



APRAIZ, Juan Antonio: "La cocina y el mar. Aproximación a la gastronomía en la pesca de bajura", *Itsas Memoria. Revista de Estudios Marítimos del País Vasco*, 3, Untzi Museoa-Museo Naval, Donostia-San Sebastián, 2000, pp. 471-486.

U·M

UNTZI MUSEOA · MUSEO NAVAL

Donostia · San Sebastián



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

La cocina y el mar. Aproximación a la gastronomía en la pesca de bajura

Juan Antonio Apraiz

Al redactar este estudio no es mi intención realizar el clásico recetario de cocina. Más bien pretendo ofrecer una pequeña visión del tipo de gastronomía que podían practicar nuestros *arrantzales* y sus familias, en una comunidad pesquera de principios del siglo XX, con una somera proyección hasta nuestros días. Habrá que aclarar, sin embargo, que al igual que en cualquier otra actividad, y como bien dice el saber popular, «cada maestrillo tiene su librillo» y cómo no, «cada cocinero su truquillo». Por ello quisiera reseñar que las recetas han sido recogidas en una familia concreta¹, de un puerto concreto, en este caso Bermeo, por lo que aun siendo similares a las elaboradas en la mayoría de las cocinas de los hogares y embarcaciones de nuestro litoral no serán necesariamente idénticas.

Como veremos la cocina y la pesca han estado estrechamente ligadas la una a la otra lo que ha conferido a aquélla un marcado carácter estacional. Las especies capturadas en cada temporada influían de manera significativa en las especialidades culinarias de la misma. No obstante, hemos de aclarar que las temporadas y las especies a capturar no eran idénticas en cada tipo de pesca. En una misma época del año las especies podían ser diferentes para cada tipo de pescador lo que sin lugar a dudas también determinaba su cocina, personalizándola aún más si cabe.

A *grosso modo* podemos distinguir tres tipos de pesca: la pesca de bajura, la de altura y la de gran altura.

A principios del siglo XX el esquema era un poco más simple. En la costa vasca únicamente se podía hablar de bajura y altura aunque la mayoría de los *arrantzales* de nuestro litoral practicaban la pesca de bajura, en la cual centraremos nuestro trabajo. Dentro de la pesca de bajura se daban asimismo diversas formas de practicarla de modo que podíamos encontrar otras subdivisiones que en mayor o menor medida se han mantenido hasta nuestros días, a saber: la pesca de superficie, la litoral y la costera.

«Esta clasificación debe ser considerada con cierta flexibilidad, dado que el límite entre los distintos niveles es más bien difuso. Algunas embarcaciones de pesca costera practican en ocasiones especialidades de pesca litoral, como puede ser la captura de merluza y besugo mediante liñas y palangres. Por otro lado pesqueros de litoral utilizan a menudo artes de enmalle propios de la pesca costera e incluso de la de bajura, como sucedía antiguamente con las redes de deriva y hoy en día con la aparición de las embarcaciones «híbridas». Finalmente, también los barcos de bajura (superficie) realizaban antaño labores propias de pesca litoral, como el empleo de chambeles y palangres para la pesca del besugo o las capturas de berdel mediante aparejos de anzuelo que se han practicado en nuestros días»².

Otro de los factores que ha influido notablemente en el sistema alimenticio de la comunidad *arrantzale* ha sido el método de retribución practicado en la pesca de bajura. El salario lo percibían, y continúan haciéndolo, de dos formas diferentes. Por un lado, el mareaje que les correspondía del producto de la venta de las capturas, que era establecido a la parte. Por otro, las retribuciones en especie, que consistían en la asignación de una pequeña cantidad de pescado, capturado durante el día, para su consumo personal. Este «salario» también llamado *arrañ parte* o *txakurrena* era denominado también como *afaije*³ en clara alusión al uso inicial que se le daba en otras épocas. Así por ejemplo, en la pesca de la merluza cada tripulante se quedaba para sí los menudillos y las orejas de las merluzas que capturaba. En la temporada de túnidos era usual cocer algún que otro ejemplar de bonito y repartirlo entre los tripulantes, mientras que en la del besugo estos recibían alguna pieza. Por lo que respecta a la palometa el *arrañ parte* era

1. La mayoría de las recetas han sido recogidas en mi propia casa, de la cocina practicada por mi madre, Antonia Zallo, hija y nieta de *arrantzales*.

2. Los textos en cursiva han sido extraídos de diversos trabajos publicados en la colección *Itsasoa* de la editorial Etor de Donostia:

APRAIZ ZALLO, J.A.: «La pesca en Euskalerría. La pesca costera», Volumen I, 1986, pp.155-218.

APRAIZ ZALLO, J.A.: «La pesca en Euskalerría. La pesca de litoral», Volumen II, 1987, pp.119-220.

APRAIZ, J.A.; ASTUI, A.: «La pesca en Euskalerría. La pesca de bajura», Volumen IV, 1988, pp.74-148.

3. «La cena».

normalmente algo mayor, al ser para cada pescador las capturas que éste pudiera realizar en los tiempos muertos entre los distintos lances. Con el tiempo algunas de estas costumbres se han ido perdiendo mientras que otras fueron transformadas. Los menudillos de merluza acabaron siendo sustituidos por partes de la propia merluza y en la campaña de túnidos, además del típico bonito cocido, se incluyó igualmente alguna pieza en fresco.

A lo largo de los años, por otra parte, surgieron diversas discrepancias que obligaron a regular esta práctica, de modo que hizo su aparición el equivalente monetario del pago en especie. A título ilustrativo significar que en Pasai Donibane durante la campaña de la anchoa *«cuando se lograba una pesca equivalente a 30 cajas (...) se separaban tres de ellas y su importe era distribuido a partes iguales, entre los simples pescadores y sólo entre ellos»*. Este nuevo método fue adquiriendo mayor relevancia aunque ello no llevó a la desaparición del pago en especie. De esta manera en nuestros días ambos continúan en plena vigencia, dependiendo su distribución de las capturas realizadas: en Bermeo, *«durante las campañas del besugo, merluza y caballa, la compensación en especie se efectúa concediendo «la cena», que puede consistir según los casos en jureles, panchos, pescadillas, lirios, etc., aunque también puede tratarse de merluza o besugo según la ocasión»*⁴. Simultáneamente el equivalente monetario consiste en 1 Kg. de merluza por persona y día, 2 Kg. de besugo y 8 Kg. de caballa. *«En la bonitera, cada miembro de la tripulación recibe algún que otro bonito y/o varios trozos de bonito cocido»* y además el equivalente a 5 Kg. de bonito por marea de duración superior a siete días. Finalmente en la temporada de anchoa, además de los dos o tres puñados para consumo propio, superados los 500 Kg. de captura se asignan 5 Kg. para cada tripulante y una cantidad similar para los armadores.

Por lo que respecta a los puertos guipuzcoanos, y en lo referente al reparto en especie, podemos decir que en Hondarribia y coincidiendo con *«la última jornada semanal cada marinero lleva a casa una parte más sustancial (besugo, merluza mediana, etc.) ... aunque por otra parte no reciben ningún tipo de gratificación en equivalente monetario»* salvo en el caso de la anchoa en la que *«una vez de que las capturas excedan de los 600 Kg., se destina el valor en moneda de 100 Kg. para su reparto entre los miembros de la tripulación»*.

PESCA DE SUPERFICIE

La que nosotros denominamos pesca de superficie es también conocida como pesca de bajura al ser ésta el subtipo más importante de la misma.



Comiendo a bordo. En las embarcaciones a vela y los primeros vapores tanto la cocina como las diversas comidas se llevaban a cabo en la propia cubierta de la embarcación a merced de las inclemencias del tiempo.

4. La forma en que se determina la cantidad que corresponde a cada tripulante es bastante curiosa: aprovechando la ruta de regreso a casa, el patrón de la embarcación compone varios lotes con las especies mencionadas anteriormente. Para la asignación de cada montón, uno de los tripulantes se coloca de espaldas a los mismos, y mientras el patrón va señalándolos uno a uno, el tripulante nombra a los miembros de la dotación, adjudicando de este modo los lotes.

«En principio, la pesca de bajura estuvo basada en cuatro especies fundamentalmente: anchoa, sardina, bonito y besugo». Empleaba la mayor parte del personal y era evidentemente donde mayores capturas se producían siendo gran parte de ellas destinadas a la exportación y la industria conservera.

«La anchoa, además de su venta en fresco, era salada como método de conserva. Posteriormente, conserveros italianos introdujeron en nuestro país el sistema de conserva en salazón que actualmente es el más utilizado y aceptado (...) La sardina, que hoy en día apenas es capturada por nuestros pescadores, se utilizaba para la elaboración de conservas (...) El bonito siempre ha constituido uno de los principales productos de la industria conservera de nuestro país. Tanto en escabeche, como en aceite, esta especie ha tenido siempre una gran aceptación. Asimismo se consume en fresco, aunque en menor cantidad, en el mercado local y en las provincias del interior, a las que ha sido enviado secularmente por nuestros exportadores. Respecto a las otras especies, el chicharro o jurel se destinaba a la industria conservera para su enlatado en escabeche y también se consumía en fresco (...)».

El besugo y la palometa abarcaban todos los mercados al ser comercializados, tanto en fresco como enviados al interior de la península e incluso destinados a la fabricación de conservas.

«En definitiva, el pescador de bajura prestaba sus esfuerzos de manera bien diferente a lo largo del año. Así, los meses de verano se dedicaban a la pesca del bonito a la cacea, en las txalupas. A continuación, se iniciaba la captura de la sardina y la anchoa en traineras. Seguidamente, a finales de año, daba comienzo la costera del besugo en lanchas mayores y menores, para finalizar el ciclo con la campaña de la anchoa en primavera, de nuevo en las traineras».

Teniendo en cuenta que las salidas eran diarias,

«... a bordo no se llevaba a cabo ningún tipo de comida ya que esta debía ser portada por cada tripulante acompañada por lo general con abundante vino o «caña». La costera del bonito suponía ya un gran cambio en los modos de vida con un endurecimiento de las condiciones. Las mareas eran de unos siete a ocho días y dadas las características de los buques, la vida en los mismos suponía fuertes sacrificios. La jornada laboral se iniciaba con el amanecer y no finalizaba prácticamente hasta el anochecer ya que el almuerzo y la comida se efectuaban sobre la marcha. La cena se preparaba a continuación y, al igual que las otras comidas, se realizaba a base de bonito, asado o frito en el almuerzo, marmitako en la comida y salsa verde o asado en la cena, aunque también se utilizaba el bacalao».

La introducción de los medios de propulsión mecánicos apenas supuso variaciones, las salidas continuaban siendo diarias y casi análogas a las anteriores. «Las distintas campañas que llevaban a cabo los vapores de pesca eran similares a las realizadas por las lanchas veleras. La única diferencia vino dada por el elemento buque, ya que, a partir de entonces, la pesca era practicada por un único tipo de embarcación».

En el terreno gastronómico, la temporada de la anchoa continuaba siendo de salidas diarias por lo que el modo de vida era similar al de épocas anteriores. Por lo que se refiere a la campaña de túnidos⁵, los platos principales «continuaban siendo elaborados a base de bonito y, en algunos casos, bacalao, aunque ya se vislumbraban otras suculencias como la fruta y la carne».

Una vez incorporados los motores tampoco se vieron variaciones reseñables aunque ya se atisbaban algunos cambios. En las salidas diarias el café desapareció de la cesta personal al ser preparado en el barco y además algunas comidas comenzaron a elaborarse en el mismo buque, principalmente a base de pescado frito, pollo, patatas, etc., complementando el clásico tentempié personal. Paulatinamente la cocina pasó a ser «más elaborada», acercándose bastante

«a una alimentación típicamente casera: alubias, paella, carne, pollo, etc. (...) A medida que fueron transcurriendo los años, las embarcaciones de bajura se fueron especializando en la captura de determinadas especies. La anchoa y el bonito pasaron a ser las especies más importantes dejando el besugo para la pesca litoral. Hoy en día, la pesca de bajura continúa centrada en las dos especies antes indicadas, si bien se pueden observar tipos de vida diferenciados en función de los puertos de procedencia⁶. Las comidas son bastante similares a las realizadas en casa, aunque como es lógico, la presencia de platos ela-

5. Prácticamente la única en la que la duración de las mareas permitía cocinar a bordo.

6. «La costera de la anchoa se inicia generalmente hacia el mes de Marzo y se prolonga hasta mediados de Junio. Se trabaja de lunes a viernes, iniciando la semana al atardecer del lunes para volver a puerto el viernes a la mañana y permanecer en él durante el sábado y el domingo (...)

Finalizada la costera de la anchoa y tras un período de puesta a punto y acondicionamiento se inicia la costera de túnidos. La primera fase de la misma suele comenzar a finales de Junio, para concluir a mediados de Octubre. El tiempo de permanencia en la mar, la marea, se suele prolongar entre 15 y 20 días, si bien también se han llevado a cabo mareas de hasta 30 días (...)

La segunda fase da comienzo hacia el mes de Noviembre y se puede prolongar hasta las fiestas de Navidad e incluso hasta el mes de Febrero. En esta fase, las embarcaciones se desplazan a caladeros de aguas foráneas tales como las Islas Azores, el banco Canario-Sahariano y, en los últimos años, las costas del Mediterráneo español (...)

Sin embargo en otros puertos, «una vez terminada la costera del bonito a finales de Octubre, amarran sus buques hasta el mes de Febrero o Marzo en el que se iniciará la campaña de cerco (...) Igualmente (...) hasta hace pocos años, los pescadores de Hondarribia aprovechaban estos meses para dedicarse a la pesca del besugo y la merluza. Además, subsisten en nuestros puertos embarcaciones que durante todo el año se dedican a la pesca al cerco como antiguamente lo hacían algunos pescadores en la época de las traineras».

borados a base de bonito es muy frecuente. Cuando las salidas son diarias, el tripulante embarca con su «cena», bocadillos en la mayoría de los casos, ya que en el buque, únicamente se servirá café. Si por el contrario las salidas son para varios días ... la jornada laboral en sí misma se inicia con el alba tras un suave desayuno. Los tripulantes permanecerán en sus puestos de faena hasta el mediodía, hora en la que se efectuará la comida y, a continuación, vuelta a la faena hasta el atardecer».

Besugo

El besugo y la palometa se capturaban de San Martín (Noviembre) a Carnavales (Febrero-Marzo) y conformaban en su día uno de los pilares de la economía de los arrantzales de la costa vasca.

«La salida se producía hacia las 4 de la madrugada (...) Alrededor de las ocho y media se efectuaba el almuerzo, que traído de su casa por el propio tripulante, consistía en un poco de pescado (paparda, arenque), o parte de la cena de la noche anterior y algo de fruta (manzanas asadas generalmente).

A la una del mediodía, tras la izada de la bandera, se regresaba a puerto (...) Cada tripulante iba a comer a su casa y tras la comida acudían a la bodega a preparar los aparejos (desenredar y cebar) para el día siguiente. Posteriormente se dirigían a la taberna donde cenaban (pescado, patatas en salsa verde, etc. traídas desde su casa) para acostarse hacia las 7-8 de la tarde».

Con el paso de los años, y ante la disminución de capturas, el besugo pasó al ámbito de la pesca litoral, en la que ya también apenas se captura, mientras que la palometa desapareció definitivamente de nuestro litoral.

El besugo se preparaba generalmente frito, asado a la plancha o en salsa mientras que la palometa (papardo) se prestaba a una mayor diversificación, en *marmitako* como el bonito o como dice la canción «cocido, frito y en salsa y mucho más asado...»

ALMA DE PAPARDO⁷

*Alma de papardo
se come de mil maneras
cocido, frito y en salsa
y mucho más asau*

*con un poco aceite
con un poco ajo
se pone muy majo
mejor que el bacalau.*

*Detrás de este papardo
anda todo Bermeo
y cuando se nos escape
nos quedaremos mal*

*Los hijos que tenemos
se irán muriendo de hambre
porque los panaderos
no nos quieren hacer pan.*

*Alma de papardo
se come de mil maneras
comiendo en salsa, frito
mejor que el bacalau*

*Alma de papardo
come tu carnada
porque el sábado
no podemos trabajar*

*Alma de papardo
come tu carnada
porque mañana es domingo
no podemos trabajar*

*Aurrie zuritzute, berrela zuritzute
kallejoie zuritzute, popaganie beteta
bai botako du bentara, bai nok artungo dozku
Italiano guztijjek enfadata dakuz*

*Detrás de esos afeites
con ese de la mueca
el público da aplauso
no puedo comprender*

*Fue para reírse,
para besar las bocas
con dolor de mi alma
no puedo comprender*

7. Esta canción, muy popular en Bermeo, se cantaba a ritmo de tango y de su letra se desprende claramente la gran importancia que, en su día, tuvo esta especie.



Besugo asado

Ingredientes:

Besugo, aceite, ajos, sal y perejil.

Preparación previa:

Es importante limpiar cuidadosamente el besugo, para lo cual se le quitan las entrañas, las escamas, la cola y las aletas pectorales, conservando la cabeza y los ojos. Seguidamente se sazona. Se abre el besugo de la cabeza a la cola y se deja secar durante varias horas, colgado al aire en un lugar no soleado.

Procedimiento:

El besugo abierto y untado con aceite se pone con el pellejo directamente sobre la parrilla y se deja al fuego durante unos minutos hasta que adquiere un color dorado. A continuación se le da la vuelta y se deja hacer de la misma manera por el otro lado.

El besugo ya asado, se saca a una fuente teniendo cuidado de apoyarlo sobre la piel y se le quita la espina central. Finalmente, se le añade un refrito de ajos y abundante aceite.

Anchoa

«La costera de la anchoa y la sardina, se practicaba en las traineras y era normalmente una pesca de salidas diarias y aguas muy cercanas con cinco jornadas de trabajo semanales. El modo de vida dependía del sistema de pesca. Así, la pesca a la ardora y a la deriva se practicaban de noche y el resto, manjúa, macizo, etc., en las horas del día. Cuando la actividad se realizaba por la noche, a bordo no se llevaba a cabo ningún tipo de comida ya que ésta debía ser portada por cada tripulante, acompañada por lo general con abundante vino o «caña». En la pesca de día la salida se realizaba al amanecer e incluso se continuaba con la jornada de la noche anterior prolongándola hasta el mediodía (...) La minicampaña de cebo se llevaba a cabo en condiciones similares a la de la anchoa (...)».

La anchoa, la sardina y el chicharrito raramente formaban parte del plato principal de un menú siendo casi siempre empleados como entrante, almuerzo o cena. Así las anchoas albardadas de la cena podían ser un exquisito manjar en el desayuno de la mañana siguiente o las del almuerzo ser utilizadas para una tortilla en la comida.

La sardina se preparaba casi siempre asada o frita y siempre entera con cabeza y vísceras, el chicharrito únicamente eviscerado y la anchoa descabezada, eviscerada e incluso deshuesada.

Anchoas albardadas

Ingredientes:

Anchoas, huevo, harina, aceite de oliva y sal.

Preparación previa:

En todas las recetas de anchoas y anchoillas (*txintxiñek*) éstas deben ser evisceradas y limpiadas. Para ello se coge la cabeza con dos dedos y se tira de la misma dando un pequeño giro. A continuación se introduce el dedo índice por el orificio y se abre el estómago hacia la cola extrayendo las vísceras que hayan podido quedar.

Una vez limpias se sazonan con sal y se abren para quitarles la espina, comenzando por la parte de la cabeza y terminado en la cola.

Procedimiento:

Las anchoas abiertas se rebozan, por ambos lados, con harina y huevo y a continuación se fríen, también por ambos lados, en una sartén con poco aceite.

Anchoas o anchoillas (txintxiñek) en salsa verde

Ingredientes:

Anchoas, perejil, pimienta verde, aceite de oliva, ajo y sal.

Procedimiento:

En una cazuela se disponen aceite y ajos. Una vez dorados se les añade el perejil y el pimiento verde picado. Seguidamente se sazona con sal y se agregan las anchoas. El guiso se mantiene al fuego durante unos cinco a diez minutos, tiempo durante el cual es importante mantener la cazuela en movimiento con el fin de conseguir ligar la salsa.

Aunque se trate de la misma especie, de hecho son alevines de anchoa, el caso de las *txintxiñek* es un tanto especial. Se capturaban en otoño hacia los meses de Octubre y Noviembre, varios meses después de la temporada de la anchoa, y no precisamente para su comercialización ya que eran empleadas únicamente como cebo en la pesca del besugo y la palometa. Su consumo era casi más un placer culinario que una necesidad alimenticia siendo el plato preferido en las meriendas y meriendas-cena de las tascas, al igual que la paparda que se capturaba al mismo tiempo.

Anchoillas (txintxiñek) cocidas

Ingredientes:

Txintxiñek, vinagre, agua, guindilla picante, sal, pimiento y ajos.

Preparación previa:

Las anchoillas se pasan por agua para limpiar las escamas y pequeños desperdicios. Si se desea se puede quitar la cabeza y las vísceras pero debido a su reducido tamaño generalmente se cocinan enteras.

Procedimiento:

En una cazuela se mezclan un vaso de agua e igual cantidad de vinagre⁸. Se agrega sal y cuando el agua rompe a hervir se añaden los *txintxiñek*. Seguidamente se tapa la cazuela, dejando que se hagan al vapor durante cinco o diez minutos. Una vez cocidas se sacan a una fuente donde se les aliña con un refrito de aceite, ajo y guindillas.

Anchoillas (txintxiñek) fritas

Ingredientes:

Txintxiñek, harina, aceite de oliva y sal.

Procedimiento:

Se limpian igual que en el caso anterior, se sazonan y se pasan por harina. Se pone la sartén al fuego con abundante aceite y se deja calentar. Alcanzada la temperatura adecuada se fríen durante un minuto o dos y se retiran del fuego escurriendo bien el aceite.

Aguja – Paparda (botakarra) en salsa verde

Ingredientes:

Botakarra, perejil, pimiento, harina, guindilla, aceite de oliva, ajos, sal y agua.

Preparación:

Limpia adecuadamente el pescado. Para evitar las púas que tiene en la cabeza se le quita ésta haciendo el corte en el mismo tronco, un dedo por debajo de las agallas. Junto con ella se arrastran el «estómago» y las vísceras, sin necesidad de abrir el pescado, y una vez limpio se sazona.

Procedimiento:

Se dispone el aceite y los ajos en una cazuela de barro. Cuando los ajos comienzan a dorar se agrega el perejil y el pimiento verde. Seguidamente se añaden las papardas y se espolvorea con harina. El guiso se mantiene al fuego durante quince minutos, tiempo durante el cual es aconsejable mover la cazuela con el fin de que la salsa ligue adecuadamente. A continuación se retira del fuego, se tapa y se deja reposar antes de servir el guiso a la mesa.

8. Algunos cocineros prefieren utilizar únicamente vinagre o vapor de agua.



Tripulantes de la embarcación bermeana «La Flor» comiendo en cubierta, cada uno con su propia tartera y cubiertos, en el puerto de Santander a principios de los años 50 (1953-1954). La introducción de las superestructuras propició la ubicación de un pequeño espacio para la cocina, aunque únicamente para ella, de forma que las comidas continuaban realizándose a la intemperie. Hubo que esperar hasta la década de los 60 para que los arrantzales comenzaran a disponer de un «comedor» cubierto.

Bonito

«La costera del bonito suponía ya un gran cambio en los modos de vida, con un endurecimiento de las condiciones. Las mareas eran de unos 7-8 días (...) la jornada laboral se iniciaba con el amanecer y no finalizaba prácticamente hasta el anochecer ya que el almuerzo y la comida se efectuaban sobre la marcha (...) La cena se preparaba a continuación y, al igual que las otras comidas, se realizaba a base de bonito, asado o frito en el almuerzo, marmitako en la comida y en salsa verde o asado en la cena, aunque también se utilizaba el bacalao».

El bonito es junto con la merluza la especie de la que se obtiene un mayor rendimiento. Desde la cabeza a la cola todo en él era aprovechable; la cabeza asada, el corazón en salsa y el cuerpo cocinado de las más diversas maneras, en salsa, asado, frito, marmitako, etc. Además esta misma variedad, y cómo no la necesidad, propiciaban su degustación en cualquier hora del día: con café en el desayuno, asado en el almuerzo o la cena, guisado al mediodía, en ensalada como entrante, marmitako como primer plato, en fin como ya hemos comentado estaba presente prácticamente en todas las comidas del día.

Café con bonito

Preparación previa:

Se prepara un café con leche azucarado. El bonito debe ser cocido según el procedimiento explicado en la preparación previa de la ensalada de bonito⁹.

Procedimiento:

El bonito cocido, y en ocasiones también trocitos de pan, se desmiga sobre el café, dejando que absorba el mismo durante unos segundos. A continuación se procede a comer el plato mediante una cuchara.

⁹. Ver *Ensalada de bonito*.

En algunos casos el bonito se come directamente con trocitos de pan, bebiendo un sorbo de café por cada bocado.

Ijada de bonito

Ingredientes:

Ijada de bonito, aceite de oliva, sal.

Preparación previa:

Se sazona la ijada de bonito con anticipación para que vaya absorbiendo la sal.

Procedimiento:

Preparamos la carmela con un poquito de aceite y se pone al fuego¹⁰. Cuando el aceite está caliente, se coloca la ijada, siempre sobre el pellejo, y se deja asar durante unos minutos hasta que su carne deje de ser sanguinolenta y adquiera una tonalidad dorada.

Ensalada de bonito

Ingredientes:

Bonito, patatas, huevos, cebolla, pimiento verde, puerro¹¹, aceite de oliva, ajo, agua y sal.

Preparación previa:

En este plato es esencial lograr el punto de cocción ideal del bonito para lo cual recomendamos la siguiente elaboración.

El bonito cortado en tronzones, de más de tres dedos de grosor, se introduce en una cazuela donde previamente se ha dispuesto agua salada fría, la cebolla cortada en dos o tres trozos, el pimiento verde, un puerro lavado¹² y troceado y un chorretón de aceite. La cazuela se pone a cocer a fuego muy lento durante una hora y media o dos horas dependiendo del grosor del tronzón. El bonito ya cocido se limpia, ayudándose con un poco de agua fría, quitando el pellejo y el hueso central. Al mismo tiempo también se cuecen las patatas y los huevos¹³.

Procedimiento:

Una vez cocidos los ingredientes principales, las patatas se cortan en rodajas sobre una fuente y se sazonan al gusto. Sobre éstas se trocea el bonito y seguidamente se pican los huevos. Finalmente, sobre el conjunto, se vierte un refrito elaborado con abundante aceite y ajos.

Marmitako

Ingredientes:

Bonito, patatas, pimiento choricero, pimiento verde (opcional)¹⁴, cebolla, aceite, agua y sal.

Preparación previa:

Los pimientos choriceros se ponen a remojo con el fin de que se ablanden y engorde la pulpa. El bonito debe ser cuidadosamente limpiado, quitándole el pellejo y las espinas para a continuación ser troceado y sazonado con sal.

Los despojos, es decir el pellejo y las espinas, se ponen a remojo así como los pimientos choriceros, para que así el agua añadida al guiso aporte un mejor «aroma»¹⁵.

La patata se pela y trocea, cascando el corte.

Procedimiento:

Se dispone la cazuela con abundante aceite y cebolla picada de modo que el fondo de la misma quede bien cubierto. Cuando ésta esté dorada se añaden las patatas¹⁶ y el pimiento verde cortado en dos par-

10. En el caso de que se utilice una parrilla, es la propia ijada la que debe ser untada de aceite.

11. En su día únicamente se empleaba agua de mar, cebolla y aceite.

12. Ver nota nº11

13. Generalmente en cazuela aparte, aunque en ocasiones también se suele realizar en la misma cazuela.

14. El pimiento verde comenzó a emplearse en épocas más recientes y principalmente en su elaboración casera.

15. Normalmente en recipientes separados aunque es también habitual utilizar un único cazo.

16. En caso de utilizar pimiento verde éste es el momento de añadirlo, cortado en dos trozos.



tes y se rehoga. A continuación se toman los pimientos choriceros que estaban a remojo y se pasan por el prensapuré. Se rehoga de nuevo y se añade el agua en que han sido remojados los pimientos y/o el pescado, utilizando como colador el mismo prensapuré, para evitar así que los despojos se viertan en el guiso.

Si la cantidad de agua no ha sido suficiente se añadirá toda la que sea necesaria para cubrir las patatas. Seguidamente se agrega la sal y se dejan cocer las patatas hasta que estén tiernas y en su punto, procurando mantener tapada la cazuela. Finalmente se añade el bonito y se deja hervir el guiso durante unos cinco minutos aproximadamente, después de los cuales se retira del fuego y, siempre tapado, se deja reposar.

Corazón de bonito en salsa

Ingredientes:

Corazón de bonito, cebolla, harina, vino blanco, aceite, sal y agua.

Preparación previa:

Se trocea el corazón de bonito en trozos pequeños y seguidamente se sazona con sal.

Procedimiento:

Se ponen aceite y cebolla picada en una cazuela de barro. Cuando la cebolla empieza a dorar se añaden los trozos de corazón de bonito, sobre ellos se espolvorea una cucharada de harina y se rehoga con un poco de vino blanco. A continuación se agrega agua hasta cubrir los trozos de corazón y se deja hervir con la cazuela tapada. Una vez el guiso esté tierno se retira la cazuela y se deja reposar durante unos minutos.

Bonito asado

Ingredientes:

Bonito, aceite de oliva, ajo, sal.

Preparación previa:

El bonito debe estar cortado en tronzones de dedo y medio a dos dedos de grosor. Los dientes de ajo se pelan y se cortan en sentido longitudinal clavándolos en la carne del bonito. Se sazona por ambos lados y se unta con aceite.

Procedimiento:

Se dispone una carmela¹⁷ con un poco de aceite. Cuando esté caliente se pone el bonito y se deja asar durante unos minutos a fuego lento, hasta que alcanza una tonalidad dorada. Se le da la vuelta al troncón y se procede de igual manera.

Para comprobar que el bonito está hecho se introduce el tenedor, en la zona próxima a la espina, y girándolo un poco se puede apreciar si la carne está aún sanguinolenta, en cuyo caso serán necesarios unos minutos más sobre el fuego.

PESCA LITORAL

La pesca litoral es la que comúnmente se conoce como la pesca artesanal o de merlucera en clara alusión al tipo de pesca y la especie a cuya captura se dedicaban, los *lebatzales*, con mayor asiduidad e intensidad.

«Se practicaba desde embarcaciones menores con tripulaciones reducidas y utilizando aparejos de mano de un solo anzuelo. Los pescadores merluceros formaban clanes (...) y completaban las tripulaciones de sus lanchas con pescadores de edad cercana a la jubilación o ya jubilados, que de esta manera pasaban a un modo de vida mucho más tranquilo que el de las lanchas mayores (...)

Se dedicaban a la captura de merluza durante todo el año a excepción del verano en el que podían realizar algunas capturas de bonito y el invierno en el que afrontaban la campaña del besugo. Durante la época pesca

17. O una parrilla, en cuyo caso será el bonito el que deba ser untado con aceite.

a vela, esta última campaña apenas la llevaban a cabo únicamente algunas embarcaciones, puesto que el grueso de la flota merluquera era amarrada hasta la llegada del buen tiempo, con el que de nuevo se iniciaba la temporada de merluza».

Las jornadas daban comienzo con la salida al mar sobre las cuatro de la madrugada. «*El almuerzo se efectuaba, sin que por ello se detuviese la actividad, hacia las diez de la mañana, y consistía principalmente en un plato de pescado que debía ser traído a la mar por el tripulante*». El regreso se producía hacia el mediodía, efectuando la comida en casa.

La mecanización llegó con posterioridad a la de la pesca de superficie y produjo ciertas alteraciones, la más importante de las cuales afectó a la división y duración de las costeras.

El ciclo anual se dividía en cuatro costeras: desde San Martín a Carnavales se dedicaban a la captura de merluza, salvo en Diciembre que se iniciaba la temporada del besugo; de Carnavales hasta San Pedro (29 de Junio) de nuevo merluza; desde San Pedro a Andramaris (7 de Septiembre) bonito al día; por último desde Andramaris a San Martín (11 de Noviembre) realizaban algunas capturas de merluza mientras se preparaba el cebo para la época del besugo.

Debido en gran parte a la fiabilidad de los propulsores mecánicos, no teniendo por ello que depender de factores meteorológicos, la salida fue retrasándose hasta las cinco de la madrugada. El desayuno, a base de pescado y fruta, se llevaba a cabo sobre las nueve de la mañana siendo las tres de la tarde la hora habitual de regreso a puerto.

Forzado entre otros motivos por la escasez de capturas de besugo y el inicio de la, hoy tan importante, campaña del verdel, el ciclo sufrió de nuevo algunas alteraciones, de modo que se completaba como sigue: «*De Noviembre a Diciembre, merluza al palangre, de Diciembre a Marzo, besugo y merluza a caña. De Marzo a Junio, merluza con palangre y verdel*¹⁸. *De Julio a Septiembre bonito a la cacea, [y por último] de Septiembre a Noviembre: bonito a la cacea y merluza con palangre*¹⁹...».

En la actualidad la pesca litoral ha variado mucho de manera que ya su propia denominación apenas guarda relación con la actividad practicada. Como ya indicamos anteriormente el besugo prácticamente ha desaparecido y la merluza va camino de correr el mismo fin.

Como en el caso de la pesca de superficie, en la pesca al día, cada tripulante lleva su propia cesta con algún que otro plato cocinado en casa como tortillas, bocadillos o fruta y en las salidas para varias jornadas la cocina practicada es ya realmente muy similar a la casera.

Merluza

La merluza era sin lugar a dudas la especie a la que mayor aprovechamiento se le sacaba ya que en ella absolutamente todo era consumible. La cabeza, las orejas, las tripas y como no el cuerpo se preparaban cocidos, a la plancha y principalmente en salsa verde siendo quizás el plato más común los *apurrek* o menudillos al ser estos el *arrainparte* más habitual.

Menudillos de merluza (apurrek)

Ingredientes:

Huevas de merluza, *kokotxak* o mejillas de merluza (el guiso será más sabroso cuanto mayor sea el número de *kokotxak* disponible, pero ha de tenerse en cuenta que éste era un plato preparado a base de las menudillos de la merluza, con lo cual el número de éstas y por tanto el de *kokotxak* no podía ser muy elevado), *urdille* o estómago de merluza, *pelenkie* o tiras de sepia (se empleaban como cebo para la captura de merluza y por ello era muy común encontrarlos en los vientres de las mismas. Al igual que en el caso de las *kokotxas*, la cantidad de *pelenkie* dependía del número de merluzas capturadas), patata, pimiento verde, ajo, perejil, aceite, sal y agua.

18. A pesar de su importancia económica la aceptación culinaria del verdel en las poblaciones costeras ha sido, y continúa siendo, muy escasa y limitada aunque las continuas ferias y concursos gastronómicos que se están celebrando en torno a él están invirtiendo esta tendencia paulatinamente.

19. Los últimos años parte de la flota se ha trasladado durante los meses que van de Septiembre a Diciembre a las costas del Mediterráneo. Además y debido a la masificación de los caladeros, se ha observado la recuperación de especies antaño productivas y que por distintos motivos fueron perdiendo paulatinamente el interés de los arrantzales. Éste puede ser el caso del congrio y los llamados «*arrain santarrak*» (brótolas, colayos, marrajos, etc...) cuya captura ha estado relegada casi exclusivamente a embarcaciones de pesca costera. Actualmente faenan ya en el litoral vasco unidades pesqueras que durante diversas épocas del año, a falta de un nivel de capturas aceptable en otras especies, realizan algunas «mareas» a la captura de «*arrain santarrak*».



Preparación previa:

Los *urdillek* o estómagos de merluza deben ser convenientemente limpiados tanto por su parte exterior como por el interior dándoles la vuelta y apartando el bolo alimenticio. De éste se obtiene, como ya hemos mencionado, otro de los ingredientes de este plato: el *pelenkie*. El *pelenkie* debe ser a su vez limpiado en agua, retirando la piel que pudiera tener adherida y los restos de masa alimenticia que hayan podido quedar prendidos.

Una vez limpios, se cuecen durante cuarenta y cinco minutos a una hora, es decir, el tiempo necesario hasta que se ablanden y estén tiernos. Tras ello se escurren y ambos se cortan en finas rodajas o trocitos pequeños.

Las patatas se cortarán en rodajas.

Procedimiento:

En una cazuela de barro se ponen a dorar a fuego lento los dientes de ajo en una cantidad de aceite suficiente, de forma que cubra el fondo de la cazuela. Antes de que el ajo termine de dorarse se añade el perejil e inmediatamente después los *urdillek* y el *pelenkie* y se rehoga. Se agregan las patatas ya cortadas, el pimiento verde y las huevas de merluza (en caso de que éstas sean de gran tamaño) y se rehoga de nuevo.

Seguidamente se agrega el agua de manera que ésta cubra las patatas. Si las huevas son de tamaño más reducido, se añadirán después del agua.

Una vez que la patata está tierna se colocan las *kokotxak* sobre el guiso y se condimenta con sal. A continuación se retira la cazuela y se tapa ya que el calor que retiene la misma es suficiente para que las *kokotxak* queden bien cocidas. Durante la preparación del guiso es conveniente mantener la cazuela con un suave y constante movimiento para conseguir de esta manera ligar bien la salsa y que no agarren el fondo de la cazuela o en su caso queden aceitosas.

Merluza en salsa verde

Ingredientes:

Merluza, harina, guisantes, ajos, aceite, sal, perejil y un poco de agua.

Preparación previa:

El tronco de la merluza debe ser cortado en rodajas del grosor de un dedo aproximadamente y se sazona cada tajada por separado.

Procedimiento:

Se prepara una cazuela de barro con aceite en cantidad suficiente para que cubra ligeramente el fondo, y sobre ella se pican los dientes de ajo. Cuando estos empiezan a dorar, se añaden el perejil bien picado y los guisantes.

A continuación las tajadas de merluza se colocan ordenadamente en la cazuela, teniendo cuidado de no montar una sobre otra, para que de este modo se vayan cocinando todas por igual. Desde este momento la cazuela debe mantenerse en movimiento constante para conseguir ligar bien la salsa. Seguidamente se espolvorean sobre la merluza una cucharada o dos de harina, según sea el engorde deseado y se sigue moviendo la cazuela. Tan pronto como el pescado haya tomado color, se da la vuelta a las tajadas, prestando la atención debida para que éstas no se rompan. Es éste el momento de añadir el agua necesaria para que llegue a cubrir la merluza pero sin sobrepasarla.

Se mantendrá el guiso a fuego lento durante quince minutos en los cuales, como ya hemos recalcado, es conveniente no dejar de mover la cazuela. Por último se tapa la cazuela retirándola del fuego, para dejarla reposar unos minutos antes de servir el guiso.

En caso de que la salsa no esté aún bien ligada se mantiene la cazuela en el fuego y se sigue moviendo durante algunos minutos más antes de retirarla definitivamente.

Hígado de merluza frito

Ingredientes:

Hígado de merluza, aceite y sal.

Preparación previa:

Los hígados deben ser convenientemente limpiados y salados.

Procedimiento:

Se dispone una sartén con suficiente cantidad de aceite. Cuando esté caliente se añaden los hígados y se fríen durante un par de minutos.

Huevas (arbijjek) de merluza en salsa verde

Ingredientes:

Huevas de merluza, pimiento verde, perejil, harina, aceite, ajo, sal y agua.

Procedimiento:

Las huevas de merluza se introducen en una cazuela con agua y se pone al fuego. Pasado el tiempo suficiente para que endurezcan se sacan de la cazuela dejándolas enfriar. Una vez frías, se cortan en pequeñas rodajas.

A continuación, en una cazuela de barro se dispone aceite y ajos. Cuando los ajos están dorados se añaden las huevas, se espolvorean con harina, se agrega el perejil, el pimiento verde y la sal y se rehoga. Se vierte la cantidad de agua justa para que cubra el pescado y se deja hervir durante quince minutos teniendo cuidado de mover la cazuela constantemente para que la salsa ligue bien. Pasado este tiempo, se retira la cazuela del fuego y convenientemente tapada se deja reposar.

Colario

Dadas las características de las artes y sistemas empleados, el tipo de pesca realizado es bastante selectivo aunque como es natural junto a las especies deseadas también se capturaban otras de menor entidad. En la pesca de fondo, perlonas, brótolas o colarios eran embarcados con asiduidad. Estas especies de escaso interés económico-culinario apenas tenían salida en los mercados siendo en la mayoría de los casos destinados al *arrañ parte*.

El colario o colayo se consumía tanto en fresco, eviscerado y despellejado, como seco, siendo en otras épocas muy habitual encontrarlos en balcones y colgaderos de ropa, donde una vez abiertos se dejaban secar por cierto tiempo.

Colario (itsuki) en salsa verde

Ingredientes:

Itsuki, guindilla, pimiento verde, perejil, harina, aceite, ajo, sal y agua.

Preparación previa:

Dada la dureza de su piel es imprescindible quitársela, así como las entrañas y la cabeza. A continuación se corta en rodajas de dedo a dedo y medio de grosor.

Procedimiento:

En una cazuela se disponen aceite y ajos. Una vez dorados se añade el pescado y se espolvorea el conjunto con harina. A continuación se agrega la guindilla, el perejil, el pimiento verde y la sal y se rehoga. Se añade el agua justa para cubrir el pescado y cuando el guiso rompe a hervir se deja cocer aproximadamente un cuarto de hora, durante el cual es importante mover la cazuela para ligar la salsa. Por último, se retira la cazuela del fuego, se tapa y se deja reposar durante algunos minutos, tras lo cual el guiso estará listo para servir.

Colario (itsuki) cocido

Ingredientes:

Itsuki seco, pimentón, aceite, ajos, agua y sal.

Preparación previa:

En esta receta es esencial la fase de secado del *itsuki*. Por ello es conveniente seguir los siguientes pasos:



Secando colarios. En otras épocas este tipo de escenas era muy común en lonjas y balcones de los barrios de pescadores. El colario (itsuki) era abierto por la «espalda» y a continuación se le colocaban dos o tres palitos de manera transversal para que el secado se efectuara con una mayor rapidez. Hoy en día algunos arrantzales prosiguen con estas prácticas aunque en la mayoría de las ocasiones el pescado se consume en fresco. Bodegas de pesqueros, Bermeo, 1998.

Se limpia el *itsuki* quitándole la piel, vísceras y cabeza, cortando ésta por debajo de su unión con el tronco, y procurando arrastrar con ella todas las entrañas. Se abre el pescado por la parte de la espalda, conservando la espina dorsal, y se pasa por un recipiente con salmuera. A continuación se disponen dos o tres palitos que, colocados horizontalmente y paralelos entre sí, mantendrán abiertas las dos mitades del *itsuki*. Seguidamente se cuelga, durante tres o cuatro semanas, hasta que estén bien secos en un lugar aireado pero no al sol. Cuando el pescado se ha secado por completo se guarda envuelto en un paño con el fin de conservarlo adecuadamente para su posterior consumo a lo largo de los meses de invierno.

Procedimiento:

El *itsuki*, ya seco, se introduce en una cazuela con suficiente agua y una pizca de sal y se mantiene al fuego durante unos minutos. Una vez cocido se escurre y se pone la carne sobre una fuente.

Por último se hace un refrito, con aceite, ajos y una pizca de pimentón, que se vierte sobre el pescado, dejándolo así dispuesto para ser saboreado.

Colario (itsuki) seco, en salsa roja

Ingredientes:

Itsuki seco, patatas, pimiento choricero o una pizca de pimentón, cebolla, aceite de oliva, agua.

Preparación previa:

El proceso de secado es análogo al explicado en la receta anterior.

Los pimientos choriceros se ponen a remojo con cierta antelación para que de este modo se ablanden y engorde su pulpa.

Procedimiento:

En una cazuela con aceite se pone a dorar la cebolla picada. Cuando está dorada se añaden las patatas troceadas y se rehoga. Seguidamente se añade el pimiento choricero y se rehoga de nuevo. Se vierte agua hasta cubrir las patatas y se sazona el guiso. Cuando las patatas han hervido durante unos minutos, se añade el *itsuki* desmigado y se deja al fuego hasta que las patatas estén hechas. A continuación, se retira la cazuela, se tapa y se deja reposar durante un par de minutos.

PESCA COSTERA

«La pesca costera es una actividad, eminentemente artesanal, que se desarrolla en una pequeña franja de mar alrededor de la costa, salvo raras excepciones, nunca más allá del límite de la plataforma continental. Se lleva a cabo desde pequeñas embarcaciones aparejadas al efecto, o bien desde la misma costa en su expresión más básica y conforma indudablemente el primer escalafón en la enorme evolución que ha sufrido la pesca desde que comenzó su lento pero constante desarrollo (...)

La viabilidad de esta «industria» ha estado siempre apoyada en la comercialización de especies con capturas poco cuantiosas aunque de cierto valor económico-culinario que compensaba con creces el desequilibrio cuantitativo. Estas capturas iban destinadas preferentemente a cubrir las necesidades alimenticias locales a través de la venta directa al público (lapas, mejillones, pescadilla, faneca, etc.) o a establecimientos como restaurantes, bares, pescaderías (percebe, langosta, rape, etc.). También se atendía a las fábricas conserveras (cefalópodos) y se satisfacían las demandas de cebo para buques dedicados a otros tipos de pesca (cefalópodos para merluceras)».

En principio se trataba de una actividad practicada por individuos de edad avanzada auxiliados por jóvenes aprendices que daban sus primeras paladas en esta dura profesión. Además también era la ocupación ocasional de tripulantes de lanchas mayores en sus escasas jornadas de asueto.

Con el paso de los años el abanico se ha ido ampliando, de forma que hoy en día un cierto número de jóvenes se dedican ya a esta actividad, entre otras razones, por el menor esfuerzo económico que supone, con inversiones iniciales relativamente accesibles.

Tanto antes como ahora las salidas son diarias de manera que no existe la necesidad de cocinar a bordo siendo las comidas realizadas en la propia casa en la mayoría de las ocasiones.

Éstas y otras peculiaridades han propiciado igualmente que éste sea un tipo de pesca muy tocado por el intrusismo de forma que muchas de las especies son capturadas, más si cabe hoy en día, por pescadores aficionados u ocasionales.

Las jibias, los chipirones y la raya pueden constituir un ejemplo de las especies típicas de la pesca costera, a los que podíamos añadir las pescadillas, los salmonetes, el rape, la lubina, etc.

Cefalópodos (jibia, chipirones)

Las jibias fueron en su día uno de los cimientos de este tipo de pesca ya que durante muchos meses del año, los *bateleruek*, se dedicaba casi exclusivamente a su captura, al ser empleada por otros pescadores (*lebatzaliek* – merluceros) como cebo para la pesca de la merluza.

Preferentemente era consumida en salsa o caldereta aunque también se degustaba a la plancha.

Jibia guisada

Ingredientes:

Jibia, patatas, pimiento choricero, cebolla, aceite, sal y agua.

Preparación previa:

El pimiento choricero se pone a remojo con cierta antelación para que se vaya ablandando y engorde su «carne».

Limpiar cuidadosamente la jibia, y una vez limpia se corta en trozos.

Procedimiento:

En una cazuela con aceite caliente se añaden la cebolla picada y la jibia. Cuando la jibia está tierna se agregan las patatas troceadas y la pulpa del pimiento choricero y se rehoga. A continuación se añade agua templada hasta cubrir las patatas, y siempre tapado, se deja hervir el guiso hasta que las patatas estén tiernas. Seguidamente se retira la cazuela del fuego y se sirve.

Chipirones en su tinta

Los chipirones, un suculento manjar, se capturaban de primavera a otoño siendo una de las especies en la que el intrusismo se ha sentido y se siente en mayor medida.

Ingredientes:

Chipirones, harina, cebolla, pimiento verde.

Preparación previa:

A los chipirones se les quita la cabeza, la espina dorsal y las entrañas mediante un simple tirón. Se extrae la bolsa de tinta y se reserva, junto con los tentáculos. A continuación se les quita la piel tanto por el exterior como por el interior para lo cual es necesario darles la vuelta. Finalmente los tentáculos, una vez limpios, se introducen dentro de cada chipirón.

Primer procedimiento:

En una cazuela de barro se ponen aceite, cebolla picada y el pimiento verde. Cuando el aceite empieza a calentarse se añaden los chipirones y se dejan dorar. Antes de que la cebolla se dore completamente se agrega la tinta²⁰.

Seguidamente se añade una cucharada de harina y se deja hervir el guiso a fuego lento manteniendo la cazuela en un constante movimiento para ligar mejor la salsa y evitar que los chipirones se quemen. Cuando el guiso está en su punto, se retira la cazuela, se tapa y se deja reposar durante unos minutos.

Segundo procedimiento:

Se pasan los chipirones por la harina y se van friendo. Una vez fritos se reservan en una cazuela de barro. Al aceite utilizado en la fritura se le añaden la cebolla picada, el pimiento verde, una cucharada de harina y tanta cantidad de agua como salsa se desee. Todo ello, junto con la tinta se pasa por el prensa-puré vertiéndolo sobre la cazuela en la que se han dispuesto los chipirones. El guiso se deja hervir a fuego lento hasta que la salsa haya engordado, tras lo cual se retira la cazuela del fuego y se deja reposar bien tapada.

Raya

Por último la raya, que se captura mediante redes de enmalle, era siempre destinada al consumo interno y en la mayoría de las ocasiones preparada como ensalada templada tal y como sucede con el bonito cocido.

Raya cocida

Ingredientes:

Raya, puerro, cebolla, aceite de oliva, ajo, agua y sal.

Preparación previa:

Limpiar la raya, descabezándola, eviscerándola y quitándole el pellejo.

Procedimiento:

Se dispone una cazuela con abundante agua a la que se añade la cebolla troceada, el puerro lavado y cortado, un poco de aceite, dos puñados de sal y finalmente la raya.

Se pone al fuego durante unos minutos y cuando la carne pueda ser separada fácilmente del cartílago, se extrae el pescado. Seguidamente se aparta la carne del cartílago, se escurre y se presenta sobre una fuente. Para completar el plato, se añade un refrito de aceite y ajos aunque a menudo en lugar del refrito, el aliño se lleva a cabo mediante aceite crudo y limón.

Ensalada de raya

Se emplean los mismos ingredientes e idéntico procedimiento al seguido para elaborar la raya cocida, añadiendo además: patatas y huevos.

Procedimiento:

Una vez cocida la raya, se cuecen las patatas y los huevos (aunque a menudo esta acción también se llevaba a cabo simultáneamente). Las patatas se cortan en rodajas sobre una fuente en la que se añade la raya, sobre ella se pican los huevos y finalmente se vierte sobre el conjunto un refrito de aceite y ajos.

Otros

Además de las especies capturadas habitualmente por ellos, nuestros *arrantzales* también incluían en su dieta otras provenientes de puertos, caladeros e incluso mares lejanos. Nos referimos principalmente al bacalao salado, de presencia secular en las cazuelas y mesas del País Vasco, y en menor medida al arenque ahumado, tan apreciado en los desayunos de antaño.

²⁰. La tinta deberá ser disuelta en tanta agua como salsa se desee pasándola además por el colador para que de esta forma no se viertan en el guiso las pequeñas impurezas que pudiera contener.

Arenques ahumados

En otras épocas y hasta tiempos recientes, el arenque ahumado era uno de los desayunos más preciados y habituales en los hogares de las familias *arrantzales*.

Ingredientes:

Arenques, aceite de oliva.

Procedimiento:

El arenque se asa por ambos lados en una cazuela o parrilla con poco de aceite. Aún caliente era consumido sobre un trozo de pan y generalmente acompañado con un buen tazón de café con leche que se iba bebiendo a medida que se degusta el pescado de una manera similar al bonito cocido.

Zurrurutune o bacalao desmigado en salsa verde

Ingredientes:

Bacalao desmigado, patatas, pimiento verde, perejil, aceite de oliva, ajo, sal y agua.

Preparación previa:

El bacalao seco se mantiene a remojo durante unas ocho horas aproximadamente, tras las cuales se desmiga y se escurre.

Procedimiento:

En una cazuela de barro se ponen aceite y ajos cubriendo el fondo de la misma. Cuando el ajo está dorado se añaden las patatas cortadas en rodajas y se rehoga. Seguidamente se agrega el perejil y el pimiento verde cortado en dos mitades. Se rehoga de nuevo y se añade agua hasta que cubra las patatas, no siendo necesario añadir sal debido que el bacalao seco está ya muy salado.

Cuando la patata esta tierna, se agrega el bacalao desmigado y se deja hervir hasta que la misma esté totalmente hecha. Entonces se retira del fuego y, con la cazuela siempre tapada, se deja reposar el guiso antes de ser servido.

Bacalao con pimientos rojos

Ingredientes:

Bacalao seco, pimientos rojos, aceite de oliva, ajos.

Preparación previa:

El bacalao seco debe mantenerse a remojo durante cuarenta y ocho horas, tiempo durante el cual se efectuarán varios cambios de agua tras el primero de los cuales, o bien tras el último, se le quitaran las espinas y las escamas. Pasado este tiempo se extrae el bacalao y se seca cada tajada con un paño.

Procedimiento:

En una cazuela de barro se prepara abundante aceite junto con los dientes de ajo enteros. Cuando el aceite empieza a calentarse se introduce el bacalao, con la piel hacia abajo. Seguidamente se da la vuelta a cada tajada y al rato se vuelve a hacer la misma operación, de modo que el pescado quede en la posición inicial, es decir, con la piel hacia abajo. Durante este tiempo habrá que evitar que hierva el aceite con el fin de que la carne vaya absorbiéndolo. A continuación se retira la cazuela del fuego, se coloca un diente de ajo sobre cada tajada y se deja reposar durante varias horas²¹.

Una vez elaborado el bacalao, se cocinan los pimientos rojos. Para ello, en una sartén se ponen a calentar los ajos picados con un poco de aceite. Cuando están dorados se añaden los pimientos rojos y se dejan hacer, siempre tapados, hasta que queden tiernos.

Seguidamente la cazuela se calienta a fuego lento durante treinta minutos, en movimiento constante. A continuación se extraen los dientes de ajo enteros y se añaden los pimientos rojos ya cocinados, dejando hervir el guiso durante cinco minutos. Transcurrido este tiempo se retira del fuego y una vez dejado reposar... *on egiñ deitzuela*²².

21. Generalmente desde la mañana al mediodía.

22. Que os aproveche.