

COCINA VIZCAINA.COM

PLACER Y SALUD

LECCIÓN INAUGURAL DEL CURSO ACADÉMICO 2003

a cargo del

ILMO. Sr. Prof. Dr. JESÚS LLONA LARRAURI

COCINA VIZCAINA.COM
PLACER Y SALUD

LECCIÓN INAUGURAL DEL CURSO ACADÉMICO 2003

a cargo del

ILMO. Sr. Prof. Dr. JESÚS LLONA LARRAURI

Excmo. Sr. Presidente
Excmo. E Ilmos Sres Académicos
Sras. Y Señores
Amigos

Ocuparnos de algo tan sencillo y tradicional, pero muchas veces olvidado como la Cocina de Bizkaia, obedece a nuestro interés de penetrar en ella a través de nuestra historia personal y familiar, de Garbiñe y mía, y la oportuna llegada de la Asociación de Hostelería de Vizcaya, a través de su Gerente ejecutivo Sr. Gago, que nos propuso hace unos meses, escribir un libro sobre nuestra cocina vizcaína, y el resultado ha sido "Bizkaiko Sukaldaritza", "Cocina Vasca en Bizcaya" que recoge historias y costumbres de nuestros antepasados, detalles de la cocina tradicional actual, y unas 200 recetas de Garbiñe casi todas por no decir todas hechas en nuestra casa y en la de nuestros padres, recetas y platos caseros que se han hecho y se hacen en numerosos hogares vizcaínos, y en numerosos restaurantes de los del Menú del día o como mucho el menú Gastronómico. Así, dicho sencillamente, es la cocina de nuestras casas y restaurantes de comer bien y sin complicaciones, puesta en unos papeles.

El proyecto cocinavizcaina.com, nació en realidad de la iniciativa del Diputado Foral de Empleo y Formación Sabin Arana, que lanzó el reto de ocuparse de la cocina de Bizkaia tantas veces olvidada al socaire de otras mejor vendidas, en una reunión del Patronato de la Escuela Superior de Hostelería de Artxanda, y se desarrollará y consolidará en tres fases: A) La primera es el proyecto aludido cocina vizcaina.com que se ha materializado en la propia edición del libro "Bizkaiko Sukaldaritza". "Cocina Vasca en Bizkaia", una obra eminentemente práctica a la que además de los autores, han contribuido la Escuela y el Patronato. B) La segunda fase del proyecto se basa en el establecimiento de un premio con el que se persigue incentivar la gastronomía vizcaína, a realizar antes del mes de julio en curso. C) Finalmente, la tercera fase consistirá en el fomento de la cocina propia de Bizkaia entre los establecimientos hosteleros y se difundirá la Cocina Bizkaia recogida en el citado libro. Los establecimientos galardonados serán reconocidos con un distintivo cuya denominación coincidirá con la obra "Bizkaiko Sukaldaritza". Este libro se ha colgado ya en la red y se traducirá al euskera e inglés, para ayudar a la mejor difusión de la cocina de Bizkaia.

Hecho este preámbulo les saludo a Ustedes y trato de llegar a donde quiero, que es explicarles el placer de comer nuestra cocina de Bizkaia y el resultado final porque somos un pueblo muy saludable, que vive muchos años. Cuando nos referimos a la cocina bizkaína, es la cocina casera heredada de nuestras madres, que se hace en muchas de nuestras casas, no otra cosa que las patatas en salsa verde, las vainas con patatas, el marmitako, las alubias con berza, unos gallitos fritos, el bonito con tomate? una falda de ternera guisada, carrillera en salsa, una chuleta y si terciar un buen chuletón, y postres sencillos y caseros hechos en tantos y tantos restaurantes como

el arroz con leche, la cuajada o sencillamente un flan de huevo. ¿Esto es fácil? Nuestras madres y muchas esposas lo han hecho sin rechistar, a veces con poco dinero, y consolidamos una cocina deliciosa y saludable. A ellas, madres y esposas, debemos un homenaje que no se tributa porque vende poco

Y dicho esto, pasamos a exponer cuanto se refiere a la Cocina Vizcaína, en sus dos vertientes, gastronómica y saludable

La cocina de Bizkaia ha evolucionado mucho desde aquellos años, a comienzos del siglo XX, en que algunos restaurantes del Casco Viejo tenían angulas en el menú del día, gracias a la labor callada de muchas etxeakoandres y amatxus que en sus casas sentaron las bases de un hacer sencillo, gustoso, saludable y barato, a los muchos txokos que hacen de siempre una cocina tradicional y evolucionada con productos de calidad, y a la labor constante y fecunda de los profesionales de la cocina que la han llevado a cotas antaño insospechadas, y que en el conjunto de la Cocina Vasca, ocupa un lugar privilegiado en el escalafón mundial.

Puede que sea una bilbainada pero lo dijo Savarin, pseudónimo de Francisco Moreno de Herrera, Conde de los Andes, a finales de los sesenta en una colaboración en Blanco y Negro. Savarin era un experto conocedor de las cocinas del mundo y viajero infatigable, y dijo: "*Bilbao es la Meca de la Gastronomía española. Digna capital de Vizcaya, donde la buena cocina, como el amor de Don Juan Tenorio, recorre toda la escala social.... Tengo para mí que éste es uno de los mejores momentos de Bilbao como escaparate gastronómico. Hay muy buenos restaurantes*". Seguro que se refería a los Luciano, Guría, Colavidas, Víctor, Monterrey, Kirol y otros que marcaron el camino de la calidad.

En estos tiempos de propuestas de cocina de fusión, de recetas desestructuradas y de reivindicación del diseño tanto en el fondo como en la forma, la cocina tradicional que hasta hace poco era la popular y casera, está pasando a ser cocina de restaurantes, ya que está naciendo una nueva cocina casera y doméstica propiciada por las nuevas costumbres, hábitos y situación socioeconómica, la cocina clásica se convertirá en una referencia, y la contemporánea de hoy se irá convirtiendo con el tiempo en la clásica. Lo dice Ferrán Adriá, el mejor cocinero del mundo. ¿Habrá otra revolución gastronómica, otra nouvelle cuisine al estilo Bocuse, Guerard, Troisgros, Arzak, Subijana y Arguiñano, como hace 25 años?. Es difícil decirlo sin la bolita de cristal. Lo cierto e importante es que la cocina tradicional no se pierde, que cada vez más son muchos los que tienen la cocina y la gastronomía como hobby, que las mujeres están en compás de espera, y que la cocina de los restaurantes pasa por una época fecunda y feliz nunca conocida.

No debemos olvidar y sí recordar muy encarecidamente, que en Bizkaia se hizo los últimos años cocina bien hecha, actualizada y puesta al día, con pocas concesiones a los vaivenes culinarios, con productos de calidad, y dominio de la cocina de los pescados, carnes excelentes y algo puede decir en éste sentido quien esto escribe, los mejores productos de la huerta entre los que entran excelentes tomates, piperras, vainas cebollas y cebolletas, acelgas, etc., excelentes arroces, ensaladas y sopas, asados extraordinarios, que dieron lugar a platos emblemáticos como

los bacalao al pil-pil, a la bizkaína y Club Ranero, angulas a la bilbaína, txipirones en su tinta, la ventreska al horno adornada con cebollas y pimientos verdes, marmitako de bonito, sopa de pescado de tantos y tantos restaurantes, sardinas de Santurce al más lujurioso estilo Currito, Villagodio, guiso de rabo de buey, la simple y deliciosa compota, pastel de arroz, canutillos de Bilbao, mamía de leche de oveja, arroz con leche, y tantos otros que quedaron al ingenio y creatividad de los maestros de la cocina.

Dejamos aun lado la historia de la cocina vasca, que nos ha llegado a través de las investigaciones arqueológicas y etnográficas que se han venido realizando después del descubrimiento del dolmen de Eguilaz, en Alava (183) y de los estudios de Aranzadi, Barandiarán y Eguren a partir de 1916, para significar que de lo que se sabe, nuestra cultura comienza hace 50.000 años, que aquellos hombres procedían del Neandertal en el Paleolítico Medio y posteriormente del de Cromagnon en el Paleolítico Superior, aunque lo que se llama tipo vasco, es relativamente reciente y tiene a lo sumo unos 7.000 años. Estos primeros hombres, según se ha podido conocer por estudios realizados en la cueva de Santimamiñe, cerca de Gernika, comían animales de caza, gran cantidad de moluscos, y pescados y que además, sabían cocerlos.

Hace 2000 años mucho antes del Descubrimiento de América, la alimentación de los europeos, salvo los ricos y poderosos era pobre y monótona, y así, la Grecia de la filosofía, la democracia, la escultura y los juegos olímpicos, apenas comía pan y aceitunas (Cossío), mientras los romanos conquistaron muchos territorios comiendo una masa de harina y agua, un trozo de queso y un vaso de vino en las fiestas. Más tarde, el intercambio de culturas a través de los árabes hacia España fue muy grande, adonde trajeron el trigo, las aceitunas y los melones, el cultivo del azúcar, el olivo y la vid, y de otros lugares, el arroz, las naranjas, y el azafrán. Los árabes dejaron en Andalucía, Extremadura, y parte de Castilla y Cataluña, Aragón y el sur de Navarra, la cocina del aceite de oliva, mientras en el norte, vascos, cántabros, astures y gallegos, fueron comunidades en las que predominó la grasa de cerdo como condimento.

Sin embargo, los tres alimentos básicos de los vascos hasta el descubrimiento de América, fueron las habas, las castañas y el mijo, sin olvidar que en la antigüedad reverenciaron al roble, y en la época romana se mencionó que las bellotas formaban parte de la alimentación de los vascos, y otros pueblos del norte peninsular. Gipuzkoa y Bizkaia fueron pueblos pobres, sobre todo desde el punto de vista agrícola, haciendo honor al dicho de *"rico en manzanas, pobre de pan y vino"*. Castilla fue rica de pan y vino (el vino era símbolo de riqueza), y mientras Alava y Navarra tuvieron tierras fértiles, Gipuzkoa y Bizkaia abundaron en manzanas. Como alimentos energéticos complementarios habría que mencionar la miel, algo de azúcar importada, y en cuanto a la grasa se consumía la de cerdo, aunque algunos pocos utilizaban aceite de oliva importado que se reservaba para freír pescado y otros platos refinados (Arizaga, B.).

Pero el Descubrimiento de América condujo a un cambio de tal magnitud en la cultura alimentaria de todos los pueblos europeos, y del vasco en particular, que se puede definir como una verdadera revolución. Todo comenzó con la búsqueda de las especias, que hoy no dice

mucho a nuestros hábitos alimentarios, pero en la Edad Media era fácil el deterioro de los alimentos, con muchos olores y sabores, correspondiendo a los cocineros la proeza de transformar aquellos alimentos deteriorados en excelentes platos gracias al uso de especias como la canela, pimienta, nuez moscada, y sobre todo clavo, pero... venían de muy lejos.

Fué en el siglo XV, cuando Vasco de Gama dobló la punta del sur de África, que se facilitó el transporte de especias, llegando a ser un negocio importante, y después Vasco Núñez de Balboa y Hernán Cortés, hasta que en 1519, Magallanes zarpó de Sanlúcar de Barrameda con cinco barcos y 265 tripulantes a hacer el mismo recorrido pero regresó tres años más tarde con solo un barco, la fragata Victoria, después de perder 247 tripulantes diezmados por el escorbuto, y 16 tripulantes al mando del vasco Elcano, con un botín colosal para la época: 600 quintales de clavo. Unos pocos años más tarde, Miguel López de Legazpi, de Zumárraga, llegó y ocupó las "islas de poniente", las Filipinas, donde se daba el clavo y otras especias, y mientras se llegaba desde Europa bordeando la costa africana, resultaba difícil cruzar de este a oeste, desde México a Filipinas, porque los vientos y las corrientes lo impedían. Muchos murieron en el intento entre ellos Elcano. Legazpi, otro vasco de Zumárraga, acompañado del fraile agustino Andrés Urdaneta, hizo el recorrido de Filipinas a México a través del Pacífico Norte, bordeando los Estados Unidos actuales hasta llegar a Acapulco, cargado de especias sobre todo clavo y canela.

El viaje del Descubrimiento de América por Colón tuvo, en principio, la misma finalidad: la búsqueda de las especias en Extremo Oriente, sin duda con deseos de enriquecerse y una buena dosis de aventurerismo, pero necesitados en mejorar los medios de conservación porque las especias facilitaron el consumo de carnes y demás productos animales. Pero ¿qué vio Colón cuando pisó tierra del continente americano? El día 12 de octubre de 1492, Cristóbal Colón escribió en su cuaderno lo siguiente: *"Todos los que yo vi eran todos mancebos, que ninguno vi de edad de más de treinta años, muy bien hechos, de muy fermosos cuerpos y muy buenas caras.... Ellos son de buena estatura, de grandeza, y buenos gestos, bien hechos"*. Habían nacido las Américas, otra ruta que la de las especias. El Nuevo Mundo, gentes sobrias y templadas en el comer y beber que se alimentaban de maíz, patatas, tomate, frijoles, yuca, aguacate, guayaba, así en abundancia, y algo de caza y pesca.

Durante los viajes que siguieron al Descubrimiento del Nuevo Mundo, se llevaron asnos, vacas, caballos, toros, ovejas y cerdos, y con ellos, semillas de cereales como el trigo, y verduras como alcachofas, zanahorias, espinacas, calabazas, berenjenas, remolachas, ajos, perejil, acelgas y apios, con nueces, almendras y avellanas, juntamente con otros alimentos procedentes del continente africano, principalmente mijo, sorgo, garbanzos, dátiles, higos y granadas, en un movimiento de transculturización alimentaria que supuso una verdadera revolución.

En el País Vasco, como en el resto de Europa, el intercambio alimentario influyó, sin duda, en las costumbres de nuestros antepasados durante casi tres siglos, hasta el punto que muchos creen que maíz, alubias, patatas o pimiento, entre otros productos, fueron autóctonos de nuestros caseríos. La introducción de estos nuevos alimentos en el siglo XVI, XVII y XVIII hicieron cambiar los hábitos rurales, y con ello, el consumo alimenticio. El maíz sustituyó al mijo, en la

dieta vasca, adaptándose perfectamente a la humedad del país, y al trigo desde su nueva versión de alimento para personas y animales. Los historiadores fijaron el siglo XVI como época de introducción del maíz en el País Vasco, generalizándose su cultivo en los dos siglos siguientes, a base de modificar sustancialmente las estructuras agrarias de los caseríos vascos.

Posteriormente, a finales del siglo XIX se introdujo la patata coincidiendo con la regresión de las castañas, llegando hasta principios del siglo XX, y seguramente al mismo tiempo y época llegó el tomate.

Según Gurutzi Arregui "la alimentación diaria en una familia rural a primeros de siglo consistía en un desayuno de leche cocida y talo, ó torta hecha con harina de maíz. La comida principal a mediodía, comenzaba con un caldo denominado zuki que se tomaba en taza ó katilu y al que se le echaban trozos de talo ó de pan casero. Con todo, el pan de trigo, ogie, era considerado un bien escaso. Después venía un cocido de alubia ó haba condimentado con tocino ó con carne de vacuno conservada en salazón, arakie. Este condimento normalmente lo tomaban los comensales de un gran plato común. Los mismos condimentos de carne ó tocino se comían troceados sobre trozos de pan o de talo. La comida finalizaba con manzanas crudas, nueces ú otras frutas del tiempo. también era frecuente tomar miel como postre. La cena consistía en un cocido de patatas y más frecuentemente hortalizas, berzas y puerros. Pero el puerro era despreciado como cocido. Era más utilizado como condimento. La cena terminaba con un tazón de leche donde se desmigaba la torta de maíz y en invierno se tomaban castañas cocidas o asadas. El vino no era una bebida ordinaria. Tampoco, se lomaba sidra en las comidas. El queso era más utilizado en colaciones fuera de las comidas".

LA COCINA EN BIZKAIA

A comienzos del siglo XX la fama de la cocina vasca comenzaba a sustentarse, a abrir los caminos, de lo que serían los últimos treinta años hasta terminar el milenio. En 1910 varios restaurantes del Casco Viejo de Bilbao, ofertaban angulas en su menú del día, y en algunos pueblos guipuzcoanos como Bergara regalaban un puñado de kokotxas a quien comprara una merluza de buen tamaño, lo que da idea de que la cultura del bien comer comenzaba a calar hondo en los vascos. En 1929, el insigne Julio Camba decía: "*La capital gastronómica de España debiera estar en la costa, y especialmente, en una costa norteña, porque es del Norte de donde viene el apetito. Ya Bilbao, con su tridente amenaza el centro de Madrid*", y unos años más tarde el prestigioso doctor Gregorio Marañón, médico y humanista, decía de forma rotunda: "*He de nombrar, ante todo, a la región vasca sin duda a la cabeza de las excelencias hispánicas en la cocina, con tan unánime reconocimiento que basta su mención*".

Pero en nuestra opinión, la cocina de Bizkaia de las primeras décadas del siglo, se hizo sobre todo en los "otros restaurantes", en los "txokos" y sociedades gastronómicas, en los merenderos y de manera singular en las cocinas domésticas donde las etxeakoandres y amatxus, oficiaban una comida sencilla, tradicional y sobre todo, elaborada con los productos de la tierra. Con un

restaurante cada mil habitantes punteros en las guías gastronómicas, posiblemente la autonomía con más densidad en esta clase de establecimientos, y un "txoko" y sociedad gastronómica cada 2.000 habitantes, la oferta gastronómica cubre toda clase de apetencias de un pueblo que sabe comer y disfruta cocinando y comiendo.

Con una especial configuración geográfica entre un mar bravío y los montes y la meseta castellana, tienen especial aceptación los hábitos pesqueros artesanales, cocinando los pescados fresquísimos a las pocas horas de su captura, de tal modo que para muchos se identifica la cocina vasca con la cocina de los pescados. No es así, al menos en su sentido estricto, porque cada caserío vasco o baserri es una granja mimada que ofrece calidad: los mejores pollos y gallinas criados en libertad, terneras, vacas y bueyes que el baserritarra o casero lleva o tiene en casa, los nutritivos forrajes costeros ricos en yodo que dan un sabor especial a las carnes, el cerdo criado en casa es una maravilla y ofrece riquísimas morcillas, lomos, chorizos y jamones, la huerta ofrece un poco de todo: tomates, vainas, cebollas, ajos, patatas, pimientos de Gernika, etc. Las setas, en los montes próximos, se ofrecen casi todo el año y los vascos aman y entienden la micofagia que practican. La abundancia de rebaños de ovejas latxas aclimatadas a las alturas y los valles siempre húmedos, ofrece tres alimentos de calidad artesanal: un cordero lechal sabroso, la mamia o cuajada tan vieja como el pueblo vasco, y los quesos elaborados con leche de oveja, siempre escasos y exquisitos. Chispeante y con bishigarri el alegre txakolí al norte, la sidra es una alternativa querida siempre en las sidrerías guipuzcoanas y establecimientos vizcaína, y la Rioja Alavesa ofrece vinos de gran calidad apreciados en todo el mundo, son los complementos de una buena comida desde el restaurante, el asador o el merendero, al txoko o sociedad gastronómica, o a cualquier casa en la que oficia la amatxu, o la amama.

Los restaurantes ofrecen platos punteros, la merluza en salsa verde, kokotxas, chuletón de buey o Villagodio, merluza con kokotxas y almejas, cogote a la parrilla, los bacalao al pil-pil, vizcaína y Club Ranero, ensaladas de bogavante, langosta o vieiras, sisas al horno, cardo con almendras, pimientos del piquillo rellenos de merluza, de perretxikos o txangurro, angulas a la bilbaína, bonito con pisto o con piperrada, lenguado al txakolí, txangurro, salmonetes al horno, rabo de buey al vino tinto, becada en su tiempo, pato a la naranja, peras al vino tinto, manzanas asadas, compota, arroz con leche, cuajada, queso, natillas, flan, tartas variadas, con un etcétera muy largo, mientras otros vanguardistas nacidos al calor de las nuevas cocinas, ofrecen platos tan sugestivos como el calamar brunoise sobre tosta de patata al anís con pinceladas de salsa negra, foie gras en tocho con anís estrellado y frutas tropicales, y la sopa fría de jalea de especias con sorbete de cítricos al enebro y cristal de pimienta.

En los merenderos, caseríos y txakolís, situados en pequeños núcleos rurales y a veces en pleno monte, no faltarán nunca las alubias rojas con sus sacramentos (chorizo, morcilla, costilla y guiarra o magro) y berza, la porrusalda de patatas y puerro y a veces con bacalao, las verduras del tiempo cocidas y con un refrito de ajos o albardadas, las ensaladas cada vez más variadas e ilustradas, los huevos fritos con chorizo o jamón, revueltos de todo tipo y tortillas de jamón, setas y otros, truchas en su época, eskallus, asados de cordero y cabrito, pollo de caserío asado, chuletón a la parrilla, cazuelas de callos, morros y patas, lengua en salsa, y los postres

tradicionales a base de buen queso Idiazabal, arroz con leche, cuajada o mamia y flan casero. A veces también la viejísima intxaursalsa un postre que se elabora con nueces y leche.

Los txokos y sociedades gastronómicas nacieron hace un siglo para que el hombre escapara a ratos del matriarcado familiar, y en ellos se ha hecho siempre una buenísima cocina. Extendidos por todo el País Vasco, en las capitales y en los pueblos, rinden culto a una cocina extraordinaria en la que no participa la mujer. Cocina siempre el hombre y en todo caso, la mujer será siempre bien servida. Buenas sopas, estupendas menestras, las mejores setas de temporada recogidas por expertos, chuletas a la brasa o la plancha, buen solomillo, estupendas merluzas, rodaballos, chicharros, besugos, krabarroka, los bacalaos que han prestigiado la cocina vasca, txipirones en su tinta, kokotxas, becasadas flameadas y otros tipos de caza, pollos de caserío a las manzanas, manitas de cerdo deshuesadas, quizá rape aromatizado al vapor de algas, intxaursalsa, queso arroz con leche y fruta.

Nos queda hacer un cántico a tantas y tantas amas de casa, etxekoandres y amatxus, que durante decenios han sentado las bases de una cocina tradicional, bien hecha, orgullo del País Vasco a base de las mejores porrusaldas, patatas en salsa verde, sopa de pescado, bonito con tomate, besugos asados, merluza en salsa verde y frita albardada, kokotxas, callos, morros y patas en salsa vizcaína, guisados de carne, albóndigas, rabadilla y tetilla (buenas carnes de freír), chuletas, arroz con leche, flan, quesos, etc. Ellas son sin duda alguna el mejor orgullo de nuestra cocina.

LA NUEVA COCINA VASCA

Entre nosotros nació en 1976 con la celebración de la I Mesa Redonda de Gastronomía en Madrid, a la que acudieron dos hombres clave, Paul Bocuse y Raymond Oliver, que con sus palabras influyeron sobre lo que había sido la cocina vasca, en aquel momento un tanto dormida, es decir, la cocina de lo fresco del mercado, de lo natural unido a la creatividad francesa, impresionó a Arzak y Subijana que se desplazaron a Lyon la capital gastronómica de Francia en aquel momento, y de la mano de Paul Bocuse aprendieron a apreciar el mercado diario, las granjas y sus productos, en una palabra, lo que nos ofrece la naturaleza que nada hay mejor para la mesa, completando su aprendizaje con las teorías modernas aplicadas en los fogones. Una vez en Euskadi invitaron a sus compañeros cocineros a formar lo que se llamó el grupo de la Nueva Cocina Vasca, que la extendió y dio a conocer en toda España. Hicieron buena aquella frase de Michel Guerard, otro de los monstruos sagrados de la cocina francesa que tiene un prestigioso restaurante en Eugénie Les Bains (en mitad de Las Landas), de que *"cocinar es como hacer el amor, nunca se debe mirar el reloj"*, para hacer una cocina nueva y sana, sin prisas, conservando el placer de la cocina tradicional. Quien más, quien menos, todos tomaron nota. Sin pausa y sin desmayo porque corría prisa, se celebró en San Sebastián en 1977 la II Mesa Redonda de Gastronomía, en la que las cocinas regionales de la mano de Guerard y Troisgros son el eje de las jornadas, y de aquí la consolidación de La Nueva Cocina Vasca y el salto a la fama. Luego siguió la III Mesa Redonda de Gastronomía, celebrada en La Gavina con Chapel y Senderens y la salida

al extranjero de la Nueva Cocina Vasca con motivo de las Rencontres Gourmandes, demostrando que la gastronomía ocupa ya un lugar en la sociedad.

En realidad, la nueva cocina se propuso y ha hecho estos años, recoger platos tradicionales y antiguos, aligerar los guisos y acortar los puntos de cocción, reducir el volumen de las raciones, desarrollar la cocina y adaptar todo ello a los nuevos gustos. Y hay que reconocer que se produjo un cambio importante en los restaurantes, que ahora todo el mundo quiere saber más de cocina, lo que demuestra porque antes en las tertulias sólo se hablaba de fútbol y mujeres, mientras ahora se discute de gastronomía, porque el hombre actual, necesita una cocina ligera, lejos de aquellas salsas pesadas que tardaban muchas horas en hacer la digestión, y porque la dietética que estudia los regímenes alimentarios y sus relaciones con el metabolismo, tanto en la salud como en la enfermedad, así lo exige.

Si hacemos un repaso a los platos y alimentos que han conformado nuestra Cocina Bizkaína del siglo XX, tenemos que hacer referencia a las carnes.

Los vascos hemos sido maestros en el arte de asar chuletones y comerlos, lo que se nos recuerda por muchos rincones del mundo por los Villagodios o chuletones de buey a la bilbaína. La carne, para este placer gastronómico, debe ser roja y comerse, en nuestra opinión, en su punto y no sangrante. La carne debe madurar en la cámara frigorífica a dos grados de temperatura, durante 15 días para algunos y 25 ó 30 para otros, el lomo de buey o de buenas vacas cebadas y machorras se presentará bien recubierto de grasa amarilla -en las vacas la grasa es más clara- sin olvidar que lo mismo nos darán vaca por buey, y si es de calidad gusta lo mismo. El tiempo de asado es diferente para unas chuletas u otras, diez minutos o veinte del mismo grosor pero de otro animal. La chuleta de lomo alto o chuleta de palo conforma el chuleton de buey, y las de lomo bajo y de riñonada son también exquisitas, las primeras más anchas y jugosas, y las segundas compactas y magras. El espesor de los chuletones debe ser de unos cinco centímetros y un peso de 1000-1200 gramos y si es de lomo bajo de unos 900 gramos, y lógicamente las de añojo y temera tendrán las características propias de los animales de que proceden.

Un recuerdo especial al "txarri", animal de siempre ligado a nuestros caseríos, que en otros tiempos constituía la base alimenticia de la población rural. Grandes rebaños recorrían los montes del País Vasco en completa libertad, y todavía es posible verlos en el bosque de Arbailles (Zuberoa) y la zona de Urbasa. Los ayuntamientos de Navarra conservan los montes con pasto (bellotas) exclusivamente para el ganado de cerda en invierno. Por supuesto, pueden pastar en Urbasa donde los campesinos construyen las "zotelas" ó cobijos individuales de ramaje y césped, y en ocasiones permanecen todo el año en el monte y vuelven al pueblo únicamente cuando se termina la bellota.

El "txarri" fué y es todavía, fuente de proteínas y grasas para todo el año y alrededor de la matanza y la "txarriboda" circulaba la comida fresca y conservada.

Hay pocas cosas tan apetecibles en los días de invierno como cualquiera de los sustanciosos y nutritivos potajes a los que además, tan aficionados somos los vascos. Su base son las legumbres y hortalizas y entre los primeros las alubias rojas y negras, y en menor tono los garbanzos y las lentejas, y de las verduras que los acompañan la berza, el tomate, la cebolla, el pimiento, con la inevitable patata, y todos los añadidos que lleva un potaje como el chorizo, la morcilla, etc., conformando un plato cuyo valor es fundamentalmente energético ya que proporciona almidón y materias grasas. Entre las legumbres, las más populares son las alubias que durante decenios y generaciones fueron el plato diario de los baserritarras, generalmente negras, pintas, rojas o blancas, de gran rendimiento en potajes y purés como las rojas de Gemika y Tolosa, las blancas de Sangüesa, o las arriñonadas de Mendavia, aunque también proliferan las "pochas", alubias de temporada que aún no están secas.

Las legumbres y con ello sus potajes, son como píldora de concentrado de nutrientes, que presentan unos platos ricos en proteínas aunque les faltan aminoácidos como el triptófano y la metionina, abundantes fibras vegetales que son resistentes a las enzimas del aparato digestivo y contribuyen a mejorar el paso de los alimentos por el intestino, sales minerales entre las que merece la pena de destacar la riqueza en hierro, calcio y magnesio, y vitaminas hidrosolubles sobre todo el grupo B. Las alubias de Gemika con chorizo o costilla o con berza, los purés de alubias rojas, las pochas preparadas de varias formas, las lentejas con tropiezos y los garbanzos con bacalao, sin olvidar las alubias "viudas", es decir, sin aditamento alguno, espesas y por cocción a fuego lento, y la sopa de alubias o sopa baserritarra, son las más típicas asumidas en los restaurantes.

El pimiento verde del país, de la huerta bizkaina, es un sublime manjar para disfrutar el verano. Podemos asegurar que es uno de los frutos más singulares y exquisitos que brotan de esta tierra. Simplemente fritos son deliciosos y se pueden comer varias docenas de una sentada porque resultan de una ternura encantadora. Apenas tienen piel, y abundan en aroma y calidad sedosa al paladar.

Los pimientos verdes del país también se emplean para envolver distintos manjares, dando lugar a la renombrada culinaria del relleno, introduciendo en su interior txangurro, setas, langostinos, bacalao, txipirones ó patitas de cordero, y otros. Un delicioso mundo para el paladar que eleva a la categoría de sublime al protagonista principal, el pimiento verde del país ó de Gemika o Gemikako Piperra.

La "carne vegetal", como se llama a las setas, son un alimento tradicional y de temporada. Después de la lluvia, cuando surgen los calores, las setas abundan en los bosques de Euskalherria, y la amplia cultura gastronómica de este pueblo hace que constituyan en su época verdaderas delicias para el paladar. La "ziza-ori" ó "Saltxa perretxiku" (*Cantarellus cibarius*), las diferentes "urretxas", "guibelurdiñas" y "tallagorris" (Familia de las *Russulas*), "ontto beltzas y zuris" (*Boletus aereus* y *edulis*) y las "ziza zuris" ó "Txipakik" nombre de las gamuzas (*Hydnum repandum*). "Zizas" y "gamuzas" son riquísimas en los revueltos, sin olvidar los "perretxikos", llamados también "sisas blancas" o setas de Orduña (*Tricholoma georgii*), de color blanco

amarillento y extraordinariamente perfumadas. También son delicadas la "gorringo" ó "kuleto" (Amarita Caesarea), la "galanperna" (Lepiota procera) y la "barrengorri" ó champiñón de campo (Psaliota campestris), y todas una maravilla gastronómica.

LOS PESCADOS Y LOS MARISCOS

Los pescados y mariscos son la columna vertebral de la cocina vasca. Dicen que nuestros antepasados atravesaron los mares antes que Colón siguiendo a las ballenas, y se sabe que pusieron sus pies en Terranova y los mares fríos en pos del bacalao, como ahora se mueven a zonas más calurosas para capturar atún o merluza.-El pueblo vasco tiene vocación pesquera. Y la cocina es el reflejo y la influencia de aquella como sucede con numerosos platos que van desde la merluza frita o en salsa, los txipirones en su tinta hasta el bacalao a la bizkaina.

Los pescados son un alimento de valor extraordinario de los que puede hacerse una clasificación muy clara: blancos o magros, como la merluza, el rodaballo, o el gallo, y azules o grasos como la sardina, la anchoa o el atún. El pescado es una fuente de proteínas de muy fácil digestión con todos los aminoácidos esenciales y un alto contenido en lisina, y triptófano, las grasas son abundantes en los azules, muy insaturadas por lo que tienen gran valor dietético (los omega-3) en la prevención de algunas enfermedades cardiovasculares, apenas aportan hidratos de carbono, y son ricos en minerales sobre todo en calcio, fósforo, yodo y hierro en algunas clases. En general, los pescados blancos contienen bastantes vitaminas A y B, E en proporciones variables y a mayoría de los gádidos (bacalao, merluza), almacenan la D en el hígado. La coincidencia de tres factores -abundantes vitaminas y minerales, aminoácidos esenciales y fácil digestibilidad- hacen del pescado un alimento de elevado valor biológico indicado en todas las edades.

Los mariscos son una fuente gustosa y cara. Los percebes, la langosta, el bogavante, las cigalas, los langostinos, son clásicos de nuestra culinaria y también de la universal, aunque seguramente es el centollo el que tiene una destacada fórmula vasca. El txangurro preparado a base de picadillo de centollo al que se añaden verduras, jerez, especias, etc., ha dado lugar al nacimiento de una receta excelsa de la Nueva Cocina, las crepes de txangurro, y otra suprema, los pimientos del piquillo, de Lodosa rellenos de txangurro. Los moluscos forman también un apartado importante de nuestra cocina representados por las almejas a la marinera, el gratinado de almejas y espinacas, las ostras gratinadas o los mejillones rellenos. El valor nutritivo de los crustáceos es inferior al del pescado ya que son pobres en azúcares y grasas, con buenas proteínas, diversas vitaminas hidrosolubles y muy pocas liposolubles y su digestibilidad es menor que la del pescado. Las proteínas de los moluscos son similares a las del pescado si bien algunas contienen más tejido conectivo por lo que su digestión es más laboriosa. Los moluscos bivalvos y sobre todo las ostras contienen cantidades importantes de azúcar que pueden oscilar entre el 2 y 14 por 100. El aporte de vitaminas es elevado, sobre todo del grupo B, pobre en liposolubles y ostras y mejillones contienen riqueza elevada de vitamina D. El valor calórico, sin embargo, es bajo del mismo orden que el de los pescados magros

La merluza es un plato de todo el año aunque en mayo está en plena puesta y desove lo que afecta a su calidad ofreciéndonos un pescado de carnes más secas. Algunos ictiólogos como Lotina han explicado el fenómeno de que las merluzas de Bermeo no tienen generalmente en su estómago restos de otros pescados como anchoas, sardinas, gambas, jibiones, etc., lo que contribuye a su mejor calidad porque no tienen cuerpos que pudieran estropearse fácilmente una vez capturadas. Nuestros arrantzales creían que era debido a que sorbían sus presas, pero la explicación científica dice que la merluza digiere con gran rapidez, que incluso devuelve ó vomita sus presas si se ve en peligro para poder huir mejor, y que también puede suceder que cuando marcha a la plataforma continental a desovar, aumentan de tamaño sus órganos genitales y se produce atrofia del estómago, lo que confirmaría el fenómeno curioso del estómago vacío. La merluza de Bermeo es una joya a la que esperan siempre aficionados y algunos restaurantes privilegiados. Algo así como comprarla en la joyería. Para los demás no llega.

La merluza tiene múltiples aplicaciones culinarias en la cocina vasca, de acuerdo con la textura de su carne que al no ser tan compacta y de sabor como la de los pescados de roca, aconseja salsas suaves y cocciones en fritura y al horno. La merluza albardada de dos ó tres dedos de grosor aplastada en la harina y rebozada en huevo con sal, que en algunos viejos santuarios de la gastronomía bilbaína como El Amparo, en la calle de la Concepción, se depositaba sobre papel de estraza para que perdiera la grasa y luego servía en una fuente con trozos de limón - para algunos furibundos sobra el limón si se trata de merluza de gran calidad porque, dicen, altera su sabor -, en salsa verde en cazuela de barro como es tradición, con ajo y perejil, movida hasta que se forma una salsa espesa, que es la auténtica salsa verde y las tajadas presentan un color blanquecino listo para servir - aunque esta receta está muy divulgada de formas diversas con almejas, espárragos, guisantes, huevo duro, etc. y le llaman también a la vasca ó a la koskera-, el cogote asado a la parrilla, hecho lentamente y puesto del lado de la piel y de la carne el tiempo suficiente y preciso para cogerle el punto - es importante porque la parte central del cogote es doble que las laterales - servida luego según el aderezo de cada artesano, la merluza con kokotxas y almejas en salsa verde que actualmente se presenta en lomos de merluza, simplemente cocida aunque los vascos no somos muy aficionados a esta clase de preparación, las kokotxas, que forman la región gular entre las barbillas del maxilar inferior, en salsa verde, albardadas ó acompañando a otros platos, las tripollas -que son las tripas fresquíssimas de la merluza, lavadas cuidadosamente y se enharinan igual que la merluza-, y las huevas de merluza ó arrabak, preparadas con cebolla, pimentón y guindilla, reconociendo que el protagonismo de la merluza también está en otras preparaciones regionales como la merluza a la sidra de Asturias ó a la gallega con cachelos y ajadas.

Si hablamos de pescado hemos de hacerlo necesariamente de la merluza en salsa verde es uno de los platos singulares de la cocina vasca y más concretamente tiene los papeles en regla en lo que se refiere a la gastronomía bilbaína. Escribía el periodista y escritor Luis Antonio de Vega que *"en la primera semana del mes de mayo de 1723, doña Plácida de Larrea, vecina de Bilbao, dejó constancia de la receta que había imaginado en una carta a su amiga y tocaya doña Plácida de Larrínaga y Eguidazu, navarra del Valle del Baztán. En ella describía cómo había guisado la merluza en salsa verde con abundantes perejiles, adornada con espárragos que le*

habían mandado de Tudela, chirlas y una docena de gordos cangrejos pescados en aguas del Ibaizabal ". Hay que suponer que la salsa llevaría también aceite navarro o alguna otra grasa, ajo, agua, harina, etc., además de perejiles.

Para esta preparación era forzoso utilizar, y hoy también se hace, cazuela de barro de las que los olleros, seguramente del barrio bilbaíno de ollerías, cocían en sus hornos. En una de estas cazuelas se elaboraba el plato, extraordinariamente sabroso de la siguiente forma: se pone el aceite en la cazuela con dos dientes de ajo bien picados calentando sin dorar, se añade perejil picado, una copa de vino blanco reducido a la mitad y un vaso de agua caliente, hirviendo durante diez minutos, la merluza bien limpia y seca se espolvorea con sal fina y harina, se pone en la cazuela donde está la salsa y se recubre de esta con una cuchara. A los cinco minutos se dan vuelta las rodajas moviendo suavemente para ligar la salsa hasta obtener el punto en que la gelatina se una al aceite y forme una salsa espesa.

Las variantes de esta preparación se han multiplicado a base de añadirle guisantes tiernos, a la koskera con guisantes del país y huevo cuajado, lomos de merluza con kokotxas, merluza en salsa verde con almejas o txirlas y la merluza a la alavesa con perretxikos, todas ellas y muchas más a partir de un pescado, la merluza, que los vascos consideramos insuperable.

ANGULAS A LA BILBAÍNA

La angula es la hija de la anguila y ésta es una de las especies marinas más interesantes debido a sus misteriosos viajes y a su extraordinaria vida.

Hacia octubre suelen comenzar a llegar al Golfo de Bizkaia y poco a poco a todas las costas y ríos europeos, donde les esperan los pescadores, los anguleros, que mediante finos cedazos las capturan durante la noche atraídas por la luz de un farol, y esta singular pesca suele durar hasta comienzos de la primavera siguiendo las fluctuaciones y fases de la luna. Cuando logran superar estos obstáculos, siguen río arriba fundamentalmente las hembras mientras los machos quedan cerca de las desembocaduras, hasta que poco a poco y en aguas dulces adquieren la pigmentación propia de las anguilas jóvenes, con el dorso verdoso y el vientre amarillo. Los machos pasan del medio metro mientras las hembras triplican este tamaño y cuando llevan viviendo 5 ó 6 años en aguas dulces les llega una nueva metamorfosis en la que los líquidos internos y la sangre adquieren mayor salinidad y para compensar la presión buscan aguas más salinas y vuelven al mar.

Lejos de estos movimientos biológicos que durante siglos fueron un misterio para los hombres, los vascos de culinaria avanzada e imaginación fértil, han sido el único pueblo donde se han preparado y se consumen con verdadero deleite. Al parecer, la historia de las angulas como plato nació de un padre franciscano, que ideó el arte de pescarlas con cedazo y su madre matarlas con tabaco, detalles que posiblemente pertenezcan a la pequeña tradición vasca de nuestra cocina singular.

El paladar de las angulas, preparadas al estilo bilbaíno con aceite de oliva, ajo y guindilla, es suave, casi imperceptible, exquisito, conformando un plato singular. El llorado Busca Isusi decía que *"las angulas gastronómicamente son un plato pobre por carecer de sabores y aromas propios. Solo les salvan, decía, sus cualidades táctiles y la delicia que supone la masticación de las mismas, de las que carecen otros alimentos"*. Para nosotros su masticación crujiente y gustosa las carga de atractivos palatales y exotismo sin par, en otro plato excepcional de la cocina vasca

SALSA PIL-PIL

La historia del bacalao profundamente ligado a la cocina vasca y sobre todo a la Bizkaina, parte del hecho citado por M.Llano Gorostiza así: Corría el año 1.836 cuando Gurtubay, importador de bacalao, puso un telegrama a sus proveedores de la siguiente forma: *"Envíenme primer barco que toque puerto de Bilbao 100 ó 120 bacaladas primera superior"*. Pero lo grave para Gurtubay fué que tomando la letra o por un cero, el pedido quedó en 1.000.120, con lo cual nuestro hombre recibió la friolera de un millón ciento veinte bacaladas. Cuando el pedido llegó al puerto bilbaíno casi cayó en la desesperación, pero duro y emprendedor decidió hacerle frente. Y en ésto estaba cuando las tropas del pretendiente don Carlos María Isidro, durante la primera guerra carlista, pusieron cerco a Bilbao; el cargamento de bacalao permitió comer a los bilbaínos, contribuyó a popularizar este pescado e hizo a Gurtubay con una de las fortunas mayores de la Villa. Tan importante fue el tráfico de este pescado que a mediados del siglo XIX la Hacienda española declaró el producto género estanco, prohibiendo su venta libre y regulando su comercio en todo el territorio nacional.

SALSA BIZKAINA

En cualquier lugar del País Vasco que se precie de saber gastronómico, la salsa bizkaina es motivo de polémica por dos razones: si se le añade ó no tomate, y la razón por la que los cocineros guipuzcoanos, en general, la utilizan poco e incluso, como dicen algunos de ellos, les sale mal, mientras que a los vizcaínos le sale casi siempre bordada. Esta última, entre bromas y verdades, es una sinrazón. Sale bien cuando uno quiere.

Si nos remontamos a la historia, habrá que convenir que esta salsa puede tener poco más de 200 años porque el pimiento, base de la misma, se cultivaba en América en tiempos preincas y la planta fue traída a España por Colón, fijándose según los botánicos su patria en Brasil ó quizá México, donde los indígenas la conocían con el nombre de "chili" y portugueses y españoles llamaron simplemente "pimiento" ó "pimiento de Brasil". Por otra parte, la cebolla es una hortaliza sencilla, tan vieja como la humanidad, que formó a buen seguro en los primeros guisos del hombre. Habría que añadir en los tiempos modernos que el tercer ingrediente básico de la salsa bizkaina, el aceite de oliva que sustituyó a la manteca ó al tocino fundido como aparecía en las fórmulas antiguas, es consecuencia de los tiempos modernos, del devenir culinario más sencillo y práctico, aunque todavía hay personas que utilizan la grasa animal en su composición.

A partir de estos tres elementos básicos esta salsa ha sido y es motivo de discusión porque para algunos debe llevar tomate en su composición, aunque la discusión es más entre entendidos que entre amas de casa que pasan olímpicamente de piques geográficos, e incluso otros le añaden pan, harina y hasta mantequilla. ¿Cuál es la verdadera receta de esta salsa considerada por algunos con la paella como uno de los platos más divulgados, tanto en España como en el extranjero?

Sin embargo, de esta salsa, reina de todas ellas por su exquisito sabor, finura y color, se puede decir algo que quienes la inventaron seguramente sabían, a la luz de los conocimientos actuales, hecha básicamente hoy con aceite virgen de oliva, pimientos chorriceros de primerísima calidad como los que abundan en Gernika y Mungia, y cebolla roja ó blanca según los gustos: es una salsa que merece un 10 en dietética

BACALAO CLUB RANERO

El Bacalao Club Ranero, de padre francés, es bilbaíno y para más detalle, indautxutarra de pura cepa. Nació de la mano del famoso cocinero Alejandro Caveriviere (que ejercía en la Sociedad Bilbaína, de la calle Navarra, en Bilbao), en el Txakolí de Tablas, que estaba situado en Indautxu lo que es hoy Licenciado Poza esquina Gregorio de la Revilla, también cercano a la plaza de toros del marqués de Villagodio.

El Txakolí de Tablas jugaban todas las tardes, a primeros de siglo, grandes aficionados al juego de la rana que formaban el Club Ranero, socios a su vez de la Bilbaína y entre ellos figuraba Alejandro Caveriviere que cuando terminaba su labor en la cocina de la Sociedad Bilbaína, por las tardes, paseando se dirigía al Txakolí a practicar su diversión favorita y charlar con los amigos.

Corría una histórica tarde del verano de 1910, cuando Caveriviere entró en la cocina del Txakolí y vio sobre blancos lienzos unas hermosas tajadas de bacalao preparadas para el pil-pil, remojadas y listas para elaborar este riquísimo plato y junto a ello pimientos verdes y cebolla y se le ocurrió la idea de preparar el pil-pil y añadirle una fritada de pimientos verdes, cebolla y salsa Bizkaina.

La receta del gran cocinero, deliciosa y futurista, tiene casi un siglo de vida y es una de las formas más tradicionales de preparar el bacalao que figura inevitablemente en todos los recetarios de la cocina vasca.

SARDINAS LAS DE SANTURCE

Aquellos personajes, la sardinera, que con los pies descalzos, en la cabeza el sorqui y encima un cesto de sardinas bien mezcladas de sal gorda, hacían el recorrido de Bilbao a Santurce,

contribuyeron a la pequeña historia de finales del siglo pasado, hasta que abandonaron su duro caminar y lo hicieron en el tranvía de caballos de Las Arenas, luego en el eléctrico y finalmente llegaron a la Villa en un departamento especial del ferrocarril Bilbao-Santurce. Tanta importancia dió Bilbao a las sardineras de la época que el Ayuntamiento de Bilbao llegó a celebrar en la Plaza Nueva, en 1930, un Concurso de Pregones de la Sardinera. Hace unos 40 años, el escultor Lucarini cinceló, para Santurtzi una airosa sardinera "con la falda remangada" como manda la canción, en homenaje a la musa popular. Un recuerdo también al gran Currito que ha llevado a todo el mundo el estilo de asado de Santurtzi, creando con ello una curiosa y apreciada escuela.

Raro es el bizkaino que no ha comido sardinas en Santurce, preparadas sobre brasas de sarmiento, encina o roble, no muy incandescentes, que sin añadido alguno y solo con sal, presentan un paladar sabroso.

Los últimos años, la ciencia ha puesto de actualidad los pescados azules y en particular la modesta y sabrosa sardina, cuyas grasas se vinculan a los omega-3, al descenso de las tasas de colesterol sanguíneo y a la protección de las enfermedades cardiovasculares, dando un vuelco a las viejas tradiciones de nuestras amamas que pensaban y practicaban que los pescados azules eran malos para la salud.

CHULETÓN DE BUEY A LA BILBAÍNA

El Villagodio o chuletón "auténticamente bilbaíno" que se presenta en las cartas de toda la geografía hispana, tiene su origen en las veleidades torceras del famoso Marqués que en 1909 mandó construir un coso taurino, la placita de Villagodio, en el barrio de Indautxu, en la actual calle de Pozas, con escaso éxito porque decían que eran toros los del Marqués que "solo servían para carne", lo que como indicamos, dio paso al famoso chuletón de novillo de tres años, asado a la parrilla, y de carne roja. Porque preparar el chuletón de buey a la Bilbaína o Villagodio, requiere de nuestros cocineros un arte en el asado conociendo la posición de huesos y músculos y el grueso de la pieza que debe andar alrededor de los cinco centímetros y pesa 1.200 gramos. El lomo, pieza anatómica que sirve de base al chuletón, es una carne muy tierna, si tiene los días precisos, y se presenta con el hueso y el solomillo, o deshuesado y sin solomillo.

LAS AVES

Asequibles y nutritivas, entre las aves tienen arraigo y tradición culinaria el pollo y la gallina, que pertenecen a los alimentos caracterizados por su riqueza en proteínas fáciles de asimilar. Su carne, blanca y de fácil digestión, resulta muy adecuada para los convalecientes, estómagos delicados, niños e incluso en dietas de adelgazamiento. Además las aves son un fiel aliado de la economía doméstica porque presentan precios y calidades de signo estable. Carnes prietas y compactas, pechuga ancha y redondeada con el cartílago flexible en los animales jóvenes, grasa escasa y bien repartida, estas carnes proporcionan, cada 100 g. 150 calorías, no mucha grasa,

buenas proteínas y valores variables pero aceptables de calcio, hierro y vitamina A. el pollo admite las más variadas técnicas de cocción: asar, freír, cocer, emparillar y guisar, y se cocina entero, abierto, troceado, deshuesado y despiezado, sin olvidar los despojos o menudillos, especialmente los higadillos que son base para patés y rellenos; los cuellos, alas y patas que sirven para elaborar sustanciosos caldos y fondos de salsas, la pechuga pieza suprema que se prepara de mil formas, y los muslos que son buenos para asar, guisar y rellenos. La cocina vasca no ha olvidado a estas aves de todos los días y prepara platos como el pollo al vino tinto, jamoncitos de pollo rellenos al paté, pollo a la sidra, pollo o capón relleno, y los deliciosos despojos a la cazuela.

LOS QUESOS

Pocos quesos pero buenos, conforman la tabla de quesos vasca que queda limitada a los de leche de oveja, algunos de vaca y se desconocen prácticamente los de cabra. Son quesos artesanos elaborados por empresas o agrupaciones de pastores que cumplen los requisitos exigidos en el caso de la Denominación de Origen Idiazabal, que obliga a que se fabriquen con leche de oveja Latxa y Carranzana y con una maduración mínima de sesenta días. Se extiende la D.O. a los nombres geográficos que definieron el queso durante mucho tiempo, las zonas de pastoreo de Urbia, Entzia, Gorbea, Orduna y Karrantza, y supone un deseo común de hacer las cosas bien. Son quesos de pasta no cocida, y prensada, sometidos a una maduración que alcanza cuatro o seis meses, con sabor fuerte, recio de la oveja, y con regusto ahumado cuando llevan este tratamiento. Deben contener un 45% de materia grasa sobre extracto seco, como mínimo, y el extracto seco no será inferior al 60%. También se elaboran a lo largo del país, quesos frescos partiendo de leche de oveja pasteurizada, que tienen aspecto blanco, ligeramente amarillento en la corteza, blandos con abundantes poros, y se consumen con verdadero placer. A tener en cuenta también otros derivados de la leche como la cuajada, mamia o gatzatua, y el requesón, gatzambara o zembera, de gran aceptación entre los consumidores.

EL VINO Y LOS POSTRES

Resulta curioso que Euskadi una de las zonas de mayor consumo de vino apenas cuenta con unas 10.000 hectáreas de viñedos en Rioja Alavesa, que al norte del Ebro ofrece en general vinos tintos afrutados y melosos con el aroma característico de la uva tempranillo, que envejece más rápidamente que los de la Rioja Alta, con graduaciones que oscilan entre los 12° y 13°, y añadas excelentes. Los blancos son menos abundantes y de una acidez y sabor acertados. La otra bebida de los vascos es el txakolí que se obtiene en los tres Territorios Históricos y se toma como aperitivo o para acompañar a pescados y mariscos. Se consume más el blanco de color amarillo pálido, sabor ácido seco y con una leve gasificación natural, no alcanzando más de 10 grados.

Bien en la cocina tradicional o en la nueva cocina los postres vascos son siempre exquisitos. Pocos quesos autóctonos pero buenos, los de Aralar y Urbía ligeramente ahumados, los de Urbasa

con más larga curación y ahumado, los de Orduña, los de la Sierra de Andía que no se acostumbran a ahumar todos ellos con la Denominación de Origen Idiazabal hechos con leche de oveja. La mamía o cuajada es otro ancestral postre de las etxeoandres vascas, la leche horneada o flan económico hecho con huevos enteros batidos, el arroz con leche, las natillas, la leche frita o tostadas que también se hacen con pan, y la intxaursalsa como postres derivados de la leche. También la fruta tiene aceptación en nuestras mesas, natural o en confitura, como las cerezas, las fresas cultivadas o mejor silvestres, las ciruelas claudias, los melocotones, los ricos melones navarros, los higos, la manzana que podría ser la fruta típica vasca, las nueces y las castañas, sin olvidar naturalmente la delicia frutal que viene de otras partes principalmente del levante y los frutos tropicales que algunos como el kiwi se cultivan en Euskadi con acierto. La pastelería es rica y variada desde la tarta de higos, hasta el gâteau basque o pastel vasco pasando por otras preparaciones modernas como el kiwi a la crema de gatzatua, el soufflé de mandarinas o el helado de turrón con ciruelas al Armagnac. Las frutas sabrosas y la buena cocina hicieron lo más fácil, las mermeladas las jaleas y las compotas golosinas que son un excelente alimento y atraen a pequeños y mayores.

LOS TXOKOS, TRADICIÓN Y CULTURA GASTRONÓMICA DE UN PUEBLO

Al hablar de comer, tenemos que hacer una referencia obligada a nuestros txokos, que en Gipuzkoa se conocen como Sociedades Gastronómicas.

En Bizkaia nacieron al amparo de las costumbres británicas de finales del siglo XIX y de su influencia en la sociedad bilbaína de la época, que tenía intensas conexiones financieras e industriales en el deporte y el ocio con las islas. Fueron en sus comienzos espejo de la sociedad que mantenía un fuerte espíritu de clase, reductos de la alta burguesía de difícil acceso para otras clases menos significadas. En los comienzos de las sociedades se reunían en bares, cafeterías y hoteles, mientras de forma simultánea en los barrios surgieron grupos de amigos que, de forma sencilla olvidaban sus problemas en las tascas y tabernas, junto a un buen vaso de vino de Rioja y la merienda correspondiente acompañadas de una partida de cartas, antes de regresar al hogar. Fueron el embrión centenario y precursor de los actuales txokos que tienen hoy un significado fundamental de amistad, no elitista y gastronómico. ¿Cómo son nuestros txokos?.

Un grupo de amigos, generalmente de gustos afines, funda la tertulia o txoko, alquilando o comprando un local donde poder reunirse. El denominador común es la charla, la tolerancia y el respeto, y la afición a comer y beber bien con la ventaja de que reunirse en su tertulia supone que el horario de cierre del local es libre, las consumiciones más o menos económicas, no hay agobio de ninguna clase, y el que sepa y le guste puede dar rienda suelta a la realización de platos de nuestra excelsa gastronomía, la cocina con amor. Así, ha nacido un txoko. Cualquier edad es buena para pertenecer a un txoko, para ser socio, generalmente formados de socios de edad media, aunque la juventud tuvo una época de alejamiento de los txokos, en la década de los ochenta han vuelto y forman parte de los mismos, quizá como forma de poder reunirse sin

condicionantes previos de ninguna clase. Por lo general, el hombre acude al txoko con altibajos en su vida, de acuerdo con su situación familiar: lo frecuente de soltero, el matrimonio y los hijos los primeros años le retienen más en casa, cuando los hijos son mayores acuden a la tertulia al principio con el padre y luego con los amigos, y en la última etapa de su vida, una vez jubilado, dedica mucho tiempo al txoko mientras juega una partida y bebe un vaso de buen vino.

Una singularidad de los txokos es que generalmente las mujeres no pueden acudir a los mismos excepto los días y horas concretos, y en otros casos sin tener acceso directo a la cocina. Seguramente, en sus orígenes fueron una forma de que los hombres escaparan de casa donde una mujer fuerte y dominante, acostumbrada a mandar en la familia, obligó al marido a liberarse del yugo matriarcal, comenzando por cenar fuera de casa con los amigos, alardeando de sus conocimientos culinarios. Casi siempre, además, hombres que cocinaban en el txoko y no lo hacían en su propio domicilio. Luego, en muchos casos y para nosotros con fortuna, se evolucionó hasta permitir que las mujeres entraran en fechas señaladas, las tardes, los sábados y domingos, y hoy algunos txokos han prescindido del veto femenino admitiendo a las mujeres sin limitación de día y horas, aunque eso sí, salvo en lo que toca a la cocina que es cosa de hombres. Así, para muchas mujeres acudir al txoko es una forma de tertulia excelente porque se limitan a comer o cenar lo que preparan sus maridos o amigos.

¿Cuál es la actividad principal de los txokos?. Son templos de gastronomía, a cuyo alrededor funcionan cocina, despensa y bodega como símbolos clásicos del txoko, donde hay de todo y bueno, cualquier socio puede retirar lo que quiera y cocinarlo, y una vez consumido hará la cuenta depositando el dinero en el buzón correspondiente. Son pues, autoservicio y mutua confianza que constituyen el denominador común. ¿Se hace una cocina diferente entre los txokos y los hogares o los restaurantes?. Nosotros creemos que sí. Los txokos son la quintaesencia de la cocina vasca tradicional, basada en productos de primera calidad y del tiempo, los asados, los guisados y las salsas. Se hace una cocina paciente -en casa generalmente no es posible de ricos preparados de alubias; merluza en salsa verde, porrusalda; bacalao en sus diferentes formas, al pil-pil, a la bizkaina, al Club Ranero; marmitako, angulas a la bilbaína, chuletones o Villagodios asados, guisotes de carne; etc., la delicia de nuestra cocina, donde hay una base común, los productos saben a lo que son, es decir, se elaboran con sencillez y gusto. Y siempre se acompaña de buen vino de La Rioja, que los txokolaris adquieren por cántaras y luego embotellan para uso y satisfacción del paladar. Son, además, el escape de la tensión diaria del trabajo la liberación que necesitan la mente y el cuerpo en muchos casos, e incluso con frecuencia mantienen actividades culturales, deportivas o colaboran en festejos recreativos populares.

TXAKOLÍ DE BIZKAIA

El txakolí es un vino suave, joven y afrutado que se produce en Gipúzkoa y Bizkaia fundamentalmente, aunque en los últimos tiempos surge también en el Valle Alavés de Ayala, que se elabora a partir de dos variedades autóctonas de uva, la blanca Hondarrabi Zuri, y la tinta Hondarrabi Beltza, y además en Bizkaia se utiliza también la Folle Blanc. Las tierras del txakolí,

tanto en Gipúzkoa como en Bizkaia, se sitúan al Norte de la Península Ibérica, en el País Vasco, cerca de las ciudades industriales, en armonía con el paisaje verde de sus alrededores. Tierras de marinos descubridores y hombres del mar o arrantzales, el fogoso Golfo de Bizkaia ha sido como una continuación de sus tierras, favoreciendo los cultivos.

Las particularidades de la geografía bizkaina, el clima, el suelo y los hombres son determinantes de la elaboración del txakolí. Las variedades autorizadas por el Consejo Regulador de la Denominación de Origen, son las siguientes:

Hondarrabi Zuri
Hondarrabi Beltza
Folle Blanc

La Denominación de Origen Bizkaiko Txakolina se concedió en 1994, ampara a unas 120 has., limitadas por una altitud de 300 metros con un total de 73 bodegas que cosecharon en 2001-2002 unos 160.000 litros, y el 96-97 llegaron a 450.000 litros. Los rendimientos máximos de los emparrados son de hasta 13.000 kg./ha. mientras que en las plantaciones en espaldera llegan a 11.000 kg./ha. La producción del txakolí blanco es de un 80%, la del rosado u ojo de gallo del 15% y la de tinto es puramente testimonial. En este momento, la tendencia del mercado pide más blanco, mientras el tinto se reduce a las zonas costeras donde el cultivo encuentra buen

La Denominación de Origen Getariako Txakolina, es igualmente muy pequeña en extensión y similar a la bizkaina, unas 125 hectáreas, con sus parras situadas en verdes laderas de los municipios costeros de Getaria, Zarautz y Aia, todos ellos en Gipuzkoa, también con un clima de carácter Atlántico, con inviernos suaves de abundantes lluvias y temperaturas medias elevadas.

Se cultivan dos variedades autóctonas:

Hondarrabi Zuri
Hondarrabi Beltza

que ocupan la primera el 85% del total del viñedo, y la tinta de escaso color, con el 15% restante, son las únicas autorizadas. Los txakolís de Getaria son tradicionalmente blancos, con frescura y moderación alcohólica que nunca debe ser inferior a 9,5°.

El resultado general de ambos Territorios es un vino alegre, ligero, suave, afrutado y con un poco de aguja o bishigarri, que puede ser blanco, rosado conocido como "ojo de gallo", o tinto en función de las variedades de uva utilizadas y de los procesos tecnológicos de vinificación. La producción de tinto es muy escasa y los blancos y rosados son los más apreciados. Son vinos de baja graduación alcohólica, alrededor de 10,5 grados, transparentes, brillantes y con alegres burbujas carbónicas naturales, que tienen que beberse en el año porque no tiene cualidades para el envejecimiento. La comercialización se hace en botellas de 3/4 tipo Rhin, excepto el tinto que se envasa en botella "Bordelesa".

VINOS DE RIOJA ALAVESA

La región vitivinícola de La Rioja está enclavada en el Valle del Ebro. Esta zona limitada al norte con la Sierra de Cantabria y al sur, con la Sierra de la Demanda. Esta situación geográfica es excepcional y privilegiada para el cultivo de la vid. Además, toda esta zona se beneficia de la confluencia de dos climas tan dispares como son el Atlántico y el Mediterráneo. Ambos proporcionan unas temperaturas suaves y unas precipitaciones anuales algo superiores a los 400 litros por metro cuadrado, hecho claramente favorecedor para las cosechas de Rioja. En la actualidad las cerca de 51.000 hectáreas que componen la Denominación de Origen Calificada Rioja se encuentran distribuidas entre tres comunidades autónomas como son La Rioja, el País Vasco y Navarra. Estas tierras producen, como media anual, unos ciento setenta y cinco millones de litros de vino, de los cuales el setenta por ciento corresponde a vino tinto y el resto a vino blanco y rosado.

Actualmente en Rioja Alavesa se elaboran dos variedades de vino tinto: Tinto del año, o como se le conoce también vino cosechero, vino de maceración carbónica, vino de uva entera, fermentando en "lago" o simplemente vino joven, elaborado básicamente de esta forma los viticultores echan los racimos enteros de uva tinta en "lagos" (envases abiertos) donde la uva se asfixia y fermenta, formando hasta el 3% de alcohol. Después, cuando el mosto - vino ha tomado todo el color de la piel, se le pasa a cubas donde sin hollejos, concluye la fermentación. Por el orden de salida del "lago" puede separarse la "lagrima", "yema" o medio y prensa. Estos vinos son suaves y aromáticos, adecuados para consumir como vinos de año, pero son inadecuados generalmente para ser sometidos a crianza. Supone el 20% de la producción total.

Tinto crianza, sistema que establecieron a finales del siglo XVIII los hermanos Quintano, de Labastida (Alava), que encontraron que el vino cosechero era difícil de conservar y dispusieron vinificar por el sistema bordelés, que supone romper la uva y retirar el raspón. Este método hace un vino, de momento menos aromático, un poco áspero y ácido, que no es agradable para consumir pronto, pero que con la intervención de la bodega de roble y al cabo de un tiempo, se conjunta suavizándose y aumentando notablemente su calidad y valor. Todavía en algunos sitios creen que en Rioja Alavesa sólo se elabora vino joven, para consumo rápido, a pesar de haber sido la comarca pionera de los vinos de Crianza. Este sistema se conoce por los siguientes nombres: fermentación de uva rota, fermentación de desgranado, fermentación de estrujado y sistema bordelés.

El viñedo de Rioja Alavesa ocupa actualmente una superficie que no llega a 10.000 hectáreas, existen 1.974 explotaciones acogidas a la Denominación de Origen Calificada "Rioja", que representan el 90% del número total de las explotaciones de la comarca, la cosecha de uva se sitúa en torno a 60 millones de kilogramos, lo que proporciona un nivel de producción de vino de unos 45 millones de litros. Desde el punto de vista de la comercialización, el vino más vendido es el de crianza (53%), seguido del tinto joven (32%), el rosado (8%) y el blanco (7%). Por sectores destacan 12 grandes bodegas que comercializan el 70% del total del vino de Rioja Alavesa, mayoritariamente caldos de crianza.

El vino de la Rioja Alavesa goza de merecida fama siendo, en apreciación de reconocidos gastrónomos y expertos, uno de los primeros vinos de mesa a la altura de los mejores de Europa y del mundo. Los tintos constituyen el grupo principal de los vinos elaborados en Rioja Alavesa. Vinos de paladar similar a los del Medoc francés, de gran calidad y finura, que destacan como vinos jóvenes por los aromas de uva que nacen de ellos, ligereza al paladar y equilibrio de sus componentes. Vinos que al envejecer, reafirman sus caracteres esenciales, toman bien el roble de la bodega, cambian sus aromas de vino joven a viejo y se cubren con el suave color del rojo teja. La calidad es siempre sobresaliente porque el vino joven la tuvo.

PAÍS VASCO. GOURMET

Uno de los dogmas inmutables en gastronomía es que no hay buena cocina con malos ingredientes, o como suele decir Arzak, hay dos cocinas: la buena y la mala. Antiguamente se comía, en general, con productos de calidad, locales y de temporada. Era el no va más de aquellos sabores que perduran y de vez en cuando nos hace decir "como eran aquellas manzanas, o aquella leche o carne". Un placer en la mente de muchas personas.

Pero nuestro siglo es, para bien o para mal, el del desarrollo espectacular de la técnica que en lo que hace referencia a la comida, ha revolucionado cosas tan importantes como los cultivos, las producciones ganaderas, la conservación y cadena del frío, el transporte y la comercialización. Por eso, hoy la calidad en referencia a coordenadas geográficas y temporales, en la mayor parte de los casos, es una entelequia. Consumimos alimentos en cualquier época del año, fuera de su temporada habitual entre nosotros, pertenecientes a lugares exóticos y tropicales, raros muchas veces por su sabor y por su origen geográfico. Podemos comer prácticamente cualquier alimento en cualquier época del año, con sabores poco centrados, con lo que llevamos camino de perder las referencias básicas de calidad de un alimento.

El consumidor exigente trata de recuperar esas señas de identidad alimentarias, y el productor por su parte, ve cómo la masificación de los procesos, o la importación inoportuna, hace que sus esfuerzos por conseguir resultados no le resultan rentables. De ambas necesidades han surgido mecanismos que llevan desde el productor al consumidor, y uno de ellos es el Label - voz inglesa que significa etiqueta, letrero, rótulo, título o marca - de calidad, que asegura y une los intereses de un productor que busca ofertar productos distinguidos con un precio adecuado y un consumidor que quiere calidad.

El departamento de Agricultura y Pesca del Gobierno Vasco creó por decreto el 29 de Septiembre de 1989 el Label Vasco de Calidad Alimentaria, al que pudieran acogerse "todos los alimentos (...) producidos en el ámbito territorial de la Comunidad Autónoma del País Vasco que cuenten con *"unas características de elevada calidad y personalidad, bien por su origen, por las materias primas empleadas en su fabricación o por los métodos utilizados en el proceso de producción o transformación"*. Posteriormente, en 1998, nació el organismo que gestiona el distintivo de calidad Euskó Label-Kalitatea, que es la Fundación Kalitatea Fundazioa, constituida por el Departamento de Agricultura y Pesca del Gobierno Vasco, con los mismos fundamentos.

Si bien los proyectos más avanzados fueron la Arabako Patata-Patata de Alava, Euskal Eztia-Miel del País Vasco, Esneko Euskal Bildotsa-Cordero Lechal del País Vasco y el Gernikako Piperra-Pimiento de Gernika, luego vinieron otros como Euskal Baserriko Oilaskoa-Pollo de Caserío Vasco y sobre todo Euskal Okela-Carne de Vacuno del País Vasco, auténtica piedra de toque que ha recuperado su perdido prestigio en el panorama gastronómico, y supone la producción y comercialización actualmente de más de cinco millones de kilos. Más recientemente han llegado otros como Kalitateko Euskal Tomate-Tomate de Calidad del País Vasco, las Ibarrako Piperrak-Guindillas de Ibarra, etc., y una garantía de Origen Euskal Baserri para frutas y verduras del País Vasco. Y en la distinguida área de la bebida quedan tres desafíos para cuando decidan incorporarse al Label: el Txakolí, en Gipuzkoa con la Denominación de Ori-en Getariako Txakolina-Txakolí de Getaria, en Bizkaia con Bizkaiko Txakolina-Txakolí de Bizkaia, y Arabako Txakolina-Txakoli de Alava de calidad y aprecio conocidos por los gastrónomos, el queso, elaborado con leche de ovejas latxa y carranzana conocido como Idiazabal Gazta-Queso Idiazabal, con su Denominación de Origen, de calidad excepcional, y los vinos Arabako Errioxako Ardoa-Vino de Rioja Alavesa, que cuenta con reconocimiento específico dentro de la Denominación de Origen Rioja.

El camino está abierto y lleva unos años incorporando, poco a poco, productos distinguidos que prestigian la cocina vasca. Las cosas no se hacen porque sí. A la labor infatigable de las etxeakoandres vascas que abrieron el camino de la cocina bien hecha, con productos de calidad, se unieron cocineros conocidos, y unos productos de calidad contrastada. Sin buenos productos no hay buena cocina. Los más prestigiosos fogones del País Vasco, las "grandes tocas" vascas apoyan la iniciativa y el resultado es totalmente positivo para todos y sobre todo los consumidores.

Estos son los alimentos distinguidos del País Vasco:

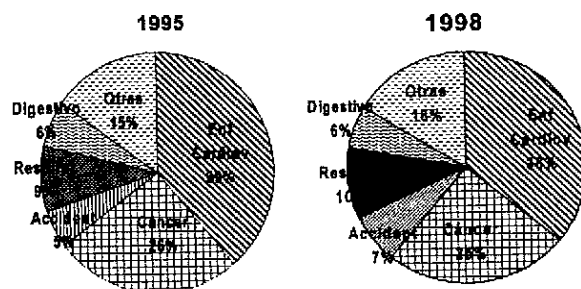
- Arabako Patata-Patata de Alava.
- Euskal Eztia-Miel del País Vasco.
- Esneko Euskal Bildotsa-Cordero Lechal del País Vasco.
- Gernikako Piperra-Pimiento de Guernika.
- Euskal Baserriko Oilaskoa-Pollo de Caserío Vasco.
- Euskal Okela-Carne de Vacuno del País Vasco
- Kalitateko Euskal Tomatea-Tomate de Calidad del País Vasco.
- Ibarrako Piperrak-Guindillas de Ibarra.
- Euskal Baserri.
- Getariako Txakolina-Txakolí de Getaria (B.J.I/D.O.P).
- Bizkaiko Txakolina-Txakolí de Bizkaia (B.J.I/D.O.P).
- Arabako Txakolina-Txakolí de Alava (B.J.I/D.O.P).
- Arabako Errioxa Ardoa-Vino de Rioja Alavesa (B.J.I/D.O.P).
- Goi Mailako Esne Pasterizatua-Leche Pasterizada de Alta Calidad.
- Euskal Babarrunak-Alubias del País Vasco.
- Hegaluzeta eta Hegalaburra-Bonito del Norte (Atún blanco) y Cimarrón (Atún rojo).

- Idiazabal Gazta-Queso Idiazabal (B.J.I/D.O.P).
- Nekazaritzako Elikagai Ekologikoak-Alimentos de Agricultura Ecológica.

Nota

B.J.I - Babertutako Jatorrizko Izendapena, D.O.P - Denominación de Origen Protegida.

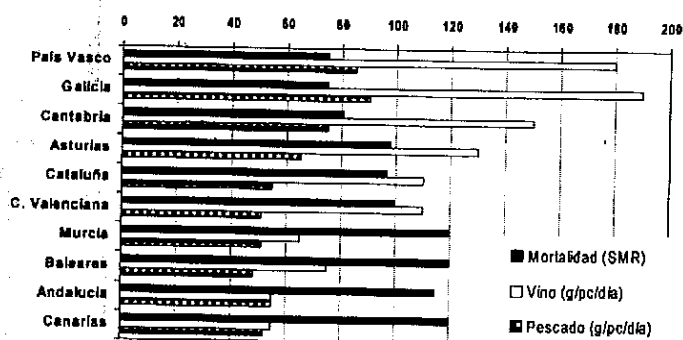
INDICADORES DE SALUD EN ESPAÑA



Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de mortalidad en el Conjunto del Estado (36% del total), y en las distintas Comunidades autónomas. Desde 1995 la mortalidad por enfermedades cardiovasculares ha disminuido un 3%, aunque ha aumentado en mas de un 10% la morbilidad hospitalaria de este grupo patológico.

Por otra parte, se han constatado diferencias importantes en las tasas de mortalidad por enfermedad isquémica del corazón estandarizadas por edad en las diferentes CC.AA. Se observan mejores indicadores en el País Vasco, Cantabria y Asturias, es decir las del norte, y los mas desfavorecidos en Andalucía, Murcia, Comunidad Valenciana, Baleares y Canarias.

CONSUMO ALIMENTARIO-MORTALIDAD NORTE VS SUR-ESTE DE ESPAÑA

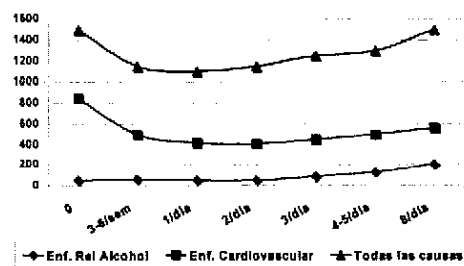


Planteando desde una perspectiva ecológica la relación entre el consumo de alimentos y la mortalidad entre el norte versus el sur peninsular, se llega a la evidencia de que los dos grupos alimentarios con mayor diferenciación son el consumo de vino y el consumo de pescado. Las cifras son un 50% mayores para el vino y también considerablemente más altas para el consumo de pescado. También hay que reconocer que en las CC.AA. del norte se realizan consumos relevantes de frutas, verduras y hortalizas, y en el caso del País Vasco la grasa culinaria dominante es el aceite de oliva.

Todo ello plantea a la comunidad científica una importante reflexión sobre el posible papel más saludable de las dietas ricas en pescado, frutas, verduras y hortalizas con cereales integrales y frutos secos, que incorporen además, cantidades moderadas de lácteos fermentados, huevos y carnes poco grasas, sin olvidar el vino en pequeñas cantidades.

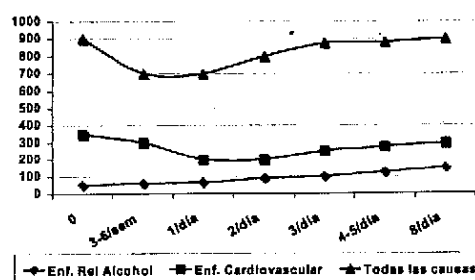
Este modelo de dieta, unido a la práctica de algún tipo de actividad física gratificante, como puede ser caminar (no pasear) todos los días media hora, y el control del estrés, pueden ser el eje de las recomendaciones preventivas y de promoción de salud de los próximos años.

Relación Consumo de Vino - Mortalidad
- Hombres -



Fuente: Thun MJ, Peto R, López AD, et al. New Engl J Med, 1997; 337 (24): 1705-1714

Relación Consumo de Vino - Mortalidad
- Mujeres -



Fuente: Thun MJ, Peto R, López AD, et al. New Engl J Med, 1997; 337 (24): 1705-1714

En relación con el consumo de vino, hay muchos estudios que plantean un efecto beneficioso de esta bebida alcohólica en relación con las enfermedades cardiovasculares y otras patologías.

Sin olvidar que el alcohol es un tóxico que puede crear dependencia y que se ha constatado que está detrás de muchos accidentes laborales y de tráfico, parece cierto y hay evidencia científica suficiente que el consumo de una o dos copas de vino al día, sobre todo durante las comidas, en hombres a partir de mediana edad disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular. Este consumo no debe sobrepasar los 30 grs. al día.

Este efecto positivo solo se consigue en mujeres que consumen menos de una copa de vino al día como media, unos 20 gramos de alcohol, también durante las comidas, esto es, un consumo de vino muy moderado.

En personas abstemias sería más razonable promover el consumo de mosto de uvas sin fermentar u otras bebidas o alimentos vegetales coadyuvantes sin contenido alcohólico.

LETRAS DE VINO . RECUERDOS DE SENSATEZ Y SALUD

Las campañas antialcohólicas son una realidad, seguro que necesarias pero probablemente exacerbadas. En Norteamérica, por ejemplo, beber comienza a ser una cosa tan fea como fumar. Y es cierto que cada año mueren miles de personas por enfermedades o en accidentes causados por el alcohol tomado a destiempo y en exceso, dando lugar a dramas a los que hay que poner límites y soluciones. Pero no es menos cierto que no se puede meter en el mismo saco una bebida destilada de 40 grados, o sus mezclas en forma de cubatas, gin-tonics, etc. que un vino de 12 grados, tomado mientras se come. La investigación y la educación de los consumidores son básicas, y deben divulgarse.

Las referencias literarias, artísticas, históricas y científicas del vino son extraordinarias. Ningún alimento puede exhibir, con seguridad, nómina tan extensa desde la Biblia hasta nuestros días. Bebedores comedidos y trabajadores del duro quehacer diario, han legado para la humanidad bellísimas frases en las que se recogen los ideales de la ciencia, la cultura y el arte. Se podrían citar miles de frases, de las que hemos recogido algunas debidas a la Biblia, o a los grandes hombres y el vino, por otro, las del refrancero del pueblo, y finalmente lo podemos llamar ciencia y vino, va en nuestros días, de la mano de la investigación.

Más de 600 veces cita la Biblia con sabias palabras a la vid y el vino, con una gran aportación de proverbios y metáforas que indican, mejor que nada, la trascendencia del preciado caldo en la cultura judaica.

"No bebas vino hasta embriagarte, y no hagas de la embriaguez tu compañera de camino". Tobías. 4. 15

"Los árboles dijeron a la vid: ven tú a reinar entre nosotros. Les respondió la vid: ¿voy a renunciar a mi mosto, el que alegra a los dioses y a los hombres para ir a vagar por encima de los árboles?". Jueces. 8. 2

"El vino es la alegría del corazón y el bienestar del alma, si se bebe a tiempo y con sobriedad". Antiguo Testamento Eclesiástico. 31. 36

"El vino es cosa maravillosamente apropiada al hombre si, en salud como en enfermedad, se le administra con tino y justa medida", enseñaba Hipócrates. padre de la Medicina. hace 2.000 años

"Todo es veneno y nada es veneno, depende sólo de la dosis", hace siglos el alquimista Paracelso

"Donde no hay vino no hay amor". Eurípides

"Cuando un hombre bebe vino con la comida, comienza a sentirse reconciliado consigo mismo". Platón

"El vino es la nodriza de la vejez". Galeno

"El uso moderado del vino es el mejor antídoto contra el alcoholismo". Pierre Viala, en la Academia de Ciencias de París

"Nunca oí decir que el gran hombre odiase el buen vino". Rabelais

"El gusto del vino es como una delicada poesía". Pasteur

"Bebe siempre del vino más puro que puedas adquirir, porque el verdadero vino anima y fortalece". S.S. León XII

"El vino es la leche de los viejos. No sé si lo dice Cicerón o el obispo de Mondoñedo". Lope de Vega

"¿Qué no daría yo por una botella de vino?". Beethoven

"El vino es la parte intelectual de la gastronomía; la comida es sólo la parte material". Alejandro Dumas

"El vino alegra el corazón del hombre, y la alegría es la madre de todas las virtudes". Goethe

"El perjuicio no resulta del uso de una cosa mala, sino más bien del abuso de una cosa buena". Abraham Lincoln, al comentar la repercusión que el alcohol podía tener en la Sociedad

"La penicilina cura a los hombres, pero el vino les hace felices". Sir Alexander Fleming, descubridor de la penicilina.

"El vino es la bebida universal por excelencia, la más sana de todas las que usamos para nutrición y recreo". Vicente Blasco Ibáñez

"Las uvas mantienen condensada una fuerza extrañísima que se apodera de los hombres y los conduce a una existencia mejor". Ortega y Gasset

"Yo soy un bebedor de vino. Bebo cada día de mi vida, porque el buen vino me relaja". Leopold Stokowski

"Un pueblo que bebe vino, que prefiere el vino a los alcoholes, es un pueblo que conoce la templanza". Richardson Wright

"El vino que se bebe con medida, jamás hace daño". Cervantes

"Grave culpa de los médicos es dejarse llevar del criterio ridículamente puritano para condenar el uso de vino, sin discriminar terminantemente que el mucho beber es malo, mientras que beber razonablemente es bueno". Doctor Marañón

"Los médicos, cuando se nos ha pasado la hora de la pedantería juvenil, sabemos que todas las enfermedades, las reales y las imaginadas, que son también muy importantes, pueden reducirse a una sola: la tristeza de vivir. Vivir, en el fondo, no es usar la vida, sino defenderse de la vida, que nos va matando; y de aquí su tristeza inevitable, que olvidamos mientras podemos, pero que está siempre alerta. La eficacia del vino en esta lucha contra el tedio es incalculable". Doctor Marañón

"Existen cinco motivos justificados para beber: el primero, la llegada de un huésped; el segundo, por la sed presente; el tercero, por la sed futura; el cuarto, la bondad del vino; el quinto, cualquier otro motivo. Según un poeta nórdico

"A mala cama colchón de vino". "Aceite, vino y amigo es lo más antiguo". "Al que nunca bebe vino, no le fíes ni un comino". "Beber con medida alarga la vida". "Casa de padre, olivar de abuelo y viña de bisabuelo". "Comer sin vino, o es miseria o es desatino". "Con pan y vino se anda el camino". "Da vino al que tiene el corazón contrito". "El vino y la verdad, sin aguar". "Pan a hartura, vino a mesura". "Vino, sol y aire, y serás rico como nadie". Son algunos dichos del refranero del pueblo sabio

Es lógico que los gobiernos se preocupen por la salud de los ciudadanos e insten a la moderación en ciertos hábitos, cuyo abuso sabemos es nocivo. Sin embargo, en la actualidad, no debemos abordar un tema tan delicado, como es la diferenciación entre ingesta de vino y alcoholismo, sin basarnos en estudios que determinen con la máxima exactitud cuáles son las condiciones objetivas en las que el vino no sólo no es nocivo, sino que puede ser considerado como un elemento más de una dieta rica y variada, y por consiguiente, con unos claros efectos saludables". Dr. Santiago Dexeus, Presidente de la Fundación para la investigación del Vino. FIVIN

"Los taninos pueden inhibir el estado inicial del cáncer". Dr. J Pierre Perchellet, Director del Laboratorio de drogas anticancerosas de Kansas

"Los bebedores moderados gozan de una esperanza de vida mayor que los abstemios o bebedores excesivos". Walter Willet M.D. Harvard School of Public Health

"El vino no es sinónimo de alcohol. Para un adulto sano se considera conveniente una dosis de 500 ml. de un vino de 12 grados, acompañando a las comidas". Dra. Carmen de la Torre Boronat, Catedrática de Nutrición y Bromatología. Facultad de Farmacia. Barcelona

"El consumo de vino en el contexto de la Dieta Mediterránea, contrarresta los efectos nocivos del colesterol". Dr. S. Renaud. Unidad de Investigación en Nutrición y Fisiología Vascular de Lyon. Francia

"Componentes polifenólicos del vino inhiben la oxidación de lipoproteínas LDL de baja densidad, frenando así el estadio inicial de la aterosclerosis". EN. Frankel. Departamento de Ciencias y Tecnología de los alimentos. Universidad de California. Davis

"Las campañas antialcohólicas que se desarrollan en diferentes países del mundo ejercen una presión constante en la sociedad. Dichas campañas colocan a todos los productos, sea cual sea su contenido de alcohol, bajo un mismo techo y no tienen en cuenta la graduación, ni las consideraciones gastronómicas, ni el proceso de fermentación natural que tienen los vinos". Dr. Raimón Cambra Mercader. FIVIN

"Una dosis moderada -igual o inferior a 30 g. de etanol al día en los hombres e igual o inferior a 20 g. en las mujeres- no determina ninguna acción nociva en el sistema nervioso". Dr. Henry Ott. Hospital de la Chaux-de-Fonds. Suiza

"El vino debe ser estudiado bajo parámetros que deciden la utilización nutritiva de un alimento: palatabilidad, digestibilidad, metabolicidad". Dr. Gregorio Varela. Presidente de la Fundación Española de la Nutrición

"El descubrimiento del virus de la hepatitis C ha explicado el 45% de los casos de cirrosis, de los cuales un elevado porcentaje se había atribuido al consumo de alcohol". Dr. Miquel Bruguera Servicio de Hepatología del Hospital Clínico de Barcelona, y Dr. Rafael Esteban. Servicio de Hepatología del Hospital Valle de Hebrón

"Determinados componentes del vino, concretamente las procianidinas del vino tinto, ejercen un efecto vascular protector". Dr. Henry Dabadie. Médico adjunto del Hospital Saint André

"Desde 1.964, se ha producido un progresivo abandono por parte de la población de la dieta mediterránea. En lo concerniente al consumo de alcohol, se observa que el consumo de vino ha descendido un 50%, mientras se ha incrementado el consumo de cervezas y alcoholes destilados". Dr. Lluís Serra. Prof. Medicina Preventiva y Salud Pública Facultad de Medicina. Universidad de Barcelona

"Cada vez está más claro. El colesterol en sí no es lo más dañino. Lo preocupante es su metabolismo. Cuando el LDL o "mal colesterol" se oxida es cuando es más peligroso. Es entonces cuando su capacidad para dañar la superficie interna de las arterias es mucho más elevada. La teoría de los expertos es que, si la oxidación de los lípidos sanguíneos se dificulta, la capacidad de este tipo de grasa para dañar las arterias disminuye. Y el vino -mejor dicho algunos componentes del vino tinto- son magníficos antioxidantes. Un trabajo de The Lancet (Febrero 93) demuestra cómo no sólo el alcohol del vino, sino los taninos y los fenoles que contiene, interfieren favorablemente en el metabolismo del colesterol". Recorte autor desconocido

"El consumo de vino es la clave de la baja tasa de mortalidad existente en los países mediterráneos. Una pequeña cantidad de alcohol protege". Richard Doll. epidemiólogo. Gran Bretaña

"Uno de los más importantes estudios, realizado en la Universidad americana de Harvard entre más de 50.000 profesionales de la sanidad varones que se sometieron en 1.986 a un largo cuestionario donde se recogían sus hábitos dietéticos, consumo de bebidas alcohólicas y tabaco y otros factores de riesgo coronario presentes en los diez años anteriores, concluyó que el consumo moderado de vino, una o dos copas al día, reduce el riesgo de una enfermedad coronaria hasta un 50 por ciento". Publicado en la prestigiosa revista médica británica The Lancet

"Así tenemos la evidencia de que el consumo de vino, y me refiero al vino tinto, por un mecanismo que no podemos explicar bien, consumido en dosis prudentes (alrededor de un tercio de litro) tiene un efecto protector en el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares, y particularmente contra el infarto de miocardio". Profesor Grande Covián

"Un vaso de vino en la comida puede encajar dentro de un estilo de vida sano, pero recuerda que el exceso de alcohol no beneficia a tu salud". Gobierno Vasco. Departamento de Sanidad. Campaña "Tu salud también depende de ti"

"El alcohol tomado con moderación puede ser una de las más eficaces medidas protectoras de la enfermedad coronaria". Doctores Renaud y De Lorgeril. INSERM. Lyon. con motivo de conocerse el efecto llamado Paradoja francesa

"La mortalidad por cardiopatía coronaria en Toulouse (Francia) es de 78 por 100.000 personas, mientras que en Stanford (EEW) la misma se sitúa en 182 por 100.000 personas y año. El consumo medio de alcohol en Toulouse es de 38 g. día, de los cuales 34 son en forma de vino, muy superior a la cantidad de vino que ingieren los norteamericanos. La reducción de la mortalidad francesa se debe, con seguridad, al vino y no a otras bebidas alcohólicas". Datos aportados por el Proyecto MONICA. OMS.

"Yo utilizo el vino como un componente más de una dieta alimenticia que, según he definido siempre, debe ser lo más amplia posible. Ser abstemio por una simple autoimposición, sin ningún aspecto médico que lo justifique, no tiene sentido". Profesor Grande Covián

UN BRINDIS POR MARAÑÓN

No hay duda de que Marañón fue una de las grandes figuras de la medicina, con chispazos humanistas y de ciencia que le dieron una categoría intelectual especial. Y en lo que se refiere al vino como Hipócrates, Platón o Lope de Vega, dijeron frases realmente singulares. El 5 de febrero de 1.955, dio en Jerez una conferencia sobre el vino y dijo cosas de una filosofía vital insultante: "Es indudable que incluso entre los alcohólicos más graves no es la angina de pecho ni el infarto de corazón más frecuente que entre los no alcohólicos, y es igualmente cierto que muchos de los no bebedores que sufren de estos accidentes saben que inmediatamente se alivian ingiriendo una cierta cantidad de vino", con lo que el sabio vislumbraba el efecto beneficiosos del alcohol, con moderación, para la prevención de lesiones coronarias.

También, con su sabia intuición y dejando a un lado los afectos físicos que pueda producir el vino, Marañón nos introdujo en otras reflexiones de gran calado, una referida a las personas "Lque muchas veces aterradas hasta la obsesión, gracias a un poco de vino su espíritu escapa, aunque sea brevemente, de la cárcel del terror, mientras la circulación periférica aumenta su cauce y deja descansar el corazón", y aquella otra que se alza ante la vida y los médicos, cuando dijo "Los médicos, cuando se nos pasa la hora de la pedantería juvenil, sabemos que todas las enfermedades, las reales y las imaginadas, que son también muy importantes, pueden reducirse a una sola: la tristeza de vivir. Vivir, en el fondo, no es usar la vida, sino defenderse de la vida, que nos va matando y de ahí que está siempre alerta. La eficacia del vino en esta lucha contra el tedio vital es incalculable", y sigue "el vino es bueno mientras lo bebamos bajo el dominio de la voluntad, mientras pueda el bebedor dejar de beber cuando quiera". Y es que la caricia del vino en nuestro cerebro, y la acción sobre el sistema nervioso es lo que el sabio vio con perfecta clarividencia.

UN VASO DE VINO AL DIA LA PROPUESTA DE LA OMS

La noticia saltó a los medios de información en 1994: "La OMS advierte que el consumo de alcohol, aunque sea un vasito de vino diario, es malo para la salud", y subrayó que el Jefe de Programas contra las Toxicologías, prefiere este mensaje: "Cuanto menos se bebe, mejor", y recordaba que el alcohol produce dependencia, origina cáncer y enfermedades crónicas del hígado, favorece los accidentes domésticos, de carreteras, las actividades de alto riesgo, los suicidios, los problemas familiares, la violencia y la criminalidad. Y confirmaba: "En los países en desarrollo, especialmente, -incluso un bajo consumo de alcohol, puede crear una nueva dependencia económica", para al final ceder un poco en su mensaje diciendo que si uno quiere cuidar el corazón debe apostar por las dietas bajas en grasa y hacer ejercicio, y reconocer que una cantidad moderada "entre uno y tres vasitos diarios de vino para los hombres y uno ó dos para las mujeres, no aumenta ni la protección ni el riesgo".

La respuesta no se hizo esperar. Valentín Fuster, desde el Instituto de Cardiología del Hospital del Mount Sinai, de Nueva York, una autoridad mundial, manifestó: "Decir que un vaso de vino es malo para la salud es difícil de sostener. Los resultados preliminares de varios estudios indican que tomar un vaso de vino tinto al día puede tener cierto beneficio en individuos con enfermedad coronaria", mientras Enrique Asin Cardiel, Presidente en aquel momento de la Sociedad Española de Cardiología, con motivo del XXX Congreso de la Sociedad, indicaba "Está claro que por principio el alcohol no es bueno ya que puede dañar el hígado y el corazón e inducir enfermedades psiquiátricas, pero cuando se consume en dosis bajas, lejos de producir una acción lesiva, causa un beneficio y ayuda a prevenir las enfermedades coronarias". Por su parte, Manuel Díaz Rubio, Catedrático de Medicina Interna de la Complutense, afirmaba "En el mensaje de la OMS es muy importante hacer la matización de que el alcohol no es beneficioso en líneas generales, pero tampoco perjudicial de forma sistemática. Está bien demostrado que las cantidades de alcohol que hay que ingerir para producir un daño en el hígado, están por encima de los 60 gramos diarios.

Un vaso de vino no puede tener, pues, efectos perjudiciales". Basilio Moreno, Jefe de Endocrinología del Hospital Gregorio Marañón dijo: "la OMS ha extremado la situación. Todo alcohol es malo para la salud, pero el efecto tóxico de un 12% en una copa de vino, es ridículo. Además, el vino aumenta el HDL ó colesterol bueno e, incluso, ayuda a hacer la digestión".

Este mismo año 2003, en abril pasado, la OMS ha advertido que sólo una vida sana frenará el aumento "alarmante" de cáncer, que puede crecer un 50% hasta el año 2020, si la población no adopta hábitos de vida sanos. El informe de la OMS llevaba a actuar en tres áreas: reducción del consumo de tabaco, un estilo de vida y dieta sanas, y la detención temprana de tumores cervicales y de mama.

Sin embargo, en éste entorno, surgió nuevamente la idea del vasito de vino al día, idea que razonablemente parece contribuir en la prevención de ciertas enfermedades. El doctor Derek Yach, encargado de presentar el "Informe Mundial del Cáncer" en Ginebra, trató de echar por tierra los posibles beneficios del consumo moderado de vino, y dijo: "Si bebe un vaso de vino tinto con la esperanza de disminuir el riesgo de morir de enfermedades cardiovasculares, recuerde que sólo se trata de una reducción muy modesta y que, al contrario, aumenta el riesgo potencial de contraer cáncer", advirtió el director ejecutivo del Departamento de Enfermedades no Contagiosas de la OMS. El experto indicó que los estudios epidemiológicos desarrollados en Europa en miles de personas, durante periodos de diez a veinte años, concluyen que el consumo de alcohol aumenta el riesgo de contraer cáncer de labio, faringe, laringe, esófago, hígado y colon. Añadió que todos los alcoholes pueden contribuir a la aparición de esta enfermedad y señaló que "a mayor consumo, más posibilidades de contraer la enfermedad".

La perplejidad y sobre todo desconfianza por el mensaje de la OMS al decir que cualquier tipo de consumo de alcohol es nocivo para la salud, incluyendo en esta ingesta el vaso de vino que tradicionalmente acompaña las comidas de los países con larga tradición vinícola, entre ellos los mediterráneos, se corresponde con un integrista salutífero crecido en la segunda mitad del siglo pasado que tiende a romper con los hábitos adquiridos y a demonizar costumbres arraigadas en las formas alimentarias de muchos ciudadanos. La alarma explicable por otra parte, creada con el mensaje merece con seguridad ponerse en cautela. No es la primera vez que organismos e instituciones de ámbito internacional pusieron en entredicho determinados alimentos, y pocos años después, se estiman excelentes para la salud. Sucedió con el aceite de oliva, que en su día se le consideró uno de los causantes de tasas de colesterol altas, y como consecuencia, de diversas enfermedades cardiovasculares. El que fue temido aceite de oliva está muy acreditado mundialmente como uno de los alimentos más saludables, precisamente en la prevención de las mismas enfermedades de las que fue acusado, y la dieta mediterránea, tan rica en esta grasa vegetal, se ha presentado como un ejemplo de moderación y equilibrio. Son las paradojas de una ciencia sometida demasiadas veces a intereses y atavismos -el azúcar es malo pero con matizaciones y siempre en exceso, las dietas "yoyo" unas veces son buenas y otras no tanto, la margarina según dos investigadores de Harvard provoca 30.000 muertes al año en EEU y aconsejan usar mantequilla- que primero condenan y luego, si viene al caso, analizan. La desautorización del vino por la OMS, siquiera en pequeñas cantidades y durante las comidas,

viene de la mano de un organismo internacional, sin razones que lo hagan dogma de fe; y desde luego, la internacionalidad no es, en ningún caso, garantía de verdad. La ciencia está demostrando una y otra vez que las edades más longevas de Europa están precisamente en países mediterráneos como el nuestro, donde el consumo moderado de vino forma parte no sólo de los hábitos alimentarios, sino también de la cultura del pueblo.

Un trabajo de tres científicos franceses estudiosos del vino, los profesores Christian Cabrol, cirujía cardíaca, Maurice Clorec, enfermedades metabólicas y vasculares, y Serge Renard, nutrición y fisiopatología vascular, del Inserm, de Lyon, publicado en el prestigioso The Lancet (Volumen 343, p.1454-1459. 1.994), indicaba que beber vino bueno es excelente para la salud, especialmente contra las enfermedades cardiovasculares y determinadas formas de cáncer, a condición de no abusar. Los norteamericanos llamaron a esto "paradoja francesa", los francófilos consideran que se debe al estilo de vida mediterráneo, sano y equilibrado, mientras, los francófilos replican que se trata, así de sencillo, de errores estadísticos. Y la paradoja que intriga a los del otro lado del Canal de la Mancha, y en USA, no es otra cosa que esta: ¿cómo es posible que la mortalidad coronaria sea más débil en Francia que en los otros países, aunque los factores de riesgo (consumo de grasas y tabaco) son sensiblemente iguales que en los países anglófonos? Respuesta de los científicos franceses: es precisamente el estilo de vida y el consumo de vino, lo que protege, lo cual cuestiona las ideas según las cuales sería necesario, para conservarse bien, prescindir del jugo de la parra y nutrirse tristemente de unas cuantas legumbres cocidas con agua acompañada de carne ó pescado hervido.

El Profesor Renaud, primer científico de renombre que formuló la hipótesis de la bondad del vino para el corazón, verificó "que la causa de la resistencia coronaria no es genética", mediante estudios poblacionales en países como Francia, Japón, China y Creta, donde se sabe que sufren menos estas enfermedades, pero que cuando abandonan su forma de vida y su alimentación tradicional, dejan de estar protegidos contra las afecciones coronarias. "Se ha demostrado, precisaba el Profesor Renaud, en los numerosos estudios epidemiológicos afectados sobre más de 600.000 personas, que el consumo moderado de bebidas alcohólicas y sobre todo vino tinto, está asociado a una baja mortalidad cardiovascular (del 10 al 70%) e igualmente a una baja mortalidad con todas las causas combinadas (del 15 al 20%). Estudios recientes permiten en todo caso llegar a la conclusión de que la eficacia del vino es superior a la de la cerveza ó los alcoholes fuertes". No olvida Renaud, que a dosis elevadas, las consecuencias sobre el organismo son dramáticas: 35.000 fallecimientos al año se deben directamente al alcohol, y otros 13.000 están causados en parte por un consumo excesivo de vinos y alcoholes. El alcoholismo, dice, es la tercera causa de mortalidad en Francia, y esta plaga es más grave cuando se desarrolla entre los jóvenes. Consumen cerveza y alcoholes fuertes fuera de las comidas en gran cantidad y sin que el cuerpo se haya habituado, es decir, en aquellas condiciones en que son más nocivos para la salud. La dosis de seguridad es de 30 gramos al día para los hombres y 20 para las mujeres, como se digiere y metaboliza de manera normal. Por encima de esta cifra, se corre el riesgo de que cause daño y consiga destruir células hepáticas y del sistema nervioso. Consecuencia de ello, son las cirrosis y las deficiencias intelectuales de los alcohólicos. Para este científico, convencido que el vino desempeña un papel esencial, entiende que otros alimentos como el pan, frutas y legumbres,

pescado y aceite de oliva, es decir, la gran variedad alimenticia y el estilo de vida, son fundamentales, recordando que si los franceses cometen algún error en su alimentación, al menos no se repite cada día y sus efectos se atenúan. Precisa que el proyecto Mónica, que auspició la OMS desde 1.974, sitúa el riesgo cardiovascular de los franceses entre los más bajos, y que el vino en cantidad razonable, puede contrarrestar el efecto nocivo de las grasas provenientes de los productos lácteos sobre el ateroma coronario.

Un continuo flujo de historias en los medios de comunicación sobre la conexión entre vino y corazón nos lleva a la conclusión de que algunos placeres pueden actualmente ser buenos para la gente.

Durante el pasado año, diferentes médicos y científicos han venido a dar un mejor esclarecimiento de los tres mecanismos biológicos por los cuales el vino reduce el riesgo de enfermedades coronarias. Estos tres efectos son: el lipídico, el plaquetario y el antioxidante.

Efecto Lipídico

El etanol eleva el nivel de HDL Colesterol y reduce el indeseable LDL. En teoría, estos efectos continuos pueden reducir el proceso primario de arteriosclerosis, el cual sitúa a la fase de obstrucción de los vasos sanguíneos en una edad avanzada.

La importancia de este efecto lipídico ha sido discutido durante una década, pero un estudio de 1993 (Gaziano, "New England Journal of Medicine"), no solo dió validez a la influencia del etanol en las HDL, sino que atribuyó la mitad del efecto protector sobre este mecanismo al alcohol.

Efecto Plaquetario

Como el investigador francés Dr. Serge Renaud afirma, el efecto en los coágulos de sangre es la otra mitad de la protección cardiovascular que disfrutan los consumidores moderados. Nuevos estudios refuerzan la idea del Dr. Renaud de que el vino ofrece un aumento de los beneficios en la salud comparado con otras fuentes de etanol.

Los ataques de corazón ocurren cuando las plaquetas se adhieren al revestimiento áspero de un vaso sanguíneo dañado, formando un tapón obstructor, el cual después de solidificada con un coágulo de malla de proteína condensada.

El etanol hace disminuir los niveles de fibrinógeno, incrementando la prostaciclina, y disminuye la tromboxane A2. El vino tiene influencia protectora sobre las funciones coagulantes, como fue demostrado por Signeur en 1990 y por Folts en el encuentro de la "American Heart Association" en 1994.

Efecto Antioxidante

Cuando las LDL y otras grasas son oxidadas, los radicales libres pueden potencialmente lesionar las estructuras celulares. Este mecanismo de destrucción puede ser una de las claves en el deterioro de los vasos sanguíneos en las arteriosclerosis así como en el cáncer.

Las sustancias como la Vitamina E, A y Betacaroteno que absorben los radicales pueden ofrecer una protección biológica.

La piel de la uva contiene cientos de componentes fenólicos que van a parar al vino durante la primera fermentación. Por lo menos cuatro de estos componentes fenólicos (Quercetina, Resveratrol, Catequina y Epicatequina) han demostrado superiores propiedades antioxidantes que la vitamina A, E y Betacaroteno, según una investigación de Dr. Waterhouse y Frankel en 1993.

Una vez más, parece que las bases de la Dieta Mediterránea Tradicional, que incluye al vino, armonizan perfectamente con los últimos resultados de recientes investigaciones.

EL PESCADO AZUL

La alimentación de nuestra sociedad industrializada se caracteriza, en general, por una malnutrición debida al exceso. El desarrollo económico y la gran cantidad de alimentos disponibles han favorecido mas y más el consumo, y esta condición ha transformado a la alimentación en un factor de riesgos. Las consecuencias de un exceso y/o desequilibrio, por ejemplo un gran consumo de grasas animales, son las causas principales de un predominio e incidencias probadas de enfermedades como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, la obesidad y la arteriosclerosis. De ahí, la necesidad de un régimen alimenticio cualitativa y cuantitativamente sano, con una cantidad de grasas o lípidos formada en su mayor parte (aproximadamente 2/3) de grasas de tipo insaturado. Así, la alimentación debería tener como finalidad el concepto de "comer para estar en forma" y no solamente comer para satisfacer el apetito y el placer, debido a que juega un papel fundamental sobre la salud humana. En efecto, las consecuencias funestas finales proceden de un régimen alimenticio muy rico en grasas de origen animal (grasas saturadas que tienen acción favorecedora sobre la hipercolesterolemia y así en la arteriosclerosis) y esto se ha demostrado de forma suficiente.

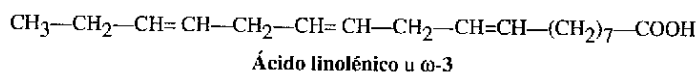
En este contexto, el pescado que posee unas condiciones importantes y notables desde el punto de vista nutricional, es un alimento básico para una alimentación correcta. El papel de este alimento ha sido objeto de numerosos estudios los últimos cuarenta años, y se ha observado que en las poblaciones que lo consumen la mortalidad debida a enfermedades coronarias es menor, como es el caso de los esquimales que hacen un consumo importante de mas de 400 gramos persona y día. En España, el consumo de pescado es elevado, tanto como 32 kilos persona y año y más en el norte que en el sur, a tono en líneas generales con los 66 kilos que se consumen de carne y productos cárnicos, siempre en general pescados pequeños o medianos fileteados, mientras en

otros países del área mediterránea próximos se filetean pescados grandes y costosos. En España, además y poco a poco cada vez se consume mas pescado azul, propio de la cultura mediterránea.

Con el termino o expresión "pescado azul" se conocen científicamente una serie de grupos heterogéneos de peces que tienen en su piel exterior un reflejo brillante mas o menos azulado o plateado, y recoge diversos grupo:

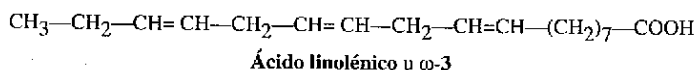
Clupeidos Perciformes Sombresocidos Anchoa Sardina, bonito Anguila

Y en lo que concierne a su composición bromica, este alimento se caracteriza por una cantidad elevada de proteínas de calidad, otra variable de grasas o lípidos y apenas lucidos o hidratos de carbono. El contenido proteico que varia entre el 16 y 21%, esta formado por protidos de gran valor biológico y nutricional. Su riqueza en vitaminas es igualmente importante, sobre todo las liposolubles A y D, así como la tiamina, riboflavina y B12 y en algunas especies especialmente la vitamina E; el contenido en minerales como calcio, zinc, yodo, hierro y fósforo, es igualmente importante; y sus valores lipidicos o de grasa son variables según las especies, aunque se puede establecer en términos generales entre el 3 y 10%. Pero es fundamentalmente importante la calidad de los lípidos contenidos en el pescado azul que se caracteriza por la presencia considerable de ácidos grasos esenciales que no pueden ser sintetizados por nuestro organismo y que, al igual que sucede con las vitaminas, debemos obtenerlos de los alimentos que ejercen acción hipocolesteromiante, sobre todo uno de los cuales es el ω -3 o ácido linolénico:

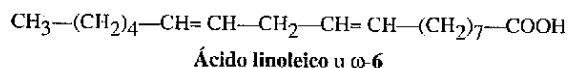


Y más concretamente, sus derivados por elongación-desaturación: los ácidos eicosapentaenoico (EPA) y docohexaenoico (DHA), ambos pertenecientes a los denominados ácidos grasos poliinsaturados (AGPI; *Poliunsaturated fatty acids* o PUFA).

A su vez, del EPA y el DHA derivan los buenos eicosanoides: entre otros, prostaciclina, prostaglandinas, tromboxanos y leucotrienos tipo 3, más diversas lipoxinas, ejerciendo destacados efectos beneficiosos tanto sobre el sistema vascular, produciendo vasodilatación, como sobre la propia sangre inhibiendo la agregación de las plaquetas, previniendo-aliviando-mejorando el "status" circulatorio-hematológico.



Junto al ω -3 se describe el ω -6 o ácido linoleico, porque ambos configuran el grupo de los denominados ácidos grasos esenciales (AGE; "Essential fatty acids" o EFA).



Sin embargo, el ω -6 por elongación-desaturación origina el ácido tetraenoico o ácido araquidónico (AA), del que derivan los malos eicosanoides de las series 2 y 4, varios de los cuales producen vasoconstricción y/o agregación plaquetaria., con el grave riesgo que todo esto comporta.

Nota.- Más datos sobre esta temática se transcriben bajo el epígrafe RECOMENDACIONES DE CONSUMO DIARIO DE ACIDOS GRASOS OMEGA-3

EL PESCADO, UN ALIMENTO MUY SALUDABLE

Cualquier tipo de pescado se presta muy generosamente al tratamiento culinario, facilitando que incluso un mismo producto pueda ofrecer placer en la mesa de formas muy diversas. Pero los últimos años la importancia del pescado en la alimentación se ha visto agigantada por los resortes de la dietética. Actualmente, se puede considerar que para los habitantes de mares y ríos, son el alimento de la farmacia del presente y del futuro. El cocinero de hoy, expectante ante los nuevos descubrimientos de la ciencia, se convierte en el principal aliado del nutriólogo. Los platos comienzan a enjuiciarse no sólo por sus cualidades gustativas, sino en base a sus propiedades para ofrecer salud.

Los pescados, sabrosos y aceptados frutos de mar y de los ríos, representan un papel fundamental en el placer de comer y en la nutrición humana. España posee una de las tasas de consumo más altas del mundo alrededor de 32,5 kilos persona y año, (Panel de Agricultura, 2002) solo por detrás de Japón (70 kilos por cabeza y año, Islandia con 60 kilos, y Dinamarca con 56 kilos), cifra que triplica la media mundial y casi dobla a la europea donde apenas se consumen 15 kilos de media, pero también hay países, sobre todo en Asia, en los que más del 50% de las proteínas de origen animal consumidas proceden del pescado, e incluso en Europa el consumo medio sobrepasa el 20%, salvo en Noruega e Islandia donde el consumo es mayor. Euskadi, paraíso del consumo pesquero, supera a España y llega a 42 kilos persona y año a razón de 110,4 + 2,6 g/hab/día, correspondiendo a un 98,9 % de población consumidora, con una ingesta usual de 4 raciones/semana. Se consumen 63,8 g/día de pescado blanco y 28,6 g/día de pescado azul y las preferencias se orientan a la merluza (75%), anchoas (72%), bacalao (63%) pescadilla (60%) y gallo (54%). El gasto en pescado ocupa el tercer lugar en la cesta de compra con el 11,9% detrás de las carnes y cárnicos con el 26,6%, la leche y derivados con 12,3%. El 75,3% del consumo se hace en hogares, un 21,8% en establecimientos de restauración y hostelería, y el 2,9% restante en las instituciones.

Ingesta media de pescado e cantidades físicas (gramos en la CAPV).

Grupo	Alimento	25-34 años	35-44 años	45-54 años	55-60 años
Hombres	pescado	98 gr	101 gr.	113 gr.	118 gr.
Mujeres	pescado	74 gr.	65 gr.	80 gr.	70 gr.

El pescado blanco, como indicamos, es más solicitado pero la población vasca consume en buena cantidad tres pescados azules, el bonito, la anchoa y el verdel o caballa, sobre todo los dos primeros, tres de los alimentos más ricos en proteínas de alto valor biológico, es decir, que contienen los ocho aminoácidos esenciales en las mismas proporciones que los necesita el organismo humano.

CONTENIDO DE GRASA TOTAL Y ÁCIDOS GRASOS
(g/100g. de alimento)

Alimentos	Grasa total	Ácidos grasos saturados	Ácidos grasos monoinsaturados	Omega - 3	Omega - 6
Atún	9,0	1,4	2,1	1,2	3,3
Bacalao	0,7	0,13	0,08	0,26	0,2
Caballa	16,1	3,2	7,9	2,8	0,5
Calamar	1,7	0,35	0,22	0,45	0,16
Langostino	0,6	0,13	0,15	0,11	0,03
Mejillón	2,7	0,5	0,4	0,68	0,08
Merluza	3,3	3,2	4,07	1,67	0,17
Salmón	7,8	1,4	3,3	1,8	0,27
Anchoa	12,2	3,1	6,3	1,8	0,21

El pescado blanco es el alimento ideal y adecuado para personas delicadas, con edad, y para regímenes de adelgazamiento, porque goza de la doble propiedad de su buen contenido en proteínas de gran calidad, y bajo contenido en grasas, aunque las grasas, son muy saludables. Merluzas, gallos, fanecas, rodaballos, dorada, bacalao fresco, breca, platija, raya, sargo, solla, rape, o sapo forman parte del corral marino, de delicado sabor y carne magra, lo que se ha llamado la aristocracia del mar. Reciben el nombre por el color que presenta el músculo, cuyo aspecto es, además, brillante debido precisamente a la poca grasa que tienen. El músculo blanco se forma de láminas elásticas, finas, que tienen dos cualidades: el sabor agradable debido a las grasas y compuestos nitrogenados solubles, y su jugosidad después de cocinado, en función de la cantidad de agua unida a las proteínas que conforman sus músculos. El olor del pescado blanco fresco y crudo es tenue, tanto por fuera como si abrimos las cavidades. La textura durante la masticación cuando se trata de pescado fresco y bien cocinado, es firme, más o menos blanda y jugosa. Los pescados blancos, tienen sabores menos pronunciados y más delicados que los azules o grasos, con la ventaja de ser más fácilmente digestibles, y el inconveniente de saciar o llenar menos que los grasos, que permanecen más tiempo en el estómago.

Aunque debido a las fuertes migraciones marinas y al papel que juegan en los ciclos biológicos no resulta fácil definir los pescados azules, son más grasos y tienen, al menos, un 5% de grasa, incluyéndose en estos la sardina, la anchoa o boquerón, el bonito, el chicharro, aguja, anguila, angulas, caballa, congrio, escorpenas, gallineta, lenguado, lubina, lucio, palometa, pez espada, salmonete, trucha, el atún y el salmón. Auténticos peces de "sangre azul", sabrosos, nutritivos y económicos pueden enriquecer nuestra gastronomía hasta límites insospechados. Fueron hace siglos especies históricas y quien sabe si una imprescindible despensa para el futuro.

Pero como hemos sugerido, no se piense que todos los peces son a lo largo de su vida, blancos o azules, magros o grasos, porque un rollizo salmón bien alimentado, cuando llega pletórico a desovar a la desembocadura de un río, es de carnes grasientas, y finalizada la freza o puesta, no tiene un átomo de grasa, y lo mismo se puede decir del besugo, la dorada y de otros muchos. Fueron hace años paradigma de todos los males, eran simplemente "malos" para la salud, lo mismo que sucedió con el aceite de oliva, pero la ciencia y la verdad se han encargado de ponerlos en su sitio. Los pescados azules, además de gustosos y por lo general económicos, son saludables, como decimos, para reducir las tasas de colesterol y prevenir las enfermedades cardiovasculares.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DIARIO DE ACIDOS GRASOS OMEGA-3

ORGANISMO INTERNACIONAL	VALORES DIARIOS RECOMENDADOS
Organización Mundial de la Salud (OMS)	Niños, 40 mg DHA porKg peso corporal
National Nutrition Council (Noruega)	Omega-3, 1 - 2 g día
British Nutrition Found	EPA/HDHA, 1 - 2 g día
Health and Welfare (Canada)	EPA/DHA, 1 - 1,8 g día

Desde la década de los 60 se ha venido demostrando que una alimentación rica en ácidos grasos esenciales ("Essential fatty acids" o **EFA**): Ácido linoleico u $\omega - 6$ y Ácido linolénico u $\omega - 3$, siendo éste último, el auténticamente benefactor, ya que es el que se transforma en ácidos eicosapentaenoico (EPA) y docohexaenoico (DHA); ambos, ácidos grasos poliinsaturado (AGPI; "polyunsaturated fatty acids" o **PUFA**) a partir del cual se generan los eicosanoides buenos: prostaciclina, prostaglandinas, tromboxanos, leucotrienos y lipoxinas; algunos de ellos (prostaciclina y tromboxanos tipo 3), con respectivos efectos vasodilatadores y antiagregantes plaquetarios, mediante los cuales se conjuran los riesgos de una peligrosa vasoconstricción y una trombosis, amén de que rebajan los niveles de colesterol, triglicéridos y lipoproteínas de baja densidad (LDL, especialmente ricas en colesterol) y lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL, especialmente ricas en triglicéridos).

En apoyo de este criterio cuentan resultados epidemiológicos, como los siguientes: a mediados de los años sesenta, investigadores daneses realizaron estudios epidemiológicos en esquimales de Groenlandia, hallando una escasa incidencia de arteriosclerosis, pese a que su dieta contenía tanto colesterol y otras grasas como la de los daneses; constatando, además, en dicha población esquimal que la muerte por infarto de miocardio era prácticamente nula; y asimismo, baja en diabetes, enfermedades reumáticas, psoriasis, y procesos alérgicos.

Y otras referencias de los resultados de investigadores japoneses en la década de los ochenta ratifican los datos precedentes de los daneses, al apreciar que los pobladores de las costas que consumían casi exclusivamente pescado, presentaban características similares a las de los esquimales, en contraste con los habitantes del interior que consumían preferentemente otros

alimentos (carne, huevos, leche) y presentaban cuadros patológicos propios de los países occidentales desarrollados. Un investigador británico, Sinclair, quiso autoexperimentar en su cuerpo las bondades del pescado en la dieta, conviviendo a tal fin, previo chequeo analítico durante seis meses con los esquimales. Y de vuelta a Inglaterra, los análisis evidenciaron el beneficio de su nueva alimentación, tal como sucedía con los esquimales.

Tanto los estudios epidemiológicos realizados en esquimales y japoneses, grandes consumidores de pescado, como el seguimiento de grandes grupos europeos durante muchos años, mostraron claramente que las personas que tomaban grasas procedentes de peces de aguas frías nórdicas (voraces consumidores de *plancton marino*, rico en ácidos grasos vasodilatadores), presentaban bajos niveles plasmáticos de **LDL-colesterol** o "colesterol malo" y altos niveles de **HDL-colesterol** o "colesterol bueno", garante protector cardiovascular.

Durante los últimos quince años se ha demostrado que con una alimentación abundante en pescado (rica en *ácido eicosapentaenoico EPA*), se conseguía un descenso de las prostacielinas y los tromboxanos malos, potentes vasoconstrictores y promotores de la agregación plaquetaria, a la vez que se suprimía esta última; y a cambio, aumentaba el tiempo de hemorragia, con efectos generales beneficiosos para el organismo humano. En suma, con el consumo de 2-5 g diarios de EPA bajan netamente los niveles de triglicéridos; y con el de 5-10 g diarios, descienden también los de **LDL-colesterol** o "colesterol malo", habiéndose constatado, igualmente, que los pacientes con **heperlipidemia severa** responden mejor que los afectados de **hiperlipidemia menos grave**.

Nota.- Más datos sobre este asunto se transcriben bajo el epígrafe PESCADO AZUL

Contenido de colesterol de algunos alimentos
(en miligramos por 100 g de alimento)

Yemas de huevo.....	1600
Sesos.....	1200
Hígado.....	350
Mantequilla.....	250
Mariscos.....	240
Carne de ternera.....	70
Carne de pollo (con piel).....	70
Pescado.....	60
Leche entera.....	10
Vegetales.....	0

Contenido en EPA por 100 gramos

Aceite de hígado de bacalao.....	9,0 g
Sardinas.....	2,2 g
Jurel o Caballa.....	1,4 g
Salmón fresco.....	1,0 g
Ostras.....	1,0 g
Bacalao.....	0,4 g

En el pescado, el contenido en carbohidratos es muy escaso. Destacan, en cambio las vitaminas liposolubles **A** y **D** junto a los esteroides del pescado, abundando particularmente en el hígado de peces marinos; y asimismo, en el pescado también abundan las vitaminas hidrosolubles del grupo **B** (**B1**, **B2**, **B6**,...) más las liposolubles (**E** y **K**). Por otra parte, el pescado es rico en minerales tan significativos como el calcio, magnesio, fósforo, flúor, sustancias clave para la formación de huesos y dientes. El contenido medio total en minerales en el pescado es de 1,5 por 100, aproximadamente.

Tras numerosos estudios científicos, se sabe que los ácidos grasos ω -3 ejercen los siguientes efectos favorables para la salud:

- Disminuyen los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre.
- Restringen marcadamente la agregación plaquetaria.
- Protegen frente a la aterosclerosis; y disminuyen la presión arterial, sobre todo, en hipertensos.
- Protegen frente a enfermedades autoinmunes e inflamatoria.
- Mejoran la dermatitis seborreica infantil y la *dermatitis del pañal*.
- Previenen frente a enfermedades cardiovasculares, incluyendo las de los vasos coronarios.
- Protegen a los fumadores frente a la *Enfermedad Pulmonar Crónica Obstructiva (EPOC)*.
- Protegen frente a diversos tipos de cáncer: de colon, pulmones, páncreas y estómago.

Son los productos de mar, pescados y mariscos, los que identifican y señalan nuestro hábito de comer; y habría que señalar que este buen cartel se concreta en los pescados capturados por nuestros arrastres; y que son desembarcados en Bermeo, Ondárroa, Hondarribia, etc., en las modalidades de anzuelo, con barcos de bajura que regresan a puerto en el día y con los cientos de embarcaciones que apenas se alejan tres o cuatro millas de la costa.

Las merluzas de anzuelo o de pincho, procedentes de Bermeo u Hondarribia, los calamares o tzipirones que llegan casi vivos a las cocinas de tantos restaurantes costeros, las lubinas que acuden a los estuarios de nuestros ríos: y otros pescados deliciosos como salmónes, doradas, etc. obtenidos con métodos artesanales, constituyen una auténtica delicia de nuestra cocina.

Aparte de los ya indicados, tenemos que añadir las frágiles, pero no por ello menos importantes, anchoas que se cocinan con aceite y ajos, bien sean fritas o albardadas; y a las sardinas, de igual o mayor importancia, especies todas que se capturan con red de cerco.

Y además como es lógico, también cuenta el importante capítulo de los denominados *peces de granja* o de *probeta*, cuya población no cesa de crecer y supone ya el 25%, capaz de satisfacer la demanda de salmónes, truchas, rodaballos, reos, lubinas, doradas, mejillones, almejas, etc. procedentes de nuestra acuicultura; y otras, importadas de otros países como el salmón de Noruega y Chile y/o los langostinos de China y Latinoamérica.

Conclusiones

1º- La cocina vasca, y en este caso vizcaína, constituye un elemento importante de placer y salud. Es la cocina que se ha hecho siempre de forma tradicional y sencilla en las casas, en las comidas domésticas de poco dinero, y en tantos y tantos restaurantes, en los que el pescado y el vino han sido elementos decisivos de nuestra cultura, dentro de lo que podemos llamar *Dieta Vasca*.

2º- El vino, consumido sobre todo en las comidas, supone, a su vez, un aporte de procianidinas, polifenoles, antocianos, carotenos, **resveratrol** y otros que, sin duda, son elementos decisivos para la salud de los consumidores de Euskadi.

3º- El consumo de pescado en la **CAV** es muy elevado, el mas alto de España por detrás de países también ligados al mar como Japón y Dinamarca. Actualmente, y gracias al efecto protector que ofrece el pescado, resulta muy interesante su inclusión en la dieta, con el fin de prevenir y contribuir al tratamiento de múltiples patologías:afecciones de tipo cardiovascular, aterosclerosis-hipercolesteronemia, asmáticas y otras.

4º- El término esperanza de vida se refiere a la cifra media de años que viviría una persona si se mantuvieran las tasas de mortalidad por edad presentes en ese momento. Dicha esperanza de vida al nacer es un buen marcador de la salud de una población. En la **CAV** este marcador viene aumentando progresivamente, siendo en 1998 de 75,4 años para los varones y de 83,0 en mujeres. Con relación a 1990, el incremento ha sido de 2,3 años para los varones y 1,8 para las mujeres.

No existen diferencias significativas en este marcador entre los Tres Territorios Históricos.

La situación de este marcador en el País Vasco puede considerarse como muy buena, ya que en las mujeres se sitúa entre las mejores del mundo, sólo superada por Japón. En los varones ocupa el 7º lugar.

5º- La encuesta de Nutrición de la **CAV** de 1990 concluyó que el 46% de los varones y 34% de las mujeres en edades entre 25 - 65 años practicaban una ingesta energética superior a la recomendada para su edad y actividad física diaria; y que el ingreso energético, excluido el alcohol, y aportado por los principios inmediatos, era de: 45%, Carbohidratos; 37%, grasas; y 16%, proteínas.

Merece consignarse que dichas proporciones energéticas distan de lo marcado por las **RDA** (*Recommended Dietary Allowances*), que sería: Carbohidratos, 55 %; grasas, 30 %; proteínas, 15 %, o menos. Valores superiores a los citados constituyen los siguientes riesgos:

Más de 55 % de carbohidratos: caries dentales, fermentaciones intestinales, diabetes, agotamiento de tiamina o aneurina (vitamina **B1**).

Más de **30 %** de grasas: recarga hepática, aterosclerosis, afecciones cardiovasculares, obesidad.

Un descenso en el porcentaje de proteínas repercute en incrementos porcentuales indeseables de carbohidratos y/o de grasas, con los riesgos antecitados. Y por contra, un exceso de proteínas induce descalcificación.

El aporte energético del alcohol en la dieta no debe llegar-exceder un **10 %** del ingreso total; así, para un dieta total de **2000 Kcal**, el aporte energético por los principios inmediatos componentes sería de **1800 Kcal**; y el del alcohol, de **200 Kcal**.

Más recientemente, el estudio europeo, "Estudio Prospectivo de Investigación en Cáncer y Nutrición" (EPIC 1992-1996), realizado en Guipúzcoa en una población de edad comprendida entre los 35 y 65 años, revela igualmente el alejamiento de nuestros hábitos alimentarios (aporte energético a través de las grasas 35%, de las proteínas 18%, hidratos de carbono 47%) de la denomina dieta mediterránea o de las recomendaciones de la OMS (1987) o del Proyecto EURODIET 2000 de la comisión Europea.

Objetivos nutricionales para Europa (EURODIET 2000)

	% del aporte energético
Lípidos.	< 30
Ácidos grasos saturados.	< 10
Carbohidratos	> 55
Índice de masa corporal	21 - 22