Pamplona

Después de partido el conejo en trozos, se pone en una perola con manteca bien caliente para que se ahogue bien. Un tanto rehogado, se separa a un plato o vasija aparte. En la grasa que quedó en la perola se fríe un poco de jamón cortado en trocitos pequeños, con un poco de cebolla también muy picadita; y cuando ésta empieza a tomar color, se echa una o dos cucharadas de harina, según la cantidad de conejo que haya, y una vez unida, se añade el conejo y se da una o dos vueltas al guiso. A continuación se agrega un vasito de vino blanco con dos cacillos de caldo, un poco de pimienta blanca, una hoja de laurel, una cabeza de ajos picados en trocitos, un poco de orégano, canela, perejil picado y la sal correspondiente. Se deja cocer hasta que esté tierno y se reduzca la salsa.



CONEJO EN SALSA RUBIA

## 864 CONEJO CON VERDURAS

Jesús Arbiol. Monteagudo

*Ingredientes y cantidades:* 1 kg. de alubias verdes, 1 kg. de guisantes, 1 kg. de habas en calzón, 24 alcachofas, 2 kg. de espárragos, 1/2 kilo de tomate fresco, 1 cebolla grande, 1 cabeza de ajos, 1/2 kg. de patatas, 5 conejos.

*Forma de hacerlo:* Limpiar y cocer todas las verduras por separado. Los espárragos cocerlos con sal y azúcar.

En un recipiente grande, se ponen al fuego en el aceite los conejos previamente troceados —en porciones más bien pequeñas— y salados. Se rehogan y a medio hacer, se le unen, finamente picados, la cebolla y los dientes de ajo.

Es de señalar, que hasta que el conejo esté prácticamente hecho, se le debe revolver, o menear la cazuela cuando se le ponga la tapa, con el fin de que no se agarre la carne.

Cuando quiere tomar un poco de color la cebolla, se le va añadiendo en la cantidad jus-

ta y necesaria —nunca en demasía, ya que entonces resultaría cocido— poco a poco, sin que pierda el hervor, el agua de las verduras; primero la de los guisantes y luego la de las alubias, habas y espárragos; no así la de las alcachofas, que ennegrecen el guiso. A media cocción se le une el tomate pasado por el chino y seguidamente la sal, cuyo punto se debe conseguir antes de unir las verduras, pues si no, se romperían.

Unir las patatas, quebradas, en trozos más bien pequeños y previamente fritas. Cuando éstas ya han gozado, se van uniendo poco a poco las verduras, primero las habas y alubias, luego guisantes y finalmente los espárragos y alcachofas, partidas éstas en cuatro partes.

Se deja que goce el tiempo necesario, y tras reposar, se sirve.

Si el conejo hubiera comido alholva, se echa al guiso (al principio, pues se nota enseguida) un buen vaso de vinagre, sin añadirle ningún otro ingrediente, hasta que se evapore todo el vinagre.

### 865 CONEJO CON PIMIENTOS DEL PICO

Juan Miguel I'undáin Osácar. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Dos conejos y medio, 8 dientes de ajo, una hojita de laurel o una pizca de tomillo (uno de los dos, pues tienen gustos contradictorios), un vaso tamaño vino de vinagre, una pizca de nuez moscada, 3 botes pequeños de pimientos del pico, una rama de perejil, aceite discrecional, agua y sal.

*Forma de hacerlo:* Se pone en una cacerola metálica el aceite al fuego con los ocho dientes de ajo troceados. Seguidamente se sofrien los trozos de conejo y, ya fritos, se añaden todos los ingredientes antes citados, a excepción de los pimientos, y se deja que se vaya haciendo lentamente y que se vaya reduciendo la salsa. Cuando está casi hecho el conejo, se unen entonces los pimientos, cortados a tiras, colocándolos por encima. Se tapa el recipiente con una cobertera y se deja se vayan recociendo los pimientos, junto al conejo.

### 866 CONEJO CON CARACOLES. 2

Francisco Berasategui. Mendigorria

*Ingredientes:* un conejo de un kilo, media docena de dientes de ajo, una cebolla mediana, un bote de pimientos morrones, un bote de tomate, caracoles, aceite de oliva y sal.

*Modo de hacerlo:* En una cazuela se pone el aceite con el ajo picado. Cuando empieza a tomar color, se le une la carne del conejo troceado y se deja freír lentamente. Ya frita, se le añade la cebolla picada y se deja que se vaya haciendo poco a poco. Cuando la carne empieza a estar tierna, se le añade el pimiento cortado a tiras y, ya refrito, el tomate y los caracoles previamente engañados y cocidos. Se sala y se deja se acabe de hacer lentamente.

## LIEBRE

La liebre es un mamífero de la familia de los lagomorfos. Se distingue de los conejos por tener las patas y orejas más largas. Los técnicos no parecen muy de acuerdo en cuanto a las variedades que existen en Navarra. Unos distinguen dos, la *liebre pirenaica*, que ocupa el norte del Reino hasta San Martín de Unx, y la *mediterránea*, que se desarrolla al sur. Otros opinan que se trata de la misma especie, aunque bien diferenciadas en dos o incluso tres subespecies, de las que la tercera sería la que encontramos en las tierras del Noroeste.

Es de carne más musculosa que el conejo. Al desviscerarla, se acostumbra guardar la sangre, para hacer con ella la salsa del guiso. De muy antiguo se le señala como particularidad la de tener el corazón demasiado grande, atributo propio, según Plinio, de todo animal tímido.

Habita con preferencia en espacios abiertos. Campea de noche y duerme de día y no hace cama. El mimetismo le

ayuda a defenderse. Es herbívora y no desprecia, según dicen, la carroña, por lo que tiene el veto de algunos «gourmets». Su ciclo de gestación es de 40-45 días y es el único mamífero que puede estar preñado para un segundo parto mientras cría la camada anterior –de dos a cinco ejemplares– y quedar preñada para un tercer parto, por la segunda trompa. Tal fecundidad hace decir que una tierra que no tiene liebres, no tiene caza.

Cuando el cazador cobra una liebre, la pone «a mear», apretándole la tripa para vaciarle la vejiga. De lo contrario, puede darle sentor. Si ve que es hembra, acostumbra dar una vuelta con la escopeta preparada, pues lo normal es que se encuentre algún macho en derredor.

En la Navarra montañosa, las liebres (*Lepus capensis pyrenaicus*) son de gran tamaño y llegan a pesar siete kilos. Nuestros cazadores la llaman *liebre de boj*, por darse en tierras donde crece este arbusto. Del norte son estas recetas.



LIEBRE



## 867 LIEBRE A LA BAZTANESA

Antonio Echaide Bengoechea. Elizondo

Al pelar la liebre, se procura recoger la sangre en un plato, que se mezcla con un poco de vinagre para evitar que se coagule, y se guarda junto con el corazón, hígado y molleja. Se divide la liebre en dos partes, a lo largo, y se colocan en una fuente, donde se ha puesto unas cucharadas de vinagre, media cebolla cortada a rajitas, cuatro o cinco dientes de ajo picados. Se tiene la liebre macerando durante veinticuatro horas, moviéndola de vez en cuando, para que se remoje por todas partes.

Se retira la liebre de donde ha estado macerando, se corta en trozos, se pasan por harina y se fríen en una sartén, haciendo lo mismo con el corazón y la molleja. El hígado, con la sangre, se deja aparte.

En una cazuela de barro honda se echan unos trocitos de tocino que se fríen un poco; se le añade el aceite que quedó en la sartén al freír la liebre, un par de vasos de vino tinto, una cebolla picada, ocho o diez dientes de ajo enteros, una zanahoria, un ramito de perejil, un poco de tomillo y una chispita de laurel.

Se colocan los trozos de la liebre en la cazuela donde hemos puesto estos ingredientes, se tapa la cazuela y se deja hervir suavemente unas dos o dos horas y media, hasta que esté bien hecha y tierna. Con la espumadera se sacan los trozos de la liebre y se colocan en un plato cerca del fuego. La salsa la colamos, para quitarle todos los restos de los ingredientes, y volvemos a colocar los trozos de la liebre en la cazuela donde hirvieron con la salsa.

En un poquitín de aceite se fríe una corteza de pan, hasta que esté negra del todo, casi quemada. Esta corteza se pone en el mortero con el hígado y la sangre de la liebre, se machaca hasta hacer una pasta y se le va echando al caldo de la liebre. Se sala todo y se deja cocer durante diez o doce minutos, muy poco a poco.

Aún mejora la liebre haciéndola de víspera y calentándola muy despacio.

Si alguna liebre tiene la desgracia de caer abatida en septiembre, antes de que se abra la veda, no dude en hacerla según la receta anterior y, ya hecha, agregarle unas po-

chas cocidas únicamente con sal. Se dejan gozar un rato y se sirve. Para una liebre de 3,5 kilos, kilo y medio de pochas desgranadas.

## 868 LIEBRE EN SALSA

María Dutor de Huici. Pamplona

Se pela y se limpia la liebre, guardando los hígados aparte, quitando la hiel con mucho cuidado. Se parte la liebre por las junturas y se seca con un paño limpio.

En una sartén grande se pone aceite de oliva y manteca de cerdo a partes iguales y se fríen los trozos de liebre previamente enharinados. Conforme se van friendo, se van echando a una cacerola. En el aceite que queda después de freír la liebre, se echan: una cebolla picada, dos dientes de ajo, una loncha de jamón a trozos, una ramita atada de perejil, los hígados troceados y una cucharilla colma de jerez. Se deja al fuego hasta que la cebolla se dore. Cuando esto esté ya hecho, se añaden dos cacillos de caldo, se cuele todo en el chino y se vierte a la cazuela donde está la liebre frita, para que hierva lento y se espese la salsa. Una vez que esté la liebre tierna, se sirve en una fuente.

## 869 LIEBRE GUISADA

Mary López Sáenz. Pamplona

Se parte en trozos y se pone en adobo un día entero, con ajos picados, sal, perejil y vinagre. Se retira y se fríen los trozos pasados previamente por harina. En una cazuela de

barro se echan el aceite sobrante y los trozos de la liebre; se añade un poco de vinagre, otro poco de vino blanco, cebolla picada, laurel, tomillo, ajos enteros sin limpiar y agua. Se sazona y se deja hervir. Cuando está ya casi cocida, se pasa la salsa por el chino, añadiendo entonces unos champiñones o setas de «illarraka» (*Cliptocibe nebularis*), que previamente se habrán hecho aparte. Finalmente, se deja hervir todo muy despacio.

Sabido es que algunos platos navarros triunfaron hace muchísimos años en Francia, donde todavía se siguen nominando a la *navarra*, siendo uno de ellos el

## 870 LOMO DE LIEBRE A LA NAVARRA

Picar finamente el lomo y tenerlo durante unas horas en una marinada de vino tinto. Secar los trozos y asarlos a fuego vivo sobre las verduras de la marinada.

Aparte, se dora en manteca 250 gramos de cebolla muy picada y 50 gramos de ajo dulce. Se incorpora a esta salsa media cucharada de harina, se deja cocer un instante y se le añaden entonces dos decilitros de jugo de ternera. Añadir un poquito de tomillo y laurel y dejar que se cueza suavemente. La salsa se tamiza y por cocción se concentra hasta reducirla a un puré grueso, y se coloca sobre diez champiñones previamente asados.

Se presenta el lomo de la liebre rodeándolo con esos champiñones como guarnición. Deshelar rápidamente la placa con la marinada; pasar ésta por el chino fino, reducirla a algunas cucharadas y montarla con mantequilla. Servir la salsa aparte.

Marinada de vino tinto: *Ingredientes:* 100 g. de zanahoria, 100 g. de cebolla, 40 de ajo, 30 de apio, 2 chalotas, tres ramitos de perejil, un poco de tomillo, media hoja de laurel, seis granos de pimienta negra, dos granos de clavo, litro y cuarto de vino tinto, cinco decilitros de vinagre y dos y medio decilitros de aceite.

*Tratamiento:* Sazonar y adobar la liebre con sal y pimienta. Cortar finamente zanahoria, cebolla y ajo y poner la mitad de éstas en el fondo del recipiente con capacidad suficiente para contener la pieza de caza y la marinada. Cubrir con el resto de verduras y añadir el vino tinto, el vinagre y el aceite. Mantenerlo en un lugar fresco y revolver frecuentemente la pieza en adobo.

En general, se aconseja cocinarlas en salsa e incluso marinarlas previamente por un día. Conocidísima es la preparación navarra al chocolate, que figura en otro apartado. Pe-

ro si el cazador abate una *forraca* o *farnaca* —en Navarra se llama así a la cría pequeña de liebre—, se puede asar, siguiendo las normas de esta estupenda receta.

## 871 FARNACA ASADA, CON SETAS

Asunción Polo de Donézar. Pamplona

Limpia la farnaca (o fornaca), se le golpea la espina dorsal, para abrirla y que quede plana.

Se deposita en una bandeja de horno untada con aceite de oliva. Se espolvorea la fornaca con sal, pimienta negra molida y se baña ligeramente con aceite de oliva y un poco de caldo de carne, para que mantenga la humedad y no se seque.

Se introduce a horno muy fuerte durante unos diez minutos, para que se cierren los poros de la carne y salga luego la carne jugosa. Luego, se baja la temperatura del horno y se deja que se vaya haciendo poco a poco.

Cuando está a medio hacer, se ponen en la bandeja y alrededor de la fornaca setas de cardo, a las que se rocía con unas gotas de vinagre, sal y se introduce otra vez al horno, hasta que se termine de hacer.

El sur de Navarra está ocupada por la liebre mediterránea (*Lepus capensis granatensis*), de tamaño menor y mejor sabor debido a las hierbas olorosas con las que se alimenta.

Existen aficionados que la cazan con galgos que corren la liebre. Con ellas, saldrán estupendas estas recetas.

### 872 LIEBRE DE LEACHE

Maria Mina de Pueyo, Pamplona

De víspera se parte la liebre y se pone a macerar troceada con vino tinto, unas rodajitas de cebolla, ajo y laurel. Una vez macerada, se frota y limpia con un paño. Se dora en aceite y manteca a fuego vivo y se retiran los trozos a una cazuela.

Se dora en aceite un poco de cebolla y ajos picados y luego se le añade vino blanco; se le echa a la liebre, y cuando está casi a punto, se le añade un cuarto de onza de chocolate, un poco de tomate hecho y pasado por el chino. Finalmente se le añaden unas cebolletas cocidas y salteadas.

### 873 GUISADO DE LIEBRE CON PATATAS

Angelinos Gambarte. Pamplona

*Ingredientes, para cuatro personas:* una liebre, un vaso de vino tinto, dos hojitas de laurel, cuatro clavillos, cuatro granitos de pimienta, cuatro patatas medianas, aceite, harina, agua y sal.

*Modo de hacerla:* Limpiar bien la liebre y partirla en trozos. Pasarlos por harina y freírlos en aceite caliente. Cuando estén dorados, se separan a una cazuela.

En el aceite que sobra después de freír los trozos, poner una cebolla y una cabeza de ajos. Una vez fritos, echar a la cazuela la liebre. Unir agua hirviendo hasta cubrirla. Añadir seguidamente un vaso de vino tinto, el laurel, la pimienta y la sal. Dejar cocer.

Cuando se ve que falta poco para que la liebre esté hecha, añadir las patatas para que el caldo se ponga más espeso.

### 874 LIEBRE

Josefina Calleja de Beruete. Estella

Se trocea la liebre y se deja en maceración con vino blanco.

Al día siguiente, se secan los trozos y se fríen en una sartén con tocino troceado y cebolla picada. Bien rehogado todo, se pasa a un puchero añadiendo entonces manteca, canela, pimienta, clavo, ajo machacado y sal, así como el vino de la marinada. Se tapa el puchero herméticamente y se deja hacer a fuego lento.

Los entendidos dicen, y razón no les falta, que la liebre más apreciada de Navarra es la bardenera y señalan el Raso de Javielo y la Plana de Alfariño como los términos donde se dan las mejores. Hay que añadir, además, que en la Bardena se cría

una variedad a la que llaman *matacán*, de menor tamaño y con una pinta clara, a manera de estrella, en la frente.

Si a la calidad se añade la mano sabia de las cocineras con estas recetas, estarán de chuparse los dedos.

### 875 LIEBRE CON CHOCOLATE Y ARROZ

Asunción Polo de Donézar. Pamplona

Limpia y troceada la liebre en porciones pequeñas, se pone a marinar durante 48 horas con vino tinto, una hoja de laurel, un puerro y una zanahoria troceados y unos dientes de ajo.

Al cabo de este tiempo, se saca la liebre y se limpia de los restos de la marinada con un trapo de cocina húmedo.



Se fríe en aceite de oliva, dejando los trozos en un recipiente aparte. En una cazuela de barro y con el aceite sobrante de la fritura previamente filtrado, se pone al fuego con media cebolla grande con dos clavos, así como una cabeza de ajos, una hoja de laurel pequeña, medio palo de canela, una cucharita de moka de especias compuestas, un vaso de vino blanco seco, otro de coñac, los trozos de liebre y el necesario caldo de carne, a fuego moderado, para que se vaya haciendo poco a poco.

A mitad de cochura, se le añade media onza de chocolate seco rallado. Casi hecha la liebre, se separan los trozos a otra cazuela, se pasa sobre ellos la salsa por el chino y, con el tiempo necesario antes de servirla, se agregan dos cucharadas de arroz, para que esté hecho en el momento de servir.



LIEBRE CON CHOCOLATE

### 876 MATACÁN

Julían Fernández. Fitero

*Ingredientes y cantidades:* Una liebre «matacán», una cebolla regular, una cabeza de ajos, una zanahoria mediana, una copa de coñac, un vaso de vino tinto, otro de vinagre, la sangre del animal, 350 gramos de patatas, aceite de oliva, agua y sal.

*Modo de hacerla:* Poner en una olla con el aceite y en crudo, la liebre troceada, la cebolla picada, los ajos y zanahoria troceados. Se arrima al fuego y se deja rehogar sin prisas y cuando lo está ya, se añade el coñac, vino tinto, vinagre y la sangre de la liebre, cuanto más, mejor. Se sala y se cubre con agua, dejando hacer el guiso poco a poco. A mitad de la hechura se echan las patatas troceadas y se deja se acabe de hacer.

### 877 LIEBRE A LA CASERA

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Se le quitará la piel y se vaciará. Córtese los miembros. La sangre se pondrá aparte. La liebre, bien mojada con vino tinto y agua, se echará en una cacerola donde se haya preparado de antemano manteca y un puñado de harina, con las que se habrá formado una masa al fuego. Se sazonará con sal y pimienta; pónganse pedazos pequeños de tocino, cebollas, también pequeñas, y algunas setas.

Espúmese y desengrásese. Después de bien cocida la liebre, se colocará en la fuente. La salsa, si resulta muy clara, podrá reducirse espesándola con la sangre de la liebre y su hígado, machacados juntos, y que se utilizarán como salsa ordinaria.

## BECADAS

**O**llagorra, arcea, sorda, chocha, sarola, bequerada, pitorra o becada, cuando sale la luna llena de noviembre y las hojas caen rojas y doradas de las hayas, llega a nuestros montes. Se esconde en la maleza del pinar o en lo hondo de la regata, con plumas franciscanas, tímida y solitaria. Con la luna de febrero, hace la vuelta. Algunas se quedan a invernar en el bajo Pirineo navarro.

La caza de la becada es moderna y ardua. La becada es un pájaro taumatúrgico y misterioso que apenas han conocido nuestros antepasados. Su abolengo venatorio y gastronómico es tardío. Hizo falta la perfección de las armas de fuego y la completa educación de los perros para poder llevarla al morral y a la mesa.

La becada como plato y como caza no va más allá del romanticismo. Llega, como tantas cosas exquisitas, de Europa y concretamente de Francia, envuelta en misterio y en delicadeza, en nieblas, fríos y aristocracias.

Tan poco se sabía de ella que en un manual de caza de 1817 —donde curiosamente se recomienda que el buen perro debe ser legítimamente navarro, de cabos negros— se la cita de pasada con el nombre de «gallineta» y se dice de ellas que son «pájaros de entrada, que vienen de la Berbería y tierras extranjeras». Dice también el manual —y todavía es creencia popular— que «se mantienen del xugo de la tierra, metiendo el pico en ella». «Las buscarás —y esto es válido— en los parajes oscuros y sombríos, en los pinares, montes espesos, arroyos, zarzales y también en las corrientes del agua, en las huertas, y principalmente en tierras arenosas y floxas».



BECADAS

Tienen un sabor muy particular, que la buena cocinera procura no desfigurar. Por ello las hacen así:

### 878 BECADAS. 1

Paquita Sobrino, Elizondo

Ya limpias y peladas, se les saca la tripa e hígado, que se guardan en plato aparte.

Se coloca la cabeza debajo del ala derecha, se envuelven en lonchas de tocineta y se atan con un bramante.

Se ponen con cebolla, ajo y un vasito de coñac (que haya estado en maceración con trufas) a fuego lento. Si hiciera falta, se añade un poco de caldo de carne. Se sala.

En una sartén con aceite, se pone una rebanada de pan y las tripas e hígado de las becardas.

Ya hecho todo, se machacan y pasan por el chino junto con la salsa y la tocineta, sobre las becardas.



BECADA ASADA

### 879 BECADAS GUISADAS

Serafina Lujambio, Vda. de Oyarzábal. Lesaca

Desplumar y limpiar la becada, sin sacarle las tripas. Atarla y rehogarla en aceite de oliva, añadiendo por cada becada una cebolla mediana, una o dos zanahorias, según tamaño, y dos o tres dientes de ajo.

Ya rehogada, se añade una copa de vino blanco dulce, unas gotas de vinagre y media copa de coñac. Si no hubiere caldo de carne, se añade agua. Se tapa y se deja cocer.

Ya hechas las becadas, se les saca las tripas, se pican y se añaden a la salsa, que se pasa por el chino sobre las becadas.

### 880 BECADAS RELLENAS

Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Una vez abiertas por debajo de la rabadilla, se le extraen los menudillos, intestinos, etc. Se pica todo lo quitado con un trozo de tocino que suponga la mitad de los menudos, perejil, sal, ajo y pimienta. Se rellenan las becadas con esta masa y, después de cubiertas con lonchas de tocino delgadas, se asan al fuego, sobre trozos de pan cortados muy gruesos.

Hoy se sabe casi todo de la becada y basta abrir una enciclopedia para enterarnos de su alimentación, costumbres, nupcialidad, cría y migraciones. El bonito y extraño pájaro se ha desmitificado y al mismo tiempo adornado, porque sigue siendo, sobre todo para los franceses, «la dama del pico largo», la «bella del bosque», la «hechicera», la «señora de los ojos de terciopelo», la *mordoré* y añadan cuantos piropos quieran en proporción directa a su escasez.

Hace falta un buen perro y calzado a prueba de hume-

dades para cazarla en Ulzama, las laderas de Velate o los encinares de Estella. Hasta hace pocos años no se la buscaba al sur de Pamplona; sin embargo, con las nieves y los hielos suele bajar a la Zona Media y los sotos de los ríos ribereños —Arga, Aragón y Ebro—, donde no es difícil levantarla entre los bardales. Conozco a quien las ha matado en plena Bardena.

En nuestra tierra, en la única zona que crían algo, es en la atlántica. Un refrán francés viene a decir que «*Por san De-*

nis -9 de octubre-, *becada en todo el país*». Aquí nos llega tarde -a partir de Todosantos y hasta la segunda quincena de diciembre- y regresa en febrero, aunque siempre pendiente de los cambios climáticos. Ha sido manjar obligado en los banquetes con que el Ayuntamiento de Pamplona y la Diputación festejan la festividad de sus patronos, San Saturnino y San Francisco Javier, respectivamente.

En Pamplona y en la Navarra húmeda del NO. la becada sigue siendo una caza apasionante y plato de buen restaurante. Las recetas abundan, como ésta de D. Cándido Zufiaurre, buen cazador de becadas, que podríamos llamar:

## 881 BECADAS ASADAS AL FUEGO LENTO

Se pelan y limpian exteriormente con un trapo, sin abrirlas. Se les pasa en sentido transversal y por la pechuga un alambre que sea un poco fuerte. Se colocan las becadas sobre una cazuela de barro, procurando que los extremos del alambre descansen en los bordes de la cazuela, en donde previamente se ha puesto manteca. De esta manera se introducen en el hogar, procurando que la brasa rodee la cazuela.

Conforme se van asando, y con una cuchara, se les va rociando con manteca, hasta que se asen. Cuando está ya a punto, la propia becada revienta y expulsa el intestino, que cae a la cazuela.

Se le agrega caldo de cocido y se deja que hierva la salsa hasta que se reduzca.

A la salsa se le puede echar en este momento, setas del tiempo, para que se vayan haciendo.

Se sirven las becadas enteras sobre tostones de pan frito, rodéandolas de la salsa.

Detalle curioso es que la becada, ya asada, expulsa el intestino y buche prácticamente deshechos, de tal forma que no hace falta pasarlos por el chino.

## 882 MODO DE GUIJAR LAS BECADAS

Adela Corti de Lorda. Pamplona

Se pone en una sartén cebolla picada con manteca y aceite a medias. Puestas dos becadas en el asador, se pone la sartén debajo, para que, mientras se va friendo la cebolla, caigan las tripas de las becadas. Luego que hayan caído, se les quita el depósito de la comida y, cuando esté frita, se tuesta una corteza de pan, se maja en el almirez y se pasa por el pasador a una cazuela donde se ponen las becadas, para cocerse en la salsa, a la que se echa media pinta de vino rancio.

## 883 BECADAS ASADAS

Asunción Polo de Donézar. Pamplona

Las becadas, una vez limpias, deben estar al sereno durante 10 días, de los cuales, la mitad con el pico hacia arriba y la otra mitad con el pico hacia abajo.

Se les quita el buche y el recto y se guardan los intestinos con el hígado.

En el momento de guisarlas, se les mete el pico en el garganchón. En su interior se introduce un grano de pimienta verde, dos dientes de ajo, medio clavillo y por el orificio anal los intestinos e hígado. Se recubre cada becada con una loncha grande y fina de tocino, que a su vez se vuelve a recubrir con dos medias hojas de una cebolla grande y finalmente se envuelve en un papel de aluminio -antes se hacía con papel de barba, untado de grasa-. Se cierra por un lado y por el otro se le echa una copa de coñac. Se cierra e introduce sobre una fuente refractaria a horno moderado, de hora a hora y media.



Ya hechas, se abre el envoltorio, se trinchan las becasas por la mitad y se colocan en la fuente de servicio, sobre cerrajas de pan tostado.

Se reservan las tripa, hígados y cebolla, que se unen con un poco de caldo corto de carne y con ello se hace una salsa, que se pasa luego por el chino. Con ella se riegan los panes y finalmente la salsa se vierte sobre las becasas. Se introduce la fuente en el horno, hasta el momento de servir.

Si hay trufa fresca, le va muy bien un trocito dentro de la becada. Es mejor colocar las becasas sobre pan tostado, pues si lo es frito, empalaga.

Si es pieza difícil de cazar, también lo es de guisar. Alvaro Cunqueiro en su «Viaje por los montes y chimeneas de Galicia» describe como nadie su sabor y textura: «Se tacha su carne de enteriza y dura y de que tiene el acre sabor de la vegetación en descomposición del suelo del bosque otoño!». Es como llevar al paladar el otoño del bosque. Todos los

grandes textos aconsejan comer la becada humeante, sus vísceras formando parte del plato y sumergir la nariz en el aroma. Todas las recetas para cocinar la becada pueden empezar así: Especiada la becada con abundancia de otoño... Y quizá baste».

He aquí unas recetas de becasas en salsa.

### 884 GUIISO DE BECADAS. 1

Joaquina Erce de Agurruza. Pamplona

Al limpiarlas, se tira únicamente la molleja, ya que el intestino e hígado se guardan. Una vez atadas, dorarlas bastante con manteca. Cuando estén doradas se les echa cebolla picada (media regular por pieza) y una zanahoria. Ya doradas las verduras, se añaden unas gotas de vinagre y una cucharada de zumo de limón. Luego se echa la sal, hígado e intestino y agua hasta justamente cubrirlas y se dejan que hiervan muy despacio. Se pasa la salsa y se sirven muy calientes.



BECADA EN SALSA

## 885 BECADAS. 2

Nacho Echávarri. Pamplona

*Ingredientes y cantidades para cada becada:* Una cebolla mediana, dos dientes de ajo, medio nabo pequeño, un tercio de cucharilla de moka de pimienta blanca en polvo, sal, aceite.

*Modo de hacerlas:* Tras pasar la becada por la llama, se le quita el intestino, que se limpia y deja aparte. Se hace un fondo con las verduras picadas y el aceite y en él se colocan las becadas, dejando que vayan haciéndose despacio, sin que las arrebatase el fuego.

A media cochura se le unen la pimienta, sal y tripas finamente picadas.

Conforme se van haciendo se retiran a una cazuela y, ya hechas todas, se pasa sobre ellas la salsa por el chino.

La becada es ave nocturna, oscura y aún no sabemos si viaja sola, como la encontramos en el monte, o en banda. Prefiere la cara norte de las cordilleras, los sombríos o «pacos», a los carasoles. Parece que, cuando hiela, no puede introducir el pico en la tierra y, en ayunas, salta más fácilmente.

Las mejores horas para su caza son las primeras del día y el peor viento para buscarlas es el bochorno. En días de hielo baja a las regatas y a las humedades. Veamos otras recetas.

## 886 BECADAS ASADAS A LA PARRILLA

Mary López Sáenz. Pamplona

Después de bien limpias, se colocan en una parrilla puesta sobre un plato de horno. Debajo de esa parrilla se colocan tostadas de pan, una por becada. Se hace una mezcla de aceite, coñac, sal y pimienta en polvo. Con una brocha se untan bien las becadas y se meten al horno. De tiempo en tiempo, con una cucharita, se les vuelve a echar de la mezcla, cuidando que caiga sobre las tostadas de pan el jugo y todo lo que suelten.

Una vez asadas, se coloca cada becada sobre una tostada y se sirven adornadas con ruedas de limón.

## 887 GUISO DE BECADAS. 2

M.<sup>ra</sup> Dolores Lorda de Colina. Pamplona

Después de pelada, se le quita el pico inferior y el otro se mete en el pecho. Se pone la becada en un asador, a poder ser de torno, para que dé vueltas, atravesando la varilla del mismo de costado, al revés de las otras aves, con el objeto de que ésta quede en vertical y caigan las tripas a la sartén que se pone debajo, con un poco de manteca y cebolla picada. Cuando la becada empieza a calentarse, se le echa con una cuchara manteca caliente por el hoyuelo del pecho, para que se desprendan las tripas con más facilidad. Una vez que éstas hayan caído, se disuelven en la sartén con la manteca.

Se ponen las becadas en un puchero a una con la salsa de la sartén, mezclando a ésta un poco de caldo de puchero y así se acaba de cocer. Cuando está ya hecha, se tuestan unas rebanadas de pan, se colocan en una fuente y se vierte por encima la salsa para que el pan empape, depositando finalmente encima las becadas.

Antes de que la becada llegue a la mesa hay que tener en cuenta bastantes cosas. Es la única ave a la que no se le quita la cabeza ni para pelarla ni para guisarla. Es también la pieza de caza que aguanta más tiempo sin descomponerse y debe guisarse cuando falta pocas horas para que se

altere su carne. No debe comerse antes de una semana de muerta y, mientras tanto, lo ideal es tenerla colgada al aire libre, resguardada de la lluvia. Se guisa con un intestino —tiene sólo el recto— quitándole el buche y la molleja, pegada al muslo izquierdo. También se le arrancan los ojos.

## 888 BECADAS EN SALSA

María Dutor de Huici. Pamplona

Se despluman y pasan por llama de alcohol, dos becasas. Se les quita el buche del cuello y la molleja que está junto al muslo izquierdo, dejando el intestino, que suele estar enrollado, en el interior de la becada. Se atan con un bramante.

Se pone en una cazuela, con cucharada y media de manteca de cerdo, unos trozos de cebolla y una zanahoria picada, hasta que se doren. Una vez doradas, se añade una cucharada de harina, removiendo hasta que se una, un cucharón de caldo de carne, un vaso de vino blanco y como una nuez de mantequilla. Se sazona y se deja cocer lentamente.

Cuando estén hechas, se trinchan por la mitad, quitándoles el hueso de la pechuga. Los intestinos que hay en su interior se sacan para machacarlos en un almirez, junto con un pellizco de pimienta inglesa, y la pasta resultante se echa a la salsa, dejando dar un hervor y pasándola por un colador.

Se ponen los trozos de la becada en una fuente, alternando con cuadritos de pan frito, vertiendo sobre todo la salsa, y se sirven.

A la becada, fuera de los iniciados, apenas le daban valor gastronómico. José Javier Uranga cuenta que hace años, en Castejón, estaba cazando conejos en el soto de la Marquesa de Giralde y oyó decir que la becada «no valía para comer». En algunos pueblos ni siquiera les tiraban y su categoría no iba más allá que la del mochuelo («mucho bueno para hacer sopa»).

Montiño, según Muro, llamaba a este plato *una porquería*, coincidiendo con nuestros cazadores de la Ribera, lo cual no impide —continúa Ángel Muro— que el salmorejo de chochas sea un manjar selecto de alta cocina y de las grandes mesas.

Terminamos con otra receta, de Carmen Cabasés Muñoz, de Pamplona.

## 889 BECADAS AL HORNO

Se coloca en una fuente de porcelana con un poco de tocino encima y sobre él, la manteca y la sal y se mete al horno. Una vez hecha, se saca a enfriar, se le saca el vientre y éste se pica con un poco de jamón, agregándole un poco de jerez. Esta salsa así preparada se pone al fuego, para que se haga un poco más. Se corta una rebanada de pan con adornos y se fríe en manteca; ya frito, se coloca sobre él la becada y se le echa la salsa por encima. Se sirve caliente.

Dama tan sombría, tan oscura, tan fascinante, de tiro difícil en su salida, aunque luego lo endereza y es blanda de caer, no hay duda de que ejerce una fascinación en los que la cazan y la comen. La becada, como la seta y la trufa, sa-

be a sombra y a luna, a haya y a humedad, a invierno y a monte. Tampoco olvidemos que nos llegó con el romanticismo y desde Europa..

## FAISÁN, PINTADAS, ORTEGAS, SISIONES

**O**riginario del Cáucaso, el faisán se ha introducido en muchos países europeos y en América del Norte como ave de caza. Existen abundantes granjas de cría y aclimatación. Viven en estado salvaje o en cautividad, y se adaptan bien en sotobosques o bosques húmedos, sotos fluviales y terrenos donde alternan el cultivo y el monte.

En Navarra fueron introducidos en el Señorío de Sarriá, donde llegaron a aclimatarse y nidificar. Lo que tantos es-

fuerzos costó, se acabó en unas horas: al proclamarse la República en el año 31, invadieron la finca y cazaron los faisanes. Luego se han ido montando granjas de cría con fines cinegéticos, y han nidificado algunas parejas procedentes de las sueltas realizadas en cotos como Leire y Valdorba.

El faisán, la mejor de las gallináceas, debe conservarse, una vez muerta, por espacio de cuatro o cinco días en lugar fresco y seco, vaciado de sus vísceras pero con la pluma, que se le quita el día de su cocinado.



FAISANES



SISIONES

### 890 FAISÁN ZURRATAMBOR

Elena Goicoechea de Goñi. Pamplona

Para cada faisán: Después de limpiar el faisán, se le envuelve en una o unas hermosas magras, procurando cubrirlo todo, y se ata con un hilo. Se rehoga en una olla de barro con media jícara de manteca y otra media de aceite de oliva. Una vez hecho esto, se le añade: un poquitín de agua, una cebolla finamente picada, dos zanahorias también picadas, una jícara de vino rancio, un palito de canela y sal, y se deja hacer a fuego lento.



Una vez hecho, se saca, se pasa la salsa y se sirve con rebanadas de pan frito en mantequilla. En olla exprés, media hora, siempre que no esté recién muerto.



FAISÁN ZURRATAMBOR

### **891 FAISÁN A LA BAZTANESA**

Francisco Javier Arraiza Saleztana. Pamplona

Se mezcla con criadillas; otras se pasarán por manteca y después de sazonadas se sacan al cabo de un rato y se dejan enfriar; se añaden algunas castañas asadas. El cuerpo del ave se rellena con todo esto y se cubre con rodajas de ternera y tocino. Se coloca en una cacerola; se le echa vino de Málaga y después de cocido se retira; se desengrasa el cocimiento y se añaden rebanadas de criadillas. La salsa podrá enriquecerse con algunas castañas machacadas.

### **892 FAISÁN**

José Luis Molinero Fernández. Pamplona

Se coloca el faisán limpio y atado, en una cazuela con aceite y un poco de agua. Se añade una cabeza de ajos, una cebolla y zanahoria troceadas y un vasito de vino blanco. Se sala.

Cuando empieza a hervir, se pone a fuego lento y así, hasta que esté tierno.

Después de hecho, se trocea y se pasa la salsa por el chino sobre él, retirando los ajos.

### **893 FAISÁN A LA SARTÉN**

Miguel Uranga Esnaola. Pamplona

Limpio, se mecha, se pone en sartén con zanahorias, cebollas y un ramito de hierbas finas, cubriéndolo con tajaditas de tocino.

Se moja con partes iguales de caldo y vino blanco, sazonándolo debidamente y dejando que cueza a fuego suave.

Servirlo acompañado de la salsa que se prefiera.

## 894 FAISÁN DE LA VALDORBA

Josefina Osés-Severiano Sanz. Burlada

*Ingredientes y cantidades:* Un faisán, dos cebollas grandes, dos cabezas de ajos, una hoja de laurel, un vaso grande de vino blanco, tres cucharadas de coñac, cucharada y media de vinagre, una zanahoria cocida para adornar, aceite de oliva y sal.

*Modo de hacerlo:* Se trocea el faisán y se refrie en una cazuela de barro muy despacio, sin que llegue a tomar color. Se añade después la cebolla muy picada y se rehoga; se añaden los ajos partidos por la mitad y se rehogan también. Finalmente se añade el vino, coñac, vinagre y sal y se deja hacer a fuego muy lento durante unas dos horas y media. A medida que se consume la salsa se añade un poco de agua para que quede jugoso.

## 895 FAISÁN ASADO

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Después de bien picado, se cubrirá con lonchas de tocino. Se envuelve en un papel engrasado y se asa en asador.

## 896 FAISÁN AL VINO BLANCO

Charo Rodrigo de Archanco. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 1 faisán, una cebolla, una botella de vino blanco, mantequilla, sal y pimienta. Para la salsa: 250 g. de setas, un limón, 3 cucharadas de crema de leche fresca, dos huevos, sal y pimienta.

*Modo de hacerlo:* Pelar la cebolla y dejarla entera. Calentar la mantequilla en una cacerola de fondo grueso, echar en ella la cebolla, dejar que se dore y añadir luego el faisán, y sin dejarlo dorar, bañarlo con 2/3 del vino. Salpimentar, tapar y dejar que cueza aproximadamente 1,20 horas.

Limpiar las setas y hacerlas con un poco de mantequilla, zumo de limón, sal y pimienta.

Calentar el horno a temperatura suave. Una vez cocido el faisán, colocarlo en una fuente, cubrirlo con un papel de aluminio y mantenerlo caliente dentro del mismo. Calentar el resto de mantequilla en una cazuela, unirle una cucharada de harina, desleír con el jugo de cocción y revolver hasta que se espese. Unir las yemas de los huevos con la crema de leche y desleír con ello el resto del vino. Verter esta mezcla a la salsa, añadir las setas y unir todo ello.

Cortar el faisán, colocar los trozos en la fuente de servir y cubrirlo con la salsa.

## 897 FAISÁN A LA MANZANA

Cástor Arreseigar Zabaleta. Leiza

*Ingredientes:* 2 faisanes, 4 cebollas, 4 puerros, 4 zanahorias, 4 manzanas, Calvados, 2 litros de caldo de carne o agua, sal y pimienta.

*Modo de hacerlo:* Poner en una cazuela un poco de aceite y saltar los faisanes, una vez bridados y sazonados, basta que se doren un poquito. Después añadir las verduras finamente picadas y en juliana y, cuando se rehoguen, echar las manzanas troceadas y flambear con un chorro de Calvados. Luego echar caldo o agua y tenerlo con el fuego hasta que se hagan los faisanes. Sacar los faisanes de la cazuela, partirlos en cuatro trozos y aparte pasar la salsa por el túrmix, una vez dado el punto de sal y pimienta.

## 898 FAISÁN CON CIRUELAS Y UVAS

José M.<sup>a</sup> Cabañas Ferrer. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Un faisán de 1,500 kg., 4 cebollas medianas, dos cabezas de ajo, 2 zanahorias regulares, aceite de oliva, manteca de cerdo, una pizca de tomillo, 1/4 de hoja de laurel, 6 granos de pimienta, 3 clavos, 1/3 de rama de canela, 2 vasos de vino blanco, un vaso de jerez, coñac, ciruelas pasas deshuesadas, uva blanca, caldo de carne y sal.

*Modo de hacerlo:* Poner a macerar las ciruelas de víspera en coñac.

Sazonar el faisán y rehogarlo en manteca y aceite de oliva, a partes iguales. En el mismo aceite y en olla a presión colocar el faisán y añadir la cebolla y zanahoria, picadas, las cabezas de ajo enteras, el vino y las especias, rellenar de caldo de carne, o agua en su defecto, y hervir hasta su cocción.

En la fuente donde se vaya a servir, colocar el faisán separando las patas, alas y deshuesando las pechugas.

Flambear con el coñac de maceración de pasas el faisán y añadir la salsa previamente pasada y sazonada por el chino, teniendo cuidado de excluir los ajos.

Adornar con las ciruelas, que se habrán rellenado con las uvas sin piel y sin semillas, que también se pondrán como adorno.

A finales del siglo pasado, antes de que se montaran las actuales granjas de faisán y pintadas, Ángel Muro decía: «El gallo silvestre, la pintada y la ortega son los pájaros que tienen, como el faisán, condimento teatral, sin que se pueda hacer con ellos otra cosa que las formuladas para las demás aves, que las aventajan en excelencia de carne.

Los pollos de pintada tienen un comer tan delicado como el perdigón, pero el faisán es el faisán, y porque no los hay a porrillo, y cuestan caros, creen muchos en su valor gastronómico, exagerado por el vulgo».

## 899 PINTADAS DE GUINEA

Mary López Sáenz. Pamplona

Una vez limpias, se trocean, se pasan por harina y se fríen en aceite de oliva. En una cazuela se pone el aceite sobrante de la fritura, se añaden puerros y unos dientes de ajo, todo ello muy picados. Se deja freír lentamente y cuando está ya hecho, se retira del fuego la cazuela, se le añade una copa de coñac y entonces se acerca la cazuela a fuego fuerte, prendiéndole fuego al coñac. Se apaga la llama tapándolo con una cobertera. Se pasa todo por el chino, sobre las pintadas. Se añade caldo de carne para que se cueza y, una vez casi cocido, se le añaden bastantes champiñones, que se habrán hecho en una sartén aparte, con ajos picaditos y sal. Se deja que se acabe de hacer, a fuego suave.

## 900 PINTADAS EN SALSA

Hostal Aguirre. Orcaín

*Ingredientes para cuatro comensales:* 1 pintada de 1 kg., 2 cebollas grandes, 1/4 kg. de zanahorias, una cabeza de ajos, 2 tazas (tamaño té) de aceite de oliva, dos tazas de consomé, una taza de coñac, pimienta blanca y sal.

*Modo de hacerla:* Una vez desplumada y bien limpia, se coloca en una cazuela de aluminio, en la que habremos puesto las cebollas troceadas y las zanahorias picadas, juntamente con la cabeza de ajos (entera y sin pelar). Añadimos el aceite crudo, consomé y coñac, que precisamente habremos quemado ligeramente a la llama.

Ponemos ahora la cazuela a fuego medio y dejamos que se haga durante dos horas aproximadamente, hasta que la gallina esté bien tierna. Debe advertirse que a mitad de cocción es preciso añadir pimienta blanca bien molida, al gusto.

Una vez guisada, separamos los ajos y el resto de la salsa la pasamos por el prensapuerés. Se corta la pintada en trozos y se vierte la salsa por encima, sirviéndose bien caliente.

### 901 ORTEGA

Pedro Aramendía Arrieta. Pamplona

Desplumarla, vaciarla y sazonar su interior.

En un puchero de tamaño adecuado, saltarla en manteca de cerdo. Cubrirla con dos zanahorias y una cabeza de ajos, cortados en juliana, un vaso de vino blanco seco y la correspondiente sal. Se deja hacer a fuego moderado y, si hiciera falta para completar su cocción, añadir caldo de carne. Ya hecha, se parte en dos (potestativo), se coloca en una cazuela y se pasa sobre ella la salsa por el chino.

En una sartén se fríen en manteca y aceite de oliva unas patatas troceadas, que luego se incorporan a la cazuela.

Tras un ligero hervor para que tomen gusto, se sirve.

Añadiremos la receta del sisón, hoy ave escasa y protegida, lo que no obsta, más bien al contrario, para que sepan

generaciones venideras cómo se aderezaba en época de sus abuelos.

### 902 SISÓN

Jesús Iciz Arbeloa. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Un sisón, una cebolla grande, cuatro dientes de ajo, un vaso de vino blanco seco, dos huevos duros, almendra molida, aceite de oliva, caldo de carne y sal.

*Modo de hacerlo:* En una olla con aceite, se pone en crudo la cebolla y ajos picados con el sisón desviscerado, limpio y pasado por la llama. Ya rehogado, se agrega el vino blanco, la sal y el caldo necesario para su cocción.

Ya hecho, se saca de la olla y se trincha, eliminando el armazón y dejando únicamente las pechugas y patas, que se depositan en una cazuela de barro. Se le une la salsa hecha con el jugo que ha soltado, los huevos duros desmigados y la almendra molida. Si hiciera falta, se le añade un poquito de caldo. Se liga bien la salsa, que se vierte en la cazuela.

Tras dejar que se acabe de hacer, se sirve caliente.



# CASTAÑAS

La castaña, nutritiva y sabrosa, del tamaño de una nuez, redondeada y en algunos casos plana a lo largo de uno de sus lados, con figura de corazón y cubierta con una cáscara gruesa y correosa de color caoba, es fruto rico en hidratos de carbono, aunque pobre en nitrogenados. Ha constituido la alimentación básica, junto a alubias, maíz y leche, de gran parte del Noroeste de Navarra.

Griegos y romanos hablaron de ella, pero los eruditos no están de acuerdo en cuanto a su introducción en nuestra tierra. Toussaint, por ejemplo, en su *Historia natural y moral de los alimentos* asegura que los primeros cultivadores de castañas fueron colonos romanos, quienes desde el norte de Italia extendieron su cultivo al resto de Europa, y que más tarde, en el siglo VIII, monjes apoyados por leyes feudales contribuyeron a su desarrollo. Sin embargo, las excavaciones prehistóricas demuestran que desde el fin del Terciario existen castaños ancestrales en Europa. Hay unanimidad en clasificarla como planta indígena de las regiones mediterráneas.

El castaño fue introducido en nuestra tierra en la antigüedad y, como señala Caro Baroja, es raro el que no tenga nombre vasco, pero si el árbol no lo tiene, el fruto, mejor dicho la cúpula espinosa o «erizo», sí: «morkotza». Cubrió extensas zonas de Baztán y Regata del Bidasoa, a excepción de las cumbres que sobrepasan los 750 metros de altitud en las que había, y hay, hayas. Ya en 1900, José María de Goicoechea presentó a las Diputaciones de Guipúzcoa, Navarra y Vizcaya una «Memoria sobre la enfermedad del castaño», mal que dice observado desde hace años y existente en el siglo XVIII. Las importantes talas en los montes que cubrían y sobre todo, después de la Gran Guerra de 1914-1918, la enfermedad llamada entonces «tiña del castaño», que ataca a sus raíces y seca el árbol, ha supuesto una pérdida importante para la economía de la zona: el fruto, cuyo centro comercial estaba en Aranaz, y la madera, noble para muebles y tarimas, suponía una considerable fuente de riqueza.

Hace unos cuarenta años, para combatir el mal, se empezaron a emplear como portainjertos dos especies de castaño, el japonés y el de China, resistentes a la enfermedad. Sin embargo, el fruto, insípido y de tamaño menor, no madura al mismo tiempo, sino durante dos o tres meses, lo que dificulta y encarece la recolección. Antes la recogida se iniciaba a finales de octubre, generalmente ya en el suelo, y vareando las que quedaban en el árbol con largos palos de avellano. De la época y forma de hacerlo –siempre conflictiva– hablan detalladamente las viejas Ordenanzas baztanesas.



CASTAÑAS ASADAS



TAMBORIL

En Pamplona y otros lugares las castañas son mensajeras del invierno, anunciado por los *carricos* o *locomotoras* de castañas asadas y por el Rosario catedralicio de los Esclavos en octubre. Es postre navideño en la Montaña y Ribera, apreciado en la víspera de la Navidad por nuestros reyes en Olite, cuyo libro de cuentas consigna las libras de castañas que cada año compra la Frutería de Palacio.

No son de larga conserva –como máximo, hasta el mes

de marzo—, por lo que en nuestros caseríos acostumbran a guardarlas, a ser posible, recubiertas con el erizo o «mor-kotza», en el propio castaño, en pequeños depósitos circulares de piedra cerrados en su parte superior con helecho primero y tepes de yerba encima. Otros, ya en casa, las entierran en arena, aunque en la mayoría de los casos las guardan con el erizo, amontonadas, siendo costumbre darles vuelta con una pala semanalmente, cada viernes.

Tanto la enfermedad de la *Tiña*, como la modificación de los hábitos alimenticios han impuesto que el consumo de castañas, tan importante hasta hace poco tiempo dentro de la alimentación y economía familiar de nuestros caseríos, haya decaído mucho en los últimos años. Fue sobre todo en el área NO. de Navarra uno de los principales alimentos, por

la gran cantidad de fécula que contiene, y porque, siendo la menos oleosa de los frutos secos, resulta un excelente sustituto de fácil digestión sustituto del pan. Están recomendadas en las dietas de personas que realicen ejercicio físico intenso, vivan en ambientes muy fríos o estén en época de crecimiento y desarrollo.

De entre las distintas variedades —quizá por ser las primeras—, las consideradas más sabrosas, aunque de menor tamaño, son las denominadas «sanmiguelas». Se degustan fundamentalmente asadas y cocidas, y muy poco en crudo. En cocina se emplean en forma de purés que acompañan a carnes rojas y caza, y prácticamente nada ya como confitadas. Dentro de los postres, inserto únicamente el citado por D. Francisco Javier Arraiza:

### 903 CREMA DE CASTAÑAS

Se colocan en una cazuela 60 gramos de harina de castañas, o veinticinco castañas cocidas, mojadas con una pequeña cantidad de leche. Se añaden dos yemas de huevo, dos litros de leche, un trozo de manteca del tamaño de un huevo y 125 gramos de azúcar en polvo, todo lo cual, después de haber hervido por algunos minutos, se pasa por el tamiz y se deja enfriar.

Para hacerlas, tanto cocidas como asadas, se les da una incisión con la punta de la navaja en uno de sus costados, para que luego no revienten y su pelado sea más fácil.

En la Zona Media y Ribera se consumen preferentemente cocidas, para lo que acostumbran quitarles una a una la *florica*, el apéndice puntiagudo del fruto. Después se ponen

a cocer en agua salada, acompañadas de una hoja u troncho de berza o unas simientes de anís. A los niños se les da de desayuno o cena las castañas cocidas, peladas y deshechas con la ayuda de un tenedor, en tazones de leche caliente.

D. Francisco Javier Arraiza recogió la receta del

### 904 POTAJE DE CASTAÑAS

Elíjanse muy sanas, y póngase a remojo durante ocho horas. Se cuecen con unos granos de anís, rehogándose, cuando estén cocidas, con aceite y añadiéndoles agua caliente. Se sazonan con un poco de azúcar y canela, y se sirven cuando la salsa está espesa.

En la Montaña se consumen sobre todo, asadas, en amables reuniones familiares o de amigos, que todavía se organizan al oscurecer, por rotación, en las casas de los asistentes. Hay quien las prepara macerándolas en sal, al aire libre en el balcón, durante cinco días.

Se han asado tradicionalmente sobre las brasas de los fuegos bajos, en recipientes similares a las sartenes, con fondo plano y agujereado. Es de principios del XIX el tamboril, asador de forma cilíndrica, hueco, agujereado y atravesado por un eje, con el extremo exterior que hace de mango y con el que se le da vueltas. Lleva un asa por el que se cuelga del llar y una pequeña puerta por donde se introducen las castañas. Las medidas habituales son de 25 cm. de diámetro por unos 40 de largo.

Cada tamboril precisa 40 minutos para asar las castañas, que ya hechas se depositan en un saco, dentro del que reposan unos minutos para que se revengan. Se pisan luego cuidadosamente para poderlas pelar con más facilidad, y se sirven, tomándolas acompañadas de sidra o vino, mientras sin prisa, se charla.

Hay una canción vasca, popularísima, que habla de las castañas navideñas:

Ator, ator mutil etxera  
gaztaña zimelak jatera...  
(Ven, ven, muchacho a casa  
a comer castañas asadas...)

## LENTEJAS

**L**a lenteja no es legumbre que haya gozado de gran consumo en Navarra, por los datos que tenemos. La razón no debe de ser otra que su escasa producción en nuestros campos. Sabemos de su ya corto gasto en la época medieval, mantenido hasta nuestros días. Incluso ha estado considerada como comida castellana y potaje cuaresmal, y por tanto poco vinculada en su guiso con embutidos y cerdo.

Vidal Pérez de Villarreal en su estudio etnográfico sobre Arrayoz, señala que en Baztán ni se cultivaban ni se conocían las lentejas: «A partir del año 1940, en los años de la Guerra Mundial, les repartieron lentejas en el *rationamiento*, novedad en las cocinas del Baztán; cuenta Bernardo Urreaga que su suegra, que era la cocinera de la borda Laur-naga de Irurita, donde él vivía, creía que se trataba de una clase de sopa parecida a las pastas o fideos; intentó cocinarlas como a éstos y exclamaba: «¡Qué clase de sopa nos han dado, si no hay modo de ablandar esto con agua caliente!» y las tiró a los cerdos; luego le dijeron las vecinas que se trataba de un producto nuevo, algo parecido a las

alubias, pero de más difícil cocción. «En adelante no hicimos caso de las lentejas y las echábamos a los cerdos».

En Navarra han gozado de fama merecida las cosechadas en La Planilla de Marcilla, dedicada íntegramente hasta no hace muchos años a este cultivo, ahora en regresión por la competencia del espárrago, mucho más rentable. Siempre se ha sabido de sus propiedades alimenticias —«tienen mucho hierro»— y por ello ha habido zonas de Navarra, como la Améscoa, en la que todos los que tenían campo sembraban alguna parcela de lentejas, en tierras pobres y margosas, consideradas como las mejores para este menester.

Es barata, pues se necesita menos cantidad que otras legumbres por comensal, y delicada, ya que su calidad varía notablemente según haya sido el tempero. Al igual de lo que sucede con las alubias, es creencia general que, una vez recolectadas, se conservan mejor, si en la boca de los sacos se ponen unas hojas de higuera, que las preserva del gorgojo.

Es plato sencillo, que alcanza la perfección hecho por las manos sabias y amorosas de las Capuchinas de Tudela.



LENTEJAS



## 905 LENTEJAS

*Ingredientes:* Lentejas (75 gramos por comensal), aceite de oliva, ajo, vinagre, pimentón, cebolla, zanahoria, patata y longaniza.

*Modo de hacerlas:* Se limpian bien, se lavan y se dejan a remojo durante cuatro horas como mínimo.

Se ponen en un puchero al fuego, cubiertas de agua y se tienen hirviendo durante cinco minutos. Se les quita el agua y se vuelven a poner con agua fría. A la media hora de hervir moderadamente, se les añade aceite de oliva, unos dientes de ajo y se salan. Cuando están casi cocidas, se hace un sofrito con aceite, cebolla picada y un poco de pimentón, que una vez bien pochado se une al cocido.

También es habitual ponerlas en agua fría con aceite, cebolla y zanahoria muy picadas y una cabeza de ajos entera. Hay quien une al final alguna patata troceada, a la vez que longaniza recia.

En todos los casos, poco antes de servir las, se le unen unas gotas de vinagre.

## 906 PURÉ DE LENTEJAS

Josefina Calleja de Bernete. Estella

Se ponen a hervir las lentejas con agua, sal y cebolla troceada, hasta que estén deshechas. Entonces se pasan por un prensapurés, debiendo quedar el puré algo espeso. Aparte se hace un sofrito de ajo, perejil picado y especias compuestas, que se une al puré, y se mantiene cerca del fuego, hasta el momento de servirlo. De antemano se tendrán fritos unos pedacitos de pan seco, cortados en dados, que se mezclan al puré en el momento de servirlo.



Con la Sanmiguelada se inicia la recolección de las alubias, que continúa durante la primera quincena de octubre, para rematar la faena a una con el mes.

De la familia de las leguminosas, Linneo reúne bajo esta denominación el género de las *habichuelas* con el de las *judías* por su gran semejanza. Se diferencian en que en las primeras la quilla de sus flores no está enrollada en espiral, como en las judías, y sus legumbres y semillas están más aplastadas y comprimidas. Popularmente se les conoce con cincuenta y siete nombres vernáculos en España.

Todas las variedades de habichuelas y judías son originarias de la India o de América. Resulta curioso ver cómo bastantes tratadistas gastronómicos señalan su origen únicamente como americano, indicando que fue Cristóbal Colón quien las importó del Nuevo Mundo, olvidando que ya el gaditano Columela escribió hacia el año 42 de nuestra Era la forma de hacer su siembra y su consumo en verde. Las habichuelas son originarias de la India septentrional y actualmente en España se consumen varias especies de este origen, como las conocidas por «judía de España», de «careta», etc. Por otra parte, de forma paralela, la alubia era ya conocida y cultivada por los indios de la América precolombina. Posteriormente, los descubridores y colonizadores la introdujeron y propagaron en España y el resto del mundo, y es un producto —como tantos americanos— que se ha adaptado gradual pero lentamente en nuestro suelo.

Aunque conocidas desde tiempos pretéritos, sabemos que hasta principios del siglo pasado su cultivo era limitado. Incluso hasta mediados del mismo, la alubia fue considerada como planta de jardinería, como «de simple agrado». Los distintos tratadistas de agricultura de la época animaban a su consumo y señalaban «que son excelentes comiéndolas verdes y, cuando están secas, dan un buen puré. Si no se quiere darlas a la familia, se pueden dar cocidas a las aves y cerdos, que engordan prontamente con ellas». Es a partir de 1838, a una con el desarrollo de la bioquímica, cuando se tiene conocimiento de las funciones de las proteínas. Son ricas en vitamina B, y tanto frescas como secas son muy alimenticias (100 g. — 340 calorías), de alto contenido proteínico (20 a 30 g. por 100 de alimento) tan abundante como la carne y pescado, y sobre todo, muy baratas, lo que ha supuesto su enorme expansión; es posiblemente la legumbre de consumo más universal hoy en día. Si a esto unimos el hecho de que normalmente llevan el aditamento de tocino o rabo de cerdo, o embutidos como chorizo, longaniza o «birika», embutidos que tienen más

proteínas que las carnes frescas, nos encontramos con que contienen todos los elementos que se necesitan para una buena alimentación. Su cultivo es frecuente en los regadíos del Arga y Aragón, siendo el clima idóneo el de nuestra Montaña, donde se acostumbra sembrarla al pie de la planta de maíz. Dado el poliformismo de la planta, existen un número importante de variedades. Angel Muro decía que «no hay pueblo en el mundo que no se cosechen judías en su término, que no pretenda que verdes o secas son las suyas las mejores que se conocen, con perdón de todos».

Se dice con razón que, desde el punto de vista geográfico, la diversidad de Navarra es la característica más sobresaliente. En función de ello va su gastronomía. En el caso concreto de las alubias, es efectivamente varia. En todo el territorio foral se consumen en vaina, llamada comúnmente verde; en grano verde —la pocha— se produce y consume tanto en la Zona Media —Pamplona, Sangüesa— y la Ribera.

Para su consumo, secas como legumbre, se producen principalmente tres clases: las blancas, las de pintas y las rojas. Y aunque las tres estén presentes en el comercio, las alubias rojas —las que alcanzan mayor cotización— se producen y consumen preferentemente en la Montaña. Destacan entre todas las de Labayen y Saldías, siguiendo luego las de Garzáin, Ezcurra, Zubieta, Arráoz, Madoz, Areso, Lesaca, Huici, Olleta, Artariain, Leoz y Orabidea de Baztán.

Los «calbotes» son las alubias características de Tierra Estella, muy solicitadas, por ser de excelente calidad. Llevan justa fama las de Abárzuza, aunque no les vayan a la zaga las que salen de las huertas de Arizala, Artavia, Eraul, Eulz, Galdeano e Igúzquiza. Son más finas, de piel suave y de tamaño menor, aunque al cocinarlas adquieren el tamaño normal de las demás alubias. La alubia es planta trepadora, armada de largos zarcillos que hacen obligado su empale.

En la actualidad se cosechan cuatro variedades, una blanca, dos de pintas y una casi negra. La más representativa y tradicional de todas es la de pintas claras, antiguamente llamada «Sangre de Cristo». Luego, la de pintas de color más oscuro y rojizo, la denominada «roja». Finalmente, la ya citada negra, más del gusto de los montañeses.

Las blancas son más apreciadas y preferidas en la Ribera. Eran famosas las de Sangüesa, hoy prácticamente desaparecidas y sustituidas por las de Cáseda y Aibar, muy afines a las sangüesinas; también la «zuriya-borobilla» de Azpilcueta, la de «manteca» de Arguedas, «zuri-zabala» de Vera de Bidasoa, las «garbanceras» y de «bolo» de Marcilla, la del «chochillo menudo» de Mendavia, las de Genevilla, la «arriñonada» de Ustés, etc.

Se consumen en la comida del mediodía. La cantidad habitual es de 100 gramos por comensal. La forma de cocinarlas es común a todas ellas.

Se ponen a remojo en agua fría durante la noche y a la mañana siguiente se ponen a cocer —las rojas en la misma agua del remojo— en agua fría, a fuego mínimo, tapadas y procurando que no lleguen a hervir fuerte nunca. Se acostumbra «asustarlas» (véase «pochas», receta 567) rompiendo su hervor dos o tres veces con agua fría y se salan antes de que se acaben de hacer.

Las alubias rojas, las que más se dejan ver en restaurantes de fama, se condimentan poniéndoles desde principio bastantes dientes de ajo, cebolla picada —en algunos lugares acostumbran unirle una zanahoria muy picada— y una chorrotada de aceite de oliva. Como acompañamiento, lon-

ganiza, tocino fresco y costillas de cerdo, todo ello troceado. La verdura que les complementa es fundamentalmente la berza y en otras ocasiones el broquil; las verduras, cocidas aparte y unidas en el plato.

Las de pintas o calbotes, tanto en su compostura, como acompañamiento, iguales a las rojas, con el añadido frecuente de la «birika».

Las blancas, en la cuenca del Aragón se acostumbra a cocinarlas «viudas», es decir, con el único aderezo de cebolla muy picada, ajo y aceite de oliva. En el resto de Navarra llevan tocino fresco y es frecuente la adición final de una fritada de tomate y pimiento verde. Raramente se acompañan con berza y sí con otras de las maravillosas verduras de la zona, y no se entienden cómo no se presentan de esta forma en los buenos restaurantes. Veamos un ejemplo:



ALUBIAS COLORADAS CON BERZA

## 907 ALUBIAS BLANCAS CON ESPÁRRAGOS FRESCOS

Felisa Fita de Iturriaga. Cárcar

Se hacen como de costumbre, con la adición de tocino fresco y un poco de longaniza. Cuando faltan 20 minutos para que se acaben de hacer, se unen espárragos frescos pelados, calculando que se acaben de hacer ambos ingredientes a la vez.

Es posiblemente la verdura que mejor va a las alubias blancas.

De la misma forma se hacen, en su tiempo, con habas en calzón y, principalmente por razón de calendario gastro-

nómico, con la reina de las verduras, la borraja. Finísimas resultan con la adición final de alcachofas, previamente coci-





ALUBIAS BLANCAS CON ESPÁRRAGOS. CÁRCAR

das y aliñadas, condumio al que a veces se unen unas chir-las para darles gusto. En la Zona Media y sobre todo en la Ribera se acostumbra unir al guiso un trozo de unas enormes calabazas, de fuerte piel y carne compacta, de un bellísimo color amarillo-anaranjado que se venden a «la menu-da» en los puestos hortícolas o en la puerta de las casas de algunos hortelanos: se trocea, se une a las alubias y se deja que se cueza lentamente.

En el servicio de las tres clases de alubias se acostumbra presentar guindillas y pimientos en escabeche troceados, aliñados con ajo picado, sal y aceite de oliva.

En la Bardena tienen una forma peculiar y posiblemente muy vieja de prepararlas. Sabido es que la cocina judía, regida por preceptos religiosos, se ha conservado a lo largo de los tiempos. Así, por ejemplo, la prohibición de encender fuego durante el día del Señor obligó a estimular la imaginación para presentar algunos platos calientes, como el «cholent», guiso judío tradicional de habichuelas y carne, que dejaban el viernes por la tarde en el rescoldo, para que se fuera cociendo a fuego lento y poder comer el sábado aún caliente. Pues bien, de esta misma manera las he tomado en la Bardena, hechas por mi amigo Julio Floristán.

En otros tiempos la siembra se realizaba hasta el día de San Martín. Los labradores marchaban de temporada a sus cabañas bardeneras y cada quince días iban al pueblo a por el «recao», es decir, a aprovisionarse de alimentos. La comida fuerte del mediodía consistía en alubias blancas con tocino. La cantidad por comensal se calcula en dos «empuestas» (cantidad de grano o de otra cosa que puede cogerse

con las dos manos juntas) cogidas hacia abajo y a una mano.

Cuando se hacía el rancho de la noche (generalmente, patatas con conejo), al mismo tiempo se ponían las alubias en un puchero de barro con cobertera al arrimo del fuego suave hecho con boñiga de oveja, a la que llaman «cirría» —«alchirría», en otros lugares de Navarra—, así como algo de leña de romero y coscojo. Se cortaba la cocción cuando se acababa la lumbre. Al amanecer del día siguiente y antes de enganchar las mulas para labrar, se volvían a poner al «rescaldo» del fuego hecho para las migas del desayuno, añadiendo agua fría, pues suelen quedar prácticamente secas, y así llegaban hechas, jugosas y calientes para el mediodía. Luis Gil Gómez, que también las tomó así cocidas, señalaba que el aliño lo hicieron «friendo en una sartén dos cebollas bien picadas, ajos y un buen pedazo de chorizo casero bien deshecho. Cuando todo quedaba dorado, se «capuzaba» sobre la sartén el puchero de las alubias del que previamente había sido retirado el caldo —que se tomaba al principio—, dándoles vueltas y más vueltas con cuchara de palo, hasta que quedaban refritas. Poco después, cada comensal agarraba su cuchara y daba buena cuenta de la sartenada que, a juicio de muchos expertos —gastrónomos, cazadores y pastores—, presentaban un sabor tan exquisito y una suavidad tan delicada, que para sí quisieran muchos preparados de alta cocina».

Parece ser que el secreto de su calidad depende del terreno en que sean cultivadas, que deben ser ricos en cal, no castigados por la niebla y tratados con estiércol. Es creencia que deben sembrarse en luna llena y su recolección en men-

gua, para su mejor conserva. En Artaiz, el día del Corpus al-fombran con juncos las calles por donde pasa la procesión; luego los recogen y, ya secos, se queman en la noche de San Juan. Sus cenizas se vierten sobre las incipientes plantas de las alubias, pues es creencia que sus cenizas son el mejor abono.

De unos años a esta parte les sale un insecto que, según parece, trajeron unas alubias importadas. Para combatirlo, se tratan ahora con productos farmacéuticos. Para su conserva se guardan en sacos que traspiren –nunca en plásticos– y existe la costumbre de incluir dentro de los mismos y para evitar el gorgojo, unas hojas de nogal, en la Montaña, y hojas de higuera, en la Ribera. Tan apreciada por nosotros, es, sin embargo, rechazada tanto por roedores como por ganado y aves.

Es plato obligado en alguna de nuestras fiestas populares. Así las alubias blancas acompañan al zikiro-jatea de Zugarramurdi; de regreso de la romería a la Virgen de Oskía,

los romeros del valle de Arakil comían en Erroz, ya que cada casa tenía la obligación de hospedar a la gente de un pueblo que asistía a la romería, a los que ofrecían un plato de alubias con chorizo y tocino. El tres de mayo celebra en Cintruénigo, como va dicho, su fiesta la multisecular Cofradía de la Hermandad de Ballesteros, única de carácter defensivo de frontera que perdura, y, tras los actos religiosos, los cofrades-soldados se reúnen en fraternal y modesto ágape, para dar cuenta del menú –el mismo desde el siglo XVI– señalado en sus reglamentos: alubias blancas aderezadas únicamente con aceite, y aceitunas majadas adobadas con guindilla. Según especifica el Reglamento, es única y exclusiva competencia del Capitán adquirir las alubias, cuyo coste, en unión del de las aceitunas y eventuales gastos, son costeados a prorratio entre todos los cofrades. Las alubias las guisan las mujeres de los cargos de la Hermandad, dirigidas por Paquita Sesma, que es quien nos da su fórmula:



ALUBIAS DE LA HERMANDAD DE BALLESTEROS. CINTRUÉNIGO

«Tanto para la hechura, como para ponerlas a *mojo* de vispera, se emplean cien litros de agua de lluvia. Las alubias se hacen con fuego de leña en 22 pucheros –con una capacidad de cinco litros cada uno de ellos– en agua fría y con el acompañamiento de 2 ó 3 cabezas de ajos por puchero. Tras arrimar al fuego y después del primer *hirvor*, se les quita la espuma y luego se les va *rinchiendo* con agua y aceite abundante, conforme lo va necesitando, para que el guiso no quede seco. Se sala a mitad de cocción, cuando se ve que ya están casi hechas. Las alubias deben hervir despacio, a fuego lento, pues de esta manera se cuecen y no se deshacen. Finalmente se las deja reposar al amor de la lumbre y, poco antes de servir las, agarrando el puchero por las asas, se menea, para que el aceite se reparta bien por todo el guiso. Se sirve en fuentes hondas».

Según se ha publicado, los cofrades de Cintruénigo llevan unos platos de alubias a las monjas Clarisas de clausura, agradecidos porque les hacen los gorros gratis y guardan las andas del Cristo de la Vera Cruz; otro plato al Alcalde,

porque el Ayuntamiento regala el «mayo» a la Hermandad, y otro al organista que toca en la misa. Luego vienen las aceitunas y, finalmente, cada hermano recibe una bolsita con unos chochos.

Sabida es la importancia que ha tenido dentro de nuestra alimentación el cocido español, plato básico y representativo de la gastronomía popular y de cuyo componente fundamental, el garbanzo, somos deficitarios en esta tierra.

La importancia que por esta razón adquirió la alubia hizo que su olla lo sustituyera, suponiendo la base de la alimentación, sobre todo en el norte de España.

El éxodo rural a las ciudades, la participación de la mujer en el trabajo profesional, los cambios producidos en los hábitos de consumo y la obsesión por la línea y el peso han hecho que el consumo de las legumbres, antes presentes a diario en la mesa de la mayoría de los españoles, haya sufrido un fuerte descenso en las últimas décadas, con un consumo actual de seis kilos por habitante y año, según las estadísticas oficiales.



# ACEITUNAS

Allá, a la altura de la fiesta de Todos los Santos, en la Navarra mediterránea las olivas comienzan a tornarse ligeramente de color. Es el momento en que se acostumbra recolectar las llamadas olivas de verdeo, aún sin madurar y, por lo tanto, antes de que comiencen a adquirir el color amoratado. Luego, a finales de diciembre y primeros de enero, cuando están en sazón, se cosechan las negras y el resto se destina al trujal.

En gran parte de nuestra tierra, para encurtirlas, se suelen recoger el día de Animas –según Jimeno Jurío, en Artajona es creencia popular que así se conservan mejor–, en

esa mañana que parece no acaba de amanecer nunca, triste y gris, con hielo mañanero y ganchera en los dedos ocupados en esmuirlas. A las recolectadas en esta fecha acostumbran unir, en Abárzuza y otros pueblos de Tierra Estella, unas ramitas de espliego.

En general, las variedades de olivo existentes en Navarra –salvo alguna, como la denominada *sevillana*– no son de mesa, sino dedicadas fundamentalmente a la obtención de aceite. Por ello esta conserva, reservada para el consumo familiar, resulta desigual de tamaño y color y poco apta para su venta, a pesar de que se eligen aquellas de mayor y más regular tamaño.



ACEITUNAS

## 908 MACERACIÓN DE ACEITUNAS VERDES. 1

Fernando Santesteban Alfonso. Puente la Reina

Se acostumbra recolectarlas en la fiesta de Todos los Santos y se eligen las más carnosas.

Se maceran con una lejía alcalina, para lo cual se toma ceniza de leña limpia y de volumen igual al de las aceitunas que se van a tratar; se depositan en un barreño y se diluye con agua hasta formar una papilla clara.

En esta papilla se vierten las olivas, agitándolas sin cesar con una cuchara de madera, procurando no magullarlas. Se las remueve cuatro o cinco veces durante los tres primeros días y dos o tres en los sucesivos, hasta que se aprecie que la carne de la aceituna ha sido suficientemente macerada por la lejía. Para hacer esta prueba, se da un golpe de uña en la carne de la oliva y se comprueba así si se separa fácilmente del hueso. Cuando así ocurre,

se las saca de la lejía y se lavan con mucha agua repetidas veces, hasta que pierdan todo el olor. Se depositan luego en un recipiente con mucha agua fresca durante 8 ó 10 días, cambiando diariamente de agua, hasta que ésta salga clara y las aceitunas no estén amargas. Conseguido esto, se las conserva en salmuera hecha de la siguiente manera: para cada 10 litros de agua, un kilo de sal, algunas hojas de laurel, tallos y hojas de hinojo, una pulgarada de granos de cilandro, todo lo cual se hierve durante 5 ó 10 minutos y luego se deja enfriar.

Una vez colocadas las olivas en recipientes adecuados, de barro vidriado, gres, pequeñas barricas, etc., se vierte sobre ellas la salmuera, procurando que cubra completamente las aceitunas, aromatizándolas finalmente con tomillo, laurel, dientes de ajo y trozos de limón, todo esto en crudo.

A los seis u ocho días, ya están en condiciones de ser consumidas.

Nota.— El cambio de agua en el lavado se acostumbra hacerlo en Puente la Reina los viernes.

En general, las fórmulas que empleamos en la actualidad para la curación y adobo de las olivas difieren muy poco de las que diera hace veinte siglos, con pequeñas variaciones, el gaditano Columela. Alimento viejo en el área mediterránea, los romanos las consumían negras y verdes, partidas o enteras, perfumadas con varias hierbas aromáticas y la acidez de frutos como la naranja y limón, al igual que ahora. Únicamente deben fallar los catadores, pues Carson I. A. Ritchie en su obra *Comida y Civilización* dice que «La gastronomía romana había llegado a tal grado de

refinamiento, que el comensal experimentado podía diferenciar con los ojos cerrados si la aceituna que se estaba comiendo había sido recogida con la mano desnuda, o con guantes, e incluso de qué piel estaba hecho dicho guante».

Diffícilmente podríamos ahora llegar a tal perfección, pues nuestras aceitunas, en zona ya extrema del cultivo, poseen en demasía ese ácido tánico que las hace tan ásperas al paladar, aunque no se repare en los medios para eliminarlo. Veamos otra fórmula, también de Puente la Reina, debida al que fue farmacéutico D. Juan G. Unzu.

## 909 ALIÑO DE ACEITUNAS VERDES. 2

Se disuelven 200 gramos de sosa en agua, que se vierte sobre 18 kilogramos de aceitunas. Se tienen así durante 24 horas y se observa si ha desaparecido el amargor. En caso contrario, se continúa la maceración, revolviendo la mezcla a menudo.

Ya en su punto, se lavan unos cuantos días, cambiando el agua después del tratamiento de la sosa.

Se pone a hervir un litro de vinagre, con nuez moscada en polvo, laurel y limón, echando al final sal a esta infusión. Luego se deja enfriar, se cuele y se vierte sobre las aceitunas, dejándolas en paz hasta que se aromaticen.

La cultura del olivo, que entró en la Península por el valle del Guadalquivir con las legiones de Escipión, a nosotros nos llegó muy pronto por el valle del Ebro. Consecuentemente, desde entonces consumimos tanto el aceite como el fruto, difundidos por el mundo romano. Idoate señala su presencia y consumo en la mesa real navarra y sabemos de su compra por orzas y más tarde por barriles, como lo fuera también en el Real Alcázar madrileño con posterioridad.

Sabido es que la aceituna, el dátil y el coco integran el

trio de alimentos que más calorías contienen, siendo beneficioso para el aparato digestivo, favoreciendo además la función del hígado y vesícula biliar. Aunque ahora las aceitunas hayan quedado principalmente como aperitivo —por ser astringentes y despertar por ello el apetito—, dadas sus propiedades han constituido con la ayuda de pan y vino, por lo menos en nuestra tierra, durante muchos años la base de la merienda de nuestros labradores.

## 910 RECOGIDA Y CONSERVA DE ACEITUNAS

Justo Arriazu. Caparros

Cogerlas cuando comienzan a ponerse amarillas, y de los olivos que las tengan de mayor tamaño.

Después de bien limpias de hojas y demás residuos, se ponen en un recipiente de barro, como, por ejemplo, en una tinaja, con agua bien clara, sin adicionarle a ésta nada más.

Cada cinco o seis días se les cambia de agua hasta que transcurra como mínimo 25 días. Una vez transcurridos éstos, se sacan del recipiente y se lavan bien lavadas, tanto la tinaja como las olivas; lo mejor para ello es una cesta, procurando que el fruto no reciba golpes ni lesión alguna.

Se vuelven a poner en el mismo recipiente con agua salada (no muy fuerte) y juntamente con ésta se pone lo siguiente: un poco de cenojo, tomillo, laurel y cáscaras de naranja y limón, y se dejan así hasta que transcurran 25 ó 30 días.

Después de hechas todas estas operaciones, se puede comenzar a comerlas cuando se saquen del recipiente. Se deberá hacerlo con un cucharón de madera, nunca con la mano.

Hay otra forma de ponerlas a macerar, cuando se tiene prisa por consumirlas, consistente en dar uno o dos cortes de navaja en cada oliva o machacando una a una con la

ayuda de un canto rodado, pesa o mano de almirez, cuidando no romper el hueso, que debe quedar entero.

## 911 CURACIÓN DE ACEITUNAS RAJADAS

Jesús M.<sup>o</sup> Arraiza. Puente la Reina

Hay que cosecharlas cuando empiezan a amarillear y antes de que tomen el color morado.

Hay dos formas de ponerlas a macerar.

La forma más rápida consiste en cortar una a una las aceitunas con una navaja y ponerlas en salmuera hecha con una proporción de diez litros de agua por dos kilos de sal.

Se disuelve mejor y más rápidamente en agua caliente. Ya disuelta, se deja enfriar.

El tiempo de maceración es de un mes. Pasado este tiempo, se le quita el agua, se lavan bien y se vuelven a poner con agua limpia con medio kilo de sal, una cabeza de ajos, seis u ocho hojas de laurel fresco y finalmente se coloca en la boca del recipiente una mata de tomillo, con la raíz hacia arriba, para que, además de dar gusto, impida que suban las aceitunas a la superficie. Al cabo de 25-30 días se pueden comer.

La forma más lenta consiste en ponerlas en agua sola, durante dos o tres meses, hasta que se les quite el amargor. Se les cambia el agua semanalmente, los viernes. El aliño, igual a las de la forma rápida.

Estas cantidades de aliño, son para cinco kilos de aceitunas.

Curiosamente, la oliva es manjar obligado en los leves refrigerios con que se celebran fiestas religiosas concretas, extendidas por casi toda Navarra. En Cortes, por ejemplo, acostumbran hacer una hoguera la víspera de San Antón y reparten entre la gente pan, vino, olivas y castañas. Los vianeses las consumen ritualmente en el viejo portal de la muralla, festejando a su patrono San Felices. Con todo, el día que adquieren más protagonismo es, curiosamente, el de Viernes Santo. Así en Pamplona, tras la procesión del Santo Entierro, la Junta de la Hermandad obsequia con esta pitanza de aceitunas, pan y vino a todos los figurantes y portadores de pasos de la misma y, según Iribarren, en Fitero, al Santo Cristo de la procesión de este día lo llaman Santo Cristo de las Aceitunas, «porque el mayordomo de la Co-fradía tenía la obligación de preparar una buena cantidad

de aceitunas con ajo majado y pimienta para invitar a los co-frades».

Pero donde se le da categoría de «ración» es en Cintruénigo, donde perdura la multisecular Hermandad de Ballesteros de la Santa Cruz, que, como señala Romera, es una de las «que con finalidad defensiva se crearon en las mugas del viejo Reyno, siendo en la actualidad la única que queda en Navarra. Fundada en el siglo XV con fines estrictamente defensivos, este tipo de hermandades tenía como misión preservar a sus poblaciones de los peligros que originaban restos de ejércitos y bandas de malhechores tan frecuentes en aquellas épocas». El día 3 de mayo, festividad de la Invencción de la Santa Cruz, se reúnen los hermanos y, tras los actos religiosos, dan cuenta del menú estatuido, consistente en alubias blancas de primero y olivas majadas de segundo.



La Hermandad compra para la comida de este día cuarenta kilos de aceitunas, de los cuales la mitad se consumen en su cata el día de Pascua de Resurrección, tras la celebra-

ción de la Junta estatutaria. Tanto para un día como para otro, as preparan de la siguiente manera, dato que debo a Paquita Sesma, que es quien las aliña.

## 912 ALIÑO DE ACEITUNAS

Se majan las aceitunas, una a una, con la mano de un almirez, y se van depositando en una orza vidriada. Acabada la operación, se escurre bien el agua que han soltado.

Se cuece en agua tomillo, laurel, bastantes dientes de ajo, limón partido a rodajas y cáscaras de naranja. Una vez cocidos estos ingredientes, se cuela el agua y se deja enfriar. Seguidamente se ponen a macerar, «a mojo», durante tres días las aceitunas en esta agua. Al cabo de este tiempo, se escurren y se «arreglan» con aceite de oliva, guindilla y ajos picados.

Y, como cada maestrigo tiene su librico, hay opiniones en cuanto a su preparación para todos los gustos, sobresa- liendo la importancia que se le da a la luna. Así hay quien las recoge únicamente en luna vieja; otros, como en Eslava, las ponen únicamente en agua y sal y no se les cambia el agua hasta la mengua de enero. En Cáseda, la dueña de Casa Oneca me decía que el agua de enero es la mejor, pues

no se corrompe, y otros opinan que el agua hay que cambiarla en Viernes Santo.

Las olivas negras se suelen recolectar a finales de diciembre y primeros de enero; deben estar negras, pero no excesivamente maduras. Se suelen adobar de dos maneras, en agua y en sal y, a diferencia de las verdes, por razones obvias, no se rajan ni machacan.



ACEITUNAS NEGRAS

Las llamadas *aceitunas negras de agua*, se curan en salmuera, a la que se añade, según gustos, hierbas aromáticas

como tomillo, romero, orégano, hinojo, laurel, etc. El tiempo mínimo de maceración son dos meses. También se acos-



tumbra tenerlas en agua que se cambia durante nueve días; luego se dejan por dos meses en agua con bastante sal, to-millo, ajo y cáscaras de limón.

Es creencia popular que reducen el colesterol, por lo que para muchos forma parte del obligado y diario aperitivo.

Luego se lavan y aliñan según innumerables fórmulas. Vayan dos de ellas, siendo la primera la más frecuente por estos lares.

### **913 ALIÑO DE ACEITUNAS NEGRAS**

Esperanza Sarobe Pueyo. Pamplona

Desleír en aceite de oliva una cucharada de pimentón dulce. Añadir un punto de vinagre, dos dientes de ajo muy picados y cebolla fresca cortada a gajos. Verter sobre las aceitunas y revolver bien el conjunto.

Machacar en un mortero 3 dientes de ajo grandes, una cáscara de limón del tamaño de una moneda de cinco pesetas, dos cucharadas colmas de orégano, 2 hojas de laurel y media cucharadita de sal. Cuando está todo bien unido, se agregan 3 cucharadas grandes de vinagre, 1 y 1/2 de aceite y taza y media de agua.

Se bate bien y se sazona con sal fina. Se bate mucho, se cuela por un pasador de agujeros relativamente grandes para que pasen los posos.

Se vierte sobre medio kilo de aceitunas y se deja macerar un par de días, antes de consumir.

No obstante lo dicho, la conserva que más importancia ha tenido en nuestra tierra ha sido la aceituna pansida con

sal y en seco, la que se conoce en el resto de España como la *aragonesa*. Veamos cómo se hacen.

### **914 ACEITUNAS NEGRAS SECAS**

Angel Moncayola. Arguedas

En un cajón se ponen las olivas negras con sal, hasta que «mueren», es decir, hasta que quedan pansidas. Como el frío e incluso el hielo les repercute para bien, se dejan al aire libre, en la terraza.

Luego, se toma del cajón la cantidad que se consuma al mes, se lavan para quitarles la sal exterior y se ponen en agua justa, con una hoja de laurel y una cabeza de ajos.

### **915 ACEITUNAS SECAS**

Dueña de Casa Oneca, antes Casa Niña. Cáseda

Primero, tras limpiarlas, se escaldan brevemente. Se escurre el agua y se ponen en sal el tiempo necesario hasta que queden secas (arrugadas). Se lavan de la sal y se le unen unos dientes de ajo picado y un poco de aceite y vinagre, para que se revenga.

### **916 ACEITUNAS NEGRAS. PREPARACIÓN Y CONSERVA**

Miguel Uranga Esnaola. Pamplona

Cójase madura y colóquese en una tinaja cubierta de agua y tomillo, mudando el agua cada 15 días, sin tocar las aceitunas con la mano y repitan esto desde la recolección hasta el mes de mayo. Entonces se sacan y ponen tendidas en cañizos para que les dé el sol y el aire, hasta que a los seis u ocho días se sequen o arruguen completamente. Si no secan, sino que se arrugan, vuélvase a la tinaja con agua, sal y tomillo.

Se sirven con su composición, que es donde se conservan con aceite, vinagre y cebolla.

Estas aceitunas secas y arrugadas, jugosas si están en su punto, son el mejor complemento para las deliciosas lechugas del grumillo y las que, como señala Tomás Urzainqui, su-  
bían los roncaleses de la Ribera, cuando volvían de aimadiar.

La aceituna, en especial la verde, se ha empleado de siempre en nuestra cocina como aderezo en muchos guisos, sobre todo en carnes y caza, a los que presta su peculiar sa-  
bor.

### 917 ATÚN CON ACEITUNAS

Maxi Goñi. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 3/4 de kilo de atún en rodajas, 2 dl. de aceite de oliva, 2 cebollas regulares, dos zanahorias, un puerro, 1/3 de hoja de laurel, 3 dientes de ajo, tomillo, caldo de pescado y 20 aceitunas verdes deshuesadas, sal y pimienta.

*Forma de hacerlo:* Se pone el aceite en una sartén al fuego y, cuando está caliente, se pasan por él las ruedas de atún previamente saladas, y se reservan aparte.

En una cazuela de barro se pone el aceite sobrante al fuego y cuando toma fuerza se añaden las verduras cortadas en juliana. Cuando están semipochadas, se salpimenta y vierte un vasito de vino blanco, un punto de tomillo, las aceitunas y el caldo de pescado necesario. Se deja hacer a fuego moderado y reducir un poco.

Eliminar la piel, espinas y parte negra de la carne de las rodajas de atún, trocearlas regularmente y unir las a la fritada, dejándolas hacer justamente por ambos lados, dándoles la vuelta, hasta que la carne pierda el color. Servir, tras un ligero reposo del guiso.

### 918 BONITO CON ACEITUNAS

José M.<sup>o</sup> Zamarbide Vallés. Pamplona

*Ingredientes y cantidades, para cinco comensales:* 1,200 kg. de bonito, 3 cebollas medianas, 3 pimientos verdes, 250 cc. de aceite de oliva, un vaso de vino blanco, un ramo de perejil, cinco huevos, 200 g. de aceitunas verdes, sal y agua.



BONITO CON ACEITUNAS

*Modo de hacerlo:* Poner en un recipiente metálico el aceite con la cebolla muy picada y el pimiento verde troceado. Ya hecho, añadir el bonito limpio de espinas y piel, y troceado. Rehogarlo bien. Añadir entonces el vaso de vino blanco, el perejil picado y finalmente un poquito de agua.

Tras dejarlo gozar un poco, añadir al guiso dos huevos y medio duros, partidos por la mitad como decoración y la otra mitad de huevos, muy picados, unidos al guiso. Finalmente las aceitunas troceadas.

### **919 CONGRIO A LA VINAGRETA**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Se echan el congrio dividido en trozos en patatas cocidas. Se tapará la tartera y se hará hervir hasta que el pescado esté cocido. Escúrrase el agua y póngase el congrio en la fuente, agregándole una salsa hecha con una cucharada de vinagre, dos o tres de aceite, aceitunas grandes picadas, pepinillos en vinagre y un poco de orégano.

Recogida por José Castillo en su libro *Recetas de cocina de Abuelas Vascas*, es esta

### **920 MERLUZA RELLENA**

Josefa Celaya Vales. Alsasua

Quitar la espina central a la merluza, colocarla extendida encima de la mesa, sazonarla con sal.

Picar un par de ajos, media cebolla, unas aceitunas, unos huevos cocidos y perejil. Mezclar todo el picadillo y extenderlo todo a lo largo de la merluza.

Cerrar la merluza y atarla con una liz.

Arrimar una tartera con aceite al fuego, añadir unos ajos y cuando éstos estén dorados, sacarlos de la tartera y poner allí la merluza, sazonarla con sal, rehogarla un poco.

Cortar unas ronchitas de limón y colocarlas encima de la merluza, en hilera, a lo largo.

Meter la tartera a horno fuerte y a los 20 minutos estará preparada para servir. Se puede poner en la mesa mahonesa o salsa de tomate caliente, a modo de acompañamiento.

### **921 PESCADO BLANCO, CON ACEITUNAS Y JAMÓN, AL HORNO**

Severa Bonet, Vda. de Pueyo. Pamplona

Cortar en trozos regulares pescado blanco (merluza, gallo, etc.), limpios de piel y espinas. Salarlos media hora antes de su cocinado.

Colocar los trozos de pescado en una fuente de horno, con el fondo justamente cubierto de aceite de oliva.

Hacer aparte una masa con un poco de aceite, sal, jamón, aceitunas y perejil, todo muy picado, y pan rallado. Rociar con ello los trozos de pescado e introducir la fuente a horno fuerte durante unos diez minutos, hasta que esté hecho.

### **922 ROLLO DE CARNE PICADA**

Esperanza Sarobe Pueyo. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 600 gramos de carne picada (o magro de cerdo), 200 gramos

de tocino, 1/2 cebolla, 3 dientes de ajo, perejil, nuez moscada, 200 gramos de aceitunas, 2 huevos, 2 cucharadas de pan rallado, pimienta blanca y sal.

*Modo de hacerlo:* Picar a la vez la carne y el tocino. Unir en un bol el picado de carne y tocino, la cebolla, ajos, perejil y la mitad de las aceitunas, todo muy picado. Salpimentarlo y espolvorear justamente un poco de nuez moscada. Dejar macerar.

Añadir los huevos batidos y el pan rallado, e incorporarlos bien a la masa. De ella se van tomando porciones, y con las dos manos se hace un rollo redondo, que pasándolo por harina se fríe en una sartén con aceite muy caliente, por ambos lados y se reserva.

En el aceite sobrante se fríe cebolla muy picada y, ya hecha, se elimina parte del aceite; si tuviera mucho, se une una punta de harina, se agrega un vasito de vino blanco, caldo de carne y el resto de aceitunas picadas. Hecha ya la salsa, se corta con un buen cuchillo el rollo de carne a rodajas, que se unen a la salsa y tras un ligero calentón, se sirve.

Recogida por el mismo José Castillo es la

### **923 TERNERA CON PEPINILLOS Y ACEITUNAS**

Carmen Sáenz. Buñuel

Cortar la carne en trozos y pasarlos por harina. Echar aceite en una cazuela y, cuando esté caliente, añadir los trozos de carne. Cuando ésta haya cogido un color doradico, añadirle unos pepinos cortados en rodajitas y aceitunas sin hueso.

Que se vaya haciendo despacio y, de vez en cuando, añadir unas cucharadas de agua para que esté jugosa.

Se podrá servir cuando se vea que la carne está tierna.

### **924 FILETES DE VACA CON ACEITUNAS**

Emilio Bretos Moriones. Pamplona

Se frien los filetes y se reservan. En una cazuela y en el aceite sobrante se frien 3 ó 4 dientes de ajo, que, ya fritos, se eliminan.

Se une una cucharada de harina y se añade luego un vasito de vino blanco, una chorrotada de vinagre y agua, si fuera necesaria. Se unen los filetes, añadiendo una cantidad prudencial de aceitunas verdes deshuesadas y troceadas, y se deja hacer muy despacio, hasta que la carne esté tierna.

### **925 TERNERA RELLENA**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Tómese un buen trozo de solomillo que se golpeará hasta aplastarlo con el mazo. Se cortan lonchas de tocino y jamón que midan de ancho una mitad de la ternera. Colóquense en el centro del trozo, cubriéndolas en todo su largo, primero las de tocino y luego las de jamón; colóquese una hilera de huevos duros algo recortados con el cuchillo, aceitunas picadas y otra capa de jamón y tocino. Se sazona con nuez moscada y pimienta. Después con mucho cuidado se envuelve el relleno con la carne, atando con bramante fino y se pone durante 10 minutos a fuego vivo en una cacerola con manteca de cerdo hasta tomar color, sazonándose con sal y pimienta y dos hojas de laurel. Tátese la cacerola y téngase a fuego lento durante tres horas removiendo la carne de media en media hora. Cuando esté a medio cocer, se agregan dos vasos de caldo y perejil.

Ya hecha, se deja enfriar, se corta a rodajas y se pasa sobre ellas la salsa.



## 926 FILETES RUSOS

Esperanza Sarobe Pueyo. Pamplona

A 600 gramos de carne picada se le une sal, ajo, perejil picado, nuez moscada rallada, pimienta blanca más dos huevos batidos. Se amasa todo bien con la ayuda de un tenedor, agregándole finalmente 150 gramos de aceitunas deshuesadas cortadas en rodajas. Se hacen los filetes con la mano, se pasan por harina y se fríen en aceite de oliva bien caliente.

Fritos los filetes, se les coloca encima una rodaja de tomate fresco y una loncha de queso y se meten a gratinar. Se sirven acompañados de una ensalada.

## 927 CABEZADA DE CERDO MECHADA

María Salomé Oyarzun de Sarobe. Pamplona

Se toma un trozo de cabezada de cerdo, de un kilo de peso. Se cortan tres pepinillos encurtidos en tiras y aceitunas verdes deshuesadas aliñadas con ajo. Con ello y unos granos de pimienta verde se mecha la carne por ambos lados.

En una placa de horno untada con aceite se coloca un fondo de lonchas finas de tocino y sobre ellas se deposita la carne; se le da con la ayuda de un pincel un baño de mostaza—mejor si es a la pimienta verde—y sobre él se depositan dientes de ajo finamente cortados. Finalmente se recubre todo con lonchas de tocino y se mete al horno, de 45 a 60 minutos, según tamaño y grosor. Cuando está casi hecho, se vierte sobre el asado un vaso de vino blanco en el que se ha disuelto la sal.

Ya hecho, se saca, se eliminan los exteriores y se corta la carne en lonchas finas que se depositan en una fuente de servicio, sobre las que se vierte la salsa que tenga. Se presenta con una guarnición de patatas fritas y ensalada aparte.

## 928 CONEJO CON ACEITUNAS

Felisa Fabo de Astráin y Ángeles Fabo de Sesma. Marcella

Trocear el conejo. Pasar los trozos por harina, sacudirlos para que suelten el exceso de harina y freírlos. Pasarlos a una cazuela de barro.

Se filtra el aceite sobrante, se vierte a la cazuela junto a media cebolla mediana picada, una cabeza de ajos, la carne de docena y media de aceitunas verdes, todo muy picado. A media cochura se adiciona la sal y se añade caldo de carne o vino, si hiciera falta.

A diferencia de nuestros vecinos los franceses, en nuestra tierra el pato —como va dicho en otro capítulo— goza de poco prestigio, culinariamente hablando. Y si fuera de nuestras fronteras la relación de sus preparaciones es muy extensa, la de las tierras forales es muy corta, a pesar de la tra-

dición cinegética de nuestras balsas, destacando, eso sí, las preparaciones a base de aceitunas, para eliminar el posible gusto salobre tanto de los patos salvajes como de los caseros. Vayan estas preparaciones, publicadas por nuestras mejores especialistas.

## 929 PATO CON ACEITUNAS. 1

Genoveva Ruiz Zabalza, «Geno». Pamplona

Poner en una cazuela un lecho de zanahoria, cebolla, ajo y un tomate grandecito y encima del pato; rociar con 50 gramos de mantecquilla y aceite caliente, como cinco cuartos de hora, se le da vueltas, rociar con su jugo, de cuando en cuando; una vez dorado se añade medio vaso de vino blanco; dejar reducir y añadir un cacillo de caldo bueno; se tapa hasta que esté a punto; cuando lo esté se retira el pato para que se enfríe, se pasa el jugo y se añaden una o dos yemas desleídas en un poco de grasa del pato, patatitas en forma de ave-

llanas fritas y cocidas con el mismo jugo y unas cuantas aceitunas deshuesadas. Éstas se colocan en la fuente a montoncitos. El pato se cubre con un poco de salsa; el resto en la salsa.

### **930 PATO CON ACEITUNAS. 2**

Adriana de Juaristi. de Pamplona

En una cacerola, con tres cucharadas de manteca de cerdo, se pone a dorar el pato partido en trozos; cuando está dorado, se le añade media cebolla regular bien picada; cuando está dorada, se añaden dos cucharadas de harina y se deja rehogar un rato. Se moja con vaso de vino blanco, dos cucharones de caldo y se deja reducir; se sazona y añade pimienta y unas ramitas de perejil atadas junto con una de tomillo y se deja cocer.

Cuando está casi hecho, se añaden unas aceitunas deshuesadas; la cantidad, a voluntad, pero poco más o menos unos 125 gramos.

### **931 PATO CON ACEITUNAS. 3**

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Se prepara y arregla bien. Se ponen en una cacerola pedazos de tocino, y se mete en ella, dándole varias vueltas; en la cacerola donde está el pato se echan doscientos gramos de aceitunas y se dejan unos minutos. Se rodea el pato con las mismas aceitunas, y se sirve.

## BAZTANZOPAS

Fui al Baztán acompañando a mi amigo Miguel Mary, en un precioso atardecer de nieblas agarradas a Velate, entonadas con los ocres de hayas y helechos y el verde nuevo de la hierba otoñal. Sucias y roñosas, tiesas e impúdicas, las panochas de maíz esperan la recogida. Campanadas entre dos luces, porque es víspera de San Martín, y San Martín, el santo que pone a noviembre la pincelada alegre y cálida de su veranillo, es patrono de Garzáin desde la Edad Media, cuando bastante tarde, según dicen, se cristianizó la zona.

«¿Qué se comería aquí en el siglo XVI?» —se pregunta Caro Baroja al estudiar la cuenca del Bidasoa—. «Pan casero de trigo, castañas y leche en abundancia, habas frescas en su época y después bien secas, pocas hortalizas y, en ocasiones, carne: carne de oveja vieja —«ardizarra»— más que otra cosa. También formarían parte de la alimentación los quesos, la cuajada, algunos trozos de tocino rancio y embutidos, y el poco pescado del que no gustan mucho los aldeanos de los pueblos interiores todavía. Ni patatas, ni alubias, ni maíz, naturalmente, que ha sido la base de la alimentación en los últimos cincuenta años».

Pero subamos a casa Andalorrea. El amo es nuestro anfitrión. La casa en Baztán está estrechamente ligada a la familia y a la persona. La casa en Baztán es amplia, inmensa, rica en piedra y en maderas, con enormes pasillos y muebles de época sólidos y lustrosos.

Hay tradiciones que todavía se conservan, incluso gastronómicas, y fuimos invitados a una cena tradicional de mecetas. Para ella, como se hacía antes en los pueblos de la Montaña y zona media de la Ribera, se ha reservado el mejor carnero del rebaño.

En la cocina, grande, cuadrada, con su vasar, escaño y hogar bajo, trajinan las mujeres preparando la cena. Dirige las faenas doña María Cruz Arrechea, mujer de gran dulzura, que nos da la receta de los platos de la cena: *Baztanzopa* y *porroxxas*. Al mismo tiempo estaban preparando el *txuri ta beltz*, los rellenos, para el día siguiente.

La famosa sopa baztanesa, cuya receta da Caro Baroja, aunque difiere bastante de la nuestra, y que no está en ningún libro de cocina, se hace así:

### 932 BAZTANZOPA

**Ingredientes:** La cabeza y corada, cuello, patas y huesos de un carnero. Verduras: media docena de zanahorias, tres puerros, una cebolla, cinco pimientos morrones y una rama de perejil. Azafrán, pimienta picante y un buen pan casero, agua y sal.

**Modo de hacerla:** En un puchero de gran cabida, se ponen a cocer en unos diez litros de agua, los ingredientes antes citados, a excepción del pan, hasta que la cabeza, corada y patas estén perfectamente cocidas.

El caldo resultante se pasa por un fino tamiz a una cazuela puesta al fuego. De ésta se separan a otro recipiente unos cazos de caldo, procurando sea lo más concentrado, y en ellos se diluye azafrán previamente tostado.

Se cortan rebanadas de pan casero, seco de cinco o seis días, de un espesor de un centímetro aproximadamente, que se meten en la cazuela del caldo, durante un tiempo aproximado de unos diez minutos. Al cabo de este tiempo, se sacan con una espumadera las cerrajas de pan a una fuente caliente y, al momento de servir las, se las baña con unos cazos del caldo concentrado bien caliente.

Según gustos, se les añade picante u otras especias.

Pedro Ozcoidi contó a Julio Caro que, hace bastantes años, dos muchachas de Vera, que estaban sirviendo con

una señora de Berroeta, se hallaban en este pueblo de Baztán durante las fiestas de San Martín y se acercaron a un ca-



BAZTANZOPA

serío de su ama. Los arrendatarios les gritaron: «¡Atoz, atoz goiti, gure Baztan-zopa yatera ta gure San Martín ona yatatzerá!» (¡Venid, venid arriba a comer nuestra Baztan-sopa y a probar nuestro San Martín bueno!). Las muchachas, por curiosidad, fueron al caserío, pero quedaron defraudadas: la Baztanzopa eran unos mendrugos grasientos, y el «San Martín bueno», un vulgar vino tinto. En estos pueblos, al vino se la llamaba con el nombre del Santo Patrón, porque únicamente se bebía en las fiestas.

La cena tiene un viejo sabor ritual. En solemnidades así, únicamente los hombres comen en la mesa, presididos por el *etxeonagusie*. Se come con parsimonia, a media voz, solemnemente. Tras la Baztanzopa llegan las porroxkas, cuya receta también debemos a la amabilidad de María Cruz Arrechea.

### 933 PORROXKAS

Una vez que se han cocido perfectamente las carnes con las que se ha hecho el caldo para la Baztanzopa, se sacan del puchero y con cuidado se separa la carne del hueso y se trocea, así como la corada.

En un puchero aparte, se cuecen los callos del carnero y, en otro, la sangre. Ya cocidos, se trocean ambos ingredientes.

Aparte, se refrie cebolla picada y, cuando empieza a estar rubia, se le añade el hígado, cortado en trozos menudos.

Finalmente, en una cazuela de barro se hace una fritada de tomate y pimientos morrones con abundante cebolla. Ya hecha, y cuando está ligeramente espesa, se unen los ingredientes anteriormente citados, se vigila la sal y, tras un hervor a fuego lento, se sirve.



El baztanés, a pesar de la subida de su nivel de vida y de que su valle goza de fama gastronómica nacional, sigue afe-rrado, en las solemnidades, a estos viejos platos, quizá no aptos para todos los paladares, pero de un gran sabor y fuerza alimenticia; platos con los que antaño rompía su so-briedad habitual.

Don Pascual Madoz, que acaso los conocía bien, dice de ellos en su Diccionario de mediados del pasado siglo: «Asi-duo el baztanés en el trabajo, es, no obstante, muy frugal en la alimentación, pues vive ordinariamente de legumbres, hortalizas, leche cocida con piedras calientes, queso, casta-ñas y pan de maíz. Su bebida es el agua y algunas veces la sidra. En las fiestas del santo titular del pueblo son pródigos en sus mesas y muy obsequiosos con sus huéspedes».

Terminada la cena, la fiesta en el trinquete, donde el thun-thun de Mauricio y el tamboril de Félix (Mauricio subió una vez desde Huarte Araquil a San Miguel tocando el txis-tu y Félix es además bertsolari) marcaron el ritmo de una mutildantza auténtica, que en esta noche y en este marco –y no en el teatro– resulta maravillosa. Los hombres, poco a poco, se van incorporando a la fila y después de diez o do-ce dantzas bailan *mushikos*, la más difícil de todas. Mauri-cio, al final, se quita el txistu de los labios y dice para sí:

–«¡Ederki!» (¡bien!).

Y nosotros no nos vamos de Garzáin sin despedir a Ma-ría Cruz y pedirle la receta del

### 934 TXURI ETA BELTZ

*Ingredientes:* Una tripocha de carnero o cordero, 24 huevos (si es para un carnero) u 8, si es para un cordero, cuatro lonchas de tocino de cerdo, cebolla, cinco dientes de ajo, una ramita de perejil, sal, tomate, pimiento verde.

*Modo de hacerlo:* Se limpian y cuecen los intestinos y se pican a continuación, reser-vándose dos de ellos, los más anchos, sin cocer y enteros, para hacer luego el embutido. Ya fríos, se mezclan con el tocino, cebolla, ajos y perejil, todo muy picado. Luego se le mezclan



TXURI ETA BELTZ

los huevos batidos, especias (potestativo), haciendo con todo una masa blanda, que final-mente se sala. Se llena la tripa, teniendo en cuenta de que quede algo floja, para que no se rompa al cocerla. Se atan los extremos con una liz y se cuecen en agua caliente, que no lle-gue a hervir fuerte, dándole vueltas con una cuchara de palo, pues, si no, el huevo se aglo-mera, durante media hora aproximadamente. Durante este tiempo se pincha con una agu-ja salmera, procurando no revienten.

Una vez cocidos y fríos, se cortan en rodajas, se fríen en aceite y se unen a la sangrecilla o *beltz*.

A la sangrecilla, ya cocida, se le vuelve a dar un hervor, se trocea y se rehoga en aceite, cebolla y pimienta verde picados. Finalmente se les une ya hecho y pasado por el chino.

Unidos ambos, *txuri eta beltz* (blanco y negro), y tras un ligero hervor, se sirve.

Conozco una versión del beltz o negro, gracias a Doña Consuelo Echeverría, de Bertizarana, que es la siguiente:

### 935 BELTZ

Consuelo Echeverría. Bertizarana

El *beltz* o negro, consiste en freír cebolla picada, mezclarla con la sangre de la oveja y añadirle especias, pedacitos de grasas del cordero del caldo de Baztanzopa y cocerlo en él. Luego se saca a una fuente y se corta en rodajas lo mismo que el *txuri* y se sirve juntamente con él.

¡Cuán lejos estamos del «famoso» chuletón del Baztán!

**P**or matanza se entiende, en general, la acción de matar, pero el sentido antonomástico de esta palabra, extendida por toda España, hace referencia al sacrificio del ganado de cerda en su forma tradicional: el doméstico y rural, así como a los festejos tradicionales y costumbres gastronómicas que le acompañan. En Navarra tiene además otras denominaciones como *matacía*, *matatxerri* y *matacutu*. Con todas esas voces se designa también al conjunto de productos del cerdo adobados para el consumo familiar, e incluso la época en que suele matarse este ganado.

Sería prolijo tratar aquí de lo que, desde la más remota antigüedad, ha representado este paquidermo doméstico, animal polémico, rechazado por unas culturas e indispensable en otras, tabú y contraste religioso también. Como concluye un refrán castellano, «más cristianizó el jamón, que la Santa Inquisición».

Frente a costumbres seculares, enraizadas en los diversos pueblos de nuestra civilización, hoy la matanza ritual y popular vive una franca regresión. La desaparición se debe a que es muy sujeto dar de comer todos los días al cerdo, es decir engordarlo; además, extinguido el ganado de labor, los establos se han convertido en habitaciones de la casa y no ha lugar a este animal; el mayor control sanitario en el sacrificio también puede ser disuasorio.

El cerdo de la variedad baztanesa, en otro tiempo fundamental para la economía familiar, absurdamente eliminado por su exceso de tocino, criado artesanamente en casa o con la bellota y pastos serranos de Urbasa, Andia y Aralar, procuraba una calidad hoy crecientemente añorada.

En las tierras surcadas por el Camino de Santiago siguen algunas supersticiones en torno a este rito doméstico anual. La más importante, la referida a la luna, cuyo culto llegó a dominar la civilización mediterránea. Dos de las cuatro fases lunares, creciente y menguante, son las preferidas para la matanza, aunque no las valoran del mismo modo las gentes de nuestra tierra. Son normas empíricas muy variadas, a las que el mundo rural sigue aferrado por la influencia que les atribuye sobre la calidad cárnica del cerdo y sus productos. Sería largo reseñar aquí todas las practicadas en Navarra. Una muestra: en Artaiz (Valle de Unciti), se mantiene la precaución de sacrificar el cerdo en menguante, si bien consideran que los viernes de mengua son creciente y viceversa. Tal ambivalencia de fases es aceptada en toda Navarra. En Juarbe-Illarregui (Valle de Ulzama) sostienen que la matanza de cerdas debe hacerse en creciente y la de cerdos en menguante, aunque los viejos señalan que la de las cutas



MATANZA EN EL CASERÍO BOYARRE. EUGUI

puede realizarse en los viernes de mengua. El jamón del animal sacrificado en esas fechas tiene mejor gusto y calidad y, sobre todo, el tocino queda más duro, razón por la cual las longanizas, según dicen, salen mejor y más consistentes. También en Vera de Bidasoa, según señala Caro Baroja, la matanza se practica en menguante; en el vecino Lesaca, prefieren matarlos en creciente, mientras que en Arrarás (Valle de Basaburúa Mayor) procuran que sea en viernes de mengua. En la Ribera observan menos las fases de la luna. Así en Arguedas, por ejemplo, prefieren los viernes, pues consideran que todos son de mengua.

La época normal de la matanza corre desde primeros de noviembre —«a cada cerdo le llega su San Martín»—, hasta marzo, cuando aparece la mosca. Esos meses se caracterizan por el frío seco y el cierzo. El bochorno es mala compañía para estas labores.

En la víspera se hacen los preparativos. Al animal se le deja en ayunas, para que el bandullo esté más limpio a la hora de la disección. En la Montaña es frecuente ver sobre uno o dos paños de cocina colocados sobre la kutxa o arca los afilados utensilios de la matanza. En toda Navarra se tiene muy en cuenta, cuando el animal es hembra, si tiene «*las orejas altas*», señal de que está en celo, porque en tal caso, aun avisado el matachín, se le desmanda y se deja el sacrificio para la semana siguiente.

Es costumbre matar al cerdo al amanecer, tras haber desayunado los participantes un café con leche. La mesa del sacrificio —«txerriilzako maie»— tiene una media de medidas





MATATXERRI EN EUGUI. SOCARRANDO CON HELECHO

de 0,40 m. de alto, por 0,65 de ancho, y metro y medio de largo; normalmente, de madera de roble o haya, con patas de cepa de castaño, y dos tablas separadas por unos dos centímetros, ligeramente inclinadas hacia el centro para el mejor desagüe. La mesa se coloca próxima a la pocilga.

Aún en ésta se le mete el gancho al cerdo en la garganta y tres o cuatro hombres arrastran al animal hasta la mesa: le cogen principalmente por las patas traseras, que es por donde se domina al cerdo, y le vuelcan sobre el costado derecho –o el izquierdo, si el matatxerri es zurdo–, con la cabeza que sobresalga del banco. Entonces el matatxerri pone la pierna en la otra curva del gancho, coge con su mano izquierda la oreja, mete el cuchillo con la derecha y lo degüella. Inmediatamente se coloca debajo un barreño que recoge la sangre para las morcillas. Con la mano o con un palo se da vueltas a la sangre para que no se coagule y se retira las «madres», que es como llaman a los coágulos de sangre. En muchos casos, es el propio matachín quien, tras dar el golpe de cuchillo y de limpiarlo sobre el costado del cerdo, lo deja y con la misma mano revuelve la sangre. En algunos pueblos de la montaña, Eugui, por ejemplo, antes de sacrificar el cerdo, en la pocilga, le atan un cabo de una cuerda de unos tres metros a la mano derecha y el otro a la pata del mismo lado. Entonces lo sacan, lo llevan mansamente hacia la mesa y le obligan a que dé vueltas alrededor de ésta. Con cuidado lanzan la cuerda al otro lado de la misma y al cabo de una o dos vueltas, el animal queda casi atrapado, momento en que lo depositan en la mesa. Es creencia firme que, si el animal está «acalorado» –nervioso–, saca menos sangre, que se queda en los músculos y luego el jamón y los tocinos no se curan tan bien.

Al finalizar el degüello es costumbre tomar galletas o pastas, con una copa de anís.

Muerto y desangrado, trasladan al animal sobre la misma mesa del sacrificio al exterior de la casa, donde se deposita, a ser posible, sobre un pavimento de piedras, con el vientre al suelo, las patas extendidas y sujetado con unas cuñas de madera para que no se venza. Se le envuelve con helecho seco, ollagas, ramas secas de olivo o paja, según



MATANZA EN EL CASERÍO BOYARRE. EUGUI

zonas, a las que se da fuego para quemar el pelo. Hay que tener cuidado, al darle la vuelta, de no colocar demasiado combustible sobre el vientre, ya que con excesiva temperatura pueden reventar los intestinos, y sí, en cambio, una mayor cantidad en las axilas, porque es el punto que presenta una mayor dificultad. En Arive y otros pueblos de Aézcoa hacen esta operación con unas «palas», rectángulos de hierro con un largo mango del mismo metal, que calientan en una hoguera inmediata y con los que, ya rusientes, queman los pelos. En la actualidad se está extendiendo quemarlos con un soplete de butano. Queda moderno, pero no es lo mismo.

En cuanto se acaban las brasas, se despezuña con gran facilidad; basta meter el dedo pulgar. Estas pezuñas, a las que llaman «pitos», son disputadas por los niños espectadores de la matanza, que acostumbran chupar el interior, tras haberlo salado ligeramente. Ya quemado, se sube el animal a la mesa, se le desprenden las cenizas y con agua caliente y coberteras, trozos de teja, «zeparriak» –escorias de mineral de hierro, de las antiguas ferrerías bidasotarras– y cuchillos muy afilados, se limpia y afeita totalmente. La piel, al quemarse un poco, se hincha y facilita la operación, además de tornarse de un color blanco rosáceo. Ya pelado el animal, el matatxerri limpia el cuchillo con un lienzo blanco, antes de llevar a cabo el corte, desde la papada hasta el esfínter anal que rebordea. El esfínter anal en la montaña lo tiran; en la Ribera lo dejan, para colgar luego de él la pieza entera.

Tras el tajo, comienzan a salir vísceras e intestinos, humeantes al frío de la mañana. En la Montaña acostumbran hacer esta operación sobre la mesa; en parte de la Zona Media y Ribera se hace colgando el animal, cabeza abajo, posición que ayuda a la disección y hace que el pernil quede con la pata encogida, más redondo, y del gusto de aquella tierra. Si se colgara de las patas, quedaría estirado.

La primera precaución es dar un corte al esófago en su parte más próxima a la garganta y hacer luego un nudo allí y en el intestino inmediato al ano. Así se evita la salida de la porquería del aparato digestivo. Al corazón se le dan dos cortes en forma de cruz, para eliminar la sangre que, al que-



dar dentro, empieza a coagular. Si el animal sacrificado es masto, se elimina la verga, a la que en Olite llaman «el meón», que se deja secar y se emplea para dar grasa a las botas de monte. También la solicitan los carpinteros, que la tienen colgando en el taller y emplean para engrasar sierra y serruchos.

Se van dejando las tripas en un barreño, y en otro las diversas partes del paquete visceral. Se corta y separa el hígado y se elimina con cuidado lo único que se tira del animal: la hiel. El hígado, recubierto por su telilla, es lo primero que en una fuente se envía a la cocina, para preparar el almuerzo. Seguidamente se lleva con prontitud a la cocina y se depositan sobre blancos paños la entrecia —grasa o adherencias de los intestinos—, grasas y mantecas, para extenderlas antes de que se enfríen. Los menudos se limpian, lo mayor en una fuente, aska o riachuelo, y finalmente en la cocina con agua, vinagre y sal; ya limpios, se les da la vuelta para embutir.

Tras vaciar el animal y limpiar su interior con un paño blanco, se coloca una caña o palo que mantiene abierto el costillar y se cuelga en lugar fresco, al norte y en corriente, para que se enfríe y oree. Se tiene buen cuidado de dejarlo fuera del alcance de los perros, gallinas y gatos, por lo que cubren la cabeza con un cesto de mimbre. En la parte norte de Navarra, Eugui, por ejemplo, lo dejan serenar con la cabeza hacia arriba, para lo cual introducen en la cabeza un fuerte brote de haya de unos 2,20 metros de altura. En uno de los extremos nacen tres ramas equidistantes, con una medida de unos 25 centímetros. Lo ponen en posición vertical, apoyado el vientre contra la pared. Luego el matarife hace un corte horizontal debajo de la nuca y otro vertical, de arriba a abajo, y seguidamente hace unas incisiones con la punta del cuchillo a ambos lados de la espina dorsal, que queda prácticamente exenta, teniendo cuidado de no dañar los lomos. Entre ambas hojas colocan unos palos con los extremos puntiagudos, a fin de que se seque mejor la carne.

Mientras las mujeres limpian en abundantes aguas la tripicallería, los hombres dan por terminada su labor. Ha llegado el momento del almuerzo, en el que figura como plato obligado el hígado, hecho en abundante cebolla y al que en algunos pueblos riberos unen la «degolladura», que es la parte de la papada donde le han inferido la cuchillada.



MONDONGO



MATANZA EN OBANOS

## 936 DEGOLLADURA CON HÍGADO

Julio Floristán Samanes. Arguedas

Se pone en una sartén aceite; ya caliente, se añaden dos cebollas grandes picadas y se deja se vayan haciendo a fuego lento.

Hecha la cebolla, se añade el hígado de cerdo (2,500 kg.) cortado, la papada de la degolladura (1,500 kg.), dos cabezas de ajo y guindilla.

Tras rehogarlo bien, se añaden entonces pimientos secos y un vaso de vino blanco, y se deja hacer todo a fuego lento. Si se quiere que salga más jugoso, se añade una taza de caldo.

## 937 ALMUERZO DE MATANZA

Beatriz Echeverría de Añorga. Eugui

En una olla se echa un poco de aceite, uniéndole en cuanto está caliente un trozo de pa-

pada, la parte magra de las «faldas» y un trozo de hígado, todo troceado, a la vez que cebolla abundante y cuatro dientes de ajos, todo ello picado. A media hechura se sala y se agrega un vasito de vino blanco.

En Puente la Reina y pueblos riberos se daba de almorzar a los matalechones el rabo del cuto, mientras en Aézcoa

y Eugui, por poner un ejemplo, las «cincovillas» («siete villas» en Eugui), que son las costillas flotantes.

### 938 SOPAS SECAS CON RABO DE CUTO

Angel Moncayola (a) «Colas». Arguedas

Se hacen con agua de berza y de la forma tradicional.

En el momento de meterlas a tostar en el horno, le echan por encima ajo picado crudo y la cola del cerdo, previamente cocida para quitarles «lo mayor» de la grasa y se deja gratinar durante veinte minutos, saliendo las sopas y rabo tostados.

### 939 COLA DE CERDO AL HORNO

Julio Floristán Samanes. Arguedas

Se pone a cocer en agua y sal la cola del cerdo.

A media cocción, se saca y coloca en una placa de horno o cazuela de barro, sobre un fondo de patatas cortadas a rodajas finas, cebollas cortadas de la misma forma y unos dientes de ajo picados. Finalmente se espolvorea perejil picado y, tras regar con aceite de oliva, se mete al horno.

### 940 RABO DE CERDO CON PIMIENTOS

Julio Floristán Samanes. Arguedas

Se cuece el rabo del cerdo en agua con sal.

Ya cocido, se fríe en una sartén con aceite de oliva con muchos dientes de ajo. Ya frito, se sirve acompañado con pimientos recocidos.

En la Améscoa, según Lapuente, el almuerzo consistía en habas con mucha grasa, sartenada de magros de la papada, sangre, hígado, «zarandajas» de chichos, lechizuelas, landrillas... En Navascués, tras matar el cuto tomaban una tostada con aceite y ajo y una copa de anís; luego almorzaban puré de habas con las chingorras. En Artajona –según Jimeno Jurío– era costumbre almorzar el hígado asado y a mediodía se comía la papada con alubias, mientras que en Muniain de la Solana es costumbre hacer una cena a la que asisten, además de los que han participado en el sacrificio, los parientes y amigos: el plato principal son las landrillas o

lechizuelas, guisadas en bastante grasa, que emplean como compostura de las patatas cocidas que les preceden.

A estas preparaciones se unen otros platos y como postre nueces, manzanas y galletas. Terminan con el café, copa –casi siempre de anís o pacharán– y puro. Finalmente, el mus es obligado.

Siempre, pues, se ha almorzado el hígado, sin ningún miramiento ni preocupación, por creer que es la única parte del cerdo a la que no ataca la triquina. Con él, o mejor dicho, con lo que queda, se hacen estas preparaciones.

### 941 PATÉ DE HÍGADO DE CERDO. 1

Antonio Echaide Bengoechea. Eizondo

*Ingredientes y cantidades:* 400 gramos de hígado de cerdo, 200 gramos de magro de cerdo, 200 gramos de tocino de cerdo, 50 gramos de sal, 33 ó 40 gramos de pimienta (que se muelen en el momento), una guindilla seca picante, una cebolla grande, 10 dientes de ajo, 2 cucharadas de harina, dos huevos, la telilla del hígado y 25 gramos de sal.

*Forma de hacerlo:* Se corta con el cuchillo en trocitos pequeños y se pasan por la máquina de picar carne, por el disco que lo hace más menudo. Se pasa dos veces, hasta que quede hecho una pasta. Se mezcla bien y se deja en una fuente.

Aparte, en un tazón se une: sal, pimienta, guindilla, la cebolla finísimamente picada, los ajos también picados y la harina. Todos estos ingredientes se mezclan bien y se incorporan a la pasta, y con una cuchara se van removiendo y mezclando todo perfectamente.

Se baten bien los huevos (claras y yemas) y se mezclan con la pasta, removiendo mucho.

En una fuente de barro (a ser posible de forma ovalada y de unos 8 centímetros de altura, que van muy bien para el pâté) y con la telilla delgada de manteca que tiene el cerdo, se corta y coloca cubriendo las paredes y fondo, y con una cuchara se va echando la masa en dicha fuente, procurando que quede bien igualada. Con otro trozo de telilla se cubre la parte de arriba, o sea, que quede toda la masa cubierta con la misma.

Esta fuente se mete dentro de otro recipiente con agua a baño María, a horno mejor que sobre la chapa, y se deja cocer, probando con un cuchillo de mesa que se mete en el pâté. Cuando el cuchillo sale seco y limpio, estará a punto. Se deja enfriar.

NOTA.— La carne magra, hay que procurar que no tenga nervios. Aunque parezca que el pâté puede salir fuerte por la pimienta y guindilla, no es así, pues necesita estas cantidades como mínimo. Dura muchos días, de 15 a 20, aun sin cámara.

## 942 PATÉ DE HÍGADO DE CERDO. 2

Beatriz Larrañaga. Santesteban

*Ingredientes y cantidades:* 400 gramos de hígado de cerdo, 400 gramos de tocino fresco, una latita de trufas, dos copas de coñac, pimienta blanca en polvo y sal.

*Forma de hacerlo:* El hígado se parte en pedazos no muy grandes y se pone de víspera en agua, sal y vinagre, durante 10-12 horas, para limpiarlo de la sangre que lleva. Pasado este tiempo y al preparar la pasta, se saca del macerado, se pasa por agua al chorro de agua fría y se secan con un paño.

Se cortan en trozos, así como el tocino, se pasan por la máquina de picar carne, con el disco más menudo, de manera que quede la pasta como un puré fino, y el tocino sin el callo.

Formada la pasta, se trabaja mucho con la espátula y se va sazonando con la sal y pimienta a gusto del cocinero. Obtenido ya el puré homogéneo, se le añaden dos copitas de coñac y el caldo de la latita de trufas; las trufas se parten en pedacitos no muy pequeños y, una vez llenos los botes, se les mete en el centro unos tres pedacitos en cada uno, procurando que la pasta no rebase el borde de los botes, quedando un poco más abajo.

Se cierran los botes y se ponen a cocer en agua fría, teniéndolos hirviendo por espacio de dos horas.

Pasado este tiempo, se sacan del fuego y se dejan enfriar en su misma agua, se guardan en sitio fresco y no se debe consumir hasta pasados tres meses.

## 943 PATÉ DE HÍGADO DE CERDO. 3

M.<sup>a</sup> Teresa Vidal de Dutor. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 1 kilo de hígado de cerdo, 1 kilo de tocino gordo, 6 huevos, medio litro de leche, dos nueces moscadas ralladas, 120 gramos de harina, 60 gramos de sal.

*Preparación:* Pasar el hígado y tocino por la máquina. Añadir el resto de los ingredientes y unirlos bien. Meter en tarros de cristal, herméticamente cerrados y ponerlos a cocer en baño María, cubiertos del todo, durante cuatro horas.

## 944 PASTEL DE HÍGADO DE CERDO

Angela Palacios, Vda. de Valero. Pamplona

Se pica bien un cuarto de kilo de hígado de cerdo, otro de lomo y otro de tocino gordo. Se coloca en un recipiente y se le une un poquito de canela molida, otro poco de nuez moscada y bastante sal. Se revuelve y une todo bien y se pone a cocer en un molde de flan a baño María. Para ver si está cocido, se mete una aguja larga y, si sale limpia, está hecho. Se saca y se le pone peso encima. Se sirve frío.

## 945 FOIE-GRAS

Maria Salcedo. Tafalla

Medio kilo de hígado, un cuarto de kilo de tocino y otro cuarto de manteca en rama. Se pasa todo por la máquina y luego se añaden dos huevos batidos, una cucharada de agua en la que se hayan cocido dos hojas de laurel, tres o cuatro granos de pimienta molida, a ser posible blanca, un poco de nuez moscada rallada y un vasito de vino ajerezado. Se sazona a gusto y se cuece al baño María durante 3/4 de hora, sin dejar de darle vueltas, para que se haga todo por igual, y se pone en moldes.

Al veterinario se suelen enviar para el análisis unos trozos que varían desde medio solomillo a un trozo de costillas y otro de panceta.

Cuando el matarife es de casa, se deja en reposo al cerdo hasta el día siguiente, para entonces trocearlo, ya que en frío, tanto los solomillos como el lomo se arrancan y salen con más facilidad. De todas formas, y aunque se trocee en el mismo día de la matanza, hay que dejar que las carnes se enfrien totalmente, antes de ponerlas en sal.

A continuación entra en escena el personaje más importante de la matanza: la mondonguera. Las mejores según la creencia común, por ser más seguras, son las mayores, ya que, además de experimentadas, no tienen el riesgo de la menstruación. Viene de lejos la convicción generalizada de que, si la mondonguera está en ese período, se pierden irremisiblemente todo el embutido.

Lo primero que preparan son las morcillas. Sus fórmulas e ingredientes varían según la zona. José M.<sup>o</sup> Satrustegui escribe que en Valcarlos se hacen, como en casi toda la cornisa cantábrica, con abundante cebolla —hasta cinco kilos por cada cerdo—, preparada ya de víspera, teniendo la costumbre de meter un trozo de la propia cebolla en la boca, para que no moleste a los ojos. En algunos puntos de la zona vasco-parlante se emplea el puerro —cada vez menos— en sustitución del arroz, al no haber llegado aún su cultura. De estas fórmulas pirenaicas a la ribera con azúcar, piñones y anís, existe una interesante diversidad, todas ellas con arroz, aunque la más común en gran parte de Navarra sea la que se hace en la Zona Media y Cuenca de Pamplona. Vaya una muestra de ellas.

## 946 MORCILLA DE MAÑERU

Ruperta Martínez. Mañeru

Dos litros de sangre del cerdo, 70 gramos de canela molida, dos papeletas de especias, una nuez moscada molida, cebolla y media de las grandes picada, un ramo de perejil muy picado, un kilo de arroz, manteca de cerdo en rama muy picadita, aproximadamente kilo y medio, y sal.

El arroz se cuece y se deja enfriar. La cebolla se refría un poco en manteca en una sartén. Al barreño donde previamente se ha colocado la sangre, se incorporan todos los ingredientes, así como la sal necesaria; se mezcla bien todo dándole unas cuantas vueltas, y se llenan los intestinos, quedando éstos después de atados lo suficientemente flojos para que



al cocer no revienten. Se tiene preparada agua caliente en una vasija, se introducen las morcillas y se dejan que cuezan, cuidando de pincharlas de vez en cuando, para que no revienten. Se conoce si están cocidas, cuando, al pincharlas, sacan un poquito de grasa y no sangre.

### **947 MORCILLA DE EUGUI**

Beatriz Echeverría de Añorga

Cuatro litros de sangre, kilo y medio de arroz, la entrecia picada (si parece que no es suficiente, se le agrega un poco de manteca en rama picada), cuatro o cinco cebollas grandes, dos o tres puerros, un ramo de perejil, y tres o cuatro dientes de ajo, todas estas verduras muy picadas, así como un paquete de especias compuestas, canela molida, nuez y media moscada, cuatro o cinco granos de pimienta negra y cuatro o cinco clavillos. Estas especias se tuestan y rallan antes de unir las, con la sal correspondiente, a la masa.

### **948 MORCILLA DE PUENTE LA REINA**

Mercedes Aristizábal

Para la sangre de un cerdo, un kilo de arroz, una cabeza de ajos, cebolla y media de tamaño medio, 200 gramos de almendra molida, una rama de perejil picado, una papeleta de especias compuestas, manteca de cerdo en rama, una nuez moscada molida, tres clavos, pimienta, canela molida y sal.

Se cuece el arroz con la sal en dos litros de agua durante cuatro o cinco minutos, pues es esencial que el arroz esté poco cocido.

Se pone a tostar sobre la chapa de la cocina una cabeza de ajos y después se limpia y pica bien.

La cebolla bien picada se fríe lentamente, sin que llegue a dorarse, en manteca.

La manteca en rama se trocea lo más finamente posible.

En un barreño se unen todos los ingredientes, batiendo todo con una cuchara de palo y después se une la sangre. El secreto es que la sangre «manche» justamente la masa citada anteriormente, sin que haya exceso de la misma. Se llenan los intestinos y se cuecen en hervor suave. Se pinchan hasta que únicamente sale grasa y no sangre. Cocidas, se extienden sobre un paño, tapándolas con otro espeso, para que se enfríen lentamente.

### **949 MORCILLA DE SANGÜESA**

Pilar (a) «La Rufa», mondonguera de Sangüesa

Para la sangre de un cerdo, kilo y cuarto de arroz, otro tanto de manteca en rama, canela, una nuez moscada, 200 gramos de almendra o nueces peladas, perejil, un poco de orégano, hierbabuena y laurel. Al agua de cocer el arroz se le echa media cebolla y tres dientes de ajo, ambos ingredientes picados.

A la mitad de la masa, que se separa, se le añaden piñones tostados y azúcar. Estas morcillas se hacían en las «casas bien» de Sangüesa.

Tras cocerlas en enormes calderas, pinchándolas para que no revienten, se depositan sobre paños de cocina colocados en la mesa. Sabido es que con el intestino grueso se hacen las morcillas, y de él se acostumbra tomar el trozo de

mayor diámetro y del que resulta una morcilla de mayor tamaño, la «cular» llamada también «morcillón», «chiripot» o «chiriput» en la Cuenca y Montaña respectivamente. Está considerada como la mejor de ellas y a propósito de la mis-



MORCILLÓN

ma señala José M.<sup>a</sup> Iribarren un refrán que dice: «La cular; a muchos se ofrece y a pocos se da». En Pamplona fue costumbre que perduró hasta la guerra del 36, después el racionamiento rompió muchas tradiciones gastronómicas, que los charcuteros regalasen «culares» a sus mejores clientes como aguinaldo navideño.

A diferencia del resto de Navarra, en las Améscoas el «morcillón» se prepara utilizando el estómago del cerdo, con lo que se consigue la morcilla de mayor tamaño conocido. Su consumo daba origen a la *fiesta del morcillón*. Luciano Lapuente señala que era una fiesta típicamente amescoana, familiar, íntima, jovial... En un domingo próximo a la matanza, se invitaba a todos los parientes del pueblo y a algunos amigos íntimos a comerlo.

El menú obligado era sopa, el «morcillón» y de postre hormigo.

El citado Satrústegui señala que en Valcarlos se enviaba también caldo de morcilla a determinadas familias. Por testimonio directo sabemos que en Sangüesa se pedía, tras el saludo tradicional del «Deo gratias» en la puerta de la casa, el agua de la cocción de las morcillas. Normalmente se acostumbra tomarlas acompañadas de berza, asadas o fritas. Si las morcillas resultan un poco sosas —las riberas llevan más especias—, se acostumbra impregnarlas con manteca, igual que el fondo de la placa de horno o recipiente donde se van a asar. Se las espolvorea con orégano y se pinchan las morcillas con dos o tres clavillos, según tamaño. También se ponen en la placa, según lo anteriormente dicho, pero sobre rodajas de un centímetro de grosor de patata, también impregnadas de manteca. Si se toman fritas a rodajas, se deben pasar ligeramente por harina ambas caras, con el fin de que al freír no se deshagan.

Al día siguiente, frías ya las morcillas, llega el momento de entregar el *txerripuske* o *presente*, que es el obsequio que hace, quien mata cerdo, a parientes, vecinos, amistades y, en la mayoría de los casos, a las fuerzas vivas del pueblo —en pequeños, se entiende—, como párroco, médico y maestro. En algunos pueblos navarros se acostumbraba llevarlo también a familias pobres. Quiero recordar una anécdota de un viejo párroco de la Cuenca pamplonesa. Hombre de tan buen apetito como rigurosa rectitud, se había enfrentado con los fieles y éstos se la guardaron. Empezó la matanza, pasaban los días y no le llegaba ningún presente. Cuando concluía la temporada, se decidió y, al terminar la homilía dominical, resumió: «Finalmente, no quiero acabar este sermón, sin dejar de dar las gracias a los que me habéis enviado el *txerripuske*...». A mediodía, tenía la alacena llena.

Una vez que el veterinario analiza el cerdo y da el visto bueno, se distribuye el presente, que tiene de todo un poco y en el que no puede faltar la morcilla. A ella se añaden trozos de costillar, hígado, hueso de espinazo —que posteriormente se cuece con berza—, magro, tocino, etc. Nunca longaniza ni otros embutidos. Aunque la matanza se realiza dentro de una época concreta, siempre se ha procurado que en los pueblos pequeños no coincidieran con otra, ni en el día, ni incluso en la semana. Así, gracias al reparto de las «*zerripuskas*» que se hacían a ordeá en muchos casos, se podía consumir carne fresca durante una pequeña temporada.

Los encargados de llevar el presente son los chicos, a los que se les corresponde con una propina, generalmente en metálico; otras veces, con nueces y avellanas.

Tras el hígado, la segunda víscera que se consume en fresco son los riñones. Veamos algunas preparaciones, que en muchos casos también sirven para los de vacuno.

## 950 RIÑONES DE CERDO AL JEREZ

Esperanza Sarobe Pueyo. Pamplona

*Limpieza:* Partirlos por la mitad longitudinalmente. Lavarlos al grifo de agua fría y ponerlos luego al fuego en un puchero con agua fría y vinagre. Cuando sale espumilla y no ha roto a hervir, se ponen al grifo del agua fría y se eliminan los blanquecinos conductos excretorios y ternillas.

Se ponen en un recipiente al fuego con agua fría y vinagre, por tres veces.

*Preparación:* En una cazuela de barro se pone aceite y abundante cebolla rallada (media de tamaño medio, para dos riñones). Ya hecha, se une un poco de harina y añade media copa de jerez seco, agua fría, perejil picado y sal.

Cuando rompe a hervir, se le añaden los riñones, ya troceados. Cuando vuelve a hervir, se añade un poquito de arroz, que habremos cocido aparte, con un diente de ajo y sal. Se le pone a la cazuela una tapadera (pues si no, se ponen negros los riñones) y tras un breve hervor, se sirven. Los riñones, para que salgan tiernos, tienen que salir «espantados», es decir, justamente fritos.

## 951 RIÑONES DE CERDO CON VINO

Josefina Calleja de Beruete. Estella

Tras limpiarlos, se cortan los riñones a rebanadas, se colocan en una cacerola con manteca, cebolla, castañas, perejil, sal y pimienta, todo ello muy picado; mover todo el tiempo de manera que los riñones no se agarren a la cacerola; poner un poco de harina para espesar la salsa y un vaso de vino, menear hasta que estén cocidos y servir.

## 952 RIÑONES DE CERDO

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Después de limpios, se fríe en aceite cebolla picada con un polvo de pimienta y la sal necesaria. Ya hecha, se rehoga una punta de harina, así como un picado de piñones, avellanos o nueces. Se rehoga y se unen los riñones con agua o caldo que justamente los cubra, perejil picado y ajo bien machacado. Ya hechos, al sacarlos a la mesa, se une una yema de huevo desleída en una cucharada de agua.

## 953 RIÑONES CON GUISANTES

Angeles y Blanca Villar de Imaña. Pamplona

*Ingredientes:* 1/2 kg. de riñones, 1/2 kg. de guisantes, 1/4 kg. de tomates, una cebolla, una cucharada de harina, dos dientes de ajo, perejil, 100 gramos de manteca de cerdo, una copita de vino rancio y un limón.

*Preparación:* Se cortan los riñones en trozos pequeñitos, se sazonan con sal y, rociándolos con limón, se ponen en una cacerola por espacio de media hora.

Con la mitad de la manteca se fríe la cebolla trinchada fina, y cuando haya tomado un color dorado, se añaden los ajos picados, un poco de perejil también picado, la harina, el vino y los tomates mondados y picados, se sazona con sal y pimienta, adicionando los guisantes hervidos y se cuecen lentamente por espacio de veinte minutos.

Se pone una sartén al fuego con el resto de la manteca y, cuando está bien caliente, se añaden y se fríen vivamente los riñones durante cinco minutos juntándolos con los guisantes. Se cuece por espacio de diez minutos todo junto y se sirve en una fuente.

Los distintos tipos de embutidos que se hacen en Navarra no tienen una fórmula común. De cada uno de ellos existe gran variedad en cuanto a proporciones e ingredientes.

Del cerdo, además de las morcillas, se hace el *sanguino*, *birika*, *txistor*, *salchicha blanca*, *longaniza* y *chorizo*.

En Larraga, Artajona y otros pueblos llaman sanguino a un embutido del tamaño de las salchichas, hecho con tripa delgada de oveja o carnero y con los rastros de la pasta de la morcilla.

Normalmente, para hacer los citados embutidos, a excepción de la salchicha blanca, la morcilla y el sanguino, se acostumbra preparar un mismo adobo, en el que entran pimentón, ajo, sal y agua, en proporciones que varían según zonas y gustos. Para hacer el adobo, se pelan los ajos, se les quita las «guías» o embriones y se majan en el almirez con parte de la sal, añadiendo luego el resto y agua hasta su saturación. Esta se comprueba echando un huevo fresco entero: si éste sube a la superficie, está conseguido. Este adobo sirve también para curar lomos, costillares, brazuelos, perniles y tocinos. Hay zonas en las que al mondongo unen la sal, pimentón y el agua con los ajos machacados, por separado. El pimentón puede ser dulce, picante o mezcla de los dos, en proporciones al gusto de la casa.

Tras picar las carnes, se une el citado pimentón, sal y adobo, amasando bien con las manos y puños, hasta unir homogéneamente los ingredientes. La masa se deja bien arreglada, sin huecos, pasando la mano mojada del adobo por encima de la pasta. Luego con el canto de la mano se hace una pequeña hendidura con la señal de la Cruz, y en

ella se vierte un poco de pimentón. Se deja en reposo al sereno por 24 horas. Al día siguiente, se moja el mondongo con un poco de adobo, y se vuelve a amasar. Antes de embutir en los intestinos, se acostumbra probar la pasta, por si necesitara rectificación de algún ingrediente, friendo una pequeña cantidad de la misma en una sartén. A esa porción en Mañeru le llaman «shaqui».

Se embute con ayuda de la máquina y conforme se van haciendo los embutidos, se pican con las cuatro o cinco agujas atravesadas en un corcho para eliminar el aire que pueda contener el mondongo. Hechos los chorizos, se cuelgan en el desván, después de haber untado en una escudilla con sal el nudo del que cuelga el embutido.

Con esto se consigue que «no cague la mosca» y estropee el embutido. Debajo de ellos se colocan unas sabanillas limpias, con el fin de que, si «se resbalan» del nudo y caen al suelo, lo hagan sobre el lienzo limpio. Los dos o tres días primeros hay que dar una vuelta, por si sucede.

Birika significa en vascuence pulmón. Es, dentro de los embutidos tradicionales de la matanza del cerdo en Navarra, el de inferior calidad. En Galicia se le llama *chanfaina*, en Asturias *sabadiego* y en la zona de Tineo *tchinguaniza*. La técnica de la «birika» es similar a la del chorizo, longaniza o txistor, pero en su composición entran las carnes de calidad más baja, junto a pulmones, corazón y cortezas. Éstas hay que cortarlas «no muy rasas» para que tengan un poco de grasa, y si el cerdo no está bien rasurado, son desagradables al masticar.

## 954 BIRIKA

M.<sup>a</sup> Josefa Iizarbe de Garde. Villava

Se pican seis kilos de cortezas, que se escaldan para que se puedan picar con facilidad, al igual que el tocino más gordo del cerdo, los pulmones previamente escaldados también (potestativo), corazón (al que en el momento de la matanza se le habrán dado cuatro cortes para eliminar la sangre), magra del garganchón, la lengua y la carne de la cabeza, que es muy magra. Una vez picadas y mezcladas, se les añade por cada kilo de pasta 25 gramos de pimentón dulce, 15 gramos de sal y dos dientes de ajo picados, a los que se les ha quitado la «guía», que es el vástago de los mismos. Tras un día de reposo en adobo, al siguiente se embuten en el intestino delgado del cerdo, y se enchoriza, es decir, se atan con un cordel de algodón, en tramos de seis a ocho centímetros.

Se consume preferentemente cocida con habas txikis o alubias, y antes de que se seque. Es embutido que se hace y consume en la Zona Media y Montaña, no en la atlántica, donde el embutido cura difícilmente.

Con el nombre de txistor se conoce en Pamplona, su Cuenca, Tafalla y Tierra Estella a la longaniza delgada hecha con carne de cerdo y embutida en intestino delgado de lamar. En Leiza lo llaman «txistorre»; «chingarra» en Artajona; «churinga» en la Cuenca y Cirauqui y «choringa» en Caparros. En Navarra nunca se le ha llamado «chistorra». Azkue

recogió «txistor», sin a, que sería el artículo. Ahora corre «chistorra», acaso por el afán de uniformar el léxico euskaldún. En algunos pueblos de la Zona Media y Baja también lo llaman «salchicha roja», para distinguirla de la blanca. Hasta el año 36, en las charcuterías pamplonesas se hacían dos calidades de txistor: «magro» y «gordo», según mayor o menor proporción de tocino. Desde entonces se hace una sola calidad, cuya fórmula, con más o menos variaciones, es ésta.

## 955 TXISTOR

Por cada kilo de magro, kilo de semimagro, que se pican y unen. Se añade luego el ado-



bo hecho en una proporción de 15-20 gramos de sal, 25 gramos de pimentón dulce y 3-6 dientes de ajo, por kilo de mondongo. Se deja un día en reposo y al siguiente se embute en intestino delgado de lanar.

La cantidad de ajo va en gustos. Es creencia popular que el ajo endurece luego el embutido.

Es uno de los productos más típicos de la matanza de Navarra y se ha convertido en importante artículo de exportación, incluso a provincias vecinas en las que la climatología hace imposible un correcto curado. Fundamentalmente se consume entre pan y pan, en almuerzos y meriendas, pero también es uno de los mejores complementos de los huevos fritos. En algunas de nuestras romerías, el ayuntamiento, tras la Misa, acostumbra obsequiar a todos los asistentes con un

almuerzo a base de txistor asado a la brasa, pan y vino.

La longaniza, llamada también «longaniza recia» para diferenciarla del txistor, es posiblemente el embutido más popular y consumido. Es base de almuerzos, aperitivos y meriendas, cruda —cortada en finas rodajas—, frita, asada a la brasa o cocida. Si acompaña a las legumbres, en especial las alubias, constituye un plato tradicional, conseguido de forma intuitiva, en el que la unión de ambos componentes constituye un manjar de gran valor energético, rico en proteínas y muy nutritivo.



CHISTORRES

## 956 LONGANIZA

En su composición entra la cabezada y magros del cerdo y el tocino, en una proporción de 3,5 por 1,5 kilogramos respectivamente. El adobo es igual al del txistor o chorizo, según cada zona, y se acostumbra hacer con pimentón dulce o picante, de acuerdo a gustos. Tras el reposo del mondongo por veinticuatro horas, se embute en intestino delgado de cerdo, teniendo cuidado de llenarlo muy prieto.

No existe una fórmula común, ya que mientras en general se hace con pimentón, en la parte sur, lindante con Aragón, se le elimina, por lo que se le llama también «salchicha», debido a su color parecido al salchichón. En la Ribera son generosos con el ajo y así consiguen un embutido que resulta, al secarse, más duro y oloroso, muy del agrado de los naturales. En el NO. de Navarra, donde no hacen cho-

rizo por la dificultad del secado, acostumbran, como en la Ribera, donde habitualmente no se hace chorizo tipo Pamplona, a embutir toda la carne del cerdo como longaniza, aunque con la proporción de pasta de chorizo. En zonas donde por razón de clima es difícil secarlas bien, suelen conservarlas en aceite.

## 957 CONSERVA DE CHORIZOS CASEROS EN ACEITE

Germán Barandalla Huici. Echarri-Aranaz

El punto necesario para su conserva, supone esté casi más seco que blando o recién hecho.

El mejor recipiente para ello es una tinaja de barro, bien seca y limpia, cuyo interior, antes de rellenarlo, se impregna con una ligerísima capa de manteca de cerdo. Luego se van colocando los chorizos –que deben ser más bien cortos para que reciban mejor el aceite.

Luego que se ha llenado la tinaja de chorizos, se cubren de aceite de oliva y se tapa bien la tinaja para que no entre aire ni polvo.

Tanto la longaniza, como el anteriormente citado chorizo, se embuten en tripa de 30-35 mm., y se presentan en forma de herradura, en algunos casos enchorizados, es decir, atados con cordel de algodón, en tramos de diez centímetros.



CHORIZOS CULARES

Posiblemente, de todos los embutidos que se hacen del cerdo, sea el chorizo de Pamplona el más popular y conocido dentro y fuera de nuestras fronteras.

A excepción de una zona situada al NE. de la Península, correspondiente a la parte de Aragón y a Cataluña, el ingrediente fundamental del mondongo es el pimentón. Se puede decir que la fórmula es relativamente reciente, ya que el pimiento, procedente como el tomate, patata y otros alimentos, de la América Central y del Sur, tardó bastante tiempo en aclimatarse. Ni como pimiento ni como su derivado el pimentón –frutos maduros, secados y pulverizados– fue citado no ya por Martínez Montañón en el siglo XVII, sino por ningún otro de nuestros clásicos de cocina. La primera noticia escrita que se tiene de él es el varias veces citado «El Cocinero Religioso», manuscrito de cocina de un convento pamplonés de finales del XVII. Pronto fue artículo de primera necesidad y supuso una verdadera revolución como elemento conservador de embutidos, adobos y embuchados –hasta entonces colmados de especias–, transformando la chacinería española.

A la hora de hacer el chorizo en Navarra, los gustos se dividen en dos. De la mitad para el Ebro, normalmente lo prefieren de diámetro pequeño, igual al de la longaniza; de la Zona Media hacia arriba, en forma de vela y embutido en el cular, el intestino que une el ano con los intestinos. Mientras en el NE. de Navarra se producen magníficos chorizos de este tipo por razón climatológica –extraordinario, el de Jaurrieta–, en la Navarra atlántica, como va dicho, no se pueden curar por razón de la humedad.

Pero con independencia de los gustos comunes, encontramos tres tipos de chorizo: el *sábado* o *chorizo de sábado*, de clase inferior al magro, con mayor proporción de tocino y que en la parte NO. de Navarra se mete en aceite para su conservación; el normal, que podemos llamar tipo Pamplona, y el cular. De todos ellos, el más conocido es el segundo, muy apreciado por sus características organolépticas, tan específicas, y su peculiar tecnología del picado fino.

## 958 CHORIZO

Su fórmula no encierra ningún secreto: un 80% de carne de cerdo de primera calidad, un 10% de tocino rayado y otro 10% de tocino gordo, todo finamente picado y adobado con una mezcla de 20-25 gramos de sal, 25 de pimentón dulce y una cabeza de ajos unidos con un poquito de agua, todo ello por kilo de mondongo.

Resulta sencillo y la climatología de Pamplona es fundamental en el proceso de secado: tres meses, como término medio, para que quede perfectamente curado, luego se guarda envuelto en papel, para evitar el cambio de color, a tonos amarillentos, que si bien no afectan a la calidad, pueden inducir a rechazar la pieza, si el chorizo es comercial. La Norma de Calidad lo describe «... en forma de vela más o menos regular con calibre mínimo de 40 mm. de diámetro, en un producto curado, cuyo aspecto será ligeramente granulado y presentación al corte ofrecerá el tocino en forma de grano de arroz, de color rojizo y diferenciación neta entre carnes y tocino, de olor y sabor característicos».

La humedad (el agua) es menor que la del chorizo normal, con un proceso de maduración —como va dicho— más prolongado y natural, sin aire forzado. No contiene antimohos y de ahí la «flor natural» externa, muy característica, que le confiere un particular aspecto y un sabor muy apropiado. Esta flor externa es en su mayor parte levadura. Para esta levadura externa tan apreciada son de vital importancia

las características del proceso natural y la climatología de Pamplona, que le dan el aroma, olor y sabor característico del chorizo de este tipo.

Este embutido tiene protagonismo importante en las fiestas de la ciudad. La tradición viene de cuando los pamploneses hacían la matanza en sus casas. Hechos los chorizos, se dejaban secar y era costumbre aún viva que el primer chorizo se cortase tras la procesión del Corpus, guardando para el día de San Fermín el «cular». «El Eco de Navarra», con fecha de 16 de junio de 1900, decía: «Anteayer, según costumbre inveterada en Pamplona, se hizo gran consumo de chorizo y vino rancio en muchas de las calles del trayecto recorrido por la procesión del Santísimo Corpus Christi. Se nos dice que solamente en la taberna de Beltrán, de la calle del Carmen, fueron distribuidas por su dueño a los parroquianos más de quinientas ruedas del succulento embutido».

Lo auténtico es darlo cocido con azúcar. La forma de hacerlo es así:

## 959 CHORIZO COCIDO CON AZÚCAR

Joaquín Donézar Desejo. Pamplona

Lavar el chorizo con agua corriente al grifo, para eliminarles los hongos y levaduras exteriores.

Se cortan en trozos de 10-25 centímetros, con el fin de que quepan en el recipiente donde se van a cocer.

Se ponen a cocer en agua y vino clarete a partes iguales, adicionando unos pellizcos de azúcar negro de caña (unas tres cucharillas por kilo). Cuando empieza a hervir, se mantienen cociendo entre 15-20 minutos. Hay que vigilar, ya que si se cuece con exceso, se disuelve la grasa y puede salir medio hueco.

Ya frío, se elimina el intestino, se corta en rodajas y se presenta sobre una fuente junto a un platillo con azúcar negro de caña, para que cada uno se lo componga a su gusto.

La salchicha blanca es posiblemente el único embutido habitual en nuestra tierra cuyo adobo no requiere como componente el pimentón. Es producto que en la actualidad

se hace exclusivamente en charcuterías y no se incluye ya dentro de los clásicos de la matanza casera. Con muy pocas variaciones, veamos una muestra de sus preparaciones.

## 960 SALCHICHA BLANCA. 1

Javier Jiménez Goicoa. Sangüesa

Para dos kilos de tocino rayado (panceta) y dos kilos de magro de cerdo, que se pican fi-



namente y se mezclan bien, el adobo se hace con 12 gramos de pimienta blanca molida, 120 gramos de sal, un ramo hermoso de perejil picado, 60 cl. de vino blanco y 350 cl. de agua.

Se embute en intestino delgado de lanar, que se trenza en porciones regulares.



SALCHICHA BLANCA

### 961 SALCHICHA BLANCA. 2

Miguel Uranga Esnaola. Pamplona

Picar muy menudo lomo de cerdo magro y otro tanto de graso. Sazonar con sal, pimienta blanca molida, nuez moscada rallada y jerez. Bien trabado, se va embutiendo en intestinos de carnero, estrechitos, el tamaño que se quiera.

Se puede añadir puerro o cebolla bien picada.

También se pueden hacer con dos libras de magro y otras dos de graso, picar y revolver bien, añadiéndoles luego vino rancio, nuez moscada, pimienta y sal.

### 962 SALCHICHA BLANCA. 3

María Salcedo. Tafalla

Se pican mezclados magro y gordo en la cantidad que se quiera hacer, sazonándolo con pimienta blanca, nuez moscada y canela molida, más un poco de perejil picado, vino blanco y sal.

Se consume en fresco, pues no es apto para ser curado. Se toman tras freírlas en un poco de aceite, al que luego se

le une jerez o vino blanco, que se deja reducir al máximo y tras eliminar la grasa, se salan. Se acostumbra tomarlas



acompañadas de pimientos recocidos, patatas fritas, arroz blanco o con huevos fritos. Es plato frecuente a la hora de la cena.

El salchichón, habitual en los matatxerris hasta casi el 36, es embutido casi desaparecido de nuestras matanzas ca-

seras. Hoy es producto de las industrias chacineras. Para que quede constancia, vaya su receta, de fin de siglo pasado.

### 963 SALCHICHÓN

Recetario de la familia Lorda Corti. Pamplona

*Ingredientes y cantidades* (en medidas navarras): 10 libras (3,720 kg.) de lomo de cerdo sin gordo alguno, 1 libra (0,372 kg.) de tocino gordo añejo sin enranciar y sin corteza, 1/2 libra (186 g.) de sal molida, 14 dracmas (0,183 l.) de vino blanco añejo y selecto, 6 varas (4,71 m.) de tripa del intestino recto.

La carne de lomo se picará en pedacitos muy menudos y el tocino en gordos: uno y otro se amasan en un barreño como para hacer chorizos, y, conforme se van dando vueltas, se echará la sal poco a poco, seguida por la pimienta y por último el nitro.

Después de bien mezclado, se dejará hasta el día siguiente, en el cual se dará otra vuelta a toda la masa, principiando por echar el medio cuartillo de vino; enseguida se irá embutiendo la tripa, que de cada vara de ella se cortarán tres salchichones, poniéndoles cuerda por solo un lado; después se cuelgan en varales, de modo que no se toquen uno con otro, en un cuarto que no entre aire. Cuando está oreada la tripa, se descuelgan y se ponen en prensa por dos o tres días; se vuelven a colgar en el mismo cuarto y, en estando enjutos, se meten entre salvado y hojas de laurel.

Si el embutido se ahuma, el humo nunca se debe hacer con madera resinosa. El mejor humo es, según la consideración común, el de paja.

En muchos pueblos, según la economía de cada casa, después de hechos los embutidos, se acostumbra adobar el resto. De las hojas de tocino, conocidas como *tripera*, *panceta*, *témpano*, etc. se consumen una pequeña parte en fresco.

El resto se sala y se gasta luego en forma de «chulas» fritas, asadas a la brasa o con el potaje. También es habitual preparar de la misma manera las ristras de costillas y los lomos. No se puede dar una norma única para ello, ya que depende tanto de la zona geográfica como del peso del animal. Por ejemplo:

### 964 CONSERVA DE LOMO DE CERDO. 1

Julio Floristán Samancs. Arguedas

Se deja doce horas envuelto en sal. Al cabo de este tiempo, sacarlo y lavarlo bien. Dejarlo colgado en la cámara en reposo. Al día siguiente sacarlo de la cámara y untarlo con la mano con un adobo hecho a base de ajo majado, pimentón y agua, hecho en una proporción suave. Dejarlo colgar.

### 965 LOMO ADOBADO

Antonio Jiménez. Santacara

Si el lomo es pequeño (de cerdo pequeño, como hoy en día son casi todos), de unos dos o dos kilos y medio, basta con tenerlos en sal ocho horas. Si el lomo es de cerda vieja, cuyos lomos pueden llegar a pesar entre siete y ocho kilos, el tiempo es de dos e incluso tres días.

Tras este tiempo, se lava, se seca con un trapo y se le da un adobo de ajo majado, vinagre y pimentón, aunque resulta mejor poner en vez de vinagre, que es lo tradicional, un buen vino blanco.

## 966 ADOBO DE LOMO DE CERDO

M.<sup>a</sup> Julia Elizari Miguelena. Jaurrieta

Se deja macerar con sólo ajo machacado y sal, cubierto luego con agua, durante tres días. Tras este tiempo, sacar, escurrir, secar y colgarlo.

## 967 CONSERVA DE LOMO DE CERDO. 2

Milagros Arraiza. Noáin

Se pone el lomo entero en adobo, durante tres días.

Se machacan los ajos —para este adobo no hace falta quitar los «guíos» del ajo— con sal y agua suficiente, para que flote el huevo. Después, sacar el lomo y colgarlo, para que escurra y se seque. Tenerlo así de tres a cuatro días.

Después, cortarlo a rodajas y freírlo justamente en aceite, sin quemarlo. Ponerlo en una tinaja o puchero de barro con manteca y aceite a partes iguales, hasta cubrirlo. Así aguanta el tiempo que se quiera. Para comerlo, simplemente basta con calentar. Su mejor acompañante, los pimientos del Pico.

## 968 LOMO PARA CONSERVAR

Josefina Calleja de Beruete. Estella

Se ponen unos ajos machacados, pimentón, sal, orégano, medio cuartillo de vino y agua. Y en ello el lomo. A los dos días se saca y cuelga. Luego se corta en rodajas y se fríen en manteca de cerdo. Después se coloca en una tinajita cubriéndola bien con la manteca con que se frió. Cuando se empiece a comer, dejar el resto bien cubierto para evitar se enrancie. Si no hubiere bastante manteca, se pone sal.

De manera similar se conservan los costillares. Si se dejan secar, se les unta con pimentón.

Al pernil se le saca la sangre —«sacarle la gota»— pisándolo y retorciéndolo; se le deja la taba a la vista y se acostumbra tenerlo una noche hacia abajo, para que escurra bien la sangre. Luego, para el curado, tanto de brazuelos como de pernils, se pone en sal. La norma general es tenerlo así tantos días como kilos pesa cada pieza, pero, como se ha dicho anteriormente, ese plazo varía de un lugar a otro. Así, por ejemplo, un pernil de diez kilos en la Montaña lo tienen durante diez días, en la Cuenca un día más y dos menos en tierras de Sangüesa. En el caso de los brazuelos, suele ser, aproximadamente, un día menos. A mitad de tiempo, se le da vuelta. Pasados esos días, se lava y coloca sobre tablas ligeramente inclinadas, para que escurran

el agua, colocando otras sobre cada pieza, con piedras encima para prensarlas. Tras un tiempo prudencial, se exponen a secar tras haber sido untados, en el lado que no tiene pellejo, con un adobo hecho con vinagre, sal y pimentón a partes iguales.

También se curan los jamones con un adobo hecho con dos tazas de vinagre de vino rancio, una de agua con dos cabezas de ajo machacados y sin quitarles la piel, una de aceite de oliva y otra de sal. En Tierra Estella y Roncal, hasta no hace muchos años, sustituían el pimentón por ceniza mezclada en el agua, y según dicen, hacían unas magras muy buenas. Pero la mejor preparación que yo conozco de Navarra, para tomarlo en crudo, es la verificada en Mendi-gorria, con ajo y ciruelas pasas, según la receta de un libro manuscrito.

## 969 ADOBO DE PERNIL CON AJO Y PASAS

Recetario de la familia Lorda Corti. Pamplona

Limpiar y secar el pernil con un paño. Espolvorearlo con sal gorda y pimienta negra molida. En un almirez, hacer un adobo de orégano y tomillo en polvo, ajo y pasas de Corinto machacadas, unido todo con aceite de oliva. Extender el adobo por ambas caras del pernil y dejarlo en maceración por espacio de 2 ó 3 días según peso, dándole varias vueltas para

que tome bien el adobo, bien cubierto. Al cabo de este tiempo, introducirlo en una malla, colgarlo en sitio fresco y dejarlo secar.

De la misma manera, se hace también el lomo de cerdo.

Práctica frecuente es la de hacer el jamón en dulce, según estas recetas.

### **970 JAMÓN EN DULCE. 1**

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Se le quita la corteza y el hueso, poniéndolo en una vasija y cubriéndolo de agua por espacio de 24 horas; pasado este tiempo, se muda el agua y se le hace cocer por espacio de hora y media, con un polvo de pimienta, hojas de laurel y un par de dientes de ajo. Cuando haya cocido, se elimina el laurel y dientes de ajo y se pone por cada libra (0,372 kg.) de jamón, medio cuartillo (0,09 l.) de vino blanco y una cucharada de azúcar, dejándolo cocer hasta que se consuma el vino; entonces se pone a escurrir y, cuando está enjuto, se le echa azúcar por encima y se pasa por encima una plancha o badila bien caliente.

### **971 JAMÓN EN DULCE. 2**

M.<sup>a</sup> Dolores Lorda de Colina. Pamplona

Se pone el jamón en un recipiente grande con agua durante 24 horas; no importa que esté algo más.

Pasado este tiempo, se saca y limpia todo el exterior, eliminando el pimentón y demás ingredientes que tenga. Se cuece en agua por espacio de 4 horas, dos de cada lado, y una hora antes de acabar se echa una botella de buen vino blanco añejo. Se saca, se le quita la corteza, que debe desprenderse fácilmente, si está bien cocido, se le arregla la superficie con un cuchillo y se envuelve en azúcar molida, dejándolo por 24 horas.

Con la grasa que ha dejado y destila y el azúcar se hace una pasta que se extiende por todo su exterior. Luego se plancha hasta que tome una costra acaramelada.

### **972 JAMÓN EN DULCE HECHO EN UNA HORA**

M.<sup>a</sup> Dolores Lorda de Colina. Pamplona

Se cortan unas lonchas de jamón finas, se ponen en vino blanco muy azucarado durante 3/4 de hora. Después se enjugan muy bien en un paño, se les da una ligera vuelta en una sartén en manteca caliente y por último un hervor en el vino azucarado, donde ha estado a remojo.

Estos jamones son los que se toman con huevo hilado.  
También se hacen cocidos.

### **973 PERNIL DE CERDO COCIDO**

Miguel Uranga Esnaola. Pamplona

Quitar lo que tenga de rancio, cortarlo, echarlo en agua fría por 2 ó 3 días, para que se desale; escurrirlo, enjugarlo, envolverlo en un lienzo limpio y ponerlo a cocer en partes iguales de agua y vino con ajos, cebolla, tomillo, laurel, clavo y un ramito compuesto.

Para saber si está cocido, se pica con un mechador, que estando cocido lo atravesará fácilmente.

Ya cocido, se saca, se quita el hueso de enmedio y se deja enfriar levantándole después el pellejo.

La gordura que le rodea se cubre con una mezcla de hierbas finas y pan rallado.

Una vez descuartizado el cerdo, se acostumbra pesar un delantero y un pernil, y así determinar los días que debe estar en sal para su curación. En algunos pueblos, Obanos por ejemplo, calculan el peso total del animal sacrificado, multiplicando por diez el del pernil y restando algún kilo; es decir, si pesa veinte kilos, el cuto habrá pesado en vivo entre 190 y 200 kilos.

Hasta tiempos recientes era creencia extendida que cuanto más tocino tenía el cerdo —el aceite escaseaba—, era de mejor calidad, sobre todo sus jamones, ya que se creía que lo que realmente daba calidad a la magra era el tocino.

Existe la convicción de que, según cómo se cuelgue el animal una vez sacrificado, resulta luego la forma del pernil. Así, cuando se suspende de la cabeza, —como en la Montaña—, los perniles son más estirados y, por lo tanto, más fáciles de secar, mientras que en la Ribera los levantan del «huesico de la reina» —isquión— y así consiguen un pernil encogido, y en consecuencia más redondo. Y si bien estos últimos son más difíciles de curar, el clima extraordinariamente seco que disfrutaban los pueblos de la Ribera tudelana hace que el curado total sea excelente.

En general, el pernil de la Montaña es de carne rosada y blanda; en la Zona Media su color es más rojizo y su textura agradable; los riberos, los de más tono y secos. Son los mejores de Navarra. Por ello, si algún pernil se ha secado demasiado, acostumbran a tenerlo unos días en la bodega y se revienen enseguida.

Tradicionalmente, en nuestro mundo rural el pernil era pieza reservada para consumirlo en la época de más trabajo, que es el de la recolección, en la que, si no aumentaba el número de comidas, sí era mayor y más cuidada la cantidad de alimentos. En esta época adquiría mucha importancia la merienda, que solía consistir en lo mejor del cerdo, las longanizas y el jamón.

Y como del cerdo se aprovecha todo, también se emplea el *chungur* o *garrón*, que de estas dos formas se denomina en Navarra al hueso del pernil molido después de haberle quitado el jamón. Troceado, se añade como aderezo al cocido, alubias, garbanzos, habas o berza. También se hace con él varios tipos de sopa que son muy apreciadas.

## 974 SOPA DE GARRÓN

María Josefa Muruzábal de Uranga. Pamplona

En una olla se pone en agua puerro, zanahoria, unos pocos garbanzos y el garrón en trozos. Cuando ha hervido bien y los garbanzos están ya hechos, se pasan éstos por el chino y se unen al caldo.

## 975 SOPA DE CHUNGUR

Jesús Urdániz. Cizur Mayor

Se cuece el chungur en agua. Y en este agua arroz, en una proporción de una taza de arroz por seis de agua.

Unir finalmente huevos duros picados o huevos batidos, dando vueltas a la sopa con una cuchara de palo, mientras se une. Sacar el garrón y añadir su carne picada a la sopa.

Las mantecas se funden a fuego moderado y en caliente, se rellenan la vejiga —maskuri (del vasco maskulli, vejiga de cerdo inflada) la llaman en Aézcoa e *inflota* en Gallipienzo— e intestinos del propio cerdo, en forma de herradura éstos. Con los residuos bien prensados, los *txantxigorris*, se hacen unas tortas con azúcar, canela y harina, que son muy apreciadas y de las que se habla en otro lugar. (Ver recetas 102 a 104.)

Las patas y orejas, *patabelarris* en la Cuenca pamplonesa,

se acostumbra salar y guardar para el Carnaval, del que son —como se dice en otro capítulo— plato obligado. Caro Baroja señala que, cuando se hace la matanza del cerdo en los caseríos de Oiz, Ezcurra, Zubieta, Yanci y, en general, todos los pueblos de la región, se acostumbra reservarlas para el convento de los frailes de Lecároz. Pero es costumbre extendida al resto de Navarra —en tiempos pasados más que ahora— el guardarlas para los capuchinos del convento más cercano.



Los huesos del espinazo se acostumbra cocerlos con berza o alubias coloradas. La cabeza, en unas partes va al chistor; en otras hacen un corte de modo que ambas orejas quedan unidas por la piel del cogote y luego las salan. Cortan también los mazalkis (papada, en vascuence) que se salan, durante tres o cuatro días y se emplean como complemento del potaje. Es, según aseguran, el mejor tocino del

cerdo. La parte delantera de la cabeza, la careta, y el resto de la piel se emplean, cosiéndola al final, para embutir en ella un fiambre hecho con la cabeza, idéntico al de la cabeza de jabalí.

Finalmente quedan los solomillos y los lomos y costillas que, si no se han adobado, se consumen en fresco. Son muchas sus preparaciones, de las que va una muestra.

## 976 COSTILLAS DE CERDO ASADAS

Miguel Fernández de Esquide. Mañeru

Se untan las costillas ya cortadas, con sal, ajo y perejil muy picados. Aparte y en un poco de aceite, se une pan rallado, con el que se untan las costillas.

Se asan en brasa de sarmientos.

## 977 COSTILLAS DE CERDO CON PATATAS. 1

José M.<sup>a</sup> Zamarbide Vallés. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 3 dl. de aceite de oliva, unas cinco rodajas de patatas grandes por comensal, 6 ó 7 trozos de costillas por comensal, una cebolla y media medianas, 4 pimientos choriceros grandes, 4 dientes de ajo, un vaso de vino blanco, agua y sal.

*Forma de hacerlo:* Poner en una olla exprés con agua media cebolla picada, las costillas troceadas de 3 en 3 ó de 4 en 4 y la sal. Tiempo de cocción: 25 minutos.

Poner las patatas peladas y cortadas a ruedas, de un centímetro o centímetro y medio de grosor, junto con los pimientos choriceros a cocer, hasta que estén «al dente».

En un recipiente plano, metálico, poner al fuego el aceite, los ajos y la cebolla muy picados. Ya hecho todo, añadir y unir la carne de los pimientos choriceros. Seguidamente colocar las rodajas de patatas y encima de ellas las costillas, unir el vino blanco y agua sobrante de la cocción y dejar que se acaben de hacer.

## 978 COSTILLA DE CERDO CON PATATAS. 2

M.<sup>a</sup> Teresa Vidal de Dutor. Pamplona

En una perola se fríe en aceite unos trozos de costilla de cerdo ya saladas, y conforme se van haciendo se sacan aparte. En el aceite sobrante, se fríe cebolla finamente picada, ajos y unos pimientos secos cortados a trozos. Cuando la cebolla está ya hecha, se le añade unas cucharadas de salsa de tomate y entonces se refrien los trozos de patatas. Cuando están bien rehogadas, se añade agua caliente, los trozos de costillas y se sala, dejando hacerse las patatas.

## 979 COSTILLAS DE CERDO AL HORNO

Julia Lambea. Mañeru

Se ponen, ya partidas, en una cazuela de barro con un poco de aceite que cubra justamente el fondo de la cazuela. Sobre ella se ponen las costillas, majadas con ajo, perejil picado y sal. Finalmente, antes de meterlas al horno, se las espolvorea ligeramente con pan rallado.

## 980 SOLOMILLO DE CERDO CON PASAS DE GARNACHA

Esperanza Sarobe Pueyo. Pamplona

*Ingredientes y cantidades para tres comensales:* Un solomillo, 8 dientes de ajo, una cucharada de harina, vino blanco abundante, aceite de oliva y un racimo de uva pasa de garnacha.

*Modo de hacerlo:* Salpimentar el solomillo.

Rehogar en aceite con los dientes de ajo, durante 10 minutos. Eliminar los ajos. Unir una cucharada de harina tostada, echando seguidamente abundante vino blanco y las pasas de un racimo (unos 100 gramos) de uva garnacha y dejar hacer suavemente.

Ya hecho, cortar el solomillo en rodajas, volver a colocarlo en la salsa y tras un ligero hervor, para que acabe de tomar el gusto, se sirve adornado con unas rodajas de pan frito.

## 981 SOLOMILLO DE CERDO EN SU JUGO

Teresa Fernández y M.<sup>a</sup> Eugenia Pueyo de Ciganda. Pamplona

Se coloca al fuego en una cazuela de barro, el solomillo con un poco de aceite. Se deja que se vaya haciendo poco a poco y se le echa luego un diente de ajo y una cebolla troceada. Se sigue rehogando y más tarde se le agrega media loncha de jamón picado. Se sigue rehogando, se adiciona un buen chorro de coñac y se prende fuego. Una vez apagada la llama, se sala y añaden tres vasitos de agua caliente, dejándolo hacer durante 3/4 de hora a fuego moderado.

Pasado este tiempo y ya hecho, se parte en rodajas y se vierte sobre ellas la salsa pasada por el chino. Se presenta acompañado con unas patatitas fritas.

## 982 SOLOMILLO DE CERDO CON ALCACHOFAS

Francisco Javier Sarobe. Pamplona

Poner en un recipiente aceite de oliva con mucha cebolla cortada a gajos. Cuando está blanda, refreír en ella los solomillos previamente salpimentados y rehogarlos hasta que la cebolla se haga completamente. Añadir entonces un vasito de jerez seco y otro del agua de la cocción de las alcachofas y dejar unos momentos a fuego moderado.

Sacar aparte los solomillos, cortarlos a rodajas y colocarlos en una cazuela. Pasar por el chino la salsa sobre ellos, adornar con unas patatas fritas y finalmente unir las alcachofas -dos por comensal- cocidas aparte y partidas por la mitad.

## 983 SOLOMILLO DE CERDO CON TOMATE

Esperanza Sarobe Pueyo. Pamplona

*Ingredientes para tres comensales:* un solomillo, aceite de oliva, 8 dientes de ajo, una copa de coñac, cebolla, tomate, pimienta verde, sal y pimienta blanca.

*Modo de hacerlo:* Se salpimenta el solomillo y se pone a rehogar en aceite con los dientes de ajo.

A los diez minutos, tras haberle dado varias vueltas, se une la copa de coñac. Se sigue rehogando cinco minutos más, y se saca el solomillo a un recipiente aparte.

Tras eliminar los dientes de ajo, en el aceite sobrante se hace una salsa de tomate con cebolla, pimienta verde, una cucharilla de azúcar y la sal correspondiente.



SOLOMILLO DE CERDO CON TOMATE

El solomillo se corta en rodajas que se colocan en una cazuela de barro. Una vez hecho el tomate, se pasa por el chino sobre la carne y, tras dejar gozar un rato, se sirve.

#### **984 SOLOMILLO DE CERDO ASADO**

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Se fríe con manteca y, cuando está dorado, se elimina la mayor parte de la manteca y se une vino o aguardiente y dos o tres hojas de laurel. Se tapa la cazuela para que no se desvirtúe y se mete a horno caliente, dejándolo cocer hasta que quede muy poco caldo.

#### **985 SOLOMILLO DE CERDO**

Nacho Yoldi. Pamplona

Embridar el solomillo y, pasándolo por harina, rehogarlo en aceite de oliva con unos dientes de ajo, hasta que tome color.

Añadir luego medio cazo de caldo de carne o, en su defecto, agua con concentrado de carne, un vaso de vino blanco, el zumo de medio limón y la sal correspondiente.

Ya hecho, quitarle las bridas, cortándolo en rodajas y presentarlo bañado con su salsa y acompañado con un puré de patatas.

## 986 LOMO DE CERDO CON CARACOLES

María Arriezu de Munilla. San Adrián

En una cazuela de barro y en aceite de oliva se ponen un par de dientes de ajo, tomate, cebolla y pimiento verde troceados. A punto de hacerse, se añaden los caracoles engañados y, cuando están ya hechos, se añaden las lonchas de lomo de cerdo ligeramente fritas, para que acaben de hacerse en la salsa.

## 987 LOMO DE CERDO ASADO CON SAL

Isabel Fuentes Soria. Cascante

*Ingredientes y cantidades:* 1 kilo de lomo de cerdo, 1 kilo de sal gorda.

*Elaboración:* Se pone en una tartera de barro un lecho de sal. Sobre él, se coloca el lomo de cerdo y se recubre por todas partes con el resto de la sal. Se mete a horno durante una hora justa. Se saca, se quiebra la sal que habrá quedado como una corteza y se parte el lomo a lonchas, que habrá quedado hecho y de un agradable color blanco.

## 988 LOMO CON GUISANTES

Josefina Calleja de Beruete. Estella

Se corta el lomo a tajaditas que se pasan por harina y se fríen en una cacerola con manteca, ajos, dos cebollas tiernas picadas, perejil y especias. Cuando está todo rehogado, se echan los guisantes, se les deja rehogar un momento y enseguida se une caldo de cocido, dejándolos cocer hasta que estén tiernos.

## 989 LOMO DE CERDO EN SALSA

Esperanza Sarobe Pueyo. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Un trozo de lomo de cerdo, de los llamados de dos colores, de unos 600 gramos, 300 gramos de setas (en su defecto, champiñones), una cebolla mediana, seis dientes de ajo, cuatro pimientos verdes, aceite, sal, pimienta blanca y vino tinto.

*Forma de hacerlo:* Se trocean los pimientos verdes, quitándoles rabo y semillas y se pican finamente la cebolla y dientes de ajo.

Se refrie todo esto en aceite y, ya hecho, se añade el trozo de lomo de cerdo. Rehogado ya el lomo, se salpimenta. Seguidamente se unen las setas limpias y troceadas.

Cuando se ha evaporado el agua que sueltan las setas, se añade vino tinto hasta cubrir el lomo en su mitad inferior. Hasta que se haga del todo la carne, se le da vueltas. Ya hecho, se deja enfriar hasta el día siguiente, se corta en finas lonchas y se añade la salsa pasada por el chino, antes de calentarla.

## 990 EMPANADA DE LOMO DE CERDO

Adela Corti de Lorda. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 1/2 kilo de harina, una taza de aceite, un tazón de leche, un trozo de levadura (ésta disuelta en agua) y sal.

*Modo de hacerlas:* Se pone en la mesa la harina y todos los ingredientes. Se amasa, se estira y se pone en forma de media luna. En ella se mete una loncha de lomo frito y unas



tiras de pimientos del pico recocidos, y se cubre con la masa, haciendo un agujerito para que salga bien el vapor. Déjese reposar hasta que suba, úntese de huevo y métase a horno suave.

## 991 FIAMBRE DE LOMO EN DULCE

Maria Salcedo. Tafalla

Se pone el lomo en sal durante tres días. Al cabo de este tiempo, se lava y se pone a cocer en mitad agua y mitad vino. Cocerlo durante media hora o tres cuartos; se saca y, una vez frío, se le echa azúcar y se pasa una plancha muy caliente para dorarlo.

En relativamente pocos años, han cambiado los gustos. Antes era buen cerdo el que más tocino tenía, pues en gran parte de nuestros pueblos suplía al aceite. Hace ya casi cinco lustros desapareció la variedad baztanesa, que almacenaba una capa de tocino grande, la cual a su vez, y según opinión popular muy extendida, amparaba una magra de calidad excepcional. Quede aquí también noticia de que, gastronómicamente hablando, siempre se han apreciado más las cerdas que los mastos, y si habían parido tres o cuatro veces, mejor.

Hoy la matanza es para muchos apenas una noticia etnográfica. Es un rito aún vivo, pero las nuevas generaciones urbanas no saben del gusto y calidad que deparaban aquellos lomos y perniles, placer ensoñado de quienes van siendo mayores y vivieron las jornadas gloriosas en que la familia celebraba el degüello del paquidermo, pieza imprescindible de la economía doméstica y de los lazos sociales. Sociólogos y antropólogos han estudiado la significación de los dones o presentes intercambiados en cualquier sociedad.

## PUERROS

**E**s la cenicienta de las verduras y sin embargo, es ingrediente indispensable para la consecución de la mayoría de las salsas, fondos y otras preparaciones culinarias de máxima importancia y fundamental en la cocina del norte de España. De la especie *Allium scorodoprasum*, es la forma *porrum* la que conocemos como puerro, del que no se sabe su lugar de origen, pues no se le ha encontrado en estado silvestre, aunque parece ser que, como casi todas las hortalizas, se supone procede de Asia Menor. Se sabe que hace dos mil años ya lo consumían los egipcios, luego griegos y romanos, y a diferencia de otras verduras su consumo no decayó en la Edad Media.

De poco valor nutritivo, se ha utilizado además por su acción diurética y refrescante, ser bueno para las dolencias reumáticas y anémicas y extraordinario como depurativo de la sangre. Plinio dice que Nerón los comía con aceite crudo cuando iba a cantar y que si lo hacía bien, lo debía a ellos.

Aunque ahora hay algunas variedades aptas para su cultivo todo el año, las de invierno son las más empleadas,

pues es planta que resiste bajas temperaturas de hasta -10°, afectándole en el peor de los casos sólo a las hojas. La plantación se inicia en junio y dura hasta septiembre, empezándose a recolectar en este mes los primeros y llegando hasta abril-mayo, en que se suben al llegar las temperaturas altas. Debido a su resistencia a las heladas, es por lo que generalmente se ponen generosamente en los huertos, porque si viene un invierno duro, es la única verdura que queda.

En la Montaña entraban en la composición de la masa de las morcillas, pero ello suponía que su conserva fuera efímera, por lo que poco a poco se le ha sustituido por el arroz. Es verdura que se consume fundamentalmente para cenar y dentro de sus preparaciones, aunque no hayamos logrado alcanzar creaciones tan conocidas como la *vichyssoise*, tampoco están mal éstas que tenemos para andar por casa y que alguna de ellas proceden del Concurso de Verduras de «Diario de Navarra», empezando por la más popular de ellas, de la que hay varias, pero con ligeras diferencias entre sí.

### 992 PORRUSALDA

Josefina Goicoeche. Pamplona

**Ingredientes y cantidades:** Una docena de puerros, 3 zanahorias, 3 patatas regulares, 2 dientes de ajo, 1/4 kg. de bacalao, 2 pimientos secos, 1/2 vaso de vino blanco, 1/2 hojita de laurel, aceite de oliva y sal.

**Forma de hacerlo:** Se pone a remojar el bacalao y los pimientos limpios de semillas y rabo, con una antelación de 10-12 horas. Al cabo de este tiempo se pone el bacalao en una cazuela con agua fría, se arrima al fuego y cuando está a punto de hervir se retira, se saca el bacalao y se reserva el agua.

En una marmita honda se rehoga en aceite los ajos picados en primer lugar y cuando van a tomar color se agregan los puerros limpios y partidos en trozos regulares, las zanahorias cortadas a rodajas, las patatas troceadas y el bacalao desmenuzado. Se añade luego el vasito de vino, los pimientos secos y un par de cazos del agua donde se ha templado el bacalao (vigilar el grado de sal) y agua, previamente calentadas. Se deja hervir a fuego moderado durante 20-25 minutos. Ya hecho, se deja reposar un rato y se sirve caliente

### 993 PUERROS ESTOFADOS

M.<sup>a</sup> Jesús Herrera González. Pamplona

Se limpian bien los puerros y se trocean en tamaño pequeño (1 docena aproximadamente).

En la olla se pone aceite y una cucharada de margarina. Se rehogan los puerros en el aceite hasta que estén un poco dorados.



PUERROS CON PATATA Y ZANAHORIA

A continuación se echa un chorrotón de vino blanco, un par de zanahorias en trocitos pequeños y dos o tres patatas en trozos. Se echa agua hasta cubrir la verdura.

Se cierra la olla y se deja hervir durante 15 minutos a presión.

Se dejan reposar un poco y se sirven.

### 994 PURÉ DE PUERROS

Josefina Sierra. Fustiñana

*Ingredientes y cantidades:* Una docena de puerros, 6 zanahorias, 3 ó 4 patatas (normales), un trozo pequeño de chorizo, 2 dientes de ajo, 1/2 cebolla, y unas cucharadas de salsa de tomate.

*Forma de hacerlo:* Cocer los puerros, zanahorias y patatas, todas ellas troceadas, en una olla.

En una sartén hacer un sofrito con un poco de cebolla y ajos picados, al que se unen unas cucharadas de salsa de tomate. Ya hecho se une al contenido de la olla y todo ello se pasa por la batidora.

Al tiempo de servir, se le agregan unos curruscos de pan fritos, un poco de chorizo cortado a rodajas, frito y sin el aceite o grasa y un huevo duro troceado.

### 995 CREMA DE PUERROS. 1

M.<sup>a</sup> Soledad García. Pamplona

*Ingredientes:* Seis puerros, dos o tres patatas según tamaño, margarina, 200 cc. de nata fresca, pimienta blanca molida, un litro de caldo hecho con un esqueleto de pollo.

*Modo de hacerla:* Se rehogan los puerros cortados a trozos con la margarina durante cin-

co minutos, sin dejar de remover y se añade el caldo. A media cocción, se añaden las patatas cortadas a cuadritos. Cuando esté todo cocido, se pasa por la batidora y luego por el chino. Se añade la pimienta blanca molida y la crema de leche. Puede tomarse fría o caliente.

## 996 CREMA DE PUERROS. 2

Seve Rípodas. Berriosuso

*Ingredientes:* 1 docena de puerros, 3 cucharadas de harina, 150 g. de mantequilla y 1 litro de leche.

*Modo de hacerla:* Limpiar y partir a trozos la parte verde de los puerros, lavarlos bien y refreírlos en la mantequilla; cuando estén fritos, unir la harina y cuando esté rehogada añadir la leche poco a poco y dejar cocer. Cuando esté cocido, pasar por la batidora primero y por el prensapurés luego.

En otro recipiente se cuece la parte blanca de los puerros muy troceada, agregándoles un poco de aceite y sal. Ya cocido, se unen ambos ingredientes y se sirve caliente.

## 997 PUERROS AL HORNO

M.<sup>o</sup> Isabel Zambrano. Noain

*Ingredientes:* 14 puerros gordos, mantequilla, agua, sal, 12 lonchas de jamón cocido, salsa bechamel y pan rallado.

*Modo de hacerlos:* Preparar los puerros para hervirlos enteros en agua y sal, escurrirlos bien y dejarlos enfriar.

Preparar la salsa bechamel y mantenerla fuera del fuego sin dejar que se enfríe del todo.

Preparar una fuente de horno con mantequilla, envolver cada puerro en una loncha de jamón e ir colocándolos en la fuente. Cubrirlos con la salsa bechamel y espolvorear con pan rallado por encima. Meter al horno a dorar.

## 998 PUERROS AL HORNO CON ALMENDRAS

Lourdes Berrozpe Alayeto. Murchante

*Ingredientes:* Un manojo de puerros tiernos y de grosor medio, 150 g. de almendras peladas y tostadas, 200 gramos de jamón serrano, aceite, harina y leche para la bechamel.

*Preparación:* Se cortan los puerros y se limpian bien, poniendo a hervir la parte blanca de los mismos con agua y sal.

Una vez hervidos se colocan en una fuente que se pueda meter al horno.

Las almendras: se machacan en el almirez y se reservan.

El jamón: se trocea y se pasa por la sartén con el aceite y se le añaden las almendras, reservando unas pocas para espolvorear luego la fuente, la harina y la leche, dando vueltas con la cuchara de palo hasta conseguir una bechamel clara.

Se añade la bechamel a la fuente de los puerros y se mete al horno caliente durante 15 minutos. Pasado este tiempo se saca la fuente y se espolvorea con el resto de almendra y se sirve. Se puede comer tanto frío como caliente.

## 999 PUERROS SABROSOS

Elena Goñi Goicoechea. Pamplona

*Ingredientes:* 8 puerros, 3/4 de litro de bechamel, 200 g. de bacon, queso rallado a gusto, 100 g. de avellanas.



*Preparación:* Si los puerros son muy gruesos, partirlos por la mitad a lo largo. Cocerlos en agua con sal y escurrirlos. Preparar una bechamel fina con un poco de pimienta blanca, además de la nuez moscada, y reservar.

Los puerros se envuelven uno a uno con el bacon sin que quede visible la superficie del puerro y se fríen con un poco de aceite en la sartén.

Colocar en una fuente un poco honda los puerros con el bacon y cubrir con la bechamel, a la que habremos añadido las avellanas molidas.

Echar por encima el queso rallado y gratinar en el horno.

Servir cuando esté tostado.

## **1.000 PUERROS CON ARROZ**

M. C. Zúñiga. Pamplona

*Ingredientes:* 12 puerros, 400 g. de arroz, 1/2 cebolla mediana, 4 cucharas de aceite y sal.

*Modo de hacerlos:* Se cuecen los puerros cortados en trozos de unos 3 cm. cuidando de que queden enteros, y se escurren. Se pone un puchero con abundante agua; cuando empieza a hervir se echa el arroz y un chorrito de limón, se cuece de 10 a 15 minutos y luego se echa en un colador y se pasa bien por el chorro de agua fría.

En una sartén se pone el aceite; cuando está caliente, se echa la cebolla bien picadita; cuando empieza a dorarse, se echa el arroz bien escurrido y la sal y se va dando vueltas hasta que esté bien caliente y, luego, se añaden los puerros escurridos y se sirve.

## **1.001 PUERROS DORADOS**

M.<sup>a</sup> Gloria Martín Amóstegui. Pamplona

*Ingredientes para 4 personas:* 1 kg. de puerros, harina, pan rallado, aceite, un huevo, perejil y sal.

*Preparación:* Limpiar y lavar bien los puerros, partiéndolos en trozos iguales.

Cocerlos en agua hirviendo con sal durante 10 minutos. Escurrirlos y secarlos bien.

Pasarlos por harina, luego por el huevo batido y por el pan rallado.

Freír los puerros dorándolos uniformemente.

Una vez escurridos se colocan en una fuente y se espolvorean con perejil picado muy fino.

## **1.002 PUDIN DE PUERROS**

Juana Vidal. Pamplona

*Ingredientes:* 6 puerros de tamaño regular (la parte blanca más un dedo de la parte verde), 3 huevos, mantequilla para rehogar la verdura, 1 bote de leche, un poquito de sal y 1 tacita de nata líquida.

*Modo de hacerlo:* Se cortan los puerros en trocitos de 2 centímetros (para evitar que al pasarlo con la batidora se noten las hebras). Se corta la cebolla menudita y se rehoga en la sartén con un poquito de mantequilla, junto con los puerros. Cuando empiecen a tomar color y estén blanditos, se retiran del fuego y se escurren.

Se mezclan las yemas de los huevos, la leche y la sal, junto con la nata líquida y se añade esta mezcla a los puerros. Se pasa la batidora para que quede todo uniforme y después se incorporan las tres claras a punto de nieve.

La mezcla se pone en un molde de *plum cake* untado de mantequilla y se lleva al horno una hora a unos 180 grados. A mitad de cocción es conveniente taparlo con papel de plata para que no se tueste.

El de los puerros es cultivo que va a más, debido al interés que últimamente demuestran por ellos los conserveros, dado que nada más concluir la campaña del pimiento y tomate, se inicia en noviembre la de los puerros, que finaliza en marzo, siendo los meses de mayor recepción diciembre, enero y febrero.

Mientras el ama de casa prefiere los puerros curvados,

los industriales los quieren rectos por razones obvias, lo que se consigue fácilmente cambiando la técnica hortícola, y de su importancia habla el dato de su producción de embotado, que ya hace media docena de años supuso la elaboración de 750.000 docenas, que es la unidad de venta de los agricultores.



PUERROS COCIDOS A LA VINAGRETA

### 1.003 PUERROS AL VINAGRILLO

Juan R. Cobos Martínez. Pamplona

*Ingredientes para 4 personas:* 2 docenas de puerros gordos, 4 huevos, un vaso pequeño de aceite, otro de vinagre, una cucharilla de sal.

*Preparación:* Se limpian los puerros y se trocean dejando la parte blanca, aproximadamente de unos 15 centímetros cada uno. Se cuecen en agua con sal junto con los huevos.

Una vez cocidos, se separan del fuego, se escurren y se colocan en una fuente de servicio y se dejan enfriar. A continuación se pelan y rallan los huevos sobre los puerros. Se mezcla el aceite y vinagre que se presenta en una vinagrera, para que cada comensal se sirva a su gusto.

Son los puerros que aquí llamamos *espárragos de pobre* y que también se suelen aliñar con salsa mahonesa.

## SARRIOS, CORZOS, VENADOS

**L**a caza mayor nunca ha abundado como creen algunos soñadores, pero en tiempos pasados, no muy lejanos, y repartidos por toda Navarra, teníamos, y no escasos, lobos, osos, jabalíes, corzos y venados.

Florencio Idoate, que ha estudiado bastantes procesos por quebrantar la ley que regulaba la captura de caza mayor, da abundantes noticias sobre ella.

Los corzos, venados y jabalíes fueron considerados siempre como caza real, es decir, reservada solamente a los reyes, caballeros, gentiles hombres e hidalgos, con la limitación de no poder apresarlos cuando hubiere nieve. Así lo manifiesta expresamente la ley dictada a petición de las Cortes de Estella de 1556: «Que ninguna persona natural ni extranjera de este Reino, que no sea osada de matar ni tirar con escopeta a los dichos venados, ni con otro ingenio, ni en ninguna manera nos los pueden matar en tiempo de nieve, so pena de cien libras, repartideras la mitad para el acu-

sador y la otra mitad para nuestras Cámaras y Fisco».

Claro está que frente a esto, nuestros aldeanos alegando «el daño que en sus panificaciones y viñas les hacían», obtenían del Consejo Real de vez en cuando licencias para su caza, aunque sólo dentro de los sembrados. Luego «su carne se vendía en las carnicerías, a la que ponían precio los regidores, como carne baxa y barata, a veinte cornados la libra...».

No se sabe si por causa de la nobleza, los furtivos o los depredadores, lo cierto es que el ciervo desapareció por completo. Hasta que en 1956 los Servicios Forestales repoblaron los montes de Quinto Real y del Irati con reses traídas del sur de España. Con el tiempo se han ido dispersando por los montes vecinos y han llegado a formar parte de los planes cinegéticos de algunos cotos.

La ausencia de cérvidos en este largo período ha interrumpido la transmisión oral y práctica de las formas de su guiso, importante antes en la cocina. Hoy son escasísimas sus preparaciones autóctonas.



ESTOFADO DE CIERVO

### 1.004 GUISADO DE CIERVO. 1

Santiago Pezonaga. Pamplona

*Ingredientes:* Dos kilos de carne limpia de ciervo, 3 cebollas medianas, 1 cabeza de ajo,

1/2 kilo de patatas, caldo de carne, sal y aceite de oliva. Para la marinada: 2 cabezas de ajos, vino tinto, un vasito de vinagre, una cebolla, dos zanahorias y perejil.

*Modo de hacerlo:* Se corta en trozos y se pone a marinar por espacio de 24 horas. Pasado este tiempo, escurrirlos y enjuagarlos. En una tartera con aceite, se pone la carne troceada, con la cebolla y ajos, bien picados y en crudo y se rehoga bien. Seguidamente se le añade caldo de carne, un poco del vino de la marinada y, tras salarlo, se deja hacer a fuego moderado. Quince minutos antes de sacarlo del fuego, se añade al guiso las patatas troceadas, teniendo en cuenta que, si no hay salsa suficiente, hay que añadir caldo caliente, pues las patatas absorben mucha.

### 1.005 GUISADO DE CIERVO. 2

Joaquín Barberena. Orbaiceta

*Ingredientes para cuatro comensales:* Un kilo de carne de ciervo, harina, una cebolla de tamaño medio, dos zanahorias, patatas, caldo de cocido, harina, aceite de oliva, sal.

*Modo de hacerlo:* Macerar en ajolio la carne del ciervo un tiempo prudencial, según la edad de la res. Troccar y limpiar la carne de gorduras, freírla en una sartén con aceite de oliva y reservarla. En el aceite sobrante, tras filtrarlo, unir un poco de harina, para enriquecer la salsa. Pasarla a la olla, añadir la carne, así como la cebolla y zanahoria muy picadas y dos o tres patatas troceadas. Se sala y añade el caldo de cocido suficiente y se pone a fuego moderado hasta que esté tierna la carne.

Si se hace en olla exprés, el tiempo de cocción es de 3/4 de hora.

Parejo al ciervo, el recetario del gamo, introducido a la vez, ha dado sin embargo, un resultado mediocre, acaso por

estar más adaptado al ambiente mediterráneo y no soportar el clima duro de la zona donde se le ha ubicado.

### 1.006 GUISADO DE GAMO

Santiago Pezonaga. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Dos kilos y medio de carne limpia de gamo, cuatro cebollas medianas, un vaso grande de coñac, una cabeza de ajos, caldo de carne, aceite de oliva, patatas, sal.

*Modo de hacerlo:* Partir la carne en trozos regulares. Refreírla en la sartén con los dientes de ajo. El aceite sobrante de la sartén se pasa por un tamiz y se echa a la tartera y en él se fric la cebolla muy picada. Cuando la cebolla está blanda, se añade la carne y los ajos sobrantes de la fritura, para que la carne se vaya cocinando en la cebolla. Cuando la cebolla está hecha del todo, se agrega el caldo y, cuando el guiso hierve fuerte, se le añade el vaso de coñac, al que se le da fuego. Seguidamente se reduce el fuego y se deja que se acabe de hacer el guiso a fuego lento. Un cuarto de hora antes de sacarlo del fuego, se vierten las patatas troceadas. Teniendo en cuenta que al cocerse las patatas absorben mucha agua, si no hay salsa suficiente, se agrega más caldo.

A diferencia del ciervo y del gamo, el corzo y sarrio no se extinguieron en Navarra. Se han mantenido hasta nuestros días y por ello sus preparaciones culinarias son más numerosas. El corzo se halla distribuido en la mitad norte de

Navarra y el sarrio –hoy especie protegida–, por Larra. Verlos libres, ágiles y precavidos en su medio sigue siendo un placer reservado a los montañeros.

### 1.007 GUIZO DE CORZO. 1

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Un kilo de carne de corzo, una cebolla regular, dos dientes de



ajo, un vaso de vino tinto, 1/2 palito de canela, 2 clavillos, una rama de perejil, aceite de oliva, manteca de cerdo, harina, pimienta blanca y sal.

*Forma de hacerlo:* Se limpia bien la carne, eliminándole sus grosuras y se trocea regularmente. Se coloca al fuego en una sartén, se revuelve constantemente hasta que suelta un agüilla, que se elimina. Seguidamente se agrega aceite y manteca a partes iguales, la cebolla troceada y los ajos picados y se pone otra vez al fuego, hasta que, antes de que tome color la cebolla, se unen el vino, los clavillos, la canela y la sal. Si hiciere falta, se añade un poco de caldo de carne, y se deja hacer suavemente. Ya tierna, se deposita la carne en una cazuela de barro, se pasa la salsa por el chino, que se traba con un poquito de harina tostada, pimienta blanca y perejil picado. Se vierte sobre la carne de la cazuela y se deja que dé un ligero hervor durante unos diez minutos, antes de servirla.

### **1.008 GUIISO DE CORZO. 2**

Pilar Oroquieta de Arana. Pamplona

Preparar en una cazuela unos trozos de corzo, con cebolla, unas zanahorias, una taza de aceite de oliva, otra de vinagre y la sal. Se cubre de agua y se deja hervir muy despacio. Una vez hecha la carne, se pasa la salsa y se añaden unos guisantes.

### **1.009 SALCHICHÓN DE CORZO**

Miguel Uranga Esnaola. Pamplona

Picar un kilo de carne de corzo con trescientos gramos de tocino ahumado, sazonar con bastante pimienta negra, revolver bien hasta hacer una masa homogénea. Embutirla en intestinos delgados de cerdo y asarlas luego a la parrilla.

Servirlas muy calientes con una salsa de trufas.

### **1.010 PIERNA DE CORZO ASADA**

Esperanza Pascual de Oroz. Pamplona

La pierna —de unos dos kilos de peso— debe estar en reposo en cámara, durante seis o siete días.

Se cubre con lonchas de tocino curado el fondo de una placa de horno. Se coloca encima la pierna, que se recubre con otras lonchas de tocino. Se mete a horno medio, tirando a fuerte. Pasada la hora de estar en el horno, cuando está ya casi hecho, se vierte sobre ella una copa de coñac y se le da fuego. Acabada la llama, se vierte mantequilla fundida por encima. Entonces se cubre con un papel de aluminio para que se recueza la carne y no se seque. Tiempo de asado, sobre hora y media.

### **1.011 SARRIO**

Pilar Oroquieta de Arana. Pamplona

Tener durante una noche el sarrío cortado a trozos en adobo con cebolla, zanahoria y ajos, cubriéndolo con vino clarete. Pasando los trozos por harina, saltearlo en aceite. Una vez fritos los trozos, se ponen en una olla al fuego junto a las cebollas, zanahorias y ajos del adobo, más todo el vino del mismo, añadiéndole una copa de coñac y un poco de agua.

Una vez cocido, se separan los trozos a otra cazuela, pasando la salsa sobre ellos y añadiéndolo entonces unas patatas cocidas, a cuadritos.

Se sirven junto a una fuente de alubias coloradas.

# JABALÍ

**E**l jabalí se ha cazado en Navarra desde la Prehistoria. Taracena y Vázquez de Parga encontraron huesos de jabalí en el poblado hispano-romano del Castejón de Arguedas. Entonces se cazaba en toda Navarra y acaso de forma preferente en los sotos del Ebro, antes de que la roturación masiva obligara al «puerco de monte» a refugiarse en la Zona Media y en la Montaña del Reino. La Historia dice que el hijo de Sancho el Fuerte, heredero del reino, murió en Tudela durante una de las cacerías. Los Evreux, Carlos II y sobre todo Carlos III, eran muy aficionados a su caza, que practicaban especialmente en la comarca de Tudela, Buñuel, Cortes y Castejón.

El fuero de Estella nos habla también de la caza del jabalí, con ballesta y lanza, y resuelve los litigios que pudiera haber entre los cazadores por la propiedad de la pieza. Era tan emocionante la caza y proporcionaba tal solaz a nuestros reyes, que Carlos III perdonó por cuatro años a los labradores de Beriáin veinte gallinas, cuarenta y dos cahíces de trigo, veinticinco de cebada y otros veinticinco de avena considerando *el depuerto e placer que avemos tomado en la caza de tres puercos monteses que avemos muerto pocos días ha en el soto del dicho lugar de Beriayn...* El documento lleva la fecha de 16 de mayo de 1401.

Nuestros reyes no solamente los capturaban, sino que apreciaban su carne a la hora de yantar y era guiso frecuente en la mesa real. El jabalí es el único gran mamífero

salvaje no reintroducido en Navarra ni en España. Fue abundante en nuestra tierra, hasta el punto de que el Fuero estimaba perjudicial tanta presencia: tenía al jabalí por animal nocivo y llegaba a premiar con «veinte reales fuertes» al que cogiese o presentase, vivo o preso, uno de ellos. Hoy también lo es, sobre todo en la zona montañosa del norte y sierras centrales. A su multiplicación ha contribuido, entre otras cosas, la desaparición entre finales del XIX y principios del XX del lobo –que limitaba el número de jabalíes al matar a muchos menores de cincuenta kilos–, el retroceso de la población humana en las zonas agrícolas, la repoblación forestal de pinares donde se prohíbe la entrada a personas y ganado, el abandono de cultivo en tierras poco rentables y, sobre todo, su gran aliado, el gas butano, con cuya comercialización ha dejado de limpiarse periódicamente el monte bajo, tanto para leña como para carbón vegetal destinado a usos domésticos. En tiempos en que la fauna salvaje está en franca regresión, el jabalí prolifera en nuestros montes y es la pieza mayor más importante, frecuente y popular, puntal fundamental de la caza en nuestro territorio foral.

El jabalí es una de las especies triunfadoras del presente siglo y su carne es muy apreciada: al sabor natural del cerdo se le une el característico del animal en libertad. Está considerado como bocado exquisito en fresco y muy sabrosos los embutidos elaborados con su carne. Una de sus fórmulas es así:



JABALI

## **1.012 LOMO DE JABALÍ ADOBADO**

Maria Jesús Setuáin. Monreal

Se pone en adobo de ajo picado, sal y agua. (este adobo se sabe si está en su punto de sal, echando al centro del recipiente un huevo. Si en vez de hundirse, sale a la superficie, está correctamente hecho).

Se tiene así durante veinticuatro horas. A continuación se parte el lomo en tajadas, se pasan por huevo batido y pan rallado y se fríen.

Sin embargo, en Navarra ha cobrado fama la fórmula que publicó, por primera vez, D. Francisco Javier Arraiza en su libro de 1930. Es extraño que en ella entre el orégano,

poco empleado en la cocina popular de la zona. Veamos su receta:

## **1.013 LOMOS DE JABALÍ DE MONREAL**

Cuando estén dispuestos, se prepara un adobo de ajos, pimentón, sal, orégano y agua, y se meten en él, donde se tienen tres o cuatro días, bien cubiertos y apretándolos con una cuchara de palo, para que tomen el adobo suficientemente. Después de levantarlos, se asan en manteca de cerdo. Juntamente con los lomos se asarán patatas, que se servirán juntamente.

Las posibilidades gastronómicas del jabalí, aparte sus guisos especiales, que ahora nos interesan, son prácticamente las mismas que las del cerdo, teniendo en cuenta que casi siempre carece de grasa. Es importante la edad del jabalí. El color y sabor dependen también de si ha sido bien

sangrado en el momento de la muerte y, en el caso de que sea macho, si ha sido castrado inmediatamente, ya que, de lo contrario, la carne tendrá un sentor repulsivo. Veamos cómo se aprovecha su carne.

## **1.014 CHULETAS DE JABALÍ**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

El costillar se tendrá al aire durante un día completo. Las chuletas que se corten se frotarán con ajos machacados y se cubrirán por ambos lados con una capa delgada de manteca de cerdo. Y se asarán a la parrilla, cuidando de que el fuego les pase de un lado a otro.

## **1.015 JAMÓN DE JABALÍ**

Miguel Uranga Esnaola. Pamplona

Escaldar uno, ponerlo en salmuera por 8 días con su piel, a los ocho siguientes envolver el jamón en papel untado con manteca, ponerlo en el asador durante dos horas, moviéndolo muy a menudo con el jugo de la salmuera y con su propio jugo.

Antes de servir, quitar la corteza y servirlo con una salsa.

Además, también se curan los cuartos traseros, con el mismo tratamiento que los del cerdo. Ya secos, quedan bastante amojamados, por lo que se acostumbra cortarlos finamente. También se hacen unos excelentes chorizos, con receta igual a la del cerdo, aunque mezclando en su elaboración, a mitades, tocino rayado de cerdo, porque sólo con la carne de jabalí, excesivamente magra, resultaría seco y duro.

Gastronómicamente es plato de primera magnitud. Pero a pesar de que su consumo por el hombre sea viejo y que el propio Apicio diera ya tres formas de guisarlo y siete salsas como acompañamiento, lo cierto es que prácticamente no aparece ninguna de ellas en la bibliografía española, si exceptuamos el fiambre hecho con su cabeza, normalmente falsificado con cerdo.

## 1016 CABEZA DE JABALÍ A LA RONCALESA

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Se le quitan los huesos de la cabeza, teniendo cuidado de no perforar la piel, al hacer el corte. Se pica en gordo el contenido de la cabeza, añadiendo además un trozo regular de lomo de jabalí. Hecho el picado se sala y sazona con pimienta, nuez moscada, canela y clavo de especias. Una vez rellena la cabeza con el picadillo se cose cuidadosamente, y se sujeta con una cuerda delgada. Se pone a cocer en bastante agua, con nabos, zanahorias, cebollas, hojas de laurel, ajos, tomillo, romero, etc. La cocción ha de durar cinco o seis horas como minimum. Una vez todo bien cocido, se saca con cuidado la cabeza, y después de escurrida y apretada fuertemente con un paño, se prensa durante unas horas. Se corta en lonchas muy delgadas y se sirve fría.



FIAMBRE DE CABEZA DE JABALÍ

Los roncaleses, muy aficionados a su caza, suelen hacer entre los cazadores una merienda en la que toman en primer lugar un consomé hecho con la cocción de la cabeza, luego la cabeza cocida, troceada y guisada, y final-

mente las patas y orejas, cocidas, albardadas y fritas, en salsa.

Sin llegar a la artesana reconstrucción de la cabeza de la receta de Arraiza, en Quinto Real la hacen así:

## 1.017 CONSERVA DE CABEZA DE JABALÍ

Benita Moso de Asuncion. Eugui

Se pica, al igual que el chorizo y en máquina, todo el contenido de la cabeza de jabalí.

Se sala convenientemente y se le añade nuez moscada en polvo y un vaso de jerez seco. Se embute en intestino grueso (mejor cular) y se cuece en agua durante un par de horas. Se saca, se prensa con piedras y se pone a secar colgando. Se toma partiéndolo en rodajas finas.



El jabalí aquí, a diferencia de toda Europa, donde es muy apreciado, lo que justifica su inclusión en las cartas, no suele ser plato de restaurante y sí manjar notable en merienda de amigos. Está prácticamente prohibida su venta por razones sanitarias, aunque los «gourmets» se disputan

su carne y los propios cazadores acostumbran tomar, tras la jornada de caza, en estofado, la del jabalí cobrado el domingo anterior, como sucede en Monreal, en cuyo ágape he participado y cuya receta es, para mí, la mejor de las que he probado.

### 1.018 JABALÍ ESTOFADO DE MONREAL

M.<sup>a</sup> Jesús Setuáin. Monreal

*Ingredientes y cantidades:* Dos kilos de jabalí, aceite (discrecional), medio kilo de zanahorias, dos cabezas de ajos, cuatro cebollas regulares, una punta de tomillo, diez granos de pimienta negra, una hojita de laurel, dos clavillos, un vaso de vino, de vinagre y caldo de carne, si hiciera falta.

*Forma de hacerlo:* Se corta la carne del jabalí en trozos regulares, se salan y, pasándolos por harina, se fríen en una sartén, hasta que se doren los trozos. Conforme se van friendo, se dejan en una perola aparte. En dicha perola se echa el aceite sobrante de la fritura, pasándolo previamente por un colador, y se pone entonces las zanahorias, ajos y cebolla, todo en crudo y bien picado, así como el tomillo, pimienta, laurel, vinagre y clavo. Se sala y se deja hacer a fuego moderado. Si hiciera falta, se le puede añadir caldo de carne.

Hecho ya el guiso, se separan los trozos de jabalí a una cazuela de barro y sobre ellos se pasa por el chino la salsa y verduras ya hechas, y se pone al fuego hasta que el jabalí esté tierno y se reduzca la salsa.

Hasta aquí la receta. Como todos los guisos, es mejor hacerlo de víspera. Si se hace en olla exprés, el tiempo de cocción es de 3/4 a una hora, según el tiempo que lleve muerto. Hay que tener en cuenta también que, al haber una mínima evaporación, prácticamente no se reduce la salsa y que la cantidad de vinagre, laurel y pimienta debe reducirse; si no, resulta un poco fuerte.

De todas formas, es mejor que la salsa sea generosa, pues a este plato le va muy bien unas pocas patatas, que deben freírse como una media hora antes de servirse, troceadas menudamente y freídas con sal, para que resulten blan-

das y, en el tiempo que tarde en calentarse el guiso, gocen las patatas. Es plato fuerte y con dos kilos de carne limpia vale para unas diez o doce comensales.

Como podemos ver, la manera más usual de consumirlo es en estofado, y también con chocolate, forma ésta muy nuestra y que figura dentro de la cocina del mismo.

Así es como, entre bromas y veras, nos metemos entre pecho y espalda 2.150 piezas cobradas de media en los últimos diez años, a las que hay que añadir otros quinientos, cazados por otros procedimientos no muy ortodoxos.

### 1.019 JABALÍ ESTOFADO

Alicia Ilzarbe de Álvarez. Pamplona

Deshuesar la carne y trocearla. Pasar los trozos por harina y freírlos en manteca y aceite de oliva, a partes iguales. Frita toda la carne, colocarla en la olla exprés, junto al primer sobrante de la fritura (pasada por un colador) y para kilo y medio de carne, unir una cebolla regular partida en cuatro porciones, ocho dientes de ajo, 6 u 8 granos de pimienta negra machacada en el almirez, pimienta blanca, sal, un vaso pequeño de vinagre, una manzana troceada y un poco de caldo de carne.

Cerrar la olla y ponerla al fuego. A la media hora verificar el caldo y añadir, si fuera preciso. Sobre la hora, abrir y ver si está ya tierna la carne. Pasar los trozos a una cazuela de barro y pasar por sobre ella la salsa por un pasador.

### 1.020 GUISADO DE JABALÍ

Mercedes Aristizábal. Puente la Reina

*Ingredientes y cantidades:* 3 kilos de carne de jabalí, 600 gramos de cebolla, media ca-

beza de ajos, 250 gramos de zanahorias, 1/4 de litro de vino blanco, 5 pimientas negras, una hoja de laurel, un clavillo, nuez moscada rallada, 800 gramos de patatas, aceite de oliva (discrecional), caldo de carne, sal.

*Modo de hacerlo:* Poner en una sopera de aluminio aceite con la cebolla muy picada. Tras refreírla bien, añadir la carne de jabalí troceada, poner fuego fuerte y rehogarlo, hasta que la carne pierda el color. Entonces bajar el fuego y añadir los ajos y zanahoria bien picados, el vino blanco, las pimientas, laurel, clavo, nuez moscada y la sal. Se deja hacer a fuego lento y con la sopera tapada.

Cuando está ya casi hecho el jabalí, añadir la patata finamente troceada, rehogarla y añadir, si hiciera falta, para que se cuezan bien, caldo de carne. Sale más jugoso el guiso, añadiendo el jabalí después de la cebolla.

Joaquín Barberena, de Orbaiceta, que hace un sencillo, pero excelente guiso, señala que el jabalí se debe pelar, pero no despellejar, por lo que es necesario chocarrar su piel y limpiarlo luego igual que el cerdo. Trocearlo con la piel, ya que, al igual que el abadejo, lo que proporciona la gelatina

es su piel. Lo cocina con la misma receta que la del ciervo que aquí se publica, pero teniéndolo en maceración durante medio día. Una vez hecho y antes de servir, se debe eliminar la piel.

## PESCADOS DE MAR

**E**l pescado de mar es desde tiempo inmemorial una apetencia de las mesas navarras. Acaso para satisfacerla, un rey navarro –el documento de Sancho el Mayor en 1014 no es auténtico– donó al Monasterio de Leire el de San Sebastián de Izurun «en los confines de Hernani, a la orilla del mar» como pesquería. Sancho el Sabio hizo posible, mediante privilegios otorgados a repobladores gascones, el nacimiento del núcleo urbano de San Sebastián, hacia 1180, en un intento de consolidar la salida navarra al Cantábrico. Para aprovechar los recursos de la pesca marítima, el rey aplicó a este nuevo núcleo fueros de interior –el de Estella–. En tiempos de Sancho el Fuerte las tierras de Álava y Guipúzcoa se unieron voluntariamente a la corona de Alfonso VIII de Castilla en 1199-1200. Navarra perdió su salida al mar.

Con los datos aportados por Florencio Idoate sobre la alimentación en la Corte navarra y los publicados por M.<sup>a</sup> José Ibiricu en su estudio sobre el Hostal del Príncipe de Viana (1451), podemos ver que el pescado de mar consumido en la época se presentaba en tres variedades: fresco, salado y en forma de pastel. Los porteadores lo traían habitualmente desde tres puertos: San Sebastián, Guetaria y Fuenterrabía. En los pescados secos encontramos la pescada, arenques, congrio, sardinas, salmón, abadejo y anguilas; los frescos más frecuentes –además de los anteriormente citados en versión de frescos– eran la «lobina» o lubina, delfín, lenguado, langosta, besugo y las «ustrias» u ostras. Todos los pescados se vendían por unidades, a excepción de las sardinas que se compraban por docenas. M.<sup>a</sup> José Ibiricu señala que «en cualquier caso, el avituallamiento de pescado era considerable».

A pesar de que a principios del XVI Lobera de Avila se empeñara en asegurar que «todo género de pescado es dañoso y de mal nutrimento, mayormente para flemáticos y viejos, y si es salado mucho peor...», el consumo de pescado fue siempre muy importante, entre otras por razones religiosas, dados los numerosos días de abstinencia de carne que se guardaba.

Los datos que poseemos del XVII son más amplios e incluso contamos con un recetario pamplonés de la época con la forma de prepararlos, tanto los denominados «dóciles»: pintarroja o lija, lenguado, pescadilla, dentones, sardinas, etc. como los llamados de «cuchilla»: cazón, corvina, lubina, sollo, sábalo, raya, etc.

Del transporte, venta y consumo del pescado fresco y cecial de mar, así como del de río, nos dan toda clase de de-

talles los legajos de la Sección de Escrituras del archivo pamplonés. Por ellos sabemos que la venta del pescado se subastaba por el viejo sistema navarro de la candela, adjudicándose «el arrendamiento del corte maravedí y nuevo impuesto del ochavo y media tarja sobre el pescado fresco de mar» al mejor postor por dos años.

Los cortadores nombrados por el arrendador debían ser extremadamente limpios, presentar el pescado al Sr. Regidor de semana, para que estimara su calidad y, en el caso de que llegara otro más fresco, autorizara la rebaja del anterior.

Los arrieros y mulateros traían el pescado en cestos, que luego lo pesaban para descontarlos del precio. Distinto trato tenían los pescados que se traían «desde el día de San Juan en junio en adelante», ya que tenían que descontar además «las tripas y la sal que se les echa de más por la causa de los calores para que no se pierdan...».

Los arrieros que traían el pescado «en entrando dentro de seis leguas al contorno de esta Ciudad, tengan la obligación de venir vía recta, sin extraviarse de los Caminos Reales, ni vender en ningún lugar dentro de las dichas seis leguas, pena de perdimiento del Pescado...».

El pescado que llegaba a «esta Ciudad y las demás del Reyno» lo traían diariamente, a través de los Puertos, los mulateros procedentes de los reinos de España y Francia. Los arrieros franceses debían entrar en la Ciudad por el Portal de Francia. La venta de pescado francés se mantuvo en el NO. de Navarra hasta la guerra del 36, porque el puerto de San Juan de Luz, queda más cerca que los de Fuenterrabía y Pasajes.

Pero no siempre se comieron pescados exquisitos, ni mucho menos. La sardina fresca o la de cubo y el bacalao aliviaron muchas necesidades durante las largas cuaresmas, sobre todo en el medio rural, donde por razón de transporte y de economía no era fácil la presencia del fresco. En muchas ocasiones la ración era de una sardina de cubo para dos comensales; la parte de la cabeza era la más solicitada, como lo dijera el de la Triste Figura, «tomara yo más ahína un cuartal de pan, o una hogaza y dos cabezas de sardinas arenques...». Don Resurrección M.<sup>a</sup> de Azkue recogió en Isaba una canción que se cantaba durante el triduo de Semana Santa: «Bat txardina, bi txardina, gore xema... (Uno sardina, dos sardina, la Cuaresma (y) la Pascua es venida, las palomas blancas (van) al templo, las palomas negras al infierno: «xera xera xera, la Cuaresma fuera, entre la carnal, sale la abadexa!».

Así las hemos comido y seguimos comiendo:

### **1.021 SARDINAS A LA CAZUELA**

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Se limpiarán y secarán muy bien, primeramente. Colóquense en una cazuela con una capa de manteca, tomate asado y muy picado y una hoja de laurel. Póngase a fuego lento y se pondrán brasas sobre la tapadera para que se asen por igual.

### **1.022 SARDINAS A LA NAVARRA**

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Se les quita la espina. Después se cubrirán con un picadillo de perejil, ajo, cebolla, pimiento encarnado, orégano y pan rallado. Se cubren con otra sardina, y después de rociarlas con aceite, se asan en el horno.



ANCHOAS COCIDAS CON ACEITE Y VINAGRE

### **1.023 SARDINAS ASADAS**

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Después de haberlas lavado, y una vez bien limpias, se cubrirán con sal gorda, y se tendrán de esta manera un día entero. Colóquense en la parrilla o en la plancha bien caliente. Cuando estén asadas de un lado, se les da la vuelta. Se servirán apenas se terminen de asar. Se precisa que estén muy frescas.

### **1.024 ANCHOAS CON PIMIENTOS VERDES**

Jesús Lasheras Viguria. Pamplona

Se pone aceite de oliva en una cazuelita de barro. Se unen unos pimientos verdes cortados a tiras y se dejan hacer suavemente. Cuando están casi hechos, se añaden unos dientes de ajo, muy picados. Cuando el ajo está hecho y antes de que tome color, se unen las anchoas limpias y secas, añadiendo finalmente unas gotas de limón, un vasito de vino blanco seco y la sal correspondiente. Se dejan hacer suavemente.





ANCHOAS CON PIMIENTOS VERDES

### 1.025 ANCHOAS CON PIMIENTOS

Maribel Huarte. Pamplona

Se limpian bien las anchoas frescas (puede emplearse también sardinas) dejándoles la cola, pero quitándoles la espina. Bien escurridas, se sazonan. Después se colocan dos tiras de pimientos, que tendremos asados y limpios de semillas, entre anchoa y anchoa. Se pasan por harina y huevo y se frien en aceite bien caliente.

### 1.026 ANCHOAS

Luis Taberna Tompes. Lesaca

Se hacen igual que las angulas. En una sartén con bastante aceite, se ponen ajos (cada diente cortado en cuatro o cinco trocitos) y guindilla. Ya dorado el ajo, se retira el ajo y guindilla.

Se pone el aceite a mucho fuego. Entonces se echan las anchoas (limpias y secas con un trapo), que previamente (una media hora antes) se han salado.

La cantidad de anchoas a freír cada vez debe ser la justa para que estén sueltas y sin apelotonarse.

Se mueve la sartén dos o tres veces, y con una espumadera se sacan a la fuente.

La revolución del transporte ha supuesto mucho en este campo. Creo que nuestros pueblos están en deuda con una figura popular que ha hecho mucho por su alimentación: el vendedor ambulante, con su camioneta muchas ve-

ces apatachada y su viejo peso, servía pescados frescos y fruta, proteínas y vitaminas imprescindibles.

Los pescados han respondido a través de los tiempos a distintas modas a la hora de su consumo, en función de su

abundancia o escasez en un tiempo determinado y de su conservación, a la que no son ajenos los sistemas de transporte, más que de la oferta y demanda. Así hemos visto cómo las angulas, de ser plato consumido por labradores de tierras del interior, han pasado a ser un alimento prohibitivo.

Tradicionalmente, los pescados más consumidos han sido la merluza, el congrio, el besugo y el atún o bonito. Las citas sobre la primera son abundantes en la corte oliteja, fresca, la *merluz*, o en salazón, la *pescada*. Entonces y has-

ta no hace mucho tiempo se tenía al pescado, y a la merluza en especial, por alimento de «poco fundamento», más propia para enfermos que para sanos. Así por ejemplo, en Aézcoa —siempre listos los aezcoanos— se acostumbraba servir la, rebozada y frita, reforzada con jamón, al igual que lo hacen con las truchas, en tanto que en la Ribera la acompañan de pimientos recocidos, que por cierto no le van nada mal. Vaya algunas recetas, como esta primera, tan sencilla como excelente, que, si la prueban, repetirán.

### 1.027 MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS

Paulina Osácar de Iñundáin. Estella

Se corta la merluza en ruedas que deben ser de la cola, para evitar el agujero del vientre, de un grosor de 3 a 4 centímetros.

En un recipiente se ponen a hervir en agua, perejil, cebolla troceada, puerro, un poco de zanahoria, etc., una chorrotada de aceite de oliva y la sal justa. Cuando hierve, se introducen las ruedas de merluza y, a partir del momento en que el agua vuelve al punto de ebullición, se cuentan cuatro minutos y se retiran las ruedas.

Se depositan en una fuente y se limpian quitándoles la piel y espinas del exterior.

Aparte habremos hecho dos salsas. La primera, una salsa mahonesa de bastante cuerpo, y la segunda, haciendo tomate (a ser posible fresco) con su correspondiente cebolla, dejándola reducir, sin que resulte fuerte. Aparte se hacen pimientos del Pico (mejor también si son frescos) con su correspondiente ajo. Hacer todo muy lento. Hechos ya el tomate y pimientos, se pasan ambos a la vez por el chino (eliminando, a ser posible, el aceite de los pimientos) en una proporción de un tercio de tomate por dos de pimientos.

Sobre las ruedas de merluza, se extiende una capa de mahonesa y sobre ésta, y acto seguido, la salsa de tomate y pimiento.

No se debe abusar de sal, para que no anule el sabor de la merluza y salsas. Debe presentarse caliente.

### 1.028 MERLUZA AL HORNO

Carmen Zubigaray de Imízcoz. Lesaca

Se desescama y limpia de espinas la cola de la merluza.

En una fuente de horno se coloca con un poco de aceite de oliva, un fondo de rodajas de patata. Sobre él, se coloca la merluza que se rocía con un poco de zumo de limón y se sala.

Cuando está a medio hacer, se le quita la piel y se unta con un poco de mostaza blanca. Se mete al horno y se rocía luego con un poco de mantequilla, el jugo que ha sacado, una yema de huevo y otro poco de mostaza.

### 1.029 MERLUZA PEROCHENA

Ramiro Petrirena. Lesaca

Se toman unas buenas ruedas de merluza fresca y en una tartera se pone a medias aceite fino de oliva y mantequilla. Cuando está bien caliente, se le echa ajo muy picado. Se toman las ruedas de merluza bien sazonadas en sal y pimienta blanca y zumo de limón, se pasan ligeramente por harina, y se ponen en la tartera, se les da una vuelta y cuando están ya hechas, se le añade guisantes y salsa española de jugo de carne hecha previamente. Cuando está ya hecho todo, se pone en una nueva tartera las ruedas de merluza y sobre cada una

de ellas, se coloca un trozo de pimiento de Lodosa y un espárrago, dando a continuación un golpe suave de horno de 10 a 15 minutos.

En el momento de servir, se pone sobre cada rueda otra fina de limón, otra de tomate fresco, espolvoreando finalmente perejil muy picado.

### **1.030 MERLUZA RELLENA DE PIMIENTOS**

Angelita Alfaro. Pamplona

*Ingredientes para seis comensales:* Kilo y cuarto de pimientos del Pico, una merluza de kilo y medio, 100 gramos de cebolla, medio limón, 100 gramos de aceitunas verdes sin hueso, 3 huevos duros, 50 gramos de mantequilla, aceite de oliva y sal.

*Modo de hacerla:* Se deshuesa la merluza y se rellena de abundantes pimientos que previamente habremos asado y aderezado con aceite de oliva, ajo y sal. Se introducen también dos huevos duros partidos en medias lunas y los casi 100 gramos de aceitunas verdes picaditas.

A continuación, se ata la merluza con un hilo gordo blanco para que no la corte y se pone en el fondo de la tartera (si es de barro, mejor), la mantequilla, el aceite y la cebolla picada muy fina. Se coloca encima la merluza y se mete a horno fuerte durante 15 minutos. Se saca luego y se le echa el zumo de medio limón por encima y el jugo que ha sacado, y se tiene en horno otros cinco minutos más.

Cuando esté fría se quita el hilo con cuidado y se corta a ruedas, si se quiere, pero es mejor presentarla adornada con tiras de pimiento, rodajitas de huevo y unas aceitunas sobre el lomo.

### **1.031 MERLUZA CON PIÑONES**

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Después de haberla cortado en trozos delgados, se cocerá en agua salada durante unos diez minutos, aromatizándola con tomillo. Se escurre, y después se sumerge en aceite crudo. Sobre un recipiente de porcelana refractaria se extiende una capa de piñones reducidos a pasta, otra de ralladuras de pan y una tercera de queso también rallado, y sobre ellas se pone la merluza en trozos y se repite la operación. Sobre la última capa de queso se extenderá un poco de perejil picado y un par de cucharadas de manteca de cerdo derretida. Se tendrá en el horno hasta que se dore, y sin quitarla del recipiente se servirá, rociándola con limón.

### **1.032 MERLUZA AL HORNO**

M.<sup>o</sup> Dolores Lorda de Colina. Pamplona

*Ingredientes:* Una cola de merluza, 50 gramos de mantequilla, 1/4 de litro de leche, pan rallado, pimienta, dos limones.

*Modo de hacerla:* Se sazona con sal, pimienta y unas gotas de limón. En una fuente de horno se pone el pescado y la leche, dejándolo en maceración un par de horas. Pasado este tiempo, se cubre el pescado con pan rallado, perejil muy picado y encima trocitos de mantequilla. Se mete al horno hasta que el pescado esté hecho y la leche reducida.

### **1.033 MERLUZA CON ALCACHOFAS**

Ana Ramírez. Pamplona

Limpiar y cocer las alcachofas como de costumbre.

Poner en cazuela de barro aceite y cebolla picada muy menuda. Cuando se pone transparente, retirar del fuego y esperar que se enfríe un poco. Entonces se pone la merluza lige-

ramente pasada por harina, otra vez al fuego; cuando está casi hecha, se le añaden las alcachofas. Mover la cazuela para que tome la mezcla de gustos. (Se le puede poner almejas.)

Las alcachofas, si son pequeñas se ponen enteras; si no, partidas por la mitad.

### **1.034 CABEZA DE MERLUZA CON PATATAS**

Francisco Sexmilo. Pamplona

En un recipiente metálico plano, rehogar en aceite, cebolla y un diente de ajo, ambos picados. Hecha la fritura, unir la cabeza partida en dos y rehogar. Añadir entonces las patatas y luego las patatas troceadas, agua caliente, perejil picado y la sal correspondiente. Dejarlas hacer despacio con el recipiente tapado.

Si el pueblo vasco ha sabido preparar como nadie el pescado de mar —ha enseñado al mundo entero a cocinarlo—, las nuevas recetas ideadas en las últimas décadas van superando a las ya tradicionales, a excepción, claro está, de la merluza en salsa verde, que puede calificarse como la obra cumbre. Como señalaba el maestro Busca Isusi, el mérito de la cocina vasca es haberse dado cuenta de que la merluza es un excelentísimo pescado, cuya preparación en la forma llamada «salsa verde» es sensacional. Esta es una espesa salsa obtenida única y exclusivamente a base de aceite de oliva, ajos fritos en él,

perejil, y el plasma que dan los trozos de merluza mientras se preparan. Es una herejía —más que un truco— gastronómica valerse de la harina para obtenerla cremosa. Resulta muy interesante un dato que proporciona Idoate: en la Navidad de 1405, los platos que se sirven en la mesa real navarra el día de Nochebuena, día de abstinencia de carnes, tales como besugo, loinas y congrios, fueron aderezados con aceite, cebolla, ajos y perejil, presumiblemente de forma similar a la que hablamos. Esta receta universal, se la recogí en tierras del Bidasoa a un genial organista, además de experto merlucero.

### **1.035 MERLUZA EN SALSA VERDE**

Luis Taberna Tompos. Lesaca

Media hora antes de hacer la merluza, salarla.

Por cada kilo de merluza, 50 gramos de aceite de oliva, media cabeza de ajos. Un buen ramillete de perejil.

Se cortan los dientes de ajo a lonchas muy finas y en sentido longitudinal. Se pone una cazuela plana al fuego con el aceite y ajos y se dejan que se vayan haciendo poco a poco, sin dorarse, procurando que queden blancos y blandos. Se deja enfriar totalmente.

Se colocan los trozos de merluza en la cazuela y se arrima al fuego que debe ser suave. Se remueve constantemente y, en cuanto empieza a hervir un poco el aceite, se saca del fuego y se sigue removiendo. Hechos ya por un lado, se dan la vuelta a los trozos. Se les añade entonces mucho perejil picado y se vuelve a hacer la misma operación, con movimiento de vaivén, teniendo mucho cuidado de que no coja hervor, para que la merluza salga consistente, hecha y entera.

Hecho ya el guiso, se saca del fuego, se tapa con una cobertera, se deja reposar durante 10 minutos y se sirve.

De factura similar a unas y otras, es esta receta que va bien con todos los pescados blancos.

### **1.036 PESCADO BLANCO CON ALCACHOFAS**

Salomé Oyarzun de Sarobe. Pamplona

En un recipiente plano, poner el aceite de oliva con unos dientes de ajo cortados a rodajas finas en sentido longitudinal. Ya hechos, colocar los trozos de pescado, salados con media hora de antelación y con la piel, si la tuviere, hacia arriba. Tras menear el recipiente hasta que se haga el pescado por su parte inferior, darles vuelta y unir el zumo de medio limón,



medio vasito de vino blanco (optativo), las alcachofas previamente cocidas y partidas por la mitad, así como una ligera bechamel hecha con aceite, ajo picado, poca harina y agua sobrando de la cocción de las alcachofas. Menear con movimientos de vaivén y, tras dejar justamente el pescado, servirlo caliente.

El congrio es otro de los pescados de los que tenemos noticia más antigua, dentro de nuestra pequeña historia gastronómica. Se consumía fresco y curado. La mejor época, como fresco, iba de noviembre a junio. Idoate habla de su consumo habitual en tiempos de Carlos II; un siglo más tarde, era a una con los besugos el alimento de las vigillas navideñas en los palacios de Olite y de Tafaila, cuya mesa surtía de pescado de mar un tal Gallart de Pamplona.

Este consumo de congrio, al que se tenía especial estima, fue decayendo poco a poco, sobre todo en su forma cecial; sus últimos reductos han sido Castilla y Galicia. Se consume la parte del vientre, ya que la «cerrada» tiene muchas espinas, por lo que se emplea para los caldos de pescado principalmente. Es pescado agradecido, pues admite la compañía de diversos ingredientes, en especial las verduras.



CONGRIO

### 1.037 CONGRIO EN SALSA VERDE

Carmen Zubigaray de Imízcoz. Lesaca

Se pone en una cazuela aceite de oliva, una cebolla mediana picada, así como un vasito de vino blanco y pimienta blanca.

Cuando está a medio hacer la cebolla, se une un diente de ajo machacado y perejil picado.

Ya hecho, se añade el congrio, previamente salado, y un poquito de agua. Servirlo cuando esté justamente hecho.

### 1.038 CONGRIO EN SALSA

Jesús M.<sup>a</sup> Astráin. Pamplona

Poner en un recipiente metálico plano aceite de oliva y unos dientes de ajo, partidos en láminas. Cuando empiezan a tomar color, apartar del fuego y dejar que se enfríe el aceite.

Ya frío, se coloca el pescado en el recipiente y se pone a fuego moderado, metiéndolo y sacándolo sin que llegue a hervir fuerte, hasta que saque la gelatina.

Se le une luego un poco de caldo corto de pescado en el que se ha disuelto una papeleta de crema de langosta y se deja hacer lentamente.

Aparte se hacen almejas a la marinera, con abundante perejil, que se unen al guiso, así como cinco yemas de huevo duro que se traban con la salsa.

En el momento de servir, se espolvorea con las claras de huevo bien picadas sobre el guiso.

### 1.039 CONGRIO CON VERDURAS Y ALMEJAS

Puri Berroguí. Pamplona

Freír muy despacio una cebolla muy picada. Cuando haya tomado color, añadir 1/4 de zanahoria mediana cortada en medias rodajas finas y unas setas, cortadas también muy finas. Una vez rehogado un poco, poner los trozos de congrio salados y enharinados. Darles un par de vueltas.

Añadir unas cuantas alubias verdes cortadas en finas tiras, así como un par de puerros en rodajas finas. Añadir caldo de pescado y dejar hervir de seis a ocho minutos. Colocarle unas almejas y una picada de mortero con dos dientes de ajo y perejil. Rectificar de sal y pimienta blanca y acabar el guiso.

Finalmente, decorar el plato con unos espárragos sobre el pescado.



CONGRIO CON ALMEJAS Y VERDURAS

### 1.040 CONGRIO EN SALSA DE PATATAS

Maria Santos. Pamplona

*Ingredientes para cuatro personas:* 3/4 de kilo de congrio, 400 gramos aproximadamente de patatas, cebolla, perejil, ajos.

*Modo de hacerlo:* Freír el congrio y pasarlo a otro recipiente; con el aceite sobrante y algo más que añadiremos, freímos las patatas, muy menuditas, con cuatro dientes de ajo, una cebolla pequeña (150 gramos aproximadamente) y dos ramas de perejil; conforme se van friendo, se van escachando con el tenedor hasta que quede una pasta. Entonces se le añaden dos vasos de agua, se mezcla todo bien y se deja hervir hasta que se convierte en salsa; verterlo en el recipiente del congrio y dejar hervir a fuego lento de diez a quince minutos. Se le puede agregar guisantes y huevos duros troceados.

### 1.041 CONGRIO A LA CAZUELA

M.<sup>a</sup> Luisa Laclaustra. Cadreita

Poner al fuego una cazuela de barro con aceite. Cuando está caliente, freír unos dientes de ajo. Cuando están dorados, retirarlos y reservarlos. Bajar un poco el fuego.

Enharinar seis rodajas de congrio abierto, un poco gruesas y ponerlas en el aceite que las cubra hasta la mitad, moviendo la cazuela para que no se peguen y se ligue la salsa.

Cuando cambie de color y sin darle vuelta, poner medio kilo de guisantes que tendremos previamente cocidos y unas gambas cocidas y peladas. Cuando las gambas estén hechas, espolvorear con perejil muy picado y unas setas troceadas y sofritas con los ajos que hemos reservado.

## **1.042 CONGRIO A LA VINAGRETA**

Francisco Javier Arraiza. Pamplona

Se echará el congrio dividido en trozos, en patatas cocidas. Se tapaná la tartera y se hará hervir hasta que el pescado esté cocido. Escúrrase el agua y póngase el congrio en la fuente, agregándole una salsa hecha con una cucharada de vinagre, dos o tres de aceite, aceitunas grandes picadas, pepinillos en vinagre y un poco de orégano.

Al igual que la merluza y el congrio, el besugo es otro de los pescados que más hemos consumido. En la época medieval se compraba por cargas y en momentos de abundancia se

escabechaban. Calculo que no se haría tanto caso como ahora a su frescura reflejada en los ojos y el color de las agallas. A las recetas anotadas anteriormente, vayan estas otras.

## **1.043 BESUGO ASADO**

Cipriano Carricas Torres. Olite

Se limpia, cortándole las espinas a sus aletas, se le abre el vientre con unas tijeras y se le quitan las tripas y cabeza. Se desescama bien, raspando en dirección contraria al pelo de la escama, se lava bien bajo el grifo y se deposita en una escurridera. Ya sin agua, se sala el vientre y los dos lados exteriores del besugo con abundante sal gorda, hasta casi hacerles una costra salada, y se ponen sobre una buena brasa de sarmientos en una parrilla. Si ésta es fuerte, se da vuelta a los diez minutos y, a los otros diez, está ya hecho el besugo. Se saca a una tabla de cocina y se sirven los lomos, eliminando en lo posible la piel y espinas, y se les rocía con una salsa que se hace friendo en una sartén aceite, ajo y guindilla, añadiéndole finalmente unas gotas de vinagre o de zumo de limón.

## **1.044 BESUGO CON PIMIENTOS DEL CUERNO**

Trini Remírez. Lodosa

*Ingredientes para cuatro comensales:* Pimientos «del cuerno»: 12 unidades, un besugo de anzuelo de 3/4 de kilo, aceite de oliva, harina, ajos, perejil y sal.

*Modo de hacerlo:* Se ponen los pimientos a reblandecer en agua templada durante 15 minutos. Escurridos, sin exprimir, se colocan en cazuela de barro o de aluminio. Sobre los pimientos, y una vez rebozadas en harina, se colocan las rodajas de besugo. Sobre el pescado se pica una ramita de perejil crudo.

En sartén, se frien en abundante aceite media docena de ajos picados en trozos gruesos, y, cuando están a punto de dorar, se vierten el ajo y aceite esparcidos sobre la cazuela. Se sazona, se tapa, y a fuego lento (a punto de ebullición) se cuece durante 40 minutos. No debe removerse con cuchara, espumadera ni tenedor, a fin de presentar las rodajas enteras.

## **1.045 LOMOS DE BESUGO CON ALMEJAS**

M.<sup>a</sup> Camino Pueyo de Sarobe. Pamplona

*Ingredientes:* Un besugo de un kilo, 350 gramos de almejas, 175 cc. de aceite de oliva, una cebolla mediana, 90 cc. de vino blanco seco, dos dientes de ajo, una rama de perejil, 1/4 de hoja de laurel, un huevo duro, harina, sal.

*Modo de prepararlo:* En una besuguera de horno se pone al fuego el aceite, la cebolla y el ajo, muy picados ambos y el trocito de la hoja de laurel.

Cuando la cebolla está casi hecha y antes de que se dore, se retira el laurel y se pone a rehogar el besugo, al que previamente se ha limpiado, desescamado, quitado la cabeza, secado con un paño y pasado por harina. Cuando está bien rehogado por ambos lados, se une en el aceite una cucharadita de harina y se añade entonces 65 cc. de vino blanco y, hasta cu-



brir justamente la mitad del besugo, agua sobrante de la cocción de las almejas, operación que se habrá hecho anteriormente y con poca agua. Se sala y se le añade perejil muy picado. Se deja que hierva a fuego medio, dándoles tres o cuatro veces vuelta, hasta que la carne se desprenda justamente de la espina dorsal en la parte más cercana a la cabeza. Es importante este punto, pues si se hace demasiado, luego es difícil presentar los lomos en un solo trozo. Se saca del fuego y se deja enfriar.

Ya frío, se saca sobre una tabla de pescado y con cuidado y paciencia se parte por la mitad y se le quitan todas las espinas, así como la piel, cuidando especialmente que conserven bien la forma ambos lomos del besugo.

Sobre una fuente de horno o cazuela de barro plana se colocan los lomos y sobre ellos y por el chino se pasa la salsa con los trocitos de besugo de la parte próxima de las agallas, así como los pequeños trozos que se hayan separado al limpiar los lomos. Se añaden entonces las almejas hechas anteriormente y finalmente se riega con 25 cc. de vino blanco y se pone a fuego fuerte durante cinco minutos antes de servirse. En el momento de hacerlo, se adorna la fuente con unas rodajas de huevo duro.



LOMOS DE BESUGO CON ALMEJAS

El atún o bonito es plato que, a una con las alubias verdes y ensaladas, soluciona muchas comidas de verano. Como he dicho anteriormente, era uno de los pescados que llegaban después de San Juan, y por tanto a la hora de pesarlos para la venta, descontaban a los mulateros el peso de la sal,

vientre y cabeza. Esto en la vieja Iruña de hace tres siglos; ahora la picaresca hace que, a una con la rodaja, endilguen forzosamente «el añadido» de turno. Es pescado graso y sabroso, que al ser repetitivo, no tiene otro medio que tener un gran número de preparaciones. Vayan algunas de ellas.

### 1.046 BONITO EN FRITADA

Luis Taberna Tompes. Lesaca

Las ruedas deben ser de un grosor de 2 y 1/2 a 3 centímetros.

Dar una vuelta justa a las ruedas en aceite de oliva en una sartén. Sacar las rodajas, rociarlas levemente por las dos caras con vinagre y dejarlas enfriar. Quitarles las espinas y piel, trocearlas y reservar. Hacer el tomate con el aceite sobrante de la fritura anterior, con



cebolla muy picada. Cuando empiece a tomar color, añadir el tomate fresco triturado por el prensapurés y al que se ha eliminado previamente la piel. Adicionarle una cucharilla de azúcar y la sal correspondiente. Mientras se hace, en otra sartén se fríe unos pimientos verdes cortados a tiras. Cuando estén justamente hechos, unirlos al tomate, así como una copa de coñac, un vaso de vino blanco y un poco de caldo corto de pescado o, en su defecto, un poco de agua en el que se ha disuelto media pastilla de concentrado de pescado.

Unida la salsa, se colocan los trozos de pescado, teniéndolos al fuego el tiempo justo para que cambie de color. Dejarlo reposar y servir.

### **1.047 BONITO AL HORNO**

F. Javier Sarobe Pueyo. Pamplona

Cubrir el fondo de una fuente metálica de horno, con aceite y cebolla cortada a rodajas. Sobre éstas, poner una capa de patatas cortadas también a rodajas de un grosor de un centímetro y, finalmente, cubrir con otra capa de cebolla como la primera y dejar que se vaya haciendo poco a poco a fuego moderado, en la chapa de la cocina o al horno. Casi hecho, rajar sobre todo ello un poco de chocolate seco.

Colocar el atún o bonito, limpio de espinas y piel, sobre las patatas y cebollas. Espolvorear un poco de pan rallado y ajo picado por encima de cada trozo, junto a una nuez de mantequilla. Rociar con un poco de aceite y cubrirlos con las lonchas finas de jamón entreverado y meter al horno.

### **1.048 BONITO A LA PLANCHA**

Asunción Polo de Donézar. Pamplona

Las ruedas de bonito deben tener un grosor de un dedo aproximadamente.

Se ponen a marinar, con cuatro horas de antelación a su hechura con aceite de oliva, vinagre de vino tinto, cebolla cortada a gajos y perejil y un diente de ajo, picados.

Cuando la placa está muy caliente, se le rocía con un poco de la marinada y cuando esté casi evaporada, se coloca la rueda de bonito y se hace justamente por los dos lados.

Se separa a una fuente y, acabadas de hacer las ruedas, se calienta la marinada y se vierte sobre las ruedas.

Se presenta acompañada de salsa mahonesa, hecha con vinagre de vino tinto y limón.

### **1.049 BONITO CON PIMIENTOS VERDES**

F. J. Ruiz Oyaga. Gorraiz, Valle de Arce

Se corta el bonito en rodajas de un centímetro de grosor, se limpian de piel y espinas y se trocea cada una de ellas en cuatro partes naturales.

En una sartén con aceite de oliva se fríen unos dientes de ajo, cortados en sentido longitudinal y en láminas muy finas. Cuando empiezan a tomar color, se retiran y se reservan en plato aparte.

Los trozos de bonito se salan tomando en la mano un puñado de sal, que seguidamente se deja y con la sal que queda apegada a la mano, se sala cada lado.

En el aceite de la fritura de ajos, se fríen los trozos, uno por uno, por los dos lados hasta que queden justamente dorados y se depositan en una fuente que se mete a horno moderado, para que no se enfrien.

Aparte se tienen unos pimientos verdes, muy frescos, cortados en juliana a rodajas de unos 3 mm. de grosor.



BONITO ENCEBOLLADO

En el momento de servir, se pone el aceite sobrante al fuego, se le une vinagre en una proporción de una parte de vinagre por dos de aceite, se añaden los ajos fritos y ya caliente se vierte sobre el bonito, colocando finalmente sobre todo ello los pimientos verdes. Se sirve inmediatamente.

### 1.050 BONITO EN SALSA

José M.<sup>º</sup> Zamarbide Vallés. Pamplona

*Ingredientes y cantidades para cinco comensales:* 1,200 kg. de bonito, 3 cebollas medianas, 3 pimientos verdes, 250 cc. de aceite de oliva, un vaso de vino blanco, un ramo de perejil, cinco huevos, aceitunas verdes deshuesadas, sal y agua.

*Forma de hacerlo:* Poner en un recipiente metálico el aceite con la cebolla muy picada y el pimiento verde troceado. Ya hecho, añadir el bonito limpio de espinas y piel, y troceado. Rehogarlo bien y añadir entonces el vaso de vino blanco, el perejil picado y finalmente un poquito de agua.

Tras dejarlo gozar un poco, añadir al guiso dos huevos y medio partidos por la mitad y la otra mitad de los huevos, muy picados, unidos al guiso. Finalmente por encima las aceitunas también troceadas.

### 1.051 PIMIENTOS CON ATÚN Y HUEVOS

María Pilar Vidaurreta. Mendavia

En una cazuela de barro poco honda se pone a refreír cebolla y ajos picados. Cuando el sofrito está a punto, se echa aproximadamente 300 gramos de atún o bonito, bien desmenuzado y limpio de espinas; si gusta, se le puede añadir unas gotitas de vinagre y sal.

Después de que el atún esté refrito, se recubre de salsa de tomate y se deja hervir suavemente unos diez minutos.



BONITO ESCABECHADO

A continuación se hacen tiras de 8 ó 10 pimientos rojos del Pico, previamente asados y limpios de piel y se depositan encima del atún. Se deja hervir un poco y se prueba para ver el punto de sal, por si hiciera falta más. Finalmente, se depositan encima media docena de huevos escalfados y se deja hervir un poco, batiendo la cazuela para que la salsa no se agarre y se hagan los huevos, sin que se pongan duros. Se come en caliente, bien regado con vino tinto o rosado de la tierra. Es para cuatro comensales.

### **1.052 ATÚN EN ESCABECHE. 1**

*María Antonia Arbona Irigaray. Tafalla*

Cortar el atún a ruedas gruesas.

En un recipiente poner al fuego y en frío un vaso de agua, tres de vinagre, una hoja de laurel, una cebolla cortada a ruedas, sal –que quede el agua más bien salada– y las ruedas de atún. Se deja hervir durante media hora.

Se saca el atún y se deja enfriar. Se limpia de piel y espinas y se trocea. Llenar el tarro de cristal con los trozos de atún y se rellena con el agua sobrante de la cocción, previamente pasada por un colador, menos un dedo, que se llena de aceite de oliva.

Cerrar. Cocer durante media hora.

### **1.053 ATÚN EN ESCABECHE. 2**

En una bandeja de horno se echan unas gotas de aceite. Colocar encima la rodaja de atún y meter a horno hasta que el pescado quede de color blanquecino.

Unir vinagre en el frasco tras colocar los trozos de atún dentro de él y poner finalmente un dedo de aceite. Cerrar y cocer durante media hora.

El pescado es fundamental en la dieta alimenticia del español. No en balde ésta es una Península con miles de kilómetros de costas. Cada vez consumimos más —unos 30 kilos por español y año—, lo que nos coloca a la cabeza de Europa. Si al comercio tradicional unimos la elevación del nivel de vida y los medios de transporte actuales, amén de re-

cetarios y revistas especializadas, no es de extrañar que las preparaciones de pescados, más que las de otros alimentos, se estén si no universalizando, sí generalizando. A esto también ayudan no poco las nuevas creaciones, muy superiores a las anteriores. Vaya una pequeña muestra de otros pescados.

### **1.054 PESCADO BLANCO**

Salomé Oyarzun de Sarobe. Pamplona

*Ingredientes:* 250 a 300 g. de pescado blanco (pescadilla, merluza, bacalao fresco, etc.) por comensal, harina, huevo, tomate fresco, cebolla, ajo, azúcar, pimiento verde, zanahoria, perejil, vino blanco, caldo concentrado de pescado o, en su defecto, agua con concentrado de pescado, mejillones.

*Modo de hacerlo:* Aderezar el bacalao con sal y zumo de limón, dos horas antes de hacerlo.

Trocear el pescado, pasarlo por harina y huevo batido y freírlo en aceite de oliva. Pasar los trozos fritos a una cazuela o recipiente metálico aparte.

En el aceite sobrante rebogar cebolla y ajos trinchados. Ya hechos unir una cuchara de harina, puré de tomate (hecho con pimiento verde, zanahoria, cebolla, azúcar y sal), un vaso de vino blanco y un poco de caldo corto de pescado.

Aparte abrir los mejillones y quitarles las conchas. Reservar unos pocos y picar bien el resto. Unirlos a la salsa que previamente habremos pasado por el chino y verterla sobre el pescado. Espolvorear por encima abundante perejil picado y colocar decorando los mejillones enteros.

Arrimar a fuego suave, dándole de vez en cuando un movimiento de vaivén y, tras dejarlo gozar unos cinco minutos, servirlo.

### **1.055 RAPE EN SALSA**

Jesús M.º Astráin. Pamplona

Para doce comensales, 3 kilos de rape. Hacer un sofrito con cuatro cebollas, cinco pimientos verdes, seis pimientos del Piquillo, dos botes de tomate, un vaso de vino blanco y dos dientes de ajo. Ya hecho, pasarlo por el chino. Unir, si hace falta, un fumet de pescado.

Poner al fuego aceite de oliva con ajos cortados a minzas. Cuando toman color, sacar el recipiente del fuego y dejar enfriar el aceite. Colocar los trozos de rape en el recipiente y con movimiento de vaivén, hacerlo suave y justamente por los dos lados. Verter sobre el pescado perejil picado.

Finalmente unir la salsa de tomate y, tras la unión justa con el rape, servirlo.

### **1.056 RAPE EN SALSA VERDE**

Luis Taberna Tompes. Lesaca

Se pone en una cazuela plana y en aceite de oliva con mucha cebolla muy picada, hasta que casi se deshaga, haciéndola muy despacio y sin que llegue a dorarse. Entonces se le añade el rape troceado y al que media hora antes se ha salado, y se le deja recocer despacio, tras haberle añadido el perejil muy picado.

Se deja hacer poco a poco, bien tapado. A última hora se le añade ajo muy picado.

### **1.057 RAPE CON TOMATE**

Luis Taberna Tompes. Lesaca

Freír los trozos de rape en aceite en el que se han freído unos dientes de ajo. Reservar.



En el aceite sobrante, preparar tomate bien hecho, al que se une vino de Madeira o coñac. Puesto en la cazuela el tomate, incorporar los trozos ya fritos de rape, se le añade mucho perejil muy picado y se deja que se vaya haciendo muy despacio.

### **1.058 LUBINA AL HORNO**

José M.<sup>º</sup> Zamarbide Valiés. Pamplona

Se limpia bien la lubina por su interior. Se ponen dentro, y en la cabeza, unas nueces de mantequilla y sal.

En un recipiente metálico de horno, se pone un poco de aceite de oliva con un fondo de verduras picadas. Sobre ellas se coloca la lubina de dos kilos, con otras nueces de mantequilla sobre el lomo y se envuelve completamente con verdura picada (cuatro puerros medianos, cuatro zanahorias y cinco cebollas de las grandes).

Meterla al horno.

Aparte se hace un sofrito de aceite con cinco ajos picados, una buena rama de perejil y una chorrotada de vinagre (como para el besugo). Ya asada la lubina, se pasa por el chino sobre el sofrito, un poco de las verduras del asado, todo su jugo y se une.

Se abre la lubina en dos, se les quitan espinas y cabeza, y se vierte sobre ella la salsa.

### **1.059 LUBINA**

Juan Miguel Ilandáin Osácar. Pamplona

Colocar en un recipiente metálico plano tres decilitros de aceite de oliva, dos mazos de ajos frescos pelados y una rama de perejil, ambos muy picados.

Cuando están hechos, apartar y dejar enfriar.

Colocar encima los lomos de una lubina de dos kilos con la piel hacia arriba. Poner a fuego suave y menear el recipiente con un movimiento de vaivén. Añadir coñac para conseguir la emulsión del jugo. Darle vuelta al pescado y seguir de la misma manera hasta lograr su total hechura. Tras reposar unos momentos, servir.

### **1.060 PERLÓN CON PATATAS**

Manuel González Tello. Pamplona

En un recipiente plano y amplio poner aceite de oliva, cebolla muy picada y ajo. Casi hecho, unir un bote pequeño de pimientos del Pico, cortados a tiras. Rehogar.

Unir una cucharada de pimentón y añadir las patatas troceadas. Rehogar. Colocar encima el perlón cortado a rodajas y cubrir con agua en la que se ha cocido la cabeza y espinas del pescado. Dejar hacer durante veinte minutos. Reposar y servir.

### **1.061 RODABALLO**

Enrique Madorrán Esparza. Pamplona

Poner al fuego aceite de oliva con cebolla cortada a ruedas muy finas y también picada menuda.

Aparte haremos unas patatas inglesas, retirándolas del fuego cuando estén casi hechas.

A punto de dorar la cebolla, se colocan encima las patatas y sobre éstas, entero, el rodaballo. Flambear con una copa de coñac y apagarla. Añadir media copa de vino blanco seco o Jerez seco.

Meterlo a horno durante veinte minutos.

# BACALAO

Falta en España una monografía del bacalao. Se ha escrito mucho de él y de su pesca en las aguas frías del Norte, pero no se ha investigado a fondo sobre la fecha en que aparece en Europa ni en la Península, indudablemente importado por los pescadores vascos. Parece que el bacalao es un plato renacentista, popularizado a mediados del siglo XVI, expedido desde el puerto de Bilbao hacia el interior.

La identificación del bacalao con Vizcaya –«viscaíno» equivalía a vascongado y vale para algunas zonas de Navarra en los siglos XVI al XVIII– viene de lejos. En un famoso entremés de Quevedo se puede leer:

«... y llámanme Bacallao  
primo hermano del pescado  
abadejo, que en Vizcaya  
dicen que es muy buen hidalgo».

A pesar de lo que aseguran algunos historiadores guipuzcoanos, en la Edad Media no hemos podido documentar el bacalao. En Navarra no hay noticia de él hasta bien entrado el siglo XVI. Ni en los libros de peaje, ni en los datos tomados por Idoate en los registros de Comptos relativos al Hostal real, hay noticia alguna, pese a la prolija enumeración de los artículos que allí entraban, entre ellos los pescados tanto marítimos como fluviales. Si aparece en numerosas ocasiones la «pescada de congrio cecial», hoy en trance de desaparición y verdadera reliquia de la comida medieval.

Es más tarde cuando empiezan las noticias del bacalao. En la cámara de bastimentos del Castillo de Pamplona había, en 1522, entre otros viveres, cuatro cargas de pescado salado. Los monjes de Irache, a principios del XVII, lo tomaban en cuaresma «cocido, con aceite y vinagre o frito, variando a veces». Por las Constituciones de la Casa de Roncesvalles sabemos que en el XVIII se daba a los peregrinos los días de vigilia «una regular ración» de abadejo con un cuarterón de pan y media pinta de vino, al igual que en la Catedral pamplonesa en la que socorrían con sopa, bacalao, un panecillo y dos vasos de vino durante tres días a los peregrinos jacobeos. No conocemos las recetas de Irache, Ron-



BACALAO

cesvalles ni las de la catedral iruniense, cuando los monasterios comían mejor que el «mundo» y se llenaban –por vocación– de legos, criados y donados, pero sí sabemos cómo guisaban el bacalao en un convento pamplonés a finales del siglo XVII. El anónimo autor del manuscrito de cocina, dice que «el Bacalao se puede componer de mil maneras» y señala: «Mira quan suave puedes hacer la Quaresma a tu Comunidad con la bariación de los guisos y no fastidiarlos con frito, cozido y cazuela, cazuela, cocido y frito». Recomienda «darlo cozido, y este es el mejor modo de componerlo, quando olisca, dándolo con azeite y vinagre». De las once recetas que escribe, sólo en tres de ellas nombra dentro de los ingredientes al tomate «... y si ay tomates, también».

Sabemos, y hay que insistir en ello, que en Navarra existe una gran cantidad de recetas de bacalao con leche, y que figuran en capítulo aparte. Fuera de ellas se deben diferenciar las que llevan el aditamento del tomate y pimiento, y las que podemos considerar anteriores a su uso. Sorprende mucho el manuscrito citado, pues algunas de sus preparaciones siguen teniendo vigencia, como esta primera, que se remonta al último tercio del XIX, anotada por mi abuela materna.

## 1.062 BACALAO GUISADO

Severa Bonet de Pueyo. Pamplona

Se pone a remojar el bacalao durante veinticuatro horas en abundante agua fría y cambiándola varias veces. Al cabo de este tiempo, se pone el bacalao en una cacerola con agua, y se pone al fuego. Cuando empieza a hervir, se retira del agua y se deja enfriar. Se deshace y se limpia de pellejo y espinas.

Se pone en una cazuela aceite y unos dientes de ajo; cuando empiezan a dorar, se echa el bacalao lo más seco posible y se deja refreír un poquito. Mientras tanto, se pone en otra cazuela aceite con un poco de cebolla picada y, cuando está casi hecha, se le añade corteza de pan, al que previamente se ha tostado y dejado enfriar, deshaciéndolo finalmente en un almirez. Cuando esté todo bien frito, se le añade un poco de agua templada y, tras un ligero hervor, se pasa todo por el pasador sobre la cazuela que contiene el bacalao. Una vez bien unido todo y después de haber estado un poco al fuego, se sirve.

Jimeno Jurío escribe que el bacalao y la ballena eran platos muy comunes en Artajona en la segunda mitad del siglo XVIII. No solamente en días de vigilia, sino en todo el año. Recordemos que el bacalao ha sido plato económico hasta nuestros días. La ballena resultaba más cara. Las tiendas en que se expedía el bacalao se llamaban «pescamercerías» y lo vendían de dos clases: seco y mojado. El mojado, antes de meterlo en la comporta llena de agua, debía verlo un regidor. El arrendador de la tienda –que era municipal– estaba obligado a tener seis u ocho abadejos remojados sobre un cribillo «para que se escorra», e ir repo-

niéndolos de la comporta a medida que se iban vendiendo. Empezada una pescada, no podía ponerse otra vez a remojo. El agua salada se vertía en el lavadero, para que no perjudicase a nadie. El Ayuntamiento pamplonés obligaba a los almudelafes, según las Ordenanzas de 1527, a pesarlas en balanzas agujereadas, para eliminar el agua. El de Tudela prohibía que estuvieran las tiendas de bacalao dentro de la ciudad, por lo que únicamente se vendía en las afueras; de lo contrario, además de confiscar el género, se imponía una multa de 50 ducados. Pero sigamos con las recetas.

### 1.063 BACALAO SUPREMO

Maru Lorda de Colina. Pamplona

Es el modo más fino de preparar el bacalao.

Muy desalado y deshecho en tiritas, se pone a cocer en agua fría y, cuando ha dado unos hervores, se retira del fuego.

Entre tanto se machacan mucho en el mortero dos yemas de huevo cocido con un diente de ajo, para amasarlo después con aceite crudo, echándolo gota a gota, hasta una jícara, alargándolo de vez en cuando con zumo de limón. Cuando la salsa levante ampollas y esté muy espesa, se escurre el bacalao, se pone en una fuente y se cubre por completo con la salsa.

Alrededor se colocan dos huevos cortados a cuatro pedazos a lo largo y unas ramitas de perejil fresco.

### 1.064 BACALAO EN SALSA VERDE

Marichu Galdúroz. Huarte - Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Un kilo de bacalao; una lata de guisantes de medio kilo (si son frescos, mejor); una cebolla pequeña; un ramito de perejil; una cucharilla de pimienta; dos o tres dientes de ajo.

Se remoja el bacalao durante 24 horas y se desmiga.

Aparte se pone a hervir los guisantes en agua con una rama de perejil y la mitad de la cebolla y, cuando están cocidos (un cuarto de hora aproximadamente), se les quita el agua, se pasan por el chino y se dejan aparte.

En una cazuela de barro se refría el resto de la cebolla, muy picada, con dos o tres dientes de ajo. Cuando está ya hecha, se le añade el bacalao escurrido y seco, y se rehoga durante un cuarto de hora a fuego lento, con el fin de que saque toda el agua. Entonces se le añade el puré de guisantes, la pimienta, se vigila la sal y se deja que goce a fuego lento durante 10 minutos. Se sirve.

La salazón del pescado es conocida desde la prehistoria. A las cualidades alimenticias del bacalao hay que añadir, cuando está salado y seco, dos no menos determinan-

tes: la larga conservación y la facilidad del transporte, en una época en que las comunicaciones eran inevitablemente demasiado lentas para los alimentos perecederos. Otros





BACALAO EN SALSA VERDE

factores también relevantes en el caso del bacalao han sido, sin lugar a dudas, el cultural y el económico. El primero de ellos, el más importante: la influencia de la religión nunca se ha limitado a las ceremonias litúrgicas; ha prohibido determinados alimentos en fechas concretas, lo que ha motivado hábitos de consumo, que se han hecho permanentes y que forman parte de nuestro comportamiento nutritivo. Por ello, en la época del Antiguo Régimen español y debido a las vigiliass cristianas, tuvo el bacalao gran aceptación y en consecuencia gran desarrollo comercial. Asimismo fue importante factor económico, ya que hasta

hace poco tiempo ha sido alimento barato, comida de pobres, aunque en la actualidad lo sea casi de ricos. En España y no solamente durante la Cuaresma, se sigue consumiendo gran cantidad, que iguala a la que se come en el resto de Europa. Busca Isusi señala en este sentido, que no hay otro pueblo que venera el bacalao como el nuestro, que lo prepara con cariño y una técnica particular que lo eleva de categoría y lo convierte en plato digno de las mejores mesas.

Una de las mejores recetas del bacalao es el «rosado de Napardi», que debo a un amigo. Se hace así:

### 1.065 BACALAO ROSADO DE NAPARDI

Joaquín Otermin Aramendía

*Ingredientes y cantidades:* 1 kg. de bacalao, 4 pimientos choriceros, un mínimo de 600 cl. de aceite, manteca de cerdo, 6 dientes de ajo, 4 ó 5 cucharadas de tomate condimentado.

*Modo de hacerlo:* Preparar el bacalao a trozos más bien un poco crecidos y no demasiado delgados. Ponerlos a remojo un par de días, cambiando de agua tres o cuatro veces al día y con el agua del último remojo arrimarlos al fuego lento, añadiendo unos pimientos secos, para que también se revengan.

Cuando el agua empieza a echar vapor y a ponerse blanca, se retira y se saca el bacalao y pimientos, dejándolos escurrir. El agua, al menos una parte, debe reservarse.

Una vez escurridos, se ponen trozos de bacalao (con la piel arriba) y de pimiento (de éstos, unos pocos) mezclados en una tartera plana, a ser posible en una sola capa, y como mucho dos.

Aparte, quemar unos dientes de ajo en aceite y manteca de cerdo (mitad y mitad) y en cantidad abundante, de forma que casi pueda cubrir el bacalao en la tartera. Separar los ajos y dejar enfriar el aceite-manteca, casi totalmente.



Una vez frío o ligeramente templado, rociar con él el bacalao, poner la tartera a fuego lento (lo mejor, en plancha, bien de carbón o de gas) y agitar a derecha e izquierda un tanto violentamente, para que suelte la gelatina el bacalao.

En unos quince minutos habrá formado una salsa espesa que debe estar muy bien trabada, y si se espesa demasiado, de forma que no pueda trabajarse, añadir un poco del agua del remojo. Debe hacerse muy lentamente y, por lo tanto, si empezase a hervir, conviene apartarlo un poco y seguir fuera el movimiento de la tartera.

En quince o veinte minutos, como mucho, estará hecho, y entonces, tras de probar el punto de sal y picante (que se puede poner a voluntad), se dan unos toques con tomate condimentado, en los lados y centro de la tartera, muy poco, sólo para manchar, y moviendo entonces lentamente tomará todo un color rosado.

Tapar y dejar reposar unos minutos.

El origen de la palabra bacalao sigue siendo un enigma. Se ha hablado de sus antecedentes latinos, portugueses, holandeses y vascos. Para Joan Corominas, la palabra es posiblemente vascongada, aunque la cita más antigua es una carta de 1333 donde se habla de «kaberjaw» como uno de los peces de mar más conocidos en los Países Bajos. En un mapamundi impreso en Roma en 1508 se lee la palabra «bacealaurus» referida a Terranova, que en la carta náutica de Diego Rivera (1529) es «Tierra de bacallaos».

Bajo este nombre genérico, se denominan también unas cuantas especies afines.

El bacalao se seca a base de sal y aire. Para este tipo de curado, únicamente valen los peces que no tienen grasa, y que son tres: el bacalao, el colín o palero y el borrico o lubina del norte, que también se desecan actualmente, lo que crea confusión a la hora de verificar calidades.

Con cualquiera de estas especies, este guiso procedente de la Montaña es extraordinario.

## 1.066 BACALAO AL HORNO

Julia Erro. Beinza-Labayen

*Ingredientes y cantidades:* 1 kilo de bacalao; un kilo de cebolla, más dos cebollas medianas; un kilo de tomate; un kilo de patatas; 4 cucharadas de vino blanco seco; una pizca de cayena; 4 huevos duros; 1/4 de litro de nata; un cacillo de caldo de cocido; queso parmesano o Gruyère; aceite de oliva.

*Modo de hacerlo:* Se pone de víspera a remojar un kilo de bacalao, se separa en tiras de un diámetro de un centímetro cuadrado de sección y se corta una vez desalado con una tijera en trocitos de dos a dos centímetros y medio.

En una perola y en aceite de oliva se pone a freír el kilo de cebolla, cortada a gajos. Cuando está justamente blanda, sin tostar, se le une el bacalao y se deja que se vaya haciendo poco a poco al pil-pil.

Aparte se hace el kilo de tomate con dos cebollas medianas. Se le añade sal y media cucharilla –tamaño café– de azúcar. Cuando está bien hecho, se pasa el tomate por el chino sobre la perola donde están el bacalao y la cebolla.

Aparte y en una sartén con aceite, se pone un kilo de patatas cortadas como para tortilla española. Se fríen bien y, quitando el aceite, se vierten a la perola, uniendo a continuación cuatro cucharadas de vino blanco seco, un poco de cayena en polvo, los cuatro huevos duros partidos en trozos de tamaño regular, 1/4 de litro de nata y un cacillo de caldo de cocido. Se revuelve bien y se echa a una cazuela de barro plana y paredes un poco altas, una capa de esta pasta, a continuación otra capa de queso parmesano o Gruyère, otra capa del bacalao y así tres o cuatro capas, siendo siempre la capa final de queso.

Se mete a horno fuerte y se gratina.

Es cantidad suficiente como para 8 comensales de buen apetito.

Se ha escrito mucho sobre el bacalao e incluso se ha llegado a decir que la pesca de esta especie llevó a los marineros vascos, en competencia con los nórdicos, a Terra-

nova en el siglo XIV, antes de que Colón pisase Guanahani. Es posible, pero hay que demostrarlo. En cualquier caso, la pesca de la ballena fue el origen de la del bacalao,

abundantisimo entonces. La captura de éste resultaba menos expuesta que la del cetáceo y comenzó a desarrollarse a mediados del XVI. Los veleros vascos competían con los franceses y portugueses en el mar de Terranova, en el momento en que empezó a decaer el comercio de lanas entre vascos y flamencos por razón de las guerras de Europa, por un lado, y por la gran emigración que supuso el descubrimiento del Nuevo Mundo. La salazón no se podía hacer en aquellos pequeños barcos, por lo que tuvieron que instalar

los secaderos en las costas de Terranova, donde algunos topónimos de indudable raíz vasca demuestran viejos emplazamientos. El producto ya manufacturado lo traían luego a la Península y el puerto de Bilbao era el centro comercial desde el cual mulateros lo distribuían por toda España.

Con estas pescadas, aceite y sus fuertes brazos hacía un excepcional cocinero este plato sólo al alcance de verdaderos atletas, por la forma de trabajarlo con las manos.

### **1.067 BACALAO A LA CREMA**

Antonio Areta. Pamplona

Se pica el bacalao y se quitan las espinas. La piel se deja aparte, cortada en trocitos pequeños.

Se pone el bacalao en agua para quitarle la sal 4 ó 5 veces, hasta probar que ya no hay. Cada vez que se quite el agua, se hará exprimiendo con las manos. Al final de la operación, el bacalao ha de estar totalmente seco.

Se pica una cebolla y unos dientes de ajo y en una cazuela de barro se fríen en aceite abundante, a la que se agregan el bacalao con las pieles. Con una espátula se revuelve un poco. Una vez que vuelva la primera capa, se echa un poquito de tomate pasado totalmente. Con la espátula se van dando vueltas para que se vaya haciendo jugo. Ahora se añaden cuatro o cinco pimientos secos bien partidos.

Cuchara a cuchara se agrega aceite hasta que el guiso queda totalmente con consistencia, como si fuera una crema. Se puede servir solo, o con triángulos de pan frito, o con langostinos y gambas.

Plato muy corriente en Navarra ha sido el de las patatas con bacalao, almuerzo de muchos labradores y también comida de pastores, alternante con las migas de sebo. A pesar de su salobridad, parece que en verano daba menos sed que las migas. Estas patatas eran condumio habitual de los labradores bardeneros no cazadores de conejo, cuya carne era la única presente en la dieta diaria y que podían conse-

guir fácilmente. A diferencia de la Zona Media y de la Montaña, nunca ha gozado el bacalao de buena fama por esas latitudes; más bien le tienen cierta aversión y lo consideran alimento «de poca ley». Aún corren refranes y dichos despectivos como «bacalao, bacalao, te conozco aunque tengas rebozao» o «el abadejo bueno bueno, igual hace en la tripa que en el seno».

### **1.068 PATATAS CON BACALAO Y CARACOLES**

Julio Floristán Samanes. Arguedas

En un perol con aceite se pone cebolla picada y unos dientes de ajo. Ya rehogado, se añade el agua y, cuando está hirviendo, se unen las patatas. A media cocción se incorpora el bacalao partido en trozos, caracoles previamente engañados y cocidos, unos pimientos secos sin rabos ni semillas, así como guindillas secas a discreción.

### **1.069 PATATAS CON AGALLAS DE BACALAO Y ARROZ**

José M.<sup>a</sup> Cabañas Ferrer. Pamplona

Se rehoga en aceite cebolla, ajo y perejil, todo muy picado.

Ya hecho, se añaden las agallas de bacalao, previamente desaladas. Se rehogan.

Agregar las patatas y volver a rehogar, echando luego agua caliente, en la que se han cocido pimientos secos, la carne de éstos y una hoja de laurel. Cuando hierve el agua, se le añade una cantidad prudencial de arroz, procurando que el guiso salga caldoso.

### **1.070 PATATAS CON BACALAO. 1**

Josefina Sagardía de Elizalde. Lesaca

En una perola se pone aceite, cebolla y pimiento verde, ambas verduras picadas, el bacalao cortado en pedacitos y sin desalar y se deja se rehogue bien. Hecha ya la fritura, se le añaden patatas cortadas a rodajas y se vuelve a rehogar todo. A continuación se le une una cucharada de harina, añadiendo finalmente el agua caliente necesaria y el perejil picado.

### **1.071 PATATAS CON BACALAO. 2**

Mercedes Aristizábal. Puente la Reina

Para doce personas: 4 kilos de patatas; 3/4 de kilo de bacalao; una cebolla regular; una cabeza de ajos; 8 pimientos secos.

En una perola con aceite, se pone a freír a fuego muy lento la cebolla muy picada. Ya frita, se le añaden los dientes de ajo picados y el bacalao troceado, al que previamente se ha remojado durante un rato y al que se le ha quitado espinas y piel. Seguidamente se rehogan las patatas troceadas, un vasito de vino blanco y el agua sobrante de la cocción de los pimientos, bien caliente. Se añade la carne de los pimientos, se vigila la sal y se deja cocer. Al final se espolvorea con perejil picado y un poco de picante le va bien.

### **1.072 BACALAO CON PATATAS. 3**

Carmen Zubigaray de Imízcoz. Lesaca

*Ingredientes y cantidades:* Un kilo de bacalao, 300 gramos de patatas, un huevo, 2 cucharadas de nata fresca o mantequilla, caldo de carne, harina, aceite.

*Modo de hacerlo:* Poner a remojar el bacalao cortado en trozos durante 48 horas. Al cabo de este tiempo, se colocan los trozos sobre unos paños de cocina para escurrirlos bien. Se albardan pasándolos por harina y huevo y se fríen en aceite de oliva.

Se cuecen las patatas, se pelan y pasan por el chino sobre una cazuela de barro, añadiendo parte del aceite sobrante de la fritura, previamente colado, caldo de carne, la nata o, en su defecto, un poco de mantequilla. Se da muchas vueltas para unirlo todo bien, hasta conseguir un puré de poco cuerpo, que resulte ligeramente caldoso.

Cinco minutos antes de servir, se incorporan los trozos de bacalao en el puré y, tras un ligero hervor, se sirve.

### **1.073 PATATAS CON BACALAO Y ALMEJAS**

F. Javier Sarobe. Pamplona

Rehogar en aceite dos cebollas grandes, dos pimientos verdes también grandes y ocho dientes de ajo, todo muy picado. Hacerlo muy despacio, dándole vueltas, hasta que se consuma mucho.

Aparte cocer con poca sal, cinco pimientos chorizeros. Quitarles la pulpa y reservar el agua.

Rehogar medio kilo de bacalao previamente desalado, en trozos más bien grandes, otro medio kilo de almejas y cinco patatas de tamaño mediano, tirando a grande. Añadir un vaso de vino blanco seco, la pulpa de los pimientos chorizeros, el agua que hemos reservado, caliente, y una buena rama de perejil picado. Se comprueba la sal y, una vez hechas las patatas, se pasan a una cazuela de barro y se presentan acompañadas con seis huevos hechos a los cinco minutos y adornadas con rodajas de pan frito.

En los últimos cuatro siglos, la pesca y comercio del bacalao ha pasado por variadas vicisitudes. Tradicionalmente se pescó a anzuelo, hasta que a principio de este siglo lo empezaron a capturar con redes, sistema que adoptaron los españoles a partir de 1925. Luego se mecanizó la forma de descuartizar, que antes se realizaba a mano, al inventar los alemanes una máquina, la Baaer, que desviscera, descabeza y saca la espina, lo que ha supuesto la unificación de las presentaciones y la desaparición de las tradicionales. En la actualidad, este tipo de bacalaos, salados y secos, tiende a desaparecer, y dentro de poco las pescadas tradicionales pueden ser un artículo de lujo, porque es más rentable presentar el producto congelado y envasado en bolsas de plás-

tico al vacío. Mientras las flotas bacaladeras van a menos, en España quedan todavía parejas de barcos que, a su llegada a puerto, subastan el bacalao fresco a empresas dedicadas al secado. Casi una decena de éstas radican en Navarra.

Los gustos y formas en la cocina evolucionan constantemente, y un gran cambio se dio con la incorporación de ingredientes, hoy en día imprescindibles, de origen americano: la patata, el tomate y el pimiento. A pesar de los cinco siglos transcurridos desde el Descubrimiento, se puede decir que no tiene más de un siglo su introducción plena en la cocina popular española. Veamos cómo son los guisos con ellos cocinados.

### **1.074 BACALAO A LA BARRANQUESA**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Después de remojado y dividido en trozos, se le dará un hervor. En tanto se asarán en parrilla unos tomates, se les quita el pellejo y se deshacen en un plato con cuchara de madera. Se pica muy menuda una cebolla, poniéndola en aceite a rehogar, añadiéndole el tomate a los pocos minutos. Se colocará el bacalao en una cacerola, vertiéndose encima el tomate y la cebolla rehogados con su aceite, dejándolos a fuego lento hasta su perfecta cocción y meneando a menudo la cacerola para que el bacalao tome salsa.

Añádanse algunas tiras de pimiento seco y sírvase.



BACALAO EN TROZOS CON PIMIENTOS



### **1.075 BACALAO CON TOMATE Y PIMIENTOS**

Isabel Fuentes Soria. Cascante

Se pone el bacalao, cortado a cuadros regulares, a remojar durante 24 horas en agua fría, cambiando ésta varias veces durante este tiempo. Se le quitan las espinas que pueda tener y se ponen los trozos a cocer en agua fría. Cuando empieza a soltar espuma como una nata, se retiran del fuego, se sacan del agua y se secan los trozos con un paño de cocina.

En una tartera de barro, se ponen a freír en aceite, cebolla y ajo finamente picados. Cuando están a medio hacer, se van poniendo los trozos de bacalao sobre la cebolla; y sobre el bacalao, unas tiras finas de pimientos asados y limpios de piel y semillas. Se añaden unas cucharadas de tomate, también hecho, y se deja que se vaya haciendo poco a poco. Se va dando vueltas al bacalao, procurando no deshacer los trozos, hasta que esté hecho. Se sirve en la misma tartera.

### **1.076 BACALAO ENCEBOLLADO**

María Dutor de Huici. Pamplona

Se pone a remojo durante 48 horas, medio kilo de bacalao, cambiando el agua varias veces. Para este guiso, la parte más indicada de la bacalada es la de grosor medio.

Se tiene preparada una buena salsa de tomate, hecha con cebolla, ajo, pimiento verde, una cucharita de azúcar y sal, que se pasa por el chino.



BACALAO ENCEBOLLADO

Se pica finamente una hermosa cebolla y se pone en la sartén, con aceite suficiente para que no se queme y se deja se vaya haciendo despacito.

Aparte se preparan también unos pimientos del Pico y se refrían.

Se pican muy bien siete u ocho dientes de ajo y abundante perejil.

El bacalao, partido en trozos cuadrados regulares, se pone en agua fría al fuego y, sin que llegue a hervir, cuando hace una espumilla blanca, se retira. Se seca lo mejor posible y se le quitan las espinas. Se pasa por harina y se fríen los trozos.

En una cazuela de barro se pone una capa de tomate y sobre ella la mitad de la cebolla frita. Sobre esto, los trozos de bacalao frito, que se cubren con la otra mitad de la cebolla y sobre ésta, otra capa de tomate. Finalmente con los pimientos, cortados a tiras, se forman unos cuadros adornando la cazuela; se espolvorea el ajo y perejil picados y se mete a horno de fuego lento, de media hora a tres cuartos.

# CARNE DE VACUNO

**E**l recetario tradicional de carne de vacuno ha sido, como su consumo, muy pobre y reducido. La carne en general ha constituido una verdadera obsesión del hombre, al menos del hombre occidental. El cerdo ha suministrado durante siglos las proteínas necesarias a la gran mayoría de nuestros antepasados, pues el carnero, de mayor calidad, sólo ha estado al alcance de las clases adineradas, dado su subido precio. La carne de vacuno era de las menos estimadas, ya que normalmente sólo se sacrificaban los animales agotados por una dura vida de trabajo.

Idoate aporta algunos datos sobre su consumo en la Navarra medieval. Por él sabemos que en la Pascua de Navidad de 1425, en el Palacio Real de Olite, entre otras fruslerías se sirvió un gran buey, amén de 24 carneros, 77 co-

nejos, 86 gallinas... Entonces un buey costaba 140 sueldos, mientras que el precio de una gallina era de dos sueldos y de uno el de un pollo. El vacuno, pues, era la carne más barata. Para la expedición naval a Normandía en 1355, Miguel de Erroz, carnicero pamplonés, sacrificó 74 bueyes y vacas, que lógicamente habría salado, al igual que las respectivas lenguas que también envió: hasta la reciente invención de las cámaras frigoríficas, lo que no se consumía de inmediato, se salaba.

Las Constituciones de Roncesvalles de 1791 señalan la ración diaria en cada una de las comidas y cenas con que socorren durante cinco días a los peregrinos, consistente en un «quarterón de pan, y media pinta de vino con una regular ración de carne salada, o de Abadejo en los días de vigilia». A finales del siglo pasado, se salaba así:

## 1.077 CARNE EN CONSERVA

Recetario de la familia Lorda Corti. Pamplona

Con un paño se seca la carne que tiene que ser bastante gruesa. Se frota con sal, espolvoréase con pimienta negra molida y se cubre con una capa de pimentón mezclado con un poco de orégano y tomillo machacado en mortero, dejándola dos o tres días en una vasija de barro. Luego se cuelga en sitio muy ventilado y pasados unos diez días se puede hacer uso de ella, pudiéndola guardar por tiempo indefinido, resultando una carne excelente.

El carnero era, como va dicho, la carne por antonomasia. La base de la comida de un caballero en la España del Antiguo Régimen era el carnero y la caza. Podía permitirse el lujo de comer pescado fresco, que en el interior era carísimo, pero rara vez lo hacía no siendo día de vigilia. En el Quijote, Cervantes describe como nadie su época y se ocupa con gran interés, como es natural, en materia de cocina de lo que comían los españoles del siglo XVI. En su primera página, al describir la justa economía del hidalgo, dice que comía «una olla de algo más vaca que carnero» y «salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados...».

A excepción de Aimeric Picaud, el resto de los peregrinos del Camino de Santiago que escribieron sus Memorias coinciden en señalar cómo a través de Navarra les socorren

con «buena pitanza de caldo», llegando el P. Domenico Lafifi a comentar que recibió en la Catedral iruniese «una escudilla de caldo, no de sopa, porque en este país no la conocen», más la correspondiente ración de carne cocida. Esta carne, acaso puesta al calor repetidas veces, es con la que se hacía el salpicón, fiambre de carne cocida, compuesto y aderezado con pimienta, sal, vinagre y cebolla, todo ello mezclado. Carne que formaba parte de la olla podrida y que, al llegar al siglo XVIII, por lo menos en nuestra tierra, se consumía y se sigue consumiendo con el aderezo del tomate y pimienta. Con ella, llamada «ropa vieja», se han hecho muchos platos, que hoy, por las prisas o por el mayor nivel económico, van desapareciendo.

## 1.078 PASTELES DE CARNE Y GARBANZOS

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Se pone en un recipiente una cucharada de manteca con una yema de huevo, una jicara

de vino rancio o en su defecto un poco de leche, así como otro poco de caldo de cocido. Se sala y se le va uniendo poco a poco harina hasta hacer una masa delgada.

A la carne y jamón del cocido se adiciona un poco de cebolla, ajo y abundante perejil, todo muy picado, así como garbanzos cocidos. El conjunto se repica mucho, se sala y, formando unos pasteles, se reboza con la masa que hemos preparado anteriormente y se frien en manteca.

### **1.079 FLAN DE CARNE**

Severa Bonet de Pueyo. Pamplona

Se repica bien la carne del cocido con un poco de cebolla, perejil y todo cuanto el cocido contenga; se cuece por separado una jícara de arroz hasta que esté en su punto y después se añade el picado con dos huevos batidos y un poco de pimienta molida.

Se unta un molde con manteca, y pan rallado después; se echa el picado, cubriéndolo de pan rallado. Se mete al horno y se deja hacer como otros flanes.

### **1.080 ALBÓNDIGAS DE CARNE DE COCIDO**

Camino Osés. Pamplona

Se repica bien la carne, se le echa garbanzos, cebolla, ajos y perejil, y se vuelve a repicar todo. Se adiciona pimienta molida, sal, pan rallado, una jícara de leche y un huevo batido.



ALBÓNDIGAS DE CARNE

Se mezcla todo bien, se hacen las albóndigas y, tras pasarlas ligeramente por harina, se frien en una sartén en aceite y manteca a partes iguales y se depositan en una cazuela.

En otra sartén se hace una salsa de tomate que pasándola por un prensapurés se vierte sobre las albóndigas. Tras un leve hervor, se sirven calientes.



## 1.081 ALBÓNDIGAS

Teresa Fernández. Pamplona

En un plato hondo se pone medio kilo de picadillo con un huevo, perejil picado, un poco de pan rallado y la sal.

En una sartén se fríe en aceite un diente de ajo y un trozo de cebolla, ambos muy picados. Ya hecho, se le une un poco de pimentón. Todo esto se une a la carne y, cuando está todo bien revuelto, se hacen con la mano las albóndigas, pasándolas por harina y huevo antes de freírlas.

En el aceite sobrante de la fritura se echa otro trozo de cebolla picada, harina, un trocito de laurel, tomate, un poco de guindilla (potestativo) y sal. Se deja hacer y, cuando la cebolla está blanda, se elimina el laurel y se añade un poco de agua. Hecho el refrito, se pasa por el prensapurés sobre la cazuela donde están las albóndigas.

Se añade, si fuera necesario, agua hervida y se deja hacer a fuego lento durante un cuarto de hora.

Era habitual por estas tierras, si el cocido tenía hueso de cañada, sacar el tuétano y con un cuchillo extenderlo sobre cerrajas finas de pan cabezón ligeramente tostado, que antes de comerlas, se introducían al horno espolvoreadas con un poquito de sal, para que se calentaran e impregnase el pan.

Hasta no hace mucho tiempo, a la hora de preparar las carnes, por clara influencia medieval, se acostumbraba cocer las de vacuno antes de asarlas –como hoy algunos ma-

los restaurantes acostumbran hacer con el cordero–, lo que es desastroso: hervir previamente la carne, incluso introducirla en agua hirviendo, le hace perder el líquido plasmático, que se diluye en el agua. Era la fórmula conveniente para ablandar las carnes de los viejos y fatigados bóvidos que descansaban sólo al llegarles el sacrificio. Por ello son frecuentes recetas de vaca, en las que, tras la fritura, se confía a la cocción el reblandecimiento de la carne.

## 1.082 FILETES DE VACA CON ALCACHOFAS

Carmen Martínez de Cabañas. Pamplona

*Ingredientes y cantidades para seis comensales:* 6 filetes, una docena de alcachofas, una cebolla grande, un diente de ajo, dos pimientos secos, pimentón, harina, un vasito de vino blanco, limón, sal.

*Forma de hacerlos:* Los pimientos se ponen a cocer en recipiente aparte. Los filetes se sa-lan, se pasan por harina, y se fríen en la sartén hasta dorarlos ligeramente y se van colocando en una cazuela. En el aceite sobrante, o añadiendo un poco más, si no hay suficiente, se fríe despacio la cebolla finamente picada. Cuando está un poco dorada, se une un poco de pimentón y una cucharada de harina, se revuelve con una cuchara de palo y se va añadiendo (sin dejar de remover) la suficiente agua de la cocción de los pimientos, para que los filetes queden bien cubiertos. Se añade un poco de sal, los pimientos secos troceados y se vierte esta salsa sobre la cazuela, que se pone a fuego lento y se deja hasta que los filetes estén tiernos. Siempre que haga falta se va añadiendo agua de los pimientos suficiente, para que queden tiernos y además queden con salsa. En ese momento se van incorporando las alcachofas –que habremos cocido previamente, según costumbre– partidas en dos, cuidando de que no se rompan y moviendo la cazuela, para que se vayan asentando. Se añade el vasito de vino blanco y el diente de ajo muy picadito por encima. Se deja que todo ello hierva muy despacio durante un cuarto de hora.

## 1.083 FILETES DE VACA GUISADOS. 1

M.<sup>a</sup> Jesús Urdín. Pamplona

En una olla exprés poner aceite de oliva, cuatro dientes de ajo picado, una cebolla ralla-



FILETES DE VACA GUISADOS CON ALCACHOFAS

da y cuatro pimientos verdes troceados. Refreír despacio y, antes de que se dore, unir los filetes previamente salpimentados. Rehogar lo suficiente para que se hagan de los dos lados y unir luego una cucharada de harina. Seguidamente incorporar un vaso de vino blanco, otro de agua, en defecto de caldo de carne, guisantes, espárragos y patatas troceadas a cuadritos. Se tapa la olla y se deja cocer durante veinte minutos.

Si hubiera champiñones, se le puede añadir, pues le va muy bien.

## 1.084 FILETES DE VACA GUISADOS. 2

Alicia Ilzarbe de Álvarez. Pamplona

Cortar los filetes delgados con máquina y de una largura de 10-12 centímetros, según puesta. Si son largos, cortarlos por la mitad.

En cada filete poner 1/4 de huevo duro cortado longitudinalmente y una tira de tocino salado. Enrollar y atar con un hilo fino.

Pasarlos por harina y freírlos, dejándolos en recipiente aparte. En la olla y con el aceite sobrante de la fritura previamente filtrado, freír una o dos cebollas, según tamaño, troceadas, media docena de dientes de ajo sin piel, unos granos de pimienta negra, una copa de coñac y, por último, los filetes. Se cubre todo justamente con caldo de carne o agua en su defecto, se sala y se deja cocer.

Ya en su punto, se sacan los rollos, se les quita los hilos y se dejan en una cazuela de barro. Si tiene mucha salsa, se le une un cuscus de pan seco, para enriquecerla, y se pasa finalmente la salsa por el chino sobre la cazuela.

Como guarnición, patatas fritas cortadas a cuadritos:

En «La Cocina Navarra» encontramos una serie de preparaciones de vaca y ternera muy interesantes.



LOMO BAJO

### **1.085 MANOS DE VACA**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Se limpian y lavan y se cortan con el hacha a lo largo. Se cuecen y se les quita el hueso. Se parten en trozos grandes y se vuelven a cocer, guisándolos con sal, un poco de vinagre, ajos fritos, perejil y harina para enriquecer la salsa.

### **1.086 CALLOS AL FIERIAL**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Se limpian con sal y limón, lavándose después con varias aguas. Córtese en pedazos cuadrados y cuézanse en agua fría añadiendo agua cuantas veces sea preciso por consumirse al cocer.

Cuando lleguen a punto de medio cocidos, se añaden rodajas de chorizo picante y trozos de jamón. Se añade cebolla rehogada muy picada y a punto dorado, dejando a la lumbre hasta que estén bien cocidos.

### **1.087 ALBÓNDIGAS DE VACA**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Píquese la carne con la máquina añadiendo perejil, tocino, ajo y cebolla. Se añade un poquito de especias y un huevo batido.

Se toman porciones de la pasta y se redondean en una jícara que llevará algo de harina. Se fríen en manteca y se guisan en salsa con perejil, ajo y tomate.

### **1.088 SALPICÓN DE VACA**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Para un trozo de jamón se precisan dos partes de vaca muy magra. Cuézase y, después, córtese muy menudo añadiendo por encima cebolla cruda muy picada. Rocíese con aceite, vinagre y sal y sírvase frío.

### **1.089 VACA PICADA**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Se pica muy menuda la carne de vaca. Se añade caldo y vino blanco, y se coloca al fuego hasta lograr su punto.

Sírvase.

### **1.090 VACA CORRIENTE**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Se cuece por la mañana en caldo de cocido, dejándola después enfriar. Partida en trozos y juntamente con tocino picado se fríe en la sartén. Se separa del tocino y se fríe de nuevo con cebolla picada. En una cacerola se pondrán especias, ajo y perejil, añadiendo la carne frita y las cebollas. Se cocerá a fuego lento colocando la tapa sobre papel de estraza de forma que cierre muy bien. Media hora antes de servirse, se sazona con sal.

### **1.091 VACA CLÁSICA**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Méchese con tiras de tocino un trozo de solomillo o de carne bien redonda, agregando perejil, cebolla y especias. En una cacerola póngase vino blanco, trocitos de tocino, cebolletas, pimienta, ajos picados y un poco de sal. Se coloca la carne en la cacerola tapándola bien y se pone al fuego lento durante unas cinco horas.

Sírvase.

### **1.092 ESTOFADO DE MECETAS**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Se dora envuelto en harina un buen trozo de pierna de vaca, dorando también una cebolla. Se añade tres jícaras de vino y otras tres de caldo. Se coloca en un puchero con una ramita de canela y clavo metido en una cebolla. Tátese el puchero con un papel de estraza, y póngase a hervir, vigilando para que no se merme demasiado el caldo, añadiendo el que fuese necesario.

A la escasez de recetas antiguas contribuyó fundamentalmente Felipe V, enemigo acérrimo, a diferencia de los Austrias, de las funciones taurinas. Además, el primer Borbón español, en cuyo bando se alineó Navarra, cuna de la dinastía, al comprobar la decadencia en que se hallaba la cría de ga-

nado vacuno, con gran escasez de bueyes, necesarios para las labores del campo y del transporte, para aumentar la cabaña prohibió el sacrificio y consumo de ternera, decisión que mantuvo su sucesor Fernando VI. Es a partir del XIX cuando se empieza a consumir otra vez la ternera.



Todavía aquí no se ha conseguido, como en nuestra vecina Francia, el buey cebón con fines gastronómicos, pues aquí, como señala José Ramón Macua en «El Aprovechamiento animal en Allo», «cuando un buey, cansado y viejo se retiraba del trabajo, solían alimentarlo a base de patatas cocidas, centeno, harina de cebada y algo de alfalfa. Cuan-

do ya estaban gordos se llamaban «cebones». Cuando el carnicero creía que estaba lo suficientemente gordo y alimentado, 'se lo llevaba a la tabla'. Desaparecidos del laboreo los bueyes, los famosos chuletones de cebón que se anuncian y sirven hoy en día en muchos casos deben ser de «bueyes» que han parido unas cuantas veces...

### **1.093 GUISADO DE CARNE CON BERENJENAS**

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Se cortan las berenjenas a rodajas, se tienen un rato con sal, se lavan y fríen en la sartén, reservándolas.

En una cazuela con aceite y dos dientes de ajo, se fríe la carne troceada. Frita la carne, se retiran los ajos y en el aceite sobrante se fríe la cebolla, tomate y perejil, todo muy picado. Hecha la fritura, se añade caldo de carne, la carne frita y finalmente, por encima, las berenjenas. Tras un rato de ebullición, se incorpora una salsa de almendras y ajos tostados, y se deja que se acabe de hacer la carne, a fuego moderado.

### **1.094 CEBOLLAS RELLENAS DE CARNE**

Josefina Calleja de Beruete. Estella

Picar una porción de carne con especias, pan rallado, perejil, un huevo y sal. Mondar las cebollas, quitarles los cascotes interiores y rellenarlas con el picadillo. Colocarlas en una cazuela cubriéndolas con una masa hecha con tocino picado con perejil, patatas, nuez moscada y canela ralladas. Se introduce en el horno hasta que esté hecha la carne, sirviéndolas calientes.

### **1.095 TERNERA EN MENESTRA**

María Salvatierra. Pamplona

*Ingredientes:* 1/2 kilo de ternera, 1/4 kg. de habas frescas, 6 alcachofas, 8 espárragos, dos dientes de ajo, 1/2 cebolla, 1/2 litro de caldo de carne, 1/4 de limón, vino blanco y sal.

*Modo de hacerla:* Cocer las verduras por separado, según costumbre. Escurrirlas y freírlas ligeramente en una sartén con aceite. Reservarlas.

Se trocea la ternera y se pone en crudo en una sopera con aceite, dos dientes de ajo, media cebolla picada, caldo de carne, dos cucharadas de vino blanco y la sal necesaria. Se deja hacer a fuego moderado durante una hora y, al final, se añaden las verduras que hemos preparado y se deja hacer todo durante unos minutos a fuego lento, removiendo suavemente con la cuchara para que se mezcle.

### **1.096 REDONDO CON VERDURAS**

Esther Arteaga. Viana

Dorar bien el redondo en un recipiente con aceite, una cebolla troceada, una cabeza de ajos sin piel, una zanahoria cortada a rodajas y sal. Cuando ha tomado color, se añade una copa de vino blanco, el caldo necesario y la sal. Se tapa el puchero y se deja hasta que esté hecho. Entonces se saca del recipiente y se deja enfriar bien; partirlo en filetes delgados e



REDONDO CON VERDURAS

irlos colocando en una cazuela, pasando la salsa por el chino sobre ellos.

Cocer por separado verduras del tiempo, alcachofas, guisantes, zanahorias, etc. y freír unas patatas a cuadritos. En el aceite sobrante de esta fritura, rehogar las verduras por separado y adornar con ellas la cazuela.

Desde que la mujer trabaja por partida doble, en casa y fuera de ella, se ha acentuado el consumo del filete frito y crecen los problemas con la carne «de guisar», que se vende con dificultad.

Nuestra Montaña produce una carne de excelente calidad, que nuestros carniceros consiguen sin reparar en el

precio. Dada su bondad, me duele tener que ponerles un pero: en general la sirven recién sacrificada y con el *rigor mortis* la carne suele resultar dura de comer. Si la guardaran un tiempo de reposo en frigorífico a temperatura un poco baja, sería excepcional.

### 1.097 TERNERA A LA JARDINERA

Angela Palacios, Vda. de Valero. Pamplona

Se prepara una cacerola con manteca y un buen trozo de carne —si es de solomillo, mejor— que se mecha con tocino gordo, se ata no muy fuerte, y se rehoga. Después, se le añade vino blanco, caldo de cocido, cebolla, ajo y perejil. Se deja cocer y se preparan las verduras siguientes: espárragos, habas en grano, guisantes y alcachofas. Se cuecen por separado, procurando retirarlas del fuego cuando estén al dente. Se escurren del agua y se reservan. El agua de los espárragos se une al guiso, dejando hervir a fuego lento, para que le preste el gusto. Aparte se asan tomates y cebollas de tamaño pequeño y se fríen unas patatas redondas.

La carne se filetea y a la salsa se le une un poco de harina tostada. Ya unida, se pasa por el prensapurés sobre la carne, que se sirve adornada con las verduras.

### 1.098 TERNERA GUISADA

Carmen Cabasés Muñoz. Pamplona

Se pone la carne en un trozo con abundante cebolla bien picada, manteca y aceite; cuan-

do está dorada, se le echa un poco de harina y con agua fría se deslíe la salsa, un diente de ajo, sal y pimienta negra. Se cubre con caldo o, en su defecto, agua, así como una rama de perejil atada a un palito de canela.

Una vez hecha la ternera, se saca a enfriar y, ya fría, se trincha. Se coloca en una fuente y la salsa hirviendo se le echa por encima, habiendo agregado un poco antes una copita de Jerez.

### 1.099 VENAS DE TERNERA

Carmen Martínez de Cabañas. Pamplona

*Ingredientes y cantidades para cinco comensales:* 1,100 kg. de puesta de venas de ternera, 5 cebollas pequeñas, 5 zanahorias grandecitas, una hoja de laurel, 6 granos de pimienta negra, un palito de canela, 2 cabezas de ajo, vinagre, 4 ó 5 patatas según tamaño, caldo de carne, harina y sal.

*Forma de hacerlas:* Trocear la carne, pasarla por harina y freírla. Dejar los trozos aparte.

En el aceite sobrante, rehogar las cebollas y zanahorias, todo ello troceado.

En una olla exprés, poner el aceite sobrante de la fritura, con la carne, laurel, pimienta negra, canela, las cabezas de ajo enteras, vinagre y cubrir todo con el caldo, o agua en su defecto, relativamente abundante, para poder cocer luego las patatas.

Tenerlo haciendo durante 20 minutos. Pasado este tiempo, descubrir y ver si la carne está a punto de cocer. Si es así, añadir las patatas troceadas, comprobar la sal y dejar cocer durante otros diez minutos.

Se sirve caliente, en una cazuela de barro.

### 1.100 VENAS DE TERNERA EN FRITADA

Emilio Bretos. Pamplona

Poner en una olla exprés aceite, cebolla picada y puerro. Ponerla a refreír y, cuando está casi hecha, rehogar bien la carne troceada, añadir luego vino tinto o blanco y vinagre. Colocar en el centro de la olla una cabeza entera de ajos y dejar cocer durante 40 minutos.

Aparte, hacer una fritada de tomate, cebolla y pimiento verde troceado. Añadir a esta fritada la carne de la olla, más unos cacillos del agua sobrante de la cocción.

Dejar que se una bien y servir.

### 1.101 CHULETAS DE TERNERA ASADAS

Jesús Urdánoz. Cizur Mayor

Se pone un poco de aceite en el fondo de una fuente de horno. Las chuletas se pasan por pan rallado, ajo y perejil muy picado, se colocan en la fuente y se meten al horno. Tiempo de asado: de 15 a 20 minutos.

Dos preparaciones populares y autóctonas se extienden a ambos lados de la frontera vascoparlante de Navarra con Laburdi y la Merindad de Ultrapuertos. Es el guiso denomi-

nado «Hatxoa» en la Navarra francesa y la «fritada de ternera» en tierras del Bidasoa.

## 1.102 FRITADA DE TERNERA

Balleri Elizalde de Sarobe. Lesaca

*Ingredientes y cantidades para cuatro comensales:* 800 gramos de ternera de leche, 1 dl. de aceite de oliva, 6 dientes de ajo, 2 pimientos verdes, una cebolla regular, una copa de coñac, salsa de tomate y sal.

*Forma de hacerla:* Se pone en una cazuela de barro el aceite, los ajos picados y los pimientos verdes troceados. Hecha la fritura, se rehoga la carne de ternera fileteada menudamente, removiendo constantemente, para que no se apegue al fondo de la cazuela.

En recipiente aparte se hace un puré de tomate con cebolla, pimiento verde y una cucharilla de azúcar.

Rehogada la carne y a fuego lento, se le añade la cebolla finamente picada y, cuando está ya rubia, se le une una copa de coñac. Entonces se cubre la carne justamente con el puré de tomate, y se deja se vaya haciendo poco a poco.

## 1.103 HACHUA DE SARA

Picar cebolla y freírla en una sartén grande. Añadir la carne troceada y dejar que se dore en poca grasa. Unir harina y añadir agua y vino tinto a partes iguales. Condimentarla con tomillo, laurel, ajo, perejil y la sal correspondiente. Dejar que se haga durante unos minutos y añadir una chorrotada de vino blanco para humedecer, si fuera preciso. Añadir alguna patata troceada y servir cuando estén cocidas. Tiempo de cocción, media hora.

Para estos guisos es fundamental la carne suave de la ternera de leche auténtica y no la magra de otras tierras, de las que, como decía Camba «allí donde el ganado es fiaco, los hombres, faltos de apetito, prefieren lidiarlo a comerlo».

Y van finalmente estas seis recetas de ternera publicadas en 1930, en «La Cocina Navarra»:

## 1.104 MANOS DE TERNERA

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Se limpian y cuecen con agua y sal. Se deshuesan y se rebozan con huevos batidos y pan rallado. Se fríen y, una vez fritas, se las espolvorea con azúcar y canela.

## 1.105 LENGUA DE TERNERA CON NUECES

Se escalda y cuece la lengua hasta que se reblandezca la piel.

Quítese ésta con un cuchillo; se mezcla con tiras de tocino y unos dientes de ajo, colocándola al fuego con manteca de cerdo hasta que se dore. Añádase cebolla picada y, cuando se dore, se muelen tres ajos en el mortero, añadiendo dos galletas María y diez o doce nueces cuya piel se habrá quitado, colocándolas previamente en agua hirviendo. Se hace con todo ello una pasta.

Échese la pasta y un poco de caldo y vino blanco a la ternera que cocerá a fuego lento, cubriendo la vasija con papel de estraza mojado y una taza de agua encima.

## 1.106 TERNERA RELLENA

Tómese un buen trozo de solomillo que se golpeará hasta aplastarlo con el mazo. Se cortan lonchas de tocino y jamón que midan de ancho una mitad de la ternera. Colóquense en



el centro del trozo, cubriéndolas en todo su largo, primero las de tocino y luego las de jamón; colóquese una hilera de huevos duros algo recortados con el cuchillo, aceitunas picadas y otra capa de jamón y tocino. Se sazona con nuez moscada y pimienta. Después con mucho cuidado se envuelve el relleno con la carne, atando con bramante fino y se asa como la receta de la Ternera a la Burundesa (que va a continuación).

Sírvase fría.

### **1.107 TERNERA A LA BURUNDESA**

Durante 10 minutos y a fuego vivo hágase tomar color en una cacerola con manteca de cerdo a un buen trozo de ternera, sazonándose con sal y pimienta y dos hojas de laurel. Tápese la cacerola y téngase a fuego lento durante tres horas removiendo la carne de media en media hora. Cuando esté a medio cocer se agregan dos vasos de caldo y perejil.

### **1.108 TERNERA GUIADA**

Se toma un trozo de ternera y se coloca con manteca en una cazuela, poniéndola al fuego hasta que tome color. Añádase medio vaso de agua, laurel, sal y un poco de pimienta. Cúezase a fuego lento durante un par de horas. Sepárese la grasa y sírvase como asado.

### **1.109 TERNERA MECHADA**

Se mecha con tiras de tocino y se rehoga con manteca y sal. Se añade un poco de harina, ajo, pimienta, perejil y se cuece durante dos horas.

## GUISOS DE LECHE

**N**o vamos a analizar aquí los principios nutritivos de la leche, ni a enumerar su contenido en minerales y vitaminas, así como la riqueza proteínica del primer alimento del hombre. En Sumeria y Babilonia ya la utilizaban como alimento, y la ley israelita prohíbe que el cabrito sea hervido en la leche de su madre, lo cual, al margen de otros significados, hace suponer que se utilizaba para aderezar otros alimentos.

Apicio da una serie de recetas en las que la leche es ingrediente importante, tanto de purés o volátiles como de postres. También los árabes la empleaban en la hechura de empanadas, alcorzas, dulces y faludayas. Sabemos que en el palacio de Olite se empleaba un carapito (11,77 litros) de leche para hacer el pan de lechazo, al que se añadían además huevos y otros ingredientes. M.<sup>º</sup> José Ibárricu observa en su trabajo sobre el Hostal del Príncipe de Viana, que sólo se compraba leche en Navarra, sin mención alguna a Castilla, y que el gasto diario era de dos sueldos de leche, con los que probablemente se harían el «morterol de lech» y los postres.

Desde tiempos remotos, pues, la leche se ha empleado con fines culinarios, principalmente en la elaboración de postres y pasteles, así como en las múltiples preparaciones hechas a base de salsa bechamel. En Navarra –donde el consumo diario de leche alcanza los 800 cc. per cápita, el más alto de España– existen una gran cantidad de recetas de cocina con la leche como ingrediente básico, con un amplio abanico que va desde las angulas en salsa verde y la sopacana –citadas en otro lugar de esta obra– a las patatas,

cordero, cerdo y, sobre todo, bacalaos. En este sentido nos hemos anticipado, aunque de forma elemental, al actual gusto por los platos cocinados con crema fresca.

Busca Isusi en su obra «Alimentos y guisos en la cocina vasca» señala que hay dos formas de guisar el bacalao: una a base de fritadas con tomate y pimiento y otra al pil-pil. Por lo que he podido recoger en mi trabajo de campo, he comprobado que la leche ha sido fundamental en la preparación del bacalao en Navarra, mientras que en el resto del País Vasco se desconocen estas fórmulas. Todas ellas corresponden a la Zona Media y Montaña, ricas en leche y pobres en aceite, mientras la Ribera sigue fiel al tomate y pimiento. Es lógico pensar que las preparaciones con leche son mucho más antiguas que las hechas con fritadas, pues tanto el tomate como el pimiento no llegan a consumirse mayoritariamente, en Navarra al menos, hasta finales del siglo XVII o principios del XVIII.

Si hubiera que elegir media docena de platos navarros autóctonos de categoría, uno de ellos sería sin duda las patatas de cerdo con leche, azúcar y canela, manjar que tradicionalmente se consume en los días de Carnaval en Pamplona, su Cuenca y Zona Media. Además de las fórmulas del lomo de cerdo, la leche se empleaba en tiempos en que había «mucho pan y poca chichi», con la grasa del txistor. Tras comer entre pan y pan los txistorres, a la grasa sobrante se añadía leche, y poniendo la sartén a fuego moderado para que no se subiera, con una cuchara de palo se le daba vueltas hasta unir ambos ingredientes. Luego, se untaba hasta rematarla. Pero vayamos ya con las recetas, empezando por las antiguas.

### 1.110 BACALAO CON LECHE. 1

Severa Bonet, Vda. de Pueyo. Pamplona

Para una libra (372 gramos) de bacalao, se necesitan un cuartillo (0,183 litros) de leche, dos onzas (28 gramos) de manteca de vaca, dos cucharadas de harina y una cebolla.

Se diluye en frío la harina en la leche y se pone seguidamente a cocer. Cuando empieza a calentarse, se le une la manteca y una cebolla entera, para que dé gusto, y se mueve todo con una cuchara de palo, continuamente, hasta que se haga una crema espesa. Al sacarla del fuego, se elimina la cebolla.

Aparte se pone en una cacerola con agua el bacalao al fuego y cuando falta un poco para hervir, se retira. Se deja reposar un poco y se le quitan al bacalao las espinas y pellejos, desmenuzándolo.

En una cazuela de barro, se pone una capa de bacalao y otra de la crema, se continúa así hasta que se acaben los dos ingredientes, concluyendo con la capa de crema. A continuación



BACALAO CON LECHE

se pone a hornillo de fuego suave, poniéndole a la cazuela una tapa de hojalata y sobre ésta, ascuas, con el fin de que se haga por encima una capa tostada.

No debe estar así más de media hora, y se sirve en la misma cazuela.

### **1.111 BACALAO CON LECHE. 2**

Severa Bonet, Vda. de Pueyo. Pamplona

Se cuece y se hacen pedacitos muy pequeños con la mano. Se tiene preparado en la sartén, perejil bien picado y aceite; se fríe un poquito y después se echa allí el bacalao ya bien deshecho, y se fríe todo un poco, dándole vueltas. Se le une una cucharada de harina y se deja también freír un poco. A continuación se le añade leche caliente, poco a poco, hasta que quede una masa de cierta consistencia, y se sirve.

### **1.112 BACALAO CON LECHE. 3**

Miguel Uranga Esnaola. Pamplona

Desalarlo, cocerlo, quitarle las espinas.

Freír rebanadas de pan en aceite, molerlas y desleírlas en manteca derretida. Con ello bañar el bacalao y ponerlo al fuego con leche y un poco de sal, hasta que hierva lo bastante.

### **1.113 BACALAO EN SALSA BLANCA**

Miguel Uranga Esnaola. Pamplona

En 200 gramos de manteca se pone perejil, ajos picados, dos cortadillos de leche, media

jícara de aceite y un par de cucharadas de harina, dándole vueltas siempre –hacia un mismo– lado con cuchara de madera, hasta que ligue todo, evitando que se formen bolitas.

Hecha así la salsa, se ponen en ella trozos pequeños de bacalao desalado y cocido y se deja todo al amor del fuego, procurando que no se cueza.

#### **1.114 BACALAO CON LECHE. 4**

Adela Corti de Lorda. Pamplona

En una cacerola se pone un poco de aceite y, en cuanto hierve, se le añade bastante mantequilla y poca cebolla picada y, cuando empieza a rojear la cebolla, se ponen los trozos de bacalao, añadiendo al mismo tiempo leche; se dejará así que vaya cociéndose y, cuando esté, se deshace en una taza una yema de huevo dura y se deslíe con muy poca leche; esto se echará en el bacalao, se tiene todavía un rato al fuego, pero sin hervir, para que no se corte el huevo y con eso quedará terminado.

#### **1.115 ALBÓNDIGAS DE BACALAO**

Teresa Fernández y M.<sup>a</sup> Eugenia Pueyo de Ciganda. Pamplona

Se remoja el bacalao y, cuando está desalado, se deshace muy menudito y se añade un poco de perejil picado, cebolla muy menudita, algún ajo picado y dos huevos enteros. Se une todo bien y se forman las albóndigas, haciéndolas con harina y una taza.

Se fríen en aceite caliente y se van poniendo en una cazuela. Cuando están todas fritas, se le echa el aceite sobrante de la fritura, previamente pasado por un colador, y se cubren todas con leche. Se deja hacer despacio y cuando se ha reducido y tienen una salsa gordita, se sirven.

#### **1.116 BACALAO CON LECHE. 5**

Guadalupe Ortega de Ruiz de Galarreta. Pamplona

Cortado a cuadros, se remoja de víspera, bacalao delgadito con las pieles hacia arriba. Al día siguiente se le quita con suavidad la escama, si se nota con los dedos, y se coloca en un recipiente plano al calor de la chapa, un poco lejos del fuego, cubierto con agua. Cuando se caliente y se vea que ha hecho una espumilla, se retira; se coge cada uno de los trocitos y, según están calientes, se les busca con los dedos, si es que tienen alguna espina y se les quita con cuidado.

En una cazuela plana de barro se pone aceite con un par de dientes de ajo, se quitan una vez fritos y se cubre el fondo de la cazuela con una capa de patatas como para tortilla (si se quiere, con un poco de cebolla) y se espera a que se haga. Se colocan sobre ellas el bacalao, siempre con las pieles hacia arriba y se deja freír un poquito. Entre tanto, en una sartén se pone aceite con otro diente de ajo y, bien caliente, se echa sobre el bacalao que se está haciendo.

Se tiene preparado bastante perejil muy picadito y se espolvorea. Si es cantidad para tres o cuatro personas, se le echa un vaso grande de leche cuando hierve fuerte, se mueve la cazuela, sin parar, con bastante brío durante quince minutos aproximadamente, para que la leche y el aceite se traben y quede una salsa gordita.

No hay que echarle sal. No asustarse, aunque parezca mucho aceite antes de comenzar a mover la cazuela, pues se traba con la leche y sale muy suave.

Al calentar, no dejar de mover la cazuela.



## 1.117 BACALAO CON LECHE Y ALMEJAS

M.<sup>a</sup> Camino Pueyo de Sarobe. Pamplona

*Ingredientes para cuatro comensales:* Medio kilo de bacalao, media cebolla de tamaño regular, un buen manojo de perejil, una patata de tamaño regular, cuatro dientes de ajo, un cuarto de kg. de almejas, una cucharada de harina, 275 cc. de leche, 2 dl. de aceite de oliva, dos huevos duros, sal y pimienta blanca.

*Modo de hacerlo:* El bacalao se pone a remojar con 24 horas de antelación, en agua fría que habrá de cambiarse tres o cuatro veces. Se le quitan las espinas y piel y se desmenuza. Se pone en una cazuela de barro el aceite y se le añade la media cebolla finamente picada, dejando que se vaya haciendo a medio fuego. Antes de que se ponga rubia, se echa el bacalao procurando quitarle al máximo el agua del remojo, y se rehoga durante un rato, hasta que se evapore el agua que haya podido llevar. En este punto, se une una cucharada de harina.

Previamente en un mortero se ponen los cuatro dientes de ajo, la rama de perejil muy picada y se maja hasta hacer una pasta muy unida. Entonces se añade la leche, se revuelve bien y se une al bacalao, después de unida la harina.

En sartén aparte, se fríe la patata finamente picada a fuego lento, aplastándola con un tenedor mientras se fríe, hasta lograr desmenuzarla procurando siempre que no se dore. Se une al bacalao. Se comprueba la sal y se le echa un punto de pimienta blanca molida. Se vigila la leche y, si se ha evaporado demasiado, se le puede añadir más.

Aparte se hacen las almejas a la marinera y, cinco minutos antes de servir, se unen al bacalao. En el momento de hacerlo, se espolvorean sobre la cazuela los dos huevos duros finamente picados.



BACALAO CON LECHE Y ALMEJAS

### **1.118 BACALAO EN SALSA VERDE**

Fausta Garraus de Oyarzun. Santesteban

Se corta el bacalao de hoja en trozos cuadrados, de cinco a seis centímetros de largo, y se ponen a remojo por espacio de veinticuatro horas, cambiando el agua tres o cuatro veces. Al cabo de este tiempo, se sacan los trozos del agua, se quitan bien todas las espinas con cuidado de no deformarlos, dejando la piel, y secando bien el agua con un paño de cocina.

En una sartén se pone aceite con unos dientes de ajo y, pasando los trozos por harina, se fríen, dejándolos luego en plato aparte.

En sartén y con bastante aceite, se fríen unas patatas que, ya peladas, se cortan en rodajas de un centímetro de grosor aproximadamente, haciéndolas muy lentamente y tapando la sartén con una tapadera, con el fin de que salgan recocidas.

En una cazuela de barro, y encima del aceite sobrante de la fritura del bacalao, se coloca una capa de las patatas recocidas, ocupando todo el fondo de la cazuela. Sobre esta capa de patatas se coloca otra con los trozos de bacalao fritos. A continuación va otra capa de patatas y, finalmente, otra de bacalao. Se pone al fuego, se cubre todo con leche ya cocida, se le añade perejil muy picado, se vigila la sal y se mueve constantemente la cazuela durante veinte minutos, con el fin de que se unan bien todos los componentes.

### **1.119 BACALAO CON LECHE AL HORNO**

Pilar Carrillo. Pamplona

Se pica 300 gramos de bacalao, se desala, se pone en agua tibia. En una sartén con aceite se pica bien un poco de cebolla, un diente de ajo y dos ramitas de perejil, y se rehogan junto con el bacalao, después de escurrido éste. Cuando está a medio hacer, se le agrega una taza de leche, para que termine jugoso. De antemano se tendrán unas patatas fritas como para tortilla y se colocarán éstas en besuguera o fuente refractaria. Encima se pone el bacalao y, por último, se baten tres huevos como para tortilla, echándolos por encima del preparado.

Se mete al horno unos minutos para que se cuaje, y, si se quiere, se puede presentar con un enrejillado de tiras de pimiento, refritas antes con ajos.

### **1.120 BACALAO CON LECHE. 6**

Miguel Fernández de Esquide. Mañeru

Se pone el bacalao en remojo de agua fría durante 24 horas, cambiando varias veces el agua. Se desmiga y se quita toda el agua posible.

En una cazuela de barro se ponen en aceite ajos picados y, cuando están bien fritos, se añade el bacalao. Cuando está bien rehogado, se le añade una cantidad prudencial de leche y perejil picado. Cuando está ya casi consumida la leche, se sirve.

### **1.121 MANOS DE CORDERO**

Francisco Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Se prepara medio cuartillo de leche, una cucharada de flor de harina, un punto de pimienta y dos cucharadas de manteca de vaca derretida. Póngase esta mezcla al fuego, agiándola constantemente y, cuando empiece a hervir, se añadirán las manos de cordero cocidas de antemano. Déjese todo a fuego de seis a siete minutos y sírvase.

Las patas de cerdo se hacen de una misma manera en lo fundamental, y con ligeras variaciones, que aquí van.

### **1.122 PATAS DE CERDO CON LECHE. 1**

Maru Lorda de Colina. Pamplona

Para cuatro patas.

Primercamente se deben quemar los pelos de las patas, limpiarlas luego bien y cubrirlas con sal gorda, dejándolas unos cuatro días.



PATAS DE CERDO CON LECHE Y AZÚCAR

Al cabo de este tiempo, lavarlas bien, pasándolas por agua. Ponerlas a cocer en la olla por espacio de hora y media con cebolla, ajo, perejil, laurel y sal, bien cubiertas de agua. Una vez cocidas, quitarles los huesos, partir en trozos y, pasándolas por harina y huevo, freírlas en aceite. Dejarlas en una cazuela.

En la sartén en que se han freído los trozos y en el aceite sobrante, freír media cebolla pequeña, un diente de ajo y una ramita de perejil, todo ello picado. Una vez hecho, unirle un poco del agua sobrante de la cocción de las patas pasada por un tamiz y dejar que hierva un rato. Después echar esta salsa sobre las patas y añadir tres decilitros de leche en la que se han disuelto cuatro cucharadas de azúcar. Dejar hervir lentamente una hora aproximadamente, hasta que la salsa quede un poquito espesa.

### **1.123 PATAS DE CERDO CON LECHE. 2**

Vale Aizpún. Pamplona

Para cuatro patas de cerdo, que deben ser saladas.

Son mejores las manos que las patas, pues tienen más carne magra. Partidas por la mi-

tad, se pasan por la llama, se limpian y luego se raspan. Se ponen a remojo durante toda la noche. A la mañana siguiente se ponen a cocer en agua sin sal, en olla exprés, durante hora y media aproximadamente.

Ya cocidas, se deshuesan y se fríen en aceite, previamente albardadas en harina y huevo batido, y, conforme se van friendo, se colocan en una cazuela.

El aceite sobrante de la fritura se pasa por un colador y, puesto al fuego, se rehoga en él una cucharada de harina y seguidamente se le añade un vaso de leche, una cucharada de azúcar, rasa o colma a gusto del comensal, y un trozo de canela (la cuarta parte de un palito), y cuando ha hervido un poco, se vierte sobre la cazuela de las patas y se deja hierva un rato antes de servir las.

### **1.124 PATAS DE CERDO CON LECHE. 3**

Julio Floristán. Arguedas

Se cuecen las patas en olla exprés durante 3/4 de hora, en agua con sal y un poco de vinagre.

Ya cocidas, se dejan en el agua de cocción.

En un recipiente o cazuela, se pone aceite y cebolla muy picada y, cuando empieza a tomar color, se le unen un par de cucharadas de salsa de tomate previamente hecho, así como unos dientes de ajo muy picados y unos trocitos de jamón. Hecha la fritura, se le unen las patas deshuesadas y un poquito del agua de la cocción.

Entonces se le añaden unas almendras tostadas muy picadas, se deja que dé unos hervorres y finalmente se añade la leche y un poco de cayena. Cuando se reduce la salsa, se sirve.

### **1.125 LOMO DE CERDO CON LECHE. 1**

Matilde Aguirre Murillo. Urroz

El lomo se pone en adobo de víspera, con muy poco ajo. Se hacen rueditas y se fríen en sartén. Conforme se van haciendo, se depositan en una tartera de barro. Luego se vierte sobre ella su misma grasa pasada por un tamiz y se cubre con leche. Se deja reducir la salsa y, en el instante de servir, se le espolvorea un poco de azúcar.

### **1.126 LOMO DE CERDO CON LECHE. 2**

Josefina Sagardía, Vda. de Elizalde. Lesaca

Se toma un trozo entero. Se ata con una liz, para que no se deforme. Se rehoga en una cazuela con aceite y manteca de cerdo a partes iguales y unos dientes de ajo.

Una vez rehogado, se cubre el lomo con leche y se deja que se vaya haciendo poco a poco, dándole de vez en cuando vueltas, para que no se apegue el lomo, hasta que la leche se reduzca del todo. Queda una salsa doradita.

Se deja enfriar y se corta en rodajas.

Sobre la salsa que quedó y en una fuente o cazuela, se colocan las rodajas, se calienta un poco y se sirve llevando como guarnición puré de patata o lechuga.

### **1.127 LOMO DE CERDO CON LECHE. 3**

Pilar del Villar de Sarriá. Santacara

Se toman doce chuletas, del grosor de un dedo aproximadamente. En un recipiente con





LOMO DE CERDO CON LECHE

dos vasos de leche se echan las chuletas tras aplastarlas un poco, con la correspondiente sal, y se dejan en maceración un buen rato. Se escurren bien, se frien en aceite y se depositan en la cazuela donde han de guisarse.

En un cacito aparte se pone a tostar dos cucharadas grandes y colmas de azúcar y, cuando está bien dorada, se le echa la leche de la maceración, se le da unas vueltas y se vierte sobre las chuletas. Se arrima la cazuela a fuego moderado dejando que hierva suavemente hasta que la leche se coagule y quede reducida.

#### **1.128 LOMO DE CERDO CON LECHE. 4**

Camino Pueyo de Sarobe. Pamplona

En una sartén se frien las lonchas de lomo de cerdo, compuesto previamente con sal y ajo majado.

En el aceite sobrante se diluye media cucharilla de harina, que se incorpora a la cazuela en donde se han puesto las lonchas fritas. Se le cubre justamente con leche y, tras un ligero hervor, se sirve.

#### **1.129 CABEZADA DE CERDO CON LECHE**

A. León. Tafalla

*Ingredientes para cuatro comensales:* Medio kilo de filetes de cabeza, aceite, cebolla, leche y sal.

*Modo de hacerla:* Pasar por harina medio kilo de filetes de cabezada y freírlos en una sartén con aceite. Conforme se van friendo, se dejan en una cazuela aparte. En el aceite sobrante se dora cebolla muy picada y en cantidad a gusto de la cocinera. Se une leche y se vierte sobre los filetes en cantidad que justamente los cubra y se sala. Se cuece a fuego lento, hasta que estén tiernos y la salsa espesita y cuajada. Tiempo aproximado: 20 minutos.

### 1.130 LOMO DE VACA CON LECHE

Maru Lorda de Colina. Pamplona

El lomo de vaca debe ser fresco, sin adobo alguno ni sal. Se pone en una cacerola el trozo que se quiera y se cubre con leche; así se pone al fuego y se irá cociendo, mientras se le da de vez en cuando vueltas. Se sala a media cocción y un cuarto de hora antes de sacarlo a la mesa, cuando tenga consumida la leche y parezca como si no la hubiera habido, se ralla pan y se echa por encima, para que con aquella grasa que del lomo se desprende, se fría o tueste y haga como un rizadito.

### 1.131 BECADAS CON LECHE

Juan Miguel Ilundáin Osacar. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 8 becasas, 12 dientes de ajo, 150 cc. de aceite, 1/2 vaso de vinagre, 1/2 vaso de vino blanco, agua, leche o crema de leche, harina, sal.

*Forma de hacerlas:* Limpiarlas bien. Guardar el intestino. Pasarlas por la llama. Embriarlas.

En una cazuela con tapadera, poner el aceite, ajos y becasas. Rehogarlas bien y cuando han sacado el jugo, añadir el vinagre, vino blanco y un poco de agua. Dejar que se hagan despacio.

En una sartén, poner un poco de aceite y freír en él las tripas. Con el tenedor, deshacerlas.

Ya hechas, añadir una cucharada de harina. Rehogar y añadir la leche o crema de leche. Unir las becasas. Tras un hervor, pasar las becasas a recipiente aparte y sobre ellas la salsa por el chino.

Son numerosos los postres caseros que se hacen a base de leche. Sus fórmulas, de dominio general, vienen aquí citadas debido a su arraigado consumo, vinculado a fechas y fiestas que les confieren una singular significación. Así, por ejemplo, la llamada *rendilla*, que es la rebanada de pan, remojada en leche, rebozada en huevo batido, freída en aceite y espolvoreada con azúcar –es decir, la «torrija»– se toma

en Cortes de Navarra a la salida de la Misa de Gallo, como postre de la recena. También la llaman *randilla* y *raldilla* en otras localidades de la Ribera y es postre que, por tradición, se come el día de San José, a quien llaman por esto «el *randillero*».

Lo mismo sucede con las natillas. Veamos una vieja receta tafallesa:

### 1.132 NATILLAS

María Celaya. Tafalla

*Ingredientes y cantidades:* Media libra (186 g.) de azúcar, 1 y 1/2 onzas (46,5 g.) de harina; 6 yemas, una pinta (0,735 l.) de leche, un palo de canela.

*Elaboración:* Bátanse en un perol las yemas y poco a poco se agrega la leche previamente cocida con el aroma. Se deja enfriar un poco y se le añade la harina disuelta en un tazón con un poquito de leche y el azúcar. Se acerca al fuego y se remueve con una cuchara de pa-

lo constantemente, procurando alcance bastante temperatura, pero sin que llegue a hervir, hasta que tome cuerpo. Se vierte sobre una fuente honda.

Si se quiere hacer bizcochada, se colocan bizcochos sobre la natilla y en ambos casos se baten las claras a punto de nieve y luego se les echa azúcar. Esta clara se coloca a montoncitos encima de los bizcochos o de la crema.

Es postre que se toma en domingo «para distinguir la comida del día festivo». José de Cruchaga señala que en Romanzado y Urreúl Alto «durante la esquila del ganado se daba a todos los críos del pueblo natilla con pan». Pero donde más protagonismo alcanza este postre es en las romerías, numerosas por cierto, en las que es postre obligado. Vaya como noticia y ejemplo que Villafranca marcha en romería a la ermita de San Pedro en dos fechas: 25 de marzo y 9 de mayo. A la primera festividad llaman «*San Pedro cu-lequero*», ya que tras la Misa se reparten las típicas culecas,

y al segundo día «*San Pedro natillero*», pues es costumbre tomar luego natillas. Pero donde más importancia tienen es en Miranda de Arga: allí es el postre de todas sus romerías, tanto en la de San Gregorio y San Juan, donde tras la misa se almuerza siempre tortilla de patatas y la obligada fiambérica de natillas, como en la de Nuestra Señora del Castillo, en la que, acabada la Misa, a la puerta de la ermita se reparte la «natilla de la Virgen», trescientas raciones de pan relleno con treinta litros de natilla, hecha con cuerpo de crema pastelera, para que no se derrame fuera del pan.

Un postre ahora en decadencia, que he recogido en bastantes pueblos, es la «crema» y «crema tostada», similares a la pastelera, pero sin harina o maizena.

### 1.133 CREMA

Adela Corti de Lorda. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Pinta y media (1,102 litros) de leche, 1 libra (0,372 kg.) de azúcar, 8 yemas; un palito de canela y una corteza de limón.

A las yemas, después de bien batidas, se les echa la leche poco a poco, siempre revolviendo hasta que se deshagan; luego se añade la canela y limón también revolviendo, se pone al fuego donde debe permanecer hasta que se ponga recia y, echando el azúcar y uniéndolo, se saca a una fuente.

Si se quiere, se espolvorea con azúcar por encima y se pasa un hierro candente.

### 1.134 CREMA QUEMADA

María Celaya. Tafalla

*Ingredientes y cantidades:* Un litro de leche; 6 huevos y 150 gramos de azúcar.

*Elaboración:* Se baten las yemas en la cacerola en donde se ha de hacer; una vez batidas, se les echa la leche. El azúcar se quema en una sartén o cacillo hasta que esté a punto de caramelo; se une a la leche sin dejar de mover y cociendo lentamente, hasta que el azúcar esté disuelta y tome cuerpo.

Al igual que las natillas, la leche frita es otro de los postres de día festivo y que también se lleva en fiambreras como postre romero.

### 1.135 LECHE FRITA

Julia Salvador Martínez. Azagra

*Ingredientes:* Medio litro de leche, 120 gramos de azúcar, 60 gramos de harina, dos huevos; canela, cáscara de limón y aceite.

*Modo de hacerla:* Se baten en un cazo los huevos con el azúcar, se mezclan bien. Aparte se deshace la harina en leche fría y se junta con los huevos y azúcar. Se cuece el resto de la leche con canela o cáscara de limón y, cuando esté hirviendo, se le vierte el preparado, re-

volviéndolo bien y de prisa, para que no se formen grumos. Se pone a fuego moderado sin parar de dar vueltas, para que no se pegue, hasta conseguir que espese, pues esta crema tiene que cuajar al enfriar.

Se vierte en una fuente plana, pasada por agua fría. Es conveniente que la crema esté bien fría, para partirla en trozos, pasarlos por harina y huevo y freírlos en aceite. Se espolvorcan con azúcar y canela.



LECHE FRITA

En algunos recetarios viejos se indica que el rebozo hay que hacerlo además con pan rallado. En Caparroso, donde

se le llama «natilla albardada», la presentan, según receta facilitada por D. José Antonio Monente, de esta forma:

### 1.136 NATILLA ALBARDADA

Ya rebozada y frita, se deja enfriar. En un pequeño recipiente, se pone al fuego coñac con azúcar. Se le da vueltas con una cuchara de madera. Tras darle fuego, se sigue dando vueltas, hasta que quede ligeramente espeso, como un almíbar, y entonces se vierte sobre la leche frita y se sirve.



## GUISOS CON CHOCOLATE

**E**l 14 de septiembre de 1977, festividad de la Exaltación de la Santa Cruz y siendo Prior Carlos Ruiz de Galarrreta; secretario, Joaquín Donézar, y tesorero, Pedro Baquedano, celebró su última función anual, «con Tercia cantada para dar mayor solemnidad a la fiesta religiosa, Misa solemne y sermón» en la Parroquia de San Nicolás, la Hermandad de Chocolateros, Cereros, Pasteleros y Confiteros de Pamplona.

Así se extinguía –la artesanía frente a la fábrica industrial– este gremio, según Marcelo Núñez de Cepeda, «relativamente moderno», pues habiéndose introducido en España, procedente de México, el cacao, hacia el año 1520, hubieron de tardar, las personas que se dedicaron a la confección del chocolate, algún tiempo en reunirse para formar hermandad o gremio. Es lógico que, al menos durante todo el siglo XVI, estuvieran los chocolateros, más que unidos, confundidos con los cereros y confiteros por la semejanza de las materias dulces. Señala también don Marcelo «que aunque se desconoce el instante preciso de su constitución en Pamplona, se supone debió ocurrir a fines del siglo XVI».

Desde entonces este gremio pasó por diversas vicisitudes, con uniones con los citados cereros y confiteros primero y con los pasteleros después, lo que supuso distintas reformas de las Constituciones, siendo el último reglamento, «elaborado por todos los hermanos», el firmado el día 1 de julio de 1939.

En Navarra se fundó un estanco sobre la venta del chocolate y no sobre lo que cada uno fabricaba para su consumo. Unas veces lo arrendaba el reino y otras lo administraba o imponía una cantidad determinada sobre todos los vendedores, que después se repartía en proporción a la venta de cada uno de ellos, hasta que cesó el estanco y las Cortes navarras de 1817 y 1818 acordaron la imposición sobre el cacao, azúcar y canela.

La gran revolución de finales del siglo XVII en materia de postres fue la generalización de los helados y los sorbetes –originarios de España y Sicilia–, seguidos del té procedente de China, del café oriundo de Arabia y del chocolate americano. Este último «alimento de dioses» sufrió un considerable cambio en manos españolas, ya que se convirtió en bebida auténtica, pues era tan caro que había que mezclarlo con agua. Sabidas son las barrocas y hasta enconadas discusiones por parte de los religiosos, acerca de si el chocolate rompía o no el ayuno eclesiástico...

Aunque la bibliografía sobre el chocolate es abundante a finales del siglo XVI, su introducción en Europa fue lenta,

ya que durante mucho tiempo este alimento fue patrimonio de los españoles. Paulatinamente se fue difundiendo por el resto del viejo continente. En Francia se dio a conocer con ocasión de la boda de Ana de Austria, hija de Felipe III, con Luis XIII.

El uso del chocolate se generalizó, hasta constituir un alimento imprescindible en las familias españolas. Su consumo se puso tan de moda en nuestra tierra, que en las corridas sanfermineras del siglo XVIII, se sustituyeron las tradicionales empanadas de palominos, ternera, truchas... por «molienda de chocolate de vainilla», bolados, pastas y otros refinados platos. Con él se obsequiaba tanto a virreyes en sus viajes por el reino, como a visitantes o huéspedes más o menos ilustres. Así queda reflejado en las Memorias que escribieron tanto viajeros, como militares que llegaron a luchar por Don Carlos en el XIX. Wilhelm von Lüdemann, con motivo de su viaje por los Pirineos en 1822, señala que «los vascos reciben a sus visitantes con la antigua hospitalidad y rectitud, y tampoco les niegan a los más pobres chocolate, pitharra...». Gran satisfacción muestra el Barón Guillermo von Rhaden cuando pasa la frontera mojado y roto por Zugarramurdi, donde el párroco, tras tomarlo por el brazo amablemente, lo aloja en su casa, en la que, dice, «me sirvieron un excelente chocolate y me dieron ropa seca».

Pero no sólo ha sido considerado como alimento, sino también como panacea de todos los males, atribuyéndosele facultades que van desde el fortalecimiento del cerebro hasta la curación de la tuberculosis, la gota, el raquitismo, sin olvidar, cómo no, sus virtudes afrodisíacas.

Luciano Lapuente señala que en Améscua se empleaba el chocolate hecho para curar las ampollas originadas por las quemaduras y también que, cuando los niños no hacían bien la digestión, les ponían encima del estómago una pastilla de chocolate, reblandecida al calor y sujeta con una venda.

Estaba asimismo presente en las mecetas y bodas de la Montaña, donde hasta bien entrado nuestro siglo, al finalizar el baile abierto por los mayordomos y mayordomas, que danzaban solos, éstas traían el chocolate a los mayordomos y gaiteros. También se encontraba en las bodas, en las que, tras la comida, en la tarde del primer día, las dueñas eran obsequiadas con chocolate y dulces, siendo obligado que a la mañana siguiente tomaran los recién casados, en la cama, chocolate como desayuno.

Néstor Luján en el «Libro del chocolate» señala que, como ingrediente de cocina, interviene en la composición de diversos platos de la cocina mexicana, cubana, de la de al-

gunos países sudamericanos y, singularmente, en la catalana, donde, según dice, se reúnen con mayor abundancia las recetas culinarias a base de chocolate. Señala el citado autor a Navarra como única región que, junto con la anterior, ha elaborado platos con chocolate en Europa y da la receta de las perdicés al chocolate. Es una lástima el desconocimiento casi absoluto que existe de la cocina popular navarra fuera de nuestras fronteras. La presencia del chocolate

en los guisos tradicionales navarros, extensa y antigua, añade un leve aroma al natural del plato, al que nunca debe dominar. Este chocolate seco, «del de hacer», finalmente rallado, es complemento de recia personalidad, por lo que hace cumplido maridaje con pescados con cuerpo, carnes rojas y caza.

De los pescados, la fórmula más empleada es la del atún o bonito al chocolate.



BONITO CON CHOCOLATE

### 1.137 BONITO CON CHOCOLATE

Jesús Jiménez Jiménez. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 2 kilos de bonito, 300 cc. de aceite de oliva, dos cebollas y media, tamaño regular, cuatro zanahorias; media cabeza de ajos; perejil, 1/3 de vaso de vino blanco, media copa de coñac, 1/3 de hoja de laurel, media onza de chocolate seco, caldo de pescado, sal; pimienta blanca.

*Forma de hacerlo:* En un recipiente metálico, poner al fuego el aceite. Ya caliente, pasar por los dos lados las ruedas de bonito y dejarlas luego en recipiente aparte.

En el aceite sobrante, rehogar la cebolla, zanahorias y ajos, todo ello muy picado. Salpimentar y unir el laurel y el coñac. Ya hecho, eliminar el laurel y añadir el perejil, un cacillo de caldo de pescado, el vino blanco, sal y el chocolate rallado.

Dejar que se haga despiece y se reduzca.

Finalmente unir el bonito troceado y limpio de espinas y piel. Se pone el recipiente a fuego moderado, debiendo estar el tiempo justo para que el bonito pierda el color. Servirlo inmediatamente.

El citado Luján en su libro «La cocina española», hablando de la cocina catalana, dice: «Recordemos una fórmula un tanto curiosa: la langosta con chocolate, que es la langosta acompañada de una salsa ligada en la que interviene el chocolate, plato del que se ha derivado el pollo con langosta, que tanta fortuna ha alcanzado en los últimos años». Y facilita su preparación, similar a la de Ignacio Doménech, quien advierte: «Esta receta, según el libro de don-

de la tomo, es mundial, es decir, que desde Cataluña se ha esparcido por todo el orbe». Es la misma que aparece en los recetarios de la Pardo Bazán, Sarrau, A. Muro y Calera, con pequeñas variaciones entre ellas, pues a cada uno le gusta dar su toque personal.

La versión navarra difiere de todas ellas, es más sencilla y no sé de su resultado final, pues, al precio que está, no se la puede jugar uno.

### 1.138 LANGOSTA CON CHOCOLATE

María Dolores Lorda de Colina. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Una langosta; una cebolla pequeña; un vaso pequeño de Jerez; un poco de nuez moscada; media onza de chocolate; dos o tres cacillos de caldo de carne o pescado.

*Modo de hacerla:* Se rehoga la cebolla picada muy menuda; cuando esté blanda, sin llegar a dorarse, se echa la langosta dándole una ligera vuelta, se le añade el Jerez, el chocolate rallado y muy poca nuez moscada. Poco a poco se le van añadiendo cacillos pequeños de caldo. Deberá cocer muy despacio, durante media hora.

En los platos de carne y caza con chocolate es donde hay más variedad, pues, además de la perdiz y liebre –reconocidas como propias de la gastronomía navarra–, están los guisados de cerdo y ternera, sin olvidar uno de los platos

tradicionales de los sanfermines pamploneses: el estofado de toro en su versión al chocolate, y los de caza, que van a continuación:

### 1.139 LENGUA DE CERDO CON CHOCOLATE

Teresa Fernández. Pamplona

Se descargan las lenguas de todas las ternillas que tienen. Se ponen en una fuente y se les echa agua hirviendo por encima, para escaldarlas. Se raspan con un cuchillo y se vuelven a lavar y se secan con un paño de cocina.

En la olla se pone aceite y se fríe un poco de jamón. Se le da unas vueltas, añadiéndole: 1/2 cebolla en trozos grandes, una cabeza de ajos sin pelar, dos clavillos de especia, 2 granos de pimienta negra, un poquito de laurel, un chorro de vino blanco, otro de vinagre, sal y se cubre con agua caliente, tras haber echado las lenguas. Se pone a hervir y, si se hace en olla exprés, el tiempo de cocción es de 30-40 minutos.

Pasado este tiempo, se sacan las lenguas, se cortan en trozos y, si ha quedado algo de piel dura, se le quita.

Se fríen unas rebanaditas de pan. Se pasa la salsa por el chino, añadiéndole entonces una onza de chocolate y el pan frito. Se vierte la salsa sobre las rodajas de lengua y, si se quiere, se puede presentar adornada con unas rodajas de pan frito.

### 1.140 TERNERA EN SALSA DE CHOCOLATE

Severa Bonet de Pueyo. Pamplona

En una cacerola se dora un trozo de ternera, después de sazonado; se le agregan dos cebollas cortadas en rajas finas, un diente de ajo, dos granos de pimienta blanca, una tacilla de vino, un puerro y una zanahoria, y se deja cocer hasta que la cebolla esté dorada. Se pincha la carne alguna que otra vez y, cuando esté tierna, se la separa de la salsa, agregando a ésta un poquito de laurel, un polvo de pimienta blanca y perejil picado. Se fríe por separado un poco de pan rallado, se dora harina en poca cantidad, se le añade una onza de chocolate rallado y se echa todo junto a la salsa con algo más vino, zumo de limón y un cacillo de caldo. Se deja hervir de media hora a tres cuartos, agitando el recipiente con frecuencia y pasándolo después por el pasador.

La carne se corta en rodajas finas, se une a la salsa y se deja cocer muy lentamente otra media hora. La salsa tiene que estar un poquito espesa y de un color oscuro.

## 1.141 REDONDO EN SALSA

M.<sup>®</sup> Eugenia Pueyo de Ciganda. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Un trozo de medio kilo de redondo, medio vaso de aceite usado en fritura de carne anterior; unos trocitos de tocino de jamón, 6 dientes de ajo, media cebolla de tamaño mediano, un tercio de hoja de laurel, 2 granos de pimienta negra, un clavillo; dos cucharadas de vinagre, dos cucharas de vino blanco, una onza de chocolate, caldo de carne y sal.

*Forma de hacerlo:* Se embrida el trozo de redondo. En una olla se echa el aceite con el tocino troceado y, cuando está justamente frito, se rehoga el redondo, se le añaden luego los ajos, cebolla troceada, laurel, pimienta, clavillo, vinagre y vino. Cuando empieza a tomar color, se sala y se cubre justamente con caldo de carne y se deja hacer hasta que el redondo esté tierno.

Se saca el redondo y la salsa se pasa por el chino, se le une el chocolate rallado y se deja reducir al fuego, hasta que tome un poco de cuerpo. La carne se corta a lonchas finas, que se van incorporando a la salsa, dejando un rato al fuego para que tome gusto.

## 1.142 ESTOFADO DE TORO CON CHOCOLATE. 1

Pia San Martín de Chocarro. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 1 kilo de carne de toro, a ser posible de lomo bajo o venas; 1/2 cebolla regular; dos dientes de ajo; taza y cuarto (tamaño infusión) de aceite (= 1,5 dl.); la misma cantidad de vino tinto; dos granos de pimienta; 3/4 de una onza de chocolate seco; patatas y sal.

*Forma de hacerlo:* Se trocea la carne y se pone en cazuela de barro, todo en crudo, con la cebolla picada y resto de ingredientes a excepción de patatas y chocolate, tapando la cazuela con una cobertera y dejándola hacer despacio. Cuando esté ya tierna, se le agrega el chocolate previamente rallado y disuelto en un poco de vino tinto. Se deja que dé un hervor y finalmente se le agregan una cantidad prudencial de patatas troceadas, manteniendo la cazuela a fuego moderado, hasta que se cuezan las patatas.

## 1.143 ESTOFADO DE TORO CON CHOCOLATE. 2

Alicia Ilzarbe, Vda. de Álvarez. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 1,5 kilos de carne de toro, 1,5 cebollas de tamaño mediano, aceite de oliva, que cubra el culillo de la olla, tres zanahorias, 8 ó 10 granos de pimienta negra, 1/2 vaso de vinagre, tamaño vino, 8 dientes de ajo, 1/2 hoja de laurel, una onza de chocolate, una pizca de pimienta Cayena, vino tinto, patatas y sal.

*Modo de hacerlo:* Se pone el aceite en la olla, con la carne y la cebolla troceadas, las zanahorias enteras, todo en crudo. Ya rehogado, se le unen el resto de ingredientes, a excepción de la patata, procurando que el vino tinto se vea, sin que llegue a cubrir.

Si se recurre a la olla exprés, se hace en una hora aproximadamente.

Es guiso que es mejor prepararlo de víspera y con bastante salsa. Al día siguiente, se saca la carne a una cazuela de barro, se separan las zanahorias y se pasa la salsa por el chino a un recipiente aparte. Se trocean unas patatas, se frien un poco y, antes de que se acaben de hacer, se unen a la salsa, con la que hervirán hasta que estén hechas. Finalmente se añaden los trozos de carne y las zanahorias cortadas a rodajas y, tras un hervor final, se sirve.



### 1.144 ESTOFADO DE TORO CON CHOCOLATE. 3

M.<sup>a</sup> Salomé Oyarzun de Sarobe. Pamplona

*Ingredientes y cantidades para 10 comensales:* 2,500 kg. de carne de toro, a ser posible de venas o lomo bajo, 4 cebollas regulares, tres zanahorias, dos cabezas de ajo, 1/2 hoja de laurel, una buena rama de perejil, onza y cuarto de chocolate seco, 8 ó 10 granos de pimienta negra, tres clavillos, 1/3 de un palo de canela, 1/2 vaso de vinagre, una pinta de vino tinto, caldo de carne, guisantes y patatas, harina y aceite.

*Modo de hacerlo:* Se limpia y parte en trozos medianos la carne de toro, eliminando nervios y gordos. Se coloca en un recipiente hondo de cristal y se deja en maceración, durante una noche y al sereno, en una marinada hecha con medio vasito de vinagre, sal, una cebolla cortada a gajos, cinco dientes de ajo escachados, media hoja de laurel y sal, cubriendo finalmente la carne con vino tinto.

Al día siguiente y antes de cocinar la carne, se saca de la marinada y se seca con un paño de cocina. La marinada se pasa por un colador y se reserva.

Se pasan los trozos de carne por harina y se fríen en aceite de oliva. Conforme se van friendo, se sacan a un recipiente aparte.

En una olla y en el aceite sobrante de la fritura (tras haberlo colado) se sofrien las cebollas y zanahorias cortadas en juliana. Cuando comienzan a tomar color, se le une el vinagre y un poco de vino tinto. Tras un ligero hervor, se añade la carne, así como los ajos, un ramillete hecho de perejil y laurel, las especias y el chocolate previamente rallado. Se cubre con el vino de la marinada y se sala.

Si se hace en olla exprés, normalmente necesita una hora, aunque es recomendable verificar su cochura a los tres cuartos de hora.

Hecha ya la carne, se pasan los trozos a una cazuela de barro, se elimina el ramillete y canela y se pasa la salsa por el chino sobre la carne, dejando finalmente hervir el conjunto unos minutos.

Es guiso que mejora hecho de víspera. Es habitual hacerlo con bastante salsa, ya que se acostumbra unirle al final unos guisantes y patatas, quebradas en trozos pequeños y previamente fritas en aceite de oliva con sal, para que resulten blandas.

Francisco Javier Arraiza preparó para el Congreso de Estudios Vascos que se celebró en Vergara en el año 30 un libro, el primero sobre nuestra gastronomía, titulado «La Cocina Navarra». En él publicó la «Liebre guisada con cho-

colate», que luego, como dicen los taurinos, ha dado mucho juego por esas cocinas de Dios, pues va muy bien el chocolate a esta carne fuerte y oscura. Y con ella, van otras.

### 1.145 LIEBRE GUISADA CON CHOCOLATE

Javier Arraiza Baleztena. Pamplona

Los trozos en que se habrá partido de antemano se pondrán a remojo en vino blanco. Y cuando se haya freído con manteca y tocino, se pasa a un puchero, echando dos porciones de chocolate, especias, dos dientes de ajo machacado y sal. Se freirá una cebolla menuda con la grasa que quedó. Se echa a la olla con el vino en que estuvo a remojo la liebre. Se cocerá durante un par de horas y podrá servirse.

### 1.146 LIEBRE CON CHOCOLATE

Fernando Ibarra. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Una liebre de dos kilos, una cebolla grande, 4 dientes de ajo,



LIEBRE GUISADA CON CHOCOLATE Y ARROZ

3 manzanas reineta, una copa de coñac seco, dos clavos, una hojita de laurel, un poco de tomillo, un vaso grande de vino tinto, dos onzas de chocolate, aceite de oliva, sal, harina.

*Forma de hacerla:* Trocear la liebre y reservar los hígados. Pasar los trozos por harina y freírlos en aceite. Conforme se van haciendo, se pasan los trozos a cazuela aparte. Una vez fritos todos los trozos, unirle el aceite sobrante, previamente filtrado. Poner en la cazuela y en crudo la cebolla, ajos, las manzanas peladas y troceadas, el coñac, los clavos, laurel, tomillo, el vino y la sal.

A mitad de cochura, añadir los hígados machacados en un mortero y diluidos en agua.

Cuando los trozos de manzana desaparecen, es que la liebre está ya hecha.

Entonces se deslíe el chocolate en agua y se une al guiso.

Se deja gozar un rato y se sirve.

### **1.147 LIEBRE EN SALSA CON UVAS Y CHOCOLATE**

Daniela Urdián. Cirauquí. Recogida por José Castillo

Poner la liebre, cortada en pedazos, en una cazuela. Añadir ajos y cebolla picados, un vaso de vinagre, otro de vino blanco, aceite crudo y dos pedazos de chocolate. Tenerlo una noche al sereno y al día siguiente arrimar la cazuela al fuego y que se vaya cociendo lentamente.

Por último, pelar unas uvas (las que suelen estar colgadas en el desván) y añadirlas a la liebre. Cuando la liebre esté tierna, ya es hora de servirla.

### **1.148 LIEBRE EN SALSA. 1**

Ángela Palacios, Vda. de Valero. Pamplona

Se parte en pedazos y se rehoga en una cazuela con manteca y aceite, perejil y unos dientes de ajo. Después se le añade vino tinto y agua para que cueza, y un poquito de to-millo. Cuando está hecha, se tuesta una corteza de pan, se machaca con un poquito de chocolate rallado y se aplica a la liebre, dejándola cocer a fuego lento, procurando quede salsa.

Finalmente va esta receta de fin del pasado siglo, cuya antigüedad se desprende por la forma de hacerla.

### **1.149 LIEBRE EN SALSA. 2**

María Archanco. Pamplona

Se le quita la piel haciendo un corte de pata a pata y dándole la vuelta hasta concluir por la cabeza. Se pasa un trapo húmedo, se le quitan las vísceras y se abre en canal. Se limpia también su interior con un paño y se parte en trozos no muy menudos y se pone en la parrilla al fuego, donde se les da una vuelta y se van dejando extendidas en una fuente ancha, para que suelten allí una especie de agua, con lo cual se consigue quitar el olor y gusto a sombrío que suelen tener.

Hecho esto, se envuelven los trozos en harina y se frien en aceite rusiente y se depositan en un puchero, cubriéndolos finalmente con caldo de puchero y arrimándolo al fuego. El hígado se fríe y se pica bien en un mortero, al que se le echa un poco de caldo.

Cuando empieza a hervir el puchero, se le une el hígado pasado por un colador, así como una cebolla, otra zanahoria, dos dientes de ajo, media onza de chocolate rallado, perejil, una hoja de laurel, pimienta o nuez moscada, una jícara de vinagre y jícara y media de vino. Se le pone al puchero en la boca un papel de estraza o de barba, para que no se le vayan las esencias, y se deja cocer a fuego lento, revolviendo de vez en cuando con el mismo puchero, para que no se pegue.

Como muestra, vaya esta receta de conejo con chocolate, que me proporcionó Juan Alberdi, procedente de su bisabuela.

### **1.150 CONEJO CON CHOCOLATE**

Primitiva Oteiza. Dicastillo

Colocar en un perol, todo en crudo: el conejo troceado, tres cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, tres cebollas grandes troceadas, hasta cubrir la carne, dos onzas de chocolate rallado, cuatro dientes de ajo sin pelar, dos clavillos, seis granos de pimienta negra, media hoja de laurel, un tomate pequeño muy maduro, un poco de vino blanco y sal.

Tapar el recipiente con papel de estraza y encima una tapadera, con recipiente encima para que no se evapore la salsa.

Ya hecho, pasar los trozos de conejo a una tartera y sobre ellos pasar la salsa, higadicos inclusive, por el chino sobre ellos.

En capítulo aparte se habla de las palomas y otras aves de pasa. También tienen un lugar importante dentro de la gastronomía del chocolate.

### **1.151 MALVICES AL CHOCOLATE**

Mary López Sáenz. Pamplona

Una vez limpias, se rellenan con un poco de manteca, sal y tres o cuatro granos enteros de pimienta. Se frien en aceite hasta dorarlas y se dejan después en el mismo aceite y se les añade agua para que vayan cociendo lentamente hasta consumirla. Y una vez consumida el agua, se les agrega la salsa hecha con leche (según cantidad de piezas y salsa que se desee), dos yemas de huevo disueltas en la leche fría y dos onzas de chocolate rallado. Se pone al fuego y, cuando el chocolate se ha deshecho bien y todo ha hervido un poco, se vierte sobre las malvices, dejando a fuego lento hervir durante un cuarto de hora.

### **1.152 TÓRTOLAS**

Marivi Hita, Ventas de Yanci

Se ponen las tórtolas, peladas, limpias y atadas con una liz, en crudo, con las verduras, ajo, cebolla, zanahoria y un tomate crudo. Luego se le añade un vasito de vino blanco seco, unas gotas de vinagre, un trocito de chocolate negro rallado y un grano de pimienta negra molida.

Se deja hacer a fuego suave y se sirve a medio caldo.

### **1.153 PALOMAS DE «PASA» CON CHOCOLATE**

M.<sup>a</sup> Consuelo García Morales. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Tres palomas de «pasa» peladas, tres cebollas medianas, una cabeza de ajos, un decilitro de aceite o más si fuera necesario, una cucharada de vinagre de buen vino, una cucharada de manteca de cerdo, perejil, raspadura de nuez moscada, dos porciones de chocolate amargo.

*Modo de hacerlas:* Pondremos en cazuela de barro las cebollas bien picadas, manteca, aceite, vinagre, palomas partidas por la mitad, nuez moscada, perejil y ajos. Bien tapado, se deja que hiervan lentamente; se puede añadir agua cuando sea necesario. Salar según costumbre. Puede darse la circunstancia de que alguna paloma sea más tierna y se haga antes. Entonces debemos sacarla, para que no se rompa, y dejamos que sigan hirviendo las demás. Así podremos sacarlas enteras a la mesa.

Bien tiernas, se colocan en una fuente, pasamos la salsa, añadimos el chocolate y dejamos que dé un hervor. Servir muy caliente, adornándolas con triángulos de pan de molde fritos.

### **1.154 PALOMAS TORCAZAS CON CHOCOLATE**

Se pelan dos palomas y se pasan por la llama de alcohol. Se atan con una liz. Se ponen en una cazuela con aceite, dos cebollas medianas picadas y cuatro dientes de ajo. Cuando se empiezan a dorar, se dan vueltas a las mismas. Cuando están ya rehogadas, se echa: media manzana dulce, media pastilla de chocolate, una zanahoria, el hígado y las mollejas de las palomas, y se deja que se vaya haciendo muy despacio atrás. A mitad de cocción, se añaden dos cucharillas de vinagre y medio vaso de vino tinto. Se comprueba la sal y se deja que se vaya haciendo. Si se consume la salsa, se le puede añadir agua caliente.

Una vez hechas, se sacan, se parten por la mitad, se colocan en el recipiente donde se van a servir y se pasa sobre ellas y por el chino la salsa.





PALOMAS CON CHOCOLATE

### 1.155 PALOMAS TORCACES

Irene Arraztoa. Arayoz

Se rehogan en una cazuela con aceite dos palomas. Se añade luego en crudo una cebolla grande picada, cuatro dientes de ajo, 3 granos de pimienta negra, un ramito de perejil con laurel, vino tinto y agua a medias, un vasito de vinagre y sal. Se dejan cocer suavemente y, cuando están ya casi a punto, se le incorpora media onza de chocolate rallado.

Ya hechas, se parten por la mitad y se depositan sobre una fuente de servicio. La salsa se deja reducir y se pasa por el chino sobre las palomas. Se presenta con unos panes fritos.

### 1.156 BECADAS CON CHOCOLATE

Carmen Zubigaray de Imízcoz. Losaca

*Ingredientes y cantidades:* 2 becasas, aceite de oliva, una cebolla pequeña, una rebanada de pan, manteca de cerdo, mostaza blanca de Dijon, caldo de carne, chocolate, sal.

*Modo de hacerlas:* Desplumadas y limpias, se evisceran, eliminando pulmones y buche y reservando las tripas.

En un recipiente se pone al fuego aceite con la cebolla muy picada, así como los intestinos, una rebanada de pan frito y un poco de mostaza. Se deja hacer a fuego suave, hasta que esté hecho. Entonces se vierte a un almirez.

Si las becasas son jóvenes –se nota por el espolón–, se ponen en una fuente de horno con un poco de manteca de cerdo a asar, a horno moderado. Si fueran viejas, se recuecen primero en una olla con un poco de caldo de carne, hasta que estén tiernas y luego se asan como se ha dicho antes.

Ya asadas, se depositan en una cazuela de barro y el jugo que han soltado se une al almirez, así como el chocolate rallado y se maja todo bien hasta conseguir una pasta homogénea. Si saliera demasiado espesa, se adelgaza con un poco de caldo de carne. Ya hecha, se vierte sobre las becasas asadas y se deja en maceración, un mínimo de dos horas, fuera del fuego.

Luego, a la hora de servir las, se calientan convenientemente.

Esta segunda receta la recogió José Castillo.

### **1.157 BECADAS CON SALSA DE CHOCOLATE Y VINO TINTO**

Teodora Arrieta. Olite

Para seis becasas.

Verter una jícara de aceite en una cazuela más una cebolla y dos zanahorias picadas. Arrimar la cazuela al fuego y, cuando las verduras se hayan dorado, añadir una cucharada rasa de harina. Revolver todo y, a continuación, añadir medio litro de buen vino tinto más medio litro de agua y una jícara de chocolate. Dejar que hierva todo junto, muy despacio.

Poner las becasas peladas en una tartera, sin quitarles las tripas, cubrir cada becada con un filete de tocino muy delgadico. Añadir seis ajos y meter la cazuela al horno.

Cuando lleven quince minutos asándose, sacar la cazuela del horno y dejar que se enfríe un poco.

Quitar las tripas de las becasas y picarlas, echando todo el picado de nuevo a la cazuela del vino y de las verduras. Darle un hervor y echar a esa misma cazuela las becasas para que hierva todo junto, muy despacio.

Cuando se vea que las becasas están tiernas, se sacan de esa cazuela y se colocan en otra de barro. Se pasa la salsa por un colador y se vierte encima de las becasas. Ahora ya tendrán la misma salsa, pero más fina y sin tropiezos. Se les da un pequeño hervor y ya estarán dispuestas.

En el borde de la cazuela, en el interior se pueden colocar seis rodajas de pan frito.

En caso de que la salsa que ha quedado parezca demasiada, hay que ponerla en una sartén y hacerla hervir sola muy rápidamente, para que se reduzca.

En 1911, apareció en la revista «El Gorro Blanco» un artículo firmado por «María, la Mesonera», pseudónimo de un conocido cocinero en el que hablando de las perdices al chocolate decía: «Este manjar hará sonreír a más de un chef de esos que inventan platos. Pregunté en una fonda –esto ocurría en Estella– si este plato de perdices era cosa de fantasía. Me contestaron que no y que solía servirse en las co-

midas finas de la Ribera navarra. Encontré este plato delicioso y dos extranjeros que estaban conmigo convinieron en que nunca imaginaron que resultara tan sabroso». Y en el «Libro de la Cocina Española» de Perucho y Luján, publican su receta, que dio Alejandro Domenech originaria de un recetario tradicional:

### **1.158 PERDICES CON CHOCOLATE. 1**

*Ingredientes para cuatro personas:* Cuatro perdices, 18 pequeñas cebollitas (como las que se emplean para el platillo), una onza de chocolate, 100 g. de manteca de cerdo, un decilitro de aceite, dos dientes de ajo grandecitos, una hoja de laurel, 1/4 de litro de vino blan-

co o tinto, 1/8 de litro de buen vinagre, 1/4 de litro de caldo (o agua sencillamente), 4 granos de pimienta, dos clavillos de especias, sal.

*Forma de hacerlas:* Las perdices, una vez bien limpias, se embridan con bramante, para darles una forma presentable, y se salan interior y exteriormente. En una sartén con parte de la manteca y del aceite, se fríen las perdices hasta quedar doradas por ambos lados. En este punto, se trasladan a una cazuela de barro o cacerola, y en la misma grasa de las perdices se fríen los ajos y el laurel, y una vez fritos se vierten, junto con la grasa, en la cazuela de las perdices, añadiendo el vino, el vinagre, el caldo, la pimienta y los clavillos; todo ello se deja cocer suavemente con la cazuela tapada.

Las cebollitas, una vez peladas, se hacen hervir en agua cinco minutos, se escurren y se doran en el resto de la manteca. Al estar casi cocidas las perdices, se les añade el chocolate, deshecho en parte de la misma salsa, y las cebollitas doradas. Rectifíquese de sal y efectúese una lenta pero total cocción de las perdices y las cebollitas. No deberá quedar exceso de salsa. Al servir las, retírense los dos ajos y la hoja de laurel. Se pueden presentar a la mesa en la misma cazuela de barro, enteras o partidas; si se hace en una fuente, póngase cada una sobre un costrón o picatoste de pan recién frito, rodeado por las cebollitas y bien cubiertas por la salsa.

Similares con las preparaciones populares que he recogido y que, a modo de muestra, doy a continuación

### **1.159 PERDICES SIN ACEITE**

José Antonio Monente. Caparroso

Se ponen seis perdices limpias y atadas con bramante, con cuatro cebollas de tamaño regular y cortadas en cuartos, y una cabeza de ajos entera limpia, todo ello en una olla exprés.

Se cubren con agua y se ponen a cocer durante 30-45 minutos.

Ya cocidas, se sacan y parten por la mitad y se colocan en una tartera de barro. A la salsa sobrante de la cocción se le añaden 4 ó 6 granos de pimienta negra escachados, media onza de chocolate rallado, una buena chorrotada de coñac y se comprueba la sal. Tras un ligero hervor, se pasa sobre las perdices por el chino. Si estuviera demasiado dulce, se arregla añadiendo más coñac. Se pone la tartera al fuego y se deja se acaben de hacer.

### **1.160 PERDICES EN SALSA**

María Archanco. Pamplona

Después de peladas dos perdices, se les sacan las tripas y se lavan con un poco de vinagre para quitarles la sangre del interior. Luego se les pasa un paño húmedo para quitarles el gusto del vinagre, se atan con una liz y se fríen en la sartén con un poco de aceite. Después se ponen en un puchero con un poco de aceite crudo, caldo de cocido, un poco de vinagre, unas raspaduras de nuez moscada y la sal necesaria y se dejan hasta que estén casi cocidas, que es cuando se ponen en una cazuela de barro.

En un puchero aparte habremos puesto 2 ó 3 cebollas pequeñas y una zanahoria cortada a ruedecitas a cocer en un poco de caldo. En un almirez se machaca una corteza de pan tostado junto a media onza de chocolate rallado, hasta que se haga polvo y se incorpora a la salsa de las perdices, así como las verduras cocidas, a las que se elimina el caldo en que cocieron. Se deja hervir un poco y se pasa por un colador sobre las perdices. Finalmente, se pone la cazuela a fuego moderado hasta que se acaben de hacer las perdices y se pongan rojas, moviéndolas a menudo, para que no se apeguen.

## 1.161 PERDICES CON CHOCOLATE. 2

Carmen Zubigaray de Imízcoz. Lesaca

*Ingredientes y cantidades:* 2 perdices, 2 cebollas medianas, una zanahoria grande, 1/2 cabeza de ajos, un puerro, un vaso de vino blanco, 1/2 vaso de vinagre, 4 ó 5 granos de pimienta machacados, 1/2 hoja de laurel, 1/2 onza de chocolate, caldo de carne, aceite, sal.

*Forma de hacerlas:* Se atan con un bramante y se ponen en una olla con aceite y las verduras, todas enteras a excepción del puerro, del que sólo se adiciona su parte blanca muy picada, con el vino blanco y vinagre. Se salpimenta y se dejan hacer a fuego suave.

Ya hechas, se sacan las perdices, se les quita el bramante, se parten por la mitad y se colocan en una cazuela de barro. Del sobrante de la cocción se elimina el laurel y una de las cebollas y se pasa el resto por el chino. A esta salsa resultante, se une media onza de chocolate seco rallado, se pone a fuego moderado, dándole vueltas con una cuchara de palo, para que se una bien.

Finalmente se vierte la salsa sobre las perdices y, tras breve hervor, se sirven calientes, adornadas con unas tostadas de pan frito.

## 1.162 PERDICES ESTOFADAS

M.<sup>3</sup> Cruz Errea. Pamplona

*Ingredientes para cuatro personas:* 2 perdices, 2 cebollas grandes, 2 cabezas de ajo, un clavillo, dos hojas de laurel, vaso y medio de aceite, vaso y medio de vino, un vaso de vinagre, media onza de chocolate, sal.

*Modo de hacerlas:* Poner las perdices en la olla y echarle en crudo las cebollas, laurel, aceite, vino, vinagre y sal.

Cuando están tiernas, se retiran las perdices y a la salsa se le añade media onza de chocolate, dejando hervir unos diez minutos.

Pasar la salsa por el pasapurés y derramarla sobre la perdiz.

Se pueden servir acompañadas de patatas redondas fritas, mezcladas con la salsa cinco minutos antes de servir. También pueden acompañarse con champiñón.

Tiempo de cocción: Tres cuartos de hora empleando la olla exprés.

No es receta que se haya quedado en casa, porque Miguel Salcedo Hierro, en su obra «La Cocina Andaluza», publica unas perdices con chocolate de Córdoba y señala: «Esta receta es de procedencia navarra, probablemente relacionada con la invasión del general carlista Gómez, en el primer tercio del siglo XIX». Rápidos en aprender —e hicie-

ron bien— fueron los cordobeses, pues, que yo sepa, la expedición de Gómez duró del 26 de junio al 19 de diciembre de 1836.

Vayan finalmente las de jabalí que, afortunadamente para los gastrónomos, tanto prolifera en nuestra tierra y cuya preparación con chocolate le va admirablemente.

## 1.163 JABALÍ CON CHOCOLATE. 1

Fernando Ibarra. Pamplona

Limpiar bien la carne del jabalí y trocearla regularmente.

Pasar los trozos por harina y freírlos en aceite y manteca de cerdo, a partes iguales. Ya fritos, dejarlos en recipiente aparte. Pasar sobre ellos el aceite sobrante de la fritura pasado por un colador. Unir a la carne frita pimienta negra, clavo, una ramita de tomillo y manzanas reinetas troceadas. Cubrir la carne con vino tinto.

Dejar que se haga suavemente. Cuando ya está casi hecha la cochura, unir chocolate seco rallado, según cantidad de jabalí.



Ya hecho, se separan los trozos de carne al recipiente de servicio y sobre él se pasa la salsa por el chino.

Finalmente se le añaden unas pocas patatas fritas en aceite con sal, cortadas a cuadritos.

### **1.164 ESTOFADO DE JABALÍ CON CHOCOLATE**

Virginia Senador. Pamplona

Se pone todo en crudo: kilo y medio de carne de jabalí troceada, dos cebollas grandes cortadas a trozos, 3 ó 4 zanahorias según tamaño y cortadas a rodajas, de 14 a 16 granos de pimienta negra, seis dientes de ajo sin pelar, una taza, tamaño de té, de aceite, la misma cantidad menos un dedo de vinagre, una pastilla de chocolate seco y la sal.

Si se guisa a fuego muy lento, no precisa agregar agua.

Cuando la carne está tierna, se aparta la cazuela y se le quitan los ajos, las zanahorias y las pimientas, y se pasa la salsa.

A la salsa resultante, se le vuelve a agregar la carne, las rodajas de zanahoria y las pimientas. Se vuelve a dar un pequeño hervor y se sirve.

### **1.165 JABALÍ CON CHOCOLATE. 2**

José M.<sup>a</sup> Cabañas Ferrer. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Aceite de oliva, 3 kilos de carne de jabalí, cebolla y media grandes, cabeza y media de ajos (una para la marinada), un litro de vino tinto, media copa de coñac, un palito de canela, dos hojas de laurel, una onza de chocolate, agua y sal.

*Forma de hacerlo:* Se corta la carne en trozos regulares y se pone en un recipiente a marinar, durante veinticuatro horas, con un litro de vino tinto, una cabeza de ajos escachados y una hoja de laurel.

En una olla se pone en crudo el aceite, la carne, cebolla troceada y los ajos. Se rehoga hasta que tome un poco de color. Luego se le une el vino sobrante de la marinada pasado por un colador, una hoja de laurel, media copa de coñac, un palito de canela, sal y agua si hiciera falta.

Cuando la carne está ya casi tierna, se le añade el chocolate rallado y se deja hervir un poco. Se pasan los trozos de carne a una cazuela de barro, se elimina el laurel y canela, y se pasa la salsa por un colador. Y se deja, antes de servir, que repose un rato.

Como puede verse, todo un amplio abanico de guisos en los que juega un papel importante aquel alimento nuevo que en 1520, un año después de la aventura de Hernán Cortés, llega a España.

## GUISOS CON ANÍS

**E**l anís, condimento que ha jugado un papel importante en nuestra cocina, bien merece, aunque hoy vaya en declive, una pequeña mención dentro de este panorama culinario tradicional.

Sabido es que procede de los países orientales y que las primeras civilizaciones lo utilizaron por sus virtudes, especialmente indicadas para los trastornos de los aparatos digestivo y urinario. Es planta aclimatada en casi todos los países y de cuyas diminutas semillas, muy aromáticas, se extrae una esencia fundamental para la obtención de los aguardientes anisados, que descuellan por sus cualidades digestivas y estimulantes. Sus positivas propiedades fueron ya glosadas por Hipócrates, Plinio, Celso, Galeno y una larga serie de sesudos eruditos.

Según parece, en un principio se utilizaron únicamente sus pequeñas semillas. Apicio da una receta de «Cochinillos a la jardinera», en la que a una con los dátiles, cilandro, apio, piñones y especias, incluye el anís en grano. Utilizado de esta manera, sigue manteniendo importancia tanto en repostería como en panadería. Y nos viene de lejos: el pan de anís que ha dado fama a las tahonas de Baviera, sabe-

mos por las cuentas de la Panetería del Hostal Real, en las que son frecuentes las citas del «pan de anís», que se hacía ya en Olite en 1405, sobre todo en días festivos, y en cuya elaboración se empleaban dos onzas por masada. Hoy sigue teniendo vigencia. Jimeno Jurío lo señala como postre típico en las fiestas de Artajona, elaborado a base de masa de pan con la adición de azúcar y anís en grano; en algunas casas adoptaba la forma de tortas. En la festividad del Santo Cristo de las Aguas de Allo, en la Cruz de septiembre, eran también característicos unos pequeños panecillos hechos con esta simiente. En general, todos estos panes tienen una preparación similar, a base de masa de pan ya fermentada, a la que se adiciona manteca de cerdo o aceite de oliva y huevos batidos, todo ello «a ojo» y dependiendo de la generosidad de la cocinera a la hora de cascar los huevos. Tras formar la torta o panecillo, se espolvorea por encima con azúcar y anís en grano y se meten al horno. En algunos pueblos los llaman «suelas». En parte de nuestra Ribera se agrega anís a las morcillas de cerdo, muy apreciadas de esta guisa, en tanto que en la Montaña y Zona Media las castañas se cuecen con sal y anís en grano. Veamos sus preparaciones.

### 1.166 MORCILLA

Felisa Fabo de Astráin y Ángeles Fabo de Sesma. Morcilla

En Morcilla se dice:

«Veinticinco morcillas tiene mi puerco,  
ni te las cuento, ni te las miento».

Y salían las veinticinco.

Para la sangre de un cerdo normal, se emplea de 2 a 2,5 kilos de arroz. Si era pequeño, dos kilos y, si era grande, dos y medio.

El arroz se cuece no del todo, porque luego se acaba de hacer al cocer las morcillas.

En una sartén se fríen dos cebollas grandes, con dos o tres dientes de ajo y una buena rama de perejil, todo muy picado.

A la sangre se le une el arroz, la fritura de la sartén, así como canela, anís en grano (menos cantidad que canela), nuez moscada, un puñado de piñones y la manteca (picada bastante, para que tenga gracia). Se revuelve toda la masa y se le añade un poco de azúcar (que no se note que quede dulce), ya que así se le quita el gusto de la sangre. Hay algunos a los que les gusta la morcilla más dulce, por lo que se añade un puñado de azúcar.

Se llenan flojas, para que no revienten y se cuecen.

### **1.167 CASTAÑAS COCIDAS**

José M.<sup>®</sup> Cabañas Ferrer. Pamplona

Antes de cocerlas, se les quita una por una la «florica» (el apéndice final del fruto). Después se ponen a cocer en agua con una hoja de berza y una porción de anís en grano, o en agua con un puñado de sal gorda y otro de anís.

A partir del siglo XVII, a la hora de sazonar las salsas de los guisos con anís, las pequeñas simientes fueron sustituidas por los aguardientes anisados, obtenidos mediante la incorporación del anís en grano a los alambiques, antes de iniciarse la destilación. Ahora se emplea en su forma de ro-soli, presente en todos los mercados. Es imprescindible agre-

gar con sumo tiento la dosis, porque, si se va la mano, se malogra el guiso. Hay pocos sabores que tengan tanta «fortaleza» como el anís.

Vaya una muestra de estas preparaciones, siempre de carne, caza o corral, poco conocidas por lo que sé, más allá de nuestras fronteras.

### **1.168 SESOS A LA OLITEJA**

Miguel Uranga Esnaola. Pamplona

En un plato se pone una cucharada de vinagre, un poco de agua y una cucharada de anís. Se baten aparte cuatro claras hasta endurecerlas, se une todo y se vuelve a batir. Se toma un poco de seso previamente cocido, con una cucharada de pasta, se envuelve y, cuando está rusiente el aceite, se frien sin dejar de echar aceite por encima con una espumadera.

### **1.169 GALLINA EN SALSA CON ANÍS. 1**

Joaquín Otermin Aramendia. Mezquiriz

Se trocea la gallina. En una sartén se pone aceite, manteca y la grasa de la gallina. Se salan los trozos y tras pasarlos por harina, se fríen y se dejan aparte.

En una olla exprés, se pone parte del aceite sobrante de la fritura tras colocarlo, media docena de puerros y otra media de zanahorias, un ramo de perejil y un palo entero de canela, así como los trozos de gallina. Según edad de la gallina, sobre hora y media de cocción.

Ya hecha, se separan las verduras (por eso hay que echarlas enteras) y se ponen en una cazuela los trozos de la gallina. En la misma olla se añade una cantidad prudencial de arroz, que se hace a olla cerrada en unos ocho minutos. Se une a la cazuela y se agrega una copa de anís seco. Se revuelve bien y, tras un hervor, se sirve.

Para estas cantidades, se emplean cuatro gallinas con un peso total de seis kilos.

### **1.170 GALLINA EN SALSA CON ANÍS. 2**

María Archanco. Pamplona

Se corta en trozos, se fríe en aceite y manteca a partes iguales y se coloca en una cazuela, en donde se fríe un poco de cebolla. Cuando está hecha, se añade tomate, perejil picado y pimienta blanca. Se deslíe en caldo de cocido un poco de harina, que se une a la cazuela, cuidando de que no se rompan los trozos, así como las gotas justas de anís, y cuando está, se saca.

### **1.171 CONEJO EN ADOBO CON ANÍS**

Carmen Cabasés Muñoz. Pamplona

Se parte a trozos y se pone en una cazuela de barro con cebolla, ajo, perejil, zanahoria,

sal, pimienta, un poco de aceite, otro poco de agua y un palito de canela. Así se puede conservar por espacio de tres o cuatro días, teniendo cuidado, en cada uno de ellos, de darles vuelta a los trozos con una cuchara de madera.

Cuando se va a hacer, se pone en una cazuela aceite, o aceite y manteca, y cebolla troceada; se une a esto el conejo con todo lo que anteriormente se le había puesto a marinar, y se deja dorar un poco. Ya dorado, se le une un poco de tomate y luego un poco de harina, que se deslíe en agua fría, después un poco de leche rebajada con agua, para que blanquee un poco la salsa, así como unas gotas de anís. Ya hecho, se pasan los trozos de conejo a otra cazuela y luego la salsa por un pasador sobre ellos. Así se vuelve a poner al fuego y en poco rato ya está hecho.

### **1.172 CONEJO CON ANÍS**

Josefina Calleja de Bernete. Estella

Limpio que esté el conejo, se corta en trozos pequeños. Se corta también tocino en trocitos como dados y se frien con cebolla picada. Cuando está casi hecha, se unen los trozos de conejo y se deja rehogar un poco. Luego se echa caldo de carne hasta casi cubrirlo y un palito de canela, pimienta, sal, nuez moscada rallada y un poco de semillas de anís en polvo. Se pone la cazuela al fuego bien tapada, procurando que no se pegue, durante hora y media aproximadamente, en que resultará cocido. La salsa se arregla con avellanas, piñones y miga de pan; si se añaden algunos huevos, será mejor.



CONEJO CON ANÍS

### **1.173 LIEBRE CON ANÍS**

María Archanco. Pamplona

Se corta la liebre en trozos y se pone en maceración durante veinticuatro horas con cebolla y zanahorias troceadas, dos dientes de ajo escachados, pimienta, un palo de canela, una hoja de laurel y el agua necesaria para que los cubra.

En una cazuela de barro se pone aceite de oliva con cebolla picada, y cuando está casi dorada, se refrién los trozos de liebre. Se une un poco de harina, así como tres cucharadas de salsa de tomate, la verdura de la marinada, vinagre y anís. Se cubre con caldo de carne.

Ya hecho, se pasa la salsa por el chino y se adiciona un terrón de azúcar un poco antes de servirla.



### 1.174 ESTOFADO DE LIEBRE CON ANÍS

Receta recogida por José Castillo a Nicolasa Cerdán. Cortes de Navarra

Limpiar la liebre y cortarla en trozos. Colocar en el fuego una cazuela con cebolla picada y aceite. Cuando la cebolla esté tierna, añadir los trozos de liebre y una hoja de laurel, más un poco de tomillo. Cubrir la liebre con agua y que hierva muy despacio. Cuando esté a medio hacer, echarle medio vaso de moscatel y medio de anís seco.

Colocar en el mortero el hígado de la liebre, ajos y perejil. Machacarlo todo y después verterlo a la cazuela de la liebre.

A última hora añadir una cucharadica de las de café, de chocolate rallado y que hierva un poco, antes de servir.

### 1.175 TERNERA MECHADA

María Archanco. Pamplona

Se prepara el trozo de ternera golpeándolo previamente con un mazo de madera mojado. Se mecha con tiras de tocino muy delgadas. Hecho esto, se pone en una cazuela al fuego en aceite de oliva, con cebolla troceada y unos dientes de ajo enteros para quitarlos luego con facilidad, y poco a poco se le echa caldo de carne y unas gotas de anís. Según sea la ternera, el tiempo de cocción es de una hora. Ya hecha, se saca a un plato y se deja enfriar. Se trincha, se coloca sobre una fuente y se echa por encima el jugo que queda en la cazuela. Se presenta a la mesa adornando la fuente con puré de patatas.

### 1.176 TERNERA CON VINO RANCIO Y ANÍS

Micaela Lizarraga. Pamplona

*Ingredientes y cantidades para 4 raciones:* 1 kg. de ternera, dos cebollas, dos zanahorias, salsa de tomate, dos dientes de ajo, una copa de vino rancio, unas gotas de anís, aceite de oliva (1 dl.), harina, caldo de carne y sal.

*Modo de hacerla:* Se arrima al fuego un puchero con el aceite y la carne troceada, junto a la cebolla y zanahorias, ambas muy picadas, a fuego fuerte. Cuando empieza a tomar color, se unen un par de cucharadas de salsa de tomate, los dientes de ajo muy picados y una cucharada de harina disuelta en caldo frío. Tras rehogarlo todo, se añade caldo de carne caliente y la sal, dejándolo entonces a fuego moderado. A mitad de cocción, se agrega el vino rancio y unas gotas de anís, dejando que se acabe de hacer.

Tiempo aproximado: una hora.

### 1.177 BARQUILLOS DE CARNE RELLENOS

Antonia Erviti. Pamplona

Se pican, como para albóndigas, jamón y carne de ternera, a gusto de cada uno. A este picadillo se le agrega huevo batido, sal y unas gotas de anís.

Se corta la ternera en filetes muy delgados y se extienden con ayuda del mazo mojado. Se coloca una porción de la pasta sobre ellos y se enrollan como barquillos, se pasan por harina y se fríen en aceite muy caliente.

Aparte se pone en una cazuela aceite con unos dientes de ajo y perejil muy picados, que se escaldan en el aceite sin que lleguen a quemarse; se une después un poco de harina y se deslíe con leche y agua fría. Hecha la salsa, se echan los barquillos y se dejan así entre 20 y 30 minutos, a fuego moderado.

El anís, tanto en semilla como especia o condimento, o en su versión de ratafia, ha sido y es un producto que nunca ha faltado en las despensas de esta tierra. El ama de casa, aprovechando «un ratito libre», con anís y otros ingredientes, como algún huevo, aceite, harina y azúcar, y poco más, ha confeccionado en un santiamén pastas o rosquillas, guardadas luego celosamente en caja de hojalata, y más tarde delicia de críos y mayores, como tentempié de media ma-

ñana, postre casero o remate de meriendas y reuniones de amigas.

De todas ellas, la más extendida es la conocida como *chandrió*, voz típica navarra—Azkue la recogió también en el euskera de Roncal y Salazar—, que significa estropicio, desahogado, daño, desgracia. Son pastas caseras, muy populares en Navarra y sobre todo en su Ribera, fáciles de hacer y cuya denominación acaso se refiere a su forma irregular.

### 1.178 CHANDRÍOS

Camino Pueyo de Sarobe. Pamplona

**Ingredientes:** Un vaso de tamaño de vino de aceite de oliva, otro de leche, dos de azúcar, medio de anisado o en su defecto en grano, ralladura fina de limón y media cucharilla de Royal. La harina necesaria hasta que la masa se despegue justamente del fondo del recipiente donde se hace.

**Modo de hacerlos:** Una vez que los ingredientes están bien unidos, se añade poco a poco la harina necesaria, procurando no dejar seca la masa. Se deja en reposo durante media hora. Se hacen en forma de rosquillas o palitos y se fríen en aceite de oliva. Finalmente se espolvorea con azúcar molida.

Como norma para freír o cocer rosquillas o pastas en general, debe tenerse en cuenta que el horno o aceite debe estar a temperatura media, para que se esponjen bien, dándoles finalmente fuego fuerte. Si de principio se colocan a horno fuerte o se fríen en aceite muy caliente, se *aburan*, como dicen en Marcilla, es decir, se hacen por fuera y por dentro no. Además, se acostumbra poner en el aceite una cas-

cara de huevo o un trozo de patata empapado en vinagre o limón, para que no se queme el aceite, y de éste no debe salir humo, ni que tampoco esté frío, porque entonces chupan aceite y no salen bien.

Existe otra versión de *chandrios*, de receta casi igual, pero sin leche entre sus ingredientes.



CHANDRÍOS

## 1.179 CHANDRÍOS DE SAN MARTÍN DE UNX

Maura Muruzábal. San Martín de Unx

*Ingredientes y cantidades:* 4 huevos, una taza de aceite de oliva, una taza de anís, tres tazas de azúcar, 3 papeletas de gaseosa (color blanco), 3 papeletas de gascosa (color amarillo), 900 gramos de harina. Aceite de oliva para freír.

*Modo de hacerlos:* Se baten los huevos con el azúcar, se les une el anís y se vuelve a batir; se añaden luego las papeletas de gaseosa y se bate otra vez la masa. A continuación, se incorpora la harina poco a poco, procurando que no queden grumos; se deja la masa un cuarto de hora en reposo.

*Formación de las rosquillas:* En un plato se ponen unos 100 gramos de harina, se coge de la pasta un poco, como del tamaño de una nuez grande, y se hace una bola que se espolvorea con un poco de harina, y a continuación y en la palma de la mano se aplasta dándole forma de cinta; nuevamente se unta ligeramente de harina, se le da forma de anillo y se echa a freír en una perola.

*Fritura:* En una perola de dos litros de cabida, se pone al fuego un litro de aceite de oliva y, cuando está caliente, se van echando las pastas en forma de rosquillas pequeñas; éstas se dilatan y se fríen bien por los dos lados, dándoles la vuelta con la ayuda de un palito delgado. Una vez fritas por los dos lados, se sacan a una fuente y se espolvorean con azúcar molido. Se conservan muchos días con el mismo sabor y presencia.

## 1.180 ALFAJONES

Ángeles y Blanca Villar de Imaña. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Medio litro de aceite de oliva, 375 gramos de harina, una cucharada de azúcar, un decilitro de agua, un trozo de cáscara de naranja, medio palito de canela, una cucharilla de anís en grano y una pizca de sal.

*Modo de hacerlos:* En un recipiente se pone la harina tamizada, echándole el aceite hirviendo y agua previamente cocida con la cáscara de la naranja, la canela, el anís y la sal. Se mezcla todo muy bien y se deja descansar una hora. Se estira la masa y se forman empanadillas, rellenándolas luego con pasta de almendra, friéndolas en aceite caliente y espolvoreándolas finalmente con azúcar y canela molidas.

*Relleno de almendras:* Se pone en un cazo medio kilo de azúcar, dos cucharadas de agua y un cuarto de kilo de almendras machacadas, dejando cocer a fuego lento hasta que espese y quede como una pasta. Con ella se rellenan las empanadillas.

## 1.181 PASTAS DE ANÍS

Felisa Fabo de Astráin y Ángeles Fabo de Sesma. Marcilla

*Ingredientes y cantidades:* Una taza de aceite (tamaño café), una taza de azúcar, un huevo, 1/2 taza de anís y la harina que entre (aproximadamente un cuarto de kilo).

*Modo de hacerlas:* Se baten y unen bien los cuatro primeros ingredientes. Seguidamente se une la harina que entre, haciendo una masa que luego se estira con un rodillo. Se recorta con unos moldes y se meten a horno moderado sobre unas placas.

## 1.182 POLVORONES

M.<sup>a</sup> Dolores Lorda de Colina. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 125 gramos de manteca de cerdo, 25 gramos de azúcar, una



MANTECADAS

copita de vino blanco, una cucharilla de anís, un poquito de canela y la harina que admita.

*Modo de hacerlos:* Se trabaja la manteca con el azúcar, anís, vino blanco y canela; se añade la harina hasta que se pueda trabajar bien con las manos. Con un vaso o cortapastas se corta la masa previamente extendida con un rodillo y de un centímetro de espesor. Se meten a horno suave hasta que se doren.

### 1.183 MANTECADAS

Alicia Azcona. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Medio kilo de harina, 250 gramos de azúcar, 100 gramos de manteca de cerdo, una copita de anís y tres huevos.

*Modo de hacerlas:* Sobre la mesa se pone la harina formando un montoncito y en el centro se hace un hueco en el que se irán echando los huevos, el azúcar, la manteca y el anís. Se amasa perfectamente hasta dejar una masa suave que no se pegue a los dedos. Entonces se extiende con el rodillo y con un cortapastas o un vaso se van cortando discos. Se introducen a horno no muy fuerte, poniéndolas sobre una placa untada con mantequilla.

### 1.184 ROSQUILLAS DE SANTA CLARA

Visitación Clemente de Gelabert. Pamplona

Póngase en un recipiente dos yemas más un huevo, a lo que se añaden 50 gramos de azúcar fino, que se baten bien. Se agregan 200 gramos de harina, 50 gramos de mantequilla y 15 de levadura y una copita de anís; se mezcla mucho hasta obtener una pasta fina, que se estira con la mano hasta obtener unas tiritas del grueso de un dedo, se forman rosquillas y se ponen en una placa con mantequilla al horno.



### **1.185 PASTAS ANISADAS**

Maria Salcedo. Tafalla

*Ingredientes y cantidades:* Una taza de nata, otra de aceite frito con una corteza de limón y frío, un poquito de bicarbonato, media cucharilla de canela molida, una cucharilla de semillas de anís, una taza de azúcar y harina tostada.

*Modo de hacerlas:* Se baten las natas con el aceite, se le agrega el azúcar, bicarbonato, canela, anís y un poco de la harina, hasta formar una pasta que se pueda amasar. Se amasa un ratito sobre un poco de harina, se aplasta la masa con la mano y aplanar con un rodillo y con un vaso o taza se cortan, y con la punta de un cuchillo se cogen y se depositan en una lata de horno, teniéndolas en el mismo durante unos 15 minutos. En caliente se espolvorea sobre ellas con azúcar glas.

### **1.186 MODO DE HACER TOSTONES**

Adela Corti de Lorda. Pamplona

Para cada doce yemas, se echan dos claras con 50 cl. de aguardiente, un decilitro de aceite, media copita de anisete; se bate todo ello bien con 185 gramos de azúcar. Después, poco a poco se va uniendo la harina que entre, hasta que se pueda adelgazar la pasta con un rodillo.

Se introducen sobre una placa, a horno moderado.

### **1.187 TORTAS DE ACEITE**

Ángeles y Blanca Villar de Imaña. Pamplona

1 kilo de masa de pan, 1/2 litro largo de anisado, un kilo de azúcar, once huevos, semillas de anís, harina y una cucharilla de Royal.

### **1.188 MAGDALENAS DE ANÍS**

Ángeles y Blanca Villar de Imaña. Pamplona

Para cada cuatro huevos, se echa 185 gramos de azúcar, la misma cantidad de harina, una copita de anisado y 150 cl. de aceite de oliva. Se bate todo bien, se une una cucharita de Royal y se coloca la pasta en moldes hasta su mitad y se cuecen a horno suave.

### **1.189 BIZCOCHO DE ANÍS**

Maria Salcedo. Tafalla

*Ingredientes y cantidades:* Un huevo, una taza de aceite de oliva, otra de leche, otra de azúcar, una copa de anisado, dos papeletas de Armisén blancas y otras dos amarillas, un tazón de harina, ralladura de limón seco.

*Modo de hacerlo:* Se bate bien el huevo con el azúcar; después se añade el aceite batiéndolo y seguidamente la leche, el anís y la ralladura de limón, más las papeletas de Armisén. A continuación se va uniendo poco a poco la harina hasta hacer una pasta homogénea.

Se unta el molde con manteca, mantequilla o, si es con aceite y para que no se pegue, se espolvorea con pan rallado. Se vierte la pasta y se introduce al horno. Se conoce cuándo está si, introduciendo una aguja, sale limpia.



MAGDALENAS

Dentro de la repostería popular del anís, los *tostones* son característicos de Oteiza de la Solana. No pierden actualidad ni protagonismo en las reuniones que organizan las

mujeres, cuando se reúnen a charlar y merendar. Tampoco les hace ascos la chiquillería.

### 1.190 TOSTONES DE OTEIZA DE LA SOLANA

Felisa Salinas. Oteiza de la Solana

Se pone al fuego en un perol litro y medio de agua con un kilo de azúcar y una porción generosa de anís en grano «a ojo». Se pone a cocer dándole vueltas con una cuchara de palo, hasta disolver el azúcar. Entonces se saca el recipiente del fuego y se deja enfriar. Frío ya el almíbar, se le va uniendo poco a poco harina, la que entre hasta conseguir una masa de cierto cuerpo, sin que resulte delgada.

Se toma una porción, cuya cantidad enseña la práctica y con las dos manos se hace una bola que se coloca en el centro de los *hierros de los tostones*, que deben estar bien calientes, metiéndolos en las brasas, sin ponerlos rusientes. Se deposita la bola de masa en uno de los platillos, previamente untados en aceite, para que no se peguen, se presiona con el otro platillo fuertemente y así se mantiene el tiempo necesario para que se haga el *tostón*. Pasado un tiempo prudencial, se abren los platillos y con un cuchillo se desprende el *tostón*, saliendo éste decorado con sus caprichosos resaltes de círculos y estrellas.

El singular instrumento citado en esta receta es un molde similar a los barquilleros de hacer hostias, con dos brazos de hierro y una largura total de 75 centímetros, unidos por una charnela y en cuyo punto de unión tiene dos superficies redondas con un diámetro de 15-17 centímetros, en cuyas caras interiores existen unos vaciados con figuras geométricas y en una de las caras, rodeando al dibujo central, está grabado el nombre del dueño de la casa y fecha en que se

hizo el artificio. Para que no se canse demasiado la persona que hace los tostones al apretar ambos brazos, una argolla de hierro se encarga de mantenerlos unidos.

Hay bastantes «hierros» en el pueblo, pero no en todas las casas lo tienen. Suelen cederlos a quien los solicite, y es costumbre regalar luego unos cuantos *tostones* en agradecimiento.

**D**igan lo que digan, es muy difícil encontrar dentro de los elementos del mundo animal y vegetal —eliminados los letales—, algo que, convenientemente tratado, resulte de verdad incombible. Lo que sucede es que el dicho de que «sobre gustos no hay nada escrito», es tanto más válido en gastronomía, cuanto que éstos, los gustos, son varios y diferentes en las distintas partes del mundo, por razones culturales, religiosas o simplemente de supervivencia. Evolucionan también con los tiempos, e incluso en función de la economía, porque muchos alimentos alcanzan mayor o menor demanda, y en consecuencia, valoración, más que por su calidad, por proceder de lejanas tierras o por su abundancia. Así, muchos platos baratos en un tiempo, a escasear, se convierten en manjar de ricos, y viceversa. Basta recordar, por ejemplo, los cambios sufridos en los últimos cincuenta años respecto a las angulas, bacalao y pollo.

La transformación de gustos se aprecia en la obra de D. Enrique de Villena, *Arte Cisoria*, escrito en 1423. Entre los animales que cita —la mayoría, de consumo vigente—, se encuentran algunos hoy culinariamente postergados: nutrias, erizos, galápagos... También menciona alimentos que se tomaban como medicina, hoy impensables: carne y huesos de perro, para la calcificación de los dientes; tejón viejo, para quitar el espanto y temor del corazón; el milano, para quitar la sarna; la carne de león, para ser temido, y los grillos, contra la incontinenencia de orina. Indica asimismo que se consumían por su sabor, como hacían los turcos con el caballo, los italianos con las culebras, los labradores andaluces con las cigarras, en Vizcaya, con saltamontes, y en Tierra de Campos, con los gusanos del vino.

Si uno va por el mundo, ve que se come de todo: pescado e hígado de ballena crudos, moscas, aletas de tiburón, lombrices de tierra, hormigas, perros, saltamontes, gusanos, monos, lagartos, ratas... angulas y chipirones. Si, señor, chipirones. Aún recuerdo la cara de un inglés, amigo de mi hermano, cuando en un mediodía sanferminero sacaron en casa chipirones en su tinta. No sé si tenía media cosecha dentro o estaba sereno, pero por poco le da el telele. A los días, con cara de horror, aún repetía: «¡Black!, ¡black!» (¡Negro!, ¡negro!). Y es que creemos que lo nuestro es lo bueno y rechazamos sin probar lo que nos parece sospechoso de los demás. Guisos estimados en una parte, se desechan en otras.

Aquí también, en Navarra, tenemos una gastronomía que podemos llamar insólita, es decir, no común ni ordinaria, extraña o infrecuente.

Hace muchos años, acompañando a Ollarra a la codorniz, un galforro, que debió de confundirnos con Hermanas de la Caridad, se arrimó tanto, que del primer tiro fue vuelta al aire. Al ver que lo cobraba, le mostré mi extrañeza, a lo que me contestó de inmediato: «Ave que vuela, a la cazuela». Y efectivamente, una vez bien serenado, nos proporcionó una sopa muy rica —era duro como un ruego, por lo que hubo de cocerse durante varias horas—, y su carne, aderezada luego con su correspondiente ajo, cebolla y vino blanco, amén de mucha agua, resultó francamente buena.

Un tudelano, Luis Gil Gómez, tan gran persona como avisado escritor, recogió la gastronomía ribereña y entre otros platos éste, de alubias con mochuelo.

## 1.191 ALUBIAS CON MOCHUELO

Me fue facilitada esta receta por Rafael Fernández, un mozo fuerte y chaparro de Arguedas, que suele andar bastante por tierras bardeneras. Vio realizar el preparado a un tío suyo y en su compañía lo consumió.

Es de sobra sabido que, tiempos atrás, las alubias constituyeron la pared maestra de la gastronomía popular. En las casas labradoras y jornaleras eran el pan nuestro de cada día. Unas veces con calabaza, otras con tocino y otras con morcilla, venían a ser la firme palanca de la subsistencia.

Pero, según me dijo Fernández, adobadas con mochuelo eran un regalo. Así las cocinaron en una cabaña de la Bardena.

En primer lugar, mataron, destriparon y limpiaron con todo cuidado unos cuantos mochuelos jóvenes, que aparecían agarrados en las vigas del techo, dejándolos al oreo durante cierto tiempo.

Arrimaron al fuego un buen puchero de alubias y, cuando se hallaban a medio cocer, en sartén aparte refrieron cebolla, ajos, guindilla y tomate, metiendo seguidamente los mochuelos. Cuando éstos estaban a medio freír, la sartén fue retirada del fuego, siendo volcado todo su contenido en el puchero de las alubias, acabando de cocer todos los ingredientes.

Me explicó Fernández que el mochuelo tiene la carne delgada y fina, que se deshace con facilidad y que adquiría consistencia y dureza al quedar medio refrita en la sartén.

Del mismo pueblo era Perico Ruete, que iba con el siglo y tenía un apetito extraordinario. Arreaba con todo. Cigüeña que se descuidaba, cigüeña que se comía. En una oca-

sión invitó a sus amigos, e hizo la cigüeña con muchas patatas. Y probando, probando, que si la sal, que si las patatas, que si la salsa no está recia, arreó con todo el guiso «en la probadura».

También del citado escritor es el guisado de alcaraván.

### 1.192 GUISADO DE ALCARAVÁN

Fue ésta otra especialidad gastronómica que, aunque muy reducidos, debía contar con algunos partidarios.

El alcaraván es una zancuda que siempre anda merodeando por las márgenes de las balsas y de los ríos pequeños. También se le ve por el monte y por las viñas. Su carne es áspera y correosa. Vamos, lo que se dice una cosa mala.

Pero los cazadores —algunos de ellos— se la merendaban como si fuera manjar de dioses. Aquéllos, por lo visto, se acogían al apotegma de un tragón tudelano que aseguraba formalmente que «todo lo que anda es bueno para comer». Y, al amparo de ello, se engullían esta especie de cigüeña como si tal cosa.

Cuando después de la merendola, la cuadrilla se topaba con otros amigos y alguno decía:

— Alcaraván comí.

— No será mí (No seré yo) —respondía el otro, dando a entender que no era partidario de la carne de este volátil—.

Por lo que tengo oído contar, el alcaraván tiene una carne fuerte y áspera, extremadamente correosa. Lo que digo: una cosa mala.

Se guisa con arreglo a la fórmula más elemental, acompañado de unas patatas.

En Guesálaz al galforro —que es el ratonero común, *Buteo buteo*— se le llama *capón de monte* por su bondad culinaria, aunque como curiosidad cabe añadir que el perro no

lo come ni aun guisado. Se han hecho pruebas de guisarlo a una con malvices, y a pesar de ello, lo desechan. La receta es de un amigo que quiere permanecer en el anonimato.

### 1.193 GALFORRO GUISADO

Una vez pelado, desviscerado y pasado por la llama, se trocea eliminando luego cabeza y patas. Se pone aceite a calentar en una sartén y, cuando está caliente, se refrien los trozos del ave, que se reservan.

En el aceite sobrante se echa cebolla y un par de dientes de ajo, muy picados, rehogándolo hasta que empiecen a tomar color. Entonces se unen los trozos del galforro y se añade medio vasito de vinagre de vino, una hoja de laurel, sal y el caldo necesario para su cocción.

Es conocida la labor realizada en Navarra, para la recuperación del buitre leonado, que estaba disminuyendo a ojos vistas.

En la actualidad son más de 1.200 los ejemplares censados y por ello se están enviando ejemplares jóvenes a

otros puntos de España y Europa, para repoblar antiguas colonias, ahora en trance de desaparición. Sabido es que se nutre de carroña de animales más bien grandes, lo que causa repugnancia. Por su peso, que alcanza los ocho kilos, y su gran envergadura, es sin duda la mayor de nuestras aves vo-



ladoras. Y se ha llegado a comer, claro está. Carlos Erviti, tan bueno en la amistad como en la mesa, me agenció su receta y fue comensal en una ocasión. Después comprobé que la cocinera lo preparó creyendo que era avutarda. Me aseguró mi informante que salió excelente y que la carne, con

este guiso, es parecida a la del estofado de toro. El mayor problema estriba en su formidable dureza, por lo que, como se señala en la receta, puede llegar a estar cociendo, aun en olla exprés, hasta cuatro horas.

### 1.194 BUITRE A LA HIGA DE MONREAL

M.<sup>a</sup> Camino Unzué. Monreal

Ya limpio, se deja sercnar durante dos o tres días. Se corta en trozos que se refrién con aceite de oliva en una sartén, depositándolos, conforme se van haciendo, en una olla exprés. Debido a su tamaño, no se puede dar cantidades exactas de los ajos, cebolla, vinagre, laurel, coñac y caldo de agua, o en su defecto agua, que entran en el guiso. Si hay que decir que la cantidad de cebolla debe ser grande.

Lo mismo sucede con el tiempo de cocción, que varía según la edad, pero siempre mucho. Como mínimo, dos horas y media, y lo probable es que tenga que estar otra hora y media más.

Los córvidos se comen todos. Al igual de lo que sucede con el buitre, una labor fundamental en su preparación consiste en eliminarles la piel y serenarlos luego o marinarlos. Angel Muro en su obra «El Practicón» señalaba que «el cuervo en noviembre y diciembre, aumenta en mucho la sapidéz y el aroma del caldo, pues por lo general la carne de estos animales contiene toda su sangre». Si son relativa-

mente jóvenes, aseguran que son excelentes. Conozco la anécdota de presentar uno de ellos en una cazuela de palomas torcazas, e invitando a servirse el primero a un tragal-dabas, se lo sirvió por ser de mayor tamaño y no se enteró. La Biblia vetaba su consumo: es bien sabido que no regresó al Arca de Noé tras el diluvio. He aquí su receta.

### 1.195 CUERVO EN SALSA

Javier Lanz. Lesaca

Hay que desplumarlos, quitándoles a la vez la piel, para lo cual se les da un corte en el pecho y con los dedos se les quita fácilmente.

En una cazuela se deja marinar con ajo, sal y unas gotas de vinagre.

Se guisa poniendo en una cazuela de barro aceite de oliva, un diente de ajo y se dora el cuervo, que anteriormente ha sido atado con un bramante y pasado por harina. Se añade entonces media cebolla grande picada y, después de rehogada la cebolla y casi de color rubio, se le agrega una manzana dulce pelada y cortada en cuartos, una zanahoria cortada a rodajas, un tomate pequeño en crudo y un vaso de vino blanco. Luego se añade caldo de carne o agua caliente y se deja hacer.

Ya hecho, se parte en dos y se pasa la salsa sobre las mitades por el chino.

La grajilla (*Corvus monedula*), de tamaño intermedio entre la tórtola y la paloma, es también de color negro, aunque su cogote es de color gris. Se encuentra de la Navarra media hacia abajo, es decir en su parte mediterránea. Algunos cazadores bardeneros, si no hay otra caza a tiro, dan grajilla por paloma, teniendo la precaución, tras desplumarlas, de cortarles la cabeza. Pasan por zuritas o bravias. Co-

mo no todo el mundo es ornitólogo, es creencia común en la Ribera que la grajilla y la chova piquirroja (*Pyrrhocorax pyrrhocorax*) son de la misma familia. Aunque a ambas se las considera buenas gastronómicamente hablando, la segunda, llamada también *graja molinera*, es la que brinda una carne más fina.

### 1.196 GRAJILLAS CON ARROZ

Jesús M.<sup>a</sup> Astráin Fabo. Marcilla

Una vez desplumadas, desvisceradas y limpias, se pasan por la llama. Se pueden hacer con o sin piel, resultando de la primera manera el guiso ligeramente amargo.

En una sartén se pone al fuego aceite de oliva y, cuando está caliente, se pasan las graxillas ligeramente enharinadas, hasta dorarlas un poco. Se reservan aparte.

El aceite sobrante se vierte a una cacerola y se hace un refrito de cebolla, zanahoria y ajo troceados. Cuando las verduras están hechas, se agregan 2 ó 3 cucharadas de salsa de tomate para que tome color, una copa de coñac y el caldo necesario. Se sala y se deja hacer a medio fuego.

Cuando están casi hechas, y calculando la salsa, se agrega un poco de arroz, que debe quedar luego caldoso.

Finalmente, dentro de las aves, está la pizaraza, muy abundante en Navarra, principalmente en la Zona Media y cada vez más habitual dentro de los paisajes urbanos. Lleva mala fama entre los cazadores, quienes le atribuyen el ex-

terminio de polladas y huevos de perdiz principalmente, aunque en realidad se alimenta de todo, incluso carroñas, como es fácil de verificar desde el coche, si hay algún animal atropellado.

### 1.197 PICARAZAS EN SALSA

Pedro Aramendía Arrieta. Pamplona

*Ingredientes:* Para 4 pizarazas: 2 dl. de aceite, cebolla y media grande, 2 zanahorias, una cabeza de ajos, media pinta de vino tinto, caldo de carne y sal.

*Modo de hacerlas:* Se les quita las plumas, se vacían, se les quita la piel y se sala su interior. Se rehogan en aceite y se reservan.

Al aceite sobrante se le añade la cebolla, zanahorias y ajo, todo ello troceado, y el vino tinto. Si hiciera falta, se agrega caldo de carne o agua en su defecto. Se sala y se deja hacer despacio.

Ya hechas, se depositan en una fuente de servicio y se pasa sobre ellas la salsa por el chino.

Los conquistadores españoles, al encontrarse en América con otra cultura, señalaron su extrañeza por algunos de los alimentos que allí consumían. Así Francisco Hernández en su *Historia Natural de Nueva España* (1575) decía: «¡Qué variadas son las costumbres humanas, y cuánta diversidad de productos naturales se emplean en las comidas y surten las mesas de las distintas regiones del mundo!. He aquí que los indios occidentales comen gustosamente renacuajos, que nuestros paisanos se horrorizarían de ver y aun nombrar, y no desdeñan las langostas fritas y las hormigas, y tienen por exquisitas muchas cosas que nunca comerían nin-

gunos otros habitantes del mundo». Unos años antes Fray Bernardino de Sahagún, en su Códice Florentino, ya señalaba el consumo de gusanos, moscas, langostas, hormigas, avispa, iguanas, tortugas y galápagos, añadiendo en la mayoría de los casos: «Es muy bueno de comer, es comida de Señores».

Aquí también tenemos un surtido de animales y platos que pueden hacer la competencia a los mexicanos, como, por ejemplo, el calderete de «samarucos», que publicó el anteriormente citado Luis Gil Gómez, al que copio, pues nadie mejor que él para describirlo.

### 1.198 CALDERETE DE SAMARUCOS

Llamamos *samaruco* en la Ribera al alevín de la rana e igualmente a los de otros peces de río o balsa. El *samaruco* es el alevín de la rana en la primera fase de su metamorfosis.

Estos alevines, adecuadamente guisados, se ofrecen en un plato de especial sabor que resulta muy apreciado por algunas gentes de la Ribera.

La forma de condimentarlos es la siguiente: en un calderete se refrién cebolla, ajo, perejil, tomate y guindilla. Verificada la fritura, se vierte agua natural en una proporción razonable juntamente con los *samarucos* bien lavados, que se dejan cocer a fuego lento. A lo último de la cocción, se espesa la salsa con harina y agua fría.

Este calderete se prepara no sólo en Tudela, sino también en Corella, Marcilla y otros pueblos de la Ribera.

No debe sorprender el consumo de este anfibio en estado larvario, que dentro del vocabulario navarro es posiblemente el que posee más voces, por lo menos 27 distintas, ya que al ribero en general le gustan los alimentos gelatinosos. Por ello consumen las ranas con piel.

Dentro de los reptiles, se consumen dos de ellos: culebras y lagartos, aquí llamados *gardachos*. Con anterioridad se consumían los galápagos, única tortuga existente en Navarra, presente en todos los biotopos palustres de la Ribera, aunque en la actualidad con poca intensidad. Las lagunas y el Ebro reúnen mayor abundancia. Tienen el caparazón abombado y el peto no está sujeto al mismo. No supera, en general, los veinte centímetros, es acuática y gusta de balsas y corrientes lentas. Inverna aletargado, enterrado en el fondo de su balsa y alcanza notable longevidad: ha habido ejemplares de 120 años.

## 1.199 GALÁPAGOS

Se les quita la concha, metiendo la punta por donde tiene la cabeza, o por el extremo contrario. Lo que sirve para vianda son los brazuelos, los cuatro cuartos enteros con las piernas y las yemas. Lávalo todo bien, y desollado, se marean con aceite crudo, o manteca, y se le echa en el mareo una poca de especia, y ajos partidos. Después se cubren de agua, que cuezan a fuego manso, y en estando tiernos, se fríen unos ajos, y fritos, se muelen con la otra media especie, se le echan y se sazona de sal.

También por el citado recetario sabemos que se consumían *ortiguillas*, que no es otra cosa que anémonas o medusas, y que en la actualidad se siguen degustando en Alicante, preparadas con arroz, según noticia que debo a don Antonino Andrés Velasco, profesor que fue de la Escuela de Hostelería de Burlada.

La verdad es que toda esta serie de animalejos, considerados inmundos por la Biblia –por andar sobre la planta de los pies, y por lo tanto prohibidos–, tienen aquí decididos consumidores. De las culebras decía Fray Francisco Ximénez, en «Cuatro libros de la Naturaleza» (1615): «...comen los indios su carne y dicen y afirman que entre todas las carnes de las aves domésticas, ninguna hay tan suave como ella». De la misma opinión hay bastantes navarros. Las que se consumen habitualmente son dos: la *culebra bastarda* (*Malpolon Monspessulanus Hermann*) y la *culebra de escalera* (*Elaphe Scalaris Schinz*). La primera, con dorso de tonos verdes oliváceos suavemente pardos, puede sobrepasar los dos metros de longitud y su densidad, en relación a la de los ofidios, es en Navarra de las más altas. La segunda, que rara vez sobrepasa el metro y medio, tiene la carne más blanca que la primera. Ambas son de origen mediterráneo. Las he visto comer y saborear. Se les acostumbra dar, ya muertas, un corte debajo de la mandíbula, que se sujeta en una pequeña rama fuerte y corta o en un clavo, y se les quita la piel, como se quita una media, dándole vuelta y tirando hacia abajo. Adherido a la piel sale el vientre y queda su carne blanca completamente limpia. En alguna ocasión las aderezan en salsa verde, pero en general se consumen asadas a

Dionisio Pérez, más conocido como Post-Thebussem, señala en su obra «*La cocina clásica española*» que buscando documentación para un artículo sobre caracoles, encontró en la autorizada revista francesa *L'Art Culinaire*, de 1910, una información sobre la crianza de tortugas comestibles en todos los conventos de España, cuya regla impone el régimen de vigilia durante todo el año. Y agrega: «*Parecerá el caso de gran novedad a los historiadores, tanto más al saber que se utilizaban las cercas donde las tortugas se reproducían y crecían para cebar caracoles de una singularísima especie, como no existe otra más gustosa en todo el mundo...*».

Su preparación nos la da Antonio Salsete, pseudónimo del fraile autor del manuscrito titulado «*El Cocinero Religioso*», escrito en Pamplona en fecha desconocida, a finales del siglo XVII o primer tercio del XVIII, tantas veces citado en este libro.

la parrilla, con el único acompañamiento de la sal; también adobadas con ajo majado, aceite y sal.

«El *gardacho* es el bocáu más delicáu que hay, de todos los bichos vivientes. Es el mejor...» me decía un amigo ribero. Y es opinión compartida por tantas cuantas personas de toda condición social y económica lo han degustado, coincidiendo a la hora de valorar su carne, con rara unanimidad, como superior a la langosta.

Como señala la *Guía ecológica y paisajística de Navarra*, sobre el lagarto –que aquí llamamos *gardacho*–, «pesa un extraño odio, fruto de algún curioso fenómeno de psicología social, y en muchos casos son perseguidos con saña cruel». Y continúa: «También hay que consignar que, en otros casos, sufre una astuta persecución con fines bien diferentes, porque hay quienes descubren en su carne buenas cualidades culinarias y gastronómicas». Efectivamente, este reptil (*Lacerta lepida Daudin*), el mayor de nuestra fauna, que llega a superar el medio metro, es perseguido tanto por el hombre, como ahora por las rapaces, que lo han incluido en su dieta al disminuir los conejos.

Típicamente mediterráneo, vive en toda la Navarra Media y Ribera. Habitualmente se le suele encontrar en lugares despejados, amparados por piedras, en las grietas rocosas e incluso en los cados de conejo, siempre en caracoles al calor; pocos en sitios húmedos. En la época de celo, de abril a junio, se le suele seguir el rastro con perro y, si se refugia subiéndose a un árbol, suelen matarlo con escopeta. Si no, es capturado a mano –algunos lo hacen con la boina, por si acaso les muerde–, se lanza al aire y cuando cae y está se-



miinconsciente, se le da un tajo con la navaja en la parte posterior de la cabeza, que se corta, teniendo la precaución de apartarla. Conozco el caso de un bardenero que cogió la cabeza recién muerta y recibió tal mordisco de los formidables maxilares, que no había forma de que soltara.

Una vez muerto, se despellea con facilidad, se desviscera y se acostumbra comerlo asado en parrilla sobre brasas de sarmiento con aceite y sal, igual que los gazapos. Otros frota su carne con ajo, antes de asarla y, tras trocearlo, lo frien en aceite con abundantes dientes de ajo. En la Ribera bardenera trocean al gardacho y lo unen a las alubias blancas a mitad de cochura, resultando, según afirman, un plato para elegidos. Jimeno Jurio dice que en Artajona se guisan con tomate o patata y en Cintruénigo he recogido dos formas allí habituales, con tomate y, sobre todo, guisado en fritada de tomate y pimientos.

Dentro de los mamíferos insólitos, están los topos, ratones de campo, la rata de agua, el lirón y la ardilla. Mientras los tres primeros se consumen en la Zona Media y Ribera, los dos últimos lo son en la Montaña.

En los regadíos riberos suelen capturar topos, que una vez despelletados y desviscerados, se dejan una noche al sereno, antes de consumirlos. No es difícil dar con un festejo gastronómico consistente en calderete de topos, aunque también se acostumbra asarlos a la brasa, aliñados con ajo y aceite. Aseguran que como mejor resultan es, tras serenados, fritos en aceite con bastantes ajos; luego se les une un poco de salsa de tomate y el caldo necesario. Cuando están casi hechos, después de salarlos, se unen unos caracoles ya engañados y cocidos. Otra manera de guisarlos es sofriéndolos en aceite con ajo y cebolla picadas, uniendo luego salsa de tomate y unos pimientos previamente recocidos, con el añadido final de un punto de guindilla.

El ratón de campo (*Apodemus sylvaticus*), también se come, aunque sin llegar al aprecio mostrado por los roma-

nos, que como señala Schraemli, tenían especial predilección por los ratones de campo que se criaban entre castaños; incluso contaban con criaderos especiales. Afirmaban que el plato más succulento consistía en crías de ratones recién nacidos. Y la forma de ingerirlos era la siguiente: los tomaban del rabito, desde luego vivos, y después de pasarlos por una excelente salsa de miel los levantaban con gracia con los dedos y los tragaban enteros. Aquí no llegamos a tanto; limpios de cabeza, piel y vísceras, se asan a la brasa con aceite y ajo, salándolos al final. He oído decir a más de un ribero: ¡Son divinos!

Las ratas de agua (*Arvicola sapidus* Miller), eran bocado que se comía en la Zona Media y Tierra Estella principalmente, aunque su distribución es uniforme en toda Navarra. Y digo que eran, porque este herbívoro, que sólo tiene de rata el nombre, vive en las orillas de los ríos, y a causa de la contaminación fluvial y los insecticidas resultan cada día más difíciles de ver. Para identificarlas basta comprobar la cola, más corta y delgada, la cabeza redondeada y las orejas apenas visibles.

Jimeno Jurio dice que, en Artajona, para su captura, algunos emplean cepos de los usados para los pájaros, con cebo de remolacha. También usan cepos de dientes. Otros las cazan tapando la boca de la cueva con un bote o con broza; abren encima con un azadón y echan finalmente agua por el agujero, para obligar a la rata a salir.

Como ningún gran «chef» se ha dedicado a cocinar ninguno de los bichos que figuran en esta relación, a las ratas de agua, tras limpiarlas, se les da un golpe en la espina dorsal para abrirlas mejor, se les hace en los extremos de arriba y abajo unas pequeñas incisiones y se les coloca unos palitos, para que estén bien extendidas y no se abarquillen al asarlas a la brasa con los consabidos aceite, ajo y sal. De Guesálaz procede esta otra manera de cocinarlas.

## 1.200 RATAS DE AGUA GUIADAS

Tras despelletarlas y desviscerarlas, se trocean regularmente.

Se pone al fuego una tartera de barro y en ella en crudo aceite de oliva, bastante cebolla picada, con las ratas troceadas. Antes de que tome color la cebolla, se unen unos pimientos verdes, sin rabos ni semillas, cortados en trozos.

Rehogado bien el guiso, se sala y añade vinagre de vino tinto y el caldo necesario, hasta que la carne esté tierna.

Yo no sé si Rodríguez de la Fuente sabía o no. Pero lo cierto e importante es que consiguió mentalizar a los españoles para que respetásemos a algunos pobres animalitos, al borde de la extinción. Ese fue su gran mérito. Entre esos animales está la ardilla, en otro tiempo abundante en los bosques del norte y en los robledales y encinares de la Zona

Media del Reyno. Este simpático roedor, como muchas personas, aparenta más de lo que es, pero su poca carne es exquisita y constituye un gran plato. También, cómo no, se asa a la parrilla, pero mejor es aún cocinada con esta receta procedente de Orbaiceta, que debo a la señora de Pedro Legaz.

## 1.201 ARDILLA EN SALSA

Tras despelletarla, se limpia con un trapo seco y se trocea.

En una cazuela, se fríe en aceite de oliva una cebolla de tamaño regular con tres dien-



tes de ajo, todo muy picado. Cuando empieza a tomar color, se unen los trozos de ardilla y se refrién. Ya hecho, se une un vasito de vino blanco y caldo de carne o agua. Se sala y se deja a fuego medio.

Cuando se calcula que está próximo a hacerse, se añade más caldo y una taza de arroz que se deja hacer lentamente, procurando que el guiso salga caldosico.

Es animal de poca «chicha», por eso se le añade arroz.

En Navarra, al lirón se le conoce casi exclusivamente por el vocablo vasco *musharra*, que varía ligeramente según las distintas localidades, tomando las voces de *biarre*, *bisharre*, *miccharro* y *misherra*.

Como precisa la *Guía ecológica y paisajística de Navarra*, existen de: mismo dos variedades: el *lirón gris* (*Glis glis* L.) que tiene su hábitat en la mitad norte, en robledales, castaños y fundamentalmente en hayedos, siendo el límite meridional la Sierra de Izco, y el *lirón careto* (*Eliomys quercinus* L.), de tamaño inferior, que se encuentra en toda Navarra.

El primero tiene pelo duro y gris perla, oscurecido en los antebrazos, y el vientre blanco; larga cola poblada de pelo largo y denso; cabeza y cuerpo que miden entre 13-19 centímetros, que en Val de Erro, en años de abundancia de pasto, llega hasta los 22-25 centímetros.

El *careto* es de color dorsal pardo rojizo, que se torna gris en los flancos. La cara, canela brillante, tiene antifaz negro. Vientre, cuello, antebrazo y patas, blanco grisáceo.

Como todos los de la familia de los *gríridos*, vive el invierno aletargado, saliendo del mismo a finales de junio, sobre San Pedro, los de nuestra Montaña. Suelen aparecer bastante gordos, por conservar aún parte de sus reservas de grasa, aunque la época óptima para su captura y consumo sea en la otoñada, que comienza a finales de septiembre llegando a la plenitud en octubre.

La producción de hayuco determina las fluctuaciones de la población, por lo que, el año en que no hay pasto, se trasladan a zonas próximas de roble, encino o castaño.

Es noctívago, herbívoro y agresivo: no duda en atacar a vertebrados, depreda nidos de aves y consume huevos, polluelos e incluso algún reproductor que no haya podido escapar. En las noches de verano es muy fácil oír la algarabía que organizan e incluso es frecuente verlos dentro de las casas próximas al bosque, en las que causan verdaderos destrozos en el maderamen y muebles.

Se capturan a mano y con cepos, como a las ratas, poniéndoles de cebo un trocito de queso o de tocino. En Valderro —donde hay más afición a su caza que en ningún otro

sitio—, tienen una forma ingeniosa de capturarlos. Para ello, el cazador hace en los troncos de las hayas una oquedad que cierra luego con una chapa de hojalata rectangular, que sujeta al árbol con cuatro clavos en los ángulos. A la chapa le hacen previamente un agujerico en la parte inferior y otro mayor en la superior. Las *musharras* viven y procrean en estos nidos artificiales y, llegado el momento, basta con introducir un palito en el agujero pequeño para capturarlas cuando salen por el grande. Hay que tener cuidado con sus formidables colmillos, ya que, si agarran un dedo, no lo sueltan, aunque se les sacuda y golpee, y pueden llegar a atravesar la uña del cazador.

Como sucede con los *perretxikos*, cada cazador tiene «sus» nidos, más o menos secretos. Por la Sanmiguélada comienza la recolección y se dice que hay quien en un día ha llegado a capturar hasta doscientos ejemplares.

Antes los pueblos tenían más habitantes, pero eran pocos los que cazaban «musharras»; ahora, con menos vecinos, son más los que se dedican a ello, ya que los arcones congeladores conservan sin riesgo la caza masiva. Dicho sea con perdón de ecologistas y protectores de animales, que sin duda conocen esta tradición.

Los pastores de Aralar y Urbasa, los naturales de Aézcoa, Valle de Arce, Oroz-Betelu y sobre todo los de Valderro son muy aficionados a la captura y posterior consumo de este pequeño roedor. Esto no es nada nuevo, puesto que su roja carne está considerada como bocado exquisito desde tiempos remotos. Así ya Apicio, en su Libro IX nos da la forma que tenían los romanos de cocinarlo y que reproduczo, por si algún montañés quiere cocinarlas así: «Se rellenan los lirones con un picadillo de cerdo y la carne de sus miembros (se refiere a la de sus patas traseras y delanteras, que se quitan para que tenga una forma más regular), acompañadas de pimienta, piñones, *laser* y *garum*. Una vez cosidos y colocados sobre una fuente de barro, se meten en el horno, o bien, una vez rellenos, se cuecen en un *clibano*».

Montes Andía dice que los romanos apreciaban mucho su carne y que incluso los cebaban metiéndolos en jaulas especiales que llamaban *gliraria*.

## 1.202 MUSHARRA

Una vez muertos, se les pasa por la llama —ahora por el butano— hasta *chiscorralles* bien, pasándoles seguidamente un trapo para eliminar todos los pelos y limpiarlos. Seguidamente se desvisceran, teniendo especial cuidado con la hiel, y luego se cortan en cuartos. Normalmente se tira la cabeza, aunque algunos opinan que chuparla es bueno, pues «los sesos son muy ricos».

En una sartén con muy poco aceite se ponen unos dientes de ajo troceados, y a media

fritura, se unen los cuartos de *musharra*, que sueltan mucha grasa. Cuando están fritos, casi tostados, se retiran a una fuente aparte. En la grasa sobrante se hacen unas patatas cortadas a dedos o quebradas en trozos pequeños, como en un guisado. Hechas las patatas, se unen los trozos ya fritos, se sala y, tras tener el guiso un rato gozando, se sirve.

Si se les captura a finales de octubre, tienen mayor capa de grasa, por lo que hay que eliminar parte de ésta.

Otra manera de comerlos es enteros, metiéndoles en el interior unos dientes de ajo y asarlos en el kerrén. Al final, se les espolvorea con sal. El citado Jimeno Jurío dice que en Artajona se guisan con pimientos secos o unas patatas, aunque la mejor forma sea en salsa de perdiz.

Su grasa, que por razones obvias no se solidifica, se emplea como remedio eficaz contra el reuma.

El zorro tiene la carne roja, basta y con mucho sentor, por lo que no se consume, aunque si sus cachorros, si se tiene la precaución de ponerlos ya desollados a macerar en vinagre y ajos durante dos o tres días. Después se asan a la brasa, ya que no se acostumbra a guisarlos. Me aseguran que preparados de esta manera, «te puedes chupar los dedos».

Hernán Cortés señalaba, en 1520, que entre los animales domésticos que se comían en México figuraban perros a los que se castraba para que estuvieran más gordos. El *perro pelón*, *xoloizcuittle* o *tlalchichi*, ha estado a punto de extinción por esta razón, lo que se ha evitado gracias a las medidas proteccionistas tomadas a partir de 1945. No debe impresionarnos, pues, el que aquí se coman también las crías

de perro pastor, cuando están gordas, *rebotudas*, bien sereadas y asadas luego en horno, «igual que el cabrito». Existen testimonios de que en tiempos bien próximos en Echarrri-Aranaz se comían los tiernos cachorros de perro y ponían a la perra a amamantar gorrines.

Todo cuanto existe, más o menos comestible en esta tierra de animales, es apreciado en algún rincón del planeta como golosina, amén de que contra el hambre no hay pan duro. Basta leer el «Diario del Bloqueo de Pamplona» en 1874-75. En fecha del 11 de enero de este último año dice: «Hoy se ha vendido la carne de pollino a 10 reales el kilogramo, y las personas que la han comido aseguran que es sabrosísima y muy parecida a la de ternera. Algunos más despreocupados empiezan a comer ratas, y los gatos hace algún tiempo que sufren grandes persecuciones, escaseando por consiguiente de una manera considerable, con lo cual excusado es decir que la carne de vaca y carnero hace tiempo que no se come. En los hospitales es donde únicamente se come la de oveja, porque las pocas que quedaban se han reservado con ese objeto».

Como decía mi amigo el Colas un día en la Bardena, y completando el aforismo que oyera a Ollarra: «Todo lo que corre y vuela, es bueno para la cazuela».

## REPOSTERÍA

**E**l arte de la pastelería es relativamente nuevo, no sólo en nuestra tierra, sino en toda España. Hasta mediados del siglo XIX, únicamente se conocía la confitería y repostería, reservados a profesionales, ya que requieren un buen oficio. A diferencia de la cocina popular, que tiene mucho de pragmática y en la que en la mayoría de los casos las proporciones y tiempos van «a ojo» y en función de los ingredientes que se tengan a mano en el momento, el confitero y el pastelero trabajan siempre con método, ajustados a fórmulas concretas, midiendo siempre y con rigor ingredientes, temperaturas y tiempos de horno, sin hablar de los puntos de los almíbares.

Como es natural en todo buen profesional, éstos aunque dominen el oficio y lo retengan en la memoria, por si acaso, han solido apuntar todo con detalle. Por esta razón, a través de los tiempos han existido recetarios personales, anotados cuidadosamente en cuadernos manoseados luego por el uso, muchos de los cuales han llegado hasta nosotros. Esto no ha sucedido en cocina.

Los distintos manuscritos consultados llevan a la conclusión de que hasta mediados del siglo pasado la repostería y la confitería siguieron la pauta iniciada en los *Quatro libros del Arte de la Confitería* publicada en 1592 por Miguel de Baeza, y culminada en el esplendor del siglo XVIII con el *Arte de Repostería* de Juan de la Mata, obra cimera en su género. En ella encontramos mazapanes, turrone, bizcochos, compotas, confituras, mermeladas y jaleas, huevomoles y algunos helados y mostachones, pero nada de lo que es la actual pastelería.

La gran transformación no sólo de la confitería, sino de la restauración en general, llega a España de mano de un grupo de suizos naturales de Poschiavo, en el Cantón de los Grisones de la Suiza italiana. Diversas vicisitudes políticas, económicas y religiosas explican la tradicional emigración de los poschiavinos a distintas naciones europeas, en donde trabajan y se establecen como cafeteros, pasteleros, panaderos y otros oficios, fundamentalmente de la restauración.

El primero que llega a España es un tal Andrea Pozzi, quien recién estrenado el siglo XIX se establece en Bilbao y funda el primer Café Suizo en España, acompañado del negocio de pastelería, de cuyo oficio era profundo conocedor. Creó aquí unos bollos a los que, dada su nacionalidad, empezaron a denominar *suizos*. Por razones de salud hubo de regresar a su pueblo y traspasó el negocio a Lorenzo Matossi Olgiati, que de joven había trabajado en Viena y llegó

a Bilbao en 1811 con el entusiasmo y esperanza de encontrar en España su «América». Fue el que creó para sus familiares, amigos y en general para todo el valle natal la más floreciente empresa que jamás se había conocido, y que transformó el pueblo de Poschiavo, además de dejar una etiqueta de bien hacer y de seriedad en la sociedad española. Es el que concibe la idea de introducir primero en Bilbao y luego en otras ciudades los cafés, restaurantes y pastelerías vienesas, que llegaron a ser exactamente 59 en España. En su pueblo en veinte años se expidieron 250 pasaportes para España. Estos emigrantes enviaban un millón de francos suizos oro anualmente, desde los Cafés Suizos.



CORONILLAS

Lorenzo Matossi introdujo el «croissant» —que significa media luna— vienes, inspirado en el símbolo mahometano, que recordaba el asedio de los turcos a la cabeza del Imperio Austríaco. Y con el *croissant*, voz francesa hoy castellana en «cruasán», todo lo que significaba la pastelería vienesa. A partir del de Bilbao fueron abriéndose nuevos establecimientos interdependientes bajo la razón social «Matossi y Cía.»

Por esta época, 1839, llegaba a Madrid un francés nacido en Muntbeliard el 11 de mayo de 1808 apellidado Lhardy, «... estrenándose con la industria pastelera, que fue gran adelantado con relación a lo bueno que aquí teníamos...», según señala Benito Pérez Galdós en sus «Episodios Nacionales».

El 24 de noviembre de 1844, Santiago Matossi Larrazábal, hijo del citado Lorenzo, arrienda al Ayuntamiento de Pamplona la casa de la Plaza del Castillo n.º 37 y calle Pozoblanco n.º 15, conocida por la Casa de los Toriles. Luego la compran en mayo de 1851. El primer gerente fue Bernardo Semadeni, cuñado de Lorenzo. Montaron en la planta baja el Café, la pastelería en la calle Pozoblanco y el restaurante en el tercer piso. Se mantuvieron los tres



establecimientos durante un siglo. El restaurante cerró al iniciarse la guerra civil española; el café y pastelería, el primero de septiembre de 1952, cediendo ante las ofertas económicas de un banco. El último gerente fue Fernando Matossi Semadeni, con el que me unió una gran amistad y a quien debo estos datos.

¿Qué aportaron estos suizos a España? Introdujeron los cafés, establecimientos entonces vetados a las damas, y con ellos la pastelería con la nueva bollería y las pastas de té, otro tipo de pan –el pan de Viena– frente a la hogaza tradicional, nuevas variedades de helados, y sobre todo el nuevo concepto del restaurante: el servicio de mesas separadas, a dife-

rencia de la mesa común que ha permanecido hasta hace poco tiempo en nuestras posadas; la innovación de las cartas de diversas viandas y de vinos –introdujeron los grandes caldos europeos–, frente al menú y vino únicos; finalmente, la cocina francesa que tanta influencia tendría luego.

Así, pues, la actual pastelería es hija del oficio y gustos centroeuropeos introducidos por los helvéticos en nuestra patria. Eso explica que sean muy pocas –y generalmente pobres– las preparaciones autóctonas que tenemos. Voy a dar las que juzgo como nuestras, creaciones muchas de ellas realizadas por profesionales que aprendieron el oficio en el obrador suizo, o sucesores de los mismos.

### 1.203 LA ALPARGATA DE ESTELLA

Victor Napal Montoya, de Pastelería Ángela. Estella

Pastel típico y representativo de la repostería estellesa.

De forma alargada y con una envoltura de hojaldre –llamado en Navarra *milhojas*– va rellena de una masa hecha con azúcar y harina de almendra en igual proporción y bañada por encima con huevo batido. Se introducen al horno y poco antes de que se acaben de cocer, se vierte por encima azúcar lustre, y se le da entonces fuerza al horno para que queden brillantes.



ALPARGATAS DE ESTELLA

Se pueden tomar fríos, aunque son mejores ligeramente calientes, por resultar menos pesados.

Su tamaño actual (18 x 4,5 cm. aproximadamente), dista mucho del de las alpargatas, de las que le viene el nombre.

Junto con la *sopacana*, los canutillos son la gran aportación de la cocina navarra a la internacional, en lo que a los postres se refiere. De ambos el más conocido es éste del que ahora tratamos, dado que la *sopacana*, aunque de gran ca-

lidad, se circunscribe únicamente a las fiestas de la Navidad, mientras que el *canutillo* se consume durante todo el año.

De él hizo una impagable propaganda el conocido crítico francés Kurnonsky, Príncipe electo de los gastrónomos franceses, que cantó sus excelencias y cuyo lugar de origen señaló: Sumbilla. Aunque haya provincias vecinas que se adjudiquen su paternidad. Es frecuente en los menús desde Pamplona a la muga con Francia; y sobre todo en la Regata del Bidasoa.



Según he podido saber, fue creación de la en tiempos famosísima casa de comidas –todavía no se les llamaba restaurantes– Martulabaita, que creó escuela en la zona, en las primeras décadas de este siglo.

Es postre que está representado en las cartas de nuestros mejores restaurantes, sobre todo en los de la Regata del Bidasoa y Baztán.

### 1.204 CANUTILLOS DE SUMBILLA

Imanol Elizalde Sagardia. Lesaca

*Ingredientes y cantidades:* Medio kilo de harina, un vaso (tamaño de agua) de leche, un par de cucharadas colmas de manteca o mantequilla, un chorrito de anís, un poco de azúcar y un punto de sal.

*Forma de hacerlos:* Se coloca la harina en un bol, formando un volcán, y se vierte en el centro la manteca o mantequilla derretida junto con la leche, azúcar, sal y anís. Una vez mezclados los ingredientes, aunque sin trabajarlos mucho, se deja reposar un ratito. Luego se hacen unos trozos de masa que se estiran en tiras muy finas, con las que se envuelven los canutillos para freírlos luego en abundante aceite muy caliente. Tras desprenderlos de los moldes o cañas, se rellenan con crema pastelera muy fina y aromatizada justamente con limón.

El canutillo debe servirse crujiente, con la crema pastelera templada y espolvoreados levemente con azúcar glas. El aceite que se emplea es el de oliva de mínima acidez, friendo un poco de masa antes que los canutillos, para quitarles en lo posible el gusto a oliva. Habitualmente se sustituyen los canutillos de caña primitivos por moldes metálicos en forma de cucurucho.



CANUTILLOS DE SUMBILLA

En el último tercio del XIX, el ochagaviano Francisco de Andrés tomó en traspaso el obrador que en la calle Estafeta de Pamplona tenía el maestro repostero Gabino Udobro. De su matrimonio con Micaela González tuvo dos hijos gemelos y un tercero llamado Felipe. A su muerte, la viuda se casó con Sinforiano Salcedo del que tuvo dos hijos, Elisa y

Silvio. Felipe y Silvio continuaron el negocio familiar hasta nuestros días a nombre de Hijos de Sinforiano Salcedo, obrador famoso, ya que en él se creó la coronilla, pastel de forma circular, típico y representativo de la repostería pamplonesa.

## 1.205 CORONILLAS DE SALCEDO

Joaquín Echeverría Garza. Pamplona

Para su confección se emplea masa de hojaldre en sus dos versiones: *sobado* y *flor*. Se llama *sobado* a los trozos de masa sobrante de los recortes, que se trabajan mucho, e incluso se pinchan con el fin de que luego no suba mucho, ya que se emplea para hacer el fondo de la *coronilla*. Tras estirla, se deja la masa de un grosor de medio centímetro y se cortan unos redondos del tamaño del pastel. Sobre él y en el centro, se deposita una cucharada de crema pastelera de más cuerpo que el normal. Sobre ella, a su vez se coloca un punto de canela en polvo y azúcar en grano. Luego se pincela con agua fría el *sobado*, para que agarre posteriormente la capa de hojaldre de la parte superior, de *flor*, de la que se corta otro círculo de tamaño ligeramente superior al del fondo, y en el que con la ayuda de los pulgares se va estirando la masa en su parte central, con el fin de que ésta quede más delgada y coincida con la crema. Con las manos se hace coincidir esta capa con la del *sobado* y con los dedos meñiques se va aplastando la parte exterior para que se unan bien ambas capas. Si el horno es adecuado, se pincelan con yema de huevo, y si no lo es, con huevo batido, pues corre el peligro de quemarse. Finalmente se colocan sobre latas mojadas con agua fría y se introducen al horno. Se sirven calientes.



CORONILLAS DE PAMPLONA

Resulta curioso comprobar cómo esta creación es similar a la «almojábama al horno que se llama entre nosotros la toledana», postre que figura en un manuscrito anónimo del siglo XIII de la cocina hispano-magrebí, traducido y publicado por don Ambrosio Huici Miranda, navarro de Burlada, en 1966. Receta desconocida hasta ese momento. En lo único que se diferencian es en el relleno, de queso en la receta árabe y de crema pastelera en la de Pamplona. Fue remate obligado en las meriendas que en la festividad de la Virgen del Pilar se celebraban en la Fuente de la Teja y en el inmediato Soto de Lezkairu.

La costrada de Aoiz es un pastel redondo y parecido a la empanada, característico como la tortada de almendras, de la excelente repostería popular de Aoiz, hoy llamado, incluso por algunos vecinos, pastel vasco. Presente en la celebración de grandes solemnidades tanto familiares como religiosas, es postre obligado en la festividad de San Miguel Arcángel, patrono de la Villa. Escojo tres recetas de la costrada, variaciones sobre el mismo tema, y una de tortada de almendras.

### **1.206 COSTRADA DE AOIZ. 1**

Lolita Cabasés Cilveti. Pamplona

*Ingredientes:* Una libra (372 g.) de azúcar, una libra de manteca, una libra de harina, 12 yemas de huevo, 6 u 8 bizcochos de zapatilla o soletilla.

*Ingredientes de la crema:* 3/4 de litro de leche, 5 yemas de huevo, dos cucharadas de harina, dos cucharadas de azúcar.

*Forma de hacerla:* Se coloca la harina en una cazuela con las yemas, la manteca batida con el azúcar con espátula de madera en el centro. Hecha la masa, se forran con parte de ella el fondo y laterales de la costradera (de forma parecida a una paella de unos treinta centímetros de diámetro); se vierte la crema pastelera, se colocan sobre ella los bizcochos y, finalmente, se cubre con el resto de la masa. Se cuece a horno muy fuerte.

### **1.207 COSTRADA DE AOIZ. 2**

M.<sup>a</sup> J. de Gracia Duca. Aoiz

*Ingredientes:* Una docena de huevos, 400 gramos de azúcar, 350 gramos de manteca, 400 gramos de harina. Para la crema pastelera: un litro de leche, dos yemas de huevo, medio palo de canela, dos cucharas de harina y 3 cucharas de azúcar.

*Modo de hacerla:* Se ponen tres cuartos de litro de leche en una cazuela en el fuego y se le echan tres cucharas de azúcar y medio palo de canela. En el resto de la leche se disuelven las dos yemas y la harina que se vertirá sobre la leche, cuando rompa a hervir. Se irá removiendo con una cuchara de palo. Cuando comienza a hervir, se retira del fuego y se deja enfriar.

Por otro lado, se separan las claras de las yemas (las claras no se emplean). Se ponen las yemas en un recipiente con unos 400 gramos de azúcar trabajándolo mucho. A continuación se echa la manteca y se sigue trabajando la pasta hasta que se una bien. Por último, se va añadiendo la harina sin dejar de trabajar con cucharón de palo, hasta que quede todo muy trabajado.

En una costradera se pone la mitad de la pasta de las yemas. A continuación, la crema pastelera y, por último, la otra mitad de la pasta de yemas. Se mete al horno sin que esté muy fuerte y en una hora y cuarto estará hecho. La costrada se sirve caliente.

### **1.208 COSTRADA DE AOIZ. 3**

Javier Lacunza. Aoiz

*Ingredientes:* 300 g. de manteca, 300 g. de harina, 300 g. de azúcar, 10 huevos y 100 g. de almendras picadas.

*Modo de hacerla:* Se hace con los ingredientes una masa.

Se forra el molde con ella, estirándola hasta hacer unas láminas de un grosor de medio centímetro.

Se rellena el molde de crema pastelera hecha con un punto de coñac y finalmente se cubre por encima con una capa de la masa.

Se cuece a horno moderado.

### **1.209 TORTADA**

Lolita Cabasés Cilveti. Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* 14 yemas de huevo, 6 claras, 200 gramos de almendra molida y 200 gramos de azúcar.



*Forma de hacerla:* Batir las yemas con 100 gramos de azúcar. Batir las claras a punto de nieve con 100 gramos de azúcar.

Mezclar todo e incorporar la almendra poco a poco.

Se cuece a horno suave como el bizcocho.

Las Hojas de Parra son un postre autóctono de San Adrián, típico de las fiestas patronales de Santiago. Con ellas obsequian a los vecinos y cuantos visitan en fiestas la

localidad ribera. Es receta que se ha ido transmitiendo de madre a hijas, con pequeñas variaciones que no cambian su sabor.

## 1.210 HOJAS DE PARRA

Maria Arriezu de Munilla. San Adrián

*Ingredientes y cantidades:* 6 huevos, 150 gramos de azúcar, medio litro de agua de limón, un palo de canela, una copa de anís, dos kilos de harina, aceite de oliva y un limón.

*Modo de hacerlas:* Se batan los seis huevos con el azúcar; se le añade medio litro de agua de limón –hecha con un limón con cáscara y cortado en rodajas–, la canela y el anís. Se vuelve a batir todo y se le une 400 cc. de aceite y, poco a poco la harina, acabándolo de amasar sobre la mesa de la cocina. Se hacen bolos regulares de la pasta y, sobre un paño colocado en la rodilla, se estira al máximo hasta que queden casi transparentes, dándoles la forma tradicional, prácticamente redonda, parecida a la de las hojas de parra, de donde les viene el nombre. En una sartén con abundante aceite, se frien. Finalmente se espolvorean con azúcar.



HOJAS DE PARRA. SAN ADRIÁN

De «gâteau à la broche» = pastel al espetón, el «katalabrox» es uno de los postres típicos y representativos de la buena repostería valcarlina. Antiguamente no faltaba en

ninguna boda. La descripción de su confección nos la proporciona Don José M<sup>a</sup> Satrustegui en su Estudio del grupo doméstico de Valcarlos.

## 1.211 KATALABROX

Para su confección se coloca en el extremo del espetón o *guerrena* un cono truncado de madera, de una medida –que puede variar– aproximada de 4 ó 5 centímetros de diámetro en



la base superior y unos 15 centímetros en la inferior y una altura de unos 50 cm. y al que previamente se ha recubierto con un papel poroso embadurnado con manteca o mantequilla. Sobre este molde y al amor del fuego, cerca de la llama, se elabora el pastel, dándole vueltas muy lentamente, echando con una cuchara poco a poco la pasta, que tiene como ingredientes básicos almendra muy molida, azúcar, huevo y algo de harina. Sus proporciones constituyen un verdadero secreto y son fundamentales para su consecución. Al ir echando e insistiendo, de la parte más ancha a la menor, va dejando unas lágrimas, que hace tomar a su textura, que no debe ser lisa, distintos tonos dorados, que al final deriva en una sinfonía de ocre. En su elaboración no se puede perder el punto, pues debe ser sólido, de cierta consistencia y no muy duro, porque lo haría quebradizo como el turrón, ni tampoco blando, como si fuera un bizcocho esponjoso. En su hechura dos personas pueden tardar en hacerlo entre tres y cuatro horas. Ya enfriado, se desmolda y elimina de su interior el papel que aísla el molde del pastel.

Se coloca sobre una fuente, se adornan los costados con piñones y se remata finalmente con una manzana –alimento de boda– en la parte superior.

El bizcocho es uno de los postres más antiguos en la historia de nuestra gastronomía, presente en fiestas y fiesticas, religiosas y profanas. A palo seco o relleno de cremas y mermeladas, hizo las delicias de nuestros mayores. Su receta aparece ya en el *Libro del Arte de Cocina* (1599) de Diego Granado; Martínez Montañó abunda en sus preparaciones, mientras que Juan de la Mata dedica a este tema todo un capítulo en su *Arte de la Repostería*, el XX, «que trata del modo de hacer toda suerte de bizcochos exquisitos y no exquisitos», de los que ofrece 31 recetas.

Con ellos –elaborados por el entonces famoso repostero Guidotti– obsequió la Diputación en su llegada como Virrey al Duque de San Carlos en plena guerra de la Independencia. Luis del Campo, por su parte, señala que a principios del XIX la comida, cena e intermedios de los reos condenados a muerte que entraban en capilla corrían a cuenta de la pamplonesa Cofradía de la Vera Cruz, especificando que los menús consistían en «principios de aves y postres, con vino corriente y generoso; *bizcochos para intermedios*, cigarros, etc...».

Era, junto a la sabrosa gallina y el vino rancio, presente obligado y repetido hasta el hartazgo en la recuperación de parturientas, a las que se obsequiaba con bizcochos de soletilla, cubiertos de azúcar glas. Tanta abundancia hacía que acabaran secos y, frecuentemente, al igual que la gallina, en

el estómago del progenitor, eso sí, previamente emborrachados en vino.

Es manjar que va desapareciendo del habitual hacer de nuestras cocinas, porque el trabajo fuera de casa hace que las mujeres no tengan tiempo para preparar bizcochos y otras florituras. A ello se añade su abundancia en el mercado.

La vieja confitería navarra funcionó a base de bizcocho, ya que no se usó la levadura hasta que llegó el bollo suizo. Tres han sido los tipos de bizcocho, diferenciados entre sí únicamente según las proporciones de los ingredientes: el bizcocho de *soletilla*, considerado como el común; el *bizcocho de planchas*, con menos harina que el primero, para que saliera más jugoso, utilizado en la elaboración de las tartas y brazos de gitano, y finalmente, el empleado en hacer las llamadas *españolas* o *españoletas*, con mayor proporción de harina. Luego encontramos variantes por la adición de otros ingredientes, en razón de los productos propios como pasas, almendras y sobre todo el aceite o grasas, al que tan aficionados son en nuestra Ribera –tierra de trigo y olivo–, que llegan a echárselo a la masa del pan, decorándolo luego con azúcar por encima.

El de *soletilla* lleva el mismo peso de azúcar que de huevo y un poquito más de harina. Veamos su fórmula, tomada del recetario de Justo Donézar, fechado en 1908 y de la que hay dos maneras de hacerlo.

## 1.212 BIZCOCHOS DE SOLETILLA. 1

Justo Donézar. Pamplona

**Ingredientes y cantidades:** Una docena de huevos, una libra de azúcar y un poco más de una libra de harina. (Puede ponerse media libra de harina de trigo y otra media de almidón de maíz, así como añadir alguna fécula.)

(Un huevo pesa 30 gramos, la libra 372 gramos, por lo que la proporción correcta es: por cada huevo, 30 gramos de azúcar y 35 de harina.)

**Forma de hacerlos:** Se cascan los huevos y se batan junto a la libra de azúcar. Si el tiempo es bueno, se batan en frío y, en caso contrario, colocando el perol o cazo en un poco de fuego para temperar, acabando de batir fuera de él. Cuando se calcula que está en su punto, se mete el pulgar en la masa y, si al sacarlo hacia abajo no cae gota, es que ya tiene la consistencia debida. Entonces y con una paleta plana de boj se va echando poco a poco la harina cernida, para que no tenga bolos, y se revuelve justamente, sin batir.

Ya unido, se pone en una manga con boquilla y se escudilla sobre un papel de estraza. Al acabar, se toma el papel e invirtiéndolo se oprime brevemente sobre una ligera capa de azúcar glas extendida en la mesa —la consistencia de la masa impide que se corra en el papel— y, volviéndolo a su ser, se deposita en una pala e introduce en el horno a cocer. Cuando se ve que lo están, se toman los papeles y se vuelven a oprimir los bizcochos sobre el azúcar, que deja una costra blanca.

Ya fríos, se sueltan de los papeles, que se aprovechan luego por la otra cara.



BIZCOCHOS DE SOLETILLA

### **1.213 BIZCOCHOS DE SOLETILLA. 2**

Se diferencia de la anterior, en que se baten las yemas con el azúcar por un lado y las claras por otro. Cuando éstas están a punto de nieve, se unen ambos ingredientes, agregando luego la harina. En ningún caso se debe unir la harina a las yemas, con el fin de que no se ponga la masa ligosa. El resto de la manufactura, igual a la anterior.

En épocas anteriores, en las que había que clarificar el azúcar, según señalan viejas recetas, para decorar se acostumbra desmigrar finamente unos bolados, sustituidos

ahora por el azúcar glas. En cualquier caso, al extenderlo sobre la mesa, se peinaba el azúcar con una especie de sierra, con lo que se lograba un labrado en miniatura.

### **1.214 BRAZO DE GITANO**

Jacinta Buisan, Pamplona

Se prepara una masa de bizcocho en una proporción de 30 gramos de azúcar y otros tantos de harina por cada huevo (para que tenga elasticidad luego) y unas ralladuras de limón.

Al hacer el batido de las yemas y azúcar, se agrega media copa de ron o de vino moscatel o Málaga.

Se tira con la manga sobre el papel de estraza colocado en una lata de horno, cuidando de escudillarlo no como si fuera para tarta (en sentido vertical u horizontal), sino al sesgo, con el fin de que al enrollarlo no se abra en los sentidos anteriormente citados.

Al sacarlo del horno se separa del papel e inmediatamente se deposita sobre una servilleta justamente humedecida, colocando la cara superior del bizcocho hacia abajo, con el fin de que, al enrollarlo luego, quede al exterior. Con ello se consigue que tenga elasticidad y tome vicio. Luego se desenrolla, se extiende y se rellena con un baño de dulce, chocolate o crema, según gustos, volviendo a enrollarlo seguidamente y cuidando que el borde final del bizcocho quede oculto en la parte inferior del brazo. Se cortan ambos extremos con un cuchillo para igualarlos, se decora con el relleno y azúcar glas y se vuelve a meter al horno por 3 minutos, excepto si el relleno es de chocolate.

**Crema:** Se baten dos o tres yemas y aparte se deslíe en medio vaso de leche una cucharada de harina y se va mezclando con las yemas, más tres cucharadas de azúcar, sin dejar de darle vueltas. Cuando espesa, se retira.

Con estas hojas de bizcocho, que no deben tener más de un dedo de grosor, se hacen las tartas, superponiéndolas y rellenándolas en medio. Aunque no sea muy ortodoxo, en muchos de nuestros hogares acostumbran hacerlos con bizcochos cocidos en moldes altos, dando luego al mismo unos cortes horizontales y rellenándolos finalmente.

Luis Gil Gómez publicó la receta de un bizcocho relleno que recogió a petición suya el canónigo tudelano don Sebastián Pomés en el convento dominicano de Tudela, cuya nota manuscrita, deliciosa, transparente e infantil, transcribo literalmente:

### 1.215 BIZCOCHOS RELLENOS

M.M. Dominicas. Tudela

Suponemos sabrán hacer el bizcocho al horno. Para una docena de huevos se necesitan 12 onzas de harina y 12 de azúcar.

*Modo de hacerlos:* Se pone en un cazo al fuego una tacita de agua, pequeña, como las del chocolate; se echa una cucharilla de canela en polvo y 5 onzas de almendra molida, y se hierve un poco. Enseguida se rellenan los bizcochos y se fríen rápidamente dando una vuelta rápida. Y se deja hasta el día siguiente, para que eche el aceite.

Es encantador —decía Luis—, que las materias sólidas se pesen por onzas, y las líquidas se midan por tazas pequeñas «como las del chocolate». Diremos, que la onza equivale a treinta y un gramos.

El antes citado Luis del Campo, cuando habla en «Pamplona y toros» de los refrescos con que obsequiaba la Diputación del Reino durante las corridas de toros sanfermineras

en los siglos XVII y XVIII, especifica las diversas viandas de que constaba, por regla general bizcochos bañados en trozos, bizcochos largos (soletilla), de soplillo y secos, azúcar rosado... con algún cántaro de limonada para ayudar a zamparlos.

Veamos los bizcochos bañados o borrachados, en cuyo quehacer se empleaba, como era clásico en la confitería navarra, el ron.

### 1.216 BIZCOCHOS BORRACHADOS

Justo Donézar. Pamplona

Se hacen los bizcochos en moldes redondos de tamaño individual, a los que se unta con un poco de manteca y otro poco de harina, para que no se peguen.

Ya hechos, se sacan del horno y, cuando se enfrían un poco, se desmoldan, dejándolos enfriar del todo.

En un perol se hace al fuego un jarabe con medio kilo de azúcar y 150/170 gramos de agua. Cuando está a punto, se separa del fuego y se agrega entonces el licor o vino generoso que se desee, con el fin de que no se evapore el alcohol en el fuego.

Listo el jarabe, se toman los bizcochos con unas pinzas y se introducen en él, depositándolos luego sobre una bandeja de horno, en la que deben estar humedecidos por una o dos horas. Si pareciere que están poco borrachados y sobra jarabe, se vierte el resto sobre ellos.

Pasado este tiempo y para que no pringuen, se colocan uno por uno sobre unas barquillas de papel de estraza a las que se le doblan las cuatro puntas y se apegan con goma arábiga, echando últimamente sobre los bizcochos azúcar lustre o canela en polvo, para que tomen textura.

El jarabe se puede hacer sólo con ron, coñac o vino rancio.

### **1.217 BIZCOCHOS DE CANELA**

Justo Donézar, Pamplona

Se cortan larguitos, se bañan con jarabe punto de hebra fuerte y se espolvorea sobre ellos lustre para que se sequen. Después, se les echa un poco de canela molida por encima.

### **1.218 BIZCOCHOS FLOJOS**

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Se toman unos bizcochos flojos y se colocan adecuadamente sobre una fuente de servicio, y se empapan de vino rancio o licor.

Seguidamente se une a una pinta (0,750 l.) de leche, ocho yemas y cuatro claras. A ello se mezcla como media pinta de almíbar y todo ello se pone en un cazo al fuego, teniendo mucho cuidado de que no hierva, se revuelve constantemente; conforme se va calentando va tomando cuerpo y, cuando está lo bastante, se saca del fuego y se vierte sobre los bizcochos.

### **1.219 BIZCOCHOS DE POLVILLO**

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Se hace una masa de bizcocho normal y se escudilla con la manga sobre un papel de estraza con los bordes doblados y de forma rectangular, escudillando al final otra vez a lo largo y en el centro, con el fin de que al cocer se levante más por el centro. Al sacar, se quita el papel y cuando está frío, se corta a rodajas como de un dedo de grosor.

Aparte, en un perol, y para una docena de bizcochos, se ponen al fuego tres onzas (93 g.) de azúcar y una de agua; cuando el azúcar está a punto de hebra, se saca del fuego y cuando se enfría un poco, se unen seis yemas bien batidas (el almíbar no debe estar caliente, para que no cuajen las yemas) y después se hierve todo ello un poco de modo que las yemas estén cocidas.

El resultante, todavía caliente, se vierte con una cuchara encima de los bizcochos, por ambos lados, así como un poco de azúcar con canela molida después, con el fin de que cojan un poco de capa. Y así se sirven.

La yema debe quedar como una costrilla por fuera y por dentro el bizcocho jugoso.

### **1.220 BIZCOCHO DE CHOCOLATE**

Adela Corti de Lorda. Pamplona

Se mezclan por espacio de un cuarto de hora dos huevos enteros, 50 gramos de chocolate raspado y 160 gramos de azúcar en polvo.

Al cabo de este tiempo, se añaden cuatro claras de huevos batidos hasta que formen espuma y, conforme se va batiendo, se incorporan por pequeñas porciones 160 gramos de harina. Se pone seguidamente esta masa en un molde de papel fuerte, untado con manteca



muy fresca. Este molde se hará de papel, cuyos picos se reunirán pegándolos con una disolución de goma arábica.

Ya cocido, es necesario sobre todo separar el bizcocho del papel antes de que se enfríe, ya que, si tardara en hacer esta operación, el papel se pegaría y no podría quitárselo.

### **1.221 BIZCOCHO DE PASAS**

Isabel Fuentes Soria. Cascante

*Ingredientes:* 2 huevos, una taza de azúcar, media taza de leche, dos tazas de harina y un poco de Royal.

*Elaboración:* Se bate todo bien, se une la harina, añadiendo las pasas, y en un molde engrasado se mete al horno.

### **1.222 BIZCOCHO DE FRUTAS ESCARCHADAS**

Isabel Fuentes Soria. Cascante

*Ingredientes:* 4 huevos, dos tazas de azúcar, una taza de mantequilla, una taza de leche, cuatro tazas de harina y un poco de bicarbonato.

*Elaboración:* Se bate todo bien, añadiendo las frutas escarchadas. Después de bien trabajado, se pone en un molde engrasado al horno.

### **1.223 BIZCOCHOS DOBLES RELLENOS**

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

*Ingredientes y cantidades:* Dos docenas de bizcochos de soletilla, 4 yemas de huevo, cuatro onzas (125 g.) de almendras sin tostar, otro tanto de azúcar, canela en polvo, ralladura de limón, azúcar, huevo y aceite.

*Modo de hacerlos:* Las yemas se cuecen en agua hasta que estén duras; a las almendras se les quita la piel. Se hace un relleno mezclando las yemas y almendras con un poco de bizcocho desmigado, a lo que se le echa un poco de azúcar, canela en polvo y corteza de limón raspada. Hecha la mezcla, se echa sobre el revés de un bizcocho y se cubre con otro, se pasa por huevo y se fríen.

Finalmente, dentro del grupo de bizcochos, aunque no esté considerada como postre, sino ingrediente importante en desayunos de días en que repican gordo, están la *espa-*

*ñoleta*, que hace el papel de bollo. Posiblemente nació al aprovechar las últimas *ondarras* de la pasta de bizcocho, al decantarse la harina y resultar con más de la debida.

### **1.224 ESPAÑOLETA. 1**

Justo Donézar. Pamplona

Para 15 huevos, libra y media (550 g.) de azúcar, que batirás y unirás bien. Conseguida la mezcla, la acercarás al fuego y calentarás un poco para que tome temperatura, le echarás un poco de carbonato amónico (hoy prohibido y sustituido por un poco de Royal) y volverás a batir, agregándole luego un poco de esencia de limón. Mezclarás harina con una pala, la que permita, y lo escudillarás en latas y cocerás al horno.

Esta receta y la siguiente, ambas de principio de siglo, ofrecen la variante del batido.

## 1.225 ESPAÑOLETA. 2

Justo Donézar. Pamplona

Para una libra (0,372 g.) de azúcar, otra de harina y 12 huevos. Royal.

Separarás 10 claras y las batirás por un lado. Por otro las 10 yemas y dos huevos con el azúcar. Luego se unen ambos batidos y se une la harina.



ESPAÑOLETAS

En muchos hogares se acostumbra hacerlas con una proporción de 4 huevos, 1/4 de kg. de azúcar, otro de harina y un poco de Royal.

Cercanos a estas españoletas, hay en nuestra repostería popular, a mitad de camino entre lo que podemos llamar

postres importantes y las pequeñas pastas, un repertorio de bollos dulces caseros, aconsejados para los desayunos, pero que en muchos casos podían servir de postre o merienda cualquier día. El primero de ellos es la versión foral del Suizo.

## 1.226 BOLLOS DE LECHE

Maria Salcedo. Tafalla

*Ingredientes y cantidades:* 1/4 de litro de aceite, 1/2 litro de leche, 8 cucharadas (150 g.) colmas de azúcar, 70 g. de levadura artificial, 3 huevos, 2 kilos de harina, una corteza de limón y sal.

*Modo de hacerlos:* Se fríe la corteza de limón en el aceite, se retira del fuego y, cuando está tibio, se añaden la leche sazonada con sal, el azúcar, la levadura, dos huevos enteros y la yema del tercero, reservando la clara que sobra. Se bate y mezcla bien y se agrega poco a poco la harina.

Bien amasado, se deja reposar la masada bien abrigada durante una hora. Se extiende la masa con un rodillo hasta conseguir un grosor de un dedo; se cortan las piezas con un molde ovalado y en el centro se les hace una rasgadura con el cuchillo. Se les unta por encima con clara batida, se espolvorea azúcar y se cuecen a horno vivo. Se ahuecan mucho.

## 1.227 BOLLOS DE NATA

Isabel Fuentes Soria. Cascante

Batir una taza de nata con otra de azúcar. Agregar dos huevos, una taza de harina con un poco de levadura Royal. Se añaden entonces las claras a punto de nieve, se une bien y se mete al horno en molde engrasado.

## 1.228 BOLLOS

Isabel Fuentes Soria. Cascante

*Ingredientes:* 1 litro de leche, 1/2 litro de aceite, 1/2 kilo de azúcar, un poco de levadura y la harina que entre.

*Modo de hacerlos:* Se disuelve la levadura en un poco de leche y se aumenta al resto de la leche, el aceite y el azúcar. Se trabaja hasta que se una bien. Una vez hecho esto, se le añade poco a poco la harina, hasta conseguir una masa blanda, y dándoles la forma correspondiente, se meten al horno.

## 1.229 BOLLOS DORMIDOS

Felisa Fabo de Astráin y Ángeles Fabo de Sesma. Marcilla

Se hacen con la masa de pan con levadura, a la que se unen huevos y azúcar según gustos. Se arropa y espera a que levante la masa, como sucede con el pan y teniendo en cuenta que por el azúcar y huevos le cuesta más subir. Luego se hacen porciones regulares, se les da forma y se cuecen en el horno.

Más pobres, pero muy ricos, son las tortas de pan con azúcar y aceite de oliva de la tierra, a las que tan aficionados son tanto en la Zona Media como en la Ribera. En Ujué las llaman *cascaraña*, *escaldaus* en Andosilla y *dobleros* en Eslava, ya que estas tortas, de unos 15 x 45 cm., delgadas y planas, tienen un pequeño reborde en su periferia. En Sangüesa las llaman *tolos*. Análogas son las *papachas* de Fitero, masa de pan elaborada con aceite y azúcar y que, a diferencia de las anteriores, se frien en la sartén durante el tiempo necesario. En Fitero se consume con chocolate y señaladamente el día de San Juan.

Jimeno Jurío en su «Estudio del grupo doméstico de Artajona» habla también de las tortas de pan con aceite, que allí llaman *ainosas*, de los *bollos*. «Las ainosas son tortas de pan con aceite, que se hacen con la masa de pan corriente, amasándola en forma de torta muy plana, que se extiende sobre una tabla. Antes de meterla al horno en una lata, se

le pone aceite por encima; algunas veces las mujeres metían las yemas de los dedos en la superficie con objeto de que el aceite quedara más tiempo encima. Cuando se hacían *ainosas*, era costumbre meterlas al horno antes de entrar el resto de la masada, para aprovechar al máximo el calor. Los *bollos* son variante de las *ainosas*. Con un poco de masa corriente se hacen largas tiras planas, que se van doblando, poniendo aceite y azúcar en cada doble. Al final el *bollo* se pone a cocer en el horno.»

El mismo autor señala que la *ensainada* es el nombre que dan los artajoneses a la torta de chanchigor. Con el mismo nombre, aunque con distinta composición y hechura, se les conoce en Pamplona y sobre todo en Tudela a estos bollos, cuya receta incluyó el gran cocinero I. Doménech en su libro de cocina de Cuaresma «Ayunos y abstinencias», publicado con licencia eclesiástica —lo que no es nada frecuente— en 1914.

## 1.230 ENSAINADAS DE TUDELA DE NAVARRA

I. Doménech

*Cantidades:* Huevos, seis; azúcar, una libra (372 g.); aceite del más fino, cinco onzas (155 g.); levadura de pan, tres onzas (93 g.); aguardiente, un poco más de media copa; anís en grano, 15 gramos; harina fina, dos libras y media (940 g.); leche, un cuartillo (0,183 l.).

*Ejecución:* Se calienta una pequeña parte de la leche, echando en ella el azúcar, el aguardiente, la levadura y el anís. Reunida toda la anterior combinación en una vasija, se bate con la mano bien limpia, incorporando poco a poco el aceite y los huevos, batidos an-

tes aparte; una vez todo bien incorporado, se le une la harina poco a poco, trabajándose bien hasta que esté finísima y se suelte la pasta toda de la vasija o de la mesa, si es que se em-  
pasta en ella.

Déjese bien tapada con un paño durante veinticuatro horas. Luego se marcan unas piezas de cuatro o cinco onzas (onza = 31 g.), de forma de bollos completamente redondos, y al cabo de una hora se cuecen a horno fuerte bañándose por encima con huevo batido y azúcar corriente en polvo.

Estas *ensainadas* (no ensaimadas) son unos bollos agradabilísimos, y pueden prepararse con manteca de cerdo o vaca.

### 1.231 ENSAINADAS DE PAMPLONA

Adela Corti de Lorda. Pamplona

Una docena de yemas, una libra (372 g.) de manteca o mantequilla, diez onzas (310 g.) de azúcar, media jicara de aguardiente, el zumo de medio limón.

Después de bien batido se le une harina hasta que la pasta esté trabajada y dividiéndola en porciones, se cuecen en el horno.

De la repostería popular de su ciudad se ocupó Luis Gil en su *Gastronomía tudelana*, dándonos noticia de los diversos productos típicos, todos ellos modestos para lo que hoy se lleva, pero muy interesantes para conocer nuestra gastronomía popular: productos que han hecho felices a grandes y chicos y cuyas recetas me ha facilitado mi buen amigo el repostero José M.<sup>a</sup> Zuazu. Con el conocimiento que tienen ambos sobre el tema, vamos a describirlos.

Según Luis Gil, «los *cafareles* de Tudela son unas pastas dulces de origen árabe como la mayoría de los dulces genuinamente españoles.

Los elementos básicos de su composición son los siguientes: 13 huevos, 1 kilo de azúcar, 1 l. de aceite de oliva, 1 l. de leche, 2 kg. de harina, aroma de limón (potestativo), un poco de gaseosa de Armisén... y nada más. Insistimos en lo de «nada más», ya que en ello radica la enorme diferencia que los separa de las conocidas «magdalenas» que, aunque en su exterior puedan parecerse a los *cafareles*, contienen en su fórmula cantidad superior

de harina y leche, lo que las hace más económicas e insípidas.

Los auténticos *cafareles* de Tudela son los de «la docena del fraile» que exigían la utilización de trece huevos para completar el preparado. Se cascaban doce huevos y el que hacía el número trece (el del fraile) servía para compensar lo que pudiesen pesar las cáscaras de los otros doce».

Se trabaja el azúcar con los huevos, se une luego el aceite y después la leche. Se continúa trabajando y, al echar la harina, se añade la gaseosa. Todos estos ingredientes tienen que ser trabajados sin parar hasta conseguir una pasta consistente y fuida que se escudilla en unas canastillas de papel plisado preparado al efecto, que se meten al horno. También se emplean unas cajitas cuadradas de papel de barba elaboradas a mano o bien en moldes de hojalata mojados de aceite por dentro. Es receta que se hace también en el vecino Cascante.

Con los *cafareles*, los *mantecados de Tudela* son los dos postres típicos de las fiestas de Tudela.

### 1.232 MANTECADOS DE TUDELA

*Ingredientes y cantidades:* 2 kg. de manteca, 1 litro de aceite de oliva, y huevos, 1/2 kg. de azúcar, avellana triturada y 4 kg. ó 4 y 1/2 kg. de harina.

*Preparación:* Se amasa uniendo al final la harina. Se hacen las porciones que se bañan de huevo batido y azúcar en el momento de meterlos al horno.

Otro producto de los obradores tudelanos es la almojábana. Se trata de otro estupendo nombre arábigo que en Tudela daban al pastel tradicionalmente conocido por *cafetero*. Montoro Sagasti, dice de él: «Otra confitura tudelana de nombre árabe; ha persistido hasta nuestros días. Los más vie-

jos de la ciudad todavía designaban a los *cafeteros* con el nombre mozárabe de *almojábanas*». La palabra, que ya recogió Nebrija y va en el primer Diccionario de la Lengua (1726), significa en árabe torta de queso y harina. El Diccionario da la acepción de «masa con manteca, huevo y azúcar».



### 1.233 ALMOJÁBANA O CAFETERO

*Ingredientes y cantidades:* 1 litro de agua, 300 gramos de manteca de cerdo o mantequilla, 1/2 kilo de harina y 18 huevos.

*Preparación:* Se pone a calentar el agua con un poco de sal al fuego y se escalda la manteca o mantequilla. Cuando ha hervido, se incorpora la harina, se trabaja mucho al fuego hasta que se agarre un poco la masa al recipiente. Se deja enfriar un poco y luego se incorporan de dos en dos o en tres los huevos, mientras se sigue trabajando la masa.

Luego se escudillan y se cuecen en el horno.

Otro dulce típicamente tudelano y cuya receta debemos a Don Vicente Catalán son las

### 1.234 SULTANAS

Hay que preparar setecientos gramos de coco rallado, novecientos gramos de azúcar y nueve claras de huevo. Se remoja el azúcar y se cuece a punto de bola. Se levantan las claras a punto de nieve, vertiendo sobre ellas despacio y con cuidado el azúcar y, después de obtenido el merengue, se mezcla con la espátula el coco rallado. Se cuece a horno flojo. Se escudillan con manga y boquilla rizada en latas untadas y enharinadas en forma de tiras de unos diez centímetros de largo.

Los *carquiñones* o *calquiñones* es otro producto que los pequeños tudelanos, casi en exclusiva, consumían en el tiempo viejo. Iribarren los definía como una «galleta delgada y muy dura, hecha con almendras, y parecida a un turron». Y Luis Gil dice: «Efectivamente, era dura como un

'ruejo', pero a los mocetes se nos antojaba manjar de dioses». Y continúa: «Y es, de nuevo, don Vicente Catalán quien, con su proverbial amabilidad, nos explica la receta de esta popular repostería catalana.

### 1.235 CARQUIÑONES O CALQUIÑONES

Se mezcla harina floja con almíbar de frutas haciendo una masa bastante dura, a la que se añade, en una buena distribución, trozos de almendra, avellana o cacahuete. Se deja reposar la masa y, a continuación, se estira con el rodillo entre dos reglas que representen cinco milímetros de grueso y cortando del tamaño que se desee. Una vez obtenidos los «carquiñones», se bañan de huevo batido, y se cuece a horno regular, tirando a fuerte.

Este es el clásico ejemplo de cómo en gastronomía un producto de otras tierras se puede integrar en un pueblo hasta el punto de llegar a ser, con los años, clásico y representativo del mismo. En Tudela puede tener una antigüedad de 80 ó 90 años. Posiblemente fuera algún confitero catalán quien, al venir a trabajar a Tudela, iniciara su manufactura y su lógico consumo. Generalmente se suele perder la

pureza de la receta y resultan una derivación de la misma, que se adapta a los gustos de los nuevos consumidores.

Que yo sepa, el *carquinyolis* es creación de los obradores de L'Espluga de Francolí, en la provincia de Tarragona, a un tiro de piedra del Monasterio de Poblet. La receta originaria la tomo de *El Gran Libro de la Cocina Catalana*, y es así:

### 1.236 CARQUINYOLIS

*Ingredientes:* 1/2 kg. de harina, 300 g. de azúcar, 300 g. de mazapán, 125 g. de almendras tostadas, 1 dl. de leche, 20 g. de impulsor, 1 huevo.

*Elaboración:* Mezclad la harina con el impulsor (levadura química), pasada por el tamiz. Haced con ello un círculo o volcán y añadid el azúcar, el mazapán, la leche y la almendra triturada. Mezcladlo bien, procurando deshacer el azúcar y que todos los ingredientes queden mezclados con la harina y que la masa no quede dura o correosa.



CARQUIÑOLIS

Con la ayuda de las manos, y espolvoreando con harina un poco la mesa, haced unas barras de unos 30 cm. de largo y las colocáis en una bandeja que pueda ir al horno, engrasado con aceite.

Poned el horno a una temperatura de 175° C y haced cocer las barras, previamente untadas con huevo batido.

Una vez cocidas, os quedarán secas por la acción, pero también blandas por el calor; cortadlas de inmediato en trozos de 1/2 cm., aproximadamente.

En muchos lugares de Cataluña por *carquinyoli* o *carquinyol* se entiende una pasta muy seca y un poco diferente, con avellanas o almendras enteras.

Acaso convenga añadir que la voz, de origen catalán, está registrada ya a mediados del siglo pasado en Aragón, como «*carquiñol*».

La *costrada de Tudela* la creó hacia 1870 el confitero

don Paulino Salinas en un establecimiento que poseía en la calle de la Rúa. Cuenta, pues, con más de un siglo de antigüedad. Los sucesores del señor Salinas y otros industriales han popularizado este postre de vieja raíz tudelana.

### 1.237 COSTRADA DE TUDELA

La forman cuatro planchas de hojaldre de unos 35 centímetros de diámetro. El hojaldre deberá estar hecho con materias de primera calidad. Entran en su composición harina, flor de trigos duros y manteca de cerdo dura y blanca, debiendo utilizarse el horno con sumo cuidado.

Sobre una servilleta de papel se coloca una de las planchas de hojaldre que es recubierta con mermelada de peras. Esta mermelada se cubre con una nueva plancha de hojaldre sobre la que se extiende crema pastelera. Tercera placa de hojaldre y sobre ella un relleno de azúcar y almendras, cubriendo con la cuarta plancha de hojaldre.

Se alisa e iguala todo el contorno del postre a base de crema. Se pone granillo de almendra alrededor y de avellana encima, formando todo un conjunto armonioso y apetitoso.

Urroz tuvo en tiempos pasados un obrador importante, el de los Donézar, que nos ha legado una serie de recetas de la confitería popular. De ellas destacamos las siguientes:

### **1.238 COSTRADA DE URROZ**

*Ingredientes:* 1/2 libra (186 g.) de pasta de almendra sin componer, nueve huevos, nueve cucharadas de azúcar, limón rallado y una nuez de mantequilla.

*Elaboración:* Se pone una cacerola con un poco de mantequilla y un papel cortado en forma redonda igual al hondón, a fuego muy lento.

Se unen bien la pasta de almendra con las nueve yemas y un poquito de limón rallado. Aparte se baten 3 claras, cuando están duras se agregan a la pasta, así como el azúcar. Se tapa la perola y se mete al horno suave, donde va subiendo poco a poco. Se conoce si está cocido, cuando deja de subir.

Ya cocido, se extrae de la cacerola y se coloca en un frutero y las claras sobrantes se baten a punto de nieve y con ellas se decora la costrada.

### **1.239 POSTRE DE ALMENDRA**

Se hace un almíbar con una libra de azúcar y un vaso grande de agua, a punto de hebra fuerte.

Aparte se baten bien una docena de yemas y media libra (186 g.) de almendra sin componer, se le agrega pedacitos de fruta seca y todo bien batido se echa al cazo del almíbar, que debe estar templado. Se pone a fuego lento y cuando está espeso se escudilla a un molde o fuente, se espolvorea con azúcar y se pasa la pala rusiente por encima.

### **1.240 MANZANA ALBARDADA**

Móndase la manzana y se corta en tres trozos redondos, quitándoles el corazón para que queden como una rosquilla.

Se pone a remojar con vino rancio, Jerez o moscatel por espacio de una hora como mínimo, se envuelven en harina y huevo batido y se fric. Al sacar, se les espolvorea con azúcar y canela.

Vaya una pequeña muestra de la repostería tafallesa. Debo la primera preparación a Henedina Martinena Flamarique y la segunda al que fue buen amigo Pepe Berruezo.

### **1.241 TARTA DE ALMENDRA TÍA PAZ**

*Ingredientes:* 1/4 de kilo de azúcar, seis huevos y 1/4 de kilo de almendra molida.

*Elaboración:* Batir los huevos con el azúcar y por último con la almendra. Cocer a horno, más bien fuerte, en molde bien engrasado.

Una vez fría, bañarla por encima con mermelada de albaricoque u otra ácida. Se hace de víspera. Así resulta más jugosa.

### **1.242 PASTELILLOS DE LA SEÑORA MELI**

*Ingredientes y cantidades:* Una taza de agua. La tercera parte de la misma de aceite fino refrito con una cáscara de limón. Un poco de sal molida. Una docena de bizcochos de soletilla

o de papel. Cincuenta gramos de almendras molidas. Dos yemas de huevo. Un polvico de canela. Dos cucharadas de azúcar. La harina necesaria para que la pasta sea amasable.

*Elaboración:* En un cazo se pone al fuego el agua con la sal y el aceite refrito hasta hervir, echando inmediatamente media taza de harina que se batirá con fuerza con la cuchara de palo, mientras se escalda ya, retirada del fuego. Se sigue añadiendo la harina hasta que esté lo suficientemente trabada para ponerla en el mármol y, con la mano, amasar un poco espolvoreándola con harina hasta que ya en buen punto (ni muy dura ni muy blanda) se deja reposar un rato.

Se prepara el relleno moliendo los bizcochos, mezclándolos después con las dos yemas de huevo y un poquitín de una de las claras batida, la almendra molida, la canela y las dos cucharadas de azúcar.

Con el rodillo se van extendiendo trozos de pasta; se le pone en el centro una cucharada de relleno y, doblándola sobre ella, se recorta en forma de media luna. Se fríen hasta dorar en abundante aceite fino y se espolvorea con azúcar glas.

Aunque en otros capítulos van diferentes preparaciones de postres de leche, no quiero acabar este apartado sin dar un par de ellas, muy populares hasta no hace mucho tiempo.

### **1.243 LECHE AMERENGADA**

Jacinto Donézar Echavarren. Urroz

Se pone al fuego en una cacerola cuartillo y medio (0,275 l.) de leche, crema o nata, ocho onzas (248 g.) de azúcar y una docena de yemas, que se baten y unen bien, se hierva durante unos cinco minutos hasta que tome cuerpo, se pasa por un tamiz y se deja enfriar.

En el momento de servir, se espolvorea por encima con un poco de canela molida.

### **1.244 LECHE ASADA**

Carmen Cabasós Muñoz. Pamplona

Se baten tres huevos junto a siete cucharadas de azúcar; una vez bien unido, se le mezcla poco a poco una pinta de leche (0,735 l.) y se agrega un palito de canela.

Se vierte a una vasija de hojalata y se mete al horno para que cuaje. Cuaja enseguida.



# PASTAS

**L**a repostería conventual de nuestras monjas –sobre todo, las de clausura– ha sido muy importante en España, ya que fue recogiendo tanto los ricos recetarios de las casas nobles cuyas hijas profesaban y a las que acompañaba un experto servicio, como las fórmulas sencillas aportadas por las procedentes de distintos puntos del mundo urbano y rural, con las lógicas influencias tanto etnográficas como históricas.

Esta singular repostería, maravillosamente artesana, hecha con amor, buen oficio y voluntad, por trabajadoras sin problemas laborales, todas afiliadas a un sindicato dirigido por la Gracia de Dios, es de transmisión oral en la mayoría de los casos –al morir la única monja de las Clarisas que lo hacía, desapareció de Tudela, según va dicho, el alajú–, se ha mantenido como decíamos, sobre todo en conventos de clausura y ha salido ahora a la calle, ya que al suprimirse las dotes, el Papa les ha aconsejado el trabajo, para que ganen el sustento diario.

Ha estado fundamentada en dulces y mermeladas y sobre todo en repostería, en la que los mazapanes y yemas han sido la base. En ella ha influido la ubicación de los conventos, sitios en zonas productoras o no de almendra o en zona vitivinícola, en la que al tener necesidad de clarificar

los vinos, las yemas iban a parar a los cenobios. Estos ingredientes, unidos a otros elementales como la leche, aceite o manteca de cerdo –la mantequilla era prácticamente desconocida–, la miel y el azúcar a partir de la industrialización de la remolacha azucarera –cuya producción tanto transformó el campo navarro–, constituyen la base de esta repostería.

Estas pastas, elaboradas tanto por monjas como en casas particulares, siguen teniendo protagonismo en los eventos familiares y festivos de nuestros pueblos. El «ir a echar la pasta» forma parte de la gastronomía obligada de enhorabuena, proclamas, bautizos y otros festejos. Así, por ejemplo, en Cabanillas y otros pueblos navarros, tras la procesión en honor del Patrono, los vecinos marchan al Ayuntamiento para la tradicional «toma de la pasta» y consiguiente vino rancio, al igual que sucede en Viana, donde el 22 de julio se reparten pastas y licores como reminiscencia de la distribución de raciones por parte del Ayuntamiento en tiempos de escasez, en la fiesta de la «pasta de la Magdalena».

Y es que, en contra de alguna opinión equivocada, estos dulces y vino rancio producen una pequeña hipoglucemia transitoria, que estimula el apetito.

Veamos algunas de las recetas tradicionales.

## 1.245 MANTECADAS. 1

M.<sup>a</sup> Camino Pueyo de Sarobe. Pamplona

*Ingredientes:* 1/2 kg. de harina, 1/4 kg. de azúcar, 1/4 kg. de manteca de cerdo, 3 huevos.

*Modo de hacerlas:* Primeramente se batien bien los huevos en una cacerola, añadiendo luego la manteca en frío y poco a poco la harina. Se amasa bien (cuesta mucho unir todo bien por la manteca fría) y, cuando está igualada, se hacen unos bolos de un diámetro de unos 3 y 1/2 centímetros y se meten al horno sobre una placa previamente untada con manteca. Cuando están ya cocidas, se sacan de la placa en caliente y se espolvorea ligeramente con azúcar glas.

## 1.246 MANTECADAS DE VIENA. 1

Pilar del Villar de Sarriá. Santacara

*Ingredientes:* 725 g. de harina, 250 g. de manteca de cerdo, 120 g. de almendra molida, 500 g. de azúcar glas.

*Confección:* Se pone la harina a tostar en una sartén, dándole constantemente vueltas para que no se queme, hasta que tome un color tostado, no mucho.



MANTECADAS

Después se mezcla la harina tostada en caliente, el azúcar y la almendra, se revuelve bien todo y se pasa por un colador fino. Luego se le agrega la manteca y se amasa bien sobre la mesa. A continuación se toma el molde y se van haciendo las mantecadas aplastando la pasta con la mano y se meten a horno regular para que no se quemen, saliendo morenas solamente.

Se espolvorean con azúcar glas.

### 1.247 MANTECADAS DE VIENA. 2

Angelita Redondo. Caparroso

*Ingredientes:* 200 g. de harina, 100 g. de manteca, 100 g. de almendra molida y 100 g. de azúcar glas.

*Modo de hacerlas:* La harina se tuesta y se tamiza con el azúcar glas, después se le mezcla la almendra y por último la manteca. Se trabaja bien con el rollo y se meten al horno cortaditas y sobre papel. Se conocen que están hechas en que se pone alrededor de la mantecada un cerco de grasa de un dedo.

### 1.248 MANTECADAS. 2

Angelita Redondo. Caparroso

*Ingredientes:* 1/2 kg. de manteca, 1/4 kg. de azúcar glas, 3 huevos y harina.

*Modo de hacerlas:* Unir la manteca, el azúcar y tres yemas y amasar con la harina que admita hasta conseguir una masa dura y fina. Cortar y meter al horno bañadas con clara de huevo y azúcar.

### **1.249 MANTECADAS DE VINO**

Isabel Fuentes Soria. Cascante

*Ingredientes:* 2 tazas de harina, 1 taza de manteca de cerdo, 1/2 taza de azúcar y medio vasito de Jerez.

*Forma de hacerlas:* Se hace la masa, se extiende con el rodillo, se cortan con un vaso y se cuecen en el horno.

### **1.250 MANTECADAS DE LA TÍA MONJA**

Isabel Fuentes Soria. Cascante

Se bate mucho una libra de manteca con una cuchara, con media libra de azúcar. Bien batido, se agrega una copa de vino rancio y cuando lo ha tomado, se unen dos yemas y dos libras de harina. Se extiende la masa, se corta y se meten al horno. Se espolvorean luego con azúcar.

### **1.251 MANTECADAS DE HOJALDRE**

Isabel Fuentes Soria. Cascante

Se hace una masa con leche, el mismo peso de manteca y harina. Se trabaja con el rollo y se cuecen a horno fuerte.

### **1.252 MANTECADAS DE AOIZ**

M.<sup>a</sup> Camino Pueyo de Sarobe. Pamplona

Se mezclan 360 gramos de harina con 180 de manteca de cerdo, una jícara de vino rancio y otra de azúcar. Se trabaja todo con la mano hasta que se una bien y entonces se extiende con el rodillo, dejando una pasta gruesa. Se cortan con un molde redondo, metiéndolas al horno hasta que se doren.

### **1.253 MANTECADAS DE VIENA. 3**

Angeles y Blanca Villar de Imaña. Pamplona

*Ingredientes:* Manteca de cerdo 125 g., harina tostada 250 g., azúcar molida 120 g., almendra molida 60 g.

*Elaboración:* Se bate la manteca por espacio de 15 minutos, se le añade el azúcar y se sigue batiendo; se le agrega la almendra y por último la harina tostada y pasada por un tamiz. Una vez unido todo, se amasa mucho y se cortan con molde ovalado. Se meten a horno suave, sobre papel. Al sacarlas del horno se espolvorean con azúcar glas.

### **1.254 MANTECADAS AL HORNO**

Ángeles y Blanca Villar de Imaña. Pamplona

Batir un huevo, echarle un poco de canela molida, una cucharada de almendra molida, una copa de moscatel, 1/4 kg. de azúcar. Deshacer 1/4 de kg. de manteca y unirla poquito a poco a la pasta, batiendo todo hasta que quede una masa espesa. Agregarle flor de harina y amasar en una piedra de mármol. Extender, cortar y meter al horno. Ya cocidas, adornarlas con azúcar glas.

### **1.255 MANTECADAS. 3**

María Salcedo. Tafalla

Se deslíen 300 g. de manteca para batirla bien; ya batida y fría, se añaden dos yemas de huevo, cucharada y media de azúcar, el zumo de una naranja, y ya todo bien mezclado se añade poco a poco 3/4 de kg. de harina. Después de bien amasada, se extiende la pasta sobre una mesa como medio dedo de grueso y se parten con una copita del tamaño que se desee. Se cuecen a continuación a fuego bastante vivo y, cuando están ligeramente tostadas, se sacan de la lata cuidadosamente con la punta de un cuchillo y se espolvorea sobre ellas azúcar glas.

### **1.256 PASTAS DE COCO**

Joaquina Oliva. Pamplona

*Ingredientes:* Seis huevos, medio kg. de coco y 350 g. de azúcar.

*Modo de hacerlas:* Se baten los huevos y el azúcar con batidora. Cuando lo esté, se va añadiendo poco a poco el coco y se mezcla todo bien con una cuchara de palo. Se tienen preparadas unas obleas y se van haciendo unos montoncicos que terminen en pico. Se ponen en una fuente y se meten a horno moderado durante un cuarto de hora.

### **1.257 COCOS. 1**

Ángeles y Blanca Villar de Imaña. Pamplona

*Ingredientes:* 200 g. de coco rallado, 200 g. de azúcar y 3 huevos.

*Elaboración:* Preparar el coco rallado en un recipiente hondo, añadir el azúcar, cascar los huevos y agregarlos al recipiente.

Con las manos unir los ingredientes hasta conseguir una pasta homogénea; hacer con ella bolitas todas iguales, que se depositan en una bandeja de horno cubierta con oblea, para meterlas al horno y dorar.

### **1.258 COCOS. 2**

Ángela Palacios, Vda. de Valero. Pamplona

A un cuarto de kilo de coco, se le agregan cinco claras de huevo sin batir y un cuarto de kilo de azúcar. Después de bien unido, se hacen bolitas y se meten a horno fuerte.

### **1.259 COCOS BLANCOS**

M.<sup>a</sup> Camino Pueyo de Sarobe. Pamplona

Con un cuarto de kilo de azúcar y una taza de agua (de las de café) hacer un almíbar y, cuando está clarificado, unirle un cuarto de kilo de coco rallado, y en caliente, hacer unas bolitas regulares con la ayuda de una jícara con azúcar.

### **1.260 PASTITAS DE NUEZ**

Isabel Fuentes Soria. Cascante

Se pelan cuarenta nueces y se machacan con un cuarto de kilo de azúcar. Se incorporan dos claras a punto de nieve y se cuecen como las pastas de coco.



La presentación actual de la leche, envasada sin aire, homogeneizada y con fecha de caducidad, hace que sea uno de los productos básicos que más ha evolucionado dentro del mercado alimentario. Viene ya preparada, por lo que no necesita, como antes, hervirla. Desaparecieron hace ya bastantes años las lecheras de las calles pamplonesas, vendiendo por las casas la leche que desde establos inmediatos a Pamplona traían en los serones de sus caballerías. Diariamente había que hervirla, vigilando que no se soblara y se acostumbraba dejarla después en lugar fresco —la mayoría de

las veces en la ventana— para que enfriara. En especial las razas de vacas suiza y sobre todo la pirenaica dan una leche cuya nata amarillenta es una verdadera delicia. Se acostumbraba a dar a los niños menos fuertes, acompañada de azúcar, y también se batía hasta conseguir la mantequilla. Nuestras *etxeoandres*, que siempre han sido *muy miradas*, aprovechaban todo y por ello guardaban la nata y, cuando tenían la cantidad necesaria, hacían con ella pastas y rosquillas, que generalmente resultan duras y ponen a prueba las dentaduras más fuertes. Veamos algunas de las fórmulas empleadas.

### 1.261 ROSQUILLAS DE NATA. 1

Teresa Fernández y M.<sup>a</sup> Eugenia Pueyo de Ciganda. Pamplona

Se bate la nata de un tazón con dos cucharadas de azúcar, hasta que quede durita. En un recipiente se pone un huevo batido, una cucharada de azúcar y una cucharita de Royal. Ya trabado, se une la nata del tazón, se mezcla bien y se agrega poco a poco harina hasta hacer una pasta, de modo que al cogerla no se pegue a los dedos. Se deja en reposo.

Se forman las rosquillas, que se fríen en una sartén con abundante aceite caliente.

### 1.262 ROSQUILLAS DE NATA. 2

Ángela Palacios, Vda. de Valero. Pamplona

Batir bien un vaso de nata y añadirle a continuación dos cucharadas de azúcar y trabajarla bien. A continuación se le une un huevo y se vuelve a trabajar. Después, una clara a punto de nieve y se va añadiendo poco a poco harina, hasta que queden limpias las paredes de la cacerola. Se saca la masa al mármol y se trabaja con un poco de harina. Se hacen las rosquillas y se fríen en aceite caliente y una a una se envuelven en azúcar.

### 1.263 PASTAS DE NATA. 1

M.<sup>a</sup> Nieves Iñuricu. Lerín

*Ingredientes:* Un cuarto de kilo de nata, un cuarto de kilo de azúcar, medio kilo de harina, dos huevos y una papeleta de Royal.

*Modo de hacerlas:* Se baten los dos huevos y el azúcar. Cuando está bien batido, se le añade la nata y se mezcla todo. Sobre una mesa se coloca la harina mezclada con el Royal, formando un pocillo. Se echa sobre el pocillo la mezcla formada por los huevos, azúcar y nata. Se trabaja hasta que queda formada una masa. Con esta masa se forman bolas del tamaño de una nuez.

Con tenedor (que se va untando en harina) se escachan las bolas formando unas rayas sobre la masa. Se colocan sobre latas y se meten al horno durante 15 minutos, más o menos, hasta que toman un color dorado.

La nata fresca puede ser recogida de la leche de cada día, pudiéndose guardar en el congelador hasta que se reúna el cuarto de kilo necesario.

### 1.264 GALLETAS DE NATA

Ángela Palacios, Vda. de Valero. Pamplona

*Ingredientes:* 250 g. de harina, 100 g. de azúcar, un tazón pequeño de nata, raspaduras de limón y Royal.

*Preparación:* Se coloca la harina en un montón sobre la mesa, se hace un hueco y en él se echa el azúcar, las natas, las raspaduras de limón y el Royal. Se une bien y se amasa durante bastante rato. Después se extiende con el rodillo, se corta con un molde y se meten a horno fuerte sobre una placa untada con mantequilla.

### 1.265 PASTAS DE NATA. 2

Felisa Fabo de Astráin y Ángeles Fabo de Sesma. Marcilla

*Ingredientes:* Un tazón de nata, un tazón de azúcar, 3 huevos y la harina que entre.

*Elaboración:* Se bate la nata con el azúcar y los huevos y luego se le une la harina que entre. Hecha la masa, se estira con el rodillo y se van cortando con un molde. Se meten a horno fuerte. Salen muy duras.

### 1.266 PASTAS DE NATA. 3

Teresa Fernández. Pamplona

*Ingredientes:* Un tazón de nata, un tazón de azúcar, 1/2 tazón de aceite de oliva, dos tazones de harina, dos huevos batidos, una bolsita de Royal.

*Elaboración:* Se baten bien los ingredientes y finalmente se une la harina. Se hace la masa, que se extiende hasta que quede fina. Se cortan y se cuecen a horno fuerte.

En las mecetas de los pueblos, el día empezaba con las «alegres dianas» que despertaban a los vecinos, recordándoles que estaban de fiesta. Los «músicos» –tutunero, acordeonista o dulzaineros–, acompañados del mayordomo y algún que otro cantamañanas que había perdido la noche, daban la vuelta al pueblo, casa por casa, en la que, tras el correspondiente toque, eran obsequiados. La dueña de la casa –bigudies, batón largo y zapatillas con pompón– bajaba medio dormida con dos bandejas, una con pastas y la

otra con vasos y vino rancio. Era el desayuno previo a los almuerzos.

Esta costumbre se va perdiendo. Ahora, en muchos pueblos y pequeñas aldeas, por imitar a la ciudad –se copia generalmente lo malo– duermen durante el día por hacer la fiesta a la noche, que alargan a duras penas con aburridas chocolatadas y chistorradas. De pena. Y encima, algunos invocan la tradición. Pero vayamos a las pastas.

### 1.267 PESTIÑOS DE ARTAJONA

Rosita Oficialdegui. Artajona

*Cantidades:* 1 taza de vino moscatel, una taza de aceite de oliva y harina, la que entre.

*Elaboración:* Se hace la masa. Se toma un pellizco de la misma y estirándola con el rodillo, se corta en trozos rectangulares de dos centímetros y medio por ocho, se colocan sobre el fondo de una cesta de mimbre y se oprimen hasta que tomen el relieve de los mimbres. Al levantar la pasta, se coge con cuidado de un extremo y se le da una torsión con la mano, hasta que quede en forma de rizo. Luego se frien, como los churros, en abundante aceite y finalmente se pasan por almíbar, que se tiene hecho aparte, y se dejan secar.

### 1.268 FARDELEJOS

Alfonso Etayo Pérez. Pamplona

*Ingredientes:* Una taza de manteca de cerdo fundida, una taza de agua caliente, harina, la que admita, y azúcar.

*Modo de hacerlos:* Se mezcla la manteca con el agua y se sazona con azúcar. Se hace la masa y se preparan como para las empanadillas.

Crema para rellenarlos: 3 huevos, 115 g. de almendra y el azúcar. Se pone una cucharada de esta crema en las empanadillas, cerrando los extremos y se fríen con aceite de oliva. Para servir se espolvorean con azúcar muy fina.

### **1.269 PASTAS**

Conchita Seminario. Mañeru

*Ingredientes:* 350 g. de mantequilla, 350 g. de azúcar, 3 huevos, 600 g. de harina y 5 g. de canela en polvo.

*Modo de hacerlas:* Amasar y con un manguera con boquilla rizada, depositar sobre una placa de horno untada con mantequilla, en forma de lengua de gato. Se cuecen a horno moderado.

### **1.270 MOSTACHONES**

Jacinto Donézar. Urroz

Cinco cuarterones (465 g.) de azúcar, media libra (186 g.) de almendras y tres claras.

Se bate todo y se hacen montecitos sobre un papel, se espolvorean con azúcar y se meten al horno.

### **1.271 AMARGUILLOS**

Ángeles y Blanca Villar de Imaña. Pamplona

Se bate una clara a punto de nieve. Se le agregan 100 g. de azúcar glass poco a poco y se sigue batiendo y, por último, 100 g. de almendra molida.

Se une bien la pasta y se va poniendo en la bandeja del horno (untada de manteca) en bolitas pequeñas que se aplastarán con un tenedor envuelto en un pañito mojado de agua. Se pintan de huevo y en el centro se pone una almendra.

### **1.272 POLVORONES. 1**

María Salcedo. Tafalla

*Ingredientes:* 500 g. de harina tostada, 250 g. de manteca, 125 g. de azúcar, un huevo y un poco de canela en polvo.

*Elaboración:* Se coloca en la mesa la harina tostada y tibia y en el centro el azúcar, la manteca, el huevo y la canela. Se amasa y extiende con el rodillo, cortándolos bastante recios con un molde ovaladito y, puestos en lata, se meten a horno moderado. Una vez hechos, se espolvorean con azúcar glas y se envuelven en papel de seda.

### **1.273 POLVORONES. 2**

Isabel Fuentes Soria. Cascante

*Cantidades:* 125 g. de manteca de cerdo, 250 g. de harina, 200 g. de azúcar y un poco de canela.

*Elaboración:* Tostar la harina y amasar con el resto de los ingredientes, durante un buen rato. Aplastar la masa y cortarla con una copa. Se envuelven en azúcar glas.

### **1.274 BARTOLILLOS**

María Mina de Pueyo. Pamplona

*Ingredientes:* 500 g. de harina, 125 g. de manteca de cerdo y un vasito de vino blanco.

*Elaboración:* En el mármol se hace una masa bien trabajada, que quede seca. Se va poniendo la masa bien fina con la ayuda del rodillo.

Aparte se hace una crema hecha con 125 g. de azúcar y 60 g. de harina para medio litro de leche cocida con canela y dos huevos.

Se hacen porciones de masa, se pone una cucharada de crema recia en el centro, se moja la mitad del borde, se doblan, se cortan en forma de lengua y se fríen en manteca.

### **1.275 QUEREMOS DE ALMENDRA**

Justo Donézar. Pamplona

*Ingredientes:* 500 g. de composición de almendra, 6 huevos, 25 g. de mantequilla y un poco de ron. (Composición de almendra: 450 g. de almendra y 50 g. de harina.)

*Modo de hacerlos:* Se muele la almendra en unión de la harina, se agregan los huevos batidos, la mantequilla y el ron. Se amasa, se hacen bolas y se cuecen con fuego muy vivo.

### **1.276 SUSES**

Justo Donézar. Pamplona

Se muelen 500 g. de avellana con 100 g. de harina, que se moja luego con un poco de leche. Aparte se batan 15 claras de huevo con 250 g. de azúcar glas. Se unen ambos ingredientes, se escudilla y se mete al horno.

### **1.277 ALMENDRADOS. 1**

Margarita García de Salvador. Mañeru

Escaldar, blanquear y filetear 230 g. de almendra. Tostarlas hasta dorar en el horno, sin aceite. Batir a punto de nieve una clara con 230 g. de azúcar y unir la almendra fría. Hacer montoncitos sobre obleas o papel encerado e introducir en el horno a 160°.

### **1.278 ALMENDRADOS. 2**

Jacinta Buisán. Pamplona

*Ingredientes:* 125 g. de pasta de almendra, 185 g. de azúcar y dos claras.

*Modo de hacerlos:* Se mezclan dichos ingredientes y se trabajan largo rato hasta que estén bien unidos.

Cúbrase una placa con hostias y sobre ellas un poco distanciados unos de otros se colocan pequeños montones de esta pasta o masa, que se cogerán con las manos mojadas en agua fría.

Se meten en el horno, no fuerte, hasta que tomen color. Se retiran, se dejan enfriar sobre la placa de mármol, se recortan a su tamaño las hostias y se guardan en una caja de lata.

Análogos a los almendrados son los *sequillos*, con la diferencia de los diversos aromas que se añaden y que moti-

van los calificativos con que se les conoce. La canela, el azahar, la vainilla y el clavo son los que se usan.



### 1.279 SEQUILLOS

Joaquín Donezar Desco. Pamplona

*Ingredientes:* 125 g. de almendras, 2 claras y el azúcar necesario. Aroma.

*Elaboración:* Se machacan las almendras con las claras hasta que la pasta esté fina; después se le va añadiendo el azúcar y amasando hasta formar una masa dura y bien sobada. Luego se extiende con el rodillo, se cortan las figuras que se quiera, se cuece en horno flojo, sobre papel puesto encima de placas de horno y se adornan después de cocidos con grajea menuda, o frutas, del modo que más agrade.

### 1.280 FLORES

María Salcedo. Tafalla

Se prepara media pinta de leche con sal y una copa de ron o vino rancio y se bate con harina hasta que se ponga a punto de chocolate; se le echa un huevo y se vuelve a batir todo.

Se tiende en una cacerola el molde metido en aceite y, cuando esté bien caliente, se mete en la pasta y se entra en la cazuela hasta freírse. Se espolvorea después con azúcar.

### 1.281 PASTAS DE ALMENDRA

Ángeles y Blanca Villar de Imaña. Pamplona

Se mezcla bien medio kg. de almendra con azúcar y harina en la misma proporción. La harina y el azúcar deben estar tamizadas; se añade un huevo batido y se trabaja diez mi-



PASTAS DE ALMENDRA

nutos, haciendo luego unas pastas redondas que se untan con huevo batido, y se coloca en cada una de ellas una almendra pelada introduciéndola algo en la pasta. Se ponen al horno hasta que tomen un bonito color dorado; tienen que cocer muy suavemente.

Otro día clásico de la toma de la pasta era el día de la proclama, el domingo en el que en la Misa Mayor y desde el púlpito leían la tercera, o *el breve* si eran las tres en una. Marchaban luego los novios a casa de la novia, donde recibían de familiares, amigos y conocidos la enhorabuena, que en Tafalla llamaban *el día del parabién*, ya que la tra-

se consabida de felicitación era la de «Para bien de Dios sea». Y conforme iban llegando se les obsequiaba con pastas y vino rancio, en una larga mañana, sobre todo para el novio, en la que tenían que aguantar a muchos pelmazos.

### **1.282 ROSQUILLAS DE PERALTA**

Jacinto Donézar Echavarren. Urroz

Se baten doce yemas y una clara, se agrega una libra de azúcar blanca y mientras se baten se va echando harina (una libra aproximadamente), hasta conseguir una masa que no quede dura.

Las puestas se hacen tomando un poco para cada una, se les da forma de rosca y se cuecen en el horno.

### **1.283 ROSQUILLAS DE MONJA**

Jacinto Donézar Echavarren. Urroz

Diez y seis yemas de huevo, ocho onzas (248 g.) de aceite, ocho onzas (248 g.) de azúcar, treinta y dos onzas (992 g.) de harina y canela.

Esta operación se hace así: Se fric el aceite y se deja enfriar, se baten mucho las yemas, se les incorpora primero el aceite y el azúcar poco a poco sin dejar de batir, se echa la canela y parte de harina, revolviendo hasta que tome consistencia la pasta. Entonces se vierte todo sobre la mesa donde estará el resto de la harina y se sigue amasando, incorporándole harina hasta que quede una pasta suave y blanda.

Hecha la pasta, se parte en pedacitos y se forman las rosquillas del tamaño que se quiera y, poniéndolas en un papel, se meten al horno.

### **1.284 ROSQUILLAS DE CONSEJO**

Jacinto Donézar Echavarren. Urroz

*Ingredientes:* 30 huevos, un cuartillo (0,183 l.) de aguardiente, 20 onzas (620 g.) de azúcar, 24 onzas (744 g.) de mantequilla, la ralladura de la cáscara de una naranja y un poco de sal. Si se quieren hacer más ordinarias, la mantequilla se puede reemplazar por aceite.

*Se hace así:* Se pone la harina en una mesa haciendo un hoyo en medio, dentro de éste y alrededor se echa el azúcar, los huevos, la mantequilla, la sal, aguardiente y ralladuras, se va uniendo hasta conseguir una masa que quede ni muy dura ni muy delgada, lo que se conoce cuando no se pega a las manos ni se desmorona.

Hecha la pasta, se forman las rosquillas, lazos, panecillos, las formas que gusten, se ponen en papeles y se meten al horno.

Pueden concluir bañándolas antes de cocer con huevo batido y azúcar.

### **1.285 HOJALDRES DE LERÍN**

Ángeles y Blanca Villar de Imaña. Pamplona

Se toma un kg. de masa de pan y se va metiendo en ella, poco a poco, 700 g. de manteca y cuando se vea que se ha mezclado bien, se hacen unos palos como los de rosquillas y se meten al horno. Luego se pasan por azúcar glas.



HOJALDRADOS

### **1.286 ROSQUILLAS**

Matilde Aguirre Murillo. Urroz

Se unen 100 g. de mantequilla, 200 g. de azúcar, 3 huevos, un poco de limón y otro poquito de bicarbonato con medio kilo de harina. Se amasa bien, se hacen las rosquillas y se frien en aceite de oliva. Finalmente se espolvorea sobre ellas azúcar glas.

### **1.287 GALLETAS DE LICOR**

Angelita Redondo. Caparrosó

Una taza de aceite, una de vino dulce, una y media de azúcar, una cucharilla de Royal y la harina que admita. Se amasan bien, se extiende la masa con un rodillo, se les da forma y, tras ponerles azúcar por encima, se meten al horno.

### **1.288 GALLETAS DE HORNO**

Henedina Martinena Flamarique. Tafalla

*Ingredientes:* 1 kg. de harina, 1/2 kg. de azúcar, un cuarterón (93 g.) de manteca, dos huevos, levadura Royal, una vaina de vainilla.

*Elaboración:* Poner la leche a cocer, con la vaina de vainilla. Batir los huevos con el azúcar, luego la manteca. Cuando la leche esté fría, echarle la levadura y por último la harina.

Revolver bien y, cuando no se pueda manejar, sacarla a la mesa, bien enharinada y amasar un rato como el pan. Una vez trabajada, estirla con el rodillo y cortarla con un portapastas, en forma alargada como el bizcocho y ponerlas en lata engrasada y cocerlas al horno.

### **1.289 GALLETAS DE BIZCOCHO**

Isabel Fuentes Soria. Cascante

Se pone el mismo peso de huevos, azúcar y harina. Batiendo aparte las yemas con el azúcar, se le añade las claras a punto de nieve y un par de papeletas de gaseosa.

### **1.290 GALLETAS**

Angelita Redondo. Caparrosa

Medio kg. de azúcar, medio litro de leche, levadura Royal, 10 g. de esencia de coco, 100 g. de manteca y tres huevos.

Se amasa todo, se les da forma y se cuecen en horno.

### **1.291 PASTILLAS DE CAFÉ CON LECHE**

Sabido es que tanto el visitante como el que marcha fuera gusta llevar a los suyos algún obsequio peculiar de la tierra, generalmente gastronómico y que casi siempre coincide con alguna especialidad repostera. Si para ello algo puede ser típico y representativo de Pamplona son las pastillas —que no caramelos— de café y leche. Hay que agradecer su creación a D. Claudio Lozano, artesano

pamplonés que a final del siglo pasado tenía su obrador de confitería en la pamplonesa Plazuela de San Nicolás, que luego trasladó al actual establecimiento de la calle Zapatería, donde continuó elaborando a una con las pastillas sus famosas Mantecadas de Viena y tortas de txanxigor, especialidades éstas que se dejaron de hacer sobre el año 36.

Su composición no tiene ningún secreto, aunque sí la proporción. Leche, azúcar y café mezclados, se someten a un proceso de evaporización de los líquidos hasta obtener una masa de cierta consistencia, con el punto de caramelo correcto, ya que, si no, se puede revenir por saturación del azúcar, que cristaliza. Tras enfriarla, se trocea y envuelve para la venta.

Las genuinas pastillas «Dos Cafeteras», conocidas en medio mundo, han sido imitadas hasta en su presentación. Es un producto artesano que honra a Pamplona.



## HELADOS Y HORCHATAS

**E**s muy vieja la aspiración humana de satisfacer la sed, sobre todo en verano, por medio de refrescos. De ahí el afán de los pueblos que sufren el calor estival, de guardar por distintos procedimientos la nieve y el hielo del invierno, para los meses de calor. En ello han puesto especial interés las culturas mediterráneas, que han utilizado el hielo como refrescante de bebidas desde tiempo inmemorial, conservándolo por medio de unos procedimientos rudimentarios, no siempre asépticos, comunes a todos y que han tenido vigencia entre otros pueblos de Navarra, hasta bien entrado el siglo XX.

Parece ser que fueron los chinos quienes por primera vez prepararon con nieve un plato dulce. Luego transmitieron su secreto a indios, a persas y árabes. El refresco helado más antiguo, aún hoy en día de moda, es el sorbete, que mas bien parecía una bebida. Su nombre proviene de la palabra árabe *scharbat*, que quiere decir simplemente bebida.

Se sabe por Jenofonte que los griegos conocían las bebidas refrescadas con hielo; Ateneo, en su cena del Savi, pide hielo del Olimpo para enfriar el vino. Según Juvenal y Luciano, los antiguos acostumbraban a ingerir la bebida fresca y hasta helada, particularmente el agua, y Plinio dice que Nerón tenía esclavos que le proveían de nieve cogida en simas.

Desde Roma hasta el final de la Edad Media, existe una laguna dentro del arte culinario, de la que la nieve no es ajena. Los italianos –concretamente los sicilianos– fueron los primeros que, a consecuencia de sus viajes a Persia y el lejano Oriente, introducen el sorbete en Europa. El resurgimiento de la buena cocina, que se inicia al final del medievo, llega a su esplendor a una con el Renacimiento. La primera fue la época de los estofados condimentados y la segunda será de las golosinas. Es fundamental la influencia que ejerce Catalina de Médicis, madre de los tres últimos reyes de la casa de Valois, quien introduce en Francia el secreto de la preparación del hielo comestible. Nuestros reyes no fueron ajenos a estos gustos. En el Castillo de Olite, donde vivieron los monarcas de las casas de Champaña y Evreux, se supo de gustos delicados, entre los que no faltó por supuesto el Pozo del Yelo, ubicado en la parte más sombría de la muralla orientada al norte del Palacio. Construido en forma de huevo, en él se guardaba la nieve y hielo recogidos en invierno, hasta el verano, con los que luego se confeccionaban las bebidas refrescantes de la época, tales como *citronat*, *toronjat* y *limonat*, de las que se hacía un gran consumo. Este viejo pozo, que fue restaurado en el siglo XVII,



LEZEA

pasó con el tiempo a ser propiedad de la Ciudad, y hoy es motivo de curiosidad entre los turistas.

Mediado el siglo XVI, dos médicos sevillanos publican sendas obras señalando a la nieve como panacea contra una serie de males, que pone de moda su empleo terapéutico. Desde Alicante y Valencia donde se inicia, hasta nuestras sierras de Aralar y Andía, a través de toda España se aprovecha la nieve que se guarda tanto en las *lezeas* –simas o cuevas naturales en vascuence– como pozos especialmente contruidos al efecto. Cada ayuntamiento se las ingenió para tener sus propias neveras municipales y poder abastecer a sus vecinos. Pasado su uso médico, quedó fortalecido el natural gusto por las bebidas frías y helados. Es precisamente el momento de la expansión de la repostería, al ponerse de moda los postres dulces, entre los que destacan los *quesos helados* y los *sorbetes*, cuya moda llegará hasta nuestros días. Mientras los maestros confiteros se superaban con nuevas creaciones, físicos famosos y hombres de ciencia estudiaban el problema de la refrigeración. Fahrenheit en el siglo XVIII mezcló la nieve con salitre, y consiguió así temperaturas más bajas y Réamur hizo experimentos con potasio, a los que el arte culinario debe el progreso definitivo.

Tradicionalmente el navarro ha gustado de tomar el vino fresco, si no frío, –ahora algunos nuevos ricos lo calientan– como se toma actualmente el rosado. El pamplonés ha aprovechado la frescura del agua de Arteta para ponerlo debajo del grifo y el ribero ha procurado tomarlo helado. Es costumbre vieja que la cuenta mediado el XVII Estebanillo González, cuando en una venta próxima a Tafalla toma “un

azumbre de vino más helado que si fuera desecho cristal de los despeñados desperdicios de los nevados Alpes; porque vale tan barata la nieve en aquel país que no se tiene por buen navarro al que no bebe frío y come caliente". Y arregla la rotura de su brazo, a espaldas del médico, a base de vino: "apenas había dado fin a una cantimplora llena de clarete y nieve cuando ya estaba otra apercebida y puesta a enfriar". Y hasta bien entrado el siglo actual en que la filoxera arrasa las viñas pamplonesas y de la Cuenca, en verano se acostumbraba al abrir barrica de chacolí, agregarle una carga de hielo para refrescarlo, haciendo flaco favor a su natural poco grado.

Han llegado hasta nuestros días una serie de manuscritos de la confitería y heladería navarra, que demuestran el interés de nuestros antepasados por los productos hechos a base de nieve, tanto para enfriar las bebidas como para hacer helados. Sería prolijo detallar su presencia tanto en



SORBETE DE LIMÓN

fastos políticos como religiosos, bodas, primeras misas o romerías, fueran en verano o en invierno. Como ya he dicho, fundamentalmente se hacían dos tipos, el sorbete y el queso o helado de cuerpo. Los viejos recetarios aclaraban que "los sorbetes son lo mismo que los quesos con la diferencia que a éstos no se les echa tanta sustancia como azúcar, yemas, ácidos, etc. y también en que se escudillan en vasos, luego que esté bien claro (líquido)". El primero era costumbre tomarlo entre otras ocasiones, a mitad de aquellos interminables banquetes —como ahora está de moda servirlos, mezclados con un aguardiente—, en lo que se llamaba el *receso*. Tras el cuarto o quinto plato, se hacía un alto y se servía el sorbete, generalmente de limón, "para bajar", pues era creencia que "esas bebidas en vez de dañar la salud, favorecían, mitigando el exceso de calor de los órganos del estómago, refrescando la sangre en el estío, estimulando las energías vitales". Veamos su vieja fórmula.

## 1.292 SORBETE DE LIMÓN

"Echese en un lebrillo un jarabe frío hecho con un cuarto de litro de agua y 225 gramos de azúcar, dos vasos grandes de agua (1/2 litro), la corteza de 6 limones y el zumo de 12, dejándolo todo en infusión por espacio de 2 ó 3 horas. Pasado este tiempo cuélese por un tamiz muy fino sin comprimirlo y échese a la sorbetera. Debe servirse apenas congelado y en copas muy frías".

Además del limón, los sorbetes más frecuentes eran los de grosella, frambuesa, fresa y albaricoque.

El *queso helado* o helado, se ha tomado únicamente como postre y su obtención era artesana, lenta y complicada. Consistía en colocar las *bebidas* en garapiñeras de estaño con su correspondiente tapa, que a su vez se introducían dentro de un cubo en cuyo fondo se había puesto ya el *yeto*, colocando el resto del mismo entre los dos recipientes, "que no se haya más distancia que el de dos dedos hasta las paredes del cubo, le echarás nieve, pretándola con un palo de los lados, y por todo le echarás una poca de sal". El recipiente interior, mientras por un grifo situado en la parte inferior del cubo se eliminaba el agua, se abría para "rascar a

menudo las paredes y evitar se hagan tormos", y así hasta que solidificaba todo. La proporción que usaban era de 5/4 de arroba de nieve por ocho libras de sal.

La variación de los helados siempre ha sido notable y los había para postres de *comida* y los de *tarde* y la fórmula de estos últimos debía ser "sosa de ácido, que fastidia y da sed". De los primeros, el helado por antonomasia era el *mantecado* y después le seguían en consumo los de *chocolate*, *avellana triturada*, *almendra*, *bocadillo de Dama*, *espuma de leche*, *yemas y marrasquino*. Y los de tarde eran: *limón*, *naranja*, *guindas*, *fresas*, *duraznilla*, *chordón*, *alberge*, *granada*, *agraz*, *bergamota* y *melocotón*. Veamos algunas de sus preparaciones, alguna con unos cuantos años.

## 1.293 QUESO HELADO DE MANTECADO

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Pamplona

Para este queso helado se necesita una pinta (0,735 l.) de leche, media libra (0,186 kg.) de azúcar, seis yemas de huevo y media tarja (equivalente a un cuartillo de real) de canela y una cortecita de limón.

La canela en rama se pone a cocer en un cuartillo de agua. Se cuece la leche con la corteza de limón y se deja enfriar un poco y, cuando está templada, se cuele. Se baten bien las yemas y con mucho cuidado se les agrega la leche poco a poco, así como el azúcar, dándole muchas vueltas y también el agua reducida de la canela. Todo ello se acerca al fuego para que espese, pero sin que rompa a hervir. Tan pronto como quede frío, se pone en la nieve.

En otras recetas se añade un poco de vainilla, según gustos. Este mantecado, considerado como el rey de los helados, era el postre que se ha consumido tradicionalmente

en Sanfermines, acompañado con las fresillas silvestres de Irati y Salazar.

### **1.294 LECHE HELADA**

Matilde Aguirre Murillo. Urroz-Villa

Para hacer leche helada es necesaria una pinta (0,735 l.) de leche, cuatro yemas de huevo, dos tarjas de canela bien cocida en un cuartillo de agua. A la leche, después de cocida y ya justamente templada, se le echan las yemas bien batidas y media libra de azúcar (186 gramos) que es la necesaria para la pinta de leche, y también se le mezcla el agua de canela. Dándole vueltas, se arrima al fuego para que espese, pero sin que llegue a hervir. Después de fría, se pone en la nieve.

Seguidamente van algunas de las recetas empleadas hace más de un siglo por Antonio Loperena, que tenía su obrador en la calle Estafeta, y en las que las medidas van —antes de que llegara el sistema métrico decimal— en medi-

das navarras, como libras (0,372 kg.) y onzas (31 gramos), y emplea *blanquete* (mezcla de clara de huevo con azúcar) y azúcar clarificado.

### **1.295 ALBERGE HELADO**

Para un queso de 24 vasos, 24 alberges gordos y sazonados, a los que quitando los huesos, los desatarás con agua y los pasarás dos o tres veces por un cedazo de cerdas. Antes le echarás una libra de blanquete y dos libras de clarificado. Y lo helarás en la garapiñera.

### **1.296 HELADO DE NARANJA**

Para un queso de 32 vasitos, seis u ocho naranjas, y les echarás el zumo como a los limones, mondándolas y sacando gajos y los exprimirás y lo echarás en la garapiñera. Harás 1 y 1/2 libras de blanquete y lo mismo de clarificado y lo juntarás con el agua del zumo y lo pondrás a helar.

### **1.297 HELADO DE GUINDAS**

Para un queso de 24 vasos, 2 libras de guindas bien maduras. Las exprimirás en unos 8 vasos de agua y lo colarás por un cedazo de cerdas y le echarás onza y media de azúcar por vaso y de este mismo azúcar, una libra con blanquete. Y lo juntarás y helarás.

### **1.298 ALMENDRA TOSTADA HELADA**

Para un queso de 24 vasos, libra y media de almendra pelada y tostada. Son mejores si se tuestan bien hasta que casi estén negras, con anticipación para que se enfrien. Se pican



en el mortero y se muelen al redondillo. Se desata con seis vasos grandes de agua y se pasan por un cedazo de seda dos veces, añadiendo una libra y seis onzas de blanquete y dos libras de clarificado, se pone a helar.

Un tal Emy, autor de la obra *L'art de faire les glacés*, inventó en 1768 la manera de obtener una refrigeración más rápida, dando vueltas al recipiente interior. Para ello adaptó al cubo dos ruedas dentadas con una manivela, y esa elemental máquina de hacer helados, que tardó muchos años en introducirse en nuestra tierra, es la que aún se encuentran en los desvanes de algunas de nuestras casas. Aquellas máquinas «Elma» que han hecho los mantecados caseros en días solemnes y las delicias de grandes y chicos.

Hasta el final del siglo pasado, en Pamplona, en el despacho de helados de Lorenzo Puyada, calle Zapatería nº 15, así como en la Plaza del Mercado de Santo Domingo, se servían horchatas de arroz, chufa, limón y leche helada. Fueron unos años en los que los recién llegados fundadores del Café Suizo sostuvieron una gran pugna con los hermanos Puyada en las subastas por la nieve pamplonesa, pues el hielo era vital para el trabajo. Veamos las recetas de las horchatas, que debo al recetario de Doña Adela Corti de Lorda.

### 1.299 HORCHATA DE CHUFA

*Ingredientes y cantidades:* Medio kilo de chufas, otro tanto de azúcar y dos litros de agua.

*Elaboración:* Lavar y limpiar bien las chufas. Ponerlas a remojo durante 24 horas, cambiando un par de veces el agua. Machacarlas en un mortero, añadiendo el agua poco a poco, separando el jugo conforme se va obteniendo, haciendo esta operación dos o tres veces. También se puede dejar en maceración un tiempo prudencial colando luego por un tamiz fino. Se agrega el azúcar, se revuelve bien hasta que se disuelva y se pone a helar.

### 1.300 HORCHATA DE ALMENDRA

Por cada litro de agua, doscientos cincuenta gramos de almendra muy molida, otro tanto de azúcar. Se hace según la receta anterior. Si las almendras amargan, se debe agregar un poquito más de azúcar y un poco de limón.

El 5 de julio de 1900, el *Eco de Navarra* publicaba el siguiente anuncio: "*Fabrica de hielo artificial*. ¿Queréis beber el vino fresco y hacer buenos helados? Comprad hielo en la fábrica que acaba de instalar Don Luis Ros en el Paseo Valencia 30 y San Gregorio 19. Se sirven pedidos dentro y fue-

ra de la Capital en buenas condiciones económicas". Con él se acababa un negocio multisecular, el del pozo del hielo y las lezeas, duro y trabajoso, motivo de disputas, y reñidas subastas. Todo sea por el helado.



## AGUARDIENTE, RATAFÍAS, ROSOLIS

**E**l aguardiente, llamado también en Navarra *orujo*, *usual* y *patharra*, es la bebida espirituosa que se obtiene por destilación del vino, orujo o brisa y otras sustancias. Fue artículo de economía rural y doméstica más o menos útil a los labradores, pero de mucha importancia allí donde se cosechaba vino. En otros países tienen aguardientes hechos a partir de otras frutas: pera, cereza, ciruela, manzana, etc., así como los obtenidos de plantas (caña de azúcar, patata, remolacha), de cereales (centeno, cebada, maíz, arroz) o bayas (chufa), cuyo consumo se generalizó a partir del siglo XVII.

Aunque los diversos aguardientes tengan nombres diferentes en el comercio y dispar sea también su calidad, en todos ellos confluyen características comunes, como su olor fuerte y sabor punzante. En Italia se le conoció con el nombre de *acqua vitis* o agua de vino, elixir de la vida parece que lo llamaron en los monasterios, y también *acua vitae* y *acua ardens*. En la época medieval se empleó fundamentalmente como remedio eficaz contra las enfermedades infecciosas y sobre todo contra las pestes que periódicamente asolaban la humanidad.

Parece ser que los primeros que lo destilaron fueron los egipcios en el siglo III, aunque hay quien sostiene que su inventor fue Arnaldo de Vilanova, el alquimista catalán. El ingenio egipcio consistía en un gran recipiente o caldera de cobre que se estrecha en su parte superior, al que se le acopla una gran retorta y puente, también de cobre. Así funcionó hasta que a mediados del siglo XVIII se inventó en Gascuña el serpentín, que unido al puente se introduce en un recipiente de agua fría para acelerar su condensación. Con este primitivo alambique es como se ha hecho prácticamente en Navarra el aguardiente hasta su desaparición.

Este aguardiente pocas veces estaba libre del gusto a quemado, por estar mal destilado, ya que al final la caldera no contiene más que un caldo espeso, en el cual nadan los principios fijos del vino, tales como las heces, el tártaro y las materias colorantes, que se pegan a las paredes y dan su mal gusto. Por ello, cuando se quería obtener el aguardiente para consumo de boca, se separaban las llamadas «cabezas» y «colas», es decir, el principio y fin del destilado.

Aparte del aguardiente natural se obtenían los llamados rectificados, mezclando en la destilación el aroma que se quisiera: nuez moscada, café, canela, hinojo o anís, siendo éste último el más apreciado.

En Navarra, tierra eminentemente agrícola, tuvo una gran importancia el viñedo. En consecuencia, también la fa-

bricación de aguardiente, aunque éste fuera un producto secundario. Los viticultores, en general, se contentaban con utilizar el orujo en la producción del aguardiente necesario para el consumo familiar. Numerosas fábricas, además del orujo, quemaban vinos defectuosos para obtener aguardiente, que encontraba fácil salida en la Montaña de Navarra y en las provincias vecinas, en especial las vascas.

Los excesos en su consumo debieron de ser grandes. Reunidos los tres estados del reino en las Cortes celebradas en Pamplona en junio de 1757, estudian la venta por la medida del aguardiente y demás licores y exponen que son «muchos e imponderables los daños que a la salud pública causa el desordenado uso del aguardiente y mistela y otros ardientes licores; pues la experiencia nos está demostrando que, propensos los hombres a este vicio, mueren abrasados unos en su edad más florida y quedan inútiles y sin provecho para el trabajo, de que se siguen muchas y grandes ofensas a Dios y no poco deservicio a V. Majestad en la falta de gente». Y acuerdan prohibir su venta, sólo permiten que se expendan con receta extendida por médico, cirujano o albéitar. Pero debió de haber muchos enfermos a los que se administraba el aguardiente como fármaco, pues se siguió destilando activamente en Navarra.

A finales del siglo XIX se inicia la gran crisis. Por un lado, para oponerse al abuso del alcohol, se introduce su monopolio según ley de 6 de junio de 1894, con derecho exclusivo de la Corona. Su aplicación en Navarra debió de ser extremadamente dura y la requisita de los alambiques —no todos—, motivo de fuertes enfrentamientos, pues la tradición oral mantiene vivo, aún hoy en día, su recuerdo entre nuestros mayores. Por otro lado, la invasión del alcohol de patata o remolacha, procedente de Alemania, provoca la inactividad de gran parte de nuestros alambiques, que se recuperan momentáneamente durante la Gran Guerra, para ir luego desapareciendo poco a poco. Como dato para su pequeña historia, posiblemente las dos últimas «oficinas» de Navarra hayan sido la de Regino Zabalza en Aoiz y la de Oyaga en Lumbier.

El aguardiente formó parte imprescindible en la dieta alimenticia de los navarros, aparte de ser el «refresco» habitual de los voluntarios al tiempo de entrar en acción en la Guerra de la Independencia y las civiles del XIX. Más que como complemento digestivo de la comida, fue el desayuno obligado, junto a la tostada de pan con ajo, aceite y sal, «para matar el gusanillo», de la mayoría de labradores y jornaleros, hasta casi el año 36. Hoy en día únicamente se sigue consumiendo en el NO. de Navarra, aunque sobreviven algunos recalitrantes distribuidos por toda el área foral.

Queda sólo el recuerdo. Incluso ha desaparecido la sanferminera función de circo, allá en la madrugada, la «sesión del aguardiente», que tomó el nombre del desayuno de sus espectadores.

Pero antes de seguir adelante, es necesaria una aclaración.

El Diccionario de la Academia define al *licor* como: «Bebida espirituosa destilada por alambique», es decir, el aguardiente. El *rosoli* es: «Licor compuesto de aguardiente rectificado, mezclado con azúcar, anís u otros ingredientes olorosos». Y *ratafia* como: «Rosoli en que entra zumo de ciertas frutas».

Así es que, hablando con propiedad, los «licores» caseros que se hacen en Navarra, no son tal, sino simples ratafías. Hasta no hace mucho tiempo –se pueden ver en todos los viejos recetarios caseros– todos ellos se elaboraban en forma de rosolis, es decir, con aguardiente o espíritu de vino, al que se adicionaba azúcar, agua según graduación alcohólica y la correspondiente fruta. De un tiempo no muy lejano a esta parte, al no ser habitual la presencia del aguardiente en el mercado, se ha sustituido por un rosoli de anís, es decir una ratafia.

Un rosoli y diez ratafías se hacen en Navarra. A excepción del «patxaran» que se elabora y toma en todo el Rey-

no, los restantes están más o menos ubicados en zonas concretas.

Todos ellos tienen una misma fórmula para su confección. Consiste en poner en maceración en un rosoli –actualmente en un anisado– la fruta o planta que se desea preparar. Hasta no hace mucho tiempo se elaboraba con aguardiente al que se añadía azúcar y agua, según graduación. Los frutos y plantas con que se hacen son nuez de leche, guindas, frambuesa, pepino, anís, txagarko, patxaran, almendras, manzanillas y poleo.

Y vamos con sus recetas, por orden cronológico.

Empezamos con las de nuez, que deben ser recogidas en la noche de San Juan. La razón de la fecha no tiene nada que ver ni con el solsticio, ni con las numerosas prácticas ligadas a esta noche. Simplemente, que en esta fecha las nueces están con el tamaño y sazón deseado. Es cuando la dimensión de estas nueces de leche y piel verde, llamadas *cacotes* en Tierra Estella y *churrucan* en Ezcabarte, oscila entre los dos y dos y medio centímetros de diámetro en sentido longitudinal.

El vespetro es ratafia que sigue teniendo vigencia en la Ribera. Debo su receta a mi amigo Angel Jiménez Mendigacha.

### 1.301 VESPETRO

**Ingredientes y cantidades:** 3 pintas de aguardiente anisado (2,250 l.), un puñado de hinojo, un puñado de anís en grano, las cortezas de dos limones, el jugo de un limón, una libra (0,372 kg.) de azúcar y 12 nueces verdes machacadas, recogidas por San Juan.

**Elaboración:** Se pone todo en una garrafa y se tiene macerando durante ocho días, teniendo cuidado de agitarla bastantes veces. Se filtra y se embotella.

### 1.302 RATAFÍA DE NUEZ

Doña Josefina Calleja de Beruete. Estella

Está muy extendido su uso en la Zona Media y sobre todo en Tierra Estella.

La antigua fórmula empleada hasta no hace mucho tiempo, dice así:

Se ponen en un frasco de boca ancha 3/4 de litro de aguardiente y se le echan medio kilo de nueces verdes cortadas a gajos y se dejan en maceración 22 días. Después se saca el aguardiente y se reserva. Entonces se cuecen en medio litro de agua una onza (31 gramos) de anís y 12 onzas (372 gramos) de azúcar y, una vez hecho, se le agrega el aguardiente. Se cuele bien y se pone en botellas. Debe hacerse en San Juan, que es cuando las nueces están en disposición.

Actualmente se hace poniendo a macerar en un anisado las nueces de leche o *cacotes*. La cantidad óptima es de una cuarta parte de fruto por botella, ya que tiende a resultar fuerte. Adquiere unas tonalidades marrón-verdosas que se intensifican en su vejez. Es estomacal.

El diez de julio es la festividad de San Cristóbal. Los de Guirguillano suben en romería a su ermita. Tras la Misa, al-

muerzan los romeros en agradable fratría. Los postres tradicionales son la leche frita y las guindas, ya que en este pueblo se producen excelentes y en gran cantidad, con venta asegurada en Pamplona. Con ellas se hace:

### 1.303 MISTELA DE GUINDAS

Henedina Martinena. Tafalla

Preparar en garrafón con mimbre, de 8 a 10 litros de anís superior y si no, echarle 1 kilo de azúcar.

Se le unen dos kilos de guindas garrafales, dos o tres palos de canela, anís estrellado, dos limones grandes en cuatro pedazos y unas cuantas nueces verdes, partidas a lo largo. (Hay quien le echa granos de café, pero la pone turbia.)

Se pone en el balcón al sol —por eso tiene que ser el garrafón con mimbre—, para que no le dé directamente el sol. Se tiene así un mínimo de 40 días, y se puede sacar para las fiestas de agosto.

Las guindas son deliciosas, pero hay que tener cuidado con los chicos, pues les gustan tanto que suelen coger «mozkorra».

Similar a esta fórmula es la pamplonesa, llamada anteriormente *chilindrín* y cuya receta está en un manuscrito propiedad de Doña M.<sup>a</sup> Dolores Lorda de Colina.

### 1.304 CHILINDRÍN

En un cuartón (2,90 l.) de aguardiente se echan dos libras (0,744 g.) de azúcar blanca y seis de guindas garrafales, la tercera parte de ellas con pepita. Todo ello se echa en una vasija de vidrio o de tierra vidriada, procurando que los ingredientes lleguen hasta su boca. Se le pone bien cubierta por cuarenta días al sol, y al aire de la noche y día; luego se cuela o filtra y queda excelente.

La mejor época para la recogida de la manzanilla (*Matricaria Chamomilla*) es en nuestra tierra «entre Virgen y Virgen», es decir, entre el 15 de agosto, festividad de la Asunción y el 8 de septiembre, la Natividad. Las que llevan farna

de ser las mejores son las de Velate, del puerto de Otsola, en Arrarás, y de Roncesvalles.

Como en la mayoría de estas preparaciones, la forma de confeccionarlas ha cambiado. He aquí la fórmula antigua:

### 1.305 MANZANILLA

Carmen Cabasés Muñoz. Pamplona

**Ingredientes y cantidades:** 1 litro de alcohol de vino, una tacita de las de café de manzanilla buena de Roncesvalles (equivale a 10 ó 15 g.), un litro de agua, un kilo de azúcar y unos pelitos de azafrán.

**Elaboración:** Se tiene la manzanilla en el alcohol 10 ó 12 días, hasta que baje al fondo; pasado este tiempo se deshace el azúcar en el agua al fuego; aparte en un poco de agua se deslíe el azafrán (es con objeto de dar un poco de color, y algo más excitante) por un colador, se incorpora al agua con el azúcar y esto al alcohol con la manzanilla, que unido todo se pasa por el papel de filtro y queda hecho.

Actualmente se hace macerando sus flores frescas en anís, en la sabida proporción de un tercio de éstas por dos de anísado. Es digestiva; muy agradable de tomar y queda transparente con tonos amarillos ligeramente verdosos.

El poleo (*Mentha Pulegium*) se recolecta en las mismas fechas que la manzanilla. Es una planta perenne, que florece en verano y se encuentra con facilidad en la Zona

Media y Montaña, sobre todo en la atlántica, en la orilla de ríos y caminos y entre la yerba húmeda de los prados y montes. Era de gran calidad y aroma el que se encontraba en las cercanías de los regachos de los fosos de la Ciudadela pamplonesa antes de que su reforma lo eliminara. Se toma tras secar la planta, en infusión, siendo un excelente tónico.



### 1.306 ANÍS DE POLEO

Se pone a macerar la parte florecida de la planta en fresco con un anisado, en la proporción de un tercio de botella de planta por dos de anisado. Sobre los cuarenta días, está hecho para su consumo.

En Cataluña, donde también se hace, hay un dicho cuya traducción reza: «Cuarenta días al sol y sereno». Es decir, que tiene que estar al sol, por el calor, pero tapado para que no lo vea.

En Roncal y otras partes de la Montaña navarra, llaman chordón al frambueso o sangüeso (*Rubis Idaeus L.*). Iribarren señala que con este mismo nombre llaman en Tudela a la fresa del Moncayo y en Bigüezal al fresón silvestre.

Es un arbusto que muchos confunden con la zarzamora. Sale espontáneamente en todo Europa y en Navarra es frecuente verlo en las montañas de la mitad Norte, en los bosques, calveros y linderos. Da frutos compuestos semejantes a las moras de las zarzas, aunque de color rojo, posee olor fragante suave y sabor agridulce muy delicado. Los frutos, así como las hojas, tienen propiedades medicinales y su recolección es en agosto-septiembre.

### 1.307 EL CHORDÓN

Con el fruto –chordón, frambuesa o sangüesa– se hace en Navarra –antes más que ahora– una ratafia muy apreciada que tuvo muchísima más importancia que el «patxaran», y que se hace macerando un tercio de fruto, por dos de anisado.

El Café Suizo se estableció en Pamplona en 1844 y al cabo de unos años, dado su consumo, comercializó el «Licor de Chordón», nombre entonces más extendido y conocido que hoy en día, y de él se llegaron a hacer tres calidades, de etiqueta roja, verde y negra. Tras una época próspera en la segunda mitad del siglo pasado, fue cayendo en desuso ante el avance del ron y los coñacs jerezanos, para desaparecer su comercialización a principios del siglo actual.



RATAFÍA DE PEPINO

### 1.308 ANÍS DE PEPINO

Posiblemente tenga más de espectacular que de remedio medicinal.

Cuando se inicia el fruto del pepino, se le introduce en una botella y se deja hasta que crezca lo suficiente como para que no pueda salir. Con el tamaño deseado –se deja hasta que ocupe la mitad de la botella– se corta el pedúnculo, se lava bien la botella y fruto, y se rellena con un anisado, dejando en maceración alrededor de dos meses. Se emplea para cortar la disentería.



## 1.309 TXAGARKO

El txagarko o sagarko (manzana silvestre, según el «Diccionario» de Azkue, que también recoge «sagarkoatze» para el árbol que produce ese fruto) da nombre a una excelente ratafia, posiblemente la mejor, que se prepara en el Valle de Roncal principalmente. Es a finales de otoño cuando las manzanas silvestres, ya maduras y cortadas como gajos, se maceran en un anisado, en proporción de un tercio de fruto por dos de anís. En un principio el txagarko queda flotando en la parte superior del recipiente, cayen-

do luego al fondo, momento en el que se considera ya hecha.

A estas manzanas silvestres las llaman en Aézcoa, Valle de Erro y Romanzado «patxakas». Como sucede en el caso de las otras ratafías, en un principio se hacía macerando las manzanas en aguardiente, al que luego se le unía azúcar. Es muy agradable y con finísimo bouquet, limpio y transparente, que toma un delicado color topacio. Se sirve con la adición de algún gajo del fruto.

## 1.310 AGUARDIENTE DE ANÍS

Su elaboración casera ha desaparecido, pues es más rentable para el ama de casa adquirirlo en el mercado. Nuestros abuelos lo hacían así:

**Para tres azumbres de aguardiente se echan libra y media de azúcar blanco y tres onzas de anís machacado. Se tiene en maceración diez o doce días y se filtra por la manga. Si sale fuerte, se echa un poco de agua.**

## PATXARÁN

Su color rojo transparente, de delicado sabor y justo grado alcohólico, hacen que de todas las ratafías que se preparan en Navarra, sea el «patxaran» sin lugar a dudas, la más representativa y conocida de todas ellas.

En principio, es un aguardiente más, de los numerosos que existen en la mayoría de las regiones, sobre todo norteñas. Se nos adjudica su paternidad, aunque realmente figurase ya en recetarios franceses de finales del XVIII. Se prepara con el fruto del endrino (*Prunus spinosa* L.) y no tenía otro objeto que ser un «cordial» que tomaban en momentos periódicos las mujeres. Todos los años ponían un par de botellas con «patxaranes» o «arañones» «p'al dolor de tripas». El nombre vasco, patxaran o basaran, conserva una palabra acaso prerrománica, aran, presente también en otros nombres como arañón o arándano.

Hasta no hace mucho tiempo, el «patxaran» se ponía a macerar en aguardiente, en una proporción de un cuarto a un tercio de fruto maduro, y el resto se rellenaba con el aguardiente, al que se le añadía luego azúcar y agua.

En muchas ocasiones y, según gustos, se le incorporaba un palito de canela o unos granos de café tostado, con el único objeto de eliminar en lo posible el fuerte sabor del aguardiente. En Ulzama es costumbre añadir unos pocos frutos de enebro maduro. Era fórmula anotada al final de todas las libretas con recetas de cocina, en época de nuestras abuelas.

Luego, cuando las «oficinas» y alambiques fueron cerrando, se sustituyó el aguardiente por anisados, que llevan el azúcar incorporado. El fruto absorbe gran parte del alcohol, por lo que éste queda bajo de grado en algunos casos,

ya que en el mercado los distintos grados de los anisados van en función del precio. Su forma de hacer es muy sencilla:

Un buen anís, el fruto perfectamente maduro, tiempo justo de maceración y filtrado final.

No tiene otro secreto. En Olite y otros pueblos de la Ribera es costumbre poner las botellas en los canalillos del tejado orientado al sur o en ventanas con la misma orientación, para que les dé mucho el sol, fórmula empírica de un rápido envejecimiento.

Dicen que la formidable expansión –que, si somos sinceros, ha sorprendido a todos– ha tenido por agentes y propagandistas a los camioneros navarros –la segunda flota, tras Levante–, que lo han introducido por toda España. El patxaran o pacharán ha pasado de ser un modesto producto casero y provincial a ocupar el segundo lugar en la estadística nacional de bebidas licorosas y es exportado a países europeos y americanos.

El «patxaran» casero, al cabo del tiempo se torna como los vinos viejos: pierde brillantez y transparencia y llega a un color amarronado ligeramente turbio. Las empresas que lo han comercializado, y que en honor de la verdad lo hacen muy bien, han logrado fijar su aroma, color y transparencia y lo consiguen uniforme y duradero. Es su secreto y fue lo que retrasó la creación de la actual Denominación de Origen, puesto que para ello había que dar las fórmulas de fabricación.

Ni seco ni dulce, de agradable aroma y correcta graduación alcohólica, es el perfecto remate para una excelente comida. Además, han descubierto que, tomado en vaso con unos cubitos de hielo, es ideal para la media tarde y que constituye una bebida «semilarga». ¿Qué dirían nuestras abuelas, si levantarán la cabeza?

# BIBLIOGRAFÍA

- ALEJANDRÍA, Perico: *El Pamplonés. Guía de la ciudad y manual de curiosidades*. Pamplona, 1863.
- ANGELES I FARRERONS, Josep M<sup>a</sup>: *Influencia de la luna en la Agricultura*. Dilagro S.A. de Ed. Lleida, 1988.
- APICIO: *La Cocina en la Antigua Roma*. Introducción, traducción y comentarios: Primitiva Flores Santamaría y Esperanza Torrejo Salcedo. Ediciones Generales ANAYA S.A. Madrid, 1985.
- AROCA, Joaquín: *La pesca con caña*. Ed. Bergua. Madrid, 1933.
- ARREGUI, José M<sup>a</sup>: «Verduras olvidadas. Tudela». Diario de Navarra. Pamplona, 17-4-1986.
- ARRUE, Antonio: *Gastronomía vasca*. Boletín de la Cofradía Vasca de Gastronomía, Cuadernos 1 y 2. San Sebastián, 1967.
- ATLAS ETNOGRÁFICO DE VASCONIA: *La alimentación doméstica en Vasconia*. Eusko Jaurlaritza. Etniker Euskalerría. Bilbao, 1990.
- AZKUE, Resurrección María: *Euskalerraren Yakintza*. Tomo 1<sup>o</sup>. Espasa-Calpe. Madrid, 1959.
- BALEZTENA ABARRATEGUI, Javier: *El Rey de la Faba*. Temas de Cultura Popular, n<sup>o</sup> 56. Diputación Foral de Navarra. Pamplona, 1969.
- *Ordenanzas de Puente la Reina (1805)*. Revista Príncipe de Viana, n<sup>o</sup> 184. Pamplona, 1988.
- BELTRÁN MARTÍNEZ, Antonio: *Cocina aragonesa*. Ediciones Oroel-Arpesa S.A. Zaragoza, 1987.
- BERDIA CABRERA, Francisco: *Una fuente de proteínas*. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Dirección general de política alimentaria. Servicio de Publicaciones. Unigraf S.A. Madrid, 1984.
- BERROTERÁN, Juana: *La cocina venezolana*. Los libros de Plon. Caracas, 1986.
- BUSCA ISUSI, José M<sup>a</sup>: *Alimentos y guisos en la cocina vasca*. Biblioteca Vascongada de los Amigos del País. Editorial Icharopena. Zarauz, 1958.
- *Los espárragos*. Rev. Turismo en Navarra, n<sup>o</sup> 1. Gobierno de Navarra. Departamento de Industria, Comercio y Turismo. Pamplona, 1985.
  - *Gastronomía taurina*. Revista Hotel Ercilla, n<sup>o</sup> 3. Bilbao, 1982.
  - *Los pimientos en la cocina vasca*. Boletín de la Cofradía Vasca de Gastronomía. San Sebastián, 1967.
- BOTANA, Jaime: *La cocina de los nietos de Martín Fierro*. Penthalon Ediciones. Madrid, 1981.
- CALERA, Ana María: *La cocina vasca*. Editorial La Gran Enciclopedia Vasca. Bilbao, 1971.
- CALLEJO, Luis: *La caza*. Temas de Cultura Popular, n<sup>o</sup> 52. Diputación Foral de Navarra. Pamplona, 1969.
- CAMPO, Luis del: *Pamplona durante el reinado de Alfonso XII. 1875-1876*. Copi Printer. Pamplona, 1992.
- *Pamplona. Primeros años del siglo XIX (1801-1807)*. Copi Printer. Pamplona, 1992.
  - *Pamplona y Toros. Siglo XVII*. Editorial Navasal. Pamplona, 1975.
  - *Pamplona y Toros. Siglo XVIII*. Editorial "La Acción Social". Pamplona, 1972.
  - *Toros en Pamplona (1800-1843)*. Cuadernos de Etnología y Etnografía de Navarra, n<sup>o</sup> 40. Institución Príncipe de Viana. Año XIV. Julio-diciembre 1982.
- CÁPEL, José Carlos: *Mil pares de huevos*. Ediciones Temas de Hoy, S.A. Madrid, 1988.
- CARO BAROJA, Julio: *La vida rural en Vera de Bidasoa*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Instituto Antonio de Nebrija. Biblioteca de tradiciones populares. Madrid, 1944.
- *Etnografía histórica de Navarra*. Biblioteca Caja de Ahorros de Navarra, 1972.
- CASTELLANO GUTIÉRREZ, Antonio: *La mesa real de Navarra. Algunos datos para su estudio*. Revista Príncipe de Viana, n<sup>o</sup> 197. Septiembre-diciembre. 1992.
- CASTELLO YTÚRBIDE, Teresa: *Presencia de la comida prehispánica*. Banamex. Fomento Cultural Banamex, R.C. México, 1986.
- CRUCHAGA Y PURROY, José de: *Un estudio de Romanzado y Urraul Bajo*. Cuadernos de Etnología y Etnografía de Navarra, n<sup>o</sup> 2. Pamplona, 1970.
- CRUZ CRUZ, Juan: *Dietética medieval*. Seminario de Alimentación y Cultura. Universidad de Navarra. 1994.
- *La gastronomía medieval en Ruperto de Nola*. Grupo cultural de las cenas medievales de Sangüesa. Eurograf. Mutilva Baja. Navarra, 1995.
  - *El Régimen de salud de Arnaldo de Vilanova*. Grupo cultural de las cenas medievales de Sangüesa. Eurograf. Mutilva Baja. Navarra, 1995.
- CONCURSO DE RECETAS DE AGUA DE BELASCOAIN. Diario de Navarra. Mayo 1967.
- COUFFIGNAL, Huguette: *La cuisine rustique*. Pays Basques. Argenton-surcreuse, 1971.
- CUATRO VIENTOS: Revista, n<sup>o</sup> 8. Pamplona, 1-4-1982.

- CHATELET, Noëlle: *La aventura de comer*. Jucar Universidad. Madrid, 1985.
- DIARIO DE NAVARRA: *Concurso de recetas*. Pamplona, noviembre y diciembre 1974.
- *Concurso de recetas*. Pamplona, marzo 1988.
  - *Concurso de Verduras*. Pamplona, abril 1986.
  - *Concurso de recetas de pimientos*. Pamplona, octubre 1986.
  - *Concurso de recetas de cocina navarra*. Pamplona, marzo 1988.
  - *Concurso de recetas de repostería y postres navarros*. Pamplona, abril 1987.
- DÍAZ ROBLEDO, Julián: *Atlas de las frutas y hortalizas*. Ministerio de Agricultura. Artes Gráficas Vicent S.A. Paterna (Valencia), 1981.
- DOMÍNGUEZ ORTIZ, Antonio: *El Antiguo Régimen: los Reyes Católicos y los Austrias*. Historia de España Alfaguara III.- Alianza Universidad. Madrid, 1973.
- EL CAMPO. *Boletín de información agraria*. Navarra. Ed. Banco Bilbao. Junio-julio, nº 91, 1983.
- EL GRAN LIBRO DE LAS VERDURAS. Ed. Everest S.A. Leon, 1991.
- EL LIBRO DEL CHOCOLATE. Sociedad Nestlé A.E.P.A. Esplugas de Llobregat (Barcelona), 1979.
- ELÍAS, Norbert: *El proceso de civilización*. Revista de Occidente, nº 55. Madrid, 1985.
- ELIZBURU MENDIÓROZ, Tomás: *La pesca*. Temas de Cultura Popular, nº 65. Diputación Foral de Navarra. Pamplona, 1970.
- ELÓSEGUI ALDASORO, Jesús: *Atlas de aves nidificantes*. Caja de Ahorros de Navarra. Pamplona, 1985.
- ENCICLOPEDIA SALVAT DE LA COCINA. Salvat S.A. de Ediciones. Pamplona, 1972.
- ERREA, José M<sup>º</sup>: *Caza y pesca*. El Campo, Boletín de información agraria. Navarra. Ed. Banco Bilbao. Junio-julio, nº 91. 1983.
- ESPARZA VIELA, José Emilio: *Noticia curiosa sobre Olentzero en la Navidad de Lesaca*. Ed. Gómez. Pamplona, 1950.
- ESPARZA ZABALEGUI, José M<sup>º</sup>: *Lexicografía de Tafalla*. Cuadernos de Etnología y Etnografía de Navarra, nº 31. Pamplona, 1979.
- FERNÁNDEZ DURO, Cesáreo: *La cocina del Quijote*. Colección Cervantina. José Esteban, Editor. Madrid, 1983.
- FLORISTÁN IMÍZCOZ, Alfredo: *La Merindad de Estella en la edad moderna: los hombres y la tierra*. Institución Príncipe de Viana. Pamplona, 1982.
- FOSSIER, Robert: *Historia del campesinado en el occidente medieval*. Editorial Crítica. Grijalbo. Barcelona, 1985.
- GARCÍA Y BELLIDO, Antonio: *España y los españoles hace dos mil años*. Espasa Calpe. Madrid, 1983.
- GARCÍA BONA, Luis Miguel: *Navarra. Plantas medicinales*. Caja de Ahorros de Navarra. Pamplona, 1981.
- Navarra. Setas y hongos*. Caja de Ahorros de Navarra. Pamplona, 1980.
- GARCÍA DE CORTÁZAR, José Ángel: *La época medieval*. Historia de España Alfaguara II. Alianza Universidad. Madrid, 1974.
- GARRIDO ARANDA, A.: *Cultura alimentaria de España y América. La Val de Onsera*. Huesca, 1995.
- GENDERS, Roy: *Plantas silvestres comestibles*. Editorial Blume. Barcelona, 1988.
- GIL GÓMEZ, Luis: *Entre Mejana y Bardena*. Temas de Cultura Popular, nº 199. Diputación Foral de Navarra. Pamplona, 1974.
- *Miscelánea gastronómica*. Temas de Cultura Popular, nº 265. Diputación Foral de Navarra. 1976.
  - *Gastronomía ribereña*. Cuadernos de la Cofradía gastronómica del Pimiento Seco. Artes Gráficas Pamplona S.A. Pamplona, 1972.
- GRAN ENCICLOPEDIA DE NAVARRA. Caja de Ahorros de Navarra. Pamplona, 1990.
- HERMANDAD DE CHOCOLATEROS, CEREROS, PASTELEROS Y CONFITEROS. *Libro de Actas*.
- HUICI MIRANDA, Ambrosio. *Traducción española de un manuscrito anónimo del S. XIII sobre la cocina Hispano-Magrebí*. Madrid, 1966.
- IBIRICU DÍAZ, M<sup>º</sup> José: *El Hostal del Príncipe Carlos de Viana*. Rev. Príncipe de Viana, nº 185. Sept.-dic. 1988.
- IDOATE, Florencio: *Cosas de pesca en el Bidasoa*. Homenaje a D. Julio de Urquijo. R.S. Vascongada Amigos del País.
- *Rincones de la historia de Navarra*. Institución Príncipe de Viana. I, 1954; II, 1979; III, 1966.
- IDOY HERAS, M<sup>º</sup> Mercedes: *Estudio etnográfico de Izurdiaga*. Cuadernos de Etnología y Etnografía de Navarra, nº 35-36. Mayo-diciembre 1980.
- IRIBARREN RODRÍGUEZ, José M<sup>º</sup>: *De Pascuas a Ramos*. Editorial Gómez. Pamplona, 1946.
- *Vocabulario navarro*. Institución Príncipe de Viana. Pamplona, 1984.
- ITAROA: *Las aves acuáticas en Navarra, una población en aumento*. Diario de Navarra, 12-1-91.
- JIMÉNEZ MENDIGACHA, Ángel: *Retazos históricos y vocabulario de Arguedas*. Gráficas Muskaria. Tudela, 1986.
- JIMENO JURÍO, José M<sup>º</sup>: *Documentos medievales artajoneses (1070-1313)*. Diputación Foral de Navarra. Institución Príncipe de Viana. Pamplona, 1968.
- *Cortes de Navarra. Calendario festivo popular*. Cuadernos de Etnología y Etnografía de Navarra, nº 17-18. Pamplona, 1974.
  - *Tipos de la tierra*. Caja de Ahorros Municipal de Pamplona, 1975.
  - *Cuatro Estaciones*. Caja de Ahorros Municipal de Pamplona, 1976.
  - *Estudio del grupo doméstico de Artajona*. Cuadernos de Etnografía y Etnología de Navarra, nº 6. Septiembre-diciembre 1970.
  - *Datos para la etnografía de Argajona*. Cuadernos de Etnografía y Etnología de Navarra, nº 4. Enero-abril 1970.
  - *Ritos mágicos de la Merindad de Tudela*. Cuadernos de Etnografía y Etnología de Navarra, nº 22. Enero-abril 1976.
- KURNONSKY: *Cocina regional francesa*. Ediciones Anfora. Barcelona, 1965.

- LA GASTRONOMÍA O EL ARTE DE COMER. Imp. por Henrique Bryer. Londres, 1818.
- LACOIQUETA, José M<sup>a</sup> de: *Diccionario de nombres euskaros de las plantas*. Pamplona, 1888.
- LAPUENTE MARTÍNEZ, Luciano: *Estudio etnográfico de Améscoa*. Cuadernos de Etnografía y Etnología de Navarra, Vol. 7. Enero-abril 1971. Vol. 8. Mayo-agosto 1971; Vol. 11. Mayo-agosto 1972.  
– *Las Améscoas*. Ed. Aristubeltza, 1990.
- LARRÁYOZ, Javier: *Encuesta etnográfica del Valle de Elorz*. Cuadernos de Etnografía y Etnología de Navarra, Vol. 14. Mayo-agosto 1973.
- LASIERRA RIGAL, José Vicente: *La cocina aragonesa*. Librería General. Zaragoza, 1978.
- LERÁNOZ, Isabel y CASTIÉN, Enrique: *La situación del jabalí en Navarra*. Rev. Navarra Agraria, n<sup>o</sup> 43. Mayo, Pamplona, 1989.
- LEVIN, Hans-Geor y LANGE, Elisabeth: *El gran libro de las Verduras de todo el mundo*. Ed. Everest. Leon, 1991.
- LIZAF, Benigno, J.L. MACUA: *Espinaca*. Rev. Navarra Agraria, n<sup>o</sup> 2. Marzo 1985.
- LIZAR, Benigno, TERES, Valentín: *Espárrago*. Rev. Navarra Agraria, n<sup>o</sup> 7. Septiembre. Pamplona, 1985.
- LIZAR ARANDA, Benigno: *La alcachofa navarra*. Rev. Navarra Agraria, n<sup>o</sup> 28. Nov.-dic. Pamplona, 1987.
- LOPERENA, Antonio: *La confitería de Pamplona en 1836*. Manuscrito inédito.
- LOTINA BENGURIA, Roberto: *Eskalluak, kiakalluar, txipak*. Boletín de la Cofradía Vasca de Gastronomía, n<sup>o</sup> 18. San Sebastián, Diciembre 1988.  
– *La angula y la anguila*. Ed. Federación de Cofradías Gastronómicas. Imprenta Hondarribi. Fuenterrabía, 1990.
- LUJÁN, Néstor: *La gastronomía del chocolate*. Nestlé A.E.P.A. Barcelona 1979.
- LUJÁN, Néstor y PERUCHO, Juan: *El Libro de la Cocina Española*. Ediciones Danae. Barcelona, 1972.
- LLADONOSA I GIRO, Josep: *El Gran Libro de la Cocina Catalana*. Ed. Antártida. Barcelona. Diciembre 1992.
- MACUA, Juan Ignacio: *Coliflor*. Rev. Navarra Agraria, n<sup>o</sup> 23. Abril-mayo 1987.- Rev. Navarra Agraria, n<sup>o</sup> 24. Junio-julio 1987. Rev. Navarra Agraria, n<sup>o</sup> 33. Mayo 1988.  
– *Coles*. Rev. Navarra Agraria, n<sup>o</sup> 24. Junio-julio 1987. Rev. Navarra Agraria, n<sup>o</sup> 43. Mayo 1989.  
– *Brócoli*. Navarra Agraria, n<sup>o</sup> 24. Junio-julio 1987.
- MACUA, Juan Ignacio y LIZAR, Benigno: *El pimiento*. Rev. Navarra Agraria, n<sup>o</sup> 11. Febrero 1986.
- MACUA AZCONA, José Ramón: *El aprovechamiento animal en la Villa de Allo*. Cuadernos de Etnografía y Etnología de Navarra. Vol. 32. Mayo-agosto 1979.
- MARÍN ROYO, Luis M<sup>a</sup>: *Costumbres, tradiciones y festejos*. Edición Banco Bilbao. Tudela, 1981.
- MARTÍNEZ, Jesús: *La pesca del cangrejo de río*. Imp. Merino. Logroño, 1961.
- MARTÍNEZ LLOPIS, Manuel: *Las grandes cocinas en el Renacimiento*. Rev. de Occidente, n<sup>o</sup> 55. Diciembre 1985.  
– *Historia de la Gastronomía Española*. Alianza Editorial. Madrid, 1989.
- MATA, Juan de la: *Arte de Repostería*. Oficina de Ramón Ruiz. Madrid, 1741.
- MATOSI SEMADENI, Fernando: *Historia de los Cafés Suizos en España*. Obra inédita.
- MASTRE, Rodrigo: *El hábito de comer*. Barcelona, 1985.
- MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN: *Una fuente de proteínas*. Dirección General de política alimentaria. Madrid, 1984.
- MONTES ANDÍA, Luis Antonio: *Memorias de un chico de pueblo*. Gráficas Lizarra S.L. Estella, 1990.
- MURO, Ángel: *El prácticón*. Ed. Hijos de Manuel Guijarro. Madrid, 1904.
- MURO, Julio: *La producción hortícola*. Rev. El Campo, n<sup>o</sup> 91. Rev. del Banco Bilbao. Junio-julio 1983.
- NAVARRA, GUÍA ECOLÓGICA Y PAISAJÍSTICA. Caja de Ahorros de Navarra. Pamplona, 1980.
- NOMBELA, Julio: *Crónica de la provincia de Navarra*. Rubio, Grilo y Vitturi, editores. Madrid, 1868.
- NUÑEZ DE CEPEDA Y ORTEGA, Marcelo: *Los antiguos gremios y cofradías de Pamplona*. Biblioteca Olave. Pamplona, 1948.
- OLAGUE, Pilar: *Labiano: Estudio etnográfico-histórico*. Cuadernos de Etnografía y Etnología de Navarra, n<sup>o</sup> 41-42. Enero-diciembre 1983.
- OYARZUN, María Román: *Personalidad de Navarra*. Gráficas Castuera, Burlada, 1989.
- PARDO BAZÁN, Condesa de: *La cocina española antigua*. Ediciones Poniente. Madrid, 1981.
- PARABERE, Marquesa de: *Historia de la gastronomía*. Espasa-Calpe S.A. Madrid, 1943.
- PASCUAL, Ángel M<sup>a</sup>: *Silva curiosa de historias*. Editorial Pamiela. Pamplona, 1987.
- PELT, Jean-Marie: *Historia y ciencia de las hortalizas*. Celeste Ediciones. Madrid, 1994.
- PÉREZ GOYENA S.J., Antonio: *Un santo navarro apócrifo: San Babilés*. Rev. Príncipe de Viana, n<sup>o</sup> XXIV. Pamplona, 1946.
- PÉREZ DE VILLAREAL, Vidal: *Arráyo, un lugar del Baztán*. Estudio etnográfico. Cuadernos de Etnografía y Etnología de Navarra, n<sup>o</sup> 56. Julio-diciembre 1990.
- PICAUD, Aimerico: *Códice de Santiago Apóstol*. Aguilar S.A. de Ediciones. Madrid, 1952.
- RECORRIDOS POR LA GASTRONOMÍA NAVARRA. Diario de Noticias. Pamplona, 1995.
- REMESAL, Agustín: *Un banquete para dioses*. Alianza Editorial. Madrid, 1993.
- REVEL, Jean-Francois: *Un festín en palabras*. Col. Los 5 sentidos. Tusquets Editores. Barcelona, 1980.
- RÍOS IVARS, Alicia: *Cocina y cultura hoy*. Revista de Occidente, n<sup>o</sup> 55. Diciembre 1985.
- RITCHIE, Carson, I.A.: *Comida y civilización*. Alianza Editorial. Madrid, 1986.



- ROCH, Ángel: *La industria conservera*. Temas Españoles, nº 397. Madrid, 1959.
- ROS GALBETE, Ricardo: *Apuntes etnográficos y folklóricos de Allo*. Cuadernos de Etnografía y Etnología de Navarra, nº 23-24. Mayo-agosto 1976.
- SALINAS POBES, Francisco: *Escuela y guía de confiteros*. Zaragoza, 1928.
- SALSETE, Antonio: *El Cocinero Religioso*. Institución Príncipe de Viana. Pamplona, 1990.
- SAROBÉ PUEYO, Víctor Manuel: *Gastronomía (I) Platos de caza*. Temas de Cultura popular, nº 20. Diputación Foral de Navarra. Pamplona, 1968.
- *Gastronomía (II) Pescados de río, abadejos, ranas y caracoles*. Temas de cultura popular, nº 45. Diputación Foral de Navarra. Pamplona, 1969.
  - *Gastronomía y caza: Historia y tradición*. Rev. Turismo en Navarra. Otoño-invierno, 1989.
  - *La gastronomía en el carnaval de Lesaca*. Boletín de la Cofradía Vasca de Gastronomía, nº 5. San Sebastián, 1971.
- SAROBÉ, Manuel y OLLARRA: *Gastronomía navarra. La paloma torcaz*. Diario de Navarra. Pamplona, 29 oct. 1972.
- *Gastronomía navarra. Los pimientos (I)*. Diario de Navarra. Pamplona, 5 noviembre 1972.
  - *Gastronomía navarra. Los pimientos (II)*. Diario de Navarra. Pamplona, 11 noviembre 1972.
  - *Gastronomía navarra. La "Bastan-zopa" y una cena de mecetas*. Diario de Navarra. 19 nov. 1972.
  - *Gastronomía navarra. Santa Catalina la besuguera*. Diario de Navarra. Pamplona, 26 nov. 1972.
  - *Gastronomía navarra. La perdiz*. Diario de Navarra. Pamplona, 3 diciembre 1972.
  - *Gastronomía navarra. La matanza*. Diario de Navarra. Pamplona, 10 diciembre 1972.
  - *Gastronomía navarra. El jabalí*. Diario de Navarra. Pamplona, 17 diciembre 1972.
  - *Gastronomía navarra. Cardo y capón en la Navidad*. Diario de Navarra. Pamplona, 24 dic. 1972.
  - *Gastronomía navarra. Postres tradicionales de Navidad*. Diario de Navarra. Pamplona, 31 dic. 1972.
  - *Gastronomía navarra. El roscón de reyes y las angulas*. Diario de Navarra. Pamplona, 7 enero 1973.
  - *Gastronomía navarra. Las ranas*. Diario de Navarra. Pamplona, 14 enero 1973.
  - *Gastronomía navarra. La berza y una cena de matanza*. Diario de Navarra. Pamplona, 4 feb. 1973.
  - *Gastronomía navarra. La becada*. Diario de Navarra. Pamplona, 25 febrero 1973.
  - *Gastronomía navarra. El Carnaval y las patas de cerdo*. Diario de Navarra. Pamplona, 4 marzo 1973.
  - *Gastronomía navarra. Las "riadicas de nieve": berros, chipas y chugarimas*. Diario de Navarra. Pamplona, 11 marzo 1973.
  - *Gastronomía navarra. San José y su confitería*. Diario de Navarra. Pamplona, 18 marzo 1973.
  - *Gastronomía navarra. Barbos, gobios, bogas y madrillas*. Diario de Navarra. 25 marzo 1973.
  - *Gastronomía navarra. Camarones*. Diario de Navarra. Pamplona, 1 abril 1973.
  - *Gastronomía navarra. Bacalao (I)*. Diario de Navarra. Pamplona, 8 abril 1973.
  - *Gastronomía navarra. Bacalao (II)*. Diario de Navarra. Pamplona, 15 abril 1973.
  - *Gastronomía navarra. Corderos (I)*. Diario de Navarra. Pamplona, 22 abril 1973.
  - *Gastronomía navarra. Corderos (II)*. Diario de Navarra. Pamplona, 29 abril 1973.
  - *Gastronomía navarra. Tortilla de patatas o a la navarra*. Diario de Navarra. 13 mayo 1973.
  - *Gastronomía navarra. Tortillas del país*. Diario de Navarra. Pamplona, 20 mayo 1973.
  - *Gastronomía navarra. Las truchas (I)*. Diario de Navarra. Pamplona, 27 mayo 1973.
  - *Gastronomía navarra. Las truchas (II)*. Diario de Navarra. Pamplona, 3 junio 1973.
  - *Gastronomía navarra. Los caracoles*. Diario de Navarra. Pamplona, 10 junio 1973.
- SARRAU, José: *Nuestra cocina*. 5ª edición. Editorial Prensa Española S.A. Madrid, 1962.
- SATRÚSTEGUI, José M<sup>a</sup>: *Estudio del grupo doméstico de Valcarlos*. Cuadernos de Etnografía y Etnología de Navarra. Vol 2. mayo-agosto 1969.
- *Aspecto práctico del agua*. Cuadernos de Etnografía y Etnología de Navarra. Vol. 1. Ene.-abr. 1969.
- SCHAUENBERG, Paul y PARIS, Ferdinand: *Guía de las plantas medicinales*. Ed. Omega. Barcelona, 1972.
- SCHRAEMLI, Harri: *Historia de la gastronomía*. Destinolibro, Vol. 171. Ediciones Destino. Barcelona, 1982.
- SEIJO ALONSO, F.J.: *Las bebidas valencianas*. Editorial Vlla. Alicante, 1980.
- SIMÓN PALMER, M<sup>a</sup> del Carmen: *La alimentación y sus circunstancias en el Real Alcázar de Madrid*. Instituto de Estudios Madrileños. Madrid, 1982.
- SOLA, Jorge: *Apuntaciones para la Confitería al estilo de Navarra, en 19 de octubre de 1818*. Manuscrito inédito.
- TOUSSAINT SAMAT, Maguelonne: *Historia natural y moral de los alimentos*. Alianza Editorial. Madrid, 1991.
- URABAYEN, Leoncio de: *Otro tipo particularista*. Revista Internacional de Estudios Vascos. Vols XII y XIV.
- *Oroz-Betelu. Monografía geográfica*. Publicaciones de la Real Sociedad Geográfica. Madrid, 1916.
- URRA ECHÁVARRI, Carmelo, ERREA, Abilio y ELÍA, M<sup>a</sup> Sagrario: *Berriozar. Concejo de Berriozar*. Litografía Ipar S.L.L. Pamplona, 1987.
- URZAINQUI MINA, Tomás: *Aplicación de la encuesta etnológica en la Villa de Urzainqui*. Cuadernos de Etnografía y Etnología de Navarra, nº 20. Mayo-agosto 1975.
- VIDA Y HECHOS DE ESTEBANILLO GONZÁLEZ. Narcea S.A. Ediciones. Madrid, 1971.
- VILA-SAN-JUAN, Juan Felipe: *Alacena y bodega*. Plaza y Janés S.A. Editores. Barcelona, 1971.
- VON RHADEN, Barón Guillermo: *Andanzas de un veterano de la Guerra de España (1833-1840)*. Institución Príncipe de Viana. Pamplona, 1965.
- WALTON, Izaak: *El perfecto pescador de caña*. Publicaciones literarias y deportivas. Gráf. Marsá. Barcelona, 1955.
- ZUDAIRE HUARTE, Eulogio: *Ordenanzas bastanenses*. Cuadernos de Etnografía y Etnología de Navarra, nº 34. Enero-abril 1980.

# ÍNDICE ALFABÉTICO

	Pág.	Receta		Pág.	Receta		Pág.	Receta
Aceitunas majadas	170	318	Almendra tostada helada	615	1.298	Bacalao guisado	522	1.062
Aceitunas negras secas	461	914	Almendrados de Aoiz	86	129	Bacalao rosado de Napardi	524	1.065
Aceitunas negras. Preparación			Almendrados. 1	608	1.277	Bacalao supremo	523	1.063
y conserva	461	916	Almendrados. 2	608	1.278	Barbo en caldo	51	50
Aceitunas secas	461	915	Almendras garapiñadas	214	406	Barbos a la ribereña	51	49
Acelga rellena	142	251	Almojábana o cafetero	597	1.233	Barbos fritos con tocino	50	47
Acelgas al ajillo	142	253	Almuerzo de matanza	473	937	Barbos guisados	51	48
Acelgas con bechamel y picadillo	144	256	Alondra en papel	379	737	Barquillos de carne rellenos	569	1.177
Acelgas en leche	140	247	Alubias blancas con espárragos frescos	454	907	Bartolillos	608	1.274
Acelgas en salsa	144	257	Alubias con mochuelo	575	1.191	Baztanzopa	467	932
Acelgas en salsa blanca	142	252	Amarguillos	607	1.271	Becadas al horno	443	889
Acelgas gratinadas	143	254	Anchas de rana a la tudelana	109	189	Becadas asadas	440	883
Acelgas rebozadas	140	246	Anchoas	509	1.026	Becadas asadas a la parrilla	442	886
Acelgas rellenas	144	255	Anchoas con pimientos	509	1.025	Becadas asadas al fuego lento	440	881
Acelgas rellenas con perretxikos	141	249	Anchoas con pimientos verdes	508	1.024	Becadas con chocolate	561	1.156
Achicoria a la casera	146	261	Anguila asada	383	747	Becadas con leche	550	1.131
Achicoria a la crema	147	262	Anguila con jamón	381	738	Becadas con salsa de chocolate		
Achicoria con puerro	148	263	Anguila con salsa mahonesa	381	739	y vino tinto	562	1.157
Achicoria en ensalada	146	260	Anguila del Bidasoa	384	748	Becadas en salsa	443	888
Achicoria gratinada al ajillo	148	264	Anguila en adobo	383	746	Becadas guisadas	439	879
Achicoria y zanahoria al horno	148	265	Anguila en cazuela	381	740	Becadas rellenas	439	880
Adobo de lomo de cerdo	486	966	Anguila en parrillas	382	743	Becadas. 1	438	878
Adobo de pernil con ajo y pasas	486	969	Anguila en salsa con huevos duros	382	742	Becadas. 2	442	885
Aguardiente de anís	621	1.310	Anguila en salsa de tomate	382	741	Beltz	470	935
Ajoarriero con caracoles	421	840	Anguila en salsa verde	385	750	Berza cocida	62	71
Ajoarriero con langosta. 1	292	553	Anguilas con arroz	366	701	Berza con hueso	63	73
Ajoarriero con langosta. 2	292	554	Anguilas fritas	383	745	Berza con perejil	63	72
Ajoarriero del garapitero	292	552	Anguilas guisadas	383	744	Besugo asado	24	14
Ajoarriero. 1	290	549	Angulas al pil-pil	40	37	Besugo asado	515	1.043
Ajoarriero. 2	291	550	Angulas en salsa verde	41	39	Besugo asado a la parrilla	24	13
Ajoarriero. 3	291	551	Anís de pepino	620	1.308	Besugo con pimientos del cuerno	330	621
Ajoarriero. 4	297	563	Anís de poleo	620	1.306	Besugo con pimientos del cuerno	515	1.044
Albergue helado	615	1.295	Ansarón con salsa de almendras	122	211	Besugo en salsa. 1	23	11
Albóndigas	533	1.081	Ansarón con salsa de ciruelas	122	212	Besugo en salsa. 2	24	12
Albóndigas de bacalao	39	36	Ardilla en salsa	580	1.201	Birika	480	954
Albóndigas de bacalao	544	1.115	Arroz con leche	370	712	Bisaltos	194	376
Albóndigas de bacalao con alcachofas			Arroz con leche merengada	370	713	Bizcocho de anís	573	1.189
y guisantes	175	326	Arroz de pollo, gallo o gallina	365	699	Bizcocho de chocolate	592	1.220
Albóndigas de carne de cocido	532	1.080	Arroz de vigilia de Fontellas	420	838	Bizcocho de frutas escarchadas	593	1.222
Albóndigas de garbanzos	337	634	Atún con aceitunas	462	917	Bizcocho de pasas	593	1.221
Albóndigas de vaca	535	1.087	Atún en escabeche. 1	519	1.052	Bizcochos borrachados	591	1.216
Alcachofas a la brasa	177	331	Atún en escabeche. 2	519	1.053	Bizcochos de canela	592	1.217
Alcachofas al ajillo	173	322	Bacalao a la barranquesa	528	1.074	Bizcochos de polvillo	592	1.219
Alcachofas albardadas en salsa			Bacalao a la crema	526	1.067	Bizcochos de soletilla. 1	589	1.212
de almendras	177	333	Bacalao al horno	525	1.066	Bizcochos de soletilla. 2	590	1.213
Alcachofas con almejas	175	329	Bacalao con caracoles y pimientos secos	25	16	Bizcochos dobles rellenos	593	1.223
Alcachofas con almejas y setas	176	330	Bacalao con leche al horno	546	1.119	Bizcochos fijos	592	1.218
Alcachofas con arroz	173	324	Bacalao con leche y almejas	545	1.117	Bizcochos rellenos	591	1.215
Alcachofas con caracoles	174	325	Bacalao con leche. 1	542	1.110	Bogas de Peralta	53	53
Alcachofas con huevos escalfados	173	321	Bacalao con leche. 2	543	1.111	Bogas en salsa	53	52
Alcachofas con lechuzuelas			Bacalao con leche. 3	543	1.112	Boilos	595	1.228
de cordero	178	336	Bacalao con leche. 4	544	1.114	Boilos de leche	594	1.226
Alcachofas con perretxikos	209	400	Bacalao con leche. 5	544	1.116	Bollos de nata	595	1.227
Alcachofas con setas de cardo	175	327	Bacalao con leche. 6	546	1.120	Bollos de San Blas de Lodosa	116	200
Alcachofas de pastor	177	332	Bacalao con patatas. 3	527	1.072	Bollos de San Blas de Pamplona	118	203
Alcachofas guisadas	172	320	Bacalao con pimientos secos	25	15	Bollos dormidos	595	1.229
Alcachofas rebozadas	173	323	Bacalao con setas y caracoles	354	678	Bonito a la plancha	517	1.048
Alcachofas rellenas	175	328	Bacalao con tomate y pimientos	529	1.075	Bonito al horno	517	1.047
Alcachofas y costillas de cordero	178	337	Bacalao en salsa blanca	543	1.113	Bonito con aceitunas	462	918
Alcachofas y espárragos con conejo	179	338	Bacalao en salsa verde	523	1.064	Bonito con chocolate	554	1.137
Aliño de aceitunas	460	912	Bacalao en salsa verde	546	1.118	Bonito con pimientos verdes	517	1.049
Aliño de aceitunas negras	461	913	Bacalao en trozos			Bonito en fritada	516	1.046
Aliño de aceitunas verdes. 2	458	909	con pimiento seco	26	17	Bonito en salsa	518	1.050
Almejas con arroz	366	700	Bacalao encebollado	529	1.076	Borrajá cocida	409	807

	Pág.	Receta
Borrajá en ensalada.....	410	808
Borrajás a lo noveleta.....	410	809
Borrajás al horno.....	411	811
Borrajás de fiesta.....	411	812
Brazo de gitano.....	590	1.214
Budin.....	134	235
Buitre a la Higa de Monreal.....	577	1.194
Buñuelos.....	138	241
Buñuelos de San José.....	138	242
Buñuelos de San José. Estella.....	138	243
Buñuelos de San José. Mañeru.....	139	244
Buru arraia.....	235	438
Cabeza de cordero a la parrilla.....	281	529
Cabeza de cordero asada.....	281	528
Cabeza de jabalí a la roncalesa.....	504	1.016
Cabeza de merluza con patatas.....	512	1.034
Cabeza y corada de cordero.1.....	280	525
Cabeza y corada de cordero.2.....	280	526
Cabeza y corada de cordero.3.....	281	527
Cabezada de cerdo con leche.....	549	1.129
Cabezada de cerdo mechada.....	465	927
Calamares en su tinta.....	299	565
Calderete bardenero.....	313	596
Calderete de bacalao, gambas y caracoles.....	316	603
Calderete de cabezas de congrio.....	315	602
Calderete de conejo.....	314	598
Calderete de conejo con sopas.....	315	601
Calderete de conejo y caracoles. Tudela.....	421	839
Calderete de cordero de leche.....	314	599
Calderete de Olite.....	315	600
Calderete de Pitiillas.....	313	597
Calderete de Ribaforada.....	317	605
Calderete de samarucos.....	578	1.198
Calderete de verduras.....	316	604
Caldero de colas.....	236	442
Caldo de borrajás.....	412	814
Caldo de chipas.....	56	60
Caldo de gallina.....	152	272
Caldo de ranas.....	108	187
Callos al ferrial.....	535	1.086
Camaronés de Artazcoz.....	276	518
Camaronés de Esténos.....	278	521
Camaronés de Ibero.....	276	516
Camaronés de Mañeru.....	276	517
Camaronés de Muez.....	277	519
Camaronés de Villava.....	277	520
Camaronés en fritada.....	278	524
Canalones de espinaca.....	101	168
Canalones de espinaca con requesón.....	101	167
Cangrejos a la pamploñesa.....	272	506
Cangrejos cocidos.....	274	514
Cangrejos de Cascante.....	272	509
Cangrejos de Cintruénigo.....	272	507
Cangrejos de Mañeru.....	272	508
Cangrejos de Tudela.....	273	511
Cangrejos del Valle de Imoz.....	273	513
Cangrejos picantes.....	271	505
Cangrejos y colas.....	273	512
Canutillos de Sumbilla.....	585	1.204
Capón asado.....	28	18
Capón trufado.....	74	100
Caracoles "engaños" de Tafalla.....	416	827
Caracoles a la corellana.....	417	828
Caracoles a la tabla. Azagra.....	418	831
Caracoles asados de Monteagudo.....	414	821
Caracoles asados de San Adrián.....	415	822
Caracoles asados. Tudela.....	414	820
Caracoles con chungur. Marcilla.....	417	829
Caracoles con perejil. Pamplona.....	419	836
Caracoles con picadillo. Lesaca.....	413	816
Caracoles de Huarte-Pamplona.....	415	823
Caracoles de Miranda de Arga.....	418	832
Caracoles de Tafalla.....	415	825
Caracoles en salsa.....	167	310
Caracoles en salsa de ajos.....	415	824

	Pág.	Receta
Caracoles en salsa verde. Caparrosos.....	416	826
Caracoles en salsa. Tafalla.....	418	833
Caracoles Manarro, en lata. Filtero.....	419	835
Caracoles. Améscoa.....	414	818
Caracoles. Aña.....	413	817
Caracoles. Cascante.....	417	830
Caracoles. Urzainqui.....	414	819
Caracollitas de Tudela.....	420	837
Cardo cocido.....	21	6
Cardo con almejas.....	22	7
Cardo con conejo de monte.....	22	8
Carne con caracoles.....	422	842
Carne de membrillo.....	347	665
Carne en conserva.....	531	1.077
Carnero con pepinillos.....	252	482
Carnero deshuesado con caracoles.....	252	484
Carpas al horno.....	54	56
Carquinyolis.....	597	1.236
Carguñones o calquiñones.....	597	1.235
Castañas cocidas.....	567	1.167
Cebollas rellenas de carne.....	537	1.094
Ciruelas pasas y orejones.....	30	23
Ciruelas y orejones.....	31	24
Cocido para las grandes solemnidades.....	337	636
Cocos blancos.....	604	1.259
Cocos. 1.....	604	1.257
Cocos. 2.....	604	1.258
Codornices al horno con pimiento.....	310	586
Codornices al tostón.....	308	581
Codornices al vino blanco.....	307	578
Codornices asadas.....	310	588
Codornices asadas en hoja de parra. 1.....	310	589
Codornices asadas en hoja de parra. 2.....	311	590
Codornices con coñac.....	308	580
Codornices con tocino.....	311	592
Codornices con tomate y pimientos.....	309	585
Codornices en asador.....	310	587
Codornices en calderete.....	306	575
Codornices en laurel.....	306	576
Codornices entre cazuela y cazuela.....	307	577
Codornices estofadas.....	307	579
Codornices fritas.....	309	584
Codornices guisadas. 1.....	308	582
Codornices guisadas. 2.....	308	583
Codomiz en pimiento morrón.....	311	591
Cola de cerdo al horno.....	474	934
Colas de cordera.....	236	441
Colas de cordero con arroz.....	366	702
Colas, riñones, lechazuelas e higadicos de cordero.....	281	530
Coles de Bruselas con bechamel.....	69	91
Coles de Bruselas con jamón.....	68	88
Coles de Bruselas rebozadas y en salsa.....	68	89
Coliflor a la trufa.....	65	78
Coliflor al ajillo.....	66	84
Coliflor con garbanzos.....	66	83
Coliflor con mahonesa.....	65	76
Coliflor en salsa de vinagreta.....	65	75
Coliflor gratinada.....	66	81
Coliflor rebozada.....	65	77
Compota de manzana.....	341	644
Compota de melocotón.....	341	646
Compota de peras al vino tinto.....	341	645
Conejo a la gota de fuego.....	426	850
Conejo al vino blanco.....	429	857
Conejo asado al "ajillo mojillo".....	428	855
Conejo asado con ensalada.....	427	851
Conejo casero.....	430	862
Conejo con aceitunas.....	465	928
Conejo con anís.....	568	1.172
Conejo con caracoles. 1.....	429	856
Conejo con caracoles. 2.....	432	866
Conejo con chocolate.....	559	1.150
Conejo con pimientos del pico.....	432	865
Conejo con pimientos y caracoles.....	422	841
Conejo con setas de cardo.....	355	680

	Pág.	Receta
Conejo con tomate.....	429	859
Conejo con verduras.....	431	864
Conejo de monte a la mostaza.....	429	858
Conejo de monte con setas y lechazuelas de ternasco.....	358	688
Conejo de monte en fritada con caracoles.....	423	844
Conejo de monte en salsa.....	430	861
Conejo de monte. 1.....	427	852
Conejo de monte. 2.....	430	860
Conejo en adobo de anís.....	567	1.171
Conejo en ensalada.....	426	849
Conejo en salsa rubia.....	431	863
Congelado de perdicés.....	400	787
Congrio a la cazuela.....	514	1.041
Congrio a la vinagreta.....	463	919
Congrio a la vinagreta.....	515	1.042
Congrio con alcachofas y espárragos.....	178	335
Congrio con verduras y almejas.....	513	1.039
Congrio en salsa.....	513	1.038
Congrio en salsa de patatas.....	514	1.040
Congrio en salsa verde.....	513	1.037
Conserva de cabeza de jabalí.....	504	1.017
Conserva de hongos.....	363	697
Conserva de lomo de cerdo. 1.....	485	964
Conserva de lomo de cerdo. 2.....	486	967
Conserva de paloma torcaz.....	394	770
Conserva de perdicés en escabeche.....	401	792
Conserva de perretxikos e illarrakas.....	362	696
Conserva de pimientos escabechados.....	323	608
Conserva de setas.....	363	698
Cordero asado.....	240	450
Cordero asado al horno.....	170	319
Cordero con alcachofas.....	179	339
Cordero con caracoles.....	256	466
Cordero con caracoles.....	423	843
Cordero con espárragos y alcachofas.....	188	360
Cordero con guisantes.....	243	458
Cordero con menestra.....	241	452
Cordero en chilindrón.....	255	491
Cordero guisado.....	242	455
Cordero guisado con perretxikos.....	209	402
Cordero relleno en fiambre.....	243	457
Coronillas de Salcedo.....	586	1.205
Costilla de cerdo con patatas. 2.....	489	978
Costillar de cerdo con coles de Bruselas.....	69	92
Costillas a la parrilla.....	249	472
Costillas asadas.....	248	469
Costillas de carnero a la brasa.....	251	478
Costillas de cerdo al horno.....	489	979
Costillas de cerdo asadas.....	489	976
Costillas de cerdo con arroz.....	367	703
Costillas de cerdo con patatas. 1.....	489	977
Costillas de cordero con trufas.....	74	101
Costillas de cordero de la Cuenca.....	249	471
Costillas de cordero en fritada.....	249	470
Costillitas, higadicos y lechazuelas.....	239	449
Costrada de Aioiz. 1.....	587	1.206
Costrada de Aioiz. 2.....	587	1.207
Costrada de Aioiz. 3.....	587	1.208
Costrada de Tudela.....	598	1.237
Costrada de Urroz.....	599	1.238
Crema.....	551	1.133
Crema de borrajá.....	411	810
Crema de cangrejos.....	270	501
Crema de cangrejos.....	270	501
Crema de castañas.....	450	903
Crema de espárragos.....	181	343
Crema de puerros.1.....	495	995
Crema de puerros.2.....	496	996
Crema navarra.....	47	86
Crema quemada.....	551	1.134
Criadillas.....	282	531
Criadillas de carnero.....	250	474
Criadillas de carnero fritas.....	250	475
Criadillas rebozadas.....	283	532

	Pág.	Receta
Croquetas de borraja .....	411	813
Croquetas de espinaca .....	96	154
Cuervo en salsa .....	577	1.195
Culeca .....	212	404
Curación de aceitunas rajadas .....	459	911
Champiñones rellenos .....	354	679
Champiñones silvestres .....	357	686
Chandrios .....	570	1.178
Chandrios de San Martín de Unx .....	571	1.179
Chilindrón .....	619	1.304
Chilindrón con caracoles (Cirauqui) .....	256	493
Chilindrón con espárragos silvestres .....	257	494
Chilindrón Urdanoz .....	256	492
Chipas a la cazuela .....	56	62
Chipas al estilo de Zokorena .....	58	65
Chipas de Estella .....	58	66
Chipas fritas .....	57	64
Chipas guisadas .....	56	61
Chipirones rellenos .....	298	564
Chorizo .....	483	957
Chorizo cocido con azúcar .....	483	959
Chugarimas con patatas .....	59	68
Chugarimas en salsa .....	60	69
Chugarimas guisadas .....	60	70
Chuletas de camero a la navarra .....	252	483
Chuletas de jabalí .....	503	1.014
Chuletas de pierna de cordero al horno .....	245	462
Chuletas de ternera asadas .....	539	1.101
Degolladura con higado .....	473	936
Dulce de cereza .....	344	657
Dulce de cidra o cabello de ángel .....	344	658
Dulce de ciruelas .....	344	659
Dulce de fresas .....	345	660
Dulce de guindas .....	345	661
Dulce de higos .....	345	663
Dulce de higos con miel .....	345	662
Dulce de huevos .....	86	125
Dulce de melocotón .....	346	664
Dulce de moras .....	348	666
Dulce de moscatel. 1 .....	348	667
Dulce de moscatel. 2 .....	348	668
Dulce de naranja. 1 .....	348	669
Dulce de naranja. 2 .....	348	670
Dulce de nuez .....	349	671
Dulce de pera .....	349	672
Dulce de sandía .....	349	673
Dulce de tomate .....	350	674
El chorcón .....	620	1.307
Empanada de Fitero .....	212	405
Empanada de lomo de cerdo .....	492	990
Empanada hojaldrada de pajaricos .....	374	724
Empanadas fritas .....	297	562
Endibias estofadas .....	265	496
Ensaladas de Pamplona .....	596	1.231
Ensaladas de Tudela de Navarra .....	595	1.230
Ensalada de cardo .....	20	5
Ensalada de cebolla escaladada .....	268	498
Ensalada de cenoyo .....	219	412
Ensalada de endibias con anchoas .....	265	495
Ensalada de puerros y patata con mahonesa .....	268	499
Escabeche de besugo .....	23	9
Escabeche de besugo superior .....	23	10
Escabeche de perdes y codornices .....	400	788
Escabeche de perdes y codornices .....	400	788
Españoleta. 1 .....	593	1.224
Españoleta. 2 .....	594	1.225
Espárragos a la brasa .....	187	356
Espárragos a la tudelana .....	183	345
Espárragos asados .....	186	355
Espárragos asados al horno .....	187	357
Espárragos con ajos verdes, huevos y caracoles .....	187	359
Espárragos con arroz .....	185	351
Espárragos con huevos en caldo .....	184	348
Espárragos con huevos escalfados y fritada .....	184	349

	Pág.	Receta
Espárragos con tomate .....	186	352
Espárragos en calderillo .....	185	350
Espárragos en caldo .....	181	342
Espárragos en caldo con huevos .....	184	347
Espárragos en salsa .....	186	354
Espárragos en salsa verde .....	186	353
Espárragos frescos con ternera .....	190	367
Espárragos fritos .....	187	358
Espárragos gratinados .....	188	362
Espárragos rellenos .....	183	344
Espinacas .....	95	151
Espinacas al ajillo .....	98	158
Espinacas con bechamel .....	96	153
Espinacas con huevo duro .....	98	160
Espinacas con pasas .....	99	163
Espinacas con patatas .....	97	155
Espinacas con patatas .....	98	156
Espinacas con patatas .....	98	157
Espinacas con piñones .....	99	164
Espinacas salteadas .....	98	159
Espinacas salteadas. 1 .....	99	161
Espinacas salteadas. 2 .....	99	162
Estofado de jabalí con chocolate .....	565	1.164
Estofado de liebre con anís .....	569	1.174
Estofado de mecetas .....	536	1.092
Estofado de toro con arroz .....	369	708
Estofado de toro con chocolate. 1 .....	556	1.142
Estofado de toro con chocolate. 2 .....	556	1.143
Estofado de toro con chocolate. 3 .....	557	1.144
Estofado de toro. 1 .....	293	555
Estofado de toro. 2 .....	293	556
Estofado de toro. 3 .....	294	557
Estofado de toro. 4 .....	294	558
Estofado de toro. 5 .....	295	559
Estofado de toro. 6 .....	295	560
Faisán .....	445	892
Faisán a la baztanesa .....	445	891
Faisán a la manzana .....	446	897
Faisán a la sartén .....	445	893
Faisán al vino blanco .....	446	896
Faisán asado .....	446	895
Faisán con ciruelas y uvas .....	447	898
Faisán de la Valdorba .....	446	894
Faisán zurratambor .....	444	890
Fardelajos .....	606	1.268
Farnaca asada, con setas .....	435	871
Fiambre de gallina trufada .....	73	99
Fiambre de lomo en dulce .....	493	991
Filetes de oveja .....	254	489
Filetes de vaca con aceitunas .....	464	924
Filetes de vaca con alcachofas .....	533	1.082
Filetes de vaca guisados. 1 .....	533	1.083
Filetes de vaca guisados. 2 .....	534	1.084
Filetes rusos .....	465	926
Filetillos de camero albardados .....	251	479
Flan de carne .....	532	1.079
Flores .....	609	1.280
Foie-gras .....	476	945
Forma de cocer las coles de Bruselas .....	67	87
Forma de cocer los espárragos .....	180	340
Forma de cocer mariscos .....	288	544
Forma de hacer la migas .....	216	410
Fricafea .....	236	440
Fritada de cangrejos .....	273	510
Fritada de cordero .....	241	451
Fritada de ternera .....	540	1.102
Fritadas de cordero con caracoles .....	252	485
Galápagos .....	579	1.199
Gallinero guisado .....	576	1.193
Galletas .....	612	1.290
Galletas de bizcocho .....	612	1.289
Galletas de horno .....	611	1.288
Galletas de licor .....	611	1.287
Galletas de nata .....	605	1.264
Gallina a la ribereña .....	153	277

	Pág.	Receta
Gallina asada .....	156	284
Gallina con cardo .....	155	282
Gallina con cebollitas .....	157	287
Gallina con perretxikos .....	210	403
Gallina en chilindrón .....	155	283
Gallina en pepitoria .....	154	280
Gallina en pepitoria .....	158	292
Gallina en salsa de almendra y jerez .....	155	281
Gallina en salsa de anís. 1 .....	567	1.169
Gallina en salsa de anís. 2 .....	567	1.170
Gallina en salsa. 1 .....	157	286
Gallina en salsa. 2 .....	157	288
Gallina en salsa. 3 .....	158	290
Gallina guisada .....	158	289
Gallina imitando a pollo .....	158	291
Gallina rellena .....	153	276
Gallina trufada .....	149	267
Gallo con arroz .....	164	307
Ganso cebado .....	123	
Garbanzos .....	336	633
Garbanzos con espinacas .....	96	152
Garbanzos de Obanos .....	338	638
Garbanzos en vigilia .....	337	635
Garbanzos refritos .....	338	637
Garretes (Falces) .....	248	468
Gazapos asados a la parrilla .....	428	854
Gazapos con espárragos .....	190	365
Gazapos con nueces .....	425	847
Gazapos con pimientos verdes .....	425	848
Gaztanbera o cuajada .....	232	436
Gobios fritos .....	52	51
Gordillas del campo de Arguedas .....	425	846
Gordillas o culeros .....	237	444
Grajillas con arroz .....	577	1.196
Guirache .....	34	30
Guisado de alcaraván .....	576	1.192
Guisado de carne con berenjenas .....	537	1.093
Guisado de ciervo. 1 .....	499	1.004
Guisado de ciervo. 2 .....	500	1.005
Guisado de gamo .....	500	1.006
Guisado de jabalí .....	505	1.020
Guisado de liebre con patatas .....	436	873
Guisado de oveja .....	254	490
Guisantes a la navarra .....	193	372
Guisantes al huevo .....	192	369
Guisantes cocidos .....	192	368
Guisantes con almejas. 1 .....	193	373
Guisantes con almejas. 2 .....	193	374
Guisantes con coles de Bruselas .....	69	93
Guisantes con espárragos y almejas .....	194	375
Guisantes con espárragos y patata .....	192	370
Guisantes con huevos escalfados .....	192	371
Guiso de becadas. 1 .....	441	884
Guiso de becadas. 2 .....	442	887
Guiso de corzo. 1 .....	500	1.007
Guiso de corzo. 2 .....	501	1.008
Habas con alcachofas .....	199	383
Habas con cola de cerdo .....	200	389
Habas con guisantes .....	199	384
Habas con venas de ternera .....	199	386
Habas en calzón .....	196	377
Habas en calzón con arroz .....	199	385
Habas en calzón con leche .....	196	378
Habas en grano .....	197	380
Habas frescas .....	197	379
Habas frescas con pimentón .....	197	381
Habas secas de la soledad .....	166	308
Habas verdes sin piel .....	198	382
Hachua de Sara .....	540	1.103
Helado de guindas .....	615	1.297
Helado de naranja .....	615	1.296
Higadico y riñones .....	237	445
Higadicos de ave .....	150	270
Hojaldras de Lerín .....	611	1.285
Hojas de borraja rebozadas .....	412	815
Hojas de espinacas rebozadas .....	103	174



	Pág.	Receta
Hojas de parra .....	588	1.210
Hongos guisados .....	361	692
Horchata de almendra .....	616	1.300
Horchata de chufa .....	616	1.299
Huevo mol. ....	84	121
Huevos allos .....	86	127
Huevos como guisaba mi madre .....	79	107
Huevos con bechamel .....	82	115
Huevos con caracoles. Tudela .....	419	834
Huevos con espárragos .....	81	112
Huevos con guisantes .....	81	111
Huevos con pimientos secos .....	79	106
Huevos con tomate .....	80	110
Huevos duros en salsa .....	82	116
Huevos duros en salsa verde .....	129	223
Huevos en salsa .....	80	109
Huevos en salsa .....	82	117
Huevos escalfados con espárragos .....	82	113
Huevos hilados .....	85	123
Huevos rellenos .....	80	108
Huevos rellenos .....	82	114
Huevos rellenos de dulce .....	83	118
Intxaursalsa .....	37	35
Jabalí con chocolate. 1 .....	564	1.163
Jabalí con chocolate. 2 .....	565	1.165
Jabalí estofado .....	505	1.019
Jabalí estofado de Monreal .....	505	1.018
Jalea de albaricoques .....	340	643
Jalea de manzana .....	339	640
Jalea de melocotón .....	340	642
Jalea de membrillo .....	339	639
Jamón de jabalí .....	503	1.015
Jamón en dulce hecho en una hora .....	487	972
Jamón en dulce. 1 .....	487	970
Jamón en dulce. 2 .....	487	971
Jarretes de cordero .....	245	463
Jarretes de ternera con arroz .....	367	705
Jarretes. 1 .....	246	465
Jarretes. 2 .....	246	466
Jarretes. 3 .....	247	467
Jarreticos de cordero .....	246	464
Katalaprox .....	588	1.211
La alpargata de Estella .....	584	1.203
Lampreas de río en taritera .....	54	55
Lampreas en salsa verde .....	54	54
Langosta .....	289	547
Langosta con chocolate .....	555	1.138
Langosta en salsa. 1 .....	288	545
Langosta en salsa. 2 .....	289	546
Langosta en salsa. 3 .....	289	548
Leche asada .....	600	1.244
Leche helada .....	615	1.294
Leche merengada .....	600	1.243
Leche frita .....	551	1.135
Lechezuelas .....	168	313
Lechezuelas al jerez .....	169	315
Lechezuelas con alcachofas .....	169	316
Lechezuelas con onyo-beltzas .....	361	694
Lechezuelas en salsa .....	168	314
Lechezuelas en salsa verde .....	168	312
Lengua de cerdo con chocolate .....	555	1.139
Lengua de ternera con nueces .....	540	1.105
Lentejas .....	452	905
Liebre .....	436	874
Liebre a la baztanesa .....	434	867
Liebre a la casera .....	437	877
Liebre con anís .....	568	1.173
Liebre con arroz .....	367	704
Liebre con chocolate .....	557	1.146
Liebre con chocolate y arroz .....	436	875
Liebre de Leache .....	436	872
Liebre en salsa .....	434	868
Liebre en salsa con uvas y chocolate .....	558	1.147
Liebre en salsa. 1 .....	559	1.148
Liebre en salsa. 2 .....	559	1.149
Liebre guisada .....	434	869

	Pág.	Receta
Liebre guisada con chocolate .....	557	1.145
Lomo adobado .....	485	965
Lomo de cerdo asado con sal .....	492	987
Lomo de cerdo con caracoles .....	423	845
Lomo de cerdo con caracoles .....	492	986
Lomo de cerdo con guisantes .....	492	988
Lomo de cerdo con leche. 1 .....	548	1.125
Lomo de cerdo con leche. 2 .....	548	1.126
Lomo de cerdo con leche. 3 .....	548	1.127
Lomo de cerdo con leche. 4 .....	549	1.128
Lomo de cerdo en salsa .....	492	989
Lomo de jabalí adobado .....	503	1.012
Lomo de liebre a la navarra .....	435	870
Lomo de vaca con leche .....	550	1.130
Lomo para conservar .....	486	968
Lomos de besugo con amejas .....	515	1.045
Lomos de jabalí de Monreal .....	503	1.013
Longaniza .....	481	956
Lubina .....	521	1.059
Lubina al horno .....	521	1.058
Maceración de aceitunas verdes.1 .....	457	908
Magdalenas de anís .....	573	1.188
Magras con tomate .....	299	566
Malvices al chocolate .....	560	1.151
Malvices con arroz .....	368	707
Malvices. 1 .....	377	730
Malvices. 2 .....	377	731
Malvices. 3 .....	378	732
Malvices. 4 .....	378	734
Malvices. 5 .....	378	735
Malvices. 6 .....	379	736
Manjar blanco de arroz .....	369	710
Manos de cabrito .....	238	446
Manos de carnero .....	250	473
Manos de cerdo con azúcar .....	130	227
Manos de cerdo en adobo .....	131	228
Manos de cerdo rebozadas .....	130	226
Manos de cordero .....	546	1.121
Manos de ternera .....	540	1.104
Manos de vaca .....	535	1.085
Mantecadas .....	572	1.183
Mantecadas al horno .....	603	1.254
Mantecadas de Aoiz .....	603	1.252
Mantecadas de hojaldre .....	603	1.251
Mantecadas de la tía monja .....	603	1.250
Mantecadas de Viena. 1 .....	601	1.246
Mantecadas de Viena. 2 .....	602	1.247
Mantecadas de Viena. 3 .....	603	1.253
Mantecadas de vino .....	603	1.249
Mantecadas. 1 .....	601	1.245
Mantecadas. 2 .....	602	1.248
Mantecadas. 3 .....	604	1.255
Mantecados de Tudela .....	596	1.232
Mantecados de txantxigorris .....	77	104
Manzana albardada .....	599	1.240
Manzanas asadas con natillas .....	43	41
Manzanas con crema .....	339	641
Manzanate .....	31	25
Manzanate de Racas Alto .....	32	26
Manzanilla .....	619	1.305
Marinera de Anguila del Bidasoa .....	384	749
Matacandiles con almejas .....	356	684
Matacán .....	437	876
Melocotón en alm. bar .....	351	675
Menestra con cordero .....	203	391
Menestra con gallina. 1 .....	153	278
Menestra con lechezuelas .....	169	317
Menestra con lechezuelas .....	205	394
Menestra de bacalao .....	206	397
Menestra de conejo .....	205	395
Menestra de conejo .....	205	395
Menestra de costillas rebozadas .....	206	396
Menestra de gallina .....	204	392
Menestra de gallina. 2 .....	154	279
Menestra de lomo de cerdo .....	205	393
Menestra de pollo .....	163	305

	Pág.	Receta
Menestra de Tudela .....	202	390
Menudico de ternasco .....	283	533
Menudillos de aves en pepitoria .....	150	269
Menudillos de cordero o cabrito .....	283	534
Menudos de ave .....	150	268
Menudos de cordero con rellenos .....	285	540
Merluza al horno .....	510	1.028
Merluza al horno .....	511	1.032
Merluza con alcachofas .....	511	1.033
Merluza con espárragos .....	189	364
Merluza con piñones .....	511	1.031
Merluza con salsa de pimientos .....	510	1.027
Merluza en salsa verde .....	512	1.035
Merluza Perochena .....	510	1.029
Merluza rellena .....	463	920
Merluza rellena de pimientos .....	511	1.030
Mermelada de albaricoque .....	342	647
Mermelada de cerezas .....	342	648
Mermelada de frambuesa .....		
o mora de campo .....	342	649
Mermelada de fresa .....	342	650
Mermelada de higos .....	342	651
Mermelada de manzana .....	343	652
Mermelada de manzana al merengue .....	343	653
Mermelada de melocotón .....	343	654
Mermelada de pera .....	343	655
Mermelada de sandía .....	344	656
Miel royo .....	33	28
Migas .....	216	409
Migas de las Bardenas .....	215	407
Migas de la soledad .....	166	309
Migas de Mañeru .....	217	411
Migas de Pastor .....	215	408
Migas roncablesas .....	208	399
Mistela de guindas .....	619	1.303
Modo de cocer los cangrejos .....	270	503
Modo de guisar las becadas .....	440	882
Modo de hacer tostones .....	573	1.186
Modo de mantener huevos frescos .....	78	105
Mollejas de ave .....	251	271
Moralica de Cinfrúnigo .....	723	
Morcilla .....	566	1.166
Morcilla de Eugui .....	477	947
Morcilla de Mañeru .....	476	946
Morcilla de oveja .....	253	486
Morcilla de Puente la Reina .....	477	948
Morcilla de Sangüesa .....	477	949
Mostachones .....	607	1.270
Musharra .....	581	1.202
Natilla albardada .....	552	1.136
Natillas .....	550	1.132
Orejuelas .....	167	311
Ortega .....	448	901
Pajaricos asados .....	373	722
Pajaricos con pimientos del pico .....	373	719
Pajaricos con pimientos y huevo .....	373	722
Pajaricos de pasa .....	372	718
Pajaricos en pimiento .....	375	725
Pajaricos estofados .....	371	716
Pajaricos fritos .....	371	714
Pajaricos y caracoles fritos con huevo .....	372	717
Pájaros en salsa .....	371	715
Paloma al vino tinto .....	393	766
Paloma en olla exprés .....	393	765
Paloma en salsa .....	389	759
Paloma guisada .....	389	758
Paloma o perdiz. 1 .....	399	784
Paloma o perdiz. 1 .....	399	784
Paloma torcaz con arroz .....	368	706
Paloma torcaz con setas de illarraka .....	362	695
Paloma torcaz en salsa .....	387	752
Paloma torcaz. 1 .....	387	753
Paloma torcaz. 2 .....	388	755
Paloma torcaz. 3 .....	389	756
Paloma torcaz. 4 .....	390	760
Paloma torcaz. 5 .....	393	768

	Pág.	Receta
Palomas con setas .....	393	767
Palomas de Echalar .....	386	751
Palomas de pasa con chocolate .....	560	1.153
Palomas de pasa. 1 .....	389	757
Palomas de pasa. 2 .....	390	761
Palomas de pasa. 3 .....	394	769
Palomas torcaces .....	387	754
Palomas torcaces .....	561	1.155
Palomas torcazas .....	391	762
Palomas torcazas con chocolate .....	560	1.154
Palombe flambee .....	392	763
Pan de achicoria a la antigua .....	148	266
Pastas .....	607	1.269
Pastas anisadas .....	573	1.185
Pastas de almendra .....	609	1.281
Pastas de anís .....	571	1.181
Pastas de coco .....	604	1.256
Pastas de nata. 1 .....	605	1.263
Pastas de nata. 2 .....	606	1.265
Pastas de nata. 3 .....	606	1.266
Pastel de arroz .....	369	711
Pastel de coles de Bruselas .....	89	90
Pastel de espárragos .....	188	361
Pastel de espinacas .....	100	165
Pastel de hígado de cerdo .....	476	944
Pastel de liebre .....	73	98
Pasteles de carne y garbanzos .....	531	1.078
Pastelillos de arroz .....	369	709
Pastelillos de la Sra. Meli .....	599	1.242
Pastillas de café con leche .....	612	1.291
Pastilas de nuez .....	604	1.260
Patatas de cerdo .....	131	229
Patatas de cerdo .....	131	230
Patatas de cerdo al horno .....	133	234
Patatas de cerdo con leche .....	130	224
Patatas de cerdo con leche. 1 .....	547	1.122
Patatas de cerdo con leche. 2 .....	547	1.123
Patatas de cerdo con leche. 3 .....	548	1.124
Patatas de cerdo con nueces .....	133	233
Patatas de cerdo con perretxikos .....	209	401
Patatas de cerdo trufadas .....	73	97
Patatas de cordero .....	238	448
Patatas de pavo .....	30	22
Patatas y orejas de cerdo .....	130	225
Patatas y orejas de cerdo. Txerripatas .....	132	231
Patatas "Manarro" .....	404	798
Patatas a la trilladora .....	403	794
Patatas asadas con chistor .....	402	793
Patatas con agallas de bacalao y arroz .....	526	1.069
Patatas con almejas .....	407	804
Patatas con bacalao y almejas .....	527	1.073
Patatas con bacalao y caracoles .....	405	801
Patatas con bacalao y caracoles .....	526	1.068
Patatas con bacalao. 1 .....	527	1.070
Patatas con bacalao. 2 .....	527	1.071
Patatas con costillas de cerdo .....	408	806
Patatas con chirulas .....	405	802
Patatas con niscalos .....	360	690
Patatas con sebo de oveja .....	253	488
Patatas de la Juana .....	403	795
Patatas de primavera .....	407	805
Patatas de rico .....	404	797
Patatas de vendimia .....	404	796
Patatas en fritada .....	405	800
Patatas rebozadas .....	406	803
Paté de hígado de cerdo. 1 .....	474	941
Paté de hígado de cerdo. 2 .....	475	942
Paté de hígado de cerdo. 3 .....	475	943
Paté de hongos Uzturre .....	361	693
Paticas de cordero .....	238	447
Pato con aceitunas. 1 .....	465	929
Pato con aceitunas. 2 .....	466	930
Pato con aceitunas. 3 .....	466	931
Pato con espárragos y alcachofas .....	126	221
Pato de pasa .....	125	216
Pato en asador .....	127	222

	Pág.	Receta
Pato entre cazuela y cazuela .....	126	220
Pato mayor .....	123	213
Pato relleno .....	126	218
Pato relleno con pasas y manzanas .....	126	219
Pato salvaje .....	125	217
Pato silvestre .....	124	215
Patorrillo .....	284	536
Patorrillo de cordero, de Aoiz .....	284	538
Patorrillo de Olite .....	285	539
Patorrillo de Puente la Reina .....	284	537
Pavo asado .....	29	19
Pavo en asador .....	29	20
Pavo relleno .....	30	21
Pebre de pájaros .....	373	720
Pella con bacalao y patatas .....	66	82
Pella de lujo .....	65	80
Pella en tambor .....	65	79
Pencas de acelga en chilindrón .....	142	250
Pencas de acelga rellenas .....	141	248
Pepitoria de gallina, en crudo .....	156	285
Perdices con chocolate. 1 .....	562	1.158
Perdices con chocolate. 2 .....	564	1.161
Perdices conservadas en lata .....	401	791
Perdices de Mañeru .....	395	771
Perdices de Puente la Reina .....	396	772
Perdices en aceite .....	400	789
Perdices en conserva, al estilo de Dicastillo .....	401	790
Perdices en salsa .....	398	781
Perdices en salsa .....	563	1.160
Perdices escabechadas .....	397	779
Perdices estofadas .....	398	782
Perdices estofadas .....	564	1.162
Perdices rellenas .....	397	780
Perdices sin aceite .....	563	1.159
Perdigones emparrillados .....	396	775
Perdiz a la vinagreta .....	397	778
Perdiz a la vinagreta de Aras .....	396	776
Perdiz con tortillas .....	397	777
Perdiz de Carcastillo .....	396	773
Perdiz estofada .....	396	774
Perdiz o paloma. 2 .....	399	785
Perdiz o paloma. 2 .....	399	785
Perdiz rellena en barro .....	398	783
Perlón con patatas .....	521	1.060
Pernil de cerdo cocido .....	487	973
Perretxikos .....	208	398
Pescadilla con setas .....	357	685
Pescado blanco .....	520	1.054
Pescado blanco con aceitunas y jamón, al horno .....	463	921
Pescado blanco con alcachofas .....	512	1.036
Pescado blanco con setas de illaraka .....	356	683
Pestiños de Artajona .....	606	1.267
Pestiños de espinacas .....	103	173
Picaflía .....	235	439
Picarazas en salsa .....	578	1.197
Pierna de carnero asada .....	251	481
Pierna de cordero Asun .....	244	459
Pierna de cordero braseada .....	244	460
Pierna de cordero con alcachofas .....	244	461
Pierna de corzo asada .....	501	1.010
Pimientos asados y recocidos .....	324	609
Pimientos con atún y huevos .....	518	1.051
Pimientos con cardillos de las Bardenas .....	326	612
Pimientos con gabardina .....	332	627
Pimientos con huevos .....	326	613
Pimientos con sesos y lechuzuelas .....	328	618
Pimientos del cristal rellenos a la tudetana .....	330	622
Pimientos del piquillo con caracoles y setas .....	329	619
Pimientos del piquillo recocidos .....	324	610
Pimientos en escabeche .....	323	607
Pimientos recocidos .....	325	611
Pimientos rellenos con calamares .....	328	617

	Pág.	Receta
Pimientos rellenos con revotillo .....	332	626
Pimientos rellenos con riñones salteados en cabolla .....	332	625
Pimientos rellenos de ajoarriero .....	331	624
Pimientos rellenos de carne .....	329	620
Pimientos rellenos de centollo .....	327	616
Pimientos rellenos de merluza. 1 .....	327	614
Pimientos rellenos de merluza. 2 .....	327	615
Pimientos rellenos de picadillo .....	331	623
Pimientos secos con azúcar .....	18	2
Pimientos secos de vigilia .....	17	1
Pimientos verdes rellenos con jamón .....	333	629
Pimientos verdes rellenos de bacalao .....	333	628
Pimientos verdes rellenos de carne .....	334	631
Pimientos verdes rellenos de patitas de cordero con crema de setas .....	334	630
Pimientos verdes rellenos de rabo de ternera .....	335	632
Pintadas de Guinea .....	447	899
Pintadas en salsa .....	447	900
Piperopiles de Unanua .....	134	236
Piperopiles. 1 .....	46	44
Piperopiles. 2 .....	46	45
Piperopiles. 3 .....	47	46
Pisto .....	83	119
Pisto navarraís .....	83	120
Pochas .....	300	567
Pochas con anguila .....	301	568
Pochas con bonito y almejas .....	303	574
Pochas con codornices. 1 .....	302	570
Pochas con codornices. 2 .....	303	571
Pochas con codornices. 3 .....	303	572
Pochas con ranas .....	302	569
Pochas de Sangüesa .....	303	573
Polvorones .....	571	1.182
Polvorones. 1 .....	607	1.272
Polvorones. 2 .....	607	1.273
Pollo al ajillo .....	161	297
Pollo al vino .....	162	304
Pollo asado al horno .....	159	294
Pollo asado en papel de estraza .....	159	293
Pollo en cazuela .....	161	299
Pollo en chilindrón .....	163	306
Pollo en fritada .....	160	296
Pollo en fritada con manteca .....	161	297
Pollo en salsa de almendras .....	162	301
Pollo en salsa perdiz .....	162	303
Pollo entre cazuela y cazuela .....	160	295
Pollos en salsa .....	162	302
Pollos guisados .....	161	300
Porroxkas .....	468	933
Porrusalda .....	494	992
Postre de acelgas .....	145	259
Postre de almendra .....	599	1.239
Potaje de castañas .....	450	904
Preparación de angulas .....	41	38
Pudin de niscalos .....	360	691
Pudin de puerros .....	497	1.002
Puerros al horno .....	496	997
Puerros al horno con almendras .....	496	998
Puerros al vinagrillo .....	498	1.003
Puerros con arroz .....	497	1.000
Puerros dorados .....	497	1.001
Puerros estofados .....	494	993
Puerros sabrosos .....	496	999
Puré de cangrejos .....	270	502
Puré de habas .....	200	388
Puré de lentejas .....	452	906
Puré de puerros .....	495	994
Queremos de almendra .....	608	1.275
Queso de nuez .....	352	676
Queso helado de mantecado .....	614	1.293
Quince guisados .....	59	67
Rabo de carnero .....	237	443
Rabo de cerdo con pimientos .....	474	940
Rabo de toro .....	296	561

	Pág.	Receta		Pág.	Receta		Pág.	Receta
Ranas al ajillo.....	106	183	Salmón con salsa de trufas.....	72	94	Tordos del Txoko.....	375	726
Ranas asadas de Marcilla.....	109	191	Salmón con setas.....	356	682	Torrijas.....	136	238
Ranas con huevos escalfados.....	108	188	Salmón de Bertizarana.....	222	416	Tortada.....	587	1.209
Ranas con tomate.....	107	184	Salmón del Bidasoa.....	220	413	Tortas de aceite.....	573	1.187
Ranas de Burguete.....	105	177	Salmón del Bidasoa al vino tinto.....	221	415	Tortas de San Blas de Peralta.....	116	198
Ranas de Peralta.....	109	190	Salmón del Bidasoa cocido.....	221	414	Tortas de txantxigor. 1.....	76	102
Ranas en caldillo, de Fitero.....	108	186	Salmón del Bidasoa en parrilla.....	223	419	Tortas de txantxigor. 2.....	76	103
Ranas en salsa.....	105	179	Salmón Hostal Aguirre, Oricain.....	222	418	Tortilla de acelga.....	144	258
Ranas en salsa con jamón.....	105	178	Salpicón de vaca.....	536	1.088	Tortilla de ajos frescos.....	89	136
Ranas en salsa verde.....	104	175	Sardinas a la cazuela.....	508	1.021	Tortilla de anchoas con almejas,		
Ranas en salsa verde.....	104	176	Sardinas a la navarra.....	508	1.022	en salsa verde.....	92	145
Ranas fritas.....	107	185	Sardinas asadas.....	508	1.023	Tortilla de angulas.....	41	40
Ranas guisadas a la Rochapea.....	106	181	Sarrio.....	501	1.011	Tortilla de bacalao.....	93	149
Ranas rebozadas y fritas.....	106	180	Sartén de malvices.....	378	733	Tortilla de bisaltos o habas frescas.....	90	139
Ranas salteadas.....	106	182	Sequillos.....	609	1.279	Tortilla de camarones.....	278	523
Rancho de abadejo. Los Arcos.....	120	210	Sesos a la oliteja.....	567	1.168	Tortilla de cangrejos.....	93	147
Rancho de conejo.....	427	853	Sesos de carnero en salsa.....	250	476	Tortilla de cangrejos.....	270	504
Rancho de patatas y abadejo.....	405	799	Setas de cardo.....	354	677	Tortilla de castrones de ajo.....	90	137
Randillas.....	135	237	Setas de chopo con pimientos			Tortilla de cebolla.....	89	134
Rape con tomate.....	520	1.057	del piquillo.....	357	687	Tortilla de coliflor.....	67	85
Rape en salsa.....	520	1.055	Setas y hongos asados.....	359	689	Tortilla de chipas.....	57	63
Rape en salsa verde.....	520	1.056	Sisón.....	448	902	Tortilla de espárragos.....	91	142
Ratafia de nuez.....	618	1.302	Solomillo de cerdo.....	491	985	Tortilla de espinacas.....	102	171
Ratas de agua guisadas.....	580	1.200	Solomillo de cerdo asado.....	491	984	Tortilla de espinacas con bechamel.....	102	172
Rebozado de alcachofas con espárragos.....	178	334	Solomillo de cerdo con alcachofas.....	490	982	Tortilla de hojas de rabaneta.....	90	138
Rebozado de alcachofas con espárragos.....	188	363	Solomillo de cerdo con pasas			Tortilla de jamón.....	91	140
Recogida y conserva de aceitunas.....	458	910	de garnacha.....	490	980	Tortilla de leche.....	93	150
Redondo con verduras.....	537	1.096	Solomillo de cerdo con tomate.....	490	983	Tortilla de patatas.....	88	132
Redondo en salsa.....	556	1.141	Solomillo de cerdo en su jugo.....	490	981	Tortilla de patatas al horno.....	89	133
Rellenos.....	286	541	Sopa de ajo.....	19	3	Tortilla de Santa Cruz.....	92	146
Rellenos con salsa de tomate.....	286	542	Sopa de almendras.....	37	34	Tortilla de tipulaburos.....	89	135
Rellenos con sangrecilla.....	287	543	Sopa de camarones.....	276	515	Tortilla de tocino.....	91	141
Revuelto de camarones.....	278	522	Sopa de cangrejos.....	270	500	Tortilla de tomate.....	91	144
Revuelto de espinacas.....	102	170	Sopa de coliflor.....	64	74	Tortilla de trufas.....	72	95
Riñones con guisantes.....	479	953	Sopa de chungur.....	488	975	Tortilla Magna.....	87	131
Riñones de carnero.....	251	477	Sopa de espárragos.....	181	341	Tortilla rellena.....	91	143
Riñones de cerdo.....	479	952	Sopa de garrón.....	488	974	Tortilla sorguña.....	93	148
Riñones de cerdo al jerez.....	479	950	Sopa de habas.....	200	387	Tórtolas.....	312	595
Riñones de cerdo con vino.....	479	951	Sopa de higadicos de ave.....	152	274	Tórtolas.....	560	1.152
Rodaballo.....	521	1.061	Sopa de oveja o carnero.....	235	437	Tórtolas con setas.....	312	594
Roje o roge.....	119	207	Sopa de perdiz.....	400	786	Tórtolas de Echalar.....	312	593
Rollo de carne picada.....	463	922	Sopa de requesón.....	320	606	Tostada de almendras con once huevos.....	86	128
Rosca de menudos de cordero.....	283	535	Sopa de tencas.....	55	57	Tostones de Oteiza de la Solana.....	574	1.190
Rosco de Reyes. 1.....	44	42	Sopa de urrizizas.....	356	681	Trucha asada de Estella.....	229	429
Rosco de Reyes. 2.....	45	43	Sopa del niño.....	37	33	Trucha asada en papel de aluminio. 2.....	228	428
Roscas de Los Arcos.....	120	208	Sopa dulce.....	35	31	Trucha cocida.....	229	431
Roscas de Milagro.....	113	192	Sopa Galdarrain.....	152	273	Truchas a la navarra (Baja Navarra).....	227	423
Roscas de Peralta.....	116	199	Sopa seca de menudillos de ave.....	152	275	Truchas a la navarra.....	226	422
Roscas de San Blas de Lodoso.....	117	201	Sopacana.....	36	32	Truchas adobadas.....	231	434
Roscas de San Blas de Marcilla.....	117	202	Sopas secas con rabo de cuto.....	474	938	Truchas al horno.....	230	432
Roscas de San Blas de Pamplona. 1.....	119	205	Sopas tostadas.....	19	4	Truchas asadas a la piedra.....	228	426
Roscas de San Blas de Pamplona. 2.....	119	206	Sorbete de limón.....	614	1.292	Truchas asadas en papel de aluminio. 1.....	228	427
Roscas de San Blas de Peralta. 1.....	115	196	Sultanas.....	597	1.234	Truchas asadas en papel de estraza.....	227	425
Roscas de San Blas de Peralta. 2.....	115	197	Suses.....	608	1.276	Truchas con tocino, a la brasa.....	227	424
Roscas de San Blas rellenos. Pamplona.....	115	194	Tallos de espárragos con huevos.....	184	346	Truchas en salsa verde.....	229	430
Roscas de San Blas rellenos. Tudela.....	115	195	Tarta de almendra tía Paz.....	599	1.241	Truchas escabechadas.....	231	435
Roscas de San Blas. Tudela.....	114	193	Tarta de espinacas.....	101	166	Truchas rellenas.....	230	433
Rosquillas.....	611	1.286	Tencas.....	55	59	Trufas al rescoldo.....	73	96
Rosquillas de consejo.....	610	1.284	Tencas con tomate.....	55	58	Turrón blanco de Pamplona.....	34	29
Rosquillas de Los Arcos.....	120	209	Tenera a la burundesa.....	541	1.107	Turrón royo.....	33	27
Rosquillas de monja.....	610	1.283	Tenera a la jardinera.....	538	1.097	Txagarko.....	621	1.309
Rosquillas de nata. 1.....	605	1.261	Tenera con pepinillos y aceitunas.....	464	923	Txerri-zangoak.....	133	232
Rosquillas de nata. 2.....	605	1.262	Tenera con vino rancio y anís.....	569	1.176	Txistor.....	480	955
Rosquillas de Peralta.....	610	1.282	Tenera en menestra.....	537	1.095	Txolomas.....	392	764
Rosquillas de San Blas de Pamplona.....	118	204	Tenera en salsa de chocolate.....	555	1.140	Txuri eta beltz.....	469	934
Rosquillas de San José.....	139	245	Tenera guisada.....	538	1.098	Untamorros de oveja.....	253	487
Rosquillas de Santa Clara.....	572	1.184	Tenera guisada.....	541	1.108	Vaca clásica.....	536	1.091
Rosquillas de yema.....	87	130	Tenera mechada.....	541	1.109	Vaca corriente.....	536	1.090
Salchicha blanca. 1.....	483	960	Tenera mechada.....	569	1.175	Vaca picada.....	536	1.089
Salchicha blanca. 2.....	484	961	Tenera rellena.....	464	925	Venas de ternera.....	539	1.099
Salchicha blanca. 3.....	484	962	Tenera rellena.....	540	1.106	Venas de ternera en fritada.....	539	1.100
Salchichón.....	485	963	Tocinillos.....	86	126	Vesperto.....	618	1.301
Salchichón de corzo.....	501	1.009	Tocino de cielo.....	85	124	Virutas de San José. Pamplona.....	136	239
Salmón a la parrilla.....	222	417	Tordos.....	376	728	Virutas de San José. Tulebras.....	137	240
Salmón a la plancha.....	223	420	Tordos al picatoste.....	376	729	Yemas.....	84	122
Salmón asado.....	224	421	Tordos con patatas.....	375	727	Zanahorias a la navarra.....	266	497

# ÍNDICE POR MATERIAS



Receta	Página
932 Baztanxopa	467
814 Caldo de borrajas	412
60 Caldo de chipas	56
272 Caldo de gallina	152
810 Crema de borraja	411
501 Crema de cangrejos	270
343 Crema de espárragos	181
995 Crema de puerros. 1	495
996 Crema de puerros. 2	496
348 Espárragos con huevos en caldo	184
342 Espárragos en caldo	181
347 Espárragos en caldo con huevos	184
502 Puré de cangrejos	270
388 Puré de habas	200
906 Puré de lentejas	452
994 Puré de puerros	495
3 Sopa de ajo	19
515 Sopa de camarones	276
500 Sopa de cangrejos	270
74 Sopa de coliflor	64
341 Sopa de espárragos	181
974 Sopa de garrón	488
387 Sopa de habas	200
274 Sopa de higadicos de ave	152
437 Sopa de oveja o carnero	235
786 Sopa de perdiz	400
606 Sopa de requesón	320
681 Sopa de urtizas	356
273 Sopa Galdarrain	152
275 Sopa seca de menudillos de ave	152
938 Sopas secas con rabo de cuto	474
4 Sopas tostadas	19



ACEITUNAS	
318 Aceitunas majadas	170
916 Aceitunas negras.	
Preparación y conserva	461

Receta	Página
914 Aceitunas negras secas	461
915 Aceitunas secas	461
912 Aliño de aceitunas	460
913 Aliño de aceitunas negras	461
909 Aliño de aceitunas verdes. 2	458
911 Curación de aceitunas rajadas	459
908 Maceración de aceitunas verdes. 1	457
910 Recogida y conserva de aceitunas	458

CARACOLLES	
828 Caracoles a la corellana	417
831 Caracoles a la tabla. Azagra	418
818 Caracoles. Améscoa	414
817 Caracoles. Aria	413
821 Caracoles asados de Monteagudo	414
822 Caracoles asados de San Adrián	415
820 Caracoles asados. Tudela	414
830 Caracoles. Cascante	417
829 Caracoles con chungur. Marcilla	417
836 Caracoles con perejil. Pamplona	419
816 Caracoles con picadillo. Lesaca	413
823 Caracoles de Huarte-Pamplona	415
832 Caracoles de Miranda de Arga	418
825 Caracoles de Tafalla	415
827 Caracoles "engañaus" de Tafalla	416
310 Caracoles en salsa	167
824 Caracoles en salsa de ajos	415
833 Caracoles en salsa. Tafalla	418
826 Caracoles en salsa verde. Caparros	416
835 Caracoles «Manarro», en lata. Fitero	419
819 Caracoles. Urzainqui	414
837 Caracolillas de Tudela	420

EMBUTIDOS	
541 Rellenos	286
542 Rellenos con salsa de tomate	286
543 Rellenos con sangrecilla	287
934 Txuri eta beltz	469

EMPANADAS	
405 Empanada de Fitero	212
562 Empanadas fritas	297

ENSALADAS	
496 Endibias estofadas	265
5 Ensalada de cardo	20
498 Ensalada de cebolla escaldada	268
495 Ensalada de endibias con anchoas	265

Receta	Página
499 Ensaïada de puerros y patata con mahonesa	268
497 Zanahorias a la navarra	266
MIGAS	
410 Forma de hacer las migas	216
409 Migas	216
309 Migas de la soledad	166
407 Migas de las Bardenas	215
411 Migas de Mañeru	217
408 Migas de pastor	215
399 Migas roncalesas	208

PATÉS	
941 Paté de hígado de cerdo. 1	474
942 Paté de hígado de cerdo. 2	475
943 Paté de hígado de cerdo. 3	475
944 Pastel de hígado de cerdo	476

RANAS	
189 Ancas de rana a la tudelana	109
187 Caldo de ranas	108
183 Ranas al ajillo	106
191 Ranas asadas de Marcilla	109
184 Ranas con tomate	107
188 Ranas con huevos escalfados	108
177 Ranas de Burguete	105
190 Ranas de Peralta	109
186 Ranas en caldillo, de Fitero	108
178 Ranas en salsa con jamón	105
179 Ranas en salsa	105
175 Ranas en salsa verde	104
176 Ranas en salsa verde	104
185 Ranas fritas	107
181 Ranas guisadas a la Rochapea	106
180 Ranas rebozadas y fritas	106
182 Ranas salteadas	106

SETAS	
697 Conserva de hongos	363
696 Conserva de perretxikos e illarxas	362
698 Conserva de setas	363
679 Champiñones rellenos	354
686 Champiñones silvestres	357
692 Hongos guisados	361
684 Matacandiles con almejas	356
693 Paté de hongos Uzturre	361
398 Perretxikos	208
691 Pudín de niscalos	360
677 Setas de cardo	354
687 Setas de chopo con pimientos del piquillo	357
689 Setas y hongos asados	359

TRUFAS	
96 Trufas al rescoldo	73





## Receta Página

### ACELGAS

253	Acelgas al ajillo	142
256	Acelgas con bechamei y picadillo	144
247	Acelgas en leche	140
257	Acelgas en salsa	144
252	Acelgas en salsa blanca	142
254	Acelgas gratinadas	143
246	Acelgas rebozadas	140
251	Acelga rellena	142
255	Acelgas rellenas	144
249	Acelgas rellenas con perretxikos	141
250	Pencas de acelga en chilindrón	142
248	Pencas de acelga rellenas	141

### ACHICORIA

261	Achicoria a la casera	146
262	Achicoria a la crema	147
263	Achicoria con puerro	148
260	Achicoria en ensalada	146
264	Achicoria gratinada al ajillo	148
265	Achicoria y zanahoria al horno	148
266	Pan de achicoria a la antigua	148

### ALCACHOFAS

331	Alcachofas a la brasa	177
322	Alcachofas al ajillo	173
333	Alcachofas albardadas en salsa de almendras	177
329	Alcachofas con almejas	175
330	Alcachofas con almejas y setas	176
324	Alcachofas con arroz	173
325	Alcachofas con caracoles	174
321	Alcachofas con huevos escalfados	173
336	Alcachofas con lechazuelas de cordero	178
400	Alcachofas con perretxikos	209
327	Alcachofas con setas de cardo	175
332	Alcachofas de pastor	177
320	Alcachofas guisadas	172
337	Alcachofas y costillas de cordero	178
338	Alcachofas y espárragos con conejo	179
323	Alcachofas rebozadas	173
328	Alcachofas rellenas	175
334	Rebozado de alcachofas con espárragos	178
363	Rebozado de alcachofas con espárragos	188

### BERZA

71	Berza cocida	62
73	Berza con hueso	63
72	Berza con perejil	63

### BISALTOS

376	Bisaltos	194
-----	----------	-----

### BORRAJA

807	Borrajá cocida	409
812	Borrajás de fiesta	411

## Receta Página

808	Borrajá en ensalada	410
811	Borrajás al horno	411
809	Borrajás a lo noveleta	410
813	Croquetas de borrajá	411

### CARDO

6	Cardo cocido	21
7	Cardo con almejas	22
8	Cardo con conejo de monte	22

### COLES DE BRUSELAS

91	Coles de Bruselas con bechamel	69
88	Coles de Bruselas con jamón	68
89	Coles de Bruselas rebozadas y en salsa	68
87	Forma de cocer las coles de Bruselas	67
90	Pastel de coles de Bruselas	69

### COLIFLOR

78	Coliflor a la trufa	65
84	Coliflor al ajillo	66
83	Coliflor con garbanzos	66
76	Coliflor con mahonesa	65
75	Coliflor en salsa de vinagreta	65
81	Coliflor gratinada	66
77	Coliflor rebozada	65
86	Crema navarra	67
82	Pella con bacalao y patatas	66
80	Pella de lujo	65
79	Pella en tambor	65

### ESPÁRRAGOS

356	Espárragos a la brasa	187
345	Espárragos a la tudelana	183
355	Espárragos asados	186
357	Espárragos asados al horno	187
359	Espárragos con ajos verdes, huevos y caracoles	187
351	Espárragos con arroz	185
349	Espárragos con huevos escalfados y frita	184
352	Espárragos con tomate	186
350	Espárragos en calderillo	185
354	Espárragos en salsa	186
353	Espárragos en salsa verde	186
367	Espárragos frescos con ternera	190
358	Espárragos fritos	187
362	Espárragos gratinados	188
344	Espárragos rellenos	183
340	Forma de cocer los espárragos	180
361	Pastel de espárragos	188
346	Tallos de espárragos con huevos	184

### ESPINACAS

168	Canelones de espinaca	101
167	Canelones de espinaca con requesón	101
154	Croquetas de espinaca	96
151	Espinacas	95
158	Espinacas al ajillo	98
153	Espinacas con bechamel	96
160	Espinacas con huevo duro	98
163	Espinacas con pasas	99
155	Espinacas con patatas	97
156	Espinacas con patatas	98
157	Espinacas con patatas	98
164	Espinacas con piñones	99
159	Espinacas salteadas	98
161	Espinacas salteadas. 1	99
162	Espinacas salteadas. 2	99
174	Hojas de espinacas rebozadas	103

## Receta Página

165	Pastel de espinacas	100
173	Pestiños de espinacas	103
170	Revuelto de espinacas	102
166	Tarta de espinacas	101

### GUISANTES

372	Guisantes a la navarra	193
369	Guisantes al huevo	192
368	Guisantes cocidos	192
373	Guisantes con almejas. 1	193
374	Guisantes con almejas. 2	193
93	Guisantes con coles de Bruselas	69
375	Guisantes con espárragos y almejas	194
370	Guisantes con espárragos y patata	192
371	Guisantes con huevos escalfados	192

### HABAS

383	Habas con alcachofas	199
369	Habas con cola de cerdo	200
384	Habas con guisantes	199
386	Habas con venas de ternera	199
377	Habas en calzón	196
385	Habas en calzón con arroz	199
378	Habas en calzón con leche	196
380	Habas en grano	197
379	Habas frescas	197
381	Habas frescas con pimentón	197
308	Habas secas de la soledad	166
382	Habas verdes sin piel	198

### MENESTRA

391	Menestra con cordero	203
317	Menestra con lechazuelas	169
394	Menestra con lechazuelas	205
397	Menestra de bacalao	206
396	Menestra de costillas rebozadas	206
278	Menestra con gallina. 1	153
279	Menestra de gallina. 2	154
392	Menestra de gallina	204
393	Menestra de lomo de cerdo	205
305	Menestra de pollo	163
390	Menestra de Tudela	202

### PATATAS

794	Patatas a la trilladora	403
793	Patatas asadas con chistor	402
1.069	Patatas con agallas de bacalao y arroz	526
804	Patatas con almejas	407
1.070	Patatas con bacalao. 1	527
1.071	Patatas con bacalao. 2	527
1.073	Patatas con bacalao y almejas	527
801	Patatas con bacalao y caracoles	405
1.068	Patatas con bacalao y caracoles	526
806	Patatas con costillas de cerdo	408
802	Patatas con chirlos	405
690	Patatas con niscalos	360
795	Patatas de la Juana	403
805	Patatas de primavera	407
797	Patatas de rico	404
796	Patatas de vendimia	404
800	Patatas en fritada	405
798	Patatas «Manarro»	404
803	Patatas rebozadas	406
799	Rancho de patatas y abadejo	405

### PIMIENTOS

608	Conserva de pimientos escabechados	323
609	Pimientos asados y recocidos	324
1.051	Pimientos con atún y huevos	518

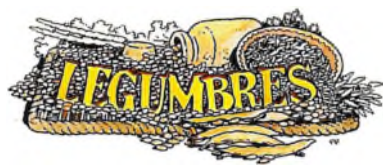
Receta	Página
612 Pimientos con cardillos de las Bardenas	326
627 Pimientos con gabardina	332
613 Pimientos con huevos	326
618 Pimientos con sesos y lechuzuelas	328
622 Pimientos del cristal rellenos a la tudelana	330
619 Pimientos del piquillo con caracoles y setas	329
610 Pimientos del piquillo recocidos	324
607 Pimientos en escabeche	323
611 Pimientos recocidos	325
617 Pimientos rellenos con calamares	328
626 Pimientos rellenos con revoltillo	332
625 Pimientos rellenos con riñones saiteados en cebolla	332
624 Pimientos rellenos de ajoarriero	331
620 Pimientos rellenos de carne	329
616 Pimientos rellenos de centollo	327
614 Pimientos rellenos de merluza. 1	327
615 Pimientos rellenos de merluza. 2	327
623 Pimientos rellenos de picadillo	331
1 Pimientos secos de vigilia	17
2 Pimientos secos con azúcar	18
629 Pimientos verdes rellenos con jamón	333
628 Pimientos verdes rellenos de bacalao	333
631 Pimientos verdes rellenos de carne	334
630 Pimientos verdes rellenos de patitas de cordero con crema de setas	334
632 Pimientos verdes rellenos de rabo de ternera	335

## PUERROS

992 Porrusalda	494
1.002 Pudín de puerros	497
997 Puerros al horno	496
998 Puerros al horno con almendras	496
1.003 Puerros al vinagrillo	498
1.000 Puerros con arroz	497
1.001 Puerros dorados	497
993 Puerros estofados	494
999 Puerros sabrosos	496

## VERDURAS SILVESTRES

412 Ensalada de cenizo	219
------------------------	-----



## ALUBIAS

907 Alubias blancas con espárragos frescos	454
567 Pochas	300
568 Pochas con anguila	301
574 Pochas con bonito y almejas	303
570 Pochas con codornices. 1	302
571 Pochas con codornices. 2	303
572 Pochas con codornices. 3	303
573 Pochas de Sangüesa	303
569 Pochas con ranas	302

## GARBANZOS

634 Albóndigas de garbanzos	337
636 Cocido para las grandes solemnidades	337

Receta	Página
633 Garbanzos	336
152 Garbanzos con espinacas	96
638 Garbanzos de Obanos	338
635 Garbanzos en vigilia	337
637 Garbanzos refritos	338

## LENTEJAS

905 Lentejas	452
--------------	-----



699 Arroz de pollo, gallo o gallina	365
838 Arroz de vigilia de Fontellas	420



## PESCADOS DE MAR

ALMEJAS	
700 Almejas con arroz	366
ANCHOAS	
1.026 Anchoas	509
1.025 Anchoas con pimientos	509
1.024 Anchoas con pimientos verdes	508
ANGULAS	
37 Angulas al pil-pil	40
39 Angulas en salsa verde	41
38 Preparación de angulas	41

## ATÚN

917 Atún con aceitunas	462
1.052 Atún en escabeche. 1	519
1.053 Atún en escabeche. 2	519

## BACALAO

549 Ajoarriero. 1	290
550 Ajoarriero. 2	291
551 Ajoarriero. 3	291
563 Ajoarriero. 4	297
840 Ajoarriero con caracoles	421
553 Ajoarriero con langosta. 1	292
554 Ajoarriero con langosta. 2	292
552 Ajoarriero del garapitero	292
36 Albóndigas de bacalao	39
1.115 Albóndigas de bacalao	544
326 Albóndigas de bacalao con alcachofas y guisantes	175
1.074 Bacalao a la barranquesa	528
1.067 Bacalao a la crema	526

Receta	Página
1.066 Bacalao al horno	525
16 Bacalao con caracoles y pimientos secos	25
1.110 Bacalao con leche. 1	542
1.111 Bacalao con leche. 2	543
1.112 Bacalao con leche. 3	543
1.114 Bacalao con leche. 4	544
1.116 Bacalao con leche. 5	544
1.120 Bacalao con leche. 6	546
1.119 Bacalao con leche al horno	546
1.117 Bacalao con tomate y almejas	545
1.072 Bacalao con patatas. 3	527
15 Bacalao con pimientos secos	25
678 Bacalao con setas y caracoles	354
1.075 Bacalao con tomate y pimientos	529
1.076 Bacalao encebollado	529
1.113 Bacalao en salsa blanca	543
1.064 Bacalao en salsa verde	523
1.118 Bacalao en salsa verde	546
17 Bacalao en trozos con pimiento seco	26
1.062 Bacalao guisado	522
1.065 Bacalao rosado de Napardi	524
1.063 Bacalao supremo	523
210 Rancho de abadejo. Los Arcos	120

## BESUGO

9 Escabeche de besugo	23
10 Escabeche de besugo superior	23
14 Besugo asado	24
1.043 Besugo asado	515
13 Besugo asado a la parrilla	24
621 Besugo con pimientos del cuerno	330
1.044 Besugo con pimientos del cuerno	515
11 Besugo en salsa. 1	23
12 Besugo en salsa. 2	24
1.045 Lomos de besugo con almejas	515

## BONITO

1.048 Bonito a la plancha	517
1.047 Bonito al horno	517
918 Bonito con aceitunas	462
1.137 Bonito con chocolate	554
1.049 Bonito con pimientos verdes	517
1.046 Bonito en fritada	516
1.050 Bonito en salsa	518

## CALAMARES

565 Calamares en su tinta	299
---------------------------	-----

## CONGRIO

1.041 Congrio a la cazuela	514
919 Congrio a la vinagreta	463
1.042 Congrio a la vinagreta	515
1.038 Congrio en salsa	513
1.040 Congrio en salsa de patatas	514
1.037 Congrio en salsa verde	513
335 Congrio con alcachofas y espárragos	178
1.039 Congrio con verduras y almejas	513

## CHIPIRONES

564 Chipirones rellenos	298
-------------------------	-----

## LANGOSTA

544 Forma de cocer mariscos	288
547 Langosta	289
1.138 Langosta con chocolate	555
545 Langosta en salsa. 1	288
546 Langosta en salsa. 2	289
548 Langosta en salsa. 3	289

Receta	Página	Receta	Página	Receta	Página
<b>LUBINA</b>		<b>BARBO</b>		<b>430 Truchas en salsa verde</b>	
1.059 Lubina	521	50 Barbo en caldo	51	435 Truchas escabechadas	231
1.058 Lubina al horno	521	49 Barbos a la ribereña	51	433 Truchas rellenas	230
<b>MERLUZA</b>		47 Barbos fritos con tocino	50		
1.034 Cabeza de merluza con patatas	512	48 Barbos guisados	51		
1.028 Merluza al horno	510	<b>BOGA</b>			
1.032 Merluza al horno	511	52 Bogas en salsa	53		
1.033 Merluza con alcachofas	511	53 Bogas de Peralta	53		
364 Merluza con espárragos	189	<b>CAMARONES</b>			
1.031 Merluza con piñones	511	518 Camarones de Artázcoc	276		
1.027 Merluza con salsa de pimientos	510	521 Camarones de Esténoz	278		
1.035 Merluza en salsa verde	512	516 Camarones de Ibero	276		
1.029 Merluza Perochena	510	517 Camarones de Mañeru	276		
920 Merluza rellena	463	519 Camarones de Muez	277		
1.030 Merluza rellena de pimientos	511	520 Camarones de Villava	277		
685 Pescadilla con setas	357	524 Camarones en tritada	278		
1.054 Pescado blanco	520	522 Revuelto de camarones	278		
921 Pescado blanco con aceitunas y jamón, al horno	463				
1.036 Pescado blanco con alcachofas	512	<b>CANGREJOS</b>			
683 Pescado blanco con setas de illarraka	356	506 Cangrejos a la pamplonesa	272		
<b>PERLÓN</b>		514 Cangrejos cocidos	274		
1.060 Perlón con patatas	521	509 Cangrejos de Cascante	272		
<b>RAPE</b>		507 Cangrejos de Cintruénigo	272		
1.057 Rape con tomate	520	508 Cangrejos de Mañeru	272		
1.055 Rape en salsa	520	511 Cangrejos de Tudela	273		
1.056 Rape en salsa verde	520	513 Cangrejos del Valle de Imoz	273		
<b>RODABALLO</b>		505 Cangrejos picantes	271		
1.061 Rodaballo	521	512 Cangrejos y colas	273		
<b>SALMÓN</b>		501 Crema de cangrejos	270		
417 Salmón a la parrilla	222	510 Fritada de cangrejos	273		
420 Salmón a la plancha	223	503 Modo de cocer los cangrejos	270		
421 Salmón asado	224	<b>CARPAS</b>			
94 Salmón con salsa de trufas	72	56 Carpas al horno	54		
682 Salmón con setas	356	<b>CHIPAS</b>			
416 Salmón de Bertizarana	222	62 Chipas a la cazuela	56		
413 Salmón del Bidasoa	220	65 Chipas al estilo de Zokorena	58		
415 Salmón del Bidasoa al vino tinto	221	66 Chipas de Estella	58		
414 Salmón del Bidasoa cocido	221	64 Chipas fritas	57		
419 Salmón del Bidasoa en parrilla	223	61 Chipas guisadas	56		
418 Salmón Hostal Aguirre, Oricain	222	<b>GOBIOS</b>			
<b>SARDINAS</b>		51 Gobios fritos	52		
1.021 Sardinas a la cazuela	508	<b>LAMPREAS</b>			
1.022 Sardinas a la navarra	508	55 Lampreas de río en tartera	54		
1.023 Sardinas asadas	508	54 Lampreas en salsa verde	54		
<b>PESCADOS DE RÍO</b>		<b>TENCAS</b>			
<b>ANGUILA</b>		57 Sopa de tencas	55		
747 Anguila asada	383	59 Tencas	55		
701 Anguilas con arroz	366	58 Tencas con tomate	55		
738 Anguila con jamón	381	<b>TRUCHAS</b>			
739 Anguila con salsa mahonesa	381	434 Truchas adobadas	231		
748 Anguila del Bidasoa	384	422 Truchas a la navarra	226		
746 Anguila en adobo	383	423 Truchas a la navarra (Baja Navarra)	227		
740 Anguila en cazuela	381	432 Truchas al horno	230		
743 Anguila en parrillas	382	426 Truchas asadas a la piedra	228		
742 Anguila en salsa con huevos duros	382	429 Trucha asada de Estella	229		
741 Anguila en salsa de tomate	382	428 Trucha asada en papel de aluminio. 2	228		
750 Anguila en salsa verde	385	427 Truchas asadas en papel de aluminio. 1	228		
745 Anguilas fritas	383	425 Truchas asadas en papel de estraza	227		
744 Anguilas guisadas	383	431 Trucha cocida	229		
749 Marinera de anguila del Bidasoa	384	424 Truchas con tocino, a la brasa	227		



## AVES DE GRANJA Y CAZA

<b>ALONDRA</b>			
737 Alondra en papel	379		
<b>ANSARÓN</b>			
211 Ansarón con salsa de almendras	122		
212 Ansarón con salsa de ciruelas	122		
<b>BECADAS</b>			
878 Becadas. 1	438		
885 Becadas. 2	442		
889 Becadas al horno	443		
883 Becadas asadas	440		
886 Becadas asadas a la parrilla	442		
881 Becadas asadas al fuego lento	440		
1.156 Becadas con chocolate	561		
1.131 Becadas con leche	550		
1.157 Becadas con salsa de chocolate y vino tinto	562		
888 Becadas en salsa	443		
879 Becadas guisadas	439		
880 Becadas rellenas	439		
884 Guiso de becadas. 1	441		
887 Guiso de becadas. 2	442		
882 Modo de guisar las becadas	440		
<b>CAPÓN</b>			
18 Capón asado	28		
100 Capón trufado	74		
<b>CODORNICES</b>			
586 Codornices al horno con pimiento	310		
581 Codornices al tostón	308		
578 Codornices al vino blanco	307		
588 Codornices asadas	310		
589 Codornices asadas en hoja de parra. 1	310		
590 Codornices asadas en hoja de parra. 2	311		
580 Codornices con coñac	308		
592 Codornices con tocino	311		
585 Codornices con tomate y pimientos	309		
587 Codornices en asador	310		
576 Codornices en laurel	306		
575 Codornices en calderete	306		
577 Codornices entre cazuela y cazuela	307		
579 Codornices estofadas	307		
584 Codornices fritas	309		
582 Codornices guisadas. 1	308		
583 Codornices guisadas. 2	308		
591 Codorniz en pimiento morrón	311		
788 Escabeche de perdices y codornices	400		



Receta	Página	Receta	Página	Receta	Página
<b>CHUGARIMAS</b>		<b>PALOMA</b>		<b>PERDICES</b>	
68 Chugarimas con palatas	59	716 Pajaricos estofados	371	791 Perdices conservadas en lata	401
69 Chugarimas en salsa	60	714 Pajaricos fritos	371	789 Perdices en aceite	400
70 Chugarimas guisadas	60	717 Pajaricos y caracoles fritos con huevo	372	790 Perdices en conserva, al estilo de Dicastillo	401
67 Quince guisados	59	715 Pájaros en salsa	371	1.160 Perdices en salsa	563
		720 Pebre de pájaros	373	782 Perdices estofadas	398
<b>FAISÁN</b>		<b>PATTO</b>		1.162 Perdices estofadas	564
892 Faisán	445	929 Pato con aceitunas. 1	465	771 Perdices de Mañeru	395
891 Faisán a la baztanesa	445	930 Pato con aceitunas. 2	466	772 Perdices de Puente la Reina	396
897 Faisán a la manzana	446	931 Pato con aceitunas. 3	466	779 Perdices escabechadas	397
893 Faisán a la sartén	445	221 Pato con espárragos y alcachofas	126	780 Perdices rellenas	397
896 Faisán al vino blanco	446	216 Pato de pasa	125	1.159 Perdices sin aceite	563
895 Faisán asado	446	222 Pato en asador	127	775 Perdices emparrillados	396
898 Faisán con ciruelas y uvas	447	220 Pato entre cazuela y cazuela	126	<b>PINTADA DE GUINEA</b>	
894 Faisán de la Valdorba	446	213 Pato mayor	123	899 Pintadas de Guinea	447
890 Faisán zurratambor	444	218 Pato relleno	126	900 Pintadas en salsa	447
<b>GALLINA Y GALLO</b>		219 Pato relleno con pasas y manzanas	126	<b>POLLO</b>	
99 Fiambre de gallina trufada	73	217 Pato salvaje	125	297 Pollo al ajillo	161
277 Gallina a la ribereña	153	215 Pato silvestre	124	304 Pollo al vino	162
284 Gallina asada	156	<b>PAVO</b>		294 Pollo asado al horno	159
282 Gallina con cardo	155	19 Pavo asado	29	293 Pollo asado en papel de estraza	159
287 Gallina con cebollitas	157	20 Pavo en asador	29	299 Pollo en cazuela	161
403 Gallina con perretxikos	210	21 Pavo relleno	30	306 Pollo en chilindrón	163
283 Gallina en chilindrón	155	22 Patas de pavo	30	296 Pollo en fritada	160
280 Gallina en pepitoria	154	<b>PERDICES</b>		297 Pollo en fritada con manteca	161
292 Gallina en pepitoria	158	787 Congelado de perdices	400	302 Pollos en salsa	162
276 Gallina rellena	153	792 Conserva de perdices en escabeche	401	301 Pollo en salsa de almendras	162
286 Gallina en salsa. 1	157	788 Escabeche de perdices y codornices	400	303 Pollo en salsa perdiz	162
288 Gallina en salsa. 2	157	784 Paloma o perdiz. 1	399	295 Pollo entre cazuela y cazuela	160
290 Gallina en salsa. 3	158	778 Perdiz a la vinagreta	397	300 Pollos guisados	161
281 Gallina en salsa de almendra y jerez	155	776 Perdiz a la vinagreta de Aras	396	<b>SISÓN</b>	
1.169 Gallina en salsa de anís. 1	567	777 Perdiz con tortillas	397	902 Sisón	448
1.170 Gallina en salsa de anís. 2	567	773 Perdiz de Carcastillo	396	<b>TORDOS</b>	
289 Gallina guisada	158	781 Perdices en salsa	398	728 Tordos	376
291 Gallina imitando a pollo	158	774 Perdiz estofada	396	729 Tordos al picatoste	376
267 Gallina trufada	149	785 Perdiz o paloma. 2	399	727 Tordos con patatas	375
307 Gallo con arroz	164	783 Perdiz rellena en barro	398	726 Tordos del Txoko	375
270 Higadicos de ave	150	1.158 Perdices con chocolate. 1	562	<b>TÓRTOLAS</b>	
269 Menudillos de aves en pepitoria	150	1.161 Perdices con chocolate. 2	564	595 Tórtolas	312
268 Menudos de ave	150			1.152 Tórtolas	560
271 Mollejas de ave	251			594 Tórtolas con setas	312
285 Pepitoria de gallina, en crudo	156			593 Tórtolas de Echalar	312
<b>GANSO</b>				<b>CALDERETES</b>	
214 Ganso cebado	123			596 Calderete bardenero	313
<b>MALVICES</b>				603 Calderete de bacalao, gambas y caracoles	316
730 Malvices. 1	377			602 Calderete de cabezas de congrio	315
731 Malvices. 2	377			598 Calderete de conejo	314
732 Malvices. 3	378			601 Calderete de conejo con sopas	315
734 Malvices. 4	378			599 Calderete de cordero de leche	314
735 Malvices. 5	378			600 Calderete de Olite	315
736 Malvices. 6	379			597 Calderete de Pitillas	313
1.151 Malvices al chocolate	560			605 Calderete de Ribafloreda	317
707 Malvices con arroz	368			604 Calderete de verduras	316
733 Sartén de malvices	378			<b>CAZA MAYOR Y MENOR</b>	
<b>ORTEGA</b>				<b>CIERVO</b>	
901 Ortega	448			1.004 Guisado de ciervo. 1	499
<b>PAJARICOS</b>				1.005 Guisado de ciervo. 2	500
724 Empanada hojaldrada de pajaricos	374			<b>CONEJO</b>	
723 Moraleja de Cintruénigo	373			839 Calderete de conejo y caracoles. Tudela	421
722 Pajaricos asados	373				
719 Pajaricos con pimientos del pico	373				
722 Pajaricos con pimientos y huevo	373				
718 Pajaricos de pasa	372				
725 Pajaricos en pimiento	375				



Receta	Página	Receta	Página	Receta	Página
850 Conejo a la gota de fuego	426	1.148 Liebre en salsa. 1	559	444 Gordillas o culeros	237
857 Conejo al vino blanco	429	1.149 Liebre en salsa. 2	559	445 Higadico y riñones	237
855 Conejo asado al "ájilis mójilis"	428	1.147 Liebre en salsa con uvas y chocolate	558	465 Jarretes. 1	246
851 Conejo asado con ensalada	427	869 Liebre guisada	434	466 Jarretes. 2	246
862 Conejo casero	430	1.145 Liebre guisada con chocolate	557	467 Jarretes. 3	247
928 Conejo con aceitunas	465	870 Lomo de liebre a la navarra	435	463 Jarretes de cordero	245
1.172 Conejo con anís	568	876 Matacán	437	464 Jarretes de cordero	246
856 Conejo con caracoles. 1	429	98 Pastel de liebre	73	313 Lechezuellas	168
866 Conejo con caracoles. 2	432	SARRIO		315 Lechezuellas al jerez	169
1.150 Conejo con chocolate	559	1.011 Sarrio	501	316 Lechezuellas con alcachofas	169
865 Conejo con pimientos del pico	432	LANAR		694 Lechezuellas con onyo-beltzas	361
841 Conejo con pimientos y caracoles	422	CARNERO		314 Lechezuellas en salsa	168
680 Conejo con setas de cardo	355	482 Carnero con pepinillos	252	312 Lechezuellas en salsa verde	168
859 Conejo con tomate	429	484 Carnero deshuesado con caracoles	252	446 Manos de cabrito	238
864 Conejo con verduras	431	478 Costillas de carnero a la brasa	251	1.121 Manos de cordero	546
852 Conejo de monte. 1	427	474 Criadillas de carnero	250	533 Menudico de ternasco	283
860 Conejo de monte. 2	430	475 Criadillas de carnero fritas	250	534 Menudillos de cordero o cabrito	283
858 Conejo de monte a la mostaza	429	483 Chuletas de carnero a la navarra	252	540 Menudos de cordero con rellenos	285
688 Conejo de monte con setas y lechezuellas de ternasco	358	479 Filetillos de carnero albardados	251	486 Morcilla de oveja	253
844 Conejo de monte en fritada con caracoles	423	473 Manos de carnero	250	448 Patas de cordero	238
1.171 Conejo en adobo de anís	567	481 Pierna de camero asada	251	447 Patitas de cordero	238
849 Conejo en ensalada	426	933 Porroxkas	468	536 Patorillo	284
863 Conejo en salsa rubia	431	443 Rabo de carnero	237	538 Patorillo de cordero, de Aoiz	284
861 Conejo de monte en salsa	430	477 Riñones de carnero	251	539 Patorillo de Olite	285
854 Gazapos asados a la parrilla	428	476 Sesos de carnero en salsa	250	537 Patorillo de Puente la Reina	284
365 Gazapos con espárragos	190	CORDERO		439 Picafria	235
847 Gazapos con nueces	425	935 Beltz	470	459 Pierna de cordero Asun	244
848 Gazapos con pimientos verdes	425	438 Buru arraia	235	460 Pierna de cordero braseada	244
846 Gordillas del campo de Arguedas	425	529 Cabeza de cordero a la parrilla	281	461 Pierna de cordero con alcachofas	244
395 Menestra de conejo	205	528 Cabeza de cordero asada	281	535 Rosca de menudos de cordero	283
853 Rancho de conejo	427	525 Cabeza y corada de cordero. 1	280	1.168 Sesos a la oliteja	567
CORZO		526 Cabeza y corada de cordero. 2	280	OVEJA	
1.007 Guiso de corzo. 1	500	527 Cabeza y corada de cordero. 3	281	489 Filetes de oveja	254
1.008 Guiso de corzo. 2	501	442 Caldero de colas	236	490 Guisado de oveja	254
1.010 Pierna de corzo asada	501	441 Colas de cordera	236	487 Untamorros de oveja	253
1.009 Salchichón de corzo	501	702 Colas de cordero con arroz	366	488 Palatas con sebo de oveja	253
GAMO		530 Colas, riñones, lechezuellas e higadicos de cordero	281	PORCINO	
1.006 Guisado de gamo	500	472 Costillas a la parrilla	249	966 Adobo de lomo de cerdo	486
JABALI		469 Costillas asadas	248	969 Adobo de pernil con ajo y pasas	486
1.016 Cabeza de jabalí a la roncalesa	504	101 Costillas de cordero con trufas	74	937 Almuerzo de matanza	473
1.017 Conserva de cabeza de jabalí	504	471 Costillas de cordero de la Cuenca	249	954 Birika	480
1.014 Chuletas de jabalí	503	470 Costillas de cordero en fritada	249	1.129 Cabezada de cerdo con leche	549
1.164 Estofado de jabalí con chocolate	565	449 Costillitas, higadicos y lechezuellas	239	927 Cabezada de cerdo mechada	465
1.020 Guisado de jabalí	505	450 Cordero asado	240	934 Cola de cerdo al horno	474
1.163 Jabalí con chocolate. 1	564	319 Cordero asado al horno	170	964 Conserva de lomo de cerdo. 1	485
1.165 Jabalí con chocolate. 2	565	339 Cordero con alcachofas	179	967 Conserva de lomo de cerdo. 2	486
1.019 Jabalí estofado	505	456 Cordero con caracoles	256	978 Costilla de cerdo con patatas. 2	489
1.018 Jabalí estofado de Monreal	505	843 Cordero con caracoles	423	979 Costillas de cerdo al horno	489
1.015 Jamón de jabalí	503	360 Cordero con espárragos y alcachofas	188	976 Costillas de cerdo asadas	489
1.012 Lomo de jabalí adobado	503	458 Cordero con guisantes	243	703 Costillas de cerdo con arroz	367
1.013 Lomos de jabalí de Monreal	503	452 Cordero con menestra	241	977 Costillas de cerdo con patatas. 1	489
LIEBRE		491 Cordero en chilindrón	255	92 Costillar de cerdo con coles de Bruselas	69
1.174 Estofado de liebre con anís	569	455 Cordero guisado	242	957 Chorizo	483
871 Farnaca asada, con setas	435	402 Cordero guisado con perretxikos	209	959 Chorizo cocido con azúcar	483
873 Guisado de liebre con patatas	436	457 Cordero relleno en fiambre	243	936 Degolladura con higado	473
874 Liebre	436	531 Criadillas	282	990 Empanada de lomo de cerdo	492
867 Liebre a la baztanesa	434	532 Criadillas rebozadas	283	991 Fiambre de lomo en dulce	493
877 Liebre a la casera	437	493 Chilindrón con caracoles (Cirauqui)	256	945 Foie-gras	476
1.173 Liebre con anís	568	494 Chilindrón con espárragos silvestres	257	970 Jamón en dulce. 1	487
704 Liebre con arroz	367	492 Chilindrón Urdánoz	256	971 Jamón en dulce. 2	487
1.146 Liebre con chocolate	557	462 Chuletas de pierna de cordero al horno	245	972 Jamón en dulce hecho en una hora	487
875 Liebre con chocolate y arroz	436	440 Fricalea	236	1.139 Lengua de cerdo con chocolate	555
872 Liebre de Leache	436	451 Fritada de cordero	241	965 Lomo adobado	485
868 Liebre en salsa	434	485 Fritadas de cordero con caracoles	252	987 Lomo de cerdo asado con sal	492
		468 Garretes (Faices)	248	989 Lomo de cerdo en salsa	492
				845 Lomo de cerdo con caracoles	423

Receta	Página
986 Lomo de cerdo con caracoles	492
988 Lomo de cerdo con guisantes	492
1.125 Lomo de cerdo con leche. 1	548
1.126 Lomo de cerdo con leche. 2	548
1.127 Lomo de cerdo con leche. 3	548
1.128 Lomo de cerdo con leche. 4	549
968 Lomo para conservar	486
956 Longaniza	481
566 Magras con tomate	299
227 Manos de cerdo con azúcar	130
228 Manos de cerdo en adobo	131
226 Manos de cerdo rebozadas	130
1.166 Morcilla	566
947 Morcilla de Eugui	477
946 Morcilla de Mañeru	476
948 Morcilla de Puente la Reina	477
949 Morcilla de Sangüesa	477
229 Patas de cerdo	131
230 Patas de cerdo	131
234 Patas de cerdo al horno	133
224 Patas de cerdo con leche	130
1.122 Patas de cerdo con leche. 1	547
1.123 Patas de cerdo con leche. 2	547
1.124 Patas de cerdo con leche. 3	548
233 Patas de cerdo con nueces	133
401 Patas de cerdo con perretxikos	209
97 Patas de cerdo trufadas	73
225 Patas y orejas de cerdo	130
231 Patas y orejas de cerdo. Txerripatas	132
973 Pernil de cerdo cocido	487
940 Rabo de cerdo con pimientos	474
953 Riñones con guisantes	479
952 Riñones de cerdo	479
950 Riñones de cerdo al jerez	479
951 Riñones de cerdo con vino	479
960 Salchicha blanca. 1	483
961 Salchicha blanca. 2	484
962 Salchicha blanca. 3	484
963 Salchichón	485
985 Solomillo de cerdo	491
984 Solomillo de cerdo asado	491
982 Solomillo de cerdo con alcachofas	490
980 Solomillo de cerdo con pasas de garnacha	490
983 Solomillo de cerdo con tomate	490
981 Solomillo de cerdo en su jugo	490
975 Sopa de chungur	488
232 Txerri-zangoak	133
955 Txistor	480

## VACUNO

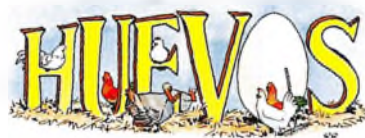
### TERNERA Y VACA

1.081 Albóndigas	533
1.080 Albóndigas de carne de cocido	532
1.087 Albóndigas de vaca	535
1.177 Barquillos de carne rellenos	569
1.086 Callos al ferri	535
842 Carne con caracoles	422
1.077 Carne en conserva	531
1.094 Cebollas rellenas de carne	537
1.101 Chuletas de ternera asadas	539
1.092 Estofado de mecetas	536
924 Filetes de vaca con aceitunas	464
1.082 Filetes de vaca con alcachofas	533
1.083 Filetes de vaca guisados. 1	533
1.084 Filetes de vaca guisados. 2	534
926 Filetes rusos	465
1.079 Flan de carne	532
1.102 Fritada de ternera	540

Receta	Página
1.093 Guisado de carne con berenjenas	537
1.103 Hachua de Sara	540
705 Jarretes de ternera con arroz	387
1.105 Lengua de ternera con nueces	540
1.130 Lomo de vaca con leche	550
1.104 Manos de ternera	540
1.085 Manos de vaca	535
1.078 Pasteleles de carne y garbanzos	531
1.141 Redondo en salsa	556
1.096 Redondo con verduras	537
922 Rollo de carne picada	463
1.088 Salpicón de vaca	536
1.107 Ternera a la burundesa	541
1.097 Ternera a la jardinera	538
923 Ternera con pepinillos y aceitunas	464
1.176 Ternera con vino rancio y anís	569
1.095 Ternera en menestra	537
1.140 Ternera en salsa de chocolate	555
1.098 Ternera guisada	538
1.108 Ternera guisada	541
1.109 Ternera mechada	541
1.175 Ternera mechada	569
925 Ternera rellena	464
1.106 Ternera rellena	540
1.091 Vaca clásica	536
1.090 Vaca corriente	536
1.089 Vaca picada	536
1.099 Venas de ternera	539
1.100 Venas de ternera en fritada	539

## TORO

555 Estofado de toro. 1	293
556 Estofado de toro. 2	293
557 Estofado de toro. 3	294
558 Estofado de toro. 4	294
559 Estofado de toro. 5	295
560 Estofado de toro. 6	295
708 Estofado de toro con arroz	369
1.142 Estofado de toro con chocolate. 1	556
1.143 Estofado de toro con chocolate. 2	556
1.144 Estofado de toro con chocolate. 3	557
561 Rabo de toro	296



107 Huevos como guisaba mi madre	79
115 Huevos con bechamel	82
834 Huevos con caracoles, Tudela	419
112 Huevos con espárragos	81
111 Huevos con guisantes	81
106 Huevos con pimientos secos	79
110 Huevos con tomate	80
116 Huevos duros en salsa	82
223 Huevos duros en salsa verde	129
109 Huevos en salsa	80
117 Huevos en salsa	82
113 Huevos escalfados con espárragos	82
108 Huevos rellenos	80
114 Huevos rellenos	82
105 Modo de mantener huevos frescos	78

Receta	Página
119 Pisto	83
120 Pisto navarraís	83
258 Tortilla de acelga	144
136 Tortilla de ajos frescos	89
145 Tortilla de anchoas con almejas, en salsa verde	92
40 Tortilla de angulas	41
149 Tortilla de bacalao	93
139 Tortilla de bisaltos o habas frescas	90
523 Tortilla de camarones	278
147 Tortilla de cangrejos	93
504 Tortilla de cangrejos	270
137 Tortilla de castrones de ajo	90
134 Tortilla de cebolla	89
85 Tortilla de coliflor	67
63 Tortilla de chipas	57
142 Tortilla de espárragos	91
171 Tortilla de espinacas	102
172 Tortilla de espinacas con bechamel	102
138 Tortilla de hojas de rabaneta	90
140 Tortilla de jamón	91
150 Tortilla de leche	93
132 Tortilla de patatas	88
133 Tortilla de patatas al horno	89
146 Tortilla de Santa Cruz	92
135 Tortilla de tipuaburos	89
141 Tortilla de tocino	91
144 Tortilla de tomate	91
95 Tortilla de trufas	72
143 Tortilla rellena	91
148 Tortilla sorguiña	93



## COMPOTAS

644 Compota de manzana	341
646 Compota de melocotón	341
645 Compota de peras al vino tinto	341

## DE FRUTOS

406 Almendras garapiñadas	214
1.167 Castañas cocidas	567
24 Ciruelas y orejones	31
23 Ciruelas pasas y orejones	30
903 Crema de castañas	450
35 Intxaurasalsa	37
1.240 Manzana albardada	599
41 Manzanas asadas con natillas	43
641 Manzanas con crema	339
25 Manzanate	31
26 Manzanate de Racas Alto	32
675 Melocotón en almibar	351
904 Potaje de castañas	450
676 Queso de nuez	352

## DE HUEVO

235 Budín	134
125 Dulce de huevos	86
815 Hojas de borraja rebozadas	412
127 Huevos altos	86

Receta	Página
123 Huevos hilados	85
121 Huevo mol	84
118 Huevos rellenos de dulce	83
311 Orejuelas	167
259 Postre de acelgas	145
124 Tocino de cielo	85
126 Tocinillos	86
131 Tortilla Magna	87
128 Tostada de almendras con once huevos	86
122 Yemas	84

#### DE LECHE Y ARROZ

712 Arroz con leche	370
713 Arroz con leche merengada	370
1.133 Crema	551
1.134 Crema quemada	551
1.244 Leche asada	600
1.135 Leche frita	551
1.243 Leche merengada	600
710 Manjar blanco de arroz	369
1.136 Natilla albardada	552
1.132 Natillas	550
711 Pastel de arroz	369
709 Pastelillos de arroz	369
1.291 Pastillas de café con leche	612
436 Gaztanbera o cuajada	232

#### DULCES

665 Carne de membrillo	347
657 Dulce de cereza	344
658 Dulce de cidra o cabello de ángel	344
659 Dulce de ciruelas	344
660 Dulce de fresas	345
661 Dulce de guindas	345
663 Dulce de higos	345
662 Dulce de higos con miel	345
664 Dulce de melocotón	346
666 Dulce de moras	348
667 Dulce de moscatel. 1	348
668 Dulce de moscatel. 2	348
669 Dulce de naranja. 1	348
670 Dulce de naranja. 2	348
671 Dulce de nuez	349
672 Dulce de pera	349
673 Dulce de sandía	349
674 Dulce de tomate	350

#### JALEAS

643 Jalea de albaricoques	340
642 Jalea de melocotón	340
640 Jalea de manzana	339
639 Jalea de membrillo	339

#### MERMELADAS

647 Mermelada de albaricoque	342
648 Mermelada de cerezas	342
649 Mermelada de frambuesa o mora de campo	342
650 Mermelada de fresa	342
651 Mermelada de higos	342
652 Mermelada de manzana	343
653 Mermelada de manzana al merengue	343
654 Mermelada de melocotón	343
655 Mermelada de pera	343
656 Mermelada de sandía	344

#### SOPAS

32 Sopacana	36
34 Sopa de almendras	37

Receta	Página
33 Sopa del niño	37
31 Sopa dulce	35
<b>TURRONES</b>	
30 Guirlache	34
28 Miel royo	33
29 Turrón blanco de Pamplona	34
27 Turrón royo	33

#### HELADOS Y HORCHATAS

1.295 Albergue helado	615
1.298 Almendra tostada helada	615
1.297 Helado de guindas	615
1.296 Helado de naranja	615
1.300 Horchata de almendra	616
1.299 Horchata de chufa	616
1.294 Leche helada	615
1.293 Queso helado de mantecado	614
1.292 Sorbete de limón	614



#### PASTELES, BIZCOCHOS, TARTAS, ETC.

1.233 Almojábana o cafetero	597
1.189 Bizcocho de anís	573
1.220 Bizcocho de chocolate	592
1.222 Bizcocho de frutas escarchadas	593
1.221 Bizcocho de pasas	593
1.216 Bizcochos borrachados	591
1.217 Bizcochos de canela	592
1.219 Bizcochos de polvillo	592
1.212 Bizcochos de soletilla. 1	589
1.213 Bizcochos de soletilla. 2	590
1.223 Bizcochos dobles rellenos	593
1.218 Bizcochos flojos	592
1.215 Bizcochos rellenos	591
1.214 Brazo de gitano	590
241 Buñuelos	138
242 Buñuelos de San José	138
243. Buñuelos de San José. Estella	138
244 Buñuelos de San José. Mañeru	139
1.204 Canutillos de Sumbilla	585
1.231 Ensainadas de Pamplona	596
1.230 Ensainadas de Tudela de Navarra	595
1.285 Hojaldres de Lerín	611
1.203 La alpagata de Estella	584
1.242 Pastelillos de la Sra. Meli	599
1.239 Postre de almendra	599
1.234 Sultanas	597
1.241 Tarta de almendra tía Paz	599
239 Virutas de San José. Pamplona	136
240 Virutas de San José. Tulebras	137

#### BOLLOS, ROSCOS Y TORTAS, ETC.

1.228 Bollos	595
1.226 Bollos de leche	594
1.227 Bollos de nata	595
200 Bollos de San Blas de Lodoso	116
203 Bollos de San Blas de Pamplona	118
1.229 Bollos dormidos	595
404 Culeca	212
1.205 Coronillas de Salcedo	586

Receta	Página
1.206 Costrada de Aoiz. 1	587
1.207 Costrada de Aoiz. 2	587
1.208 Costrada de Aoiz. 3	587
1.237 Costrada de Tudela	598
1.238 Costrada de Urroz	599
1.210 Hojas de parra	588
1.211 Katalabrox	588
1.186 Modo de hacer tostones	573
44 Piperropiles. 1	46
45 Piperropiles. 2	46
46 Piperropiles. 3	47
236 Piperropiles de Unanua	134
237 Randillas	135
207 Roje o roge	119
42 Rosco de Reyes. 1	44
43 Rosco de Reyes. 2	45
208 Roscos de Los Arcos	120
192 Roscos de Milagro	113
199 Roscos de Peralta	116
201 Roscos de San Blas de Lodoso	117
202 Roscos de San Blas de Marcilla	117
205 Roscos de San Blas de Pamplona. 1	119
206 Roscos de San Blas de Pamplona. 2	119
196 Roscos de San Blas de Peralta. 1	115
197 Roscos de San Blas de Peralta. 2	115
193 Roscos de San Blas. Tudela	114
194 Roscos de San Blas rellenos. Pamplona	115
195 Roscos de San Blas rellenos. Tudela	115
1.286 Rosquillas	611
1.284 Rosquillas de consejo	610
209 Rosquillas de Los Arcos	120
1.283 Rosquillas de monja	610
1.261 Rosquillas de nata. 1	605
1.262 Rosquillas de nata. 2	605
1.282 Rosquillas de Peralta	610
204 Rosquillas de San Blas de Pamplona	118
245 Rosquillas de San José	139
1.184 Rosquillas de Santa Clara	572
130 Rosquillas de Yema	87
Tortada	587
1.187 Tortas de aceite	573
198 Tortas de San Blas de Peralta	116
102 Tortas de txantxigor. 1	76
103 Tortas de txantxigor. 2	76
238 Torrijas	136
1.190 Tostones de Oteiza de la Solana	574

#### PASTAS

1.180 Alafajones	571
1.277 Almendrados. 1	608
1.278 Almendrados. 2	608
129 Almendrados de Aoiz	86
1.271 Amarguillos	607
1.274 Bartolillos	608
1.235 Carquiñones o calquiñones	597
1.236 Carquinyolis	597
1.257 Cocos. 1	604
1.258 Cocos. 2	604
1.259 Cocos blancos	604
1.178 Chandrios	570
1.179 Chandrios de San Martín de Unx	571
1.224 Española. 1	593
1.225 Española. 2	594
1.268 Fardelejos	606
1.280 Flores	609

Receta	Página
1.290 Galletas	612
1.289 Galletas de bizcocho	612
1.288 Galletas de horno	611
1.287 Galletas de licor	611
1.264 Galletas de nata	605
1.188 Magdalenas de anís	573
1.183 Mantecadas	572
1.245 Mantecadas. 1	601
1.248 Mantecadas. 2	602
1.255 Mantecadas. 3	604
1.254 Mantecadas al horno	603
1.252 Mantecadas de Aoiz	603
1.250 Mantecadas de la tía monja	603
1.251 Mantecadas de hojaldre	603
1.246 Mantecadas de Viena. 1	601
1.247 Mantecadas de Viena. 2	602
1.253 Mantecadas de Viena. 3	603
1.249 Mantecadas de vino	603
1.232 Mantecados de Tudela	596
104 Mantecados de txantxigorris	77
1.270 Mostachones	607
1.269 Pastas	607
1.185 Pastas anisadas	573
1.281 Pastas de almendra	609
1.181 Pastas de anís	571
1.256 Pastas de coco	604

Receta	Página
1.263 Pastas de nata. 1	605
1.265 Pastas de nata. 2	606
1.266 Pastas de nata. 3	606
1.260 Pastitas de nuez	604
1.267 Pestiños de Artajona	606
1.182 Polvorones	571
1.272 Polvorones. 1	607
1.273 Polvorones. 2	607
1.275 Queremos de almendra	608
1.279 Sequillos	609
1.276 Suses	608



1.191 Alubias con mochuelo	575
1.192 Guisado de alcaraván	576
1.193 Gaforro guisado	576
1.194 Buitre a la Higa de Monreal	577
1.195 Cuervo en salsa	577
1.196 Grajillas con arroz	577
1.197 Picarazas en salsa	578

Receta	Página
1.198 Calderete de samarucos	578
1.199 Galápagos	579
1.200 Ratas de agua guisadas	580
1.201 Ardilla en salsa	580
1.202 Musharra	581



1.310 Aguardiente de anís	621
1.308 Anís de pepino	620
1.306 Anís de poleo	620
1.304 Chilindrín	619
1.307 El chordon	620
1.305 Manzanilla	619
1.303 Mistela de guindas	619
1.302 Ratafia de nuez	618
1.309 Txagarko	621
1.301 Vespetro	618