



Nutrición Hospitalaria



Nutrición y gastronomía en el País Vasco *Nutrition and gastronomy in the Basque Country*

Javier Aranceta Bartrina¹⁻⁵ y Carmen Pérez-Rodrigo^{1,5}

¹Departamento de Fisiología. Facultad de Medicina. Universidad del País Vasco. Leioa, Vizcaya. ²Departamento de Ciencias de los Alimentos y Fisiología. Universidad de Navarra. Pamplona. ³Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas y de la Salud. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC). Las Palmas de Gran Canaria. ⁴CiberOBN. Instituto de Salud Carlos III. Madrid. ⁵Real Academia de Medicina del País Vasco. Bilbao

Resumen

Durante siglos, los ingredientes tradicionales de la alimentación en el País Vasco fueron el mijo, las castañas, la berza, las habas, las lentejas, el pescado y los mariscos y modestas cantidades de carne de cerdo y de ganado vacuno, sobre todo, además de frutas como manzanas, peras y uvas. Más tarde, la patata desplazó a las castañas, el maíz al mijo y las alubias a las habas, además de incorporar tomates y pimientos al repertorio de hortalizas. El cacao también encontró una gran aceptación a partir del siglo XVIII, y el consumo de sidra, especialmente entre los marinos, desempeñó un papel muy importante en la prevención del escorbuto.

Durante el siglo XIX, el auge de la industrialización conllevó importantes transformaciones sociales, y también en la alimentación. Los grandes viajeros románticos y sus relatos contribuyeron a la difusión de usos y costumbres, entre otros, los relacionados con las preparaciones culinarias y los hábitos alimentarios. Poco más tarde, el creciente interés por los baños termales atrajo también hacia el País Vasco viajeros procedentes de Francia, Alemania, Italia o Gran Bretaña, acompañados en ocasiones por sus cocineros y sirvientes que acercaron prácticas culinarias de sus lugares de origen a las cocinas y restaurantes vascos.

A partir de 1977, e inspirada en la denominada *nouvelle cuisine*, emerge la nueva cocina vasca de la mano de grandes cocineros como Juan Mari Arzak y Pedro Subijana, que pronto aglutinarán a un nutrido grupo de profesionales que han llevado a la actual cocina vasca a la excelencia reconocida internacionalmente. Las nuevas tendencias y restaurantes con estrellas o soles conviven con el culto a las tradiciones y a formas específicas de convivialidad en torno al alimento: *txokos* y sociedades gastronómicas; *pintxos* y *pintxopote*; sidrerías y tabernas de nuestra tierra verde.

Palabras clave:

Hábitos alimentarios.
Gastronomía.
Antropología
alimentaria. País
Vasco. Nueva cocina.

Abstract

For centuries the traditional ingredients of food patterns in Basque Country were millet, chestnuts, cabbage, beans, lentils, fish, pork and beef especially, as well as a variety of fruits such as apples, pears and grapes. Later, the potato replaced chestnuts, corn replaced millet and beans replaced broad beans. In addition, tomatoes and peppers added to the vegetable repertoire. Cocoa also found great acceptance from the eighteenth century and the consumption of cider, especially among seamen, played a very important role in the prevention of scurvy.

During the nineteenth century, the rise of industrialization led to important social changes and in food habits. The great romantic travelers and their stories contributed to the diffusion of uses and customs, among others, those related to culinary preparations and eating habits. Later, the growing interest in thermal baths also attracted visitors from France, Germany, Italy or Great Britain to the Basque Country, sometimes accompanied by their chefs and servants, who brought with them their own culinary practices to the Basque kitchens and restaurants.

From 1977 and inspired by the *Nouvelle cuisine*, the new Basque cuisine emerged led by great chefs such as Juan Mari Arzak and Pedro Subijana, who soon brought together a large group that has led the current Basque cuisine to internationally recognized excellence. The new tendencies coexist with the cult to traditions and to specific forms of conviviality around the food: *txokos* and gastronomic societies; *pintxos*, *pintxopote* and cider houses.

Key words:

Food habits.
Gastronomy. Food
anthropology. Basque
Country. New cuisine.

Correspondencia:

Javier Aranceta Bartrina. Departamento de Ciencias de los Alimentos y Fisiología. Universidad de Navarra. Irunlarrea, s/n. 31009 Pamplona
e-mail: javieraranceta@gmail.com

Aranceta Bartrina J, Pérez-Rodrigo C. Nutrición y gastronomía en el País Vasco. Nutr Hosp 2019;36 (N.º Extra 1):29-38

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02689>

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia, las transiciones alimentarias han sido procesos de cambio, en ocasiones violentos o rápidos, y otras veces cambios más lentos que se superponían o coexistían en mayor o menor medida con la cultura alimentaria tradicional. Como consecuencia de la transición, un alimento reemplaza a otro de forma muy señalada (1). Así sucedió en Europa con la introducción de las patatas, que sustituyeron a las castañas (en algunos lugares del País Vasco con un poco más de dificultad), o del maíz, que reemplazó al mijo. En otros casos, la introducción de un nuevo alimento no ha supuesto eliminar o sustituir a otro, sino que ha contribuido a aumentar y enriquecer el patrón alimentario existente. La transición alimentaria no ocurre por lo general de forma aislada, sino que se acompaña de otros cambios en el estilo de vida de la sociedad o en las personas protagonistas.

LAS TRANSICIONES ALIMENTARIAS EN EL PAÍS VASCO

Antes del descubrimiento de América, los vascos tuvieron una alimentación muy austera basada en el cultivo y en el consumo mayoritario de mijo, complementado con trigo y otros cereales (excepto maíz); bellotas de encina, legumbres, como habas y lentejas (no se consumían alubias); carne de cerdo, vacuno y cordero, leche, huevos, pescado (con una especial veneración por el bacalao después de la disminución de la captura de ballenas) y mariscos. En los ríos abundaban las truchas, barbos, anguilas y salmones. En las huertas, diferentes hortalizas y frutas variadas. La bebida más representativa era la sidra, en menor medida el vino y pequeñas cantidades de cerveza (1,2).

La grasa para cocinar provenía del cerdo, del que se extraía también el tocino, la manteca y el unto. El unto se elaboraba con la grasa blanca que recubre las tripas del intestino delgado del cerdo y se dejaba curar con sal. El unto curado y ligeramente amarillento era utilizado para la preparación de guisos, caldos y sopas. La manteca se utilizaba para guisos, algunas frituras y para la elaboración de conservas. El aceite de oliva, en su mayor parte importado de Andalucía, se utilizaba solo para frituras y platos especiales (2,3).

Los cambios más importantes derivados del descubrimiento de América fueron la incorporación del maíz, que sustituyó al mijo, la incorporación de las alubias, que desplazaron a las habas, y la inclusión del consumo de patatas, que desplazó al de castañas.

Entre las verduras, las más consumidas eran el puerro, la berza, los rábanos, el ajo, la cebolla y el perejil. Entre las frutas: manzanas, naranjas, uvas, peras, membrillos y ciruelas. A partir de los viajes de Colón se introducen paulatinamente el tomate, los pimientos y el cacao, entre otros. Los frutos secos eran una fuente importante de calorías para las clases humildes, con aportes relevantes de nueces, piñones, pasas, higos secos y avellanas (1,2).

En relación al pan, se consumía pan de borona (mijo); con menor frecuencia y cantidad, pan blanco de trigo candeal, el pan cocho y la galleta denominada *pan de barco* o *pan de los marine-*

ros (harina, sal y levadura natural), fórmula seca preparada para grandes travesías (3).

Sin embargo, la transición social ocurrida en el siglo xx, en especial en los últimos treinta años, ha tenido un importante impacto. Los cambios no solo han supuesto modificaciones relevantes en cuanto al tipo y a la variedad de alimentos y bebidas que se consumen, sino al conjunto de valores y costumbres vinculados al acto de comer. La alimentación habitual ha ido perdiendo parte de los rituales, usos y costumbres relacionados con el acto de comer en familia.

En este sentido, merecen especial mención los estudios iniciados por José Miguel de Barandiarán y continuados por Ander Manterola en el marco de la Fundación Labayru y el grupo Etniker: *La alimentación doméstica en Vasconia* (4) recoge un análisis exhaustivo de todos los aspectos antropológicos y culturales referentes a la alimentación en el País Vasco. La distribución de las comidas, los horarios, la colocación de los miembros de la familia alrededor de la mesa, las plegarias al comienzo de la comida y su tipología alimentaria. Todo un mundo de creencias que va perdiéndose en una transición hacia un mundo globalizado más individualista.

Hacia 1900, los mineros de la zona de Bilbao consumían unos 60 kilos de pan al mes, unos 2 kg al día (5). Los datos de la Encuesta de Nutrición del País Vasco (1988-1990) (6) estimaban el consumo diario de pan en torno a 100 g diarios. El aporte energético medio diario en los hombres adultos se estimó en 2944 kcal, y en las mujeres, de 2040 kcal, con una ingesta de grasa que representaba el 35% y el 39% de la ingesta energética, respectivamente. En 1990 los cereales contribuían al 22% de las calorías, frente a contribuciones considerablemente más altas en épocas anteriores. La ingesta de grasa fue superior al 40% del aporte energético total en un 26% de la población.

En este contexto, en las últimas décadas hemos sido testigos de un intercambio progresivamente más intenso con el avance de la globalización, de la facilidad y del aumento para los desplazamientos de personas y productos, de la intensificación de la comunicación y del desarrollo de las nuevas tecnologías. Muchas de nuestras costumbres y materias primas han cambiado de manera muy importante. Los productos ultraprocesados y el modelo *fast food* han ido invadiendo nuestra cesta de la compra y nuestro modelo alimentario, a pesar de que, en Euskadi, en muchas zonas, la denominación *slow food* impide la instalación de cadenas de comida rápida, lo que preserva en buena medida nuestra idiosincrasia culinaria vinculada a la nueva cocina vasca, a los bocadillos tradicionales y a los pinchos de autor.

ASPECTOS EVOLUTIVOS DE LA ALIMENTACIÓN EN EL PAÍS VASCO

Aunque en la actualidad la patata es un alimento totalmente consolidado en la alimentación y en la cultura culinaria del País Vasco, hace poco más de dos siglos de su incorporación al repertorio alimentario autóctono; además, hay que tener en cuenta que inicialmente no fue muy apreciada como alimento

por los ciudadanos de la época. La Guerra de la Independencia supuso un momento clave, cuando los vascos observaron que los soldados franceses saciaban su hambre saqueando los cultivos de patata que encontraban, sobre todo en Álava (7). En los *Episodios nacionales*, de Benito Pérez Galdós, se hace referencia al consumo de patatas en el País Vasco durante la Primera Guerra Carlista (1833-40). En este sentido, podemos afirmar que la Real Sociedad Bascongada de Amigos del País fue la principal institución propulsora del cultivo de la patata. En 1860 está documentada la extensión del cultivo de la patata en todos los territorios del País Vasco. Los territorios históricos de Vizcaya y Guipúzcoa podían abastecerse de alimentos a través de su comercio marítimo, por lo que inicialmente el cultivo de la patata se destinó a la alimentación animal. Por el contrario, el territorio histórico de Álava dependía en buena medida de la agricultura y la expansión progresiva del cultivo de la patata, bien aclimatada a la zona, facilitó su incorporación a la alimentación de sus habitantes.

Al igual que la patata, el proceso de incorporación de los productos americanos a la alimentación del País Vasco fue bastante largo y no exento de problemas y dificultades. En el modelo alimentario previo al descubrimiento de América, los alimentos más habituales, con diferencias regionales, eran las castañas, el mijo, el trigo, las aceitunas, los melones, los membrillos y las uvas. La figura 1 refleja las épocas de introducción de algunas especies vegetales en el País Vasco, según recoge Julio Caro Baroja en su obra *Los vascos* (8). En algunas regiones se cultivaba la caña de azúcar, el olivo y distintas variedades de uva. También podría encontrarse arroz, naranjas, plátanos, espárragos, trigo sarraceno y otras especies. En el País Vasco se cultivaba col, guisantes y habas. En las zonas de interior y más aisladas, las referencias en euskera de las especies cultivadas son muy limitadas, si consideramos el origen de su denominación: *ilar* (guisante), *aza* (berza), *berakatz* (ajo), *arto* (mijo), *arbi* (nabo), *gari* (trigo), *sagar* (manzana), *aran* (ciruela).

El consumo de vino estaba muy extendido entre la población, ya que en muchos casos el agua disponible no era potable. La disponibilidad de sidra era importante, en especial entre los marinos, que, gracias a su consumo, en sus travesías lograban evitar la aparición de escorbuto y otros males gracias al contenido residual de vitamina C en la sidra, zumo de manzana fermentado y sin pasteurizar.

En relación al cultivo del maíz, se atribuye a Gonzalo de Percaztegui (o Percaiztegui) (Hernani, 1538-1576) la introducción del maíz en el País Vasco, un nuevo producto que sustituiría casi por completo el consumo y la producción de mijo (9). En el País Vasco el maíz se ha consumido de dos formas: como *artoa* y como talo. La *artoa* es un pan elaborado con agua y harina de maíz, sin fermento, cocinado al horno, mientras que el talo, con los mismos ingredientes, es un pan plano a modo de hoja redonda que se asa en fuego bajo con la ayuda de una placa o chapa metálica, llamada en euskera talo-*burni* (hierro de talo). Posteriormente, al aparecer las cocinas económicas o de chapa, los talos se preparaban sobre la misma plancha. En la actualidad se preparan de manera similar en muchos caseríos y de manera habitual en las fiestas populares, acompañando la presencia de chorizo, morcilla u otros ingredientes (2,3).

Hasta mediados del siglo xx era muy frecuente la presencia de *morokil* en el desayuno de pequeños y mayores. El *morokil* se elaboraba con harina de maíz (en ocasiones tostada), cocida preferentemente con leche y endulzado con miel. Se trata de una papilla muy agradable y nutritiva, aunque de preparación laboriosa. Las sopas de talo con leche y miel también eran un elemento de desayuno y, en ocasiones, de cena. En algunas zonas cercanas a Cantabria, el *morokil* se preparaba con agua y, en este caso, recibía la denominación de *hormigos*.

El cacao también tiene un fuerte impacto en el País Vasco. A partir del siglo xviii se impulsa la industria del chocolate,

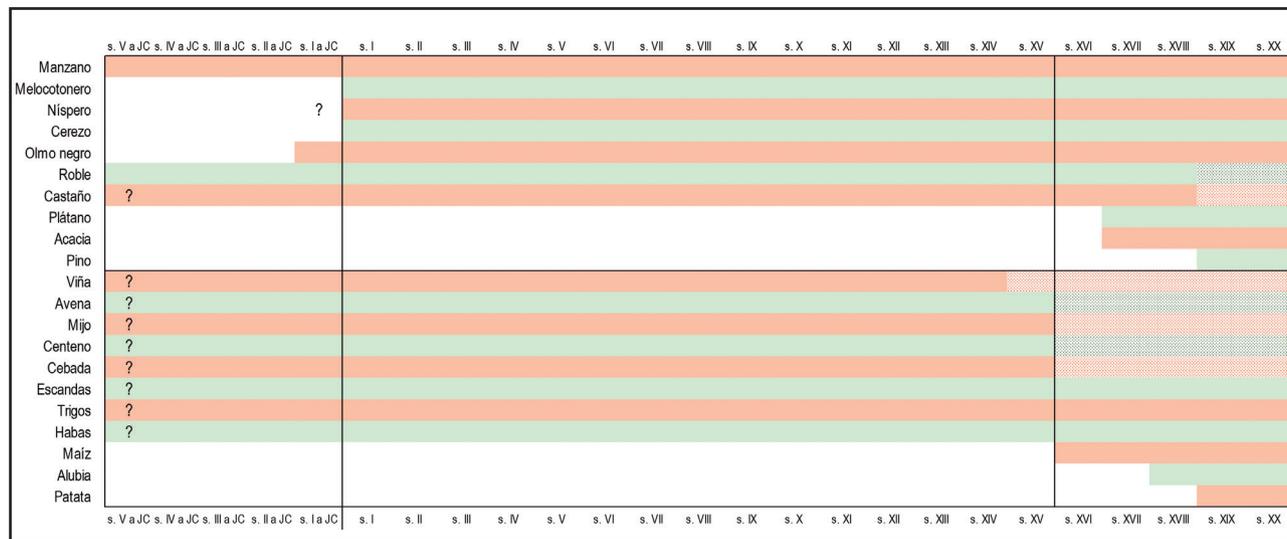


Figura 1.

Épocas de introducción de algunas especies en el País Vasco. Modificado de: Caro Baroja J. Los vascos. p. 166.

que llega a casi todos los pueblos, donde de manera más o menos artesanal se elabora chocolate. Lo más común es el chocolate a la taza, que sirve de desayuno a todos los públicos, merienda a los paladares exquisitos y a los más pequeños. Podemos recordar algunas firmas históricas, casi todas desaparecidas: Cazenave, Piham, Guillot, Lombart en Bayona; Agirre (Chobil), Zubiur, Martina Zurikaldai, Dulzura y Caracas en Bilbao; Ezkerra y Ruiz de Gauna en Vitoria; Louit, Suchard, Maitena y Orbea en San Sebastián; Donezar, Manterola, Mayo, Laiana en Navarra y otras ubicadas en diferentes localidades: chocolates Zahor, Elgorriaga, Gereka, Maiztegui, Garaikoetxea, Loiola, Mendaro... En la actualidad, Nestlé, en Álava, Rafa Gorrotxategi, Bizkarra (Vizcaya) y Chocolates Mendaro siguen siendo puntos de encuentro con el chocolate de calidad (10,11).

Un informe presentado en el contexto del Simposio Internacional de Nutrición en el marco del II Congreso Mundial Vasco, celebrado en San Sebastián en octubre de 1987, reflejaba entonces que los cultivos que mayor cantidad de tierras y explotaciones habían perdido en el País Vasco eran las leguminosas, los cereales, diversos frutales (en especial la manzana), el cultivo de patatas y las praderas dedicadas a los pastos (12). También habían disminuido o eran de cultivo testimonial o dedicados al autoconsumo las castañas, las nueces y la uva de mesa. Por otra parte, tenemos que destacar la aclimatación de nuevas especies como el kiwi, el caqui, el aguacate y diversas variedades de tomate y pimiento.

En Euskadi (2017), las tierras cultivables se dedicaban fundamentalmente a la producción de: trigo, cebada, avena, maíz, remolacha azucarera, lechuga, tomate, pimiento, judías verdes (vainas), uva, manzanas y peras (13).

EL SABOR DULCE

Desde tiempo remoto, la forma tradicional de edulcorar en Europa era empleando la miel. Desde 1530 se comienza a utilizar con asiduidad la caña de azúcar en distintos formatos hasta que, en 1812, se obtiene de manera más económica azúcar a partir de la remolacha azucarera. Durante este periodo, el azúcar tenía tres aplicaciones: como edulcorante, como conservante y como materia prima para elaborar el ron.

A partir del siglo xvii se emplea para endulzar las bebidas de moda de la aristocracia europea, como el té, el café y el chocolate, aunque su uso prioritario continuaría ligado a los postres y a multitud de dulces y repostería de la época (14,15).

LOS PRIMEROS LIBROS DE RECETAS Y GASTRONOMÍA LOCAL

El primer libro de recetas en euskera, *Escualdun cocinera*, de autor desconocido, escrito en lapurterra, fue publicado en Bayona en 1864 (3), al que siguió posteriormente el meritorio *Cocinan icasteco liburua chit bearra famili gucietan*, publicado por Eusebio López en Tolosa en 1882 (16). Al parecer,

el primer libro de recetas escrito en castellano fue obra de una ilustre bilbaína, Dolores Vedia de Uhagón, con el título *La mesa, arte de cocina al alcance de una fortuna media* (Bilbao, 1873) (17).

Hasta mediados del siglo xx, en la zona de interior del País Vasco el modelo alimentario básico se caracterizaba por un desayuno a base de *morokil*, talo con leche, sopas de vino o sopas de ajo; al mediodía, potaje de legumbre (haba o alubia) acompañado de alguna hortaliza, con mayor frecuencia, berza o puerros; merienda a base de pan, nueces y manzana; con frecuencia, se cenaban puerros con patatas o talo con leche. El pescado fresco se limitaba casi siempre a bacalao seco y el consumo de carne o embutidos era ocasional y en pequeñas porciones, que solían acompañar al cocido principal.

Durante el siglo xix el auge de la industrialización conllevó importantes transformaciones sociales, y también en la alimentación. Los grandes viajeros románticos, como Guillermo von Humboldt, Victor Hugo y otros, contribuyeron con sus relatos a la difusión de usos y costumbres, entre otros, los relacionados con las preparaciones culinarias y los hábitos alimentarios (18). Poco más tarde, el creciente interés por los baños termales atrajo también hacia el País Vasco a viajeros procedentes de Francia, Alemania, Suiza o Gran Bretaña, acompañados en ocasiones por sus cocineros y sirvientes, que acercaron prácticas culinarias de sus lugares de origen a las cocinas y restaurantes vascos. De ellos aprendieron las guisanderas vascas, en una época en la que cocinar no era un arte, sino un trabajo y un modo de subsistencia, y ellas fueron las protagonistas. La floreciente alta burguesía y los hoteles de estilo victoriano requerían chefs de alto nivel que inicialmente trajeron de Francia, Suiza e Italia, con quienes también aprendieron muchas guisanderas técnicas culinarias refinadas (19).

Felipa Eguileor tenía especiales dotes para la cocina, que, unidas a sus conocimientos de cocina francesa, le llevaron a abrir junto a su marido, Sebastián de Azcaray, una casa de comidas, Casa Felipa, en el número 11 de la calle Concepción, en el bilbaíno barrio de Mena-Zabala, en 1861. Amplió su formación en Francia y años más tarde, en 1886, inauguraron en los bajos de su vivienda en la calle Concepción número 3 un chacolí, El Amparo, que posteriormente se transformó en restaurante a la carta. Junto con sus hijas Vicenta, Úrsula y Sira, consiguieron una fusión natural entre la cocina tradicional vizcaína y la sofisticada cocina internacional de los hoteles franceses de la época, lo que convirtió El Amparo en el restaurante más emblemático de la villa hasta su cierre en 1918. Las 685 recetas manuscritas en cuadernos fueron publicadas en 1930, cuando su hermano Enrique donó los diarios y sus posibles beneficios a la Casa de Misericordia, incluyen, entre otras, la receta de los genuinamente bilbaínos bollos de mantequilla (19,20).

En esta época se produjo una fusión y mestizaje entre la cocina popular de estas extraordinarias guisanderas y la cocina culta de origen francés, nacida de la mano del Café Suizo (1813), del chef Caveriviere al mando de los fogones de la Sociedad Bilbaína desde 1900 y del restaurante El Amparo, que elevó la gastronomía bilbaína a la categoría de arte (21).

Hubo otras guisanderas que no dejaron sus recetas escritas, como Pura Iturralde Gorostiaga, del restaurante Shanti El Marinerro; Antonia Idígoras, propietaria del primer establecimiento bilbaíno incluido en la *Guía Michelin* (1927), el Hotel Antonia (en Bidebarrieta, n.º 1); Brígida de Murua, Josefa Aloa Ugarte, Clarita de Armendáriz, Tomasa de Asúa, Luisa y Escolástica Goikoetxea y tantas otras cocineras anónimas que dejaron su impronta culinaria en los fogones del País Vasco (22).

Nicolasa Pradera nació en Marquina (Vizcaya) en 1870 y muy joven comenzó a trabajar como cocinera de la familia Gaitán de Ayala. Más tarde se trasladó a San Sebastián acompañando a una de las hijas de la familia, donde conoció a su marido, Narciso Dolhagaray, uno de los carniceros más influyentes de la ciudad. Juntos abrieron en 1912 el restaurante Casa Nicolasa, en cuyos fogones fusionaban la cocina tradicional con el toque sibarita de la cocina francesa. Cerraron Casa Nicolasa en 1932 para abrir con sus hijos el restaurante Andia en La Concha en 1933. Recopiló sus recetas en el libro *La cocina de Nicolasa*, publicado en 1933 (20).

María Mestayer de Echagüe nació en Bilbao en 1878, hija del cónsul francés en la villa. Vivió su juventud en Bilbao y más tarde se trasladó a Madrid, donde abrió dos restaurantes Parabere. Ente 1934 y 1936 publicó *Platos escogidos de la cocina vasca, entremeses, aperitivos y ensaladas* y *Conservas caseras*, que firmó con el pseudónimo Marquesa de Parabere, aunque sus dos obras más emblemáticas fueron *La enciclopedia culinaria: la cocina completa* y *La enciclopedia culinaria: confitería y repostería* (20).

José Castillo (1912-1993), chef del hotel Ritz de Madrid en las décadas de 1940 y 1950. Después de su jubilación, se dedicó a viajar por todo el País Vasco y mantener conversaciones con *etxekoandres* y *baserritarras* sobre recetas tradicionales. El resultado de este trabajo lo publicó en las obras *Viejas recetas de nuestros caseríos* (1977) y *Recetas de cocina de abuelas vascas*, publicado en dos volúmenes, Vizcaya-Guipúzcoa y Álava-Navarra, en 1983. También recopiló en otra obra recetas sobre pescados y publicó un libro con recetas de cocineros de sociedades gastronómicas (23).

José María Busca Isusi, licenciado en Ciencias Naturales, gastrónomo y escritor guipuzcoano, natural de Zumárraga (1916-1986), fundó la Cofradía Vasca de Gastronomía, fue vicepresidente de la Sociedad de Ciencias Naturales Aranzadi y colaboró con numerosos medios de comunicación. Publicó obras como *Alimentos y guisos en la Cocina Vasca* (1958), *Guía gastronómica de Guipúzcoa*, *Guía del recolector de setas*, *Setas*, *Estire sus billetes en la cocina*, *Los vinos de la Rioja alavesa*, *Con buen vino se anda el camino*, *El salmón del Bidasoa*, *Alimentos y guisos en la cocina vasca* o *La cocina vasca de los pescados y mariscos*. La Academia Vasca de Gastronomía publicó su *Antología gastronómica* en 1993 (24).

Merece una mención especial el nacimiento de la denominada “nueva cocina vasca”, que, de la mano de Paul Bocuse, dio una nueva orientación a la cocina tradicional del País Vasco. Los platos sencillos heredados de nuestras abuelas serían llevados por el arte, el producto y la innovación a una categoría de excelencia. Desde el punto de vista histórico, la “nueva cocina vasca” tendría

como kilómetro 0 el año 1976, cuando Juan Mari Arzak y Pedro Subijana plantean la necesidad de un cambio en la cocina de la época (3,25). En el año 2019, Euskadi es la segunda comunidad autónoma con más estrellas Michelin (12 estrellas) y cuenta con un grupo impresionante de cocineros y restaurantes de excelencia, muchos de ellos formados en las prestigiosas escuelas gastronómicas locales, como la de Luis Irizar, Aiala o CEBANC, en San Sebastián; la Escuela de Hostelería de Gamarra, en Vitoria, o las Escuelas de Hostelería de Leioa, Artxanda o Galdakao, en Vizcaya, o, más recientemente, la fundación del Basque Culinary Center como un exponente universitario internacional de la cocina, la gastronomía y la innovación.

Tienen un lugar destacado en la historia de la gastronomía vasca e internacional los componentes de aquel núcleo inicial que supo y han sabido poner y mantienen la cocina vasca en el primer plano de prestigio mundial: Juan Mari Arzak, Pedro Subijana, Karlos Arguiñano, José Juan Castillo (hijo del mencionado José Castillo), Tatus Fombellida, Ramón Roteta, Patxi Kintana, Luis Irizar, Ricardo Idiákez, Pedro Gómez, Manolo Iza, Jesús Mangas, Ramón Zugasti y Xabier Zapirain.

LA NUEVA COCINA VASCA

La nueva cocina vasca nace con un elenco de principios filosóficos que marcan su desarrollo desde su puesta en marcha hasta buena parte de su itinerario más clásico:

1. La cuestión no es comer mucho, sino probar y gozar; el bienestar lo da la compañía, la vajilla, el ambiente; la inmersión en el proceso.
2. Los platos dan primacía a lo local, a lo estacional, se prescinde de lo superficial, se armonizan alimentación y nutrición. Todo en favor de lo natural, lo genuino.
3. La presentación es sobria. La comida no es un rancho ni debe imitar a nada; es una belleza esencial.
4. No hay por qué desechar ningún alimento natural (chicharro, acelga, nabo...).
5. La nueva cocina quiere abrirse a todos los ciudadanos. Esta nueva cocina pronto llegará a todos los públicos, en especial con los populares programas de la televisión (Arguiñano, Subijana, Berasategui, David de Jorge, etc.), hasta tener una gran y cotidiana influencia en la cocina doméstica comprometida con la sensibilidad y la salud. Todo desde 22 restaurantes con estrellas Michelin (2018) y multitud de pequeñas y grandes cocinas, desde restaurantes, sidrerías, *txokos* y bares, que mantienen la tradición culinaria del País Vasco.
6. Se concede más importancia al chef que al restaurante o al mismo producto.
7. Llegan nuevas técnicas vinculadas a la ciencia y la investigación. Nace la gastronomía molecular, la gastrofísica y, en breve, la gastronomía personalizada a partir de *big data* y la nutrigenómica.
8. En muchas ocasiones se aumenta de manera importante el número de platos a degustar; pequeñas y breves obras de arte con cualidades organolépticas muy trabajadas.

9. Se olvidan por unos años la presencia de las frutas en los postres, casi siempre muy elaborados.
10. Se contempla de manera profesional el maridaje entre vinos, bebidas y los distintos platos o productos. En la actualidad también con carta de aguas.

LA GASTRONOMÍA EN EL PAÍS VASCO

El País Vasco es una de las regiones con más estrellas Michelin y con la gastronomía de mayor renombre. Su cocina, reconocida internacionalmente, trata de aunar las recetas más tradicionales de la tierra con las tendencias más vanguardistas. El ejemplo más destacable son sus afamados *pintxos*, una de las bases populares de su cultura gastronómica. El *pintxopote* es el arte de salir casi siempre en compañía o en grupo a recorrer las exquisiteces de cada establecimiento o zona de pertenencia.

Si tuviésemos que definir o etiquetar con brevedad la cocina singular del País Vasco, podríamos plantear que es la cocina de las 4 salsas: la salsa roja del bacalao a la vizcaína, la salsa verde de la merluza a la *koskera*, la salsa negra de los chipirones en su tinta y la salsa blanca del bacalao al pilpil (17).

De todos los platos quizá el más reconocido sea el comentado bacalao al pilpil, denominado así quizá por el ruido producido en el trascurso de su hervido o preparación y que consiste en posicionar unos trozos de bacalao desalado en una cazuela de barro maridado con aceite de oliva, ajo y guindillas. También merecen ser citados en primera línea el *marmitako* (bonito del norte con patatas sobre una base de cebolla, pimiento verde y laurel salse-ro); el bacalao a la vizcaína (salsa roja elaborada con pimientos rojos chorriceros); la purrusalda (puerros con patatas y bacalao) o las alubias de Guernica o Tolosa; la *zurrukutuna* (sopa de ajo, bacalao, pimientos y huevo) o el *sukalki* (guisado de carne con patatas), entre otros platos de gran tradición.

En la actualidad, la gastronomía popular sigue venerando los platos vinculados a las cuatro salsas, a los que ha incorporado la tortilla de patatas con o sin cebolla, la *putxera* u olla ferroviaria, que surge vinculada al ferrocarril de La Robla (26), y que consistía

en un cocido de legumbres con tropezos de carne, tocino, chorizo y morcilla, o en ocasiones exclusivamente patatas con carne (16), las paellas con distintos ingredientes, las alubias casi siempre rojas o rojo oscuro y sus tropezos. En los encuentros populares nos encontraremos también grandes chocolatadas, sopas de pescado o de ajo, degustación de quesos de la zona (Idiazábal), chorizos o chistorras, morcilla de puerro, asados de carne proveniente de ganado de pasto, exquisitas, sardinas, anchoas, verdel o besugos al *burduntzi* (parrilla con carbón vegetal).

A esta materia inicial le acompañará un extenso muestrario de repostería tradicional, como el pastel vasco (*bizkotxa*), elaborado con harina, manteca, huevos y crema pastelera; el *goxua* (nata montada cubierta con bizcocho emborrachado en almíbar, crema pastelera y azúcar caramelizado); *pantxineta* (hojaldre y crema pastelera); *mamiá* (cuajada de leche de oveja); *intxaur-saltsa* (salsa de nueces y miel) o los famosos pasteles típicos y exclusivos de Bilbao: pastel de arroz, carolina, bollo de mantequilla, orejas, pastel ruso, persiana, jesuita, juanita, *pantxineta* y el pastel borracho elaborado con bizcocho, almíbar y algún licor generoso. En la tabla I se recogen algunas peculiaridades de los mercados y productos singulares, y en la tabla II, los productos distinguidos con la etiqueta vasca de calidad.

En Euskadi es tradicional el consumo de pequeñas porciones de preparaciones culinarias, denominadas *pintxos*, sobre una base de pan o, en ocasiones, unidas por un palillo de mayor o menor dimensión. También nos encontramos la posibilidad de degustar cazuelitas o pequeñas raciones de preparaciones culinarias tradicionales (bacalao, albóndigas, ensaladilla, piperada, croquetas, caracoles, tortillas diversas, tostas de jamón, bonito en aceite, mejillones con tomate picante –tigres– o patatas bravas).

Este elemento sólido suele ir de la mano de un acompañamiento generoso de chacolí (vino blanco de uvas autóctonas), cerveza, sidra, vino (frecuentemente de La Rioja, alavés o navarro) y, en menor medida, de cerveza 0%, mosto de uva, agua mineral, caldo caliente, zumo o refrescos.

En este recorrido sobre las peculiaridades gastronómicas del País Vasco, parece oportuno dejar constancia del interés de “las cuadrillas” en el mantenimiento de los usos y costumbres sociales

Tabla I. Productos y mercados singulares en el País Vasco

Oferta en mercados locales: productos frescos, estacionales y de cercanía. 392 ferias previstas en 2019
Mercados municipales y mercados populares con presencia de productores locales
Auge de la producción tradicional y ecológica
Productos singulares
– Queso Idiazábal (www.quesoidiazabal.eus). Elaborado con leche cruda de oveja <i>labxa</i> y/o carranzana alimentadas en los verdes pastos del País Vasco y Navarra. Unas 120 queserías con DO
– Sidra artesanal (<i>sagardo</i>). Unas 50 sidrerías con <i>Eusko Label</i> y 270 productores
– Chacolí vizcaíno y guipuzcoano. En total, unas 80 bodegas repartidas por Vizcaya y Guipúzcoa con variedades de uva Hondarrabi Zuri para el chacolí blanco y <i>hondarrabi beltza</i> para el tinto o rosado
– Vinos (La Rioja alavesa). 14 000 hectáreas de producción y 263 bodegas con DO
– Ganadería de pastura. <i>Label</i> vasco con Indicación Geográfica Protegida (IGP)

Tabla II. Productos del País Vasco con Eusko Label

Carne de vacuno del País Vasco
Cerdo de caserío vasco
Cordero lechal del País Vasco
Pollo de caserío vasco
Bonito del norte y atún rojo
Huevo de caserío vasco
Leche del País Vasco
Alubias del País Vasco
Aceite de oliva virgen extra
Patata de Álava
Guindillas de Ibarra
Tomate del País Vasco
Lechuga del País Vasco
Pimiento de Guernica
Miel (<i>eztia</i>)
Sidra natural del País Vasco

y gastronómicos. “Las cuadrillas” cada vez con más frecuencia son grupos mixtos de edades similares que se encuentran a diario o algunos días concretos de la semana para compartir casi siempre un mismo recorrido de locales donde degustar algún *pintxo*, alguna bebida y comentar la actualidad social, deportiva, política, personal o histórica que proceda. La unión y persistencia entre las cuadrillas suele ser indefinida. Muchos se conocieron en la escuela y siguen de muy mayores compartiendo la denominada “ronda de vinos”, como ha venido ocurriendo con los *txikiteros*, en los que el vino (consumido en el vaso típico de *txikito*) y las canciones populares han alegrado muchas tardes de nuestras calles más emblemáticas.

Aunque en cada pueblo o ciudad podremos degustar excelentes especialidades, quizá es Bilbao donde nos encontraremos con *pintxos* más singulares en cuanto a componentes y nombre de pila:

- *El Grillo*: elaboración originaria del Bilbao de los años veinte a base de un bloque de patata cocida, lechuga y cebolleta. Uno de los clásicos de la catedral del *pintxo* de Bilbao: la taberna Saltsagorri, en el casco viejo de la villa, que gestiona con humor del *botxo* su dueño, el carismático Ernesto, acompañado de Laura.
- *La Gilda*: composición que se ideó en el bar Casa Vallés de San Sebastián en los años cuarenta, aunque, en la actualidad, es un emblema bilbaíno a base de guindilla, anchoa y aceituna atravesados por un palillo, regados con un buen aceite de oliva y un trocito de pan.
- *La Felipada*: triángulos de lechuga, anchoas, mayonesa y un toque picante que se idearon en el Bar Alameda de Bilbao.
- *El Bilbainito*: pequeña brocheta que une un langostino cocido y pelado, medio huevo cocido de gallina y mahonesa.

- *Bacalao*: bacalao desalado con o sin alegrías riojanas (picante) o confitado.
- *Txanpi*: *pintxo* más o menos ilustrado de champiñón.
- *Angulas*: cazuela de angulas, aceite de oliva virgen, ajo y un trozo de guindilla.

Encontramos también raciones de chopitos o calamares, chorizo al infierno, rabas, caracolillos, quisquillas (camarones) o una ración exquisita de *txangurro* (centollo) elaborado a base de carne desmenuzada de este marisco.

COSTUMBRES ESPECÍFICAS EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN

EL TXOKO

Enclave gastronómico con preparaciones tradicionales donde prevalece la materia prima, la elaboración artesanal y la empatía colectiva en torno a la mesa. En 1778, el viajero italiano Juan de Laglance relataba que las gentes de Bilbao se reunían en “cuarteles”, que describía como “casas situadas en la misma villa donde la gente se junta, merienda, juega y pasa el tiempo para alivio de sus incesantes trabajos” (18). Estos cuarteles consistían en reuniones y tertulias masculinas formadas para conversar, comer, tocar música e ir a juegos de pelota (27). Contaban con la figura de la “cuartelera”, la mujer encargada de limpiar y preparar la comida a los tertulianos. Francisco de Hormaeche refiere en 1846 que en los cuarteles se reunían por la noche, privadamente, personas del mismo sexo, edad y categoría, que podían ser hombres o mujeres. La primera sociedad gastronómica donostiarra fue La Fraternal, fundada el 11 de abril de 1852, como sociedad de recreo con distintas actividades educativas, lúdicas y sociales (28).

CONVIVIALIDAD

En los *txokos*, degustaciones de café, tabernas, terrazas y plazas. La mesa es un icono de vida, gastronomía, cultura y comunicación. También en los negocios.

LA CUADRILLA

Grupo de personas unidas por la tradición y la amistad que comparten el trascorrir de la vida durante largos periodos de su existencia.

EL TXIKITEO

Costumbre de gran tradición que consiste en pasear por una zona concreta donde se visitan un número más o menos fijo de establecimientos para el consumo de bebidas (y opcionalmente algunos *pintxos* o tapas) y para compartir la actualidad.

En ocasiones pueden cantarse en común canciones tradicionales o conversar en grupos en los interiores o en la calle. Algunos grupos pueden verse a diario y otros algún día concreto a la semana.

EL DEPORTE RURAL (*HERRI KIROLAK*)

El fútbol o los partidos de pelota vasca tienen gran importancia en la socialización, a la hora de compartir mesa o bocadillo y en los retos y apuestas.

PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO: EVOLUCIÓN Y TENDENCIAS

Estudiosos antropólogos e historiadores han descrito las peculiaridades alimentarias de los habitantes del territorio histórico-cultural de Euskadi desde hace cientos de años (2-4,8). Los datos que hoy conocemos respecto al consumo alimentario en el País Vasco (CAPV) anteriores a 1961 proceden del análisis de documentos históricos y de la tradición oral.

A principios del siglo xx, el modelo alimentario se caracterizaba por el consumo predominante de productos elaborados con harina de maíz (pan de maíz, tortas de maíz, *talo...*), leche, queso, cuajadas, castañas, nueces, manzanas y pan de centeno. Como hemos comentado, a pesar del elevado consumo de maíz no se han descrito casos de pelagra, probablemente debido a la importante ingesta también de leche y derivados lácteos, ricos en niacina.

En esta época, destacaba como fuente proteica de origen animal un abundante consumo de huevos de obtención tradicional. La carne se consumía esporádicamente, sobre todo como productos de matanza. Un elevado consumo de leguminosas (habas y alubias) completaba los aportes proteicos (29).

Los rápidos cambios sociales experimentados a partir de los años cincuenta como consecuencia del proceso de industrialización y el paulatino abandono del ámbito rural hicieron surgir grandes asentamientos urbanos en los que los hábitos de vida sufrieron una progresiva modificación. Esta evolución ha introducido sensibles cambios en el modelo de consumo alimentario, con gran influencia del patrón estándar de muchos países occidentales y la pérdida importante y progresiva de algunas preparaciones de la antigua cocina tradicional.

Una de las primeras informaciones objetivas disponibles respecto a la ingesta alimentaria en el País Vasco y la estimación de los aportes en energía y nutrientes procede del estudio dirigido por el Prof. G. Varela *La nutrición de los españoles*, llevado a cabo en 1961 (30). En este trabajo se contemplaba como área regional la cornisa cantábrica y se desglosaban los resultados referidos a esta zona.

De acuerdo a este estudio, la disponibilidad alimentaria media en los hogares a principios de la década de los sesenta representaba unos aportes medios de energía por encima de las 3500 kcal/hab/día. Las proteínas contribuían en un 11% a la ración; las grasas, con un 33%, y los hidratos de carbono representaban el 56%.

El modelo de consumo alimentario en el País Vasco en 1961 expresaba consumos de huevos, leche, carnes, azúcar y legumbres por encima de la media estatal en aquel año. Por el contrario, los aportes de pescados, lácteos, verduras y frutas eran inferiores a la media estimada para el conjunto de la población española.

La Encuesta de Presupuestos Familiares de 1981 (31), elaborada por el Instituto Nacional de Estadística (INE), expresaba modificaciones importantes respecto a los datos precedentes. El patrón descrito traducía un considerable aumento en el consumo de alimentos proteicos de origen animal (carnes, pescados, huevos y lácteos). También se apreció un incremento en los aportes de frutas y de verduras. Sin embargo, comenzaba a detectarse una disminución importante en la compra de legumbres, cereales y patatas.

A pesar de estos cambios, en 1981 la comunidad autónoma del País Vasco seguía caracterizándose por mantener mayores consumos de legumbres, lácteos, huevos y pescado que la media estimada para la población española.

A partir de los resultados de los estudios EINUT-I y EINUT-II (1989-1990), puede observarse que en los últimos 10 años había continuado aumentando el consumo global del grupo de los lácteos, había seguido disminuyendo el consumo del grupo de cereales, patatas y pan, lo mismo que el consumo de carnes y pescados, frutas y también el grupo de azúcares y dulces (32).

En los últimos años se ha detectado una pérdida progresiva de la estructura tradicional, especialmente en la población más joven, con un aumento considerable del consumo de productos de bollería, embutidos, platos preparados y refrescos. En este grupo de población se ha producido un aumento del riesgo de ingesta inadecuada, de obesidad infantil y otros indicadores de riesgo evitables.

INGESTA ALIMENTARIA ACTUAL

El País Vasco es una de las comunidades autónomas con mayor gasto per cápita en alimentación. En el 2017 se contabilizó un gasto de 1660 euros por persona y año frente a los 1528 euros de media estatal. Según la Encuesta de Presupuestos Familiares, Euskadi y Cataluña están a la cabeza en gasto por familia en el capítulo de alimentación.

Si consideramos el perfil de consumo alimentario de manera comparativa, el País Vasco consume menos cantidad de carne (47,4 kg/pc/año), mayores cantidades de pescado (28,3 kg), más cantidad de aceite de oliva (9,8 l/pc/año), más frutas frescas (112,5 kg) y mayor aporte de vino (6,4 l/pc/año). Por el contrario, consumimos menos verduras frescas (59 kg), menos bebidas refrescantes y gaseosas (33,5% que la media), menos platos preparados (19%) y menos leche (3%), según datos de Mercasa (33) y del Mapama de 2017 (34).

En relación al consumo de alimentos valorado de manera individual a través del trabajo de campo del Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE), podemos estimar un modelo de consumo medio representado en la figura 2, en el que destaca la ingesta diaria de frutas (362 g), de pescado (84 g), de hortalizas frescas (230 g) y de agua embotellada (155 ml).

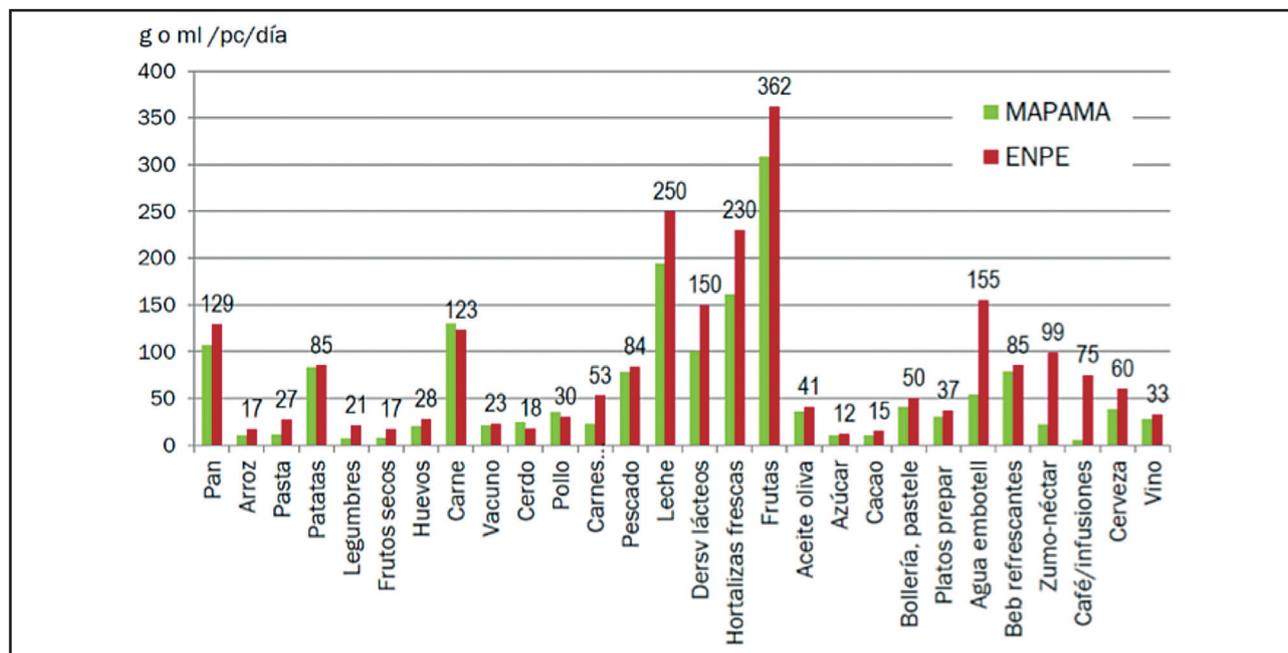


Figura 2.

Perfil de consumo alimentario en el País Vasco en 2017 a partir de datos de consumo individual (Estudio ENPE) y del Panel de Consumo Alimentario (Mapama). Fuente: Estudio ENPE y datos de elaboración propia a partir de MAPAMA, 2017 - MERCASA, 2017.

En relación a las Guías Alimentarias de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) (35), el consumo alimentario tipo en la comunidad autónoma del País Vasco debía mejorar en lo que respecta al consumo de frutas, verduras, hortalizas y legumbres, mantenerse en lo referente al consumo de pescado y moderar los aportes de carnes, embutidos, alimentos ultraprocesados, bollería industrial y chucherías. Hay que intensificar con responsabilidad la elección de productos de cercanía, estacionales y de producción sostenible y tradicional.

CONCLUSIONES

La alimentación y todo lo relativo con el hecho de comer se configura como un importante eje social, de vida y de convivencia en el País Vasco.

El sector de la alimentación generó en 2018 el 10,6% de la riqueza del País Vasco, con una aportación de 96500 puestos de trabajo directos. A nivel poblacional se valora la calidad de los productos y los productos locales fruto de la tradición y se dedica un gasto importante en la cesta de la compra, en la que prima el interés por la cantidad y calidad de los productos. Aunque se busca la innovación tecnológica y culinaria, se muestra y se cultiva la importancia en mantener vigentes los platos tradicionales. Prevalece y se cuida el respeto por mantener los puntos tradicionales de compra: ferias agrícolas, mercados municipales y mercados rurales con la presencia de aldeanas/*baserritarras*, pequeños productores locales del agro vasco. Se confiere un alto

valor al producto de proximidad y a la etiqueta vasca de producto de calidad (*label vasco*).

En los últimos años han surgido nuevas formas de cooperativas para la producción y comercialización, con auge de las explotaciones ecológicas. Existe una concordancia histórica entre alimentación y paisaje. En los últimos tiempos, y de la mano de las nuevas tendencias, está produciéndose una simbiosis entre usos sociales –gestión empresarial– y gastronomía. Las vanguardias gastronómicas no han desterrado las raíces de la cocina vasca, anclada a su tierra, a sus tradiciones y a sus productos. Muy al contrario, se cultiva y se potencia la cocina tradicional de los afectos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bengoa JM. Las transiciones alimentarias. Conferencia pronunciada en el IV Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Bilbao, octubre 2000. *Anales Venezolanos de Nutrición* 2000;13(2):135-42.
2. Haranburu Altuna L. Historia de la alimentación y de la cocina en el País Vasco. San Sebastian-Donostia: Hiria; 2000.
3. Agirre E. La alimentación en Euskal Herria. Enciclopedia Auñamendi. 2018 [consultado 7 de diciembre de 2018]. Disponible en: <http://aunamendi.eusko-ikaskuntza.eus/es/la-alimentacion-en-euskal-herria/ar-20044>
4. Barandiaran JM, Manterola A. La alimentación doméstica en Vasconia. Bilbao: Eusko Jaularitz y Etniker Euskalerría; 1990.
5. Macías Muñoz O. La alimentación de los mineros de Triano (Vizcaya): Reivindicaciones obreras y mejoras sociales, 1900-1907 [consultado 9 de diciembre de 2018]. Disponible en: <http://www.euskoneus.eus/0367zkb/gaia36702es.html>
6. Aranceta J, Pérez C, Marzana I, et al. Encuesta de Nutrición de la Comunidad Autónoma Vasca. Tendencias de consumo alimentario, indicadores bioquímicos y estado nutricional de la población adulta de la Comunidad Autónoma Vasca. Vitoria: Gobierno Vasco; 1994.

7. Palanca Cañón JD. Introducción y generalización del cultivo y consumo alimentario y médico de la patata en el País Vasco: 1760 a 1860. Tesis doctoral UPV/EHU; 2011.
8. Caro Baroja J. Los Vascos. Madrid: Minotauro; 1958.
9. Arozena F. La introducción del maíz. Gonzalo de Percatzegui. Revista Internacional de Estudios Vascos 1933; año 27(Tomo XXIV):362 [consultado 7 de diciembre de 2018]. Disponible en <http://hedatuz.euskomedia.org/1557/1/24362364.pdf>
10. Goikoetxea Markaida A. El chocolate en el País Vasco. Zainak 2011;34: 507-16.
11. Macías Muñoz O. El chocolate en el País Vasco, la revolución de lo dulce y nuevos hábitos sociales (1700-1936) [Acceso 7 de diciembre de 2018]. Disponible en: <http://www.euskonews.eus/0409z/bk/gaia40901es.html>
12. Bengoa JM. En torno al II Congreso Mundial Vasco. Symposium de Nutrición de 1987. Donosti. Gac Med Bilbao 2003(Supl.):28-9.
13. EUSTAT. Producción agrícola de la C. A. de Euskadi por tipo de cultivo según territorio histórico. 2016 [consultado 9 de diciembre de 2018]. Disponible en: www.eustat.eus/elementos/ele0012200/Produccion_agricola_de_la_CA_de_Euskadi_por_tipo_de_cultivo_segun_territorio_historico/tbl0012208_c.html
14. Ritchie CIA. Comida y civilización. Madrid: Alianza Editorial; 1988.
15. El azúcar, la especia más irresistible. National Geographic 2016;12:33 [consultado 7 de diciembre de 2018]. Disponible en www.nationalgeographic.com.es/historia/grandes-reportajes/el-azucar-la-especia-mas-irresistible_9439/1
16. López E. Cocinan icasteco liburua chit bearra famili gucietan. Tolosa; 1886 [consultado 8 de enero de 2019]. Disponible en: www.euskalmemoriadigitala.eus/handle/10357/3337
17. Busca Isusi JM. Alimentación y guisos en la cocina vasca. San Sebastián: Txertoa; 1983.
18. Enríquez JC. Viajes y viajeros en el Bilbao ilustrado. De las miradas cultas a las experiencias de los trabajadores pobres. Bidebarrieta 2003;14 [consultado 7 de diciembre de 2018]. Disponible en: www.ehu.es/ojs/index.php/Bidebarrieta/article/viewFile/18533/16360
19. Macías O. La cultura culinaria de Bilbao a finales del siglo XIX. XV Congreso de Estudios Vascos: Euskal zientzia eta kultura, eta sare telematikoak = Ciencia y cultura vasca, y redes telemáticas = Science et culture basque, et réseaux télématiques = Basque science and culture, and telematic networks. Donostia, 2001. San Sebastián: Eusko Ikaskuntza; 2002. pp. 259-65 [consultado 7 de diciembre de 2018]. Disponible en: www.euskomedia.org/PDFAnt/congresos/15/02590265.pdf
20. Macías Muñoz O. Cocineras vascas: tradición e innovación en las postrimerías del siglo XIX y comienzos del siglo XX [consultado 9 de diciembre de 2018]. Disponible en: www.euskonews.eus/0525z/bk/gaia52502es.html
21. Fernández Casado A. Guía histórica de fondas, posadas, hoteles, restaurantes, tabernas y chacolís de Bilbao. Bilbao: BBK; 2009.
22. Biscayenne. Bilbainas & cocineras: las hermanas Azcaray y El Amparo. 29 de octubre de 2012 [consultado 20 de enero de 2019]. Disponible en: www.biscayenne.com/2012/10/bilbainas-las-hermanas-azcaray-y-el.html
23. Biscayenne. José Castillo y las viejas recetas. 2 de junio de 2014 [consultado 20 de enero de 2019]. Disponible en: www.biscayenne.com/2014/06/jose-castillo-y-las-viejas-recetas.html
24. Arozamena Ayala A. Busaca Isusi, José María Auñamendi eusko entziklopedia. Fondo Bernardo Estornés Lasa [consultado 20 de enero de 2019]. Disponible en: aunamendi.eusko-ikaskuntza.eus/eu/busca-isusi-jose-maria/ar-34261
25. El desarrollo de la nueva cocina vasca [consultado 20 de enero de 2019]. Disponible en: theculinarynation.com/gastronomia-vasca/la-cocina-vasca-se-reinventa
26. Ayuntamiento de Balmaseda. La putxera balmasedana [consultado 20 de enero de 2019]. Disponible en: www.balmaseda.eus/es-ES/San-Severino/Historia/Paginas/default.aspx
27. Prado Antúñez Al. Fiestas, romerías y bailes en el Bilbao del antiguo Régimen: mecanismos de control y evolución de la fiesta y la comensalidad. Bidebarrieta 2014 [consultado 20 de enero de 2019]. Disponible en: http://bidebarrieta.com/includes/pdf/4_20150618114608.pdf
28. El origen de las sociedades gastronómicas [consultado 20 de enero de 2019]. Disponible en: www.sociedadesgastronomicas.com/articulo.php?id=190
29. Aranceta Bartrina J. Modelo de consumo alimentario en el País Vasco. Zainak 2008; 30:29-46.
30. Varela G, García D, Moreiras-Varela O. La nutrición de los españoles. Diagnóstico y recomendaciones. Madrid: Escuela Nacional de Administración Pública; 1971.
31. INE. Encuesta de Presupuestos Familiares 1980-81. Estudio sobre nutrición. Tomo V (2.ª parte). Madrid: INE; 1985.
32. Aranceta J, Pérez Rodrigo C, Eguileor I, et al. Food consumption patterns in the adult population of the Basque Country (EINUT-I). Publ Health Nutr 1998;1:185-92.
33. MERCASA. Alimentación en España 2017. Producción, industria, distribución y consumo [consultado 20 de enero de 2019]. Disponible en: alimentacionenespana.es/ae.
34. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA). Informe del consumo de alimentación en España 2017. Madrid: MAPA; 2018.
35. Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): Aranceta Bartrina J, Arijalva V, Maiz Aldalur E, et al. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. Nutr Hosp 2016;33(Supl. 8):1-48.