



Humano y pasiones

22 de febrero de 2012

GASTRONOMÍA VASCA

El País Vasco o Euskal Herria se encuentra asentado sobre Francia y España, por lo que se divide en dos zonas: Iparralde, que está del lado francés donde se encuentran tres provincias: Lapuridi, Beneraba, y Zuberoa.

La otra parte del país vasco está de lado de España que se llama Hegoalde que comprende a las provincias de Bizcaia, Gipuzkoa, Araba y Nafarroa.

La capital del País Vasco es Vitoria-Gasteiz, sede del Gobierno Vasco.

Es el pueblo más antiguo de Europa, ahí se han encontrado vestigios prehistóricos que remontan a la época del paleolítico.

Tiene dos idiomas oficiales que son el español o el castellano y el Euskera, que ya lo hablaban las tribus de la zona, hace más de 7 mil años.

Otra nota importante de la región es que su cocina es considerada una de las mejores del mundo, y como todas las gastronomías del mundo ha recibido la influencia de otras culturas, debido a los inmigrantes que llegan a sus países.

A través de los siglos ha tenido la influencia de varias culturas, como la romana, la árabe, la inglesa, la americana, etc.

El descubrimiento de América y la posterior importación de productos como el maíz, patata, alubia, pimiento, tomate, chocolate, etc., revolucionaron la alimentación no sólo de los vascos, sino de varios países europeos.

Actualmente la cocina vasca goza de notable fama internacional, y es considerada la mejor de España.

La gastronomía vasca es elaborada con ingredientes muy diversos procedentes del mar Cantábrico (pescados y mariscos) y del interior de la zona (verduras, hortalizas, cereales y carnes).

El plato considerado más característico de la región es el bacalao en sus distintas presentaciones.

En cuanto al producto más característico, en cambio, hay diferencias según el territorio, por ejemplo en Araba lo que más se menciona es la patata, en Bizkaia el pescado especialmente el bacalao y en Gipuzkoa el queso.

Sin embargo, los productos más consumidos por sus pobladores de la CAPV son las verduras y hortalizas y la carne, seguidos de las legumbres y cocidos, el pescado, la pasta y las ensaladas.

Debido a sus riquezas en alimentos y a sus grandiosos chef es considerada la región más prestigiosa del mundo a nivel culinario.

Aquí se encuentran 2 de los mejores 10 restaurantes del mundo: Mugaritz y Arzak, según la lista de San Pellegrino. Además, en el también está el restaurante de Martín Berasategui.

Tres restaurantes vascos tienen 3 estrellas Michellin: Restaurante Arzak del chef Juan María Arzak; Restaurante Berasategui del chef Martín Berasategui y el restaurante cocinero del Akelarre del chef Pedro Subijana.

Otro de los chefs más destacados, aunque en un plano gastronómico diferente, es Karlos Arguiñano, que ha realizado programas culinarios clásicos de la Televisión Española y de Tele 5.

La fama del país vasco empezó en la década de los 70's cuando Juan Mari Arzak y Pedro Subijana, encabezaron la corriente gastronómico a conocida como *nouvelle cuisine francesa a España*.

El primer restaurante español en recibir 3 estrellas Guía Michelin fue Zalacaín, restaurante de influencia vasca aunque ubicado en Madrid.

Datos de ciudades

En Bizkaia y Gipuzkoa se consume más pescado, el bacalao es el pescado más consumido en Bizkaia.

En Araba, por el contrario, comen más carnes rojas y les gusta varias, por ejemplo consumen el chuletón, entrecot o solomillo es más apreciado en Guipúzcoa. También consumen legumbres, cocidos y caldos, así como la porrusalda y otras patatas.

A medida que desciende el tamaño de la población de residencia, aumenta el número de quienes prefieren las carnes variadas y las alubias.

La mayoría de los hombres consumen más carne que las mujeres y también consumen más las alubias.

Mientras que las mujeres prefieren más que ellos el arroz o la paella, las verduras y hortalizas y las ensaladas.

También se ha notado en el país vasco, que conforme va aumentando la edad de las personas, tanto en mujeres como en hombres, y principalmente después de los 45 años, ellos eligen par comer el pescado y principalmente es el bacalao o merluza.

Además le agregan a su dieta más legumbres, cocidos y caldos, verduras y hortalizas.

Se ha notado entre los vacos, que las personas mayores de 65 años evitan consumir arroz o paella, y prefieren ensaladas.

Mientras que las personas menores a 46 años, se ha notado que prefieren pasta, chuleta, entrecot y solomillo.

Y por último, también se ha percatado que los nativos de inmigrantes o familias mixtas prefieren consumir pasta, mientras que los inmigrantes son quienes más mencionan las legumbres, cocidos y caldos y las verduras y hortalizas.